

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Dětská jóga a využití moderních technologií

Diplomová práce

Autor:	Denisa Stejskalová
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Francová, Ph.D.
Oponent práce:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Denisa Stejskalová
Studium:	P17P0117
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Dětská jóga a využití moderních technologií
Název diplomové práce AJ:	Children's yoga and the use of modern technologies

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se bude zabývat možnostmi využití moderních technologií u dětí prvního stupně základních škol, v oblasti dětské jógy. Cílem práce je zjistit aktuální situaci a postoje rodičů k využití moderních technologií v souvislosti s pohybem. Teoretická východiska práce představí pojmy jóga, dětská jóga, charakteristika dítěte mladšího školního věku a moderní technologie. V praktické části budou rozpracovány odpovědi z dotazníkového šetření pro rodiče, které má za cíl zjistit informovanost a zájem rodičů o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě. Součástí diplomové práce bude návrh video lekce, ověření u dětí mladšího školního věku a následné vyhodnocení.

Metody práce: dotazování, pozorování, reflexe.

Klíčová slova: jóga, dětská jóga, mladší školní věk, moderní technologie, video lekce.

BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN: 978-80-251-3406-1.

DVOŘÁKOVÁ, Anna. *Hravá jóga pro děti*. Praha: Grada, 2016. ISBN: 978-80-271-0153-5.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa svámí. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN: 978-80-204-2914-8.

ROJOVÁ-SÍTA, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-924-8.

WEIS, Sara J. *Go Go Yoga for Kids*. United States: River Oaks Publishing, 2016. ISBN: 0998213101.

ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti*. Liberec: Erika, 2005. ISBN: 80-7190-662-X.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 29.12.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Dětská jóga a využití moderních technologií vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování

Tímto děkuji paní Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za pomoc a cenné rady během vedení mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazníkové šetření a dívkám, které se zúčastnily ověření jógové lekce. V poslední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za jejich podporu.

Anotace

STEJSKALOVÁ, Denisa. *Dětská jóga a moderní využití technologií*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 54 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se bude zabývat možnostmi využití moderních technologií u dětí prvního stupně základních škol, v oblasti dětské jógy. Cílem práce je zjistit aktuální situaci a postoje rodičů k využití moderních technologií v souvislosti s pohybem.

Teoretická východiska práce představí pojmy jóga, dětská jóga, charakteristika dítěte mladšího školního věku a moderní technologie.

V praktické části budou rozpracovány odpovědi z dotazníkového šetření pro rodiče, které má za cíl zjistit informovanost a zájem rodičů o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě. Součástí diplomové práce bude návrh video lekce, ověření u dětí mladšího školního věku a následné vyhodnocení.

Klíčová slova: jóga, dětská jóga, mladší školní věk, moderní technologie, video lekce.

Annotation

STEJSKALOVÁ, Denisa. *Children's yoga and use of modern technologies*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 54 pp. Diploma Thesis.

The diploma thesis will deal with the possibilities of using modern technologies in primary school children in the field of children's yoga. The aim of the work is to find out the current situation and attitudes of parents to the use of modern technologies in connection with movement.

The theoretical basis of the work introduces the concepts of yoga, children's yoga, characteristics of the child of younger school age and modern technology.

In the practical part, the answers from the questionnaire survey for parents will be developed, which aims to find out the awareness and interest of parents in children's yoga lessons in an alternative, non-present form. The diploma thesis will include the design of a video lesson, verification of children of younger school age and subsequent evaluation.

Key words: yoga, children's yoga, younger school age, modern technologies, video lessons.

Prohlášení

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

Datum:

Podpis studenta:

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
1.1 Jóga.....	12
1.1.1 Druhy jógy.....	13
1.1.2 Hathajóga.....	15
1.1.3 Ásany.....	15
1.1.4 Čakry.....	16
1.1.5 Přínosy jógy.....	17
1.2 Dětská jóga.....	18
1.2.1 Specifika dětské jógy.....	19
1.2.2 Podmínky pro cvičení.....	20
1.2.3 Struktura jógové lekce.....	21
1.3 Mladší školní věk.....	22
1.3.1 Specifika vývoje.....	22
1.4 Moderní technologie ve výuce.....	23
1.4.1 E-learning a online výuka.....	24
1.4.2 Výhody a nevýhody videokomunikace.....	25
1.4.3 Distanční výuka.....	25
2 CÍLE, OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE.....	27
3 METODIKA PRÁCE.....	28
3.1 Metody práce.....	28
3.2 Popis výzkumného souboru.....	29
3.5 Popis sběru dat.....	30
3.6 Popis zpracování dat.....	31
4 VÝSLEDKY.....	32

4.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření	32
4.2	Shrnutí dotazníkového šetření	40
5	ONLINE LEKCE DĚTSKÉ JÓGY	42
5.1	Ověření v praxi a zpětná vazba	48
6	ZHODNOCENÍ A DISKUZE	51
	ZÁVĚR	53
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	59
	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

„V józe nejde o to dotknout se prstů u nohy, postavit se na hlavu nebo se složit do lotosového preclíku. Jde o to, jak přistupujete k tomu, co děláte, a jak vedete svůj život den po dni a okamžik za okamžikem.“ – Erich Shiffmann

S jógou jsem se poprvé setkala zhruba před třemi lety, kdy jsem si procházela nelehkým životním obdobím a na doporučení navštívila svoji první lekci jógy. Tehdy jsem však netušila, že se jóga stane součástí mého života, a to nejen ve formě cvičení na podložce.

Během covidové pandemie v roce 2020 se téměř všichni jógoví lektoři přesunuli do online prostředí a vedli své hodiny ať už ve formě video lekcí předtočených nebo přímo vysílaných. I já sama nejednou využila této možnosti.

A právě tato zkušenost mě navedla na téma mé diplomové práce, jelikož v tom samém roce začala výuka na školách probíhat taktéž v online prostředí. Z vlastních postřehů během různých praxí jsem však zaznamenala, že většinou se tělesná výchova vynechávala, anebo probíhala na bázi různých dobrovolných činností. Velkou výhodou jógy je, že není potřeba kolektivu jako třeba u řady míčových her. A proto si myslím, že praktikování jógy s dětmi skrz online prostředí je ideální možností, jak pohyb zapojit i během distanční výuky. U dětské jógy se mi navíc líbí, že podporuje nesoutěživost a zvládne ji naprosto každý.

Nejprve jsem se rozhodla udělat průzkum formou dotazníků, který má zjistit jednak informovanost rodičů v této oblasti, tak i jejich zájem o online lekce dětské jógy a jak by taková hodina měla podle nich vypadat. Z těchto odpovědí budu později vycházet při tvorbě návrhu, který následně ověřím v praxi. Mým záměrem je vytvořit materiál, který poslouží jako návod pro učitele, kteří by se rozhodli dětskou jógu do hodin tělesné výchovy zařadit a hledali by inspiraci. Velkou výhodou vidím v tom, že samotné lekce lze absolvovat i v prezenční formě výuky.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Jóga

„Jóga bývá nazývána vědou, uměním, filozofií, náboženstvím, módou či fanatismem. Je vším tím, a přece ničím z toho, neboť to vše závisí na studentovi, na jeho vlastní kontrole vnímání i konceptů a na jeho vědomé a racionální mysli.“ (Gítánanda, 1999, s. 7).

Existuje mnoho nesprávných pohledů na jógu. Lidé, které přitahovala východní mystika a zabývali se spiritismem používali tento výraz. Avšak málo z nich pochopilo skutečný význam jógy. Ta sahá až ke starým indickým mudrcům, to oni jógu prováděli (Haichová, Yesudian, 2014).

Před čtyřmi tisíci lety byla nalezena v povodí řeky Indu pečetidla, na kterých bylo vyobrazení člověka v lotosovém sedu. Tato pozice se později stala jedním ze symbolů hinduismu. Avšak jóga není náboženstvím ani filozofií. Je souborem určitých postupů, jak dosáhnout vysvobození z koloběhu životů (Knaisl, Knaislová, 2002).

Termín jóga pochází z prastarého jazyka sanskrtu, z kořene slova „judž“, které můžeme přeložit jako spojit, sjednotit. V pravém slova smyslu tak jóga znamená naprosté splynutí bez odlišení. Za kolébku jógy je považována Indie, nelze však tvrdit, že by jóga byla výhradně pouze indická (Gítánanda, 1999).

Ačkoliv je v západní kultuře často tak chápána, jóga neznámá jen tělesné cvičení. Jedná se o filozofický systém, který působí mnohem komplexněji. S její pomocí můžeme pochopit nás samotné, porozumět smyslu a směru našeho života. Dává však dostatek svobody, jelikož nikomu nic nepřikazuje, nevytváří žádný nátlak. Naopak ponechává dostatek prostoru pro volbu vlastní cesty. Učí vědomé a plné prožívání okamžiku a ukazuje, jak pracovat s naší energií (Nikodemová, 2014).

Jóga však není pro každého. Někteří lidé mají a budou vždy zaujímat nepřátelský postoj k tomu, čemu nerozumí. Proto je pravděpodobné, že se jogíni setkají i s negativním názorem, jakmile se zmíní o přínosech jógy. *„Svět nemůžeme změnit, ale můžeme a musíme změnit sami sebe,“* uvádí Skarnitzl (2010, s. 16).

Původně se jóga předávala pouze ústně a základní principy byly zaznamenány až kolem roku 200 př. n. l., ačkoliv se první zmínky objevují již několik set let

před naším letopočtem. Sepsal je tehdy do osmi stupňů Pataňdzali, a proto se nazývá Pataňdzaliho osmidílná stezka – rádžajóga:

jama a nijama – správné chování a morální hodnoty,

ásana – tělesná cvičení,

pránájáma – dechová cvičení,

pratjáhára – smyslové soustředění,

dháraná – mentální koncentrace,

dhjána – meditace,

samádhi – „pocit osvícení“, „kosmické vědomí“ nebo „osvobození od pozemských starostí“.

Tyto stupně však nemusejí a často ani nejdou přímo v tomto pořadí. Neměly by být považovány za určité pravidlo, které je nutno dodržovat (Dvořáková, 2016).

Jóga jako způsob cvičení ke zklidnění mysli nebo k meditaci byla praktikována před více jak tisíci lety. Toto cvičení bylo postaveno na sérii různých pozic. Zpočátku se však jóga soustředila především na pozice vsedě. Poté se začalo přidávat více a více aktivnějších pozic. Dnes lidé z celého světa praktikují jógu, aby si udrželi zdravé tělo i mysl (Chryssicas, 2006).

Jóga je metoda, pomocí které můžeme získat plnou kontrolu nad svým tělem i duší. Je to cesta k úplnému osvobození. Prvním krokem na této cestě je dokonalé ovládnání těla, kterého lze dosáhnout právě řadou jógových cvičení (Haichová, Yesudian, 2014).

Pomocí jógy se učíme trpělivosti a klidu, které nám pomáhají překonat výzvy v našich životech. Chryssicas (2006, s. 11) uvádí tvrzení, že „*Jóga je způsob života*“ a já s tím naprosto souhlasím.

1.1.1 Druhy jógy

Existuje několik různých typů jógy, avšak každá svým způsobem vede ke stejnému cíli, a to k seberealizaci, osvícení. Na první pohled se mohou zdát tyto cesty odlišné, někdy dokonce i opačné. Každá má své vlastní větve a styly. Všechny však mají společnou víru, a to, že lidé se mohou svými vlastními činy sjednotit. A právě toto pojetí se nazývá osvícení, seberealizace, jednota jednotlivce a obecného já (Fraser, 2002).

Přístupy k praktikám a konceptům jógy jsou předkládány nejrůznějšími školami, pomocí mnohdy velmi odlišných způsobů. Jak přirovnává Gítánanda (1999) ve své knize, tyto školy můžeme považovat jako loukotě na velkém kole – všechny se scházejí ve středu. A stejně tak se všechny koncepty a praktiky spojují v nejvyšších stádiích.

Svámí Gítánanda (1999) považuje již zmiňovanou rádžájógu za nejúplnější z jógových škol. Mezi další hlavní školy uvádí hathajógu, pránájámajógu, džňánajógu, karmajógu, a bhaktijógu. Fraser (2002) tento seznam doplňuje navíc o mantrajógu.

Hathajóga se považuje za systém preventivních a terapeutických jógových pozic neboli ásan, technik vedoucí ke krevní cirkulaci a nervové energii, tzv. krijí, a muder, které působí jako neurosvalové stimulatory ovlivňující sekreci hlavních endokrinních žláz našeho těla. Proto má každá jednotlivá pozice svůj specifický účel. Tyto ásany mohou být jednoduché, nebo naopak velmi obtížné. V hathajóze navíc velkou roli hraje dieta, hygiena a psychické zdraví.

Pránájámajóga se zabývá převážně různými dechovými cviky, tzv. pránájámy. Některé jsou zahrnuty i v praktikách hathajógy. Existují tři skupiny krijí a prakrijí, které zahrnují různé techniky dechu. První je tvořena spíše fyzickými dechovými cviky pro kontrolu a regulaci zdravotního stavu, rozvoji plic a zlepšení psychického zdraví člověka. Meditační dechy tvoří druhou skupinu, a jsou spjaty se samjamou neboli vyšší fází stažení smyslů, s koncentrací a meditací. Třetí skupina se zabývá vitální silou těla, její kontrolou a probuzením. Tato síla, která se nazývá kundalíní-šakti, přetrvává v místě okolo míchy (Gítánanda, 1999).

Džňánajóga označuje cestu k moudrosti. Jelikož je nevědomost překážkou k osvícení, hlavním cílem je nalézt své pravé já prostřednictvím poznání. Mezi základní způsoby patří studium vnitřního života a meditace (Fraser, 2002). V první fázi, rozjímání, používáme racionální mysl pro rozbor toho, co si přejeme pochopit. Během druhé fáze, tedy meditace, opouštíme racionální mysl a přichází velká moudrost, která vychází z naší osobní zkušenosti (Paidotribo, 2020).

Karmajóga se dá považovat za život oproštěný od sobecké činnosti a touze po jakémkoliv odměně. Do rámce karmajógy můžeme zařadit sévajógu neboli jógu nesobecké služby, což může zahrnovat poskytování času a energie potřebným (Gítánanda, 1999). Člověk, který praktikuje karmajógu, se při daném skutku oprošťuje pocitu hrdiny a stává se

pouze jeho nástrojem. Tento skutek, služba či úkol je učiněn se samozřejmou nezištností (Paidotribo, 2020).

Smyslem bhaktijógy je stýkání člověka s tím, co miluje a uctívá. Je to cesta oddanosti, která má mnoho fází a praktik. Uctíváním Boha nebo gurma, který přišel k osvícení, se může člověk sám stát osvíceným.

Mantrajóga je založena na opakování posvátných zvuků, frází nebo slov, tzv. manter. Jogín se soustředí na opakování mantry natolik, že se oprostí od všeho kolem. Nejposvátnější jogínskou mantrou je jednoslabičné ÓM (Fraser, 2002).

Všechny tyto jednotlivé praktiky jógy jsou ve skutečnosti součástí velké celistvé jednoty. Samy o sobě ji však neprodukují, nýbrž odstraňují vše, co této jednotě brání. Existuje nejméně 44 samostatných klasických škol. Mezi další můžeme považovat například džapajógu, likhitajógu, dhjánajógu, kundaliníjógu, lajajógu, jantrajógu, tantrajógu nebo ajógajógu (Gítánanda, 1999).

1.1.2 Hathajóga

Z celého systému jógy je v Evropě tou nejrozšířenější právě hathajóga. Ta představuje soubor tělesných a duševních cvičení, jehož hlavním cílem je propojení slunečné a měsíční energie. Solární energie představuje mužský princip, tedy energii řízenou spíše rozumem, dynamikou a konáním. Naopak lunární energii charakterizuje ženský princip, energii, která je vedena intuicí, fantazií a sny. Sladěním těchto dvou protichůdných energií dochází k vnější a vnitřní rovnováze a harmonii (Dvořáková, 2016).

Mezi základní kameny hathajógy patří fyzická cvičení, tedy ásany, dýchání neboli pránájáma, relaxace, pozitivní myšlení a meditace. Jógové pozice, ásany, které zejména při dlouhém držení a správném propojení s dechem a koncentrací mohou ovlivnit energetická centra, tzv. čakry, a energetické kanály, kterými proudí životní energie. Relaxace a meditace připravuje tělo na cvičení jógy nebo následně urychluje regeneraci těla. Taktéž zklidňuje mysl a harmonizuje energii, čímž vytváří holistický účinek (Schwichtenberg, 2007).

1.1.3 Ásany

Ásana neboli jógová pozice je základním pilířem hathajógy. Pro mnoho lidí ze Západu je cvičení držení těla první zkušeností s jógou a pro mnohé znamená začátek meditace a duchovního objevování. Cvičením ásan člověk rozvíjí větší citlivost a uvědomění si

vlastního fyzického já. Probouzejí se jemná spojení mezi myslí a tělem, a učíme se ovládat a regulovat dýchání v klidném i aktivním stavu (Fraser, 2002).

Jednotlivé ásany a jejich variace jsou děleny podle toho, jakým způsobem se provádí. Pozice se tak mohou kategorizovat na stoje, sedy, lehy, předklony, záklony a úklony, balanční pozice, a inverze neboli pozice obrácené (Lacerda, 2015).

Ásany ve stoje pomáhají zlepšit rovnováhu a držení těla. Způsob, jakým své tělo držíme má kromě jiného i vliv na hladinu energie, našeho poznání, ale i sebevědomí (Swanson, 2019). Zvláště užitečné jsou při nápravě problémů u lidí, co tráví hodně času sezením a trpí bolestmi zad (Freedom, Fraser, 2004).

Pozice v sedu, ale i v kleku mohou být uzemňující a meditativní, často tvoří výchozí a koncové body jógových praxí (Swanson, 2019). Rotační ásany vsedě stimulují trávicí systém a pomáhají při masáži břišních orgánů. Relaxační ásany vsedě zklidňují mysl a přinášejí do mozku čerstvý přísun kyslíku.

Ásany vleže jsou obecně pasivnější a snáze se praktikují ve srovnání s pozicemi na bříše. Tělo při nich odpočívá pohodlněji s pomocí gravitační síly. Jsou velmi užitečné pro jednotlivce, kteří trpí komplikacemi v dolní části zad. Páteř je bezpečně uzemněna do podložky, zatímco okolní oblasti jsou systematicky natažené nebo se posilují.

Balanční pozice rozvíjejí mozeček, mozkové centrum, které řídí pohyb těla. Kromě navození fyzické rovnováhy rozvíjejí tyto ásany rovnováhu mysli a poskytují zralejší pohled na život. Soustředění potřebné k provádění těchto pozic se stálostí a klidem pomáhá rozvíjet koncentraci a rovnováhu na emocionální i mentální úrovni. Pomáhají při odstraňování stresu a úzkosti (Freedom, Fraser, 2004).

Inverze jsou pozice, které probíhají vzhůru nohama. Mít hlavu pod srdcem má určité fyziologické účinky a výhody, jako je například posílení krevního oběhu (Swanson, 2019). Během inverzních ásan se dech zpomaluje a prohlubuje, maximalizuje se tak výměna kyslíku a oxidu uhličitého a podporuje se správné dýchání (Freedom, Fraser, 2004).

1.1.4 Čakry

Gítánanda (1999) překládá pojem čakra jako psychický vír energie. Doslovný překlad tohoto slova je kolo či kruh. V průběhu našeho života můžeme pomocí různých aktivit dojít k otevření mnoha čaker. Mezi takové činnosti patří i praktikování jógy.

Energie, která se tímto procesem aktivuje poté vtéká do fyzických nervových plexů, nacházejících se podél páteře a jejího okolí.

Ačkoliv se v některých starých textech můžeme dočíst, že existuje až 88 tisíc čakr, za ty hlavní považujeme těchto sedm – muladhara, svadhista, manipura, anahata, višuddhi, adžňa a sahasrara. Jsou umístěné na přední straně podél vertikální osy těla a každá z nich ovlivňuje nejrůznější funkce lidského těla, duše i ducha.

Každá čakra je zároveň spojována s dalšími souvislostmi jako například barvou, elementem, smyslovou funkcí nebo symbolem. Dále se můžeme zabývat i účinky a řadou funkcí jednotlivých čakr (Sharamon, Baginski, 1993).

Stavba těla v učebnicích anatomie je popsána pomocí kostí, svalů a orgánů. Stejně tak ukazuje čakrový systém architekturu duše prostřednictvím sedmi center, které vyzařují energii z našeho nitra. Tento systém nabízí detailní mapu, jak spojit božské a smrtelné v jeden celek (Judith, 2018).

1.1.5 Přínosy jógy

Ačkoliv cílem jógy není léčit tělo, má jóga velký léčebný a terapeutický přínos. Je zdrojem zdraví, zvyšuje pocit mentální pohody a napomáhá předcházet nemocem. Mezi primární přínosy patří náprava správného držení těla, zlepšení flexibility, zvýšení vitality a síly. Pomocí jógy posilujeme svaly a udržujeme tělo aktivní a zdravé. Pravidelnou praxí se zvyšuje dechová kapacita, snižuje stres, zklidňuje mysl a navozuje vnitřní klid. Pozitivní naladění mysli, které podporuje jógová praxe také zlepšuje sebejistotu a sebedůvěru.

Jóga přináší benefity celému tělu, jelikož má pozitivní vliv na všechny jeho struktury a soustavy. Kromě toho si navíc osvojujeme správné návyky a vytváříme zdravý životní styl. To vše má vliv nejen na naše tělesné zdraví, ale i na vnímání okolního světa a prožívání setkání se sebou samým (Paidotribo, 2020).

Jednotlivé cviky se vzájemně doplňují. Dohromady však podporují a pomáhají uchovat naše zdraví do konce života. Předchází se tak přirozenému ochabování funkcí a výkonnosti těla s přibývajícím věkem. Dobré prokrvení těla zastává důležitou roli pro zdraví a pohodu člověka (Zebroff, 2003).

Mezi další přínosy jógy můžeme zařadit také kvalitnější spánek, lepší trávení, odolnost vůči nemocem, odstranění napětí a zvýšené sebeuvědomění (Carillo, 2019).

1.2 Dětská jóga

Dětská jóga je styl cvičení, který napomáhá rozvíjet nejen tělesnou kondici a sílu, ale také koordinaci, stabilitu a vnímání všemi smysly. Může pomoci dechovým, trávicím i vylučovacím funkcím. Sice vychází z klasické jógy, avšak je adekvátně přizpůsobena věku, schopnostem a potřebám dětí. Během cvičení se využívá různých her a jednotlivé pozice nejčastěji napodobují zvířata nebo věci kolem nás (Dědková, 2019).

Jóga pro děti je plná pohybu, hraní, fantazie, radosti, ale i rovnováhy či sebedůvěry. Hodiny dětské jógy jsou zcela odlišné od lekcí pro dospělé. Děti baví zařazování básniček a písniček. Líbí se jim, když mají možnost volby. Cvičení jógy navíc pomáhá dětem ukázat zcela jiný pohled na sport a pohyb, zakládá se totiž na nesoutěživosti (Kubicová, 2013, online).

Důvodů, proč praktikovat s dětmi jógu je hned několik. Patří mezi ně například zvládnutí stresu, který dnešní urychlená doba často přináší. Správné provádění jógy navíc podporuje zdravý vývoj těla a může také vyrovnávat negativní účinky dlouhého a častého sezení. Dětská jóga se také podílí na rozvoji tvořivosti, představitivosti, koncentrace a napomáhá k poznání sebe sama, přijímání druhých i nás samotných. Je dokázáno, že jóga či relaxace pomáhá snižovat stavy úzkosti, deprese, nebo dokonce zlepšovat prospěch ve škole. Můžeme tak pomocí jógy mírnit některé dětské potíže nebo různé stavy bolesti, namísto užívání návykových léků (Nešpor, 1998).

Weis (2016) uvádí osm základních benefitů jógy pro děti, mezi které řadí zvýšení flexibility a síly, nejenom tělesné, ale i duševní, a to bez nutnosti posilovacího nářadí. Flexibilita je důležitá pro předcházení vážných úrazů, které se mohou dětem stát během různých aktivit i mimo školní prostředí. Dětská jóga také zlepšuje rovnováhu, další dovednost, která postupně s věkem slábne. Během jógové praxe navíc často dochází k trénování rovnováhy, aniž bychom si to přímo uvědomovali. Dalším benefitem je zvýšení koncentrace a soustředěnosti. Jelikož jsou děti v dnešní době obklopeny technologiemi a elektronikou, jsou zvyklí dostávat bezprostřední reakci ihned, třeba při hraní her, používání mobilních telefonů či tabletů. Může být tedy pro ně dost těžké sedět v klidu, soustředit se a dokončit zadaný úkol ve škole nebo doma. Dětská jóga naopak pomáhá dětem trénovat svoji koncentraci a sebekontrolu. Podobně tomu je i u cvičení, jak být přítomný a uvědomělý. K dosažení takového stavu velmi napomáhají dechová cvičení. Dalším přínosem dětské jógy je posílení sebejistoty, podpora zdraví

a zvládnání stresu, budování pozitivních vrstevnických a sociálních interakcí, podněcování kreativity a vyjadřování dětí.

Musíme však brát v potaz, že jóga pro děti není totéž, co jóga pro dospělé. Vnímání dětí je často velmi odlišné od vnímání nás dospělých. Děti mají svůj vlastní svět. Souhlasím proto s tímto tvrzením: „*Vyhánět je předčasně do dospělosti by nebylo moudré ani v józe, ani v životě. Tím, že budete respektovat zvláštnosti dětského věku, dosáhnete lepších výsledků.*“ (Nešpor, 1998, s. 8).

U jógy pro dospělé je doporučováno pravidelně cvičit jednotlivé pozice a sestavy, aby v nich dokázal člověk setrvat po delší dobu. Dětská jóga je však jiná. Jejími hlavními úkoly je, aby byla hravá, lehká, zábavná, rytmická a občas i vtipná. Musíme mít na paměti, že bychom v žádném případě neměli děti do něčeho nutit (Nikodemová, 2014).

Pro dospělé je prioritou vědět, co dělají. Jednotlivé pozice v józe jsou přesně vymezené a nalezneme je i detailně popsané v nejrůznějších knihách. Proto to v kurzech jógy pro dospělé vypadá tak, že se pozice nejprve vysvětlí, a poté se vícekrát opakují, aby došlo k přesnému provedení. Tento styl by však dětem moc nevyhovoval, a brzy by je i odradil. Děti jsou akční a věci chtějí dělat bez předlouhého vysvětlování. Také jsou přirozeně velmi zvědavé a chtějí se učit. Přistupují k tomu tak, aby nasbíraly nové zkušenosti a tento proces si plně prožily. Děti tedy jednotlivé pozice pouze necvičí, oni sami se stávají těmi pozicemi. „*V tomto smyslu děti jógu necvičí – ony jsou jóga.*“ (Bannenber, 2011, s. 21).

1.2.1 Specifika dětské jógy

Dvořáková (2016) uvádí řadu principů, které bychom měli při cvičení jógy s dětmi dodržovat. Patří mezi ně například využívání upravených, jednoduchých pozic a jejich následné propojení do příběhu, básničky či pohádky. Pozice v dětské józe často přebírají názvy zvířat, rostlin, různých věcí nebo postav, kterými jsou inspirovány nebo se jim podobají. Dalším důležitým principem je dodržování krátkých výdrží v jednotlivých pozicích, které však můžeme vícekrát opakovat, anebo různě kombinovat. Celková délka lekce a výběr pozic by měl být zvolen přiměřeně k věku dítěte, jeho zdravotnímu stavu, ale i předchozím zkušenostem. Co se týče dechových cvičení, můžeme je zapojit do lekce ve formě hry. Měla by však být jednoduchá a vyhýbáme se dechovým zádržím. Vhodné je se zaměřit na propojení dechu s pohybem, rozlišovat břišní a hrudní dýchání, vnímat rozdíly mezi dýcháním skrz ústa či nosem. S dětmi můžeme zkusit i pozorování

vlastního dechu. Pravidelnou součástí každé lekce by měla být krátká relaxace. Jelikož jsou mozkové vlny u dětí mnohem méně aktivní než u dospělých, jejich ztlumení je proto jednodušší a často velmi přirozené. Jejich tělo je však mladé a zdravé, proto nepotřebuje příliš dlouhou regeneraci. V neposlední řadě bychom měli věnovat zvýšenou pozornost vnímání pokroku u dětí. Pokud děti cvičí pravidelně, poměrně rychle si zapamatují názvy jednotlivých pozic i kratší jógové sestavy. Když však nastane delší přestávka, ať už z důvodu nemoci či prázdnin, hrozí rychlejší ztráta naučených návyků než třeba u dospělých. Návrat je však poměrně rychlý, jelikož informace v těle i myslí přetrvávají. Tento vzorec může fungovat i v běžném životě. U dětí se tak pomocí cvičení například zvyšuje vnímavost, rychleji se naučí různým věcem a bez problémů se orientují v nových situacích.

Abychom předešli u dětí pouhému duchaprázdnému cvičení, je důležité se zaměřit na vědomé dýchání, které řídí plynulost, rychlost, ale i rozsah prováděných cviků. S nádechem se zvyšuje napětí svalů, s výdechem se naopak svaly uvolňují. Pozorování vlastního dechu také napomáhá dětem koncentrovat se (Zemánková, 1990).

1.2.2 Podmínky pro cvičení

Je doporučováno cvičit jógu v takovém prostředí, kde je dobře vyvětráno, avšak dostatečně teplo. Vhodné je spíše tlumené osvětlení. Oblečení by mělo být pohodlné, nemělo by omezovat v pohybu. Cvičíme na jógové podložce, bez bot. Neměli bychom začínat jógovou lekcí bezprostředně po jídle. Ideální je odstup jedné až dvou hodin po jídle, anebo ráno před prvním jídlem. Jednotlivé pohyby provádíme v pomalejším tempu, ideálně v rytmu našeho dechu. Preferováno je dýchání nosem. Pro děti je vhodné nesetrvávat v jednotlivých jógových pozicích, ale dynamicky je střídat. Nejdůležitějším bodem je schopnost dětí zaujmout a udržet jejich pozornost. Proto je osvědčené využití jógových říkanek, pohádek, kdy děj vyjadřujeme pomocí různých pozic. Také je kladen důraz na pozitivní myšlení lektora. Děti jsou obecně mnohem citlivější na rušivé elementy, ať už se jedná o ty vnější, nebo naopak ty odehrávající se v naší mysli. Pokud je potřeba někoho ze cvičících opravit, vhodnější je zvolit kladnou formulaci sdělení a směřovat ji na všechny než pouze na daného jednotlivce. A na závěr, velmi důležitá, pravidelnost a systematičnost, která zvyšuje příznivé účinky cvičení (Hájek, 2005).

Dalším doporučením je využití nejrůznějších pomůcek během jógové lekce s dětmi. Můžou to být například obrázky, plyšová zvířátka, květiny nebo i různé hudební nástroje. Ideální je taktéž využití cvičení ve skupině dětí nebo ve dvojicích. V józe se tvořivostí meze nekladou (Nešpor, 1998).

Nikodemová (2014) navíc uvádí, že je vhodné děti před prvním cvičením seznámit s hlavními principy jógy, kterými jsou spolupráce a nesoutěžení. Taktéž bychom měli děti ujistit, že je jóga hravá a nenáročná.

1.2.3 Struktura jógové lekce

Nejdůležitějším úkolem lektora je ukázat žákům cestu jógy a nabídnout jim pomocnou ruku. Dobrý učitel toto zvládne s nápaditostí a na základě vlastních znalostí, zkušeností, s trpělivostí, empaticky a kreativně (Stephens, 2017).

K dispozici je mnoho možností, jak jógovou lekci sestavit. Je však dobré dodržovat základní prvky, které bychom neměli v jednotlivých hodinách vynechat. Ty nám pomáhají vytvořit určitý řád a pravidelnost, které dětem navodí atmosféru plnou důvěry, spolehlivosti a harmonie (Dvořáková, 2016).

Jeden takový vzor, jak by mohla jógová lekce vypadat uvádí Rojová Síta (2011) ve své knize. Hodina by měla být uvedena přivítáním, například v kroužku, aby na sebe všichni dobře viděli a mohli se vzájemně pozdravit. Poté můžeme zvolit krátkou píseň, která nás pozitivně naladí na následující cvičení. Následuje zahřátí a rozcvičení, ať už pomocí známých cviků, nebo učením se pozic nových. Nyní je vhodný moment pro vyprávění jógového příběhu, který by měl tvořit hlavní část hodiny. Během vyprávění děti zaujmají různé pozice, které vyjadřují děj příběhu. Ten by měl také ideálně obsahovat nějaké poučení. A právě toto poučení je vhodné po hlavní části s dětmi rozebrat, jestli bylo správně pochopeno. Poté můžeme zvolit výtvarnou činnost, během které děti zpracovávají dojmy a myšlenky z uplynulé lekce. Jako určité odměnění za soustředěné cvičení si mohou děti zahrát uvolňující hru. Závěrem hodiny lektor děti pochválí, všichni se společně rozloučí a je vhodné zařadit připomenutí poučení vyplývajícího z příběhu, a které navíc může posloužit jakožto inspirace k domácímu opakování jógových pozic.

Dvořáková (2016) ještě navíc uvádí zařazení závěrečné relaxace do jógových lekcí. Ta by měla být krátká, doprovázená třeba vyprávěním, příběhem, klidnou hudbou nebo může probíhat v úplném tichu. Poté by však měla následovat zpětná vazba, kdy děti sdělí, jak se během relaxace cítily.

Existují dvě metody relaxace, které jsou velmi často využívány. Jacobsonova metoda, kdy nejprve stáhneme svaly a následně je uvolníme. Toto cvičení uklidňuje nervový systém a svaly, které jsou každodenně zatěžovány. Druhou možností je Schultzova metoda, při které se používá mentálních představ. Ty podněcují návrat tělesného uvolnění a jednotlivé části těla se nachází ve stavu celkové pohody (Nadeau, 2003).

1.3 Mladší školní věk

Jako začátek období mladšího školního věku je nejčastěji považován nástup do školy, tedy šestý až sedmý rok dítěte. Tento životní krok je doprovázen různými procesy jako například přizpůsobení se neznámému prostředí, poznávání nových sociálních rolí a určitých typů komunikace s učiteli i spolužáky. To vše je doprovázeno řadou povinností, které jsou pozorovány a následně hodnoceny (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Tato etapa je ukončena zpravidla jedenáctým až dvanáctým rokem dítěte, kdy se mohou začít projevovat první známky pohlavního dospívání. Jinde se hovoří o tomto období jako o školním věku. Na konci školní docházky se však dítě nachází již v období pubescence, které můžeme označit jako starší školní věk. A právě školní prostředí má vliv na období mladšího školního věku, zato v pubescentním období se výrazně projevují i aktivity mimo školu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2005) dělí školní věk na tyto tři etapy. První je raný školní věk, který začíná nástupem do školy, tudíž okolo šestého až sedmého roku, a trvá do osmi až devíti let. Následuje střední školní věk, který navazuje na konec první fáze, začíná tedy osmým až devátým rokem, a končí přechodem na druhý stupeň základní školy, tedy jedenáctým až dvanáctým rokem. Poslední fází je starší školní věk, za kterou považujeme období druhého stupně základní školy a trvá až do ukončení povinné školní docházky, tedy zhruba do patnácti let.

1.3.1 Specifika vývoje

Novotná, Hříchová a Miňhová (2012) uvádí, že do desátého roku dítěte stále probíhá růst mozku a opouzdrění nervových vláken. Poté následuje zpomalení růstu centrální nervové soustavy. Pro toto období je charakteristické zdokonalení senzomotorické koordinace a motorické výkonnosti, kam můžeme zařadit vytrvalost, pohyblivost i obratnost. Zlepšuje se také jemná motorika, kterou dítě využívá hlavně při psaní, kreslení, modelování a jiných drobných činnostech. Tomu však předcházela rozvoj především

hrubé motoriky. Dítě v tomto období má výraznou potřebu pohybu, který by neměl být omezován.

Co se týče výkonu, dítě ještě neumí naložit se svými silami, velmi snadno se vyčerpá. Avšak oproti dospělým rychle nabere zpět novou sílu a energii (Říčan, 2004).

Thorová (2015) považuje období mladšího školního věku za zlatý věk motorického učení a první období tělesné zdatnosti a obratnosti. Tato etapa je také senzitivním obdobím pro motorický vývoj a dítěti umožňuje poměrně snadné osvojení základů pro sportovní aktivity. Probíhá nárůst vytrvalosti, zvýšení rychlosti, koordinace i kontroly pohybů. Reakční schopnosti dětí dosáhly vrcholu. V závěru tohoto období se mohou děti při vhodném tréninku vyrovnat svojí fyzickou obratností i zručností dospělým. Vhodné jsou především kolektivní sporty, které by však měly stále obsahovat hravou složku a podněcovat radost z pohybové aktivity. V dnešní době se však většina sportovních oddílů převážně orientuje na výkon.

Velmi důležitá je pro dítě v tomto věku motivace. Je to hledání způsobu, jak zvýšit úsilí dítěte k určité aktivitě (Špaňhelová, 2008).

Správnou motivaci ke cvičení jógy bychom měli volit podle věku, ale i povahy dětí. Můžeme zahrnout to, co baví jak děti, tak i nás samotné. Cvičení by totiž mělo být v první řadě zábavné pro nás. Například volba cviků, her nebo hudby, které v nás vyvolají pozitivní emoce, mohou napomoci. A k tomu se váže i fakt, že bychom vždy měli nejprve začít u sebe. Pokud chceme, aby se dítě třeba zklidnilo, vůbec nepomůže, když my sami budeme neklidní (Luhanová, 2020, online).

1.4 Moderní technologie ve výuce

Nové informační a komunikační technologie jsou v dnešním světě již součástí každodenního života téměř všech lidí. I pro děti jsou technologie běžnou pomůckou, která jim přináší hlavně zábavu a slouží jako nástroj ke komunikaci s vrstevníky. Pro většinu z nich je svět bez technologií téměř nepředstavitelný. Moderní technologie však nemusí sloužit pouze jako nástroj k zabavení, jelikož umožňují i řadu dalších způsobů využití.

Pokud vhodně využijeme digitální technologie, můžeme napomoci zlepšit efektivitu a kvalitu výuky i přípravy nejen z prostředí domova. Samozřejmě tím nelze nahradit důležitou roli učitele. Digitální technologie bychom měli vnímat jako pomůcky

či nástroje, které mohou napomoci k dosažení určeného cíle. Měli bychom však dobře promyslet volbu vhodných technologií k danému tématu. Může se stát, že k dosažení stanoveného cíle nám postačí i klasická pomůcka, která se neřadí mezi moderní technologie a její využití bude stejně účinné ne-li efektivnější (Kopecký, 2021).

Mezi obecné znaky moderních vzdělávacích technologií můžeme zařadit integrovanost, multimediálnost, interaktivitu, samostatnost žáků, a nové podoby studia jako například distanční vzdělávání, e-learning, blended-learning nebo individualizovanou výuku (Klement, Dostál, 2018).

Nedílnou součástí výuky se tak stávají právě moderní technologie, z důvodu možnosti různých způsobů využití, které naplňují potřeby i preference jednotlivých žáků. Ti si tak sami mohou vytvořit vlastní učební prostředí, stávají se tvůrci celého programu výuky, kdy si sami určují obsah a způsob výuky. To podporuje nezávislost žáků ve vzdělávání, ale zároveň i zodpovědnost za vlastní učení (Zounek, 2009).

1.4.1 E-learning a online výuka

Přesnou definici pojmu e-learning bychom jen stěží hledali. Je to způsobeno hlavně tím, že se jedná o téma, které se poměrně rychle mění v čase, zejména díky nepřetržitému vývoji moderních technologií a s tím i spojenému přínosu stále nových možností do výuky. Je však důležité zdůraznit, že e-learning neznamena pouhé využití informačních a komunikačních technologií ve vzdělávání. Klíčová podstata e-learningu spočívá v takovém učení, které je umožňováno nebo podporováno právě pomocí moderních technologií. Nejedná se ani o jakýsi počítačový systém, který by zajistil samostatnou výuku bez jakékoliv činnosti učitele. Jedná se naopak o složitý a komplexní systém, a právě lidé, kteří jsou jeho součástí, vzájemně komunikují, píšou, učí se i vyučují s pomocí počítačů a počítačových sítí (Zounek, 2009).

Online výuka je stále více populární, a to nejen v oblasti výuky cizích jazyků. Kurzy probíhající online formou existují více než deset let a nastává doba, kdy žáci stále častěji očekávají jako součást své výuky nějaké zařazení online činnosti. Mnoho učitelů vnímá tuto novou formu výuky jako příležitost. Stejně tak mnoho jiných učitelů vidí přechod k online výuce velmi negativně. Také roste tlak na učitele i celé instituce, aby poskytovali možnosti online výuky, které by doplňovaly klasické hodiny v prezenční formě. To je způsobeno nejen velkolepým růstem technologií, ale i stále více zaneprázdněnému stylu života žáků a zvýšené počítačové gramotnosti mladších dětí (Hockly, Clandfield, 2010).

Kvalitní komunikace mezi učitelem a jeho žáky je základem e-learningu i online výuky. K těmto účelům můžeme využít řadu nástrojů, které poskytují nejen textovou komunikaci, ale i zařazení obrazu či zvuku v rámci videokomunikace. Mezi nástroje pro online komunikaci můžeme řadit videochatovací aplikace, jako je například Facebook Messenger nebo WhatsApp. Aplikacemi, které umožňují videokonference jsou třeba Google Hangouts, Google Meet, Zoom, Microsoft Skype, Jitsi Meet, anebo v rámci balíku MS Office 365 i aplikace Microsoft Teams (Kopecký, 2021).

1.4.2 Výhody a nevýhody videokomunikace

První výhodou je snazší komunikace mezi učitelem a žáky v případě, kdy se nelze setkat osobně. Tuto možnost můžeme využít jako doplněk ke klasické prezenční výuce, nebo i jako jednu ze základních forem komunikace. Příkladem může být tzv. virtuální schůze nebo individuální konzultace. Z veškerých přenosů lze pořídit záznam, ke kterému se můžeme následně vrátit. Další výhodou je možnost okamžitého zasílání souborů a jiných materiálů žákům. Mezi velké přednosti patří i komunikace s žáky či vyučujícími ze vzdálených míst, například ze zahraničí. Jako pozitivum také můžeme považovat bezplatnou možnost využívání u většiny služeb.

Mezi hlavní nevýhody při používání těchto nástrojů patří bezpochyby bezpečnost. Měli bychom počítat s riziky napadení nejrůznějšími viry nebo šířením škodlivých kódů pomocí naší sítě. Dalším nedostatkem je omezení v případě nedostatečného připojení k internetu. O to se jedná hlavně v případě videokonferencí, kdy přerušovaný obraz nebo i zvuk mohou znamenat výrazné ovlivnění až ukončení komunikace (Zounek, 2009).

1.4.3 Distanční výuka

S rozvojem e-learningu souvisí i další formy vzdělávání, kam můžeme zařadit i distanční výuku. Tu lze jednoduše pojmut jako formu studia, která je zprostředkována médií. Kořeny tohoto stylu výuky sahají až do devatenáctého století. Nástup moderních technologií se projevil výrazně právě i v distančním vzdělávání. Zounek (2009) uvádí tři generace distančního vzdělávání. První generace je charakteristická základními technologiemi, kdy žák nemá žádnou možnost přímé interakce, a tak bylo učení založeno především na písemné komunikaci. Druhá generace již kombinuje tištěné materiály a televizní, případně rádiové vysílání. Třetí generace využívá nejnovější technologické

prostředky, jako je například internet nebo videokonference. Ty již umožňují vzájemnou interakci mezi učitelem a žákem.

Přestože se zavádění digitálních technologií do výuky věnuje hned několik strategických dokumentů, v praxi se nedaří určené postupy a cíle naplňovat a realizovat. Může za to například zastaralost počítačů, nedostatečné připojení nebo chybějící personální zajištění.

Velká změna nastala během pandemie COVID-19 v roce 2020, kdy bylo velké množství učitelů přinuceno začít pracovat s online technologiemi, které jim napomohly s distanční výukou, a které do té doby třeba vůbec neznali (Kopecký, 2021).

Vzdělávání distanční formou je založeno na systému, který je tvořen vzájemnou spoluprací několika prvků. Mezi ty hlavní uvádí Klement a Dostál (2018) studující, vzdělávací instituce, informační a studijní materiály a technické vybavení.

Hlavním znakem distančního vzdělávání je umožnění nezávislosti a samostatnosti v učení. Kvalita a efektivita je však určena úrovní zpracovaných materiálů pro žáky, které svým způsobem nahrazují přímou kontaktní výuku.

Zounek (2009) uvádí tyto základní vlastnosti distančního vzdělávání. Individualizace a flexibilita, která spočívá v nabídce možností studia, která je různorodá a je možné přizpůsobit obsah na základě potřeby žáků. Samostatnost studia spoléhá na očekávání, že jsou žáci schopni zvládnout učivo bez učitelovy přímé dopomoci. K tomuto účelu však musí být vhodně připravené učební materiály. Další vlastností je multimediálnost, která podporuje učivo pomocí principu názornosti. Multimediálnost tak zahrnuje mnoho různých způsobů, jak podat učivo. Řadíme sem například text, fotografie, video, ale i vzájemnou komunikaci. Poslední uvedenou vlastností je podpora studujících, která zastává v distanční výuce klíčovou roli. Jelikož nejsou žáci v přímém kontaktu s učiteli, podpora zahrnuje kromě samotné výuky i studijní evidenci nebo psychologické poradenství.

2 CÍLE, OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je zjistit informovanost a zájem rodičů o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě. Součástí diplomové práce bude návrh video lekce, ověření u dětí mladšího školního věku a následné vyhodnocení.

Výzkumné otázky

VO1: Jaký je postoj rodičů k využití moderních technologií v souvislosti s pohybem (konkrétně s dětskou jógou)?

VO2: Jaké byly využívány možnosti cvičení dětské jógy v době karanténních opatření?

VO3: Jaké jsou důvody pro zařazení jógy do pohybového režimu dětí?

První tři uvedené výzkumné otázky se vztahují k dotazníkovému šetření.

VO4: Jaký přínos či využití může mít navržená online lekce dětské jógy?

Poslední výzkumná otázka navazuje na ověření jógové lekce.

Úkoly práce

1. Sběr informací a studium literatury týkající se tématu diplomové práce.
2. Zpracování teoretických dat.
3. Realizace průzkumu formou dotazníkového šetření.
4. Zpracování návrhu lekce dětské jógy.
5. Ověření v praxi.
6. Získání zpětné vazby.
7. Analýza získaných dat.
8. Stanovení závěrů a doporučení.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Metody práce

Jelikož tato práce kombinuje kvalitativní i kvantitativní strategie, k dosažení vytyčeného cíle jsem zvolila tyto metody:

- dotazníkové šetření,
- ověření a zpětná vazba.

Využila jsem kombinování sekvenčního charakteru. To se používá tehdy, jestliže výsledky jednoho přístupu jsou důležité pro uplatnění přístupu dalšího (Hendl, 2005).

Dotazníkové šetření

Tento výzkumný nástroj spočívá v získávání odpovědí na základě pokládaných otázek. Vše probíhá písemně, pomocí předem vytvořeného dotazníku. Výhodou je získávání velkého množství údajů za poměrně krátký čas. Nejčastěji užívaná struktura dotazníku se skládá ze 3 částí – vstupní část, vlastní otázky, a závěrečné poděkování. Otázky mohou být uzavřené, polouzavřené a otevřené. Co se týče délky dotazníku, měl by být sestaven tak, aby výzkumník získal potřebné údaje, ale zároveň jeho plnění neunavilo respondenty. Přesnou délku a počet otázek u dotazníkového šetření tedy nelze všeobecně určit. (Gavora, 2000). Podrobnější popis použitého dotazníku k účelům této práce je uveden v podkapitole 3.5 Popis sběru dat.

Ověření a zpětná vazba

Ověření v této práci má za cíl získat objektivní důkaz, ověřit zkoumané otázky, které byly předem stanovené. Zúčastněné osoby zde představují pouze reprezentativní vzorek (Gavora, 2000).

Zpětnou vazbu můžeme definovat jako interpretační a komunikační proces, který obsahuje určité prvky hodnocení. To může být pozitivní či negativní. Cíl zpětné vazby se odvíjí od jejího zaměření – na úkol nebo výsledek, na proces vedoucí ke splnění zadaného úkolu, na seberegulaci, nebo na osobnost (Šed'ová, 2012, online). Užitá zpětná vazba je blíže rozepsána v podkapitole 5.1 Ověření v praxi a zpětná vazba.

3.2 Popis výzkumného souboru

Popis respondentů dotazníkového šetření

Prvními respondenty jsou rodiče dětí navštěvující dětské centrum Bedrníček, které se nachází v Praze. Toto zařízení nabízí péči o děti od 6 měsíců do 7 let formou jesliček a školky. Taktéž zajišťuje různé kroužky a jiné akce pro děti i maminky, zaměřuje se na dětskou jógu a individuální jógovou terapii, léčivou aromaterapii i muzikoterapii. Tuto skupinu rodičů, o celkovém počtu 12, jsem si vybrala, jelikož děti mají zkušenosti s dětskou jógou jako takovou, ale navíc i s lekce v online formě. Se zasláním dotazníků cílové skupině mi pomohla přímo lektorka, u které jsem měla možnost shlédnout online lekci jógy s dětmi a absolvovala blokové lekce v rámci studia předmětu dětská jóga.

Jako další jsem oslovila paní učitelku druhého ročníku na Základní škole Pardubice-Dubina, kde jsem absolvovala pedagogickou praxi. Ta poté rozeslala rodičům svých svěřenců odkaz na dotazníky. Na této škole však neprobíhají žádné kroužky dětské jógy.

Podobně tomu tak bylo i u další školy, konkrétně Základní školy 28. října v Žamberku, kterou jsem jako malá sama navštěvovala. Ani na této škole není možnost navštěvovat kroužek dětské jógy.

Poslední cílovou institucí byla Základní škola Čeperka, kde se konkrétně jednalo o třídu, ve které mají žáci možnost navštěvovat kroužek dětské jógy, avšak pouze v prezenční formě. Nemají tudíž zkušenosti s online lekce jógy pro děti.

Pro zvolení těchto cílových skupin jsem využila tzv. metodu záměrného výběru, která je snad nejčastěji využívanou metodou v oblasti kvalitativního výzkumu. Jedná se o výběr účastníků na základě určitých vlastností, které si sami předem stanovíme (Miovský, 2006).

Popis realizační skupiny

Děti, které jsem oslovila v rámci ověření online lekce dětské jógy navštěvují výtvarný kroužek v rodinném centru Cesta pro rodinu v městě Žamberk. Věkové rozmezí odpovídalo 1. a 2. ročníku základní školy, tedy 6-8 let. Celkový počet dětí, který projevil zájem o online lekci byl 5, avšak samotného ověření se zúčastnila 4 děvčata s tím, že jedna účastnice měla ze začátku lekce přítomného mladšího sourozence. 3 dívky měly

již předchozí zkušenost s dětskou jógou. 1 z nich dokonce navštěvuje kroužek dětské jógy, který pravidelně probíhá v daném městě.

Popis respondentů zpětné vazby

Zpětnou vazbu mi poskytly účastnice online lekce dětské jógy v jejím závěru, tudíž 4 dívky ve věku 6-8 let. Děvčatům jsem položila pár otázek týkajících se hlavní části lekce, tedy jógového příběhu, který obsahoval i dané poučení. Poté jsem je nechala ohodnotit jednotlivé části lekce pomocí palců. Zároveň jsem poskytla i prostor pro jakýkoliv komentář či připomínku.

Následně jsem zaslala krátké dotazníkové šetření rodičům zúčastněných, a i přes to, že bylo toto plnění čistě dobrovolné, získala jsem reakce od 3 rodičů.

3.5 Popis sběru dat

Průzkum formou krátkého dotazníkového šetření jsem prováděla v rozmezí dubna a června roku 2021. Využila jsem k tomu internetovou platformu Google Forms, pomocí které jsem vytvořila 16 otázek. Devět z nich bylo polouzavřených s volbou jedné možnosti a případné dopsání vlastní odpovědi. Další dvě otázky umožnily výběr více možností a taktéž dopsání vlastní odpovědi. Zbýlých pět otázek bylo otevřených. Začátek dotazníku obsahoval tři otázky, které sloužily k získání základních informací o respondentech. Další otázky se již týkaly tématu s cílem získat potřebná data, se kterými jsem následně pracovala při tvorbě návrhu online lekce a které napomohly k zodpovězení výzkumných otázek.

Vygenerovaný odkaz jsem zaslala na 4 různé instituce. Jednalo se o dětské centrum Bedrníček v Praze, Základní školu Pardubice-Dubina, Základní školu 28. října v Žamberku a Základní školu Čeperka. Nejednalo se o sběr dat z celých škol, ale pouze ve vybraných třídách. Dětské centrum Bedrníček navštěvují děti předškolního věku. Další odpovědi jsem získala od rodičů dětí z 2. ročníku Základní školy Pardubice-Dubina, v Žamberku se jednalo o 2. a 3. ročník a v Čeperce o 3. ročník.

Doba vyplňování dotazníku se pohybovala okolo 5 maximálně 10 minut. Cílem tohoto šetření bylo zjištění informovanosti a zájmu o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě, během situace, kdy platila striktní opatření kvůli nemoci COVID-19.

3.6 Popis zpracování dat

Všechny odpovědi z dotazníkového šetření jsem získala pomocí bezplatné platformy Google Forms, která nabízí i automatické vytvoření grafů na základě zpracovaných informací. Tuto službu jsem však nevyužila.

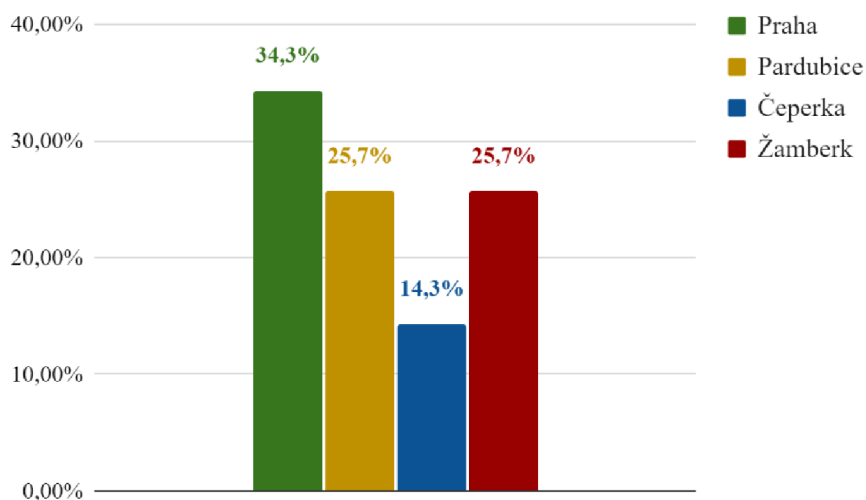
Získaná data jsem vyhodnotila vhodnými matematicko-statistickými metodami. Využila jsem k tomu program MS Excel. Část odpovědí jsem pro lepší představivost zobrazila pomocí grafů, u jiných vytvořila tabulky. Použila jsem jak grafy výsečové, tak i grafy sloupcové.

Na základě odpovědí a zájmu rodičů, který vyplynul z provedeného průzkumu, jsem vytvořila návrh online lekce dětské jógy. Ten byl následně ověřen a vyhodnocen. Jelikož se jednalo o pilotní ověření, proběhlo v malém měřítku s menším počtem účastníků.

4 VÝSLEDKY

4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

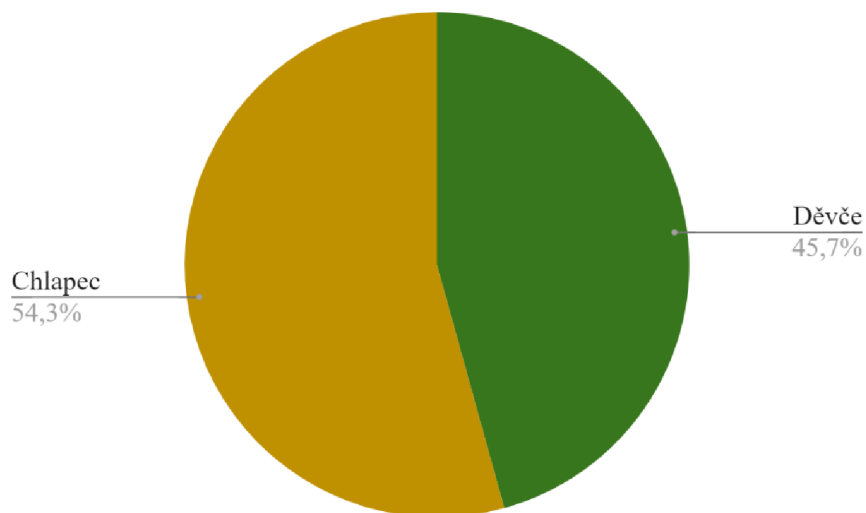
1. Název města/obce, ve kterém Vaše dítě navštěvuje ZŠ/MŠ či jógový kroužek:



Graf 1 Název města/obce (n = 35)

Z výše uvedeného grafu můžeme vidět, že nejvíce respondentů pochází z Prahy, a to 12 z celkového počtu 35. Dotazník vyplnilo 9 respondentů z Pardubic, a stejný počet i z města Žamberk. Nejméně respondentů je z Čeperky.

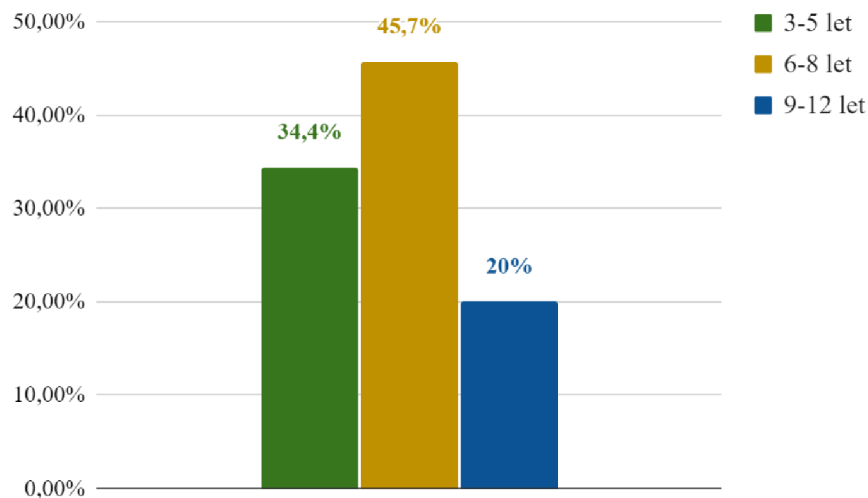
2. Pohlaví dítěte:



Graf 2 Pohlaví dítěte (n = 35)

Větší část respondentů uvedla, že jejich dítě je chlapec, konkrétně 19 dotazovaných z celkového počtu 35. Nikdo nevybral třetí možnost odpovědi, a to „nechci uvádět“.

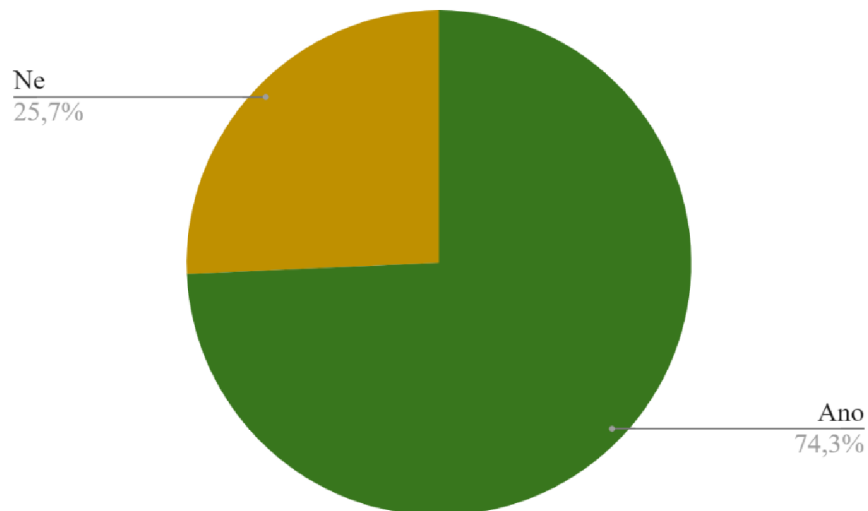
3. Věk dítěte:



Graf 3 Věk dítěte (n = 35)

Největší procento dětí dotazovaných se nachází ve věku od 6 do 8 let, tudíž v 1. nebo ve 2. ročníku základní školy. Nejméně dětí je ve věku od 9 do 12 let.

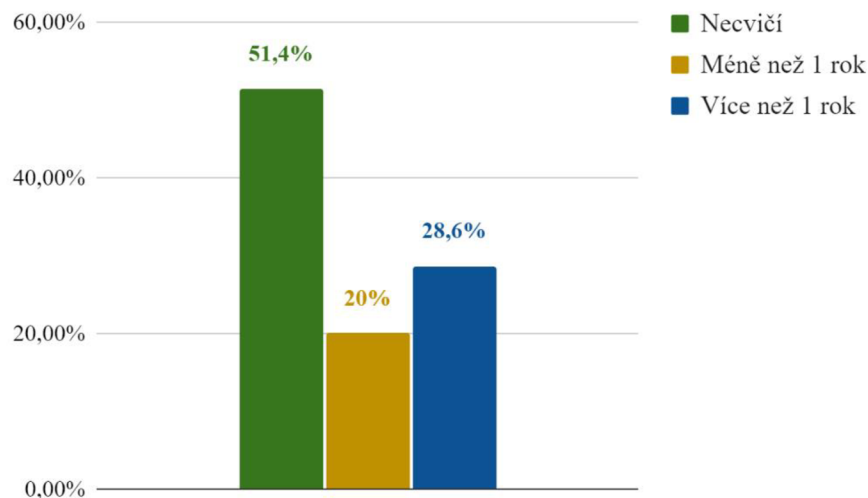
4. Máte sami (jeden nebo oba rodiče) zkušenost s jógou? Případně kde jste se s jógou setkali?



Graf 4 Zkušenosti rodičů s jógou (n = 35)

Větší část respondentů uvedla, že s jógou již zkušenost má. Nejčastěji se objevily doplňující odpovědi, kdy aspoň 1 z rodičů pravidelně navštěvuje jógové lekce, ať už v rámci Fitness centra, nebo přímo se soukromým lektorem. Také se objevila odpověď, kdy rodič absolvoval přímo kurz cvičitele jógy. Mezi další, méně časté odpovědi, patřila například těhotenská jóga nebo zkušenost s jógou v rámci studia na vysoké škole.

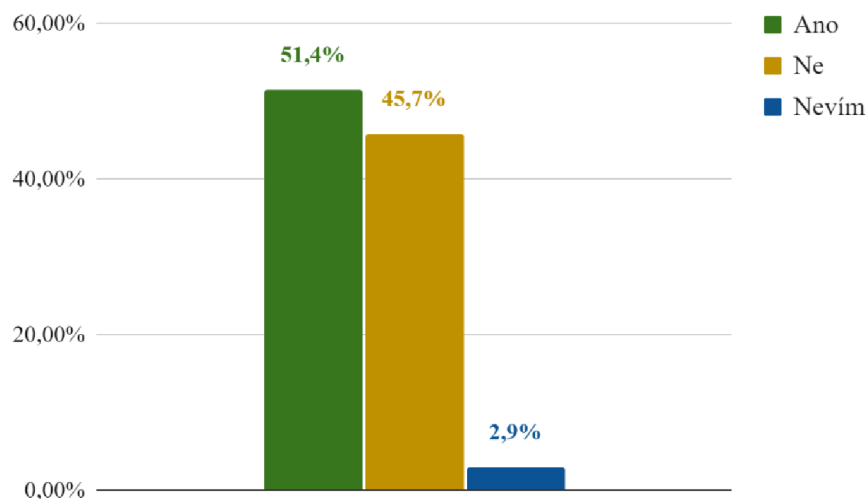
5. Jak dlouho Vaše dítě/děti jógu cvičí?



Graf 5 Zkušenosti dětí s jógou (n = 35)

Více než polovina dotazovaných uvedla, že jejich děti jógu vůbec necvičí. 7 respondentů odpovědělo, že jejich děti cvičí jógu kratší dobu, než je 1 rok a u 10 respondentů je to naopak déle než 1 rok.

6. Má Vaše dítě/děti možnost cvičit jógu v době karanténních opatření?



Graf 6 Možnosti dětské jógy (n = 35)

Více jak polovina respondentů, konkrétně 18, uvedla, že jejich děti mají možnost cvičit jógu v době karanténních opatření. 16 respondentů uvedlo, že tu možnost jejich děti nemají. Jeden z dotazovaných odpověděl, že neví o takových možnostech.

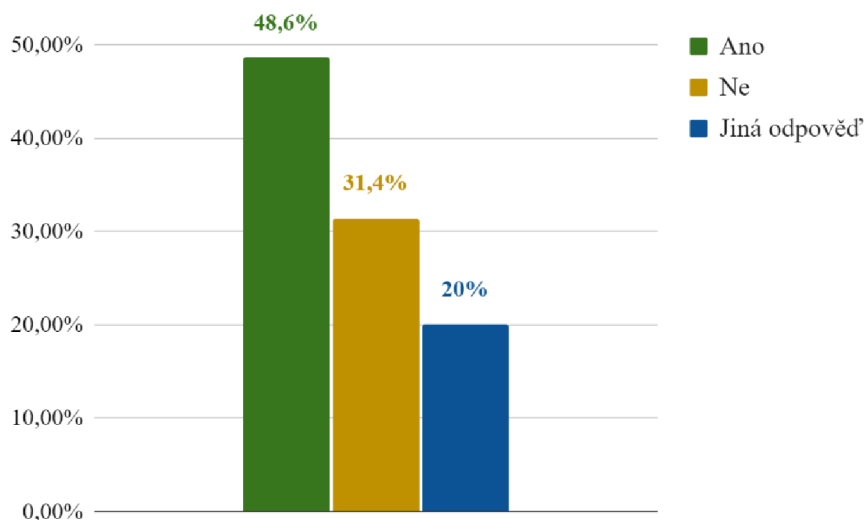
7. Pokud ano, jakým způsobem?

Tabulka 1 Způsob dětské jógy (n = 18)

Způsob:	Absolutní četnost	Relativní četnost [%]
Online lekce	11	61,1
Internet/YouTube	3	16,7
Doma s rodiči	3	16,7
Nemá zájem	1	5,5
Celkem (n)	18	100

Na doplňující otázku ohledně možností dětí cvičit jógu odpovědělo 18 respondentů. Nejčastěji se objevovaly online lekce. Mezi další možnosti respondenti uváděli internet či YouTube, cvičení doma s rodiči, a jeden z dotazovaných uvedl, že dítě možnost sice má, ale nejeví žádný zájem.

8. Měli byste zájem o online lekce jógy pro Vaše dítě/děti?



Graf 7 Zájem o online lekce (n = 35)

Z uvedeného grafu je patrné, že většina respondentů má zájem o online lekce dětské jógy. 7 dotazovaných však uvedlo jinou odpověď, jelikož se jednalo o polouzavřenou otázku. Většina těchto odpovědí uváděla, že rodiče o online lekce zájem mají, avšak děti zájem nejeví, jelikož i jejich školní výuka probíhá v online prostředí.

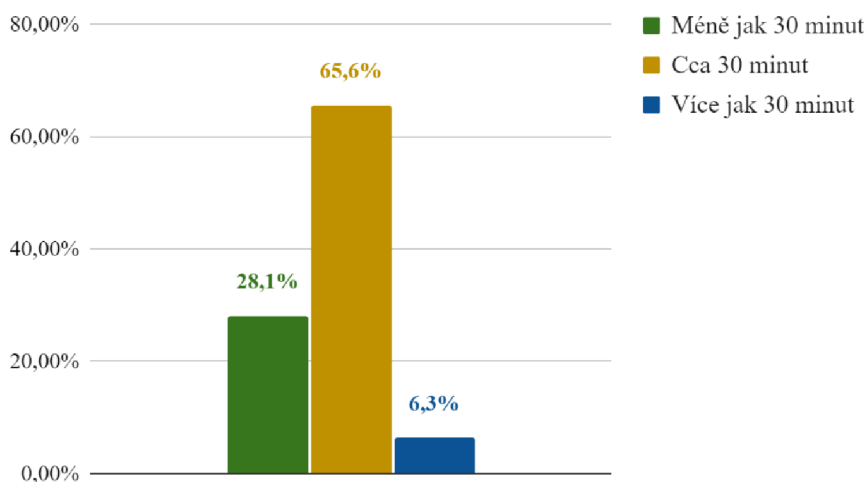
9. Jaká forma by Vám vyhovovala?

Tabulka 2 Forma lekcí (n = 32)

Forma:	Absolutní četnost
Přímá online lekce	19
Předtočené video lekce	16
Záznamy z online lekcí	5
Jiná odpověď	2

Tato otázka nabízela volbu více možností. Velká část respondentů hlasovala pro přímou formu online lekce. Druhou nejčastější variantou byla předtočená video lekce. Pro záznamy z online lekcí hlasovalo pouze 5 respondentů. Také se objevily 2 jiné odpovědi, a to osobní forma lekce a tvrzení, že by to nejlépe ukázala praxe. Na tuto otázku neodpověděli 3 respondenti. Ti dříve uvedli, že o online lekce zájem nemají.

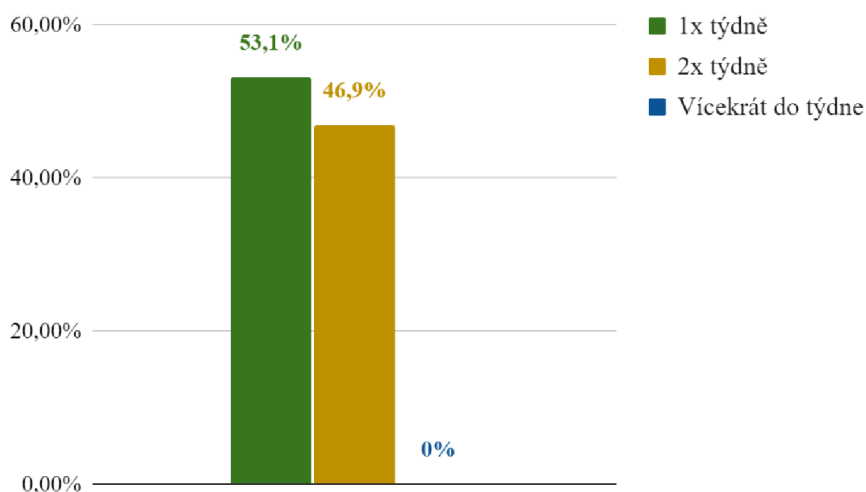
10. Jak dlouho by taková lekce měla ideálně trvat?



Graf 8 Délka lekce (n = 32)

Na otázku ohledně délky online lekce odpovědělo 32 respondentů z celkem 35. Velká část dotazovaných, a to 21, se shodla, že by lekce měla trvat zhruba 30 minut. Pouze 2 respondenti zvolili možnost, že by lekce měla trvat déle než 30 minut.

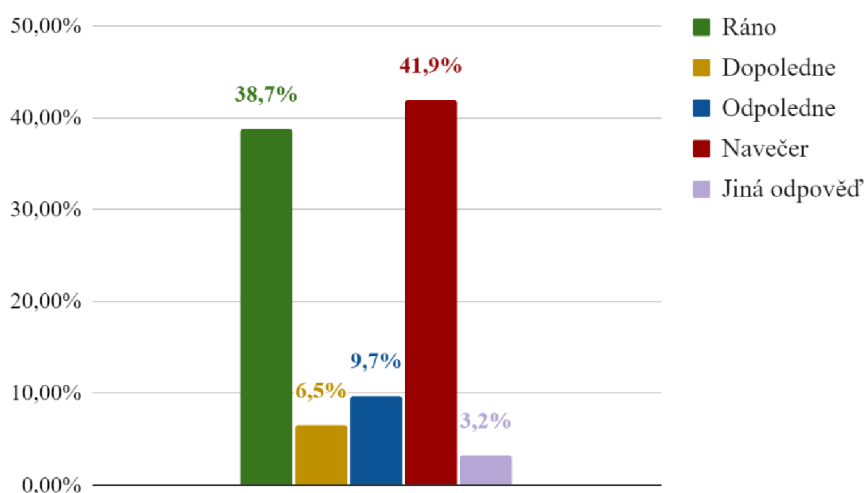
11. Jak často by se tyto lekce měly ideálně konat?



Graf 9 Počet lekcí týdně (n = 32)

Jak můžeme vidět, odpovědi na tuto otázku byly poměrně vyrovnané. 17 respondentů uvedlo, že by se lekce dětské jógy měly ideálně konat jednou týdně. Pouze o 2 odpovědi méně měla varianta dvakrát týdně. Žádný dotazovaný nezvolil odpověď „vícekrát do týdne“. Na tuto otázku odpovědělo 32 dotazovaných z celkem 35 respondentů.

12. V jakém čase by se měla lekce ideálně konat?



Graf 10 Čas lekce (n = 31)

Nejvíce respondentů zvolilo večerní lekci mezi 16. až 18. hodinou. Konkrétně 13 hlasů. Pouze o jeden hlas méně měla ranní varianta mezi 8. až 10. hodinou. Objevila se i jiná odpověď, a to v čase mezi 18. až 20. hodinou. 4 respondenti neodpověděli na tuto otázku.

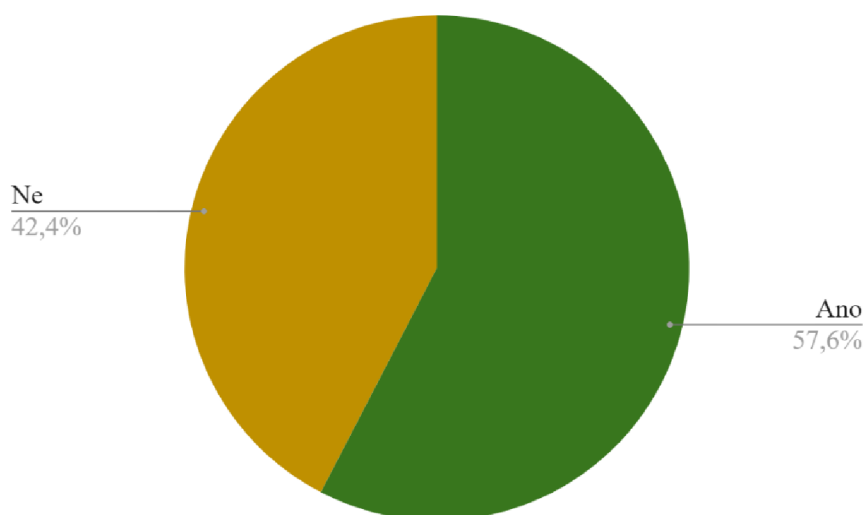
13. Z jakého důvodu chcete, aby Vaše dítě cvičilo jógu?

Tabulka 3 Důvody dětské jógy (n = 33)

Důvod:	Absolutní četnost
Protážení a posílení těla	18
Relaxace, zklidnění	10
Pohybová aktivita („vydovádění“)	9
Kontakt s ostatními dětmi	4
Zdravotní důvody	3
Zábava	3
Jiná odpověď	1

I tato otázka nabízela volbu více možností. Nejvíce respondentů zvolilo protážení a posílení těla jako důvod, aby jejich děti cvičily jógu. Mezi další, často volené možnosti patřila relaxace a zklidnění, a taktéž pohybová aktivita neboli možnost dítěte se tzv. vydovádět. Objevila se také jiná odpověď, a to rozšíření obzorů. Na tuto otázku odpovědělo 33 dotazovaných z celkem 35.

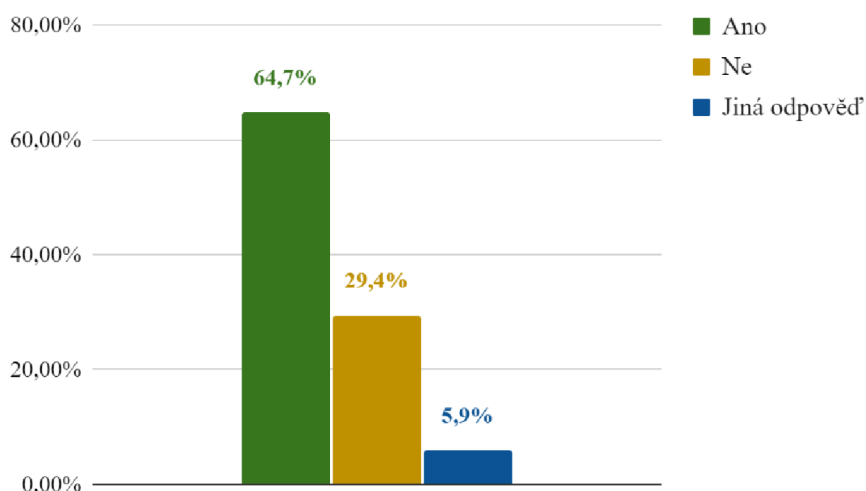
14. Měli byste zájem o doplňkové materiály k online lekcím? (např. mandaly k vybarvení, relaxační příběhy, návody s popisy jednotlivých pozic apod.)



Graf 11 Zájem o doplňkové materiály (n = 33)

Větší část respondentů projevila zájem o doplňkové materiály k online lekcím, jako jsou například mandaly k vybarvování, relaxační příběhy, návody s popisy jednotlivých pozic a jiné. Pouze 2 respondenti neodpověděli na tuto otázku.

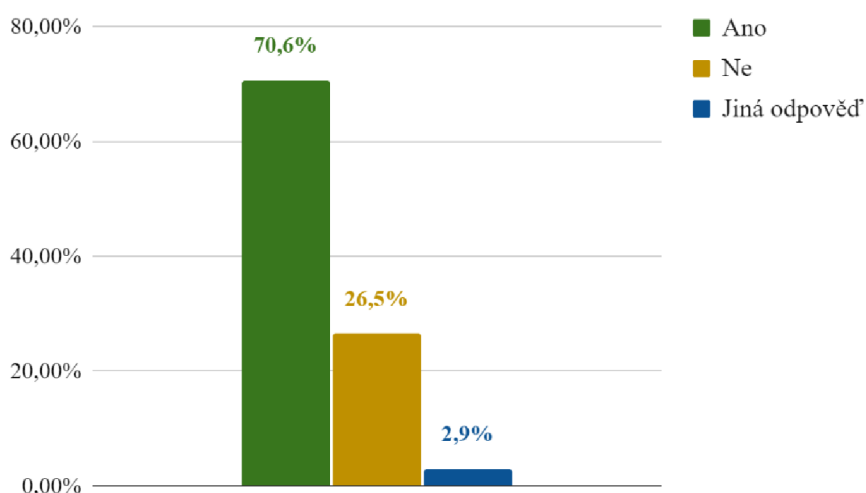
**15. Chtěli byste se zúčastnit online lekcí společně s Vaším dítětem/děťmi?
(asistence)**



Graf 12 Asistence během lekce (n = 34)

Jak je patrné z grafu, velká část respondentů uvedla, že by měla zájem zúčastnit se online lekce za účelem asistence svým dětem. Objevily se také 2 jiné odpovědi, a to tvrzení, že dítě asistenci přímo vyžaduje, jelikož není ještě schopno se samo soustředit a zapojit, bohužel však z pracovních důvodů není tato varianta často možná. Další odpovědi byl sice souhlas s účastí jakožto asistence, avšak rodič nemůže kvůli druhému, mladšímu dítěti. Tuto otázku nezodpověděl pouze 1 respondent.

16. Případně, měli byste zájem o jógu rodičů s dětmi?



Graf 13 Jóga rodičů s dětmi (n = 34)

Většina respondentů, a to 24, zvolila, že by měla zájem o jógu rodičů s dětmi. Jeden respondent uvedl, že si není jistý, ale možná ano. Na tuto otázku odpovědělo 34 dotazovaných z celkem 35 respondentů.

17. Jaký jiný druh pohybové aktivity zařazujete do pohybového režimu Vašeho dítěte?

Tabulka 4 Pohybové aktivity (n = 33)

Pohybová aktivita:	Absolutní četnost
Jízda na kole/koloběžce	24
Pobyt venku	12
Procházky/turistika	12
Sportovní a míčové hry	11
Plavání	8
In-line bruslení	7
Tanec/balet	7
Běh	5
Lyžování	3
Skateboarding	2
Gymnastika	1
Jóga	1

Na tuto otevřenou otázku odpovědělo 33 respondentů z celkem 35. Nejčastěji se však objevovaly pohybové aktivity jako jízda na kole, pobyt venku, ať už na zahradě či na hřišti, procházky a turistika, sportovní nebo míčové hry, plavání a další. Mezi méně časté patřilo například lyžování.

4.2 Shrnutí dotazníkového šetření

Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, že nejvíce respondentů, kteří se zapojili do průzkumu, pochází z Prahy. Můžeme předpokládat, že na to má vliv skutečnost, že děti těchto rodičů navštěvují dětské centrum, které je založeno na pravidelném cvičení dětské jógy, tudíž k tomuto tématu mají velmi blízko. Více jak polovina dětí všech dotazovaných jsou chlapci. Celkově se děti respondentů nachází nejčastěji ve věku od šesti do osmi let. Většina rodičů má již zkušenosti s jógou, ať už v rámci cvičení ve sportovním centru, nebo formou přímých lekcí se soukromým učitelem.

U dětí se však ukázalo, že více jak polovina nemá žádné zkušenosti se cvičením jógy. Na základě velmi vyrovnaných odpovědí bylo zjištěno, že jen o něco málo větší část dětí měla možnost cvičit jógu v době karanténních opatření. Jednalo se převážně o přímé online lekce. Téměř polovina respondentů projevila zájem o online lekce, které by měly ideálně probíhat přímo online formou nebo pomocí předem předtočených lekcí. Měly by trvat okolo třiceti minut, jedenkrát týdně, ve večerních či ranních hodinách. Nejčastějším důvodem, proč zařazovat dětskou jógu do pohybového režimu dítěte bylo protažení a posílení těla. Více jak polovina dotazovaných navíc projevila zájem o doplňkové materiály, téměř většina rodičů souhlasila s účastí v rámci lekce jakožto asistence svému dítěti a velká část respondentů uvedla, že by měla zájem o jógu rodičů s dětmi. Závěrečná otázka ukázala, že nejčastější aktivitou, kterou rodiče zařazují do pohybového režimu svého dítěte je jízda na kole či koloběžce, procházky nebo celkově pobyt dětí na zahradě či hřišti, různé sportovní a míčové hry.

5 ONLINE LEKCE DĚTSKÉ JÓGY

Na základě dotazníkového šetření, ze kterého vyplynul zájem rodičů o online lekce dětské jógy, jsem utvořila návrh, který jsem následně ověřila s dětmi mladšího školního věku. Jóga jako taková se v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání přímo neobjevuje, avšak její části, například relaxace či cvičení pro správné držení těla jsou zahrnuty ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Při tvorbě návrhu online lekce dětské jógy jsem respektovala strukturu jógové lekce, která se skládala z úvodní části, rozcvičení, nácviku jednotlivých pozic, jógového příběhu jakožto hlavní části, která volně přecházela do relaxace a obsahovala dechové cvičení a byla zakončena závěrečnou diskuzí. Lekce má zhruba 30 minut.

V úvodu lekce jsem se s dětmi pozdravila formou krátké básničky, kterou jsem si sama připravila. Sdělili jsme si důležité zásady, aby nedošlo k případnému zranění. Také jsem pohledem zkontrolovala vhodné oblečení a dostatečný prostor na cvičení.

Rozehřáli a protáhli jsme se pomocí jógové sestavy Mlsná kočička, kterou jsme dohromady zacvičili dvakrát. Poprvé s vysvětlením jednotlivých cviků a poté již plynule bez zastavování.

Následoval nácvik jednotlivých pozic, které se později objeví v hlavní části lekce. U každé pozice jsme si sdělili název a poté si ji zacvičili. Všechny pozice jsem dětem předcvičovala a upozorňovala na správný dech. Jednotlivé pozice jsou podrobně popsány v příloze B.

Hlavní částí hodiny byl jógový příběh O mlsné kočičce a hladovém tygroví, který se skládal z nově naučených pozic. Zároveň působil jako motivace pro děti a obsahoval určité poučení. V závěru příběhu jsme volně přešli do relaxace, kdy děti odpočívaly v pozici Spícího tygra a pouze naslouchaly mému vyprávění. Poté jsme zakončili příběh krátkým dechovým cvičením s názvem Sova.

V závěru lekce jsme si shrnuli, co se v příběhu odehrálo a jak se chovaly hlavní postavy. Získala jsem zároveň i zpětnou vazbu od dětí, které ohodnotily jednotlivé části lekce pomocí palců.

Lekce dětské jógy

Vzdělávací cíle: rozvíjet správné držení těla a pravidelné dýchání, naučit se novým jógovým pozicím, vyzkoušet si formu relaxace

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení (nové pozice), k řešení problému (poučení), komunikativní, sociální a personální (diskuze)

Úvodní část: pozdravení formou básničky; sdělení zásad při cvičení jógy – nejít přes bolest, dýchat nosem; zkontrolovat pohodlné oblečení, prostor na cvičení

Rozcvičení: jógová sestava – Mlsná kočička (viz příloha C)

Nácvik pozic: kočka, tygr, spící tygr, most, ryba, žába (viz příloha B)

Jógový příběh:

O mlsné kočičce a hladovém tygrovi

Byl krásný slunečný den a na dřevěné terase se vyhřívala mourovaná **kočička**.



Obrázek 1 Pozice kočky (foto autor)

Bylo jí moc příjemně, protože nemusela nic dělat a její miska byla stále plná mléka, které měla tolik ráda. Kočička se **protáhla** a **napila** té lahodné dobroty.



Obrázek 2 Protážení v pozici kočky I. (foto autor)



Obrázek 3 Protážení v pozici kočky II. (foto autor)



Obrázek 4 Cvik – pití mlíčka I. (foto autor)



Obrázek 5 Cvik – pití mlíčka II. (foto autor)

Když v tom se najednou z nedalekého křoví vynořil veliký **tygr**. Byl velmi hladový, a tak chtěl svým **řevem** kočičku vyplašit a dát si lákavé mlíčko.



Obrázek 6 Pozice tygra I. (foto autor)

Kočička na to ale vůbec nereagovala a pila v klidu dál. Tygr to tedy zkusil **znovu**.



Obrázek 7 Pozice tygra II. (foto autor)

Když se opět nic nestalo, zkusil to tygr jinak. „Kočičko, prosím, dáš mi mlíčko? Jsem velmi hladový,“ **prosil** tygr.



*Obrázek 8 Sed na patách – prošení
(foto autor)*

Kočička zvedla hlavu a konečně pohlédla na tygra. „To tedy nedám. Však sama mám málo,“ prskla. Tygr smutně odešel zpět mezi keře. Kočička se znovu **protáhla** a rozhodla se, že zajde na procházku do blízkého lesa. Měla plné břicho mléka a bylo jí dobře.



*Obrázek 10 Protážení v pozici kočky I.
(foto autor)*



*Obrázek 9 Protážení v pozici kočky II.
(foto autor)*

Došla až k řece, přes kterou vedl kamenný **most**.



Obrázek 11 Pozice mostu (foto autor)

V čiré vodě pod ním se nacházela různá zvířátka, jako například **rybka**,



Obrázek 12 Pozice ryby (foto autor)

anebo taky zelená **žabka**, ta ráda **skákala** podél řeky.



Obrázek 13 Pozice žáby (foto autor)

Kočka se vydala přes most, ale jelikož byla zaneprázdněná a nedávala pozor, uklouzla jí tlapka a spadla přímo do ledové vody. „Pomoc!“ **volala** a mňoukala, jelikož neuměla plavat. Když v tu náhle se objevil na břehu tygr a uviděl, jak kočku unáší proud.

Nejprve váhal, jestli kočička pomoci, přeci jen se k němu prve nezachovala moc hezky. Nakonec však skočil do vody a kočičku zachránil.



*Obrázek 14 Sed na patách – volání
(foto autor)*

Oba si celí zmáčení a unavení **lehli** na měkký mech a po tom všem si potřebovali odpočinout.



Obrázek 15 Pozice spícího tygra – relaxace (foto autor)

Zavřeli oči a poslouchali okolní zvuky klidného lesa. Vnímali, jak jim sluneční paprsky postupně suší mokrou srst a užívali si příjemné teplo. Kočička se tygrovi omluvila za to, jak se k němu chovala, že se nerozdělila o mlíčko, kterého měla přebytek, a slíbila mu, že až si odpočinou, tak si ho dají společně. V ten moment však leželi klidně, na nic nemysleli a pouze si užívali přítomnost toho druhého, jelikož ten den vzniklo poměrně neobvyklé přátelství. Leželi tam dlouho, až se začalo pomalu stmívat a opodál zahoukala **sova**.



Obrázek 16 Sova – dechové cvičení (foto autor)

Tygr i kočička se vydali zpět ke kočičce domů a tam si dali společně to lahodné mlíčko.

Závěrečná část: reflexe/diskuze s dětmi, vyjádření myšlenek a pocitů

pomocné otázky: *Jaká byla kočička na začátku příběhu? Jak se chovala?*

Co se stalo kočičce? Jak se zachoval tygr?

Jakým způsobem se kočička na konci změnila?

Jaká část lekce se ti nejvíce líbila?

Jak ses cítil/a během relaxace? Bylo ti příjemně?

Co ses dnes naučil/a nového?

5.1 Ověření v praxi a zpětná vazba

Ověření vytvořené jógové lekce se uskutečnilo 14. 4. 2022 formou videohovoru skrz platformu MS Teams. Možnost zúčastnit se online lekce jsem nabídla dětem z výtvarného kroužku v Žamberku, a následně od jejich rodičů získala podepsané souhlasy s pořízením a následným zpracováním videozáznamu. Zájem projevilo 5 dětí ve věku 6-8 let, tedy 1. až 2. ročník základní školy. K samotnému ověření se přihlásila 4 děvčata s tím, že jedna z nich měla ze začátku přítomného mladšího sourozence.

V aplikaci MS Teams jsem zahájila videohovor a odkaz k připojení zaslala rodičům dětí s dostatečným časovým předstihem. Až na jedno děvče se připojily všechny očekávané účastnice.

Po úvodním seznámení a pozdravu jsem poprosila o zpětnou vazbu, jestli mě je dobře vidět i slyšet a ponechala ještě pár minut pro případné přihlášení poslední dívky. Poté už začala lekce dětské jógy, kterou jsem si připravila. Ta měla okolo 30 minut a v jejím závěru nastal prostor pro zpětnou vazbu dětí.

Po ukončení videohovoru jsem zaslala rodičům účastnic krátký dotazník, který obsahoval 5 otázek a prostor pro komentář či připomínku. Vyplnění bylo však čistě dobrovolné. Získala jsem tak zpětnou vazbu od 3 rodičů zúčastněných dívek.

Realizací tohoto ověření vznikl videozáznam, který je k diplomové práci přiložen na DVD.

Celková zpětná vazba

Celkově hodnotím ověření lekce za vydařené. Nenastaly žádné komplikace s připojením a vše vyšlo tak, jak jsem plánovala. Připojené účastnice byly velmi aktivní a bez problému reagovaly po celou dobu online setkání.

Sebereflexe

Ze začátku lekce jsem cítila nervozitu, ale zároveň jsem se na cvičení s dívkami velmi těšila. Myslím si, že se mi podařilo po celou dobu udržet účastnice motivované a aktivní. Jediný moment, který byl pro dívky méně záživný, bylo vysvětlování zásad při cvičení jógy. Tato část však byla nutná a snažila jsem se ji přednést co nejstručněji. Velmi pozitivně však hodnotím časové rozložení lekce, které téměř přesně odpovídalo plánu a online setkání tak začalo i skončilo podle dohodnutého času.

Zpětná vazba dětí

Na konci lekce jsem se zeptala dívek na pár otázek k ohodnocení našeho online setkání. Nejprve účastnice hodnotily hlavní část lekce, a to jógový příběh. Všechny se shodly, že se jim líbil. Poté se jedna dívka zeptala, k čemu je vlastně jóga dobrá. Tato otázka prý zazněla během cvičení od jejího sourozence. Využila jsem příležitosti a danou otázku nasměřovala na ostatní děvčata. Mezi zmíněné důvody patřilo například protažení, naučení se něčeho nového, nebo i zmírnění bolesti zad způsobenou dlouhým sezením.

Poté jsem se zeptala, jestli dívky celkově dětská jóga, kterou si během online setkání vyzkoušely, bavila. Odpověď na tuto otázku znázornily pomocí palců, kdy vztyčený palec znamenal „ano, bavila“, vodorovná pozice palce znamenala „spíše nebavila“ a palec dolů znamenal „ne, nebavila“. Všechny dívky ukázaly na kameru vztyčené palce, tudíž je dětská jóga bavila. Nakonec jsem se ještě účastnic zeptala, jestli jim lekce z časového hlediska stačila, nebo mohla být kratší či delší. Opět se všechny shodly na stejné odpovědi, a to, že mohla být delší. Následoval prostor pro jakýkoliv komentář či připomínku a závěrečné rozloučení.

Zpětná vazba rodičů

Hodnotící dotazník, který jsem rozeslala po ukončení lekce, byl určen k poskytnutí zpětné vazby od rodičů účastnic. Byl utvořen tak, aby zabral pouze pár minut a nevyžadoval dlouhé přemýšlení. Proto většina otázek byla uzavřená s výběrem z více možností a pouze dvě poslední otázky byly otevřené.

Na dotaz, jestli rodiče zaujala dětská jóga v online formě, odpověděli dva rodiče, že ano, a jeden rodič, že spíše ano. Následovala otázka, jestli rodičům připadaly jednotlivé prvky online lekce přiměřené věku dítěte, kde všichni rodiče zvolili odpověď „ano“. Stejně tak reagovali i na další otázku, jestli jim připadala délka lekce přiměřená věku dítěte. Další otázkou byl přínos či využití online lekce dětské jógy. Mezi zmiňované odpovědi patřilo protažení, fyzická aktivita, kondice, zábava, ale také výhody jako cvičení v pohodlí domova a to, že nemusí rodiče vozit dítě na kroužek mimo domov. Následoval prostor pro jakýkoliv komentář či připomínku, žádný rodič však tuto možnost nevyužil.

Ze zpětné vazby dětí i rodičů vyplývá, že se lekce dětské jógy osvědčila a někteří rodiče dokonce projevíli zájem o další lekce v online podobě.

6 ZHODNOCENÍ A DISKUZE

Na základě vyhodnoceného průzkumu a ověřené lekce byly zjištěny odpovědi na zadané výzkumné otázky.

VO1: Postoj rodičů k využívání moderních technologií v souvislosti s pohybem, konkrétně tedy s dětskou jógou se u většiny dotazovaných respondentů projevil jako kladný. Je to usuzováno na základě odpovědí, jestli mají rodiče zájem o online lekce dětské jógy, kdy téměř padesát procent vybralo odpověď, že zájem mají. Také bylo zjištěno, že více jak polovina dětí již má předchozí zkušenost s využitím moderních technologií při cvičení jógy, ať už ve formě přímé online lekce, nebo sledováním videí na internetu.

VO2: Další výzkumnou otázkou byly možnosti dětí cvičit jógu v době karanténních opatření, kdy se nejčastěji objevovala možnost přímých online lekcí. To bylo s velkou pravděpodobností způsobeno tím, že tak uváděli hlavně respondenti z Prahy, jejichž děti navštěvují dětské centrum Bedrníček, a to nabízelo v době karanténních opatření online lekce dětské jógy. Mezi další možnosti respondenti uváděli využití internetových či YouTube videí, anebo přímé cvičení doma s rodiči.

VO3: Co se týče otázky týkající se důvodů, proč zařazovat dětskou jógu do pohybového režimu dítěte, většina respondentů vybrala jako hlavní důvod protažení a posílení těla. Druhou nejčastější volbou byla relaxace a zklidnění. Také se objevila jiná odpověď, a to rozšíření obzorů dítěte.

Na poslední výzkumnou otázku jsem získala odpovědi jak od dětí, které se zúčastnily ověření online lekce, tak i od jejich rodičů.

VO4: Mezi hlavní přínosy online lekcí dětské jógy uvedly dívky příjemné protažení. Ty, které neměly předchozí zkušenosti s jógou se navíc naučily novým věcem. Dotazovaní rodiče zmínili výhodu, že nemusí dítě vozit na kroužek a může tak cvičit z pohodlí domova. Mezi další odpovědi patřil také nácvik správného držení a protažení těla, zvýšení kondice, zábava, a také zkouška soustředění dítěte.

Autoři Dědková (2019), Nešpor (1998) nebo Weis (2016) uvádí hlavní přínosy dětské jógy, mezi kterými zmiňují například protažení a nácvik správného držení těla. Stejná tvrzení uvedli i rodiče, kteří poskytli zpětnou vazbu po ověření jógové lekce.

Další shodu jsem získala přímo od účastnice ověření, která uvedla zmírnění bolesti zad způsobenou dlouhým sezením, což se do jisté míry shoduje se slovy Nešpora (1998), který zařazuje mezi přínosy jógy pro děti právě vyrovnávání negativních účinků dlouhého a častého sezení.

Během ověření jógové lekce jsem zaznamenala, že bylo pro děti obtížné naslouchat krátkému výkladu, který se týkal zásad při cvičení jógy. To se shoduje s tvrzením, které uvádí Bannenberg (2011), a to, že děti jsou akční a věci chtějí dělat bez předlouhého vysvětlování.

Co se naopak během ověření osvědčilo a děti velmi bavilo, bylo zařazení básniček, což koresponduje s tvrzením Kubicové (2013, online).

ZÁVĚR

Výsledky průzkumu, který se uskutečnil formou dotazníkového šetření v rozmezí dubna a června roku 2021, mi pomohly zodpovědět otázky potřebné ke zpracování mé diplomové práce. Zajímala jsem se o postoje rodičů k využití moderních technologií v souvislosti s pohybem, konkrétně s dětskou jógou. Zjišťovala jsem informovanost a zájem rodičů o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě. Ačkoliv se józe věnuji několik let, v rámci psaní diplomové práce jsem se více ponořila do literatury a získala další nové informace z této oblasti.

Pro zpracování teoretických východisek bylo potřeba prostudovat odbornou literaturu, která se zabývá zvoleným tématem. Za velmi důležitou považuji kapitolu týkající se dětské jógy, která obsahuje specifika, podmínky pro cvičení a strukturu jógové lekce. Na základě poznatků z těchto oblastí je vytvořen návrh jógové lekce.

K realizaci průzkumu bylo nutno zpracovat výzkumný nástroj, tedy dotazníkové šetření. Následovalo shromáždění dat a jejich vyhodnocení. Získané odpovědi mi napomohly při tvorbě ukázkové jógové lekce. Také jsem navštívila online hodinu jógy s dětmi, abych si rozšířila obzory v oblasti dětské jógy. Vytvořený materiál může být inspirací nejen pro pedagogy 1. stupně základních škol, ale i například rodiče.

Při tvorbě návrhu jsem respektovala strukturu jógové lekce a náplň přizpůsobila věkovým zvláštěstím dětí. V úvodní části jsme se pozdravili básničkou, která působila motivačně. Následovalo rozehrání a protažení pomocí jógové sestavy, jejíž téma odpovídalo hlavní části lekce, a to jógovému příběhu. Ten obsahoval určité poučení, které bylo rozebráno v závěrečné diskuzi, hned po krátké relaxaci a dechovém cvičení. Na úplném konci lekce proběhla zpětná vazba a celkové zhodnocení online setkání.

Zpětnou vazbu rodičů dětí jsem získala pomocí krátkého dotazníku, který byl zaslán po ukončení online lekce. Obsahoval pouze pár otázek a z odpovědí vyplynulo, že byla lekce správně sestavená, odpovídala věku dětí a mezi zmiňované přínosy patřilo protažení, fyzická aktivita, kondice či zábava dětí. Mezi výhody online lekce uváděli rodiče cvičení v pohodlí domova a to, že nemusí své děti vozit na kroužek mimo domov.

Za největší limit považuji nedostatečnou kontrolu nad vyplňováním dotazníků, a tedy menší zapojení oslovených respondentů. Důvodem bylo využití elektronické podoby dotazníků a nepřímé zprostředkování přes učitele jednotlivých institucí.

Mezi omezení u ověřování by mohlo patřit špatné internetové připojení či úplná absence techniky. S těmito problémy jsem se naštěstí nesetkala.

Nejen na základě reakcí rodičů, kteří projevíli zájem o další online lekce dětské jógy, bych ráda v budoucnu vytvořila další jógové lekce, které bych mohla využít jak ve své pedagogické praxi, tak i mimo ni. Zajímavé by také bylo hlubší porovnání klasicky vedených hodin dětské jógy v prezenční formě a s využitím online prostředí.

Na závěr mohu konstatovat, že cíl diplomové práce byl splněn, výzkumné otázky byly zodpovězeny a všechny dílčí úkoly byly zrealizovány.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. 128 s. ISBN 978-80-251-3406-1.

BARTOŠOVÁ, Jana. *Jóga pro děti* [online]. 2012 [cit. 19.4.2022] Dostupné z: <http://www.jogaprodeti.cz/>

CARRILLO, Loren. *Yoga for Beginners: Your complete guide For Using Effective Mudras and Yoga Asanas to Relieve Stress and Being Healthy Now*. b. m: vydáno vlastním nákladem, 2019. 246 s. ISBN 978-1093474626.

HAICHOVÁ, Elisabeth a YESUDIAN, Selvarajan. *Sport a jóga*. Praha: Metafora, 2014. 216 s. ISBN 978-80-7359-417-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

CHRYSSICAS, Mary Kaye. *I Love Yoga (Yoga for Kids)*. London: DK Children, 2006. 48 s. ISBN 978-1-40531-435-0.

DĚDKOVÁ, Tereza. *Jóga pro děti s hravou angličtinou*. Praha: Fragment, 2019. 80 s. ISBN 978-80-253-4470-5.

DVOŘÁKOVÁ, Anna. *Hravá jóga pro děti*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016. 112 s. ISBN 978-80-271-9373-8.

FRASER, Tara. *Joga za svakoga: vježbajte samostalno kod kuće*. Zagreb: Biovega, 2002. 144 s. ISBN 9789536567317.

FREEDOM, Dr. a FRASER, Leela. *Yoga Manual for Beginners: Yoga Poses, Postures & Yoga Exercises*. Canada, 2004. 288 s.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GÍTÁNANDA, Giri. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Fontána, 1999. 364 s. ISBN 80-86179-38-9.

HÁJEK, Pavel. *Pohádková jóga: cvičení pro děti mateřských škol a mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogické centrum, 2005. 65 s.

- HOCKLY, Nicky a CLANDFIELD, Lindsay. *Teaching Online: Tools and techniques, options and opportunities*. McHenry (IL): Delta Publishing Company, 2010. 250 s. ISBN 978-1-905085-35-4.
- JUDITH, Anodea. *Jóga podle čaker*. Praha: Alferia, 2018. 384 s. ISBN 978-80-271-2395-7.
- KNAISL, Jan a KNAISLOVÁ, Ivana. *S jógou na cestě životem – Malá encyklopedie jógy*. Praha: Olympia, 2002. 88 s. ISBN 80-7033-745-1.
- KOPECKÝ, Kamil a kol. *Moderní technologie ve výuce (o moderních technologiích ve výuce s pedagogy pro pedagogy)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2021. 208 s. ISBN 978-80-244-5926-4.
- KUBICOVÁ, Irena. *Veselá jóga – jóga pro děti* [online]. 2013 [cit. 18.5.2022]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/vesela-joga-joga-pro-deti/>
- LACERDA, Daniel. *2,100 Asanas: The Complete Yoga Poses*. New York: Black Dog & Leventhal, 2015. 736 s. ISBN 978-0-316-27062-5.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LUHANOVÁ, Hana. *10 rad, jak začít s dětskou jógou* [online]. 2020 [cit. 18.5.2022]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/10-rad-jak-zacit-s-detskou-jogou-919/>
- MILTNER, Vladimír a ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Jóga pro děti aneb Hrajeme si na zvířata*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. 32 s. ISBN 80-85269-00-7.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: Pro děti od 4 do 10 let*. Praha: Portál, 2003. 136 s. ISBN 80-7178-712-4.
- NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti – relaxace, příběhy, cvičení*. Praha: Velryba, 1998. 85 s. ISBN 80-85860-09-0.
- NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Praha: Portál, 2014. 144 s. ISBN 978-80-262-0623-1.

- NOVOTNÁ, Lenka a HŘÍCHOVÁ, Miloslava a MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012. 82 s. ISBN 978-80-261-0115-4.
- PAIDOTRIBO. *Jóga na anatomických základech: Svaly v akci*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2020. 144 s. ISBN 978-80-271-1360-6.
- ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky / Věra Rojová Sita*. Praha: Portál, 2011. 120 s. ISBN 978-80-7367-924-8.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5.
- SHARAMON, Shalila a BAGINSKI, Bodo J. *Základní kniha o čakrách*. Praha: Pragma, 1993. 221 s. ISBN 80-85213-36-2.
- SCHWICHTENBERG, Maren. *Yoga for beginners*. Oxford (UK): Meyer & Meyer Sport, 2007. 168 s. ISBN 978-1-84126-195-9.
- SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2010. 254 s. ISBN 978-80-86788-86-5
- STEPHENS, Mark. *Jóga – sestavování lekcí: Příručka instruktora jógy*. Brno: CPress, 2017. 413 s. ISBN 978-80-264-1646-3.
- SWANSON, Ann. *Science of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect Your Practice*. New York: DK Publishing, 2019. 224 s. ISBN 978-1-4654-7935-8.
- ŠEĐOVÁ, Klára a ŠVARŤÍČEK, Roman. *Zpětná vazba* [online]. 2012 [cit. 20.5.2022]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/15417/ZPETNA-?print=1>
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. 187 s. ISBN 978-80-247-1907-8.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 978-80-246-0956-0.
- WEIS, Sara J. *Go Go Yoga for Kids: A Complete Guide to Yoga With Kids*. Des Moines (IA): River Oaks Publishing, 2016. 130 s. ISBN 978-0998213101.

ZEBROFF, Kareen. *Jóga pro každého: Cvičení, techniky dýchání a speciální programy*. Praha: Beta-Dobrovský, Ševčík (Plzeň), 2003. 142 s. ISBN 80-7306-070-1.

ZOUNEK, Jiří. *E-learning – jedna z podob učení v moderní společnosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 161 s. ISBN 978-80-210-5123-2.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázky:

Obrázek 1 Pozice kočky (foto autor)	43
Obrázek 2 Protážení v pozici kočky I. (foto autor).....	43
Obrázek 3 Protážení v pozici kočky II. (foto autor)	43
Obrázek 4 Cvik – pití mlíčka I. (foto autor)	44
Obrázek 5 Cvik – pití mlíčka II. (foto autor).....	44
Obrázek 6 Pozice tygra I. (foto autor)	44
Obrázek 7 Pozice tygra II. (foto autor)	44
Obrázek 8 Sed na patách – prošení (foto autor).....	45
Obrázek 10 Protážení v pozici kočky II. (foto autor)	45
Obrázek 9 Protážení v pozici kočky I. (foto autor).....	45
Obrázek 11 Pozice mostu (foto autor)	46
Obrázek 12 Pozice ryby (foto autor).....	46
Obrázek 13 Pozice žaby (foto autor)	46
Obrázek 14 Sed na patách – volání (foto autor)	47
Obrázek 15 Pozice spícího tygra – relaxace (foto autor).....	47
Obrázek 16 Sova – dechové cvičení (foto autor).....	48
Obrázek 17 Pozice kočky (foto autor)	VI
Obrázek 18 Protážení v pozici kočky I. (foto autor).....	VI
Obrázek 19 Protážení v pozici kočky II. (foto autor)	VI
Obrázek 21 Cvik – pití mlíčka I. (foto autor)	VI
Obrázek 20 Cvik – pití mlíčka II. (foto autor).....	VI
Obrázek 22 Sed na patách – pití mlíčka (foto autor)	VI
Obrázek 23 Pozice zajíce (foto autor).....	VI
Obrázek 24 Pozice zajíce – pohled vpřed (foto autor).....	VII
Obrázek 25 Sed na patách (foto autor)	VII
Obrázek 26 Sed na patách – vzpažit (foto autor).....	VII
Obrázek 27 Sed na patách – pohyb pažemi přes upažení do vzpažení a zpět (foto autor)	VII
Obrázek 28 Sed na patách – ruce k srdci (foto autor).....	VII

Tabulky:

Tabulka 1 Způsob dětské jógy (n = 18)	35
Tabulka 2 Forma lekcí (n = 32)	36
Tabulka 3 Důvody dětské jógy (n = 33)	38
Tabulka 4 Pohybové aktivity (n = 33)	40

Grafy:

Graf 1 Název města/obce (n = 35)	32
Graf 2 Pohlaví dítěte (n = 35)	32
Graf 3 Věk dítěte (n = 35)	33
Graf 4 Zkušenosti rodičů s jógou (n = 35)	33
Graf 5 Zkušenosti dětí s jógou (n = 35)	34
Graf 6 Možnosti dětské jógy (n = 35)	34
Graf 7 Zájem o online lekce (n = 35)	35
Graf 8 Délka lekce (n = 32)	36
Graf 9 Počet lekcí týdně (n = 32)	37
Graf 10 Čas lekce (n = 31)	37
Graf 11 Zájem o doplňkové materiály (n = 33)	38
Graf 12 Asistence během lekce (n = 34)	39
Graf 13 Jóga rodičů s dětmi (n = 34)	39

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazníkové šetření – průzkum.....	I
Příloha B: Popis ásan k lekci	IV
Příloha C: Pohybová rozcvička.....	VI
Příloha D: Souhlas s pořízením videozáznamu	VIII

Příloha A: Dotazníkové šetření – průzkum

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Stejskalová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové, oboru učitelství pro 1. stupeň základních škol.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který slouží k účelům diplomové práce na téma Dětská jóga a využití moderních technologií. Cílem práce je zjistit aktuální situaci a postoje rodičů k využití moderních technologií v souvislosti s pohybem, a v návaznosti na to vytvoření návrhu video lekce dětské jógy. Toto dotazníkové šetření napomáhá ke zjištění informovanosti a zájmu o lekce dětské jógy v alternativní, neprezenční formě. (tvořeno během situace, kdy platila striktní opatření kvůli nemoci COVID-19)

Pozdější zpracování výsledků bude anonymní. Předem Vám děkuji za vyplnění a Váš čas.

1. Název města/obce, ve kterém Vaše dítě navštěvuje ZŠ/MŠ či jógový kroužek:

.....

2. Pohlaví dítěte:

- Chlapec
- Děvče
- Nechci uvádět

3. Věk dítěte:

.....

4. Máte sami (jeden nebo oba rodiče) zkušenost s jógou? Případně kde jste se s jógou setkali?

.....

5. Jak dlouho Vaše dítě/děti jógu cvičí?

.....

6. Má Vaše dítě/děti možnost cvičit jógu v době karanténních opatřeních?

- Ano
- Ne
- Jiná...

7. Pokud ano, jakým způsobem?

.....

8. Měli byste zájem o online lekce jógy pro Vaše dítě/děti?

- Ano
- Ne
- Jiná...

9. Jaká forma by Vám vyhovovala?

- Přímá online lekce (pomocí komunikačních platforem – Zoom, Google Meet, Microsoft Teams...)
- Záznamy z online lekcí
- Předtočené video lekce
- Jiná...

10. Jak dlouho by taková lekce měla ideálně trvat?

- Méně jak 30 minut
- Cca 30 minut
- Více jak 30 minut
- Jiná...

11. Jak často by se tyto lekce měly ideálně konat?

- 1x týdně
- 2x týdně
- Vícekrát do týdne
- Jiná...

12. V jakém čase by se měla lekce ideálně konat?

- Ráno (mezi 8-10h.)
- Dopoledne (mezi 10-12h.)
- Odpoledne (mezi 14-16h.)
- Navečer (mezi 16-18h.)
- Jiná...

13. Z jakého důvodu chcete, aby Vaše dítě cvičilo jógu?

- Pohybová aktivita ("vydovádění")
- Zábava
- Protahání a posílení těla
- Relaxace, zklidnění
- Zdravotní důvody
- Kontakt s ostatními dětmi
- Jiná...

14. Měli byste zájem o doplňkové materiály k online lekcím? (např. mandaly k vybarvení, relaxační příběhy, návody s popisy jednotlivých pozic apod.)

- Ano
- Ne
- Jiná...

15. Chtěli byste se zúčastnit online lekcí společně s Vaším dítětem/děťmi? (asistence)

- Ano
- Ne
- Jiná...

16. Případně, měli byste zájem o jógu rodičů s dětmi?

- Ano
- Ne
- Jiná...

17. Jaký jiný druh pohybové aktivity zařazujete do pohybového režimu Vašeho dítěte?

.....

Skvělé!

Ráda bych Vám ještě jednou poděkovala za vyplnění dotazníku. Pokud byste měli zájem o výsledky tohoto šetření, neváhejte mě kontaktovat na e-mailové adrese: Denda.Stejskalova@gmail.com. V případě velkého zájmu bych mohla poskytnout i vytvořené materiály Vašemu učiteli či lektorovi. Děkuji Vám za spolupráci a přeji spoustu klidných chvil s Vašimi nejmenšími jogíny a jogínkami.

Příloha B: Popis ásan k lekci

Sed na patách

Základní poloha: Klek.

Provedení: Jsme v kleku, nohy u sebe, palce se dotýkají a paty jsou mírně od sebe vytočeny do stran. Posadíme se na paty, vzpřímíme trup a dlaně volně položíme na stehna.

Účinky: Tato pozice podporuje trávení, zklidňuje a pomáhá harmonizovat celé tělo i mysl (Bartošová, 2012, online).

Kočka

Základní poloha: Vzor klečmo.

Provedení: S nádechem přejdeme do jemného prohnutí zad, hlava směřuje mírně vzhůru. S následujícím výdechem provedeme vyhrbení, bradu tlačíme k hrudi.

Účinky: Cvik uvolňuje zádové svalstvo, podporuje správnou funkci střev a má pozitivní vliv na pánevní orgány (Nikodemová, 2014).

Tygr

Základní poloha: Vzor klečmo.

Provedení: S nádechem zanožíme pravou (levou) nohu. Kdo zvládne, přidá vzpaženou levou (pravou) ruku. S výdechem tlačíme bradu k hrudi a kolenem se přiblížíme k čelu.

Účinky: Pozice zlepšuje pohyblivost páteře, prohlubuje dýchání, zlepšuje činnost ledvin a funkci pánevních orgánů. Taktéž zpevňuje křížokyčelní kloub (Nikodemová, 2014).

Spící tygr

Základní poloha: Leh na břiše.

Provedení: Vzpažíme a pokrčíme paže, dlaně položíme na sebe. Opřeme si o ně čelo nebo tvář. Unožíme levou (pravou) nohu skrčmo. Zavřeme oči a uvolníme celé tělo.

Účinky: Pomocí této pozice se uvolňují záda především v bederní oblasti, prohlubuje se dýchání do zad. Vyrovňuje se napětí u zkrácených svalů po stranách trupu. Pozice také zklidňuje celé tělo i mysl (Bartošová, 2012, online).

Most

Základní poloha: Leh na zádech.

Provedení: Pokrčíme nohy v kolenou. Zapřeme se o zem a zvedneme pánev, paže volně podél těla nebo podepření trupu. Krátká výdrž, volně dýcháme. Pomalu se položíme zpět na zem.

Účinky: Poloha zpevňuje celé tělo. Příznivě působí na štítnou žlázu a také zlepšuje koncentraci (Nikodemová, 2014).

Ryba

Základní poloha: Leh na zádech.

Provedení: S nádechem se opřeme postupně dlaněmi a poté lokty o zem. Provedeme hrudní záklon. Hlavu zakloníme a opřeme temenem o zem. Paže lehce podpírají trup. Krátká výdrž, volně dýcháme. S výdechem přecházíme zpět na zem a uvolníme tělo.

Účinky: Tato pozice posiluje dýchací soustavu. Také podporuje činnost ledvin a štítné žlázy (Nikodemová, 2014).

Žába

Základní poloha: Široký dřep rozkročný.

Provedení: Celá chodidla se dotýkají země. Dlaně spojíme před hrudníkem, lokty odtlačíme kolena do stran. Držíme rovná záda.

Účinky: Pozice příznivě působí na krční páteř, prohlubuje dýchání a podporuje trávení (Nikodemová, 2014).

Příloha C: Pohybová rozcvička

Mlsná kočička

Jedna malá kočička



Obrázek 17 Pozice kočky
(foto autor)

měla pusu



Obrázek 18 Protážení
v pozici kočky I.
(foto autor)

od mlíčka,



Obrázek 19 Protážení v pozici
kočky II. (foto autor)

v misce měla mlsnotu,



Obrázek 20 Cvik – pítí mlíčka I. (foto autor)

lízala tu dobrotu.



Obrázek 21 Cvik – pítí mlíčka II. (foto autor)

Pila tiše pomalu,



Obrázek 22 Sed na patách – pítí
mlíčka (foto autor)

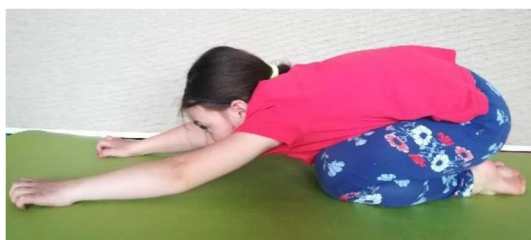
pak si lehla na trávu.



Obrázek 23 Pozice zajíce (foto autor)

V bříšku měla teplíčko, upředla nám klubíčko.

Zvedla hlavu,



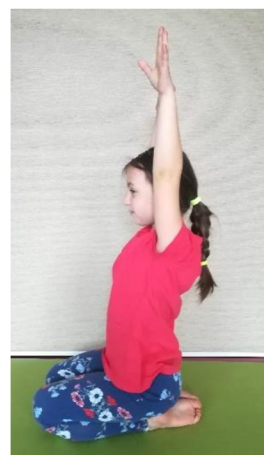
*Obrázek 24 Pozice zajíce – pohled vpřed
(foto autor)*

sedla si,



*Obrázek 25 Sed
na patách (foto autor)*

dala ruce nad vlasy.



*Obrázek 26 Sed
na patách – vzpažit
(foto autor)*

Malovala sluníčko,



*Obrázek 27 Sed na patách – pohyb pažemi
přes upažení do vzpažení a zpět (foto autor)*

popřála mu štěstíčko.



*Obrázek 28 Sed na patách – ruce
k srdci (foto autor)*

Příloha D: Souhlas s pořízením videozáznamu


Drazí rodiče,

obracím se na vás s prosbou. Jmenuji se Stejskalová Denisa a jsem studentkou posledního ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. V rámci mé diplomové práce na téma Jóga a využití moderních technologií tvořím návrh online lekce, který potřebuji ověřit u dětí prvního stupně ZŠ. Proto se obracím právě na vás a vaše děti. Účast je samozřejmě čistě dobrovolná. V případě dotazů mi napište na emailovou adresu **denda.stejskalova@gmail.com**. Děkuji vám za případnou pomoc.

Lekce dětské jógy proběhne **14. 4. 2022** od **17:30** v online prostředí MS Teams. K připojení budete potřebovat pouze odkaz, který Vám zašlu na emailovou adresu asi 10 minut před začátkem lekce, nemělo by být potřeba žádného přihlašování ani instalování aplikace, stačí pouze internetové připojení a funkční webkamera. Lekce bude trvat přibližně 30 minut.

K pozdějšímu zpracování lekce potřebuji toto ověření zaznamenat. Z tohoto důvodu vás prosím o souhlas s účastí vašeho dítěte a s pořízením videozáznamu:

(zde odstříhnete)

..... 

Souhlasím s účastí svého dítěte na ověření návrhu online lekce dětské jógy. Zároveň souhlasím s pořízením videozáznamu, který bude později zpracován v rámci diplomové práce.

Email k zaslání odkazu:

V

Podpis