



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Monitoring jazykové bariéry při výuce lyžování dětí
předškolního věku**

**Vypracovala: Eliška Hellusová
Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.**

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemian in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Pedagogy and Psychology

BACHELOR THESIS

**Monitoring of the language barrier in preschool skiing
courses**

Author: Eliška Hellusová

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název kvalifikační práce: Monitoring jazykové bariéry při výuce lyžování dětí předškolního věku

Jméno a příjmení autora: Eliška Hellusová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Pracoviště: katedra pedagogiky PF JU

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

Rok obhajoby kvalifikační práce: 2018

Abstrakt:

Cílem předložené kvalifikační práce je zjistit vliv jazykové bariéry na výuku lyžování dětí v předškolním věku. Teoretická část se věnuje zdraví, se zdravím souvisejícím zdravým životnímu stylem a pohybem, který je zakotvený již v kurikulu pro předškolní vzdělávání. Při popisu pohybových činností v předškolním věku se dostaneme až ke sportu jako je lyžování, kterému věnujeme samostatnou kapitolu. V rámci praktické části monitorujeme výuku lyžování předškolních dětí a sledujeme případný vliv jazykové bariéry u předem stanovených pozorovaných položek v průběhu celé výuky.

Klíčová slova: pohyb, ontogenetický vývoj, lyžování, jazyková bariéra, pozorování

Bibliographic identification

Title of the graduation thesis: Monitoring of the language barrier in preschool skiing courses

Author's first name and surname: Eliška Hellusová

Field of study: preschool teacher

Department: Department of Education Studies

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The Year of presentation: 2018

Abstract:

The objective of this thesis is to determine the influence of the language barrier on the proceedings of preschool skiing courses. The theoretical part focuses on health, healthy living and exercise prescribed in the preschool curriculum. While describing preschool exercises we mention sports such as skiing to which a separate chapter is dedicated. In the practical part we monitor multiple preschool skiing courses and survey the eventual influence of the language barrier on several preselected tasks in the proceeding of the course.

Keywords: exercise, ontogenetic development, skiing, language barrier, monitoring

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji kvalifikační práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své kvalifikační práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích

Datum:

.....

podpis

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucí mé kvalifikační práce, paní Vlastě Kursové, za odborné rady a připomínky během konzultací a za čas věnovaný kontrole mých nedostatků v psaném textu.

Dále děkuji rodině a přátelům za podporu, bez které by tato práce nevznikla.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Zdraví a zdravý životní styl	9
2.2	Pohyb jako součást zdravého životního stylu	11
2.2.1	Ontogenetický vývoj a pohyb.....	12
2.3	Pohybové aktivity v předškolním vzdělávání.....	16
2.3.1	Vývoj dětí ve vztahu k pohybovým činnostem.....	16
2.4	Pohybové činnosti v RVP PV.....	18
2.4.1	Oblasti RVP PV	18
2.4.2	Základní pohybové dovednosti	28
2.4.3	Hudebně pohybová výchova.....	30
2.4.4	Základy sportovních dovedností	31
2.5	Lyžování dětí (věk 3-6 let)	32
3	METODOLOGIE	38
3.1	Cíl, úkoly a odborné otázky	38
3.2	Charakteristika souboru.....	38
3.3	Použité metody.....	38
3.4	Experimentální design.....	40
4	VÝSLEDKY	41
5	DISKUSE.....	46
6	ZÁVĚR.....	49
7	SEZNAM LITERATURY.....	50
8	SEZNAM PŘÍLOH	51

1 ÚVOD

Každý dospělý jistě rád vzpomíná na bezstarostné dětství plné pohybu, pobytu venku a radosti. Mezi dětské radosti patří například zimní radovánky. Spousty sněhu, bobování, koulování, stavění sněhuláka a klouzání po ledu. Na to mnozí dospělí rádi vzpomínají v každém věku. Jelikož i mě zima přináší potěšení, trávím většinu svého volného času v zimním období na horách. Před dvěma lety jsem nastoupila jako instruktorka lyžování do lyžařské školy Skischool Lipno. Setkávala jsem se s klienty z různých zemí. Jediným problémem byl jazyk, uměla jsem mluvit česky, dorozuměla jsem se německy a něco málo jsem rozuměla v angličtině. Výuka nebyla vždy jen pro české klienty a mě nezbyvalo nic jiného, než se doučit anglické a holandské fráze (většina klientů pochází z Rakouska, Německa, Holandska, Slovenska a Česka). Jazyková bariéra mezi mnou a klientem mne zaujala natolik, že jsem si ji zvolila i jako téma bakalářské práce. Jako cíl jsem stanovila vliv pozorované problematiky, kterou je jazyková bariéra, na výuku dětí předškolního věku.

V teoretické části se zabývám zdravím, které je podmíněno také pohybem. Pohyb a jeho rozvoj jsou v předškolním věku velmi důležité a jsou zakotveny i v kurikulárním dokumentu pro předškolní vzdělávání. Rozvoj pohybu ve všech podobách je v raném věku nejrychlejší a pro vývoj dítěte velmi přínosný. Proto rozvíjíme sportovní dovednosti jako je například lyžování. V praktické části rozebírám jednotlivě předem vytyčené pozorované jevy při výuce klientů z cizí země.

2 Přehled poznatků

2.1 Zdraví a zdravý životní styl

Dle Světové Zdravotnické organizace je zdraví charakterizováno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (World Health Organization, 2018).

Slovo zdraví je přítomno ve většině lidských komunikací, ať již v rodině, mezi přáteli nebo v práci. Ale není to jen slovo, je to součást našeho života, na kterou výrazně působí okolní vlivy. Stres, spěch bez odpočinku, nedostatek pohybové činnosti, pobytu v přírodě a nedodržování správné, pravidelné a pestré stravy. Vlivy působení všech těchto aspektů výrazně škodí lidskému zdraví. Na ochranu vlastního zdraví dochází až tehdy, kdy někdo v našem okolí onemocní. Dokonale význam zdraví vystihl bývalý ředitel Světové zdravotnické organizace, který jej charakterizuje, jako že zdraví není všechno, ale všechno bez zdraví nestojí za nic (Mužík, L. & Krejčí, M. 1997; Strejčková et al., 2007).

Alice Strejčková s kol. (2007) uvádí, že bychom měli zdraví chápat jako květinu - pro lepší představu (viz příloha č.3). Každý okvětní plátek je jeden prvek celku a vyznačuje aspekt zdraví. Máme zde zdraví tělesné, duševní, citové, osobní (seberealizační), společenské a na stonku jako základu je zdraví duchovní. Tyto prvky jsou na sobě závislé, pokud se stane něco s jedním, bude to mít stoprocentní vliv na ostatní. V oblasti fyzického - tělesného zdraví je hlavním cílem pochopit práci organismu, abychom mohli rozlišit, zda funguje tak, jak má, nebo je s ním něco v nepořádku. Mentální - duševní zdraví je spojeno se získáváním informací. Jestli víme, kde seženeme informace, které potřebujeme a jak s nimi budeme nadále pracovat. Emocionální stránka zdraví se pojí s pochopením našich pocitů a jejich vysvětlení. Jak vidíme sami sebe jako jedince - muže nebo ženu a jak vycházíme s ostatními, spadá pod sociální neboli společenské zdraví. Rozvíjení a posilování jednotlivých vztahů, pochopení co je pro nás důležité ve vztahu k blízkým, ale i k ostatním lidem. Jak nahlížíme na sebe jako osobnost, jak rozvíjíme své ego, co pro nás znamená úspěch a čeho bychom chtěli dosáhnout, patří do osobního - seberealizačního zdraví. Jádrem nebo stonkem našeho života je potom duchovní - spirituální zdraví, které je spojeno se

smyslem našeho bytí.

Odkud slovo přišlo a co doopravdy znamená, se zmiňuje ve své knize Jaro Křivohlavý (2003). Slovo „zdraví“ v mnoha jazycích (řečtina, latina a další) znamená „celek“ a směr, který se zabývá právě zdravím a péčí o něj z širšího náhledu, se nazývá Holismus (z anglického slova Whole - celek).

Činitele ovlivňující naše zdraví oběma způsoby, negativní i pozitivní, nazýváme determinanty. Marková (2012) ve své knize determinanty zdraví zmiňuje čtyři hlavní faktory: zdravotnické služby, genetické předpoklady, životní prostředí a životní styl. Věda se vyvíjí, systém zdravotnictví se zdokonaluje, ale samotné zdravotnictví nás může ovlivnit až ve chvíli, kdy už je s lidským zdravím něco v nepořádku a to pouhými 10 až 15 %. V případě genetických předpokladů (příznivých i špatných) bychom měli být zvláště opatrní a dělat vše pro zachování našeho plného zdraví. Můžeme své zdraví chránit preventivně a to správným životním stylem, který je ještě podpořen životním prostředím, ve kterém žijeme (tito činitelé ovlivňují naše zdraví v 65 - 70 %).

Co se rozumí životním prostředím?

„Jako životní prostředí označujeme veškerý prostor ve smyslu fyzikálním i duchovním, umožňující všechny biologické projevy a aktivity živé hmoty - organismů. Organismy a životní prostředí tvoří jednotný celek - přírodu.“ (Vondráček, Šejna & Jiránková, 1992, s. 11)

Ale nejen prostředí viditelné a hmatatelné jako například nezávadná voda s potravinami a čisté okolí, patří sem také vztahy v prostředí, čistota ovzduší, klimatické podmínky, sluneční záření, myšlení a postoje člověka, který v něm žije. Ovlivnění životním prostředím k dobrému může nastat v případě zařazení ekologických projektů, v opačném případě působí na člověka škodlivé záření, dýchá špatný vzduch a žije ve městě bez zeleně (Kebza, 2005; Strejčková et al., 2007).

Jestliže žije člověk v ideálním prostředí bez dědičných špatností, může si zdraví pokazit už jedině životním stylem. Jeho vliv se uplatňuje ve všech působících oblastech - doma, ve škole, v práci, ve volnočasových aktivitách. Je nám znám i velký podíl nevhodné stravy v neuspokojivém zdravotním stavu. Nadměrný energetický příjem, jednoduché cukry, soli, nedostatečná konzumace vlákniny, ovoce a zeleniny způsobují

vysoký výskyt mnohých onemocnění jako například srdečně cévní, nádorová a obezita. Stravovací zvyklosti - návyky jsou faktorem, který lze s troškou vůle ovlivnit. Chystat si jídlo předem, vytvořit si pestrou a vyváženou stravu, udělat si čas na hotové jídlo, dodržovat intervaly mezi jídly a nejíst v pozdních hodinách zabrání nežádoucím důsledkům nevhodného stravování. Bohužel kvalitní potraviny stojí více peněz, proto lidé tíhnou k levnějším variantám. Tělo je naprogramováno z přírody dokonale, a pokud je mu něco odepřeno, nefunguje jak má. V případě odepření pohybu, který podporuje trávení a spalování škodlivin v těle, se lidé vystavují obrovskému riziku obezity a dalších nemocí (Marková, 2012; Strejčková et al., 2007; Vondráček, Šejna & Jiráňková, 1992).

2.2 Pohyb jako součást zdravého životního stylu

Pohyb je nedílnou součástí našeho života. I přesto, že si člověk myslí, že je v klidu, jeho tělo vykazuje známky pohybu. Například dechové pohyby, cirkulace krve, a srdeční stahy. Pohybem udržujeme svaly v pohotovosti, posilujeme je. Svaly dále zpevňují kostru, která je součástí našeho pohybového aparátu. Je to výrazový prostředek člověka, jeho jazykem pocitů a nálad. U dětí je jednou z nejvýznamnějších potřeb, proto bez něj být nemůže. Doktoři doporučují denně 20 minut mírné intenzivní činnosti a to 5x týdně, nebo alespoň 3x týdně na 20 minut provádět nějakou usilovnou aktivitu. Každá aktivita je lepší, nežli žádná aktivita (Marková, 2012; Mužík & Krejčí, 1997). Pomocí pohybu komunikuje, seznamuje se s okolím a experimentuje s předměty, je pro něj prostředkem pro poznávání a zdrojem poznatků. Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický a sociální (Dvořáková, 2007). I Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) se opírá o dostatek volného pohybu a přiměřeně dlouhý pohyb venku. Zakomponováním pohybu v RVP PV můžeme najít všude, nejvíce však v oblasti Dítě a jeho tělo. Bez pohybu by bylo nemožné naplnit rámcové ani dílčí cíle v RVP PV. Pohybem zvyšujeme tělesnou zdatnost, pocit duševní pohody a posilujeme svaly, které nám s dopomocí kostry pohyb umožňují. Je prevencí před neinfekčními chronickými chorobami (Machová & Tremel, 2008).

V současné době lidé volí spíše sedavý způsob života a to dětem neprospívá (Machová & Treml, 2008). Když je tomu tak, dítě se setkává s pohybem pouze při tělesné výchově 2 - 3x týdně. Záleží na rodičích, kteří hrají velikou roli v ovlivňování pohybové aktivity u dítěte. Ta se skládá z různých činností jako třeba běžná chůze do školy, dětská hra, domácí práce, rekreační sport a jiné pohybové aktivity (Mužík & Krejčí, 1997).

2.2.1 Ontogenetický vývoj a pohyb

První pohyby v prenatálním období (před porodem) se objevují již ve třetím měsíci těhotenství, kdy plod začíná nabývat podoby člověka. Objevují se spontánní pohyby dolních a horních končetin, otáčení hlavičkou, otevírání a zavírání úst, probíhají náznaky úchopových pohybů v případě podráždění. Přestože se plod hýbe, matka ještě dlouhou dobu žádné pohyby necítí. V období 18. a 20. týdne těhotenství matka začíná vnímat nejintenzivnější pohyby dítěte. Počátkem šestého měsíce začíná dítě reagovat na zvukové podněty zvenčí tlumené skrz plodovou tekutinu, ve které žije. Reakcí na stejný podnět ubývá, jelikož je plod schopný krátkodobé paměti, doktoři tuto schopnost nazývají habituace. Největší nárůst pohybové aktivity pozorují matky v případě, že se plodu něco nelíbí - brání se. Jde například o zvýšení pohybové aktivity matky, špatnou polohu nebo změnu prostředí (hlučné). Občas je dítě iniciátorem matčiných pohybů. U porodu je také znát pohyb, když dítě napomáhá, porod probíhá rychleji (Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2005).

Jeden z nejdůležitějších prvních pohybů dítěte na světě je první nadechnutí, je pro dítě velmi bolestivé, a proto na něj reaguje hlasitým pláčem a krátkodobým ztuhnutím. Motorické pohyby se omezují jen čistě na reflexivní pohyby na ochranu a přežití. Po přiložení novorozeně na matčino tělo se pomocí pohybu snaží po čichu najít prs a přisát se k němu. Některé reflexy mizí v průběhu prvního měsíce života (jelikož se pohyby stávají řízené) - jsou pozůstatkem dřívějšího vývoje a kontrolou správného vývoje mozkových funkcí (vyzrání centrální nervové soustavy). Jedná se například o: Moroův reflex pro udržování rovnováhy (rozhození rukou, při rychlých pohybech), uchopovací reflexy pro přichycení se k matce při kojení, reflexivní chůze při zvednutí dítěte do výšky (Allen & Marotz, 2008; Vágnerová, 2005).

- Díky reflexům může dítě od narození polykat, sát, zvracet, kašlat, zívát, mrkat a vylučovat.
- Když pohladíme tváře, otočí hlavu na stranu, kde jsme jej pohladili - hladící reflex.
- Natahuje končetiny pouze na té straně, kam směřuje jeho hlava- tonicko šíjový reflex, šermířská pozice.
- Pozoruje a následuje hlavou pohybující se předměty v zorném poli
- Nedokáže sloučit pohyb očí a rukou.
- Při poloze tváří k zemi nedokáže zvednout hlavu ani nožičky (Allen & Marotz, 2008).

V kojeneckém období (od jednoho měsíce do jednoho roku) jsou dech a tep stále pravidelnější. S posilováním svalů získává dítě kontrolu a vyvíjí se motorika. Pohyby mají hlavně poznávací charakter. Je zde veliký progres, na konci období je dítě schopno lézt a poznávat nejen nejbližší okolí, ale i celý prostor, ve kterém žije. Vývoj probíhá od prvotního zvládnutí ovládnání hlavy, přes takzvaný kulatý pasivní sed, kdy se učí dítě ovládat nejprve krční později bederní páteř (Allen & Marotz, 2008; Novotná, Hříchová & Miňhová 1998; Vágnerová, 2005).

1-3 měsíc

- Ještě nedokonale polyká potravu, slintá.
- Landaův reflex - při poloze hlavou dolů na zem drží napnuté nohy a hlavu v přímce k zemi.
- Předměty uchopuje, ale neudrží, stále se po nich natahuje.
- Vleže na břicho už dokáže zvednout hlavu s pomocí opření o ruce (pase koníčky).
- Horní část těla dítěte je aktivnější, pažemi mává, spojuje je nad hlavou.
- Pokouší se o převrat, nejprve obrací hlavu, poté se snaží hýbat s tělem.

4-8 měsíc

- Začíná se aktivně otáčet.
- Ze sedu, který dokáže ovládnout okolo 6 měsíce, vidí hned své okolí jinak.
- Předměty přendává z ruky do ruky - malé klíšťovým úchopem, velké celou

rukou, zkoumá je ústy.

- Z lehu se dokáže vzepřít a klečít, houpe se dozadu a dopředu - příprava na lezení.
- Při držení ve stoji (na klíně) radostně poskakuje, ale samo stoj neudrží.

8-12 měsíc

- Při pití si drží lahev a pije samo, při jídle si dokáže udržet sušenku, rohlík.
- Lezení dítěti okolo devátého měsíce umožňuje přesun za předmětem, který ho zaujal.
- Zkoumání dostává nový rozměr, když se dítě postaví za pomoci opěry v podobě nábytku, úkroky stranou mu umožňují obejít překážku.
- Aktivní manipulace s předměty - dává hračky na hromadu, na sebe, do sebe.
- Ke konci období začíná chodit s oporou a později již bez opory, zpravidla okolo svých prvních narozenin dokáže chodit samo (Allen & Marotz, 2008; Langmeier & Krejčířová, 1998; Novotná, Hříchová & Miňhová 1998).

Pro batolecí věk je příznačná neomezená energie, nadšení a zvědavost. Rozvoj hrubé motoriky už není tak rychlý jako doposud, zato se zdokonaluje - dítě se osamostatňuje. Batolata začínají s pohyby experimentovat, ovládání pohybu je nová zkušenost, které se dítě nemůže nabažit (Allen & Marotz, 2008; Vágnerová, 2005).

- Rozvoj pohybové aktivity přispívá ke zdokonalování tělového schématu (souhrn vnitřních představ, které zahrnují informace o částech těla, vzájemných vztazích mezi částmi těla a možnostech aktivity, orientace ve vlastním těle, ve stavbě těla), v podnětném prostředí je aktivnější.
- Chodí samostatně jistě a stabilně, při nerovnosti terénu je stále nejisté, na rovné ploše přechází do pomalého běhu.
- Baví je házet předměty, tento pohyb se stává záměrným.
- Objevuje se zájem (13 měsíc) o kreslení v podobě čmárání - tužku (bloček) drží náhodně v pěst, s rukou (pohybuje celou paží) mává a tluče o stůl, líbí se mu, že tužka zanechává stopu.
- Ochotně si prohlíží knihy a přitom obrací stránky.

- Od 24 měsíců se zdokonaluje běh, je méně nejisté.
- Chodí do schodů, překonává rádo nerovnosti, skáče, hází míč spodem, udrží v jedné ruce hrnek, šplhá na zvýšená místa (gauč, židle).
- Rozepíná a zapíná zipy a knoflíky (knoflík ještě nedokáže zapnout), rádo přesýpá, přelévá.
- Snaha o napodobení čar při kreslení (Allen & Marotz, 2008; Vágnerová, 2005; Langmeier & Krejčířová, 1998).

Předškolní období je nazýváno fází aktivity a iniciativy. Děti v tomto věku jsou plny energie, zvědavosti a nadšení, neustále se pohybují, a vše, co je zajímá, dělají naplno. Hrubá motorika se ustáluje, výrazný je vývoj jemné motoriky (Allen & Marotz, 2008; Langmeier & Krejčířová, 1998; Novotná, Hříchová & Miňhová 1998).

Tři roky

- Dokáže chodit samo po schodech nahoru a dolů se střídáním nohou.
- Při běhu za cílem se vyhýbá překážkám.
- Na chvíli udrží rovnováhu na jedné noze.
- Zvládá se samo najíst, donést si hrníček s tekutinou.
- Pomáhá při oblékání.
- Dokáže listovat v knihách, tužku drží v úchopu špetkou a maluje svislé, vodorovné a kruhové tahy.

Čtyři roky

- Poskakuje na jedné noze, leze po žebřících, chodí po přímce, dokáže přeskočit překážku, utíká s lehkostí.
- Dítě kreslí takzvaného „hlavonožce“ (úchop tužky mezi třemi prsty) - nejdůležitější části těla, kterých si všímá, zakreslí.
- Umí překreslit některé tvary, písmenka.
- Dokáže navlékat korále.

Pět let

- Při chůzi chodí přes paty na špičky, chodí bez pomoci po schodech se střídáním

nohou, dokáže udělat kotrmelec.

- Zvládá jízdu na kole, tříkolce, odstrkávadle.
- Má správný úchop tužky, vymalovává, postavu kreslí dokonaleji (hlava, trup, nohy, ruce, ústa, oči, nos - proporce stále nahodilé), stříhá nůžkami.
- Projevuje se lateralita (dominantní strana).

Šest let

- Při kresbě zobrazuje realisticky všechny obrázky, příprava jemné motoriky na psaní (zralé pro školu), uvolněné zápěstí (Allen & Marotz, 2008; Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2005).

2.3 Pohybové aktivity v předškolním vzdělávání

Jelikož hra je základní aktivitou dětského uplatnění, v určitém věku se díky ní realizují určité potřeby osobního rozvoje (emocionální, kognitivní, tělesné i pohybové). Hry členíme na námětové, konstruktivní a pohybové (Dvořáková, 2011).

„ ...pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu, dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly.“ (Mazal, 2007 s. 19). Každá pohybová aktivita však není hrou (např. když si děti hrají na koníčka je to motivovaná pohybová činnost, ačkoliv pro děti předškolního věku hrou je) (Dvořáková, 2011).

2.3.1 Vývoj dětí ve vztahu k pohybovým činnostem

Základem pro práci s dětmi jsou poznatky o tom, co je pro každé období dítěte charakteristické, jaká jsou věková a individuální specifika (Dvořáková, 2011). Biologické dospívání má své zákonitosti a ty musíme respektovat. Pokud je nerespektujeme, hazardujeme se zdravím. V tomto případě nebereme bolest jako nepřítele, ale jako ochranný faktor našeho těla, který brání poškození. Znalost senzitivních období (věkové intervaly, které jsou ideální pro rozvoj konkrétní pohybové funkce) je předpokladem pro dobrý rozvoj pohybových funkcí bez zdravotního rizika (Křištofič, 2006).

Až mezi čtvrtým a šestým rokem se proporce těla dítěte začínají podobat proporcím dospělých. Hlava se zdá oproti tělu menší, prodloužily se končetiny. Kostí jsou

měkké neosifikované (osifikace - okostění, ztvrdnutí kosti), kloubní spoje nejsou dokončeny - zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné. Proto se vyskytuje větší ohebnost, která je využívána pro rozvoj dovedností při sportu, zároveň se stává velkým nebezpečím. Svaly mají více vody a jsou tedy připraveny na rozvoj síly. Při prodlužování kostí se také vyvíjejí rychleji větší svalové skupiny, díky nimž se dále rozvíjí hrubá motorika. Důvodem zvýšení tepové a dechové frekvence je, že systémy srdečně cévní a dýchací pracují méně ekonomicky. Jejich objem je malý a při zátěži se nezvětšuje (z klidové hodnoty 220 tepů za minutu a zhruba 20 nádechů vystoupají hodnoty na dvojnásobek i více). Co se týká zátěže, vedou si děti lépe při delší zátěži s vyšší intenzitou, než s krátkodobou zátěží maximální intenzity. Při dozrávání mozku a obalení nervových vláken, které vedou vzruchy k výkonným orgánům, dítě získává rychlost reagovat. Zatímco tříleté dítě reaguje na pokyn a signál pomalu a také pomalu běhá (spojeno i s dovedností běhat), dítě staršího školního věku reaguje rychle. Díky mozku dochází také k rozvoji rovnováhy, rytmičnosti a další obratnosti schopnosti. Proto je důležité již od útlého věku nabízet aktivity, které by se staly středem jeho celoživotního zájmu (Dvořáková, 2011).

Psychika dítěte je labilní (nedokáže udržet určitý stav, rychle se mění), hlavně pak z hlediska pozornosti a emocí. Je egocentrické (tak jak to vidí ono, tak to je a jiný pohled nebere v úvahu), je spíše pozitivně laděné, převažuje vzrušivé chování nad útlumem. Pocity dává najevo pohybem - skákání, běh, a rychlé pohyby rukama. Začíná si uvědomovat samo sebe, prosazuje se, touží po samostatnosti a rádo vzdoruje. Postupem času je schopné srovnávat se s ostatními a hodnotit se. V tomto věku se děti nedokáží reálně hodnotit - chybí vybudované pozitivní sebepojetí a sebejistota. Důležitý je pro ně průběh činnosti, nikoliv její výsledek. Není vhodné zařazovat soutěživé aktivity a srovnávat jednotlivců. Podporujeme individuální úroveň dětí a dbáme na zlepšování každého dítěte. Neúspěch je krokem k úspěchu (Dvořáková, 2011).

2.4 Pohybové činnosti v RVP PV

Tři nejdůležitější cíle (záměry), které sledují učitelky během pobytu dětí v mateřské škole:

- 1) Rozvoj dítěte, jeho učení a poznání.
 - 2) Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost.
 - 3) Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí (RVP PV, 2018).
- Klíčové kompetence a očekávané výstupy, které souvisejí s těmito cíli, jsou dítětem naplňovány v běžných činnostech a hrách.
 - Všechny cíle můžeme naplnit také pomocí pohybových činností.

2.4.1 Oblasti RVP PV

- 1) Psychologická oblast - dítě a jeho psychika
 - 2) Interpersonální oblast - dítě a ten druhý
 - 3) Sociálně-kulturní oblast - dítě a společnost
 - 4) Environmentální oblast - Dítě a svět
 - 5) Biologická oblast - dítě a jeho tělo (RVP PV, 2018)
- Dílčích cílů těchto oblastí lze dosáhnout také díky pohybovým činnostem.

„V psychologické oblasti je záměrem podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení. Dělí se na tři podoblasti (RVP PV, 2018, s. 17).“

Jazyk a řeč

1. Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování).

2. Rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu.
3. Osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické) (RVP PV, 2018).

Realizace výše uvedených dílčích cílů pomocí pohybových činností:

„V cíli rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování) jsou děti zařazeny do skupin a hrají si na vlak, který přejíždí pražce a napodobují zvuk jedoucího vlaku (td-td-td) do kopce jede vlak pomalu a z kopečka rychle (š-š-š-š-š, někdy houká) (Dvořáková, 2011 s. 18).“

Pohybovou aktivitu spojíme s rozvojem řeči. Řadu cvičení jemné motoriky - motoriky mluvidel je možné realizovat přímo v aktivitě a ve hře samotné. Děti doprovázejí citoslovci hru s nadšením a radostí. Společná aktivita však nenahrazuje individuální logopedickou péči, jen logopedii procvičuje. Na rozvoj dechových dovedností se výborně hodí hudebně pohybové hry, které jsou zároveň i mluvním cvičením (Dvořáková, 2011).

V cíli rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu je možné zařadit hru Papeži, Papeži kolik je hodin na věži: děti se papeže ptají a on odpovídá s vymyšleným počtem a charakterem kroků - např.: pět sloních, děti popojdou o pět velkých sloních kroků. Cílem je dosáhnout čáry, na které stojí papež (Dvořáková, 2011).

Hry kde děti musejí odříkat nějaký text- zaříkávadlo, otázku nebo formuli, vyžadují samostatnou komunikaci a hry kde si děti určují pravidla a domlouvají postupy, nutně vyžadují smysluplnou komunikaci (RVP PV, 2018).

V cíli osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické) zařazujeme čtenářské kostky: dítě si vybere knihu z knihovny podle vzhledu obalu, přinese ji a hodí si kostkou, kostka má šest stran

- šest úkolů typu koukni se na obal knihy a pověz, o čem by mohla být, koukni se na obrázky dovnitř a pověz, o čem by mohla kniha být a další. Kostky jsou celkem troje (před přečtením, při čtení, po čtení), je zapotřebí individuální práce s učitelkou a během čtení může učitelka dětem zadávat úkoly podle motivace z knihy (Dvořáková, 2011).

V tomto případě je pohyb doplňující aktivita pro poslouchání čteného textu, vypravování příběhu nebo procvičování grafomotoriky (Dvořáková, 2011).

Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

1. Rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvoj paměti a pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie.
2. Rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření).
3. Posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování apod.).
4. Vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora a rozvoj zájmu o učení.
5. Osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech a jejich funkci (abeceda, čísla).
6. Vytváření základů pro práci s informacemi (RVP PV, 2018).

Realizace výše uvedených dílčích cílů pomocí pohybových činností:

V cíli rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvoj paměti a pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie, můžeme s dětmi hrát na honěnou. Dítě analyzuje situaci- kde se nachází honič, kam asi poběží, co bych mělo udělat, rozhodne se a pak rozhodnutí realizuje (Dvořáková, 2011).

Pohybové činnosti zde jsou zdrojem nových poznatků o těle, prostředí, pravidlech her a soužití, ale také dítěti poskytují situaci, kdy je dítě nuceno ji vyhodnotit, rozhodnout se a rozhodnutí realizovat. Pozornost a paměť můžeme rozvíjet pomocí her na signál - po zaznění signálu (úder bubínku) si děti sednou na zem, pokud je signálů více, trénují i paměť, pokud po signálu mají volnou aktivitu na určité téma, tak procvičují fantazii (Dvořáková, 2011).

V cíli rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření) znázorňujeme růst rostliny - děti se přemění v rostlinu a předvádí její vývoj (od malého semena přes výhonek v zemi až k velké rostlině) (Dvořáková, 2011).

Role ve hře při napodobování vedou k samostatnosti, rozhodování, sebeuvědomění, sebevědomí a nezávislosti. Pokud však dítě nenapodobuje (hraje si samo, samo si určuje pravidla), rozvíjí kognitivní funkce jako je fantazie a tvořivost. Důležité je učit postupně. Nejprve dětem poskytovat možnosti řešení zadaného úkolu, ze začátku je bude opakovat, poté se přestane ostýchat a začne experimentovat (RVP PV, 2018).

V cíli vytváření pozitivního vztahu k intelektuálním činnostem a k učení, podpora a rozvoj zájmu o učení jde třeba o situaci s novou pomůckou ve třídě, necháme děti si s ní volně manipulovat - osahat, ozkoušet, což dětem přináší nové informace i možnosti, jak s materiálem nakládat. Mnohdy přijdou na stejné činnosti a využití, které by jim pedagog nabízel v řízené činnosti, jen potřebují čas pro samostatné zkoumání. Pozitivní postoj dětí k objevování z velké části záleží na vstřícnosti a věnované pozornosti pedagoga (Dvořáková, 2011).

Sebepojetí, city a vůle

1. Poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti).
2. Získání relativní citové samostatnosti.
3. Rozvoj schopnosti sebeovládání.
4. Rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat.

5. Rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit.
6. Rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání.
7. Získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci (RVP PV, 2018).

Realizace výše uvedených dílčích cílů pomocí pohybových činností:

V cíli poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti) používáme slovní hodnocení. Co se dětem povedlo a jak situaci zvládli, každý sice trochu jinak, ale to je na tom to nejlepší, zvládli to podle svých sil. To jak se dítě vidí, je zásadně ovlivněno tím, jestli ho okolí přijalo. Proto je velmi důležitá pochvala dětí, která dítě pozitivně posílí a podpoří (Dvořáková, 2011).

V cíli rozvoj schopnosti citové vztahy vytvářet, rozvíjet je a city plně prožívat je žádoucí podporovat prosociální chování ve skupině dětí.

Problémy jsou všude, páchají škody a nechají za sebou vždy nějaké stopy. V tomhle případě problémy a překážky pro činnosti (např. únava dětí, špatná nálada, výběr jiného kamaráda) mohou vyvolat nežádoucí reakce jako je vztek, lítost a jiné. Kontrolováním těchto situací si dítě rozvíjí sebeovládání, když se ještě k tomu přidá rozhovor a vysvětlení vhodného řešení, rozvíjíme i mravní (žádoucí) chování (Dvořáková, 2011).

V cíli rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání dětem nabízíme různé druhy skladeb pro poslech, vnímání hudby, napodobování hudby a ztvárnění hudby (tancem, kresbou) (RVP PV, 2018).

V rámci her, se učí přijímat prohry i výhry, pravidla, požadavky ostatních spoluhráčů a budují si tím mravní cítění a chování. Estetiku samotnou zapojujeme spíše do pohybových aktivit jako je tanec, vyjádření hudby a pocitů pohybem těla, ale můžou nám být nápomocné i stuhy, šátky, závoje nebo dokonce rytmické nástroje (Dvořáková, 2011).

V cíli získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci

je více faktorů ovlivňující spokojenost a samostatnost dítěte. Například orientovanost v prostředí, porozumění dění kolem dítěte a možnost rozhodnout se, zda se do hry zapojí, nebo bude jen přihlížet. Proto nabízíme činnosti pravidelně. Děti nejsou nuceny zúčastnit se, ale vymýšlíme takové činnosti, aby byly přitažlivé a zábavné, protože poté se jich děti účastní sami (Dvořáková, 2011).

V interpersonální oblasti učitel podporuje utváření vztahů dítěte ke všem dětem a dospělým a rozvíjení komunikace mezi nimi (RVP PV, 2018).

1. Seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému.
2. Osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem.
3. Posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.).
4. Vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.).
5. Rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností verbálních i neverbálních.
6. Rozvoj kooperativních dovedností.
7. Ochrana osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými (RVP PV, 2018).

Většinu činností a pohybových aktivit vykonávají děti společně a díky tomu se v této oblasti výborně realizují aktivity pro naplnění očekávaných výstupů, jako jsou například: přirozená komunikace s druhým dítětem, navazovat nová dětská přátelství, umět odmítnout komunikaci, která je mu nepříjemná, spolupracovat s ostatními, bránit se projevům násilí a dodržovat určená pravidla. Stanovovat srozumitelná pravidla her, nutnost komunikace, při které se dbá na ohled vůči ostatním dětem (RVP PV, 2018).

V sociálně kulturní oblasti je úkolem učitele seznámit dítě s kulturou, ve které žije, s pravidly, které kultura uznává a učit dítě aktivnímu podílení na utváření společenské pohody (RVP PV, 2018).

1. Poznávání pravidel společenského soužití a jejich spoluvytváření v rámci přirozeného sociokulturního prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace obvyklým v tomto prostředí.
2. Rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané.
3. Rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny.
4. Vytvoření povědomí o mezilidských morálních hodnotách.
5. Seznamování se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije.
6. Vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností.
7. Vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu, pozitivních vztahů ke kultuře a umění, rozvoj dovedností umožňujících tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevat.
8. Rozvoj společenského i estetického vkusu (RVP PV, 2018).

Pro naplnění výše uvedených cílů je možno hrát hry jiných národů a sblížit se tak s odlišnou kulturou, než je ta naše. Nebo můžeme zapojit národní písně s pohybem do programu o naší republice a v rámci toho můžeme vymyslet společnou aktivitu (dílo), které bude vyžadovat pomoc každého ze třídy (Dvořáková, 2011).

V environmentální oblasti je úkolem učitele vést dítě ke kladnému vztahu k přírodě a informovat, jaký vliv na přírodu může mít lidské chování (RVP PV, 2018).

1. Seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu.
2. Vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách.

3. Poznávání jiných kultur.
4. Pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit.
5. Osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy.
6. Rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách.
7. Rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám.
8. Vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, se živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí (RVP PV, 2018).

Děti zapojujeme do kultury okolí, tradic a vztahu k přírodě. Pořádáme výlety do okolí, aby se dítě seznamovalo s prostředím jemu blízkým, schopnosti žít v souladu s přírodou. Pomocí pohybových činností rozvíjíme schopnost orientovat se v novém prostředí, řešit nové situace a umět se přizpůsobit. Zajímáme se i o celosvětové dění a v oblasti pohybu to budou sporty a olympijské hry. Pořádáme i činnosti ve spolupráci s rodiči nebo městem / obcí, kde se školka nachází, které podporují všeobecné znalosti dětí (Dvořáková, 2011).

Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům (RVP PV, 2018).

1. Uvědomění si vlastního těla
2. Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
3. Rozvoj a užívání všech smyslů.

4. Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti.
5. Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
6. Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.
7. Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.
8. Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu (RVP PV, 2018).

Realizace výše uvedených dílčích cílů pomocí pohybových činností:

V cíli uvědomění si vlastního těla leží děti na zádech na zemi a v rukách nad hlavou drží malý míč. Vhodné použití motivace (např.: děti sluníčko je malý míč ve vašich rukách, upadlo z oblohy, pojďme jej vrátit zpátky. Protáhněte špičky, ruce vytáhněte co nejvíce nad hlavu a uvolníme. Povedlo se dát míček na oblohu? A cítily jste, jak se vaše tělo celé úplně natáhlo) zajistí spolupráci dětí za všech okolností. Po tomto krátkém cvičení děti utvoří dvojice, můžeme pokračovat v relaxačním cvičení, kdy jedno dítě leží na břiše s hlavou opřenou o ruce a druhé mu cestuje míčkem po těle. Ležící dítě může sdělovat kamarádovi, kde se zrovna míček nachází (Dvořáková, 2011).

Tělo je přijímač zpráv. Informace z okolí přicházejí tělem a smysly. Své tělo si dítě uvědomuje při každé tělesné aktivitě, kterou provádí, objevuje ho, poznává podobnosti i rozdíly, ovládá jej, rozvíjí tělové schéma (tělové schéma umožňuje cítění pohybu, tj. vnímání pohybů celého těla i jeho částí v prostoru i při manipulaci s nástroji a předměty). Základem pro uvědomění těla budou činnosti zaměřené na zkoumání tělesných pocitů, soustředění, pozornost k vlastnímu tělu. Například relaxace, jóga, zdravotní cviky (Dvořáková, 2011).

V cíli rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí si s dětmi můžeme

představovat, že jsme na pláži. Krásný písek všude kolem nás, teplé sluníčko. Z lana uděláme pomyslnou vlnu a utíkáme před ní do prostoru, jakoby nás chtěla spláchnout. Dále chodíme po třídě po špičkách – navození pocitu chůze po horkém písku. Cvičení několikrát opakujeme (Dvořáková, 2011).

Různé obměny běhání zlepšují dovednost běhat. Běhání rozvíjí funkce vnitřních orgánů a pohybové schopnosti jako jsou síla (základ pro svalovou zdatnost a správné držení těla), rychlost, vytrvalost (důležitá pro prevenci srdečně cévních onemocnění), pohyblivost a obratnost. Dbáme na komplexnost - rozvoj všech v určité míře. Síla a vytrvalost napomáhají udržet si zdraví po celý život. Rychlost s obratností jsou základem pro zlepšování a získávání dalších schopností (RVP PV, 2018).

V cíli rozvoj a užívání všech smyslů nabízíme dětem činnosti jako hru na kompot, po třídě rozházíme obrázky ovoce, ze kterého se kompot míchá, děti se postaví každý k jednomu obrázku. Pak přijde míchání kompotu pomocí říkadla - děti lépe reagují na celé říkadlo, než na jeden určitý povel (Míchám míchám kompot, až jej smíchám, budu jíst a pochutnám si na.....). Učitelka vysloví ovoce, které se má promíchat a děti, které stojí u obrázku s ovocem, jenž bylo zmíněno, se rozběhnou a stoupnou si jinam - vymění si místa (Dvořáková, 2011).

Při takovýchto pohybových činnostech se rozvíjí zrak i sluch, které napomáhají dítěti k orientaci v prostoru. Hmat se rozvíjí směrem, kde dítě začíná vnímat taktilní (hmatové) podněty celým tělem. Čich a sluch stojí mimo pohybové činnosti (RVP PV, 2018).

V cíli rozvoj fyzické i psychické zdatnosti podporujeme děti k výkonu. Slovně je vybízíme k větší aktivitě a produktivitě. Jakou máme fyzickou zdatnost, záleží na zdatnosti svalové, aerobní (prevence kardiovaskulárních onemocnění) a na složení těla. Určitou roli hraje i genetika, výživa a celkový způsob života. Je propojena s rozvojem pohybových schopností. Při pohybu se vyrovnáváme se zátěží nebo neúspěchem a to rozvíjí naši psychickou, ale i volní zdatnost (Dvořáková, 2011).

V cíli osvojení si věku přiměřených praktických dovedností rozvíjíme a zkvalitňujeme pohyby lokomoční, nelokomoční a manipulační. Řadíme sem například

dovednosti praktické sebeobsluhy - hygiena, převlékání aj (Dvořáková, 2011).

V cíli osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě s dětmi napodobujeme stromy. Paty spojíme k sobě, špičky od sebe, kolena přitiskneme pevně k sobě a ze vzpažených rukou si vytvoříme širokou korunu stromu. Můžeme jimi pohybovat ze strany na stranu, uklánět se, nastavovat je do různých poloh. Nenásilnou formou děti upozorňujeme na pohyby těla, polohy částí těla (vzpažené ruce, připažené ruce, stojíme rovně a další), můžeme upozorňovat i na to, jak se tělo mění a na jeho funkce. Sledujeme dýchání, které je pro nás životně důležité, ale i práci (tlukot) srdce nebo napětí svalů, které můžeme pozorovat s dětmi na vlastním těle (Dvořáková, 2011).

V cíli osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí dodržujeme stanovená pravidla podporující naše zdraví a bezpečný pobyt v mateřské škole. Neustálé upozorňování na běhání a šermování (Dvořáková, 2011).

Stanovení společných pravidel pro různé aktivity a jejich důsledné dodržování napomáhá vzájemným vztahům ve třídě. Učitelka podporuje aktivitu tím, že je neomezuje v pohybu z důvodů obav o jejich bezpečnost. Z činností následně vyjdou najevo informace a poznatky, které se váží k podporování zdraví, bezpečným pravidlům a právu na osobní rozhodování (RVP PV, 2018).

V cíli vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu neustále nabízíme dětem pohybové činnosti, které lze uskutečnit v prostorách mateřské školy, pobízíme je k výběru. Důležité je pravidelné spontánní, tak trochu řízené a podporované pohybování. Abychom mohli vytvářet aktivní návyky a postoje, nesmíme děti do ničeho nutit, nabízíme jim činnosti a ony v případě, že nevědí, co zrovna budou dělat, si mohou vybrat jednu činnost z nabídky. Hypoaktivita a nevhodná výživa se stresem mají za následek špatnou péči o zdraví (Dvořáková, 2011).

2.4.2 Základní pohybové dovednosti

Nelokomoční: polohy v běžném životě - stoj, stoj rozkročný, sed, leh, leh na břiše, podpor ležmo, sedmo

- Trénujeme polohy těla pomocí her.
- Ve stoje: vytáhnu se do nebe jako jeřáb, roztáhnu se do šířky - jsem široký jako dům.
- V leže: jsem rovný a dlouhý jako pravítko, Jsem stočený do klubíčka jako kočička.
- Různé hry na polohy těla: Hlava, ramena, kolena, palce; Jsem zvířátko - čáp, slon, žirafa....; na sochy.

Lokomoční: pohyb, při němž se tělo přesouvá po prostoru - lezení, plazení, chůze, skoky, poskoky

- Lezení a plazení: lezení ve vzporu dřepmo - hrajeme si na zvířátka, tunel; nácvik lezení do výšky - žebřiny; plazení - pod překážkou, přitahování v lehu na břicho po lavičce.
- Chůze: rytmizovaná chůze v zástupech; chůze po špičkách, patách, dlouhé kroky, krátké kroky, chůze po nerovnosti, nebo předem určené trasy - jdeme přes kameny v řece (papírové - určeno na střídání nohou), po provaze jako akrobat (cvičení na plosku nohy, rovnováhu, pokládání nohou před sebe).
- Běh: rytmizace běhu - pomalý, rychlý (například podle síly větru); běh v terénu nebo mezi překážkami - nerovnosti dokonale procvičí běh, běháme třeba v lese, nebo obíhání překážkové dráhy z molitanových kostek.
- Skoky: na zvířátka - malé skoky vrabec, velké skoky žába, kůň (cval); přeskoky - teď jdeme přes les a přeskochíme malý potůček; seskoky; pokud to půjde, můžeme používat pomůcky - stužky, lanka, šátky a další.

Manipulační: při pohybu manipulují s předměty

- Házení: nácvik jednou rukou; přes překážku - míč přes síť, přehoď domeček; na terč - trefíš se míčkem do kruhu, koše?

- Chytání: kutálení - posíláme si horký brambor po zemi (míček); chytání po vyhození; od dospělého - teď se ptám Adélky, co měla včera k večeři?; chytání za ztížených podmínek (balanční prvky).
- Kopání: posouvání míče nohou - ve štafetách dostrkat (ne kopat, pouze posouvat) míč nohou ke kuželce; kopy na cíl - na branku; v kruhu na kamaráda - přihrávám Alence, je moje kamarádka (možno spojit s rozvíjením řečových schopností při vhodném zvolení hry).
- Ovládání předmětu předmětem: pro sporty - ovládání pátky, rakety, tyče, hole; pohánění míčků po připravené dráze nějakým předmětem; kolíčkem sbírat korále z talíře - ptáček zobe; pomocí prutu s magnetem na provázku lovení rybek se sponkou (RVP PV, 2018).

2.4.3 Hudebně pohybová výchova

Pro zkvalitnění pohybů, činnosti obracejí pozornost k rytmickým a hudebním podnětům a ovlivňují provedení pohybu:

- Pohyb a rytmus: jednoduché pohyby do básniček a písniček spojeny s lokomočním pohybem nebo tanečními kroky (krok poskočný, podupy, přísunný krok, cval).
- Prostorové útvary a změny: na určitou píseň nebo báseň tvoříme vymyšlené kreace (řady, zástupy, kruhy, hloučky, skupinky a další)
- Rytmický a hudební doprovod: říkadla - hra na tělo, jednoduché bicí nástroje; rozpočítadla; písně - doprovod na nástroje (orchestr), živá hudba na nástroje - klavír, kytara, flétna - děti se ladí a mohou třeba tancovat; reprodukováná hudba - ztvárnění pohybem vážné hudby, veselé, rychlé, pomalé.
- Rytmus: vytleskávání, vydupávání dob - osminy (u – tí – ká - me), čtvrtky (tik - ťak, tik - ťak, jde - me, jde - me), půlky (kolébání medvěda – brum - brum), celé noty (letí motýl - kruhy celými pažemi s tlesknutím; kapela; co to asi je? Rytmické hádanky; metrum - zdůraznění první doby - dupnutí při chůzi.

- Tempo: zvolíme si pohyb a stejný pohyb opakujeme v různém tempu - ovladač na svět, volíme si s dětmi rychlost (tři stupně rychlosti - pomalu, středně rychle, rychle).
- Melodie a dynamika: zpíváme píseň jako medvěd - hluboko (kolébání jako medvěd), jako ptáček - vysoko (po špičkách), nahlas, potichu, s velkým pohybem, malým pohybem (RVP PV, 2018).

2.4.4 Základy sportovních dovedností

Výrazná schopnost předškolních dětí učit se novým dovednostem, proto předškolní vzdělávání nabízí pestrou řadu sportovních činností přiměřených pro věk dětí. Děti se chtějí naučit něco nového a vyrovnat se tím starším spolužákům, to je pro ně hnací silou.

Nabídka činností:

- Atletické činnosti: běh, skoky, házení.
- Sportovní hry: dodržování pravidel, schopnost ovládnutí náčiní, pohyb po ploše hřiště, konkrétní pohybové dovednosti (lokomoční, nelokomoční, manipulační a jejich užívání s ohledem na pravidla).
- Gymnastická činnosti: akrobatické cviky, kolébky, kotoul vpřed, svíčka, stoj na ruce s odrazem snožmo, cvičení s náčiním (balonky, míče, závoje, stuhy, obruče, švihadla a další) a využití gymnastického nářadí (švédská bedna, trampolíny, hrazdy, žerdě - málo, spíše vůbec nevyužitelné v MŠ z důvodů malého prostoru).
- Příprava pro plavání: MŠ může navštěvovat kurzy plavání a může děti připravovat na kurz - seznamování s vodním prostředím, odstraňování strachu, hry ve vodě, napodobování plavání v řízených činnostech, povídání o plavání.
- Zimní sporty: bobování, bruslení, sáňkování, klouzání, lyžování (RVP PV, 2018).

2.5 Lyžování dětí (věk 3-6 let)

Výzbroj a výstroj

Lyže: bereme v úvahu následující tři aspekty

- 1) Rádus - poloměr lyže: obsluha v prodejně by jej měla znát, uvádí se na každé lyži, určuje nám oblouk, který vykrojí lyže při zatížení a postavení na hranu, pro dětské lyžaře ideální na ulehčení zatáčení, není třeba u dětí dbát na přílišném vykrojení a širokou špičku.
- 2) Tvrdost lyží: při výběru dětských lyží směřujeme spíše k měkčím lyžím- čím měkčí lyže, tím lehčí.
- 3) Správná délka: záleží na věku, výšce, postavě a lyžařských dovednostech (v případě pokročilých). Lyže by měly být ideálně do podpaží dítěte s poloměrem (rádus) 5 - 10m, v žádném případě ne plastické lyže s řemínkovým vázáním (Tremel, 2004).

Správná montáž a servis vázání přímo na botu dítěte jsou velmi důležité. Před každou sezónou je nutné nechat vázání v servisu překontrolovat odborníky. Dítě roste, váha se zvyšuje a to vše jsou hodnoty, které se při seřizování musí zkontrolovat. Bezpečnostní vlastnosti se uvádějí podle vypínací síly - vyjádřena v DINech (malé děti - do pěti let: do 4 DINů, starší děti do 7 DINů) (Tremel, 2004).

V botech bude dítě trávit celý den, a proto se vybírají důkladně. Musí být pohodlné a nesmí tlačit, měly by dobře tepelně izolovat a chránit proti vlhkosti. Moderní boty toto vše splňují, jen je nutno vyžadovat vše. U nejmenších lyžařů jsou vhodné boty se zadním nástupem. Starší děti mohou mít přezkové, ale měkčí (Tremel, 2004).

Hole nejsou potřeba, jelikož při začátcích spíše překážejí než by pomáhaly. Pokud zvažujete koupi holí (v případě zkušeného lyžaře), měly by být tak dlouhé, aby při zapíchnutí hole do sněhu mělo dítě loket v pravém úhlu (90°) (Tremel, 2004).

Oblečení musí být funkční a příjemné, lyžařské (tlustší) ponožky, prodyšné materiály s funkčním vodním sloupcem - nepromokavost. Základem je vrstva spodního prádla z funkčních materiálů, které odvádí pot od těla, ale izolují teplo, oteplovačky,

mikina, bunda s kapucí a protisněžným pásem proti nechtěnému vniknutí sněhu (nebo celotělový oblek - kombinéza), rukavice - dostatečně silné aby zajistily tepelnou izolaci (Tremel, 2004).

Přilba je pro děti nutná osobní ochranná pomůcka, zabraňuje poranění při pádu, srážce nebo jinému nebezpečí. Materiál by měl být z tvrdých plastů s uhlíkovými a laminátovými vlákny pro vyztužení přilby, vnitřek vypořstovaný, Je vhodné nosit pod přilbu ještě podpřilbovou čepičku proti zimě, velikost musí odpovídat hlavě dítěte, správně nastavit řemínky (Tremel, 2004).

Brýle nejsou jen módním doplňkem, ale i ochrannou pomůckou proti odletujícímu sněhu, slunci. Dostatečné odvětrání, kvalita filtru proti UV záření, poradí specialista na prodejně (Tremel, 2004).

Osobnost Instruktora

Technika by měla být ze strany učitele / instruktora dobře zvládnutá (nejlépe ověřena kurzem APUL nebo MŠMT), měl by umět požadované prvky předvést (s věkem a zkušenostmi se prvky liší, ztěžují) - pokud nebude umět lyžovat, děti ho nebudou respektovat (Gnad et al., 2001; Tremel, 2004).

Předpokládá se tělesná zdatnost a kondice na vysoké úrovni. Pracuje v náročném prostředí a stará se o jedno nebo více dětí. Stálé opakování pohybů, rychlé zásahy při pádech, přesuny po učebním prostoru, to vše klade na učitelovu kondici značné nároky po celou dobu výuky (Gnad et al., 2001; Tremel, 2004).

Pedagog by neměl umět jen praktickou část, měl by být schopen požadované prvky popsat teoreticky - přizpůsobit komunikaci dítěti. Ale znalosti se netýkají jen lyžování, pedagogika a didaktika (jak učit) jsou také velmi důležité - měl by vědět jak pracovat s klienty různého věku, co je pro ně vhodné a jak sestavit vhodný plán pro výuku (Gnad et al., 2001; Tremel, 2004).

Základem pro dobrou výuku je navázání kladného vztahu učitele a dítěte (i rodičů - při předávání se s nimi potká a komunikuje o dítěti), působí přesvědčivě a jistě, děti musí poznat, že s nimi lyžuje rád. Povzbuzení, úsměvy, gesta, lichotky musí žáka přesvědčit (Gnad et al., 2001; Tremel, 2004).

Respektuje osobnost dítěte, postupuje pomalu, pro děti je to nová zkušenost, pokud na ně bude tlačit, mohou se mu zaseknout a nebude moci dále pokračovat ve výuce. Do výuky zařazujeme hru a povídání. Stálá komunikace s dítětem o prováděných prvcích napomáhá klidnému průběhu hodiny (Gnad et al., 2001; Tremel, 2004).

Výuka Lyžování

Každá pohybová aktivita by měla začít rozehrátím a ani tady tomu není jinak. Začínáme na rovném plácku s rozcvičkou. Postupujeme od shora dolů nebo odspoda nahoru. Cviky by neměly být strohé, děti by přestaly bavit. Připodobňování cviků zvířatům nebo čemukoliv, co děti dobře znají, je základ pro získání si mladých klientů. Důležité je pořádně procvičit každou část těla, aby nedošlo ke zranění během výuky. Můžeme zvolit rozcvičku v podobě nějaké kouzelné cesty - překážkové dráhy, nebo přenést rozcvičku do pohádek oblíbených u dětí, to již záleží na kreativitě instruktora a jeho přípravě na výuku. Uzpůsobujeme náročnost prováděných cviků věku klientů (Příbramský et al., 1996; Tremel, 2004).

Po rozcvičce se spolu se začátečníky seznamujeme s výstrojí. Povíme si, jak se manipuluje s lyžemi (možno zařadit do rozcvičky), budeme pokračovat na plácku s obutím jedné lyže - ukážeme si kde je špička, kde pata, jak se lyže nazouvá (nejprve špičku boty zasuneme do přední části vázání, poté srovnáme a zadupneme patu), zkontrolujeme, jestli bota není zespod od sněhu (jelikož by pak neseděla ve vázání a hrozil by pád a následný úraz), v případě, že je, oklepeme sních o vázání. Pokračujeme s jízdou, klouzáním po jedné lyži nebo jen šoupáním, záleží na věku klienta (koloběžka), vyzkoušíme obě nohy. Dále nazujeme druhou lyži a přejdeme k chůzi na lyžích - šoupeme lyže po zemi, občas se sklouzneme. Následuje nácvik obrátů na rovině. Rozlišujeme dva obraty vhodné pro děti, a to: obrat přivratem a odvratem. Při přivratu utvoříme ze špiček lyží střed osy otáčení a okolo nich opisujeme kruh - posuneme jednu lyži o kousek na jednu stranu, přisuneme druhou. U odvratu je to stejné, jen s jednou změnou, že místo špiček jsou středem osy otáčení paty lyží. Učíme oba způsoby, jelikož až se dostaneme na kopec, budeme potřebovat po spádnicí (pomyslná čára vodorovně dolů ze svahu) přivrát a proti spádnicí odvrát (Gnad et al., 2001;

Nohava et al., 2016).

Pokud klient pokyny zvládá, můžeme přejít na mírný kopec nejlépe zakončený protisvahem. Začínáme výšlapem do kopce - nejprve obě lyže v paralelním postavení (vedle sebe) kolmo na svah, jednu vždy posuneme výš, přeneseme na ni váhu a přisuneme druhou. Druhá možnost, těžší pro mladší klienty, je takzvaný stromeček, kdy spojíme paty lyží k sobě a kolena mírně zatlačíme k zemi, aby se lyže postavily na hranu, můžeme stoupat vzhůru. Na kopci použijeme obrat a jsme připraveni na jízdu přímo (po spádnicí v paralelním postavení lyží) (Nohava et al., 2016; Příbramský et al., 1996).

První „klouzání“ na sněhu je pouhá jízda z kopce se sníženým těžištěm, rukama na kolenou a stálým držením lyží vedle sebe. Instruktor jede před klientem, brzdí jej, uklidňuje, jistí jej a je mu na blízku. Je důležitá stálá komunikace s klientem, aby nedostal strach. Jízdu přímo několikrát opakujeme. Zprvu prodlužujeme rozestupy mezi klientem a instruktorem (pouze do určité míry), poté začínáme začleňovat cvičení na odbourání strachu, pozornosti a stálého soustředění klienta na jízdu samotnou. Zařazujeme zvedání rukou nad hlavu a vrácení zpět na kolena a malé poskoky. Když si je klient jistý v prvcích a jízdě, nebojí se sjet cvičný kopec bez dopomoci instruktora, můžeme přejít na další krok a tím je jízda přímo v pluhu. Po poslední jízdě přímo si dole na rovince zkusíme postavení v pluhu - špičky lyží k sobě, paty od sebe, kolena zapřít do lyžařských bot a ruce na kolena. Aplikujeme na kopci - nejprve pouze klouzavý pluh, kdy skluznice lyže klouže dolů po sněhu, následně brzdivý. Při zvládnutí bez strachu zařadíme cviky na pohyb při jízdě přímo v pluhu - stále držíme pluh, vytáhneme ruce do nebe (pro děti můžeme použít motivaci s hrou na obry - velký jako obr) a snížení dolů, ruce zpět na kolena, stále držíme pluhové postavení (pro děti - malý jako myš) Dále přenášíme váhu z jedné nohy na druhou, ruce natažené vzhůru (velký jako medvěd, který se kolébá po cestě na med). Cvičení několikrát opakujeme. Přejdeme na brždění pluhem, vysvětlíme, jak se brzdí, následně provedeme názornou ukázkou. Zvětšíme pluh (pizzu) a zatlačíme kolenem mírně dovnitř pluhu a do lyžařských bot. Pluh nám sám brzdí, střídáme klouzavý a brzdivý pluh, navazujeme se cvičením - zvednuté ruce při klouzavém pluhu (myš se bojí obra), zabrzdění a ruce na kolena, zvětšit pluh a zabrzdit

(myš zabrzdí a schová se so domu). Obměna cvičení je velmi důležitá, jinak dítě nezaujme a bude se nudit, nebude chtít nic dělat. Další ze cvičení je například brzdění do garáže - dva pěnoví hadi (nebo jakákoliv jiná pomůcka, která nám utvoří garáž, například lyže), semafor - na zelenou jedeme, na červenou stojíme (obměna zvedání obrázků slunce a déšť), sbírání předmětů ze země a další (Nohava et al., 2016).

V případě spolehlivého zastavení můžeme dítě vzít na prudší svah s dětským vlekem: provázek (dítě se chytí točícího se provázku a vyveze se nahoru), pás (nastoupí na pás), poma - u pomy je potřeba nejdříve upřesnit pravidla jízdy na vleku (talíř patří mezi nohy, nesedáme si, necháme se pouze táhnout a stojíme pevně na lyžích). Opakujeme brzdění s přidávanými cviky pořád dokola, až si budeme jisti, že klient bezpečně zvládá zastavit i na větším kopci (Nohava et al., 2016; Příbramský et al., 1996).

Začínáme zatáčet. Nejprve se pustíme do jednotlivých oblouků: jedeme v pluhu po spádnici, ruce máme na kolenou. Když se rozhodneme zatočit, přeneseme váhu na jednu nohu, zatlačíme kolenem dopředu, mírně do strany a dolů do lyžařské boty a lyže zatočí. Procvičujeme izolované oblouky - zatáčení po šipce (vodící barevná čára na sněhu), kam ukazuje šipka, tam zatočím a zastavím. V případě zvládnutí izolovaných oblouků napojíme oblouky za sebe a zkracujeme spojení až do plynulých oblouků. Cvičení nám pomohou oživit každou jízdu, a proto je stále střídáme. Pokud jsou dostupné pomůcky, využijeme je pro výuku. S kroužkem (jako volant) se dá krásně napodobit řízení auta, pěnovou žízalu ohnutou napůl využíváme jako sítku na lovení motýlů nebo lepíme náplastí na bolavá kolena, to vše za jízdy. Dbáme na správné provedení, tj. náklon na vnější stranu oblouku - k zatěžovanému kolenu (Nohava et al., 2016; Tremel, 2004).

Další kroky povedou k pomalému odbourávání pluhu, kde mnoho dětí předškolního věku skončí. Při jízdě šikmo svahem zapojujeme aktivity na přenos váhy, odbourání záklonu a další. Díky těmto cvičením se nám na rovince sjedou lyže do paralelního postavení a při zatočení se děti soustředí stále na pluh, snaha o napodobení vertikálního pohybu - před obloukem nahoru, v oblouku pomalu dolů. Na rovince přenášení váhy ze spodní nohy na horní s následným složením rukou pod hlavu

(pro děti můžeme použít motivaci medvěda brumly, který se jde do jeskyně prospat) - místo přenášení váhy poskakujeme (zajíc Eda skáče s mrkví do nory) (Tremel, 2004).

Pokud jsou děti motoricky nadané a vyspělé, pokračujeme místo oblouku v pluhu s obloukem v paralelním postavení lyží. Následný smýkaný oblouk již vyžaduje důrazný vertikální pohyb. Ve výjimečných případech se může objevit dítě, které okolo pátého roku zvládne jízdu po hranách, který je znám jako Carving (Tremel, 2004; Nohava et al., 2016).

Lyžařské školy

Výuka lyžování byla v historii organizována při základních školách, kde jako instruktoři působili pedagogové, kteří získali instruktorské vzdělání na fakultě pedagogické nebo tělovýchovné. Po revoluci se začal rozvíjet trend komerčního využívání lyžařské školy. Přibývá organizací, které nabízí možnost získat licenci. V České republice se tedy nachází několik druhů lyžařských škol:

1. Veřejné lyžařské školy, které se věnují skupinové výuce českých dětí přijímající klienty po předchozí rezervaci. Tyto školy nabízejí služby především školám a školkám, ale i široké veřejnosti. Fungují na principu dlouhodobé výuky rozdělené do dnů, kdy dítě školu navštěvuje například každou sobotu, setkává se stále se stejným kolektivem dětí a má stále stejného instruktora. V případě, že nemají poblíž města, ve kterém sídlí nějaké středisko, nabízí dopravu autobusem, kdy zodpovědnost za dítě přebírá instruktor, nebo mohou jet rodiče s sebou. Nevýhodou tohoto způsobu výuky je především to, že není individuální. Výhody však převažují. Výuka má plynule navazuje, děti se znají jak mezi sebou, tak s instruktorem.

2. Komerční lyžařské školy: těchto škol je u nás nejvíce. Tyto školy nabízí jak privátní výuku, tak skupinovou, od dvouhodinových lekcí po několikadenní, od začátečnicků po pokročilé.

3. Soukromí instruktoři OSVČ - Bývají to většinou profesionální instruktoři se zkušenostmi z některé z výše uvedených škol. Získávají vlastní klientelu a věnují se převážně individuální výuce, nebo působí jako externisté u některé lyžařské školy. Soukromá výuka od instruktora bývá díky jeho zkušenostem nejefektivnější (Nohava et al., 2016).

3 Metodologie

3.1 Cíl, úkoly a odborné otázky

Cílem předkládané kvalifikační práce je zjistit, zda nízké jazykové vzdělání má vliv na výuku lyžování u předškolních dětí.

Úkoly, které byly nezbytné pro vypracování kvalifikační práce:

- Obsahová analýza odborných textů.
- Sepsání odborného kompilátu.
- Stanovení odborných otázek.
- Sledování klientů v průběhu výuky lyžování.
- Sledování reakcí dětí na jejich rodný jazyk.
- Neustálá snaha o komunikaci a porozumění.

Odborné otázky

1. Stačí instruktorovi základní fráze rodného jazyka klienta pro získání pozornosti u prvního setkání?
2. Je dítě schopno provést základní pohyby a úkony dle jednoduchých pokynů instruktora?
3. Dokáže instruktor prolomit jazykovou bariéru při konverzaci na lanovce?

3.2 Charakteristika souboru

Během praktického šetření jsme u 37 respondentů z celkových 90 klientů pozorovali, zda naše nízké jazykové schopnosti mají vliv na výuku. Pro šetření bylo vylosováno do souboru 19 dívek a 18 chlapců. Věkově se tato skupina pohybovala v rozmezí od tří do šesti let (5x 3 roky, 10x 4 roky, 10x 5 let a 12x 6 let). Mezi zeměmi původu je Německo, Rakousko, Rusko, Amerika, Česká republika a Holandsko.

3.3 Použité metody

Při zpracovávání předložené kvalifikační práce byla použita metoda obsahové analýzy pro vytvoření odborného kompilátu a metoda pozorování pro část praktickou.

Obsahová analýza je metoda sběru odborných informací z velkého počtu textů s cílem shrnout vědomosti o tématu ze všech dostupných zdrojů. Díky tomu můžeme mít

přehled nad celou oblastí vybraného tématu - například od historie po současnost, nebo z různých úhlů pohledu (Sedláková, 2014).

Pozorování je sběr dat se zaměřením na sledování jevů, fenoménů, které jsou předmětem zkoumání. Je organizované a systematické (má nějaký řád). Největší výhoda této metody spočívá v otevřenosti proti problémům ve výzkumné situaci a v možnosti neuchylovat se stále k textům, popisujícím určité téma v literatuře. Dále zachycuje popisem situace co nejvíce detailů (bez zbytečných informací) pro čtenářovo porozumění. Dále badatel porozumí situaci v kontextu, ve kterém se odehrává. Dokáže postřehnout každou reakci, moment a detail prostředí, které jsou pro ostatní pozorovatele běžné, ale v této chvíli důležité. Nebo si povšimne úplně nových jevů. A díky pozorování si badatel dokáže na celou situaci (pozorované jevy) udělat svůj názor a je schopen je vidět z odlišného pohledu, než většina respondentů (Řičan, 2010; Švaříček, Šed'ová et al., 2007).

Možné typy pozorování

- Zúčastněné a nezúčastněné pozorování: zúčastněné pozorování je takové, kdy pozorujete studované jevy přímo v akci. Badatel je součástí celého procesu a dochází k interakci mezi pozorovatelem a účastníkem výzkumu, ale nezasahuje do výuky. Nezúčastněným pozorovatelem se stává, když situaci pozoruje z dálky a účastníci výzkumu jej nevidí.
- Přímé a nepřímé pozorování: Při přímém pozorování se badatel ve stejném čase ocitá na místě průběhu výzkumu a nepřímé pozorování je když badatel sleduje například videozáznam, nebo skrz objektiv kamery - sedí doma a sleduje například závody ve slalomu.
- Strukturované a nestrukturované pozorování: vede-li strukturované pozorování, má předem určené jevy, které chce na účastníkovi pozorovat, při nestrukturovaném pozorování se badatel snaží získat zhoustlé informace z jednání, které není předem vymezeno.
- Otevřené a skryté pozorování: během otevřeného pozorování, se badatel odhalí, vyjde mezi účastníky jako pozorovatel a sleduje, jak lidi reagují. Reakce mohou být totiž odlišné než při skrytém pozorování, kdy účastníci netuší, že jsou pozorováni a chovají se ve sledovaných situacích přirozeně (Švaříček, Šed'ová et al., 2007).

V kvalifikační práci jsme použily pozorování zúčastněné, přímé, skryté a strukturované.

3.4 Experimentální design

Své šetření jsme prováděli ve výuce v lyžařské škole Skischool Lipno, kde v zimním období praktikujeme výuku. V datovém rozmezí od 27.12. 2017 do 19.1. 2018 jsme si pro naše šetření vylosovali děti z různých zemí, na různé úrovni pokročilosti. Jejich výuka trvala vždy 50 nebo 90 minut. Délku trvání výuky si určovali rodiče při zakoupení lekce podle věku a pokročilosti dítěte. Pokud přišlo dítě jako začátečník, mělo kratší lekci, kde jsme se věnovali hlavně základům a seznamování se zimním prostředím. Pokud na lekci přišel pokročilý, snažili jsme se již získané dovednosti prohloubit a nějaké nové přidat. Do záznamů z výuky je možné nahlédnout v příloze.

4 Výsledky

Při šetření jsme si stanovili několik položek k pozorování: 1. Jak reaguje dítě na příchod instruktora? 2. Zvládají děti první seznámení? 3. Do jaké míry se dítě zapojí do rozcvičky? 4. Porozumí základním povelům? 5. Zvládneme společně konverzaci na páse či lanovce?

V níže uvedené tabulce si můžete prohlédnout výpis sledovaných situací a reakce respondentů.

Tabulka 1. Přehled reakcí na sledované jevy

Resp.	První kontakt					První seznámení		Zapojení při rozcvičce			Základní povely		Komunikace na lanovce	
	Ú	P	S	N	PS	ANO	NE	ZP	Z	NZ	ANO	NE	ANO	NE
1	X					X			X		X		X	
2			X			X			X		X		X	
3					X	X			X			X		X
4		X				X			X			X		X
5			X			X			X		X		X	
6	X					X		X			X		X	
7					X	X			X		X		X	
8	X					X			X		X			X
9					X	X		X			X			X
10				X		X		X			X		X	
11			X			X		X			X			X
12					X	X			X		X		X	
13					X	X				X		X	X	
14		X				X		X			X		X	
15	X					X			X			X	X	
16	X					X		X			X		X	
17					X	X		X			X		X	
18					X	X			X		X		X	
19			X			X			X		X		X	
20			X			X		X			X		X	
21				X		X			X		X			X
22					X	X		X			X		X	
23	X					X		X			X		X	
24				X		X				X	X			X
25					X	X		X			X		X	
26			X			X		X			X		X	
27	X					X		X			X			X
28					X	X		X			X		X	
29				X		X				X		X		X
30	X					X		X			X		X	
31	X					X		X			X		X	
32				X		X			X		X		X	
33					X	X		X			X			X
34			X			X			X		X		X	
35	X					X		X			X		X	
36					X	X			X		X		X	

37					X	X		X			X		X	
----	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	---	--	---	--

(Vlastní tvorba)

Legenda k tabulce 1: Ú- úsměv; P- pláč; S- stud; N- nezám; PS- prosté stání; ZP- zapojilo plně; Z- zapojilo; NZ- nezapojilo

První setkání je zásadním bodem výuky. Také proto jsme stanovili jako jednu ze zkoumaných položek, jak dítě reaguje na příchod instruktora. V níže uvedené tabulce (č. 2) můžeme srovnat počet kladných reakcí v podobě úsměvu s počtem záporných reakcí v podobě pláče a nezáměru a také neutrálních reakcí v podobě chvilkového studu nebo prostého stání. Můžeme si povšimnout, že některé děti byly na výuku naladěny dobře, některé nevěděly co očekávat a pouze postávaly v blízkosti rodičů a vyčkávaly na příchod instruktora. Díky těmto reakcím si instruktor může zvolit, jak bude dále postupovat a jak s reakcí naloží, jestli podpoří úsměv dítěte, nebo jeho pláč.

Tabulka 2. Uvedení emočních reakcí sledovaných klientů

Reakce	Počet
Úsměv	10x
Pláč	2x
Stud	7x
Nezáměm	5x
Prosté stání	13x

(Vlastní tvorba)

Dále se instruktor musí dítěti představit, zeptat se jej na jméno a čekat zda ho dítě přijme. Je zde mnoho faktorů, které tento proces dokáží ovlivnit. Jsou to například nevlídnost instruktora, špatná nálada dítěte a další. Při našem pozorování jsme reagovali v nejlepším zájmu dítěte a tak se nám povedlo uspět při prvním seznámení i u dětí, které buď o výuku na první pohled neměly zájem, nebo plakaly, jelikož nechtěly opustit rodiče. Na sraz jsme vždy přišli s úsměvem, odhaleným obličejem (je potřeba, aby dítě mělo oční kontakt, instruktoři mívají na očích brýle proti slunci, přes obličej kukly proti zimě, a to v dětech vzbuzuje strach a následnou nedůvěru), z očí do očí jsme se dítěti představili a zeptali se jej na jméno. Tyto chvíle se staly druhou položkou ke

zkoumání, kdy graf 1 (s. 44) zobrazuje odpověď na otázku, zda děti zvládly první seznámení s instruktorem. Základní fráze (viz tabulka 4, v příloze) naprosto vystačily pro získání důvěry dětí vícero národností. V roli instruktora v sytě červeném kompletu jsme se stávali pro klienty průvodcem, přítelem, autoritou, poradcem a pomocníkem v nesnázích. Po získání přízně následuje krátká promluva s rodiči a dítě poté odchází s instruktorem na sjezdovku.

Výuka začala rozcvičkou, při které už si instruktor nevystačil pouze se základními frázemi. U takhle malých dětí jde rozcvička udělat jako napodobování zvířat a těch máme ve Foxparku (park pro lyžaře začátečníky na Lipně) mnoho. Proto jsme se velmi často vydávali na výlet do kouzelného lesa a přitom hledali zvěř, která v něm žila. V tabulce 3 (s. 43) si můžete povšimnout početního záznamu z výuky, kde je vypsáno, kolik dětí se do rozcvičky zapojilo naplno, nebo jen z části. Objevily se zde i případy, kdy se dítě pouze rozkoukávalo, rozcvičku jsme následně udělali během první jízdy na lyžích. Zajímavá situace nastala u čtyřleté dívky, která se při prvním setkání tiskla k mamě, po krátké konverzaci s instruktorkou se začala na lyžování těšit a do rozcvičky se zapojila naplno. V tomto okamžiku hrál velkou roli, instruktorův přístup, jak dítě namotivuje. Zde stačilo použít postavičku z její oblíbené pohádky Bleska MCqeena (pro případ pláče je mají děti napsané na kartičce ve vestě i s číslem na rodiče, které si instruktor může přečíst hned při prvním seznámení, postavičku mohou následně zapojit do motivace dítěte na výuku).

Tabulka 3. Míra zapojení sledovaných klientů do rozcvičky

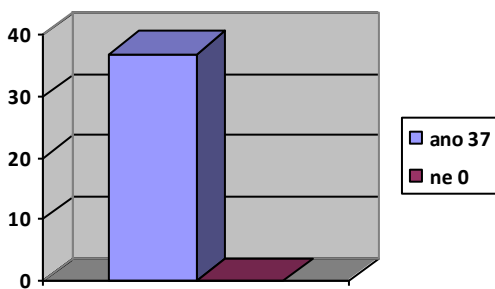
Jak moc se zapojilo dítě do rozcvičky	Počet
Zapojilo v plném rozsahu	19x
Zapojilo	15x
Nezapojilo	3x

(Vlastní tvorba)

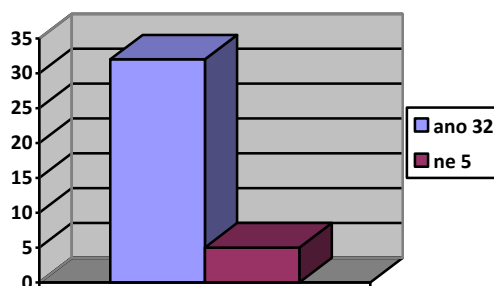
Po rychlém protažení už následovaly základy lyžování, kdy má instruktor připravených pár frází na základní pohyby a s těmi pracuje dále. Základní lyžařské pokyny jako špičky lyží k sobě, ruce na kolena, zabrzdí, zatoč a počkej, nedělaly většině našim respondentům větší potíže, o čemž vypovídá graf 2 (s. 44). V případě pěti

záporných odpovědí na otázku, zda klient porozumí základním povelům, šlo většinou o malé holandské děti, kdy výslovnost holandštiny nebyla úplná, nebo neuposlechly pokyny kvůli přílišnému hluku na sjezdovce. V případě úplného neporozumění pokynům, napodobovali klienti ukázkou předvedenou instruktorkou.

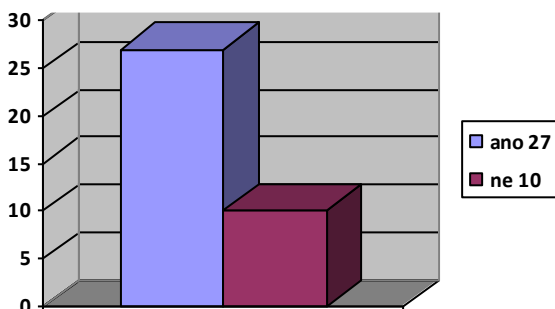
Další otázka se týkala rozhovoru mezi instruktorem a klientem na páse či lanovce (v případě pokročilých klientů). Konstatujeme, že tyto chvíle jsou pro instruktora velmi náročné. Ukázalo se, že komunikace je velmi individuální. Může přijít klient z Německa a nerozumíme mu na páse skoro vůbec a pak přijde klient z Rakouska (mívají přízvuk v řeči, hůře se jim rozumí) a můžeme mluvit o všem. V grafu 3 (s. 44) si můžeme všimnout, že u deseti klientů na lanovce nedošlo ke společnému porozumění. Povětšinou to byly znovu děti z Holandska, které jsou buď zvyklé mlčet- vědí, že jim nerozumíme, nebo mluví stále, ale k porozumění nedojde. Někdy se stačí stále usmívat, snažit se o komunikaci a stále být s dítětem v kontaktu mimikou, gesty a porozumění přijde samo. Je znám případ, kdy do výuky byla zařazena holčička s vadou sluchu a ta bohužel nerozuměla do doby, než jí instruktor stál tváří v tvář (neslyšící si odezírají ze rtů, aby vykompenzovali poškozený sluch), což na lanovce nebo pásu nejde.



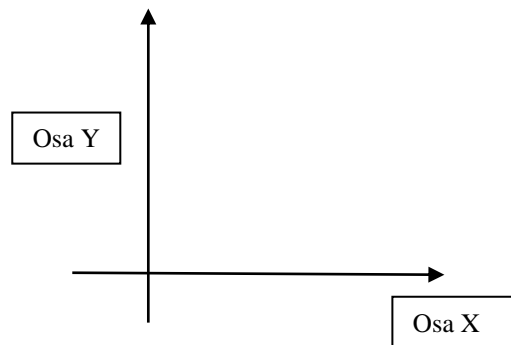
Graf 1. Vyhodnocení první pozorované položky



Graf 2. Vyhodnocení druhé pozorované položky



Graf 3. Vyhodnocení třetí pozorované položky



Vysvětlivka pro grafy

Na osách X se v grafech nachází odpovědi (ANO, NE) na pozorování předem stanovených položek. Na ose Y se nachází zapsaný počet těchto odpovědí. Například v grafu číslo jedna můžeme vidět, že počet záporných odpovědí (červený sloupec) na zkoumanou položku, zda děti zvládají první seznámení, bylo nula a počet kladných odpovědí byl 37.

5 Diskuse

Naším praktickým šetřením jsme chtěli podat základní informace o možnosti výskytu jazykové bariéry při výuce lyžování u předškolních dětí. V případě většího počtu nebo výměny respondentů a pozorovatelů by se výsledky mohly lišit.

Vyhodnocení stanovených odborných otázek:

Otázka č. 1 - Stačí instruktorovi základní fráze rodného jazyka klienta pro získání pozornosti u prvního setkání?

Můžeme potvrdit, že instruktorovi s jistotou stačí několik základních frází, aby si získal pozornost klienta během prvního setkání.

Vlastním pozorováním vedené výuky bylo zjištěno, že v první řadě velmi záleží na výslovnosti naučeného jazyka i přesto, že klient velmi ocení snahu o komunikaci v jeho rodném jazyce. Povětšinou opravdu stačí základní fráze, které má instruktor naučené v klientově jazyce. V případě těžších jazyků, jako je například holandština se při výslovnosti může stát, že klient podanému sdělení nerozumí. Jako český jazyk má více podob, tak i holandština je rozmanitá. Každá rodina vyslovuje slovíčka jinak a záleží, jestli se sdělení foneticky (zvukově) podobá mluvě klienta. Faktorů, které při této komunikaci byly nápomocny, není mnoho. Přesto se dá říci, že zde máme pár činitelů, které instruktorovi při první komunikaci pomůžou. Jedním z nich je fakt, že klientova rodina není na dovolené v Čechách poprvé a dítě je tedy zvyklé na foneticky odlišné fráze. Nebo v případě, že dítě žije například v Německu, ale pochází z Ruska, je pro něj němčina také novým jazykem, i když se ji učí od mala, ale chápe a rozumí odlišnostem ve výslovnosti. Pokud dojde k úplné záměně slov, snaží se najít vysvětlení pro záměnu a souvislosti.

Někdy nemusí ani dojít k samotné komunikaci a stane se, že dítě instruktora přijme, nebo naopak nepřijme. V některých případech, které se daly vyzorovat u kolegů, se stává, že instruktor je pro dítě neatraktivní nebo až děsivý a dítě se následně rozbřečí. Stává se to spíše kolegům instruktorům, když je jim přiřazena stydlivá a bojácná dívka. Může také dojít k situaci, kdy se dítě stydí nebo bojí natolik, že nekomunikuje a je v pozadí rodičů (schovává se). Celá komunikace tedy proběhne s rodiči a dítě se přidává během rozhovoru. Kolegům se také stalo, že dítě nepřijme ani

slečnu instruktorku i přes velké snahy.

Další činitele, které i přes komunikaci ovlivní první adaptaci klienta na instruktora, jsou následující: jedním z hlavních může být špatné počasí, kvůli kterému je nálada dítěte změněna nebo se dítě mohlo špatně vyspat, má hodně oblečení přes uši (helma, čepice) a neslyší. Nejsou-li naplněny biologické potřeby dítěte (žízeň, hlad, záchod) nastává také změna nálady, pokud dítě chtělo raději instruktorku / instruktora, pokud dítě lyžuje už několikátý den, může být unavené a na výuku se netěší.

Otázka č. 2 - Je dítě schopno provést základní pohyby a úkony dle jednoduchých pokynů instruktora?

Pozorováním vlastní výuky můžeme říci, že pokud se naučí instruktor používat správné fráze pro pokyny, pak dítě dokáže provést, o co jej instruktor žádá.

I zde jsou činitele, které mohou ovlivnit hladký průběh situace. Jestliže je dítě poprvé na lyžích, může se dostat do stavu, kdy si naprosto užívá vlastní jízdu a nevnímá okolní svět. Tato situace je pochopitelná, dítě objeví nové dovednosti a v plné míře si je osvojuje. Oproti tomu je znám případ přílišného hluku v areálu a nesoustředěnosti dítěte na výuku právě kvůli rušivým vlivům okolí. Jedním z takových rušivých vlivů může být jízda sněžného skútru, rolby, známá píseň pouštěná z reproduktorů, nebo i lišák Fox. Fox je maskotem Lipenského areálu, pohybuje se po cvičném svahu jako motivace, ale v některých případech se spíše stává rušivým elementem. Dítě se stále ohlíží za lišákem a dožaduje se odměny, kterou maskot rozdává šikovným dětem. Dále můžeme konstatovat, že přílišný zájem rodičů také může být na škodu. Stojící rodiče za plotem cvičného svahu také přitahují zájem dětí a naopak v případě nepřítomnosti rodičů se dítě stále ptá, zda už si jej rodiče vyzvednou. Je znám i případ, kdy se méně pohybově zdatné dítě (nebo vývojově nezralé) velmi snaží provést pohyby dle pokynů instruktora, ale nízká tělesná zdatnost jej limituje. V takových případech je důležitá stálá motivace a podpora ze strany instruktora, aby dítě neztratilo zájem o výuku lyžování.

Výhodou a velkou pomocí jsou zde sourozenci. Pokud je přítomen sourozenec na cvičném svahu, dítě se dá krásně namotivovat pro plnění pokynů. Další motivací může být slíbená velká sjezdovka s lanovkou. Děti toužící po jízdě na modré (prudší a delší) sjezdovce, udělají cokoli, jen aby si mohli zkusit jízdu tam.

Otázka č. 3 - Dokáže instruktor prolomit jazykovou bariéru při konverzaci na lanovce?

Dle výsledků našeho praktického šetření se instruktor dokáže s dítětem dorozumět i během konverzace na lanovce.

Během výuky jsou tyto chvíle nevyhnutelné. Instruktor se dostane do situace, kdy ticho není nejlepším způsobem komunikace. Pokaždé je lepší alespoň se pokoušet o komunikaci, aby dítě vědělo, že instruktor neztratil zájem. Pokud bude mít pocit nezájmu ze strany instruktora, může dojít k blokaci dítěte (dítě nebude chtít s instruktorem mluvit, nebude jej poslouchat, instruktor ztratí jeho důvěru).

Problém může nastat v případě, kdy jede instruktor s klientem nahoru na páse. Jelikož v rámci bezpečnosti jede instruktor vzadu (aby viděl co se před ním děje a mohl zasáhnout, pokud by nastalo neštěstí). Dítě stojící vpředu může něco povídat, ale přes vrstvy oblečení nebo hluk v okolí to dozadu k instruktorovi nemusí být slyšet. Je znám i případ, kdy dítě s poruchou sluchu potřebovalo vidět na instruktorovu tvář a pomáhat si k porozumění odezíráním ze rtů a to na páse nebo lanovce nešlo. Zde bychom mohli ještě zmínit samotnou výslovnost dětí. Pokud má dítě problém s řečí jako například koktání, opožděný vývoj řeči a jiné, je komunikace složitější a instruktor se musí hodně soustředit na řeč dítěte a zpětnými otázkami se ujišťovat, že sdělení rozumí. Když je velký hluk v areálu, nebo dojde k opravdové jazykové bariéře, může instruktor komunikovat alespoň přes pomůcky, které jsou k dispozici v areálu. Může hrát divadélko s pěnovou žížalou pro dítě, nebo si mohou jen podávat kroužky, aby dítě nemělo pocit, že instruktor o něj nemá zájem.

Ideální je samozřejmě situace, kdy instruktor plně komunikuje s dítětem v jeho rodném jazyce. Zde záleží na míře naučeného jazyka u instruktora, výslovnosti, kraje a zemi, ze které klient pochází, jelikož se může naučit německy, holandsky a anglicky, ale zkratky a domácí slova používaná klientem nemusí znát.

6 Závěr

V kvalifikační práci se můžeme dočíst v krátkosti o zdraví, co je to zdraví, co jej může ovlivnit. Prospěch pro naše zdraví přináší například pohyb, o kterém je zde také zmínka. Pohyb se nachází všude, je zakotven i v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, a proto je nedílnou součástí programu v mateřské škole. Ale pohyb nepatří jen do prostor mateřské školy, nýbrž všude, kde jej můžeme realizovat za jakýchkoliv podmínek. Máme různé formy pohybu jako například odpočinková chůze, dětský běh nebo sporty. Pro rozvoj sportů je právě předškolní období tím nejideálnějším. Je to vhodná doba například na lyžařský výcvik. Přivede děti na čerstvý vzduch, do nových skupin v rámci výuky v lyžařské škole, naučí je řídit se autoritou dosud neznámou (instruktorem) a nabídne jim nové dovednosti s možností navazování kontaktů s vrstevníky.

V praktické části jsme se zaměřili na pozorování jazykové bariéry mezi instruktorem a dětským klientem v lyžařské škole. Stanovili jsme si hlavní jevy, kde jsme zkoumali, zda má cizí jazyk vliv na výuku lyžování dětí. Jednalo se o první oční i slovní kontakt s klientem, jeho zapojení do rozcvičky, základní povely a komunikace na vlecích. Při šetření jsme nabyli mnohých poznatků už jen z reakcí na nás (v roli instruktora v červeném kompletu). Výsledkem pozorování je fakt, že nemusíme umět mluvit plyně cizími jazyky, abychom dokázali naučit lyžovat klienty z jiných zemí. Někdy stačí jen pár frází, někdy jen mimika a gesta, ale hlavním důvodem, díky kterému se účastníci naučí lyžovat, je nápodoba, která je přirozenou součástí dětského světa. Pokud instruktor provádí úkony správně a důkladně, dítě je samo nápodobou opakuje.

Všechny stanovené odborné otázky byly vyhodnoceny a kladně potvrzeny. Do praxe bych doporučila učitelkám, které ve třídě budou mít děti mluvící cizím jazykem, předem s rodiči zhotovit malý slovník nejčastěji používaných frází. Také pár seznamovacích hodin před nástupem do MŠ a krátkou besedu s rodiči, kde si učitelka může své znalosti v jazyce prohloubit a hlavně se dozvědět informace o dítěti a jeho rodině. Zda komunikuje alespoň trochu česky, jestli rozumí jinému jazyku, nebo na které fráze v mateřském jazyce nejvíce reaguje.

7 Seznam literatury

- Allen, K. E. & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Pedagogická fakulta.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Gnad, T. & kol. (2001). *Kapitoly z Lyžování*. Praha: Grada.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí- koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: portál.
- Kuncová, M. & Franková, J. (2002). *Tabulky rozvoje dítěte*. Brno: MC nakladatelství.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Machová, J. & Tremel, J. (2008). *Lyžování: 21 kondičních programů*. Praha: Grada.
- Marková, M. (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Mužík, L. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Nohava, J., Hubený, T., Mašek, M. & Schmittová, K. (2016). *Základy výuky sjezdového lyžování*. Lipno: Lipno servis.
- Novotná, L., Hříchová, M. & Miňhová, J. (1998). *Vývojová psychologie pro učitele*. 1 vydání. Plzeň: Vydavatelství západočeské univerzity.
- Příbramský, M. & kol. (1996) *Česká škola lyžování- sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: svaz lyžařů České republiky.
- Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2018)* Praha: MŠMT
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti- obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Sedláková, R. (2014). *Výzkum médií- nejužívanější techniky*. Praha: Grada.
- Strejčková, A., Pinkavová, H., Uhrová, J. & Novotná, J. (2007). *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*. Praha: Fortuna.
- Švaříček, R., Šedová, K. & kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tremel, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. - dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vondráček, M., Šejna, K. & Jiráňková, K. (1992) *Kapitoly ze zdravotní výchovy*. Praha: Fortuna.

Webová stránka:

Světová zdravotnická organizace. (2018). Získáno 5. leden 2018, z <http://www.who.int/en/>

8 Seznam příloh

Příloha č.1: Tabulka 4. Základní fráze.

Příloha č.2: Záznamové archy z výuky- Tabulky 5 – 41.

Příloha č.3: Obrázek celistvého modelu zdraví.

Příloha č. 1: Tabulka 4. Základní fráze

Tabulka 4. Základní fráze

Fráze/ jazyk	Němčina	Holandština- výslovnost	Angličtina
Dobrý den	Guten Tag/ Hallo	Chuden dach	Hi
Já jsem tvůj učitel	Ich bin dein Lehrer	Ik ben jau Lerar	I am your teacher
Jmenuji se....	Ich heiße...	Ik hejt...	My name is...
Neplakej!	Nicht tränen!	Nýt haulen!	Don't cry!
Musíš na záchod?	Must du auf die Toilette?	Mut j nár d vejsej?	Must you go to the toilet?
Jak se jmenuješ?	Wie heißt du?	Hu hejt jaj?	What is your name?
Pojď semnou.	Komm mit.	Kom met.	Come with me.
Uděláme rozvičku	Wir machen erwärmung	Vaj máken opvarmink	We'll make a warm up
Na vlek	Zur Lift	Nár d lift	To the lift
Jsi unavený?	Bist du müde?	Ben je mu?	Are you tired?
Děkuji	Danke	Danjevel	Thank you
Čekej!	Warte!	Vacht!	Wait!
Nashledanou!	Auf Wiedersehen!	Duj duj!	Bye, Bye!

(Vlastní tvorba)

Příloha č. 2: Záznamové archy z výuky - tabulka 5 - 41

Tabulka 5. Respondent 1

Věk: 3	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Maličká usměvavá dívka běhající kolem rodičů už se nemůže dočkat výuky. Pozdravíme se, řekneme si jména a domluvíme se s rodiči na vyzvednutí. Odcházíme s dívkou na cvičný kopec a jdeme tančit, protože si to přála. Po taneční rozcvičce, kterou dívka trochu zanedbala, se učíme chodit s lyžemi a to jde dívce výborně, tak jedeme rovnou nahoru. Už skoro by se sama pustila dolů, ale stihly jsme ji zastavit. Se smíchem se omluvila a dál už poslouchala, co má dělat. Pokynům rozuměla, o vše se pokusila. Něco jí šlo lépe, něco hůře, ale rozuměla nám. Na páse jsme se také domluvili.</p>			

Tabulka 6. Respondent 2

Věk: 3	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Tento hoch rozhodně nevyvalil na tři roky. Byl tak malý, že mu lyžařské boty byly těsně pod kolena, nechápeme, jak je vůbec dokázal unést. Přinesl ho táta v náručí a kousek za nimi přicházela i máma. Pozdravili jsme se a chlapec se automaticky přitiskl k tátovi. Po krátké konverzaci se mu objevil na tváři úsměv a mohli jsme jít na rozcvičku. Cesta od vlajky k plotu Foxparku byla v tomto případě velmi dlouhá. Chlapcovi malé kroky a těžká lyžařská obuv prodloužily desetimetrovou cestu skoro na nekonečnou. Po odpadnutí prvotního strachu začal plně komunikovat a zapojil se do rozcvičky, kterou jsme cvičili s lišákem Foxem. Velmi jej bavila jízda přímo z kopce, ale z důvodů malé silové zdatnosti jsme se dál ve výuce nedostali. Pokud šlo o základní povely, jako zastav nebo počkej, tak chlapec rozuměl. V kopci sice nezastavil, ale když dojel dolů a zbrzdil ho protisvah, s úsměvem počkal a řekl, že se snažil. Během jízdy nahoru na páse jsme si povídali o autech a zvířatech, takže komunikace nebyla problém.</p>			

Tabulka 7. Respondent 3

Věk: 3	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Dívka schovaná za matkou už čeká na svého instruktora, je vidět, že neví co očekávat. Pozdravíme se s nimi a snažíme se o komunikaci především s holčičkou. Tichým a váhavým hlasem je nám odpovězeno, že je poprvé na lyžích a má trochu</p>			

strach. Po získání důvěry odcházíme na rozcvičku do Foxparku, kde lišák už začíná rozcvičku na zvířata, do které se s dívkou zapojíme. Během nácviku základních lyžařských dovedností dívka nerozumí tomu, co říkáme a stále se ptá, jak to má udělat. I přes snahu o podrobnější nám dívka nerozumí. Zkoušíme různá cvičení, která dívka pouze napodobuje. Na páse se snažíme komunikovat, ale bohužel si také nerozumíme.

Tabulka 8. Respondent 4

Věk: 3	Odkud je: Holandsko	Jazyk: Holandština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Počasí pro výuku je dnes nepříznivé. Velká zima vadí nejen instruktorům, kteří tráví celý den venku, ale i dětem. Přicházíme k rodině a vidíme plačící holčičku a u ní skloněnou mámu s tátou. I přes pláč se s dívkou pozdravíme a chvíli trvá, než se odhodlá s námi odejít na svah. Vymyslíme společně rozcvičku, která vyhovuje všem, hrajeme na babu ještě s dalšími dětmi z lyžařské školy. Dívka po celou dobu výuky příliš nekomunikovala. Základním povelům nerozuměla. Když jsme jí prosili, aby dala špičky k sobě, zeptala se co? Na konci hodiny přesto napodobila klouzavý pluh a dokázala jej předvést rodině. Na páse vůbec neodpovídala na otázky ani se nezapojila do hry s pomůckou.</p>			

Tabulka 9. Respondent 5

Věk: 3	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Může být dítě stydlivé, ale přesto komunikativní. Přicházíme k rodině a hned po pozdravu se dívka ptá jemným a tichým hlasem, jestli bychom nemohli na velkou lanovku. Odpověď byla jasná, pokud by zvládala základní lyžařské dovednosti, tak bychom mohli, ale ty se dívka musí ještě naučit. Do rozcvičky předvádění povolání se dívka zapojí, ale stále mluví o velké lanovce. Během cesty nahoru na páse se bavíme i přes její tichý projev a vysvětlujeme jí, jak to na velké sjezdovce chodí. Základním povelům dívka rozumí, ale je pro ni složité a náročné je provést. Dokáže dát špičky k sobě, ale nekontroluje jejich křížení a lyže jí zatáčí (má váhu stále na jedné noze). Po několika cvičeních začíná kontrolovat špičky a po chvíli dokáže i zabrzdit. Velkou</p>			

motivací pro ni byla slíbená jízda na velké lanovce, kterou si s rodiči vyzkoušela hned po výuce.

Tabulka 10. Respondent 6

Věk: 4	Odkud je: Rakousko	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Teprve čtyřletý chlapec, velmi šikovný již od začátku s úsměvem komunikoval velmi srozumitelně. Během rozcvičky se naplno zapojil a vyprávěl, jak se na výuku těší. V následujících dvou hodinách jsme pokračovali rychle, jelikož chlapec byl zdatný. Na velkém kopci jsme opakovali stejná cvičení jako ve Foxparku pro lepší adaptaci chlapce na prudší sjezdovku. Na lanovce jsme se bavili o školce a prostředí, ze kterého pocházel.</p>			

Tabulka 11. Respondent 7

Věk: 4	Odkud je: Rusko	Jazyk: čeština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Přišli jsme k milé rodině a společně se pozdravili. Velká úleva přišla ve chvíli, když maminka dívky začala hovořit česky, jelikož požadovali výuku v ruském jazyce. Dívce se do seznamování příliš nechtělo, ale vše pozorně poslouchala. Když jsme na ní promluvili a zeptali se, jestli můžeme jít lyžovat, odpověděla ano a s lyžemi sama vyrazila do Foxparku. Překážková dráha ji úplně nezaujala, ale prošla si ji. Během cesty nahoru na páse se začala zajímat o okolí, ptala se co je ten velký žlutý přístroj vedle nás (sněžné dělo) a k čemu slouží, k čemu jsou sněžné skútry a proč ten pás pořád zastavuje. Během nácviku základních lyžařských dovedností nám rozuměla, i když ne všechno dokázala alespoň napodobit.</p>			

Tabulka 12. Respondent 8

Věk: 4	Odkud je: Rakousko	Jazyk: němčina	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Každý instruktor rád vidí usměvavé dítě a tak to bylo i v tomto případě. Bylo hezké počasí a u vlnky čeká usmívající se klient. První otázka bohužel nesměřovala ke chlapci, ale k rodičům. Kvůli těžkému jménu jsme se zeptali, jakou řečí mluví a odkud pochází. Rodiče říkali, že žijí v Rakousku a dítě komunikuje německy. Tak jsme se s chlapcem vydali na rozcvičku, do které se zapojil, a poté jsme si vyzkoušeli, jak jezdí. Zvládal</p>			

zastavit, zatočit a to nám stačilo pro rozhodnutí jet rovnou na velkou sjezdovku. Na lanovce si s námi začal povídat, ale rozumět mu vůbec nebylo. Mluvil velmi rychle a zkracoval slova. Když jsme ho prosili, aby zpomalil, snažil se mluvit pomalu dvě věty a postupně zase zrychloval. Během cesty dolů nebyly potíže. Opakoval cvičení a smál se skoro každému zvuku, který od nás slyšel.

Tabulka 13. Respondent 9

Věk: 4	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Už nás vyhlíží slečna postávající těsně vedle rodičů, kteří věnují hovoru plnou pozornost, že si skoro ani nevšimnou, že jsme se s dívkou začali bavit. Na dívce bylo poznat, že je ráda za naši pozornost a okamžitou komunikaci. Seznámení proběhlo bez problémů a při rozcvičce se zapojila naplno. Radost ze zájmu a pozornosti instruktora se nedala přehlédnout a o to více jsme se snažili dobrý pocit naplňovat. Dívka byla velice šikovná, v pouhých čtyřech letech ovládala během chvíle základní dovednosti a zvládla velmi brzo zastavit i zatáčet. Nejvíce nás mrzelo, že při neustálé snaze o komunikaci na páse jsme si s dívkou nerozuměli. Komunikovali jsme alespoň pomocí hry s pomůckou a gest během každé jízdy na páse.</p>			

Tabulka 14. Respondent 10

Věk: 4	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Stojíme u vlnky a rozhlížíme se po rozřadišti. Ostatní instruktoři jsou už skoro všichni na rozcvičce a k nám teprve přichází nějaký táta a ukazuje potvrzení o zaplacení s naším jménem. Pozdravíme se, ukáže směrem do Foxparku. Tak jdeme k plotu, tam stojí chlapec obutý do lyží a nereaguje na pozdrav. Pokřikuje něco na tátu, ale ten jej upozorní, že už tam má instruktorku a že se uvidí za hodinu. Přebrali jsme si chlapce od otce, a když už byl chlapec na lyžích, začali jsme slalomem mezi kroužky jako rozcvičku. Chlapec si slalom prošel a už chtěl jít lyžovat. I přesto, že byl chlapec z Holandska, jsme si rozuměli. Na páse mluvil o bratrovi, mámě a tátovi. Přijeli na Lipno na prázdniny. Bylo to hezké rozumět cizímu jazyku jen díky pár naučeným frázím. Trvalo delší dobu, než se chlapec naučil ovládat lyže, ale základním povelům rozuměl a vždy se je snažil splnit, že se to občas nepovedlo, byl spíš problém hrubé motoriky.</p>			

Tabulka 15. Respondent 11

Věk: 4	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Vedle maminky, která na nás mává, se choulí malá slečna. Tlačí se mamce k nohám a schovává hlavu do rukou. Klekneme si a zkusíme se s dívkou seznámit. Po zaznění našeho jména a otázky na její jméno slyšíme, jak holčička do rukavic, které jí kryjí obličej, odpovídá své jméno. Nebylo vůbec slyšet, ale naštěstí je napsané na vestičce. Vyzveme dívku, aby s námi šla na rozcvičku, po krátkém váhání se dívka vydá s námi do Foxparku. Dáme si rozcvičku s lišákem a to se slečně líbí natolik, že se rozesměje a plně zapojí do rozcvičky. Na cestě nahoru se snažíme o komunikaci, ptáme se na brášku, ale dívka pouze kouká, krčí rameny a nerozumí nám. Během jízdy dolů základní povely slyší a pokouší se je provést. Po chvíli krásně zastavuje, zatačí a dává špičky k sobě.</p>			

Tabulka 16. Respondent 12

Věk: 4	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Chlapec stojící nad svými lyžemi, vyhlíží svého instruktora. Při našem příchodu stále stojí nehnutě a pozoruje, co uděláme. Představíme se mu a zeptáme se ho na jméno. Odpoví jasně a zřetelně, tak se domluvíme s rodiči a odcházíme společně do Foxparku. Rozcvička byla na téma zvěř, která běhá po našem Foxparku. Chlapec se přidá jen u některého zvířete, nejspíše jen oblíbených. Během opakování brzdění a zatačení hoch bez problémů rozumí a provede vždy všechno hned. Vyrážíme na velkou lanovku, na které se pokoušíme o konverzaci. Dozvídáme se o sestře a domácích zvířatech. Na velké sjezdovce opakujeme základní povely a je to bez většího problému. Jediné na co musel přijít, že větší kopec potřebuje více síly na zabrzdění.</p>			

Tabulka 17. Respondent 13

Věk: 4	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Slečna čeká u mámy a vyhlíží instruktora, který jí byl dnes přidělen. Na dotaz jak se jmenuje, tiše vyslovila své jméno a poté přikývla na srozuměnou, že půjdeme lyžovat. Během rozcvičky si držela spojené ruce a točila se v pase, když jsme chtěli tancovat, tak se zastavila a pouze se dívala. Dokázala zastavit a zatačet, jelikož v lyžařské škole nebyla první den. Šli jsme na modrou (delší a prudší) sjezdovku. Během jízdy na</p>			

lanovce nahoru jsme se bavili o rodině a nahoře se domluvili, kterou stranou pojedeme. Během jízdy dolů, když jsme nebyli blízko sebe, vůbec nerozuměla, co jsme po ní chtěli. Předjížděla nás a zabrzdila až, když jsme si jí stoupli do cesty. Později jsme zjistili, že nás neslyší přes čepici, přilbu na hlavě a rychlou jízdu.

Tabulka 18. Respondent 14

Věk: 4	Odkud je: Rusko	Jazyk: Němčina	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Při příchodu k opravdu velké rodině bylo vidět, že chlapci není dobře. Plakal, stále chtěl mámu a měl pomalejší reakce, již když jsme si jej přebírali po úvodním představení, říkal, že je mu zima. Rodiče si ale přáli, aby lyžovat šel. Tušili jsme, že bude tato výuka náročná pro nás i pro něj. Snažili jsme se výuku co nejvíce zjednodušit, abychom mu nepřitížili. Během rozcvičky stále ještě plakal a i přes pláč cvičil každý cvik. Když jsme jelina páse, stěžoval si na zimu a chtěl výuku ukončit. Na svahu neměl problém s porozuměním, ale s provedením, byl opravdu unavený, proto jsme ukončili výuku dříve.</p>			

Tabulka 19. Respondent 15

Věk: 4	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: pokročilý (3)
<p>Čeká na nás velmi nadšená lyžařka, která nebyla ve školičce poprvé. Přicházíme k dívce a sama začíná komunikovat. Už si bere lyže a odchází směrem do Foxparku. Kdybychom nezasáhli, tak se sama i rozcvičí a půjde lyžovat. Rozcvičku jsme přesunuli nahoru na velkou lanovku, abychom se potom mohli rozhodnout, na kterou sjezdovku se vydáme. Během výuky jsme se společně opravdu hodně nasmáli a pokročili dále v technice. V komunikaci během jízdy byl jediný problém, neslyšela pokyny a nedorozuměli jsme se. Museli jsme pokaždé zastavit a vysvětlit si v klidu a pomalu co budeme dělat. Pak už bylo všechno v pořádku.</p>			

Tabulka 20. Respondent 16

Věk: 5	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Když se na vás někdo směje, rádi smích oplatíte a to nebyla výjimka ani v tomto případě. Seznámení proběhlo naprosto bez komplikací. Veselý hoch nemá problém se zapojit do rozcvičky a dokonce i rád předcvičuje. Takových klientů jako je tento hoch bychom si přáli více. Nejen, že základní lyžařské dovednosti zvládá velmi rychle, ale je pořád veselý a i přes pády se nevzdává. Během jízdy na páse si vyprávíme o školce a kamarádech, které má doma.</p>			

Tabulka 21. Respondent 17

Věk: 5	Odkud je: Německo	Jazyk: Němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Při seznámení s postávajícím chlapcem se hned od něj dovídáme informaci, že pokud na konci hodiny potvrdíme rodičům, že byl chlapec šikovný, bude moci jít na bobovou dráhu. Tak jsme dělali vše pro to, aby se to povedlo. Během rozcvičky na auta, se kterou chlapec neměl žádný problém, jsme se lépe seznámili a na páse jsme hovořili s chlapcem o psovi, kterého doma mají. Při jízdě ze svahu rozuměl každému pokynu a snažil se ze všech sil provést úkol správně a co nejlépe, jak dokáže.</p>			

Tabulka 22. Respondent 18

Věk: 5	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Docela pěkný den, čeká na nás slečna stojící opřená o lyže. Během prvního seznámení se dovídáme, že je úplný začátečník a tak jdeme co nejrychleji na svah, abychom toho stihli co nejvíce. Při rozcvičce zasvítilo slunce, tak jsme si zacvičili pozdrav slunci od lyžaře. Rozcvičce nevěnovala přílišnou pozornost a některé cviky vynechávala. Byla velmi zdatná, takže se rychle naučila zastavit i zatočit. V komunikaci nebyl problém ani během zadávání základních lyžařských povelů ani na páse. Mluvila jen trochu a srozumitelně. Dožadovala se jízdy za lišákem Foxem a velkou radost měla, když si nás lišák vybral a jel s námi nahoru na páse.</p>			

Tabulka 23. Respondent 19

Věk: 5	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Není zrovna pěkný den a nás čeká hodina se slečnou, co již od pohledu vypadá velmi stydlivě. Tlačí se k tátovi, který jí dopíná lyžařské boty. Během první snahy o kontakt došlo pouze k otočení dívčiny hlavy směrem k nám a nazpět k otci. Proto konverzace začala s rodiči. Během komunikace s rodiči se dívka ujistila, že se nemusí ničeho bát a zapojila se do debaty, čehož jsme využili a dívku pomocí oblíbené postavičky Elzy z ledového království odvedli do Foxparku na rozcvičku. Motivaci jsme využily po celou dobu výuky, kdy při rozcvičce jsme prolézali ledové království (překážková dráha) a během jízdy sbírali korunky a vraceli je na hlavy. Během hry se dívka plně rozmluvila a to nám pomohlo při plnění základních povelů. Dívka již dokázala zabrzdit, ale zatáčení jsme se museli naučit. Konverzace na páse byla bez problémů pro instruktora, který měl velmi podrobně nastudovanou pohádku Ledové království, jelikož na nic jiného nebyl prostor.</p>			

Tabulka 24. Respondent 20

Věk: 5	Odkud je: Rakousko	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Stud doprovází dívku od prvního seznámení až do rozcvičky, kdy se vytratí během hry na kouzelný les. Dívka je milá, poctivá a pečlivá. Poslouchá každou větu a plní každý úkol, který nejen během rozcvičky dostane. Je to hodné děvče a šikovné. Základním pokynům rozumí hned. Po chvíli je dokáže předvést a pak je také dokáže sama rozdávat. Na páse probíhá komunikace s plným porozuměním. Smějeme se, povídáme si a hlavně si rozumíme.</p>			

Tabulka 25. Respondent 21

Věk: 5	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: začátečník (1)
<p>Přicházíme k rodině, kde táta obouvá syna a ten přitom hraje na telefonu, matka dooblíká dceru, která dojídá hranolky. Pozdravíme se, ale děti nereagují. Ani na kolegu instruktora. Snažíme se komunikovat s rodiči, ale mají dost práce s oblékáním dětí. Čekáme tedy, než rodiče děti dooblečou. Zkoušíme komunikaci znovu. Dívka</p>			

zareagovala (tu bohužel nesledujeme), chlapec stále hraje na telefonu. Až když rodiče chlapci telefon odeberou, můžeme se představit a odcházíme do Foxparku. Rozcvičíme se jednoduchým protažením. Během nácviků chůze s lyžemi není problém ani s komunikací ani s aktivitou chlapce. Při jízdě na páse si nerozumíme i přes všechnu vynaloženou snahu. Na začátku výuky ještě chlapec vnímá a plní úkoly, jak má. Poté ho výuka přestane bavit a nepodaří se nám ho jakkoliv namotivovat. Už nechce jezdit a už ho to nebaví, opakuje stále dokola.

Tabulka 26. Respondent 22

Věk: 5	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
Přicházíme k vlajce a u rodičů postává vyšší chlapec. Během představení komunikuje a s rodiči se rozloučí, poté odcházíme do Foxparku, kde začneme rozcvičkou. S velkým zájmem se plně zapojí do rozcvičky a u toho stihne vyprávět o rodině. Učíme se vše od začátku. Základním lyžařským povelům rozuměl, jen chvíli déle trvalo, než je dokázal provést. Jelikož byl vyššího věku, musel snížit těžiště a nějakou dobu trvalo, než pochopil, jak přesně to má udělat. Když jsme jeli na páse, hovořili jsme o kamarádech ze školky a z města ve kterém bydlel, takže komunikace nebyla problém.			

Tabulka 27. Respondent 23

Věk: 5	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: pokročilý (2)
Dívka usmívající se na všechny kolem dokola stojí připravena na výuku. Představíme se a dozvídáme se od rodičů, že už ve školičce lyžovala. Kromě jména a souhlasného kývnutí se dívka od našeho příchodu ještě neprojevila. Odcházíme spolu na rozcvičku, do které se zapojí úplně, baví ji napodobovat cviky po nás a se stálým úsměvem se do toho ještě kolébá. Jelikož nemluví skoro vůbec, snažíme se si s ní povídat na páse, když se zeptáme na nějakou otázku, odpoví, ale sama nemluví. Během jízdy dolů okamžitě reaguje na naše povely, ale stejně stále s úsměvem mlčí. Vše poslouchá a provede i na velké sjezdovce.			

Tabulka 28. Respondent 24

Věk: 5	Odkud je: Holandsko	Jazyk: Holandština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>První výuka v holandském jazyce. Proběhne všechno tak jak má? S několika frázemi přicházíme k vlajce a hledáme na vestě jméno, které se nejvíce podobá jménu v systému. Po chvíli hledání na nás mává maminka a ukazuje do hromady sněhu, která je kousek od ní. Ze sněhu se vynoří hlava malého kluka, rozhlédne a zanoří se zpět. Tak vyslovíme ahoj a žádná odezva. Zeptáme se na jméno, ale také žádná odpověď. Až po hlasitém výkřiku slova, kterému nebylo rozumět, k nám přiběhne chlapec a můžeme se seznámit. Sdělí své jméno, přijme informaci, že teď půjdeme na rozcvičku a vydává se bez lyží na cvičný svah. Během rozcvičky se rozhlíží, něco povídá, ale pořád jen stojí. Jakákoliv snaha chlapce rozhýbat byla marná. Nedá se cvičit pořád a tak jsme vyrazili na svah. Stálá nepozornost chlapce velmi ztěžovala naši práci, ale základní lyžařské i organizační povely nám rozuměl. V polovině hodiny se naučil zatáčet a tím výuka skončila a začalo spíše jen stálé napomínání, zastavování a prosby, aby opakoval cvičení, které mu ukážeme. Jenže vlivy z okolí byly tak silné, že poutaly neustále jeho pozornost. Na páse občas něco řekl, někam ukázal (většinou směrem na maskota Foxe a řekl něco jako Fox- liška), ale vůbec jsme mu nerozuměli.</p>			

Tabulka 29. Respondent 25

Věk: 5	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: pokročilý (3)
<p>Čeká na nás dívka, stojící nad svými lyžemi a koukající do země. Ani po pozdravení nezvedne hlavu nahoru. Skloníme se k ní a pozdravíme ji znovu. Teprve teď si nás všimá a také pozdraví. Představíme se a jdeme lyžovat. Rozcvičku uděláme při cestě na velkou lanovku, kde dívka už jezdila s rodiči. Vymýšlíme překážky, které překonáváme. Dívka se s nadšením zapojuje. Na lanovce jsme se zeptali, nad čím přemýšlela u vlajky a začala nám vyprávět o minulé hodině lyžování. Základním povelům rozuměla a s komunikací během jízdy také neměla problém.</p>			

Tabulka 30. Respondent 26

Věk: 6	Odkud je: Rakousko	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Docela vysoký chlapec na nás již čeká u vlnky, z kroutivých pohybů jde poznat, že bude stydliví. Dozvěděl se od mámy, že bude mít slečnu instruktorku a stydí se. Pozdravili jsme se a promluvili si. Všechno bylo v pořádku a tak odcházíme na svah. Během cesty se ptáme, na co by si chlapec chtěl při rozcvičce zahrát. Odpověď byla, že na zvířata. Tak jsme se s nadšením rozcvičili na téma zvíř a šli lyžovat. Chlapec se začal mírně rozčilovat při nácvičce chůze do svahu, která mu nešla. Uklidnil se, když jsme pokračovali společně. Na páse si prozpěvoval a občas odpověděl na naši otázku. Během první jízdy se náramně snažil a poslouchal pokyny. Rozuměli jsme si a díky tomu byla výuka pro chlapce dobrá, jak sám na konci řekl.</p>			

Tabulka 31. Respondent 27

Věk: 6	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>U vlnky čeká veselý chlapec, který už s úsměvem hlásí, že dnes budeme lyžovat společně. Zeptáme se tedy na jméno, přivítáme se s rodiči a odvádíme si chlapce do Foxparku. Krátká rozcvička na dopravní prostředky, kdy se chlapec plně a aktivně zapojil, nám pomohla zahřát tělo a my můžeme vyrazit na svah. S jednoduchými povely si chlapec poradil a provádí je podle pokynů, následná těžší cvičení opakuje po nás. Rozumíme si do doby, než nastoupíme na pás, tam se objeví v řeči přízvuk a my zjišťujeme, že naše slovní zásoba není dostatečná, v tu chvíli je porozumění složité až skoro nemožné. Při příjezdu nahoru na kopec se vracíme k jednoduchým povelům a chlapec provádí přesně to, co je mu řečeno.</p>			

Tabulka 32. Respondent 28

Věk: 6	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: začátečník (1)
<p>Chlapec pohybující se v mezích nadváhy, který na lyžích ještě nikdy nestál, postává vedle matky a čeká, co se bude dít. Po seznámení odcházíme do Foxparku a začíná se zajímat o úplně vše, co se týká lyžování. Během rozcvičky (do které se plně zapojil) v podobě krátkého protažení a základního pohybu na lyžích vysvětlujeme úplně vše, co</p>			

chlapce zajímá. Během nácvičku základních lyžařských dovedností je menší překážkou strach, který chlapec má a váha. Pokaždé když spadl, dlouho se zvedal a to jej vyčerpalo. V komunikaci nebyl problém, naopak děkoval, za každé vysvětlení a odpověď.

Tabulka 33. Respondent 29

Věk: 6	Odkud je: Holandsko	Jazyk: holandština	Úroveň: začátečník (1)
Nezájem chlapce o výuku byl v tomto případě výrazný. Rodiče jej přemlouvali, aby výuku alespoň zkusil. Po seznámení jsme se snažili chlapce namotivovat, ale bohužel nic nefungovalo. Do rozcvičky se vůbec nezapojil, stál se založenýma rukama a mračil se. Když jsme nazuli lyže, vydal se bez jakéhokoliv pokynu na pás a tvrdil, že by na nás počkal nahoře. Komunikace byla složitá, jelikož naučené fráze zrovna neobsahovaly to, co bylo potřeba. Zkoušeli jsme hovořit i v němčině, která je holandštině velmi podobná, ale chlapec se stále mračil. Vždy vyjel po páse nahoru a už chtěl jet zase dolů. Pokud bychom ho nechytily za vestu, jistě by se rozjel. V tomto případě bylo nutné lyže chlapci stále držet a nastavovat do pozice v pluhu.			

Tabulka 34. Respondent 30

Věk: 6	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: pokročilý (2)
Ve skupince dětí je nejstarší dívka, která se jako jediná ze skupiny usmívá. Ta se stala ze skupinky naším pozorovaným respondentem. Zbytek skupiny jsme pozorovali jen v případě, že naše respondentka s nimi nějak komunikovala. Po pozdravu se představí a již mluví o zkušenostech. Na rozcvičce popostrkuje sourozence, aby cvičili, sama jim jde příkladem. Během jízdy nahoru zjišťujeme informace, odkud k nám přijeli a snažíme se do společné komunikace zapojit i zbylé děti. Na svahu vždy ještě jednou zopakuje pokyny, které jsme stanovili, a předvádí ukázkovou jízdu. Byla by z ní dobrá instruktorka.			

Tabulka 35. Respondent 31

Věk: 6	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: Pokročilý (2)
<p>Šikovná dívka, se kterou jsme měli tu čest setkat se již druhým rokem. Jelikož klienti znají jméno instruktora dopředu, těšila se dívka na výuku více než ostatní. S prvním kontaktem tedy nebyl žádný problém, naopak nám byly okamžitě vyprávěny s úsměvem zážitky z léta. Když dívka dopovídala příhodu o kole, přesunuli jsme se na rozcvičku, kterou jsme prováděli nahoře na velké sjezdovce, kam jsme museli vyjet lanovkou. Během cesty nahoru nám byly řečeny další příhody a prosba o hledání pokladu (truhla s bonbóny skrytá v lese). Nápad jsme přijali a rovnou udělali rozcvičku na téma lovci pokladů. Dívka se s nadšením zapojila do rozcvičky a s tématem jsme pokračovali i při jízdě, takže nebyl žádný problém v plnění zadaných úkolů a pokynů během sjíždění dolů. Byla velmi chytrá a zvědavá, bez váhání se zeptala na vše, co ji zaujalo a my ochotně odpověděli.</p>			

Tabulka 36. Respondent 32

Věk: 6	Odkud je: Německo	Jazyk: čeština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Náš příchod chlapec skoro ani nezaregistroval, jelikož se zajímal jen o auto, které měl slíbené za odměnu od matky. Při komunikaci s rodiči jsme zjistili, že chlapec dokáže mluvit česky a tak jsme se snažili získat jeho pozornost. Po chvíli se nám to povedlo, navzájem jsme se představili a šli jsme na rozcvičku. Cvičili jsme s lyžemi, což chlapce zaujalo a díky tomu jsme začali více komunikovat. Na páse jsme se dozvěděli, že bydlí sice v Německu, ale pochází z České republiky a jezdí na Lipno pravidelně na dovolenou. Chlapec již zvládal zastavit, a proto jsme se učili zatáčet. S pochopením instrukcí ani cviky neměl potíže a na konci hodiny dokázal napojovat obloučky a sjet slalom.</p>			

Tabulka 37. Respondent 33

Věk: 6	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>U vlajky na nás čekají dvojčata. Byli jsme upozorněni, že starší šestiletá dívka je neslyšící, ale že rozumí a komunikuje díky kochleárnímu implantátu. Právě ona se stala našim respondentem, její sestra nebyla pozorována jako respondent, pouze jsme sledovali její reakce na sestru. Během rozcvičky se zapojila s úsměvem a ještě si něco zpívala. Komunikace s dívkou byla bez problému, dokud nám viděla do obličeje. To bohužel nešlo na páse ani o nic lépe na lanovce, kam jsme se později přesunuli. Jinak byla dívka velmi šikovná. Pokyny k jízdě jí byly sděleny předem a po zastavení jsme hned probrali chyby. Všechny instrukce a opravy si pamatovala a zdokonalovala svůj styl. Pokud dívky byly příliš daleko od nás, fungovala její sestra jako zprostředkovatel zpráv.</p>			

Tabulka 38. Respondent 34

Věk: 6	Odkud je: Česká republika	Jazyk: čeština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>U vlajky čeká milá slečna, která se s mírným úsměvem tiskne k mámině noze. Když jí podávám ruku na přivítanou, váhá, zda ji má také podat. Po krátkém monologu z naší strany promluvila a tichým hláskem řekla své jméno. Chvíli sledovala situaci a později se přidala do konverzace, kterou jsme vedli s jejími rodiči. Hned jak jsme získali důvěru, odešli jsme na rozcvičku, kde se dívka nejprve dívala na námi předváděné cviky, a když byla připravená, sama se přidala a docvičila rozcvičku společně s námi. Na páse už vyprávěla o rodině a o dovolené, kterou si přijeli s celou rodinou užít na Lipno. Její hlas byl stále tichý, tak bylo náročné zachytit celé sdělení. Při jízdě ve Foxparku již ovládala s přehledem zabrzdění na pokyn s doprovodnými cviky. Učily jsme se tedy zatáčet a vše probíhalo bez komplikací.</p>			

Tabulka 39. Respondent 35

Věk: 6	Odkud je: Německo	Jazyk: němčina	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Dívka s milým úsměvem už čeká s lyžemi na rozřadišti. Během prvního seznámení nemáme problém s komunikací a brzy odcházíme do Foxparku. Během rozcvičky, do které se dívka zapojila s velkým nadšením, vypráví, že u nich doma tančí závodně a že má medaile. Pokud prý budeme chtít, klidně nám to předvede. Dívky elán se objeví i při lyžování, když už dokonale zvládá základní povely a pokročilou jízdu. Na lanovce si povídáme o tancování a lyžování, takže s komunikací problém nemáme.</p>			

Tabulka 40. Respondent 36

Věk: 6	Odkud je: Rusko	Jazyk: čeština	Úroveň: pokročilý (2)
<p>Přicházíme do davu rodičů a hledáme jméno ze systému. Zase je takové zvláštní, tak doufáme, že výuka proběhne v pořádku. V davu není žádné stojící dítě s takovým jménem a tak se rozhlížíme okolo shromaždiště. U plotu do Foxparku stojí rodina. Jdeme za nimi. Chlapec pouze stojí a dívá se okolo mamky do Foxparku, kde už pobíhá lišák. Naštěstí chlapec umí česky a tak se s ním jdeme přivítat. Pozdravíme se a seznámíme se. Odcházíme na velkou sjezdovku a během cesty nahoru si povídáme o prázdninách a lyžování. Chlapec mluví s přízvukem, ale je mu dobře rozumět. Nahoře se pořádně rozcvičíme s lyžemi a můžeme pokračovat ve výuce. Ani při opakování chlapec nemá potíže rozumět. Jezdí pěkně a hlavně poslouchá opravdu vše, co je mu řečeno.</p>			

Tabulka 41. Respondent 37

Věk: 6	Odkud je: Amerika	Jazyk: angličtina, čeština i němčina	Úroveň: pokročilý (3)
<p>Zajímavá zkušenost přišla při výuce tohoto chlapce. Byl z Ameriky, ale rozuměl česky i německy. Při prvním seznámení a komunikaci nebyl žádný problém. Dokonce ani během rozcvičky. Když jsme nastoupili na pás, tak jsme si povídali, co vlastně dělá zrovna na Lipně, když je až z Ameriky. Během komunikace nám občas došla slovní zásoba a tak jsme komunikovali ve všech třech jazycích. Když jsme nevěděli nějaké</p>			

slovo, řekli jsme ho v jiném jazyce a pokračovali dál. Na svahu jsme postupovali podobně. Chlapec byl velmi zvědavý a často kladl otázky na okolní prostředí, takže jsme pořád o něčem hovořili.

(Tvorba vlastní)

Příloha č. 3. Obrázek celistvého modelu zdraví



**Obrázek 1. Celistvý model zdraví
připodobněný květině pro lepší představu
(Strejčková et al., 2007), s. 51**