

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Radka Hermanová

Vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, PhD. V seznamu literatury jsem uvedla všechny použité prameny a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. 4. 2021

.....
Radka Hermanová

Mé poděkování patří PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D., za odborné vedení, ochotu a trpělivost, kterou mi v průběhu zpracování diplomové práce věnovala. Rovněž bych ráda poděkovala učitelům základních škol za spolupráci při výzkumné části DP a své rodině za podporu po celou dobu studia.

Obsah

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | ÚVOD | 6 |
| 2. | TEORETICKÁ ČÁST | 6 |
| 2.1. | Charakteristika věkové kategorie mladšího školního věku | 8 |
| 2.1.1. | Anatomická a fyziologická specifika | 9 |
| 2.1.2. | Psychologická a sociologická specifika | 12 |
| 2.2. | Pohybová aktivita dítěte..... | 15 |
| 2.2.1. | Efekty pohybové aktivity (pozitiva a negativa)..... | 17 |
| 2.2.2. | Výzkum zájmu dětí o pohybovou aktivitu | 22 |
| 2.2.3. | Vliv rodiny na pohyb a volný čas..... | 26 |
| 2.3. | Význam povinné školní docházky v podpoře pohybové aktivity dětí..... | 31 |
| 2.3.1. | Tělesná výchova v RVP ZV | 32 |
| 2.3.2. | Koncepce školní TV ve vybraných zemích Evropy | 36 |
| 3. | CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY | 41 |
| 3.1. | Cíle..... | 41 |
| 3.2. | Úkoly | 41 |
| 3.3. | Hypotézy | 42 |
| 4. | METODIKA | 43 |
| 4.1. | Charakteristika výzkumného souboru | 43 |
| 4.1.1. | Učitelé..... | 44 |
| 4.1.2. | Žáci | 45 |
| 4.2. | Charakteristika metodických námětů..... | 46 |
| 4.3. | Design výzkumu | 49 |
| 4.4. | Statistické zpracování dat | 49 |
| 5. | VÝSLEDKY | 51 |
| 5.1. | Zhodnocení metodických námětů | 51 |
| 5.1.1. | Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 1 | 52 |
| 5.1.2. | Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 2 | 54 |
| 5.1.3. | Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 3 | 56 |
| 5.1.4. | Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 4 | 58 |
| 5.1.5. | Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 5 | 60 |
| 5.2. | Hromadné hodnocení metodických námětů | 62 |
| 5.3. | Komparace názorů žáků a učitelů na jednotku tělesné výchovy | 65 |
| 5.4. | Vyhodnocení výzkumné otázky..... | 67 |

| | |
|---|----|
| 5.5. Vyhodnocení hypotéz | 68 |
| 6. ZÁVĚRY | 69 |
| 7. SOUHRN | 71 |
| 8. SUMMARY | 71 |
| 9. SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK | 75 |
| 10. LITERATURA A DALŠÍ UŽITÉ ZDROJE | 76 |
| 11. PŘÍLOHY | 83 |

1. ÚVOD

Pohyb je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících naše zdraví, a proto je velmi důležité motivovat děti k fyzické aktivitě už od útlého věku. S nedostatkem pohybu je spojena obezita, únava, civilizační nemoci, ale také menší odolnost vůči úrazům. Alarmující je fakt, že už na základní škole se čím dál tím častěji setkáváme s dětmi trpícími obezitou. Děti se mnohem raději ve svém volném čase posadí za obrazovku počítače a tělesná výchova je pro mnohé z nich jedinou pohybovou aktivitou, kterou vykonávají. Pasivní trávení volného času má negativní vliv na správný tělesný vývoj jedinců.

Vztah jedince k pohybu se začíná budovat už od dětství. Velký vliv na vztah dětí k pohybové aktivitě má výuka tělesné výchovy na základní škole. Učitelé tělesné výchovy by měli výuku realizovat v souladu s platnými vzdělávacími programy. Hodiny by měly být pestré, atraktivní a měly by seznámit děti s nejrůznějšími formami a druhy sportu. Důležitost tělesné výchovy si uvědomují i mnohé vyspělé státy Evropy, které navyšují časovou dotaci tělesné výchovy na základních školách. Podstatou je podporovat vědomý vztah dítěte k pohybové aktivitě, která by měla být součástí budoucího života.

Další faktor ovlivňující vztah dětí k pohybu je rodina. Rodiče by svým chováním měli jít dětem příkladem v každé situaci, čímž nenásilně motivují dítě k napodobování dospělého jedince. Společné provozování pohybové aktivity s dítětem pozitivně ovlivňuje jeho aktivní trávení volného času a zároveň příznivě působí na vztah všech členů. Rodiče by měli svým dětem zajistit dostatek pohybu a podporovat je ve sportování. V dnešní době často vidíme, že děti tráví veškerý volný čas doma u počítače, místo aby si hrály venku se svými vrstevníky. Troufám si říct, že je to mnohdy zapříčiněno lenivostí a pohodlností rodičů. I touto problematikou se ve své diplomové práci zabývám a ráda bych poukázala na fakt, že vliv rodiny na pohyb a volný čas dítěte je velmi důležitý.

Tématem mé diplomové práce je vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka. K volbě tématu mě vede dlouholetá zkušenost práce lektora tanečních a sportovních kroužků pro děti základních škol, kde jsem se setkala s množstvím dětí trpících nadváhou či obezitou. Z tohoto důvodu jsem se chtěla zaměřit na problematiku pohybu žáků mladšího školního věku. Hlavním cílem práce je srovnat a posoudit pohled žáků a učitelů na realizované hodiny TV z hlediska jejich obsahu. Dílčím cílem je zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV.

V teoretické části je popsána charakteristika věkové kategorie mladšího školního věku, dále fyziologická a anatomická specifika, psychologická a sociologická specifika, pohybová aktivita dítěte a její vliv na zdraví, vliv rodiny a školy na pohybovou aktivitu dětí. Praktická část poskytuje výsledky názorů dětí a učitelů čtvrtých tříd základních škol na různé hodiny tělesné výchovy.

V této práci chci poukázat, jak důležité je přistupovat k práci učitele zodpovědně, protože svým přístupem můžeme ovlivnit nové generace dětí. Jelikož mě problematika pohybu zajímá, bylo pro mě toto téma jasnou volbou a pevně věřím, že má práce může být přínosná pro další učitele.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Charakteristika věkové kategorie mladšího školního věku

Školní věk, jinými slovy období základní školní docházky, je důležitým obdobím v životě každého dítěte. Škola významně ovlivňuje sebehodnocení žáků a ovlivňuje další rozvoj osobnosti dítěte. Nástup do školy je pro každé dítě významným mezníkem. Při přestupu z mateřské školy do první třídy dochází k socializaci dítěte a vliv rodiny je postupně nahrazován působením vrstevníků (Vágnerová, 2000).

Školní věk je dlouhé období, ve kterém se dítě vyvíjí po tělesné i psychické stránce, a dělíme ho na dvě etapy – mladší školní věk a starší školní věk (Matějček, Pokorná, 1998). Podle Vágnerové (2000) dělíme stadium mladšího školního věku na raný školní věk (6–7 let) a střední školní věk (8–9 let).

Cílovou skupinou výzkumné části diplomové práce byli žáci prvního stupně základních škol. Konkrétně se jednalo o žáky čtvrtých ročníků, proto se budeme v této kapitole věnovat pouze charakteristice žáků mladšího školního věku.

Mladším školním věkem je označováno období od 6–7 let věku, kdy dítě nastupuje do první třídy základní školy, až po první projevy pohlavního i psychického dospívání, ke kterým dochází okolo 11–12 let. V porovnání se změnami, se kterými se setkáváme v předchozím období předškolního věku dítěte, nebo naopak v období dospívání, nejsou změny tak výrazné. Psychoanalýza popisuje toto období jako dobu „latence“, kdy je jedna část vývoje ukončena a další nastane až na začátku pubescence. Celé období můžeme označit jako věk střízlivého realismu. Charakteristické rysy se často projevují v dětské kresbě, mluvě, písemných projevech, v jeho zájmech i ve hře. Školák chce vědět, „co je a jak to je“, a touží po pochopení a poznání reálného okolního světa. Matějček (2017) považuje mladší školní věk za přechodné období mezi předškolním, hravým věkem a vyspělejším chováním školáka. Děti jsou stále hravé a nezvládnou se na jednu věc soustředit déle než 10 minut. Při herních aktivitách spolupracují dívky i chlapci doposud bez zábrán. Pro děti je toto období zranitelné a vyžadují pozornost rodičů a trpělivost učitelů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.1.1. Anatomická a fyziologická specifika

„Mladší školní věk je vymezen vstupem dítěte do školy až po začátek psychického a tělesného dospívání (většinou do cca 11 let).“ (Špaňhelová, 2008, s. 117)

Období mladšího školního věku bývá doprovázeno výraznými změnami a dochází ke specifickému vývoji jedince jak po stránce anatomické, tak fyziologické. Mnohé změny v mladším školním věku souvisejí s tělesným růstem jedince, který bývá rovnoměrný a plynulý a částečně působí na vývoj pohybových i ostatních dovedností. Naopak na začátku a konci tohoto období bývají změny růstu výraznější. Je potřeba počítat s individuálními vývojovými rozdíly, které jsou mezi jedinci patrné. Dočasná disproporcionalita u dětí s nástupem do první třídy vymizí. Rychlejší růst současného jedince v předškolním věku zapříčiňuje, že dnešní děti jsou větší a silnější, než tomu bývalo před třiceti lety (Langmeier, Krejčířová, 2006; Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Děti mladšího školního věku velice dobře snášejí velké množství pohybové aktivity s intenzivním, ale krátkodobým fyziologickým zatížením. Při pohybu dochází k přirozenému zatěžování svalových skupin, což má pozitivní účinek na správný tělesný růst a vývoj kostí. Naopak přehnaná zátěž může mít negativní vliv na zdravotní stav dítěte (Miklánková, 2006).

Vilímová (2002) ve své publikaci uvádí, že se během kalendářního roku mění období pomalého a rychlého růstu, a označuje tuto etapu jako období druhé plnosti. Tělo dítěte se postupně připravuje na pubertu, se kterou souvisí rychlý růst a přírůstek váhy. Na přelomu předškolního a mladšího školního věku měří dítě přibližně 117 cm a váží zhruba 21,5 kg. Roční průměrný nárůst váhy je 3 kg a výškový nárůst přibližně 5 cm. Výška a hmotnost závisí na genetických dispozicích jedince a na vnějších faktorech, mezi které patří např. výživa nebo prostředí působící na dítě. V průběhu tohoto období dochází k výměně mléčného chrupu za stálý, přičemž se mění i postavení čelistí a tvar obličeje se postupně mění do své dospělé podoby (Matějček, Pokorná, 1998; Říčan, 2014).

U školáka pokračuje růst a osifikace kostry. Vazivové spojení a svalstvo páteře je stále nedostatečně vyvinuté, a proto bývají kosti měkké a pružné. Velice rychle může dojít ke zkřivení páteře, proto je velice důležité dbát na správné držení těla, aby nedošlo k deformaci kostí a ochabování svalstva. Správným přístupem můžeme těmto problémům předejít (Raková, Matuš, Krátký, 2011).

Znaky správného držení těla podle Belšana (1985) jsou:

- hlava je vzpřímená, spolu se šíjí je protažena vzhůru,
- hrudník mírně vyklenutý, jeho osa je svislá, lopatky neodstávají,
- ramena jsou ve stejné výši,
- břišní stěna nevystupuje,
- obrysy těla jsou symetrické, na obou stranách bez odchylek,
- osa těla nesvislá, nepatrně vychýlená vpřed,
- váha těla spočívá na přední straně chodidel.

Naopak dýchací svaly stále pokračují ve vývoji, proto děti nezvládnou zhluboka dýchat. Kolem desátého až jedenáctého roku je vývoj mozku a centrální nervové soustavy plně dokončen. Mění se tvar těla a zvětšuje se kapacita plic a krevní oběh. V průběhu celého období postupně rostou vnitřní orgány jedince (Perič, 2004; Raková, Matuš, Krátký, 2011).

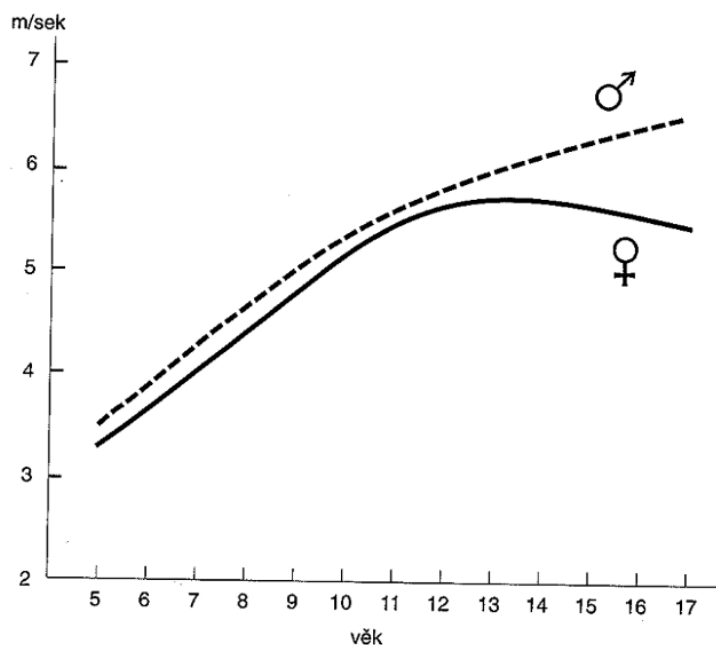
Chlapci mají na rozdíl od dívek větší předpoklady pro vytrvalost, avšak nezvládnou se plně soustředit na učení a memorování pohybů. Dívky bývají naopak psychicky odolnější a zvládají lépe využívat svou sílu. V oblasti rychlosti mají děvčata i chlapci stejné předpoklady (Belšan, 1985).

Postupně dochází k nárůstu svalové hmoty a pohyby prováděné velkými svaly začínají být obratné. Děti bez problémů zvládnou přeskok přes švihadlo, jízdu na kole, zdolávání překážek, sebeobslužné činnosti nebo hod míčem. Házení je oblíbenou aktivitou chlapců, ve kterých se projevuje bojový a lovecký charakter. Školáci si uvědomují své pokroky a stoupající výkony, což jim dělá velkou radost (Říčan, 2014).

V průběhu celého období se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Děti zvládají lépe koordinovat všechny pohyby celého těla a s tím souvisí větší zájem o pohybové hry, které jsou založeny na obratnosti, vytrvalosti a síle. Hrubá motorika je řízena velkými svalovými skupinami a zahrnuje mobilitu celého těla. Jedná se o pohyby dolních i horních končetin, držení rovnováhy, chůzi, házení nebo běh (Langmeier, Krejčířová, 2006; Opatřilová, 2010).

Motorický vývoj nezávisí pouze na věku, ale také na vnějších faktorech. Důležitý je vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí a způsob, jakým své potomky v tomto směru povzbuzují. Děti, které nejsou fyzicky zdatné nebo bývají rodiči omezované, ztrácejí zájem o fyzickou aktivitu a jejich výkony jsou slabé (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V mladším školním věku zaznamenáváme výrazný růst síly a zdokonalování hrubé motoriky. U obou pohlaví znatelně rostou výkony v běhu na krátkých úsecích (obr. 1). U dívek nastává pokles okolo patnáctého roku života z důvodu tělesných změn, ke kterým dochází v pubertě (Říčan, 2014).



Obrázek 1 Vývoj maximální rychlosti v běhu: Srovnání průměrných chlapců a dívek; (Říčan, 2014, s. 147)

Pohyb malých svalů bývá stále nepřesný. Důvodem je formování koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou, což může zapříčinit problémy při psaní v první třídě. I přes veškerou žákovu snahu je písmo kostrbaté a neúhledné. Taktéž se zlepšuje smyslové vnímání. V devíti letech dítě zvládne poznat rozdíl v tíze závaží, mezi nimiž je rozdíl pouhý jeden gram, a oproti předškolnímu věku je vnímání váhy mnohem víc přesné. Činnost očí se postupně sladuje a žáci dokážou rozlišit mnohem více barevných odstínů, než tomu bylo dřív (Říčan, 2014).

Je dokázáno, že děti, které jsou k pohybu vedeny už od raného dětství, mají k aktivnímu životnímu stylu pozitivní vztah i v dospělosti. Učitel primární školy může z velké části ovlivnit vztah žáka k pohybové aktivitě a prostřednictvím pohybu budovat lepší kolektiv, neboť dochází ke spontánní komunikaci mezi žáky navzájem (Miklánková, 2006).

2.1.2. Psychologická a sociologická specifika

Uvažování dětí v období mladšího školního věku se začíná postupně měnit. Důsledkem změn v jejich myšlení jsou vývojově závislé změny, díky kterým jsou schopny zvládnout náročnost učiva. Škola je důležitým faktorem, který rozvíjí žákovy rozumové schopnosti. Dítě začíná logicky přemýšlet a respektuje při tom skutečnost. Pokrok ve vývoji není podmíněn pouze samotným zráním jedince, ale také učením (Vágnerová, 2000).

Mezi základní změny v uvažování dítěte mladšího školního věku patří decentrace, konzervace a reverzibilita (Vágnerová, 2000).

Vágnerová (2000, s. 111) říká, že „*decentrace znamená odpoutání z vázanosti na zjevné nápadnosti a osobně atraktivní vlastnosti reality*“. Dítě je schopno vnímat skutečnosti z více pohledů a přemýšlet o vzájemných vztazích.

Proces konzervace popsal Piaget jako součást jednoho z vývojových stadií během dětství. Konzervace znamená pochopení, že množství látky zůstává stejné i při změně její formy (Nolen-Hoeksema, 2012).

Reverzibilitu vysvětluje Vágnerová (2000) jako zvrtnost. Žák chápe, že když něco ubereme, bude situace jiná. V případě, že ubranou věc vrátíme, to znamená návrat do původního stavu. Například korálky můžeme přesypat zpátky.

Charakteristickým rysem období mladšího školního věku je realistický pohled žáka na okolní svět. Školák se zaměřuje na to, „co je a jak to je“, a chce vidět věci takové, jaké doopravdy jsou. Realistické zaměření se projevuje v žákovských kresbách, mluvě, zájmech, písemných projevech a také ve hře. Toto období bývá označováno jako věk střízlivého realismu. Psychosomatický vývoj je poměrně plynulý ve všech oblastech. Dítě začíná projevovat snahu ochotně spolupracovat a zažívá pocit, že někam patří. Pokud dítě žije v normálních zdravých podmínkách, bývá toto období nejstabilnější dobou dětského vývoje (Langmeier, Krejčířová, 2006; Šimíčková-Čížková, 2010).

Pro úspěšný školní start je důležitá emocionální a sociální vyrovnanost. Citová stránka má velký vliv na žákovu úspěšnost a spokojenost ve škole. V mladším školním věku dochází k ústupu egocentrismu, lability a impulzivity. Dítě dokáže projevit své emoce a postupně se vyvíjejí vyšší city a schopnost seberegulace (Šimíčková-Čížková, 2010).

Důležitý je pocit úspěšnosti, který žáka motivuje k lepším výkonům a zájmu pracovat a je podstatným faktorem ovlivňujícím vlastní identitu a zdraví dítěte. Naopak trvalý neúspěch může vyvolat pocit méněcennosti a stísněnosti. Pocity úspěšnosti či neúspěšnosti jsou ovlivněny individuální potřebou dítěte, jeho povahovými rysy a postojem jeho rodičů. Stále přetrvává citová ovlivnitelnost. Dítě je emocionálně závislé na své rodině a role žáka může vyvolat pocit ztráty bezpečí, proto potřebuje cítit podporu ze strany rodiny. Taktéž vztahy se spolužáky a začlenění do kolektivu třídy hraje významnou roli v oblasti sebepojetí. Role žáka způsobuje do jisté míry osamostatnění dítěte a jeho odpoutání od rodiny, avšak kladný vztah s rodinou mu přináší pocit jistoty. Na začátku školní docházky je dítě zaměřeno zejména na sebe, později začíná vnímat i třídní kolektiv a bere ohledy na ostatní. Chlapci a děvčata mívají vlastní skupinky a jsou si více vzdálení. Hoši se projevují aktivněji a lépe zvládají změny činností. Na druhé straně děvčata se zvládnou aktivně věnovat jedné činnosti po delší dobu a jsou vstřícnější k požadavkům pedagoga (Šimíčková-Čížková, 2010).

Důležitý socializační význam pro dítě má hra. Koťátková (2005) tvrdí, že hra je přípravou pro spokojený dospělý život. Vychází z vnitřních potřeb dítěte a rozvíjí jeho sociální, rozumové a emocionální citění. Patří mezi nejpřirozenější činnost, během které se dítě formuje a interpretuje realitu. Dává mu příležitost přirozeně získávat zkušenosti a učit se tomu, co ho v daný okamžik zajímá. Poskytuje nám prostor dítě hlouběji poznat a na jejím základě účinně vzdělávat a lépe vychovávat. Můžeme často pozorovat tzv. zdvojení, kdy dítě ví, že si hraje jen „jako“, ale zároveň věří všemu, co zažívá (Mertin, Gillernová, 2015).

S dětskou hrou se pojí školní zralost, která souvisí s duševní i fyzickou připraveností dítěte a která je předpokladem pro bezproblémové přijetí role školáka. Projevuje se koncentrovaností dítěte a schopností zvládat větší zátěž. Matějček a Dytrych (1994, s. 94) charakterizují školní zralost jako „*schopnost (připravenost, pohotovost) dítěte dostát nárokům školního vzdělávacího procesu, a to nárokům kladeným na jeho organismus (především na jeho nervový systém), nárokům intelektovým, citovým i společenským*“.

Druhou, neméně důležitou podmínkou pro úspěšný start ve škole je školní připravenost. Jedná se o komplexní předpoklady, které jsou podstatné pro zvládnutí nároků spojených s povinnou školní docházkou. Školní připravenost obsahuje citově sociální, rozumové, pracovní a tělesné předpoklady a žák nabývá tyto kompetence učním a sociální komunikací zejména s rodinou nebo v mateřské škole. Zralé dítě zvládá nástup do první třídy bez větších

problémů, naopak u nezralého dítěte se s největší pravděpodobností objeví příznaky, které s nezralostí úzce souvisí (Bednářová, Šmardová, 2010).

Dítě přebírá hodnoty a normy především od rodiny, proto se může jeho chování lišit. Sociální připravenost souvisí i se schopností respektovat normy chování, proto by měly děti znát základní pravidla slušného chování a umět se podle nich řídit. Rodiče by měli jít dítěti příkladem, protože v případě nerespektování norem může mít dítě problém s pochopením, jak se vlastně chovat (Vágnerová, 2000).

Při nástupu do první třídy se předpokládá, že je žák schopný soustředit se na zadané úkoly po dobu 15–20 minut. Pozornost souvisí s pracovní zralostí školáka a poznáme ji podle toho, že je dítě schopno soustředit se i na činnost, která mu byla zadána. Pro zjištění úrovně této oblasti je možné si položit návodné otázky, které nám mohou být nápomocné.

- Je dítě schopno věnovat se soustředěně hře, kterou si vybralo samo?
- Je dítě úkolem zaujaté?
- Kolik energie musí vložit do vykonání úkolu?
- Je dítě schopno pracovat bez pomoci a systematicky? (Otevřelová, 2016)

Zralé školní dítě by mělo už v předškolním věku rozumět a chápat zadání úkolů či porozumět pravidlům hry. Slovní zásoba by měla být přiměřena věku a je možné ji rozšiřovat čtením pohádek, které může dítě zkusit samo převyprávět bez výrazných gramatických a stylistických chyb. Řeč souvisí s úrovní motoriky, proto mívají děti s opožděným motorickým vývojem problémy s řečí. Základem je včas řešit případné řečové nedostatky, které by mohly souviset s některou z poruch učení (Bednářová, Šmardová, 2011).

Okolo desátého roku je pro dítě extrémně důležité začlenění se do skupiny kamarádů, kteří jsou jedinci velmi podobní. Tato potřeba je předstupněm budoucích vztahů. Ještě v předškolním věku má kolem sebe spoustu kamarádů, zatímco školák dává přednost pouze několika blízkým přátelům. Postavení žáka v kolektivu má velký vliv na jeho chování a sociální projevy. Je známo šest typů postavení žáka v kolektivu: oblíbený – prosociální, oblíbený – populární, odmítavý – agresivní, odmítavý – pasivní, kontroverzní, přehlížený (Ptáček, Kuželová, 2013).

Role školáka obnáší mnoho změn a nových pravidel, které by měl žák respektovat. Je to období plné změn, kdy se dítě dostává do postavení žáka, ve kterém by mělo přijmout učitelovu autoritu. Dítě se zdokonaluje po stránce psychické, fyzické a sociální a k tomu potřebuje podporu a motivaci rodiny. Funkční rodina dává dítěti pocity jistoty a bezpečí, které

jsou pro školní dítě obzvlášť důležité. Je to období, pro které je důležité s dětmi komunikovat, trávit s nimi dostatek času a podporovat jeho zájmy (Vágnerová, 2000).

2.2. Pohybová aktivita dítěte

Odborná literatura tvrdí, že pohybová činnost patří k základním fyziologickým potřebám člověka. Frömel, Novosad a Svozil (1999, s. 131–132) charakterizují pohybovou činnost jako „specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí“.

Pohybová aktivita je soubor chování člověka, který obsahuje veškeré lidské činnosti spojené s pohybem. Závisí na správné funkci kosterních svalů a spotřebě energie a je jednou ze základních lidských potřeb (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Pohybová aktivita úzce souvisí s vývojem člověka a má vliv na myšlení, proces růstu a fyzickou zdatnost. Jedná se o základní fyziologickou potřebu, která je důležitá pro správné udržování tělesných funkcí, a neodmyslitelně patří ke zdravému životnímu stylu. V posledních letech dochází k poklesu pohybu člověka, přestože jeho potřeby jsou stále stejné. Nedostatek pohybu má negativní vliv na komplexní činnost organismu a zapříčiňuje množství zdravotních komplikací (Bunc, 2006).

Pohyb je základním způsobem lidské existence a je univerzálním výrazovým prostředkem a zároveň základem všech aktivních činností. Díky pohybu projevujeme své pocity, potřeby, nálady či myšlenky. Pohybová aktivita je mnohostranná pohybová činnost a jejími typickými znaky jsou socializace, komunikace, odbornost, organizovanost, kooperativnost, cílevědomost a další. Pro zdravý životní styl má nezastupitelný význam a uspokojuje více funkcí. Mezi nejdůležitější patří funkce zdravotní, výchovná, socializační, stimulační, kompenzační a preventivní (Hodaň, 2000; Liba, 2010).

Zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu může ovlivňovat rodina, roční období, sociální stereotypy, tradice či dosažené vzdělání. Vzdělanější lidé přijímají pohyb jako součást životního stylu, který pozitivně ovlivňuje pracovní potenciál a produktivitu jejich práce. Kvůli digitálnímu a technickému rozvoji dochází k postupnému omezování přirozeného pohybu, což má velice negativní dopad na lidské zdraví, jelikož často vede k nárůstu civilizačních chorob, jako je například obezita (Wilmore, Costill, 2004).

Výchova v rodině vede nejpřirozeněji ke zdravému životnímu stylu a ke správnému osvojení pohybové aktivity. Dítě přijímá model chování svých rodičů a ostatních lidí, kteří se podílejí na výchově, proto by měla být rodina svým chováním a přístupem vzorem v každodenním životě, stejně jako prostředí, ve kterém dítě vyrůstá (Miklánková, 2009).

Výsledky již proběhlých výzkumů, které byly zaměřeny na souvislost mezi sportováním rodičů a jejich dětí, prokázaly pozitivní vztah mezi sportovní aktivitou rodičů a jejich potomků. Pohybová aktivita u dětí závisí také na tom, zda je rodina úplná a funkční, nebo neúplná. Vliv má také vzdělání rodičů, postavení ve společnosti a v neposlední řadě je nejvíce ovlivňujícím faktorem sociálně-ekonomický faktor. V dnešní době je mnohdy potřeba finanční podpora, kterou nejsou schopny všechny rodiny poskytnout. Rovněž je to čas, který rodiče obětují pro své potomky, pokud je chtějí ve sportování podporovat. Rodiče by měli sledovat hmotnost dětí a snažit se reagovat na sedavé trávení volného času zejména ve věku 6–12 let a nabídnout vhodný prostor a podmínky ke sportování. Největší motivací dítěte je, pokud se rodič do aktivity sám zapojí (Miklánková, 2009).

Podle kanadského výzkumu Alberta Education (2005) se úroveň fyzické aktivity liší podle věku a pohlaví. Mezi zásadní rozdíly patří:

- Dívky jsou méně aktivní než chlapci, a to v každém věku. Tento rozdíl je patrný již u dětí mladšího školního věku a během dospívání se postupně rozšiřuje. Při porovnání žáků školního věku je pouze u 36 % dívek zaznamenána dostatečná fyzická aktivita optimální pro zdraví. U chlapců je to 52 %.
- U dětí mladšího školního věku je častější, že chlapci se zapojují do týmových sportů (např. kopaná, florbal, hokej, basketbal). Dívky se častěji hlásí na společenské tance, gymnastiku, balet či jiné taneční kurzy a také si častěji hrají na dětských hřištích.
- Cyklistika je nejčastěji uváděnou aktivitou mezi dětmi mladšího školního věku, následuje plavání a hraní na dětských hřištích.

Nedostatek pohybu, který s sebou přináší dnešní civilizace, označujeme pojmem hypokineze. Už žáci v mladším školním věku pobývají většinu času stráveného ve škole vsedě, čímž se vytrácí přirozená potřeba dětí k pohybu. Běžně a denně jsou využívány dopravní prostředky, dálkové ovládače, výtahy, eskalátory (Machová, Kubátová, 2009).

Miklánková (2009) ve své publikaci uvádí za zásadní důvody poklesu pohybové aktivity tyto faktory:

- méně fyzické práce,
- čtenější využívání dopravních prostředků,
- méně chůze v každodenním životě,
- vyšší počet elektrických zařízení v budovách (výtahy, eskalátory),
- nižší hodinová dotace tělesné výchovy v některých školách,
- strach rodičů z úrazu dítěte při sportu,
- sedavé trávení volného času u počítače nebo televize.

Pohybová aktivita u dětí by měla zahrnovat rozmanité formy a druhy pohybu. Taktéž u sportu platí, že děti mladšího školního věku rády a často mění aktivitu. I mladší žáci se zvládnou motivovat ke sportům zaměřeným na vytrvalost. Veškeré sportovní a fyzické aktivity by měly mít formu hry (Abeceda zdraví, 2007).

2.2.1. Efekty pohybové aktivity

„Když chybí zdraví, moudrost je bezradná, síla je neschopná boje, bohatství bezcenné a důvtip bezmocný.“ (Hérakleitos z Efesu)

Důležitost zdraví si lidé uvědomují po staletí. Je bezesporu nejdůležitější věcí v lidském životě, která je mnohdy vnímána jako samozřejmost. Hodnoty zdraví jsme si vědomi až ve chvíli, kdy se v našem životě objeví potíže nebo jsme v ohrožení. Zdravotní stav je důsledkem vztahů mezi lidským tělem, psychickou a osobnostní stránkou jedince a ovlivňuje z velké části kvalitu našeho života (Velemínský, 2011).

Světová zdravotnická organizace (1948, s. 100) říká, že zdraví je *„stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“*. Halfdan Mahler charakterizoval hodnotu zdraví moderním jazykem: *„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“*

Koncepci zdraví podle Křivohlavého (2001) dělíme do několika skupin:

a) Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Pomáhá jedinci v životě překonávat těžkosti.

b) Zdraví jako metafyzická síla

Chápe zdraví jako druh vnitřní síly. Umožňuje jedinci dosahovat vyšších cílů jako například elán, vitalita či schopnost adaptace.

c) Salutogeneze

Jedná se o postoj člověka k životu a schopnost pochopení životních úkolů.

d) Zdraví jako schopnost adaptace

Jde o schopnost přizpůsobit se nebo umět změnit vlastní způsob života.

e) Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Důležité je být v dobré kondici a duševně i tělesně se udržovat. Zdraví chápe jako nepřítomnost nemoci, což je v rozporu se zdravotně postiženými lidmi.

f) Zdraví jako zboží

Tento přístup popisuje zdraví jako něco, co si můžeme koupit v lékárně.

g) Zdraví jako ideál

Vnímá zdraví jako stav plný tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen přítomnost choroby nebo oslabení (definice WHO).

h) Pracovní definice zdraví

Ideální zdraví závisí na několika podmínkách, které umožňují člověku žít a pracovat s využitím biologické možnosti (potenciálu). Mezi tyto podmínky patří: základní fyziologické potřeby a naplnění smyslu života.

Pro každého jedince může zdraví znamenat něco jiného. Záleží na úhlu pohledu, ze kterého zdraví vnímáme, avšak nikdo nechce být nemocen. Se zdravím souvisí pojem zdravý životní styl. Liba (2005) ho charakterizuje jako stav, při kterém je psychická i fyzická zátěž člověka v rovnováze, a můžeme ho podpořit kvalitní výživou, pravidelnou fyzickou aktivitou, zodpovědným přístupem k sexuálnímu životu, harmonickými vztahy s lidmi, neuzíváním drog a alkoholu, dodržováním osobní hygieny a zodpovědným přístupem k práci.

Životní styl je projevem individuality každého člověka. Je to způsob, jakým přistupujeme k sobě i ke svému okolí. V průběhu života se přístup člověka k životnímu stylu mění a má vliv na jednání a mentální, tělesné a sociální chování. Způsob života, jakým žijeme, má až 50% vliv na naše zdraví. Mezi další faktory patří životní prostředí, genetické dispozice a zdravotní péče. Řadu nemocí a zdravotních problémů, kterými v dnešní době lidé trpí, si zapříčinili svým nesprávným způsobem života sami (Duffková, 2008; Machová, Kubátová, 2009).

Dnes má většina lidí dostatek informací, jak se ke svému tělu chovat, a umí rozlišit, co je správné a co ne. Můžeme říct, že většina populace dosahuje jisté úrovně zdravotní gramotnosti, avšak jejich přístup k sobě samému je autodestruktivní. Stejně tak jako řidič z povolání, který zná pravidla silničního provozu a překročením rychlosti neustále ohrožuje sám sebe. I člověk, který ví, jak své zdraví upevnit, opakuje stále dokola chyby, kterými si záměrně ubližuje – např. nedostatkem pohybu, kouřením, přejídáním se. Každý jedinec je ovlivněn výchovou, vlivem vrstevníků a svými limity a dispozicemi (Zvírotsky, 2014).

Novotný (2020) uvádí, že zdravotní poruchy a civilizační choroby související s dnešním způsobem života jsou velmi negativně ovlivňovány nedostatkem pohybové aktivity. Tento způsob života je odborně označován jako hypokineze. Jedná se zejména o tyto poruchy:

- poruchy pohybového aparátu (svalová dysbalance, oslabení a zkrácení svalů a šlach, křehkost kostí, zlomeniny, výhřez ploténky, bolest zad atd.),
- hormonální a metabolické poruchy (diabetes, obezita, nemoc srdce a cév, ateroskleróza, hormonální a metabolická nerovnováha, alergie, atopie atd.),
- poruchy krevního oběhu (kolísavý tlak, zánět žil, bolest hrudníku, porucha srdečních funkcí, ztráta hybnosti atd.),
- poruchy centrální nervové soustavy (poruchy spánku, cévní mozková příhoda, neuróza, přetížení srdce atd.),
- poruchy trávicího ústrojí (vředy žaludku a dvanácterníku, porucha vstřebávání živin, nadýmání, zácpy, krvácení atd.),
- oslabení imunitního systému (časté astmatické záchvaty, nádorové onemocnění tlustého střeva a prsu atd.).

The Parliamentary Office of Science and Technology United Kingdom (2001) potvrzuje pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity na lidské zdraví. Jedná se zejména o vliv na cukrovku, infarkt myokardu, hypertenzi, srdeční choroby a některé druhy rakoviny. V poslední době se více odborníků zaměřuje na obezitu, která není zdaleka jen estetickým problémem, ale řadí se mezi chronická onemocnění a zvyšuje riziko mnohých vážných nemocí.

Obezita se často nazývá epidemií 3. tisíciletí. Je to onemocnění, při kterém dochází k hromadění přebytečného tuku v těle, a postihuje nejen dospělé, ale i děti. V České republice je obézních lidí či osob s nadváhou více, než je celoevropský průměr. Výsledky ukazují, že dvě třetiny obyvatel ČR trpí nadváhou či obezitou. Obézních je asi 25 % žen a 22 % mužů. 50 % lidí středního věku trpí nadváhou. Lidí s obezitou rapidně přibýlo hlavně v devadesátých letech minulého století, a to zejména v zemích s vyspělou ekonomikou. 60 % úmrtí na světě zapříčinily chronické nemoci, které bývají způsobeny právě obezitou. Ani děti mladšího školního věku nejsou výjimkou a nárůst obezity je výrazný i v této věkové kategorii (SZU, 2013).

Výzkum Alberta Education (2006) zaměřující se na každodenní pohyb žáků na prvním stupni základních škol uvádí, že 2 a více hodin strávených sedavými činnostmi úzce souvisí s nadváhou a obezitou u dětí a mladistvých. Dalším z důvodů nadváhy u dětí je nepravidelný stravovací režim, který může souviset s nástupem do školy. Dítě je pod větším tlakem a jsou na něj kladeny vyšší nároky. Velkým úskalím je nadbytečný příjem cukrů ve formě sladkostí nebo slazených nápojů. Mnoho dětí ráno nesnídá, což může vést k menší výkonnosti ve škole a rychlejší únavě. Je mnohem pravděpodobnější, že děti, jejichž rodiče pravidelně snídají, budou v tomto návyku pokračovat. Oblíbené začínají být sedavé aktivity spojené s hraním her nebo sledování televize. Rodiče by měli zajistit dítěti dostatek pohybu a podporovat jej ve sportování. Dobrým řešením je přihlásit dítě do pohybového kroužku, který si samo vybere a bude ho bavit (Marinov, Pastucha 2012).

Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje také psychiku člověka, snižuje riziko depresí a podporuje lepší zvládnutí stresu a funkčnost imunitního systému. U lidí s nedostatečným množstvím fyzické aktivity se dvojnásobně zvyšuje pravděpodobnost vzniku srdečních onemocnění. U pacientů s diabetem je pohybová aktivita doporučena jako součást léčebného procesu. Světová zdravotnická organizace – WHO (2006) se domnívá, že neaktivita populace zapříčiňuje smrt až 1,9 milionu lidí. Na neaktivitu umírá přibližně 10–16 % žen s rakovinou prsu, konečníku a diabetem (Blahutová, Řehulka, Dvořáková, 2005; Moravcová, Bunc, 2006).

Zájem o pohybovou aktivitu se u školáků velmi snižuje. Bezpečná 25 % dětí necvičí a tráví mnohem méně volného času venku se svými vrstevníky. To způsobuje nerovnováhu mezi energetickým příjmem a sportovní aktivitou. Výsledkem je nadbytečné množství energie, což se projevuje jako důsledek nadváhy a později obezity u dětí. Pravidelné sportování u dětí pozitivně ovlivňuje zdravotní stav, tělesnou hmotnost a psychiku. Projekt s názvem „Životní styl a obezita 2005“ poukazuje na nedostatek pohybu u českých dětí. Žáci věku 6–12 let věnují pohybové aktivitě průměrně 6 hodin a 20 minut za týden. Odborníci však doporučují věnovat náročnější fyzické aktivitě alespoň 7 hodin týdně, což odpovídá 1 hodině za den. V ČR je pouze 40 % dětí, které tento limit splňují. Čím starší dítě je, tím více zájem o fyzickou aktivitu klesá. Věková skupina 13–17 let se průměrně věnuje fyzické aktivitě 4 hodiny a 40 minut týdně (Abeceda zdraví, 2007).

Pravidelná fyzická aktivita má pozitivní vliv na:

- Tělesnou hmotnost – cvičení zabraňuje nárůstu tělesné hmotnosti. Čím je aktivita intenzivnější, tím větší je spotřeba energie.
- Zdravotní stav – pohybová aktivita působí proti zhoršování zdravotního stavu a nemocem. Příznivě působí na tzv. „dobrý“ cholesterol a snižuje nezdravý, což působí jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění.
- Náladu – cvičení pozitivně ovlivňuje náladu. Při fyzické aktivitě dochází k uvolňování endorfinu, který způsobuje dobrou náladu, pocit štěstí a tlumí bolest.
- Výkonnost – pravidelný pohyb zlepšuje fyzickou kondici, sílu a vytrvalost. Při cvičení se dostává kyslík a živiny do tkání, díky čemuž jsou plíce i srdce v lepší kondici, což má vliv na výkon při další práci.
- Spánek – kvalitnější spánek a rychlejší usínání můžeme získat díky pravidelné fyzické aktivitě (Ruprich, 2020).

Blahutková, Řehulka a Dvořáková (2005) vidí důležitost pohybové aktivity zejména v jejím vlivu na lidskou psychiku. Je známo, že lidé, kteří se často a dostatečně hýbou, mají menší sklony k depresím. Lépe zvládají stres a úzkosti a lépe přijímají sebe samé. Pouze pravidelné provádění pohybové aktivity úměrné věku, psychickým a fyzickým podmínkám může mít pozitivní vliv na zdraví a kondici.

2.2.2. Výzkum zájmu dětí o pohybovou aktivitu

Vzhledem ke zdravotnímu stavu lidstva, nárůstu civilizačních chorob a počtu mladistvých s nadváhou je důležité zabývat se nejen zájmem dětí o pohybovou aktivitu, ale i množstvím pohybu v jejich denním režimu. Bližší náhled na pohybovou aktivitu žáků mladšího školního věku nám přináší množství výzkumů a analýz, které byly provedeny nejen v Česku, ale i v zahraničí.

Zajímavý výzkum s názvem „*Physical activity of children primary school aged in the context their BMI*“ byl proveden v roce 2016, jehož cílem bylo zjistit souvislost mezi indexem tělesné hmotnosti (BMI) a stupni fyzické aktivity u dětí mladšího školního věku. Výzkumnou skupinu tvořilo 81 žáků (36 děvčat a 45 chlapců) českých základních škol, průměrného věku $10,23 \pm 0,42$ roku. Za pomoci přístroje TANITA BC-587 a antropometru A-226 byla zjišťována výška dětí. Průměrná výška žáků byla $145,66 \pm 8,38$ cm a průměrná hmotnost $37,69 \pm 12,63$ kg (Miklánková, Rehtik, Klimešová, Górný, 2016).

BMI a hmotnost byly upraveny podle národních referenčních hodnot (Vignerová, Bláha, 2001).

| Percentilové pásmo BMI | Hodnocení dítěte |
|------------------------|-------------------|
| Nad 97. percentilem | Obézní |
| 90–97 p. | Nadměrná hmotnost |
| 75–90 p. | Zvýšená hmotnost |
| 25–75 p. | Normální hmotnost |
| 10–25 p. | Štíhlé |
| 3–10 p. | Nízká hmotnost |
| Pod 3. percentilem | Hubené |

Tabulka 1 Hodnocení hmotnostní proporcionality dítěte na základě percentilových pásem BMI; (Vignerová, Bláha, 2001)

Průměrný výsledek BMI u děvčat byl $16,79 \text{ kg/m}^2$ a u chlapců $18,05 \text{ kg/m}^2$. Žádné z 81 dětí na základě BMI nespadlo do pásma obezita ($97 <$) ani podváha (<10). Výsledky poukazují na fakt, že množství fyzické aktivity je nižší u dětí s nadváhou (zejména u chlapců). Rovněž děti s nadváhou jsou častěji neaktivní než děti s normální tělesnou hmotností (Miklánková, Rehtik, Klimešová, Górný, 2016).

Potvrdil se vztah mezi BMI dětí a množstvím fyzické aktivity ve volném čase, po vyučování a během pracovních dnů. Je zřejmé, že problematickou částí dne je čas strávený ve škole. Pozitivní změnou je zlepšování kvality všech forem tělesné výchovy na základních školách a optimalizace programů zaměřených na pohyb. Taktéž větší důraz na vysokoškolské vzdělávání budoucích učitelů. V neposlední řadě je zásadní posílit spolupráci školy a rodiny a dávat rodičům podněty k aktivnímu trávení volného času společně s dětmi (Miklánková, Rehtik, Klimešová, Górný, 2016).

Dalším výzkum zaměřený na žáky mladšího školního věku, který proběhl na českých školách, spadá pod edukační program s názvem „*Pohyb a výživa (PaV)*“. Hlavním cílem bylo vybudovat iniciativní prostředí pro pohyb a výživu dětí a také zjištění možností, které mají rozličné typy škol pro uplatnění tohoto programu v praxi. Samotného šetření, které proběhlo v roce 2014/2015, se účastnilo 33 základní škol. Jednalo se o školy všech typů (malotřídní, plně organizované, neúplně organizované).

Program PaV se řídí těmito šesti pravidly:

1. pravidelnost,
2. pestrost,
3. přiměřenost,
4. příprava,
5. pravdivost,
6. pitný režim.

Z výsledků programu vyplývá několik rad a ustanovení pro základní školy v oblasti pohybu žáků.

1. Zařadit do přípravy studentů primární pedagogiky na VŠ včetně edukace tělesné výchovy také více informací o pohybovém režimu a pohybové aktivitě dětí.
2. Poskytnout pedagogům primární školy možnost konzultace dané problematiky na pedagogických fakultách s odborníky na tuto problematiku.
3. Testování žáků v oblasti fyzické schopnosti vnímat jako část hodnocení fyzického zdraví žáka (Tupý, Mužík, Miklánková, Mužíková, Havel, Janíková, 2015).

Realizátorem dalšího výzkumného šetření zabývajících se pohybovou aktivitou mladších žáků základní školy je Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Jedná se o výzkum s názvem „*Specifika pohybové aktivity dětí raného a středního školního věku*“. Data šetření byla vyhodnocena v letech 2008–2010.

Cílem bylo popsat a objasnit úroveň pohybové aktivity u vybraných žáků prvního stupně základních škol z hlediska dvou období vývoje po zahájení povinného vzdělávání.

1. období: raný školní věk

2. období: střední školní věk

Zhodnocení pohybové aktivity u vybraných žáků z hlediska zdravotních doporučení bylo dílčím cílem šetření. Do výzkumu se zapojilo 124 dětí 1. stupně ZŠ na 7 základních školách. Žáci byli rozděleni do dvou kategorií podle stanoveného cíle.

- Kategorie A = 57 žáků raného školního věku (průměrná hmotnost 24,19 kg; věk 6,75 roku; výška 123,95 cm; BMI $15,75 \pm 2,17$).
- Kategorie B = 67 žáků středního školního věku (průměrná hmotnost 35,28 kg; průměrný věk 9,97 roku; výška 140,31 cm; BMI $17,83 \pm 2,48$).

Součástí pozorování pohybové aktivity u dětí bylo zaznamenávání dvou údajů. První hodnotou je aktivní energetický výdej, který byl měřen akcelerometrem Caltrac, a druhou hodnotou je průměrný počet kroků, měřený pedometrem YamaxDigi-Walker SW-200. Žáci nosili přístroje po celý den (kromě spánku a osobní hygieny) a veškeré informace z přístrojů zapisovali.

Z výsledků vyplývá, že děti ze souboru A (dětí raného školního věku) průměrně udělají 8285 kroků denně, což je přibližně o 200 kroků méně, než je doporučená hodnota. Velký vliv na nedostatečný počet kroků má sedavý způsob výuky na základních školách. U žáků skupiny B (dětí středního školního věku) byl průměrný počet kroků za den vyšší než u žáků skupiny A. Tento fakt souvisí s vyšším věkem dětí, s větším množstvím mimoškolních aktivit apod. Průměrný počet kroků u dětí středního školního věku byl 12 127 (Miklánková, Elfmark, Sigmund, 2013).

Pohybová aktivita u dětí středního školního věku je z výsledku šetření hodnocena jako „dobrá“ a u dětí raného školního věku jako „nízká“. Důležitým poznatkem je fakt, že děti na prvním stupni základní školy nemůžeme brát jako jeden celek, ale je potřeba zohledňovat věková specifika. U obou skupin byl nejnižší počet kroků zaznamenán od pondělí do pátku

v době pobytu ve škole. Mladší žáci udělali druhý nejnižší počet kroků ve svém volném čase v průběhu pracovních dnů a u starších žáků se jednalo o víkendové dny. Jde tedy o čas strávený mimo školu. Z toho vyplývá, že nejvýznamnějšími činiteli ovlivňujícími vztah dětí k pohybu jsou rodiče a pedagogové. Je žádoucí podpořit spolupráci rodiny i školy a podílet se na výchově dětí k pohybové aktivitě společně (Miklánková, Elfmark, Sigmund, 2013).

Slepíčková (2005, s. 72–73) říká, že: „*Motivace je jedním z faktorů majících vliv na to, zda jedinec má zájem o aktivní pohyb a sport a zda se tyto činnosti stanou trvalou součástí jeho života.*“ Největší vliv na motivaci dětí má zájem rodičů o sport a jejich přístup ke sportovním aktivitám dětí.

V září v roce 2005 v rámci výzkumného šetření byla zavedena kanadskou vládou v Albertě každodenní fyzická aktivita dětí od 1. do 9. ročníku základní školy. Podle požadavku DPA by měli být žáci ve škole aktivní alespoň 30 minut denně prostřednictvím aktivit, které organizuje škola (Alberta Education, 2005).

Data z posledních let potvrzují, že děti v Kanadě nejsou dostatečně aktivní v souvislosti s podporou zdraví a prevencí nemocí. Cílem zavedení pohybové aktivity ve školách by mělo podpořit zdravé návyky dětí a mládeže. Rovněž by toto opatření mělo řešit problémy související s chronickými nemocemi, snížení rizika obezity, zlepšení kognitivních funkcí a školního výkonu dětí, lepší pohled na sebe samého a lepší sebepojetí. Součástí první části výzkumu je:

- Najít efektivní nástroj pro sběr dat ve školním prostředí, který zvládne spolehlivě zjistit dopad iniciativy DPA.
- Určit vhodné metody a postupy založené na intervenci tělesné aktivity, které by mohly být použity na základních školách v Albertě (Alberta Education, 2005).

V Česku i ve světě proběhlo mnoho dalších studií, které se zabývají pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku. Mezi ně patří například: Sparling et al., 2000; Robertson-Wilson, Lévesque 2009; Dowda et al., 2006; Varrink, 2011; Bendíková, 2009; Perič, 2005; Junger, 2000; Miklánková, Elfmark, Sigmund, 2008; Boarnet et al., 2005; Laing, 2002; Kay & Lowrey, 2002; Medeková, Zapletalová & Havlíček, 2000, etc.

2.2.3. Vliv rodiny na pohyb a volný čas

Slepičková (2005) popisuje volný čas jako dobu, ve které se člověk nemusí věnovat žádným povinnostem a může se sám svobodně rozhodnout, co v daný okamžik bude dělat. Je to časový prostor, který může být naplněn libovolnými činnostmi, jež jedince naplňují a přinášejí mu radost a pocit uspokojení. Jedinec nemá v tomto časovém rozmezí žádné povinnosti vůči sobě ani dalším osobám a může tento čas naplnit svobodně zvolenými činnostmi, od nicnedělání po návštěvu kulturních akcí.

V Pedagogickém slovníku je volný čas definován jako „čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů“. Délka trvání volného času je dána odečtením doby věnované pracovním povinnostem, starosti o domácnost a rodinu, spánku a uspokojení vlastních fyzických potřeb (Průcha, Walterová, Mareš. 2013, s. 341).

Jinými slovy můžeme říct, že volný čas je protikladem sféry povinností a jedná se o důležitou oblast lidských činností. Vykonávané aktivity ve volném čase jsou pro člověka přitažlivé a poskytují mu příjemné zážitky a možnost relaxace a odpočinku. Jedná se o kompenzaci pracovních povinností. Racionálně využívaný volný čas vede k tělesnému i duševnímu zdraví a podporuje kladné mezilidské vztahy. Pouze odpočatý člověk je schopen podávat dobré výkony a dobře fungovat v pracovním nasazení. Lidé by se měli od dětství učit efektivně hospodařit s volným časem (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003).

Jako základní funkce volného času se uvádějí: odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti. Mezi základní funkce a možnosti volného času podle H. W. Opaschowského patří:

- rekreace (uzdravení a relaxování),
- kompenzace (smíření se s nedostatky a zklamáním),
- výchova a další vzdělávání (potřeba svobodného a dobrovolného vzdělávání),
- kontemplace (rozjímání, uvažování o životě, budování pozitivního sebepojetí, nalézání smyslu života, rozvíjení v duchovní oblasti),
- komunikace (kontakt s lidmi a partnerský vztah),
- participace (potřeba začlenění se do společnosti a pocit zúčastněnosti),
- integrace (utváření osobnosti a pocit začlenění),

- enkulturace (proces spojený s učením, přijetím kultury a začleněním do společnosti) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003).

Nejzásadnější vliv na trávení volného času dítěte má rodina, která je pro dítě nezastupitelnou institucí. V rodinném prostředí se dítě učí přizpůsobovat životním podmínkám a poprvé se stává součástí společného trávení volného času a realizace aktivit. Velkou roli hrají podmínky rodiny, ve které dítě žije. Odlišné trávení volného času můžeme pozorovat v úplné rodině, v rodině s pouze jedním rodičem či při střídavé péči. Specifické podmínky mají děti vyrůstající v dětském domově, kde rodina chybí úplně. Ne v každé rodině jsou vhodné podmínky pro zapojení dítěte do volnočasových aktivit (Kraus, 2008).

Hartl a Hartlová (2009, s. 512) uvádějí, že rodina je „společenská skupina spojená manželstvím nebo pokrevními vztahy, odpovědností a vzájemnou pomocí“. Je prvním činitelem, který ovlivňuje chování dítěte. To přejímá nejen model chování a komunikace, ale také množství diferenciačních a integračních procesů. Prostřednictvím rodiny dítě poznává myšlenky a ideály dospělých. Dítě získává pocit bezpečí a ochrany před vším zlým (Miklánková, 2007).

Výchova v rodinném prostředí vylučuje, či naopak podporuje efekt okolního prostředí na dítě. Významný vliv má taktéž na trávení a náplň volného času dítěte. Záleží, jak moc se rodiče svému dítěti věnují a jakým způsobem tráví volný čas. Společné provozování pohybové aktivity s dítětem pozitivně ovlivňuje jeho aktivní trávení volného času a zároveň příznivě působí na vztah všech členů. V rodině panuje oboustranná důvěra a vzájemné porozumění. Rodiče by svým chováním měli jít dětem příkladem v každé situaci, čímž nenásilně motivují dítě k napodobování dospělého jedince (Dvořáková, 2012; Miklánková, 2007).

Mužík, Dobrý a Süß (2008, s. 50) tvrdí, že vztah člověka k pohybové aktivitě můžeme budovat ve dvou senzitivních obdobích. *„Rodina je jednoznačně odpovědná za realizaci pohybových aktivit ve věku 1–3 roky, kdy se poprvé formuje kladný vztah dítěte k pohybovým aktivitám.“* Je potřeba dítě seznámit s aktivitami, které jsou přiměřené jeho věku. Druhým obdobím, kdy dochází k formování dítěte, je mladší školní věk. V tomto období mají zodpovědnost za realizaci pohybu nejen rodiče, ale také škola. Bez vytvoření pozitivních návyků k pohybové aktivitě v rodině bude veškerá snaha ze strany školy i dalších institucí neúčinná.

Podle znění zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, „*rodiče mají rozhodující úlohu ve výchově dítěte. Rodiče mají být všestranně příkladem svým dětem, zejména pokud se jedná o způsob života a chování v rodině.*“

Každá fungující rodina by měla provozovat ve volném čase společné aktivity, kterých se účastní všichni její členové. Společně strávený čas je důležitý pro budování důvěry a soudržnosti. Vliv rodičů na volný čas dětí často končí při nástupu puberty, kdy si dítě chce svůj volný čas plánovat samo (Němec, 2002).

Dnešní doba je plná příležitostí a poskytuje dítěti možnosti, jak trávit svůj volný čas. Ve městech i mnohých vesnicích se nacházejí volnočasová centra, sportovní kluby, domy dětí, školní družina a další instituce, které nabízí velké množství aktivit. Možnosti využívání nabídek volnočasových aktivit jsou často omezeny sociální a ekonomickou situací rodiny. Překážkou mnohdy bývá nedostatek financí či časová vytíženost rodičů. Taktéž hraje roli informovanost o nabídkách a možnostech v místě bydliště (Němec, 2002).

Rodina jako primární sociální skupina přináší svým členům v mnoha ohledech lepší podmínky, než tomu bylo dřív. Zároveň dochází k důležitým změnám ve vztazích mezi rodinnými příslušníky. Některé dospívající děti odchází ze svých rodin dřív, než tomu bylo v minulosti, a na straně druhé přibývá více těch, kteří jsou ekonomicky samostatní, přesto však zůstávají u rodičů. Mladí lidé vnímají tradiční model rodiny jako nemoderní a málo atraktivní. Výrazným znakem dnešní rodiny je oslabování vztahů mezi členy rodiny. Tyto projevy označujeme jako krize rodiny, což negativně působí na volnočasové aktivity jejích členů. Volný čas dětí rovněž ovlivňuje realizace volného času uvnitř rodiny (Hofbauer, 2004).

Pro rodinu by mělo být charakteristické sdílení volného času a rodinné soužití. O tom můžeme hovořit v souvislosti s rodinou, kde jsou vzájemně uspokojeny potřeby jak dětí, tak rodičů. Naplnění potřeb souvisí se sdílením času, spokojeností a radostí ze společných zážitků. Rodina má důležitou funkci při učení a vzdělávání dětí. Napodobování vzorů a přejímání společenských vztahů a hodnot je pro dítě „školou života“. Intenzivní citový vztah mezi dětmi a rodiči je jedním ze znaků fungující rodiny (Matějček, 1992).

Podle Hofbauera (2004) by rodič neměl být direktivním činitelem, který rozhoduje o činnostech, jimž se bude dítě věnovat. Naopak se očekává, že bude inspirovat nebo spoluorganizovat – ať už individuální aktivity dítěte, či celé rodiny.

Rodina má několik hlavních funkcí, mezi které patří:

- biologická (reprodukční) funkce,
- materiální (ekonomická) funkce,
- výchovná (socializační) funkce,
- emocionální funkce.

Výchovná funkce je velmi důležitá a je založena na skutečném zájmu o dítě. Rodina by měla dítěti porozumět a vnímat jeho požadavky a potřeby, které je důležité uspokojit. Mezi základními potřebami každého jedince je potřeba pravidelné pohybové aktivity, která je zejména v této době velmi opomíjena. V této funkci se promítá výchovný styl rodičů, který by měl motivovat a podporovat dítě k aktivnímu životu a zdravému životnímu stylu (Gillernová, Kebza, Rymeš, 2011).

Výchovné styly rodičů fungují jako koncept chápání vzdělávacího a výchovného působení na dítě v rodině. Existuje několik přístupů k rozlišování způsobů výchovy. Jedním z nejvyužívanějších je model čtyř stylů výchovy. Tato teorie bere v potaz odmítající či akceptující rodiče a tyto projevy citového vztahu spojuje s výchovnými způsoby, které jsou popisovány množstvím nároků a jejich následné kontroly (Čáp, 1996; Darling, Steinberg, 1993).

Postoje rodičů, výchovné způsoby, rodičovská výchova, rodinné klima, komunikace v rodině apod. se prozkoumávaly a na základě toho se pozoroval vliv na vývoj dítěte a rodinných vztahů. Rodičovské postoje můžeme roztřídit do těchto skupin:

- láskyplný, kladný, akceptující postoj;
- záporný, zavrhuje, chladný postoj;
- požadující dodržování požadavků, kontrolující postoj;
- postoj poskytující autonomii;
- postoj vyjadřující důslednost.

Vývojová psycholožka Diana Baumrindová od šedesátých let minulého století pracuje na modelu, který se používá dodnes. Ten se zakládá na socializačních procesech dětského vývoje, zaměřuje se na systém rodičovských hodnot a sleduje požadavky, které rodiče kladou na své potomky. Tyto čtyři základní výchovné styly jsou popsány níže a jejich přehled je znázorněn v tabulce 2.

| RODIČE | odmítající | akceptující |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| nároční a kontrolující | autoritářský styl | autoritativně vzájemný styl |
| nenároční a nekontrolující | zanedbávající styl | shovívavý styl |

Tabulka 2 Model čtyř stylů výchovy; (Gillernová, Kebza, Rymeš, 2011, s. 123)

1. Autoritářský styl je typický pro rodiče, kteří neberou v potaz potřeby a přání svých dětí. Jsou nároční, kontrolující a často odmítající. Často při výchově používají sílu. (Např. rodiče chtějí po dítěti perfektní výsledky ve škole, ale nevnímají reálné možnosti svého potomka a nejsou ochotni mu pomoci.)
2. Autoritativně vzájemný styl je charakteristický pro náročné rodiče s vysokými požadavky a častou kontrolou svých dětí. Zároveň jsou laskaví a vnímají potřeby a přání svého dítěte. Jsou zastánci diskuse a společně nastavených pravidel, která musí být dodržována. (Např. rodiče požadují dobré výsledky ve škole, ale jsou ochotni dítěti pomoci a poskytnout mu podporu.)
3. Zanedbávající styl se vyznačuje lhostejným přístupem rodičů a nedostatečným zájmem o dítě. Rodič neklade žádné nároky, bývá citově chladný a někdy své dítě odmítá.
4. Shovívavý styl je typický pro rodiče, který chce dítěti porozumět a být mu emoční oporou. Svě dítě přijímá, ale neklade na něho žádné nároky nebo pouze malé – a tím nevynezuje jasné hranice (Gillernová, Kebza, Rymeš, 2011).

2.3. Význam povinné školní docházky v podpoře pohybové aktivity dětí

Povinná školní docházka byla v České republice zavedena za vlády Marie Terezie v roce 1774. V České republice jsou vykonávány všechny typy vzdělávání (předškolní, základní, střední, vysoké, postgraduální a celoživotní). Školský zákon č. 561/2004 Sb., který se zabývá právy a povinnostmi právnických a fyzických osob při vzdělávání, nám říká, že povinná školní docházka trvá devět školních roků. Nejdéle může trvat do konce školního roku, ve kterém žák dovrší sedmáct let. Povinnou školní docházku vykonávají žáci na základních školách nebo na víceletých gymnáziích (Vlček, Janík, 2010; Vokáč, 2016).

Základní škola žákům předává vzdělání v oblasti rozumové, estetické, mravní, pracovní a tělesné výchovy. Žáci jsou v průběhu devíti let připravováni na další studium a budoucí praxi. Základní vzdělávání se dělí na první a druhý stupeň, přičemž primární vzdělávání trvá pět let (Vlček, Janík, 2010).

V české školské soustavě je tělesná výchova povinná po dobu celých devíti let základní školy. Podle školního kurikula má stejnou váhu jako ostatní předměty. Na velké části škol či jiných institucí dochází k podceňování tělesné výchovy, přičemž je běžná tzv. koedukace – společné hodiny tělesné výchovy dívek a chlapců. Hodnocení žáků v hodinách TV by se nemělo výrazně lišit od jiných předmětů. Známkám z tělesné výchovy je mnohdy připisována menší důležitost než například známce z českého jazyka či matematiky (Mužík, Stojaníková, Sedláčková, 2005).

V průběhu let postupně docházelo ke změnám ve vzdělávání. V oboru tělesná výchova je největší rozdíl v konceptu, kdy je na prvním místě zdravotní význam a přínos pro jedince a není upřednostňován výkon, tak jako tomu bylo dřív. Důraz je kladen na individuální rozvoj dovedností jedince, prožitek a sociální interakce. Zdravý způsob života je podmíněn mnoha faktory, kde hraje důležitou roli také zařazení pohybu do vzdělávání. Prostřednictvím tělesné výchovy získává řada jedinců jediné poznatky a dovednosti pro pohybovou gramotnost, ze kterých čerpají celý život (Mužík, Vlček, 2010; Hendl, Dobrý, 2011).

Právě ve škole dochází k výrazné změně denního režimu a často u dětí bez dostatečných pohybových návyků dochází ke vzniku nadváhy. Doporučení k provádění pohybové aktivity byla zdůvodněna výzkumným šetřením pod vedením Erika Sigmunda. Výzkum potvrdil, že děti, které se ve škole účastnily pohybových přestávek, dvou hodin tělesné výchovy týdně a ve volném čase navštěvovaly pohybový kroužek, neměly sklony k přírůstku váhy či obezitě. Škola by měla žákům poskytnout mnohem více pohybových aktivit, než jsou hodiny tělesné výchovy. Patří mezi ně uplatňování mezipředmětových vztahů neboli učení spojené s pohybem, tělovýchovná vycházka, tělovýchovné chvilky, pohybová činnost o přestávkách, výuka v přírodě, škola v přírodě (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová, 2011; Mužík, Šeráková, Janošková, 2019).

2.3.1. Tělesná výchova v RVP ZV

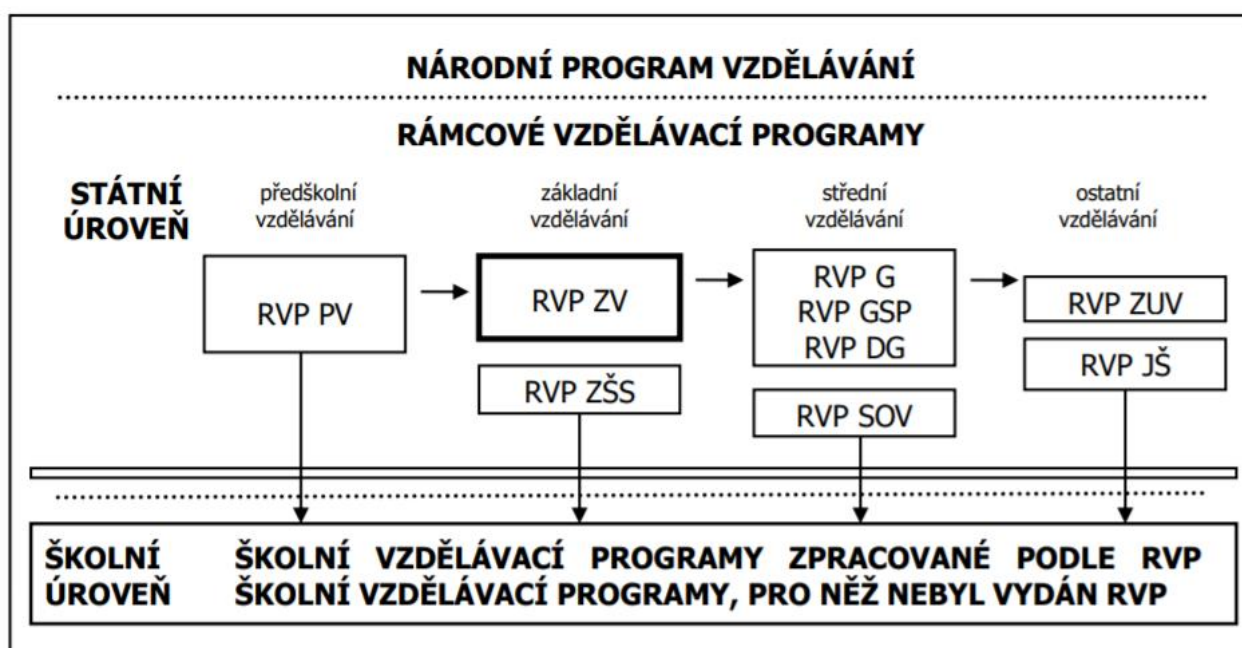
Základního vzdělání žák dosáhne úspěšným absolvováním základního vzdělávání, které je realizováno v oboru vzdělání v základní škole. Pro realizaci byl vydán Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který je veřejně přístupný veřejnosti a vymezuje jednotlivé etapy vzdělávání na národní úrovni (RVP, 2017).

Základní vzdělávání je zároveň jediným stupněm vzdělávání, které musí všechny děti v ČR povinně absolvovat. Je prováděno ve dvou oborech – základní škola a základní škola speciální. Základní vzdělávání je provozováno na základních školách, víceletých gymnáziích a konzervatořích a jeho podstatou je utvořit základ pro celoživotní vzdělávání. Ke každému vzdělávacímu oboru byl vypracován tzv. rámcový vzdělávací program (RVP), jenž jednoznačně určuje učivo, které musí absolvent znát (RVP, 2017).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání neboli RVP ZV je kurikulární dokument státní úrovně, jenž normativně stanovuje obecný rámec pro vzdělávání v oboru vzdělání základní škola, kterým dosahuje stupně „základní vzdělání“. Podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, má RVP za úkol stanovit cíle, délku, formy a povinný obsah vzdělávání pro konkrétní období nebo ročník. RVP ZV je účinný od 1. 9. 2005 a vymezuje učivo, které musí všichni absolventi základní školy vědět. Vymezuje klíčové kompetence základního vzdělávání, určuje vzdělávací obsah a očekávané výstupy konkrétních ročníků, zahrnuje průřezová témata, podporuje úpravy náplně

vzdělávání pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (Dvořáková, Engelthalerová, 2017; RVP, 2017; Vokáč, 2016).

V ČR máme kurikulární dokumenty na státní a školní úrovni. Státní úroveň zastupuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (RVP). Národní program vzdělávání určuje počáteční vzdělávání celkově a RVP definuje vzdělávání pro konkrétní období – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní vzdělávací programy (ŠVP) jsou představovány školní úrovní a vymezují vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP je tvořen každou školou individuálně podle zásad RVP (RVP, 2017).



Obrázek 2 Systém kurikulárních dokumentů; (RVP, 2017, s. 5)

Hlavním významem vzdělávání žáků je opatřit žáky maximální úrovní klíčových kompetencí, které jsou schopni dosáhnout, a tím je připravit na celoživotní vzdělávání. Pro vzdělávání žáků na 1. stupni základní školy dokument doporučuje respektování individuálních potřeb, podporování žákových zájmů a jeho aktivního učení. Tento přístup souvisí s pojetím zdravotního konceptu tělesné výchovy. V rámci školské reformy byl předmět tělesná výchova rozšířen na vzdělávací oblast „člověk a zdraví“, což koresponduje s potřebami novodobé společnosti. Z uskutečněných českých i celosvětových výzkumů vyplývá, že současné děti se věnují aktivnímu způsobu života mnohem méně, než tomu bylo dřív (Dvořáková, Engelthalerová, 2017; Korvas, Cacek, 2009).

V RVP ZV se nachází 10 vzdělávacích oblastí. Obor tělesná výchova najdeme v oblasti „člověk a zdraví“. Důraz je kladen na pochopení prospěšnosti pohybové aktivity pro zdravotní stav a lidské zdraví. Dle Holčíka (2004) by měla tělesná výchova spolu s výchovou ke zdraví vést žáky k rozvoji zdravotní gramotnosti. Nutné je zaměřit se na použití praktických dovedností v každodenním životě a je potřeba, aby bylo učivo v souladu s tím, co se děti o zdraví učí a co reálně potřebují. RVP ZV taktéž poukazuje na důležitost rozvíjení pohybových schopností a dovedností na základě individuální úrovně, což znamená volit různorodé aktivity i hodnocení výkonů u žáků. Rovněž by nemělo být opomíjeno odhalování zdravotních problémů či oslabení, při jejichž nápravě využíváme speciální vyrovnávací cviky. Ty mohou být do běžných hodin zařazeny v rámci prevence pro celou třídu nebo pouze pro žáky se zdravotním oslabením jako náhrada aktivit, které se vzájemně vylučují s jejich oslabením (Dvořáková, Engelthalerová, 2017; RVP, 2017).

Minimální časová dotace tělesné výchovy jsou alespoň 2 vyučovací hodiny týdně a je žádoucí využívat TV v průřezových tématech, která představují aktuální problémy nynějšího světa. Jsou důležitým formativním prvkem ve vzdělávání a přispívají k rozvoji osobnosti žáka a utvářejí jeho hodnoty a postoje (RVP, 2017).

Cíle oboru tělesná výchova v oblasti „člověk a zdraví“ jsou definovány v celkovém pojetí s výchovou ke zdraví především z postojového hlediska. Jedná se o vědomý vztah dítěte k pohybové aktivitě, která by měla být součástí budoucího života. Podle konkrétní formulace cílů by měly děti poznat svoje individuální pohybové možnosti, vnímat efekty jednotlivých pohybových aktivit na fyzickou i psychickou zdatnost. Cílem je úspěšně zvládnout sebehodnocení své vlastní úrovně a zařadit pohybové aktivity do svého denního režimu tak, aby vše bylo v souladu se zdravím (Dvořáková, Engelthalerová, 2017; RVP, 2017).

RVP ZV (2017) uvádí, že mezi učivo v 1. i 2. vzdělávacím období žáků 1. stupně základních škol patří:

Činnosti ovlivňující zdraví

- důležitost pohybu ze zdravotního hlediska – délka, pohybová zátěž, režim,
- příprava organismu – rozcvičení před fyzickou zátěží, protažení po pohybové aktivitě,
- činnosti zaměřené na zdravotní účinky – držení těla, kompenzační a zdravotní cvičení,
- vytrvalost, rychlost, síla, pohyblivost, koordinace a jejich rozvoj,
- hygienické zásady při TV – doporučené oblečení a obuv pro vykonávání pohybových činností, vyhovující prostředí,
- bezpečnostní zásady pro TV – organizace, bezpečnost při převlékání, manipulace s náčiním a pomůckami, první pomoc.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry – různorodé hry a aktivity, použití netradičních hraček a pomůcek při cvičení, pohybová činnost,
- základy gymnastiky – cviky zaměřené na průpravu, využití gymnastického nářadí,
- kondiční a rytmické cvičení – cvičení s hudbou, jednoduché choreografie s využitím rytmu a melodie,
- průpravné úpoly – přetlaky a přetahy,
- základy atletiky – sprint, vytrvalostní běh, hod míčkem, skok daleký a skok vysoký,
- sportovní hry – používání herního náčiní, spolupráce hráčů, hry průpravného charakteru, soutěže a utkání podle oficiálních pravidel,
- pobyt v přírodě a turistika – chování v přírodě a terénu, přesuny v dopravních prostředcích, pravidla táboření,
- plavání (základní plavecká výuka) – základy bezpečnosti ve vodním prostředí, hygiena, technika plavání,
- lyžování a bruslení (podle školních podmínek) – základní technika bruslení a lyžování, venkovní hry na sněhu,
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Činnosti podporující pohybové učení

- sdělování informací v TV – základní názvosloví, osvojení signálů a povelů,
- organizační zásady – organizace činností a prostoru,
- pravidla chování – čestná hra, dodržování pravidel a zásad,
- zásady pohybových aktivit – hry, soutěže, závody,
- měření a hodnocení fyzických schopností – testy zaměřené na pohybovou aktivitu, pozorování sportovních výkonů,
- informace o fyzických aktivitách.

2.3.2. Koncepce školní TV ve vybraných zemích Evropy

Podle bílé knihy o sportu má čas strávený pohybem a sportováním důležitý vliv na zdraví i výchovný proces. Pomáhá rozvíjet vědomosti, motivaci, individuální nasazení jedince a jeho dovednosti. Jedná se jak o hodiny tělesné výchovy, tak o mimoškolní aktivity. Aktivně trávený čas je potřeba ve školách rozvíjet. Zvýšenou pozornost vyžadují fyzické i psychické zdravotní potíže, kterým čelí mladí lidé vlivem poklesu sportovních aktivit a nárůstu sedavého způsobu života a nadváhy. Téměř 80 % dětí provádí pohybovou aktivitu výhradně jen v rámci školních aktivit či tělesné výchovy. Dostatečný čas věnovaný sportovním činnostem ve škole může výrazně ovlivnit zdravý životní styl. Všechny státy Evropy si jsou vědomy důležitosti tělesné výchovy, a proto je předmět povinný na prvním i druhém stupni základních škol po celé Evropě. Strategie a způsob dosažení rozvoje tělesné výchovy je součástí přibližně poloviny evropských vzdělávacích systémů. Další dvě třetiny se touto problematikou důkladně zabývají. Z toho vyplývá, že evropská politika se aktivním způsobem života a faktory ovlivňujícími zdraví zabývá (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2013; EACEA, 2013; Bílá kniha o sportu, 2013).

Prioritou ve výuce tělesné výchovy je rozvíjení motorické a tělesné zdatnosti. Některé evropské země (např. Litva a Maďarsko) považují za potřebné zabývat se správným dýcháním a držením těla a tím kompenzovat čas strávený sezením při vyučování či doma. Lotyšsko, Malta, Maďarsko a Spojené království navíc kladou důraz na soutěživost a rozvoj osobnosti. Žáci se prostřednictvím soutěží a výzev učí realizovat různé postupy a své nápady.

Finsko však oproti tomu klade důraz na spolupráci a rozvoj individuálních dovedností bez soutěžení. Jiné země se více zaměřují na rozvoj osobnosti a její začlenění do společnosti, respektování pravidel a druhých lidí. Island považuje za součást výuky tělesné výchovy ohleduplnost k životnímu prostředí a uvědomění si odpovědnosti k živočichům. Česká republika, Maďarsko a Estonsko zdůrazňují zájem mladých lidí o sledování sportovních událostí a také účast na sportovních akcích. Lichtenštejnsko naopak nahlíží na sport jako kulturní vložku (EACEA, 2013).

Velká Británie

National curriculum in England (2011) říká, že kvalitní osnovy tělesné výchovy mohou žáky inspirovat v účasti na sportovních soutěžích nebo dalších pohybově zaměřených činnostech. Cílem je dát žákům možnost cítit se sebejistěji a fyzicky zdatněji (a tím podpořit jejich zdraví a kondici). Soutěžením dáváme dětem příležitost k vybudování hodnot, jako jsou spravedlnost a respekt. Tělesná výchova v NC (National curriculum in England) je na rozdíl od RVP ZV vymezena jako samostatný vzdělávací obor. V RVP ZV je tělesná výchova součástí vzdělávací oblasti „člověk a zdraví“. V anglickém kurikulu je učivo členěno pouze podle věku žáků (RVP, 2017; James et al., 2011).

Hlavním cílem tělesné výchovy na prvním stupni základních škol v Británii je:

- rozvíjet pohybové schopnosti žáků v různých pohybových aktivitách,
- zajistit co nejdelší možnou dobu, po kterou jsou žáci aktivní,
- vést žáky k účasti v soutěžích a různých aktivitách,
- vést žáky ke zdravému a aktivnímu životu.

Obsah předmětu je rozdělen na dvě klíčové úrovně. V první fázi by měly být u dětí rozvíjeny základní pohybové dovednosti, rovnováha a hbitost prostřednictvím různých aktivit. Žák by měl být schopen spolupracovat ve skupině i individuálně. Velký význam je přikládán soutěživosti a snaze udržet žáky aktivní i mimo školní prostředí. V konkrétním učivu by se mělo věnovat více času běhání, házení, skákání, chytání a jednoduché taneční prvky.

Ve druhé fázi učení by mělo dojít k prohloubení všech dovedností se zaměřením na techniku. U žáků je rozvíjena ohebnost, síla a rovnováha. Přibývá nová disciplína, a to plavání, ve kterém by měli žáci zvládnout některé plavecké styly (prsa, znak, kraul).

S tím souvisí znalost bezpečnostních pravidel a schopnost předvést sebezáchranu ve vodě. Žák by měl znát pravidla soutěžních her a měl by být schopen porovnat své sportovní výkony (Lupač, 2019).

Spolková republika Německo

Německý vzdělávací systém nemá jednotnou podobu, a to z důvodu existence šestnácti spolkových zemí. Stát vymezuje rámcové vzdělávací cíle neboli kurikulum a zároveň zajišťuje finance pro školství. Státní vláda kontroluje chod školství jako celku a je zodpovědná za kvalitní vzdělávání. Každá spolková republika koordinuje vlastní pravidla, která respektují státní kurikulum. Základní pravidla, jako jsou délka vzdělávání, délka prázdnin, systém známkování, vyučování cizích jazyků či uznávání vysvědčení, jsou ve všech spolkových zemích totožná. V průběhu minulého století došlo několikrát ke změně názvu předmětu i jeho zaměření. Několikrát došlo ke změně časové dotace předmětu. Současně jsou povinné tři vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně, což se však může lišit podle ustanovení jednotlivých republik a financí konkrétní školy.

Kurikulum tělesné výchovy v Německu se skládá ze dvou částí:

1. Sportartenorientierte Lehrpläne – dokument zaměřený na sporty,
2. Bewegungsfeldorientierte Lehrpläne – dokument zaměřený na pohybovou aktivitu.

V současné době je tělesná výchova považována za činnost rozvíjející kulturu pohybu u dětí i dorostlých. Tělesná výchova je důležitým prvkem v mezipředmětových vztazích, čímž přispívá ke zdravému rozvoji žáků. Příkladem mezipředmětového působení je projekt „KichenundLesen“, který spojuje fotbal se čtením a má podpořit mladé chlapce ve čtení (Vlček, Janík, 2010; Richter, 2007).

Náplň vzdělávání tělesné výchovy na základních školách spadá do čtyř skupin:

1. odborné sportovní znalosti,
2. individuální sportovní aktivity (alespoň 3) – gymnastika, plavání, lehká atletika, cvičení na nářadí,
3. týmové sporty (alespoň 3) – fotbal, házená, odbíjená, basketbal,
4. nepovinné sportovní aktivity (1–2) – do hodin tělesné výchovy jsou zařazeny i nepovinné disciplíny jako bruslení, hokej, judo, běh, horolezectví, cyklistika a další (Bago, Vrubl, 2013).

Finsko

Vzdělávání ve Finsku úzce souvisí s kulturou a mentalitou finské společnosti. Vzdelání Finové považují za základní občanské právo, které je popsáno v ústavě. Hlavním znakem jsou stejné podmínky pro vzdělávání všech, bez ohledu na věk či pohlaví. Vzdělávat se mohou všichni zadarmo od předškolního vzdělávání po vysokoškolské studium. Kvalitní vzdělávání je zajištěno poskytováním individuálního přístupu a podpůrných opatření, tak aby každý žák mohl pracovat na své vlastní úrovni. Začleňování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do běžných tříd je pro finské školství charakteristické.

Velký důraz je kladen na výchovu a vzdělávání kvalitních pedagogů. Co se kvality vzdělávání týče, mezi jednotlivými školami jsou nepatrné rozdíly. Školská politika motivuje studenty k nejvyšší kvalifikaci ve vzdělání, přičemž pedagogové nesou zodpovědnost za výsledky žáků. Učitelé mají velkou moc při volbě metodických postupů a materiálů, které budou při vyučování používat, a nejsou kontrolováni školní inspekcí (jako je tomu například v Česku). Úroveň vzdělání žáků se zjišťuje pomocí národních testů.

Hlavním dokumentem vymezujícím vzdělávání na základní škole je zákon o základním vzdělávání (Basic Education ACT), který ustanovuje pravidla a povinnosti úřadů pro zajištění vzdělávání v obcích, délku vzdělávání, vymezení předmětů a tak dále. Po dokončení základního vzdělání (trvá 9 let) mohou žáci dobrovolně absolvovat rok volného vzdělávání. Podle zákona mají všichni žáci, kterým nestačí běžná výuka, nárok na doučování. Dalším dokumentem vymezujícím základní vzdělávání je rámcové kurikulum (Nationalcore curriculum) z roku 2004 (Průcha, Kansanen, 2015).

Časová dotace tělesné výchovy je určena individuálně pro každý ročník podle vzdělávací úrovně a tvoří zhruba 8 % doby vyučování. V rámci sportovních her a soutěží klade Finsko důraz spíše na účast žáků než na soutěžení. Na rozdíl od jiných zemí Evropy podporuje více spolupráci žáků než soutěživost. Žádoucí je, aby měli žáci z účasti radost a byli dostatečně motivováni k další aktivitě. K povinnému hodnocení žáků dochází až v 8. a 9. ročníku základní školy, sleduje se hlavně individuální pokrok a aktivita žáka. Na rozdíl od jiných evropských zemí se známka z tělesné výchovy nepíše na vysvědčení, ale v certifikátu, který žáci získávají po úspěšném ukončení sekundárního vzdělávání. Stejný systém hodnocení je ve Francii nebo na Islandu.

Vzhledem na klesající aktivitu dětí si klade Finsko za cíl zařazovat pohybové aktivity do školních předmětů a také využívat mezipředmětové vztahy s propojením tělesné výchovy. V rámci reformy tělesné výchovy Finové plánují posílit pohybovou aktivitu dětí a navýšit počet hodin tělocviku. Mají zájem zvýšit pohybovou činnost dětí i v běžném vyučování či o přestávkách – a tím zvýšit také dobu aktivně tráveného času během dne. Pro podporu pohybu ve školách vznikl například program „Finské školy v pohybu“ (EACEA, 2013).

3. CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY

3.1. Cíle

Hlavním cílem práce je srovnat a posoudit pohled žáků a učitelů na hodiny TV z hlediska jejich obsahu.

Dílčím cílem práce je zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV.

3.2. Úkoly

Úkoly vyplývající z výše uvedených cílů jsou tyto:

1. Vypracovat rešerši odborné literatury při dodržení zásad etiky publikování s ohledem na autorská práva.
2. Zajistit výzkumný soubor (žáci a pedagogové 1. stupně ZŠ).
3. Volba vhodných statistických metod a technik.
4. Sběr a analýza dat v kontextu vymezených cílů.
5. Zpracování diplomové práce.

3.3. Hypotézy

H₀₁: V názorech žáků a učitelů na vyučovací hodinu TV s atletickým obsahem není rozdíl.

H_{A1}: Učitelé budou vyučovací hodinu TV s atletickým obsahem hodnotit pozitivněji než žáci.

Operacionalizace: U vyučovacích hodin TV s atletickým obsahem bude kladné hodnocení učitelů statisticky významně převažovat nad kladným hodnocením žáků.

H₀₂: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku s gymnastickým obsahem není shodný.

H_{A2}: Názor učitelů na hodinu TV s gymnastickým obsahem bude pozitivnější než hodnocení žáků.

Operacionalizace: Hodnocení hodiny zaměřené na gymnastiku bude ze strany učitelů kladnější a bude statisticky významně převažovat nad kladným hodnocením žáků.

H₀₃: Názor žáků a učitelů na hodinu TV se zaměřením na sportovní hry se nebude lišit.

H_{A3}: Vyučovací jednotka TV zaměřená na sportovní hry bude pedagogy hodnocena pozitivněji než žáky.

Operacionalizace: U vyučovací jednotky TV zaměřené na sportovní hry bude kladné hodnocení učitelů statisticky významně převažovat nad hodnocením žáků.

H₀₄: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku se zaměřením na pohybové hry není shodný.

H_{A4}: Pohled učitelů na hodinu TV se zaměřením na pohybové hry bude pozitivnější než hodnocení žáků.

Operacionalizace: Kladné hodnocení vyučovací hodiny TV se zaměřením na pohybové hry bude u učitelů statisticky významně převažovat nad hodnocením žáků.

H₀₅: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností není shodný.

H_{A5}: Názor žáků a učitelů na hodinu TV zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností bude zaznamenáno více kladných odpovědí ze strany učitelů.

Operacionalizace: U vyučovací jednotky TV zaměřené na rozvoj pohybových schopností bude statisticky významně převažovat pozitivní hodnocení učitelů nad pozitivním hodnocením žáků.

VO1: Která z hodin byla žáky a učiteli nejvíce preferovaná?

4. METODIKA

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumné šetření bylo realizováno v září ve školním roce 2020/2021. Praktická část diplomové práce je založena na metodických námětech 5 vyučovacích hodin, které byly zpracovány a předány pedagogům základních škol. Celkově se do šetření zapojilo 7 plnoorganizovaných základních škol v Olomouci, ze kterých bylo vybráno 20 tříd (Tabulka 3). Jedná se o žáky a pedagogy 4. ročníku ZŠ. Do výzkumu se zapojili učitelé i děti, přičemž na každou třídu připadá jeden učitel.

| ZŠ | třída | počet dětí | dívky | chlapci | učitelé |
|---------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|
| 1. | 4. A | 23 | 13 | 10 | 1 |
| | 4. B | 21 | 12 | 9 | 1 |
| 2. | 4. A | 27 | 13 | 14 | 1 |
| | 4. B | 24 | 10 | 14 | 1 |
| | 4. C | 22 | 12 | 10 | 1 |
| 3. | 4. A | 25 | 13 | 12 | 1 |
| | 4. B | 24 | 9 | 15 | 1 |
| | 4. C | 22 | 12 | 10 | 1 |
| 4. | 4. A | 27 | 15 | 12 | 1 |
| | 4. B | 29 | 16 | 13 | 1 |
| | 4. C | 26 | 13 | 13 | 1 |
| 5. | 4. A | 24 | 11 | 13 | 1 |
| | 4. B | 27 | 16 | 11 | 1 |
| | 4. C | 23 | 13 | 10 | 1 |
| 6. | 4. A | 26 | 12 | 14 | 1 |
| | 4. B | 25 | 12 | 13 | 1 |
| | 4. C | 23 | 11 | 12 | 1 |
| 7. | 4. A | 21 | 11 | 10 | 1 |
| | 4. B | 19 | 10 | 9 | 1 |
| | 4. C | 20 | 9 | 11 | 1 |
| Celkem | 20 | 478 | 243 | 235 | 20 |

Tabulka 3 Přehled účastníků testování; (Zdroj: Vlastní)

4.1.1. Učitelé

Do testování se zapojilo 20 učitelů čtvrtých tříd ze sedmi plnoorganizovaných základních škol. Mezi nimi bylo 18 žen a 2 muži. Věk dotazovaných učitelů byl 25–58 let a délka jejich pedagogické praxe se pohybuje v rozmezí 1–35 let. Všichni oslovení pedagogové se do výzkumu ochotně zapojili. Přehled zúčastněných učitelů, jejich pohlaví, doba praxe a věk je zaznamenán v tabulce 4. Průměrný věk testovaných pedagogů je 37,3 roku a průměrná doba praxe ve školství je 10,25 let.

| Učitel | věk | pohlaví | doba praxe |
|---------------|------------|----------------|-------------------|
| 1. | 34 | žena | 10 |
| 2. | 46 | žena | 21 |
| 3. | 47 | žena | 15 |
| 4. | 39 | žena | 8 |
| 5. | 27 | muž | 2 |
| 6. | 32 | žena | 7 |
| 7. | 25 | žena | 1 |
| 8. | 28 | žena | 3 |
| 9. | 54 | žena | 27 |
| 10. | 45 | žena | 15 |
| 11. | 32 | muž | 5 |
| 12. | 36 | žena | 3 |
| 13. | 32 | žena | 6 |
| 14. | 37 | žena | 4 |
| 15. | 27 | žena | 3 |
| 16. | 28 | žena | 3 |
| 17. | 34 | žena | 6 |
| 18. | 29 | žena | 2 |
| 19. | 58 | žena | 35 |
| 20. | 56 | žena | 29 |

Tabulka 4 Přehled učitelů účastnících se testování; (Zdroj: Vlastní)

4.1.2. Žáci

Do šetření se zapojily čtvrté třídy základních škol. Účastnilo se celkem 20 tříd, které navštěvuje dohromady 478 žáků, přičemž děvčat bylo 243 a chlapců 235. Počet dětí v jednotlivých hodinách se mírně lišil. Účast v hodinách souvisí s absencí dětí v daný den. Přehled žáků zapojených do výzkumu v konkrétních hodinách je znázorněn v tabulce 5. Vyučovací jednotky odučené podle námětu č. 5 se účastnilo 448 žáků, což je nejvíce ze všech. Této hodiny se zároveň účastnilo nejvíce děvčat. Naopak do hodiny založené na metodickém námětu č. 3 se zapojilo pouze 429. Rozdíl v účasti dětí mezi vyučovací jednotkou s největší účastí a hodinou s nejmenší účastí 19 žáků.

Námět 1 – Atletika

Námět 2 – Gymnastika

Námět 3 – Sportovní hry

Námět 4 – Pohybové hry

Námět 5 – Cvičení pro rozvoj pohybových schopností

| ZŠ | námět 1 | | námět 2 | | námět 3 | | námět 4 | | námět 5 | |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | D | CH | D | CH | D | CH | D | CH | D | CH |
| 1. | 11 | 9 | 10 | 10 | 12 | 9 | 13 | 9 | 13 | 10 |
| | 10 | 9 | 10 | 8 | 11 | 8 | 12 | 8 | 11 | 9 |
| 2. | 12 | 14 | 12 | 12 | 11 | 10 | 12 | 11 | 12 | 13 |
| | 8 | 11 | 8 | 10 | 7 | 12 | 9 | 13 | 9 | 12 |
| | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 11 | 8 | 12 | 8 |
| 3. | 12 | 12 | 12 | 11 | 13 | 11 | 11 | 9 | 11 | 8 |
| | 9 | 14 | 9 | 12 | 9 | 13 | 8 | 15 | 8 | 15 |
| | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 9 | 12 | 10 | 12 | 10 |
| 4. | 13 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 11 | 14 | 10 |
| | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 14 | 13 |
| | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 10 | 12 | 10 | 12 | 12 |
| 5. | 11 | 12 | 11 | 12 | 9 | 12 | 10 | 12 | 10 | 13 |
| | 15 | 11 | 16 | 10 | 15 | 9 | 16 | 10 | 16 | 11 |
| | 11 | 9 | 12 | 9 | 13 | 10 | 13 | 9 | 13 | 9 |
| 6. | 9 | 12 | 9 | 12 | 9 | 13 | 11 | 13 | 11 | 14 |
| | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 |
| | 11 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 |
| 7. | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 9 | 11 | 10 | 11 | 10 |
| | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 |
| | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 10 |
| | 220 | 219 | 223 | 212 | 220 | 209 | 228 | 210 | 229 | 219 |
| Celkem | 439 | | 435 | | 429 | | 438 | | 448 | |

Tabulka 5 Přehled zúčastněných žáků v jednotlivých hodinách; (Zdroj: Vlastní)

4.2. Charakteristika metodických námětů

Výzkumnému šetření předcházela tvorba a zpracování 5 metodických námětů (příloha 7–11). Každý námět je zaměřen na jinou oblast pohybových aktivit v tělesné výchově. Pro svou diplomovou práci jsem zvolila tyto oblasti: atletika, gymnastika, pohybové hry, sportovní hry, cvičení pro rozvoj pohybových schopností. Při zpracování příprav jsem čerpala zejména z odborné literatury, vysokoškolských skript a internetových zdrojů zaměřených na pohybovou aktivitu. Každá příprava se skládá z rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části. Všechny aktivity jsou podrobně popsány, někdy doplněny popisnými obrázky, které by měly učitelům názorně ukázat daný cvik/pohyb. Nechybí ani seznam pomůcek a časová dotace u konkrétní aktivity.

Před zahájením šetření byli všichni pedagogové seznámeni s metodickými listy a s jednotlivými pohybovými aktivitami a prvky. Každému učiteli byly poskytnuty metodické listy v tištěné i elektronické podobě a dotazníky pro žáky v dostatečném množství. Každý námět byl vytvořen tak, aby splňoval očekávané výstupy RVP ZV, vzdělávacího oboru tělesná výchova spadajícího do oblasti „Člověk a zdraví“. Zvolené aktivity odpovídají fyzické úrovni žáků 4. třídy základní školy.

Metodický námět č. 1

Metodický námět č. 1 (příloha 7) je zaměřen na oblast atletiky a jedná se o vyučovací hodinu zaměřenou na nácvik nízkého startu. Před zahájením hodiny bylo potřeba nachystat pouze barevné dresy, které jsou zapotřebí v rušné části vyučovací jednotky. Aby byly výsledky objektivní, je rušná, průpravná a závěrečná část hodiny u všech metodických námětů stejná. Hlavní část je zaměřena na opakování atletické abecedy. U každého cviku je popsáno správné technické provedení, které je doplněno obrázkem.

Metodický námět č. 2

Druhým metodickým námětem je vyučovací jednotka zaměřená na gymnastiku (příloha 8). Cílem hodiny bylo zdokonalit dovednost v kotoulech vpřed a vzad a jejich obměny. Hlavní část hodiny byla zaměřena na opakování gymnastických prvků. Následně se žáci naučí jednoduchou sestavu, která se skládá z procvičovaných prvků. Nejdřív žáky sestavu naučíme tak, aby si zapamatovali, jak jdou prvky po sobě. Poté pustíme hudbu a opakujeme sestavu několikrát za sebou do rytmu. Před zahájením vyučovací jednotky bylo potřeba zajistit akrobatický pás nebo žíněnky, které budou umístěny po obvodu tělocvičny. Nákres rozmístění je přiložen v metodickém listu.

Metodický námět č. 3

Tématem třetího metodického námětu jednotky tělesné výchovy jsou sportovní hry (příloha 9). Hodina je konkrétně zaměřena na miniházenou. Před začátkem vyučování je potřeba nachystat barevné dresy, barevné šátky, dvojce stopky, papír, propisku, fix a předtištěnou tabulku. Pro bezproblémový průběh hodiny je důležitá organizace a rozdělení žáků do tří družstev. Každý tým si zahraje s každým. Žákům z družstva, které se v danou chvíli turnaje neúčastní, přiřadíme funkce. Tím zajistíme, že všichni žáci sledují hru, mají co dělat a nikdo se v průběhu hodiny nebude nudit. Jednalo se o hodinu procvičovací a upevňovací, takže je zřejmé, že všichni žáci se už dříve s miniházenou setkali a znají její pravidla, přesto však bylo potřeba pravidla před zahájením hry znova zopakovat. Miniházené předchází rušná a průpravná část, které se shodují u všech ostatních metodických námětů.

Metodický námět č. 4

Čtvrtý námět (příloha 10) je zaměřen na pohybové hry, v rámci kterých se děti seznámí se čtyřmi novými hrami. Každá hra trvá maximálně 4–5 minut, proto předpokládáme, že by měla být vyučovací jednotka pestrá a akční. Před zahájením kterékoliv z her je potřeba jasně a výstižně seznámit děti s pravidly, jež je nutné v průběhu hodiny dodržovat. U všech her je motivací dětí být lepší než soupeř. U dětí jsou prostřednictvím těchto her rozvíjeny schopnosti jako spolupráce, rychlost, hbitost, zdatnost a fair play. Děti se učí překonat vlastní hranice, zlepšovat své dovednosti a přijímat prohru.

V metodickém námětu je u každé z her uvedena časová dotace, pomůcky, prostředí, doba trvání a organizace. Před zahájením hodiny je potřeba připravit všechny potřebné pomůcky a sportovní náčiní. Jsou to barevné dresy, žíněnka, medicinbal a lavičky. Typickými znaky pohybových her jsou tvořivost, emotivní prožitek a radost z pohybu. Žádoucí je udržet žáky co nejdéle v pohybu. Hlavním cílem pohybových her je socializace jedince.

Metodický námět č. 5

Poslední metodický námět (příloha 11) se soustředí na cvičení pro rozvoj pohybových schopností. Vyučování probíhá formou tělovýchovné vycházky a z tohoto důvodu je časová dotace 60 minut. Zvolené pohybové aktivity mají charakter soutěživých her. Celá vyučovací jednotka probíhá venku na předem zvolené trase, která je vhodná pro tyto aktivity. Trasu je potřeba před zahájením hodiny projít a zajistit vhodné a bezpečné podmínky pro průběh her. Hodina je zahájena v blízkosti školy. Je možné začít na školním hřišti nebo ve školním parku, kde bude provedena rušná a průpravná část. Hlavní část tělovýchovné vycházky obsahuje 4 hry. Každá z her probíhá na předem zvoleném místě, kam musí žáci dojít.

4.3. Design výzkumu

V lednu školního roku 2019/2020 jsem oslovila ředitele základních škol v Olomouci a požádala je o spolupráci při výzkumu pro mou diplomovou práci. Nejdřív jsem kontaktovala ředitele škol telefonicky a poté si domluvila osobní schůzku, na které byly sděleny všechny důležité informace týkající se šetření a předána žádost pro ředitele ZŠ (příloha 1). Následovalo osobní setkání s třídními učiteli 4. ročníků, kterým byly rozdány metodické náměty hodin tělesné výchovy (příloha 7–11), návod k metodickým námětům (příloha 3), dotazníky pro pedagogy (příloha 5) a dotazníky pro žáky (příloha 4). Všechny oslovené základní školy se do výzkumu ochotně zapojily.

Vzhledem k nepředvídatelné situaci spojené s distanční výukou z důvodu koronaviru jsem požádala učitele, aby s výzkumem začali hned na začátku školního roku 2020/2021. Přístup všech učitelů byl velmi vstřícný a samotný výzkum proběhl na všech školách v prvních týdnech v září školního roku 2020/2021. Časová dotace 4 z 5 realizovaných hodin byla 45 minut a proběhly v rámci hodin tělesné výchovy. Pátý námět měl formu tělovýchovné vycházky a časová dotace byla 60 minut. Dotazník vyplňovali žáci i učitelé v závěru hodiny po dobu 4–6 minut. Otázky jsou položeny tak, aby na ně byli schopni žáci odpovědět samostatně (bez nápovědy) a měli pouze možnost doptat se na jejich význam.

4.4. Statistické zpracování dat

Názory učitelů a žáků na vyučovací jednotku TV byly zjišťovány pomocí statistické metody dotazníkového šetření. Využíván byl dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky i učitele (Frömel a kol, 1994) – viz příloha 4, 5. Oba dotazníky mají obdobnou strukturu a odlišují se pouze pozměněnými otázkami. Žáci ani učitelé neuvádějí své jméno, proto je dotazník zcela anonymní. Jedinými údaji, které žáci vyplňují, jsou název školy, třída, pohlaví. V dotazníku žáků je také kolonka pro výšku a hmotnost, kterou žáci nevyplňovali. Učitelé navíc uvádějí vyučovaný ročník, počet roků praxe a počet chlapců a děvčat účastnících se vyučovací jednotky. Hlavním cílem dotazníkového šetření je shromáždit informace, které bychom za pomoci jiné výzkumné metody velmi složitě získávali.

Oba dotazníky (pro žáky i učitele) obsahují 24 otázek uzavřeného typu. Dotazník je strukturován tak, že otázky jsou rozřazeny do šesti dimenzí a jedné dimenze doplňující:

| č. | Dimenze | Číslo otázky |
|-----------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. | Vzdělávací (kognitivní) | 1, 7, 13, 19 |
| 2. | Emotivní | 2, 8, 14, 15, 20 |
| 3. | Zdravotní | 3, 9, 15, 21 |
| 4. | Sociální (interakční) | 4, 10, 16, 22 |
| 5. | Vztahová | 5, 11, 17, 23 |
| 6. | Kreativní | 6, 12, 18, 24 |
| 7. | Role žáka (doplňující dimenze) | 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22 |

Výhodou při využívání dotazníku je možnost oslovení velkého množství respondentů a rychlé získání velkého počtu dat. Naopak nevýhodou bývá neobjektivita získaných výsledků. Podstatné je, aby respondent po přečtení jednoznačně pochopil otázku. Správně interpretovaná otázka by měla vyžadovat pouze jednu informaci. Dotazník může mít otázky dvojího typu: položky otevřené (nestrukturované) a uzavřené (strukturované). Námí využívaný dotazník je strukturovaný a respondent vybírá pouze mezi dvěma možnostmi. Jedná se o položky zcela uzavřené neboli dichotomní, s možností odpovědi ano – ne. Při získávání dat je potřeba zachovat anonymitu všech dotazovaných (Chráška, 2016; Pána, Somr, 2007).

Při vyhodnocování dotazníků byly odpovědi žáků i učitelů zpracovány v programu Microsoft Excel 2016. Každá kladná i záporná odpověď byla hodnocena 1 bodem, přičemž v dotazníku pro pedagogy je odpověď „ne“ kladná v otázkách č. 9, 10, 11, 18, v dotazníku pro žáky je tomu tak v otázkách č. 10, 11, 17, 18, 23. Statistické vyhodnocení získaných dat bylo provedeno t-testem, pomocí kterého byly porovnány výsledky jednotlivých dimenzí. Jednotlivé dimenze v dotazníku byly vyhodnocovány procentuálně.

5. VÝSLEDKY

5.1. Zhodnocení metodických námětů

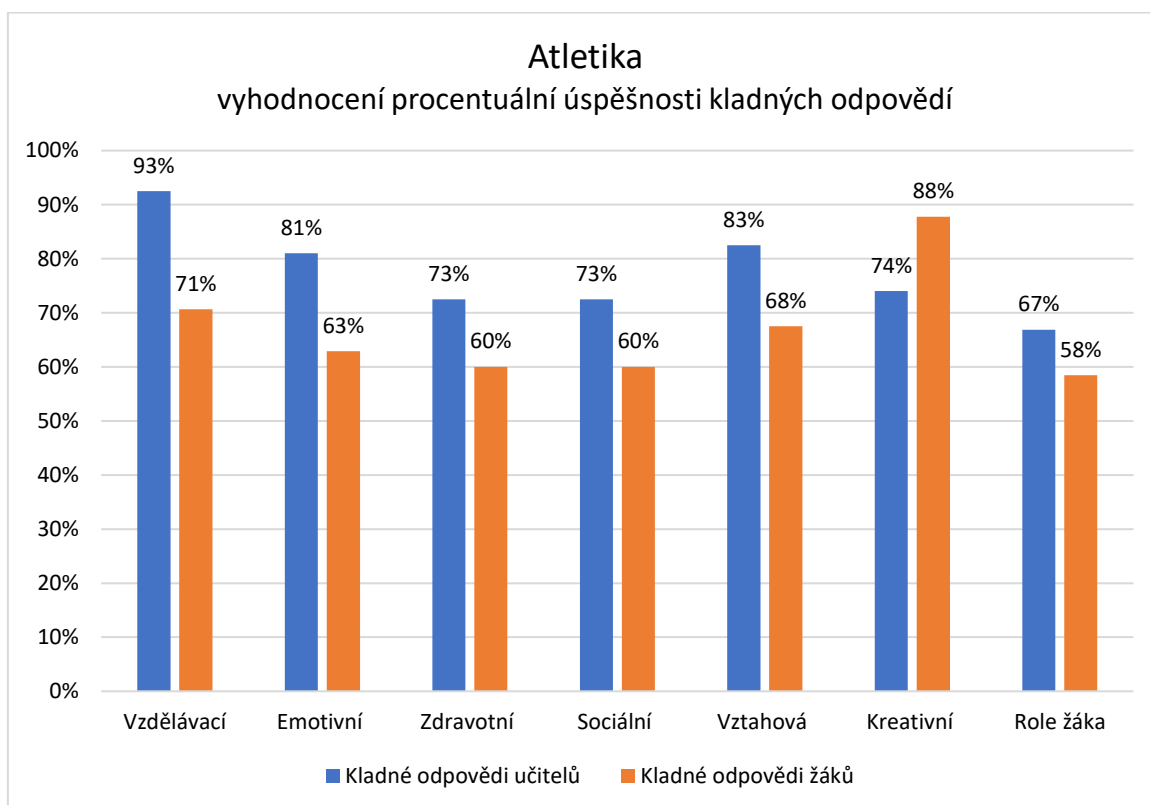
Následující kapitoly jsou zaměřeny na grafické zpracování dat získaných z realizovaného výzkumu na základě předložených metodických námětů. Každý z pěti metodických námětů byl zaměřen na jinou oblast tělesné výchovy. Hlavním úkolem při vyhodnocení je srovnat a posoudit názory žáků a učitelů na konkrétní oblast a posoudit vztah žáků k vyučovací jednotce s rozdílným obsahem. V tabulce 4 je přehledně popsáno zaměření konkrétních námětů.

| Námět | Oblast zaměření |
|------------|--|
| Námět č. 1 | Atletika |
| Námět č. 2 | Gymnastika |
| Námět č. 3 | Sportovní hry |
| Námět č. 4 | Pohybové hry |
| Námět č. 5 | Cvičení pro rozvoj pohybových schopností |

Tabulka 6 Zaměření jednotlivých námětů vyučovací jednotky TV; (Zdroj: Vlastní)

5.1.1. Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 1

Metodický námět č. 1 (příloha 7) se soustředí na oblast atletiky a jedná se o vyučovací hodinu zaměřenou na nácvik nízkého startu. Aby byly výsledky objektivní, je rušná, průpravná a závěrečná část hodiny u všech metodických námětů stejná. Vyučovací jednotky realizované podle námětu č. 1 se zúčastnilo dohromady 439 žáků a 20 učitelů.



Obrázek 3 Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí v atletice u učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Po vyhodnocení dotazníků žáků i učitelů jsme získali výsledky, které jsou znázorněny v obrázku 3. Zřejmě jsou rozdílné výsledky kladných odpovědí u žáků a učitelů. Pokud bychom se zaměřili na výsledky jako celek, vidíme, že procentuální úspěšnost kladných odpovědí u učitelů je v 6 dimenzích vyšší než u žáků. Jedinou dimenzí, kde je výsledek hodnocení žáků vyšší, je dimenze kreativní, a to s rozdílem téměř 13 %. U obou skupin je hodnocení vždy vyšší než 58 %. U učitelů je to dokonce vždy více než 67 %.

Největší rozdíl v hodnocení obou skupin byl zaznamenán v dimenzi vzdělávací. Téměř 92 % učitelů hodnotí tuto dimenzi kladně, kdežto u žáků je to s rozdílem 22 % pouze 71 % kladných odpovědí. Nejpodobnější výsledek můžeme zaznamenat u doplňující dimenze.

Podle výsledků můžeme říct, že vzdělávací (kognitivní) dimenze je z pohledu učitelů velmi úspěšná. Cíl hodiny byl žákům sdělen v úvodní části, žáci zvládli nácvik nízkého startu a zdokonalili své pohybové dovednosti.

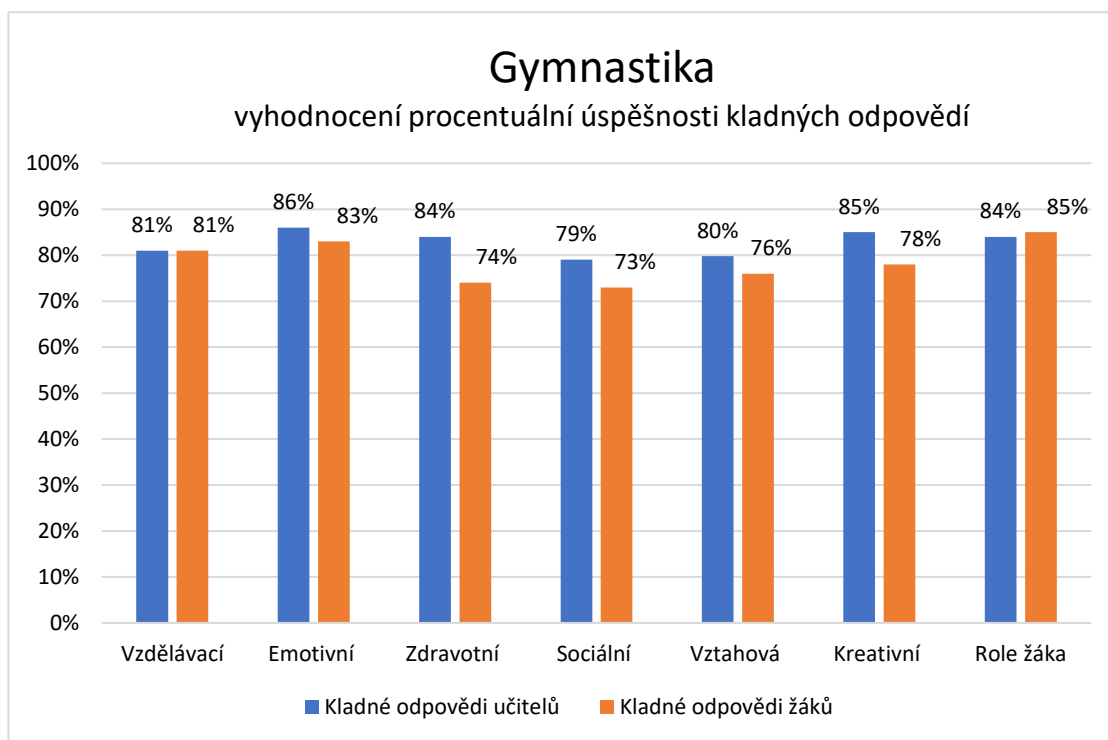
V doplňující dimenzi je počet kladných odpovědí u žáků nejvyšší. Více než polovina žáků vybrala odpověď „ano“. Důvody hodnocení mohou být různé. Problém mohl nastat v přílišném „dirigování“ hodiny. Na otázku, zda měli pocit uspokojení z pohybové aktivity, odpovědělo 90 % „ano“, proto můžeme říct, že i tato dimenze je úspěšná.

Zajímavý výsledek nám ukazuje dimenze kreativní, kterou žáci hodnotili z 88 % kladně. To znamená, že přibližně pro 386 žáků byla hodina zajímavá. Ve skupině pedagogů vybralo kladnou možnost o 13 % méně respondentů než ve skupině žáků. Rozdíl mohl být způsoben častým usměrňováním žáků a nepředvídatelnými událostmi.

Pokud bychom se na hodinu atletiky podívali z pohledu žáků, byla by průměrná hodnota pozitivních odpovědí v přepočtu na procentuální hodnocení všech dimenzí 67 %. To znamená, že přibližně 294 žáků z celkového počtu 439 hodnotilo vyučovací jednotku TV zaměřenou na atletiku kladně.

5.1.2. Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 2

V pořadí druhým metodickým námětem je vyučovací jednotka zaměřená na gymnastiku (příloha 8). Cílem hodiny bylo zdokonalit dovednost v kotoulech vpřed a vzad a jejich obměny. Hlavní část hodiny byla zaměřena na opakování gymnastických prvků.



Obrázek 4 Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí v gymnastice u učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Z grafu (viz obrázek 4) je na první pohled opět zřejmá převaha kladných odpovědí u pedagogických pracovníků. Ve všech hodnocených dimenzích je počet kladných odpovědí vždy vyšší než 73 % u žáků a vyšší než 79 % u učitelů. Z toho vyplývá, že vždy větší část respondentů hodnotila hodinu kladně. S výjimkou role žáka je ve všech hodnocených oblastech hodnocení učitelů vyšší. Rozmezí v procentuálním hodnocení učitelů se pohybuje mezi 79–86 %. Průměrná hodnota je 83 %, z čehož plyne, že 17 pedagogů z 20 hodnotí průběh hodiny pozitivně.

Oproti prvnímu metodickému námětu jsou výsledky obou skupin méně rozdílné. Při porovnání hodnocení obou skupin u jednotlivých dimenzí můžeme pozorovat největší rozdíl v dimenzi zdravotní, kde je odchylka 10 %. Z celkového počtu 435 žáků, kteří se hodiny účastnili, udělilo kladné hodnocení 74 % z nich. To znamená, že 326 žáků hodnotilo dimenzi pozitivně.

U vzdělávací dimenze je hodnocení žáků i učitelů stejné. Obě skupiny udělily 81 % pozitivních odpovědí. To odpovídá počtu 352 žáků a 16 učitelů. Můžeme říct, že žáci si v průběhu hodiny osvojili nové dovednosti a zdokonalili se v cvičení, takže předpokládáme, že úspěšně zvládli sestavu gymnastických prvků.

Rozdíl pouhé 1 % byl zaznamenán v doplňkové dimenzi neboli roli žáka. Až 93 % učitelů je spokojeno s pohybovou aktivitou žáků a obě skupiny se shodnou, že přístup pedagogů v hodině byl přátelský.

Nejlepší hodnocení vidíme u emotivní dimenze, které učitelé udělili 86 %. Hodnocení žáků bylo pouze o 3 % nižší. Předpokládáme, že klima hodiny bylo velmi dobré, žáci se v průběhu vyučování zasmáli a byli učiteli chváleni.

Kreativní dimenzi učitelé ohodnotili 85 % a žáci 78 %. Z dotazníků vyplývá, že žáci měli prostor samostatně a tvořivě řešit určitý úkol.

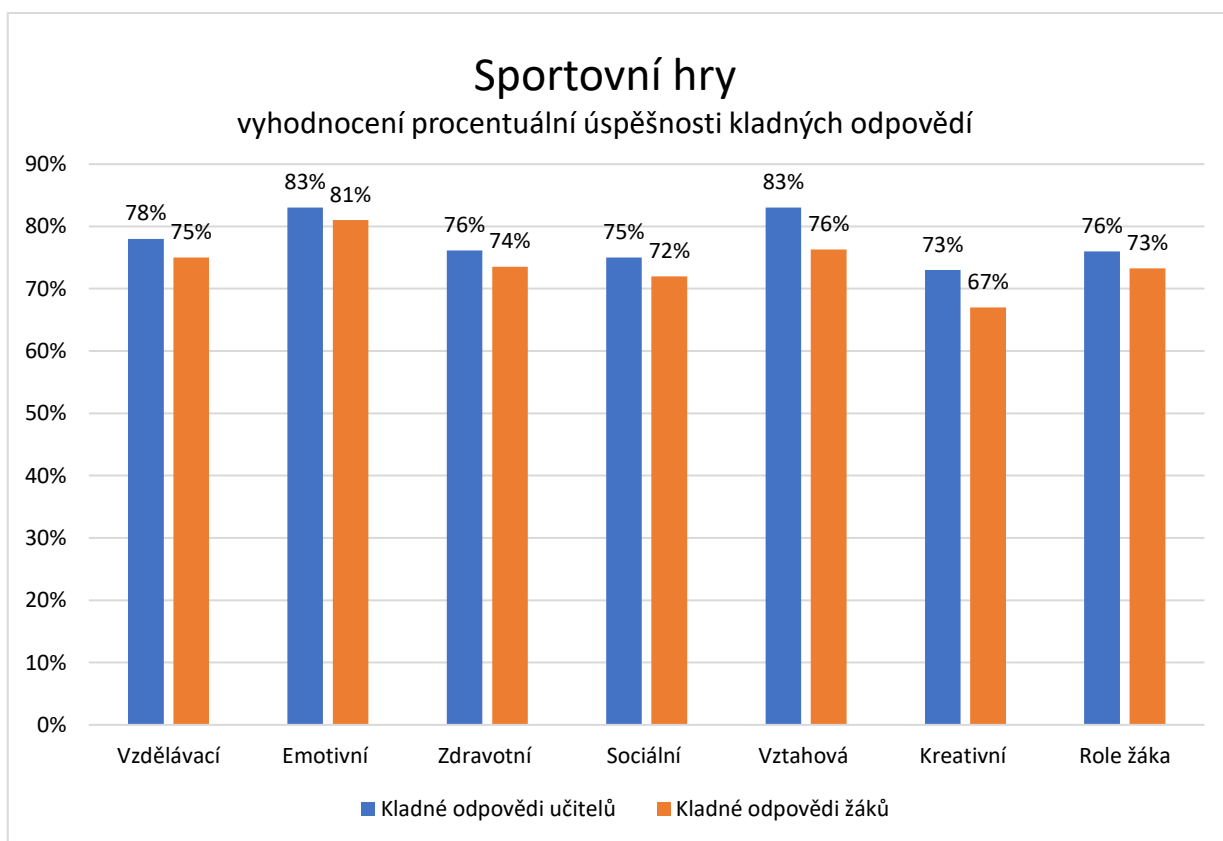
Taktéž ve vztahové dimenzi se 16 učitelů shodne na tom, že by stejnou nebo podobnou hodinu rádi ještě někdy zařadili do tělesné výchovy, a s průběhem hodiny byla většina z nich spokojená. Z žáků by stejnou hodinu absolvovalo 84 %, což odpovídá počtu 365.

Ze získaných dat vyplývá několik faktů. Celkový vztah učitelů tělocviku ke gymnastice je o něco lepší, než je tomu u žáků. Výsledky mohou být ovlivněny problémem s osvojením si gymnastické sestavy za doprovodu hudby. Průměrně 83 % učitelů hodnotí tuto dimenzi kladně, a to je o 6 % více než u námětu č. 1.

Zaměříme-li se pouze na výsledky vyplývající z hodnocení žáků, zjistíme, že rozmezí se pohybuje mezi 73–85 % a průměrný výsledek je 79 %. V metodickém námětu této vyučovací jednotky bychom mohli zapojit žáky do vymýšlení sestavy a dát tak prostor jejich kreativitě. Opakování gymnastických prvků bychom mohli více zaměřit na cvičení ve dvojicích. Cvičení na hudbu je většinou oblíbenější u děvčat než u chlapců, i tento fakt mohl sehrát roli při hodnocení. Rozdílné hodnocení žáků a učitelů mohlo být zapříčiněno mnohými faktory. Velkou roli hraje pochvala žáků za snahu, a to i v případě, že se jim nedaří. Hodnocení hodiny gymnastiky z pohledu žáků považují za velmi úspěšné.

5.1.3. Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 3

Tématem třetího metodického námětu jednotky tělesné výchovy jsou sportovní hry (příloha 9). U vyhodnocení třetího metodického námětu můžeme pozorovat, že rozdíl v hodnocení žáků i učitelů je poměrně malý a že výsledky jsou velmi podobné ve všech dimenzích. Výsledky jsou nadprůměrné, pouze v kreativní dimenzi je hodnocení nižší než 70 %. Nejnižší hodnocení, které bylo uděleno žáky, je 67 %, u učitelů je to 73 %. Nejvíce úspěšnou dimenzí z pohledu žáků je dimenze emotivní, které udělili 81 %, učitelé nejlépe hodnotí dimenzi emotivní a vztahovou – v obou případech jde o 83 % pozitivních odpovědí.



Obrázek 5 Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí ve sportovních hrách u učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Nejmenší odchylku můžeme sledovat v emotivní dimenzi, kterou žáci hodnotili 81 % a učitelé 83 %. Obě skupiny byly spokojeny s pohybovou aktivitou žáků a shodují se, že v hodině byla dobrá atmosféra a občas se zasmáli. Dokonce 18 z 20 učitelů pochválilo některého z žáků.

Stejný výsledek hodnocení učitelů jako u předchozí dimenze jsme zaznamenali v dimenzi vztahové. Jedná se však o hodnocení, ve kterém je odchylka obou skupin největší – rozdíl činí 7 %. Všech 20 tázaných učitelů by stejnou hodinu zařadilo do vyučování ještě jednou.

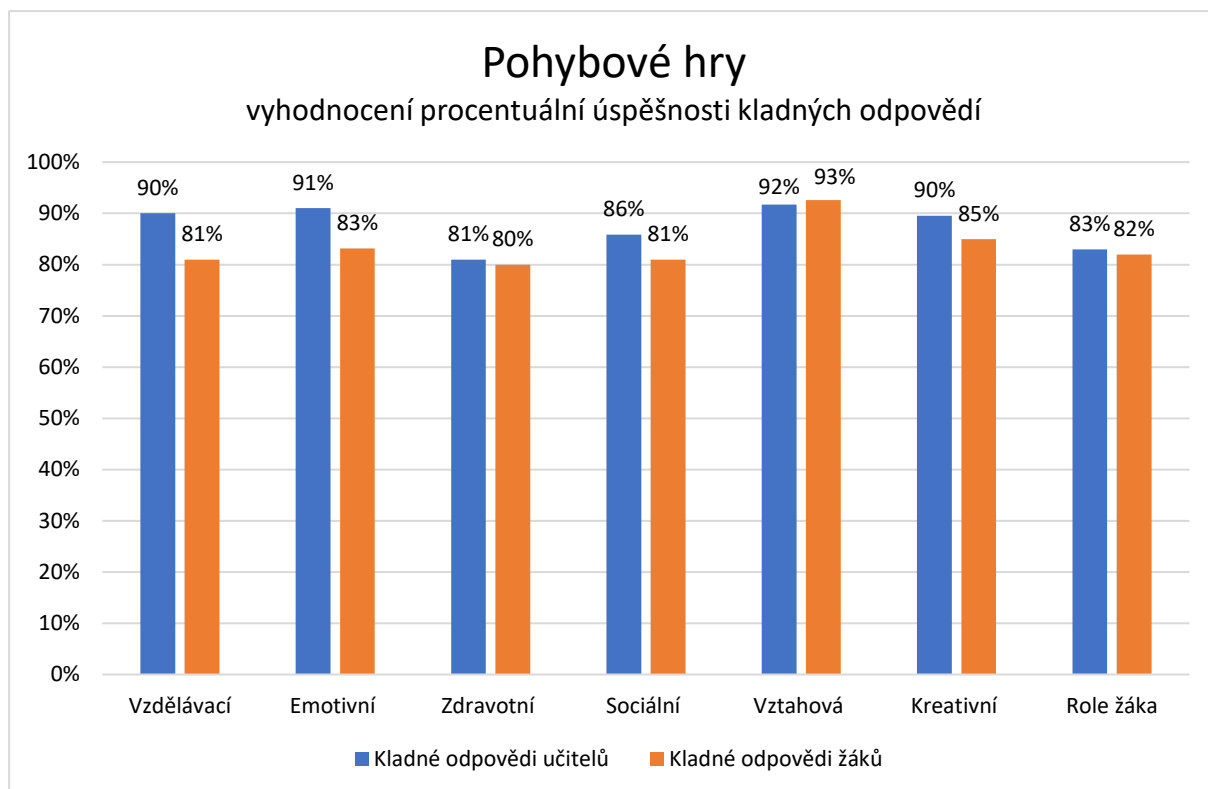
Kreativní dimenze, která získala 67 % kladných odpovědí, je u žáků nejméně úspěšná. Pouze 287 dětí ze 429 ji hodnotilo kladně. Příčinou může být množství pravidel, které bylo potřeba dodržovat pro bezproblémový průběh a organizaci hodiny.

Ze získaných dat vyplývá, že průměrný výsledek kladného hodnocení žáků činí 74 %. U učitelů je to o 4 % více, tedy 78 %. Lze říct, že oba výsledky jsou velmi podobné a názory učitelů a žáků na miniházenou se shodují. Vliv na výsledek u žáků má bezesporu oblíbenost míčových her. Žáci se mimo hru měli možnost stylizovat do funkcí, jako například hlavní rozhodčí, pomezní rozhodčí, časoměřič nebo zapisovatel. To souvisí s hodnocením otázky, zda měli možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol. Prostřednictvím těchto rolí je u žáků rozvíjena zodpovědnost a samostatnost.

U hodnocení tohoto metodického námětu se projeví nedostatky žáků v házení a chytání míče. To může být jednou z hlavních příčin udělení nižšího počtu kladných odpovědí. Učitelům na základních školách bychom doporučovali zařadit do hodin tělesné výchovy více hodin zaměřených na nácvik házení a chytání míče. Pouze žáci, kteří budou tuto dovednost dobře ovládat, se s radostí zapojí do míčových her.

5.1.4. Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 4

Čtvrtý námět (příloha 10) je zaměřen na pohybové hry. V této vyučovací jednotce se děti seznámí se čtyřmi novými hrami. Už při vyhodnocování čtvrtého metodického námětu bylo z dotazníků zřejmé, že hodina zaměřená na pohybové hry bude jednou z nejlépe hodnocených.



Obrázek 6 Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí v pohybových hrách u učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Na obrázku 6 můžeme vidět zaznamenané výsledky. Na první pohled je viditelné, že hlasování učitelů dopadlo o něco lépe než u žáků. Pouze u jedné dimenze je tomu jinak, a to konkrétně u vztahové. Dohromady 408 žáků z celkového počtu 438 hodnotilo tuto dimenzi pozitivně. To je po přepočtu na procenta 93 % kladných odpovědí. Vztahová dimenze je zároveň nejlépe hodnocenou dimenzí z pohledu žáků. Žádné hodnocení není nižší než 80 %, což vypovídá o tom, že hodina byla velmi úspěšná pro obě hodnotící skupiny. Cíl hodiny, který jsme si určili na začátku, můžeme považovat za splněný.

U zdravotní, vztahové a doplňující dimenze je odchylka v hodnocení pouze 1 %. U dvou ze tří případů je vždy vyšší hodnocení učitelů. Naopak největší rozdíl mezi oběma skupinami je s odchylkou 9 % zaznamenán u vzdělávací dimenze.

Nejnižší procentuální úspěšnost můžeme pozorovat u zdravotní dimenze, přesto však považují tuto dimenzi za úspěšnou, protože výsledek u žáků dosahuje 80 % a u učitelů 81 %. Průměrná hodnota pozitivních odpovědí u učitelů je 87 %. Metodický námět zaujal vyučující zejména výběrem pohybových her, do kterých se žáci nadšeně zapojovali. Všechny hry pochází z odborné literatury a zároveň byly odzkoušeny v předchozí praxi.

Dimenzemi, které od pedagogů získaly pozitivní hodnocení nad 90 %, jsou dimenze vzdělávací, emotivní a kreativní. Vztahová dimenze získala více než 90 % kladných odpovědí dokonce od obou skupin.

Pokud bychom se zaměřili na porovnání tohoto metodického námětu vyučovací jednotky s předchozími přípravami, můžeme jednoznačně říct, že pohybové hry získaly doposud nejlepší hodnocení.

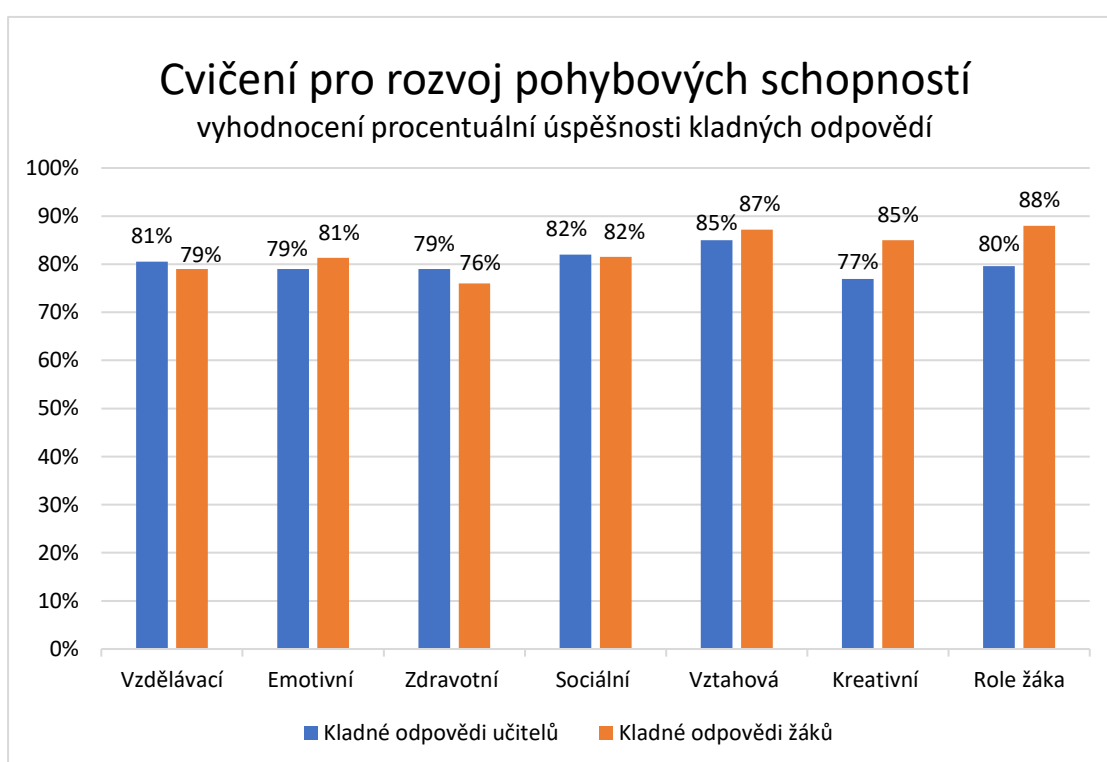
Výsledky hodnocení žáků, které jsou znázorněny na obrázku 10, potvrzují jejich spokojenost s průběhem hodiny. S kognitivní dimenzí bylo spokojeno z celkového počtu 438 účastníků až 350 žáků. Žáci souhlasí s tím, že se zdokonalili v nějaké pohybové dovednosti.

Celkem 93 % pozitivních odpovědí ve vztahové dimenzi vypovídá o tom, že zvolené hry dokázaly děti zaujmout. Toto hodnocení taktéž souvisí se vztahem dětí ke hře.

Metodický námět č. 4 hodnotíme jako velmi zdařilý, protože žádná z hodnocených dimenzí nezískala méně než 80 % kladných odpovědí. Mnohdy se hodnoty dostaly přes 90 %. Průměrné hodnocení žáků je 84 %, což je doposud nejlepší výsledek. Domníváme se, že s ohledem na věk dětí byly aktivity zvoleny správně.

5.1.5. Vyhodnocení výsledků metodického námětu č. 5

Poslední metodický námět (příloha 11) je zaměřen na cvičení pro rozvoj pohybových schopností. Do této jednotky tělesné výchovy se zapojilo 448 žáků a 20 pedagogů. Hlavním cílem posledního metodického námětu bylo rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti u žáků. Všechny ze sedmi testovaných dimenzí získaly nadprůměrný výsledek. Minimální počet kladných odpovědí je 76 %. Naopak dimenze s nejvyšším počtem kladných bodů byla hodnocena 88 %.



Obrázek 7 Vyhodnocení procentuální úspěšnosti kladných odpovědí ve cvičení pro rozvoj pohybových schopností u učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Ve všech předchozích dimenzích bylo zřejmě vyšší hodnocení ze strany učitelů. V tomto případě je výsledek opačný, protože ve 4 dimenzích převažují kladné výsledky u žáků. U mnoha dimenzí se setkáváme s velmi podobným hodnocením u obou skupin. Například u sociální dimenze je výsledek 82 % stejný jak u žáků, tak u učitelů. Jedná se o poměrně vysoké procentuální hodnocení. Při přepočtu na konkrétní čísla je to 367 dětí a 16 učitelů, kteří tuto dimenzi hodnotili pozitivně. Na otázku č. 4, která spadá do sociální dimenze, všichni

pedagogové odpověděli, že byli k žákům v průběhu hodiny přátelští – toto tvrzení potvrdilo 406 žáků.

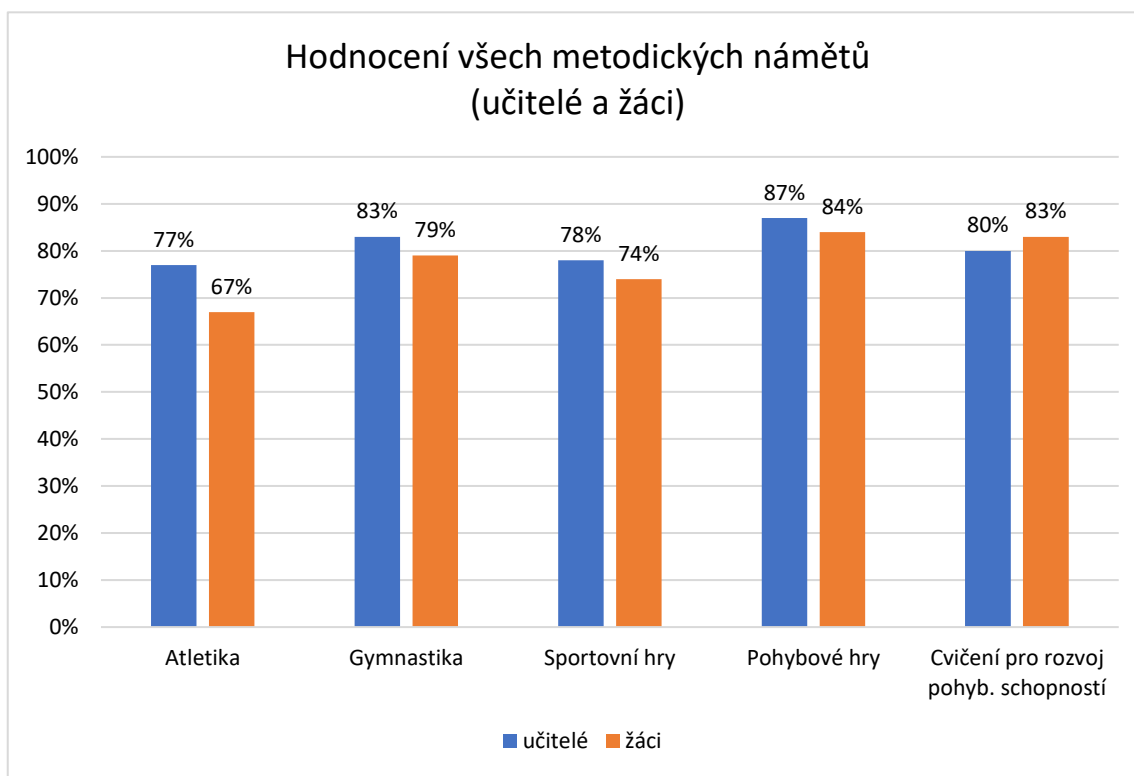
Další z dimenzí, které získaly velmi podobné hodnocení od obou skupin, jsou s odchylkou 2 % dimenze vzdělávací, emotivní a vztahová. Pouze u první zmíněné je vyšší hodnocení učitelů než žáků. Nejvíce kladných bodů ze skupin učitelů získala dimenze vztahová. Dohromady 17 učitelů jí udělilo pozitivní hodnocení, což je v přepočtu 85 %. Žáci hodnotili tuto dimenzi ještě o 2 % lépe. Cílem této dimenze je zjistit, zda byla vyučovací jednotka zajímavá a jak moc zaujala žáky i učitele. Zároveň nás informuje o tom, zda by vyučující tuto hodinu ještě někdy v budoucnu rádi zopakovali. V tomto případě můžeme podle výsledků říct, že hodina byla zajímavá a většina učitelů by ráda metodický námět v tělesné výchově použila znovu.

U hodnocení pátého námětu vidíme, že kladný vztah vyučujícího ke konkrétní hodině a pozitivní naladění ve vyučování mají vliv na hodnocení žáků. Svým přístupem můžeme žáky povzbudit k dalšímu cvičení. Hodnocení mohlo být taktéž pozitivně ovlivněno prostředím, kterým tentokrát nebyla tělocvična. Vyučovací jednotka probíhala jako jediná mimo budovu školy. Jiné prostředí může v dětech probudit zvědavost a větší zájem o aktivity.

Pokud se zaměříme na hodnocení žáků, zjistíme, že tento námět průměrně hodnotili 83 %. Jedná se o druhý nejlépe hodnocený metodický námět. V porovnání s hodnocením učitelů se jedná o jedinou hodinu, která byla lépe hodnocena žáky. Pedagogové udělili tomuto námětu 80 % kladných odpovědí.

Nejhůře hodnocenou je zdravotní dimenze. Získala pouze 76 % pozitivních odpovědí, přesto se však stále jedná o nadprůměrné hodnocení. Naopak nejvíce kladných hlasů získala role žáka. Celkových 88 % získaných hlasů dokazuje, že tento typ hodiny podporuje žákovu sociální roli a jeho zapojení do jednotlivých aktivit. Pouze o 1 % méně kladných hlasů žáci udělili vztahové dimenzi a třetí v pořadí je s 85 % dimenze kreativní. Všechny dimenze metodického námětu č. 5 můžeme považovat za úspěšně splněné.

5.2. Hromadné hodnocení metodických námětů



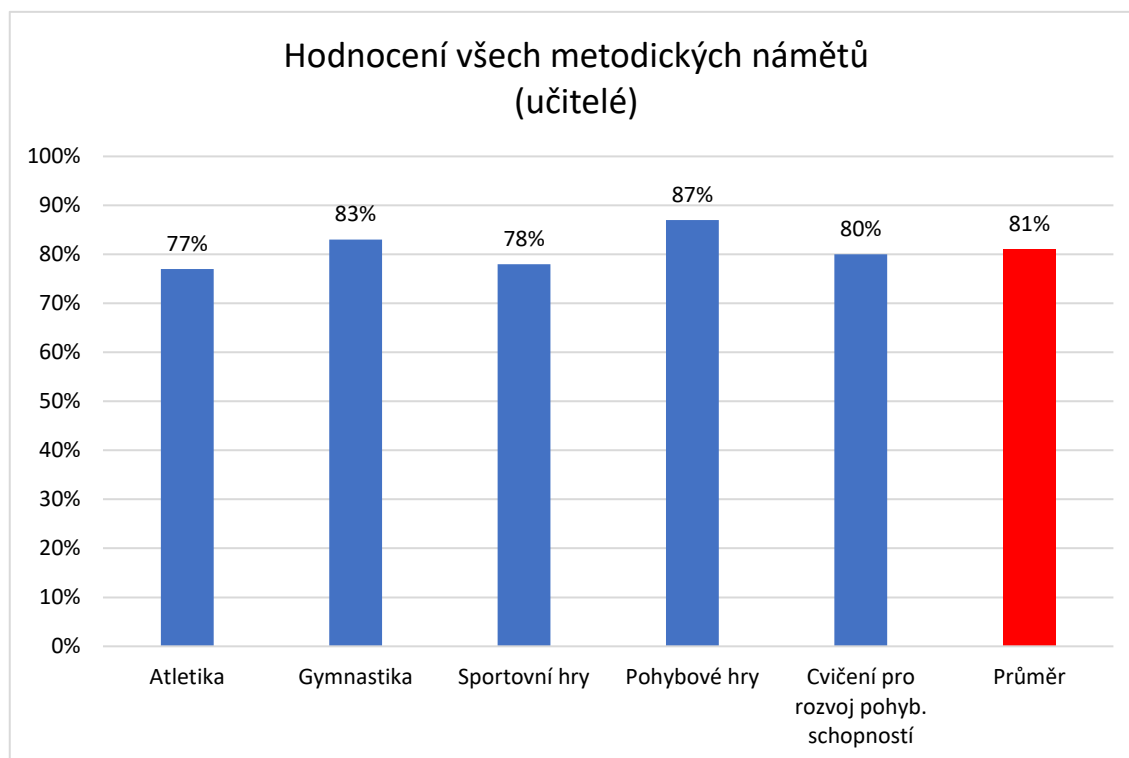
Obrázek 8 Vyhodnocení metodických námětů 1–5 z pohledu učitelů a žáků; (Zdroj: Vlastní)

Na obrázku 8 vidíme hromadné hodnocení všech metodických námětů z pohledu žáků i učitelů. Pokud se podíváme na vyhodnocení jako celek, můžeme říct, že celkové výsledky jsou velmi kladné. Všechny metodické náměty získaly nadprůměrný počet kladných odpovědí. Pouze u atletiky jsme zaznamenali výsledek nižší než 70 %. U čtyř metodických námětů převažuje lepší hodnocení učitelů. U cvičení pro rozvoj pohybových schopností je hodnocení žáků o 3 % vyšší než hodnocení učitelů.

Obecně lze říct, že pedagogické pracovníky připravené hodiny zaujaly více než žáky. Odlišnost v hodnocení může být způsobena rozdílným očekáváním. Pro žáky mladšího školního věku je důležitá atmosféra a klima ve vyučování. Pedagogové vnímají jako nejdůležitější splnění očekávaných výstupů a volbu vhodných pohybových aktivit.

Největší odchylku při hodnocení vidíme u prvního metodického námětu zaměřeného na atletiku, kde jsme mezi hodnocením učitelů a žáků zaznamenali rozdíl 10 %. Naopak

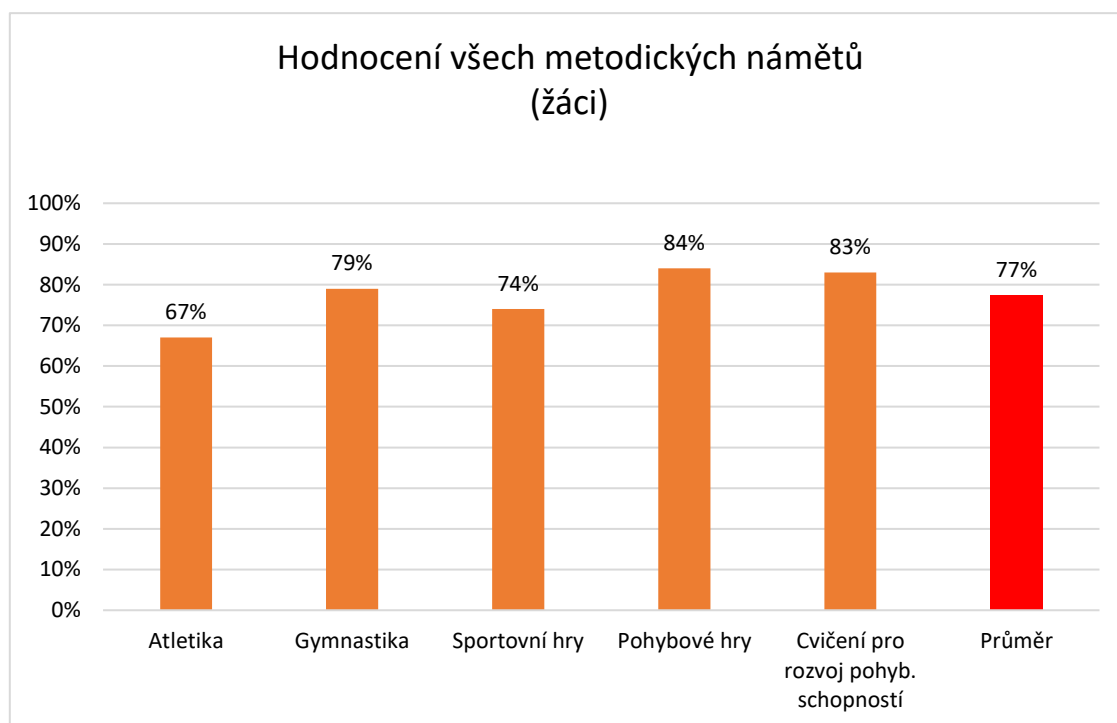
nejpodobnější výsledky jsou u pohybových her a cvičení pro rozvoj pohybových her. U obou námětů je rozdíl v hodnocení pouze 3 %.



Obrázek 9 Vyhodnocení metodických námětů 1–5 z pohledu učitelů; (Zdroj: Vlastní)

Na obrázku 9 vidíme samostatné hodnocení učitelů. Na první pohled je zřejmé, že výsledky jsou bez velkých odchylek. Rozdíl mezi nejlépe a nejhůře hodnoceným metodickým námětem je 10 %. Průměrný výsledek všech metodických námětů činí 81 %. Z výsledků vyplývají pro nás důležité informace o tom, která vyučovací jednotka byla z pohledu učitelů hodnocena jako nejlepší a která naopak jako nejhorší.

Nejvíce kladných odpovědí získala hodina zaměřená na pohybové hry. Učitelé jí udělili 87 % pozitivních odpovědí. O 4 % méně získal metodický námět č. 2, který byl orientovaný na gymnastiku. Třetí nejlépe hodnocenou hodinou je se 77 % cvičení pro rozvoj pohybových her. Pouze 78 % kladných odpovědí získaly sportovní hry a nejhůř hodnocená je atletika se 77 %.



Obrázek 10 Vyhodnocení metodických námětů 1–5 z pohledu učitelů; (Zdroj: Vlastní)

Názor žáků na metodické náměty je na první pohled více kritický, než je tomu u učitelů. Pouze s výjimkou vyučovací jednotky zaměřené na cvičení pro rozvoj pohybových her, kde bylo hodnocení žáků pozitivnější než hodnocení učitelů. Na obrázku 10 je znázorněn přehled úspěšnosti jednotlivých námětů z pohledu žáků. Průměrné hodnocení všech metodických námětů je 77 %.

Na první pohled je zřejmé, že nejméně žáky zaujala hodina atletiky, které bylo uděleno pouze 67 % kladných odpovědí. Je to jediný metodický námět, který se pohybuje pod hranicí 70 %. Druhá hodina s nejmenším počtem bodů byla zaměřena na sportovní hry. Vyučovací jednotka získala od všech žáků dohromady 74 %. Přestože se jedná o druhý nejméně oblíbený námět, můžeme tuto hodinu vzhledem k počtu kladných odpovědí považovat za úspěšnou. Celkem 79 % získal metodický námět č. 2 zaměřený na gymnastiku. Tato hodina se v porovnání s ostatními náměty umístila na 3. místě. Druhým nejlépe hodnoceným námětem je cvičení pro rozvoj pohybových her, kterému žáci udělili 83 %. Hodina byla o 3 % lépe hodnocena žáky než učiteli. Za nejlepší ze všech předložených námětů žáci považují pohybové hry. Tato vyučovací jednotka získala 84 %.

5.3. Komparace názorů žáků a učitelů na jednotku tělesné výchovy

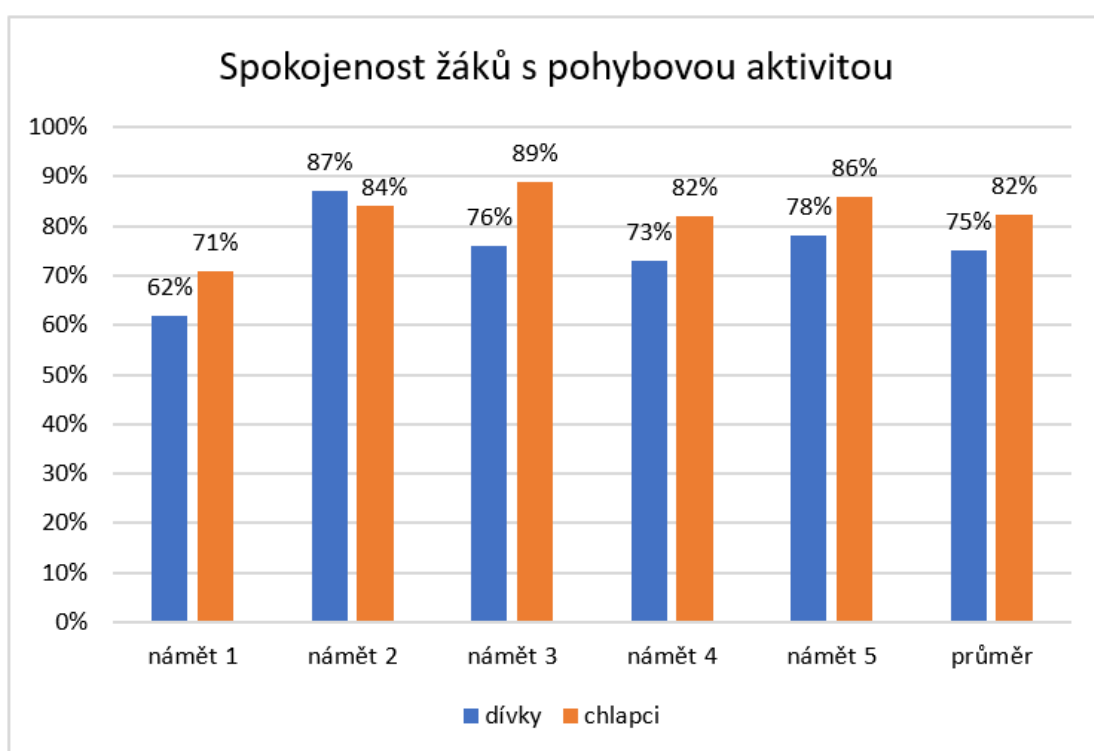
| Metodický námět | žáci | pořadí | učitelé | pořadí |
|--------------------------------------|------|--------|---------|--------|
| Atletika | 67 % | 5 | 77 % | 5 |
| Gymnastika | 79 % | 3 | 83 % | 2 |
| Sportovní hry | 74 % | 4 | 78 % | 4 |
| Pohybové hry | 84 % | 1 | 87 % | 1 |
| Cvičení pro rozvoj pohyb. schopností | 83 % | 2 | 80 % | 3 |

Tabulka 7 Pořadí hodnocení metodických námětů z pohledu žáků a učitelů; (Zdroj: Vlastní)

Při vyhodnocení všech předložených metodických námětů jsme zjistili, jaký je vztah k jednotce tělesné výchovy z pohledu žáků a učitelů. V tabulce 7 vidíme procentuální úspěšnost kladných odpovědí žáků i učitelů u jednotlivých námětů. Sloupec „pořadí“ určuje úspěšnost konkrétních vyučovacích jednotek. Vidíme, že pořadí u atletiky (5), sportovních her (4) a pohybových her (1) je u obou dotazovaných skupin stejné. Rozdíl spatřujeme u gymnastiky, která u žáků skončila na 3. místě, zatímco u pedagogů na 2. Jiný názor mají respondenti na cvičení pro rozvoj pohybových her. U učitelů skončilo na 3. místě. Žáci tento námět hodnotili lépe a umístil se hned za pohybovými hrami, tedy na 2. místě.

Neoblíbenost atletiky u učitelů i žáků může souviset s jejich neznalostí správného provedení jednotlivých atletických disciplín. V těchto hodinách často učitelé hodnotí žáky na základě výkonu, což může děti s menším pohybovým nadáním demotivovat.

Na obrázku 11 jsou vyhodnoceny pozitivní odpovědi u jednotlivých námětů. U čtyř z pěti námětů převažují kladné odpovědi od chlapců. Pouze u metodického námětu 2, jenž byl zaměřen na gymnastiku, byly dívky s pohybovou aktivitou spokojenější. Toto hodnocení může souviset s využitím hudby, které mají dívky obecně víc v oblíbenosti než chlapci. Lepší hodnocení zbylých metodických námětů chlapci má souvislost s oblibou tělesné výchovy a lepším vztahem k pohybu. Z průměrného hodnocení obou skupin vyplývá, že v hodinách TV odučených podle metodických námětů 1–5 mělo 75 % dívek a 82 % chlapců pocit uspokojení z pohybové aktivity.



Obrázek 11 Spokojenost žáků s pohybovou aktivitou podle pohlaví; (Zdroj: Vlastní)

5.4. Vyhodnocení výzkumné otázky

U námi položené výzkumné otázky jsme zjišťovali, která z hodin TV byla žáky a učiteli nejvíce preferovaná. K vyhodnocení výzkumné otázky jsme použili získané výsledky z uskutečněného dotazníkového šetření. V tabulce 5 vidíme procentuální úspěšnost kladných odpovědí žáků i učitelů u jednotlivých námětů. Sloupec „pořadí“ určuje úspěšnost konkrétních vyučovacích jednotek. Vidíme, že pořadí u atletiky (5), sportovních her (4) a pohybových her (1) je u obou dotazovaných skupin stejné. Rozdíl spatřujeme u gymnastiky, která u žáků skončila na 3. místě, zatímco u pedagogů na 2. Jiný názor mají respondenti na cvičení pro rozvoj pohybových her. U učitelů skončilo na 3. místě. Žáci tento námět hodnotili lépe a umístil se hned za pohybovými hrami, tedy na 2. místě. U žáků i učitelů byla nejlépe hodnocena pohybová jednotka zaměřená na pohybové hry.

Hodnocení žáků může souviset s náplní hodin tělesné výchovy v průběhu roku. Je velmi pravděpodobné, že žáci se v hodinách TV setkávají často s pohybovými hrami, proto je hodnotili velmi kladně. Naopak více negativních odpovědí u jiných námětů může souviset s nedostatečným rozvojem jiných pohybových dovedností. Například hodnocení námětu č. 3, který byl zaměřený na miniházenou, může být spojeno s neschopností žáků házet a chytat. Naopak pohybové hry, které nevyžadují žádné speciální dovednosti, získaly nejlepší hodnocení. Výsledky šetření mohou učitelům ukázat oblast, kterou by měli do hodin tělesné výchovy zařazovat častěji, aby měli žáci možnost se v pohybových dovednostech zdokonalovat.

5.5. Vyhodnocení hypotéz

Při vyhodnocení hypotéz jsme zjišťovali shodnost názorů žáků a učitelů na konkrétní vyučovací jednotku, proto jsme využili kladné odpovědi z dotazníků. Hypotézy byly vyhodnoceny pomocí párového t-testu podle Chrásky (2016) v programu Excel a jejich správnost byla následně ověřena testovým kritériem pomocí vzorce:

$$t = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n \cdot (n - 1)}}{\sqrt{\sum(d - \bar{d})^2}}$$

U všech pěti metodických námětů je kritická hodnota neměnná, protože hladina významnosti byla zvolena 0,05 a počet osob je ve všech pěti případech stejný.

U hypotéz H_{01} , H_{02} , H_{03} , H_{04} byla zjištěná hodnota testového kritéria t Stat vyšší než hodnota kritická t krit (tabulka 8), proto nulové hypotézy zamítáme. Statistické zpracování dat souhlasí s operacionalizovanými hypotézami, proto přijímáme hypotézy alternativní H_{A1} , H_{A2} , H_{A3} , H_{A4} .

V případě nulové hypotézy H_{05} je zjištěná hodnota testového kritéria nižší než kritická hodnota. V tomto případě nulovou hypotézu také zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu H_{A5} . Názor žáků a učitelů na hodinu TV zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností není shodný.

| Metodický námět | t Stat | | t krit |
|-----------------|-------------|---|-------------|
| 1 | 4,328656937 | > | 1,713871528 |
| 2 | 4,365676472 | > | 1,713871528 |
| 3 | 1,748391602 | > | 1,713871528 |
| 4 | 1,982603723 | > | 1,713871528 |
| 5 | 0,818539548 | < | 1,713871528 |

Tabulka 8 Rozdíly výsledných hodnot t Stat a t krit mezi učiteli a žáky v počtu kladných odpovědí;
(Zdroj: Vlastní)

6. ZÁVĚRY

Hlavním cílem této diplomové práce bylo srovnat a posoudit pohled žáků a učitelů na realizované hodiny TV z hlediska jejich obsahu. Dílčím cílem bylo zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV.

Výzkumná část diplomové práce byla tvořena 5 metodickými náměty, přičemž každý z nich byl zaměřen na jiný druh pohybové aktivity. Šetření bylo realizováno v září 2020. Výzkumný vzorek byl tvořen žáky a pedagogy 4. tříd primární školy. Do výzkumu se zapojilo 7 základních škol, z nichž se zúčastnilo 20 pedagogů a 478 žáků.

Data byla získána za pomoci dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky i pro učitele (Frömel, 1994). Každý z metodických námětů byl vyhodnocen zvlášť a porovnávána byla data žáků a učitelů. Důležité pro nás bylo porovnání výsledků, které vypovídají o vztahu žáků a učitelů k jednotce tělesné výchovy. Zároveň jsme se zaměřili na samostatné výsledky žáků a posoudili jejich vztah k tělesné výchově s rozdílným obsahem.

V úvodu empirické části této práce jsme stanovili pět hypotéz a jednu výzkumnou otázku. Hypotézy byly testovány t-testem a zvolená hladina významnosti byla 0,05. Dle tabulky pro vhodné zvolení kritické hodnoty byla na základě vybrané hodnoty hladiny významnosti 0,05 a počtu otázek zvolena kritická hodnota $t_{krit} = 1,7139$.

H₀₁: V názorech žáků a učitelů na vyučovací hodinu TV s atletickým obsahem není rozdíl.

H_{A1}: Učitelé budou vyučovací hodinu TV s atletickým obsahem hodnotit pozitivněji než žáci.

H₀₂: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku s gymnastickým obsahem není shodný.

H_{A2}: Názor učitelů na hodinu TV s gymnastickým obsahem bude pozitivnější než hodnocení žáků.

H₀₃: Názor žáků a učitelů na hodinu TV se zaměřením na sportovní hry se nebude lišit.

H_{A3}: Vyučovací jednotka TV zaměřená na sportovní hry bude pedagogy hodnocena pozitivněji než žáky.

H₀₄: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku se zaměřením na pohybové hry není shodný.

H_{A4}: Pohled učitelů na hodinu TV se zaměřením na pohybové hry bude pozitivnější než hodnocení žáků.

H₀₅: Názor žáků a učitelů na vyučovací jednotku zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností není shodný.

H_{A5}: Názor žáků a učitelů na hodinu TV zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností bude zaznamenáno více kladných odpovědí ze strany učitelů.

VO1: Která z hodin byla žáky a učiteli nejvíce preferovaná?

U testování hypotéz H_{01} , H_{02} , H_{03} , H_{04} byla zjištěná hodnota testového kritéria t Stat vyšší než kritická hodnota t krit (tabulka 8). Na základě výsledků nulové hypotézy zamítáme a přijímáme hypotézy alternativní H_{A1} , H_{A2} , H_{A3} , H_{A4} . Znamená to, že učitelé hodnotili čtyři vyučovací jednotky TV se zaměřením na atletiku, gymnastiku, sportovní hry a pohybové hry lépe než žáci.

V případě testování nulové hypotézy H_{05} byla zjištěná hodnota testového kritéria nižší než kritická hodnota. V tomto případě taktéž nulovou hypotézu zamítáme a přijímáme hypotézu alternativní. Z toho vyplývá, že názor žáků a učitelů na hodinu TV zaměřenou na cvičení pro rozvoj pohybových schopností není shodný. Žáci tuto hodinu hodnotili pozitivněji.

Při vyhodnocení výzkumné otázky jsme zjišťovali, která z hodin TV byla žáky a učiteli nejvíce preferovaná. Z výsledků jsme zjistili, že žáci i učitelé v hodině tělesné výchovy nejvíce preferují pohybové hry.

V závěru bychom chtěli uvést stručné doporučení pro školní praxi. Z námi získaných výsledků vyplývá, že by se do hodin tělesné výchovy na základních školách mělo zařadit více hodin atletiky a sportovních her. Zvládnutí správné techniky jednotlivých disciplín má klíčovou roli pro další rozvoj žáků v konkrétních pohybových oblastech.

7. SOUHRN

Tato diplomová práce s názvem Vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Hlavním cílem diplomové práce bylo srovnat a posoudit názory žáků a učitelů na realizaci hodiny tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Dílčím cílem bylo zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV.

Teoretická část se zabývá charakteristikou věkové kategorie mladšího školního věku, anatomickými a fyziologickými specifiky, psychologickými a sociologickými specifiky, pohybovou aktivitou u dětí mladšího školního věku a jejími efekty, dále významem povinné školní docházky a vlivem rodiny na pohybovou aktivitu a volný čas. Taktéž jsou zde vybrány a popsány některé výzkumy zabývající se zájmem dětí o pohybovou aktivitu.

Praktická část vychází z pěti metodických námětů pohybové aktivity do hodin tělesné výchovy. Každý námět je zaměřen na jiný druh pohybové aktivity. Pro náš výzkum byla vybrána atletika, gymnastika, sportovní hry, pohybové hry a cvičení pro rozvoj pohybových her. Do výzkumného šetření se zapojilo 478 žáků a 20 pedagogů 4. ročníků ze 7 základních škol. Počet zúčastněných žáků se u jednotlivých metodických námětů lišil.

Výzkumným nástrojem pro nás byl dotazník k diagnostice vyučovací jednotky pro žáky i pedagogy (Frömel, 1994). Dotazník žáci i učitelé vyplňovali vždy po skončení vyučovací jednotky na základě odučené hodiny podle předloženého metodického námětu.

Výsledky výzkumného šetření nám poskytují několik informací. Všechny metodické náměty získaly od respondentů ze skupiny žáků i pedagogů pozitivní hodnocení. Čtyři metodické náměty získaly lepší hodnocení ze skupiny učitelů, jeden námět byl lépe hodnocen žáky. Jednoznačně nejoblíbenější byla hodina zaměřená na pohybové hry, která získala nejvyšší počet kladných odpovědí od obou skupin. Stejně tak nejméně oblíbená vyučovací jednotka získala nejméně bodů od učitelů i žáků a jednalo se o metodický námět zaměřený na atletiku. Pořadí úspěšnosti se u hodnocení žáků a učitelů liší v případě gymnastiky, která u žáků skončila na 3. místě, zatímco u učitelů na 2. místě. Rovněž hodnocení u cvičení pro rozvoj pohybových her je odlišné. Žáci tuto hodinu považují za druhou nejoblíbenější, přičemž u učitelů je v pořadí 3. Odlišné hodnocení žáků i učitelů může vyplývat z jiných požadavků na hodinu tělesné výchovy, které souvisí s věkem obou skupin.

Pevně doufáme, že tato diplomová práce bude užitečná nejen pro studenty, ale také pedagogy a že jim přinese nové poznatky z vyučování tělesné výchovy na primární škole. Podstatou je žáky co nejvíce motivovat k pohybu a v souvislosti s tím je důležité zaměřit se na rozvoj pohybových dovedností.

8. SUMMARY

This diploma thesis entitled Physical Education Lesson at Primary School from the Point of View of the Teacher and the Pupil is divided into a theoretical part and a practical part. The main goal of the diploma thesis was to compare and assess the pupils' and teachers' views of the implementation of physical education classes at the primary schools. The partial goal was to determine the preferences of pupils at the primary school in terms of the content of PE lessons.

The theoretical part deals with the characteristics of the age category of younger school age, anatomical and physiological specifics, psychological and sociological specifics, physical activity in children of younger school age and its effects, the importance of compulsory school attendance and the influence of family on physical activity and leisure time. Some researches dealing with children's interest in physical activity are also selected and described in this thesis.

The practical part is based on five methodological themes of physical activity in physical education classes. Each theme is focused on a different type of physical activity. Athletics, gymnastics, sports games, active games and exercises for the development of active games were selected for the research. 478 pupils and 20 4th grade teachers from 7 primary schools took part in the research survey. The number of pupils involved in each methodological theme varied.

A research tool was the Questionnaire on the Diagnostics of a Teaching Unit for Pupils and Teachers (Frömel, 1994). Pupils and teachers always filled in the questionnaire after the teaching unit on the basis of the lesson taught according to the submitted methodological theme.

The results of the research provide us with some information. All methodological themes received positive evaluation from respondents from the group of pupils and teachers. Four methodological themes received better evaluation from the group of teachers and one theme received better evaluation from pupils. The class focused on active games, which received the highest number of positive responses from both groups, was by far the most popular. Likewise, the least popular teaching unit, which received the least points from teachers and pupils, was a methodological theme focused on athletics. The order of success of the pupils' and teachers' evaluation differs in the case of gymnastics, which ended up in the 3rd place for

pupils and in the 2nd place for teachers. Also, the evaluation of exercises for the development of active games is different. Pupils consider this lesson the second most popular and the teachers put it on the 3rd place. Different pupils' and teachers' evaluations may result from different requirements for a physical education class, which are related to the age of both groups.

Hopefully, this diploma thesis will be useful not only for students but also for teachers and will bring them new knowledge from the teaching of physical education in primary school. The essence is to motivate pupils to move as much as possible and, in connection with this, it is important to focus on the development of movement skills.

9. SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

TV – Tělesná výchova

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

PA – pohybová aktivita

WHO – světová zdravotnická organizace

ZŠ – základní škola

10. LITERATURA A DALŠÍ UŽITÉ ZDROJE

Literární zdroje:

1. BAGO, G. a Š. VRUBL, 2013. *Soudobé podněty v pedagogice tělesné výchovy: monografie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5932-0.
2. BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ, 2010. *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: ComputerPress. ISBN 978-80-251-2569-4.
3. BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ, 2011. *Školní zralost. Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: ComputerPress. ISBN 978-80-251-2569-4.
4. BELŠAN, P., 1985. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN.
5. BLAHUTKOVÁ, M., E. ŘEHULKA a Š. DVOŘÁKOVÁ, 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-108-1.
6. BOROVÁ, B., 2001. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál. ISBN 8071785385.
7. BUNC, V., 2006. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In: VOBR, R. (ed.). *Disportare 2006*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-890-1.
8. ČÁP, J., 1996. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV. ISBN 80-85866-15-3.
9. DOSTÁL, E. a V. VELEBIL, 1991. *Didaktika školní atletiky*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-257-3.
10. DUFFKOVÁ, J. a kol., 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
11. DVOŘÁKOVÁ, H. a Z. ENGELTHALEROVÁ, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3308-4.
12. DVOŘÁKOVÁ, H., 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3733-1.
13. EVROPSKÁ KOMISE, 2013. *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie. ISBN 978-92-9201-550-3. FRÖMEL, Karel et al. *Kreativ orientierter Sportunterricht an der Grundschulen. Tělesná kultura*. 1994, 25, pp. 5–27.
14. FRÖMEL, K., Z. SVOZIL a J. NOVOSAD, 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-x.

15. GILLERNOVÁ, I., V. KEBZA a M. RYMEŠ, 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2798-1.
16. HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ, 2003. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-128-1.
17. HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ, 2003. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-128-1.
18. HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-569-1.
19. HENDL, J. a kol., 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.
20. HODAŇ, B. 2000. *Tělesná kultura- sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: UPOL. ISBN 8024402017.
21. HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
22. HOLČÍK, J., 2004. *Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2004. ISBN 80-85047-33-0.
23. CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:c8fc04f0-d846-11e8-bc37-005056827e51>
24. KORVAS, P. a J. CACEK, 2009. *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4988-8.
25. KOŤÁTKOVÁ, S., 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0852-3.
26. KRAUS, B., 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
27. KŘIVOHLAVÝ, J., 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
28. KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ, 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
29. LANGER, F., 2009. *Atletika I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1785-1.
30. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

31. LIBA, J., 2005. *Výchova ke zdraví a škola*. Prešov: Prešovská univerzita - Pedagogická fakulta. ISBN 80-8068-336-0.
32. LIBA, J., 2010. *Výchova k zdraví*. Prešov: Prešovská univerzita. ISBN 978-80-555-0070-6.
33. MACHOVÁ, J. a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
34. MARINOV, Z. a D. PASTUCHA, 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4210-6.
35. MATĚJČEK, Z. a M. POKORNÁ, 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
36. MATĚJČEK, Z. a Z. DYTRYCH, 1994. *Děti, rodina a stres*. Praha: Galén. ISBN 80-85824-06-X.
37. MATĚJČEK, Z., 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04025236-2.
38. MATĚJČEK, Z., 2017. *Rodiče a děti*. 3., uprav. vyd. (ve Vyšehradu první). Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-797-7.
39. MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ, eds., 2015. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0977-5.
40. MIKLÁNKOVÁ, L., 2006. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: základní gymnastika*. 2., uprav. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1301-9.
41. MIKLÁNKOVÁ, L., 2007. *"Jak učím TV já--"*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1666-3.
42. MIKLÁNKOVÁ, L., 2007. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1674-8.
43. MIKLÁNKOVÁ, L., 2009. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2331-9.
44. MORAVCOVÁ, J. a V. BUNC, 2002. *Intervenční program jako nefarmakologický prostředek ovlivňování vysokého tlaku krve u juvenilních hypertoniků*. Čs. *Kinantropologie*. Roč. 6, č. 2, s. 51-64.
45. MUŽÍK, V. a P. VLČEK, eds., 2010. *Škola, pohyb a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.

46. MUŽÍK, V., H. STOJANÍKOVÁ a J. SEDLÁČKOVÁ, 2005. Physical Education in Czech Republic. In: PÜHSE, U. a M. GERBER, eds. *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects*. Oxford :Meyer&Meyer Sport. ISBN 1-84126-161-0.
47. MUŽÍK, V., L. DOBRÝ a V. SÜSS, eds., 2008. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007 : Stráž nad Nežárkou ve dnech 4.-7. října 2007]*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4589-7.
48. NĚMEC, J., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.
49. NOLEN-HOEKSEMA, S., 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. 3., přeprac. vyd. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.
50. OPATŘILOVÁ, D., 2010. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021052666.
51. OTEVŘELOVÁ, H., 2016. *Školní zralost a připravenost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1092-4.
52. PÁNA, L. a M. SOMR, 2007. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií. ISBN 978-80-86708-52-2. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:a464e320-bddf-11e5-b5dc-005056827e51>
53. PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
54. PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ, 2013. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.
55. PRŮCHA, J. a P. KANSANEN, 2015. *Školní vzdělávání ve Finsku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3184-4.
56. PTÁČEK, R. a H. KUŽELOVÁ, 2013. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. ISBN-978-80-7421-060-0.
57. RICHTER, CH., 2007. *Concepts of Physical Education in Europe :Movement, Sport and Health*. *International Journal of Physical Education*. Č. 4, s. 101–105. ISSN 0341-8685.
58. ŘÍČAN, P., 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
59. SIGMUNDOVÁ, D., E. SIGMUND a R. ŠNOBLOVÁ, 2012. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*. Roč. 35, č. 1, s. 9–27. ISSN 1803-8360.

60. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1478-6.
61. SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.
62. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
63. ŠPAŇHELOVÁ, I., 2008. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1907-8.
64. TUPÝ, J. a kol., 2015. *Výsledky ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV) na 1. stupni ZŠ*. Praha: MŠMT, NÚV.
65. TVRZNÍK, Aleš a Libor SOUMAR. *Běhání: od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-858-x.
66. VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
67. VELEMÍNSKÝ, M. a kol., 2011. *Zdraví a nemoc*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-326-4.
68. VIGNEROVÁ, J. a kol., 2006. *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká Republika. Souhrnné výsledky*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-86561-30-5.
69. VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.
70. VLČEK, P. a T. JANÍK, 2010. *Školské reformy a tvorba kurikula tělesné výchovy v České republice, Spolkové republice Německo a Spojených státech amerických*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-203-1.
71. VOKÁČ, P., 2016. *Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*. 6., přeprac. vyd. Třinec: Resk, spol. s r.o. ISBN 978-80-87675-13-7.
72. VRBAS, J., M. TRÁVNÍČEK a K. ŠAUEROVÁ, 2013. *Atletika v předškolním a mladším školním věku: učební materiál*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6636-6.
73. WILMORE, H. J. a L. D. COSTILL, 2004. *Physiology of sport and exercise*. London: HumanKinetics. ISBN 0-7360-4489-2.
74. Zákon č. 89/2012 Sb., Občanský zákoník.
75. ZVÍROTSKÝ, M., 2014. *Zdravý životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

Internetové zdroje:

1. ABECEDA ZDRAVÍ, 2007. Pohyb v dětském věku. In: *Abecedazdravi.cz* [online]. 17. 7. 2007 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <https://abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>
2. ALBERTA EDUCATION DAILY PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH, 2006. A review and synthesis of the literature. *Education.alberta.ca* [online]. © 2006 [cit. 2020-11-03]. Dostupné z: <http://education.alberta.ca/media/318711/dpa4youth.pdf>
3. ČESKO, 2004. Zákon č. 561 ze dne 24. 9. 2004, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. Částka 190, § 4 odst. 1 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561#p4-1>
4. DARLING, N. a L. STEINBERG, 1993. Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin* [online]. Vol. 113, No. 3, pp. 487–496 [cit. 2021-03-03]. DOI: 10.1037/0033-2909.113.3.487. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
5. EU EDUCATION AND CULTURE DG, 2008. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2021-01-19]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
6. EVROPSKÁ KOMISE, 2007. *Bílá kniha o sportu* [online]. Praha: MŠMT ČR [cit. 2021-01-18]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
7. JAMES, M. a kol., 2011. The Framework for the National Curriculum: A Report by the Expert Panel for the National Curriculum Review [online]. London: Department for Education [cit. 2021-03-03]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/258423191_The_Framework_for_the_National_Curriculum_A_Report_by_the_Expert_Panel_for_the_National_Curriculum_Review/link/54d22e6d0cf25ba0f04276be/download
8. JEŘÁBEK, J. a J. TUPÝ, eds., 2017. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2021-13-01]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017_verze_cerven.pdf
9. LUPAČ, M., 2019. Tělesná výchova v kurikulu Anglie: komparace s RVP ZV. *Pedagogická orientace* [online]. Roč. 29, č. 3, s. 261–289 [cit. 2021-01-14]. ISSN 1211-4669. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/13257/11362>

10. MIKLÁNKOVÁ, L. a kol., 2016. PhysicalActivityOfChildrenPrimarySchoolAged In TheContextTheir BMI. *JournalofEducation, Health and Sport* [online]. Vol. 6, No. 13, Pp. 157–168 [cit. 2021-01-29]. ISSN 2391–8306. Dostupné z: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4167>
11. MIKLÁNKOVÁ, L., M. ELFMARK a E. SIGMUND, 2013. Specifika pohybové aktivity dětí raného a středního školního věku. *Studia Sportiva* [online]. 7(1), 7–14 [cit. 2021-03-03]. ISSN: 2570-8783. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/7410/6912>
12. MUŽÍK, V., H. ŠERÁKOVÁ a H. JANOŠKOVÁ, 2019. *Abeceda pohybové aktivity dětí* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2021-01-29]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
13. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ, 2021, Základní vzdělávání. *Nuv.cz* [online]. © 2021 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/zakladni-vzdelavani>
14. NOVOTNÝ, J., 2016. Hypokineze a „civilizační nemoci“. In: *Muni.cz* [online]. © 2016 [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
15. RAKOVÁ, P., J. MATÚŠ a K. KRÁTKÝ, 2011. Mladší školní věk. In: *Vemeste.cz* [online]. 27. 4. 2011 [cit. 2021-01-05]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>.
16. RUPRICH, J., 2020. Pravidelná fyzická aktivita s výživou má zásadní zdravotní význam. In: *Szu.cz* [online]. 1. 2. 2020 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/pravidelna-fyzicka-aktivita-s-vyzivou-ma-zasadni-zdravotni?highlightWords=pohybov%C3%A1+aktivita>
17. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2013. Nadváha a obezita. *Szu.cz* [online]. © 2013 [cit. 2020-10-27]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1>
18. THE PARLIAMENTARY OFFICE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY UNITED KINGDOM, 2001. Healthbenefitsofphysical aktivity. *Parliament.uk* [online]. © 2001 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <http://www.parliament.uk/post/home.htm>
19. WHO, 1948. OfficialdefinitionofHealth. In: *OfficialRecordsof WHO* [online]. 2020, no. 2, pp. 100 [cit. 2021-01-15]. Dostupné z: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>
20. WHO, 2006. Worldhealth report 2006 statisticalannex. *Who.int* [online]. © 2006 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <http://www.who.int/whr/2006/annex/en/index.html>

11. PŘÍLOHY

Příloha 1 – Žádost pro ředitele ZŠ

Příloha 2 – Dopis pro učitele ZŠ

Příloha 3 – Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníkům

Příloha 4 – Dotazník pro žáky

Příloha 5 – Dotazník pro učitele

Příloha 6 – Rušná, průpravná a závěrečná část metodických námětů

Příloha 7 – Metodický námět č. 1 (atletika)

Příloha 8 – Metodický námět č. 2 (gymnastika)

Příloha 9 – Metodický námět č. 3 (sportovní hry)

Příloha 10 – Metodický námět č. 4 (pohybové hry)

Příloha 11 – Metodický námět č. 5 (cvičení pro rozvoj pohybových her)

Příloha 1

Žádost pro ředitele ZŠ

Vážený pane řediteli, vážená paní ředitelko,

jmenuji se Radka Hermanová a jsem studentka 4. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Dovoluji si Vás požádat o umožnění realizace a spolupráci při výzkumném šetření k diplomové práci na téma „Vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka“. Hlavním cílem mé diplomové práce je srovnat a posoudit názory žáků a učitelů na realizaci hodiny TV. Dílčím cílem je zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV.

Tímto bych chtěla požádat pedagogy 4. ročníků o praktickou realizaci výuky hodiny tělesné výchovy podle předložených metodických námětů a v závěru každé vyučovací jednotky o vyplnění dotazníků pro učitelé i žáky.

V rámci výzkumného šetření použiji Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky i učitele (Frömel, 1994). Výzkumná data budou zpracována jako anonymní. Nikde nebude uvedeno ani jméno žáka, ani název školy. Výsledky budou použity pouze za účelem zpracování výše uvedené diplomové práce.

Předem Vám moc děkuji.

V Olomouci 10. 1. 2020

S pozdravem

Radka Hermanová

Dopis pro učitele ZŠ

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,
ráda bych Vás požádala spolupráci při výzkumném šetření k diplomové práci.

Jmenuji se Radka Hermanová a jsem studentka 4. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tématem mé diplomové práce je „Vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka“. Hlavním cílem je srovnat a posoudit názory žáků a učitelů na realizaci hodiny TV. Dílčím cílem je zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV. K realizaci výzkumného šetření potřebuji žáky a učitele 4. ročníků základních škol. Proto se na vás obracím s prosbou o spolupráci.

Empirická část je založena na 5 metodických námětech pro vyučovací jednotku TV. Po každé odučené vyučovací hodině podle konkrétního námětu prosím o vyplnění dotazníku od učitele i žáků.

Děkuji za Vaši pomoc a děkuji za ochotu a čas.

V případě nejasností mě neváhejte kontaktovat.

V Olomouci, 10. 1. 2020

S pozdravem
Radka Hermanová

Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníkům

Metodické náměty:

Vytvořila jsem pět metodických námětů do hodin tělesné výchovy, které jsou pro 4. ročník základních škol. Každý námět je zaměřen na jinou pohybovou aktivitu a měl by být jednou realizován v rámci hodiny TV. Rušná, průpravná a závěrečná část je u všech pěti vyučovacích jednotek stejná, liší se pouze část hlavní. V závěru vyučovací jednotky vyplňují žáci i učitel přiložený dotazník.

V každém námětu je uvedena časová dotace jednotlivých aktivit, seznam pomůcek, popis aktivit a organizace. Součástí jsou taktéž fotografie, které názorně zobrazují jednotlivé cviky či rozmístění žáků.

Dotazníky:

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy pro žáky i učitele (Frömel, 1994) jsou učený ke jistění vztahu k proběhlé jednotce tělesné výchovy. Oba dotazníky se liší pouze strukturou otázek.

Na konci realizované vyučovací jednotky tělesné výchovy rozdá učitel žákům dotazníky. Každý dotazník je označen v pravém horním rohu číslem námětu. Vyplňování zabere 4-6 minut. Důležité je odpovědět na všechny otázky. Žáci vyplňují dotazník samostatně bez dopomoci učitele. Pouze v případě nepochopení otázky se mohou doptat na význam otázky. Pedagog vyplňuje dotazník současně s žáky.

Příloha 4

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (žáci)

| | |
|--------|--|
| Škola: | |
| Třída: | |
| Datum: | |

| | | |
|-----------|---|---|
| Pohlaví: | M | Ž |
| Hmotnost: | | |
| Výška: | | |

Odpovědi znač křížkem!

| Č. | Otázka | Ano | Ne |
|----|--|-----|----|
| 1 | Poznal(a) jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem? | | |
| 2 | Měl(a) jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity? | | |
| 3 | Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt? | | |
| 4 | Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)? | | |
| 5 | Chtěl(a) bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu? | | |
| 6 | Měl(a) jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol? | | |
| 7 | Dozvěděl(a) ses něco nového? | | |
| 8 | Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a „pohoda“? | | |
| 9 | Jsi příjemně unaven(a)? | | |
| 10 | Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)? | | |
| 11 | Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina? | | |
| 12 | Mohl(a) ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat? | | |
| 13 | Osvoji(a) sis nebo zdokonalil(a) ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)? | | |
| 14 | Zasmál(a) ses v hodině? | | |
| 15 | Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)? | | |
| 16 | Ptal(a) ses při učení na něco učitele nebo spolužáka? | | |
| 17 | Raději bych se zúčastnil(a) jiné hodiny ve třídě. | | |
| 18 | Měl(a) jsi pocit, že jsi neustále „dirigován(a)“ učitelem? | | |
| 19 | Prováděl(a) jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky? | | |
| 20 | Byl(a) jsi pochválen(a) učitelem nebo spolužákem? | | |
| 21 | Musel(a) jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie? | | |
| 22 | Opravil(a) jsi nějakou chybu cvičení spolužáka nebo opravil chybu tobě spolužák? | | |
| 23 | Kdybys mohl(a) v průběhu hodiny odejít domů, odešel(odešla) bys? | | |
| 24 | Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového? | | |

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)

| | |
|--------|--|
| Škola: | |
| Třída: | |
| Datum: | |

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

učitel

Odpovědi značte křížkem!

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

Rušná, průpravná a závěrečná část metodických námětů

Rušná část (5 minut)

HRA Č. 1

Název: Semafor

Pomůcky: barevné dresy

Prostředí: tělocvična

Doba trvání: 3 minuty

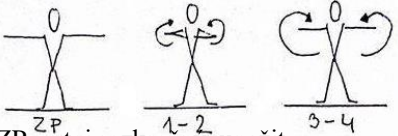
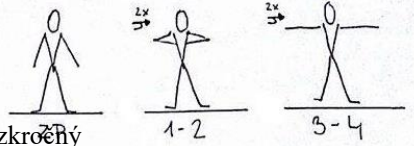

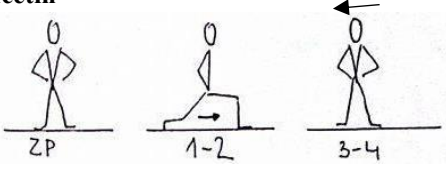
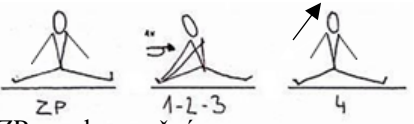
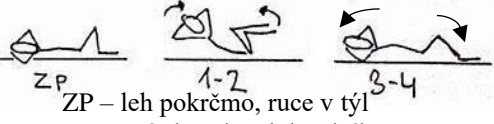
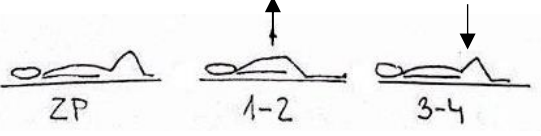
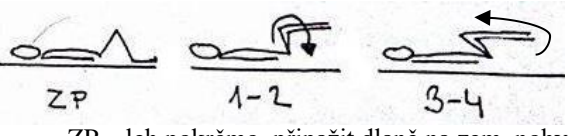
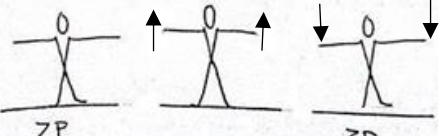
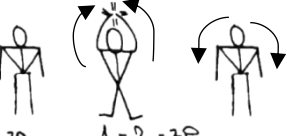
Organizace:

- Před zahájením hry vymezíme prostor, ve kterém se budou žáci pohybovat. Poté určíme honiče (červený semafor) a žáka, který bude zastavená auta pouštět (zelený semafor).

Popis hry:

- Žáci (auta) utíkají před červeným semaforem, který je plácnutím zastaví. Po zastavení žáci zůstanou stát na místě a nesmí se pohnout. Jakmile se zastaveného žáka dotkne zelený semafor, žák může pokračovat ve hře.

1. Průpravná část (10 minut)

| | |
|--|---|
| <p>1. Procvičit pletenec ramenní a horní končetiny</p>  <p>ZP – stoj rozkročný, upažit - kruhy zápěstím 1-2 – kruhy předloktím 3-4 – kruhy pažemi a upažit</p> | <p>2. Posílit mezilopatkové svaly a vzpřimovače trupu</p>  <p>ZP – stoj rozkročný 1-2 – 2x hmit vzad 3-4 – upažit, dlaně vzhůru, 2x hmit</p> |
| <p>3. Procvičit svaly zajišťující pohyb trupu a páteře</p>  <p>ZP – stoj rozkročný, ruce v bok 1-2 – úklon vpravo/vlevo 3-4 – ZP</p> | <p>4. Procvičit kyčelní kloub a posílit svaly dolních končetin</p>  <p>ZP – úzký stoj rozkročný, ruce v bok 1-2 – výpad pravou/levou vpřed 3-4 – ZP</p> |
| <p>5. Protáhnout svaly zadní strany dolních končetin</p>  <p>ZP – sed roznožný 1-2-3 – hmity k levé noze, pravé a doprostřed 4 – ZP</p> | <p>6. Posílit přímý sval břišní</p>  <p>ZP – leh pokrmo, ruce v týl 1-2 – přitah stehna k hrudníku, současně hrudní předklon 3-4 – ZP</p> |
| <p>7. Protáhnout svaly v oblasti bederní páteře</p>  <p>ZP – leh pokrmo, připažit dlaně na zem 1-2 – zvedání pánve 3-4 – ZP</p> | <p>8. Posílit šikmé břišní svaly</p>  <p>ZP – leh pokrmo, připažit dlaně na zem, nohy pokrčit přednožmo 1-2 – položit nohy vlevo/vpravo 3-4 – nohy pokrčit přednožmo</p> |
| <p>9. Posílit svaly horních končetin</p>  <p>ZP – stoj roznožný, upažit ruce v pěst, opakované hmity</p> | <p>10. Cvičení pro „rozvoj vnitřních orgánů“</p>  <p>ZP – stoj spatný, připažit, 1-2 – s poskokem stoj rozkročný, vzpažit, s poskokem stoj spatný, připažit</p> |

Závěrečná část (5 minut)

HRA Č. 2

Název: Alternativa hry na sochy

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična

Doba trvání: 2 minuty

Popis hry:

Učitel pískne a ukáže na prstech, kolika částmi těla se žák musí dotýkat země (příklad – dva prsty – žák stojí na obou nohách nebo stojí na jedné noze a druhou se opírá o zem.

(Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 261)

HRA Č. 3

Název: Na lesní mýtině

Pomůcky: žádné

Prostředí: tělocvična

Doba trvání: 3 minuty

Organizace:

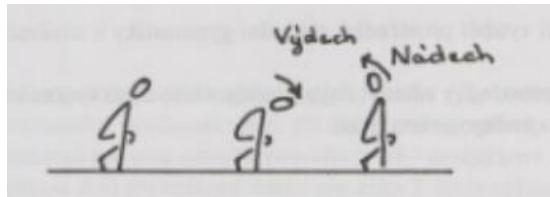
Posadíme se s žáky do kruhu tak, aby každý měl kolem sebe dostatek místa. Učitel cvičí společně s žáky a cvičíme pomalu a nezadržujeme dech.

Motivace:

„Dnes se děti půjdeme podívat na lesní mýtinu. Možná vás překvapí, co všechno tam můžeme pozorovat. Vidíte děti tu krásnou berušku, která sedí na stéblu trávy? Jestlipak nám řekne, jaké bude počasí?“

Z.P. Vzpor dřepmo

„Beruška“ – s výdechem se vyhrbíme, svésíme hlavu ke kolenům. S nádechem vzpor dřepmo, napřímít záda, záklon hlavy. Opakujeme



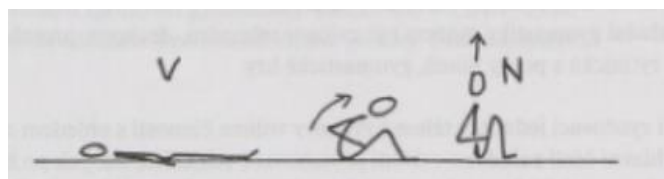
Obrázek 12 „Běruška“; (Zdroj: Mikláňková, 2006, s. 66)

„Ale co je to za divný dupot? Že je tady někde v trávě schovaný ježek?! Ten nás ale vylekal!“

Z. P. Leh

„Ježek“ – z lehu sed skrčmo, obejmout kolena rukama a přitáhnout kolena co nejbližší k trupu.

S výdechem předklonit hlavu ke kolenům. S nádechem návrat do lehu. Opakujeme.



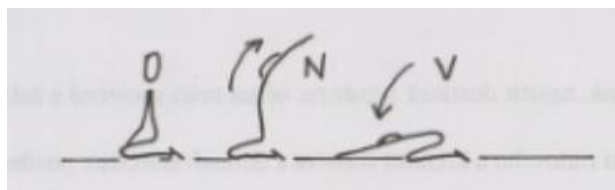
Obrázek 13 „Ježek“; (Zdroj: Mikláňková, 2006, s. 66)

„Když se procházíme po paloučku, najednou si všimneme zajíce, který peláší z lesa přímo k nám.“

Z. P. Klek sedmo

„Zajíc“ – s nádechem vzpažíme, s výdechem se zvolna předkláníme až se čelem opřeme o podložku, uvolníme celé tělo. S nádechem vzpažíme a vrátíme se do výchozí polohy.

Můžeme cvičit s výdrží. Klademe důraz na správné dýchání. Opakujeme.



Obrázek 14 „Zajíc“; (Mikláňková, 2006, s. 66)

„Tady je ještě tolik krásy, ale my se pomalu musíme vrátit zase zpátky k učení.“

(Mikláňková, 2006, s. 65-66)

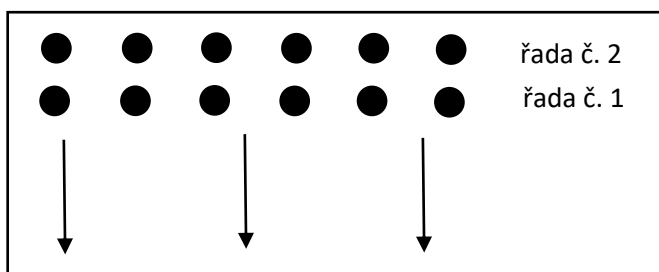
Metodický námět č. 1 (atletika)

Hlavní část (25 minut)

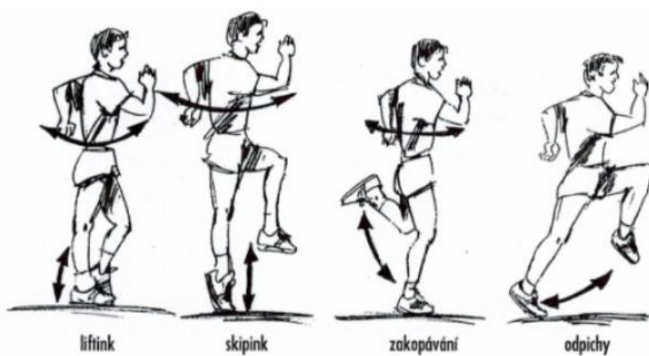
Cíl: Opakování atletické abecedy a nácvik nízkého startu

- **Atletická abeceda**

Dáme pokyn k vytvoření dvou řad. Vybíhá jedna řada a plní jednotlivé prvky atletické abecedy. Následně vybíhá řada druhá. Průběžně žáky kontrolujeme a opravujeme.



Obrázek 15 Postavení žáků ve dvou řadách; (Zdroj: Vlastní)



Obrázek 16 Běžecká abeceda (Tvrzník, Soumar, 1999, s. 45)

1. Liftink

Provedení:

Základní polohou je stoj spojný, následuje zvednutí paty jedné nohy. Špička chodidla zůstává na zemi a koleno je vytlačováno co nejvíc vpřed. Noha se vrací do základní polohy a stejný pohyb provádíme s druhou nohou. Ruce jsou v běžecském pohybu, trup je vzpřímený a hlava v prodloužení trupu. Důležité je dbát na co největší pružnost kotníků a vysouvání kolene co nejvíce dopředu. Druhé koleno je protlačováno co nejvíce dozadu.

Kontrola:

Kontrolu provádí učitel pohledem z boku. Mezi časté chyby patří zvedání špiček od země a neúplné propnutí odporové nohy.

(Dostál, Velebil, 1991; Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013)

2. Skipink

Provedení:

Skipink je běh s vysokým zvedáním kolen do výše kyčlí. Stehno a bérce švihové nohy svírají ostrý úhel. Odrazová noha je maximálně propnutá a koleno je protlačováno dozadu. Při provádění skipinku se zdržujeme na špičkách a udržuje trup ve vzpřímené poloze. Pohyb ohnutých paží je dynamický.

Kontrola:

Správné provedení cviku je kontrolováno pohledem z boku. Častou chybou je nedostatečné zvedání kolen, záklon trupu, nedostatečné propnutí odporové nohy

(Dostál, Velebil, 1991; Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013).

3. Zakopávání

Provedení:

Při zakopávání se paty skoro nebo úplně dotýkají hýždí. Odporová noha se dotýká země hlavně přední částí chodidla. Trup je v lehkém předklonu. Práce paží je dynamická.

Kontrola:

Kontrolu provádíme pohledem z boku. Častou chybou je vytáčení kolena, záklon trupu (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013).

4. Odpichy

Provedení:

Jedná se o běh s důrazným odrazem a prodlouženou letovou fází. Odrazová noha zůstává po odrazovém náponu déle vzadu a švihové koleno svírá ostrý úhel v co nejvyšší poloze. Odraz by měl vycházet zejména z přední části chodidla. Odpichy jsou doprovázeny velkým rozsahem paží.

Kontrola:

Při kontrole ze strany dbáme na dokončení náponu odrazové nohy, pohyb paží, odraz z přední části chodidla (pata by se neměla dotýkat země) (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013; Tvrzník, Soumar, 1999).

5. Předkopávání

Provedení:

Jedná se o běh, při němž jsou nohy skoro natažené. Koleno švihové nohy zvedáme do vodorovné polohy. Špička je před kontaktem se zemí přitažená k bérce. Trup je ve vzpřímené poloze a pánev mírně podsazená. Odraz vychází ze špičky odrazové nohy. Cvik doprovázíme pohybem paží.

Kontrola:

Správně provedený pohyb kontrolujeme z boční strany. Mezi časté chyby patří pokrčené nohy, neaktivní paže (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013).



Obrázek 17 Předkopávání (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013, s. 47)

6. Vysoký Poskočný klus

Provedení:

Důrazně se odrazíme z celého chodidla odrazové nohy, přecházíme na špičku a nohu napínáme. Stehno švihové nohy je ve vodorovné poloze se zemí a koleno se stehnem svírá ostrý úhel. Pohyb doprovázíme běžecským pohybem paží.

Kontrola:

Kontrolujeme správný odraz, vodorovnou polohu stehna švihové nohy a správný pohyb paží (Langer, 2009).



Obrázek 18 Vysoký poskočný klus (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013, s. 48)

- **Běžecké rovinky**= rovinky (cca 60–80 m)

Provedení:

1. Utvoříme dvojice, nejprve žáci vyběhají u padavého startu – čelné postavení, chodidla v šíři boků, ruce podél těla.
2. Opakujeme, volnější výběh a v půlce hřiště zrychlí na maximum (opakujeme).
3. Žáci vyběhají z různých poloh např. sedu, lehu, kleku, dřepu apod.

- **Nácvik nízkého startu**

Provedení:

1. Učitel předvede žákům správné provedení.
2. Žáci se postaví do dvou řad (na délku tělocvičny) (Obrázek 18)
3. Žák z řady č. 1 je ve startovní pozici, žák z řady č. 2 mu zezadu poskytuje svou nohou oporu pro odraz
4. Řady se několikrát prostřídají. Žáci běží pouze 15-20 metrů.

Metodický námět č. 2 (gymnastika)

Hlavní část (25 minut)

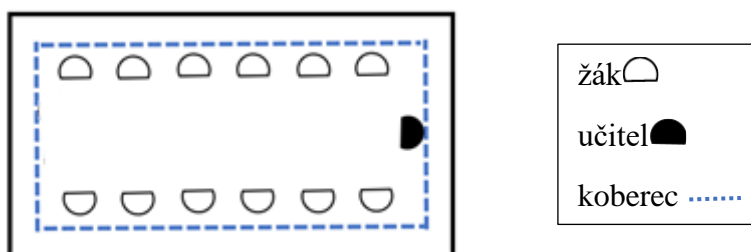
Cíl: Zdokonalení kotoulů a jejich obměny

Pomůcky: žíněnky/akrobatický pás, přehrávač, nahrávka

Organizace:

Po obvodu tělocvičny roztáhneme akrobatický pás, případně rozložíme žíněnky vedle sebe.

Děti cvičí vedle sebe s dostatečnými rozestupy.



Obrázek 19 Postavení žáků a učitele; (Zdroj: Vlastní)

Sudová štafeta

Žáci leží na zádech s rozestupy alespoň 1 metr. Učitel se dotkne prvního v řadě a ten začne válet sudy, poté se dotkne druhého, který válí sudy ke třetímu.

Kolébka

1. kolébka vzad i vpřed s přichycením kolen
2. kolébka ze dřepu s přichycením kolen
3. kolébka ze dřepu s přichycením kolen do výskoku
4. Stoj, dřep, kolébka s přichycením kolen, stoj na lopatkách, dřep, stoj
5. kolébka ve dvojicích – sed skřmo naproti sobě, žáci si tlesknou dlaněmi, kolébka vzad s přichycením kolen, kolébka vpřed, výskok, tlesknutí dlaněmi.

Kotoul vpřed

1. kotoul vpřed
2. kotoul vpřed do sedu
3. kotoul vpřed s výskokem a tlesknutím



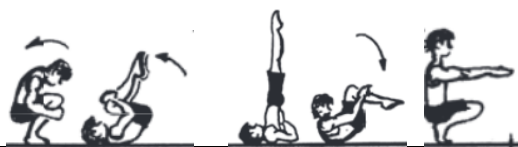

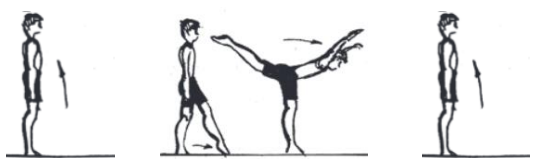

Kotoul vzad

1. kotoul vzad
2. kotoul vzad ze dřepu, kotoul vpřed, výskok
3. kotoul vzad, dřep, kolébka, stoj na lopatkách

Sestava

Nejdřív děti naučíme sestavu, která se skládá z prvků, které jsme procvičovali. Následně pustíme hudbu a opakujeme sestavu několikrát po za sebou.

Písnička (začátek 0:37) <https://www.youtube.com/watch?v=jKcBZIPHC3o>

| | |
|---|--|
| ZP: stoj spojný, připažit |  |
| 1. dřep spojný, ruce předpažit kotoul vpřed do dřepu |  |
| 2. skrčit připažmo kolébka do stoji na lopatkách, dřep |  |
| 3. kotoul vzad do dřepu |  |
| 4. stoj spatný, připažit váha předklonmo, vzpažit zevnitř (3 s) stoj spatný, připažit |  |
| 5. upažit skok s obratem o 180 stupňů, oblouky dovnitř, vzpažit |  |

(Skopová, Zítko, 2008)

Metodický námět č. 3 (sportovní hry)

Hlavní část (25 minut)

Cíl: Upevnění pravidel miniházené a spolupráce ve skupině

Pomůcky: barevné dresy, barevné šátky, 2x stopky, papír, propiska, černý fix, předtištěná tabulka, píšťalka, stopky (2), lepicí páska

- **Miniházená**

Prostředí: hrací plocha tělocvičny

Doba trvání: 3 x 5 minut

Organizace:

Před samotným začátkem hry rozdělíme žáky do tří družstev. V průběhu hodiny si zahraje každé družstvo s každým (1 x 2, 1 x 3, 2 x 3). Hrajeme na ploše basketbalového hřiště. Jako brankoviště použijeme čáry na basketbalovém hřišti, tedy polooblouky kolem branky. V brankovišti má pohyb povolen pouze brankař, žádný jiný hráč nesmí do brankoviště vstoupit. Žák s míčem může udělat maximálně 3 kroky a použije jednoúderový dribling. Po odehrání všech turnajů zhodnotíme práci žáků a oznámíme výsledky.

Žákům družstva, kteří se zrovna turnaje neúčastní, rozdělíme tyto funkce:

- **Hlavní rozhodčí** (1 žák) má píšťalku a sleduje průběh hry.
- **Pomezí rozhodčí** (2-4 žáci) mají v ruce barevné šátky. V případě autu šátkem zamává.
- **Časoměřiči** (2 žáci) mají stopky a hlídají čas.
- **Zapisovatelé bodů** (2 žáci) mají tužku a papír a v průběhu hry zapisují body.
- **Hlavní zapisovatel výsledků** (1 žák) přilepí předem připravenou tabulku na stěnu tělocvičny. Černým fixem zapisuje body do tabulky.

Metodický námět č. 4 (pohybové hry)

Hlavní část (25 minut)

Cíl: Rozvoj rychlosti, obratnosti a pohyblivosti žáků

Pomůcky: barevné dresy, žíněnky, gymnastická obruč, noviny, provaz/lano

- **Sanitka**

Pomůcky: barevné dresy, žíněnka

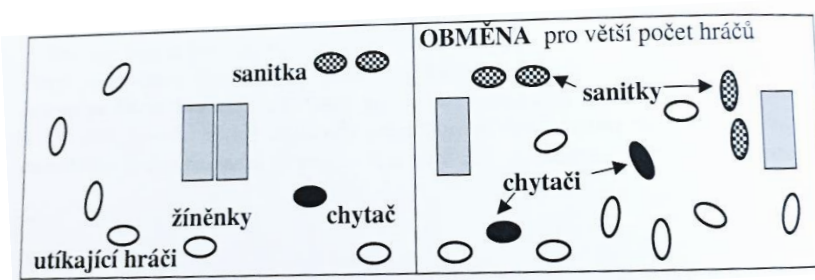
Prostředí: tělocvična (vymezená plocha)

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Cílem chytače je chytit všechny hráče až do posledního a na závěr i sanitáky (hráče, kteří zachraňují chycené spoluhráče odnesením do nemocnice = žíněnku). Chycený hráč se posadí na místo, kde byl chycen. Úkolem sanitáků je co nejdřív odnést/odtáhnout chycené spoluhráče na žíněnku. Ve chvíli, kdy je chycený hráč dopraven na žíněnku „ožívá“ a znovu se zapojuje do hry. Chytač nesmí chytat sanitáky, dokud nezůstanou ve hře sami.

Poznámka: Sanitáky rozlišíme od ostatních hráčů rozlišovacími dresy. Při počtu větším než 15 hráčů vybereme 2 chytače a 2 sanitky (Miklánková, 2007, s. 38).



Obrázek 20 Kombinovaná honička se zachraňováním – „Sanitka“; (Zdroje: Miklánková, 2007, s. 38)

- **Posouvání žíněnek**

Pomůcky: žíněny

Prostředí: tělocvična (vymezená plocha)

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Děti rozdělíme do 4-6 členných družstev. Cílem každého družstva je „doposouvat“ štafetovým způsobem žíněnkou na druhý konec tělocvičny. Družstvo stojí v zástupu za svou žíněnkou. Po startovním signálu vybíhá první z družstva, skočí na žíněnkou a tím ji posune vpřed. Následně se co nejrychleji vrací na konec zástupu. Další hráč vybíhá ve chvíli, kdy se první hráč vrátí do zástupu. Dovoleno je také skákat do kleku. Z bezpečnostních důvodů je zakázáno skákání nohama napřed či do dřepu. Družstvo, které nejrychleji doposouvá žíněnkou na konec tělocvičny, vítězí.

Poznámka: Před začátkem hry necháme každého žáka vyzkoušet si skok na žíněnkou (Miklánková, 2007, s. 38-39).

- **Na vlky**

Pomůcky: žíněny (4), gymnastická obruč

Prostředí: tělocvična

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Do rohů tělocvičny umístíme 4 žíněny (domečky oveček) a doprostřed dáme gymnastickou obruč (vlkovo doupě). Po zahájení hry začnou ovce přebíhat v určeném směru ze svých domečků a vlk se pokusí některou z nich chytit a odvléct do svého doupěte. Chycená ovce je vlkovým pomocníkem. Ostatní ovečky mohou spoluhráči v ohrožení pomoci, ale musí být některou částí těla v domečku. Podaří-li se ovci bojující proti vlkovi dotknout některou částí těla domečku, je zachráněna a vlk ji musí nechat jít (Perič, 2004, s. 62).

- **Koulovaná**

Pomůcky: noviny, provaz/lano

Prostředí: venkovní prostor

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Žáky rozdělíme do dvou týmů. Z novinového papíru si každý žák mačkáním vytvoří 4 papírové koule. V prostoru vyznačíme pomocí lana dva teritoria. Úkolem hráčů je házet papírové koule do teritoria druhého týmu. Družstvo, které bude mít na konci hry méně papírových koulí na svém území, vyhrává.

Metodický námět č. 5 (cvičení pro rozvoj pohybových schopností)

Hlavní část (25 minut +15 minut přesuny mezi stanovišti)

Cíl: Rozvoj pohybových schopností žáků

Poznámka: Tato vyučovací jednotka probíhá venku formou tělovýchovné vycházky.

Z důvodu přesunů mezi jednotlivými stanovišti je časová dotace 60 minut.

- **Podávaná**

Pomůcky: míč (pro každý tým jeden)

Prostředí: venkovní prostor

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Žáky rozdělíme do 3 družstev. Děti sedí na zemi s nataženýma nohama. První z družstva vezme míč mezi nohy, lehne si na záda, zdvihne nohy vzhůru (leh vznesmo) a snaží se podat míč hráči za sebou. Druhý žák vezme míč rukama, dá si jej mezi nohy a podá ho stejným způsobem třetímu hráči. Ve chvíli, kdy se míč dostane k poslednímu žákovi v zástupu, uchopí míč do rukou a běží dopředu, kde se posadí před prvního hráče a podává opět míč stejným způsobem. Zvítězí to družstvo, které sedí nejdřív ve stejném pořadí jako na začátku hry (Perič, 2004, s. 29).

Přesun č. 1.

K dalšímu stanovišti, na kterém bude probíhat hra č. 2 střídáme způsoby pohybu (skoky po jedné noze, rychlá chůze, běh, poskoky, žabí skoky).

- **Odnes kámen**

Pomůcky: míč, kámen

Prostředí: venkovní prostor

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Každý z dětí si najde jeden kámen a postaví se na čáru. Ve chvíli, kdy učitel vyhodí míč co nejvýš do vzduchu, žák vybíhá a položí svůj kámen o kousek dál, ale musí se vrátit zpátky na čáru dřív, než míč dopadne na zem. Kdo z dětí donese svůj kámen nejdál, vyhrává a střídá učitele v házení míče.

Přesun č. 2

K dalšímu stanovišti pochodujeme jako vojáci a dáváme dětem pokyny.

- „Pochodem v chod“
- „Vlevo v bok“
- „Pozor!“
- „Čelem vzad“
- „Zastavit stát“

- **Budulínek**

Pomůcky: míč, čepice, kamínky

Prostředí: venkovní prostor

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Žáci se postaví do kruhu a dodržují rozestupy ca 1-1,5 metrů. Předě sebe si každý položí čepici (liščí pelíšek). Jeden z žáků se postaví doprostřed kruhu a hází svým spolužákům míč. Komu z dětí se nepodaří přihrávku chytit, dostane do své čepice kamínek (lištičku). Kdo z dětí nebude mít na konci ani jeden kamínek, vyhrává a stává se Budulínkem, který nemá u sebe žádnou lišku.

Poznámka:

Žáky můžeme motivovat tak, že za každý chycený míč jim ubereme jednu lištičku z pelíšku (Borová, 2001, s. 35).

Přesun č. 3

Cestou k poslední hře vytvoří žáci 3 skupinky a utvoří hada. Úkolem je dostat se co nejrychleji k dalšímu stanovišti, aniž by se členové týmu rozpojili.

- **Přebíhaná**

Pomůcky: 4 kužely, míčky

Prostředí: venkovní prostor

Doba trvání: 5 minut

Organizace:

Pro tuto hru vymezíme ve venkovní prostoru za pomoci 4 kuželů hřiště přibližně o velikosti 20x20. Žáky rozdělíme dvou stejně početných družstev. Jendo družstvo se rozestaví libovolně v prostoru vyznačeného hřiště, druhá skupina žáků stojí vedle sebe na čáře (mezi dvěma kužely na okraji hřiště). Na znamení učitele se žáci stojící v řadě snaží přeběhnout na druhou stranu hřiště. Hráči v poli mají v ruce malé míčky (každý jeden), kterými se snaží přebíhající žáky vybit. Ten, kdo doběhne na druhou stranu hřiště, aniž by byl vybit, získává pro své družstvo bod. Hráči s míčkem si po jeho odhození mohou brát nejbližší míček, který najdou. Role družstev se v průběhu hry mění (Perič, 2004, s. 67).

ANOTACE

| | |
|----------------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Radka Hermanová |
| Katedra nebo ústav: | Katedra primární a preprimární pedagogiky |
| Vedoucí práce: | doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2021 |

| | |
|--|---|
| Název závěrečné práce: | Vyučovací hodina TV na 1. stupni ZŠ z pohledu učitele a žáka |
| Název závěrečné práce v angličtině: | Physical education lesson at primary school from the teacher's and pupil's perspective |
| Anotace závěrečné práce: | Diplomová práce je zaměřena na charakteristikou dětí mladšího školního věku, pohybovou aktivitu dětí a význam povinné školní docházky v souvislosti s pohybovou aktivitou dětí. Hlavním cílem diplomové práce bylo srovnat a posoudit názory žáků a učitelů na realizaci hodiny tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Dílčím cílem bylo zjistit preference žáků na 1. stupni ZŠ z hlediska obsahu vyučovacích hodin TV. |
| Klíčová slova: | pohybová aktivita, primární škola, tělesná výchova, mladší školní věk, obezita, sport |
| Anotace závěrečné práce v angličtině: | This diploma thesis is focused on the primary school age children's characteristics, physical activity of children and the importance of compulsory school attendance in connection with children's physical activity. The main goal of the diploma thesis was to compare and assess the pupils' and teachers' views of the implementation of physical education classes at the primary schools. The partial goal was to determine the preferences of pupils at the primary school in terms of the content of PE lessons. |
| Klíčová slova v angličtině: | Physical activity, primary school, physical education, primary school age, obesity, sport |
| Přílohy vázané v práci: | Žádost pro ředitele ZŠ, Dopis pro učitele ZŠ, Návod pro pedagogy k metodickým námětům a dotazníkům, Dotazník pro žáky, Dotazník pro učitele, Metodické náměty |
| Rozsah práce: | 83 stran (131 786) |
| Jazyk práce: | Český jazyk |