

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Pohybové výzvy ve školní tělesné výchově na 2. stupni
základní školy**

Diplomová práce

Autor: Tereza Dobrovolná
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy (2. stupeň)
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – tělesná výchova
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – český jazyk
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph. D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Tereza Dobrovolná
Studium:	P16P0368
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - český jazyk
Název diplomové práce:	Pohybové výzvy ve školní tělesné výchově na 2. stupni základní školy
Název diplomové práce AJ:	Challenging tasks in physical education classes in lower secondary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je realizovat a ověřit projekt zaměřený na zařazení tzv. pohybových výzev do školní tělesné výchovy coby nástroj motivace a aktivizace žáků.

Zvolenou metodou je projektový přístup s využitím intervenčního programu kvalitativních rozhovorů, dotazníkového šetření a zúčastněného pozorování.

Klíčová slova: pohybová aktivita, starší školní věk, obsah tělesné výchovy, role žáka, motivace, aktivizace

Blahutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.

Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu, tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada Publishing.

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy* (Vol. Vydání první). Praha: Charles University in Prague, Karolinum Press.

Sigmundová, D., Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Sigmund, E., Sigmundová, D., Frömel, K., & Vašíčková, J. (2010). *Preferred contents in Physical Education lessons positively evaluated means for the achievement of a higher intensity of physical activity by girls*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica, 40(2), 7-16.

Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). *Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes*. Journal of Teaching in Physical Education, 19(1), 97-125.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a pramenů pod vedením Mgr. Dity Culkové, Ph.D.

V Hradci Králové dne

.....

podpis

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne

.....

podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Ditě Culkové, Ph. D., za odborné vedení, ochotu a cenné rady při zpracování této práce, dále Mgr. Nicole Tomasové za pomoc s realizací výzkumu a všem žákům, kteří se zúčastnili projektu a dotazníkového šetření. Mé poděkování patří také mé mamince a příteli za to, že mi byli po celou dobu oporou a nepřestali ve mě věřit.

Anotace

DOBROVOLNÁ, Tereza. *Pohybové výzvy ve školní tělesné výchově na 2. stupni základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, 88 s. Diplomová práce.

Tato diplomová práce se zabývá zařazením tělovýchovného projektu pohybových výzev do distanční výuky školní tělesné výchovy na 2. stupni základní školy coby nástroj aktivizace a motivace žáků k pohybovým aktivitám s cílem zvýšit úroveň pohybové aktivity a podpořit pohybový režim dětí během pandemie covid-19. Právě z důvodu celosvětové pandemie byly původní cíle a metody práce změněny a přizpůsobeny distanční výuce.

Teoretická východiska diplomové práce jsou zaměřena na vysvětlení pojmů, které úzce souvisí s daným tématem – pohyb, pohybová aktivita, tělesné cvičení, výzva, motivace, aktivizace. Dále je v této části vymezeno období staršího školního věku a vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Empirická část práce se věnuje charakteristice a analýze výsledků projektu *Říjnová pohybová výzva*. Projekt byl zrealizován na základní škole v Turnově v říjnu roku 2020, kdy byla výuka tělesné výchovy omezena pouze na teorii a vycházky v okolí školy kvůli vyhlášení nouzového stavu z důvodu pandemie koronaviru. V druhé polovině října pak výuka přešla do distanční formy. Tento projekt se tak stal náhradním obsahem školní tělesné výchovy a předmětem distanční výuky žáků.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybový režim, pohybová gramotnost, pohybová aktivita, motivace, aktivizace, starší školní věk, distanční výuka, pandemie, covid-19

Annotation

DOBROVOLNÁ, Tereza. *Challenging tasks in physical education classes in lower secondary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 88 p. Diploma thesis.

The diploma thesis deals with an application of challenging tasks project as a tool for activating and motivating pupils to do physical activity in lower secondary school in order to increase the level of physical activity and to support the exercise regimen of children during the covid-19 pandemic. Due to global pandemic of coronavirus original objectives and methods of thesis have been changed and adapted to distance learning.

The theoretical part of the thesis focuses on explanation of important terms which are connected with discussed topic – move, physical activity, physical exercise, challenge, motivation, activation. In this part there is also defined period of older school age and educational area called Human and health.

The empirical part deals with the characteristics and analysis of results of projects called *October movement challenge*. The project was realized at the secondary school in Turnov in October 2020, when the teaching of physical education was limited to theory and walks around the school because of the state of emergency which was announced due to covid-19 pandemic in 2020. In the second half of October, the teaching switched to distance learning. This project thus became an alternative content of the classic PE lessons in school.

Key words: physical activity, exercise regimen, movement literacy, motivation, activation, older school age, distance learning, pandemic, covid-19

Obsah

Úvod.....	10
1. Teoretická východiska	12
1.1. Pohyb a pohybová aktivita	12
1.1.1. Vymezení pojmu pohyb a jeho význam.....	12
1.1.2. Vymezení pojmu pohybová aktivita	14
1.1.3. Vymezení pojmu tělesné cvičení	18
1.2. Aktuální poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících.....	20
1.3. Motivace	23
1.3.1. Vymezení pojmu motivace	23
1.3.2. Motivace žáka ve školním prostředí	25
1.3.3. Motivační metody ve výuce	29
1.3.4. Metoda výzvy.....	32
1.3.5. Motivace dětí k pohybovým aktivitám	34
1.4. Aktivizace.....	37
1.4.1. Vymezení pojmu aktivizace	37
1.4.2. Aktivizace žáků.....	38
1.4.3. Aktivizační metody ve výuce.....	38
1.5. Starší školní věk	40
1.5.1. Charakteristika staršího školního věku	40
1.5.2. Tělesný vývoj – tělesné změny, motorický vývoj.....	41
1.5.3. Psychický vývoj – kognitivní vývoj, vývoj osobnosti a emocí.....	42
1.5.4. Sociální vývoj.....	44
1.5.5. Vztah dětí staršího školního věku k pohybovým aktivitám	45
1.6. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	47
1.6.1. Vymezení pojmu vzdělávací oblast	47

1.6.2. Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a její propojení s projektem Říjnová pohybová výzva.....	47
2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly.....	50
2.1. Cíl výzkumu	50
2.2. Výzkumné otázky	50
2.3. Úkoly výzkumu	50
3. Metodika výzkumu	51
3.1. Charakteristika výběrového souboru.....	51
3.2. Organizace výzkumu	51
3.3. Metody získávání dat.....	52
3.4. Metody zpracování a vyhodnocení dat.....	52
4. Výsledky	53
5. Diskuse.....	75
6. Závěry	79
6.1. Závěry empirického výzkumu.....	79
6.2. Závěry a doporučení pro teorii	81
6.3. Závěry a doporučení pro praxi	81
7. Souhrn.....	82
8. Seznam citačních zdrojů	84
9. Seznam obrázků.....	88
10. Seznam tabulek	88
11. Zkratky	88
Přílohy.....	i

Úvod

Pohyb jako pevná součást tělesné kultury provází člověka již od prapočátků bytí v oblasti fylogenetického vývoje (člověka jako druhu), ale také v průběhů ontogeneze (vývoj člověka jako jednotlivce). Role pohybu v životě člověka se tak měnila napříč historickými etapami, nicméně nikdy neztratila na svém významu. Pohyb byl v rámci tělesné kultury chápán například jako nástroj získání obživy při lovu, součást přípravy na boj ve válkách a bitvách, prostředek seberozvoje v duchu harmonické výchovy těla a duše, významný faktor pro udržení a zlepšení celkového zdraví nebo dokonce jako forma zábavy a relaxace. V těchto a dalších mnoha podobách pohyb byl a je přirozenou a neodmyslitelnou součástí lidského života.

V dnešní době je pohybová aktivnost celosvětově velmi diskutovaným tématem, a to zejména v kontrastu negativního působení neustále se rozvíjejících moderních technologií a s nimi spojenými sociálními sítěmi, které svádějí primárně děti k sedavému způsobu života a hypokinezi. Pokud přihlédneme k dennímu režimu dětí, tak zhruba 8 hodin, které stráví téměř každý den ve škole, z velké části prosedí, vyjma krátkých přesunů během přestávek a 2 hodin tělesné výchovy týdně. Proto je velmi důležité, aby byl jejich mimoškolní a volný čas vyplněn dostatečnou mírou pohybové aktivity, tedy aby každé dítě disponovalo optimálním pohybovým režimem.

Právě tělesná výchova je jedním z nástrojů, který může děti přimět trávit svůj volný čas aktivně prostřednictvím pohybu mimo působení počítačů, chytrých telefonů a dalších vymožeností dnešní doby. Primárním cílem každého učitele tělesné výchovy by mělo být vytvoření kladného vztahu žáků ke sportu a pohybu jako takovému, čehož je možné dosáhnout různými prostředky – důrazem na motivaci žáků, vhodným výběrem metod, širokým spektrem tělesných cvičení nebo osobností učitele.

Současnou nepříznivou situací týkající se pohybové aktivity dětí nepodpořila ani celosvětová pandemie covid-19, jež na naše území zasáhla na jaře roku 2020 a ochromila nás běžný život v mnoha různých rovinách. Oblast tělesné výchovy a sportu není výjimkou. Aktuálně se již začínají objevovat výzkumy, které se snaží zmapovat úroveň pohybové aktivity u českých dětí při opatřeních spojených s pandemií. V důsledku vládních nařízení, která kvůli bezpečnosti a zmenšení riziku nákazy několikrát omezila a převedla výuku do distanční formy, se kontakt s moderními technologiemi ještě více podpořil a prohloubil. Nyní tedy nezasahují převážně do volného

času dětí, ale i do jejich povinných školních aktivit. Navíc pro některé děti představuje cesta do školy a dvě povinné hodiny tělesné výchovy jedinou dlouhodobější a intenzivnější formu pohybové aktivity během dne. Téma hypokinetického způsobu života tak v aktuální době nabývá naprosto odlišných rozměrů, než tomu bylo již v minulosti. Kolář (2020) dokonce přichází s výrazem *covidové děti*, u kterých v dlouhodobém horizontu panuje mnohem větší riziko obezity, zhoršení imunity a absence správných životních návyků. Opírá se o statistiky, které ukazují, že při jarní vlně pandemie děti přibraly zhruba dva kilogramy tělesné váhy a počet lidí trpící cukrovkou stoupl o 2 %. Upozorňuje, že omezení tělesné výchovy představuje obrovský problém a způsobuje absenci zátěže. Pro děti, které se po delší dobu přestaly hýbat, bude návrat ke sportu velmi obtížný, jelikož trávení času u počítače nepředstavuje tělesnou zátěž a děti leniví. Při využívání moderních technologií vykonává zvýšenou aktivitu pouze mozek, a proto vyžaduje větší spotřebu cukru.

Vymětal (2020) pod záštitou Ministerstva vnitra České republiky uvádí seznam doporučení ve vztahu k dětem během pandemie koronaviru, mezi která řadí například vytvoření časového harmonogramu i týdenního plánu, neboť časová organizace napomáhá psychické stabilitě. Děti by si měly uvědomit, že nouzový stav nepřináší nově nabyté volno, ale je i nadále nutné plnit každodenní povinnosti. Dále uvádí zaměření se na aktivní trávení volného času podporující překonání zátěže. Upozorňuje rodiče, aby jejich děti netrávily dlouhé hodiny u televize a mobilního telefonu. Zmíněná doporučení korespondují s cílem této práce.

Právě současná krizová situace spojená s pandemií a omezeními během nouzového stavu v oblasti tělesné výchovy a sportu mě přiměla vytvořit a aplikovat intervenční program nesoucí název *Říjnová pohybová výzva*, jehož cílem je aktivizovat a motivovat žáky k pohybovým aktivitám, zvýšit tak jejich úroveň pohybové aktivity a kvalitu pohybového režimu během pandemie, a v důsledku kompenzovat zvýšený počet hodin strávených u digitálních technologií během distanční výuky. Toho se snažím dosáhnout prostřednictvím vytvořeného měsíčního pohybového programu, který se skládá z různých tělesných cvičení, jež jsou v diplomové práci označovány jako pohybové výzvy.

1. Teoretická východiska

1.1. Pohyb a pohybová aktivita

1.1.1. Vymezení pojmu pohyb a jeho význam

Pohyb

V dnešní době většina z nás pohyb chápe jako něco naprosto přirozeného a již hlouběji nepřemýšlíme nad tím, co vše pro nás vlastně znamená. V odborných zdrojích najdeme nespočet různých definic a úhlů pohledů na význam pohybu v našich životech. Mužík & Vlček (2010) například uvádí, že pohyb v obecné rovině představuje fyzikální změnu hmoty. Pohyb člověka pak definují jako schopnost pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Někteří mohou slovo pohyb či slovní spojení pohybová aktivita v dnešní době vnímat z odlišného, abstraktnějšího hlediska, neboť na pohyb může být nahlíženo jako na prostředek seberealizace, která stojí na samotném vrcholu našich potřeb. To potvrzuje Dvořáková (2017, s. 32), která zmiňuje, že *„v dospělém věku pak může být pohyb a sport součástí seberealizace, udržení kondice, regenerace, ale i základem vztahů a přátelství“*. Pohyb vnímá jako přirozenou součást každého organismu a lidský život bez pohybu označuje za téměř nemožný. Vyzdvihuje jeho nezastupitelnou roli v tělesném, psychickém a sociálním vývoji.

Pravidelný pohyb je základním determinantem zdravého životního stylu. Slepíčková (2005, s. 41) charakterizuje životní styl jako souhrn všech lidských aktivit (myšlení, chování, jednání), které mají v životě trvalejší místo, opakují se a jsou pro každého člověka v daném životní období typické a předvídatelné. Často je posuzován na základě názorů, postojů a chování. Životní styl se pak významně odráží na našem zdraví, které Světová zdravotnická organizace (WHO, 1998) definovala jako *„stav úplně fyzické, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení“*. Machová (2016, s. 13) tvrdí, že životní styl determinuje zdraví až z 50 %. Zdraví jde pak ruku v ruce s mírou kvality života, kterou Hrabinec (2017, s. 23-24) chápe jako stupeň vlastní spokojenosti jedince s tím, jak se mu daří reálně dosahovat svých ideálních krátkodobých a dlouhodobých cílů. Představuje primární cíl tělesné kultury tedy i tělesné výchovy ve školním prostředí, kde není cílem maximální výkon, ale rozvoj všeobecné zdatnosti a psychické odolnosti, která se projevuje zejména v náročných situacích a při působení negativní vlivů.

Význam pohybu

Stejně jako na zdraví, je i na význam pohybu třeba nahlížet komplexně a můžeme ho chápat v různých rovinách. Přiměřená pohybová aktivita udržuje a zlepšuje naše zdraví z hlediska fyzického, psychického i sociálního, a tím pozitivně ovlivňuje kvalitu našeho života. V oblasti fyzického zdraví se již v několika studiích a publikacích vyzdvihuje význam pohybu v prevenci civilizačních onemocnění, mezi která patří například obezita, cukrovka, rakovina tlustého střeva nebo srdeční choroby. Tento fakt zmiňuje například Marcusová a Forsythová (2010, s. 19-20). Dále uvádí, že správně provedená a rozmanitá pohybová aktivita představuje prevenci v oblasti vadného držení těla a s ním spojených svalových dysbalancí. Mezi další benefity patří posílení kardiovaskulárního systému, celkové zlepšení kondice a redukce váhy, podpora odolnosti imunitního systému (menší riziko chřipky a nachlazení), kvalitnější spánek, zvýšená energie a sebevědomí.

Dle Kosové (2021) pohyb u dětí ve věku 5 až 17 let vede ke zlepšení fyzické kondice a kardiometabolickému zdraví (zahrnuje krevní tlak, dyslipidémii, glukózu a inzulínovou rezistenci), zdraví kostí a redukuje množství ukládaného tuku v těle. Tento fakt doplňuje o tvrzení Neumanna, šéflékaře Českého olympijského týmu, který říká, že *„nedostatek pohybu v dětství se primárně projeví vyšší hmotností a poté sekundárně v dalším období – se může jednat právě o cukrovku, vysoký krevní tlak, ischemickou chorobu srdeční a podobně.“* (Kosová, 2021). Mimo to zmiňuje, že v době pandemie koronaviru byl evidován nárůst psychických problémů, neboť pohyb pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce, duševní zdraví a snižuje příznaky depresí. Fyzický fond je dle něj nezbytný pro zvládnutí psychického stresu.

Adekvátní psychický stres je pro lidské tělo důležitý, neboť spouští adaptační procesy a díky tomu se organismus stává silnějším a odolnějším. Právě pohybová aktivita a sport představují náhradu environmentálního stresu, kterému jsme čelili v minulosti, když jsme museli mít mnohem víc přirozené tělesné zátěže, jež nás na stresory adaptovala. V dnešní době nám přirozené stresové vlivy, vůči kterých bychom se mohli adaptovat, chybí, a tudíž je musíme nahrazovat sportem (Kolář, 2021).

Vlivem dlouhodobého působení adaptačních podnětů – stresorů (například ve formě tělesných cvičení) dochází k vychýlení z homeostázy (stálost vnitřního prostředí organismu) a následně k adaptaci, která je chápána jako pozitivní změna uvnitř

organismu, která zachovává homeostázu na kvalitativně vyšší úrovni (Zahradník & Korvas, 2012)

Pohyb se významně promítá do stavu naší psychiky a duše, neboť během něj naše tělo vyplavuje endorfiny, které jsou označovány jako hormony štěstí a v jejich důsledku člověk pociťuje radost, štěstí, duševní rovnováhu, pohodu a odbourává stres (Měkota & Cuberek, 2007, s. 39-40). V tomto kontextu tak může být pohybová aktivita chápána jako forma duševní terapie a relaxace. Prostřednictvím pohybu ale také komunikujeme a navazujeme nové sociální kontakty, které se prohlubují ať už v rámci rodiny, partnerského vztahu či přátelství.

1.1.2. Vymezení pojmu pohybová aktivita

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita představuje odvozený pojem od slova pohyb, které může být chápáno v mnoha různých rovinách, jak již byl uvedeno v předchozí podkapitole. Souhrnně řečeno, pohyb se týká „*společenských pohybů, myšlenek, vývoje jevů, mechanického pohybu, životních pochodů, lokomoce či lidských pohybů*“ (Hrabinec, 2017, s. 26). Pohybová aktivita pak představuje jakýkoliv pohyb, jenž je schopen člověk ve svém životě realizovat. Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta & Süss (2009, s. 11) pojem pohybová aktivita zužují na druh tělesného pohybu člověka, který je vykonáván kosterním svalovým systémem při vyšší kalorické spotřebě a je charakteristický vnitřními faktory – filozofickými, psychickými a nervosvalovou koordinací. Tato definice je pro účely práce stále příliš obecná. Dle Měkoty a Cubereka (2007, s. 38) může být pojem pohybová aktivita dále specifikován přívlasky – intencionální (cílená), habituální (běžná), spontánní (bezděčná), sportovní (využívaná v různých sportovních odvětvích), organizovaná (ve školní tělesné výchově) nebo volnočasová.

Dělení pohybových aktivit

Dobrý et al. (2009, s. 10-11) rozděluje pohybové aktivity do dvou skupin, které je blíže specifikují. První skupinu tvoří běžné *denní pohybové aktivity*, které jsou nestrukturované, habituální a jsou součástí každodenní rutiny člověka. Tyto aktivity nejsou charakterizovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. K takovýmto pohybovým aktivitám řadíme například domácí či zahradní práce, procházku se psem, cestu do zaměstnání nebo do školy aj.

Druhá skupina je tvořena pohybovými aktivitami dovednostního, sportovního charakteru, jež jsou strukturované, předem plánované, časově a prostorově vymezené. Na rozdíl od první skupiny jsou většinou popsatelem jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence a bývají určovány pravidly. Vyžadují vhodný prostor, vybavení, náčiní a oděv. Pro empirickou část jsou stěžejní právě aktivity dovednostního charakteru. Tento druh aktivit směřuje ke konkrétnímu cíli a provozuje se zejména za účelem udržení nebo zlepšení tělesné zdatnosti či výkonu v konkrétní pohybové aktivitě.

Pohybová aktivnost

Pohybová aktivnost označuje komplex běžných pohybových aktivit a dovednostních pohybových aktivit v rámci určité časové jednotky (např. doba pobytu ve škole). Pohybová nedostatečnost naopak vyjadřuje takové chování člověka, jež se projevuje velmi nízkým objemem denních pohybových aktivit a absencí dovednostních pohybových aktivit (Dobrá et al., 2009, s. 11).

Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí

WHO (2011) uvádí základní doporučení týkající se pohybové aktivity pro děti ve věku 5-17 let, která zlepšují kardiovaskulární kondici, svalovou zdatnost, zdraví kostí a správné fungování metabolismu:

- „*Děti a dospívající ve věku 5-17 let by se měli každý den věnovat alespoň 60 minut fyzické aktivitě ve střední až vysoké intenzitě.*“¹
- „*Množství fyzické aktivity větší než 60 minut poskytuje další zdravotní výhody.*“²
- „*Většina fyzické aktivity by měla být aerobní. Měly by být zahrnuty aktivity s vysokou intenzitou, včetně těch, které posilují svaly a kosti, a to alespoň 3x týdně.*“³

Kosová (2021) k výše zmíněným doporučením přidává komentáře Neumanna, šéflékaře Českého olympijského týmu, který zmiňuje, že se nemusí jednat pouze o organizovanou aktivitu, ale postačí i ta spontánní – například pohyb venku v okolí domu, fotbal, běh nebo chůze v rámci hry, či chůze do školy.

¹ „Children and youth aged 5-17 should accumulate at least 60 minutes of moderate – to vigorous-intensity physical activity daily.“

² „Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.“

³ “Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week.”

Dodává také, že i delší procházky jsou funkční. Když dítě ujde zhruba 5 a více kilometrů, získává všeobecný vytrvalostní základ.

Pohybový režim

Pohybový režim představuje souhrn všech pohybových aktivit, ať už tělovýchovných, sportovních, pracovních nebo běžného života, které člověk pravidelně a po relativně dlouhou dobu zařazuje do svého životního stylu. Pohybový režim je tak ukazatelem kvality a kvantity pohybové aktivity člověka a současně tak i kvality života, neboť optimální pohybový režim je jedním z hlavních pilířů zdravého životního stylu. Nedostatečný pohybový režim člověka směřuje do hypokinetického způsobu života. Hypokineze označuje nedostatek pohybu v životě člověka a představuje významnou příčinu civilizačních onemocnění (metabolických, kardiovaskulárních, nemocí pohybového aparátu). V dětském věku nedostatečný pohybový režim negativně zasahuje do vývoje tělesného, ale i duševního a sociálního (Hrabinec, 2017, s. 24).

Součástí výzkumu diplomové práce je představení a poskytnutí možného měsíčního pohybového režimu, který by se v ideálním případě mohl stát pevnou součástí životního stylu žáků (ať už v předem vytvořené, či upravené podobě), nebo alespoň motivem pro vytvoření a dodržování vlastního režimu, který povede k podpoře zdraví (fyzického, psychického a sociálního), a také ke zlepšení všeobecné tělesné zdatnosti.

Pohybová gramotnost

V současné době je v oblasti pohybu velmi diskutovaným termínem takzvaná pohybová gramotnost, která úzce souvisí nejen se školní tělesnou výchovou. Pohybová gramotnost je velmi široký pojem, na který může být nahlíženo v různých rovinách, a proto Vašíčková (2016) uvádí 3 základní definice podle svého určení a využití. První definice spojuje všechny klíčové atributy pohybové gramotnosti a vyzdvihuje význam každodenního pohybu pro zdravý životní styl. Je využitelná zejména pro vědecké účely a odborníky v oblasti pohybu a zdraví, tudíž představuje důležité východisko i pro tuto práci.

„Pohybová gramotnost je koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka, jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jenž vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu“ (s. 36).

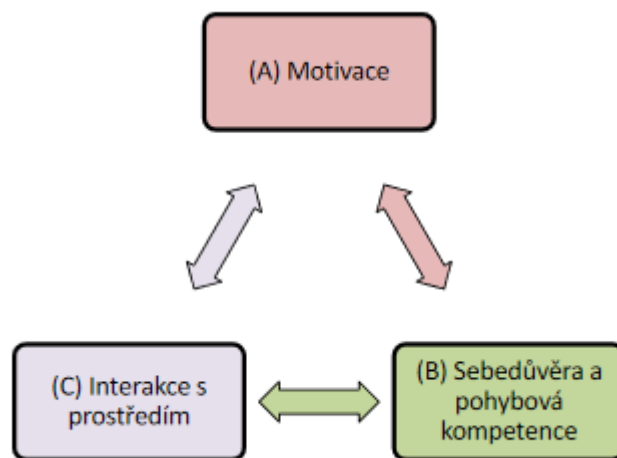
Druhá definice je velmi zjednodušená, a tudíž využitelná pro širokou veřejnost v každodenním životě.

„Pohybová gramotnost je schopnost, důvěra a touha být pohybově aktivní po celý život“ (s. 37).

Poslední předložená definice charakterizuje pohybově gramotného člověka, tedy výsledek působení pohybové gramotnosti během života.

„Pohybově gramotný člověk je zodpovědný za své vlastní zdraví a má pohybové schopnosti, dovednosti a sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí. Takový člověk si osvojil různé pohybové dovednosti prostřednictvím motorického učení, zná výhody zapojení se do různých typů pohybových aktivit a je motivovaný pravidelně se PA účastnit, je tělesně zdatný a váží si PA a jejího přínosu pro zdravý životní styl“ (s. 37).

Pohybová gramotnost je tvořena několika různými atributy, a proto se zaměříme pouze na 3 základní, mezi které Vašíčková řadí motivaci, sebedůvěru a interakci s prostředím.



Obrázek 1 Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016)

Prvním klíčovým atributem pohybové gramotnosti je motivace účastnit se pohybových aktivit. Pohybově gramotný jedinec věří ve svůj tělesný potenciál a fyzické schopnosti, k pohybové aktivitě má pozitivní vztah, účastní se jí s jistotou a vidinou příjemného prožitku a radosti. Tento pozitivní vztah k pohybovým aktivitám má trvalý charakter, přetrvává v průběhu života. Druhým atributem je sebedůvěra, neboť pohybově gramotný jedinec věří ve vlastní schopnosti, které dále rozvíjí v různých prostředích a podmínkách,

cítí se pohybově kompetentní díky pohybovým dovednostem a koordinuje pohyby svého těla při různých aktivitách. Posledním základním atributem je interakce s prostředím. Pohybově gramotný jedinec na základě vnějšího okolí volí vhodné a účelné pohyby pro danou situaci. Právě měnící se podmínky a vlivy mohou občas působit náročně, představují výzvy, ale jejich efektivní pohybové řešení přispívá k pozitivnímu vnímání vlastního já, vlastní hodnoty a také k nárůstu sebevědomí. Jednotlivé atributy pak spolu úzce souvisí a vzájemně se ovlivňují (Obrázek 1). Motivovaný člověk (A) k pohybovým aktivitám jej vykonává, čímž narůstá jeho sebevědomí, víra ve vlastní schopnosti a úroveň pohybových dovedností (B). Nárůst sebevědomí pak ovlivní motivaci (A). Jedinec věřící ve vlastní schopnosti a dovednosti (B) jej využívá v různém prostředí a v různých podmínkách (C), které přinášejí výzvy, čímž se znovu zvyšuje sebevědomí (Vašíčková, 2016, s.19-20).

Pohybová gramotnost je podporována v různých sférách, nejen ve školním prostředí. Nejprve by měla být posilována v rodinném prostředí skrze hry a následně ve škole prostřednictvím povinných a volitelných aktivit – tělesné výchovy, sportovních kroužků a klubů. Pohybová gramotnost může být podle Vašíčkové (2016, s. 33) rozvíjena například *aktivním využíváním času přestávek ve školách pohybovými aktivitami; motivováním, které je klíčové pro úspěšný rozvoj pohybové gramotnosti a také pro podporu účasti na celoživotních PA; nabídkou široké škály PA mladým lidem, aby se zohlednil a využil potenciál a zájem všech.*

Na základě výše zmíněných údajů lze konstatovat, že i tato práce usiluje o podporu pohybové gramotnosti skrze intervenční program pohybových výzev, jehož cílem je ona klíčová motivace k pohybovým aktivitám, a který zároveň poskytuje široké spektrum pohybových aktivit zohledňující individuální potenciál a zájem, což v důsledku přispívá k žádoucímu pohybovému chování skrze pravidelný pohybový režim dětí. Různé pohybové aktivity obsažené v programu ale zároveň přináší výzvy, které mohou působit náročně, nicméně jejich překonání přináší pocit uspokojení, zvýšení sebevědomí a pozitivnímu sebehodnocení.

1.1.3. Vymezení pojmu tělesné cvičení

Pro diplomovou práci je stěžejním pojmem tělesné cvičení, které je v rámci výzkumu často nahrazováno výrazem pohybová výzva, jenž tělesné cvičení staví do kontextu intervenčního programu *Říjnová pohybová výzva*. Tělesné cvičení představuje odnož

nadřazeného termínu pohybová aktivita. Dle Hrabince (2017, s. 27) tělesné cvičení představuje základní prostředek tělesné kultury a záměrnou pohybovou činnost, jež směřuje ke zdokonalování člověka jako celku. Usiluje tak o rozvoj nejen tělesné (pohybových předpokladů a anatomicko-fyziologických funkcí organismu), ale i psychické, sociální a emocionální stránky osobnosti. Rovněž Měkota a Cuberek (2007, s. 89) zmiňují, že tělesné cvičení rozvíjí člověka v komplexní rovině. Primárně se soustředí na fyzickou složku člověka (pohybový rozvoj, koordinace pohybů, rozvoj pohybových schopností, učení a upevňování pohybových dovedností), ale současně ovlivňuje i duševní a kulturně-společenskou stránku. Cvičení (tedy i cvičení tělesné) je podle nich obecně považováno za metodu, neboť se jedná o činnosti záměrné, pravidelně opakované a vhodně organizované. Tělesná cvičení se provádí s konkrétním účelem v oblasti tělesné výchovy, sportu, ale i v dalších – rehabilitaci, pohybové rekreaci a pracovních profesích. Oproti jiným činnostem (uměleckým, pracovním) je cílem působení právě vykonavatel činnosti – člověk, žák, sportovec aj. Tělesná cvičení mají na základě vybraného účelu různou podobu a obsah. V prostředí tělesné výchovy a sportu se nejčastěji využívají pohybové akty celostního charakteru (zapojení většiny svalů a orgánových soustav) – sportovní hry, běhy, skoky. Jiná odvětví, například fyzioterapie, využívají cvičení analytické charakteru, jež se zaměřují na jednotlivé části těla a svalové skupiny.

Prostřednictvím tělesných cvičení lze dosáhnout tělesné zdatnosti, která představuje významnou složku osobnosti a jeden z cílů tělesné kultury. Tělesnou zdatnou můžeme charakterizovat jako *„schopnost uspokojivě provádět tělesnou činnost s optimální účinností a hospodárností a je podmíněna fyziologickými funkcemi organismu“* (Bunc, 1995, s. 6).

Hlavní podstatou tělesného cvičení je tedy komplexní rozvoj všech složek osobnosti člověka. Tělesné cvičení je vykonáváno záměrně, s konkrétním cílem, opakovaně a s vhodnou metodickou organizací. Zaměřuje se především na fyzickou složku, ale zároveň působí na duševní a společenskou stránku osobnosti. V oblasti fyzické složky může být cílem například posilování zdraví, udržování a zlepšování fyzické kondice a výkonnosti, posílení svalstva či redukce tělesné váhy. V oblasti duševní rozvoj psychické odolnosti vůči stresovým situacím, překonávání sebe sama a v oblasti sociální může jít o rozvoj spolupráce, smyslu pro fair-play, ohleduplnosti a zodpovědnosti.

1.2. Aktuální poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících

Mezinárodní projekt Global Matrix 3.0 realizovaný pod záštitou organizace Active Healthy Kids Global Alliance (2018) přináší v rámci národní zprávy shrnutí a aktuální poznatky ze současné situace pohybové aktivity u českých dětí a dospívajících (6-17 let). Obsahuje velké množství vědecky dokázaných poznatků, ale zároveň nabízí podnětné návrhy, rady a doporučení pro rodiče, učitele, trenéry a vedoucí nejrůznějších sportovních kroužků a zájmových uskupení.

Projekt analyzoval pohybovou aktivitu v 10 různých indikátorech, které přihlíží k jednotlivým úrovním pohybové aktivity a jejím primárním ukazatelům. Indikátory byly hodnoceny podle standardizované klasifikační stupnice A-F ($A \geq 80\%$, $B = 60-79\%$, $C = 40-59\%$, $D = 20-39\%$, $F < 20\%$).

Hlavní výsledky projektu dle národní zprávy (Active Healthy Kids Global Alliance, 2018):

- „79 % dospívajících tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním her a sledováním multimediálního obsahu na počítači, herních konzolích nebo mobilních zařízeních, a to více než dvě hodiny každý školní den.“. Současná pandemická situace, která způsobila omezení v podobě distanční výuky, omezení pohybu a sportovních aktivit, tento výsledek do budoucna pravděpodobně ještě zhorší, a to na nejnižší možnou hodnotu, což představuje obrovské riziko pro zdravý vývoj dětí a následný spokojený život bez nemocí během dospělosti.
- „22 % dospívajících vykonává doporučené množství pohybové aktivity, tj. 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity za den.“ Rovněž indikátor celkové pohybové aktivity obdržel velmi nízké hodnocení. I zde mohou být hlavní příčinou technické vymoženosti, vedoucí k sedavému způsobu života, ale také nedostatečná motivace k pohybu a nezájem ze strany rodičů.
- „62 % dospívajících se ve svém volném čase věnuje organizované pohybové aktivitě a sportu.“ Ve srovnání s indikátorem neorganizované pohybové aktivity (aktivní hry) přinesl tento ukazatel výrazně lepší výsledek, z čehož plyne, že děti mají zájem účastnit se pohybových a sportovních aktivit pokud jsou plánované, časově a prostorově vymezené v rámci stanoveného pohybového

režimu. Pravidelná organizovaná pohybová aktivita tak může dítě mimo školu chápat jako svou povinnost, pevnou součást svého denního či týdenního režimu, která je však postavena na vlastním zájmu se jí účastnit ve svém volném čase (kombinace vnitřní a vnější motivace). Děti tedy upřednostňují, když jim je poskytnuta konkrétní pohybová aktivita, jež je přesně vymezená (den a čas pravidelných tréninků, místo, termíny závodů atd.), před spontánní pohybovou aktivitou, kterou musí samostatně vymyslet, iniciovat a zrealizovat.

- „27 % dětí a dospívajících se ve svém volném čase věnuje neorganizované pohybové aktivitě více než dvě hodiny denně.“ Indikátor aktivní hry byl již porovnán s organizovanou pohybovou aktivitou a ukazuje se jako velmi nepříznivý. Neorganizovanou pohybovou aktivitu dnes bohužel velmi výrazně nahrazují moderní technologie společně se sedavým chováním. Děti již netráví tolik času venku společně s kamarády jako tomu bylo dříve, kdy byly chytré mobily vzácností a sociální sítě v úplných začátcích. Aktivní hraní je prováděno spontánně, spíše pro radost z pohybu a potřeby interakce mezi přáteli, sdílení příjemných a zábavných okamžiků (vnitřní motivace). Děti ji nepřikládají takový význam. Pokud je však pohybová aktivita plánovaná a časově vymezená, děti cítí větší míru odpovědnosti za svoji účast ať už kvůli svým spoluhráčům, trenérovi nebo kvůli dosažení lepších výkonů v rámci různých turnajů, soutěží, projektů aj.

Národní zpráva dále uvádí doporučení a tipy pro zvýšení pohybové aktivity (Active Healthy Kids Global Alliance, 2018):

- Věnovat se intenzivnější pohybové aktivitě alespoň 3x týdně (zejména aktivity, při kterých dochází k zadýchání – běh, jízda na kole, plavání).
- Věnovat se lehkému posilování alespoň 3x týdně (skákání přes švihadlo, posilování s vlastní vahou těla).
- Do školy a ze školy chodit pěšky, na kole, koloběžce společně s kamarády. Omezit dopravu autem či autobusem až před budovu školy.
- Pohybovat se společně s kamarády a spolužáky ideálně na čerstvém vzduchu v přírodě (procházka se psy, zahrát si fotbal, vyjížďka na kole po okolí)
- Vyhýbat se dlouhému sezení v kuse.
- Sezení během vyučovací hodiny kompenzovat pohybem o přestávkách.
- Zapojovat se do chodu domácnosti. Pomáhat s úklidem a domácími pracemi.

Kromě výše zmíněných rad cílených zejména na děti, přináší také doporučení pro rodiče (Active Healthy Kids Global Alliance, 2018):

- Provozovat pohybové aktivity společně s dětmi.
- Být pro děti vzorem a dobrým příkladem (dodržovat pravidelný pohybový režim, omezit transport autem, zdůrazňovat význam zdraví atd.)
- Umožnit dětem dostatek příležitosti pro aktivní hraní v přírodě společně s kamarády.
- Podporovat děti v pravidelném sportování a v dodržování pohybového režimu.
- Podporovat psychické zdraví – diskutovat o úspěchu či neúspěchu v rámci pohybových aktivit. Být dětem oporou, pomáhat jim překonat neúspěchy a těžké chvíle ve sportovním prostředí.
- Aktivně děti zapojovat do domácích prací.
- Vymezit dětem pevná pravidla pro užívání elektroniky a chytrých technologií během volného času. Dohlížet a motivovat je k jejich dodržování.

Sledování času stráveného u digitálních technologií je v dnešní době významné jako nikdy předtím. Rodiče by měli v užívání moderních technologií stanovit striktní pravidla a vést děti k jejich dodržování. Lze očekávat, že v budoucích průzkumech procento sedavého chování vlivem distanční výuky a dalších omezení během pandemie koronaviru vzroste a může se tak dostat na nejnižší možnou hodnotu E, což představuje kritický stav ohrožující zdravý vývoj dětí. Čas strávený u počítače a telefonu již samotná distanční výuka několikanásobně převyšuje, a tak by měl být volný čas žáků zcela vyplněn pohybovou aktivitou mimo elektronická zařízení, jež svádějí k sedavému chování.

1.3. Motivace

1.3.1. Vymezení pojmu motivace

Motivace a motiv

Motivaci chápeme jako významnou složku a podmínku našeho života. Samotné slovo pochází z latinského výrazu *movere – hýbat se* (Plecerová & Pužejová, 2016). Dle této etymologie můžeme motivaci označit za jakousi hybnou sílu našeho života. V obecné rovině nás motivace podněcuje k určitému způsobu chování, usměrňuje naše zájmy a výrazně se podílí na našem úsilí a výkonu při konkrétní činnosti s cílem dosáhnout požadovaného cíle. Podobně motivaci definuje Řepka (2015, s. 51), který ji chápe jako „*souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka.*“

„*Motivace je vnitřní proces, který vyjadřuje touhu a vůli (ochotu) člověka vyvinout určité úsilí vedoucí k dosažení subjektivně významného cíle nebo výsledku*“ (Tureckiová, 2004, s. 55). Tato definice přímo odkazuje na samotné chování, přesněji na motivované jednání, které je vyvoláno a udržováno konkrétními hybateli. S motivací tedy úzce souvisí termín motiv, který představuje onu hybnou sílu, psychologickou příčinu motivovaného jednání (Nakonečný, 2009, s. 177). Duchoň a Šafránková (2008, s. 265) definují motiv jako „*vnitřní psychickou sílu, popud, pohnutku, psychologickou příčinu, důvod určitého chování či jednání člověka, který dává jeho činnosti smysl. Cílem motivu je dosažení určitého finálního psychického stavu – nasycení*“ Motiv jako příčina konkrétního chování a jednání určuje směr a zaměření aktivity člověka, intenzitu vynaloženého úsilí a délku trvání (Plecerová & Pužejová, 2016).

Potřeby

Typickým motivem jsou lidské potřeby. Motivace jako psychický proces pramení z pocitu nadbytku, nebo nedostatku, které u jedince následně vyvolávají pocit napětí a potřebu, jež vyžaduje své uspokojení prostřednictvím konkrétního jednání. Pokud není uspokojena, dochází k narušení vnitřní rovnováhy lidského organismu (Cakirpaloglu, 2012, s. 180). Potřeba jako výchozí stav motivace čili pohnutka (motiv) vyvolává účelné chování, ať už vědomě, či nevědomě, jež směřuje k určitému cíli. Úsilí je vynaloženo tak dlouho, než jedinec dosáhne cílového objektu a konečné reakce, která představuje uspokojení potřeby (Nakonečný, 2009, s. 177). V oblasti realizovaného projektu mohla být motivem právě pohybová výzva, na základě které bylo vyvinuto úsilí

ideálně po dobu jednoho měsíce s cílem splnit co nejvíce tělesných cvičení (cílový objekt) a překonat tak sebe sama (uspokojení potřeby, konečná reakce).

Vnitřní a vnější motivace

Potřeba představující základní zdroj motivace není však jedinou významnou pohnutkou lidského jednání. Jako motivy fungují také pudy (vrozené nutkání, instinkty), zájmy (dlouhodobé, uvědomělé zaměření aktivity na konkrétní oblast poznání nebo činnosti), postoje (vztah k nějakému objektu) a hodnoty (jevy, kterým člověk přikládá důležitost), vůle, životní plány, cíle a přání. Tyto složky osobnosti můžeme souhrnně označit za aktivačně-motivační vlastnosti a představují vnitřní motivy jedince, neboť vycházejí z jeho duše.

K vnějším motivům patří úkoly, příkazy, tresty nebo odměny (Plecerová & Pužejová, 2016). Nakonečný (2009, s. 178) uvádí, že motivační sílu nepředstavuje pouze aktuální potřeba, ale zároveň i očekávání nějakého uspokojení plynoucí z dosažení odměny a vyhýbání se trestu.

Tureckiová (2004, s. 57) rovněž dělí motivy na vnitřní (přímé) a vnější (nepřímé). Mezi ty přímé řadí potřebu vykonávat činnost samotnou, potřeba interakce s druhými lidmi, seberealizace. Vykonávaná činnost je sama o sobě nástrojem uspokojení. K nepřímým motivům začleňuje například potřebu uplatnění a jistoty. V tomto případě je prováděná aktivita pouhým nástrojem k uspokojování jiných potřeb. Velké množství činností v našem životě vykonáváme vlivem kombinace obou typů motivů.

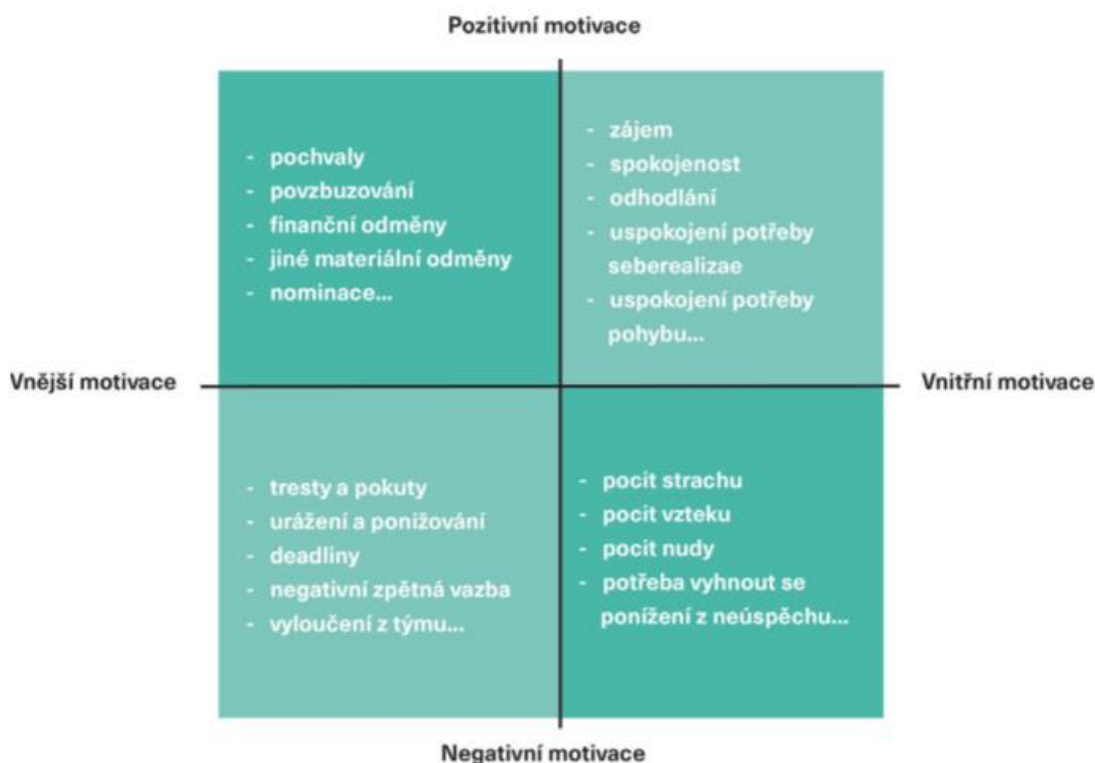
Stejně jako motivy můžeme i samotnou motivaci rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější motivace představuje soubor pohnutek, které pobízejí k vykonávání konkrétní činnosti pouze s cílem dosáhnout námi požadovaného výsledku. Zatímco motivace vnitřní stojí na přirozeném zájmu, touze a radosti z provádění činnosti (Blažej, 2019, s. 11).

Pozitivní a negativní motivace

Mimo dělení na vnitřní a vnější lze lidskou motivaci také dělit na pozitivní a negativní.

Pozitivní motivace se opírá o nějakou příjemnou zkušenost a pobízí k opakovanému jednání, díky kterému bylo dosaženo úspěchu, odměny (Blažej, 2019, s. 12-13).

Negativní motivace je podle Blažej (2019, s. 12-13) založena na principu výstrahy před opakovaným jednáním, které v minulosti přineslo nějakou nepříjemnou zkušenost, postih. Ve sportovní oblasti se může jednat o snahu vyhnout se neúspěchu nebo tresty ze strany učitele tělesné výchovy (kliky, dřepy) či trenéra (finanční pokuty).



Obrázek 2 Model čtyř druhů motivací (Blažej, 2019)

Motivační proces

Motivační proces vychází z homeostázy, tedy z přirozeném stavu organismu jedince. Samotný proces motivace má cyklický charakter. Tureckiová (2004, s. 56) tento proces motivace dělí do 4 etap, jež jsou na sobě vzájemně závislé a dochází k jejich opakování:

1. Motivační napětí vyvolané porušením homeostázy
2. Snaha obnovit narušenou rovnováhu vnitřního prostředí prostřednictvím účelného chování, které je vyvolané dostatečně silným motivem
3. Dosažení cíle
4. Redukce motivu vlivem uspokojení potřeby

1.3.2. Motivace žáka ve školním prostředí

Stejně jako v běžném životě tak i ve vzdělávacím procesu motivace zaujímá důležité postavení. Má však i svá úskalí, jelikož motivy nemají univerzální charakter a jejich

vnímání se může u každého jedince lišit. Například námi zvolená vyučovací metoda může na jednoho žáka působit motivačně a pro dalšího pak může představovat spíše demotivaci. Při snaze o zvyšování motivace je tak důležité zohledňovat individualitu a věkové specifikace žáků.

Specifikace motivace žáků

Motivace činností, která plyne z potřeb, zájmů a postojů člověka, má značný vliv na započítí, průběh a výsledek procesu učení. Ve školním prostředí je důležité využívat spíše kladných motivů (seberealizace žáka, touha dozvědět se nové informace v rámci konkrétního učiva, chuť spolupracovat, atraktivnost zvolené vyučovací metody) a naopak omezit motivy záporné – strach, zklamání (Fialová, 2010, s. 62).

Kyriacou (2004, s. 82) uvádí, že podporování motivace k učení utváří kladné klima třídy. Rozlišuje základní tři vlivy, které působí na motivaci žáků a při jejím posilování je k nim třeba přihlížet:

- Vnitřní motivace
- Vnější motivace
- Očekávání úspěchu

Vnitřní motivace odráží do jaké míry se žáci zapojují do učební činnosti pro svůj zájem o probíranou látku, zvědavost a touhu po poznání něčeho nového. Pro žáky je cílem samotný proces učení. Získané dovednosti a poznatky tak nejsou chápány pouze jako nutný prostředek k dosahování dalších cílů (Kyriacou, 2004, s. 82). Podle Fialové (2010, s. 62) vnitřní motivace ve vyučovacím procesu zahrnuje motivy, které přímo souvisí s konkrétním předmětem, ve kterém se člověk vzdělává. Žáka motivuje touha po poznání, chuť vyřešit stanovený problém, zvědavost, dobrý pocit, že se naučil novým poznatkům, dovednostem nebo uspokojení pramenící ze společné činnosti se spolužáky a vzájemná interakce.

Na druhé straně stojí vnější motivace, kterou Kyriacou (2004, s. 82) chápe jako účast na učební činnosti pro nějaký další cíl. Předpokladem pro jeho dosažení je právě ona činnost. Fialová (2010, s. 64-65) uvádí, že vnější motivace souvisí s konkrétním předmětem pouze zprostředkovaně a pro trvalé výsledky je nedostatečná. V tomto případě motivy nesou podobu odměny, pochvaly, povinnosti či trestu. Pro dosažení kvalitnějších a dlouhodobých výsledků procesu učení je tedy příznačná samotná radost

z prováděné činnosti, z objevování, řešení problémů, překonávání sebe sama a z osvojení nových poznatků. Souhrnně řečeno právě vnitřní motivace formuje zralou osobnost a vede k seberealizaci.

Třetím vlivem působící na motivaci žáků je očekávání úspěchu, které vyjadřuje míru žákova přesvědčení, že bude ve vybrané učební činnosti úspěšný. Pokud žáci vycítí, že je pro ně konkrétní učivo nebo aktivita příliš složitá a mají nízkou šanci na úspěch, pravděpodobně se ani nebudou snažit vyvíjet úsilí. Na druhou stranu i příliš jednoduché činnosti mohou u žáků vzbuzovat pocity, že je zbytečné se na nich účastnit, pokud není ve hře nějaký dílčí cíl, odměna (Kyriacou, 2004, s. 82).

„Z výzkumu vyplývá, že nejlépe žáky motivují takové úkoly, které žáci vnímají jako výzvu, tedy obtížné, ale dosažitelné“ (Kyriacou, 2004, s. 82 podle Gooda a Brophyho, 1987). Z tohoto faktu vychází realizovaný intervenční program, který je založen právě na metodě výzvy (konkrétně pohybové výzvy) s cílem zvýšit zájem žáků a podnítit jejich účast v jednotlivých tělesných cvičení plynoucí z touhy po překonání vlastních schopností a dosažení úspěchu, ale také z radosti, kterou zažívají během vybraných pohybových aktivit.

Posilování motivace žáků

Všechny děti mají od narození stejnou úroveň motivace, která je během dalších let ovlivněna veškerým životním děním, sociálním prostředím a jejich formováním osobnosti (Blažek, 2019, s. 72). Každý žák je jedinečnou bytostí, a proto mezi nimi panují rozdíly v tom, kdy a jakým způsobem lze ovlivňovat jejich vnitřní a vnější motivaci a také očekávání úspěchu. Kyriacou (2004, s. 83) tuto skutečnost do jisté míry přisuzuje zkušenostem, které děti získávají v rodinném prostředí (zájem rodičů o vztah jejich dětí k učení, povzbuzování k dobrým výsledkům, oceňování úspěchů), dále zkušenostem ze školního prostředí (pocit úspěchu, selhání) a zároveň osobnosti učitele s jeho očekáváními a požadavky. Ve škole je tak žádoucí aktivně povzbuzovat žáky k učení, oceňovat jejich progres a vymezovat jim taková očekávání, která budou náročná, ale zároveň dosažitelná a zajímavá.

Dle Kyriacoua (2004, s. 84-85) níže uvádím výčet možných strategií pro posilování motivace žáků v procesu učení.

Strategie, které staví na vnitřní motivaci, podporují uspokojení, radost z vlastní učební činnosti a zvědavost. Patří mezi ně:

- Souvislost nové učební činnosti s předchozími zkušenostmi a zájmy žáků
- Nabídnutí možnosti volby úkolu
- Novost, aktuálnost a rozmanitost učebních činností
- Aktivní zapojení a spolupráce žáků
- Pravidelná zpětná vazba o dosavadním rozvoji dovedností a schopností žáků

Strategie využívající vnější motivace:

- Souvislost učební činnosti s potřebami a životními perspektivami
- Propojování vynaloženého úsilí a úspěchu s hmotnými odměnami
- Propojování vynaloženého úsilí a úspěchu s prestiží

Strategie stavějící na očekávání úspěchu:

- Zadávání přiměřeně náročných úkolů, které představují výzvu, ale zároveň poskytují reálnou naději na úspěch.
- Vyjádření důvěry prostřednictvím pomoci, podporující zpětné vazby, rad.
- Vštěpování myšlenky, že míra úspěchu a kvalita výsledků je v rukou žáků, v jejich přístupu, úsilí a vytrvalosti.

Intervenční program využívá kombinaci všech tří motivačních vlivů, ale důraz je kladen zejména na vnitřní motivaci a očekávání úspěchu. Projekt přihlíží k předchozím zkušenostem a zájmům žáků, je metodicky nový (pohybové výzvy) a obsahově rozmanitý (široké spektrum tělesných cvičení), dále poskytuje možnost volby (žáci si mohou zvolit, do jakých tělesných cvičení se zapojí na základě svých zájmů, schopností, možností a vnějších podmínek), a nakonec umožňuje spolupráci dětí. Pravidelnou zpětnou vazbu poskytuje přiložený záznamový arch, kde žáci slovně hodnotili průběh a odškrtovali každé provedené tělesné cvičení (pohybovou výzvu).

Ověřovaný program pohybových výzev coby nástroj motivace staví na očekávání úspěchu, kdy byly žákům zadány přiměřené úkoly s přihlédnutím k věku a pohlaví, které představují výzvu, ale zároveň jsou díky vynaloženému úsilí a vůli dosažitelné (splnit co nejvíce tělesných cvičení, setrvat a splnit celou měsíční výzvu, adaptovat se

na rostoucí zatížení atd.). S tím souvisí i výše zmíněné vštěpování odpovědnosti za vlastní míru úspěchu a kvalitu výsledků, kdy bylo žákům zdůrazňováno, že vychází pouze ze svých schopností a cílem je individuální pokrok, překonávání sebe sama, nikoli srovnávání a předhánění se s ostatními spolužáky.

Posilování vnitřní motivace, zájmu žáků je možno docílit dodržováním těchto pravidel (Petty, 2013, s. 60):

- Propojení učiva s reálným životem, jeho uplatnění v praxi
- Pravidelné obměňování činnosti žáků
- Využívání překvapení a netradičních činností
- Aplikování soutěživých a problémových cvičení
- Propojení učiva s mimoškolními zájmy žáků

I v procesu učení motivace podléhá specifickému vývoji, v něm jsou významné převážně tyto dvě etapy:

- Počáteční motivace – u dětí vzniká poměrně jednoduše vlivem různých činitelů, problém představuje její prohloubení (zájem o konkrétní předmět se prohlubuje během učební činnosti).
- Trvalejší (hlubší) motivace – transformace krátkodobého zájmu v trvalejší je významná pro dlouhodobé výsledky v procesu učení, ale také pro formování zralé osobnosti jedince.

Struktura motivace k učení se může během vzdělávacího procesu měnit. Možná je také přeměna převážně vnější motivace v motivaci převážně vnitřní (Fialová, 2010, s. 63). Právě to je případ i aplikovaného projektu pohybových výzev. Pokud někteří žáci pokračovali v programu i ve dvou nepovinných týdnech, v lepším případě celý pohybový plán individuálně opakovali i v dalších měsících, můžeme říct, že do svého denního režimu zařadili tělesná cvičení převážně pro uspokojení vlastních potřeb a zájmů. U některých žáků tak došlo k výše zmíněné přeměně motivace, kdy začala dominovat spíše ta vnitřní.

1.3.3. Motivační metody ve výuce

Maňák a Švec (2003, s. 22) definují vyučovací metodu jako cestu ke konkrétnímu cíli, po které se žák ubírá a ostatní činitelé vyučovacího procesu mu tuto cestu ulehčují. Mojžíšek (1975, s. 73-75) klasifikuje výukové metody podle jednotlivých fází výuky.

Tato klasifikace je sice poměrně letitá, nicméně je dodnes stále užívaná.. Uvádí ji například Zormanová (2012, s. 18). Mojžíšek do ní řadí metody motivační, které primárně usměrňují zájem žáků o vyučování. Do motivačních metod pak začleňuje takzvanou *motivační výzvu*, která je pro empirickou část práce důležitým východiskem, a proto bylo této starší klasifikace využito.

Aby žák projevil touhu a chtěl učit se, musí být ke konkrétní aktivitě zájmově připraven, čili motivován. Tomu napomáhají právě motivační výukové metody s cílem vzbudit zájem žáků o učivo, které učitel v další části hodiny představí a objasní. „*Učitel se snaží vzbudit především zájem žáka o poznávání, jeho touhu, přání účastnit se objevů. Vkládá proto do úvodu hodiny nebo do jejího průběhu krátké motivační výzvy, podněcující k další aktivitě*“ (Mojžíšek, 1975, s. 73).

Vstupní motivační metody

Vstupní motivační metody jsou takové, které předchází expozici nového učiva a usměrňují žáky k naslouchání a vlastní práci. Mojžíšek představuje následující vstupní motivační metody (1975, s. 75-76):

- *Motivační vyprávění*

Metoda často využívá zkušeností žáků z minulosti či jiných poznatků, které vzbudí jejich zájem, zvědavost a touhu dozvědět se o daném tématu víc. Zajímavost a autentičnost vyprávění mohou podpořit emoce a názornost. Pro efektivitu metody je důležité ve třídě navodit klidnou, uvolněnou atmosféru bez rušivých prvků. Až poté může dojít k žádoucímu usměrnění zájmu. Metody bylo využito při úvodním seznámení žáků s intervenčním programem. Prostřednictvím motivačního vyprávění byl žákům představen projekt v kontextu diplomové práce. V žácích bylo vzbuzováno přesvědčení, že účast v projektu každého z nich má obrovský význam pro akademickou půdu.

- *Motivační rozhovor*

Podobně jako metoda vyprávění využívá motivační rozhovor předchozích zkušeností a znalostí žáků. Pokud učitel klade takové otázky, které jsou pro žáky zajímavé, aktualizují jejich zážitky a dokážou na ně odpovídat, je pro ně metoda rozhovoru atraktivní a motivační. Otázky by měly vést k zamyšlení, ale zároveň by neměly v žácích vzbuzovat pocit, že jsou zkoušeni na známku.

- *Motivační demonstrace*

Metoda funguje na principu názornosti, kdy učitel na začátku hodiny představí vybraný objekt pozorování, jenž vzbuzuje pozornost a zvědavost. Objekt by neměl být vystaven před hodinou, aby nebyl samotný úvod hodiny ochuzen o moment překvapení a oživující prvek. Moderní technologie nabízí nepřehledné množství možností, jak hodiny oživit. Může se jednat o krátkou ukázkou z filmu, fotografii, video či hudební skladbu, které mají nějakou spojitost s probíraným učivem. Rovněž tato metoda byla využita v úvodním představení intervenčního programu. Objektem pozorování byl záznamový arch opatřený o názorný měsíční plánovač s rozpisem tělesných cvičení na každý den a také s tabulkou „habit tracker“, která byla pro většinu žáků nová a spočívala v zapsání a odškrtnutí splněných výzev v jednotlivých dnech. Poutavost pracovního listu měly podpořit tematické obrázky a výrazná červená barva.

Průběžné motivační metody

Průběžné motivační metody jsou využívány v průběhu vyučování. Jejich aplikace je velice důležité, neboť zájem žáků během vyučovací hodiny postupně mizí a takovéto metody napomáhají k jeho reaktivaci. Mojžíšek (1975, s. 76-77) uvádí následující průběžné motivační metody:

- *Motivační výzva*

Jedná se o stěžejní metodu realizovaného projektu. Detailněji ji popisují níže v samostatné kapitole.

- *Aktualizace obsahu*

Metoda je založená na využití konkrétního příkladu ze života, který je vhodně zakomponován do výkladu učiva.

- *Ilustrace*

Metoda ilustrace představuje grafické znázornění jevu, který se vztahuje k probírané látce. Může se jednat o graf, schéma, náčrtek aj. Ilustraci je vhodné zakomponovat během delšího výkladu jako prostředek aktivizace žákovi pozornosti.

1.3.4. Metoda výzvy

Beghetto (2018) uvádí, že „výzva doslova znamená pozvání nebo povolávání k akci“⁴. Výzvy se mohou odlišovat svým rozsahem a složitostí, nicméně všechny ve svém jádru sdílejí identickou základní strukturu, která se skládá ze 4 částí:

1. Problém, úkol, kterému se žáci budou věnovat (dodržování stanoveného měsíčního pohybového režimu)
2. Proces – představuje metodu, postup, kterého žáci využijí ke splnění úkolu nebo vyřešení problému (pohybový režim je plněn prostřednictvím jednotlivých tělesných cvičení, neboli pohybových výzev)
3. Produkt – ukazuje výsledek úkolu nebo řešení problému (celkový počet splněných pohybových výzev na konci měsíce)
4. Kritéria – představují pravidla, pokyny a standardy pro zhodnocení míry dosažení úspěchu (povinnost krátce okomentovat průběh každého cvičení, vlastní hodnocení míry splnění jednotlivých tělesných cvičení, počet splněných výzev)



Obrázek 3 Základní struktura výzvy (Behgetto, 2018)

K průběžným metodám mimo výše zmíněné Mojžišek (1975) řadí *motivační výzvy*, které jsou zásadní metodou pro účely diplomové práce. Autor motivační výzvu blíže nespécifikuje, proto budeme vycházet z definice, která vymezuje výzvu jako složitý, ale dosažitelný úkol (Kyriacou, 2004, s. 82 podle Gooda a Brophyho, 1987). Ve výzkumu je užito termínu pohybová výzva, který se shoduje s výše zmíněnou definicí, ale přívlastek metodu staví do oblasti pohybové aktivity a tělesných cvičení.

⁴ „A challenge literally means an invitation or a call to action.“

Celý intervenční program *Říjnová pohybová výzva* mohl být pro žáky obtížný z různých hledisek. Pro někoho skýtalo úskalí v objemu cvičení, který představuje kvantitativní stránku zatížení a je specifikované časovými údaji, tedy dobou trvání cvičení, počtem opakování. Velikost zatížení může být vyjádřena obecnými tréninkovými ukazateli, kam patří počet tréninkových hodin, tréninkových jednotek a tréninkových dnů (Zahradník & Korvas, 2012). Projekt obsahoval 28 tréninkových jednotek v rámci 28 tréninkových dnů během jednoho měsíce. Pro některé žáky tak mohlo být náročné provozovat pohybovou aktivitu každý den či několikrát týdně, natož vytrvat celý měsíc a dodržovat stanovený pohybový režim. Spektrum tělesných cvičení bylo různorodé, tudíž některá z nich mohla být pro žáky nová, neznámá (například sestava na švihadle, pohyb do rytmu hudby, posilovací cvik nesoucí název *wall sit* aj.), a pro splnění úkolu tak bylo nejprve nutné osvojit si správnou techniku a naučit se novým pohybovým dovednostem. Na druhou stranu pestrost výběru tělesných cvičení pokryla individuální a odlišné zájmy jednotlivých žáků, tudíž projekt nebyl atraktivní pouze pro vybranou skupinu. Obsah zatížení v prvním týdnu a jeho navyšování v týdnech následujících bylo stanoveno s přihlédnutím k věkům dětí, tak aby se na něj byl organismus schopen adaptovat, aby nepůsobilo spíše demotivačně, nedosažitelně a nevedlo k akutní únavě organismu v podobě přetížení či přepětí. Tělesná cvičení byla do projektu vybírána tak, aby nevyžadovala speciální podmínky a prostředí, jejichž zajištění by mohlo zejména během pandemie koronaviru představovat problém. Navíc byly zohledňovány mimoškolní zájmy žáků a preference pohybových aktivit během klasických hodin tělesné výchovy. Žáci měli také možnost volby – výběr preferovaných tělesných cvičení, výběr z nabízených alternativ cvičení, vlastní volba celkového zatížení během celého měsíce (minimálně 4 tréninkové jednotky během dvou týdnů jako náhrada za dvě povinné hodiny tělesné výchovy týdně). Tato všechna opatření měla žáky přesvědčit, že je výzva reálně splnitelná a dosažitelná, což je alfa-omega této metody.

Na základě výše zmíněných východisek můžeme pohybovou výzvu chápat jako metodu, která v žácích vyvolává jakési napětí z něčeho nového, neznámého, obtížného v oblasti pohybových aktivit. Toto napětí mají žáci potřebu překonat vystoupením ze své komfortní zóny, vynaložením většího úsilí, vůlí a motorickým učením.

Petty (2013) uvádí jako vhodnou metodu *výzvu s podporou*, která u žáků dokáže rozvíjet nezávislost, samostatnost a spoléhání se na sebe samého, na své schopnosti a dovednosti. Podle autorky se jedná o ideální přístup, kdy jsou žáci vedeni k dosahování osobního

zlepšení za poskytování podpory ze strany učitele. Veškeré úsilí však vychází směrem od žáka s cílem dosáhnout požadovaných výsledků a úspěchu, což je také konzistentní se stanovenými pravidly a podmínkami programu pohybových výzev.

1.3.5. Motivace dětí k pohybovým aktivitám

Motivy podněcující děti k pohybové aktivitě mohou být různorodé. I v tomto případě u některých jedinců převažuje podíl vnějších motivů, nebo naopak motivů vnitřních, které plynou z vlastního zájmu o danou činnost. Sekot (2003) uvádí, že se různorodé motivy svými rysy odvíjí především od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace.

Dobry (2006, s. 9-17) vymezuje 3 základní podmínky, za kterých vnitřní motivace pozitivně ovlivňuje děti k provádění pohybových aktivit. Říká, že *„dětí budou vnitřně motivovány k účasti na pohybové činnosti, jestliže budou věřit, že: 1) alespoň částečně samy rozhodují a podílejí se na její kontrole, 2) že k ní pociťují vztah a za 3) že se cítí dobře při jejím provádění.“*

U dětí by měla být vytvářena primárně emoční vazba, která se orientuje na průběh činnosti, nikoliv na výsledek. Snažit se v dětech probudit vášeň, touhu, nadšení a radost z pohybu, která posléze vede k implicitnímu učení – dítě chce samo objevovat konkrétní pohybovou aktivitu a sportovní činnost více do hloubky, získávat další informace a učit se novým dovednostem (Jelínek, 2019, s. 59-62).

Blažej (2019, s. 96) povzbuzuje k tomu, aby bylo u dětí podporováno dosahování takzvaného stavu „flow“, tedy optimálního prožitku z pohybové aktivity. Toho lze dosáhnout například prostřednictvím cvičení, která umožňují rozvinout jejich kreativitu. Autorem termínu flow (v českém překladu plynutí) je maďarský psycholog Csikszentmihalyi (1996, s. 12), který jej definoval jako *„stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší.“*

Jelínek (2019, s. 166) termín flow označuje jako *„zónu optimálního fungování, stav uprostřed, v jakémsi harmonickém bodě, který vzniká jako výslednice dvou zdánlivě protichůdných sil – emoční vazba k cíli na jedné straně (chci moc vyhrát) a emoční vazba k činnosti (baví mě to, co dělám).“* Flow tak můžeme chápat jako pomyslný vrchol našeho

motivačního snažení, který je tvořen balancem mezi vnitřními a vnějšími motivy, mezi zaměřením se na průběh pohybové činnosti a současně i na její cíl.

Motivy jsou dynamické jevy a jejich síla a zastoupení se tedy závisle na věku, pohlaví a sociálním prostředí přirozeně mění. V dospělosti výrazně dominuje motiv zdravotního přínosu pohybové aktivity a prevence onemocnění. Pro děti a mládež je motivem spíše přirozená potřeba pohybu a zlepšování tělesné kondice (Minaříková, 1998, s. 96-100).

Rodina jako primární skupina ovlivňuje jedince již od raného dětství. První vztahy k pohybovým aktivitám jsou vytvářeny právě v prostředí rodina, a tak její motivační síla opravdu vysoká. Postupem času se k motivu rodiny připojuje také vliv ze strany školy, kamarádů a dalších zájmových uskupení (Slepičková, 2005, s. 18-19). Význam rodiny v oblasti motivace k pohybovým aktivitám dětí potvrzuje i Sekot (2003, s. 58-59), který říká, že: *„Rodina hraje při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu významnou roli. Tím spíše, že pro utváření postojů ke sportovním aktivitám je motivačně významnou silou síla osobního příkladu a osobní zkušenosti.“* Podle něj je právě v prostředí rodiny rozvíjena emoční vazba k pohybovým aktivitám – od radostného prožívání až po smutek.

Pokud mají rodiče blízko k pohybovým aktivitám a sportu, pravděpodobně svoji vášeň a zájmy přenesou i na svoje děti. Vytvářejí mu různorodé podmínky, stabilní zázemí a podporu pro vykonávání vybraných pohybových aktivit. Není ovšem pravidlem, že blízko k pohybu mají pouze děti ze sportovních rodin. To potvrzuje například Jelínek (Česká televize, 2020), který zmiňuje, že by rodič měl být tím největším pohybovým vzorem, nicméně i děti, jejichž rodiče aktivně nesportují, mohou mít k sportu silný citový vztah.. S věkem vliv rodičů potenciálně slábne, a dítě si tak může vytvořit emoční vazbu k pohybu například skrze vrstevníky, trenéry a sportovní vzory. Láska a motivace k pohybovým aktivitám a sportu tak nemusí plynout z přímého vlivu rodičů, ale zprostředkovaně, pokud dítěti není bráněno, jsou mu dopřány vhodné příležitosti a význam pohybu není zpochybňován.

Výrazný vnější motiv k pohybu představuje úsilí zvýšit fyzickou kondici a to hlavně u chlapců. Dívky motivuje zejména formování pěkné postavy. Jeden z nejvýznamnějších vnitřních motivů, na kterých by měli primárně stavět i učitelé tělesné výchovy, představuje samotná radost z pohybu. Ta je však během života postupně nahrazena posilováním zdraví. Význam pohybové aktivity jako aktivního odpočinku a relaxace se s rostoucím věkem prohlubuje. Naopak interakce a prohlubování přátelských vztahů jako

motiv k pohybovým aktivitám s věkem slábne, ale v mladším a starším školním věku představuje jeden z nejdůležitějších prostředků motivace (Sekot, 2019, s. 38-39).

Podobného názoru je i Fortier et al. (2011, 71-78)., který uvádí, že s přibývajícím roky života slábne motiv soutěžení a snaha ztotožnit se se sportovním vzorem, a naopak sílí vliv motivu podpory zdraví, relaxace, upevňování a zvyšování tělesné kondice.

Výrazné postavení v oblasti motivace zaujímá školní tělesná výchova, která by měla primárně rozvíjet pozitivní vztah k pohybu a radost z jeho vykonávání a to z dlouhodobého hlediska. Ukazuje se, že vztah žáků k tělesné výchově je velice rozporuplný, což může způsobovat například protěžování a podpora zejména pohybově zdatných jedinců a nedostatek individuálního přístupu, jenž zohledňuje různorodé vnitřní dispozice žáků, jejich zájmy a preference v oblasti pohybové aktivity a sportu (Sekot, 2003, s. 89).

Právě podporování originality žáků, jejich samostatnosti a tvořivosti je podstatou motivačních a aktivizačních výukových metod. Jedná se o možnou efektivní cestu pro vytvoření dlouhodobého kladného vztahu k tělesné výchově a pohybu obecně, kdy jsou tyto hodnoty a postoje přeneseny z dětství do dospělosti jedince a vytvářejí se tak významné předpoklady pro vysokou míru kvality života a zdravého životního stylu.

Odlišnost motivů k pohybové aktivitě u dívek a chlapců zmiňuje Blažej (2019, s. 36-37). Rozdílné působení motivů dle pohlaví je zobrazeno v Tabulce 1.

Tabulka 1 Důvody participace chlapců a dívek v pohybových aktivitách (Blažej, 2019)

Chlapci	Dívky
Zábava	Zábava
Praktikovat něco, v čem jsem dobrý	Formování postavy
Zdokonalování schopností	Zdokonalování schopností
Výzva, soutěžení	Praktikovat něco, v čem jsem dobrá
Formování postavy	Naučit se něco nového
Naučit se něco nového	Být součástí týmu, tvorba nových vztahů
Být součástí týmu, tvorba nových vztahů	Výzva, soutěžení

Největší rozdíl je patrný u motivu výzva, soutěžení, který převažuje u chlapců a naopak u dívek zaujímá až poslední příčku. Jako nejvlivnější motiv se v obou případech ukazuje

zábava. Představené výsledky nejsou však univerzálně platné, neboť každé dítě jako jedinečná bytost disponuje různými motivačními tendencemi. Některé děti směřují spíše k chlapeckým tendencím, některé naopak k dívčím (Blažej, 2019, s. 37). Tento fakt by měl být respektován nejen v hodinách tělesné výchovy, ale také ve volném čase a jejich originalita by měla být prohlubována (například skrze vhodný vyučovací obsah, různé metody výuky nebo prostřednictvím možnosti volby pohybové aktivity).

V případě projektu pohybových výzev byly ověřovány následující motivy, které mohly žáky přimět k účasti:

- Jedničky z tělesné výchovy do klasifikace (odměna)
- Osobnost paní učitelky a praktikantky (představení projektu prostřednictvím motivačního vyprávění a demonstrace)
- Důležitost projektu pro účely diplomové práce
- Spolužáci
- Spektrum pohybových aktivit
- Obliba výzev a překonávání sebe sama
- Kladný vztah k pohybu a sportu
- Zlepšení fyzické kondice, redukce váhy, zpevnění svalů
- Vyplnění volného času během pandemie covid-19
- Nahrazení klasických hodin tělesné výchovy

1.4. Aktivizace

1.4.1. Vymezení pojmu aktivizace

Provazník a Komárková (2004, s. 35) uvádějí že mimo výrazu motivace se setkáváme s pojmem aktivizace. Tyto dva termíny nejsou totožné, ale jsou ve velmi úzkém vztahu, neboť aktivaci lze považovat za nutný předpoklad vzniku procesu motivace. Aktivizaci chápou jako nespecifický biologický a psychologický jev, jako intenzivní stránku duševních procesů, která se vyznačuje nekonkrétní činností nervové soustavy. Zjednodušeně řečeno aktivizace představuje mobilizaci, nabuzení lidského organismu, které nemá specifické zaměření. Usměrnění mobilizace energie přináší až ona motivace. Motivační procesy rovněž přináší nabuzení, které ale navíc přeměňují v účelné jednání s konkrétním záměrem a cílem.

„Aktivizaci lze chápat jako podmínku nezbytnou pro vznik motivačních procesů, pro možnost objevení se a působení určitého motivu. Míra aktivizace je ukazatelem funkční pohotovosti organismu, jeho nervové soustavy, jeho psychiky“ (Provazník & Komárková, 2004, s. 35).

1.4.2. Aktivizace žáků

Podle Maňáka (1998, s. 34) je vnější chování žáků během učebního procesu odrazem aktivace organismu – jeho připravenosti ke konkrétní činnosti. Aktivizaci žáků chápe jako podněcování k intenzivnější učební činnosti. Učitel by měl během aktivizace respektovat důležité podmínky, jež ovlivňují kvalitu a míru aktivace, jako jsou individuální schopnosti, motivace, klima prostředí aj.

Pojem aktivizace žáků se pojí s pojmem aktivita žáků, již Maňák (1998, s. 29) definuje jako *„zvýšenou, intenzivní činnost žáka, a to jednak na základě vnitřních sklonů, spontánních zájmů, emocionálních pohnutek nebo životních potřeb, jednak na základě uvědomělého úsilí, jehož cílem je osvojit si příslušné vědomosti, dovednosti, návyky, postoje nebo způsoby chování.“* Aktivní žák disponuje větší mírou snahy, nadprůměrnou činností a intenzivním úsilím vedoucí k dosažení požadovaných cílů.

Aktivizace poskytuje významný předpoklad pro žákovu samostatnost, kreativitu a tvořivou činnost. Společně s následnou aktivitou představují podstatu veškeré činnosti žáka (Maňák, 1998, s. 35). Učitel tak prostřednictvím aktivizace vede žáky ke kritickému myšlení, vytváření vlastních názorů, úvah a postojů. Aktivace žáků funguje v několika úrovních: aktivita – samostatnost – tvořivost.

1.4.3. Aktivizační metody ve výuce

V aktuální době mají učitelé k dispozici široké spektrum vyučovacích metod. Klasické metody, které žákům zprostředkovávají již hotové vědomosti a poznatky, už nezaujímají dominantní postavení jako tomu bylo v minulých stoletích. Trendem je naopak aplikace různorodých netradičních, aktivizačních metod, které mohou být definovány jako *„postupy, které vedou výuku tak, aby se výchovně-vzdělávacích cílů dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce žáků, přičemž důraz se klade na myšlení a řešení problémů“* (Maňák & Švec, 2003, s. 105 podle Průchy a Koudely, 1989). Z definice vyplývá, že se aktivizační metody opírají primárně o vlastní úsilí jedinců, jejich angažovaného zapojení do učebních aktivit. Žáci přebírají většinu zodpovědnosti za dosažení výukových cílů, které si dle svých potřeb, schopností a zájmů

stanoví. Určují rovněž kvalitu dosažených výsledků. Učitel je spíše v pozici poradce, který žákům napomáhá dosáhnout vymezených cílů.

Maňák a Švec (2003, s. 106) zmiňují benefity aktivizačních metod, mezi které řadí samostatnost, tvořivost, zodpovědnost za svoji aktivitu v procesu učení, spolupráci mezi spolužáky, respektování individuálních zájmů a učebních stylů.

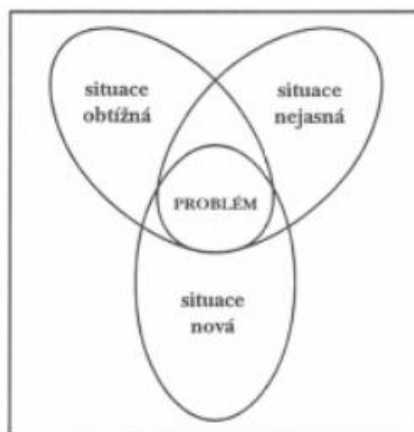
Vybrané aktivizující výukové metody dle Maňáka a Švece (2003, s. 108-126):

- *Diskusní*

Diskuse představuje metodu, která je založena na komunikaci a interakci mezi učitelem a žákem, kteří spolu sdílejí své názory na vybrané téma, jež opírají o věcné argumenty a společně docházejí ke konkrétním závěrům a řešením stanoveného problému.

- *Heuristické*

Metody se odvíjí od heuristiky, která označuje vědu zabývající se způsoby řešení problémů a tvůrčím myšlením. Skrze heuristické metody učitel v žácích rozvíjí samostatnost a odpovědnost za svoji aktivitu. Nejefektivnější heuristickou metodu představuje problémová výuka, při které se žáci díky svým úspěchům a neúspěchům (metoda pokus-omyl). Problémová situace představuje překážku, konflikt, který žák není schopen vyřešit prostřednictvím aktuálních vědomostí a dovedností, ale díky své aktivní a tvořivé činnosti, objevováním a bádáním po adekvátních řešeních.



Obrázek 4 Pojetí problému
(Maňák & Švec, 2003)

Ze schématu (Obrázek 5) vyplývá, že je problém tvořen splynutím obtížného, nového nejasného úkolu. Učební činnost může být žáky vnímána jako problematická například proto, že je uvedena novou a netradiční formou, obsahuje obtížné úkoly a nejasné pojmy.

1.5. Starší školní věk

1.5.1. Charakteristika staršího školního věku

Probandy realizovaného výzkumu jsou žáci staršího školního věku, proto se v této kapitole zaměřujeme na jednotlivá specifika vývojové etapy pubescence.

Starší školní věk je jinými slovy označován jako stádium dospívání neboli pubescence. Jedná se tedy o přechodnou etapu mezi dětstvím a dospělostí. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 142) lze pubertu charakterizovat jako období hormonálních změn, zrychleného růstu a pohlavního dozrávání, jež je dovršeno v okamžiku, kdy pubescenti disponují plnými reprodukčními schopnostmi, jsou pohlavně zralí – první ovulace u ženy a zahájení spermatogenezy u muže.

Období puberty je v publikacích vymezeno věkem pouze orientačně a údaje se mohou malými detaily lišit. Ve většině případu se vymezení pohybuje mezi 10. – 16. rokem. Přesné a obecně platné ohraničení není možné, neboť každý jedinec prochází přirozeným vývojem pod vlivem různých aspektů. Začátek a konec puberty je tak individuální, závislý čistě na vnitřních dispozicích, potřebách, celkové připravenosti organismu a vyzrálosti dítěte.

Zacharová (2012, s. 57-58) období pubescence vymezuje mezi 11.-15. rokem života a navíc jej rozděluje do dvou fází. První z nich je prepuberta, která u dívek trvá zhruba od 11 do 13 let a u chlapců se většinou projevuje o 1-2 roky déle. Ve fázi prepuberty se začínají objevovat sekundární pohlavní znaky. U dívky tato dílčí etapa končí nástupem menstruačního cyklu a u chlapců noční polucí. Druhou fází představuje samotná puberta, jež u dívek probíhá orientačně od 12 do 15 let a u chlapců od 13 do 16 let.

Puberta bývá označována za nejdynamičtější a nejdramatičtější období, neboť zahrnuje komplexní, intenzivní a poměrně rychlou přeměnu jedince, která se projevuje ve všech stránkách jeho osobnosti – tělesné, motorické, kognitivní, emoční a sociální. Znalost ontogenetického období puberty a konkrétních změn, které jsou s ním spojené, je významným východiskem pro pochopení chování a reakcí žáků a následnému přizpůsobení tělovýchovnému procesu, tak aby byl ve vztahu učitel-žák oboustranně efektivní a podporoval dosahování vzdělávacích cílů. Řízení a obsah hodiny by měl odpovídat potřebám a možnostem dětí. Vhodné metody, formy a témata hodin tělesné výchovy vybíráme zejména s přihlédnutím k jejich věku a pohlaví, z čehož plynou specifické zájmy.

1.5.2. Tělesný vývoj – tělesné změny, motorický vývoj

Pohlavní znaky

Puberta je specifická prudkým tělesným vývojem jedince počínaje dozráváním pohlavních žláz – varlat u chlapců a vaječníků u dívek, což způsobuje narůstající produkci pohlavních hormonů, v jehož důsledku dochází k rychlému růstu a vzniku sekundární pohlavních znaků. U chlapců se jedná o změnu hlasu (mutování) vlivem růstu hrtanu a prodlužováním hlasivek. Dívkám se zvětšují prsa a zaobluje postava kvůli ukládání tuku. U chlapců i dívek pak dochází k dorůstání a zvětšení vnějších pohlavních orgánů. U pohlavně zralých chlapců se tvoří semeno a u dívek nastupuje pravidelný menstruační cyklus (Maňák, 1998, s. 143-144).

Tělesná stavba a postava

Dochází k výraznému tělesnému růstu. Vyvíjí se kostra, prodlužují se dlouhé kosti končetin a roste také trup. Výška dětí se zvyšuje zhruba o 5 centimetrů ročně. Maximální nárůst u chlapců může vyšplhat až na 15 cm ročně (zpravidla až po 15. roce) a u dívek až na 10 cm ročně (většinou dříve než u chlapců, před 15. rokem). Po započetí menstruačního cyklu se růst zpomaluje a v horizontu dalších 3 let se úplně zastaví. Zvyšuje se rovněž tělesná hmotnost. Roční nárůst kilogramů se zdvojnásobuje – u dívek z 2 až na 4 kilogramy, u chlapců i více. S tělesným růstem se především u chlapců zvyšuje spotřeba živin a častější chuť k jídlu. Dívky jsou v oblasti stravování vybíravější, jelikož jsou kritičtější vůči své postavě a snaží si udržovat svoji ideální váhu (Matějček & Pokorná, 1998, s. 144).

Růst těla probíhá nerovnoměrně. Na počátku puberty rostou rychle zejména končetiny, čímž je postava nesouměrná, a proto dochází ke zhoršení koordinace pohybů. U dívek a chlapců se diferencuje tělesná stavba. Dívčí postava se začíná rozšiřovat a nabývá oblých tvarů vlivem růstu pánve. Postava chlapců se rozšiřuje zejména v oblasti ramen, dochází k nárůstu svalové hmoty a výrazně se prodlužuje chodidlo (Zacharová, 2012, s. 58).

Někteří pubescenti, zejména dívky, jsou velmi kritičtí vůči svému zevnějšku a objevují se u nich tendence hodnotit podle vzhledu i okolní vrstevníky. Podle Matějčka & Pokorné (1998, s. 144) se právě v pubertě formuje definitivní velikost hlavy a rysy v obličeji. Změny v tváři a její ustálená podoba je častým předmětem kritického sebehodnocení.

Motorika

Podle Ptáčka & Kuželové (2013, s. 45) vlivem prudce zrychleného tělesné růstu, zvýšení tělesné hmotnosti a prodloužením končetin dochází k viditelnému zhoršení koordinace pohybů. Proto je vhodné zařazovat do tělesné výchovy taková cvičení, jež podporují zlepšení koordinace (například rovnovážná cvičení, skákání přes švihadlo).

Pubescenti si poměrně rychle osvojují takové dovednosti, které vyžadují sílu, rychlost a hbitost. Také velmi snadno podléhají únavě. Fáze intenzivní činnosti se střídá s fází apatie, únavy a nezájmu (Zacharová, 2012, s. 58).

1.5.3. Psychický vývoj – kognitivní vývoj, vývoj osobnosti a emocí

Vnímání, pozornost a paměť

Dítě staršího školního věku přechází od bezděčného vnímání k záměrně organizovanému procesu, což souvisí se schopností informace nejen zaznamenat, vnímat, ale také s nimi dále pracovat prostřednictvím vyšších intelektových funkcí. Pozornost a paměť jsou kompletně rozvinuty, nicméně vlivem hormonální přestavby je oslabena nervová soustava, což vede k nestálosti a výkyvům pozornosti. Dalším důvodem jejího kolísání je také široké spektrum zájmů a problémů, a představuje tak potenciální příčinu špatného školního prospěchu. Paměť mechanická pak přechází k paměti logické, která se vykazuje hlubším pochopením učiva, které je propojováno s dřívějšími poznatky a vytváří systém (Zacharová, 2012, s. 59).

Intelligence a myšlení

V pubertě je dosahováno vyšší úrovně duševní vyspělosti. Dozrávají intelektové funkce a lze říct, že inteligenční úroveň je téměř na vrcholu. Projevuje se schopnost abstraktního myšlení, kdy dítě není v takové míře vázáno na konkrétní zkušenosti, ale je schopné zobecňovat pozorované skutečnosti, chápe příčiny a následky. Zvládá již kriticky myslet a hodnotit. I přes vysokou míru intelligence a intelektovou bystrost, která převyšuje jedince středního věku, pubescenti často v běžném životě dělají nerozumná rozhodnutí, mají ukvapené úsudky a jednají neuváženě (Zacharová, 2012, s. 59-60). Tato skutečnost je způsobena právě nedostatkem poznatků, zkušeností, náročných životních situací, kterých mají dospělí přehršel. Intelligence je tedy pouze nástrojem osobnosti člověka. Její směřování, zaměření a úroveň ovlivňují duševní funkce – zájmy, cíle, chťiče, motivy, obavy, emoce, city, vůle.

Rozvoj osobnosti a emocí

Právě osobnost musí v průběhu puberty a adolescence teprve dozrát. Začíná se také plně rozvíjet introspekce – schopnost uvědomovat si vlastní duševní prožitky, sebezpozorování, a to skrze takzvané denní snění a nejrůznější fantazijní představy (Matějček & Pokorná, 1998, s. 148). Díky introspekci je dítě schopno hodnotit sebe samo, svůj vzhled, chování a život. Aktivně hodnotí ale také své okolí, vůči kterému často bývá hodně kritické a pesimistické, neboť ho staví do kontrastu se svým vysněným, zidealizovaným světem (Zacharová, 2012, s. 59).

Pro období puberty je typická emoční nevyváženost, hormonální bouře, kdy jedinec často reaguje podrážděně a neadekvátně vzhledem k situaci. Dochází k častému střídání optimistických a depresivních nálad, ale převládají spíše negativní emoce – neklid, úzkost, smutek, vzdor, frustrace (Ptáček Kuželová, 2013, s. 45-46). Děti těmto výkyvům nálad nerozumí, proto je vedou k intenzivnějšímu sebezpozorování vlastního nitra. Výbuchy a výkyvy nálad jsou důsledkem nedostatku sebeovládání a emoční lability, která může vést až k asociálnímu a sebedestruktivnímu chování, sebevražedným myšlenkám, sebepoškozování nebo k poruchám příjmu potravy (Zacharová, 2012, s. 60).

Objevuje se i první krize identity a problém s přijetím vlastního já. Jedinci se zajímají primárně sami o sebe, jsou egocentričtí, neboť usilují o hlubší sebezpoznání. Prostřednictvím introspekce a sebehodnocení se snaží nalézt odpovědi na otázky, kým vlastně jsou a kam v životě směřují. V tomto ohledu bývají pubescenti přehnaně sebekritičtí, bývají nespokojení s realitou, a tak se často upínají na ideální představu vlastního já a utíká do nereálných fantazijních představ a denního snění (Ptáček & Kuželová, 2013, s. 45-46). Podobný názor zastává také Matějček a Pokorná (1998, s. 157), kteří zmiňují, že se vlastní já v pubescenci teprve dotváří, děti ho nově objevují, a proto jsou často přecitlivělé a vztahovačné. Těžce nesou výtky k jejich nové lidské identitě a důstojnosti. I v maličkostech, které by dospělé nijak nevzrušily, vidí ponižování a urážení. Příčinou je právě ona zralá osobnost dospělých jedinců, kteří disponují již vyrovnanějším o objektivnějším pohledem na sebe i ostatní, jsou schopni lépe snášet kritiku, povznést se, udělat si legraci sám ze sebe.

1.5.4. Sociální vývoj

Významné změny probíhají také v oblasti společenské. Zásadním vývojem prochází rodinné vztahy. Rodina je pro pubescenta stále důležitá, poskytuje zázemí, bezpečí, podporu, ale už na ní není tolik emočně závislý jako v mladším školním věku. Dítě se snaží osamostatnit, zvyšuje se míra autonomie a mění se charakter autority k rodičům. Na důležitosti naopak nabývají vztahy s vrstevníky, jejich uskupení a důvěrná přátelství. Vlivem tělesných změn se také probouzí potřeba navozovat intimnější vztahy s jedinci opačného pohlaví, a tak se objevují první lásky a počátky sexuálního chování.

Vztahy v rodině

V rámci socializace je důležitým mezníkem emancipace od rodiny, která pubescenta vede k samostatnosti a odpovědnosti za svůj život. Proces emancipace často bývá velmi bouřlivý, je doprovázen hádkami a vzájemným nepochopením ze strany rodičů i dítěte. Rodiče často vyproštění dítěte z jejich závislosti nedokážou pochopit, a tak mohou v osamostatnění bránit skrze přísnost nebo přehnanou péči. Čím více byly vztahy s rodiči vřelejší před samotnou pubertou, tím klidněji a jednodušeji proces emancipace probíhá (Zacharová, 2012, s. 61-62).

Pubescenti mají často tendence vzdorovat autoritám, zejména pak těm rodičovským. Maňák (1998, s. 172-173) tento fakt potvrzuje a zdůvodňuje ho tím, že jedinci ve starším školním věku autoritu začínají vnímat odlišně, nicméně ji neodmítají, neboť autoritativní osoba často poskytuje pomoc a ochranu, která je v pubertě žádoucí. Pubescenti rozdělují autoritu dovedností (co kdo umí, dokáže) a autoritu osobnostní (kdo je jaký charakter). Rodičovská autorita už tak nestojí na tělesné převaze, síle, společenském postavení a majetku, ale na vyspělosti osobnosti. Dítě vnímá svého rodiče jako autoritu, pokud mu může důvěřovat, nachází v něm jistotu, bezpečí a porozumění.

Vztahy s vrstevníky

V důsledku emancipace od rodiny se vytvářejí nové a hlubší emoční vazby k vrstevníkům, které jedinci poskytují pocit jistoty namísto rodičů. Langmeier & Krejčířová (2006, s. 154) navazování vztahů k vrstevníkům rozdělují do 5 po sobě jdoucích stupňů: 1) vytváření skupin o členech stejného pohlaví, 2) vytváření důvěrnějších párových přátelství, 3) prvotní zájem o druhé pohlaví, 4) první vztahy mezi dívkami a chlapci, 5) fáze zamilovanosti.

Sexualita

Fyziologické změny plynoucí z narůstající produkce hormonů probouzí v pubescentech sexuální pud, jenž vyvolává touhu po sexuálním chování a intimním vztahu. Sexuální pud je určován nejen hormonální činností, ale také výchovnými a společenskými podmínkami, normami a zvyky. Pubescenti mají potřebu navozovat důvěrnější vztah s opačným pohlavím, objevují se tak první lásky, které jsou však krátkodobého charakteru a mohou být spojeny s hlubokými emočními výkyvy. Sexuální aktivita většinou končí prvními polibky a dotyky. Pohlavní styk se stává běžnou součástí života spíše až v následném období adolescence, ale někteří jedinci získávají první zkušenosti již v období puberty.

1.5.5. Vztah dětí staršího školního věku k pohybovým aktivitám

Podle Dvořákové (2017, s. 33) se během staršího školního věku vztah k pohybu výrazně mění. Rychlý růst způsobující zhoršenou koordinaci a neobratnost může zapříčinit negativní vztah k pohybu, a dokonce jeho odmítání. Dalšími možnými důvody může být i přeorientování zájmů, vliv vrstevníků a vzdor vůči dospělým. Pravidelná pohybová aktivita během puberty není důležitá pouze z hlediska prevence civilizačních onemocnění, ale rovněž poskytuje prevenci asociálního a zdraví ohrožujícího chování. *„Přínaléžitost do skupiny sportující mládeže je proto velmi pozitivní právě v tomto věku. Pohybové aktivity ve škole a především mimo školu ve sportovních a dalších klubech podporují často přátelství mezi dětmi a mládeží a tato přátelství ze sportovní aktivity často přetrvávají do dospělosti, stejně jako vlastní sportovní aktivita“* (Dvořáková, 2017, s. 33). Pohybová aktivita a sport jsou tak významným nástrojem socializace, napomáhají navozovat přátelské vztahy, poskytují smysluplnou náplň volného času, čímž omezují nežádoucí vliv vrstevnických skupin (například užívání návykových látek, přestupky proti zákonu, šikanu aj.).

Pohyb pozitivně přispívá ke zkracení častých emočních výkyvů a prudkých změn nálad. V rámci pohybových aktivit děti zažívají emočně různorodé situace, čímž se připravují na zvládání citově náročných situací i v každodenním životě. Účast na pohybových aktivitách podle Suchomela (2006, s.) přináší pocity spokojenosti, identifikace, seberealizace, ale na druhé straně také zklamání a pochyby, které se dítě učí zpracovávat a překonávat. Podobného názoru je i Kučera et al. (2010, s.), který uvádí, že u sportujících dětí se objevuje mnohem méně emočních výkyvů, neboť sportovní činnost poskytuje široké spektrum zážitků a emocí (ať už příjemných, či nepříjemných),

na které je pohybově aktivní jedinec schopen lépe a adekvátněji reagovat, jelikož jsou pro něj již povědomé, známé.

Vhodně zvolené a zorganizované pohybové aktivity u pubescentů rozvíjejí sebevědomí, vedou je k sebehodnocení a podporují uvědomování si vlastního já. Pubescenti jsou vůči vlastnímu a skupinovému hodnocení velmi senzitivní, proto musí být pohybové aktivity přínosné jak pro jednotlivce, tak i pro skupinu, se kterou se identifikují. Pohybová činnost pravidelně probíhá ve skupině školní třídy v rámci hodin tělesné výchovy, kde se setkávají jedinci s různými zájmy, různou úrovní dovedností a motivace a také s nesourodým vztahem k pohybu. Některé jedince soutěživé hry a cvičení motivují, některé naopak demotivují. Do hodin tělesné výchovy by tak měly být vnášeny primárně takové aktivity, které v žácích probouzí radost z pohybu. Jelikož se působením mnoha různých vlivů vztah k pohybu během puberty mění, je důležité do vyučovacích hodin vnášet racionální, pro žáky pochopitelné důvody, proč se hýbat, uvádět pozitivní příklady toho, jak konkrétně může pohybová aktivita ovlivnit jejich život v aktuální pubertě, ale také v následné adolescenci a dospělosti (Dvořáková, 2017, s. 33).

1.6. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

1.6.1. Vymezení pojmu vzdělávací oblast

System školství v České republice podléhá závazným kurikulárním dokumentům, které uvedl v platnost školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Na státní úrovni se jedná o rámcové vzdělávací programy (RVP), které definují závazné rámce pro jednotlivé stupně vzdělávacího procesu (předškolní, základní, střední). Na základě rámcových vzdělávacích programů pak jednotlivé školy dle svých potřeb vytvářejí školní vzdělávací programy – ŠVP (Dlouhý, 2017, s. 60-61).

Obsah základního vzdělávání je ve vzdělávacích programech rozděleno do devíti vzdělávacích oblastí. Obor *Tělesná výchova* spolu s *Výchovou ke zdraví* spadá do oblasti *Člověk a zdraví*.

Každá vzdělávací oblast v úvodu obsahuje *Charakteristiku vzdělávací oblasti*, jež seznamuje s jejím významem pro základní vzdělání a nastiňuje obsah oborů, které se do konkrétní oblasti řadí. Následuje *Cílové zaměření vzdělávací oblasti*, které vysvětluje k čemu žák prostřednictvím vzdělávacího obsahu směřuje s přihlédnutím k postupnému získávání klíčových kompetencí. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je postaven na očekávaných výstupech a učivu. Očekávané výstupy mají praktické zaměření, v praxi jsou tedy využitelné a ověřitelné. Závazně formulují úroveň výstupů ve školních vzdělávacích programech, kterých je žák na konci 2. stupně základní školy povinen dosáhnout. Učivo je rozděleno do tematických okruhů a představuje nástroj k dosažení očekávaných výstupů (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017, s. 14-15).

1.6.2. Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a její propojení s projektem Říjnová pohybová výzva

Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* se snaží přispět k prosperujícímu ovlivňování zdraví prostřednictvím nejrůznějších podnětů. Žáci se s nimi v rámci oborů *Tělesná výchova* a *Výchova ke zdraví* seznamují, osvojují si je a začleňují je do svého každodenního života. Proto je během vyučování těchto oborů žádoucí zdůrazňovat praktické dovednosti a převádět je do modelových situací a každodenního školního života. Učitel a škola by měli jít žákům za každé situace příkladem, jednat v souladu s tím, co se žáci o zdraví učí a co pro své zdraví potřebují. Učitel by měl také žákům poskytovat aktuální informace

s ohledem na sociokulturnímu dění, ale zohledňovat také jejich individuální věkové zvláštnosti a potřeby. Žáci se díky prostřednictvím této vzdělávací oblasti učí vnímat hodnotu a význam vlastního zdraví, osvojují si chování a návyky, které vedou k jeho udržení a posílení. Zároveň se seznamují riziky, která jsou pro zdraví možnou hrozbou v každodenních i výjimečných situacích (například nebezpečí civilizačních onemocnění). Díky tomu postupně získávají nutnou úroveň zodpovědnosti za zdraví vlastní i ostatních (MŠMT, 2017, s. 91).

„Vzdělávací obor Tělesná výchova jakou součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinku konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života.“ (MŠMT, 2017, s. 91)

Tato idea je v naprostém souladu s cílem projektu pohybových výzev. Průběh každého splněného tělesného cvičení byli žáci povinni krátce zhodnotit, okomentovat, uvést co se jim dařilo, co jim naopak činilo potíže atd. Reflektovali tak vlastní činnost, úroveň své pohybové zdatnosti a fyzické kondice, díky čemuž mohli sledovat svůj progres. Cílem tělesných cvičení byla právě výše zmíněná celková podpora zdraví, rozvoj pohybové aktivity, kondice a kompenzace sedavého způsobu života.

„V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem“ (MŠMT, 2017, s. 91-92). Na této myšlence byl koncipována základní pravidla intervenčního programu, se kterými byli žáci v počátku seznámeni. Nebyly stanovené žádné pevné limity, nýbrž pouze orientační hodnoty, kterých se žáci snažili dosáhnout, či je dokonce překonat. Účastníci vycházeli pouze ze svých schopností a dovedností. Cílem tak nebylo soupeření mezi žáky nebo třídami, ale překonávání sebe sama, vyzývání se k lepším výkonům, dosažení co největšího počtu splnění jednotlivých výzev, i když se motivy k vykonávání tělesných cvičení individuálně lišily. Princip zdravého

soutěžení však zůstal zachován, neboť pro některé žáky bylo motivem právě to, že při výzvě spolupracovali s ostatními, sdíleli svoje výsledky, a vzájemně se tak povzbuzovali k individuálnímu zlepšení a účasti v projektu.

Vzdělávací obsah tělesné výchovy zahrnuje následující tematické celky – *Činnosti ovlivňující zdraví, Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a Činnosti podporující pohybové učení*. Projekt *Říjnová pohybová výzva* vychází převážně z prvního zmíněného tematického celku. Do celku *Činnosti ovlivňující zdraví* patří téma významu pohybu pro zdraví (rekreační a výkonnostní sport), zdravotně orientovaná zdatnost (její rozvoj, kondiční programy, regulace zatížení), prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (kompenzační, relaxační cvičení). Výběr tělesných cvičení v projektu všechna tato témata pokrývá a plnohodnotně tak zastupuje učivo standartních hodin tělesné výchovy.

Z *Rámcové vzdělávací programu pro základní vzdělání* vybírám následující očekávané výstupy z oboru *Tělesná výchova pro 2. stupeň*, ke kterým směřuje i realizovaný projekt:

- „*Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem*“ (MŠMT, 2017, s. 98).
- „*Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program*“ (MŠMT, 2017, s. 98).

Základní škola, na které byl projekt realizován, poskytuje žákům ideální podmínky pro dosažení těchto očekávaných výstupů. Od školního roku 2004/2005 na škole probíhá výuka dle školního vzdělávacího programu *Škola pro život*. Cílem školy je výchova slušných a vzdělaných občanů, kteří budou připraveni na neustále se měnící a vyvíjející se reálný život. Škola disponuje dvěma tělocvičnami, dvěma venkovními hřišti. Celý areál se nachází v klidnější části města poblíž parku, sadů a městského atletického stadionu. Žáci tak mají k dispozici ideální prostředí a zázemí pro široké spektrum sportovních aktivit a her nejen během hodin tělesné výchovy.

2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly

2.1. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je realizace a ověření měsíčního projektu, jenž se soustředí na zařazení takzvaných pohybových výzev do distanční výuky školní tělesné výchovy coby nástroj motivace a aktivizace žáků na 2. stupni základní školy. Dalším souvisejícím cílem je zvýšení úrovně pohybové aktivity a kvality pohybového režimu dětí během pandemie covid-19 a také zjišťování nejoblíbenějších pohybových aktivit v rámci projektu. Právě z důvodu covidových opatření byl původní cíl práce změněn a přizpůsoben distanční výuce.

2.2. Výzkumné otázky

Na základě cílů výzkumu bylo vymezeno několik výzkumných záměrů, z kterých plynou následující otázky:

- *Výzkumná otázka 1:*

Jaký vliv má projekt pohybových výzev na motivaci a aktivizaci žáků?

- *Výzkumná otázka 2:*

Jaký vliv má projekt pohybových výzev na pohybovou aktivnost a pohybový režim dětí během pandemie koronaviru?

- *Výzkumná otázka 3:*

Jaké pohybové aktivity jsou v rámci projektu pohybových výzev u žáků nejvíce oblíbené?

2.3. Úkoly výzkumu

Pro naplnění stanovených výzkumných cílů jsme definovali následující úkoly práce:

- Studium odborné literatury související s tematikou a výběr oblasti výzkumu
- Vymezení metodologie výzkumu – cíl, otázky a úkoly výzkumu
- Realizace výzkumu – sběr dat
- Zpracování získaných údajů a jejich vyhodnocení
- Vypřevádění textu výzkumné části práce a prezentace výsledků
- Vyvození závěrů a doporučení pro teorii a praxi

3. Metodika výzkumu

3.1. Charakteristika výběrového souboru

Výběr souboru výzkumu se uskutečnil v září roku 2020. Vlastní výzkum byl realizován v říjnu a listopadu stejného roku na základní škole v Turnově. Zkoumanými probandy byli žáci 2. stupně ZŠ ve věku 11-15 let. Výzkumu se zúčastnilo celkem 104 probandů, z toho 73 dívek a 31 chlapců.

3.2. Organizace výzkumu

V září 2020 bylo kontaktováno vedení ZŠ v Turnově, které daný výzkum schválilo. Následně byla oslovena učitelka tělesné výchovy, jež autorce diplomové práce napomáhala s procesováním výzkumu. Projektový přístup s využitím intervenčního programu byl realizován od 1. do 31. října 2020. 1-2. října se během hodin tělesné výchovy uskutečnila informační schůzka se skupinami probandů, kdy byl představen cíl výzkumu a jeho metody. Během proslovu výzkumníků bylo využito vstupních motivačních metod, konkrétně motivačního vyprávění a motivační demonstrace. Stěžejním bodem schůzky pak bylo seznámení s intervenčním programem pohybových výzev. Každý proband obdržel záznamový arch, kam zapisoval svůj průběh plnění programu.

Samotný intervenční program *Říjnová pohybová výzva* probíhal 5.-31. října, tedy po dobu 4 týdnů, na pozadí epidemických opatření a vyhlášení nouzového stavu z důvodu pandemie covid-19. Projekt *Říjnová pohybová výzva* se tak stal alternativním plněním běžných hodin tělesné výchovy, které byly v důsledku vládních opatření 5.-13. října omezeny na teorii nebo vycházky v přírodě. 14. října pak veškerá výuka přešla do distanční formy.

Výstupem intervenčního programu pohybových výzev byly vyplněné záznamové archy, které účastníci obdrželi na úvodní schůzce. Další informace a instrukce vztahující se k plnění projektu byly probandům poskytnuty přes platformu Microsoft Teams, která byla na ZŠ využita pro účely distanční výuky. V průběhu listopadu 2020 probandi vyplnili polostrukturovaný dotazník v online formě skrze internetové rozhraní Google Formuláře. K dotazníku získali přístup prostřednictvím internetového odkazu, jenž byl uveden rovněž v Microsoft Teams.

3.3. Metody získávání dat

Původní stanovené metody získávání dat byly z důvodu covidových opatření změněny. Ke sběru příslušných dat byly využity následující metody:

- **Projektový přístup s využitím intervenčního programu**

Intervenční program byl zpracován pod názvem *Říjnová pohybová výzva* v programu Microsoft Word (Příloha 1). Dokument se skládá celkem z 15 stran a obsahuje následující části:

1. *Záznamový arch* – měsíční harmonogram tělesných cvičení (měsíční plánovač), habit tracker pro odškrtnutí splněných tělesných cvičení, prostor pro poznámky probandů. Kromě sběru dat záznamový arch sloužil žákům jako grafická opora při plnění pohybových výzev a také k ověření splnění povinných úkolů v rámci distanční výuky tělesné výchovy.
2. *Popis intervenčního programu* – vymezení kritérií plnění, cíl
3. *Týdenní rozpis pohybových výzev* – popis jednotlivých pohybových výzev (celkem 28 tělesných cvičení), obsah zatížení, zásady správného provádění cvičení, zjednodušení, doporučení, obrázky, odkazy na videa

- **Dotazníkové šetření**

Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaného dotazníku, který byl vytvořen autorkou diplomové práce v programu Google Formuláře (Příloha 7). Dotazník obsahoval celkem 17 otázek – 5 uzavřených, 12 otevřených. Otázky byly rozděleny do 3 sekcí. První sekce seznamuje s účely dotazníku, druhá je zaměřena na motivaci k účasti v projektu a třetí sekce se věnuje průběhu projektu. Dotazník vyplnilo přes internetovou síť celkem 104 respondentů.

3.4. Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování získaných dat bylo využito matematicko-statické a grafické metody. Jednotlivé a souhrnné výsledky byly zpracovány do grafů podle zkoumaných parametrů prostřednictvím programu Google Tabulky a Microsoft Excel.

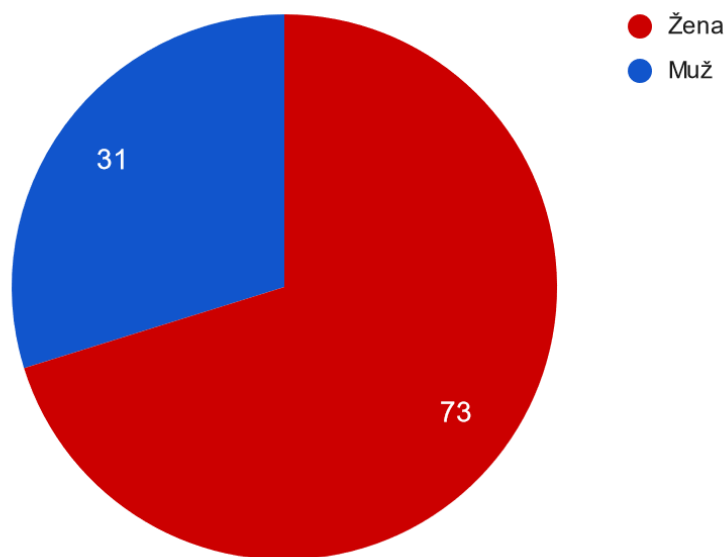
Pro vyhodnocení získaných dat bylo využito logické metody analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění.

4. Výsledky

Výsledky vyhodnocených dat budou prezentovány v pořadí, v jakém byly zodpovídaný respondenty v dotaznících.

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů

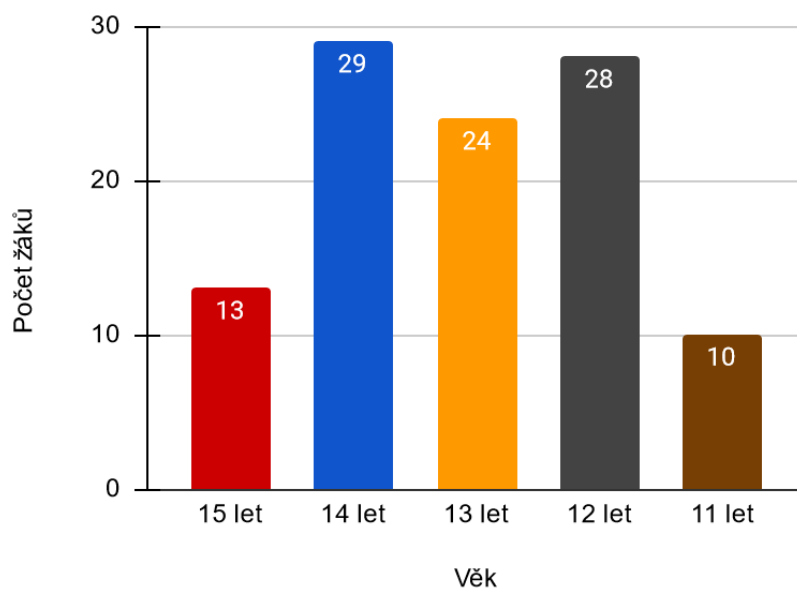
V první otázce jsme zjišťovali pohlaví probandů. Výsledky byly využity ke komparaci údajů získaných z dalších otázek dotazníku. Graf (Obrázek 5) ukazuje, že z celkového počtu 104 probandů se výzkumu účastnilo 73 žen (70 %) a 31 mužů (30 %).



Obrázek 5 Pohlaví respondentů

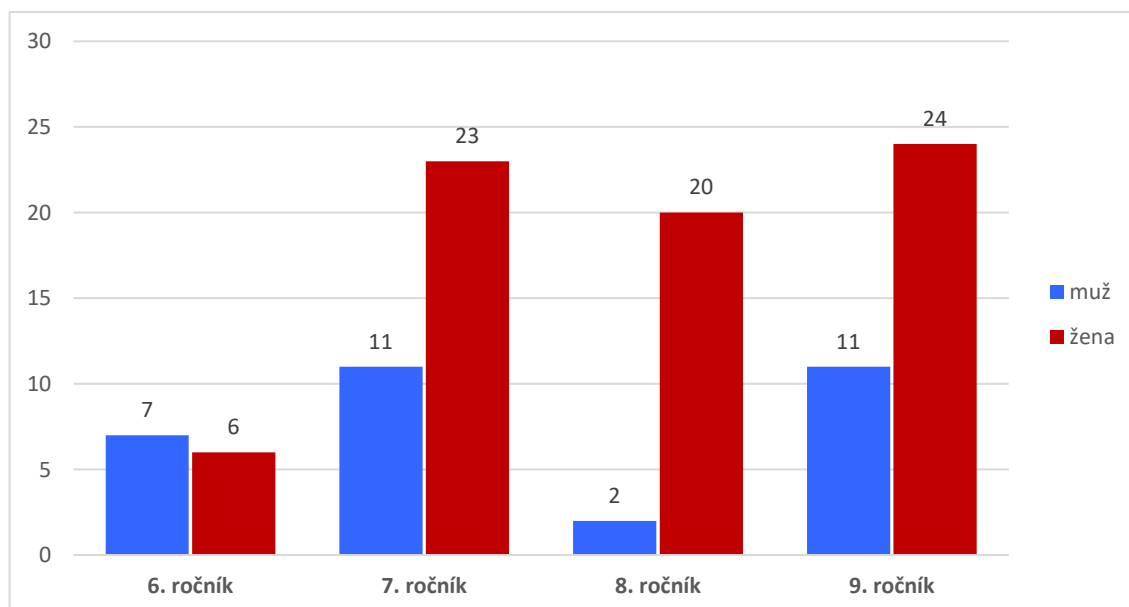
Otázka č. 2: Věk a školní ročník respondentů

V této otázce respondenti uváděli svůj věk a školní ročník. Jelikož byli dotazováni žáci 6.-9. ročníku 2. stupně ZŠ, věk se pohybuje v rozmezí 11-15 let, jak je patrné z grafu (Obrázek 6). Získané údaje týkající se ročníku respondentů byly využity pro srovnání výsledků z dalších otázek dotazníku. Z celkového počtu 104 probandů se výzkumu účastnilo 13 žáků ve věku 15 let (12 %), 29 žáků ve věku 14 let (28 %), 24 žáků ve věku 13 let (23 %), 28 žáků ve věku 12 let (27 %) a 10 žáků ve věku 11 let (10 %).



Obrázek 6 Věk respondentů

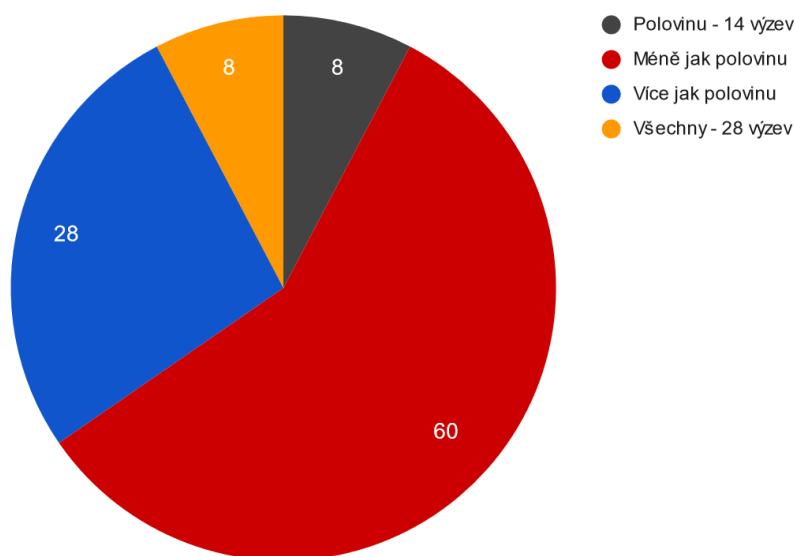
Probandy výzkumu byli žáci všech ročníků 2. stupně základní školy. Na základě sloupcového grafu níže (Obrázek 7) můžeme vidět, že zastoupení jednotlivých ročníků bylo různé. Výzkumu se účastnilo 35 žáků 9. ročníku (34 %), 22 žáků 8. ročníku (21 %), 34 žáků 7. ročníku (33 %) a 13 žáků 6. ročníku (12 %).



Obrázek 7 Ročník respondentů

Otázka č. 3: Do kolika pohybových výzev (tělesných cvičení) z 28 možných ses celkem zapojil/a?

Otázka číslo 3 zjišťovala, do kolika pohybových výzev (tělesných cvičení) se probandi výzkumu celkově zapojili. Tělesná cvičení mohla být plněna přesně podle instrukcí v příloženém Word dokumentu (Příloha 1), nebo v upravené formě podle individuálních možností a schopností žáků. Prostřednictvím statistické funkce PRŮMĚR bylo zjištěno, že průměrný počet splněných pohybových výzev z 28 možných je 13, tedy téměř polovina. Průměrný počet 13 splněných výzev připadá na 3 organizované pohybové aktivity týdně, což je jedním ze základních doporučení pro pohybovou aktivitu dětí Světové zdravotnické organizace (viz kapitola 1.1.2.). Výsečový graf (Obrázek 8) názorně ukazuje, že 58 % žáků splnilo méně než polovinu výzev, což mohla zapříčinit časová náročnost distanční výuky, zdravotní onemocnění či pandemická nařízení vlády, která omezovala volný pohyb osob. 8 % žáků splnilo přesně polovinu, tedy 14 pohybových výzev. 34 % probandů se účastnilo více než poloviny pohybových výzev, z nichž pak 8 % dokázalo splnit všechny.

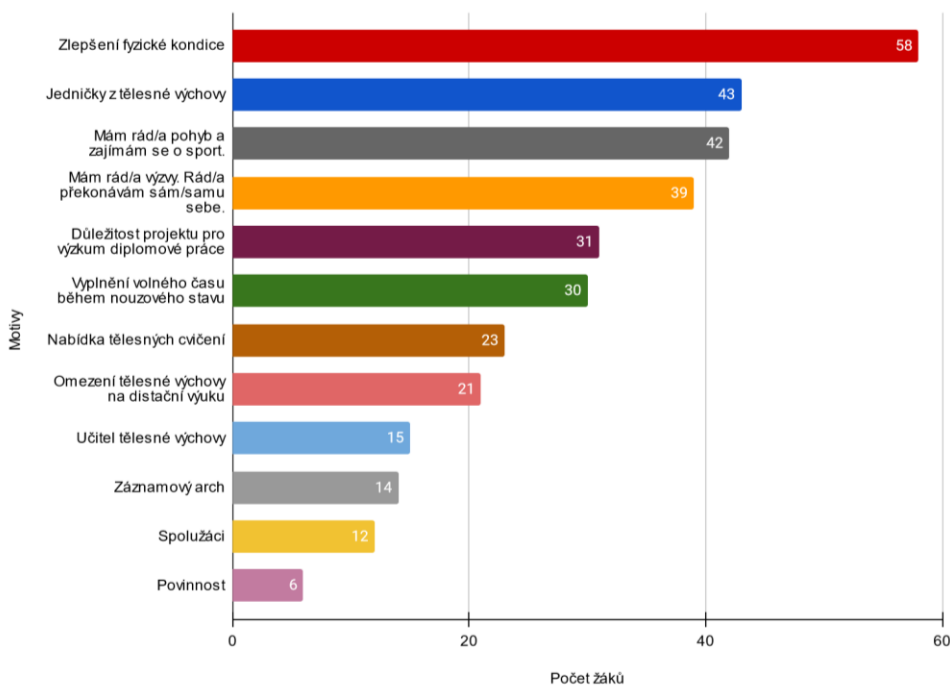


Obrázek 8 Počet splněných pohybových výzev

Otázka č. 4: Co tě nejvíce motivovalo k tomu se do výzvy zapojit? (Můžeš vybrat více odpovědí.)

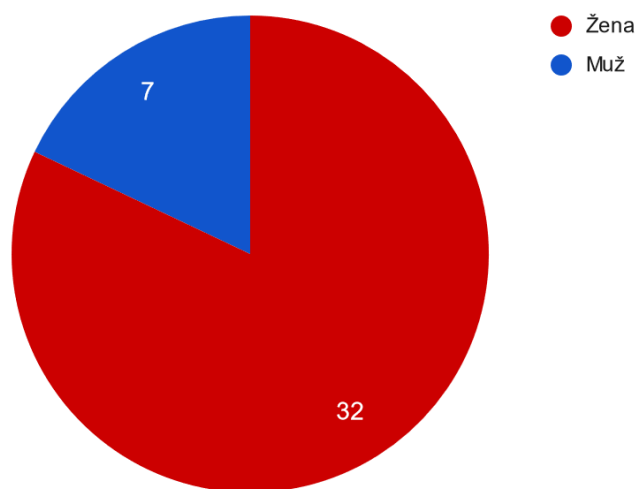
Čtvrtá otázka dotazníku sledovala, co žáky nejvíce motivovalo k účasti v intervenčním programu *Říjnová pohybová výzva*. Počet respondentů u jednotlivých motivů je znázorněn v pruhovém grafu níže (Obrázek 9). Nejčastějším motivem bylo zlepšení fyzické kondice, kterou zvolilo 58 respondentů (56 %), což dokazuje, že si žáci staršího školního věku zakládají na svém těle, jsou velmi kritičtí vůči svému vzhledu a postavě. Druhou nejčastější odpovědí byly jedničky z tělesné výchovy, které zvolilo 43 respondentů (41 %), tudíž se jako efektivní motiv ukazuje odměna. První dvě příčky tedy obsadily vnější motivy. Naopak třetí a čtvrtou příčku zaujmully motivy vnitřní, kdy 42 respondentů (40 %) uvedlo oblibu pohybu a zájem o sport a 39 respondentů (38 %) pak zvolilo možnost „Mám rád/a výzvy. Rád/a překonávám sám/samu sebe“, což je dílčí výsledek pro zodpovězení výzkumných otázek. Více jak čtvrtinu respondentů k účasti motivovala důležitost projektu pro výzkum diplomové práce (30 %), vyplnění volného času během nouzové vlivem pandemie koronaviru (29 %), nabídka, atraktivnost tělesných cvičení (22 %). Omezení tělesné výchovy na distanční výuku motivovalo k účasti 20 % žáků.

Z grafu je patrné, že slabšími motivy k účasti byl učitel tělesné výchovy (14 %), záznamový arch (13 %) a spolužáci (12 %). Nízký vliv spolužáků je překvapivý, neboť vrstevníci zastávají v životě dítěte staršího školního věku významné postavení. Pozitivním výsledkem je, že pouze 6 % respondentů motivovala povinnost. Díky této otázce jsme se dozvěděli, že metoda pohybové výzvy pozitivně ovlivňuje motivaci k pohybovým aktivitám, neboť více jak třetina probandů výzkumu (38 %) ráda překonává sebe sama a podstupuje nejrůznější výzvy.



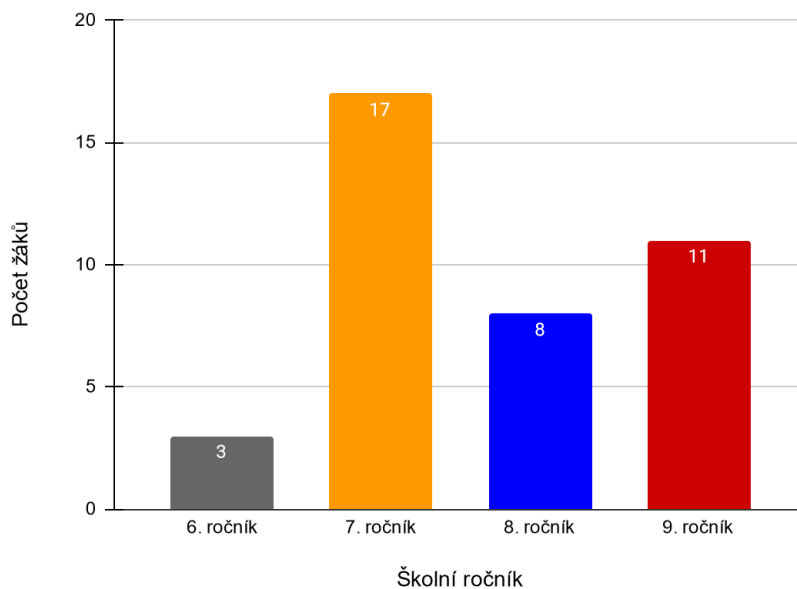
Obrázek 9 Motivy k účasti v projektu Říjnová pohybová výzva

Na základě údajů z 1. a 4. otázky dotazníku jsme porovnávali vliv výzev na motivaci dívek a chlapců. Výšečový graf (Obrázek 10) názorně ukazuje, že motiv výzvy jednoznačně převažoval u dívek (44 %, 32 ze 73 dívek), zatímco u chlapců byl výsledek zhruba o polovinu nižší. Výzvu jako motiv k účasti v projektu zvolilo 23 % chlapců (7 z 31 chlapců). Dle výsledků tak můžeme usoudit, že u dívek je metoda výzvy jako nástroj motivace efektivnější než u chlapců. Tento fakt může být způsoben tím, že se chlapci raději porovnávají a soutěží s ostatními, než aby překonávali pouze sami sebe.



Obrázek 10 Výzva jako motiv k účasti v projektu dle pohlaví

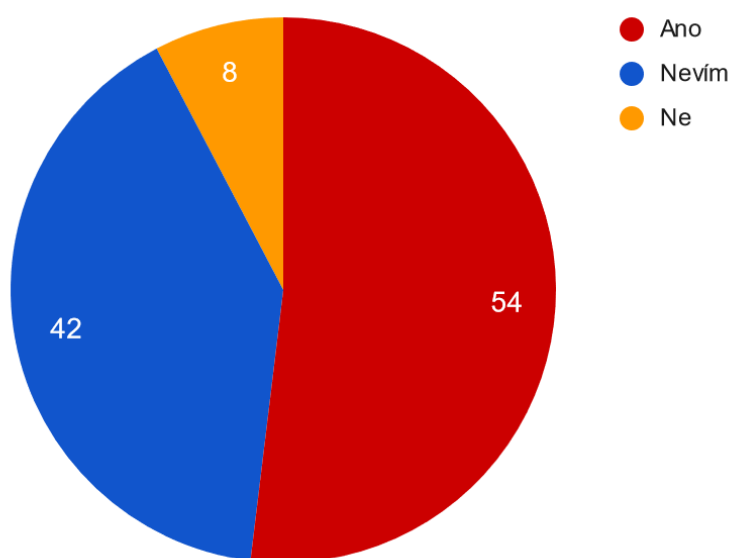
Na základě údajů z 2. a 4. otázky dotazníku jsme porovnávali motiv výzvy v jednotlivých ročnících. Jak můžeme vidět na Obrázku 11, možnost „Mám rád/a výzvy. Rád/a překonávám sám/samu sebe“ viditelně převažovala v 7. ročníku, kde jej zvolilo přesně 50 % žáků (17 z 34 žáků). V 8. ročníku výzva motivovala k účasti v projektu 8 žáků z 22 (36 %), v 9. ročníku 11 žáků z 35 (31 %) a v 6. ročníku pouze 3 žáky z 13 (23 %).



Obrázek 11 Výzva jako motiv k účasti v projektu dle školního ročníku

Otázka č. 5: Budeš v pohybové výzvě pokračovat i v dalším měsíci?

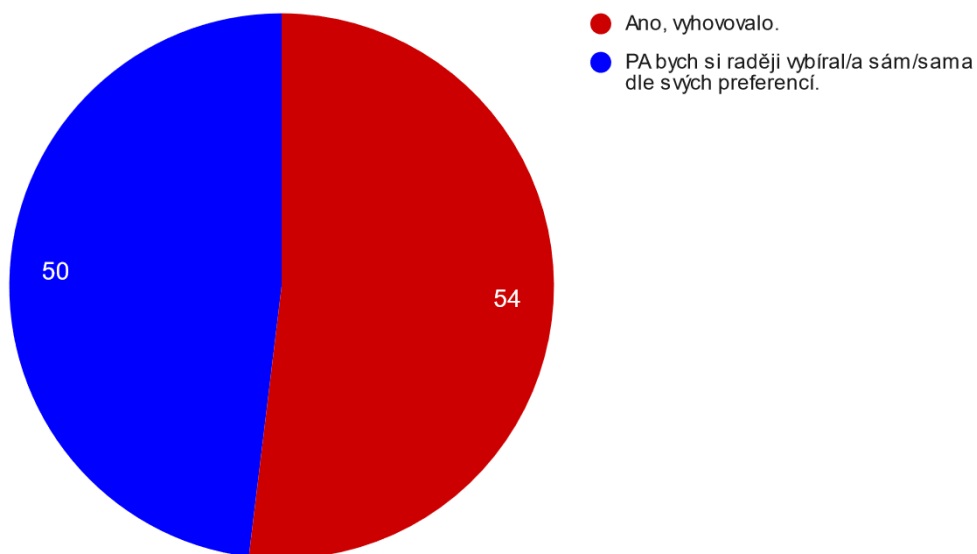
Díky této otázce jsme se dozvěděli, že projekt *Říjnová pohybová výzva* pozitivně ovlivnil pohybový režim žáků nejen v říjnu roku 2020, ale i v dalším měsíci, neboť červená výseč grafu (Obrázek 12) ukazuje, že více jak polovina (52 %) respondentů se v něm rozhodla dobrovolně pokračovat i přesto, že již nebyl předmětem výzkumu, distanční výuky a žáci neměli možnost získat jedničky do klasifikace tělesné výchovy. Z toho výsledku lze usoudit, že intervenční program pohybových výzev žáky určitým způsobem zaujal, motivoval je a aktivizoval k pravidelnému pohybu ve svém volném čase. Realizovaný projekt tak zvýšil pohybovou aktivnost a podpořil pohybovou gramotnost dětí během pandemie covid-19. 40 % žáků zvolilo možnost „nevím“, což mohla způsobit nejasná situace ohledně vývoje pandemie koronaviru. Pouze 8 % žáků v pohybové výzvě nepokračovalo.



Obrázek 12 Pokračování v pohybové výzvě v dalším měsíci

Otázka č. 6: Vyhovovalo ti, že byly pohybové výzvy (tělesná cvičení) v měsíční pohybové výzvě předem vybrané?

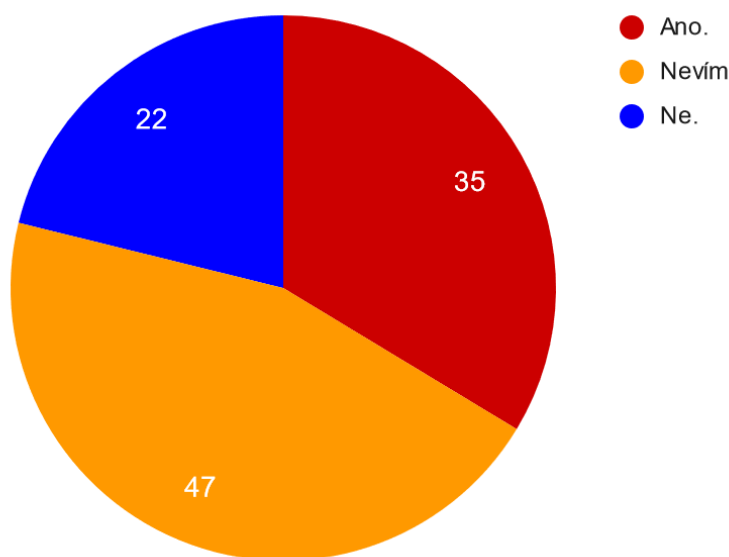
V této otázce jsme zjišťovali, zda žákům vyhovovalo, že byly pohybové aktivity v projektu předem vybrané, či nikoliv. Výsledky byly téměř vyrovnané, což je viditelné na Obrázku 13. 52 % respondentů vyhovovalo, že pohybové aktivity nemuseli vybírat sami. Naopak 48 % by uvítalo možnost volit pohybové aktivity podle svých individuálních zájmů a preferencí. Na základě výsledků lze usoudit, že by bylo vhodné žákům umožnit částečnou možnost volby pohybových aktivit.



Obrázek 13 Výběr tělesných cvičení

Otázka č. 7: Uvítal/a bys podobný koncept pohybových výzev i v běžných hodinách tělesné výchovy?

V sedmé otázce dotazníku bylo zkoumáno, zda by žáci uvítali podobné pohybové výzvy také v běžných hodinách školní tělesné výchovy. Téměř polovina žáků (45 %) odpověděla „nevím“. Tito žáci by zřejmě potřebovali bližší informace a podmínky, jak by pohybové výzvy v běžných hodinách probíhaly. Z grafu níže (Obrázek 14) je zřejmé, že by se druhá polovina respondentů spíše přikláněla k možnosti, aby byly pohybové výzvy součástí hodin tělesné výchovy, neboť možnost „ano“ zvolilo 34 % žáků a možnost „ne“ naopak 21 %.



Obrázek 14 Pohybové výzvy v běžných hodinách školní tělesné výchovy

Otázka č. 8: Ovlivnil tě během plnění pohybové výzvy nouzový stav, který byl vyhlášen z důvodu pandemie covid-19? Pokud ano, uveď konkrétně jak?

8. otázka dotazníku zjišťovala, zda žáky během plnění celé pohybové výzvy nějakým způsobem ovlivnil nouzový stav, který byl vyhlášen v říjnu roku 2020 v důsledku pandemie koronaviru. Respondenti neměli k dispozici nabídku odpovědí, nýbrž psali své vlastní, a tak byly jednotlivé odpovědi různorodé. 79 % (82 respondentů) nouzový stav během projektu nijak výrazně neovlivnil. 21 % (22 respondentů) naopak nouzový stav určitým způsobem ovlivnil. Otevřené odpovědi jsou níže shrnuty do několika skupin, které jsou sestupně seřazené podle počtu respondentů.

Skupiny odpovědí: Jak ovlivnil nouzový stav žáky během plnění pohybové výzvy?

1. Zvýšená potřeba pohybu – 9 respondentů

„Ano, po dlouhém sezení u počítače bylo cvičení příjemným zpestřením.“

„Rozhodně jsem se hýbala víc, než kdybych výzvu nedělala.“

„Ano, snažila jsem se více sportovat.“

„Ovlivnil mě a ukázal mi, že je zdravé se hýbat.“

2. Ztížené plnění některých pohybových výzev kvůli zákazu volného pohybu osob na území celé České republiky platného od 21. října – 6 respondentů

"Ano nemohla jsem chodit ven a dělat tuto výzvu často s kamarády.“

„Ano, normálně bych raději plnila pohybové výzvy venku. Na procházky ale stále chodíme.“

„Zapojila jsem se spíše k aktivitám na doma, protože kvůli zákazu vycházení jsem nechodil běhat.“

„Ano ovlivnil, ale šla jsem do lesa“.

„Ano, ovlivnil, ale chodila jsem do lesa.“

3. Méně času na plnění pohybových výzev kvůli distanční výuce – 2 respondenti

4. Více času na plnění pohybových výzev – 2 respondenti

5. Povinnost roušky – 2 respondenti

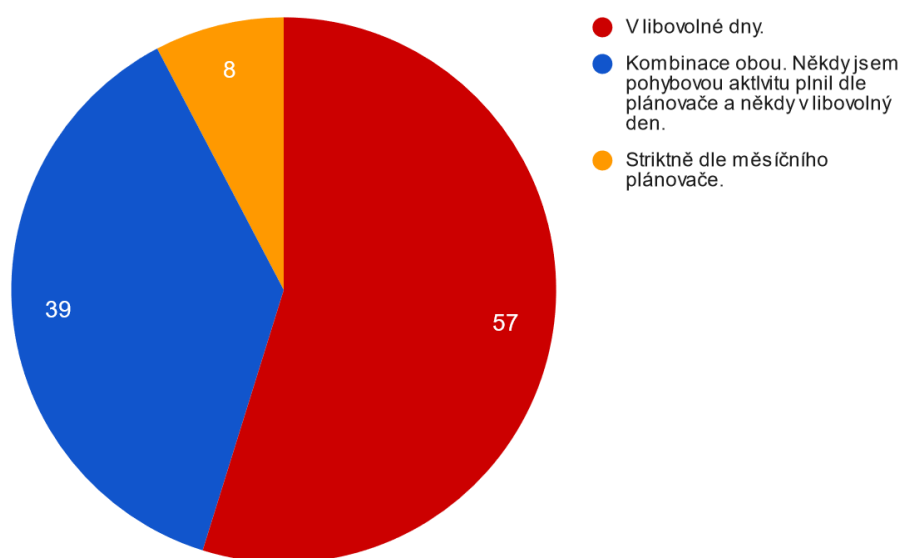
„Musela jsem mít při běhu roušku.“

„Že se museli všude nosit roušky“

6. Osobní karanténa – 1 respondent

Otázka č. 9: Plnil/a jsi pohybové výzvy (tělesná cvičení) striktně podle vytvořeného měsíčního plánovače, nebo v libovolné dny?

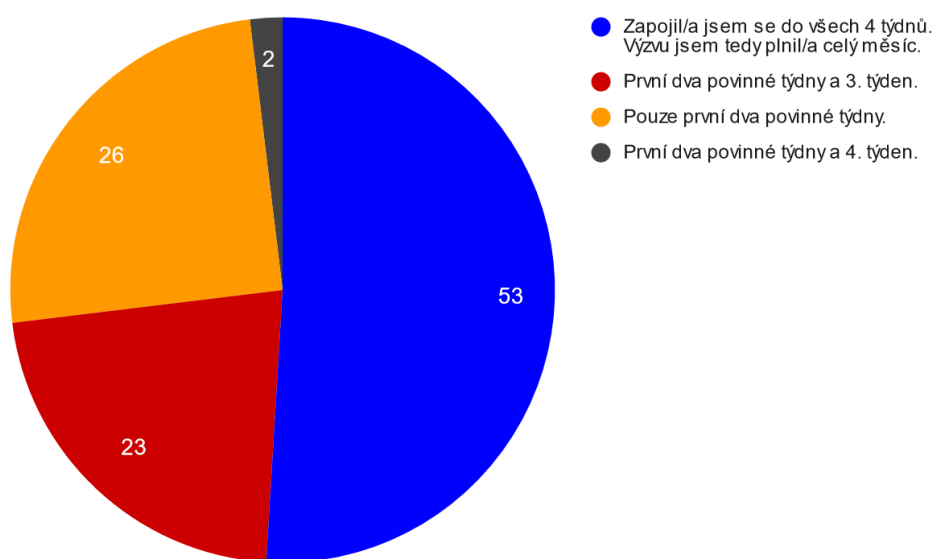
Sedmá otázka zjišťovala, zda žáci plnili pohybové aktivity obsažené v pohybové výzvě v libovolné dny, nebo striktně podle měsíčního plánovače. Nadpoloviční většina (55 %) provozovala pohybové aktivity v libovolné dny. Z tohoto údaje lze vyvodit, že si žáci přizpůsobovali plnění pohybových aktivit aktuálnímu stavu počasí, náladě, distanční výuce a také volnému času. Graf níže (Obrázek 15) dále ukazuje, že 37 % žáků plnilo pohybové aktivity podle měsíčního plánovače a zároveň v libovolné dny. V tomto případě je patrné, že se žáci snažili měsíční plán dodržovat, ale ne vždy jim to vnější a vnitřní podmínky umožňovaly. Pouze 8 % žáků dokázalo plnit pohybové výzvy přesně podle měsíčního plánovače.



Obrázek 15 Plnění pohybových výzev (tělesných cvičení)

Otázka č. 10: Plnil/a jsi pohybové aktivity pouze první dva týdny, které byly povinné v rámci distanční výuky tělesné výchovy, nebo jsi pokračoval/a i v dalších týdnech?

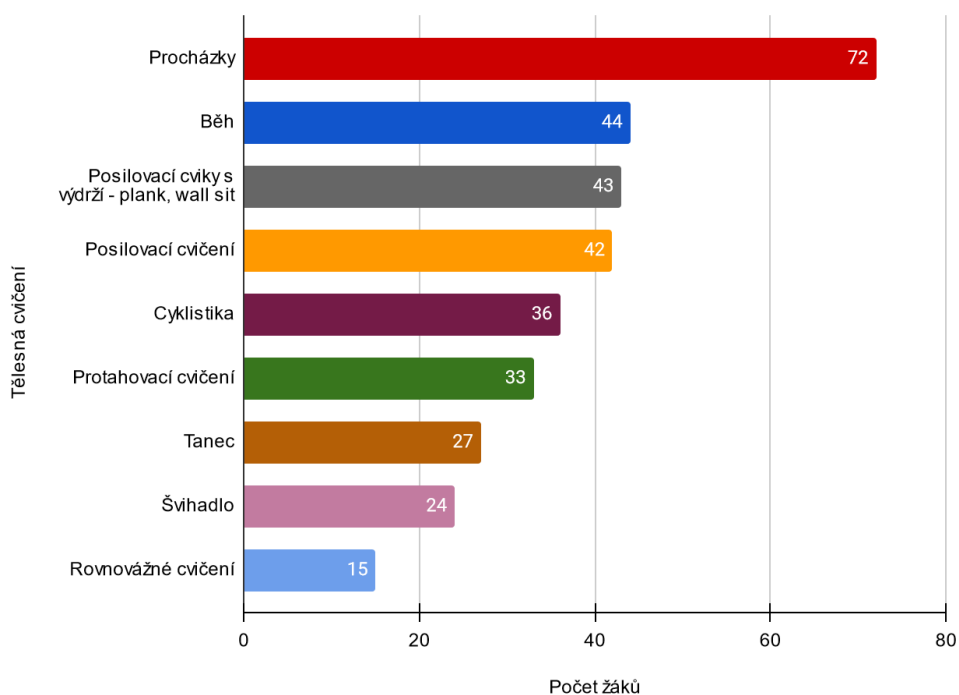
V grafu níže (Obrázek 16) jednoznačně dominuje modrá výseč, která znázorňuje, že více jak polovina respondentů (51 %) plnila pohybovou výzvu celý měsíc i přes to, že 3. a 4. týden byl pouze dobrovolný a žáci již nebyli odměňováni jedničkami do klasifikace z tělesné výchovy. U těchto probandů tak mohla motivace během jednotlivých týdnů projít dynamikou, kdy převažující vnější motivace (odměna v podobě jedniček z tělesné výchovy) zeslábla, a naopak se posílila motivace vnitřní (potřeba pohybu, překonávání sebe sama ve výzvách). 25 žáků (24 %) plnilo celkem 3 týdny z celkových 4. Přesně čtvrtina respondentů (25 %) se účastnila pouze prvních 2 povinných týdnů v rámci distanční výuky. Z výsledku můžeme vyvodit, že 75 % žáků projekt pohybových výzev oslovil, motivoval a aktivizoval k plnění dalších, nepovinných týdnů.



Obrázek 16 Účast v jednotlivých týdnech

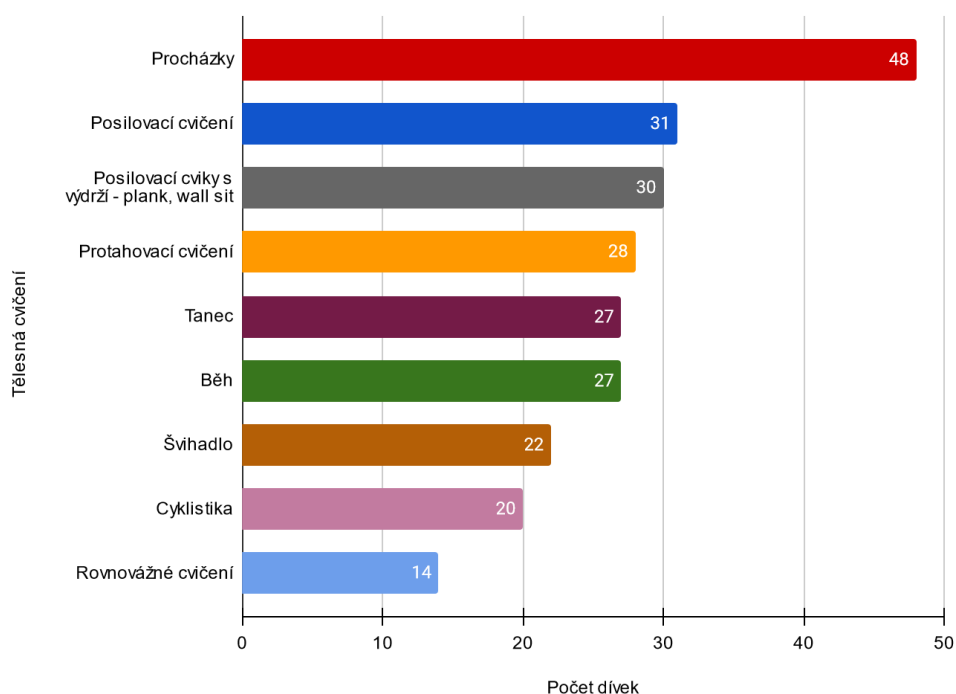
Otázka č. 11: Jaká tělesná cvičení tě nejvíce bavila? (Můžeš vybrat více odpovědí).

Nejoblíbenějším tělesným cvičením projektu byly jednoznačně procházky, které mohou být považovány za nejméně obtížnou pohybovou výzvu projektu. Tuto možnost zvolilo 72 respondentů (69 %), což ukazuje červený pruh grafu níže (Obrázek 18). Druhou nejoblíbenější aktivitou byl běh (42 %). Žáci tedy preferovali spíše venkovní aktivity, což mohla zapříčinit časová náročnost distanční výuky a mnoho prosezených hodin doma u počítačů. Další pruhy grafu (Obrázek 17) ukazují, že více než třetinu respondentů bavily posilovací cviky s výdrží (41 %), posilovací cvičení podle internetových videí (40 %) a cyklistika (35 %). Méně než třetinu žáků bavilo protahovací cvičení (32 %), tanec podle videí (26 %) a švihadlo (23 %). Nejméně oblíbenou aktivitou bylo rovnovážné cvičení, které zvolilo pouze 15 respondentů (14 %).



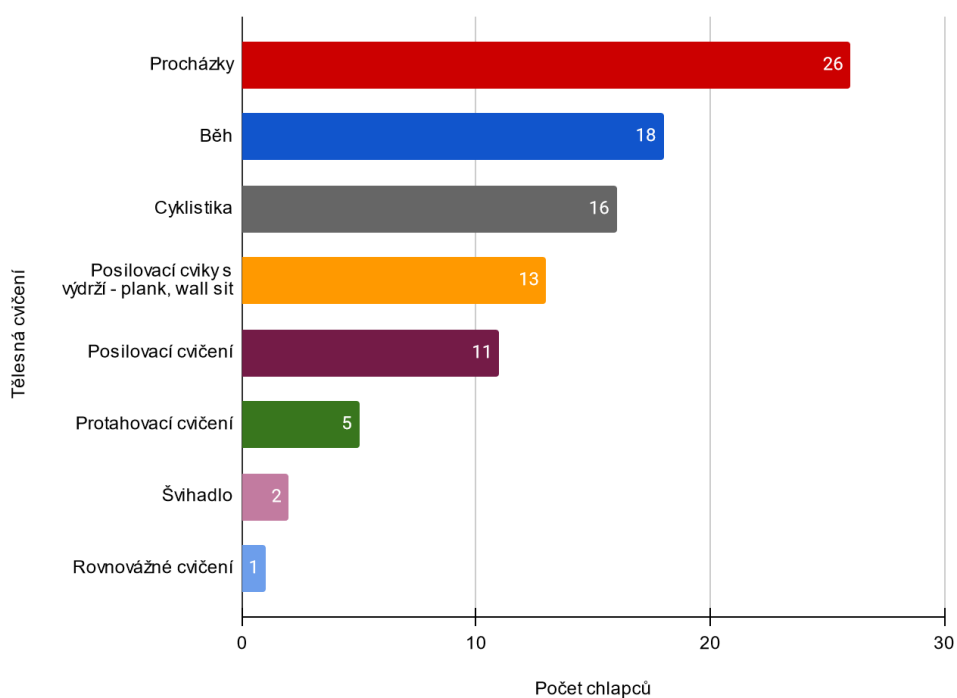
Obrázek 17 Oblíbenost tělesných cvičení v pohybové výzvě

Na základě údajů z 1. otázky jsme zjišťovali oblíbená tělesná cvičení dle pohlaví. Výsledky jsou graficky znázorněné v grafu na Obrázku 18. Vidíme, že 48 žačky zvolilo procházky (66 %). Více než třetinu dívek v pohybové výzvě bavila posilovací cvičení dle videí (42 %), posilovací cviky s výdrží (41 %), tanec dle videí (37 %) a běh (37 %). Méně dívek bavilo švihadlo (30 %), cyklistika (27 %) a rovnovážné cvičení (19 %). Cvičení na švihadle by mohlo být ztraktivněno skákáním do rytmu hudby, které je v současné době populární, nebo aktivitu obměnit skákáním přes gumu. Rovnovážné cvičení by mohlo být více zábavné díky nejrůznějším balančním pomůckám (balanční deska) nebo chůzi po pásce (slackline).



Obrázek 18 Oblíbenost tělesných cvičení v pohybové výzvě – dívky

V porovnání s dívkami byl u chlapců více populární běh (58 %) a cyklistika (52 %), což je viditelné z pruhového grafu na Obrázku 19. Téměř stejný počet chlapců jako dívek nejvíce bavily posilovací cviky s výdrží (42 %) a posilovací cvičení dle videí (35 %). Chlapce oproti dívkám mnohem méně zaujalo protahovací cvičení (16 %) a švihadlo (6 %). Větší oblíbenost protahování u dívek může být způsobena tím, že se ve svém volném čase často věnují sportům, které vyžadují větší kloubní rozsahy (gymnastika, různé taneční disciplíny), zatímco chlapci se věnují spíše pohybovým aktivitám, kde není flexibilita významným ukazatelem (fotbal, hokej, florbal, bojové sporty aj.) Pouze jeden respondent zvolil rovnovážné cvičení a žádného chlapce nebavila taneční cvičení, což je pochopitelné, neboť se jedná o pohybovou aktivitu, kterou preferují spíše dívky.



Obrázek 19 Oblíbenost tělesných cvičení – chlapci

Otázka č. 12: Jaké pohybové aktivity bys do výzvy přidal/a?

33 respondentů (32 %) bylo s výběrem pohybových aktivit spokojeno. 19 respondentů (18 %) zvolilo možnost „nevím“. Přesně polovina respondentů (50 %) navrhla konkrétní pohybové aktivity, které by do projektu rádi přidali. Nejvíce žáků by v pohybové výzvě uvítalo míčové sporty a hry. Z otázky č. 11 jsme zjistili, že posilovací cvičení byla v projektu oblíbená, proto 11 respondentů zmínilo, že by jich do pohybové výzvy přidali více – například s náčiním. Tělesná cvičení byla do projektu vybírána tak, aby nevyžadovala speciální podmínky a prostředí, jejichž zajištění by mohlo zejména během pandemie představovat problém. Při výběru byly zohledňovány mimoškolní zájmy žáků a preference pohybových aktivit během klasických hodin tělesné výchovy. Mezi oblíbené aktivity ve školních hodinách patří míčové sporty a hry, což se projevilo i v odpovědích na tuto otázku. 15 respondentů by do pohybové výzvy přidalo aktivitu s míčem. Míčové sporty a hry i přes jejich oblíbenost do projektu nebyly zařazeny, neboť vyžadují specifické náčiní a větší počet účastníků, což by mohlo v důsledku covidových opatření představovat problém. Druhému zmíněnému problému by se dalo předejít zařazením herních činností jednotlivce v jednotlivých sportovních hrách – například vedení míče, střelba, driblink aj. Do pohybové výzvy by bylo z nabízených pohybových aktivit vhodné zařadit jógu (4 respondenti), gymnastiku (4 respondenti), více tanečních cvičení (3 respondenti) a sprint na čas (3 respondenti), neboť nejsou obtížné na realizaci. Otevřené odpovědi jsou níže shrnuty do několika skupin, které jsou sestupně seřazené podle počtu respondentů.

Navrhované pohybové aktivity dle respondentů:

- 1. Míčové sporty a hry** – 15 respondentů, fotbal, florbal, tenis, přehazovaná, badminton, stolní tenis
- 2. Více posilovacích cvičení** – 11 respondentů, kliky, dřepy, angličáky, výpady, dřepy, cviky na výdrž, posilování břišních svalů, posilování s náčiním
- 3. Jóga** – 4 respondenti, power jóga, meditační a relaxační videa
- 4. Gymnastika** – 4 respondenti
- 5. Více tanečních cvičení** – 3 respondenti
- 6. Sprint na čas** – 3 respondenti
- 7. Jízda na inline bruslích** – 3 respondenti
- 8. Šplh** – 2 respondenti
- 9. Plavání** – 2 respondenti

10. **Zdravotní cvičení na záda** – 1 respondent
11. *„Aktivity, které můžeme plnit s rodiči (badminton)“* – 1 respondent
12. **Více cvičení se švihadlem** – 1 respondent
13. **Jízda na koloběžce** – 1 respondent
14. **Běh s překážkami (opičí dráha)** – 1 respondent

Otázka č. 13: Provedl/a bys v pohybové výzvě nějaké další změny? Pokud ano, uveď konkrétně jaké.

Většinu respondentů (79 %) takto vytvořený projekt pohybových výzev vyhovoval. 2 respondenti (2 %) zvolili možnost „nevím“. 20 respondentů (19 %) uvedlo konkrétní návrhy změn, které jsou níže shrnuty do skupin odpovědí.

Návrhy změn v projektu dle respondentů:

1. **Přidat další tělesná cvičení** – 7 respondentů by chtělo širší spektrum tělesných cvičení (fotbal, šplh na laně)
2. **Více posilovacích cvičení** – 5 respondenti
3. **Běh** – 1 respondent by zredukoval množství běhů kvůli nepříznivému počasí a 1 respondent by u jednotlivých běhů snížil počet kilometrů
4. **Poznámky** – 2 respondenti by uvítali větší prostor na poznámky na záznamovém archu
5. *„Aby tam byly nějaké volné dny, kdy bychom si mohli samu vybrat jakou pohybovou aktivitu budeme dělat.“*
6. *„Ano, chtěla bych, aby ta výzva byla i v jiných předmětech než jenom v TV.“*
– Toto doporučení by mohlo být inspirací pro realizaci a ověření metody výzvy i v jiných školních předmětech.
7. *„Ano, přidat kolik kalorií jsme mohli spálit (za každý den).“* – Toto doporučení by mohlo být přínosné i pro další žáky. Jedna žákyně využila mobilní aplikace a přehled aktivit s počtem spálených kalorií přiložila k záznamovému archu (Příloha 6).
8. *„Nepochopil jsem habit tracker, a tak bych ho vyškrtnul.“*

Otázka č. 14: Co se ti při plnění pohybové výzvy dařilo (Za co by ses pochválil/a)?

15. otázka dotazníku zjišťovala, co se žákům během plnění celé pohybové výzvy dařilo. Respondenti neměli k dispozici nabídku odpovědí, nýbrž psali své vlastní, a tak byly jednotlivé odpovědi různorodé. Pouze 12 respondentů (12 %) nedokázalo uvést, co se jim při plnění výzvy dařilo. 92 respondentů (88 %) se dokázalo pochválit alespoň za jednu vlastní činnost. Níže je uveden výběr některých doslovných odpovědí žáků, které jsou uspořádány do skupin. Skupiny odpovědí jsou seřazeny sestupně podle počtu respondentů. Nejvíce respondentů pozitivně hodnotilo vlastní aktivitu při běhu (30 %) a při posilovacích cvičení (30 %). Druhou nejčastější činností, za kterou se žáci chválili, byly procházky (21 %) a čtvrtou příčku obsadila pochvala za překonání sebe sama (17 %).

Skupiny odpovědí: Co se žákům při plnění pohybové výzvy dařilo?

1. Běh – 28 respondentů (30 %)

„Jsem překvapený, že jsem byl schopný uběhnout 4 km bez větších problémů a bez jakéhokoli tréninku.“

„Pochválila bych se za to, že jsem uběhla 2 km.“

„Běh – patrné zlepšení během dvou týdnů.“

„Běh, vždy jsem doběhla bez přestávky.“

„Běh – 5,5 km“

2. Posilovací cvičení – 28 respondentů (30 %)

„Dařil se mi plank, který jsem nikdy předtím nezkoušela.“

„Na rehabilitaci mě naučili správné držení těla při posilování, a tak mi to v plnění posilovacích cvičení pomohlo.“

3. Procházky – 19 respondentů (21 %)

„Že jsem se procházela venku i se psem a vždy mi to zlepšilo den.“

„Každodenní procházky do přírody s mým psem.“

„Zlepšoval jsem se v počtu ujitých km.“

4. Překonání sebe sama, pevná vůle, pravidelný pohyb – 16 respondentů (17 %)

„Zlepšila se mi kondice“

„Že jsem to nevzdala“

„Že jsem se konečně začala hýbat, protože jsem to dlouho odkládala.“
„Překonání sama sebe, donutila jsem se pro své tělo něco dělat.“
„Každý den jsem splnila jednu či dvě aktivity.“
„Díky výzvě jsme byly každý den venku alespoň 20 minut.“
„Splnit skoro vše, jen jsem něco vyměnila.“
„Že jsem se k tomu celému dokopala.“
„Že jsem to dodržela.“
„Za pravidelné cvičení.“

5. Tanec – 6 respondentů (7 %)

„Ten tanec byl super.“

6. Švihadlo – 5 respondentů (5 %)

„Skákat v kuse 5 minut.“

7. Cyklistika – 5 respondentů (5 %)

„Že jsem někdy místo autem jela na kole.“

„Za jízdu na kole ze schodů a trailly.“

8. Rovnovážné cvičení – 5 respondentů (5 %)

9. Protahovací cvičení – 5 respondentů (5 %)

Otázka č. 15: Co ti při plnění pohybové výzvy činilo potíže?

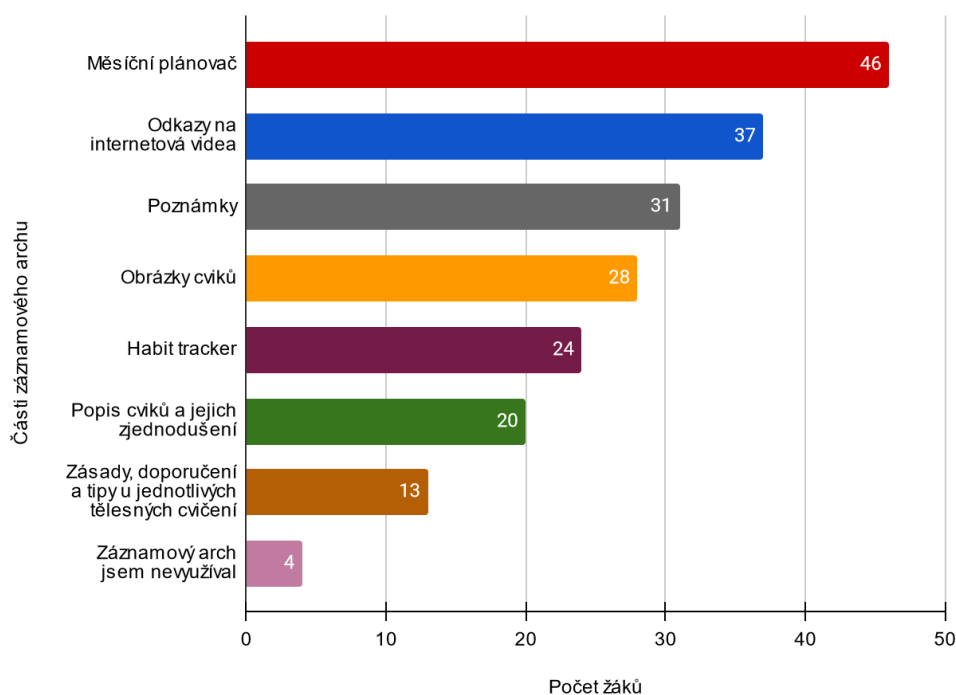
V této otázce jsme zjišťovali, co žákům činilo během plnění celé pohybové výzvy potíže. Respondenti neměli k dispozici nabídku odpovědí, a tak byly jednotlivé odpovědi různorodé. Otevřené odpovědi jsou níže shrnuty do několika skupin, které jsou sestupně seřazené podle počtu respondentů. Výsledky ukázaly, že nejnáročnější byla tělesná cvičení, která obsadila vrchní příčky v oblíbenosti (Otázka č. 11) – posilovací cvičení, běh. Z tohoto faktu lze vyvodit, že tato cvičení byla pro žáky největší výzvou, neboť jejich plnění bylo nejvíce náročné, problémové, ale zároveň nejvíce oblíbené, žáky bavilo v těchto aktivitách překonávat své možnosti a vynaložit pro jejich splnění větší míru úsilí.

Skupiny odpovědí: Co žákům činilo během plnění pohybové výzvy potíže?

- 1. Nic** – 37 respondentů (36 %)
- 2. Posilovací cvičení** – Pro 31 respondentů (30 %) bylo určitým způsobem náročné posilování. I přes náročnost byla posilovací cvičení u žáků oblíbená, jak jsme se dozvěděli v otázce č. 11 (41 % posilovací cviky s výdrží a 40 % posilovací cvičení podle videí).
- 3. Běh** – Pro 16 respondentů (15 %) byl náročný běh z různých důvodů, mezi které byl přímo uveden nepříznivý stav počasí a vysoký počet kilometrů, který měli žáci problém uběhnout v důsledku aktuálního stavu fyzické kondice.
- 4. Švihadlo** – 7 respondentů (7 %)
- 5. Tanec** – 5 respondentů (5 %)
- 6. Přinutit se k pohybu, lenost, únava** – 5 respondentů (5 %)
- 7. Najít dostatek času** – 3 respondenti (3 %)
- 8. Protahování** – 2 respondenti (2 %) činilo potíže protahování. Jeden jako důvod uvedl neznalost správného dýchání a druhého respondenta cvičení spíše nebavilo.
- 9. Rouška** – 2 respondenti (2 %)
- 10. Psychické a zdravotní problémy** – 1 respondent (1 %)

Otázka č. 16: Které části z přiloženého dokumentu v Microsoft Word jsi při plnění pohybové výzvy využíval/a? (Můžeš vybrat více odpovědí.)

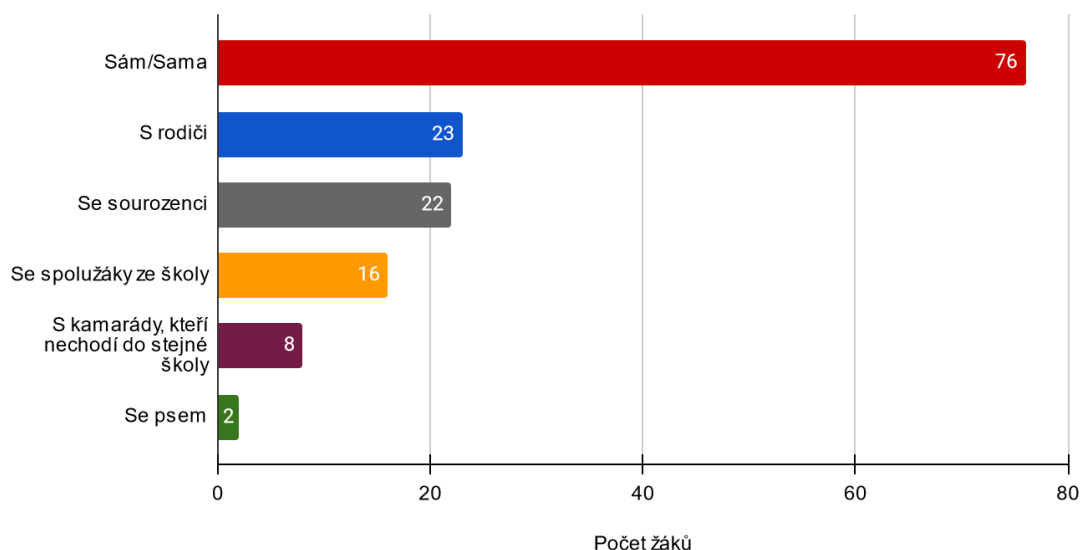
Otázka č. 16 zkoumala, jaké části záznamového archu žáci během plnění projektu využívali. Bylo možné zvolit více než jednu odpověď. Z grafu (Obrázek 20) je zřejmé, že nejvíce respondentů využívalo měsíční plánovač. Tuto možnost zvolilo 46 respondentů (44 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo využití odkazů na internetová videa, kterou zvolilo 37 respondentů (36 %), což lze přisoudit současné popularitě internetové platformy Youtube, kam svá videa z různých oblastí (móda, životní styl, posilování aj.) publikují takzvaní „influenceri“, kteří mají velký vliv a dosah. Video navíc žákům poskytlo vizuální oporu správného plnění pohybového cvičení. Graf na Obrázku 20 dále ukazuje, že více jak čtvrtina žáků využívala poznámky (31 žáků, 30 %), obrázky cviků (28 žáků, 27 %) a habit tracker (24 žáků, 23 %). Méně jak čtvrtina žáků využívala textové opory pohybové výzvy – popis cviků a jejich zjednodušení (20 žáků, 19 %) a zásady, doporučení a tipy u jednotlivých tělesných cvičení (13 žáků, 13 %). Pouze 4 žáci (4 %) dokument vůbec nevyužili.



Obrázek 20 Využití jednotlivých částí dokumentu v Microsoft Word

**Otázka č. 17: Plnil jsi pohybovou výzvu sám/sama, nebo s někým dalším?
(Můžeš vybrat více odpovědí.)**

V 17. otázce jsme zjišťovali, zda žáci plnili pohybovou výzvu samostatně nebo s někým dalším. Respondenti mohli zvolit více odpovědí. Jak můžeme vidět v grafu níže (Obrázek 21) 76 žáků (73 %) plnilo pohybovou výzvu samostatně, neboť se zřejmě zaměřovali na individuální překování sebe samých. 23 žáků (22 %) se do pohybových aktivit zapojilo společně s rodiči a 22 (21 %) se svými sourozenci, k čemuž mohl přispět fakt, že někteří respondenti navštěvují stejnou školu nebo ročník jako jejich sourozenci. Tyto údaje ukazují, že projekt v některých případech neměl pozitivní vliv pouze na pohybový režim dětí, ale také jejich rodičů, sourozenců a kamarádů z jiné školy..



Obrázek 21 Plnění pohybové výzvy

5. Diskuse

V této části bych se ráda podrobněji zaměřila na nejzajímavější výsledky, které vyplynuly z realizovaného projektu pohybových výzev a dotazníkového šetření.

Nejprve bych ráda vyslovila myšlenku, že získané výsledky mohly být ovlivněny nesourodým poměrem probandů ženského a mužského pohlaví, a zejména nouzovým stavem z důvodu pandemie koronaviru. Odlišný podíl dívek a chlapců v rámci výzkumného souboru byl způsoben tím, že původními probandy výzkumu měly být pouze dívky 7.,8. a 9. tříd ZŠ. Kvůli zvýšenému zájmu o projekt pohybových výzev, byla účast nabídnuta dalším žákům, a to za naprosto stejných podmínek plnění. Díky tomu se výzkumu účastnili také někteří chlapci, ovšem v menším počtu než dívky. Nicméně i nižší počet zúčastněných chlapců výzkum obohatil o další data a umožnil komparaci výsledků dle pohlaví. V budoucnu by bylo vhodné zrealizovat výzkum znovu, ale s vyrovnaným poměrem chlapců a dívek, aby byly výsledky přesnější.

Ráda bych se zamyslela nad výsledky, které se týkají motivů k účasti v projektu. Mé výsledky sledující motiv výzvy (překonávání sebe sama) dle pohlaví jsou odlišné od údajů Blažej (2019, s. 36), který v tabulce porovnává důvody participace chlapců a dívek v pohybových aktivitách. Podle něj motiv výzvy a soutěžení převažuje u chlapců, a naopak u dívek zaujímá až poslední příčku. Mé výsledky výzkumu přinesly opačné zjištění, tedy že motiv výzvy jednoznačně převažoval u dívek (44 %), zatímco výsledek u chlapců byl zhruba o polovinu nižší (23 %). Rozdílné výsledky mohou být způsobeny tím, že Blažej (2019, s. 36) uvádí výzvu a soutěžení jako jeden faktor. Soutěžení v našem případě chápeme spíše jako porovnávání vlastních výsledků s ostatními, které mohou preferovat více chlapci, zatímco podstatou výzvy je spíše překonávání sebe sama, což může motivovat převážně dívky. Výsledky, kterých jsem dosáhla během výzkumu, mohou být také ovlivněné nesourodým poměrem dívek a chlapců. Blažej (2019, s. 37) navíc upozorňuje, že jeho výsledky nejsou univerzálně platné, jelikož každé dítě disponuje různými motivačními tendencemi.

Překvapivé je, že jedním s nejslabších motivů k účasti v projektu byli spolužáci. Přitom jsme uvedli, že role vrstevníků je v životě dítěte staršího školního věku velmi významná. Ovlivňují jeho zájmy, sebevědomí a představují jakýsi vzor (Zacharová, 2012, s. 61). Tento výsledek však můžeme přisuzovat tomu, že kvůli covidovým opatřením a distanční výuce byli spolužáci a kamarádi v minimálním

kontaktem (zejména osobním), tudíž neměli takovou příležitost vzájemně se motivovat a podporovat, jako by tomu mohlo být v běžných hodinách školní tělesné výchovy.

Dobry (2006, s. 9-17) mezi podmínky pozitivního vlivu vnitřní motivace k provádění PA řadí alespoň částečné samostatné rozhodování a podílení se na kontrole činnosti. S tímto tvrzením souhlasím, neboť 48 % žáků by uvítalo možnost volby pohybových aktivit podle svých individuálních zájmů a preferencí. Z výsledku lze usoudit, že částečná možnost volby PA v projektu by mohla motivaci a aktivizaci některých žáků ještě více podpořit.

21 % žáků nouzový stav během plnění tělesných cvičení určitým způsobem ovlivnil, a to zejména vyšší potřebou pohybu, kterou napomáhal uspokojit projekt pohybových výzev. Ráda bych vyzdvihla zejména tuto odpověď jedné respondentky „*Ano, po dlouhém sezení u počítače bylo cvičení příjemným zpestřením.*“ Nouzový stav některým žákům také ztížil plnění projektu. Myslím, že se jednalo primárně o žáky bydlící v centru města, kde hrozí větší koncentrace osob, což omezení volného pohybu kvůli šíření koronaviru zakazovalo. Pozitivním důsledkem je, že některé žáky toto omezení přimělo vyjít mimo město do přírody a do lesů, kde byl sport možný.

51 % žáků plnilo pohybovou výzvu celý měsíc i přes to, že 3. a 4. týden byl pouze dobrovolný a žáci již nebyli odměňováni jedničkami do klasifikace z tělesné výchovy. U těchto probandů tak mohla motivace během jednotlivých týdnů projít dynamikou, kdy převažující vnější motivace (odměna v podobě jedniček z tělesné výchovy) zeslábla, a naopak posílila motivace vnitřní (potřeba pohybu, překonávání sebe sama ve výzvách). Tento jev můžeme zaznamenat již u Fialové (2010, s. 63), která potvrzuje, že během činností může dojít k přeměně převážně vnější motivace na motivaci převážně vnitřní.

Dvořáková (2017, s. 33) zmínila, že vhodně zvolené a zorganizované pohybové aktivity u pubescentů rozvíjejí sebevědomí a vedou je k sebehodnocení. S tímto tvrzením souhlasím a dovoluji si říct, že projekt pohybových výzev obsahoval vhodný výběr pohybových aktivit, které byly dobře zorganizované a vymezené, neboť 88 % žáků se dokázalo pochválit alespoň za jednu vlastní činnost. Toto zjištění potvrzuje fakt, že se u žáků staršího školního věku rozvíjí schopnost introspekce a vlastního hodnocení (Matějček & Pokorná, 1998, s. 148). 30 % žáků se pochválilo za aktivitu při běhu a stejný počet rovněž za posilovací cvičení, jejichž plnění bylo současně nejvíce obtížné, ale zároveň se jednalo o nejoblíbenější pohybové aktivity v projektu. Posilovací cvičení byla náročná pro 30 % a běh pro 15 % žáků. Z těchto výsledků vyplývá, že žáky potěšilo

zlepšení a splnění těchto aktivit díky většímu úsilí, vystoupení z komfortní zóny, což v důsledku vedlo k pozitivnímu sebehodnocení a víru ve vlastní schopnosti. 17 % probandů se pochválilo komplexně za překonávání sebe samých. Na základě těchto výsledků můžeme souhlasit s tvrzením, že *žáky nejlépe motivují takové úkoly, které vnímají jako výzvu, tedy obtížné, ale dosažitelné*“ (Kyriacou, 2004, s. 82 podle Gooda a Brophyho, 1987). Výsledky také korespondují s Vašíčkovou (2016, s. 19-20), jež tvrdí, že měnící se podmínky, které představují základní atribut pohybové gramotnosti, mohou občas působit náročně, představují výzvy, ale jejich efektivní pohybové řešení přispívá k pozitivnímu vnímání vlastního já, vlastní hodnoty a také k nárůstu sebevědomí.

96 % probandů určitým způsobem využívalo přiložený dokument v programu Microsoft Word, z něhož byl nejvíce využíván měsíční plánovač (44 %), kde byla tělesná cvičení přehledně rozvržena do jednotlivých dní v říjnu. Z výsledků můžeme usoudit, že dětem staršího školního věku jednoznačně vyhovuje grafická opora při plnění pohybových aktivit a zpracování pohybového režimu do měsíčního plánovače, což napomáhá jeho dodržování, sledování progresu a následnému zhodnocení. Menší využití habit trackeru (24 žáků, 23 %) mohlo způsobit jeho nepochopení, což uvedl jeden respondent v otázce číslo 13, nebo ten fakt, že si žáci splněné výzvy raději odškrtovali v měsíčním plánovači (viz Příloha 3 a 5). Méně jak čtvrtina žáků využívala textové opory pohybové výzvy – popis cviků a jejich zjednodušení (20 žáků, 19 %) a zásady, doporučení a tipy u jednotlivých tělesných cvičení (13 žáků, 13 %). Nízký výsledek můžeme přisoudit faktu, že zpracování pohybové výzvy v programu Microsoft Word bylo kvůli distanční výuce a omezení osobního kontaktu poměrně rozsáhlé. Bylo by tak žádoucí výchozí informace zredukovat nebo je poskytovat postupně a doplnit je o slovní komentář.

Příjemným zjištěním je, že poměrně velké množství žáků plnilo projekt pohybových výzev společně s rodinou (23 žáků s rodiči, 22 žáků se sourozenci), a to navzdory tomu že se u pubescentů vztah k rodině mění. Dítě se snaží osamostatnit a zvyšuje se míra autonomie, což potvrzuje Zacharová (2012, s. 60-61). Žáci sice jednoznačně upřednostňovali plnění pohybových výzev individuálně (73 %), nicméně bychom mohli očekávat, že spolupráce s rodiči a sourozenci bude vzhledem k věkovému období spíše nižší. Žáci plnili pohybové výzvy více s rodiči (22 %) a sourozenci (21 %), než se svými spolužáky (15 %) a kamarády z jiné školy (8 %), což je také poměrně překvapivé, neboť například Sekot (2019, s. 92-93) uvádí, že v období puberty autorita rodičů klesá

a zvyšuje se vliv vrstevníků. Naše zjištění by mohla být způsobena tím, že žáci během nouzového stavu trávili téměř veškerý čas v prostředí domova a kvůli omezení volného pohybu neměli tolik příležitostí setkávat se s osobami mimo rodinný kruh. Někteří žáci tak při plnění programu ocenili alespoň společnost rodičů a sourozenců, čímž mohlo dojít i k podpoře sportování v rodinném prostředí u dětí staršího školního věku. Výsledky můžeme také opřít o údaj z mezinárodního projektu Global Matrix 3.0 (Active Healthy Kids Global Alliance, 2018) který zjistil, že „59 % dospívajících realizuje pohybovou aktivitu společně s rodiči alespoň jedenkrát za týden“. Navíc je důležité přihlédnout k faktu, že v prostředí rodiny je rozvíjena prvotní emoční vazba k pohybovým aktivitám a rodina hraje významnou roli při utváření vztahů dětí k pohybu (Sekot 2019, s. 58-59).

6. Závěry

6.1. Závěry empirického výzkumu

Stanoveným cílem výzkumu byla realizace a ověření projektu pohybových výzev jako nástroj motivace a aktivizace žáků na 2. stupni základní školy. Dalším souvisejícím cílem bylo zvýšení úrovně pohybové aktivity a kvality pohybového režimu dětí během pandemie koronaviru. Doplňkovým cílem výzkumu bylo zjišťování preferovaných pohybových aktivit dětí staršího školního věku v rámci realizovaného projektu. Pro splnění cílů byly vymezeny 3 výzkumné otázky.

- **Výzkumná otázka 1: Jaký vliv má projekt pohybových výzev na motivaci a aktivizaci žáků?**

Obliba výzev a překonávání sebe sama motivovala k účasti v projektu **38 %** žáků. Projekt pohybových výzev měl pozitivní vliv na motivaci a aktivaci žáků, neboť **52 %** probandů se v něm rozhodlo dobrovolně pokračovat i v dalším kalendářním měsíci, který již nebyl předmětem výzkumu a distanční výuky. Efektivnost projektu pohybových výzev také dokládá fakt, že se **75 %** žáků účastnilo 3. a 4. týdne projektu, které byly v rámci distanční výuky tělesné výchovy pouze dobrovolné a oproti prvním 2 týdnům žáci již nebyli odměňováni jedničkami do klasifikace. U těchto probandů tak mohlo dojít k zesílení vnitřní motivace (potřeba pohybu, radost, zábava při plnění pohybových výzev) na úkor vnější (odměna v podobě jedniček do klasifikace). **34 %** žáků oslovil projekt natolik, že by podobný koncept pohybových výzev uvítali i v běžných hodinách tělesné výchovy. Projekt žáky pozitivně motivoval k různorodým tělesným cvičením, k pohybovým výzvám probíhajících za měnících podmínek. Jejich překonání, efektivní splnění přispělo k nárůstu sebevědomí a pozitivnímu vnímání vlastní hodnoty, neboť **88 %** žáků dokázalo pochválit sebe sama alespoň za jednu činnost během plnění celé pohybové výzvy. **30 %** žáků se pochválilo za aktivitu při běhu a stejný počet rovněž za posilovací cvičení, jejichž plnění bylo zároveň nejvíce obtížné. Z těchto výsledků vyplývá, že žáky potěšilo zlepšení a splnění těchto aktivit díky většímu úsilí a vůli, což v důsledku zvýšilo sebevědomí a víru ve vlastní schopnosti. **17 %** probandů se pochválilo komplexně za překonávání sebe sama, pevnou vůli při plnění pohybových výzev. Zjistili jsme tak, že projekt pohybových výzev pozitivně ovlivnil motivaci žáků, a v důsledku podpořil jejich pohybovou aktivitu a gramotnost. Úroveň motivace a aktivizace by mohla být ještě více podpořena, kdyby žáci měli částečnou možnost volby tělesných cvičení podle svých zájmů a preferencí. Tuto možnost by uvítalo **48 %** respondentů.

- **Výzkumná otázka 2: Jaký vliv má projekt pohybových výzev pohybový režim dětí během pandemie koronaviru?**

Projekt pohybových výzev pozitivně ovlivnil pohybový režim žáků během pandemie koronaviru, neboť u **75 %** dětí byla podpořena pohybová aktivnost po dobu 3-4 týdnů a u **25 %** dětí po dobu 2 týdnů během října roku 2020, kdy byl vládou vyhlášen nouzový stav omezující volný pohyb osob a kdy přešla školní výuka do distanční formy. **42 %** dětí splnilo polovinu nebo více pohybových výzev z celkových 28. Průměrně bylo splněno **13** pohybových výzev, tudíž žáci provozovali přibližně **3** organizované pohybové aktivity týdně. Projekt pozitivně ovlivnil pohybový režim dětí během pandemie koronaviru nejen v říjnu 2020, ale také v dalším kalendářním měsíci, neboť **52 %** se rozhodlo v pohybové výzvě dobrovolně pokračovat. Podpořením pohybového režimu dětí prostřednictvím projektu se také podařilo částečně kompenzovat zvýšenou míru sedavého chování u digitálních technologií vlivem distanční výuky. **79 %** dětí nouzový stav během plnění projektu výrazně neovlivnil. **21 %** dětí nouzový stav určitým způsobem ovlivnil, zejména vyšší potřebou pohybu, kterou napomáhal uspokojit projekt pohybových výzev. **22 %** dětí plnilo pohybovou výzvu společně s rodiči, **21 %** se sourozenci a **8 %** s kamarády z jiné školy. Projekt tak pozitivně ovlivnil pohybový režim dětí, ale také některých rodičů, sourozenců a kamarádů.

- **Výzkumná otázka 3: Jaké pohybové aktivity jsou v rámci projektu pohybových výzev nejvíce oblíbené?**

52 % žáků vyhovovalo, že byly pohybové aktivity předem vybrané. **48 %** žáků by uvítalo částečnou možnost volby pohybových aktivit podle svých zájmů a preferencí. Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami u dívek byly procházky (66 %), posilovací cvičení podle videí (42 %), posilovací cviky s výdrží (41 %), tanec dle videí (37 %) a běh (37 %). Preferovanými pohybovými aktivitami u chlapců byly procházky (84 %), běh (58 %), cyklistika (52 %), posilovací cviky s výdrží (42 %) a posilovací cvičení dle videí (35 %). **50 %** žáků navrhlo konkrétní pohybové aktivity, které by do projektu rádi přidali – míčové sporty a hry, více posilovacích cvičení například s náčiním, jógu, gymnastiku, více tanečních cvičení, sprint na čas nebo jízdu na inline bruslích.

6.2. Závěry a doporučení pro teorii

Mezi doporučení pro teorii můžeme zařadit pokračování ve výzkumu u většího množství probandů nebo jako výzkumný soubor zvolit žáky prvního stupně či studenty středních škol a ověřovat u nich vliv pohybových výzev na jejich aktivizaci a motivaci k pohybovým aktivitám. Doporučujeme výzkum upravit a zrealizovat na základě výše zmíněných údajů, které byly získány v dotaznících a jsou dále rozvedeny v diskusi. Cíl výzkumu by bylo možné rozšířit do dalších základních škol ve stejném městě nebo do jiných okresů a výsledky posléze komparovat.

6.3. Závěry a doporučení pro praxi

Výsledky diplomové práce mohou být v praxi užitečné zejména pro učitele tělesné výchovy, kteří mohou intervenční program *Říjnová pohybová výzva* využít během distanční výuky z důvodu covidových opatření nebo v podobných případech. Získané výsledky mohou být cenné také pro rodiče, kteří se mohou projektem inspirovat při sestavování pohybového režimu dětí, a tím podpořit aktivní trávení volného času a zároveň kompenzovat strávený čas v sedě u digitálních technologií nejen během pandemie covid-19.

Na základě výsledků výzkumu uvádíme následující souhrn doporučení do praxe:

- Využití projektu pohybových výzev během distanční výuky tělesné výchovy.
- Využití metody pohybových výzev ve školní tělesné výchově jako nástroj motivace a aktivizace dětí podporující jejich pohybovou gramotnost.
- Využití metody výzvy v dalších školních předmětech jako nástroj motivace a aktivizace dětí.
- Využití projektu pohybových výzev rodiči pro vytvoření pohybového režimu svým dětem a pro plánování aktivního trávení volného času dětí.
- Zařazení oblíbených pohybových aktivit do hodin školní tělesné výchovy a do pohybového režimu dětí.

7. Souhrn

Diplomová práce byla zaměřena na realizaci a ověření projektu pohybových výzev coby nástroj aktivizace a motivace žáků staršího školního věku k pohybovým aktivitám. Dále bylo zjišťováno, jak projekt pohybových výzev ovlivnil pohybovou aktivnost a pohybový režim dětí během pandemie koronaviru. Doplnkovým cílem bylo zjišťování nejoblíbenějších pohybových aktivit v rámci projektu.

Kapitola teoretická východiska se zabývala pojmy, jež souvisí s pohybem, pohybovou aktivitou, výzvou, motivací, aktivizací, vývojovým obdobím staršího školního věku (puberty) a vzdělávací oblastí RVP *Člověk a zdraví*. Na základě vymezených pojmů bylo stanoveno 6 dílčích kapitol – pohyb a pohybová aktivita, aktuální poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících, motivace, aktivizace, starší školní věk a vzdělávací oblast *Člověk a zdraví*. V první kapitole byly definovány pojmy pohyb, pohybová aktivita a tělesné cvičení. Byl zde rovněž popsán význam pohybu v životě člověka. Druhá kapitola charakterizovala současné poznatky a trendy v pohybové aktivitě dětí a dospívajících na základě údajů výzkumu organizace Active Healthy Kids. Třetí kapitola se věnovala vymezení pojmu motivace, charakteristice motivace žáka ve školním prostředí a motivaci dětí k pohybovým aktivitám. V čtvrté kapitole byl definován pojem aktivizace a následně byl vymezen v kontextu školního prostředí. Pátá kapitola se věnovala charakteristice dítěte staršího školního věku z různých hledisek. Poslední kapitola vymezila vzdělávací oblast *Člověk a zdraví*, jež je obsažena v RVP pro základní školy.

Další kapitoly byly věnovány výzkumu diplomové práce. Cílem výzkumu byla realizace a ověření projektu pohybových výzev coby nástroj motivace a aktivizace žáků na 2. stupni ZŠ. Dalším souvisejícím cílem byla podpora pohybové aktivity a pohybového režimu dětí během pandemie covid-19. Doplnkovým cílem pak bylo zmapování nejoblíbenějších pohybových aktivit v rámci realizovaného projektu. Výzkumu se účastnilo 104 žáků 2. stupně základní školy v Turnově.

Zjistili jsme, že 75 % žáků projekt pohybových výzev aktivizoval a motivoval k pohybovým aktivitám ve více než prvních dvou říjnových týdnech, které byly v rámci distanční výuky povinné. Projekt pohybových výzev rovněž aktivizoval a motivoval 52 % žáků v jeho pokračování v dalším kalendářním měsíci. 34 % žáků by podobný koncept pohybových výzev uvítalo i v běžných hodinách tělesné výchovy.

Díky projektu byla u 75 % žáků podpořena pohybová aktivnost po dobu 3-4 týdnů a u 25 % žáků po dobu 2 týdnů. Žáci provozovali přibližně 3 organizované pohybové aktivity týdně. Projekt pozitivně ovlivnil pohybový režim žáků v říjnu roku 2020, kdy byl vyhlášen nouzový stav kvůli pandemii koronaviru, ale také v dalším kalendářním měsíci, neboť 52 % žáků se rozhodlo v projektu dobrovolně pokračovat. Projekt tak podpořil pohybovou aktivnost a pohybový režim žáků, ale také některých rodičů, sourozenců a kamarádů, kteří se jej účastnili společně s probandy.

Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami v projektu byly procházky, posilovací cvičení dle videí, posilovací cviky s výdrží a běh. Polovina žáků by do pohybové výzvy přidala další pohybové aktivity – míčové sporty a hry, více posilovacích cvičení například s náčiním, jógu, gymnastiku, více tanečních cvičení nebo sprint na čas. 48 % žáků by uvítalo částečnou možnost volby pohybových aktivit podle svých zájmů a preferencí.

V kapitole cíl práce byly stanoveny tři výzkumné otázky, na které se podařilo v závěru odpovědět. Výsledky výzkumu ukázaly, že projekt pohybových výzev pozitivně ovlivnil aktivizaci a motivaci žáků k pohybovým aktivitám, a v důsledku také kvalitu jejich pohybového režimu během pandemie koronaviru podporou pohybové aktivity a pohybové gramotnosti. Díky pozitivnímu vlivu projektu pohybových výzev na aktivizaci, motivaci a pohybový režim dětí během pandemie covid-19 se podařilo částečně kompenzovat zvýšenou míru sedavého chování u digitálních technologií vlivem covidových opatření a distanční výuky.

8. Seznam citačních zdrojů

Tištěné zdroje

- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bunc, V. (1995). Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 61 (5). s. 6-8.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- Dvořáková, H. (2017). Pohyb v životě žáka. In. Hrabinec, J. (Ed.), *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Dlouhý, M. (2017). Didaktická východiska tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. In Hrabinec, J. (Ed.), *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Dobry, L. (2006). Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám?. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72(2), 9-17.
- Dobry, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., Süss, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In Mužík, V., Süss, V. (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Good, T. L., Brophy, J. E. (1987). *Looking in Classrooms*. New York: Harper and Row.
- Hrabinec, J. (2017). Teorie a praxe v tělesné výchově. In. Hrabinec, J. (Ed.), *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Jankovcová, M., Průcha, J., Koudela, J. (1989). *Aktivizující metody v pedagogické praxi*. Praha: SPN.
- Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada
- Kyriacou, CH. (2004). *Klíčové dovednosti učitele*. 2. vydání. Praha: Portál.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada.
- Machová, J. a kol. (2016). *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada.

- Maňák, J. (1998). *Rozvoj aktivity samostatnosti a tvořivosti žáků*. Brno: Masarykova univerzita.
- Maňák, J., Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Brno: Paido.
- Marcus, B., H., Forsyth, L., H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Matějček, Z., Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H & H
- Měkota, K., Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého. Fakulta tělesné kultury.
- Mojžíšek, L. (1975). *Vyučovací metody*. Brno: SPN.
- Mužík, V., Vlček, P. (2010). *Škola, pohyb, zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Petty, G. (2013). *Moderní vyučování*. Praha: Portál.
- Provazník, V., Komárková, R. (2004). *Motivace pracovního jednání*. Praha: Oeconomica.
- Ptáček, R., Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí: Rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Munipress.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vydání. Praha: Karolinum.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Tureckiová, M. (2004). *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. Praha: Grada.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zormanová, L. (2012). *Výukové metody v pedagogice*. Praha: Grada.

Internetové zdroje

Active Healthy Kids Global Alliance (2018). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. [cit. 2021-03-1]. Dostupné z <https://activehealthykids.upol.cz/>

Beghetto, R. A. (2018). *What If? Building Students' Problem-Solving Skills Through Complex Challenges*. ASCD. [cit. 2021-02-25]. Dostupné z <http://www.ascd.org/publications/books/118009/chapters/What-Is-a-Challenge%2%A2.aspx>

Česká televize. (2020, Červenec 26). *Hyde Park Civilizace: Marian Jelínek* [online video]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10441294653-hyde-park-civilizace/220411058090111-marian-jelinek>

Fortier, M. S., Wiseman, E., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Blanchard, C. M., Sigal, R. J., & Hogg, W. (2011). A moderated mediation of motivation on physical activity in the kontext of the Physical Activity Counseling randomized control trial. *Psychology of Sport and Exercise*. 12(2), 71-78. [cit. 2021-03-04]. Dostupné z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029210001019>

Kolář, P. (2020). Pozor na „covidové děti“, varuje profesor Kolář. Vraťte jim pohyb, vyzývá. *Olympic.cz*. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z <https://www.olympic.cz/clanek/3566-pozor-na-covidove-deti-varuje-profesor-kolar-vratte-jim-pohyb-vyzyva>

Kosová, M. (2021). Pohyb je lék! Ročně může zachránit až pět milionů životů. *Český olympijský tým*. [cit. 2021-02-15]. Dostupné z <https://www.olympijskytym.cz/article/pohyb-je-lek-rocne-muze-zachranit-az-pet-milionu-zivotu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [cit. 2021-02-10]. Dostupné z <https://www.msmt.cz/file/41216/>

Plecerová, V., Pužejová, Y. (2016). *Psychologie osobnosti*. České Budějovice: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická. [cit. 2021-03-02]. Dostupné z <https://publi.cz/books/339/Impresum.html>

Vymětal, Š. (2020, 12. března). *Koronavirus COVID 19 – Doporučení ve vztahu k dětem*. Ministerstvo vnitra české republiky. [cit. 2021-01-30]. Dostupné z <https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx>

Witowská, S. (tazatel), & Kolář, P. (dotazovaný). (2021, 18. ledna). On-line výuka děti poznamená, tělocvik potřebují kvůli imunitě, říká fyzioterapeut Kolář. *Česká televize*. [cit. 2021-03-01]. Dostupné z <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3256360-line-vyuka-deti-poznamena-telocvik-potrebuji-kvuli-imunite-rika-fyzioterapeut-kolar>

World Health Organization. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health: 5-17 years old*. [cit. 2021-02-10]. Dostupné z <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

World Health Organization. (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997*. [cit. 2021-02-24]. Dostupné z <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63854>

Zacharová, E. (2012). *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z <https://projekty.osu.cz/svp/opory/lf-zacharova-zaklady-vyvojove-psychologie.pdf>

9. Seznam obrázků

Obrázek 1 Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince	17
Obrázek 2 Model čtyř druhů motivací	25
Obrázek 3 Základní struktura výzvy	32
Obrázek 4 Pojetí problému	39
Obrázek 5 Pohlaví respondentů	53
Obrázek 6 Věk respondentů	54
Obrázek 7 Ročník respondentů	54
Obrázek 8 Počet splněných pohybových výzev	55
Obrázek 9 Motivy k účasti v projektu Říjnová pohybová výzva	57
Obrázek 10 Výzva jako motiv k účasti v projektu dle pohlaví	57
Obrázek 11 Výzva jako motiv k účasti v projektu dle školního ročníku	58
Obrázek 12 Pokračování v pohybové výzvě v dalším měsíci	59
Obrázek 13 Výběr tělesných cvičení	60
Obrázek 14 Pohybové výzvy v běžných hodinách školní tělesné výchovy	61
Obrázek 15 Plnění pohybových výzev (tělesných cvičení)	63
Obrázek 16 Účast v jednotlivých týdnech	64
Obrázek 17 Oblíbenost tělesných cvičení v pohybové výzvě	65
Obrázek 18 Oblíbenost tělesných cvičení v pohybové výzvě – dívky	66
Obrázek 19 Oblíbenost tělesných cvičení – chlapci	67
Obrázek 20 Využití jednotlivých částí dokumentu v Microsoft Word	73
Obrázek 21 Plnění pohybové výzvy	74

10. Seznam tabulek

Tabulka 1 Důvody participace chlapců a dívek v pohybových aktivitách	36
--	----

11. Zkratky

ZŠ (základní škola), RVP (Rámcový vzdělávací program), ŠVP (Školní vzdělávací program), WHO (World Health Organization, Světová zdravotnická organizace), PA (pohybová aktivita), MŠMT (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy)

SPORTO

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER září / říjen / listopad 2020

pondělí /星期一	úterý /星期二	středa /星期三	čtvrtek /星期四	pátek /星期五	sobota /星期六	neděle /星期日
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVÍDLO	7 PŘÍKLONĚNÍ OBĚMA NOHAMA	8 ROZVOLÁVA	9 PLANK	10 PŘECHÝZENÍ HEBC NOHAMA	11 ZKLONĚNÍ PŘETAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 PŘÍKLONĚNÍ CELÝM TĚLEM	15 PLANK	16 ŠVÍDLO	17 TANC HEBC NOHAMA	18 ZKLONĚNÍ PŘETAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVÍDLO	21 PŘÍKLONĚNÍ OBĚMA NOHAMA	22 ROZVOLÁVA	23 BĚH 2 KM	24 PŘECHÝZENÍ HEBC NOHAMA	25 ZKLONĚNÍ PŘETAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 PŘÍKLONĚNÍ CELÝM TĚLEM	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANC HEBC NOHAMA	1 ZKLONĚNÍ PŘETAŽENÍ

HABIT TRACKER

Tato stránka bude

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

POZNÁMKY



Projekt Říjnová pohybová výzva bude předmětem výzkumu diplomové práce. Je tvořen celkem 28 pohybovými výzvami v podobě tělesných cvičení. Vyplněné záznamové archy budou využity ke sběru výzkumných dat a k ověření splnění povinného úkolu distanční výuky tělesné výchovy. Na první stránce se nachází záznamový arch s měsíčním plánovačem celé výzvy. Každý týden obsahuje 7 různých tělesných cvičení (běh, posilovací cvičení aj.), jejichž splnění si můžete zaznamenávat do „habit trackeru“ (křížkem, fajfkou), který se nachází pod rozpisem. Zpětně tak uvidíte svůj postup během celého měsíce.

Jednotlivé aktivity můžete plnit přesně dle měsíčního plánovače, nebo v libovolné dny na základě svých potřeb a nálady, ale také podle aktuálního stavu počasí. Výzvy můžete plnit samostatně, s kamarády, spolužáky či rodiči. **PRIMÁRNÍ JE SE DO VÝZVY ZAPOJIT, INDIVIDUÁLNĚ SE ZLEPŠOVAT A PŘEKONÁVAT SÁM/SAMA SEBE. POKUD SE VÁM NĚJAKÁ POHYBOVÁ VÝZVA NEVYDAŘÍ PODLE PŘEDSTAV, VŮBEC NEVADÍ.**

Vycházejte pouze ze svých limitů a schopností. V další části Vám však k pohybovým výzvám předkládám zásady správného provádění jednotlivých cviků, kterých byste se měli držet, aby nedocházelo k nežádoucím účinkům. Přidávám také další rady, které Vám mohou plnění výzvy usnadnit. Před samotným plněním výzvy Vám doporučuji si zásady jednou krátce projít.

Podmínky plnění pohybové výzvy

- **1. A 2. TÝDEN = POVINNÝ ÚKOL V RÁMCI DISTANČNÍ VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY** – vybrat a splnit alespoň 2 pohybové výzvy (tělesná cvičení) v jednom týdnu (celkem minimálně 4 tělesná cvičení). Vámi vybraná tělesná cvičení představují náhradu 2 vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně, které byly omezeny v důsledku covidových opatření.
- **Ze 2 splněná tělesná cvičení obdržíte 1 do klasifikace tělesné výchovy.** Pokud splníte více než dvě povinná tělesná cvičení týdně, dostanete další 1 navíc. Za dva povinné týdny tak můžete získat až 4 jedničky
- **Každé splněné pohybové výzvy (tělesné cvičení) musí být písemně okomentována** – průběh plnění, pocity, co se vám dařilo, co vám činilo potíže, jaká pohybová výzva se vám líbila/nelíbila.
- **3. A 4. TÝDEN POHYBOVÉ VÝZVY JE DOBRŮVŮLNÝ A ZA JEHO PLNĚNÍ JIŽ 1. NEODKÁŽÍTE.**



5. 10. PONDĚLÍ – BĚH 2 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Běžete vlastním, přiměřeným tempem, tak abyste dokázali pravidelně dýchat.
- Pokud se v průběhu běhu budete cítit unavení nebo nebudete stačit s dechem, zpomalte a pokračujte rychlou chůzí (indiánský běh).
- Kilometry si můžete měřit pomocí telefonu nebo chytrých hodinek.
- Před samotným během doporučuji zahřátí prostřednictvím tohoto videa (0:30 – 3:55):

ZDROJ VIDEA: Youtube (2016, Květen 5). Nike Run Club Warm-up [online video].
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=WxKq8548p94>

- **0:30 „KNEE HUGS“** → 5x na každou nohu, nejprve zpevnit střed těla, přednožit a až následně chytit za přední část kolena, poté na pár vteřin do výponu a zpět (protažení hýždových svalů, lýtek a hamstringů)
- **1:10 „TABLE TOPS“** → 5x na každou nohu, držíme se za kotník, tlačíme proti dlani, vždy krátká výdrž (protažení flexorů kyčle – bedrokyčlostehenní sval)
- **1:50 „SCOOPS“** → 5x na každou nohu, do předklonu přes rovná záda, pohled směruje vpřed (protažení hamstringů)
- **2:15 „STANDING GLUTE KICKBACK“** → 5x na každou nohu (protažení hýždových svalů, flexorů kyčle, lýtek a hamstringů)
- **3:05 „QUAD PULLS“** → 5x na každou nohu, koleno směruje dolů, kotník tlačíme proti dlani, vždy krátká výdrž (protažení přední strany stehen)

TIP NA BEZPLATNÉ BĚŽECKÉ APLIKACE:

- Nike Running Club, Endomondo, Runkeeper, Strava
- Pokud nechcete běhat s telefonem nebo nemáte k dispozici chytré hodiny, doporučuji využít mapy Google a trasu si přibližně vyměřit z místa bydliště.

6. 10. ÚTERÝ – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Proveďte tyto druhy přeskoků: **2x 30 vteřin s mezískokem, 30 vteřin bez mezískoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, 30 vteřin cvičením stranou přes švihadlo**



Obrázek 1 Cvičení stranou (Kos, 1982)

DOPORUČENÍ A ZÁSADY:

- Ruce v úrovni pasu, kroužení vychází ze zápěstí (nekroužíme celými pažemi).
- Chodidla držíme blízko u sebe, odrážíme se ze špiček, skáče těsně nad zemí, dopadáme opět na přední část chodidla.
- Mezi jednotlivými druhy přeskoků si dopřejte krátkou pauzu.

7. 10. STŘEDA – 10 MINUT POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2020, Únor 16). 10 MIN BEGINNER AB WORKOUT [online video].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1f8y0FFdkY&t=134s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zcvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ:

- Posilujeme vedeným plynulým pohybem, nikdy svihem!
- Bedra vždy v kontaktu s podložkou, neprohýbáme se!
- Chodidla jsou plnou plochou na zemi, na špih boků.
- Hlava je v uvolněném předklonu. Pohled směřuje vpřed, nezavíráme oči!
- Ruce jsem položeny na spáncích, podél těla nebo na hrudníku. Nechytáme se v týl (dochází k přetěžování krční páteře)!
- Pravidelně dýcháme – při zatnutí svalů výdech, s uvolněním nádech. Nezadržujeme dech!

DOPORUČENÍ:

- Cvičte dle svého tempa. Cviky provádějte raději pomaleji, ale technicky správně dle zásad výše!
- Pokud nebudete mít sílu, udělejte si krátkou pauzu. Pokud chcete odcvičit čistý čas, video si libovolně zastavte a krátce si odpočítejte.

POPIS CVIKŮ A JEJICH ZJEDNODUŠENÍ:

- **Trenérka na videu se dotýká země pouze patami. Vy se však dotýkejte celou plochou! Nedochozí tak k zapojení bedrokyčlostehenního svalu.**
- **U každého cviku dodržujte zásady zmíněné výše!**
- **0:15 „CRUNCH (ZKRACOVAČKY)“** → přímý břišní sval
- **0:55 „CRUNCH LEFT (BOČNÍ ZKRACOVAČKY)“** → šikmé břišní svaly, trup držíme rovně
 - cvik zjednodušíte položením kolen na zem
- **1:35 „CRUNCH RIGHT (BOČNÍ ZKRACOVAČKY)“** → šikmé břišní svaly
 - trup držíme rovně, cvik zjednodušíte položením kolen na zem
- **2:15 „HEEL TOUCHES (DOTYK PAT)“** → přímý břišní sval, šikmé břišní svaly
 - trup držíme rovně
- **2:55 „AB HOLD (VÝDRŽ V PŘEDNOŽENÍ)“** → spodní břicho
 - cvik zjednodušíte pokrčením nohou
- **3:55 „RUSSIAN TWIST (RUSKÝ TWIST)“** → střed těla
 - neprohýbat bedra, záda svírají se zemí úhel 45°, mezi stehny a břichem 90° (písmeno V), natáhněte ruce před sebe a rotujte trupem ze strany na stranu, pohledem sledujte pohyb
- **4:15 „LEAN BACK HOLD (VÝDRŽ V MÍRNÉM ZÁKLONU)“** → střed těla
 - neprohýbat bedra, záda svírají se zemí úhel 45°, mezi stehny a břichem 90° (V)
- **4:55 „SLOW MOUNTAIN CLIMBER (POMALÝ HOROLEZEC)“** → střed těla

- tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno pomalu přitahujeme k hrudníku
- **5:35 „PLANK (PRKNO)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů
- **6:15 „TOE TOUCHES (DOTYKY ŠPIČEK)“** → přímý břišní sval
- **6:55 „BICYCLE CRUNCH (CYKLISTICKÉ ZKRACOVAČKY)“** → střed těla
 - lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), pomalu přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **7:35 „HIP LIFT (ZVEDÁNÍ BOKŮ)“** → střed těla
- **8:55 „SPIDER PLANK (PAVOUČÍ PRKNO)“** → střed těla, tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno přibližujeme k loktu

8. 10. ČTYRTEK – ROVNOVÁŽNÉ CVIČENÍ

POPIS:

- 1) Nejprve stoj pouze na levé noze – skrčít přednožmo pravou. Následně provádíme švihové pohyby pažemi ze zapažení do předpažení → **4x vpřed, 4x vzad (následně výměna nohou)**
- 2) To samé, ale tentokrát se zavřenýma očima → **4x vpřed, 4x vzad (následně výměna nohou)**



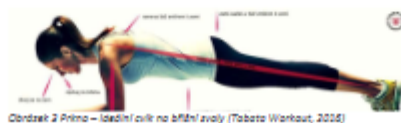
9. 10. PÁTEK – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS:

- Východí pozici je podpora na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. Pro lepší představu máte níže obrázek. → **3x 20 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Neprohýbat bedra, nevysazovat pánev nad úroveň zad.
- Tlačte ramena směrem k zemi.
- Hlava v prodloužení těla, pohled směřuje na dolů na ruce.
- Pravidelný nádech a výdech!
- **Posilujeme střed těla** → význam pro správné držení těla a prevence bolesti zad (příčný břišní sval, bránice, vzpřimovače páteře a svaly pánevního dna)



10. 10. SOBOTA – PROCHÁZKA (ALESPOŇ 20 MINUT CHŮZE), NEBO JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT)

11. 10. NEDELE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEOA

ZDROJ VIDEOA: Youtube (2019, Prosinec 8). 10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5JsB7qY&t=405s>

- Pokud vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Cvičte v klidu a pomalu. Podle svého tempa. Pravidelně dýchejte – se zátěží výdech, s uvolněním nádech. Nezdřívajte dech!
- Obsahuje prvky posilování břišních svalů a dolních končetin → dodržujte zásady!
- „UP DOWN COMBINATION“ → při planku tělo v jedné rovině (neprohýbat bedra, nevysazovat pánev)
→ při kobře držíme lokty u těla, pánev (stydčou kost) a nohy držíme na zemi, odtlačujeme se od rukou, pohled směřuje vzhůru, snažíme se vytahovat hlavu (nezaklánět)
- CVIKY VE DŘEPU → na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- „LEG STRETCH“ → chodila na zemi, vždy se podíváme za rukou směrem ke stropu
- CVIKY V FLANKU → zpevněné tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, nevysazovat pánev nad úroveň zad, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů na ruce
- „HIP FLEXOR STRETCH“ → pánev protlačujeme vpřed, cvik zjednodušíte položením kolene na zem
- „CVIKY NA BŘIŠNÍ SVALY“ → bedra na podložce, vedený pohyb, pohled směřuje vpřed, cvik zjednodušíte pokrčením nohou



12. 10. PONDĚLÍ – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

13. 10. ÚTERÝ – WALL SIT (VÝDRŽ V SEDU U ZDI)

POPIS:

- Postavte se zády ke zdi, přejděte do sedu a opřete se o zeď. Snažte se k ní po celou dobu co nejvíce tisknout. Zpevněte celé tělo. Ruce jsou spuštěné podél těla. Pro lepší představu máte níže obrázek, jak cvik správně vypadá. → **3x20 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Nohy držte na šířku ramen, na plných chodidlech.
- Kyčle i kolena svírají úhel 90°, kolena nepřesahují špičky nohou.
- Zásda držíme přilepená ke zdi, neprohýbáme se v bedrech.
- Zpevněné celé tělo, pevný střed těla.
- Pravidelný nádech a výdech!
- Mezi opakováními si dopřejte krátkou pauzu.
- Posilujeme dolní končetiny a střed těla (core).



Obrázek 4 Anatomy Of A Perfect Wall Sit (Anytime Fitness, 2020)

LEHČÍ VARIANTA:

- Položte si ruce na stehna.

14. 10. STŘEDA – 20 MINUT POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEOA

ZDROJ VIDEOA: Youtube (2019, Zář 1). 20 MIN FULL BODY WORKOUT [online video].
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=U1KW1TVZ2mE&t=961s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY POSILOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN:

- Chodidla jsou celou plochou na zemi, na šíři ramen. Špičky jsou vytočené mírně ven.
- Kolena nepřesahují špičky nohou, jsou v jedné ose. Kolena se nebortí dovnitř.
- Rovná záda, neprohýbat se v bedrech.
- Pohled směřuje vpřed, nezavíráme oči!
- Pravidelné dýcháme – do nižší polohy jdeme s nádechem (s uvolněním nádech), do vyšší polohy s výdechem (při zatnutí výdech). Nezadržujeme dech!

ZÁSADY POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ:

- Posilujeme vedeným plynulým pohybem, nikdy švihem!
- Bedra vždy v kontaktu s podložkou, neprohýbáme se!
- Chodidla jsou plnou plochou na zemi, na šíři boků.
- Hlava je v uvolněném předklonu. Pohled směřuje vpřed, nezavíráme oči!
- Ruce jsem položeny na spáncích, podél těla nebo na hrudníku. Nechytáme se v týl (dochází k přetěžování krční páteře)!
- Pravidelné dýcháme – při zatnutí svalů výdech, s uvolněním nádech. Nezadržujeme dech!

DOPORUČENÍ:

- Cvičte dle svého tempa. Cviky provádějte raději pomaleji, ale technicky správně dle zásad výše!
- Pokud nebudete mít sílu, udělejte si krátkou pauzu. Pokud chcete odcvičit čistý čas, video si libovolně zastavte a krátce si odpočiňte.
-

POPIS CVIKŮ A JEJICH ZJEDNODUŠENÍ:

- „WALK DOWN TO PLANK (CHŮZE DO PLANKU)“ → střed těla, horní končetiny
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů
- „DŘEP“ → dolní končetiny
 - na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- „SQUAT WITH CROSS ELBOW (DŘEP S PŘEDNOŽENÍM KŘÍŽEM K LOKTU)“ → dolní končetiny, střed těla

- na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **„CURTSEY LUNGE** → dolní končetiny
 - na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- **„SLOW BICYCLE CRUNCH (POMALÉ CYKLISTICKÉ ZKRACOVAČKY)“** → střed těla
 - lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), pomalu přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **„CRUNCH WITH STRAIGHT LEGS (ZKRACOVAČKY S PŘEDNOŽENÍM)“** → přímý břišní sval,
 - cvik zjednodušíte položením pokrčených nohou na zem
- **„SLOW MOUNTAIN CLIMBER (POMALÝ HOROLEZEC)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno pomalu přitahujeme k hrudníku
- **„PLANK (PRKNO)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů
- **„SUPERMAN“** → spodní zádové svaly, hýžděové svaly, střed těla
 - nohy a trup zvedejte pomalu vedeným pohybem
 - pohled směřuje na zem, nezakláníme se

15. 10. ČTURTEK – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS:

- Východí pozicí je podpor na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. → **3x 30 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

16. 10. PÁTEK – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Proveďte tyto druhy přeskoků: **2x 30 vteřin s meziskokem, 30 vteřin bez meziskoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, vajíčko (překřížení rukou před tělem)**
- Proveďte **2x bez přerušování tuto sestavu** (školku) na švihadle:
 - 5x – s meziskokem
 - 4x – bez meziskoku
 - 3x – na pravé
 - 2x – na levé
 - 1x – přeskok kroužením zklřžmo = vajíčko



ZÁSADY STEJNÉ JAKO 1. TÝDEN

DOPORUČENÍ:

- Pokud Vám nebude vyhovovat tato posloupnost sestavy, jednotlivé skoky si můžete poskládat dle sebe, případně přidat svůj vlastní druh přeskočů.

17. 10. ŠOBOTA – JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT), CVIČENÍ DO RYTMU HUDBY DLE VIDEA (TANEC)

POPIS

- Pokud si zvolíte tanec, vyberte si jedno z videí níže.
- Pokud budete chtít, samozřejmě si můžete zatancovat dle obou videí.
- Pokud Vám nebude ani jedno video vyhovovat, můžete si vybrat jakoukoliv píseň a zatancovat si svoji vlastní sestavu.

ZDROJ 1. VIDEA – CARDIO TANEC:

Youtube (2020, Duben 4). *Joel Corry – Laneij: HAPPY DANCE WARM UP [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=vNUWtyW0js0>

ZDROJ 2. VIDEA – POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN

Youtube (2019, Říjen 6). *Ed Sheeran – South of the Border LEG WORKOUT [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=Ldeq9CpsPSo&t=49s>

- Dodržujte zásady posilování dolních končetin viz 1. týden posilování celého těla.

18. 10. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEA

ZDROJ VIDEA: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAYSJsB7qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN



19. 10. PONDĚLÍ – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

20. 10. ÚTERÝ – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Proveďte tyto druhy přeskoků: 2x 45 vteřin s mezískokem, 45 vteřin bez mezískoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, 10x střídavě skok na pravé a levé, 2x návazné vejčko
- Proveďte 1x bez přerušení tuto sestavu (3kolku) na švihadle:
10x – s mezískokem
9x – bez mezískoku
8x – střídavě skok na pravé a levé
7x – na pravé
6x – na levé

PO PROVEDENÍ PŘESKOKU NA LEVÉ NOZE (6X) ZASTAVIT, A TO SAMÉ S KROUŽENÍM ŠVIHADLA VZAD:

- 5x – vzad s mezískokem
- 4x – vzad bez mezískoku
- 3x – vzad střídavě skok na pravé a levé
- 2x – vzad na pravé
- 1x – vzad na levé

ZÁSADY STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

DOPORUČENÍ:

Pokud Vám nebude vyhovovat tato posloupnost sestavy, jednotlivé skoky si můžete poskládat dle sebe, případně přidat svůj vlastní druh přeskoků.

21. 10. STŘEDA – 10 MINUT POSILOVÁNÍ BŘISNÍCH SVALŮ S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2020, Únor 16). 10 MIN BEGINNER AB WORKOUT [online video].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=1f8y0FFdkY&t=184s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

22. 10. ČTVRTEK – ROVNOVÁŽNÉ CVIČENÍ

POPIS:

- 1) Nejprve stoj na levé noze – skřížt přednožmo pravou. Následně provádíme švihové pohyby pažemi ze zapažení do předpažení → 8x vpřed, 8x vzad (následně výměna nohou)
- 2) To samé, ale tentokrát se zavřenýma očima → 8x vpřed, 8x vzad (následně výměna nohou)

23. 10. PÁTEK – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

24. 10. SOBOTA – PROCHÁZKA (ALESPOŇ 20 MINUT CHŮZE), NEBO JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT)

25. 10. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, Prosinec 8). 10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5Js87qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN



26. 10. PONDĚLÍ – BĚH 4 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

27. 10. ÚTERÝ – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS

Vychází pozicí je podpor na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. → 3x 30 vteřin

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

28. 10. STŘEDA – 20 MINUT POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, září 1). 20 MIN FULL BODY WORKOUT [online video].
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=U1W1VZ2mE&t=961s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO 2. TÝDEN

29. 10. ČTVRTEK – WALL SIT (VÝDRŽ V SEDU U ZDI)

POPIS

Postavte se zády ke zdi, přejděte do sedu a opřete se o zeď. Snažte se k ní po celou dobu co nejvíce tisknout. Zpevněte celé tělo. Ruce jsou spuštěné podél těla. → 3x 30 vteřin

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO 2. TÝDEN

30. 10. PÁTEK – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

31. 10. SOBOTA – JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT), NEBO CVIČENÍ DO RYTMU HUDBY DLE VIDEA (TANEC)

POPIS

- Pokud si zvolíte tanec, vyberte si jedno z videí níže.
- Pokud budete chtít, samozřejmě si můžete zatancovat dle obou videí.
- Pokud Vám nebude ani jedno video vyhovovat, můžete si vybrat jakoukoliv píseň a zatancovat si svoji vlastní sestavu.

ZDROJ 1. VIDEA – CARDIO TANEC:

Youtube (2020, Duben 4). *Joel Corry – Laneij: HAPPY DANCE WARM UP [online video]*.

ZDROJ 2. VIDEA – POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN

Youtube (2019, Říjen 6). *Ed Sheeran – South of the Border LEG WORKOUT [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=Ldeq9CPsP5o&t=49s>

- Dodržujte zásady posilování dolních končetin viz 1. týden posilování celého těla.

1. 11. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEA

ZDROJ VIDEA: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAYSjs87qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

Příloha 2: Nevyplněný záznamový arch



ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER

měsíční / mesačný plánovač 2020

pondělí / pondelok	úterý / útorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedeľa
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BRÁŠŇÍCH SUALD	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BRÁŠŇÍCH SUALD	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

HABIT TRACKER

Tento měsíc budu:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

POZNÁMKY

Příloha 3: Vyplněný záznamový arch 1

SPÓRT

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER měsíční / mesačný plánovač 2020

pondělí / pondelok	úterý / útorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedeľa
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

HABIT TRACKER

Tento měsíc budu:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Basketball																																
Plavání																																
Procházka DV																																

POZNÁMKY

švihadlo = bez problému
 2 km = během tréninku
 procházka - 1,5 km
 posilování - zábava
 rovnováha - 30 min
 procházka - ovení psa
 zklidnění - cvičení jako na tréninku
 běh 3 km - v Běle

posilování celého těla - další den má trochu kolečko svalstvo

plank - trochu náročné

wallsit - zábavné, náročné
 švihadlo - dle jiného videa
 tanec - zumba
 zklidnění - 15 min
 běh 2 km - 9 min
 švihadlo - 30 min
 posilování - 40 min švihadlo
 rovnováha - gymnastický balón
 běh - 2 km - 6 min
 Kolo - 3,5 km

zklidnění a protažení - vycházka

AC4U Style

Příloha 4: Vyplněný záznamový arch 2

SPORTO

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER měsíční / mesačný plánovač 2020

pondělí / pondelok	úterý / útorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedela
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

HABIT TRACKER

Tento měsíc budu: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

9.10. - 31.10. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

POZNÁMKY

1.10, 7.10, 13.10 - ŠVIHADLO - drželo se dobře 30 min

2.10, 4.10, 27.10 - ROUNOVÁHA - jízda na koni, přes hoodin

3.10, 13.10, - Posilování bríšních svalů - 10 min, drželo se dobře

6.10, - PLANK 20 sekund - drželo se dobře

8.10, - procházka - každý druhý den

9.10 - BĚH 2 KM - musela jsem si dělat přestávky

12.10, 14.10, 16.10, 19.10, 22.10, 24.10, 28.10, 30.10 - Posilování celého těla - 30 minut - drželo se dobře

A Cup Style

Příloha 5: Vyplněný záznamový arch 3

SPORT

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER měsíční / mesačný plánovač 2020

pondělí / pondelok	úterý / útorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedeľa
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BRÍŠNÍCH SVALŮ	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

HABIT TRACKER

ACUM
style

Tento měsíc budu:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

POZNÁMKY:

Běh 2km - okolo našeho bydliště, odřezávání
 Procházka - nahezoro ecc 12 000 kroky

Posilování celého těla - mám problémy se zády, proto
 Posilování celého těla - cvičím každý den
 bylo to jednoduché

Tanec - just dance

zklidnění protažení - každý den povinnost

procházka - procházka s rodiči

plank - výdrž 3minuty

Příloha 6: Vyplněný záznamový arch 4

SPORT

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER měsíc

pondělí / pondelok	úterý / útorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedela
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

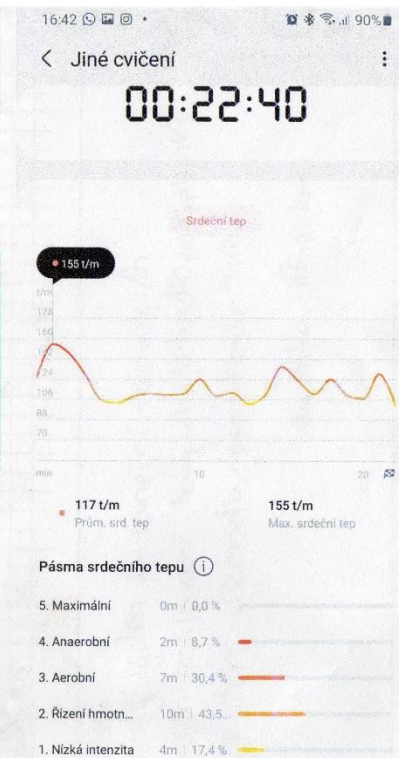
HABIT TRACKER

Tento měsíc budu:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Běh - 2km	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tanec		x						x																							
Plank																															
švihadlo			x						x																						

POZNÁMKY

Každý týden 2x taněcí trénink - 1h.
 Obden posilování 30m - 1h (švihadlo, běh, plank).
 o každém víkendu - protažování - 1h.
 + turistika - 15-20km.



DOTAZNÍK - PROJEKT ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

Dotazník je zaměřen na projekt, kterého jste účastnili v říjnu v rámci distanční výuky. Je rozdělen do třech sekcí. V první sekci zjišťuji pohlaví, věk a ročník. Druhá sekce je zaměřena na motivaci k účasti v projektu a třetí sekce je věnována samotnému průběhu pohybové výzvy. Získané informace budou využity pro zpracování diplomové práce. Dotazník je anonymní, a tak Vás prosím o pravdivé vyplnění všech otázek. U některých dotazů je možné vybrat více odpovědí. Pokud Vám nebude vyhovovat žádná odpověď z nabídky, zapiště svoji vlastní do kolonky pro jinou odpověď. Děkuji.

***Povinné pole**

Pohlaví: *

Muž

Žena

Věk a ročník: *

Vaše odpověď

Další

DOTAZNÍK - PROJEKT ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

*Povinné pole

Motivace k plnění pohybové výzvy

Do kolika pohybových aktivit ses celkem zapojil/a (z 28 možných)? *

Vaše odpověď _____

Co tě nejvíce motivovalo k tomu se do výzvy zapojit? (Můžeš vybrat více odpovědí.) *

- Možnost získat jedničky navíc z tělesné výchovy
- Osobnost paní učitelky (praktikantky) - úvodní řeč, způsob představení celého projektu
- Důležitost projektu pro účely diplomové práce paní učitelky (praktikantky)
- Spolužáci
- Pracovní list s měsíčním plánovačem, habit trackerem a poznámkami
- Nabídka pohybových aktivit
- Mám rád/a výzvy. Rád/a překonávám sám sebe.
- Mám rád/a pohyb a zajímám se o sport.
- Zlepšení fyzické kondice
- Projekt mi vyplnil volný čas během nouzového stavu z důvodu pandemie COVID-19.
- Omezení tělesné výchovy na distanční výuku. Projekt mi vynahradil klasické hodiny TV.
- Jiné: _____

Budeš v pohybové výzvě pokračovat i v dalším měsíci? *

- Ano
- Ne
- Nevím

Vyhovovalo ti, že byly pohybové aktivity v měsíční výzvě předem vybrané?

- Ano, vyhovovalo.
- Ne, nevyhovovalo. Pohybové aktivity bych si raději vybíral/a dle svých preferencí.

Uvítal/a bys podobný koncept pohybových výzev i běžných hodinách tělesné výchovy?

- Ano.
- Ne.
- Nevím

Zpět

Další

DOTAZNÍK - PROJEKT ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

*Povinné pole

Průběh plnění pohybové výzvy

Ovlivnil tě během plnění pohybové výzvy nouzový stav, který byl vyhlášen z důvodu pandemie COVID-19? Pokud ano, uveď konkrétně jak. *

Vaše odpověď

Plnil/a jsi pohybové aktivity striktně podle vytvořeného měsíčního plánovače, nebo v libovolné dny? *

- Striktně dle měsíčního plánovače.
- V libovolné dny.
- Kombinace obou. Někdy jsem pohybovou aktivitu plnil dle plánovače a někdy v libovolný den.

Plnil/a jsi pohybové aktivity pouze první dva týdny, které byly povinné, nebo jsi ve výzvě pokračoval/a i v dalších týdnech? *

- Pouze první dva povinné týdny.
- První dva povinné týdny a 3. týden
- První dva povinné týdny a 4. týden
- Zapojil/a jsem se do všech 4 týdnů. Výzvu jsem tedy plnil/a celý měsíc.
- Jiné: _____

Jaké pohybové aktivity tě nejvíce bavily? (Můžeš vybrat více odpovědí.) *

- Běh
- Švihadlo
- Rovnovážné cvičení
- Posilovací cvičení
- Posilovací cviky s výdrží - plank, wall sit
- Protahovací cvičení
- Cyklistika
- Tanec
- Procházky

Provedl/a bys v pohybové výzvě nějaké další změny? Pokud ano, uveď konkrétně jaké. *

Vaše odpověď _____

Co se ti při plnění pohybové výzvy dařilo (za co by ses pochválil/a)? *

Vaše odpověď _____

Co ti při plnění pohybové výzvy činilo potíže? *

Vaše odpověď _____

Které části z přiloženého dokumentu v Microsoft Teams jsi při plnění pohybové výzvy využíval/a? (Můžeš vybrat více odpovědí.) *

- Měsíční plánovač
- Poznámky - každou pohybovou aktivitu jsem okomentoval/a pár slovy.
- Poznámky - každou splněnou pohybovou aktivitu jsem okomentoval/a několika větami.
- Habit tracker - odškrtnutí splněných pohybových aktivit do rámečků mě bavilo, motivovalo mě k plnění dalších.
- Vypsání zásad, doporučení a tipy u jednotlivých pohybových aktivit
- Popis cviků a jejich zjednodušení
- Obrázky cviků
- Odkazy na internetová videa
- Jiné: _____

Plnil jsi pohybovou výzvu sám/sama, nebo s někým dalším? (Můžeš vybrat více odpovědí.) *

- Sám/Sama
- Se spolužáky ze školy
- S kamarády, kteří se mnou nechodí do stejné školy.
- S rodiči
- Se sourozenci
- Jiné: _____

Zpět

Odeslat