

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybová aktivita žáků na 1. stupni v běžné státní škole a ve škole s prvky Jenského plánu

Diplomová práce

Autor: Veronika Procházková
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Veronika Procházková

Studium: P14P0921

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Pohybová aktivita žáků na 1. stupni v běžné státní škole a ve škole s prvky Jenského plánu**

Název diplomové práce AJ: Physical activity of students in common public primary school and in school with elements of Jenaplan

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit a porovnat úroveň pohybové aktivity žáků na 1. stupni běžné státní školy a žáků v alternativní škole s prvky Jenského plánu. Metody: Smíšený výzkum založený na dotazníkovém šetření, mechanických krokoměrech a hloubkových rozhovorech.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6. JIŘÍ, Havel, Marcela JANÍKOVÁ, Vladislav MUŽÍK a Leona MUŽÍKOVÁ. Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8463-6. VAŠÍČKOVÁ, Jana. Pohybová gramotnost v České republice. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce Mgr. Dity Culkové, Ph.D. Všechny prameny a literaturu, které jsem použila k vypracování své práce, uvádím v soupisu bibliografických citací.

V Hradci Králové dne

.....

Prohlášení

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

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Dovoluji si touto cestou poděkovat vedoucí diplomové práce Mgr. Dítě Culkové, Ph.D. za odborné vedení, poskytnuté studijní materiály a cenné rady při zpracování diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala svým přátelům a snoubenci za vytvoření podmínek k věnování se studiu a vypracování této práce.

Anotace

PROCHÁZKOVÁ, Veronika. *Pohybová aktivita žáků na 1. stupni v běžné státní škole a na škole s prvky Jenského plánu* [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 72 s.

Diplomová práce se zabývá školní pohybovou aktivitou žáků na 1. stupni základní školy. V teoretické části se věnuje vymezení základních pojmů, charakteristice dětí mladšího školního věku a školní zralosti. Dále jsou uvedeny možnosti rozvoje pohybové aktivity dětí ve škole. V závěru teoretické části je popsána tradiční a alternativní pedagogika a jejich odlišnosti. Ve výzkumné části se věnujeme analýze dat z krokoměrů a porovnáváme školní pohybovou aktivitu na dvou vybraných školách. Výzkum ukazuje, jakou mírou pohybové aktivity děti na daných školách disponují a jejich porovnání. Na konci výzkumné části jsou zpracovány názory učitelů na výsledky výzkumu.

Klíčová slova: pohybová aktivita, mladší školní věk, tradiční pedagogika, alternativní pedagogika, krokoměry

Annotation

PROCHÁZKOVÁ, Veronika. *Physical activity of students in common public primary school and in school with elements of Jenaplan* [Master thesis]. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2019, 72 p.

This diploma thesis deals with school physical activity of pupils in primary school. The theoretical part deals with the definition of basic concepts, characteristics of younger school age children and school maturity. There are also possibilities of development of physical activity of children in school. At the end of the theoretical part is described traditional and alternative pedagogy and their differences. In the research part we analyze data from pedometers and compare school movement activities in two selected schools. The research shows what level of physical activity children have at their schools and their comparison. At the end of the research part, teachers opinion on the results are processed.

Keywords: movement, physical activity, younger school age, traditional school, alternative school, pedometer

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická východiska	11
1.1 Význam tělesného pohybu pro jedince	11
1.1.1 Pohybová gramotnost.....	11
1.1.2 Pohybová aktivita a zdraví.....	12
1.1.3 Druhy pohybové aktivity	13
1.1.4 Význam pohybové aktivity	15
1.1.5 HBSC (The Health Behavior in School-aged Children)	18
1.2 Mladší školní věk	20
1.2.1 Školní zralost.....	20
1.2.2 Tělesný, psychologický a motorický vývoj	21
1.2.3 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	22
1.3 Škola a pohybová aktivita dětí	23
1.3.1 Možnosti pohybové aktivity ve výuce	23
1.3.2 Pohybová aktivita jako součást rámcového vzdělávacího programu	25
1.3.3 Tělesná výchova.....	27
1.4 Tradiční pedagogika.....	28
1.4.1 Znaký	28
1.4.2 Principy tradiční pedagogiky	29
1.4.3 Kritika tradičního vyučování	29
1.5 Alternativní pedagogika	32
1.5.1 Vysvětlení pojmu	32
1.5.2 Vývoj ve světě.....	33
1.5.3 Kritika alternativního vyučování	33
1.5.4 Jenský plán.....	34
1.5.4.1 Organizace výuky	34
1.5.4.2 Specifika výuky.....	35
1.6 Srovnání Jenského plánu a tradičního vzdělávání	36
1.6.1 Jenská třída a tradiční třída - srovnání vyučovacího procesu	36
1.6.2 Srovnání pohybové aktivity při výuce	37
2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly	38

2.1 Cíl práce	38
2.2 Výzkumné otázky	38
2.3 Úkoly práce	39
3 Metodika práce.....	40
3.1 Metody získání a zpracování dat.....	40
3.1.1 Smíšený výzkum.....	40
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	42
3.3 Sběr dat - použité měřicí zařízení	43
4 Výsledky a diskuze	45
4.1 Vyhodnocení dotazníků	45
4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměru.....	48
4.3 Porovnání míry pohybové aktivity na vybraných školách.....	50
4.4 Porovnání pohybové aktivity dívek a chlapců	53
4.5 Přepis rozhovorů	54
4.5.1 Výsledky otevřených rozhovorů	59
4.6 Vyhodnocení výzkumných otázek	60
4.7 Diskuze.....	62
5 Závěr	64
5.1 Doporučení pro praxi	65
6 Použitá literatura	66
6.1 Ostatní zdroje	70
6.2 Seznam grafů.....	71
6.3 Seznam tabulek	72
7 Přílohy.....	73
Příloha č. 1 - Dotazník pro děti, které se účastnily výzkumu	73
Příloha č. 2 - Dopis pro rodiče	74
Příloha č. 3 - Záznamové archy	75

Úvod

Pohyb se řadí mezi jednu z nejdůležitějších fyziologických potřeb v životě každého z nás. Udržuje naše tělo jak ve fyzické, tak i v psychické kondici. Pro správný vývoj a prevenci mnoha zdravotních onemocnění je pohyb nepostradatelný. Dostačující provozování pohybové aktivity se objevuje pouze u některých jedinců, ale ve většině případů tomu tak není. V současné době se pravidelný pohyb vytrácí ze životního stylu populace. K úbytku pohybové aktivity dochází také u dětí, které často tráví svůj volný čas pasivním způsobem. Děti potřebují pohyb ke zdravému vývoji, k výdeji přebytečné energie a ke zlepšení koncentrace.

Kombinace nedostatku pohybu a nezdravého životního stylu vede k mnoha civilizačním chorobám, například k obezitě. Její počátky můžeme vyzorovat už u dětí mladšího školního věku (někdy i dříve), proto je pohybová aktivita u dětí důležitá. Škola bohužel nemůže ve velké míře ovlivnit stravování, ale může ovlivnit vztah dětí k aktivnímu pohybu. Nabídnutím pestrých hodin tělesné výchovy můžeme děti motivovat k vykonávání pohybu a sportu v jejich volném čase.

Cílem této diplomové práce je zjistit a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni běžné státní školy a žáků v alternativní škole s prvky Jenského plánu. Získat údaje o školní pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku pomocí mechanických krokoměrů, dotazníků a hloubkových rozhovorů. Výzkumné šetření probíhalo na dětech 3. a 5. třídy. K monitoringu pohybové aktivity byly použity krokoměry Yamax Digiwalker SW-700. Cílem výzkumné práce bylo odpovědět na otázku, jak velkou mírou pohybové aktivity disponují děti v běžné státní škole a ve škole s prvky Jenského plánu a porovnat ji. Výsledky této práce nebude možné zobecnit, protože monitoringu se zúčastnily pouze 2 školy z Hradce Králové.

V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy týkající se pohybové aktivity každého člověka. Dále se práce zabývá charakteristikou vývoje dětí mladšího školního věku, složkami školní zralosti a důležitostí pohybu v tomto období. Následující kapitola je zaměřena na možnosti pohybové aktivity v rámci pobytu ve škole. Dvě závěrečné kapitoly teoretické části se zabývají tradiční a alternativní pedagogikou.

Ve výzkumné části jsou obsaženy výzkumné otázky, metody, charakteristika zkoumaného souboru, postup sběru dat a jejich analýza. Dále je zde popsáno zařízení, které bylo použito k monitoringu pohybové aktivity. Ke konci výzkumné části je přehled výsledků doplněn o diskuzi.

1 Teoretická východiska

1.1 Význam tělesného pohybu pro jedince

V následujících podkapitolách se věnujeme pojmům jako pohyb, pohybová aktivita a zdraví. Dále popisujeme druhy pohybové aktivity dle různých autorů a také její význam pro člověka. V poslední podkapitole teoretické části se zabýváme mezinárodní výzkumnou studií HBSC (The Health Behavior in School-aged Children) a jejími nejnovějšími výsledky.

1.1.1 Pohybová gramotnost

Pod pojmem gramotnost si asi každý vybaví něco jiného, nejčastěji však schopnost číst a psát. V dnešní době se na ni s rozvojem vzdělanosti pohlíží z mnoha různých úhlů. Termín “pohybová gramotnost” se poprvé objevil už v roce 1991, ale nedostalo se mu dostatečné pozornosti. (Vašíčková, 2016)

Podle Vašíčkové (2016) může být chápána jako motivace a způsobilost využívat vlastní pohybový potenciál. Pojem pohybová gramotnost označuje spíše úroveň vzdělání právě v této oblasti. Nejde tedy jen o druh pohybu, ale i o kvalitu (úroveň) pohybových schopností, dovedností, vědomostí o pohybu, pohybové zdatnosti apod. Pohybovou gramotnost se nelze učit nebo naučit, protože odpovídá spíše kvalitativní úrovni získané pohybovým i dovednostním učením v celoživotním procesu.

Pohybově gramotný člověk by měl disponovat dílčími pohybovými dovednostmi a zároveň je umět efektivně využívat k realizování pohybového režimu. Žák se učí pomocí odborníků (učitelů apod.) vnímat a porozumět efektům jednotlivých pohybů a cvičení, rozlišovat intenzitu zatížení a například dobu trvání pohybových aktivit. Učí se samostatně řešit pohybové úlohy, ale i chápat negativa sedavého způsobu života s nedostatkem pohybu. Dá se říci, že pohybově gramotný člověk se bez problému orientuje v přínosech pohybu a svou pohybovou gramotnost využívá k aktivnímu způsobu života. (Havel, Janíková, Mužík, Mužíková, 2016)

1.1.2 Pohybová aktivita a zdraví

Pohybová aktivita je pro člověka nedílnou a každodenní součástí života. Pomáhá udržovat organismus v dobrém zdravotním stavu, a to tělesné, duševní a psychosociální pohody. Je také vhodnou prevencí před stresem a chorobami s velkým výskytem, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, zvýšená hladina cholesterolu a obezita. (Blahutková, 2008, Sigmund, Sigmundová, 2015)

Z národní zprávy o pohybové aktivitě dětí a mládeže (2018) vyplynulo:

- Necelá třetina českých dětí a dospívajících vykonává dostatečné množství pohybové aktivity (60 minut denně).
- Chlapci jsou aktivnější, než dívky.
- Dochází k nárůstu sedavého chování u českých dospívajících ve spojitosti s využíváním počítačů a mobilních telefonů.
- Téměř 80 % dospívajících tráví svůj volný čas u televize nebo hraní her na počítači.
- Významný vliv na pohybové chování dětí a dospívajících má školní prostředí.

Zdraví je jednou z nejdůležitějších podmínek pro kvalitní a spokojený život každého člověka. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je tím myšleno zdraví bez přítomnosti nemoci s možností provádět volnočasové pohybové aktivity.

Je proto důležité o naše zdraví pečovat. Mužiková (2010) vnímá péči o zdraví jako obsáhlý systém, na kterém se podílí mnoho organizačních komponentů a resortů (součástí je i resort školství). Odkazuje se na další prameny, které se zdravím zabývají. Usměrnovat a koordinovat tento systém má za úkol zdravotnictví. To ale samo o sobě není schopno zajistit lidem zdraví. Nezbytná je výchova ke zdraví, prevence a široké zapojení občanů do péče o zdraví.

Autoři Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) rozdělují zdraví do těchto oblastí:

- **fyzické zdraví** – části a funkce zdravého těla
- **psychické zdraví** – zdravá duše a odolnost organismu vůči depresi a stresu
- **společenské zdraví** – interakce osobnosti s kolektivem, její postavení a komunikace
- **osobní zdraví** – ve vztahu ke smyslu života a jeho naplňování

1.1.3 Druhy pohybové aktivity

Doporučený objem pohybové aktivity pro podporu zdraví je minimálně 60 minut denně. V tomto čase ji však není nutné provádět po celou dobu, ale může být rozdělena do menších časových úseků. Pro tyto aktivity jsou vhodné hodiny tělesné výchovy, přestávky, sport nebo spontánní dětské hraní. Aktivity by měly být provozovány jak mírnou intenzitou, tak i intenzitou vyšší (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Pohybovou aktivitu lze dělit podle různých hledisek. Zatímco v definici pohybové aktivity se většinou autoři shodují, při dělení do skupin či kategorií se již názory liší. Zde uvádíme příklady dělení pohybové aktivity různými autory.

1. Tělesná aktivita o mírné intenzitě

- chůze do školy, práce, nakupování
- místo použití výtahu jít po schodech,
- namísto jízdy v automobilu se projít
- běžná práce doma nebo na zahradě
- procházka se psem (rychlost min. 4 km/hod)

2. Tělesná aktivita o střední intenzitě - Vyznačuje se střední námahou, při které se dýchá rychleji než v klidu a znatelně se zrychluje srdeční frekvence.

- rychlá chůze, střídavý běh, tanec, plavání
- jízda na kole, lyžování na běžkách

- rekreační sportovní aktivity

3. Tělesná aktivita o vysoké intenzitě - Projevuje se rychlejším dýcháním a značným zvýšením srdeční frekvence.

- běh či rychlá jízda na kole
- hokej, basketbal apod.
- závodní plavání, rychlý tanec

(Sigmund, Lokvencová, Sigmundová, Frömel, 2008)

Dle různých hledisek můžeme rozdělit pohybovou aktivitu do dvou základních skupin (Mužik, Süsse, 2009):

- **Běžné denní aktivity** - Nestrukturované, jedná se o domácí práce, práci na zahradě, nákupy, chůzi po schodech a přemísťování se.
- **Pohybové aktivity dovednostního charakteru** - Strukturované – jsou plánované, účelné, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené. Často bývají popsány jednotkou času, vzdáleností, frekvencí a intenzitou. Vyžadují vhodný prostor, pomůcky, náčiní a oblečení. Vedou ke zlepšení nebo udržení tělesné zdatnosti jedince.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) rozdělují pohybovou aktivitu na dvě kategorie:

- **Organizovanou** – Plánovaná, promyšlená aktivita prováděná pod vedením trenéra, učitele nebo cvičitele.
- **Neorganizovanou** – Volná a spontánní pohybová aktivita bez pedagogického či trenérského vedení. Je obvykle emotivně podmíněná.

Sigmund & Sigmundová (2011) pohybovou aktivitu rozdělují na následující:

- 1. Habituální pohybová aktivita** – Chápeme jako běžně prováděnou pohybovou aktivitu. Vykonáváme ji organizovanou a neorganizovanou formou ve svém volném čase nebo v zaměstnání, popřípadě ve škole. U malých dětí převládá neorganizovaná, spontánní pohybová aktivita.

2. **Organizovaná pohybová aktivita** – Strukturovaná intencionální pohybová aktivita, která je vedena edukátorem. Mezi edukátory řadíme například učitele, trenéra, cvičitele nebo vychovatele. Tuto pohybovou aktivitu zahrnují vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové či cvičební jednotky obsahující pohyb.
3. **Neorganizovaná pohybová aktivita** – Prováděná bez pedagogického vedení. Je svobodně volitelná, determinovaná vlastními potřebami a zájmy či spontánní pohybová aktivita, která je praktikována ve volném čase.
4. **Týdenní pohybová aktivita** – Přehled jak organizovaných, tak neorganizovaných pohybových aktivit, které jsou uskutečňovány v průběhu jednoho týdne s možností srovnání pracovních a víkendových dnů.

Podle uvedených rozdělení můžeme pohybovou aktivitu dělit různě. Autoři se nejvíce shodují na dělení, které zpravidla obsahuje:

1. **habituální** - neboli běžná pohybová aktivita.
2. **organizovaná** - strukturovaná, plánovaná, promyšlená aktivita prováděná pod vedením trenéra, učitele nebo cvičitele.
3. **neorganizovaná** - prováděna bez pedagogického vedení. Obvykle emotivně podmíněná.

1.1.4 Význam pohybové aktivity

Všechny funkce lidského těla souvisí s pohybem. Po mnoho tisíc generací se lidský organismus neustále vyvíjí a přizpůsobuje se náročným životním podmínkám. Podle Měkoty a Cubereka (2007) v posledních desetiletích podstatně klesá množství pohybu, i když se genetické vybavení každého z nás nemění a potřeba pohybu zůstává.

Příčiny se v průběhu doby neustále mění a přizpůsobují se vymoženostem moderní společnosti. Je nutné je hledat ve změně životního stylu. Je determinován jak vnitřními (věk, pohlaví, zdatnost, zdraví), tak vnějšími podmínkami. Dnešní doba je zaměřena spíše spotřebitelsky, i když jsou stále častěji zdůrazňovány pojmy jako pohyb a pohybová aktivita. Společnost vede člověka k využívání nejrůznějších moderních

vymožeností tak, aby ke svým aktivitám využíval fyzické námahy co nejméně (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003).

Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k optimálnímu zachování a upevňování fyziologických funkcí organismu:

- **Zvyšuje tělesnou zdatnost**
- **Snižuje hladinu cholesterolu**
- **Přispívá k duševní svěžesti** - zvyšuje pocit duševní pohody a odolnosti vůči stresu, také napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- **Pomáhá proti bolestem v zádech**
- **Zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin** - zvláště u lidí ve vyšším věku
- **Zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled**
- **Je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob**

V dnešní době má pohybová činnost nepostradatelnou socializační funkci a pro dítě obzvlášť. Kromě komunikačních schopností je oceňována také fyzická síla, obratnost a kondice (Machová a Kubátová, 2009).

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) uvádí tyto pozitiva, která přináší přiměřená a pravidelná pohybová aktivita:

1. **stimulace produkovaných endorfinů** v mozku (veselá nálada, lepší snášení bolesti, pocit uvolnění nebo štěstí)
2. **duševní potenciál se zvyšuje** (schopnost přemýšlet lépe a delší dobu, zlepšování paměti)
3. **harmonizace systému autonomního nervstva a endokrinního systému** (pocit zklidnění, vyrovnanosti, zvyšuje se sexuální aktivita, odolnost vůči všem druhům stresu)

4. **uvolňování svalového napětí a ztráta záporné emoce** (sebevědomí se zvyšuje, rozčilení je mírnější, problémy se zdají méně závažné)
5. **zlepšuje biochemické hodnoty tuků v krvi**, metabolismus tuků se mění (ztráta nadbytečných kilogramů, proces kornatění tepen srdce a mozku se oddaluje)
6. **prevence na ubývání vápníku z kostí**
7. **pevnost a pružnost kloubních vazů se zvyšuje**, také ohebnost kloubů, pevnost a pružnost úponových svalových šlach, svalová síla, vytrvalost a klidové napětí svalů
8. **podporuje krevní oběh**, zvyšuje vytrvalost, zlepšuje funkci ledvin, jater a dalších vnitřních orgánů
9. **zlepšování schopnosti krve přenášet kyslík**
10. **klidová hodnota srdeční frekvence se snižuje**, zlepšuje se činnost srdce, normalizuje se krevní tlak
11. **zpomaluje proces stárnutí**, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří
12. **pomáhá lidem přestat kouřit, nebo alespoň kouření omezit**
13. **prevence vlivu na vznik chronického únavového syndromu**
14. **stimulace hlubokého břišního dýchání**
15. **riziko potratu se snižuje**, ulehčuje porod a je dokázáno, že aktivnějším matkám se rodí zdravější děti

Pohyb má velký vliv také na naši psychickou stránku. Fyzická aktivita ovlivňuje vytváření a uvolňování hormonů a jejich souhru. Pravidelný pohyb zlepšuje spánek, odstraňuje napětí a odbourává stresové hormony (až o polovinu). Člověk se stává vyrovnanějším a pocitově silnějším. Při pohybu vyplavené endorfiny navozují pocit štěstí, celkové pohody a spokojenosti. Je dokázáno, že pohyb zlepšuje celkové vnímání našeho těla (Tröndle, 2008).

Je proto nutné si najít kompromis pro vykonávání pohybové aktivity, neboť její provozování v příliš vysoké intenzitě trvajícím příliš dlouho, příliš vysoká frekvence a nevhodný druh sportu může mít i negativní vliv na naše zdraví.

1.1.5 HBSC (The Health Behavior in School-aged Children)

Mezinárodní výzkumná studie HBSC se věnuje životnímu způsobu u dětí. Studie vychází ze stanoviska WHO (World Health Organization), že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání. Studie se účastní až 220 tisíc školáků ze 42 zemí z celého světa. Do studie je již od roku 1994 zapojena Česká republika. Výzkum zajišťuje Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pod křídly Světové zdravotnické organizace.

Až 80 % českých školáků má podle výzkumné studie o životním stylu mladé generace (HBSC) nedostatek pohybové aktivity. Počet dětí trpících nadváhou nebo obezitou se podle posledních výsledků od roku 1998 výrazně zvedl. Nedaří se nám vylepšit špatné návyky a negativní trendy ve výskytu nadváhy a obezity u dětí na rozdíl od zemí západní Evropy. Ministerstva školství a zdravotnictví se chystají vyřešit tento problém v rámci akčního plánu Národní strategie Zdraví 2020.

„Právě děti jsou pro ministerstvo zdravotnictví klíčovou cílovou skupinou z hlediska prevence, protože návyky, které si vytváříme v dětství a dospívání, nás provází celý život,“ řekl na společné tiskové konferenci obou resortů ministr zdravotnictví Adam Vojtěch (MŠMT, 2018).

Klíčová zjištění výzkumné studie HBSC (2016):

- Většina českých dětí hodnotí své zdraví pozitivně. V mezinárodním srovnání však Česká republika zaujímá jedna z posledních míst.
- Naprostá většina dětí v České republice má **nedostatek pohybové aktivity** (cca 80 %). Většina dětí zároveň tráví příliš mnoho času u televize nebo počítače.
- Úroveň **obezity a nadváhy** je 29 % u jedenáctiletých, 28 % u třináctiletých a 23 % u patnáctiletých chlapců. U dívek je výskyt nadváhy a obezity zhruba poloviční. České děti se v tomto ohledu příliš neliší od mezinárodního průměru.

1.2 Mladší školní věk

Mladší školní věk se řadí mezi období, které přináší jednu z prvních vln velkých změn pro každého jedince v jeho životě. V tomto věku většina dětí přechází z mateřských školek nebo z domácí výchovy do systému povinné školní docházky. Pevný režim, vysoké nároky a spousta povinností kladené na dítě ho může poněkud zaskočit. Proto si připomeňme toto období z hlediska odborného pohledu, vymežeme ho časově a zároveň si uvědomme důležité změny ve vývoji tohoto období. Vymezení a pochopení změn je velice důležité, neboť respondenti v mém výzkumu jsou právě v této vývojové fázi.

Podle Vágnerové (2000) se dělí mladší školní věk následovně:

- **Raný školní věk** – Od nástupu do školy (6-7 let) do 8-9 let dítěte. Charakteristickou životní změnou pro dítě je nástup do základní školy.
- **Střední školní věk** – Od 8-9 let do 10-11 let. Končí přechodem žáka na druhý stupeň základní školy. Je to období přípravy na dospívání, kdy dochází ke změnám v oblasti sociální i biologické.

1.2.1 Školní zralost

Dittrich (1993, s. 19) vysvětluje školní zralost jako: „*Takovou fyzickou a psychickou připravenost dítěte pro školu, která mu umožňuje optimální zapojení do vyučovacího procesu bez nebezpečí ohrožení fyzického a duševního zdraví při školní zátěži. Je výsledkem biologického procesu zrání nervového systému a celé dosavadní zkušenosti jedince*“.

Významné místo v přípravě do školy má hra. Některé hry procvičují jednotlivé oblasti důležité pro školní zralost. Patří sem hry se sociálními rolemi a hry s pravidly. Dále sem patří i ty, které cvičí tělesnou obratnost a zdatnost, hrubou a jemnou motoriku, pohybové a sportovní hry posilující pohotovost, rychlost, koordinaci a rovnováhu (Klégrová, 2003).

Školní zralost se posuzuje celkem ze tří hledisek (Čačka, 2009):

1. **Tělesná zralost** – Dítě musí mít takový tělesný stav vhodný k účasti na vyučování. Musí být schopno utlumit neustálou potřebu pohybu těla a vydržet v klidu sedět v lavici.
2. **Duševní a emoční vyspělost** – Závisí na míře zralosti centrálního nervového systému. Dítě musí umět ovládat své emoce, to znamená nereagovat senzitivně. Důležitá je také úroveň pozornosti, řeči, paměti, vnímání a myšlenkových operací.
3. **Sociální zralost** – Je označována jako vychovatelnost ve skupině. Důležitý je respekt k autoritám, zvyknutí si na režim školy a samostatné začlenění do skupiny. Významným předpokladem sociální zralosti je aktivní zájem o jiné osoby a schopnost zapojení se mezi vrstevníky.

Aby se dítě dokázalo začlenit do výuky a nemít problém s kladenými požadavky, všechny složky zralosti musí být splněny.

1.2.2 Tělesný, psychologický a motorický vývoj

Období mladšího školního věku je obdobím relativního vývojového klidu. Probíhá plynulý a vyrovnaný tělesný růst oproti předchozímu vytáhlému období. Dítě se stává více tvarově podobné dospělému jedinci. V průběhu dochází k výměně chrupu, kdy dětem začínají vypadávat mléčné zuby a rostou zuby stálé (Allen, Marotz, 2000).

Žák mladšího školního věku má velice dobré předpoklady k celé řadě **pohybových aktivit** a k učení se pohybovým dovednostem. Proto je období často označováno jako: „zlatý věk motoriky“. Asi do osmého roku života dítěte se dětská motorika vyznačuje neklidem a pohybovým luxusem s řadou doprovodných a nekoordinovaných pohybů. Po 8. roce života dítěte se stává pohyb přesnějším (Perič, Dovalil, 2010).

„V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Jsou syceny přirozenou biologickou potřebou pohybu i tendencí být ve skupině, získat v ní patřičnou odezvu. Příliš raná aplikace tréninkových metod a postupů, nejen z hlediska objemů speciálního zatěžování, ale i formy monotónního stereotypu mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit“ (Rychtecký, Fialová, 1998, s. 58).

V psychickém vývoji je mladší školní věk poměrně klidným obdobím. Začíná se rozvíjet myšlení, paměť a slovní zásoba. Typický je v tomto období ústup fantazie a získávání realistických náhledů na život. Děti zdokonalují své zájmy a sociální vztahy. Vznikají herní a žákovské skupiny (Kotulán, 2012).

1.2.3 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Tělesná zralost je posuzována podle následujících znaků: věk, výška a hmotnost dítěte, dále přiměřenost rozvoje hrubé motoriky a pohybové koordinace. Tyto znaky můžeme považovat za koordinované pohyby celého těla. V tomto věku se dále rozvíjí vyspělost jemné motoriky, celkové zdraví dítěte a dokončují se první strukturální přeměny a míra zralosti centrálního nervového systému (Spáčilová, 2009).

Pro děti mladšího školního věku se doporučují aktivity dlouhotrvající, s mírným nebo středním tělesným zatížením. Tyto aktivity by měly být realizovány minimálně 1 hodinu denně. Činnosti s vyšším tělesným zatížením jsou doporučovány v rozmezí 5 – 15 minut, důležité je střídání pohybu s odpočinkem. Delší pohybová aktivita vyšší tělesné námahy je považována za nevhodnou (Mužik a kol., 2006).

1.3 Škola a pohybová aktivita dětí

Pro většinu dětí je vstup do 1. třídy základní školy náročný a to i z hlediska **pohybové aktivity**. Dochází totiž k významným změnám v nárocích kladených na dítě. Volnější pracovní obsah z předškolních zařízení je vystřídán striktním členěním vyučovacích jednotek a přestávek. Zvyšuje se i psychická náročnost na dítě, hlavně požadavkem na pozornost a kázeň. Pro děti je unavující a zatěžující několikahodinový pobyt v uzavřeném prostoru bez možnosti ho opustit s důrazem na udržení pozornosti. Výrazně se snižuje pohybová aktivita, která patří mezi základní stimuly a potřeby organismu. Korigovat tuto skutečnost je možné v hodinách tělesné výchovy.

Hra je jedním ze základních vyučovacích prostředků na 1. stupni základní školy. V tělesné výchově a pohybových chvílkách je tato hra označována jako pohybová. V této hře je hlavní cíl socializace. Pohybové hry jsou pro děti nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením, které pěstuje obratnost a rychlost. Také podporuje zodpovědnost, samostatnost nebo iniciativu, která potlačuje egoismus a sobectví.

Zahájení povinné školní docházky má vysoký vliv na pohybovou aktivitu dítěte. Dva měsíce od nástupu do školy pohybová aktivita dětí výrazně klesá a je to pro ně zásadní změna (Mužik, Vlček et al., 2010).

Možnosti pro školní pohybovou aktivitu se neomezují jen na tělesnou výchovu. Učitel má možnost zařadit celé množství dalších forem pohybové aktivity. Ke školní pohybové aktivitě se řadí i celkový pohyb po škole jako: chůze po chodbách, přesuny do učeben, přesun do jídelny, přesun do tělocvičny, vycházky aj. Při využití všech nabízených forem školní pohybové aktivity může pohybová aktivita žáků činit až 60 minut, a to i bez hodin tělesné výchovy (Mužik, Vlček et al., 2010).

1.3.1 Možnosti pohybové aktivity ve výuce

Základní organizační formou je vyučovací hodina tělesné výchovy. Pro rozvoj pohybové aktivity dětí je dotace 2 hodiny týdně nedostatečná. Pohybové aktivity zařazujeme do výuky podle potřeby. Tyto činnosti je vhodné použít při nesoustředěnosti nebo unavenosti žáků. Únava, která vzniká nedostatkem pohybu, způsobuje apatii, nepozornost či nechuť k získání nových vědomostí. Pohybovou činnost během výuky

můžeme dělit na tělovýchovné chvílky a učení v pohybu (Mužík, Krejčí, 1997; Jonášová, Michálková, Mužík, 2006).

Autoři Mužík a Krejčí (1997) předkládají následující organizační formy:

Pohybová činnost před výukou

Před zahájením vyučování je doporučeno realizovat pohybovou činnost v prostoru školní družiny, tělocvičny nebo třídy. Můžeme sem zařadit takové činnosti, které děti vedou k soustředěné pozornosti a připraví je na učební činnost. Vhodně zvolené činnosti jsou např. jógová cvičení ("Pozdrav Slunci"). Další příhodné činnosti, které můžeme zařadit, jsou protahovací cvičení s hudbou, básničky s pohybem apod. Pohybová činnost by měla zlepšit a naladit psychiku žáka. Důležitá je optimistická atmosféra.

Pohybová činnost o přestávkách

Vhodné prostředí pro realizaci pohybové činnosti o přestávkách je prostor třídy, chodby, tělocvičny, hřiště apod. Závisí na školních podmínkách a organizačním zabezpečení činnosti žáků. Při této aktivitě mají převahu spontánní pohybové činnosti, při kterých učitelé děti k aktivitě pouze motivují (nabídkou náčíní apod.). Účast dětí je na těchto činnostech dobrovolná. Vhodné jsou pohybové hry, lezení, ručkování na vhodném nářadí. Při těchto činnostech můžeme dětem nabídnout i netradiční nářadí a navést je k jejich užívání.

Tělovýchovné chvílky - realizované během výuky

Tuto pohybovou činnost zařazujeme do jednotlivých vyučovacích hodin dle potřeby. Jsou vhodné pro potlačení psychické nebo fyzické únavy žáků. Tělovýchovné chvílky můžeme provádět ve stoji, v sedu na židli atd. Uplatňujeme zde protahovací a posilovací cvičení, dále můžeme zařadit zpěv, říkadla, básničky spojené s pohybovou aktivitou apod.

Pohybová činnost ve školní družině

Pohybovou činnost v družině realizujeme spíše mimo školní budovu, jako například na hřišti, v parku nebo v lese. Tyto pohybové aktivity by měly být jak spontánního, tak i řízeného a cíleného charakteru. Vhodné jsou pohybové hry nebo relaxační a kompenzační cvičení.

Do organizačních forem pohybové aktivity můžeme zahrnout také **cvičení v přírodě**. V této komplexní organizační formě můžeme uplatnit poznatky, schopnosti nebo dovednosti z různých tematických celků tělesné výchovy a jiných vyučovacích předmětů. Obsahem mohou být různé činnosti vhodné pro pobyt v přírodě.

Do pohybového programu školy patří i nepovinné předměty a kroužky s pohybovým obsahem. Můžeme sem zařadit tematicky zaměřené kroužky a zdravotní tělesnou výchovu, která je nepovinná a zřizuje se v případě zdravotního oslabení žáka. Vhodným doplňkem jsou projekty pro podporu zdraví a pohybu.

1.3.2 Tělesná výchova jako součást rámcového vzdělávacího programu

Tělesná výchova jako vzdělávací obor je společně s Výchovou ke zdraví a Zdravotní tělesnou výchovou zařazen v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Tělesná výchova je součástí komplexního vzdělání žáků. Tato problematika směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů. Zaměřuje se na poznávání účinků konkrétních pohybových činností jako tělesnou zdatnost a sociální nebo duševní pohodu. Průběh pohybového vzdělávání se pohybuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a umět ji zařadit do denního režimu pohybové činnosti (MŠMT, 2017).

MŠMT (2017) rozděluje učivo prvního stupně tělesné výchovy následovně:

- **zdraví ovlivňující činnosti**
 - význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků
 - zdravotně zaměřené činnosti - držení těla, správnost zvedání zátěže apod.
 - příprava organismu – příprava na pohybovou činnost, zklidnění po zatěžování
 - rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu
 - bezpečnost při pohybových činnostech – bezpečnost a organizace cvičebního prostoru, bezpečnost v prostorách šaten a umýváren
 - hygiena v TV – hygiena cvičebního prostředí a pohybových činností

- **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností**
 - pohybové hry – mají různá zaměření, využití netradičních pohybových her, aktivit i pomůcek
 - rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s rytmickým doprovodem nebo hudbou
 - základní gymnastika – průpravná cvičení, cvičení s náčiním a akrobacie
 - základy sportovních her – manipulace s pomůckami (míč, pálka atd.)
 - pobyt v přírodě a turistika – chůze v terénu, přesun v dopravních prostředcích, táboření
 - průpravné úpoly – přetlaky a přetahy
 - základy atletiky – skok do výšky nebo do dálky, běh, vytrvalost, hod míčkem
 - plavání, lyžování, bruslení apod. – hygiena sportů, základní techniky pohybu, základní dovednosti
- **činnosti podporující pohybové učení**
 - organizace při tělesné výchově – základní organizace činností a prostoru
 - schopnost komunikace v tělesné výchově – osvojování činností spojených se základním tělocvičným názvoslovím, signály, povely
 - zdroje informací o pohybových činnostech
 - pravidla zjednodušených pohybových činností, které jsou již osvojené – soutěže, hry nebo závody
 - posuzování a měření pohybových dovedností – základní pohybové testy, měření výkonů
 - zásady chování a jednání – ideály a symboly, fair play

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při něm. Žák dobře zvládá dovednost a pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. (MŠMT, 2017).

Tělesná výchova je v současnosti dotována dvěma hodinami týdně. Tyto hodiny jsou v rozsahu 45 minut. Pro samotnou realizaci pohybových aktivit však nezbývá příliš mnoho času z důvodu organizačních záležitostí před a v průběhu vyučovací hodiny.

1.3.3 Tělesná výchova

Pod pojmem tělesná výchova chápeme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost, působící na tělesný a pohybový vývoj člověka. Upevňuje zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost. Prostřednictvím tělesné výchovy získáváme základní teoretické a praktické tělovýchovné vzdělání a utváří se trvalý pozitivní nebo negativní vztah člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

Podle Průchy (2003) vyučovací předmět podporující tělesné a pohybové zkušenosti žáků, má také kompenzační a relaxační funkci. Součástí obsahu předmětu jsou základy sportovních her a speciálních sportovních disciplín. Pro žáky zdravotně znevýhodněné se zavádí zvláštní tělesná výchova – zdravotní výchova. Tělesná výchova je dotovaná dvěma hodinami týdně (2x 45 minut).

V této podkapitole se můžeme zamyslet nad tím, zda jsou dvě hodiny týdně na základních školách dostačující. Mužik, Krejčí, Jonášová a Michálková tvrdí, že dotace 2x 45 minut týdně je pro děti nedostatečná. Jak už bylo zmíněno výše, až 80% procent dětí má neuspokojivé množství pohybové aktivity a většinu svého volného času tráví pasivně. Nebylo by tedy vhodné zvýšit počet hodin tělesné výchovy? Tuto otázku si pokládá asi většina učitelů, pro které hraje pohyb významnou životní roli. Učitelé se také mohou snažit využívat více forem práce rozvíjející a podporující pohybovou aktivitu ve třídě i mimo ni.

1.4 Tradiční pedagogika

Dominantní role učitele projevující nejvyšší míru činnosti je v tradiční výchově charakteristická. Je zde nutná vnější motivace (klasifikace, tresty apod.). V tomto pojetí je škola chápána jako příprava na život.

Tradiční vyučování je v dnešní době prezentováno hlavně frontální výukou, v níž velikou část vyučovací hodiny zabírá výklad učitele.

1.4.1 Znaky

„Hovořit o pedagogice, říkal jednou Jean Paul, znamená hovořit najednou o všem. Po mnoha letech zabývání se otázkami výchovy a po dlouhé činnosti učitele mu bylo jasné, že by se mělo psát o člověku, jeho světě, historii, jeho bližních, o duši a o předmětech ve vyučování a výchově, o hře a práci, a ještě mnohém jiném, když bychom chtěli něco říci o pedagogice.“ (Hrdličková, 1994, s. 5)

Okoň (1966) popisoval znaky tradičního vyučování takto:

1. **Soustředěnost pedagoga** na učební osnovy a na obsah vyučování. Potřeby, schopnosti a zvládání učiva žáka zůstávají v pozadí. Vyučující se soustředí na plnění učebních osnov a nemá tolik prostoru k tomu, aby se věnoval potřebám žáků, jeho motivům nebo potížím.
2. Ve srovnání s ostatními výukovými metodami zde převládá **metoda výkladu**. Učitel žákům poskytuje hotové vědomosti a žáci se učí buď od učitele, nebo z učebních textů.
3. Dalším charakteristickým znakem tradičního vyučování je **snadný vznik nečekané překážky**. Vznik těžkostí při vyučování může být způsoben např. chvilkovou indispozicí učitele, který použije pro žáky neznámé slovo. Při této metodě se běžně objevuje chvilková nepozornost žáků.
4. Dalším významným rysem je ztráta **schopnosti přizpůsobovat se rychlosti učení** všem žákům ve třídě. Každé dítě má své tempo, ale učitel používá jedno tempo pro všechny. Takové tempo je nejčastěji orientováno na průměrné nebo slabší žáky ve skupině.

5. Obtíž při **kontrole vědomostí**. Není možné, aby učitel zvládl diagnostikovat vědomosti u všech dětí.

1.4.2 Principy tradiční pedagogiky

Pojem tradiční označuje něco **stálého**, pevně zakotveného a ověřeného v praxi. Chceme-li pochopit principy alternativních škol, je potřeba si připomenout metody a principy výuky v běžné státní škole.

Tradiční pedagogika (tj. obvyklá, z minulosti se přenášející do současnosti) vychází hlavně z představ a koncepcí, které jsou vytvářeny předními teoretiky. Jsou přesvědčeni o vhodnosti nebo žádoucnosti určitých principů a modelů edukace a vytvářejí teoretické konstrukce o tom, jaká má edukace být, jak má být zejména ve školách realizována (Průcha, 2000, s. 19).

Z uvedené definice je zřejmé, že tradiční pedagogikou prošla dlouhá generace lidí. Je to způsob výuky, který se doposud praktikuje na většině českých škol. Lavice jsou uspořádány do řad a žáci sedí po dvou. Učitelé předkládají a interpretují látku před tabulí, procvičují s žáky dané učivo a zkouší je. Rozvrh hodin je dán na celý týden a učitelé se jím řídí celý rok. Každá hodina má pětadvacet minut a začátek či konec hodiny oznamuje většinou zvonek (Václavík, 1997).

1.4.3 Kritika tradičního vyučování

System vzdělávání, uplatňovaný ve školách běžného typu, je často kritizován v kontrastu se školami alternativními. Je potřeba si však uvědomit, že ne pro všechny standardní školy platí celá šíře negativně vymezujícího pojetí.

Podle Trundy (2006) se průměrná nebo podprůměrná škola nestane skvělou a jedinečnou tím, že se přidá k reformě a sepíše vlastní výukový plán (ŠVP – školní vzdělávací program). Přesto se školy pokoušely v některých příkladech změnit své vnitřní klima právě jen formálním plněním tohoto úkolu - sepsáním ŠVP. Pro jiné školy se zavedení reformy stalo příležitostí, jak legalizovat své „netradiční“ způsoby výuky.

Kritikové často říkají, že jsou naše školy konzervativní, především co se obsahu týče. Kritizují se i metody a formy školní edukace. Následkem toho existují snahy změnit současnou „tradiční školu“ a vytvářet nové koncepce. Příkladem nové formy aktivní

výuky je zejména **projektová výuka**. Někteří odborníci velmi spoléhají na nové didaktické technologie, interaktivní tabule a multimediální prostředky.

Všechny tyto snahy o zlepšení současného typu školy vycházejí z přesvědčení, že dnešní škola musí být změněna, protože nevyhovuje požadavkům kladeným na vzdělávání současnou společností (Průcha, 2012).

Průchova kritika tradiční školy (2012) cílí na dělení vyučovacích předmětů na hlavní a vedlejší. Dále pak na intelektualismus, zkoušení dětí, operování se strachem, rozdělení časů do stejných úseků nebo dávání vysvědčení. Jeden významný bod s ohledem na mé téma diplomové práce je omezení pohybu. Děti ve třídě s tradičním vyučováním sedí v lavicích po jednom nebo po dvou a mají omezený pohyb.

Mezi nejvýznamnější kritiky běžných státních škol patřily osobnosti, jako je Ovide Decroly, Peter Petersen a A. Ferrière. Všechny tyto tři významné osobnosti se zasloužily o prudký rozvoj alternativních škol a vnesly je do povědomí lidí. Cílem jejich kritiky byly nedostatky klasických škol, a to především:

- Nadměrné množství učiva, jemuž žáci nestačí porozumět a osvojit si ho
- Preferování především verbálního učení
- Málo prostoru pro výběr učiva samotnými žáky
- Osnovy a předměty jsou tvořeny bez ohledu na přirozený vývoj a myšlení dětí
- Málo souvislostí mezi školním a přirozeným prostředím dítěte
- Dělení předmětů na základní a vedlejší
- Špatný systém zkoušení a hodnocení žáků, jež v nich vyvolává strach
- Čas dětí strávený ve škole je striktně rozdělen do určitých úseků (Průcha, 2012)

Všichni tři zastávali názor, že by mělo dojít k navázání harmonického vztahu mezi učitelem a žákem, aby se učitel dokázal vžít do žakovy osobnosti a mohl pak rozvinout plynule všechny jeho dovednosti a schopnosti. Ve výchově by se měl brát především ohled na přání a prosby žáků a výuka by se měla přizpůsobovat právě jim a jejich potřebám.

1.5 Alternativní pedagogika

1.5.1 Vysvětlení pojmu

Pojem alternativní škola se v současné společnosti stává stále více rozšířeným nejen mezi odborníky, ale i mezi laickou veřejností. Tento pojem není jednotně definován i přes to, že se s alternativními školami v nejrůznějších podobách setkáváme stále častěji. Pokud chceme porozumět problematice alternativní pedagogiky, je potřeba vysvětlit, co se skrývá pod slovním spojením **alternativní škola**. Touto problematikou se zabývali autoři jako Kolář, Rýdl, Průcha nebo Hrdličková.

Základem slova alternativní je kořen alter, což znamená odlišný, jiný, ten druhý, nestandardní. Specifický je zde výběr z několika možností. V pedagogice se používá ve významu netradičního, nestandardního, inovativního, neoficiálního, jiného možného školství, výchovy, vzdělávání. Zkoušení nových přístupů a cest ve školství má za cíl zefektivnit výchovu a vzdělávání (Kolář, 2012).

Dle Průchy (2012) právní status nerozhoduje o skutečnosti, zda je škola alternativní, ale její odlišnost od standardního vzdělávacího systému. Jako alternativní školy můžeme tedy označit nejen školy soukromé a církevní, ale i školy státní. V posledních letech se vyvinulo velké množství alternativních škol a každá má svá specifika, své vlastní rysy. Některé jsou státní, některé soukromé, jiné se uplatňují v obou sektorech. Z toho důvodu se objevila potřeba vytvořit typologii alternativních škol.

Odlišnost alternativních škol se může projevat tím, že jinak:

- **organizuje výuku nebo školní život dětí**
- **realizuje kurikulární programy** - má jiný obsah nebo cíl vzdělávání či obojí
- **nastavuje parametry edukačního prostředí** - řeší například nestandardně architekturu učeben nebo jinak realizuje komunikaci mezi učiteli a žáky
- **hodnotí výkony žáků** (např. slovní formou) - realizuje vztahy mezi školou a rodiči aj. (Průcha, 2012)

1.5.2 Vývoj ve světě

V České republice došlo k významnému rozvoji reformní pedagogiky především v období mezi světovými válkami. Nicméně během celého období socialismu byla reformní pedagogika kritizována a odmítána ze všech stran, až do reformy roku 1989. V dnešní době existuje nespočetná literatura týkající se představitelů, reformních teorií a hnutí jak ve světě, tak u nás (Průcha, 2012).

Do pokusů o reformu se zapojily různé státy světa. Jednalo se tedy o mezinárodní hnutí. Hnutí zahrnovalo reformní návrhy, ačkoli nemělo jednotnou koncepci, vycházející z myšlenek osobností pedagogické historie.

Mezi hlavní znaky reformního hnutí můžeme zařadit:

- **Pedocentrismus**
- **Vycházet z dětské zkušenosti a okolního světa**
- **Kritika tradičního vyučování**
- **Respekt a podpora přirozených potřeb**
- **Vyučování má respektovat individualitu dítěte**
- **Tematicky a problémově propojovat předměty do celků a bloků**
- **Podpora vzájemné spolupráce žáků ve vyučování**
- **Dítě se má učit pomocí činností, vlastních zkušeností a řešení problémových úloh (Pecháčková, 2014)**

1.5.3 Kritika alternativního vyučování

Alternativní pedagogika bývá často terčem kritiky. V této podkapitole se budeme věnovat některým znakům alternativní pedagogiky, které bývají kritizovány. Kritika bývá směřována obecně a to pro všechny typy alternativních škol. Této kritice alternativního vyučování se věnuje hlavně Průcha (2012).

Úspěšnost alternativních škol je hlavně díky nadšeným pedagogům působících na těchto školách. Většina těchto učitelů mají o učitelství jako takové velký zájem. Zkušenosti s

konkrétní alternativní výukou jsou velmi subjektivní a bývají pozitivní právě díky entuziasmu pedagogů, ne kvůli objektivním výhodám a výsledkům dané alternativní pedagogiky. Mnohé alternativní školy bývají příliš dogmatické, zejména školy reformní. Uznávají pouze jejich pedagogiky a izolují se tak od nových podnětů, které by pro ně mohly být přínosem (Průcha, 2012).

Především tradiční reformní školy mají podle Průchy (2012) odmítavý postoj vůči vědeckým analýzám. Tyto školy se staví odmítavě k pedagogickému výzkumu, vyhodnocování výsledků a efektivnosti jejich působení.

Jedna z funkcí alternativních škol je inovativnost a s ní spojený přenos nových metod vyzkoušených v alternativních školách do škol standardních. Nelze ovšem dokázat, že k tomuto transferu skutečně dochází. Nemáme důkazy o tom, že inovace ve standardním školství pocházejí z alternativních škol. Tento přenos není reálný kvůli jiným vstupním podmínkám, jako menší počet žáků ve třídě než ve škole standardní (Průcha, 2012)

1.5.4 Jenský plán

„Vyučování podřídí výchově, nejprve je třeba býti vychovatelem a potom teprve učitelem.“ (Petersen, 1952)

Cílem této kapitoly je podat co nejucelenější informace o pedagogické koncepci vyvinuté německým reformátorem Peterem Petersenem, která usiluje o změny v edukačním prostředí oproti běžné státní škole. Jenský plán realizují školy, které jsou nejvíce rozšířeny v Nizozemí a v menším počtu také v Německu, kde byla založena první škola tohoto typu v roce 1924 v Jeně (Rýdl, 2001).

Úvodní citát zakladatele jenské pedagogiky Petersena můžeme přirovnat i k současným snahám primárního vzdělávání o humanizaci ve výchově a vyučování. Tyto snahy kladou na první místo postoje a hodnoty, dále dovednosti a nakonec vědomosti. Do 80. let 20. století byla škola instituce, která vzdělává a rodina zase ta, kdo vychovává.

1.5.4.1 Organizace výuky

V tradičním jenském plánu se neuplatňuje fixní rozvrh hodin, ale rytmický týdenní pracovní plán, jehož časové hranice se mohou v průběhu aktivit měnit. Podle Petersena je plán něco, co dává žákům pocit jistoty a bezpečí. V týdenním plánu by měly být

zastoupeny aktivity jako práce, rozhovor, hra i slavnost. Slavnost bývá obvykle zařazena v pondělí ráno, jako jakýsi most mezi volnými víkendovými dny a pracovním týdnem.

Týdenní plány mají mít různou podobu, mohou být zaměřené na individuální práci s povinnými a volitelnými úkoly, skupinovou (projektovou práci), nebo mohou být založeny přednáškově. V týdenním plánu se objevují také volné práce, kdy si žáci mohou libovolně volit úkoly (Rýdl, 2001).

1.5.4.2 Specifika výuky

Vyučování v jenských školách využívá čtyři základní formy vzdělávání, které se pravidelně střídají. Rozhovor je forma práce, která zahajuje den. Žáci sedí v kruhu, kde nikdo nemá své pevné místo. Každý má možnost volby vedle koho bude zrovna sedět. Učitel je součástí kruhu, ztrácí se tak jeho dominantní postavení. Během rozhovoru se žáci učí naslouchat druhým, vcítit se do jejich situace, projevit své city. Žáci se řídí pravidlem, které zakazuje posmívat se výroky druhých či projevovat svoji neúčast. Nedílnou součástí pondělního ranního rozhovoru je informování o cíli a rozvržení týdenní práce (Sýkora).

Práce jako další forma. V této části pracují žáci buď v kmenových či výkonnostních skupinách. Práce většinou probíhá formou projektu, při kterém žáci řeší úlohy z českého jazyka, matematiky, přírodovědy, vlastivědy i jazyka cizího (Sýkora).

Hra patří k neodmyslitelné součásti života dítěte. Při výuce v jenské škole se jedná o didaktickou hru s daným cílem. Hry jsou součástí i slavností. Mezi hry patří i dramatizace (Sýkora).

Poslední forma, která završuje týdenní práci, se nazývá slavnost. Během slavnosti, ať už třídní nebo školní, žáci předvádějí vlastní scénky, prezentují své projekty či hrají na hudební nástroje. Moderátory slavnosti mohou být přímo žáci. Důvodem slavnosti může být významný den, narozeniny žáka, konec týdne, loučení či vítání nových členů školy (Sýkora).

1.6 Srovnání Jenského plánu a tradičního vzdělávání

1.6.1 Jenská třída a tradiční třída - srovnání vyučovacího procesu

Porovnání standardních a alternativních škol je velmi problematické, neboť žáci pocházejí z odlišného rodinného prostředí. Například rodiče žáků alternativních škol často mívají vyšší vzdělanost a ekonomickou úroveň.

Přehnaně volné klima v alternativních školách může mít negativní dopad. Everhart (1985, cit. z Průchy 2012) poukazuje na to, žáci mohou být frustrováni z přílišné volnosti, cítit strach z toho, že se nevyrovnejí svým vrstevníkům ze standardních škol, neboť se nic soustavně nenaučili. Tato kritika byla adresována na školy v USA, kde i standardní veřejné školy jsou koncipované volněji než školy evropské.

Základní rozdíly mezi tradiční a alternativní pedagogikou (Rýdl, 1996)

Tradiční vyučování	Alternativní vyučování
Pevný rozvrh hodin výuky a jednotná organizace dne.	Rozvrh vzniká podle zájmu dětí a flexibility jejich potřeb.
Učitel je dominantní osobou - převládá frontální výuka.	Učitel je v roli poradce nebo partnera.
Žák plní zadané úkoly podle pravidel.	Sám žák rozhoduje o pořadí a rozsahu zadaných úkolů.
Kladen důraz na pamětní učení a hlavně vnější motivaci (známky atd.)	Důraz na vnitřní motivaci a objevování věcí.
Vzdělávání probíhá výhradně v prostorách třídy (většinou v lavici).	Vzdělávání je realizováno i v prostorách mimo třídu nebo školu.
Méně kladen důraz na tvořivost a iniciativu učitelů a žáků.	Kladen důraz na samostatnost, tvořivost a iniciativu.

Tabulka 1 - Základní rozdíly mezi tradiční a alternativní pedagogikou

Pokud bychom se hlouběji zamysleli nad srovnáním tradiční a alternativní pedagogiky v tabulce, dojdeme k tomu, že srovnání je poněkud neobjektivní. Tím chci říci, že informace jsou podle mého názoru zastaralé a nekorespondují s rozvojem moderní doby. Školství se neustále posouvá kupředu a je pravda, že některé formy alternativního vzdělávání jsou v dnešní době aplikovány i v běžných státních školách.

1.6.2 Srovnání pohybové aktivity při výuce

Srovnání pohybové aktivity je obtížné. Každá pedagogika, ať tradiční nebo alternativní, má svá specifika. Vždy záleží na učiteli, jakými metodami nebo formami bude danou výuku vyučovat. Proto jsem se rozhodla psát svou diplomovou práci právě na toto téma.

„Prostředí školy s jenským plánem musí umožňovat volný pohyb žáků, nejružnější skupinové i individuální vyučování,“ (Jůva, Svobodová, 1996, s. 69).

Svobodová (2007) doplňuje, že ve třídě s jenským plánem se objevují jednoduché stolky a židle, které jsou vhodné nejen k práci, ale i k častému přemísťování. Ve třídě jsou poličky a skříňky, ve kterých jsou pomůcky dostupné každému žákovi. Děti se podílí na výzdobě třídy vlastními ilustracemi, nosí si hračky, květiny nebo akvária. Veškerý **pohyb** dětí po třídě je volný, musí být pouze dodrženo pravidlo, nikoho nerušit při práci.

Na druhou stranu ve škole s tradičním vyučováním se objevují stolky a židle, které zabírají skoro celý prostor třídy, děti mají zřídka kdy prostor pro volný pohyb, sezení na koberci apod. V alternativní škole s Jenským plánem mají prostor pro volný pohyb, pro sezení na koberci, neustálý pohyb po chodbě a třídě.

2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly

Praktická část této diplomové práce se zabývá mírou a srovnáváním pohybové aktivity na prvním stupni vybraných dvou škol pomocí mechanických krokoměřů. První škola je běžná státní a druhá alternativní s prvky Jenského plánu. Pro vymezení hranic a témat daného problému je zásadní stanovit si výzkumný cíl, úkoly práce a výzkumné otázky.

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je zjistit a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni běžné státní základní školy a žáků v alternativní škole s prvky Jenského plánu.

2.2 Výzkumné otázky

- Jaký je rozdíl v objemu pohybové aktivity mezi běžnou státní základní školou a školou s Jenským plánem?
- Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy a 5. třídy na vybraných základních školách?
- Jaký je rozdíl v objemu pohybové aktivity na běžné státní základní škole a na škole s Jenským plánem podle pohlaví?
- Jak hodnotí pohybovou aktivitu vyučující jako účastníci vzdělávacího procesu?

2.3 Úkoly práce

Ke splnění cílů diplomové práce jsme stanovili následující úkoly:

- Prostudovat odbornou literaturu týkající se problematiky pohybové aktivity, mladšího školního věku, školní zralosti, tradiční a alternativní pedagogiky.
- Seznámení vedení školy se zamýšleným výzkumem a získání souhlasu k jeho realizaci, získání písemného souhlasu rodičů k účasti dítěte na výzkumu.
- Uskutečnit měření pohybové aktivity za použití krokoměrů.
- Zpracovat a vyhodnotit naměřené výsledky.
- Ze získaných výsledků stanovit závěry.

3 Metodika práce

3.1 Metody získání a zpracování dat

Praktická část této práce se zabývá analýzou a srovnáním pohybové aktivity na vybraných základních školách v Hradci Králové.

Metody, které jsou použity v této práci lze označit za smíšené. Jedná se o kvantitativní metodu doplněnou kvalitativní.

3.1.1 Smíšený výzkum

Tato diplomová práce vychází z kvalitativního a kvantitativního výzkumu, který je také označován jako smíšený nebo kombinovaný. Cílem smíšeného výzkumu je dosáhnout co největšího rozsahu a hloubky zkoumaného problému, čímž by měla být zaručena eliminace chyb (Hendl, 2008).

Smíšený výzkum byl praktikován dávno před tím, než byl obecně uznán. Měl by eliminovat negativa samostatných sběrů dat, a proto by měl zajistit využití silných stránek a minimalizovat stránky slabé (Punche, 2009). Hendl (2008) poukazuje na pozitivní stránku smíšeného výzkumu tak, že díky využití dvou výzkumů jsou eliminovány možnosti chyb tím, že se překrývají a každý pracuje s jinak získanými daty.

Hendl (2008, s. 59) uvádí strukturu smíšeného výzkumu takto:

- **Typy dat:** Kvantitativní výzkum je založen především na standardizovaných datech, kvalitativní výzkum se zabývá texty, slovy nebo obrazy.
- **Cíle výzkumu:** Cíle typické pro kvalitativní výzkum jsou explorace (vysvětlení) a popis případů. Cílem kvantitativního výzkumu bývá statistický popis, predikce nebo verifikace příčinných hypotéz.
- **Typy analýzy a interpretace:** Hlavní složka obsahu kvantitativního výzkumu je statistická analýza. Oproti tomu kvalitativní výzkum využívá interpretativní metody hledáním témat a pravidelností.

Je třeba zmínit, že metody není nutné od sebe oddělovat v různých fázích výzkumu. Je možné kombinovat typy výzkumných otázek, také je možné míchat různé přístupy sběru a interpretace dat.

Jako metodu rozhovoru jsem zvolila metodu polostrukturovaného interview. Vytvořila jsem si seznam otázek pro mě závazný. Tento seznam obvykle specifikuje okruh otázek, na které se účastníků ptám. Je důležité si nechávat například vysvětlit, jak danou věc účastník přesně myslí, abychom vše konkrétněji pochopili. Tuto metodu rozhovoru můžeme použít ve velmi různorodém prostředí (většinou bývá rozhovor prováděn v klidnějším prostředí). Jako záznam kvalitativních dat jsem zvolila audio záznam (mobilní telefon).

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum byl realizován v rámci vyučování na dvou základních školách v Hradci Králové ve všedních dnech od 3. do 21. prosince roku 2018. Před zahájením výzkumného šetření byl ředitel a pověřeni učitelé seznámeni s podrobnostmi o průběhu výzkumu, od zúčastněných žáků byly vybrány písemné souhlasy rodičů a byla jim vysvětlena hlavní podstata celého výzkumu. Výzkum probíhal anonymně. Dále bylo rodičům poskytnuto video na youtube, kde jim byl podrobněji vysvětlen výzkum a obsluha krokoměřů.

Výzkumný soubor pro tuto diplomovou práci tvoří žáci 3. a 5. tříd základní škol ve věku 8 - 9 a 10 - 11 let, kde se z hlediska ontogeneze tato věková kategorie řadí do období mladšího školního věku.

Do výzkumu se zapojilo celkem 46 žáků, z toho 22 dívek a 24 chlapců. Zbytek žáků se výzkumu odmítli zúčastnit nebo jim to nepovolili rodiče. 4 žáci byli po ukončení měření z výzkumu vyřazeni, protože zařízení nosili nepravidelně a data nelze použít.

3.3 Sběr dat - použité měřicí zařízení

Dagmar a Erik Sigmundovi (2015) uvádějí, že metody monitorování pohybové aktivity zásadním způsobem ovlivňují přesnost výsledků. Pohybová aktivita dětí je často hodnocena jako poměrně vysoká a to především, když je zjišťována pomocí dotazníků, anamnéz atd. U monitorování dětí a mládeže se nejčastěji používá objektivní metoda. Mezi tyto metody patří akcelometry, monitorování srdeční frekvence nebo kombinace těchto dvou přístrojů a dále také krokoměry. Výhoda akcelerometrů spočívá v jejich vysoké přesnosti, objektivitě o pohybové aktivitě a možnosti využití v terénu. Nevýhoda je však jejich vysoká cena. Monitorování srdeční frekvence se využívá především v tréninkovém procesu. Avšak při celodenním dlouhodobém monitorování se vzhledem k technické a organizační náročnosti prakticky nevyužívá. Jako vyhovující alternativa při monitorování se zdá vhodné použití **krokoměrů**, které se považují za objektivní hodnocení pohybové aktivity. Tyto krokoměry jsou levné, je možné je použít při monitorování rozsáhlých výběrů populace.

Krokoměr (pedometr) patří mezi jednoduché zařízení, které počítá kroky. Celkový počet kroků se zobrazuje na displeji. Tento přístroj se ukazuje jako ideální prostředek ke sledování a kvantifikaci úrovně pohybové aktivity. Jeho obsluha je poměrně snadná a umožňuje získat rozsáhlé množství potřebných dat. Krokoměry, kromě toho, že počítají kroky, měří také množství spálené energie v kilokaloriích. Množství spálené energie je však nutné brát pouze jako orientační, jelikož krokoměr nezaznamenává větší množství vydané energie např. při chůzi do kopce, statické práci atp. (Kovář, 2008).

Žáci, kteří potvrdili svou účast ve výzkumu obdrželi krokoměry, které nosili po dobu 3 týdnů (15 pracovních dnů) během vyučování na pravém boku, kam si ho na oděv upevnili pomocí úchytů. Žáci obdrželi krokoměry o 3 dny dříve, a tak měli dostatek času se s obsluhou krokoměru blíže seznámit. Počty kroků pak každý den po vyučování zaznamenávali do záznamových formulářů.

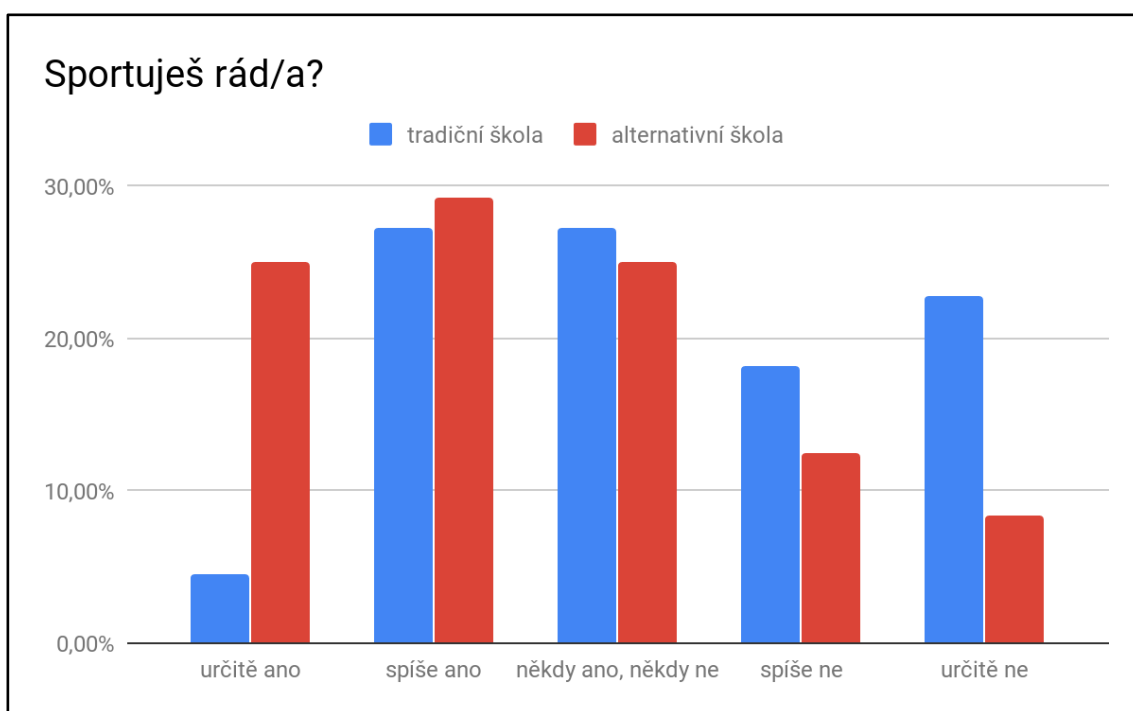
Ke zjišťování úrovně pohybové aktivity byly použity krokoměry Yamax Digiwalker SW-700. Krokoměr Yamax SW-700 je založen na principu horizontálně uloženého pružinového kyvadélka, které se při vertikálním pohybu pasu pohybuje nahoru a dolů. Kyvadélko svým pohybem při každém kroku spouští a vypíná elektrický obvod, čímž dochází k počítání kroků (Crouter, Schneider, Karabulut, & Bassett, 2003).

Digitální displej včetně tlačítek chrání plastový kryt zabráňující nechtěnému smazání měřených dat v průběhu jeho používání. K upevnění k pasu slouží úchytka doplněná o bezpečnostní pásek

4 Výsledky a diskuze

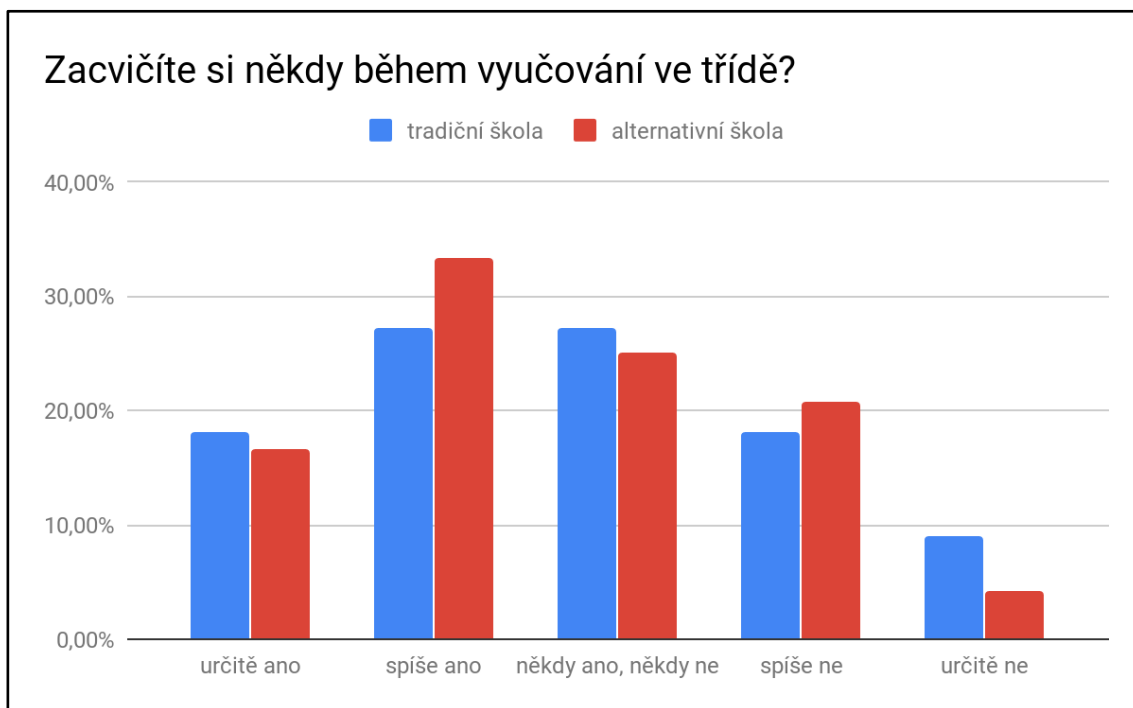
4.1 Vyhodnocení dotazníků

Výzkumu se zúčastnilo celkem 22 dětí z běžné státní školy a 24 dětí z alternativní školy s prvky Jenského plánu. V běžné státní škole pak 11 dívek a 11 chlapců a v alternativní 12 dívek a 12 chlapců. I když se 4 děti nakonec měření pomocí krokoměrů neúčastnily, dotazník vyplnily a jsou započítány do vyhodnocení dotazníků.



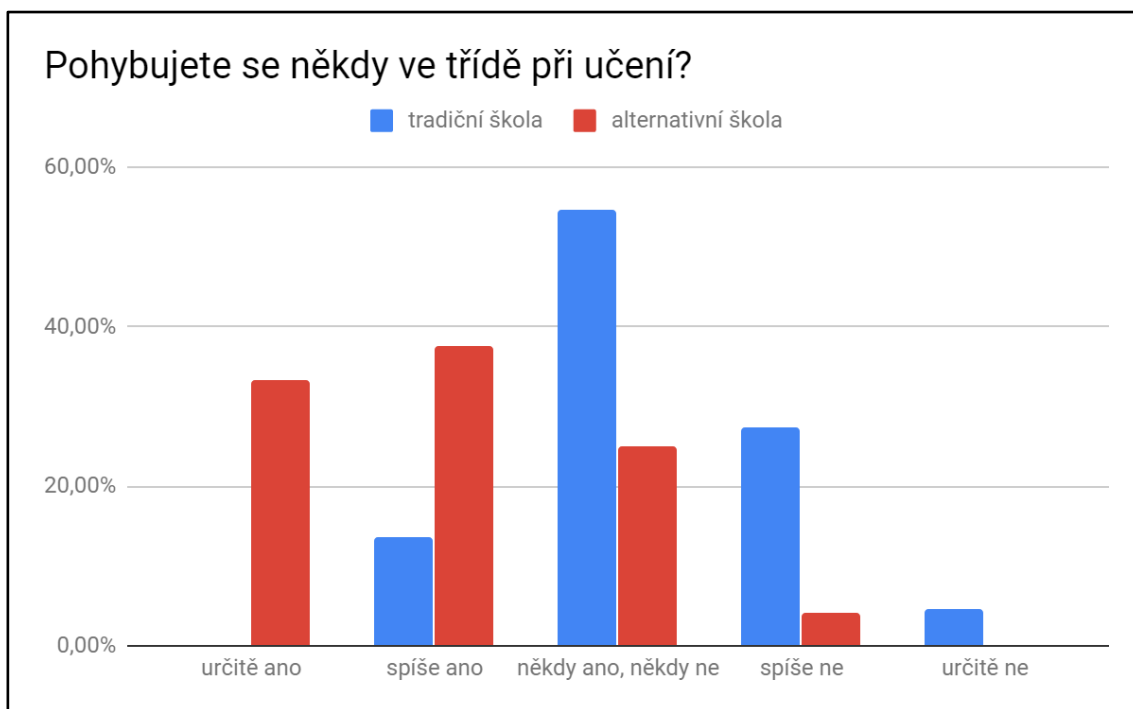
Graf 1 - Sportuješ rád/a?

V odpovědích na otázku „Sportuješ rád/a?“ se většina dětí víceméně shodla. Neshodly se u odpovědi “určitě ano”, kde v alternativní škole odpovídalo 25 % žáků a z běžné státní necelých 5 %. Naopak tomu bylo u odpovědi “určitě ne”, kde takto odpovídalo 23% dětí z běžné státní a pouze 8 % z alternativní. Z grafu vyplývá, že raději sportují děti z alternativní školy než ze školy tradičního typu.



Graf 2 - Zacvičíte si někdy během vyučování ve třídě?

Z grafu je zřejmé, že děti z obou škol mají dojem, že si s paní učitelkou během vyučování občas nebo častěji zacvičí. Že “určitě ne” odpovědělo 9 % dětí z alternativní a pouze 4 % ze školy tradiční. Tato otázka je poněkud nepřesná, je možné, že děti nepochopily úplnou podstatu otázky a odpovídaly spontánně.



Graf 3 - Pohybujete se někdy ve třídě při učení?

Z grafu je viditelné, že až na 4 % si děti z alternativní školy myslí, že se ve škole učí v pohybu. Tento výsledek je dán nejspíš tím, že děti mají ve třídě s Jenským plánem jinou strukturu vyučování a větší volnost v pohybu.

Naopak necelých 55 % dětí na běžné státní škole tvrdí, že se někdy učí v pohybu a někdy nikoliv. 27 % žáků odpovídalo “spíše ne”. Jak už bylo řečeno v teoretické části práce, děti s tradičním pojetím výuky většinu času z hodiny tráví v lavicích a pohyb záleží hodně na vyučujícím a na použitých metodách a formách výuky.



Graf 4 - Máte ve škole o přestávkách možnost se jít proběhnout do tělocvičny/na školní dvůr?

Z grafu můžeme vyčíst, že se odpovědi žáků z běžné státní a alternativní školy tolik neliší. Ani jedno dítě neodpovědělo, že “určitě ano”. Nejvíce byla zastoupena odpověď “spíše ne” na obou školách. Na běžné tak odpovědělo 36 % a na alternativní 42 % dětí. Otázka toho, zda děti mohou chodit do tělocvičny nebo na školní dvůr je velice individuální. Každá škola to má nastavené jinak, velmi záleží na dispozicích a možnostech dané školy.

4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměru



Graf 5 - Rozložení denního průměru v počtu naměřených kroků na ZŠ s prvky Jenského plánu

Na základní škole s Jenským plánem se průměrné denní kroky dětí pohybovaly v rozmezí od 3649 - 9271. Z grafu můžeme pozorovat, že nejvyšší zastoupenost je v rozmezí 7500 - 8000 kroků. Objevili se dva žáci, kteří se od ostatních vychýlili. První jedinec dosáhl nejnižšího průměru v rozmezí od 3500 do 4000 a naopak nejvyššího průměru dosáhl žák v intervalu od 9000 do 9500.

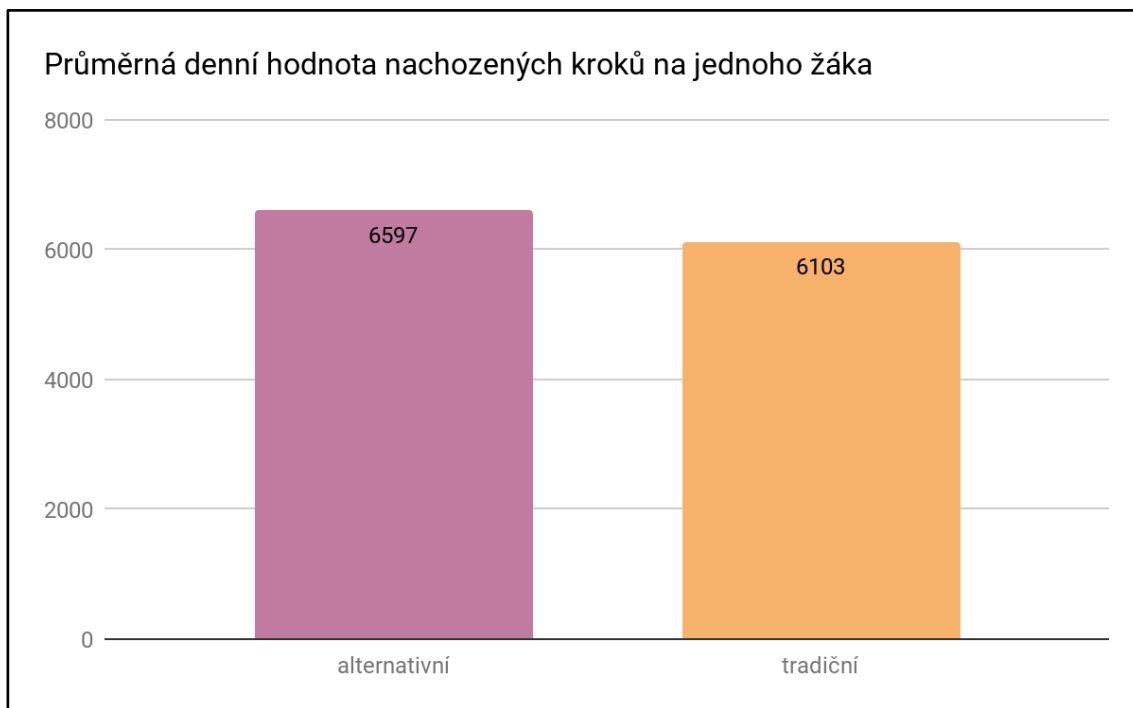


Graf 6 - Rozložení denního průměru v počtu naměřených kroků na běžné státní ZŠ

Děti na běžné základní škole se denně pohybovaly v intervalu od 4542 do 9157. Graf nám ukazuje, že nejvíce dětí se pohybovalo v rozmezí od 4500 - 5000 a 6000 - 6500.

4.3 Porovnání míry pohybové aktivity na vybraných školách

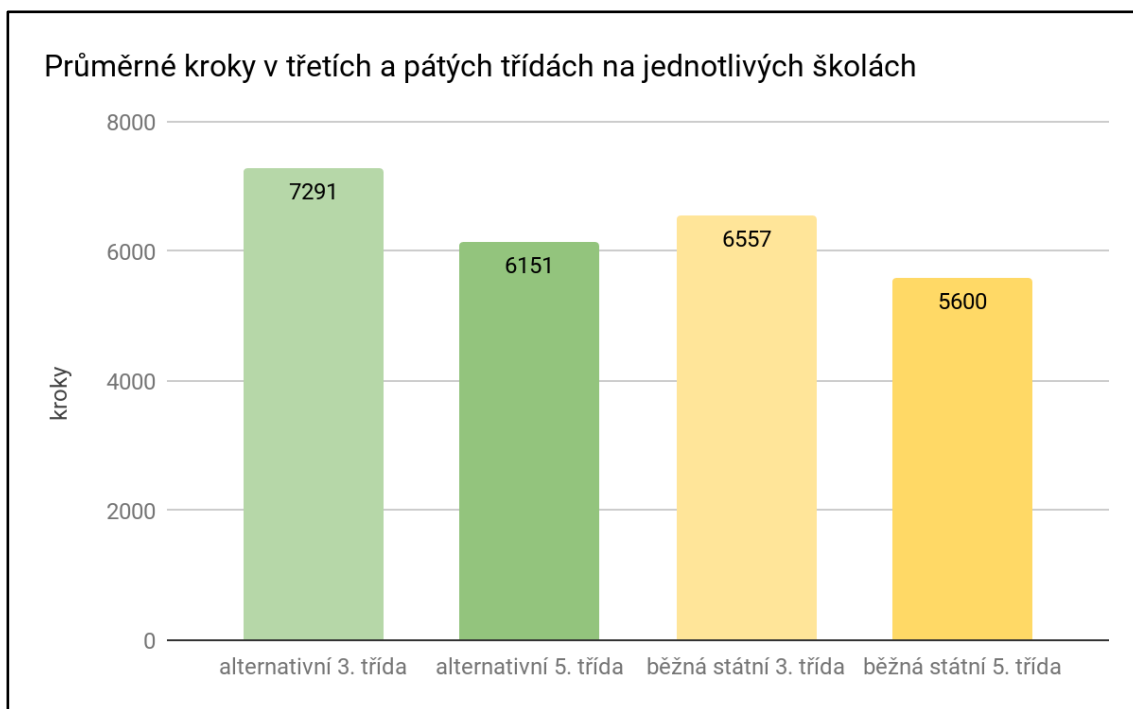
VO1: Jaký je rozdíl v úrovni pohybové aktivity mezi běžnou státní základní školou a školou s Jenským plánem?



Graf 7 - Průměrná hodnota nachozených kroků na jednoho žáka

Z grafu č. 7 je zřetelné, že více kroků nachodily děti ze školy s alternativním způsobem výuky. Rozdíl není ale tak zřejmý. Průměrný denní počet nachozených kroků na běžné státní škole na jedno dítě je 6021 a na alternativní škole 6500. Rozdíl je 479 kroků.

VO2: Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy a 5. třídy na vybraných základních školách?



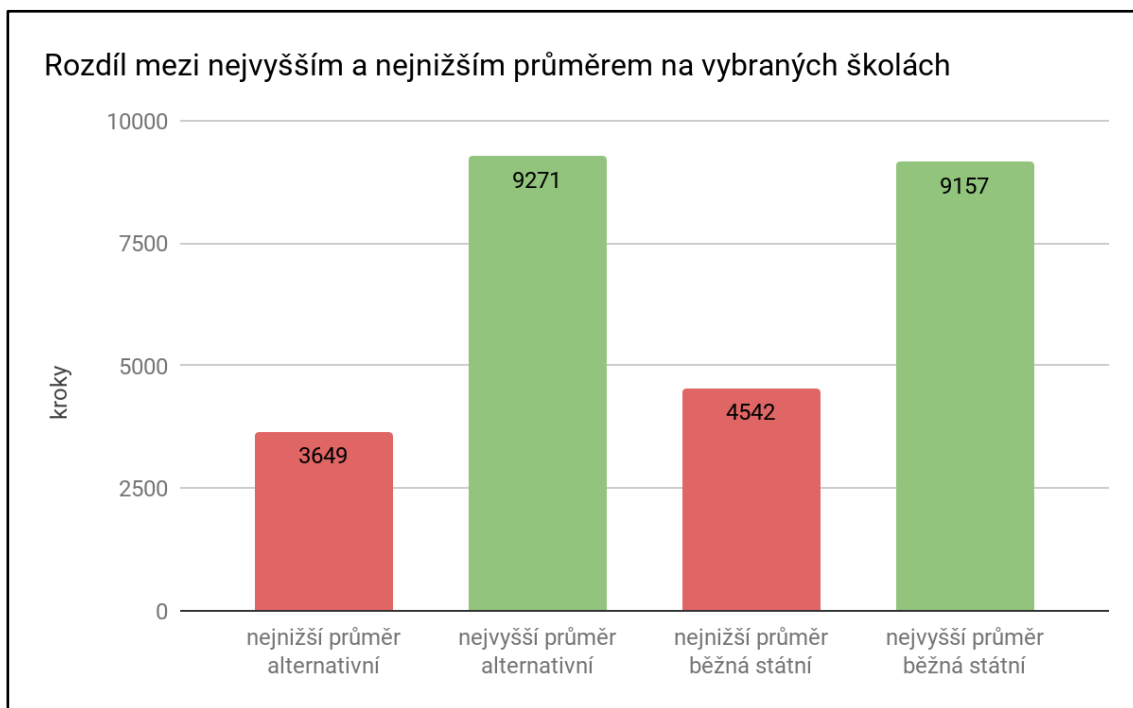
Graf 8 - Průměrné kroky v třetích a pátých třídách na jednotlivých školách

Z grafu č. 8 vyplývá, že děti ze třetích i pátých tříd z alternativní školy se během měření při vyučování pohybovali více, než děti ze školy běžné. Z obou škol naměřily více kroků děti ze třetích tříd než z pátých.

Jak už bylo zmíněno výše, třída přizpůsobená pro vyučování jenského plánu má prostor pro časté přemísťování. Veškerý pohyb dětí po třídě je volný (Svobodová, 2007).

„Prostředí školy s jenským plánem musí umožňovat volný pohyb žáku, nejrozličnější skupinové i individuální vyučování,“ (Jůva, Vladimír: Svobodová, Jarmila: 1996; s. 69).

Naopak ve třídě s tradičním vyučováním volný pohyb po třídě nebývá povolen. Většinu času děti sedí v lavicích a je na vyučujícím, jaké formy a metody do vyučování zahrne.

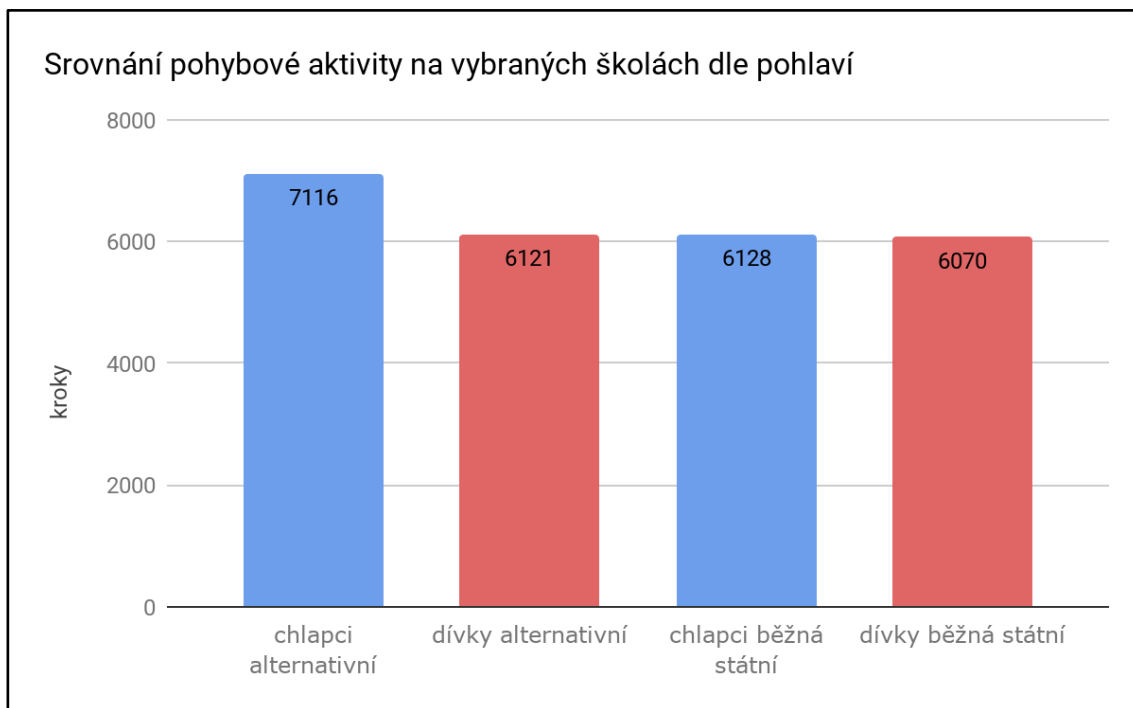


Graf 9 - Rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším průměrem na vybraných školách

Z grafu č. 9 je zřejmé, že na alternativní škole je větší rozdíl mezi nejnižším a nejvyšším průměrem pohybové aktivity než na běžné státní škole. Domnívám se, že je to způsobeno právě rozdílem ve struktuře a organizaci výuky na jednotlivých školách. Jak už bylo několikrát zmíněno, na škole s Jenským plánem mají děti větší volnost právě v pohybu. Je zde také rozvíjena samostatnost žáků, kdy si děti určují pořadí a míru daných aktivit. To znamená, že má dítě možnost se často přemísťovat nebo naopak neustále sedět a pracovat samostatně.

4.4 Porovnání pohybové aktivity dívek a chlapců

VO3: Jaký je rozdíl v úrovni pohybové aktivity na tradiční základní škole a na škole s Jenským plánem podle pohlaví?



Graf 10 - Srovnání pohybové aktivity na vybraných školách dle pohlaví

Z grafu č. 10 je patrné, že chlapci se na škole s alternativním vyučováním pohybovali více, než na škole běžné. Dívky měly na obou školách srovnatelný počet kroků za den, na alternativní nachodily průměrně 6121 a na běžné 6070. Chlapci na vybraných školách naměřili průměrně více kroků, než dívky.

4.5 Přepis rozhovorů

Rozhovory proběhly ve dnech 4. 3. a 5. 3. 2019. Všechny rozhovory trvaly přibližně mezi 10 - 20 minutami. Jednalo se o respondenty ženského pohlaví ve věku od 29 do 52 let. Všechny rozhovory probíhaly v prázdné třídě. Zpočátku jsem respondenty znovu informovala o průběhu rozhovoru a snažila se navodit příjemnou atmosféru. Záznamy byly tvořeny za pomoci přepisu odpovědí, které byly nahrány na mobilní telefon. Z důvodu anonymity nejsou uvedena žádná jména. Jednalo se o paní učitelky ze třetích a pátých tříd základní školy.

První otázka:

“Denní průměr kroků za výuku vyšel na alternativní škole vyšší (6597) než na škole s tradičním vyučováním (6103). Čím si myslíte, že je to způsobeno?”

Respondent č. 1: “Podle mého názoru je vyšší počet kroků u žáků ve škole ženského typu způsobený rozdílem v pojetí výuky. Alternativní škola ženského typu umožňuje žákům volný pohyb v učebnách, žáci mají více prostoru a není po nich většinu času požadováno sedět v lavicích, jako klasické základní škole.”

Respondent č. 2: “Asi kvůli tomu, že u Ženské školy je více podporováno aktivity ve skupinách i jednotlivě, hry a jiné činnosti, u kterých je pohyb samozřejmostí. V klasické škole se více sedí v lavicích a studuje daná látka.”

Respondent č. 3: “Myslím, že tradiční školy občas tihnou k vyučování pouze v lavicích. Žákům se během hodin nedostává žádného pohybu. Oproti škole s Ženským plánem se žáci i během hodin přemísťují, hrají didaktické hry. Úkoly a aktivity jsou nastavené jako situace nebo problémy vybízející k aktivitě.”

Respondent č. 4: “Způsobeno je to systémem výuky. V tradiční škole probíhá nejčastěji frontální výuka a děti převážně sedí v lavicích. Oproti tomu alternativní výuka dává možnost dětem vybrat si svůj systém učení se, kdy si volí své úkoly sám včetně formy učení.”

Druhá otázka:

“Děti s nejnižším i nejvyšším průměrem kroků jsou obě ze školy s alternativním způsobem výuky (Jenský plán). Proč myslíte, že to tak je?”

Respondent č. 1: “Nejvyšší i nejnižší počet kroků v jenské škole se dle mého názoru vyskytl z toho důvodu, že v této alternativní škole mají žáci lepší možnosti pro rozvíjení samostatnosti. Nad žáky není držen takový dohled, jako nad žáky v klasické škole. Tudíž je zde lepší šance pro ambiciózní a pilné žáky, kteří mají možnost mít tu pohybovou aktivitu vyšší, než žáci v klasické základní škole. Naopak žáci s menší pílí budou mít nižší pohybovou aktivitu, než v klasické základní škole, protože zde nejsou tolik pod kontrolou.”

Respondent č. 2: “Podle mého názoru je to dáno tím, že právě na škole alternativního typu se více zaměřují na volnost dětí. Děti samy si mohou určovat, jakou aktivitu právě chtějí vykonávat. Proto se může stát, že ve stejné třídě může být velice aktivní žák, který se neustále po třídě pohybuje, ale zároveň i žák, který raději pracuje samostatně v lavici a moc pohybové aktivity za ten čas nevykoná.”

Respondent č. 3: “Mohlo by to dáno tím, že v alternativní škole žáci pracují v kmenových skupinách a pohyb v hodině není striktně omezený, každý se přesouvá dle potřeby. To by mohl být důvod rozdílných výsledků.”

Respondent č. 4: “Opět je dáno svobodou při rozhodování se, jakým způsobem se děti budou učit. Některým dětem vyhovuje málo pohybu, některé se mají potřebu pohybu na vysoké úrovni. A Jenský plán, oproti klasické škole, umožňuje v procesu učení se svobodu pohybu.”

Třetí otázka:

“Co si myslíte, že má největší vliv na pohybovou aktivitu při vyučování?”

Respondent č. 1: “Myslím si, že nejvíce na pohybovou aktivitu při vyučování působí využívání výukových metod.”

Doplňující otázka: *“Jaké výukové metody například?”*

Respondent č. 1: “Myslím tím hlavně aktivizační výukové metody, jako například didaktická hra a podobně.”

Respondent č. 2: “Motivace ze strany učitele. Pokud bude nedostatečná, může se stát, že žáci nemají vůbec chuť se pohybovat”

Respondent č. 3: “Největší vliv má přístup učitele.”

Respondent č. 4: “Osobní nastavení žáků a systém výuky (frontální výuka versus alternativní metody výuky)”

Čtvrtá otázka:

“Zařazujete do vyučování organizační formy podporující pohybovou aktivitu. Jestli ano, které? (tělovýchovné chvílky apod.)”

Respondent č. 1: “Při výuce ráda využívám ty vyučovací formy, které nenutí žáky sedět celou dobu výuky v lavicích. Je důležité vybírat organizační formy a úkoly, při kterých se žáci projdou po třídě a protáhnou se. Např. skupinová práce, kdy každý musí shánět informace z prostředí třídy, od vedlejší skupiny atd. Dále kdo správně odpoví, může si jít sednout na své místo, protahovací cviky na židličkách, chůze k tabuli, propojení zeměpisu a tělesné výchovy (v tělocvičně vědomostní soutěže v družstvech).”

Respondent č. 2: “Určitě. Snažím se nenechávat celou hodinu žáky sedět a prokládat výuku nějakou aktivitou, při které se rozhýbou. Ať už je to nenáročná hra, taneček, cokoliv. A nejlépe, když se to vztahuje k tématu.”

Respondent č. 3: “Ano, zařazuji tělovýchovné chvílky a občas krátké zdravotní cvičení během hodin/přestávek.”

Respondent č. 4: “Ano. Jedná se o projektové vyučování, práci ve skupinách, didaktické hry a Vámi zmiňované tělovýchovné chvílky - ty zejména v případě, že vidím, že jsou žáci unavení či nesoustředění.”

Pátá otázka:

“Kolik let praxe máte?”

Respondent č. 1: “Letos to je 14. rok mé učitelské praxe.”

Respondent č. 2: “Tento rok to jsou 4 roky mé učitelské praxe”

Respondent č. 3: “Mám 11 let praxe.”

Respondent č. 4: “25 let”

4.5.1 Výsledky otevřených rozhovorů

VO4: Jak hodnotí pohybovou aktivitu vyučující jako účastníci vzdělávacího procesu?

Vybrané čtyři učitelky ze tříd, kde probíhal výzkum, byly požádány o rozhovor, který měl za cíl posloužit jako doplněk k výzkumu.

Jednalo se o subjekty:

- Učitelka 3. třídy běžné státní školy
- Učitelka 3. třídy alternativní školy s Jenským plánem
- Učitelka 5. třídy běžné státní školy
- Učitelka 5. třídy alternativní školy s Jenským plánem

Každý se subjektů absolvoval otevřený rozhovor, který byl následně kódován. Díky kódům jsme mohli doplnit výzkum o názory učitelek.

Při kódování se odpovědi jednotlivých subjektů shodli v těchto názorech:

1. Vyšší počet kroků ve škole alternativní je dán systémem vyučování.
2. V běžné státní škole převažuje spíše frontální výuka a děti většinu vyučování sedí v lavicích.
3. Děti v alternativní škole mají více aktivit s možností pohybu.
4. Rozvoj samostatnosti dětí v alternativní škole s Jenským plánem je vyšší než na běžné škole. Aktivnější děti budou pohyb vyhledávat více, než děti méně aktivní, kteří budou spíš pracovat samostatně v lavici. Což je důvod, proč se objevili oba žáci (jak s nejnižším, tak s nejvyšším průměrem) právě na alternativní škole.
5. Ve škole s tradičním vyučováním mají menší volnost pohybu, proto se průměry dětí tolik neliší, jako v alternativní škole.
6. Největší vliv na pohybovou aktivitu při vyučování má přístup učitele, jeho motivace a volba výukových metod.
7. Všichni respondenti se snaží zařadit do výuky organizační formy podporující pohybovou aktivitu.

4.6 Vyhodnocení výzkumných otázek

VO1: Jaký je rozdíl v objemu pohybové aktivity mezi běžnou státní základní školou a školou s Jenským plánem?

Cílem výzkumné otázky bylo zjistit rozdíl v objemu pohybové aktivity mezi vybranými školami. Zjistili jsme, že na alternativní škole s prvky Jenského plánu se denní průměry dětí pohybovaly o něco málo výše, než na běžné státní škole. Ze všech respondentů se ve výzkumu objevili dva žáci, kteří se od ostatních poněkud lišili. První dítě dosáhlo nejnižšího průměru a druhé naopak průměru nejvyššího. Obě dvě děti byly ze školy s alternativním způsobem výuky.

Průměrný denní počet nachozených kroků na běžné státní škole na jedno dítě je 6021 a na alternativní škole 6500. Rozdíl v objemu pohybové aktivity je **479** kroků.

VO2: Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy a 5. třídy na vybraných základních školách?

Na tuto otázku se nám také podařilo získat odpověď. Děti ze třetích i pátých tříd z alternativní školy se pohybovaly více, než děti ze školy běžného typu. V obou školách se při vyučování pohybovaly více děti třetích tříd než pátých. To znamená, že ve výzkumu platí, že mladší děti se pohybovaly více, než starší.

VO3: Jaký je rozdíl v objemu pohybové aktivity na tradiční základní škole a na škole s Jenským plánem podle pohlaví?

Z národní zprávy o pohybové aktivitě dětí a mládeže (2018) vyplynulo, že chlapci jsou aktivnější, než dívky. V našem výzkumu se tento výrok potvrdil, protože na obou školách naměřili chlapci větší denní průměr kroků, než dívky. Dívky měly na obou školách srovnatelný denní průměr. Na běžné státní škole dívky nachodily 6070, zatímco na alternativní 6121 kroků. Chlapci se na škole s alternativním způsobem výuky pohybovali více, než chlapci s běžné státní školy.

VO4: Jak hodnotí pohybovou aktivitu vyučující jako účastníci vzdělávacího procesu?

Vyučující jako účastníci vzdělávacího procesu shledali pohybovou aktivitu důležitou a snaží se ve svých hodinách využívat organizační formy vyučování, které ji podporují.

Výsledky výzkumu jsou ovlivněny systémem vyučování. Vyšší počet kroků ve škole s alternativním způsobem výuky je dán tím, že tam mají děti více aktivit s možností pohybu. Vzdělávání je zde realizováno jak v prostorách třídy, tak i mimo třídu nebo školu.

Na druhou stranu v běžné státní škole převažuje frontální výuka. Děti proto nemají tolik prostoru pro pohybování se ve třídě a mimo ni během vyučování. Na tuto problematiku může být nahlíženo z mnoha různých úhlů pohledu. Někteří učitelé studují a vzdělávají se v nových způsobech vyučování, ale někteří bohužel "přimrzli" na místě a odmítají změny v pedagogice. V této moderní uspěchané době se školy snaží držet krok rozvojem společnosti a modernizují své vybavení. V mnoha třídách se objevují interaktivní tabule, tablety, počítače a jiné.

Pohybová aktivita je také ovlivněna rozvojem samostatnosti. Aktivnější děti budou pohyb vyhledávat více, než děti méně aktivní.

Podle tázaných učitelů má největší vliv na pohybovou aktivitu přístup učitele a jeho motivace dětí. Významným faktorem je volba výukových metod a forem vyučování.

4.7 Diskuze

Pohybová aktivita je jednou z nejpřirozenějších činností lidského života. Proto by měla být realizována v průběhu každého dne a v jednotlivých etapách našeho života. Dnešní moderní uspěchaná společnost následuje trend vedoucí spíše k sedavému způsobu života a pohodlnosti.

Na základě výsledků zjištěných z krokoměrů lze konstatovat, že denní průměrná pohybová aktivita žáka v běžné státní škole je nižší (6103 kroků), než u žáka ze školy alternativní s prvky Jenského plánu (6597 kroků). Tento výsledek mohl vzniknout mnoha aspekty. Jedním z nich je rozdílné pojetí výuky. V alternativní škole mají větší volnost pohybu, než na škole s tradičním vyučováním. Další z aspektů může být motivace učitele a vliv rodičů. Je možné, že kdyby se do výzkumu zapojily jiné dvě třídy, výsledky by mohly být zcela rozdílné.

Z realizovaných dosavadních výzkumů a i podle různých autorů, kteří se zabývají problematikou pohybové aktivity, například Frömel, Sigmund, Sigmundová, Mužík, Vlček a dalších autorů uvedených v teoretické části této práce je zřejmé, že doporučený objem pohybové aktivity pro podporu zdraví je minimálně 60 minut denně. Už v roce 1999 byly v České Republice navrženy pohybové aktivity dětí a mládeže s hodnotami 13000 kroků denně pro chlapce a 11000 kroků pro dívky ve věku 6 - 15 let (Frömel, 1999). Tento návrh je v souladu s doporučeními pro adolescenty v publikaci Sigmund a Sigmundová (2011).

Pohybová aktivita dívek v běžné státní škole je 6070 kroků, což je 55,2 % z denního optima a dívky na škole alternativní 6121 kroků (55,7 % z denního optima). Chlapci na vybraných školách naměřili průměrně více kroků, než dívky. Na běžné státní 6128 kroků - 47,1 % z denního optima a na alternativní 7116 kroků - 54,7 % z denního optima.

Z národní zprávy o pohybové aktivitě dětí a mládeže (2018) vyplývá, že chlapci jsou aktivnější než dívky, což náš výzkum potvrzuje. Mělo by se přihlížet také na velikost testovaného souboru a sumární zastoupení chlapců i děvčat. Chlapci sice ve výzkumu naměřili průměrně více kroků než dívky, ale dívky jsou na tom podstatně lépe s ohledem na optimální počet kroků za den. To, zda děti splní denní doporučený počet kroků závisí na rodičích a na jejich vztahu k pohybové aktivitě. Bohužel jak bylo řečeno

v teoretické části, téměř 80 % dospívajících tráví svůj volný čas u televize nebo hraní her na počítači, proto je těžké odhadnout, zda naši respondenti denní optimum splní nebo nikoliv.

V porovnání mezi třídami, které se účastnily monitorování pohybové aktivity, se ukázalo, že na obou školách žáci ze třetí třídy převyšují žáky z tříd pátých. Podle posledních výzkumů s rostoucím věkem klesá objem času, který děti věnují pohybovým aktivitám (Flemr, Němec, Novotný, citováno z: Bláha, Cihlář, 2010). Tyto výsledky v našem výzkumu nemůžeme ani potvrdit, ani zcela vyvrátit. Je možné, že díky malému počtu dětí, zapojených do výzkumu, došlo ke zkreslení informací a děti ze třetích tříd obou škol mají k pohybové aktivitě lepší vztah než děti z tříd pátých.

Výsledky otevřených rozhovorů doplňují výzkum o názory učitelek, které v daných třídách vyučují. Žádná z učitelek nedala najevo překvapení z výsledku a na otázky bez velkého přemýšlení odpověděly.

Pokud bych měla výzkum vypracovat znovu, určitě bych volila větší počet respondentů a délku výzkumu bych zkrátila. Přišlo mi, že některým výzkum přišel poněkud dlouhý (3. týdny) a proto se možná nechtěli zapojit. Kdyby výzkum trval pouze týden a vyučující by více sledovali a hlídali zapisování kroků do tabulky, výsledky výzkumu by byly přesnější a je možné, že by závěry byly úplně jiné. Úskalí výzkumu bylo možná v nošení krokoměru, já osobně jsem nemohla hlídat, zda nosí krokoměry opravdu správně a jestli nejsou výsledky zkreslené. Soutěživost mezi žáky a školami mohla také ovlivnit výsledky výzkumu. I když bylo několikrát zmíněno, že to není soutěž a nebylo by vhodné kroky “nafingovat”.

5 Závěr

Cílem této práce bylo zjistit a porovnat míru pohybové aktivity na vybraných školách v Hradci Králové. Pomocí metod smíšeného výzkumu se nám podařilo tento cíl splnit. V kapitole Vyhodnocení výzkumných otázek a diskuze lze vidět popis i analýzu výsledků.

Zásadní pro tuto práci bylo stanovení výzkumných otázek - porovnávání pohybové aktivity na běžné státní škole a na škole s prvky Jenského plánu. Tyto otázky týkající se pohybové aktivity jsou průřezovým tématem teoretické i praktické části práce.

V první části výzkumu jsme se dozvěděli základní informace o respondentech výzkumu, jejich názorů na pohybovou aktivitu při vyučování a údaje z monitoringu pohybové aktivity při výuce. V části druhé jsou informace doplněny pomocí otevřených rozhovorů s vybranými učiteli.

Je třeba upozornit, že se jednalo o poněkud malý vzorek českých školáků a tyto výsledky nelze zobecnit. Každá škola je v tomto ohledu jiná, ale práce může posloužit pro představu v rozdílu pohybové aktivity na běžné a alternativní škole.

Téma pohybu a pohybové aktivity mi je velice blízké. Už od malička jsem se věnovala mnoha sportům a pohyb pro mě byl samozřejmostí. Proto mě velice trápí, když na českých školách (nejen na školách) vidím opravdu obézní děti, které mají negativní vztah ke sportu a pohybu jako takovému. Nejraději by celé odpoledne seděly u počítače a nic nedělaly.

Největší vliv na dítě mají samozřejmě rodiče, vrstevníci a v neposlední řadě to jsou právě učitelé. Nicméně výsledky této diplomové práce ukazují na to, že ve škole alternativního typu (Jenský plán) se děti více pohybují při vyučování než na škole státní. Mají tam volnost pohybu a nejsou "uvězněni" v lavicích, jak tomu většinou bývá na běžné státní škole. Tato diplomová práce by mohla sloužit jako motivace pro učitele, aby se zamysleli nad tím, zda právě při jejich hodinách se s dětmi hýbou, občas se protáhnou, volí takové aktivity, aby děti neseseděly neustále v lavici a podobně. Důležitá v tomto ohledu je motivace k pohybové aktivitě, všichni učitelé na prvním stupni základní školy by se měli snažit motivovat děti k tomu, aby chtěly vykonávat pohyb/sport i ve svém volném čase.

5.1 Doporučení pro praxi

- Dostatečně motivovat děti ve vykonávání pohybové aktivity jak ve škole, tak v jejich volném čase. Snažit se hlavně v hodinách tělesné výchovy v dětech vyvolat příjemné pocity z pohybu.
- Více využívat ve vyučovacím procesu vyučovací formy podporující pohybovou aktivitu, jako jsou tělovýchovné chvilky nebo učení v pohybu.
- Jelikož až 80 % dětí tráví svůj volný čas pasivními činnostmi, rodiče by se měli více snažit s dětmi vykonávat společnou pohybovou aktivitu nebo je k pohybové aktivitě motivovat.
- Vyučující jako účastník vzdělávacího procesu by se měl zamyslet nad tím, co je pro děti nejlepší. Pro děti je unavující a zatěžující několikahodinový pobyt v uzavřeném prostoru aniž by ho mohli opustit. Někteří učitelé berou houpání na židli a neustále vrtění za zlobení, ale většinou to je známka nedostatečného pohybu a dítě si to tímto "kompenzuje". Proto je potřeba se nad zařazením pohybu do výuky zamyslet a do vyučování ho zařadit.

6 Použitá literatura

ALLEN, Eileen, K., MAROTZ, Lyn, R. *By the Ages: Behavior & Development of Children Prebirth through 8*. 1.vyd. Cengage Learning US, 2000. 244 s. ISBN 9780766820487.

BLAHUTKOVÁ, Marie, PACHOLÍK., PÓČ, Viktor., HRNČIŘÍKOVÁ, Iva., SMOLKA, Ondřej. *Zvedni se a běž*. 1. vyd.. Brno: Fakulta sportovních studií, 2008. 66 s. ISBN 978-80-210-4790-7

BLAHUTKOVÁ, Marie., ŘEHULKA, Evžen., DAŇHELOVÁ, Šárka. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Dotisk 1.vyd. Brno: Doplněk, 2009. 378 s. ISBN 80-7239-060-0.

DITTRICH, Pavel. *Pedagogicko-psychologická diagnostika*. Vyd. 2., upr. Jinočany: H, 1993, 121 s. ISBN 80-854-6706-2.

FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ, ed. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.

FRÖMEL, Karel., NOVOSAD, Jiří., SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

HAVEL, Jiří., JANÍKOVÁ, Marcela., MUŽÍK, Vladislav., MUŽÍKOVÁ, Leona. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8463-6.

HRDLIČKOVÁ, Alena. *Alternativní pedagogické koncepce*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1994. 175s. ISBN 80-7040-104-4.

JONÁŠOVÁ, Daniela., MICHÁLKOVÁ, Jana., MUŽÍK, Vladislav. *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2006. 40 s. ISBN 80-210-4074-2.

JŮVA, Vladimír, SVOBODOVÁ, Jarmila. *Alternativní školy*. Paido; Brno 1996 ISBN 80-85931-19-2.

KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk., PAVELKA, Jan. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KAPLAN, Aleš., BARTŮNĚK, Dušan., NEUMAN, Jan. *Skáče, běháme a hraje si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. 148 s. ISBN 80-7178-785-X, 978-80-7367-623-0

KLÉGROVÁ, Jarmila. *Máme doma prvňáčka*. Praha: Mladá fronta, 2003. 144 s. ISBN 80-204-1020-1.

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, 192 s. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOTULÁN, Jaroslav. a KOL. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2012, 258 s. ISBN 978-80-210-5763-0.

MACHOVÁ, Jitka., KUBÁTOVÁ, Dagmar a KOL. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8

MĚKOTA, Karel., CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŽÍK, Vladislav., KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 1997. 144 s. ISBN 80-85783-17-7.

MUŽÍK, Vladislav., SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.

MUŽÍK, Vladislav., VLČEK, Petr. *Škola, pohyb, zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 280 s. ISBN 987-80-210-5371-7.

MUŽÍKOVÁ, Leona. *Podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010, 141 s. ISBN 978-80-210-5328-1.

OKOŇ, Wincenty. *K základům problémového učení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966. 222 s. SPN. 64-0-75.

- PECHÁČKOVÁ, Yveta., VÁCLAVÍK, Vladimír. 2014. *Alternativní edukační koncepce v současné pedagogické praxi*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. 978-80- 7435-501-1.
- PERIČ, Tomáš., DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Grada Publishing, 2010.160 s. ISBN 978-80-247-21187.
- PRŮCHA, Jan. 2000. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000. 270 s. ISBN 80-7178-399-4.
- PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2012, 191 s. ISBN 978-807-1789-994.
- RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. Vy. Praha: Karolinum, 1998. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-659-7.
- RÝDL, Karel. Pedagogické alternativy ve výuce po stránce obsahové a organizační. In: ZELINA, Miron. *Strategie a metody rozvoja osobnosti dieťaťa (metody výchovy)*. 2. vyd. Bratislava: IRIS, 1996. 235 s. ISBN 80-967013-4-7.
- RÝDL, Karel. *Pete Petersen a pedagogika jenského plánu*. Praha: ISV, 2001. Pedagogika (ISV). 236 S. ISBN 80-85866-87-0.
- SIGMUND, Erik., SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví a dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6
- SIGMUNDOVÁ, Dagmar., SIGMUND, Erik. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
- SPÁČILOVÁ, Hana. *Pedagogická diagnostika v primární škole*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. 119 s. ISBN 978-80-244-2264-0
- SVOBODOVÁ, Jarmila. *Výběr z reformních i současných edukačních koncepcí*, Brno 2007. 220s. ISBN 978-80- 86633-93-0.

TRÖNDLE, Pamela., *Wellness: domácí rozmazlování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 94s. ISBN 978-80-247-2528-4

VÁCLAVÍK, Vladimír. 1997. *Cesta ke svobodné škole: Kapitoly ze srovnávací pedagogiky*. Hradec Králové: LÍP, 1997. 221s. 80-902289-0-9.

VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4883-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

6.1 Ostatní zdroje

GÁBA, Aleš. Národní zpráva: o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2019-03-24]. Dostupné z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/czech-republic-report-card-long-form-2018.pdf>

Kinantropologický výzkum. Univerzita Palackého v Olomouci.

HBC: *Health Behaviour in School-aged Children* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci: MŠMT, 2018 [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <https://hbsc.cz/>.

MŠMT: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: MŠMT, 2019 [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/rezorty-zdravotnictvi-a-skolstvi-chteji-spolecne-rozhybat>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami provedenými k 1. 9. 2010). [online]. Praha: *Výzkumný ústav pedagogický v Praze*, 2007. 126 s. [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz>.

SIGMUND, Erik., LOKVENCOVÁ, Petra., SIGMUNDOVÁ, Dagmar., TUROŇOVÁ, Kateřina a Karel FRÖMEL. *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 - 13letých dětí* [online]. Olomouc, 2008 [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2008/02/06.pdf>

SÝKORA, Jan. *ZŠ Hučák*. [online]. [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://hucak.cz/>.

TRUNDA, Jíří. *Reforma školství: Bude zničena byrokraty?*. *Hospodářské Noviny* [online]. Economia, a.s., 2019, 9. 2. 2006 [cit. 2019-03-27]. ISSN 1213-7693. Dostupné z: <https://archiv.ihned.cz/c1-17794790-reforma-skolstvi-bude-znicena-byrokraty>

6.2 Seznam grafů

Graf 1 - Sportuješ rád/a?	45
Graf 2 - Zpracujete si někdy během vyučování ve třídě?	46
Graf 3 - Pohybujete se někdy ve třídě při učení?	46
Graf 4 - Máte ve škole o přestávkách možnost se jít proběhnout do tělocvičny/na Školní dvůr?	47
Graf 5 - Rozložení denního průměru v počtu naměřených kroků na ZŠ s prvky Jenského plánu.....	48
Graf 6 - Rozložení denního průměru v počtu naměřených kroků na běžné státní ZŠ	49
Graf 7 - Průměrná hodnota nachozených kroků na jednoho žáka	50
Graf 8 - Průměrné kroky ve třetích a pátých třídách na jednotlivých školách	51
Graf 9 - Rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším průměrem na vybraných školách	52
Graf 10 - Srovnání pohybové aktivity na vybraných školách dle pohlaví	53

6.3 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Základní rozdíly mezi tradiční a alternativní pedagogikou	36
---	----

7 Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazník pro děti, které se účastnily výzkumu

Ahoj,

chtěla bych tě požádat o vyplnění dotazníku k našemu výzkumu pro diplomovou práci na téma: "Pohybová aktivita dětí v běžné a alternativní škole".

Děkuji předem za jeho vyplnění :-)

Veronika Procházková - studentka Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

Dotazník:

1. Napiš, do jaké chodíš školy:

2. Jakého jsi pohlaví? (zakroužkuj)

chlapec

dívka

3. Je ti let a chodíš do třídy.

4. Sportuješ rád/a? (zakroužkuj)

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

5. Zacvičíte si někdy během vyučování ve třídě? (protažení a podobně)

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

6. Pohybujete se někdy ve třídě při učení? (učení v pohybu)

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

7. Máte ve škole o přestávkách možnost se jít proběhnout do tělocvičny/školní dvůr?

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě

Příloha č. 2 - Dopis pro rodiče

Vážení rodiče,

Jsme studentky učitelství pro 1. stupeň základní školy a obracíme se na Vás s prosbou o zapojení se do výzkumu. Výzkum bude součástí našich diplomových prací na téma: „Pohybová aktivita dětí na běžné státní a alternativní škole“. Jedna diplomová práce se bude zabývat pohybem ve škole a druhá pohybem ve volném čase. Z běžných státních základních škol jsme si zvolily právě ZŠ X a to především díky ochotě vedení, pedagogického sboru a příjemnému prostředí.

Součástí našeho výzkumu je využití krokoměrů, díky kterým získáme data pro vyhodnocení. Tento výzkum bude trvat 3 týdny (během prosince 2018).

Princip měření: Každé ráno doma před školou je potřeba dítěti nasadit krokoměr. Zařízení je nutné žákům nechat i na odpoledne, abychom zároveň změřily jejich pohybovou aktivitu ve volném čase. Večer dětem přístroj sundat a zaznamenat výsledek na připravený arch. Po Vašem souhlasu bychom Vám vše do detailu vysvětlily.

Předem Vám moc děkujeme za ochotu.

V Hradci Králové, 28. 11. 2018

Karelová Anežka, Procházková Veronika

Vzhledem k novému ustanovení pro ochranu osobních údajů Vás zároveň prosíme o souhlas použitím dat o vašich dětech pro účely výzkumu v naší diplomové práci. Získané informace nebudeme sdílet s žádnou třetí stranou a data budou vyhodnocena a prezentována anonymně.

Jméno a příjmení dítěte:.....

Podpis

Příloha č. 3 - Záznamové archy

Údaje z krokoměru

Jméno a příjmení:

Škola: Číslo krokoměru: Třída:.....

Den v týdnu	Před školou	Po vyučování
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota (nepovinné)		
Neděle (nepovinné)		
2. týden		
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota (nepovinné)		
Neděle (nepovinné)		
3. týden		
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		

Údaje z krokoměru

Jméno a příjmení:

Škola: Číslo krokoměru: Třída:.....

Den v týdnu	Večer před spaním
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota (nepovinné)	
Neděle (nepovinné)	
2. týden	
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota (nepovinné)	
Neděle (nepovinné)	
3. týden	
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	