

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**POROVNÁNÍ TĚLESNÉ KONDICE ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZÁKLADNÍ
ŠKOLY KUNOVICE U PÁLENICE V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ BĚHEM
KORONAVIROVÝCH OMEZENÍ A NÁSLEDNÉM ROZVOLNĚNÍ**

Bakalářská práce

Autor: Michaela Kotasová

Studijní program: Tělesná výchova-biologie

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Michaela Kotasová

Název práce: Porovnání tělesné kondice žáků druhého stupně základní školy Kunovice U Pálenice v tělesné výchově během koronavirových omezení a následném rozvolnění

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt: Cílem práce je zjistit vliv pandemie Covid-19 na realizaci plnění školního vzdělávacího programu v tělesné výchově a tělesnou kondici žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice v období během a po pandemii Covid-19.

Vliv plnění byl zjištěn pomocí rozhovoru s pedagožkou tělesné výchovy a úroveň tělesné kondice byla zjištěna pomocí UNIFITTESTU (6 – 60). Provedeným výzkumem jsem zjistila, že ŠVP ve školním roce 2020/2021 se plnil pouze v redukované formě a výsledky měření vyhodnotily tělesnou kondici žáků druhého stupně jako podprůměrnou.

Z rozhovoru a literatury vyplynulo, že plnění tělesné výchovy spolu úzce souvisí plnění ŠVP a tělesná kondice žáků.

Klíčová slova: Tělesná kondice, žáci druhého stupně, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, UNIFITTEST (6 – 60), Covid-19

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Michaela Kotasová

Title: Comparison of the influence of the physical condition of the second grade pupils of the Kunovice U Pálenice Primary School during coronavirus restrictions and subsequent loosening.

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract: The aim of this study is to investigate the effect of the Covid-19 pandemic on the implementation of the school physical education program and physical fitness of second grade students of the Kunovice U Pálenice Primary School during and after the Covid-19 pandemic.

The impact of the implementation was determined by interview with the physical education teacher and the level of physical fitness was determined by the UNIFITTEST (6 - 60). Through the research conducted, I found that the curriculum in the school year 2020/2021 was only implemented in a reduced form and the results of the measurement evaluated the physical fitness of the second grade students as below average.

The interview and literature revealed that the fulfilment of physical education is closely related to the fulfilment of the SPP and the physical fitness of pupils.

Keywords: physical fitness, second graders, curriculum framework, school curriculum, UNIFITTEST (6 – 60), Covid-19.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Marty Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. listopadu 2022

.....

Děkuji Mgr. Martině Polákové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce.

OBSAH

Obsah	9
1 Úvod	11
2 Přehled poznatků	12
2.1 ZŠ Kunovice U Pálenice	12
2.1.1 Historie ZŠ Kunovice U Pálenice	12
2.1.2 Současnost ZŠ Kunovice U Pálenice	13
2.2 Koronavirus o omezení výuky ve školním roce 2020/2021 až 2021/2022	13
2.2.1 Shrnutí vlivu pandemie Covid-19 ve školství a tělesné výchově	14
2.3 RVP.....	15
2.3.1 Charakteristika základního vzdělávání	16
2.3.2 ŠVP	17
2.3.3 ŠVP v TV pro 2. stupeň ZŠ Kunovice U Pálenice	17
2.4 Motorické schopnosti a dovednosti	18
2.4.1 Motorické schopnosti	18
2.4.2 Motorické dovednosti.....	21
2.5 Klasifikace žáků druhého stupně ŽŠ	22
2.5.1 Periodizace vývoje jedince	22
2.5.2 Období dospívání	22
2.5.3 Starší školní věk	23
2.5.4 Psychický vývoj	23
2.5.5 Biologický vývoj.....	23
2.5.6 Sociální vývoj	24
2.5.7 Motorický vývoj	24
3 Cíle.....	26
3.1 Hlavní cíl.....	26
3.2 Dílčí cíle.....	26
3.3 Dílčí úkoly.....	26
4 Metodika	27
4.1 Výzkumné soubory	27

4.2	Metody sběru dat	28
4.3	Unifittest (6 – 60)	28
4.3.1	T1 – skok daleký z místa odrazem snožmo.....	28
4.3.2	T2 – Leh-sed opakovaně	29
4.3.3	T3a – běh po dobu 12 minut.....	30
4.3.4	T4-1 – člunkový běh 4 x 10 m.....	31
4.4	Kvalitativní rozhovor	32
4.5	Statistické zpracování dat	33
5	Výsledky.....	34
5.1	Porovnání výsledků UNIFITTESTu (6 – 60).....	34
5.1.1	Výsledky jednotlivých výkonů převedených na steny podle věku a pohlaví	34
5.1.2	Porovnání celkového dosažení skóre s hodnotami z manuálu.....	38
5.2	Limity měření	44
5.3	Rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy	45
6	Diskuse	48
7	Závěry	50
8	Souhrn	52
9	Summary	54
10	Referenční seznam	56
11	Přílohy	59
11.1	Povolení ředitele školy	59
11.2	Informovaný souhlas.....	60
11.3	Záznamový list motorických testů.....	61
11.4	Tabulky hodnocení výsledků podle pohlaví a let (Chytráčková J., 2002)	63

1 ÚVOD

Základní školy (ZŠ) se řídí Rámcovým vzdělávacím programem (RVP) stanoveným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Dle vzoru RVP si školy tvoří vlastní školní vzdělávací program (ŠVP), podle kterého uzpůsobují obsah a plánování vyučování tak, aby bylo co nejefektivnější a přineslo požadované výsledky.

V ŠVP ZŠ Kunovice U Pálenice je charakteristika všech předmětů, které škola vyučuje, s podrobným popisem cílů, obsahu a vyučovací strategie všech předmětů pro každý ročník. V ŠVP se tělesná výchova řadí do oblasti Člověk a zdraví.

Tato práce se zabývá vlivem plnění plánu ŠVP v tělesné výchově na tělesnou kondici žáků druhého stupně během koronavirových omezení a době po rozvolnění.

V průběhu let 2020-2022 byl celý svět zasažen pandemií viru SARS-CoV-2. Protipandemická opatření se týkala snad každého v České republice od jara 2020. Opatření zasáhla školy všech úrovní a způsoby vyučování se musely přizpůsobit nastalé situaci.

V této práci zkoumám, jaký vliv mělo omezení výuky tělesné výchovy na tělesnou kondici žáků druhého stupně. Zodpovím otázky, zda odsunutí tělesné výchovy ve prospěch jiných předmětů mělo pozitivní či negativní vliv na tělesnou kondici a zda by se toto omezení mělo či nemělo opakovat v případě, že nastane znovu podobná situace.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Tato kapitola se věnuje přehledu informací o ZŠ Kunovice U Pálenice, její historii i současnosti. Přehledně popisuje omezení ve výuce vydávána vládou České republiky z důvodu pandemie Covid-19 v letech 2020 až 2021. Dále se zabývá rámcovým vzdělávacím programem a Školním vzdělávacím programem ZŠ Kunovice U Pálenice. Dále vymezuje pojem motorika, motorické schopnosti a dovednosti. V poslední části této kapitoly se zaměříme na charakteristiku dětí druhého stupně z pohledu psychického, biologického, somatického a sociálního.

2.1 ZŠ Kunovice U Pálenice

Základní škola Kunovice U Pálenice je druhou školou v Kunovicích a funguje již více než 25 let. Jedná se o státní devítiletou základní školu se zaměřením na dovednosti žáků vedenou ředitelkou Mgr. Růženu Hlůškovou a školskou radou. Zřizovatelem ZŠ Kunovice U Pálenice je město Kunovice. Škola má statut fakultní školy PdF UP v Olomouci, který získala díky kvalitní výuce kvalifikovaných a kreativních učitelů, dobrého materiálního a technického vybavení, aplikování nových organizačních forem, postupů a vyučovacích metod do výuky, a vhodného využívání dobře vybavených odborných učeben (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2017).

2.1.1 Historie ZŠ Kunovice U Pálenice

Základní škola Kunovice U Pálenice byla otevřena v roce 1993 na popud letitého požadavku výstavby moderní školní budovy s dostatečnou kapacitou, jako druhá základní škola v Kunovicích. Nová budova byla postavena na místech původního Otova mlýnu. Založením nové školy došlo k rozdělení učitelského sboru a žáků původní staré školy na Červené cestě a vznikly dvě základní školy: ZŠ Kunovice Červená cesta (stará škola) a ZŠ Kunovice U Pálenice (nová škola).

Slavnostní zahájení a otevření školy se konalo 6. září 1993. V prvním školním roce 1993/1994 měla škola 13 tříd s 342 žáky, učilo 20 pedagogů, 2 vychovatelky v družině, 9 správních zaměstnanců a 5 zaměstnanců školní jídelny.

Ve škole se od jejího založení vystřídal čtyři ředitelé, Mgr. Jaroslav Bureš (1993-2006), Mgr. Věra Drgáčová (2006), Mgr. Marek Tvrdoň (2006-2022) a Mgr. Růžena Hlůšková (2022-dosud) (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2018).

Přehled historie školy je dostupný na webových stránkách Základní školy Kunovice U Pálenice (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2013).

2.1.2 Současnost ZŠ Kunovice U Pálenice

ZŠ Kunovice U Pálenice se charakterizuje jako škola pro všechny. Zaměřuje se na tři výukové oblasti, a to cizí jazyky, informační technologie a sport. Angličtina se učí již od první třídy. V rámci IT je škola vybavena interaktivními tabulemi, tablety a nejmodernější počítačovou učebnou s hlasovacím zařízením. Ve sportovním odvětví jsou žáci úspěšní v krajských i celostátních soutěžích.

Úspěch sklízí nejen žáci, ale i učitelé. V soutěži o nejoblíbenějšího učitele České republiky v roce 2013 vyhrála hlavní cenu Zlatého Ámose, Dětského Ámose od dětské poroty a Ámose sympatáka vyučující přírodopisu a chemie Mgr. Růžena Hlůšková, nynější ředitelka školy.

Zpětná vazba od rodičů a žáků je pro ZŠ Kunovice U Pálenice velmi důležitá, proto škola ve velkém spolupracuje s rodiči ohledně hodnocení výuky, komunikace, zázemí a spokojenosti žáků. K tomuto hodnocení slouží pravidelné ankety, projekt Dnes učí rodiče, kdy se rodiče zapojují do výuky. Dále projekt kavárničky, kdy se jedná o pravidelná neformální setkávání s rodiči na motivy různých témat na vzdělávání a výchovy, přístupnosti informací ohledně známek, výukových materiálů na webu školy a zasílání informací rodičům ohledně dovedností jejich dětí, které se nehodnotí známkami (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2017).

2.2 Koronavirus o omezení výuky ve školním roce 2020/2021 až 2021/2022

Koronavirus patří do čeledi virů, která způsobuje onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Může způsobit obtíže jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže a teploty, ale také smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom SARS nebo infekce MERS. Nový typ koronaviru SARS-CoV-2 se objevil na začátku prosince 2019 v čínské provincii Chu-pej (Hu et al., 2021) , odtud se rozšířil do celého světa. Onemocnění, které tento koronavirus způsobuje, se označuje jako Covid-19 (Vláda ČR, 2020a).

Od 12. března roku 2020 byla zakázána přítomnost žáků v Základní škole Kunovice U Pálenice z důvodu přijetí krizových opatření Ministerstva zdravotnictví České republiky, které vyhlásilo 12. března 2020 kvůli epidemii způsobené SARS-Cov-2 (Vláda ČR, 2020g) v rámci nouzového stavu. V důsledku tohoto rozhodnutí byla základní škola Kunovice U Pálenice uzavřena do odvolání (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2020e).

Kvůli nemožnosti vyučovat prezenčně, přešla škola na distanční výuku ve formě online konzultací a zasílání týdenních úkolů (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2020c). MŠMT vydalo dne 6.4. 2020 manuál o provozu škol a školských zařízení vzhledem ke COVID-19 pro školní rok 2020/2021. Manuál zahrnoval zejména hygienická opatření a pravidla stanovená

ministerstvem zdravotnictví tak, aby byl průběh výuky a její organizace zajištěn v co největším rozsahu (MŠMT, 2020b).

Do školních lavic se vrátili s hygienickými opatřeními nejprve žáci devátých tříd 11. 5. 2020 kvůli přípravě na přijímací zkoušky (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2020b) a následně žáci prvního stupně 25. 5. 2020 (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2020d). Začátkem června se mohl ve škole učit s omezením a tzv. rotační výukou i druhý stupeň (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2020a). Výuka byla zkrácena a upravena na nejdůležitější předměty. Nový školní rok Základní škola Kunovice U Pálenice začala 1. září v normálním režimu.

MŠMT vydalo 23.9. 2020 manuál pro distanční vyučování, ve kterém se výuka druhého stupně má zaměřit zejména na český jazyk, matematiku a cizí jazyk. Při rotační výuce neboli smíšené výuce, se zahrnou kromě výše zmíněných i přírodovědné a společensko-vědní předměty, ale výchovy budou probíhat formou inspirace pro volnočasové aktivity, tedy včetně tělesné výchovy (MŠMT, 2020a).

Od 12. října 2020 musel druhý stupeň přejít na rotační výuku kvůli přijetí krizového opatření vládou České republiky a byla přijata hygienická opatření pro prezenční výuku prvního stupně. Výuka předmětů byla omezena dle manuálu pro distanční výuku (Vláda ČR, 2020b). Toto opatření trvalo pouhé dva dny. 14. října musela přejít celá škola na distanční výuku podle manuálu MŠMT z důvodu usnesení vlády České republiky (Vláda ČR, 2020c).

V listopadu se vrátili žáci do školy a to tak, že nejprve první a druhé třídy přešly na prezenční výuku 18. 11. 2020 (Vláda ČR, 2020d), poté deváté třídy a zbytek prvního stupně 30.11. 2020 (Vláda ČR, 2020e) a druhý stupeň přešel na rotační výuku. Návrat do školních lavic byl ale nadále korigován manuálem MŠMT o provozu škol ve školním roce 2020/2021 vzhledem ke covidu-19, tudíž výuka probíhala stále v omezeném režimu za přesně stanovených hygienických podmínek.

Po novém roce se do školních lavic vrátili 4.1. 2021 už jen žáci prvních a druhých tříd (Vláda ČR, 2020f), zbytek školy musel přejít na povinnou distanční výuku.

Návrat všech žáků k prezenční výuce se konal 24.5. 2021 s podmínkou dodržování hygienických opatření a pravidelného testování na Covid-19. k úplnému zrušení všech hygienických opatření, s výjimkou zdravotnictví a sociální péče, došlo 11. 4. 2022 (Vláda ČR, 2022).

2.2.1 Shrnutí vlivu pandemie Covid-19 ve školství a tělesné výchově

Pandemie Covidu-19 měla vliv na změny ve výuce. Během distanční výuky se pedagogové a školy výrazně zlepšili v oblasti digitálních technologií, kdy komunikovali se žáky

přes platformy MS Teams, Zoom, Google Meet, Discord, Skype a další. Náročnost distanční výuky a její nižší efektivita procesu učení vedla k doporučením směřujícím k redukci vzdělávacího obsahu na základní znalosti a dovednosti. V metodickém doporučení pro vzdělávání distančním způsobem je kladen důraz na český jazyk, matematiku a cizí jazyk, v případě středních škol na profilové předměty ve vztahu k obsahu maturitní zkoušky. Velmi redukovány byly předměty výchovného charakteru ve více než polovině škol bez ohledu, zda šlo o školu základní, či střední (Česká školní inspekce, 2021). Redukce předmětu tělesné výchovy a covidová omezení, týkající se sportovišť a sportovních klubů, měla negativní vliv na pohybovou aktivitu dětí během pandemie Covidu-19. U dětí se zvýšil výskyt obezity, depresí, poruch spánku, úzkostí a depresí (Štveráková et al., 2021).

2.3 RVP

Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně zvaný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol (ŠVP) všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání (MŠMT, 2004). RVP vycházejí ze strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Vycházejí z koncepce celoživotního vzdělávání, formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání a podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání.

RVP je materiál, jež se do dnešní podoby formuloval od roku 1990 po pádu komunismu ve čtyřech etapách. V letech 1990-1998 proběhla první fáze obměn, jež měly za úkol zapomenout principy a ideologii doby před rokem 1989. Cílem bylo zavést svobodu ve vzdělávání, kdy si studenti byli schopni sami vybrat vyšší školní instituce svobodně. Druhá fáze reformy spočívala v rekonstrukci. Hlavní oblastí zájmu byl pro budoucí vývoj a realizace národního výchovného systému a tvorba specifického kurikulárního materiálu. Třetí fáze probíhala v letech 2006-2016. Ukázalo se, že navzdory realizaci, zde chybělo zastřešení vzdělávací taktiky a ukazatele úspěchů. Poslední fáze se uskutečňovala po roce 2013. Záměr změn se přesunul z reformy RVP na nerovnost ve vzdělávání. V roce 2014 byl MŠMT vytvořen dokument Strategie vzdělávací taktiky České republiky do roku 2020, který upozorňoval na požadavky budoucího vývoje školského systému (Hegedůs, 2021).

Dnes je RVP otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáků (MŠMT, 2021). V roce 2021 byla ukončena poslední revize RVP. V rozhovoru pro časopis

Komenský s Kateřinou Lojdovou Jan Tupý uvedl změny, na kterých pracoval společně s MŠMT a dalšími. Šlo o změny týkající se hlavně přehlednosti kurikulárních dokumentů pro školy, usnadnění tvorbu ŠVP školám, aktualizace všeobecného vzdělávání koncepčně pro 21. století, propojení kurikula se systémem hodnocení a monitoringu a usnadnění přijetí kurikula školami (Kateřina Lojdová, 2019).

2.3.1 Charakteristika základního vzdělávání

Základní vzdělávání, kterým se dosahuje stupně základního vzdělání, se realizuje oborem vzdělání základní škola. V souladu se školským zákonem je pro realizaci základního vzdělávání vydán RVP pro základní školy.

Základní vzdělávání je spojeno s povinností školní docházky. Plnění povinností školní docházky se řídí § 36 až § 43 školského zákona. Průběh základního vzdělávání se řídí § 49 a § 50 školského zákona. Podrobnosti o organizaci průběhu základního vzdělávání stanoví MŠMT ve vyhlášce č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání. Hodnocení výsledků vzdělávání žáků se řídí § 51 až § 53 školského zákona. Získání stupně vzdělání se řídí § 45 školského zákona a ukončení základního vzdělávání § 54 a § 55 školského zákona.

Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině. Je jedinou částí vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace žáků ve dvou na sebe navazujících stupních. První stupeň základního vzdělávání se zaměřuje na přechod z rodinné výchovy a výchovy předškolní do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Druhý stupeň základního vzdělávání je zaměřen na získávání vědomostí, dovedností a návyků, které jim umožní samostatné učení, utváření hodnot a postojů, které vedou k rozumnému a uvážlivému chování, zodpovědnému rozhodování a respektování práv a povinností občana našeho státu i Evropské unie.

Za cíle základního vzdělávání můžeme považovat utváření a postupné rozvíjení klíčových kompetencí a poskytnutí základu všeobecného vzdělání orientovaného na životní situace a na praktické jednání. Základní vzdělání umožňuje žákům osvojení strategie učení a motivuje pro celoživotní učení, podněcuje žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problému, vede žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci, rozvíjí u žáků schopnost spolupracovat, respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých, učí žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný, vede žáky k ohleduplnosti a toleranci k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učí je žít společně s ostatními lidmi, vede žáky k uplatňování svých práv a dodržování povinností, rozvíjí

je jako svobodné a svébytné a zodpovědné osobnosti a pomáhá žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi.

Obsah vzdělávání podle RVP je rozdělen do devíti oblastí: Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk), Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství), Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis), Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova), Člověk a zdraví (Tělesná výchova, Výchova ke zdraví) a Člověk a svět práce.

Po ukončení základního vzdělávání, by měl každý žák ovládat šest klíčových kompetencí a to: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní (MŠMT, 2021).

2.3.2 ŠVP

Školní vzdělávací programy jsou pod úrovní rámcových vzdělávacích programů, které jsou na státní úrovni. Každá škola si vytváří svůj ŠVP podle zásad stanovených v příslušném RVP, mohou pro to použít manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů (MŠMT, 2021).

Základní škola Kunovice U Pálenice má ŠVP platný od 1. 9. 2017, je zde možné se dočíst o organizaci školy, jejích metodách vyučování i o zaměření školy (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2017). Celé znění ŠVP lze nalézt na webových stránkách školy, odkaz je v referenčním seznamu.

2.3.3 ŠVP v TV pro 2. stupeň ZŠ Kunovice U Pálenice

Základní škola Kunovice U Pálenice ve svém ŠVP charakterizuje předmět tělesnou výchovu následovně:

- Rozvíjí tělesnou zdatnost
- Formuje osobnost žáka a kladné charakterové vlastnosti založené na schopnosti komunikovat a spolupracovat
- Vytváří pozitivní vztah k pohybové aktivitě
- Nabízí žákům široké spektrum pohybové aktivity
- Učí žáky základním pohybovým dovednostem, aby si žák mohl vybrat pohybovou aktivitu, která mu vyhovuje a pokračoval v ní po ukončení základního vzdělání

ŠVP pro tělesnou výchovu obsahuje několik podskupin charakterizujících tělesnou výchovu na ZŠ Kunovice U Pálenice (ZŠ Kunovice U Pálenice, 2017):

- Fixně nastavený týdenní počet hodin tělesné výchovy
- Zařazení tělesné výchovy do oblasti Člověk a zdraví
- Charakteristika předmětu
- Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu
- Výchovné a vzdělávací strategie: společné postupy uplatňované na úrovni předmětu, jimž učitelé cíleně utvářejí a rozvíjejí klíčové kompetence žáků
- Poznámky k předmětu v rámci učebního plánu
- Způsob hodnocení žáků
- Charakteristické učivo podle ročníku

Základní škola Kunovice u Pálenice má ve svém ŠVP stanovený počet vyučovacích hodin tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník na 3 vyučovací hodiny týdně a pro 8. a 9. ročník 2 hodiny týdně.

2.4 Motorické schopnosti a dovednosti

Motorika je podle Hájka (2012) definována jako celkový pohybový repertoár člověka, jedná se tedy o pohybové odpovědi na podněty z vnějšího a vnitřního prostředí jedince. V antropomotorice se dělí druhy motoriky na základní, pracovní, bojovou, kulturněuměleckou a tělovýchovněsportovní. V této práci se zaměříme především na tělovýchovněsportovní motoriku.

V tělovýchovněsportovní motorice je předmětem našeho zájmu pohybová činnost, díky níž plníme nejrůznější pohybové úkoly. Hodnotí se, do jaké míry nebo v jakém stupni byl konkrétní úkol splněn. K tomuto hodnocení slouží motorická výkonnost. Úroveň motorické výkonnosti je ovlivněna motorickými schopnostmi a dovednostmi, intelektovými a psychickými schopnostmi a vlastnostmi ovlivňujícími chování a připravenost k výkonu. K diagnostice motorické výkonnosti se využívají testy zdatnosti (Hájek, 2012; Měkota, K., Cuberek, 2007).

2.4.1 Motorické schopnosti

Motorická schopnost je ucelení vnitřních biologických vlastností organismu, které podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jedná se tedy o synergii biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci určité pohybové činnosti (Hájek, 2012). Základní rozdělení motorických schopností klasifikuje většina autorů jako schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační.

Úroveň těchto motorických schopností na základní motorické výkonnosti je poměrně stálá. Jejich rozvoj je podmíněn a probíhá v souvislosti s ontogenezí organismu člověka, pohybovou aktivitou a životosprávou jedince v průběhu života. Hodnocením motorických schopností se zabývá motodiagnostika, díky níž se zjišťuje úroveň pohybových projevů a předpokladů jedince nebo skupiny (Hájek, 2012).

Silové schopnosti

Podle Pavlíka (1996) se jedná o schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu prostřednictvím svalového napětí. Podmiňují projev ostatních motorických schopností, bez kterých se nemohou projevit. Čelikovský a kol. (1974) Strukturuje silové schopnosti takto:

Staticko-silové schopnosti

- Jednorázově silová schopnost
- Vytrvalostně silová schopnost

Dynamicko-silové schopnosti

- Explozivně (výbušná) silová schopnost
- Rychlostně silová schopnost
- Vytrvalostně silová schopnost

Rychlostní schopnosti

Antropomotorika definuje rychlost pohybu jako schopnost provést pohyb v co nejkratším časovém úseku. Je to činnost krátkodobého charakteru, která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě (Hájek, 2012).

Kovář a kol. (1993) rozděluje rychlostní schopnosti takto:

Reakční rychlostní schopnosti

- Při druhu podnětu: zrakového (vizuálního), zvukového (axiálního) a dotykového (taktilního)
- Při typu odpovědi: jednoduché a složité

Akční rychlostní schopnosti (realizační)

- Při jednorázovém opakování nebo při opakovaném provedení
- Jednoduchý pohybu nebo pohybu složitější
- Smíšené (komplexního charakteru)
- Silově rychlostní schopnosti
- Vytrvalostně rychlostní schopnosti
- Koordinačně rychlostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti

Hájek (2012) popisuje vytrvalost v antropomotorice jako základní motorickou schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost maximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu.

Hájek (2012) rovněž rozděluje strukturu vytrvalostních schopností takto:

Podle počtu a rozložení zapojených svalů v pohybové činnosti:

- Lokální (místní, svalová) vytrvalostní schopnost
- Globální (celková, kardiopirační) vytrvalostní schopnost

Podle typu svalové kontrakce:

- Statická vytrvalostní schopnost
- Dynamická vytrvalostní schopnost

Podle podílu ostatních motorických schopností:

- Rychlostně vytrvalostní schopnost
- Silově vytrvalostní schopnost
- Koordinačně (obratnostně) vytrvalostní schopnost (speciální)

Podle doby trvání pohybového úkolu je vytrvalostní schopnost:

- Krátkodobá (od 50 s do 2 až 3 minut)
- Střednědobá (2 až 10 minut)
- Dlouhodobá (více než 10 minut)

Obratnost

Obratnost je motorická schopnost, která je velmi úzce spojována s procesy řízení a regulace motoriky. Stručně lze definovat obratnost jako schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu (Chytráčková, 1990).

Čelikovský (1974) popisuje strukturu obratnosti takto:

Oblast vlastností regulátorů, tj. vlastnosti pohybové soustavy

- Kinestetické diferenciační schopnosti
- Rovnovážná schopnost
- Rytmická schopnost
- Orientační schopnost
- Další schopnosti (vzhledem k pohybovému úkolu)

Oblast vlastností regulované soustavy, tj. vlastnosti pohybové soustavy

- Pohyblivost a její složky (ohebnost, pružnost, elasticita, aj.)

Oblast regulovaného pohybu, tj. obratnost

- Schopnost řešit prostorovou strukturu pohybu
- Schopnost řešit časovou strukturu pohybu

2.4.2 Motorické dovednosti

Motorická dovednost je motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku (Měkota, K., Cuberek, 2007). Provedení úkolu, převážně jeho technická stránka, je podmínkou úrovní synergie vnitřních vlastností organismu.

Motorické dovednosti zauímají vůči motorickým schopnostem vyšší úroveň pohybových předpokladů, jsou však navzájem propojeny, tzn., že motorické schopnosti umožňují výkon v konkrétních pohybových dovednostech, ale zároveň je limitují (Hájek, 2012).

2.5 Klasifikace žáků druhého stupně ŽŠ

Druhý stupeň základní školy je tvořen šestým až devátým ročníkem. Při nástupu dětí do prvních ročníků v šesti letech a hladkém postupu ročníky, se výuky na druhém stupni účastní děti ve věku 11-15 let (MŠMT, 2021).

2.5.1 Periodizace vývoje jedince

Jeroným Hájek (2012) rozděluje vývoj jedince následovně:

Mládí (0-20 let)

- Období dětství 0-11 let
 - Stadium I. Dětství 0-1 rok (kojenecké, nemluvně)
 - Stadium II. Dětství 1-3 roky (rané dětství, batole)
 - Stadium předškolního dětství 3-6 let
 - Stadium mladšího školního věku 6-11 let (prepubescence)
- Období dospívání 11-20 let (dorostenecké)
 - Stadium pubescence 11-15 let (pubescence)
 - Stadium adolescence 15-20 let (postpubescence)

Dospělost (20-65 let)

- Období mladší dospělosti 20-30 let (mecítma)
- Období střední dospělosti 30-45 let (adultium)
- Období starší dospělosti 45-65 let (střední věk, intervium)

Stáří (65 a více let – senium)

- Období stáří 65-75 let (počáteční stáří)
- Období kmetství 75 a více let (pokročilé a krajní stáří)

2.5.2 Období dospívání

Podle Vágnerové (2012) je období dospívání přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Probíhá od 10 do 20 let života, ale přesný nástup dospívání nelze přesně určit vzhledem k individuální variabilitě. V tomto období dochází ke komplexním změnám jedince ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální.

Dělí se na dvě fáze:

- Raná adolescence 11-15 let: je charakteristická nástupem fyzických a psychických změn. Tyto změny jsou způsobeny tělesným dospíváním spojeným s pohlavním dozráváním – pubertou.
- Pozdní adolescence 15-20 let: jedná se o období komplexní psychosociální proměny, přijetí specifických hodnot a potvrzení určité sociální identity.

2.5.3 Starší školní věk

Jedná se o období pubescence, tj věk 11-15 let, avšak tato hranice je jen orientační. U dívek toto období nastupuje dříve než u chlapců a má i jinou dobu trvání. Děti v tomto věku jsou na druhém stupni devítileté školy, tj. 6. - 9. třídy. Jedná se o období fyzického i psychického dospívání (Dovalil, 1992).

2.5.4 Psychický vývoj

Podle Kurice (2001) dochází v období puberty k řadě psychických změn. Tyto změny působí na rozšiřování životních obzorů a získávají znaky poznávání dospělých. Dospívající je schopen přesně vnímat plochu, prostor, čas, umí odhadnout hmotnost i velikost předmětů. Vnímání se začíná spojovat s úmyslnou pozorností. Rozvíjí se abstraktní a logické myšlení. Ustaluje se příslušnost k uměleckému, střednímu nebo myslitelskému typu, podle převahy první nebo druhé signální soustavy. Dochází k velmi aktivnímu rozvoji paměti po kvalitativní stránce.

Dospívající si uvědomují své „já“ a vyrovnávají se s morálními a společenskými standardy. Pozorujeme emoční výkyvy a změny nálad. Vzdorem a neposlušností dávají najevo potřebu se odpoutat od závislosti na dospělých. Začínají uvažovat o podstatě života, přemýšlí nad svým budoucím povoláním a uvědomují si svou sexualitu (Vágnerová, 2012).

2.5.5 Biologický vývoj

Podle Vágnerové (2012) období puberty představuje důležitý biologický mezník, kdy se dítě mění na člověka schopného reprodukce. Probíhá značné množství fyzických a tělesných změn. Jednou z nejvýraznějších změn je růst kostry a svalstva, což je dáno účinností endokrinních žláz a produkcí jejich hormonů (Příhoda, 1967). Dvě třetiny délky růstu kostí do délky dospělého člověka probíhají v období před pubertou, finální třetina růstu je právě v období puberty (Kuric, 2001). Chlapci rostou průměrně asi 10 cm za rok a dívky 9 cm za rok.

Nicméně u obou pohlaví může nastat, že děti, které jsou v pubertě dřív, vyrostou dříve než jiní vrstevníci, kteří se do puberty teprve dostávají (Faw, T., Belkin, G. S., & Faw, 1994).

Další výraznou změnou je pohlavní diferenciací (dozrávání pohlavních orgánů) a projev druhotných pohlavních znaků a rozlišuje se ženský a mužský fyzický vzhled. Velkou roli zde hraje, kromě endokrinních hormonů i hypofýza. Tělo získává schopnost plození (Kuric, 2001).

Začátek pohlavního dozrávání je dán geneticky a nemůže se libovolně posouvat do nižšího věku. V posledních letech se velmi výrazně projevila sekulární akcelerace, tj. urychlení biologického dospívání vnějšími podněty. Ke změnám hormonální produkce dochází 2-3 roky předtím, než se projeví viditelné tělesné změny. Díky fyzickým změnám se vzhled stává velmi důležitou složkou života a začíná ovlivňovat sociální vnímání (Vágnerová, 2012).

2.5.6 Sociální vývoj

Dospívající v tomto období potřebuje větší pozornost, hledá pochopení a hledá společnost vrstevníků a snaží se sebe sama začadit do určité skupiny. V tomto věku má největší tendence propadnout závislostem (Faw, T., Belkin, G. S., & Faw, 1994).

Důležitou součástí správného sociálního vývoje dospívajících je přátelství. V tomto období se prožívají první lásky a experimenty s partnerskými vztahy. Začíná více záležet na vzhledu. Pubescent může být na své fyzické změny hrdý, ale i stydět se za ně. Zevnějšek je první informace, kterou jiný člověk o daném jedinci získá a podle toho dotyčného hodnotí. Tato reakce může velmi ovlivnit sebehodnocení dospívajícího (Vágnerová, 2012).

2.5.7 Motorický vývoj

Motorika člověka se vyvíjí současně s vývojem celého lidského organismu jako celku a je charakteristická řadou změn. Je řízena geneticky a vnějšími podmínkami. Genetické podmínky určují vnitřní předpoklady struktury a kvality nervové soustavy a svalových vláken, rozvoj jednotlivých částí a orgánů těla, hormonální činnost. Podle Hájka (2012) je nejvýraznější vliv dědičnosti u morfologických znaků, jako je tělesná výška a konstituce těla, a motorických schopností rychlostního a rychlostně silového charakteru, jako jsou vrhy, skoky, sprint, ale i rytmus a struktura základních pohybů.

Motoriku v dospívání ovlivňují tělesné změny. Důsledkem rychlého růstu jsou zhoršené motorické schopnosti a disharmonie pohybů. Je to dáno nedostatečně rychlou přizpůsobivostí pohybového mozku centra prodlouženým končetinám. Růst kostí a svalů není v tomto období rovnoměrný, proto se projevuje disharmonie motoriky (Kuric, 2001). Zhoršují se koordinační schopnosti, rytmizace, rovnovážné i prostorové vnímání. Naopak svalová síla a

rychlostní schopnosti se zlepšují s nárůstem svalové hmoty a doporučuje se rozvíjet aerobní vytrvalost.

Přestože probíhají strukturální změny lidské motoriky a není nejvhodnější se učit nové a motoricky složité dovednosti, po psychické stránce je zvýšena úroveň racionálního chápání a schopnost učit se nové věci. Proto je toto období ideální pro rozvoj motorických dovedností. Motorické dovednosti jsou osvojovány jako celek a již dříve nabyté dovednosti jsou zdokonalovány (Hájek, 2012).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je zjistit, jaký vliv měla pandemie Covidu-19 na plnění plánu ŠVP a na tělesnou kondici žáků druhého stupně Základní školy Kunovice U Pálenice.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit míru plnění plánu ŠVP v tělesné výchově během koronavirových opatření.
- 2) Porovnat výsledky měření žáků druhého stupně s platnými tabulkami a zjistit tělesnou kondici žáků během koronavirových opatření a po jejich úplném rozvolnění.

3.3 Dílčí úkoly

- 1) Studium odborné literatury
- 2) Rešerše článků z dostupných databází
- 3) Tvorba kvalitativního rozhovoru
- 4) Výběr vyhovující testové baterie pro distanční i prezenční realizaci

4 METODIKA

Tato kapitola se věnuje charakteristice měřeného souboru, organizaci výzkumu, metodám využitým ke sběru dat a způsobu jakým byla data vyhodnocena.

4.1 Výzkumné soubory

Měření tělesné kondice žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice ve věku 11-15 se uskutečnilo na jaře v letech 2021 a 2022. První výzkumný soubor zahrnoval 27 změřených jedinců, z toho bylo 12 chlapců a 15 dívek (tabulka 1). Druhý výzkumný soubor zahrnoval 69 měřených jedinců, včetně prvního výzkumného souboru, z toho bylo 38 chlapců a 31 dívek (tabulka 2). Dívky a chlapci byli rozdělení podle tříd a věku. Věkové kategorie byla vymezena dle WHO (Vignerová, J., Riedlová, J., Bláha, P., Kobzová, J., Krejšovský, L., Brabec, M., Hrušková, 2006) ročním rozpětím (např. 11letí = 11,00-11,99 let). Průměrný věk první skupiny byl 12,9 a druhé 12,8 let.

Tabulka 1.

První soubor měřených jedinců rozdělených podle věku a pohlaví

Pohlaví	11 let	12 let	13 let	14 let	celkem
Chlapci	1	2	4	5	12
Dívky	3	3	3	6	15

Tabulka 2.

Druhý soubor měřených jedinců rozdělených podle věku a pohlaví

Pohlaví	11 let	12 let	13 let	14 let	celkem
Chlapci	3	13	7	15	38
Dívky	6	9	7	9	31

Tabulka 3.

První soubor měřených jedinců rozdělených podle třídy

Pohlaví	6.tř	7.tř	8.tř	9.tř	celkem
Chlapci	2	4	3	3	12
Dívky	5	3	4	3	15

Tabulka 4.

Druhý soubor měřených jedinců rozdělených podle třídy

Pohlaví	6.tř	7.tř	8.tř	9.tř	celkem
Chlapci	11	9	14	4	38
Dívky	8	10	10	3	31

4.2 Metody sběru dat

Podkladem výchozích dat bakalářské práce, která jsou vyhodnocena a porovnávána, jsou výsledky UNIFITTESTu (6-60) naměřeny na již zmíněné základní škole a kvalitativní rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy na téma ŠVP a tělesné výchovy.

Měření UNIFITTESTu (6-60) na základní škole se uskutečnilo na základě písemného souhlasu rodičů a ředitele školy.

UNIFITTEST (6-60) byl zvolen pro svou jednoduchou proveditelnost prostřednictvím distanční výuky, kdy po řádném proškolení, byli žáci schopni provést cviky řádně na vlastní zodpovědnost.

Měření probíhalo ve dvou etapách. První měření bylo provedeno v rámci dobrovolné distanční výuky tělesné výchovy pomocí platformy MS Teams a emailovou korespondencí v době koronavirových opatření, druhé měření se uskutečnilo po úplném rozvolnění pandemických omezeních prezenčně v hodinách tělesné výchovy na Základní škole Kunovice U Pálenice.

4.3 Unifittest (6 – 60)

Měření žáků druhého stupně pomocí UNIFITTESTu (6-60) byla provedena v rámci distanční výuky podle manuálu Chytráčekové (Chytráčeková, 2002). Podle věku byla vybraná odpovídající testová baterie hodnocena tzv. desetibodovou normou pro mládež (6 - 20 let). Somatická část testové baterie byla z důvodu distančního měření vynechána.

4.3.1 T1 – skok daleký z místa odrazem snožmo

Charakteristika

Test dynamické, výbušně (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřící pásmo.

Provedení

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále jen TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam

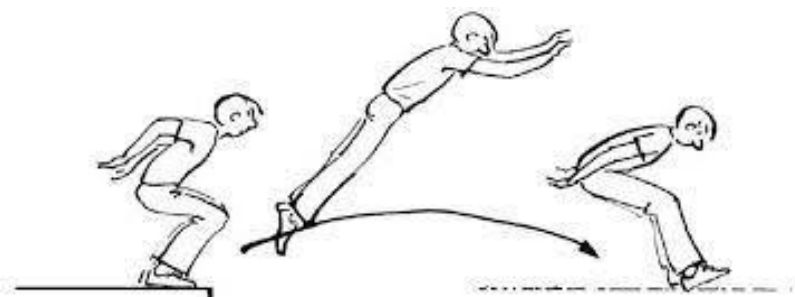
Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu na 1 cm.

Pokyny a pravidla

- Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme.
- Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter. Doskok je do pískoviště, na žíněnkou nebo plstěný pás, které je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni.
- Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).

Obrázek 1

Skok daleký z místa odrazem snožmo



4.3.2 T2 – Leh-sed opakovaně

Charakteristika

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky.

Provedení

TO zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí TO co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolenou) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

Hodnocení a záznam

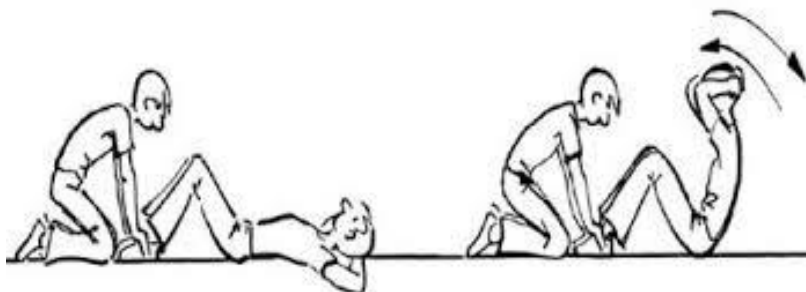
Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud TO nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušování cvičení je přípustné).

Pokyny a pravidla

- Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky).
- Po celou dobu je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).

Obrázek 1

Leh – sed opakovaně



4.3.3 T3a – běh po dobu 12 minut

Charakteristika

Test dlouhodobě běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska indikuje především tzv. aerobní možnosti organismu.

Zařízení

Atletická dráha, startovní čísla, stopky, startovní pistole (píšťalka), měřicí pásmo.

Provedení

Běží se po atletické dráze, startuje se z vysokého postoje, podle běžných atletických zvyklostí. Úkolem je uběhnout v požadované době co nejdelší dráhu. Běh lze střídat s chůzí (pokud TO není schopna běhu).

Hodnocení a záznam

Měří se délka uběhnuté dráhy (vzdálenosti) v metrech (m). Přesnost záznamu 10 m (tato vzdálenost se doměří v rámci označeného 50 metrového úseku).

Pokyny a pravidla

- Doporučuje se přidělit testovaným startovní čísla a zaznamenávat u každého počet uběhnutých kol.
- Je třeba přesně změřit délku dráhy (jednoho kola) a vymezit na ní úseky po 50 metrech.

4.3.4 T4-1 – člunkový běh 4 x 10 m

Charakteristika

Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

Zařízení

Rovný terén. Dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcka k vyznačení startovní čáry (křída, lajnovačka).

Provedení

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čárou. Po povelch „Připravte se – pozor – vpřed“ vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO povinně opět dotkne rukou.

Hodnocení a záznam

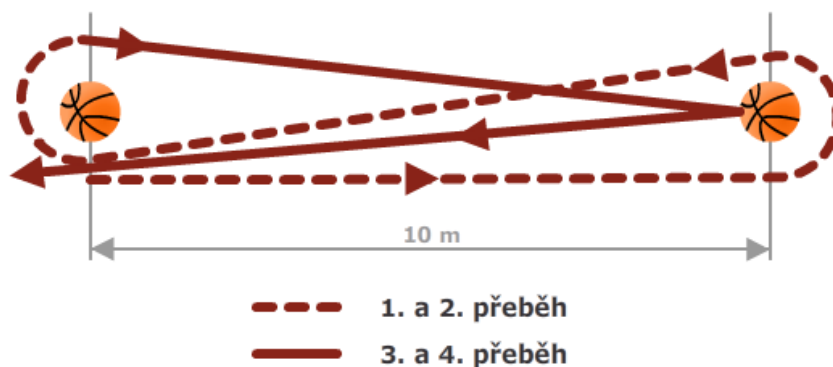
Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s.

Pokyny a pravidla

- Každá TO si proběhne volně celou dráhu na zkoušku.
- Povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich). Odpočinek mezi pokusy musí být minimálně 5 min.
- Pro jednoho běžce je třeba jednoho časoměřiče, Zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách.

Obrázek 2

Člunkový běh 4 x 10 m



4.4 Kvalitativní rozhovor

Pro zjištění plnění či neplnění plánu ŠVP na Základní škole Kunovice U Pálenice v tělesné výchově bylo zapotřebí oslovit pedagogickou pracovníci, paní pedagožkou Mgr. Magdalénu Juříkovu, která vyučuje tělesnou výchovu na výše zmíněné základní škole.

Ke zjišťování potřebných informací byl zvolen kvalitativní rozhovor, díky kterému jsme se mohly více zabývat potřebnými tématy k dosažení komplexního pohledu na věc (Švaříček, R., Šedřová, 2007). Rozhovor byl semistrukturovaný, obsahoval otázky ve třech oblastech tak, aby došlo k náležitému prozkoumání cílených témat (Hendl, 2006). V případě potřeby byla položena doplňující otázka, pro upřesnění nebo ujasnění informací.

Z důvodu koronavirových omezení byl rozhovor veden emailovou korespondencí a zaměřoval se na tři oblasti, a to oblast tělesné výchovy na ZŠ Kunovice U Pálenice, oblast plnění plánu ŠVP a oblast tělesné kondice žáků.

Cílem bylo zjistit, jaká je tělesná výchova na této základní škole, jak hodnotí tělesnou kondici žáků učitel tělesné výchovy a jestli se plní nebo neplní ŠVP a jaký má vliv plnění nebo neplnění ŠVP na tělesnou kondici žáků.

4.5 Statistické zpracování dat

Z naměřených hodnot UNIFITTESTu (6 – 60) byly vypočítány základní statistické charakteristiky: absolutní (n) a relativní (počet) počet, medián a aritmetický průměr M. Pro zpracování naměřených parametrů byl použit MICROSOFT EXCEL.

Pro standardizaci jednotlivých hodnot byla použita desetibodová norma pro mládež (6 – 20 roků) viz. příloha 11.4. Rozpětí stupnice je od 1 do 10 bodů, medián odpovídá hodnotě 5,5. Žádný výsledek nemůže být oceněn hodnotou 0 bodů. Podle názvu stupnice v anglickém jazyce „standard ten“ jsou zde body nazývány steny (Chytráčková J., 2002). Bodovací tabulky jsou rozděleny podle věku od 6 do 60 let a pohlaví testované osoby na chlapce (muže) a děvčata (ženy). Po převedení výkonů na steny se výsledné hodnoty čtyř stenů ($S_1 - S_4$) sečtou, a vytvoří tzv. skóre testové baterie (B), podle kterých tabulky určují hodnocení tělesné zdatnosti na škále: výrazně podprůměrný – podprůměrný – průměrný – nadprůměrný – výrazně nadprůměrný.

$$B = S_1 + S_2 + S_3 + S_4$$

5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou prezentovány výsledky měření žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice. Naměřené hodnoty UNIFITTESTu (6 – 60) žáků druhého stupně byly porovnány s referenčními hodnotami uvedenými v manuálu UNIFITTEST (6 – 60) manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice (Chytráčková J., 2002).

Dále je zde uveden rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy, ve kterém hodnotí stav tělesné výchovy na ZŠ Kunovice U Pálenice, plnění plánu ŠVP v tomto předmětu a její pohled na tělesnou zdatnost žáků druhého stupně.

5.1 Porovnání výsledků UNIFITTESTu (6 – 60)

Výsledky měření byly podle manuálu převedeny na steny, tedy hodnocení jednotlivých výkonů na desetibodové škále a následně sečtením všech čtyř jednotlivých stenů, jsme získali celkové skóre testové baterie a její hodnocení (Chytráčková J., 2002).

5.1.1 Výsledky jednotlivých výkonů převedených na steny podle věku a pohlaví

V tabulce 5 a 6 můžeme podle věku vidět jednotlivé výsledky prvního měření chlapců a dívek, převedené na steny, a celkové skóre testové baterie podle věku (Chytráčková J., 2002). Můžeme si všimnout nejnižšího a nejvyššího skóre baterie chlapců a dívek. U chlapců je nejnižší skóre 10 a nejvyšší 24. U dívek je nejnižší 10 a nejvyšší 19. Nejvyšších hodnot obě pohlaví dosahují v disciplíně skok daleký z místa snožmo. Naopak nejhorší se jeví test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti – běh po dobu 12 minut.

Tabulka 5

Hodnocení prvních výsledků chlapců dle manuálu

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skok	Leh - sed	Člunkový	Běh 12	Skóre baterie B
		Steny (S ₁ - S ₄)				
11	1	5	4	3	2	14
12	2	4	3	2	1	10
12	3	6	5	4	1	16
13	4	4	3	3	2	12
13	5	8	5	6	1	20

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skok	Leh - sed	Člunkový	Běh 12	Skóre baterie B
		Steny (S ₁ - S ₄)				
13	6	3	3	1	3	10
13	7	5	4	1	3	13
14	8	5	4	2	3	14
14	9	6	4	3	4	17
14	10	6	5	6	2	19
14	11	6	5	5	6	22
14	12	7	5	5	7	24

Tabulka 6

Hodnocení prvních výsledků dívek dle manuálu

Věk (roky)	Dívky (n)	Skok daleký	Leh - sed	Člunkový	Běh 12 min	Skóre baterie B
		Steny (S ₁ - S ₄)				
11	1	5	3	3	3	14
11	2	4	5	2	2	13
11	3	5	4	6	2	17
12	4	5	3	4	2	14
12	5	5	5	4	1	15
12	6	5	4	5	2	16
13	7	4	3	2	1	10
13	8	5	4	6	1	16
13	9	5	4	5	4	18
14	10	6	5	5	3	19
14	11	5	4	2	3	14
14	12	5	3	5	1	14
14	13	5	6	5	1	17
14	14	5	4	5	2	16
14	15	5	2	7	3	17

V tabulce 7 a 8 vidíme jednotlivé výsledky druhého měření u chlapců a dívek. Vidíme, že žáci dosahovali nejlepších výsledků v disciplíně skok daleký a nejhorších ve vytrvalostním běhu po dobu 12 minut.

Tabulka 7

Hodnocení druhých výsledků chlapců dle manuálu

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skok daleký	Leh-sed	Běh 12 minut	Člunkový běh 4 x 10	Skóre baterie B
12	1	5	5	2	3	15
11	2	4	4	1	2	11
12	3	7	7	4	6	24
12	4	5	6	3	5	19
11	5	3	3	2	3	11
12	6	4	4	2	5	15
11	7	6	5	3	5	21
12	8	3	3	2	4	12
12	9	6	6	4	6	22
12	10	5	6	4	6	21
12	11	5	4	1	4	14
12	12	6	6	2	4	18
13	13	4	3	1	4	12
12	14	5	5	2	4	16
12	15	6	6	3	5	20
12	16	6	5	3	5	19
13	17	7	6	5	7	25
13	18	3	3	2	4	12
12	19	5	5	2	5	17
13	20	3	3	1	3	10
14	21	7	5	5	7	24
14	22	4	5	2	2	13
14	23	7	6	3	5	21
14	24	6	4	2	4	16

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skok daleký	Leh-sed	Běh 12 minut	Člunkový běh 4 x 10	Skóre baterie B
14	25	4	3	2	4	13
13	26	7	5	4	6	22
14	27	5	4	2	4	15
14	28	7	7	5	6	25
14	29	6	5	2	5	18
13	30	6	4	1	3	14
14	31	4	5	2	4	15
13	32	6	6	4	6	22
14	33	5	5	2	4	16
14	34	5	5	1	3	14
14	35	5	6	2	4	17
14	36	4	3	1	3	11
14	37	5	5	2	4	16
14	38	7	5	3	6	21

Tabulka 8

Hodnocení druhých výsledků dívek dle manuálu

Věk (roky)	Dívky (n)	Skok daleký	Sed-leh	Běh 12 min	Člunkový běh 4x10	Skóre baterie B
11	1	6	7	2	4	19
11	2	4	5	1	3	13
12	3	7	6	4	7	24
11	4	5	6	4	5	20
11	5	3	3	1	3	10
12	6	4	5	3	3	15
11	7	5	6	2	4	17
11	8	6	6	3	5	20
13	9	7	7	5	6	25

Věk (roky)	Dívky (n)	Skok daleký	Sed-leh	Běh 12 min	Člunkový běh 4x10	Skóre baterie B
13	10	5	4	4	5	18
12	11	5	5	2	4	16
13	12	6	6	5	6	23
12	13	6	5	3	5	19
12	14	4	4	2	3	13
12	15	6	5	4	5	20
12	16	5	4	3	3	15
12	17	6	5	2	4	17
12	18	5	4	1	3	13
14	19	7	6	4	5	22
14	20	5	4	2	3	14
13	21	6	6	3	5	20
13	22	5	4	1	5	15
14	23	5	4	2	5	16
13	24	5	5	3	6	19
14	25	4	4	1	3	12
14	26	6	5	2	4	17
14	27	6	4	3	6	19
13	28	5	3	2	4	14
14	29	6	5	2	6	19
14	30	4	5	1	3	13
14	31	4	3	1	2	10

5.1.2 Porovnání celkového dosažení skóre s hodnotami z manuálu

Tabulka 9 představuje škálu skóre baterie, které odpovídá slovní hodnocení výrazně podprůměrný, podprůměrný, průměrný, nadprůměrný a výrazně nadprůměrný. Toto hodnocení určuje úroveň tělesné kondice. Tabulky 10 až 13 určují výsledné skóre testové baterie jednotlivých žáků, rozdělených podle pohlaví a věku, a její hodnocení (Chytráčková J., 2002).

Tabulka 9*Hodnocení skóre testové baterie podle Chytráckové (2002)*

Skóre baterie B	Hodnocení
4 – 14	Výrazně podprůměrný
15 – 19	Podprůměrný
20 – 24	Průměrný
25 – 29	Nadprůměrný
30 - 40	Výrazně nadprůměrný

Tabulka 10*První hodnocení skóre testové baterie chlapců*

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
11	1	14	výrazně podprůměrný
12	2	10	výrazně podprůměrný
12	3	16	podprůměrný
13	4	12	výrazně podprůměrný
13	5	20	průměrný
13	6	10	výrazně podprůměrný
13	7	13	výrazně podprůměrný
14	8	14	výrazně podprůměrný
14	9	17	podprůměrný
14	10	19	podprůměrný
14	11	22	průměrný
14	12	24	průměrný

Tabulka 11*První hodnocení skóre testové baterie dívek*

Věk (roky)	Dívky (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
11	1	14	výrazně podprůměrný

11	2	13	výrazně podprůměrný
11	3	17	podprůměrný
12	4	14	výrazně podprůměrný
12	5	15	podprůměrný
12	6	16	podprůměrný
13	7	10	výrazně podprůměrný
13	8	16	podprůměrný
13	9	18	podprůměrný
14	10	19	podprůměrný
14	11	14	výrazně podprůměrný
14	12	14	výrazně podprůměrný
14	13	17	podprůměrný
14	14	16	podprůměrný
14	15	17	podprůměrný

Tabulka 12

Druhé hodnocení testové baterie chlapců

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
12	1	15	podprůměrný
11	2	11	výrazně podprůměrný
12	3	24	průměrný
12	4	19	podprůměrný
11	5	11	výrazně podprůměrný
12	6	15	podprůměrný
11	7	21	průměrný
12	8	12	výrazně podprůměrný
12	9	22	průměrný
12	10	21	průměrný
12	11	14	výrazně podprůměrný
12	12	18	podprůměrný
13	13	12	výrazně podprůměrný
12	14	16	podprůměrný

Věk (roky)	Chlapci (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
12	15	20	průměrný
12	16	19	podprůměrný
13	17	25	nadprůměrný
13	18	12	výrazně podprůměrný
12	19	17	podprůměrný
13	20	10	výrazně podprůměrný
14	21	24	průměrný
14	22	13	výrazně podprůměrný
14	23	21	průměrný
14	24	16	podprůměrný
14	25	13	výrazně podprůměrný
13	26	22	průměrný
14	27	15	podprůměrný
14	28	25	nadprůměrný
14	29	18	podprůměrný
13	30	14	výrazně podprůměrný
14	31	15	podprůměrný
13	32	22	průměrný
14	33	16	podprůměrný
14	34	14	výrazně podprůměrný
14	35	17	podprůměrný
14	36	11	výrazně podprůměrný
14	37	16	podprůměrný
14	38	21	průměrný

Tabulka 13

Druhé hodnocení testové baterie dívek

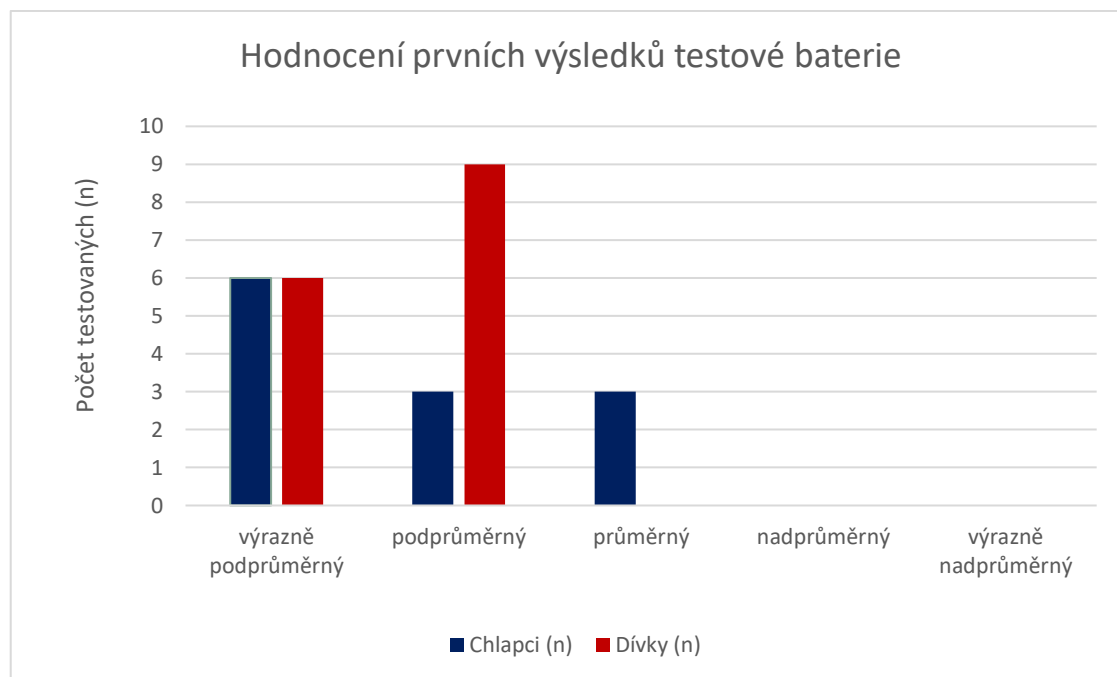
Věk (roky)	Dívky (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
11	1	19	podprůměrný
11	2	13	výrazně podprůměrný

Věk (roky)	Dívky (n)	Skóre baterie B	Hodnocení
12	3	24	průměrný
11	4	20	průměrný
11	5	10	výrazně podprůměrný
12	6	15	podprůměrný
11	7	17	podprůměrný
11	8	20	průměrný
13	9	25	nadprůměrný
13	10	18	podprůměrný
12	11	16	podprůměrný
13	12	23	průměrný
12	13	19	podprůměrný
12	14	13	výrazně podprůměrný
12	15	20	průměrný
12	16	15	podprůměrný
12	17	17	podprůměrný
12	18	13	výrazně podprůměrný
14	19	22	průměrný
14	20	14	výrazně podprůměrný
13	21	20	průměrný
13	22	15	podprůměrný
14	23	16	podprůměrný
13	24	19	podprůměrný
14	25	12	výrazně podprůměrný
14	26	17	podprůměrný
14	27	19	podprůměrný
13	28	14	výrazně podprůměrný
14	29	19	podprůměrný
14	30	13	výrazně podprůměrný
14	31	10	výrazně podprůměrný

Obrázky 4 až 6 ukazují souhrnné výsledky prvního a druhého měření a jejich porovnání grafickým způsobem.

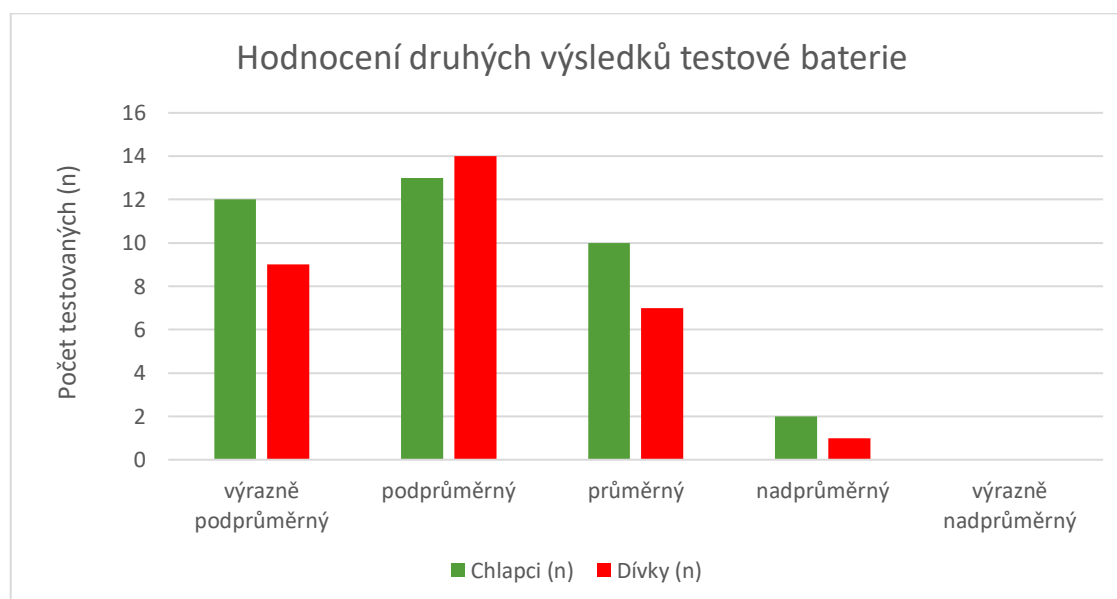
Obrázek 4

Celkové první hodnocení testových baterií chlapců a dívek



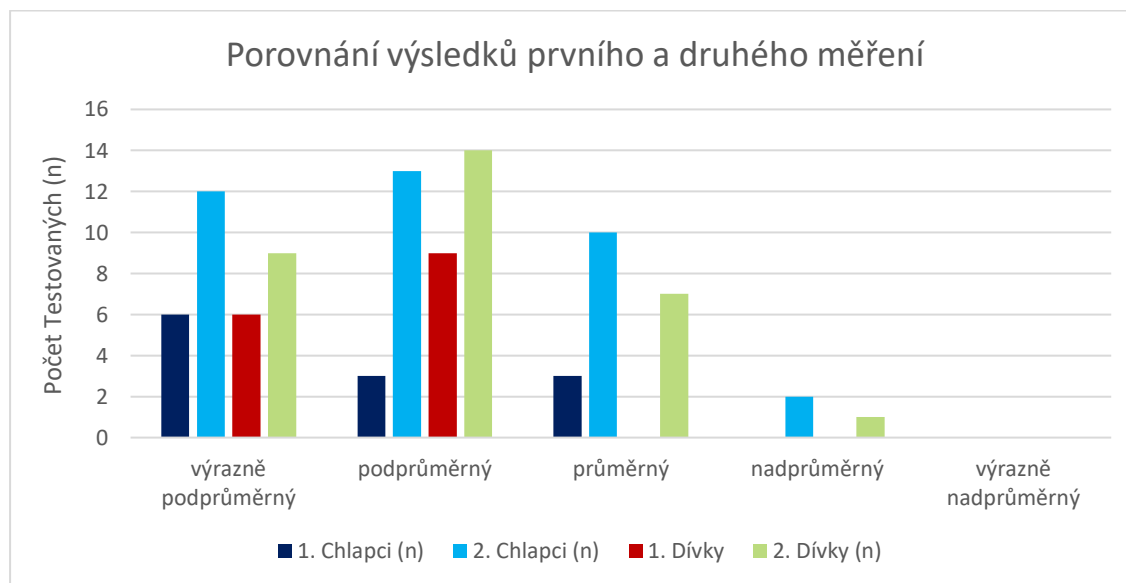
Obrázek 5

Celkové druhé hodnocení testových baterií chlapců a dívek



Obrázek 6

Porovnání výsledků prvního a druhého měření



5.2 Limity měření

Pro tuto práci byla zvolena testová baterie UNIFITTEST (6 – 60) pro její rozsah a nenáročnou provedení možné i distančně a prakticky v jakékoliv věkové kategorii a následně porovnání zjištěných dat. Nevýhodou této baterie je neaktuálnost výsledkových tabulek, které již skoro 20 let nebyly aktualizovány.

Kvůli protiepidemickým opatřením ministerstva zdravotnictví a vlády ČR, bylo první měření tělesné zdatnosti žáků realizováno prostřednictvím distanční výuky. Kvalitativní rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy byl proveden emailovou korespondencí. Všechna data byla zapsána do připravených zápisových listů.

Distanční výuka tělesné výchovy probíhala na jaře roku 2021 dobrovolně pomocí streamovací platformy TEAMS. Přítomní žáci byli informováni o testu, jeho provedení, pravidlech, časové náročnosti a byla jim předvedena názorná ukázka provedení cviků. Byly zodpovězeny dotazy na provedení.

Doma mohli žáci provést disciplínu sed leh opakovaně a skok daleký z místa s pomocí rodiče, nebo sourozence. Pro změření skoku mohli žáci využít jakýkoliv metr, nebo náčiní, jimž mohl jejich pomocník změřit vzdálenost. Pokud doma nebyl prostor, byli žáci vyzváni k využití školního víceúčelového hřiště, které je volně přístupné a má běžecký ovál s vyznačenými vzdálenostmi. Na víceúčelovém hřišti dále mohli provést člunkový běh 4x10 m i vytrvalostní běh za 12 minut. Žáci své výsledky zaznamenávali do emailem zaslaných záznamových listů.

Validita prvních výsledků je závislá na míře zodpovědnosti přístupu žáků k testům. Žákům byla svěřena důvěra ve fair play provedení testů doma a na hřišti bez dozoru měřícího.

5.3 Rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy

Vy jste učitelka tělesné výchovy, učíte druhý stupeň, jak dlouho v oboru působíte?

Tělesnou výchovu učím asi 7 let, převážně žáky na druhém stupni ZŠ.

Jak hodnotíte své působení na ZŠ Kunovice U Pálenice a co byste mi mohla o této škole v oblasti výuky TV říct?

Na škole v Kunovicích učím třetím rokem, nastoupila jsem po ukončení MD. Hodiny TV učím na druhém stupni, děvčata i chlapce. Na škole se také věnuji kroužkům pro první a druhý stupeň. Žáci mají běžně 2-3 hodiny tělesné výchovy týdně. Pokud nám to umožní počasí, tělocvik probíhá venku, máme školní hřiště. V zimě cvičíme v tělocvičně, využíváme velkou a malou tělocvičnu. V zimě pořádáme LVK, pro žáky 7. ročníku. Zapojujeme se do sportovních soutěží v rámci okresu a pořádáme i soutěže přímo ve škole pro naše žáky.

Na webových stránkách školy se můžeme dočíst, že probíhá rekonstrukce školního hřiště. Jak je vybavena škola v rámci potřeb tělesné výchovy a jaký je váš názor na toto vybavení?

Rekonstrukce školního hřiště je potřeba a z rekonstrukce mám velkou radost. Nové hřiště určitě využijí žáci prvního i druhého stupně. Škola je vybavena v rámci potřeb tělesné výchovy dobře, snažíme se vybavení doplňovat a rozšiřovat, sledujeme trendy, které jsou aktuální.

Jsou věci, které byste chtěla vylepšit v rámci zázemí pro TV? Jestli ano, jaké.

Určitě se najdou věci, které by si zasloužily vylepšení, ale pro zajištění výuky je vybavení dostačující. Rekonstrukci by si zasloužilo zázemí pro TV, například šatny a prostory u tělocvičny. Věřím, že se časem i na toto dostane. Škola prochází modernizací každé prázdniny a určitě časem dojde i na prostory pro TV. Zatím se modernizují prostory, které jsou pro chod školy zásadnější, což naprosto chápu.

Na stránkách školy je možné se dočíst o spoustě úspěchů žáků v oblasti sportu a tělesné výchovy na okresní, krajské i celostátní úrovni. Jaké oblasti v TV se nejvíce věnujete, zaměřujete a jaké sportovní úspěchy žáků můžete zmínit?

Naši žáci jsou úspěšní nejen ve sportu, máme hodně kroužků, kde se snažíme rozvíjet a podporovat zájmy žáků. Sportovní soutěže jsou u dětí velmi oblíbené, naši žáci jsou soutěživí a rádi poměřují své síly s vrstevníky z jiných škol. V TV se snažíme rozvíjet všechny oblasti, nezaměřujeme se na jeden konkrétní sport. Důležitá je motivace, proto se snažíme děti podporovat, aby se sportu věnovaly i ve volném čase mimo TV, třeba právě v kroužcích. Máme

úspěšné atlety, gymnastky, florbalisty nebo třeba fotbalisty. Všechny tyto sporty zařazujeme běžně v hodinách TV a máme i odpolední kroužky.

Jak hodnotíte přístup žáků k tělesné výchově?

Mezi žáky je tělesná výchova oblíbená, snažíme se je pozitivně motivovat, podporovat a chválit. Přístup žáků se samozřejmě mění s věkem, rozdíly jsou patrné mezi děvčaty a chlapci. U starších žáků, kteří nejsou na pohyb zvyklí, je to občas náročné. Pro menší děti je touha hýbat se přirozená a tělocvik patří mezi nejoblíbenější předměty. U těch starších mě těší a dokážu ocenit, když se snaží.

Jak jsou na tom Vaši žáci s tělesnou kondicí?

Rozdíly jsou velké. Žáci, kteří se hýbou od útlého věku, jsou na tom s tělesnou kondicí velmi dobře. Jde snadno poznat, jestli se dítě věnuje nějakému sportu aktivně. Na druhé straně učím i žáky s velmi špatnou fyzickou kondicí, snažím se vždy zapojit úplně všechny. Jsem si vědoma toho, že pro některé děti jsou dvě hodiny Tv jediným pohybem, který mají. Proto je potřeba tento čas využít aktivně.

Ve škole máte spoustu volnočasových kroužků. Jaký je zájem žáků o sportovní kroužky a jaké nejčastěji navštěvují?

Zájem je opravdu velký a jsme za to rádi. Pro děti i rodiče je pohodlné, když mohou žáci na kroužky docházet přímo ve škole. Snažíme se nabízet kroužky tak, aby si vybral každý. Největší zájem je o florbal, fotbal a tradičně o gymnastiku.

Všimla jsem si, že jste 22. 3. 2021 spustila distanční výuku tělocviku, jak hodnotíte zájem žáků?

Nejprve jsme vyzkoušeli zařadit sdílenou výzvu k pohybu. Žáci si měřili kroky, skoky přes švihadlo a výdrž. To vše po dobu jednoho měsíce. Zapojilo se kolem padesáti žáků. O online hodiny Tv je zájem zatím malý. Třeba se to ještě časem změní. Chápu, že se dětem do další výuky u počítače moc nechce.

Na stránkách školy máte volně přístupný ŠVP, podle kterého se tvoří náplně vyučovacích hodin. Jak hodnotíte ŠVP Vaší školy v tělesné výchově?

Myslím si, že ŠVP je dobře sestavený. Snažíme se ho ve svých hodinách naplňovat.

V ŠVP máte výchovné a vzdělávací strategie ohledně kompetencí k učení, řešení problémů, komunikaci, sociální a personální kompetence, občanské a pracovní. Zvládáte naplnit všechny vzdělávací strategie? Zvládáte za školní rok splnit vše, co obsahuje ŠVP?

Snažím se o to. Hodit děckám každou hodinu balon umí každý, ale i z vlastních zkušeností vím, že to není ta správná cesta. Mnohem víc se mi osvědčilo opravdu plnit ŠVP, žáci si vyzkouší vše, co patří do Tv na základní škole. Kompetence prostupují všemi předměty, v hodinách TV to lze zařadit nenásilně a přirozeně. Samozřejmě do hodin ráda zařazuji i u žáků oblíbené sporty a

hry, ale zastávám názor, že je potřeba aktivity střídat. V rámci TV by si měli žáci vyzkoušet všechny možné sporty, hry a průpravná cvičení. Hodiny jsou pak rozmanitější a zábavnější nejen pro žáky, ale i učitele.

Jaký vliv má plnění ŠVP na tělesnou kondici žáků?

Velkou, ale to je asi zřejmé. Plnění ŠVP pomáhá rozvíjet nejen kondici, žáci mají možnost si vyzkoušet nejrůznější druhy pohybu, rozvíjet nejen kondici a všestrannost. Především proto se ŠVP snažím plnit. Jen je potřeba to v hodinách zajímavě podat, zábavně poskládat a snažit se žáky vhodně motivovat.

Z důvodu nařízení vlády, kvůli epidemické situaci, se poslední rok střídavě přechází na distanční výuku, jak se vám daří plnit ŠVP v takovéto situaci?

Nedaří, hodiny TV v klasické podobě probíhaly snad jen v září. Pak jsme přešli na venkovní aktivity, což byly procházky po okolí školy, ale aspoň něco. Dálkově se snažíme zařazovat výzvy k pohybu a online tělocvik.

6 DISKUSE

V tabulce 10 a 11 si můžeme všimnout, že první hodnocení baterie většiny dívek i chlapců se pohybuje v rozmezí výrazně podprůměrný, podprůměrný a průměrný, a tudíž je jejich tělesná zdatnost hodnocena od výrazně podprůměrné po průměrnou.

V obrázku 4 vidíme, že hodnocení první baterie tří chlapců, měřené v době koronavirových opatření, dosáhlo i průměrných hodnot, ale hodnocení baterie dívek bylo jen podprůměrné nebo výrazně podprůměrné. Nadprůměrných a výrazně nadprůměrných hodnot nedosáhl nikdo. Nejvíce dívek dosáhlo podprůměrných hodnot a to 60 % ze všech testovaných dívek. Nejvíce chlapců bylo ohodnoceno jako výrazně podprůměrný, a to 50 % ze všech testovaných chlapců.

Při vytvoření aritmetického průměru skóre baterie M u chlapců a dívek dostáváme hodnoty 15,9 u chlapců a 15,3 u dívek. Tyto hodnoty vypovídají o celkově podprůměrné tělesné kondici měřených skupin.

V obrázku 5 vidíme hodnocení druhé baterie měřené po uvolnění všech pandemických opatření v roce 2022. Z grafu lze vyčíst, že hodnocení baterie dvou chlapců a jedné dívky dosáhlo i nadprůměrných hodnot. Nejvíce žáků dosáhlo podprůměrných hodnot a to 45,1% ze všech testovaných dívek a 34,2% ze všech testovaných chlapců.. Výrazně nadprůměrných hodnot nedosáhl nikdo.

Při vytvoření aritmetického průměru skóre baterie M u chlapců a dívek dostáváme hodnoty 17 u chlapců a 17 u dívek. Tyto hodnoty vypovídají o celkově podprůměrné tělesné kondici měřených skupin.

V obrázku 6 vidíme porovnání výsledků prvního a druhého měření. Můžeme vidět, že žáci druhého měření dosahovali obecně lepších výsledků než žáci prvního měření. Stále mělo nejvíce žáků průměrné výsledky, ale rozdíl průměrných hodnot obou měření naznačuje zlepšení. Po vytvoření aritmetického průměru skóre první a druhé baterie M jsme dostali hodnoty 15,6 pro první měření a 17 pro druhé měření.

Z rozhovoru s pedagožkou tělesné výchovy vyplynulo, že tělesná kondice žáků je pestře rozprostřena a ovlivňujícími faktory je motivace žáků, která se mění s věkem a že 2 hodiny tělesné výchovy týdně jsou pro některé děti jediným pohybem. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2022 (Gába et al., 2022) uvádí, že pouze 58 % dětí a dospívajících vykonává doporučené množství pohybové aktivity, jen 29 % dětí a dospívajících neholduje sedavému chování před obrazovkami a tráví tím méně než 2 hodiny času denně.

Nedostatečná nebo snížená pohybová aktivita se nazývá hypokineze (Novotný J., 2009). Může vznikat nedostatkem nebo nemožností pohybu z důvodu nemoci (primární hypokineze)

nebo důsledkem životního stylu (sekundární hypokineze). K rozvoji sekundární hypokineze dochází především sedavým chováním a neaktivně tráveným volným časem, což může být příčinou vzniku civilizační choroby obezity. Obezita negativně ovlivňuje většinu soustav našeho těla, včetně pohybové. Hypokineze způsobuje také svalové disbalance s následným přetěžováním kloubů a celkovému zhoršení pohybové koordinace. Dochází k limitaci v běžných fyzických aktivitách (Švábiková & Sedlak, 2011).

Data a stav kondice žáků vyplývající z prvního měření mohou být odrazem prakticky neexistující tělesné výchovy po většinu školního roku 2020/2021 z důvodu epidemických opatření a tím i neplnění ŠVP v tělesné výchově. Negativní vliv epidemických opatření na tělesnou kondici dětí popisuje i Štveráková (Štveráková et al., 2021). Podprůměrnost obou měření může být dána i celkově menší fyzickou aktivitou českých dětí oproti jejich zahraničním vrstevníkům během normálních okolností.

Je nutné přihlídnout i k provedení prvního měření. Jelikož se jednalo o dobrovolnou akci prostřednictvím dobrovolné distanční výuky tělesné výchovy bez dohledu vyučujícího na správnost a poctivost prvního měření, nemůžeme vyloučit zkreslení dat samotnými žáky.

Druhé měření probíhalo prezenčně v hodině tělesné výchovy taktéž na dobrovolné bázi, ale již pod dohledem vyučujícího, tudíž zkreslení dat žáky můžeme minimalizovat.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce je zjistit jaký má vliv plnění nebo neplnění ŠVP v tělesné výchově na tělesnou zdatnost žáků druhého stupně na základní škole Kunovice U Pálenice v době koronavirových omezení a po rozvolnění. Pro určení tohoto cíle sloužily cíle dílčí, jako určit fyzickou zdatnost žáků pomocí měření UNIFITTEST (6 - 60) (Chytráčková J., 2002) a zjistit plnění nebo neplnění ŠVP pomocí rozhovoru s pedagožkou tělesné výchovy.

Výzkum tělesné zdatnosti probíhal na ZŠ Kunovice U Pálenice ve Zlínském kraji. Předkládaná data UNIFITTESTU (6 – 60) prezentují zjištěné hodnoty 12 chlapců a 15 dívek v prvním měření a 38 chlapců a 31 dívek ve druhém měření ve věku 11 až 14 let. Kvalitativním dotazníkem s pedagožkou tělesné výchovy jsme získali informace o tělesné výchově na ZŠ Kunovice U Pálenice, ŠVP a tělesné zdatnosti žáků druhého stupně z pohledu vyučujících.

Ze zjištěných výsledků je možno uvést:

Z porovnání výsledků testové baterie UNIFITTEST (6-60) pro děti ve věku 6 - 14 let (Chytráčková J., 2002) je patrná podprůměrná tělesná zdatnost žáků druhého stupně, kteří se účastnili na měření.

Z rozhovoru s pedagožkou tělesné výchovy vyplývá, že ZŠ Kunovice U Pálenice je dobře vybavena pro potřeby a plnění ŠVP v tělesné výchově, v průběhu roku se snaží co nejvíce plnit ŠVP a z pohledu pedagožky je tělesná zdatnost žáků pestře rozprostřena. Dále také Mgr. Magdaléna Juříková uvádí, že plnění ŠVP má velký vliv na tělesnou zdatnost žáků, a to nejen pro její rozvoj. Tělesná výchova má také zásadní roli při učení zdravému životnímu stylu žáků (Alexandr et al., 2016).

V letech 2020-2022 byla výuka a tím i plnění ŠVP na ZŠ Kunovice U Pálenice omezena z důvodu epidemie COVID-19 a opatřeními vydávanými vládou ČR, Ministerstvem zdravotnictví a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Tělesná výchova v době opatření byla velmi omezená, nebo prezenčně neprobíhala vůbec a při distanční výuce se tělesná výchova vyučovala pouze pomocí dobrovolných výzev k pohybu a volnočasového online tělocviku. Mgr. Magdaléna Juříková v rozhovoru potvrzuje neexistenci klasické tělesné výchovy po většinu školního roku 2020/2021 a tím nemožnost plnit ŠVP v tělesné výchově.

Podle tvrzení Mgr. Magdalény Juříkové uvedeného v rozhovoru, že plnění ŠVP má velký vliv na tělesnou zdatnost žáků, pak nemožnost plnění ŠVP v tělesné výchově ve školním roce 2020/2021 vedlo k obecně podprůměrným výsledkům fyzické zdatnosti testovaných žáků druhého stupně. Toto tvrzení potvrzují i naměřená data, která uvádí, že po rozvolnění

pandemických opatření v roce 2022, kdy byla výuka tělesné výchovy plnohodnotná a ŠVP se mohl znovu plnit. Výsledky testových baterií žáků druhého stupně byly v průměru o 2 body vyšší než výsledky během koronavirových opatření, což nasvědčuje zlepšení fyzické zdatnosti žáků.

Pandemie Covid-19 a protiepidemická opatření vydávaná vládou České republiky měla negativní vliv na tělesnou kondici žáků. Toto tvrzení popisuje i Štveráková (Štveráková et al., 2021), která ve svém výzkumu porovnává hodnoty naměřené pomocí PAQ-C u dětí ve věku 8-12 let se standardizovanými výsledky pro české děti vytvořenými Cuberkem (Cuberek et al., 2021) a mezinárodními daty.

Z výsledků práce také vyplývá, že pokud by v budoucnu znovu nastala situace, kdy by se musela omezovat výuka ve školách a znovu se omezila výuka tělesné výchovy, tudíž by se nemohl plnit ŠVP, mělo by to opět negativní vliv na fyzickou kondici žáků.

8 SOUHRN

V přehledu poznatků jsme si představili základní školu Kunovice U Pálenice, kde probíhal výzkum, její historii i současnost. Podrobně jsme popsali koronavirová omezení během výuky v letech 2020-2021, která měla velký vliv na průběh a formu vyučování. Koronavirová opatření vydávala vláda České republiky. Dále jsme představili rámcový vzdělávací program, charakteristiku základního vzdělávání a Školní vzdělávací program základní školy Kunovice U Pálenice. Vymezili jsme pojmy motorické schopnosti a dovednosti. V kapitole klasifikace žáků druhého stupně základní školy jsme popsali periodizaci vývoje jedince, zaměřili se na období dospívání, vymezili pojem starší školní věk a popsali psychický, biologický, sociální a motorický vývoj charakteristický pro žáky druhého stupně.

Bakalářská práce měla za cíl zjistit vliv plnění ŠVP v tělesné výchově na tělesnou kondici žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice během koronavirových opatření a následném rozvolnění. Dále pak zjistit plnění ŠVP a změřit a porovnat fyzickou zdatnost žáků s manuálem UNIFITTESTu (6 – 60) (Chytráčková J., 2002)).

V metodice jsme charakterizovali soubor měřených, popsali organizaci výzkumu a zvolenou testovou baterii UNIFITTEST (6 – 60), charakterizovali kvalitativní rozhovor, určili způsob vyhodnocení výsledků a uvedli limity měření.

První měřený soubor zahrnoval 12 chlapců a 15 dívek, druhý měrný soubor zahrnoval 38 chlapců a 31 dívek, ve věkových kategoriích 11-14 let. V testové baterii byly zvoleny disciplíny T1, T2, T3a a T4-1 podle věku žáků. U každého probanda se měřila vzdálenost při skoku dalekém z místa odrazem snožmo, počet opakování leh – sedu za jednu minutu, vzdálenost uběhnutá za dobu 12 minut a rychlost, za jakou úspěšně absolvoval člunkový běh 4 x 10 m. První měření probíhalo pomocí distanční výuky, a proto mělo své limity. Druhé měření probíhalo prezenčně ve výuce tělesné výchovy. Dále se kvalitativním rozhovorem s pedagožkou tělesné výchovy zjišťovalo plnění ŠVP a jeho vliv na tělesnou kondici žáků.

Ve výsledcích jsme uvedli výsledky prvního a druhého měření a rozhovor s pedagožkou tělesné výchovy.

Z rozhovoru s pedagožkou tělesné výchovy jsme se dozvěděli o zázemí základní školy v oblasti tělesné výchovy, přístupu žáků k tělesné výchově, jejich tělesné kondici a plnění ŠVP z pohledu vyučujícího. Základní škola je podle pedagožky dobře vybavena pro potřeby tělesné výchovy, rozšiřují a doplňují vybavení a sledují aktuální trendy. V rámci tělesné výchovy se nezaměřují pouze na jeden konkrétní sport, ale mimo hodin tělesné výchovy mají žáci k dispozici hodně kroužků, které podporují a rozvíjejí jejich zájmy. Podle pedagožky je tělesná výchova u žáků oblíbená, ale přístup se mění s věkem a všímá si rozdílů mezi chlapci a děvčaty.

Rozdíly tělesné kondice žáků jsou velké a jde poznat, který žák se věnuje aktivně sportu i mimo hodiny tělesné výchovy a pro kterého jsou dvě hodiny týdně tělesné výchovy jediným pohybem, který mají. Plnění ŠVP v rámci tělesné výchovy se při prezenční výuce daří mnohem lépe než při distanční výuce, kdy byla účast žáků nepovinná. Tělesná výchova je přitom velmi důležitým faktorem při rozvoji zdravého životního stylu (Alexandr et al., 2016).

Výzkum prvního měření ukázal, že tělesná kondice žáků je podle hodnocení Chytráčkové (Chytráčková J., 2002) podprůměrná a ve školním roce 2020/2021 nebylo možné plnit ŠVP, což se podepsalo na tělesné kondici žáků druhého stupně. Negativní vliv protipandemických opatření na tělesnou kondici dětí potvrzuje i Štveráková (Štveráková et al., 2021).

Při druhém měření ve školním roce 2021/2022 byly výsledky žáků v průměru o 2 body vyšší než při prvním měření v době koronavirových opatření, což nasvědčuje zlepšení fyzické zdatnosti žáků.

Dostupnost a možnost realizace fyzických aktivit je velmi důležitá pro celkovou kondici a zdraví žáků (Gába et al., 2022), která byla ale omezena koronavirovými opatřeními. Výsledky měření této práce a výzkum Štverákové (Štveráková et al., 2021) potvrzují, že v případě opakování pandemických opatření by se neměla odsouvat výuka tělesné výchovy vzhledem k negativnímu vlivu tohoto omezení na fyzickou kondici a zdraví žáků.

9 SUMMARY

In the overview of the findings, we introduced the Kunovice u Pálenice primary school where the research took place, its history and present. We described in detail the coronavirus restrictions during the 2020-2021 school year, which had a major impact on the course and form of teaching. The coronavirus restrictions were issued by the Government of the Czech Republic. Furthermore, we presented the framework curriculum, the characteristics of primary education and the school curriculum of the Kunovice U Pálenice primary school. We defined the concepts of motor abilities and skills. In the chapter on the classification of pupils of the second stage of primary school, we described the periodization of individual development, focused on the period of adolescence, defined the concept of older school age and described the psychological, biological, social and motor development characteristic of pupils of the second stage.

The aim of the bachelor's thesis was to determine the influence of the fulfillment of the physical education curriculum on the physical condition of the second grade pupils of the Kunovice U Pálenice Primary School during coronavirus measures and subsequent de-escalation. Furthermore, to determine the fulfilment of the curriculum and to measure and compare the physical fitness of pupils with the UNIFITTEST manual (6 - 60) (Chytráčková J., 2002)).

In the methodology, we characterized the set of measured, described the organization of the research and the chosen test battery UNIFITTEST (6 - 60), characterized the qualitative interview, determined the method of evaluation of the results and indicated the limits of measurement.

The first measurement set included 12 boys and 15 girls; the second measurement set included 38 boys and 31 girls, in the age categories 11-14 years. In the test battery, the disciplines T1, T2, T3a and T4-1 were chosen according to the age of the students. For each proband, the distance covered in the long jump was measured from a kneeling position, the number of repetitions of the lay-sit in one minute, the distance covered in 12 minutes and the speed at which they successfully completed the 4 x 10 m shuttle run. The first measurement was done using distance learning and therefore had its limitations. The second measurement was conducted in a face-to-face physical education class. Furthermore, a qualitative interview with the physical education teacher was used to determine the fulfilment of the SPP and its influence on the physical fitness of the pupils.

In the results we reported the results of the first and second measurements and the interview with the physical education cantor.

From the interview with the physical education teacher, we learned about the physical education background of the primary school, the pupils' attitude to physical education, their physical fitness and the fulfilment of the SPP from the teacher's perspective. According to the cantor, the primary school is well equipped to meet the needs of physical education, they are expanding and adding equipment and following current trends. They do not focus on one particular sport in PE, but outside of PE lessons pupils have many clubs to support and develop their interests. According to the cantor, PE is popular with pupils but the approach changes with age and she notes differences between boys and girls. The differences in pupils' physical fitness are great and it is possible to tell which pupils are active in sport outside of PE lessons and for whom two hours a week of PE is the only exercise they have. The fulfilment of the physical education curriculum is much better in full-time teaching than in distance learning, when pupils' participation was optional. Meanwhile, physical education is a very important factor in the development of a healthy lifestyle (Alexander et al., 2016).

The research of the first measurement showed that the physical fitness of pupils was below average according to Chytráčková's assessment (Chytráčková J., 2002) and it was not possible to fulfil the SBP in the school year 2020/2021, which affected the physical fitness of the second grade pupils. The negative impact of anti-pandemic measures on children's physical fitness is also confirmed by Štveráková (Štveráková et al., 2021).

In the second measurement in the 2021/2022 school year, pupils' scores were on average 2 points higher than in the first measurement at the time of the coronavirus measures, suggesting an improvement in pupils' physical fitness.

The availability and feasibility of physical activities is very important for the overall fitness and health of pupils (Gába et al., 2022), but this was limited by the coronavirus measures. The measurement results of this work and research by Štveráková (Štveráková et al., 2021) confirm that physical education classes should not be postponed in the event of a recurrence of pandemic measures due to the negative impact of this restriction on pupils' physical fitness and health.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335–339. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02054>
- Čelíkovský, S., et al. (1974). *Antropomotoorika*. Praha.
- Česká školní inspekce. (2021). *Distanční vzdělávání v základních a středních školách*.
- Chytráčková, J. (1990). *Studium vybraných prvků a jejich vazeb v projevech obratnostního charakteru*. Doctoral dissertation.
- Chytráčková J. (2002). *UNIFITTEST (6-60) Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Editační středisko PdF OU.
- Cuberek, R., Janíková, M., & Dygrýn, J. (2021). Adaptation and validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) among Czech children. *PLoS ONE*, 16(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245256>
- Dovalil, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Karolinum.
- Faw, T., Belkin, G. S., & Faw, T. (1994). *Child psychology*. McGraw-Hill.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022. In *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069>
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Univerzita Karlova v Praze Pedagogická fakulta.
- Hegedűs, G. (2021). Curriculum Changes in the Visegrad Four: Three Decades After the Fall of Communism by Tomáš Janík, Štefan Porubský, Magdolna Chrappán, Kinga Kuszák. *Central European Journal of Educational Research*, 3(3), 144–146. <https://doi.org/10.37441/cej/2021/3/3/10062>
- Hendl, J. (2006). *KVALITATIVNÍ VÝZKUM V PEDAGOGICE*.
- Hu, B., Guo, H., Zhou, P., & Shi, Z. L. (2021). Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. In *Nature Reviews Microbiology* (Roč. 19, Issue 3, s. 141–154). Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s41579-020-00459-7>
- Kateřina Lojďová. (2019). *Rozhovor s Janem Tupým o tom, jak a proč (ne)revidovat rámcové vzdělávací programy*. <https://www.ped.muni.cz/komensky/clanky/rozhovor-s-janem-tupym-o-tom-jak-a-proc-nerevidovat-ramcove-vzdelavaci-programy>

- Kovář, R., Měkota, K., Chytráčková, J., Kohoutek, M. (1993). *Hodnocení úrovně základní motorické vákonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby školních dětí a mládeže ve věku od 6 do 20 roků.*
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie.* Akademické nakladatelství CERM.
- Měkota, K., Cuberek, R. (2007). *pohybové dovednosti - činnosti - výkony.* Univerzita Palackého v Olomouci.
- MŠMT. (2004). *školský zákon.*
- MŠMT. (2020a). *METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO VZDĚLÁVÁNÍ DISTANČNÍM ZPŮSOBEM* (Roč. 23).
- MŠMT. (2020b). *Provoz škol a školských zařízení ve školním roce 2020/2021 vzhledem ke covid-19 (dále také jako „manuál“).* https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/Manual_k_provozu_skol_doplneni_25_srpna.pdf
- MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Výzkumný ústav pedagogický v Praze. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Novotný J. (2009). Hypokineze a civilizační nemoci. *Zdraví a Pohybová Aktivita.* <https://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
- Pavlík, J. (1996). *Silové schopnosti člověka.* Masarykova Univerzita, Brno.
- Příhoda, V. (1967). *Ontogeneze lidské psychiky: vývoj člověka do patnácti let.* Státní pedagogické nakladatelství.
- Štveráková, T., Jačisko, J., Busch, A., Šafářová, M., Kolář, P., & Kobesová, A. (2021). The impact of COVID-19 on physical activity of Czech children. *PLoS ONE*, 16(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254244>
- Švábiková, M., & Sedlak, R. P. (2011). *Hypokinetické trendy u současných dětí a jejich následky* *Bakalářská práce.*
- Švaříček, R., Šedová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* PORTÁL s.r.o.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Univerzita Karlova v Praze nakladatelství Karolinum.
- Vignerová, J., Riedlová, J., Bláha, P., Kobzová, J., Krejšovský, L., Brabec, M., Hrušková, M. (2006). *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže ČR 2001.* PŘF UK a SZÚ.
- Vláda ČR. (2020a). *Informace ke koronaviru a nemoci covid-19.* <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>
- Vláda ČR. (2020b). *Usnesení vlády České republiky o přijetí krizového opatření.* <https://apps.odok.cz/attachment/>

/down/IHOABU7M585P?fbclid=IwAR3YjYwpynRODwDqcxFN1A0gx1kHJoDkC73FM7BU0
WbO1zw-PbkyhdjIQwA

Vláda ČR. (2020c). *USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne 12. října 2020 č. 1022 o přijetí krizového opatření.* <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/2--provoz-skol-1022.pdf>

Vláda ČR. (2020d). *USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne 16. listopadu 2020 č. 1190 o přijetí krizového opatření.* <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/uv201116-1190.pdf>

Vláda ČR. (2020e). *USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne 20. listopadu 2020 č. 1199 o přijetí krizového opatření.*

Vláda ČR. (2020f). *USNESENÍ VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY ze dne 23. prosince 2020 č. 1377 o přijetí krizového opatření.* <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/skoly-1377.pdf>

Vláda ČR. (2020g). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii koronaviru - rok 2020.* <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/>

Vláda ČR. (2022). *Protiepidemická opatření | Vláda ČR.* <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vyhlaseni-nouzoveho-stavu-180234/>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2013). *Historie školy.* <http://www.zskunup.cz/historie-skoly>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2017). *Školní vzdělávací program škola pro všechny.* http://www.zskunup.cz/cardfiles/card-4352/card-9051/files/skolni-vzdelavaci-program.pdf_995dd1f955d37045cb7484e8a70a4a5c1504467980.pdf

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2018). *Almanach k 25. výročí založení ZŠ Kunovice U Pálenice.*

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2020a). *budeme učit i druhý stupeň.* <http://www.zskunup.cz/budeme-ucit-i-druhy-stupen>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2020b). *Informace k návratu devátáků.* <http://www.zskunup.cz/informace-k-navratu-devataku>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2020c). *Jak teď „učíme“ a pracujeme.* <http://www.zskunup.cz/jak-ted-ucime-a-pracujeme>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2020d). *Návrat prvního stupně v číslech.* <http://www.zskunup.cz/navrat-prvniho-stupne-v-cislech>

ZŠ Kunovice U Pálenice. (2020e). *Uzavření školy.* <http://www.zskunup.cz/uzavreni-skoly>

11 PŘÍLOHY

11.1 Povolení ředitele školy

Vážený pane řediteli,

jmenuji se Michaela Kotasová a jsem studentkou třetího ročníku Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Píši Bakalářskou práci na téma – Vliv plnění ŠVP v tělesné výchově na fyzickou kondici žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice. V rámci výzkumné části bych chtěla provést několik testů s Vašimi žáky, kteří budou s testováním souhlasit. Jedná se o čtyři zcela jednoduché testy, které bych prováděla pod dohledem jednoho z Vašich učitelů mimo distanční výuku. Můj výzkum nenaruší nijak výuku dětí. Výsledky testů budou použity pouze pro výzkumnou část mé bakalářské práce a nikde nebudou uvedena jména dětí.

Předem děkuji za povolení k provedení výzkumu na Vaší škole.

S Pozdravem

Michaela Kotasová

11.2 Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

Jmenuji se Michaela Kotasová a jsem studentkou třetího ročníku Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci výzkumu své bakalářské práce, bych Vás chtěla požádat o souhlas ke spolupráci s Vašimi dětmi, se kterými bych udělala pár cvičení, která bych následně vyhodnotila. Píši Bakalářskou práci na téma – Vliv plnění ŠVP v tělesné výchově na fyzickou kondici žáků druhého stupně ZŠ Kunovice U Pálenice. Všechna zaznamenaná měření budou zcela anonymní a výsledky budou zveřejněny pouze v mé práci.

Předem děkuji

S pozdravem

Michaela Kotasová

Souhlasím

Nesouhlasím

Podpis:

11.3 Záznamový list motorických testů

Věk			
Třída			
Pohlaví			
Test - měření		Výsledek	Jednotky měření
T1	Skok daleký z místa		cm
T2	Leh-sed opakovaně		Počet/minutu
T3a	Běh po dobu 12 minut		m
T4-1	Člunkový běh 4x10 m		s

Skupinový záznam testových výsledků								
Třída								
TO	Věk	Pohlaví	T1			T2	T3a	T4-1
			Skok daleký z místa (cm)			Leh sed (počet)	Běh po dobu 12 minut (m)	Člunkový běh 4x10m (s)
	x	x	1. pokus	2. pokus	3. pokus	x	x	x
1								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Skupinový záznam testových výsledků								
Třída								
TO	Věk	Pohlaví	T1			T2	T3a	T4-1
			Skok daleký z místa (cm)			Leh sed (počet)	Běh po dobu 12 minut (m)	Člunkový běh 4x10m (s)
	x	x	1. pokus	2. pokus	3. pokus	x	x	x
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

11.4 Tabulky hodnocení výsledků podle pohlaví a let (Chytráčková J., 2002)

Kategorie: chlapci 11 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-126	-14	-1510	13,6 +
	2	127 - 135	15 - 19	1511 - 1695	13,2 - 13,5
Podprůměrný	3	136 - 145	20 - 24	1696 - 1880	12,8 - 13,1
	4	146 - 155	25 - 28	1881 - 2065	12,4 - 12,7
Průměrný	5	156 - 165	29 - 33	2066 - 2250	12,0 - 12,3
	6	166 - 174	34 - 38	2251 - 2435	11,6 - 11,9
Nadprůměrný	7	175 - 184	39 - 43	2436 - 2620	11,2 - 11,5
	8	185 - 194	44 - 48	2621 - 2805	10,8 - 11,1
Výrazně nadprůměrný	9	195 - 204	49 - 52	2806 - 2990	10,4 - 10,7
	10	205 +	53 +	2990 +	-10,3

Kategorie: dívky 11 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-122	-14	-1350	14,2 +
	2	123 - 131	15 - 19	1351 - 1525	13,8 - 14,1
Podprůměrný	3	132 - 141	20 - 24	1526 - 1700	13,3 - 13,7
	4	142 - 150	25 - 28	1701 - 1875	12,9 - 13,2
Průměrný	5	151 - 160	29 - 33	1876 - 2050	12,5 - 12,8
	6	161 - 169	34 - 38	2051 - 2225	12,1 - 12,4
Nadprůměrný	7	170 - 179	39 - 42	2226 - 2400	11,7 - 12,0
	8	180 - 188	43 - 46	2401 - 2575	11,2 - 11,6
Výrazně nadprůměrný	9	189 - 198	47 - 51	2576 - 2750	10,8 - 11,1
	10	199 +	52 +	2751 +	-10,7

Kategorie: chlapci 12 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-132	-17	-1565	13,3 +
	2	133 - 142	18 - 21	1566 - 1751	12,9 - 13,2
Podprůměrný	3	143 - 152	22 - 26	1752 - 1937	12,5 - 12,8
	4	153 - 163	27 - 30	1938 - 2123	12,1 - 12,4
Průměrný	5	164 - 174	31 - 36	2124 - 2310	11,7 - 12,0
	6	175 - 184	37 - 40	2311 - 2496	11,3 - 11,6
Nadprůměrný	7	185 - 195	41 - 45	2497 - 2682	10,9 - 11,2
	8	196 - 205	46 - 50	2683 - 2668	10,5 - 10,8
Výrazně nadprůměrný	9	206 - 216	51 - 55	2669 - 3055	10,1 - 10,4
	10	217 +	56 +	3056 +	-10

Kategorie: dívky 12 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-126	-16	-1420	-14
	2	127 - 136	17 - 20	1421 - 1592	13,6 - 13,9
Podprůměrný	3	137 - 146	21 - 25	1593 - 1765	13,1 - 13,5
	4	147 - 156	26 - 29	1766 - 1937	12,7 - 13,0
Průměrný	5	157 - 167	30 - 34	1938 - 2110	12,3 - 12,6
	6	168 - 177	35 - 38	2111 - 2282	11,9 - 12,2
Nadprůměrný	7	178 - 187	39 - 43	2283 - 2455	11,5 - 11,8
	8	188 - 197	44 - 47	2456 - 2627	11,0 - 11,4
Výrazně nadprůměrný	9	198 - 208	48 - 52	2628 - 2800	11,6 - 11,9
	10	209 +	53 +	2801 +	-10,5

Kategorie: chlapci 13 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-140	-19	-1610	13,1 +
	2	141 - 151	20 - 24	1611 - 1797	12,7 - 13,0
Podprůměrný	3	152 - 162	25 - 29	1798 - 1885	12,3 - 12,6
	4	163 - 173	30 - 34	1986 - 2172	11,9 - 12,2
Průměrný	5	174 - 184	35 - 39	2173 - 2360	11,5 - 11,8
	6	185 - 195	40 - 43	2361 - 2547	11,1 - 11,4
Nadprůměrný	7	196 - 206	44 - 48	2548 - 2735	10,7 - 11,0
	8	207 - 217	49 - 53	2736 - 2922	10,3 - 10,6
Výrazně nadprůměrný	9	218 - 228	54 - 58	2923 - 3110	9,9 - 10,2
	10	229 +	59+	3111 +	-9,8

Kategorie: dívky 13 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-131	-17	-1450	13,9 +
	2	132 - 141	18 - 21	1451 - 1625	13,5 - 13,8
Podprůměrný	3	142 - 152	22 - 25	1626 - 1800	13,0 - 13,4
	4	153 - 162	26 - 30	1801 - 1975	12,6 - 12,9
Průměrný	5	163 - 173	31 - 34	1976 - 2150	12,2 - 12,5
	6	174 - 183	35 - 39	2151 - 2325	11,8 - 12,1
Nadprůměrný	7	184 - 194	40 - 43	2326 - 2500	11,4 - 11,7
	8	195 - 204	44 - 48	2501 - 2675	10,9 - 11,3
Výrazně nadprůměrný	9	205 - 215	49 - 52	2676 - 2850	10,5 - 10,8
	10	216 +	53 +	2851 +	-10,4

Kategorie: chlapci 14 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-148	-21	-1700	12,9 +
	2	149 - 160	22 - 26	1701 - 1890	12,5 - 12,8
Podprůměrný	3	161 - 172	27 - 30	1891 - 2080	12,1 - 12,4
	4	173 - 184	31 - 35	2081 - 2270	11,7 - 12,0
Průměrný	5	185 - 196	36 - 40	2271 - 2460	11,3 - 11,6
	6	197 - 208	41 - 44	2461 - 2650	10,9 - 11,2
Nadprůměrný	7	209 - 220	45 - 49	2651 - 2840	10,5 - 10,8
	8	221 - 232	50 - 53	2841 - 3030	10,1 - 10,4
Výrazně nadprůměrný	9	233 - 244	54 - 58	3031 - 3220	9,7 - 10,0
	10	245 +	59 +	3221 +	-9,6

Kategorie: dívky 14 let					
hodnocení	Body	T1 Skok daleký (cm)	T2 leh-sed (počet)	T3a 12min. Běh (min)	T4-1 člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	-134	-17	-1420	13,8 +
	2	135 - 144	18 - 21	1421 - 1597	13,4 - 13,7
Podprůměrný	3	145 - 155	22 - 26	1598 - 1775	12,9 - 13,3
	4	156 - 166	27 - 30	1776 - 1952	12,5 - 12,8
Průměrný	5	167 - 177	31 - 35	1953 - 2130	12,1 - 12,4
	6	178 - 187	36 - 39	2131 - 2307	11,7 - 12,0
Nadprůměrný	7	188 - 198	40 - 43	2308 - 2485	11,3 - 11,6
	8	199 - 209	44 - 48	2486 - 2662	10,8 - 11,2
Výrazně nadprůměrný	9	210 - 220	49 - 52	2663 - 2840	10,4 - 10,7
	10	221 +	53 +	2841 +	-10,3