

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělovýchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybové aktivity dětí 1. st. ZŠ

ke zvýšení koncentrace pozornosti během výukové jednotky

Physical Activities of Primary School Children to Increase
the Concentration and Attention during Lessons

Magdalena Hajná

Vedoucí práce: PaedDr. Marie Hronzová

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství

2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Pohybové aktivity dětí 1. st. ZŠ ke zvýšení koncentrace pozornosti během výukové jednotky vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 4. 2015

.....
Magdalena Hajná

Poděkování

Zvláštní poděkování patří PaedDr. Marii Hronzové za cenné rady a vedení mé práce.

Zároveň poděkování patří řediteli FZŠ při pedF UK Brdičkova 1878 se sídlem Praha 5 Mgr. Janu Šafirovi za umožnění práce s dětmi přímo v praxi a také kolegyním učitelkám za vstřícnost a ochotu spolupracovat.

ANOTACE V ČESKÉM JAZYCE

Tato bakalářská práce se soustředí na zařazení systému krátkých tělesných cvičení do vyučovacího procesu na prvním stupni základní školy. Cílem je ověřit možnost zlepšení koncentrace pozornosti dětí pomocí aktivačních chviliek.

Vycházím z toho, že problém s nepozorností může, kromě jiných vlivů, částečně zavinit únava z předchozí činnosti. Aktivační chvilky rozdělí stávající vyučovací hodinu na více úseků a doplní ji uvolňovacími prvky. Po prostudování odborné literatury a jiných dostupných zdrojů jsem zvolila několik druhů jednoduchých cvičení a v rámci kvalitativního výzkumu pomocí experimentu toto ověřila v jedné základní škole. Práci jsem doplnila doporučením pediatra a školního psychologa, reflexí třídní učitelky a dětí z experimentální třídy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tělesné cvičení, soustředěnost, únava, aktivační chvilky, flekční polohy, organizace vyučovacího bloku.

ABSTRACT

The present Bc. thesis deals with incorporation of a system of short physical exercises into Grade 2 lessons at primary schools. The aim is to verify the way how to improve the concentration of children at school through some sets of “activating breaks“.

The background of my hypothesis is that poor concentration might be, besides other factors, caused by fatigue due to preceding activities. The breaks divide the lesson into several parts and add some relaxation into it. After having studied scientific literature and other available resources, I suggest several sets of simple exercises.

I verified my hypothesis through a set of observation at “FZŠ Brdičkova“, Prague. My Bc. thesis is accompanied both by paediatrician and school psychologist’s assessment. There are also class teacher and children’s evaluations involved in the research.

KEYWORDS

Physical exercise, concentration, fatigue, activating breaks, flexion positions, lesson organisation

OBSAH

Úvod.....	6
Cíl práce.....	7
Problém práce	8
1 Teoretická část	9
1.1 Pohyb, pozornost a únava	9
1.2 Tělesný pohyb a jeho vliv na zdraví	11
1.3 Tělesná cvičení.....	14
1.4 Dělení a význam cviků a cvičení	15
2 Výzkumná část.....	19
2.1 Hypotézy	19
2.2 Metodika výzkumu.....	19
2.2.1 Metody zařazování cviků.....	20
2.2.2 Způsob vyhodnocení informací	20
2.2.3 Strategie přípravy.....	21
2.3 Popis zkoumaného souboru.....	21
2.4 Průběh výzkumu.....	23
2.5 Výsledky výzkumu.....	25
2.5.1 Přehled výsledků podle hypotéz	25
2.5.2 Vyhodnocení přípravy a pilotního výzkumu	31
2.5.3 Reflexe třídní učitelky	32
Diskuze	34
Závěry	40
Seznam tabulek	41
Seznam grafů	42
Seznam použitých informačních zdrojů	43
Seznam příloh	46
Přílohy.....	47

ÚVOD

Pracuji v sídlištní základní škole v Praze, kam v současné době dochází 706 žáků a z toho je 407 žáků v 1. - 5. třídě. Především pro tyto žáky a jejich vyučující je určena má práce.

Z obrovského množství možných námětů jsem si pro svoji práci vybrala problematiku soustředěnosti a pozornosti dětí během vyučování a jejich možného zlepšení pomocí pohybových aktivit. Tuto problematiku jsem rozpracovala a pomocí experimentálního výzkumu ověřila v jedné druhé třídě.

Případné potíže žáků s udržení pozornosti při vyučování mohou vyplývat kromě jiného i z únavy po právě provedeném úkolu. Vezmeme-li v úvahu dlouhé setrvávání ve flekčních polohách během vyučování, vyplývá z toho výchozí situace pro mé zkoumání. Ve své práci jsem se věnovala pouze těm projevům a příčinám nepozornosti, které se dají pravděpodobně ovlivnit pozměněnou organizací vyučovacího či výchovného bloku zařazením přiměřené pohybové aktivity. Účelem je rozdělit stávající vyučovací proces na více úseků a proložit je uvolňovacími prvky. Volně jsem se inspirovala systémem používaným při výchově dětí s poruchou autistického spektra. Tento systém pracuje s kratšími bloky učení a častými přestávkami (Čadilová, 2008).

Účelem mé práce je usnadnění a zpestření vyučovacího procesu v současných daných podmínkách běžného vyučování bez nároku na zvláštní vybavení tříd či další podstatné změny. Zároveň bych tím ráda přispěla ke zdravějšímu fyzickému vývoji dětí mladšího školního věku a k jejich pozitivnímu vnímání pohybu jako nezbytné součásti jejich života.

CÍL PRÁCE

Ve své práci ověřuji možnost zlepšení koncentrace pozornosti dětí ve třídě během vyučování. Tohoto cíle chci dosáhnout pomocí tzv. aktivačních chviliek, které jsou zakomponovány přímo do vyučovacích hodin během celého procesu vyučování.

Pro tuto práci jsem si vytkla následující cíle:

- Prokázání zlepšení koncentrace pozornosti žáků 2. třídy základní školy pomocí drobného tělesného cvičení nebo nenáročné tělesné aktivity zařazované přímo do vyučovací hodiny.
- Zjištění zájmu dětí o drobná tělesná cvičení zařazovaná během vyučovacích hodin.
- Ověření, zda zařazené pohybové aktivity podle názoru dotčeného pedagoga nenarušily významným způsobem stávající výuku
- Zjištění možného zájmu dalších pedagogů na prvním stupni ZŠ dané školy o případné zařazování drobných tělesných cvičení do vyučovacích hodin ve svých třídách.

Zároveň jako vedlejší cíl zjišťuji, zda se tyto oslovení pedagogové prvního stupně domnívají, že by tyto pohybové prvky mohly narušit průběh jejich vyučovacích hodin.

PROBLÉM PRÁCE

Velkým problémem při vyučování v základní škole je nepozornost a nesoustředěnost žáků. Domnívám se, že jedním z důvodů této nepozornosti může být dlouhé setrvávání ve flekčních polohách a únava z předchozí činnosti. Pomocí aktivačních chviliek zařazovaných během vyučování žáků na 1. stupni jsem hledala možnost zlepšení tohoto stavu.

Problémy, řešené v této práci tedy jsou:

- Je možné zlepšit špatnou nebo nedostatečnou koncentraci pozornosti žáků 2. třídy ZŠ pomocí drobného tělesného cvičení nebo nenáročné pohybové aktivity zařazené přímo do vyučovací hodiny?
- Mají děti zájem o zařazování drobných tělesných cvičení během vyučovacích hodin?
- Narušily zařazené pohybové aktivity podle názoru dotčeného pedagoga významným způsobem stávající výuku?
- Projeví další oslovení pedagogové na prvním stupni ZŠ dané školy zájem o případné zařazování drobných tělesných cvičení do svých vyučovacích hodin?

Vedlejším řešeným problémem je, zda mají tito další oslovení pedagogové prvního stupně dojem, že by tyto pohybové prvky mohly narušit průběh jejich vyučovacích hodin.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pohyb, pozornost a únava

Pohyb, pozornost a únava ve školním prostředí spolu, jak bude dále zřejmé, velmi úzce souvisí. Řada odborníků v oblasti vzdělávání dětí považuje pohyb za základní lidskou vlastnost a tím i neodmyslitelnou součást vzdělávacího procesu. Při studiu odborných pramenů jsem nenašla názor, který by nepodporoval či dokonce odmítal základní myšlenku této práce umožnit dětem ve škole více zdravého a bezpečného pohybu. Zde je několik názorů, týkajících se pohybu obecně a s tím související pozornosti a únavy z jednostranného zatížení při vyučování.

„Pohyb je jednou ze základních vlastností hmoty. Z hlediska živých organismů je pohyb základním projevem života, patří mezi prvotní potřeby člověka a podílí se na celkovém vývoji a rozvoji osobnosti. Pohyb stimuluje veškerou činnost organismu, je nedílnou součástí všech tělních systémů“ (Hronzová, 2011, str. 6). Tento názor podporuje a rozvíjí Pavel Belšan: „Vyučovací hodina při naukových předmětech bez možnosti uvolnění je pro dítě skutečně velkou zátěží. Proto je nutné všem žákům umožnit uvolnění dlouhodobého stahu posturálního svalstva (svalstva udržujícího polohu) nejlépe tělovýchovnou chvilkou“ (Belšan, 1984, str. 22).

Různí autoři poukazují na souvislost mezi pohybem a obnovením pozornosti. Jan Čáp v knize *Psychologie výchovy a vyučování* dále uvádí v kapitole s názvem Přítomný stav, únava a pozornost žáka toto: „Při libovolné činnosti vzniká dříve nebo později únava. Platí to také o učení.... Únava je stav organismu, při němž se snižuje fyzický i intelektový výkon, zpomalují se reakce, stoupá počet chyb, žák nedokáže vyřešit úlohy, které by v lepším stavu zvládl. Mění se i prožívání, vzniká pocit únavy, malátnosti, někdy lhostejnosti, jindy podrážděnosti, klesá žákova motivace k učební činnosti, narušuje se pozornost.... Při vyučování se projevuje počínající únava zpravidla zvýšeným pohybovým neklidem: žáci se hůře ovládají, otáčejí se, mluví spolu, při nepatrném podnětu se hlučně smějí. Pak nastupuje fáze postupujícího útlumu s projevy zemdlenosti, ospalosti a apatie. Zhoršuje se úprava písemných prací, žáci pracují pomaleji, dělají mnoho chyb „z nepozornosti“, přestávají sledovat výklad... únava je jev přirozený a zákonitý; záleží však na tom, zda ji zvyšujeme, nebo jí naopak

předcházíme, přičemž můžeme využít poznatků fyziologie a psychologie. Funkční stav organismu a s ním i výkonnost se mění již v průběhu jediné vyučovací hodiny. v jednotlivých pětiminutových intervalech se mění množství správně vykonané práce i množství chyb“.

O únavě žáků se Čáp zmiňuje, i když uvádí, že únavu zvyšuje už samo sezení žáků při vyučování a navrhuje stejně jako Belšan zařazení pohybu a jednoduchých cviků. K témuž názoru se přiklání i Hronzová: „V předškolním a mladším školním věku obecně probíhá u dětí výrazný tělesný rozvoj. Přestože dítě prochází tzv. „zlatým věkem motoriky“, je paradoxně manipulováno do režimu s nedostatečnou nebo nevyváženou pohybovou aktivitou. Sezení v lavicích, u počítačů, v dopravních prostředcích vede k hypoaktivitě, k nesprávnému vývoji pohybového aparátu, ke svalovým dysbalancím" (Hronzová, 2011).

Olga Zelinková tento názor dále posouvá přímo do praxe a uvádí kromě jiného, že psychologické reedukační postupy se zaměřují i na úpravu prostředí třídy. Chování dítěte (v tomto případě s diagnózou ADHD v průběhu vyučovacího procesu, pozn. autorky) je podrobně sledováno a zaznamenáváno. Na základě rozboru výsledků pozorování se hledají cesty, jak posilovat pozitivní projevy v chování. Cílem není redukce projevů hyperaktivity, ale změna podmínek, za nichž může dítě podávat lepší výkon. ... Změna postupů ve škole se týká způsobu výkladu, zařazování relaxačních chvil, poskytování zpětné vazby v případě dobrých výsledků. Je třeba zdůraznit, že všechna opatření nemají za cíl odstranit poruchu, ale zmírnit její projevy (Zelinková, 2003).

Ze srovnání uvedených zdrojů se dá vyvodit, že přiměřené tělesné aktivity jsou naprosto nezbytné pro zdravý vývoj dětí ve smyslu fyzického i psychického zdraví a kromě dalšího mají i prokazatelný vliv na schopnost se soustředit.

O únavě se zmiňuje i autorka učebnice *Rodinná výchova pro 6. -9. ročník ZŠ* Eva Marádová. Uvádí, že jde o „přirozený a nevyhnutelný fyziologický stav, který nás provází po celý život. Projevuje se dočasným snížením výkonnosti, zhoršením svalové koordinace, neschopností soustředit se. Únava je obrannou reakcí organismu, která jej chrání před úplným vyčerpáním a poškozením. Vhodnou organizací činností můžeme nástup únavy oddálit nebo alespoň zmírnit její průběh“.

1.2 Tělesný pohyb a jeho vliv na zdraví

Téma pohybu a jeho vlivu na zdraví není vůbec nové. v historii se důraz na tělesné i duševní zdraví objevuje už ve starověku v ideálu kalokaghatia, tedy harmonie těla i ducha. v knize *Kompenzační cvičení* k tomuto tématu Marta Bursová krátce poznamenává: „Vztah pohybu k tělesným a psychickým vlastnostem byl znám již v Číně, Indii, ve starověkém Řecku i Římě. Jednotlivé systémy – kalokaghatia, kung-fu a jóga – měly mnoho společného, především však zdůrazňovaly nutnost harmonického rozvoje tělesných (fyzických) a psychických vlastností člověka“. Na jiném místě autorka vysvětluje, že pohyb je řízen centrální nervovou soustavou (CNS) a s její činností úzce souvisí. Ovlivňuje psychickou stránku jedince a jeho vlastnosti jako jsou intelekt, ctížádost, poctivost, sebedůvěra a vůle. To ukazuje na přímé propojení fyzické i duševní kondice a navozuje základní myšlenku mé práce, že pomocí zlepšení fyzické kondice se zároveň uvolní psychické napětí a může se částečně odbourat únava.

Marie Blahutková uvádí, že dnes má náš výchovně-vzdělávací systém škol diametrálně odlišnou povahu než výše zmíněné starověké Řecko a jeho harmonie těla i ducha. Cituje Véleho: „Poměr předmětů rozvíjejících intelekt k předmětům rozvíjejícím pohyb se disharmonicky zhoršil na 10:1 z řeckých poměrů.... v hierarchii učitelů jsou dnes preferováni matematikové nebo jazykovědci a podceňováni tělocvikáři“ (kráceno, pozn. aut). Důsledkem tohoto stavu je i postupné zhoršování fyzické zdatnosti a psychofyzické rovnováhy.

O tělesném pohybu v jeho různých aspektech v této práci hovoříme v souvislosti s únavou, kolísající koncentrací pozornosti během vyučování a také v souvislosti s hypokinezi, postihující většinu dnešní dětské populace během školní docházky. Snažím se poukázat na přímou souvislost mezi nedostatkem někdy i drobného pohybu během dlouhého sezení při vyučování, svalovou dysbalancí a nedostatkem soustředěnosti. Nedostatek pohybu neboli hypokineze souvisí se stavem fyzické i psychické kondice a tím kromě jiného i s držení těla.

Cituji z knihy Marie Hronzové: „Držení těla je jedním ze základních ukazatelů stavu organismu. Odráží se v něm momentální i dlouhodobá tělesná i duševní kondice člověka jak ve smyslu pozitivním, tak negativním.... Vzpřímené držení těla signalizuje většinou zdravého jedince“.

Držení těla je tedy odrazem nejen našeho tělesného i duševního zdraví, ale i momentálního stavu organismu. Ve vztahu k mojí práci je možné uvést, že podle držení těla vyučující pedagog většinou bezpečně pozná, kdy jsou děti unavené a mohl, či měl by, zařadit aktivační chvíli. Únava se týká jak fyzického stavu (přetížené určité části pohybového aparátu při jednostranné činnosti), tak stavu psychiky (duševní vypětí při učení). Zmíněná únava se ovšem může projevovat nejen typickým „válením se po lavici“, ale též všeobecným neklidem a vyrušováním, jak je uvedeno i v jiné části této práce.

Tělovýchovou a tělesným cvičením se zabývá podrobně také náš právní řád a státní i nestátní instituce. Pohybu v souvislosti se zdravím dětí se věnuje například *směrnice Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy* ve Standardu základního vzdělávání MŠMT ČR ze dne 22. 8. 1995 v platném znění. Mého tématu se týká oddíl číslo III. KMENOVÉ UČIVO ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY kapitola č. 5 Oblast zdravého životního stylu s podtitulem Tělesná výchova a sport (pohybové a sportovní aktivity). Zde se doslovně uvádí jako specifické cíle:

Proces vzdělávání směřuje k tomu, aby si žáci:

- osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- získali orientaci v základních otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví a aktivitu člověka, v problematice zjišťování potřebných ukazatelů zdatnosti a pohyblivosti a uměli své poznatky využít při začleňování pohybu do denního režimu
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní a jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- kladně prožívali pohybové aktivity jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu ke sportu a jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů

- plně pochopili význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy

V okruzích kmenového učiva se dále doslova uvádí (kráceno, pozn. aut):

- pohybové činnosti zdravotně kondičního zaměření
- cvičení zaměřená na kompenzaci jednostranného zatížení organismu, cvičení pro přípravu organismu k různé pohybové činnosti a k navození vhodného stavu po ukončení pohybové činnosti
- cvičení pro zpevňování a uvolňování těla a jeho částí, pro správné držení těla a pro odstranění svalových oslabení. Konkrétní účelově zaměřené sestavy cvičení využitelné v průběhu denního režimu

(Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (verze platná od 1. 9. 2013), 2013).

Marie Blahutková k tomuto tématu uvádí, že naše společnost v současné době hledá formy péče o zdraví populace, zejména dětské, z čehož vychází i vládní dokumenty z roku 2002 (Zdraví pro všechny v 21. století a ZDRAVÍ 21). Jsou vytvářeny programy péče o zdraví pro školy, mimoškolní zařízení i pro jednotlivce s různými přístupy (MŠMT, MZ, zájmové tělovýchovné organizace atd.). O těchto programech, respektive o prováděcí vyhlášce MŠMT se zmiňují na jiném místě. Tyto programy respektují všechny prvky z oblasti zdraví:

- fyzické zdraví – zdravé tělo a všechny jeho části i funkce,
- psychické zdraví – zdravá duše a odolnost organismu vůči depresím a stresům,
- společenské zdraví – interakce osobnosti s kolektivem, její postavení a komunikace,
- osobní zdraví – ve vztahu ke smyslu života a jeho naplňování“

Výše uvedené se dotýká všech aspektů, které splňuje zavedení drobného cvičení do vyučování. Tedy fyzické, psychické, společenské i osobní zdraví. V názoru na tělesnou aktivitu se dokonce shodují všechny citované prameny.

Přínos pro fyzické zdraví je zde uváděn v kapitole Dělení a význam cviků a cvičení. Pro psychické zdraví je přínos naznačen v kapitole Pohyb, pozornost a únava. Tam je uváděna kromě jiného souvislost mezi soustředěností, koncentrací pozornosti a únavou. Zdravá duše a odolnost organismu vůči depresím a stresům s únavou samozřejmě také souvisí. Psychické únavě i únavě fyzické z jednostranné zátěže určitých částí pohybového aparátu se snažím ve svém experimentu předcházet zařazováním aktivačních chviliek do celého procesu vyučování.

V práci jsem se snažila soustředit se na cvičení, které je bezpečné i při minimální či žádné úpravě stávající třídy a je možné je provádět se všemi žáky najednou v lavicích ve třídě a přímo při vyučování. Není v žádném případě vyčerpávajícím výčtem možností, ale jen počátečním návrhem a inspirací. Rozdělení cviků a cvičení uvádím v samostatné kapitole.

1.3 Tělesná cvičení

Úvodem cituji: „Každý lidský organismus je složitě uspořádaný systém (bio-psycho-sociální), ve kterém jsou jednotlivé podsystémy vzájemně hierarchicky uspořádány... Mechanický projev svalové činnosti – svalový stah (kontrakce) je výsledkem součinnosti jednotlivých dílčích systémů organismu (podpůrně pohybového, řídicího a transportního), které pracují vždy jako jeden funkční celek. Spolupráce probíhá na úrovni biochemických dějů a fyziologických funkcí“ (Blahutková, 2005).

Tělesná cvičení podporují hybný systém našeho těla a umožňují vyrovnávat případné nerovnoměrné zatížení plynoucí z jednostranné činnosti. V předškolním věku se v běžném režimu zdravé dítě pohybuje spontánně, pohyb vyhledává při každé příležitosti a tím případné svalové dysbalance vyrovnává zcela přirozeně. Změna nastává při vstupu do základní školy.

V didaktice tělesné výchovy pro 1. - 2. ročník ZŠ se výslovně uvádí, že: „Vyučovací hodina při naukových předmětech, bez možnosti uvolnění, je pro dítě skutečně velkou zátěží. Proto je nutné všem žákům umožnit uvolnění dlouhodobého stahu posturálního svalstva nejlépe tělovýchovnou chvilkou“ (Belšan, 1984). Posturální svalstvo je částí svalstva kosterního. Kosterní svaly jsou vůlí ovladatelné příčně pruhované svaly (na rozdíl od mimovolních hladkých svalů). Příčně pruhované svaly rozlišujeme na dva

základní typy podle převahy tzv. motoneuronů. Jsou to tonická svalová vlákna, jasně červeně zbarvená, pomaleji se aktivují a kontrahují (stahují), ale také se zvolna unavují (jsou to tzv. „pomalá“ vlákna). Fázičká svalová vlákna jsou světlá, tzv. „bílá“, rychle se aktivují a kontrahují, ale jsou rychleji unavitelná. Všechny kosterní svaly obsahují jak tonická, tak fázičká svalová vlákna (motorické jednotky). Svalové skupiny s převahou tonických vláken zajišťují především držení těla, mají tendenci ke zvýšenému klidovému napětí a ke zkracování. Záměrně se je snažíme protahovat. Jsou to svaly v oblasti beder a šíje, prsní svalstvo a svaly v oblasti pánve a dolních končetin. Svaly s převahou fázičkových vláken zajišťují rychlé intenzivní pohyby, jsou rychleji unavitelné, při nečinnosti mají tendenci ochabovat. Tyto svaly záměrně posilujeme. Jsou to svaly v dolní zadní části hrudníku a lopatek, břišní a hýžděové svalstvo, svaly na přední straně krku a svaly na dolních končetinách. (Hronzová, 2011, str. 8).

Kosterní svaly jsou aktivním orgánem pohybové činnosti a společně s kostrou, s jejími chrupavkami, vazy a klouby (tzv. pasivní část podpůrně pohybové soustavy) tvoří nedílný celek. Základní anatomickou jednotkou kosterního svalu jsou jednotlivá svalová vlákna, která bez intervence (ovládání CNS) nejsou schopna funkce (Blahutková, 2005). Znamená to tedy, že při záměrném cvičení musíme dát svalu pokyn k činnosti.

1.4 Dělení a význam cviků a cvičení

Předem je třeba uvést, že v této práci byl dán důraz na cviky a cvičení, která v žádném případě nejsou zaměřena výkonově. Zaměřuji se na pohybové aktivity, které jsou s určitými výjimkami vhodné pro všechny děti. Jsou tedy určeny i pro ty z dětí, které nemají pohybové nadání, či nejsou na cvičení běžně zvyklé. Velký důraz je vždy kladen především na bezpečnost dětí.

Podle Marie Blahutkové výkonové zaměření pohybových aktivit může vést již od prvních neúspěchů ke frustraci z neúspěšné činnosti a tím kromě jiného ke ztrátě sebedůvěry a jistoty. Dochází ke ztrátě motivace a k poklesu přirozené dětské touhy po pohybu. Tím se podle autorky člověk dostává do role odmítání pohybu jako životního principu. Takové zaměření aktivačních chviliek ve vyučovací hodině by ovšem znamenalo zcela opačný záměr, než je dán cíli této práce.

Pro svůj výzkum jsem použila dělení cviků podle Marie Hronzové z knihy *Vyrovňovací a kondiční cvičení*. Autorka dělí cvičení na tyto druhy:

1. Mobilizační
2. Protahovací
3. Posilovací
4. Koordinační a balanční
5. Dechová a relaxační

Následující stručný popis výběru jednotlivých druhů cvičení se také inspirovuje zmíněnou knihou:

Cvičení mobilizační: jedná se především o cvičení na uvolnění kloubních spojení. Jsou vhodná i pro malé děti. Nekladou velké nároky na přesnost provedení, na sílu a volní úsilí. Mobilizační cvičení jsou šetrná, nevyžadují preciznost provedení. Jsou zaměřena na uvolnění svalového napětí, struktur kolem kloubních spojení. Zapojujeme většinou celé tělo, „promazáváme“ klouby, uvolňujeme tenze. Nejčastěji používané pohyby a cvičení: kroužení, otáčení, kývání, komíhání.

Cvičení protahovací: jsou cvičení, kterými záměrně prodlužujeme délku svalů zkrácených (+ vazivových tkání) nebo svalů s tendencí ke zkracování. Protahovací cvičení využíváme při vyrovnávání svalových dysbalancí, pro zvětšení kloubní pohyblivosti, zlepšení flexibility, tedy celkové elasticity svalů. Většinou se jedná o svaly s převahou tonických vláken. Tyto svaly mají přirozenou tendenci ke zkracování. Zkrácený sval je jednou z hlavních příčin omezení rozsahu pohybu a z toho plynoucí nevyváženosti hybného systému. Při protahování volíme opačný pohyb, takový, který vyrovnává stávající zatížení.

Cvičení posilovací: jsou cvičení, kterými záměrně a cíleně zvětšujeme svalovou sílu svalů ochablých nebo udržujeme sílu svalů s tendencí k ochabování. Posilovací cvičení využíváme spolu se cvičením protahovacím při vyrovnávání svalových dysbalancí, pro zpevnění a stabilizaci kloubních struktur, tedy i stabilizaci páteře a tudíž ke vzpřímenému držení těla. Posilovací cviky spotřebovávají přebytkovou energii, zařazujeme je vždy až po cvicích na uvolnění (tyto cviky jsem záměrně zařazovala v menší míře, neboť neplní hlavní záměr mé práce, a to krátkého odreagování pomocí kompenzačního cvičení během vyučovací hodiny).

Cvičení dechová: podporují a rozvíjejí správnou činnost svalů zajišťujících respirační funkce. Správná výměna plynů napomáhá harmonizaci tělních systémů, zlepšuje mozkovou aktivitu, soustředění, metabolismus, pomáhá odstraňovat únavu, zvládat emoce. Pomocí dýchání a dechových cvičení můžeme ovlivňovat zdraví: „Správná výměna plynů napomáhá harmonizaci tělních systémů, zlepšuje mozkovou aktivitu, soustředění, metabolismus, pomáhá odstraňovat únavu, zvládat emoce“.

Pohybové chvílky: Zdravotně orientovaná kondiční a vyrovnávací cvičení bychom měli zařazovat do všech vyučovacích předmětů. Někdy stačí pár vteřin jednoduchého cvičení a výsledek je až překvapující. Můžeme pozorovat pozitivní efekt na pohybový aparát (svalová rovnováha), respirační a kardiovaskulární aparát (správný stereotyp dýchání, „okysličování“ mozku), na psychickou a emocionální stránku (dítě se lépe soustřeďuje, méně unavuje).

Dále dáváme pro aktivační pohybové chvílky důraz na správné sezení, střídání poloh, protahování flexorů, automasáž, využívání pomůcek, dechová cvičení a případně didaktické pohybové hry. Tolik autorka Marie Hronzová.

Dechová cvičení také doporučuje Eva Marádová v učebnici pro základní školy *Rodinná výchova, hygienické návyky, péče o zdraví* kde uvádí: „Naučte se klidnému hlubokému dýchání (vdech nosem, výdech ústy je podstatně delší) jako pohotovému relaxačnímu cvičení“.

Po srovnání uvedených dostupných zdrojů vyplývá, že dechová cvičení by měla být součástí každého cvičení. Zadržování dechu při jakékoli činnosti ať už fyzické či duševní je opravdu velkým problémem. Proto dbáme zvláště u dětí, aby získaly v tomto ohledu správné návyky.

Pavel Belšan ve své publikaci zastává podobný názor na zařazování cvičení do vyučovacích hodin, doporučuje ho a pohybové chvílky nazývá „Tělovýchovnými chvílkami“. Uvádí, že: „Pro správný rozvoj vyšší nervové činnosti je třeba pohybová činnost stejně jako činnost duševní. Čím je dítě mladší, tím hůře snáší statickou námahu, a tím větší má potřebu pohybu. Nedostatek pohybu má za následek řadu vývojových poruch a nízkou tělesnou zdatnost, třebaže děti jsou po somatické stránce vyspělé. Experimentálně bylo ověřeno, že nedostatek pohybu a dlouhodobé setrvávání ve statické pracovní poloze, jakou je pro žáky sed, vede k podstatnému snížení pracovní

výkonnosti, a naopak, vhodně zařazená pohybová rekreace o přestávkách nebo během vyučování optimalizuje pozornost žáků... během vyučování se však zvyšuje poměrně rychle únava, která se jako fyziologický jev projevuje snížením pracovní výkonnosti. Řada výzkumů prokázala, že zdrojem únavy není ani tak přetíženost žáků, jako spíše špatný režim práce a odpočinku“.

2 VÝZKUMNÁ ČÁST

2.1 Hypotézy

V následujícím seznamu uvádím výčet hypotéz, které jsem ve své práci pomocí experimentálního výzkumu ověřovala. Domnívám se, že:

- **H1:** Pomocí jednoduchých tělesných cvičení či nenáročné tělesné aktivity zařazené během vyučovací hodiny se zlepší koncentrace pozornosti žáků na další vyučování. Zvýšená koncentrace pozornosti se projeví nižší chybovostí (o minimálně 20 procent) v kontrolních testech.
- **H2:** Minimálně 70 procentům zúčastněných dětí se bude líbit zařazování drobných tělesných cvičení během vyučovacích hodin.
- **H3:** Podle názoru dotčeného pedagoga zařazení jednoduchého tělesného cvičení zásadním způsobem nenaruší stávající výuku v běžné hodině.
- **H4:** Další oslovení pedagogové na prvním stupni ZŠ dané školy projeví zájem o případné zařazování drobných tělesných cvičení ve svých vyučovacích hodinách.

V dílčí hypotéze se zároveň domnívám, že i jiní dotázaní pedagogové 1. stupně nepředpokládají negativní působení pohybových chviliek na průběh jejich vyučovacích hodin.

2.2 Metodika výzkumu

Metodami výzkumu jsou experiment, řízený rozhovor a dotazníky.

Hlavní metodou práce byl experiment pro potvrzení či vyvrácení hypotézy 1. Tuto metodu jsem podpořila vypracováním cvičebních karet s nákresem a popisem cviků. Před experimentem i po něm jsem použila standardizované testy pozornosti, které doporučila a poskytla školní psycholožka jako pro tento účel vhodné.

Řízený rozhovor jsem navrhla pro hypotézu 2. Tázala jsem se všech přítomných dětí z výzkumné třídy najednou po skončení experimentu.

Hypotéza 3 a 4 byla řešena pomocí dotazníků, stejně jako dílčí hypotéza. Dotazníky a řízený rozhovor jsem sestavovala z uzavřených otázek proto, aby bylo možné později odpovědi prokazatelně vyhodnotit.

Výzkum byl na začátku podložen souhlasem ředitele školy a informovaným souhlasem rodičů dotčených dětí.

Vlastnímu experimentu předcházela pilotní výzkum řešený pomocí dotazníků s otevřenými otázkami a nestrukturované pozorování.

2.2.1 Metody zařazování cviků

Níže popisované cviky byly zařazovány ve výběru podle potřeby nepravidelně minimálně 10x ve vyučovací hodině s opakováním minimálně 5x či s výdrží nejméně 5 sekund tak, aby kompenzovaly právě probíhající činnost, případně podle viditelné únavy dětí či neklidu ve třídě. Na předmět výuky a na probíranou látku navazovaly jen rámcově.

Cviky bylo třeba zpočátku zařazovat skutečně často, v každém vhodném okamžiku, aby si je učitelka i děti osvojily a všichni si zvykli na nový režim v hodině. Ve třídě byly stále k dispozici karty s jednoduchým nákresem a popisem cviků tak, jak je uvedeno dále. Vyučující měla být zatěžována co nejméně.

Zdůrazňuji, že pro účely testování byly vybrány pouze některé jednoduché cviky, které pro účel mé práce testovaly kromě jiného i přínos v rozdělení stávajících vyučovacích hodin na více kratších bloků, aniž by významným způsobem narušily stávající průběh výuky. Cviky rovněž působí na mnoho svalových skupin najednou (svalové řetězce), uvádím tedy vždy jen základní záměr. Současně mají vždy působit i v oblasti psychického odreagování.

2.2.2 Způsob vyhodnocení informací

Standardizované testy pozornosti jsem vyhodnocovala podle počtu chyb. Za chybu byl považován špatný výběr vzorového obrázku (pravolevá orientace), nevhodné, nedostatečné, početně nesprávné, chybějící či špatně zvolené doplnění. Chybou bylo i výrazně špatně umístěné doplnění. Naopak případné dokreslování zbylých obrázků jsem nehodnotila, neboť pro některé děti bylo času málo, pro některé až moc. Nedbala jsem přehnaně ani na velikost či přesný tvar doplněných prvků, brala jsem v úvahu

případný nerovnoměrný stupeň vývoje jemné motoriky testovaných dětí. Důraz byl kladen na snahu o co nejvěrnější napodobení vzorového obrázku.

Odpovědi řízeného rozhovoru s dětmi byly vyhodnoceny procentuelně, výsledky znázorňuje graf ve výsledcích výzkumu a tabulka v přílohách.

Odpovědi z dotazníků pro pedagogy, kteří se experimentu nezúčastnili, byly také vyhodnoceny a poté zpracovány do grafu (viz Vyhodnocení odpovědí z těchto dotazníků ve formě grafu: ve výsledkové části). Některé odpovědi pedagogové doplnili i přes uzavřenost otázek konkrétní praktickou zkušeností, tyto poznámky jsem ale nevyhodnocovala.

2.2.3 Strategie přípravy

Příprava: v přípravě na výzkum jsem oslovila pediatra a psychologku z Pedagogicko-psychologické poradny. Záměrem bylo zjistit, jaké mají všeobecně tito odborní pracovníci názor na zavádění aktivačních chviliek do vyučování na prvním stupni základních škol. Toto zjišťování proběhlo ve formě dotazníku. Otázky jsem volila jako otevřené, aby bylo možné získat nové informace, které ale nebylo nutné později validně vyhodnocovat. Poznatky z odpovědí uvádím v samostatné kapitole ve výsledkové části.

Pilotní výzkum: Dále jsem ve škole, kde později výzkum probíhal, navštívila postupně v průběhu jednoho měsíce šest různých tříd prvního stupně při vyučování všeobecně vzdělávacích předmětů. Pozorovala jsem rozmanité styly vedení výuky a jejich případný vliv na potřebu či způsob zařazování aktivačních chviliek. Z pozorování jsem záměrně vynechala výchovné předměty jako např. tělesná, výtvarná či hudební výchova, neboť nesplňovaly kritéria předmětů, do nichž je podle mého názoru potřeba tyto pohybové chvílky více zakomponovat.

2.3 Popis zkoumaného souboru

Prostředí výzkumu

Experimentální ověření hypotéz bylo prováděno ve Fakultní základní škole při PedF UK, Brdičkova 1878 v Praze 13, kde pracuji jako lektorka kroužků keramiky a asistentka. Tato škola se nachází uprostřed sídlištní zástavby. Je to rozlehlá dvoupatrová panelová budova s velkými světlými třídami, rozčleněná do pěti částí.

v roce 2013 prošla rozsáhlou rekonstrukcí a má bezbariérové přístupy. Disponuje kromě jiného oblíbenými školními družinami, řadou moderně vybavených odborných pracoven, dvěma jídelnami s vyhlášenou kuchyní a třemi tělocvičnami. Je zde knihovna, keramická dílna a školní klub - čajovna.

Profiluje se jako běžná základní škola s rozšířenou výukou cizích jazyků a matematiky. Tradiční jsou zde sportovní třídy se zaměřením na volejbal, které dosahují významných sportovních úspěchů na celostátní úrovni. Pro žáky se specifickými poruchami učení zde v současné době působí čtyři asistenti pedagoga, ve škole je přítomen i školní psycholog. Kapacita školy je 1100 žáků, v současné době do ní dochází 706 žáků, z toho je 407 žáků na prvním stupni. Škola zaměstnává 55 pedagogů a 24 nepedagogických pracovníků. Na 1. stupni je ve třídě průměrný počet 22 žáků. V této škole se vzdělává mnoho cizinců, kteří přicházejí jak do prvních, tak do vyšších tříd a mnohdy bez znalosti českého jazyka.

Současná běžná vyučovací hodina trvá 45 minut čistého času. Během této hodiny má vyučující podle ŠVP a podle vlastní přípravy dané určité úkoly, které je nutné časově zvládnout.

Zkoumaný vzorek žáků

Zásadním kritériem pro výběr žáků z nižších ročníků prvního stupně pro tento výzkum bylo to, že výuku všech předmětů vede pouze jeden pedagog. Ve vyšších ročnících se pedagogové střídají ve výuce v různých třídách podle své odbornosti a nebyla by tak podle mne dostatečně zaručena kontinuita zavádění aktivačních chviliek během celého trvání experimentu. Druhým důvodem bylo, že podle všech dostupných informací čím mladší žáci, tím „delší“ je pro ně sezení během celého dopoledne. Naopak ale v prvních třídách podle mého zjištění děti během vyučování běžně cvičí a také odpovědi na otázky v řízeném rozhovoru by mohly být hodně ovlivněné názorem učitelky. Proto jsem vybrala pro srovnávání děti ze dvou druhých tříd.

Tyto dvě druhé třídy z celkových čtyř zařazené do výzkumu jsou srovnatelné jak co do počtu žáků, tak ve výsledcích práce. V referenční třídě učí učitelka středního věku se spíše autoritativním způsobem výuky, která zároveň zastává ve škole funkci výchovného poradce pro 1. stupeň. Výzkumná třída je vedena mladší učitelkou se spíše

demokratickým přístupem. Tento způsob výuky jsem zvolila jako vhodnější pro můj experiment. Ochotu a zájem cvičit s dětmi však projevily obě vyučující.

2.4 Průběh výzkumu

Pilotní výzkum: probíhal formou pozorování popsaného výše. Stanovila jsem si priority pozorování, cílem bylo zjistit, kdy a v jakých situacích by bylo vhodné zařazovat cvičení přímo do výuky. Zajímalo mne také, jestli vyučující takové prvky již zařazují, případně s jakým úspěchem. Vyučování jsem sledovala z ústraní, do děje jsem nezasahovala.

H1: pro ověření jsem zvolila porovnání dvou druhých tříd prvního stupně ZŠ pomocí testů pozornosti, výzkumu se účastnilo celkem 46 žáků věku 7-8 let, jednomu z žáků je 6 let.

První z těchto dvou tříd byla vybrána jako výzkumná (skupina č. 1), zde vyučující experimentálně zaváděla do výuky aktivační chvilky. V této třídě se účastnilo alespoň částečně celkem 20 žáků.

Druhá z tříd byla určena jako referenční (skupina č. 2), to znamená, že se způsob ani průběh výuky nijak nezměnil oproti dosavadnímu stavu. Zde bylo účastno celkem 26 žáků.

Pro potřeby výzkumné třídy jsem vyhotovila karty s návrhy cviků včetně popisu a jednoduchého nákresu provedení. Náhled grafického provedení je uveden v přílohách. Moji představu, záměr i potřebná zdravotní doporučení včetně podoby karet jsem předem podrobně konzultovala s třídní učitelkou.

V obou těchto třídách byli všichni přítomní žáci ve stanovený den na začátku výzkumu anonymně otestováni standardizovanými testy zaměřenými na pozornost ve formě dokreslování obrázků. Testy, shodné pro obě třídy, byly zadány tak, aby proběhly se stanoveným odstupem jednoho měsíce, ve stejném dni v týdnu, ve stejnou denní dobu a ve stejném vyučovaném předmětu. Zadání znělo vždy jednotně: „Doplňte prosím obrázek přesně podle toho, co je tam napsáno. Můžete použít jakoukoli psací potřebu.“

Žáci se seznámili s testy ve stejnou dobu a na doplnění měli 5 minut.

Datum testování byl zvolen tak, aby ve škole v tu dobu probíhala běžná výuka bez rušivých prvků. Vyhýbala jsem se takovým termínům, jako bylo pořádání akcí typu celoškolské Mikulášská besídka, školní dílny či sportovní turnaje.

Testovala jsem pozornost celé třídy, anonymně, bez zvláštního zřetele k jednotlivým žákům. Vzhledem k tomu, že nelze zajistit naprosto shodný počet žáků v té které třídě ve stanovený den testování, zvolila jsem metodu procentuálního vyhodnocení výsledků.

Vlastní experiment probíhal tak, že učitelka této výzkumné třídy zadávala dětem každý den po dobu jednoho měsíce podle připravených podkladů na cvičebních kartách minimálně 10krát v každé vyučovací hodině různá drobná fyzická cvičení. Cviky děti opakovaly, pokud to bylo možné, vždy minimálně 5krát, v případě výdrže bylo počítáno do 5 (to znamená, že výdrž trvala po dobu cca pěti vteřin). Učitelka měla z karet podle svého uvážení vybírat takový druh cviků či cvičení, který kompenzoval v souvislosti s právě probíhající výukou nejvíce zatíženou část hybného systému. Mohla ale vybírat i takové cviky, které děti prostě jen bavily a tím snižovaly jejich psychické vypětí. Záměrem cviků bylo někdy prostě jen spotřebovat přebytek energie a navodit klid ve třídě.

Způsob zavedení aktivačních chviliek bez mého vedení byl zvolen proto, aby cizí element ve třídě (já) nenarušil průběh vyučování a nezkreslil tak výsledky výzkumu. Na začátku jsem ve třídě představila cvičební program, cviky předvedla a s dětmi vyzkoušela. Další průběh byl ponechán na třídní učitelce.

Experimentální cvičení trvalo přesně jeden měsíc. Po této době byli znovu všichni přítomní žáci v obou třídách anonymně otestováni. Výsledky testů byly vyhodnoceny a srovnáním vyplynuly výsledky uvedené v tabulkách a grafech ve výsledkové části. Přehledové tabulky jsou uvedeny v přílohách.

H2: pro potvrzení či vyvrácení této hypotézy jsem zvolila metodu řízeného rozhovoru s uzavřenými otázkami se všemi přítomnými žáky najednou následující den po ukončení experimentu. Výsledky jsem zaznamenávala anonymně, pouze ve formě počtu a druhu odpovědí na jednotlivé otázky ve škále *ano/ne/nevím*. Zajímavé kromě odpovědí byly pro mne i spontánní reakce dětí, které jejich odpovědi dokreslovaly.

H3: formu uzavřených otázek jsem použila i v dotazníku pro zjištění názorů třídní učitelky výzkumné třídy o případném narušení výuky aktivačními chvilkami. Tento dotazník byl vyplněn těsně před i těsně po experimentu a odpovědi jsem pak porovnála. Rozhodně zajímavá je reflexe této třídní učitelky výzkumné třídy s odstupem třech měsíců po skončení experimentu, kterou uvádím v kapitole Diskuze.

H4: případný zájem dalších oslovených pedagogů prvního stupně o zařazování aktivačních chviliek do vyučování jsem zjišťovala pomocí anonymních dotazníků se škálou odpovědí *rozhodně ano/zřejmě ano/nevím/zřejmě ne/rozhodně ne*. Dotazníky byly vyplněny s časovým odstupem čtyř měsíců po skončení experimentu tak, aby bylo možné v případě zájmu čerpat ze zkušeností z experimentální třídy. Osloveno bylo 8 pedagogů a všichni dotazník vyplnili.

Vedlejší hypotéza: potvrzení či vyvrácení této hypotézy jsem zjišťovala pomocí poslední otázky v dotazníku pro nezúčastněné pedagogy.

Vyhodnocení odpovědí z dotazníků i řízeného rozhovoru uvádím včetně grafů v kapitole „Výsledky výzkumu“ a částečně v přehledových tabulkách v přílohách.

2.5 Výsledky výzkumu

2.5.1 Přehled výsledků podle hypotéz

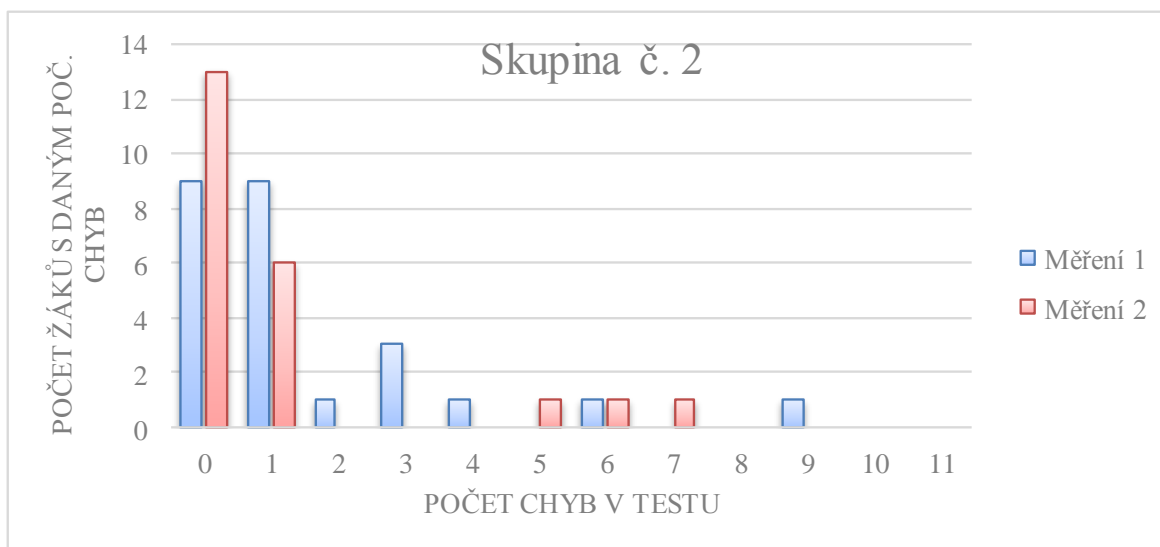
Výzkum popsáný v předchozí kapitole přinesl tyto výsledky:

Výsledky experimentálního testování

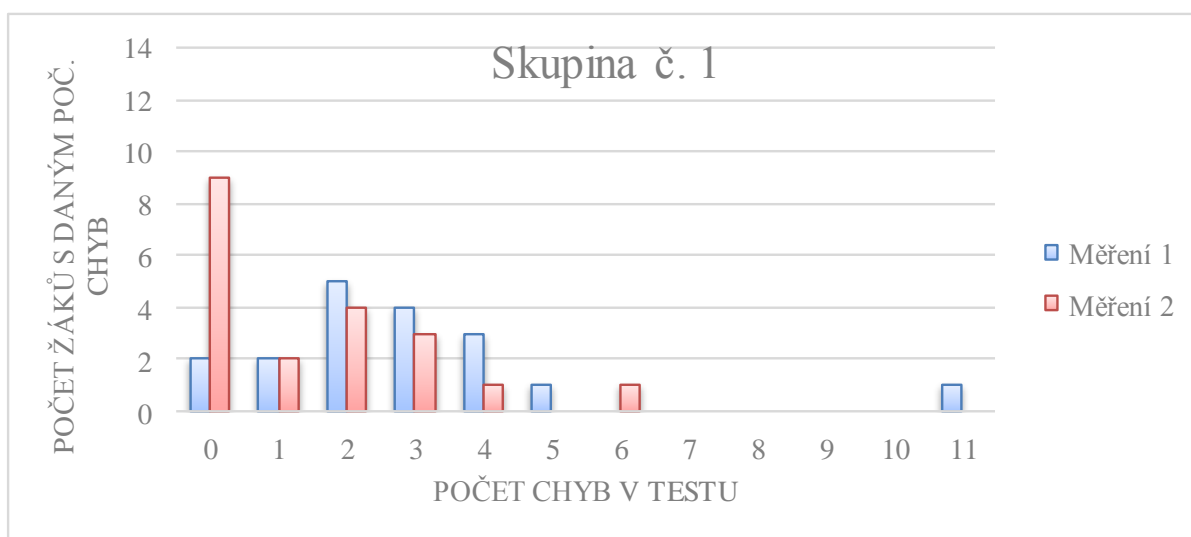
Skupina č. 2 byla testována dvakrát, účastnilo se 25 respektive 22 dětí. Celkový počet chyb v testování byl 39 respektive 24.

Skupina č. 1 byla měřena také dvakrát, počet žáků v měřeních byl 18, respektive 20, celkový počet všech chyb ve výsledcích testů daného měření bylo 52 respektive 29.

Ve srovnání testů pozornosti uvádím rozdíly v úspěšnosti doplňování testů před i po experimentu a to v obou skupinách. Následující grafy zobrazují výsledné rozložení chyb v jednotlivých třídách a měřeních.



Graf 1: Výsledky testování skupiny č. 2



Graf 2: Výsledky testování skupiny č. 1

Následující Tabulka 1 předkládá porovnání počtu chyb zaznamenaných v kontrolních testech u žáků v experimentální a referenční třídě.

Tabulka 1: Vyhodnocení testů

Skupina	Skupina č. 2		Skupina č. 1	
	Měření 1	Měření 2	Měření 1	Měření 2
	10. 11. 2014	15. 12. 2014	12. 11. 2014	17. 12. 2014

Skupina	Skupina č. 2		Skupina č. 1	
	Měření 1 10. 11. 2014	Měření 2 15. 12. 2014	Měření 1 12. 11. 2014	Měření 2 17. 12. 2014
Počet žáků	25	22	18	20
Celkový počet chyb	39	24	52	29
Průměrný počet chyb na žáka	1,56	1,09	2,89	1,45
Nejčastější počet chyb	0 a 1	0	2	0

Nyní tedy můžeme porovnat dosažené výsledky v testech ve skupinách č. 1 a 2. V obou třídách se průměrný počet chyb na žáka (chybovost) snížil. Pokud bychom předpokládali stejné zlepšení u obou, byla by v experimentální třídě chybovost při druhém měření 2,02. Naměřená hodnota však byla nižší (1,45), což činí 72,8 % předpokládané chybovosti, tedy **snížení o 28,2 %**.

Přehled hodnot chybovosti uvádí následující Tabulka 2.

Tabulka 2: Porovnání zjištěných hodnot chybovosti

	Průměrná chybovost	Procentuální vyjádření
Skupina č. 2, měření 1	1,56	
Skupina č. 2, měření 2	1,09	
Skupina č. 1, měření 1	2,89	
Skupina č. 1, měření 2, předpoklad	2,02	
Skupina č. 1, měření 2, výsledek	1,45	
Podíl výsledné chybovosti k předpokládané		71,8%
Poměrné snížení chybovosti		28,2%

Výsledné poměrné snížení chybovosti činí 28,2 %, což je více než stanovená hodnota hypotézy č. 1.

Výsledky tohoto testování dokazují, že aktivační chvílky zařazované v průběhu experimentu mají vliv na lepší koncentraci pozornosti žáků experimentální třídy.

Výsledky a vyhodnocení řízeného rozhovoru

Z vyhodnocení odpovědí řízeného rozhovoru vyplynulo, že se dětem rozhodně cvičení během vyučovacích hodin líbilo. Ukázalo se ale, že velmi malému počtu z pozorovaných dětí (2 z 20) tato tělesná aktivita nevyhovuje.

Podrobné výsledky řízeného rozhovoru uvádím v Tabulce č. 4 v přílohách.

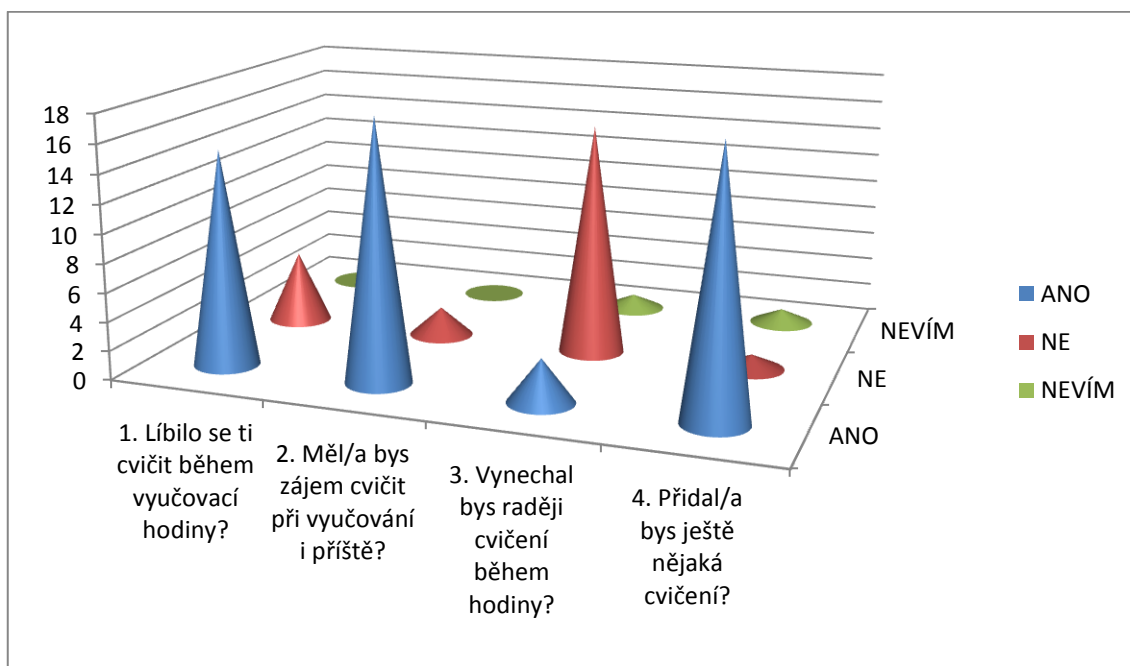
Řízený rozhovor se uskutečnil druhý den po skončení experimentu a zúčastnilo se ho 20 dětí. Na první otázku, zda se žákům cvičení líbilo, odpovědělo 15 žáků kladně (ano) a 5 žáků záporně (ne).

Na druhou otázku, zda by žáci měli zájem cvičení během hodin opakovat i příště, odpovědělo 18 žáků kladně (ano) a jen dva žáci záporně (ne).

Na třetí otázku, zda by žáci radši cvičení během hodiny vynechali, odpověděli jen 3 žáci kladně, 16 žáků záporně a jeden žák odpověděl nevím.

Na poslední otázku, zda by žáci chtěli cvičení rozšířit, odpovědělo 18 žáků kladně (ano), jeden žák záporně (ne) a jeden žák odpověděl nevím.

Přehled výsledků řízeného rozhovoru znázorňuje následující graf a v přílohách uvedené procentuální vyhodnocení odpovědí.



Graf 3: Výsledný přehled odpovědí řízeného rozhovoru

Grafické znázornění ilustruje převahu pozitivního vnímání aktivačních chviliek během vyučování.

Tuto hypotézu, že minimálně 70% dětí se bude cvičení během vyučovacích hodin líbit, považují tedy za potvrzenou.

Rozbor odpovědí z dotazníků

Z rozboru odpovědí na otázky z dotazníku pro třídní učitelku vyplynulo, že aktivační chvilky nenarušily výrazným způsobem vyučovací hodinu.

V dotazníku byly použity stejné otázky před i po experimentu a následně vyhodnoceny případné rozdíly. Před provedením experimentu měla třídní učitelka k aktivačním chvilčkám velice vstřícný postoj, na všechny otázky odpověděla kladně (rozhodně ano nebo zřejmě ano). Po provedení experimentu svůj postoj změnila pouze v případě otázky, zda by byla ochotna dál zakomponovat pohybové prvky do výuky. V dotazníkovém šetření po experimentu odpověděla „zřejmě ano“ místo „rozhodně ano“. Přehled odpovědí třídní učitelky uvádím v Tabulce č. 6 v přílohách.

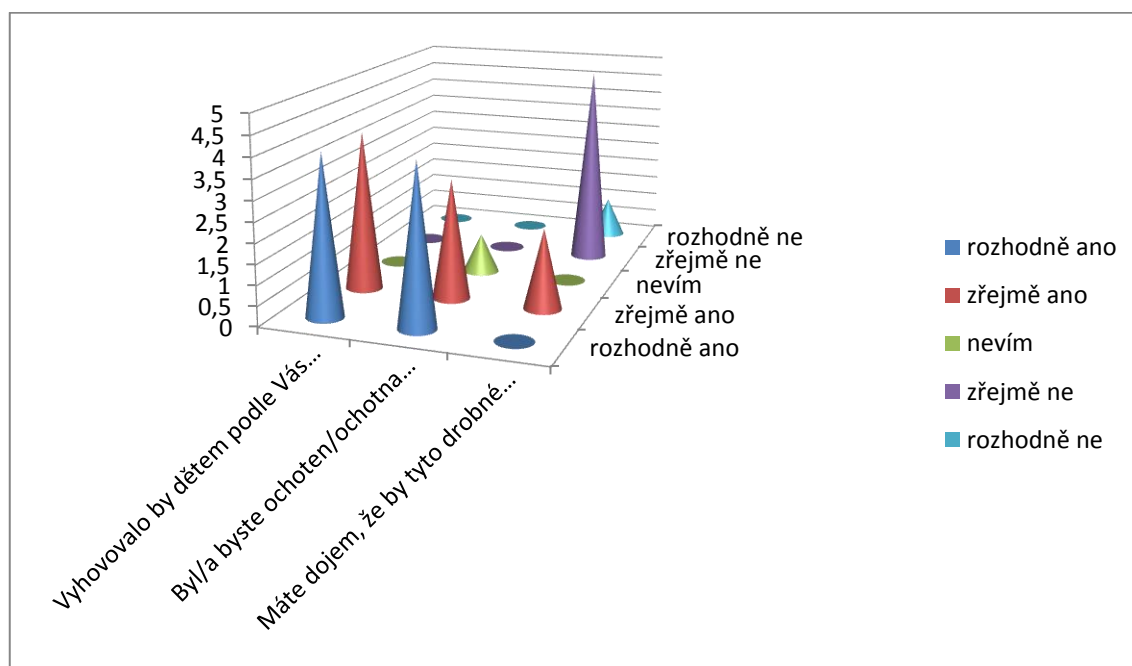
S odstupem čtyř měsíců bylo osloveno dalších osm pedagogů prvního stupně, kteří se experimentu prozatím neúčastnili. Všechny osm vyplnilo anonymní dotazník pro nezúčastněného pedagoga.

Na první otázku, zda by dětem vyhovovalo mít během vyučování více pohybu, odpověděli všichni kladně (rozhodně ano nebo zřejmě ano). Tato otázka se váže k hypotéze č. 2 o zájmu dětí o cvičení. Zároveň odpovědi dokazují, že všichni oslovení pedagogové jsou si (stejně jako pediatr a psycholog PPP) vědomi toho, že děti potřebují během vyučování více pohybu, nežli v současnosti mají.

Na druhou otázku, zda by oni sami byli ochotni zařadit drobné pohybové prvky přímo do své výuky, odpověděla převážná většina kladně (rozhodně ano nebo zřejmě ano), v jednom případě byla odpověď „nevím“. Z výsledků vyhodnocení odpovědí z dotazníků je tedy zřejmé, že většina oslovených pedagogů by byla ochotna zavést, případně již dříve zavedla aktivační chvílky během vyučování.

Ze srovnání uvedených odpovědí vyplývá potvrzení mého předpokladu, že aktivační chvílky nezdrží či nenaruší významným způsobem průběh výuky během vyučovací hodiny.

Vyhodnocení odpovědí z těchto dotazníků ve formě grafu:



Graf 4: Výsledný přehled odpovědí nezúčastněných pedagogů

Hypotézu vztahující se k otázce, že projeví i jiní oslovení pedagogové na prvním stupni ZŠ dané školy zájem o zařazování drobných tělesných cvičení do svých vyučovacích hodin, rozhodně považují za prokázanou. Přehled odpovědí včetně procentuálního vyjádření uvádím v Tabulce 6.

Dále se zde ptám, zda oslovení nezúčastnění pedagogové mají dojem, že pohybové prvky naruší průběh jejich vyučovacích hodin. Většina z nich odpověděla záporně (rozhodně ne nebo zřejmě ne), dva pedagogové z celkových osmi odpověděli „zřejmě ano“. Velká většina z dalších oslovených pedagogů si tedy myslí, že aktivační chvilky by zřejmě průběh jejich hodin nenarušily.

2.5.2 Vyhodnocení přípravy a pilotního výzkumu

Názory psychologa a pediatra:

Z odpovědí těchto odborníků vyplynulo, že oba jednoznačně doporučují tělesná cvičení a aktivační chvilky pro děti ve škole.

Například psycholog PPP upozorňuje na žádoucí propojení výuky a pohybu a doporučuje pravidelné střídání psychické a fyzické aktivity jako pro zdravé a efektivní vyučování podstatné. Je nutné ovšem zařadit takové cvičení, které nebude rušit výuku a bude kompatibilní s daným předmětem. Podle jeho názoru jde o podstatné obohacení moderního výukového programu u dětí – zejména u dětí s ADHD či tenzí. Může jít o rozšíření rituálů a režimu hodiny tak, že se děti budou lépe orientovat ve struktuře dané jednotky. Zároveň může dojít k zefektivnění výuky – dá se předpokládat vyšší schopnost soustředění po relaxační – cvičební přestávce, hodina se stane zábavnější a tím bude snazší děti motivovat.

Pediatr vyjadřuje podobný názor a nahlíží na problém v návaznosti na svojí profesi ze zdravotního hlediska. Uvádí, že jakmile děti sedí a nemají spontánní aktivitu tak jako v mateřské škole, začínají se objevovat poruchy jako vadné držení těla a asymetrie. Při prohlídce v sedmi letech se začíná objevovat nadváha, poruchy koordinace a svalová dysbalance. Při cvičení bychom se měli nejvíce zaměřit na protažení šíjového a zádového svalstva a prokrvení celého těla, tím se zároveň prokrví i mozek. Pro zdraví

dítěte cvičením v aktivačních chvílkách podle něj žádné nebezpečí nehrozí. Výjimkou může být dítě fyzicky znevýhodněné, u kterého je potřeba postupovat individuálně.

Názory těchto odborníků potvrzují a doplňují informace, uvedené v teoretické části.

Přímé pozorování:

Ve všech pozorovaných třídách během vyučování všeobecně vzdělávacích předmětů (matematika, český jazyk, anglický jazyk) byl podle mého názoru prostor k zařazení pohybových chviliek.

Tři ze šesti vyučujících pohyb do výuky již běžně zařazují. Například v jedné z tříd při časově nerovnoměrném dokončení zadaného úkolu si děti, které již svojí práci dokončily, v tichosti hrály vzadu ve třídě na koberci, případně tam dobrovolně řešily zajímavé matematické a jiné úkoly. V tomto jednom pozorovaném případě si většina dětí na konci hodiny ani nevšimla, že začala přestávka. Připisuji to zejména tomu, že jim byl umožněn za určených podmínek volný pohyb během výuky. Tato učebna je ovšem dostatečně velká a není přeplněna lavicemi tak, jako později zvolená experimentální třída.

Tímto pozorováním jsem zjistila, že styl vedení a osobnost učitelky má sice obrovský vliv na schopnost žáků soustředit se na výuku, nicméně tyto aktivační chvílky by bylo možné zařazovat v každé z těchto pozorovaných tříd. Každá třída, každá skupina dětí byla jiná, rozdílný byl styl výuky pedagoga i počet dětí s problematickým přístupem k práci. Všeobecně ale čím více bylo nesoustředěných dětí, tím náročnější byl vždy vyučovací proces. Tím déle trvala další motivace k práci a tím více pozornosti vyžadovali žáci od vyučujícího pedagoga.

2.5.3 Reflexe třídní učitelky

Vše dokresluje reflexe třídní učitelky z výzkumné třídy po čtyřech měsících po experimentu, která mne velmi potěšila. Dál dobrovolně aplikuje aktivační chvílky ve svém vyučování a podle jejích slov se to určitě vyplácí. Jednak dětem více pohybu skutečně vyhovuje a přínosem je i to, že cvičení zabaví rychlejší žáky po dobu čekání, než svoji práci dokončí i ostatní. Tím je ve třídě větší klid a děti, kteří práci teprve dokončují, se mohou daleko lépe soustředit. Tato učitelka zařazuje podle svého uvážení

různé cviky vždy, když vidí na dětech únavu nebo potřebuje děti odreagovat. Děti si na cvičení zvykly, znají cviky i pozměněný režim v hodině a již je to tolik nezdržuje od práce. Nepokukují po sobě, nesmějí se, nepovídají si o tom. Naopak. Je to pro ně, zdá se, příjemně strávená chvílka.

DISKUZE

V prvé řadě je třeba uvést, že měření jsem prováděla na příliš malém vzorku dětí pro klasické statistické výpočty. Nemohu proto očekávat, že zjištěné závěry budou statisticky průkazné. Nicméně zjištěné výsledky považuji za dostačující pro potvrzení daných hypotéz.

Hypotéza 1

U první hypotézy jsem přepokládala 20% zlepšení koncentrace pozornosti žáků při vyučování pomocí nenáročného tělesného cvičení, to znamená, že skupina č. 1 dosáhne v průměru na jednoho žáka o 20% nižší počet chyb. Toto jsem i vyzkoušela. Výsledky ukázaly výrazný přínos aktivačních chviliek na kvalitu koncentrace pozornosti dětí výzkumné třídy. Provedený experiment tedy potvrdil, že je to tímto způsobem možné.

Jak grafy č. 1 a 2 ukazují, ve druhém měření se v obou třídách zvýšil počet žáků s lepším výsledkem, tedy s nižším počtem chyb. Ve skupině č. 1 je na první pohled vidět daleko výraznější zlepšení; počet žáků, kteří v testu neudělali chybu, se rapidně zvýšil. Podrobné výsledky testů jsou prezentovány v Tabulce 3 a Tabulce 4 v přílohách jako statistické rozložení počtu chyb napříč skupinou žáků – to znamená, že je zobrazeno, kolik žáků mělo v testu daný počet chyb.

Bylo by jistě lepší, abych se aktivačních chviliek a cvičení také fyzicky účastnila a pomohla tak učitelce navyknout děti na inovovaný způsob organizace výuky. Upřednostnila jsem ale hledisko nenarušeného stavu a záměrně nechala prostor na invenci vyučující pedagožky. Druh cviků do souboru kreslených karet jsem volila tím způsobem, aby vše bylo dostatečně jednoduché na provedení a cviky tak mohly být použity kdykoli podle momentální potřeby. Do procesu výuky ani do probíhajícího experimentálního testování jsem pak nemusela nijak zasahovat a karty mohou být nyní dál použity v jakékoli třídě prvního stupně běžné ZŠ. Podle mého názoru jsou dobře využitelné i ve školních družinách, kde bych ale volila složitější a náročnější cvičební prvky vzhledem k lépe uspořádaným prostorám pro volnější pohyb.

V další případné navazující práci je možné pokračovat směrem k projektovému způsobu zařazování pohybu a cvičení při vyučování tak, jak je částečně uváděno v metodické

příručce pro 1. ročník ZŠ (Mühlhauserová, 2009) a v ukázce z praxe, kterou zde v přílohách také uvádím. Projektové vyučování i komplexnější zavádění tělocvičných prvků do celého vyučovacího procesu je velmi žádoucí, ale od pedagoga vyžaduje delší a komplexnější přípravu. To nebylo záměrem této práce. Mým cílem bylo nabídnout a vyzkoušet nenáročný způsob zlepšení stávající situace bez dalšího zatěžování pedagoga přípravou či proškolením. Metoda, kdy jsem poskytla přehledně nakreslené cvičební karty s popisem a účelem cvičení, se ukázala být pro tento účel dostatečně funkční. Experiment proběhl bez připomínek k organizaci zavádění aktivačních chviliek, k jednotlivým cvikům, k technice cvičení či k potřebné četnosti opakování. Vyučující rovněž ocenila to, že karty byly přehledné, bez nároku na další přípravu a při aplikaci jí velmi pomohly. Dále jsem upozornila, že je velmi vhodné cvičit spolu s dětmi a tak jít příkladem. Posilujeme tím vztah k tělesnému pohybu a ukážeme i správné provedení cviku. V období 6 - 11 let věku je učitel pro žáky vzorem a může tímto způsobem kromě výše uvedeného pozitivně ovlivnit vztah důvěry mezi ním a žáky, mezi žáky navzájem i jejich vztah k učení.

Začátky bývají těžké a tímto způsobem bych chtěla vyjádřit obdiv k učitelce, která byla ochotna investovat vlastní energii a čas do mého experimentu. Zároveň si na druhou stranu uvědomuji, že by bylo jistě potřeba prodloužit dobu zavádění takových chviliek už jenom z toho důvodu, aby se všichni zúčastnění lépe seznámili s jejich možnostmi. Také zásobník cviků je podle mého názoru potřeba rozhodně rozšířit. Možným dalším pokračováním této práce by mohl být například obsáhlý manuál pro další zájemce z řad vyučujících, psaný přehledným způsobem a případně dělený pro jednotlivé ročníky. Pro účely mé práce jsem použila jen nepatrný vzorek z obrovského množství dalších možných cviků kvůli zjednodušení se zaváděním a pak následným hodnocením jak ze strany učitelky, tak dětí. Děti vzhledem k jejich nízkému věku některým otázkám či výrazům strukturovaného rozhovoru dobře nerozuměly a přes vysvětlení se zdálo, že jednoznačné odpovědi jsou pro některé z nich obtížné. Dlužno podotknout, že v této škole se vzdělává mnoho cizinců a někteří z nich mají, jak už bylo zmíněno, problémy s češtinou. Experimentální třída není výjimkou. Jeden takový žák do této třídy nastupoval ve svých 5 letech, je tedy o rok mladší než ostatní žáci.

Hypotéza 2

Druhá hypotéza, která předpokládala, že dětem se bude cvičení v aktivizačních chvílích ze sedmdesáti procent líbit, se potvrdila v celé šíři. Toto potvrzují i odpovědi pedagogů na první otázku z dotazníků, že dětem by rozhodně více pohybu během vyučování vyhovovalo. Z výsledků řízeného rozhovoru jasně vyplývá, že děti mají o aktivační chvílky zájem a tuto hypotézu podporuje i názor třídní učitelky.

Podle osobního pozorování jsou zde ale některé děti, které žádný, zdánlivě zbytečný, pohyb nevyhledávají. Byly to v obou případech děti s nadváhou. Celkově mohly být ale odpovědi ovlivněné také tím, že ani děti ani učitelka nebyly na aktivační chvílky zvyklé. Metodika zařazování nemusela proto být dostatečně propracovaná a zažitá. Na tomto místě je důležité podotknout, že zejména pro menší děti je každá novinka sice velmi zajímavá a poutavá, ale potenciaálně může narušit dosavadní režim. Právě určité potíže se zařazováním signalizuje změna v odpovědi vyučující na otázku: „Byl/a byste ochoten/ochotna zakomponovat přímo do výuky drobné pohybové prvky?“ z „rozhodně ano“ na „zřejmě ano“. Přesto ani těsně po experimentu aktivační chvílky ve své výuce nevykloučovala. Otázka č. 1 z dotazníků pro zúčastněného i pro nezúčastněné pedagogy se také vztahuje k hypotéze 2. Potvrzuje odpovědi dětí, že by se jim líbilo zařazování drobných tělesných cvičení během vyučovacích hodin.

Hypotéza 3

V otázce zakomponování popsaného cvičení do výuky třídní učitelka částečně změnila názor a její předchozí odpověď již nebyla tak jednoznačná. S odstupem čtyř měsíců ovšem v reflexi uvedla, že aktivační chvílky ve svém vyučování dál používá, a to s dobrým výsledkem ve vztahu k pozornosti žáků. Předpoklad, že zařazení těchto pohybových aktivit podle názoru třídní učitelky nenaruší podstatně výuku, se ukázal být tedy správný. Samozřejmě je nutné se přizpůsobit momentální situaci v tom kterém třídním kolektivu, potřebám či omezením jednotlivých dětí.

Velmi přínosné je podle mého názoru zejména to, že se neprokázal výrazně negativní vliv na průběh vyučování dokonce ani v tomto krátkodobém a nově zavedeném experimentu. Dá se předpokládat, že při dlouhodobém pravidelném využívání aktivačních chviliek dojde s velkou pravděpodobností k daleko výraznějšímu zlepšení.

Hypotéza 4

Čtvrtá hypotéza se týká problému, zda i jiní pedagogové na prvním stupni ZŠ dané školy mají zájem o případné zařazování drobných tělesných cvičení do svých vyučovacích hodin. Byla potvrzena tím, že naprostá většina z oslovených odpověděla, že by rozhodně nebo zřejmě cvičení do svého vyučování zařadili.

Dílčí hypotéza

Zde se domnívám, že i jiní dotázaní pedagogové 1. stupně si nemyslí, že by pohybové chvílky negativním způsobem ovlivnily průběh jejich vyučovacích hodin. Můj předpoklad se potvrdil. Odpovědi dokazují, že pedagogové všeobecně nepovažují aktivační chvílky ve svých hodinách za významně zdržující či rušící prvek.

Návaznost na praxi

Moje očekávání vyjádřené cíli a hypotézami se tedy vyplnilo minimálně v oblasti psychického uvolnění a odreagování, a to podle všech dostupných informací velmi prospěšným a zdravým způsobem.

Připomínám, že tato práce se nesoustředila čistě na zlepšení zdravotního stavu žáků ani na zlepšení jejich tělesné kondice. Toto skutečně není možné testovat v takto krátkém časovém období. Moje práce řeší problém hypoaktivity dětí v procesu vyučování a zároveň všeobecný problém s nedostatkem koncentrace pozornosti.

Výzkum byl pro mne kromě výsledků obrovským přínosem díky několika dalším aspektům. Hospitace při vyučování jen potvrdila nesmírnou náročnost učitelského povolání. Velmi příjemná byla spolupráce s vyučujícími pedagogy. Přínosem byla v neposlední řadě nutnost studovat teoretické podklady a používat je v praxi.

Výsledky mé práce ukázaly, že děti všeobecně jakýkoli pohyb vítají, ne vždy se je ale podaří snadno motivovat zpět na další výuku. Je potřeba modifikovat druh cvičení podle stávající skupiny dětí a podle momentální situace. Například ve sportovní třídě pohybové hry mimo lavici během vyučování téměř nepřicházely v úvahu, zato v průběhu pozorování i podle dosavadních zkušeností učitelek drobný nenáročný pohyb zakomponovaný přímo do výuky či výuku podporující děti většinou zklidnil. Na tomto

místě je možné připomenout reflexi třídní učitelky, která je uvedena výše a potvrzuje význam aktivačních chviliek pro průběh výuky.

V případné modifikaci pro školní družinu předpokládám zařazení složitějších cviků či cvičebních bloků, které mohou být náročnější na organizaci či provedení. Mají sloužit zejména pro uvolnění po celém dopoledni stráveném ve školních lavicích. Na tomto místě bych ráda doporučila publikaci Marie Hronzové *Vyrovňovací a kondiční cvičení*, která je uvedena v seznamu použitých informačních zdrojů. V této knize je uvedeno velké množství různých cviků a cvičení včetně popisu, nákresů a didaktických doporučení.

V rámci své krátké pedagogické praxe ve školní družině vykonávané při studiu na Pedagogické fakultě UK jsem v návaznosti na téma mé bakalářské práce zařadila pohybovou chvíli hned po příchodu dětí do družiny a zakomponovala ji do plánované výtvarné činnosti. Konkrétně měly děti malbou vodovými barvami znázornit mořský svět. Představovali jsme tedy já i děti v pohybové chvíli různé mořské živočichy a způsob jejich pohybu. Ty z dětí, které byly zpočátku velmi hlučné až divoké, byly podle této mé vlastní zkušenosti po cvičení daleko lépe soustředěné a díky tomu schopné znova v klidu si sednout ke stolku a pracovat. Několika skutečně neklidným dětem jsem umožnila cvičit daleko intenzivněji a právě tyto děti pak přistupovaly ke svému výtvarnému dílu překvapivě inovativním způsobem a zadaný úkol splnily skvěle a bez „zlobení“.

Potvrzením cílů a hypotéz 1 a 3 v modifikaci na dospělého jedince, ovšem bez nároku na validní prokázání této skutečnosti, může být moje vlastní zkušenost. Já sama jsem na sobě praktikovala s velkým úspěchem aktivační chvíli během psaní teoretické části této práce a rozhodně nemám dojem, že by mě to při práci vyrušovalo či zdržovalo. Spíše naopak. Po ní jsem se mohla na práci soustředit daleko lépe.

Aplikace pohybového režimu během vyučování se dobře uplatnila i v jiném příkladě z praxe. Učitelka výtvarné výchovy na druhém stupni s velkým úspěchem aktivovala žáky v osmé třídě k další práci pomocí drobného tělesného cvičení. Ani v tomto případě se neprokázalo zhoršení kázně ve třídě, ale naopak. Vedlo to dokonce k tomu, že pro školu doporučila zakoupit publikace s náměty pro různá cvičení během vyučování a podle jejích slov se inspirovala tímto experimentem.

Program změn v pohybovém režimu žáků vyhlášený MŠMT

Můj výzkum svým způsobem nezávisle ověřuje účinnost programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ vyhlášeného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Tento program, resp. jeho úpravu, vyhlásilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy podle § 171 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání dne 26. března 2013. Cituji plné znění odstavce A3:

„Pohybový režim ve škole je ovlivňován specifickými podmínkami škol i přístupem pedagogů a žáků k možnostem pro účast v pohybových aktivitách. Dostatečný pohybový režim ve škole nezajistí výuka tělesné výchovy, která by měla být primárně orientována na pohybovou gramotnost. Součástí pohybového režimu školy by se mělo stát propojení pohybových aktivit s učebními aktivitami ve všech vyučovacích předmětech, které jsou k tomu vhodné. Využití lze tzv. učení v pohybu (propojení tradičních aktivizačních metod s přiměřenými pohybovými aktivitami, integrovanou terénní výuku (tradiční vycházky s učebním i pohybovým obsahem), tělovýchovné chvílky během výuky (s relaxačním nebo kompenzačním zaměřením), pohybově rekreační přestávky i další formy pohybových aktivit. Je výzkumně ověřeno, že bez využití těchto forem (bez výuky tělesné výchovy) jsou žáci v pohybu během celého pobytu ve škole jen 5 - 10 minut za den, při využití pohybově rekreačních přestávek jen 15 - 20 minut za den a při využití všech výše popsaných nabídek v průměru až jednu hodinu denně. Zařazení dvouhodinové integrované terénní výuky jednou za týden může kompenzovat pohybové zatížení jedné vyučovací hodiny tělesné výchovy“ (Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa), 2013).

ZÁVĚRY

Výsledky experimentu dokázaly, že (číslováno v souvislosti s hypotézami):

- **H1:** Aktivační chvílky, zařazované v průběhu tohoto experimentu, měly podle výsledků testů vliv na lepší koncentraci pozornosti žáků experimentální třídy ZŠ.
- **H2:** Více než 70% dětí se líbí zařazování drobných tělesných cvičení během vyučovacích hodin.
- **H3:** Potvrdil se předpoklad, že aktivační chvílky v dané třídě nezdržely ani nenarušily významným způsobem výuku ve vyučovací hodině.
- **H4:** Většina oslovených pedagogů na prvním stupni ZŠ dané školy má zájem o případné zařazování drobných tělesných cvičení do svých vyučovacích hodin.

VH: Také ostatní oslovení pedagogové si nemyslí, že by tyto aktivační chvílky výrazně narušily jejich vyučování.

Z pilotního výzkumu vyplynulo, že oslovený pediatr i školní psycholog by všeobecně aktivační chvílky a více zdravého pohybu pro děti ve škole uvítali.

V tomto rozsahu prokázal výzkum platnost daných hypotéz.

Výzkumná třída vykazovala v souhrnu výrazně vyšších hodnot zlepšení ve vztahu ke třídě referenční, děti se do aktivačních chvilky rády zapojily a také jiní oslovení pedagogové měli o tyto aktivační chvílky zájem.

Případné další možnosti rozšíření tohoto výzkumu uvádím v kapitole Diskuze.

Výzkum celkově ukázal, že zařazování aktivačních chvilky během vyučování je všeobecně rozšířené a stále aktuální téma.

Moje bakalářská práce splňuje nároky na možnost opakování ve stejném nebo rozšířeném rozsahu.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Vyhodnocení testů	26
Tabulka 2: Porovnání zjištěných hodnot chybovosti	27
Tabulka 3: Výsledky testů referenční skupiny	61
Tabulka 4: Výsledky testů experimentální skupiny	62
Tabulka 5: Přehled otázek a odpovědí řízeného rozhovoru s dětmi	63
Tabulka 6: Výsledky dotazníků pro nezúčastněné pedagogy	64
Tabulka 7: Výsledky dotazníku pro třídní učitelku	65

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Výsledky testování referenční třídy	26
Graf 2: Výsledky testování experimentální třídy.....	26
Graf 3: Výsledný přehled odpovědí řízeného rozhovoru.....	29
Graf 4: Výsledný přehled odpovědí nezúčastněných pedagogů.....	31

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

- Belšan, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1984, 373 s. 14-452-84.
- Bendl, S. *Školní kázeň v teorii a praxi*. Praha: Triton, 2011, 202 s. ISBN 978-80-7387-432-2.
- Blahutková, M; Řehulka, E; Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- Bursová, M. *Kompenzační cvičení*. Dotisk 2012. Praha: Grada, 2005, 196 s. ISBN 978-80-247-0948-2.
- Čadilová, V. *Strukturované učení: vzdělávání dětí s autismem a jinými vývojovými poruchami*. Praha: Portál, 2008, 405 s. ISBN 978-80-7367-475-5.
- Čáp, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 1993, 415 s. ISBN 80-7066-534-3.
- Dvořáková, H. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2006, 44 s. ISBN 80-7290-259-8.
- Dylevský, I.; Trojan. S. *Somatologie*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1990, 311 s. ISBN 80-201-0026-1.
- Gavora, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšíř. vyd. Brno: Paido 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- Gromnica, R. *Kapitoly z pedagogiky pro střední školy*. Ostrava: Montanex, a.s, 2010 157 s. ISBN 978-80-7225-326-5.
- Hadj-Moussová, Z. *Pedagogická a sociální psychologie*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 126 s. ISBN 978-80-7290-587-4.
- Hájek, B. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 65 s. ISBN 978-80-7290-265-1.
- Hájek, B.; Hofbauer, B.; Pávková, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.
- Hájek, B.; Hofbauer, B.; Pávková, J. *Pedagogika volného času*. 2. přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.
- Hájek, B.; Pávková, J. *Školní družina*. 2. aktual. vyd. Praha: Portál, 2007, 149 s. ISBN 978-80-7367-268-3.

Haladová, E. (a kol.): *Léčebná tělesná výchova*. 3. nezměněné vyd. Brno: NCO NZO, 2010, 134 s. ISBN 978-80-7013-460-3.

Helus, Z. *Osobnost a její vývoj*. Dotisk 2008. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003, 77 s. ISBN 80-7290-125-7.

Hronzová, M. *Vyrovňovací a kondiční cvičení: učební text a zásobník cviků pro studenty pedagogické fakulty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2011, 119 s. ISBN 978- 80- 7290- 500- 3.

Jedlička, R. *Aktuální problémy výchovy: analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. Praha: Karolinum, 1998, 169 s. ISBN 80-7184-555-8.

Marádová, E.; Kubrichtová, L. *Rodinná výchova, hygienické návyky, péče o zdraví*. Praha: Fortuna, 1997. ISBN 80-7168-394-9.

Mühlhauserová, Hana. *Metodický průvodce k živé abecedě, slabikáři a písankám*. Brno: Nová škola, 2009, 79 s. ISBN 80-7289-025-5.

Nelson, A.; Kokkonen, J. *Strečing na anatomických základech*. Praha... Grada Publishing, a.s., 2009, 143 s. ISBN 247-80-247-2784-4

Procházka, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012, 203 s. ISBN 978-80-247-3470-5.

Slepičková, I. *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2000, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.

Slowík, J. *Speciální pedagogika*. Praha: Grada, 2007, 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3.

Train, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, 2011, 198 s. ISBN 80-7178-503-2.

Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008, 430 s. ISBN 978-80-7367-414-4.

Zelinková, O. *Poruchy učení: specifické vývojové poruchy čtení, psaní a dalších školních dovedností*. 10. zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2003, 263 s. ISBN 80-7178-800-7.

Internetové zdroje:

Pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa). [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013. 8 s. [cit. 2015-04-05]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/uploads/Uprava_Vyhlaseni_PO_Pohyb_a_vyziva.doc>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (verze platná od 1. 9. 2013). [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2013. 143 s. [cit. 2015-04-05]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/file/30526_1_1>.

Jančík, J. Závodná, E. Novotná, M. *Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly*. [online]. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2006. [cit. 2015-04-08]. Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/>

SEZNAM PŘÍLOH

Přehled použitých cviků.....	47
Dotazníky.....	54
Dotazník pro psychologa PPP.....	54
Dotazník pro pediatra.....	55
Dotazník pro třídní učitelku.....	56
Dotazník pro nezúčastněného pedagoga.....	57
Řízený rozhovor se žáky po experimentu.....	58
Test soustředěnosti na začátku experimentu.....	59
Test soustředěnosti na konci experimentu.....	60
Tabulky.....	61
Příklad z praxe.....	65


PŘÍLOHY

Přehled použitých cviků

Následující přehled cviků a cvičebních poloh rozhodně není výčtem všech vhodných či doporučených možností pro výše uvedený účel. Je jen opravdu velmi malou částí z obrovského množství dalších možných. Níže popsaná cvičení byla ale v rámci této bakalářské práce experimentálně v praxi vyzkoušena.

Během aktivizačních chviliek by tělesná cvičení všeobecně neměla být náročná ani na provedení, ani na čas. Je zde neopominutelné hledisko bezpečnosti dětí. Nepřicházejí v úvahu tedy například sportovní hry, soutěže a cvičební sestavy, které jsou ale naopak vhodné v omezené podobě do školních družin. Cviky ve třídě by neměly být ani náročné na přesnost provedení. Jejich účelem není výrazné posílení svalstva či fyzické kondice. Jsou určeny zejména pro chvílky oddechu a vyrovnávání svalových dysbalancí. Například nácvik a dodržování správného sezení na židli je vydatným cvičením a také výchozí polohou pro mnohé další níže popsané cviky.






Základním cvičebním postavením v rámci této práce je sed na židli.



	<p>Záda napřímená, neopírat se, hlavu vytahujeme vzhůru, ramena tlačíme dolů a dozadu, břicho zatažené. Nohy mírně od sebe, chodidla opřená o zem. Těžiště je nízko, na páteř jsou tak kladeny malé nároky a svalové úpony v oblasti pánve jsou dobře fixovány.</p> <p>Dýchání je pravidelné, nezadržovat dech.</p> <p>Již toto samo o sobě je vydatným cvičením a je nezbytné ho děti před dalšími cviky dobře naučit.</p>
---	---

Jednotlivé cviky byly opakovány vždy min. 5x, při výdržích počítáno do 5. V přehledu uvádím vždy pouze návrh použití.



Použité cviky:




Mobilizační

	<p>cvik: vytřepáváme celé paže (zápěstí, nohy)</p> <p>záměr: uvolnění svalového napětí paží (nohou)</p> <p>použití: kdykoli</p>
	<p>cvik: kroužíme rameny vpřed i vzad</p> <p>záměr: uvolnění svalového napětí paží a zad</p> <p>použití: kdykoli</p>
	<p>cvik: naznačujeme cákání vody</p> <p>záměr: uvolnění svalů zápěstí a drobných svalů ruky</p> <p>použití: před a po psaní, malování,</p> <p>kdykoli</p>
	<p>cvik: naznačujeme mytí rukou</p> <p>záměr: uvolnění svalů zápěstí a drobných svalů ruky</p> <p>použití: před a po psaní, malování,</p> <p>kdykoli</p>
	<p>cvik: hladíme, „myjeme“ předloktí</p> <p>záměr: stimulace svalů předloktí a jejich relaxace</p> <p>použití: před a po psaní, malování,</p> <p>kdykoli</p>

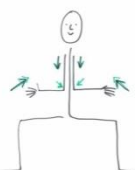

	<p>cvik: štípeme se jemně jednou rukou na hřbetě druhé ruky</p> <p>záměr: stimulaci a uvolnění drobných svalů záprstí</p> <p>použití: před a po psaní, malování,</p> <p>kdykoli</p>
	<p>cvik: tleskáme dlaněmi</p> <p>záměr: uvolnění svalů zápěstí a drobných svalů ruky, psychické uvolnění</p> <p>použití: před a po psaní, malování,</p> <p>kdykoli</p>




Protahovací

	<p>cvik: roztáhneme prsty na rukou co nejvíce od sebe, skrčíme a zase roztáhneme – tzv. blikání</p> <p>záměr: protahování drobných ohýbačů prstů a ruky a odpovídajících svalových řetězců</p> <p>použití: kdykoli</p>
	<p>cvik: otočíme hlavu do strany, hrudník zůstává směrem dopředu, v krajní poloze kýveme hlavou nahoru, dolů</p> <p>záměr: protažení svalů krku</p> <p>použití: kdykoli</p>


	<p>cvik: sedíme rovně na židli a paže dáme za opěradlo</p> <p>záměr: protažení prsního svalstva</p> <p>použití: vždy, když mají děti déle sedět v klidu</p>
	<p>cvik: střídavě se taháme jemně za ucho do úklonu</p> <p>záměr: protažení ohybačů hlavy</p> <p>použití: kdykoli</p>
	<p>cvik: ohýbáme záda do předklonu, bedra tlačíme vzad (hlava i paže visí volně), zpět narovnááme. Nepodsazujeme pánev.</p> <p>záměr: protáhnout bederní, zádové i krční svaly</p> <p>použití: kdykoli</p>

Posilovací





	<p>cvik: ruce ohnuté v loktech, lokty u těla, dlaně otočené vzhůru, tlačíme ruce za palcem dozadu</p> <p>záměr: posílit mezilopatkové svalstvo</p> <p>použití: kdykoli po mobilizačním cviku</p>
	<p>cvik: dáme ruce na ramena a hmitáme nahoru a dolů</p> <p>záměr: posílit svalstvo rukou a mezilopatkové svaly</p> <p>použití: kdykoli po mobilizačním cviku</p>

	<p>cvik: střídavě zvedáme patu a špičku, noha zůstává opřená o podložku</p> <p>záměr: posílit lýtkové svaly a svaly nártu</p> <p>použití: kdykoli po mobilizačním cviku</p>
	<p>cvik: ruce spojit zaháknutím prstů, lokty táhneme vodorovně od sebe</p> <p>záměr: posílení mezilopatkového svalstva</p> <p>použití: kdykoli po mobilizačním cviku</p>
	<p>cvik: tlačíme dlaně proti sobě, lokty jsou vodorovně</p> <p>záměr: posílení prsních svalů</p> <p>použití: kdykoli po mobilizačním cviku</p>

Dechová

	<p>cvik: zavřené oči, dýcháme zhluboka střídavě do břicha/hrudníku, nafukujeme bedra/ramena, nadechujeme nosem a pomalu vydechujeme ústy se zvukem (ssssss, šššššš).</p> <p>záměr: prokrvení a okysličení mozku</p> <p>použití: kdykoli, nejlépe co nejčastěji</p>
---	--

Oddechová

	<p>cvik: spojíme prsty obou rukou</p> <p>záměr: zaměření pozornosti, koordinace pohybů</p> <p>použití: kdykoli na uvolnění</p>
	<p>cvik: propleteme prsty, jeden palec nahoru, každý podle svého. Pak prsty vyměníme (nahore je palec druhé ruky).</p> <p>záměr: zaměření pozornosti, koordinace pohybů</p> <p>použití: kdykoli na uvolnění</p>
	<p>Cvik 1: vykulíme oči, koulíme dokola</p> <p>Cvik 2: zavřeme jedno/druhé oko (mrkáme jedním/druhým okem)</p> <p>záměr: uvolnění a procvičení mimických svalů</p> <p>použití: kdykoli</p>
	<p>cvik: odpověď zazpíváme</p> <p>záměr: zapojuje se opačná mozková hemisféra, psychické uvolnění</p> <p>použití: kdykoli</p>

Na tomto místě bych dále uvedla cviky, které sice nejsou doprovázeny obrázkem, ale přesto jsou velmi významné pro výše zmíněný účel:

	<p>cvik: na pokyn se hlásíme pouze pravou/ levou rukou</p>
--	--

	<p>cvik: kdo ví odpověď, stoupne si</p> <p>cvik: všichni si stoupnou, kdo už odpověděl, sedne si</p> <p>záměr: umožnit či přimět ke kompenzačnímu pohybu všechny děti</p> <p>použití: kdykoli</p>
--	---

Dotazník pro pediatra

Prosím o laskavé vyplnění tohoto dotazníku pro účely výzkumu v rámci bakalářské práce na PedF UK na téma zařazování tělesných cvičení do běžné vyučovací hodiny.

Dne.....

- 1. Jaký vliv na fyzický vývoj dětí má vstup do ZŠ?**
- 2. Jaký máte názor na zařazení tělesných cvičení do běžné vyučovací hodiny?**
- 3. Která oslabení fyzické kondice jsou ve škole nejčastější? Na které oblasti by se měl pedagog při cvičení nejvíce zaměřit?**
- 4. Čeho se vyvarovat? Jsou zde nějaká zdravotní rizika?**
- 5. Může tělesné cvičení zařazené do vyučovací hodiny podle vašeho názoru ovlivnit koncentraci pozornosti žáků na další výuku? Jak?**

Dotazník pro třídní učitelku

Prosím o laskavé vyplnění tohoto dotazníku pro účely výzkumu v rámci bakalářské práce na PedF UK na téma zařazování drobných tělesných cvičení do běžné vyučovací hodiny.

Dne třída

Označte prosím vždy jednu z odpovědí:

1. Vyhovovalo by dětem podle Vás mít během vyučování více pohybu?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

2. Byl/a byste ochoten/ochotna zakomponovat přímo do výuky drobné pohybové prvky?

rozhodně ano/ zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

3. Máte dojem, že to naruší (narušilo)/zdrží (zdrželo) Vaši hodinu?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

4. Máte dojem, že to spíš pomůže v další výuce?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

5. Myslíte si, že se mohou žáci po cvičení lépe soustředit na další výuku?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

Dotazník pro nezúčastněného pedagoga

Prosím o laskavé vyplnění tohoto dotazníku pro účely výzkumu v rámci bakalářské práce na PedF UK na téma zařazování drobných tělesných cvičení do běžné vyučovací hodiny.

Dne

třída

Označte prosím vždy jednu z odpovědí:

1. Vyhovovalo by dětem podle Vás mít během vyučování více pohybu?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

2. Byl/a byste ochoten/ochotna zakomponovat přímo do své výuky drobné pohybové prvky?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

3. Máte dojem, že by tyto drobné pohybové prvky narušily průběh Vaší vyučovací hodiny?

rozhodně ano / zřejmě ano / nevím / zřejmě ne / rozhodně ne

Řízený rozhovor se žáky po experimentu

Rádi bychom zjistili váš názor na cvičení, které jste dělali s paní učitelkou ve vyučovacích hodinách během minulého měsíce. Prosím odpovězte na následující otázky. Odpovědi: **ano / ne / nevím**

Kdybyste něčemu nerozuměli, prosím zeptejte se mě.

Dne třída

počet přítomných dětí:

1. Líbilo se ti cvičit během vyučovací hodiny?

- Ano:
- Ne:
- Nevím:

2. Měl/a bys zájem cvičit při vyučování i příště?

- Ano:
- Ne:
- Nevím:

3. Vynechal bys raději cvičení během hodiny?

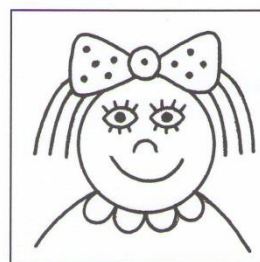
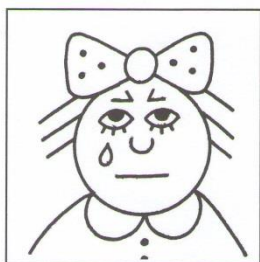
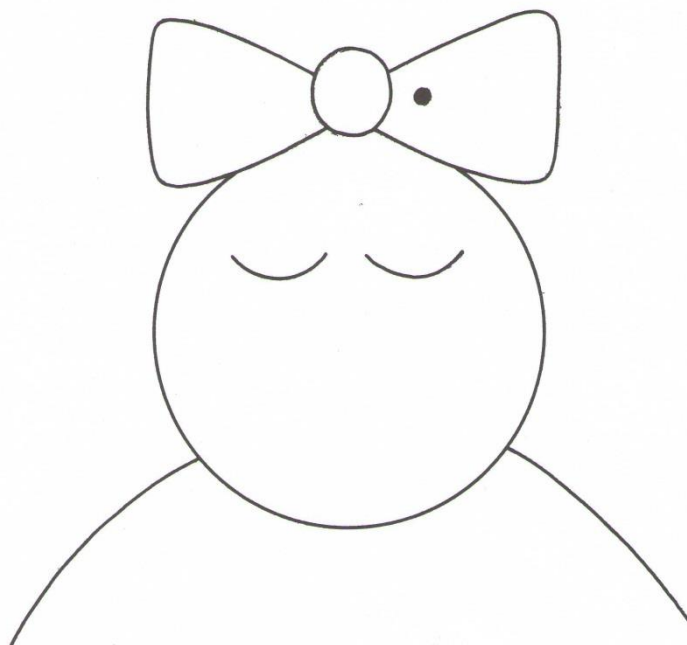
- Ano:
- Ne:
- Nevím:

4. Přidal/a bys ještě nějaká cvičení?

- Ano:
- Ne:
- Nevím:

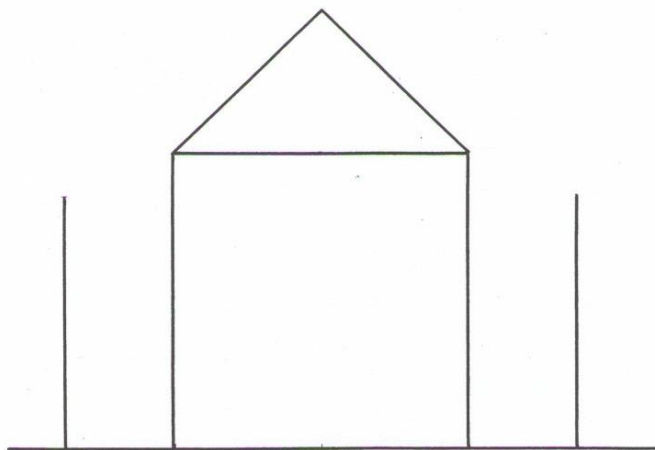
Test soustředěnosti na začátku experimentu

Dokresli, co na obrázku chybí. Vzorem ti bude malý obrázek v pravém dolním rohu.



Test soustředěnosti na konci experimentu

Dokresli, co na obrázku chybí. Vzorem ti bude malý obrázek v levém dolním rohu.



Tabulky

Tabulka 3: Výsledky testů referenční skupiny

		Skupina č. 2	
Datum konání testu		10. 11. 2014	15. 12. 2014
Počet dětí v daném testu		25 dětí	22 dětí
		Počet dětí s daným počtem chyb v testu	
Počet chyb	0	9	13
	1	9	6
	2	1	
	3	3	
	4	1	
	5		1
	6	1	1
	7		1
	8		
	9	1	
	10		
	11		
Celkem chyb		39	24

Tabulka 4: Výsledky testů experimentální skupiny

	Skupina č. 1	
Datum konání testu	12. 11. 2014	17. 12. 2014
Počet dětí v daném testu	18 dětí	20 dětí

		Počet dětí s daným počtem chyb v testu	
Počet chyb	0	2	9
	1	2	2
	2	5	4
	3	4	3
	4	3	1
	5	1	
	6		1
	7		
	8		
	9		
	10		
	11	1	
Celkem chyb		52	29

Tabulka 5: Přehled otázek a odpovědí řízeného rozhovoru s dětmi

Líbilo se ti cvičit během vyučovací hodiny?		
Ano	15	75 %
Ne	5	25 %
Nevím	0	0
Měl/a bys zájem cvičit při vyučování i příště?		
Ano	18	90 %
Ne	2	10 %
Nevím	0	0
Vynechal bys raději cvičení během hodiny?		
Ano	3	15 %
Ne	16	80 %
Nevím	1	5 %
Přidal/a bys ještě nějaká cvičení?		
Ano	18	90 %
Ne	1	5 %
Nevím	1	5 %

Tabulka 6: Výsledky dotazníků pro nezúčastněné pedagogy

Na otázku č. 1 „Vyhovovalo by dětem podle Vás mít během vyučování více pohybu?“ odpověděli pedagogové takto:		
Rozhodně ano	4*	50 %
Zřejmě ano	4*	50 %
Nevím	0*	0
Zřejmě ne	0*	0
Rozhodně ne	0*	0
Na otázku č. 2 „Byl/a byste ochoten/ochotna zakomponovat přímo do své výuky drobné pohybové prvky?“ odpověděli pedagogové takto:		
Rozhodně ano	4*	50 %
Zřejmě ano	3*	37,5 %
Nevím	1*	12,5 %
Zřejmě ne	0*	0
Rozhodně ne	0*	0
Na otázku č. 3 „Máte dojem, že by tyto drobné pohybové prvky narušily průběh Vaší vyučovací hodiny?“ odpověděli pedagogové takto:		
Rozhodně ano	0*	0
Zřejmě ano	2*	25 %
Nevím	0*	0
Zřejmě ne	5*	62,5 %
Rozhodně ne	1*	12,5 %

Tabulka 7: Výsledky dotazníku pro třídní učitelku

Text otázky pro třídní učitelku	Odpověď	
	5. 11. 2014	17. 12. 2014
1. Vyhovovalo by dětem podle Vás mít během vyučování více pohybu?	Rozhodně ano	Rozhodně ano
2. Byl/a byste ochoten/ochotna zakomponovat přímo do výuky drobné pohybové prvky?	Rozhodně ano	Zřejmě ano
Máte dojem, že to naruší (narušilo)/zdrží (zdrželo) Vaši hodinu?	Zřejmě ne	Zřejmě ne
3. Máte dojem, že to spíš pomůže v další výuce?	Zřejmě ano	Zřejmě ano
4. Myslíte si, že se mohou žáci po cvičení lépe soustředit na další výuku?	Zřejmě ano	Zřejmě ano

Příklad z praxe

Mohu uvést vynikající příklad dokazující, že i v nabitém výukovém programu dne lze najít prostor pro tak potřebný zdravý pohyb.

V naší škole jedna z učitelek zakomponovala ve své nyní 3. třídě tělesná cvičení organicky do celého procesu vyučování. Škola ze svých prostředků zakoupila gymnastické míče i overbally a cvičí se samozřejmě i bez pomůcek.

Třidu si tato kolegyně uspořádala tak, aby všechny děti ve třídě mohly cvičit na velkých míčích najednou a zároveň se omezilo riziko úrazů na co nejmenší míru. Lavice jsou sestaveny do malých skupinek (tzv. boxů) po třech a děti sedí okolo. Frontální vyučování je zachováno. Mezi boxy v uličkách, vzadu ve třídě i před tabulí je prostor, kde se děti při troše opatrnosti vejdou. Každé ráno se začíná rozcvičkou. Dále navazuje stále ještě na míčích běžná vyučovací hodina, například český jazyk. Zde pro příklad děti určují tvrdé a měkké y/i; s/z; mě/mně atp. pantomimicky, určují počet slabik

tlesknutím aj. Mezitím se pohupují na míčích tak, jak chtějí, a viditelně jim to nevadí při pozorném sledování výuky. V matematice se dají výsledky příkladů též vyjádřit pantomimicky tlesknutím, zavrtěním na míči atp. A hudební výchova? Ta k pohybu přímo vybízí. Učitelka cvičí s dětmi a jde jim příkladem.

Nápadem pro pantomimu mohou přispět i děti a výuka je viditelně baví. Ten, kdo nespolupracuje s vyučující, si musí jít sednout do lavice a je to pro něj dostatečný trest.

Overbally se používají při posilování ve cvičebních chvilkách i při dlouhém sezení na židlích a děti se na nich mohou vrtět a pohupovat také při práci. Na daný pokyn děti bez protestu míče odnášejí na určené místo a pokračují ve výuce klasickým způsobem. Lavice zůstávají stále uspořádané do boxů.

Pomůcky jsou ve třídě k dispozici i o přestávkách a děti je spontánně používají.

Kolegyně si tento systém velmi pochvaluje, ačkoli příprava i vedení výuky je samozřejmě velmi náročná. Odměnou je jí to, že v této třídě není větší problém s ukázněností dětí a také rodiče jsou nadšeni.

Je potřeba zdůraznit, že se jedná o sportovní třídu, kde dětem pohyb není cizí. Zároveň jsou to ale většinou děti fyzicky vyspělejší, s přemírou energie, které se jinak neradi podvolují přísnému režimu dlouhých vyučovacích hodin.

Doplněním klasické výuky o výrazné pohybové prvky se docílilo větší kázně dětí během celého vyučovacího procesu.