

**Univerzita Karlova**  
**Pedagogická fakulta**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2020**

**Bc. Martin Homola**

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

### **Pohybová aktivita žáků staršího školního věku v době nouzového stavu**

Physical activity of pupils of older school age at the time of  
emergency

Bc. Martin Homola

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní  
školy a střední školy výchova ke zdraví – tělesná výchova

2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Pohybová aktivita žáků staršího školního věku v době nouzového stavu vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedené literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Podpis

## **Poděkování**

Tímto bych chtěl poděkovat především svému vedoucímu diplomové práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho čas, ochotu, odborné rady a trpělivost.

Dále děkuji mým kolegům tělocvikářům za poskytnutí rozhovorů a za pomoc s distribucí dotazníků v jednotlivých školách.

## **ABSTRAKT:**

Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků staršího školního věku, tedy žáků 2. stupně základní školy, v době nouzového stavu způsobeným koronavirovou pandemií. Cílem práce je na základě teoretické analýzy a výsledků vlastního výzkumného šetření zmapovat a porovnat program výuky tělesné výchovy v distanční formě ve vybraných základních školách.

Teoretická část se věnuje problematice pohybové aktivity, období staršího školního věku, nouzového stavu a s tím spojené nadměrné sezení a sociální izolace. Tuto část uzavírají návrhy vhodných témat pro distanční výuku tělesné výchovy.

Praktická část se konkrétně zaměřuje na obsah, objem, intenzitu výuky tělesné výchovy, komunikací učitele s žáky v distanční formě, ale i na volnočasovou pohybovou aktivitu. K zjištění výsledků pro praktickou část jsem zvolil dotazníkové šetření žáků 2. stupně vybraných základních škol a rozhovory s učiteli tělesné výchovy. Součástí těchto výsledků jsou i konkrétní návrhy vhodných témat pro distanční výuku tělesné výchovy od žáků i učitelů vybraných základních škol.

## **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Pohybová aktivita, nouzový stav, distanční forma výuky, starší školní věk

**ABSTRACT:**

The diploma thesis deals with the physical activity of pupils of older school age, ie pupils of the second grade of primary school, during an emergency caused by a coronavirus pandemic. The aim of the work is based on theoretical analysis and the results of our own research to map and compare the program of teaching physical education in distance form in selected schools.

The theoretical part deals with the issue of physical activity, the period of older school age, the state of emergency and the associated excessive sitting and social isolation. The practical part specifically focuses on the content, volume, intensity of physical education, communication between teachers and students in the distance form, but also on leisure physical activity. To find out the results for the practical part, I chose a questionnaire survey of pupils in the second grade of selected primary schools and interviews with physical education teachers. Based on these results, a specific program for teaching physical education in distance form was created.

**KEYWORDS:**

Physical activity, state of emergency, distance form of teaching, pupils of older school age

## Obsah

Úvod .....	8
1 Cíle a problémy práce .....	9
1.1 Formulace cíle práce .....	9
1.2 Formulace problémů .....	10
2 Teoretická část .....	11
2.1 Nouzový stav v roce 2020 .....	11
2.1.1 Definice koronaviru .....	12
2.1.2 Uzavření českých škol 2020 .....	12
2.2 Význam pohybové aktivity .....	13
2.2.1 Vliv pohybové aktivity na organismus .....	15
2.2.2 Vliv pohybové aktivity na psychické zdraví .....	16
2.2.3 Pohybová inaktivita – hypokineze .....	17
2.2.4 Věkové zákonitosti vývoje dětí .....	22
2.2.5 Doporučení k pohybové aktivitě pro žáky staršího školního věku .....	24
2.2.6 Tělesná cvičení .....	26
2.2.7 Tělesná zdatnost, zdravotně orientovaná zdatnost .....	28
2.3 Tělesná výchova v rámci RVP ZV .....	29
2.3.1 Vyučovací jednotka tělesné výchovy .....	30
2.3.2 Výběr učiva z RVP vhodná pro distanční formu výuky TV .....	31
2.3.3 Pobyt v přírodě .....	33
2.3.4 Zdravotní tělesná výchova .....	37
3 Formulace hypotéz .....	41
4 Výzkumné metody a postup práce .....	42
4.1 Metoda dotazníku .....	42
4.2 Metoda rozhovoru .....	42

5	Výzkumná část .....	43
5.1	Výzkumný vzorek .....	43
5.2	Vyhodnocení dotazníků .....	44
5.2.1	Volnočasová pohybová aktivita .....	44
5.2.2	Distanční výuka tělesné výchovy .....	49
5.3	Vyhodnocení rozhovorů .....	55
5.3.1	Obsah hodin v nouzovém stavu .....	55
5.3.2	Hodnocení žáků v době nouzového stavu .....	56
5.3.3	Způsob komunikace učitelů s žáky .....	57
5.3.4	Porovnání jarní a podzimní distanční výuky .....	58
5.3.5	Návrhy pro zefektivnění distanční výuky TV .....	59
6	Diskuze .....	61
7	Závěry .....	66
8	Seznam použitých informačních zdrojů .....	68
8.1	Literatura .....	68
8.2	Elektronické zdroje .....	71
9	Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh .....	73
10	Seznam použitých zkratk .....	75
11	Přílohy .....	76



## Úvod

Letošní rok 2020 se nesl ve znamení „koronakrize“, která nám přinesla mnoho omezení, nepříjemností, ale i příležitostí k pozastavení, přehodnocení a ke změně. Nejprve přišla první „jarní vlna“, kde nouzový stav trval 2 měsíce. Nyní v říjnu, kdy píšu tuto diplomovou práci, se nacházíme v tzv. „druhé vlně“ epidemie koronaviru – COVID -19 a vlastně nevíme, zda nouzový stav bude trvat do konce prosince nebo bude pokračovat i v roce příštím.

Jako student tělesné výchovy v kombinaci s výchovou ke zdraví a zároveň nově i jako učitel na střední škole se pochopitelně zajímám o pohyb a o jeho vliv na zdraví. Bakalářských a diplomových prací na téma pohybové aktivity sice už bylo napsáno mnoho, ale žádná v kontextu nouzového stavu, a proto jsem zvolil toto aktuální téma.

Dle mého názoru je tělesná výchova ve společnosti obecně podceňována a přehlížena, ale právě obzvlášť v této době, kdy je omezen pohyb žáků z důvodu distanční výuky a zavření volnočasových kroužků, je velice důležitá a prospěšná, jak po fyzické stránce, tak i po té psychické. Zvyšuje se riziko nadměrného sezení spojené s trávením více času na sociálních sítích, hraním mobilních a počítačových her. To s sebou může nést následky v podobě vadného držení těla, ochablých a zkrácených svalů, psychického napětí a problémy v dalších oblastech zdraví. Bohužel si žáci nyní v tělesné výchově nemohou zahrát kolektivní sporty, jako je fotbal, florbal, volejbal, basketbal a další. Ale jsou tu jistě možnosti, jak žáky alespoň udržet v pohybu individuálně.

Shrnutím výsledků dotazníků a rozhovorů vzniklo několik návrhů pro zlepšení výuky tělesné výchovy v nouzovém stavu pro žáky na 2. stupni základní školy.

# **1 Cíle a problémy práce**

## **1.1 Formulace cíle práce**

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat pohybovou aktivitu žáků staršího školního věku v době nouzového stavu a porovnat distanční výuku tělesné výchovy ve vybraných školách

### **Dílčí cíle**

Ke splnění hlavního cíle budou stanoveny tyto dílčí cíle:

1. Zmapovat pohybové aktivity žáků, které vykonávali ve svém volném čase v době nouzového stavu alespoň 1x týdně.
2. Zjistit rozdíl týdenního objemu a intenzity pohybových aktivit v tělesné výchově v distanční výuce a porovnat je s normálním stavem.
3. Porovnat obsah hodin distanční výuky jednotlivých učitelů tělesné výchovy.
4. Porovnat způsob komunikace s žáky a hodnocení pohybových úkolů v distanční výuce mezi jednotlivými učiteli tělesné výchovy v různých školách.
5. Zmapovat pohybové aktivity, které nejvíce chyběli žákům v nouzovém stavu z důvodu omezení, zákazu.
6. Porovnat rozdíly mezi jarní a aktuální podzimní distanční výukou tělesné výchovy.
7. Zjistit návrhy, nápady pro zlepšení výuky tělesné výchovy v distanční formě.

## 1.2 Formulace problémů

K realizaci cílů jsem si zvolil tyto otázky:

1. Jaké druhy pohybových aktivit žáci vykonávali ve svém volném čase v době nouzového stavu?
2. Jaký byl týdenní objem a intenzita pohybových aktivit v nouzovém stavu v tělesné výchově v porovnání s normálním stavem?
3. Jaký byl obsah hodin tělesné výchovy za nouzového stavu?
4. Jakým způsobem komunikovali učitelé se žáky a jak učitelé hodnotili své žáky při plnění pohybových úkolů v distanční výuce?
5. Které pohybové aktivity žákům nejvíce chyběly v nouzovém stavu, protože je nemohli vykonávat?
6. Byl nějaký rozdíl mezi jarní a podzimní distanční výukou tělesné výchovy?
7. Na co se zaměřit při distanční výuce tělesné výchově a jak ji zlepšit?

## 2 Teoretická část

### 2.1 Nouzový stav v roce 2020

*„Stav vyhlášený vládou ČR, popřípadě předsedou vlády ČR v případě živelních pohrom, ekologických nebo průmyslových havárií, nehod nebo jiného nebezpečí které ve značném rozsahu ohrožují životy, zdraví nebo majetkové hodnoty anebo vnitřní pořádek a bezpečnost.“ (Ústavní zákon č. 110/1998 Sb. O bezpečnosti České republiky)*

Dne **12. března 2020** od 14 hodin byl na celém území České republiky vyhlášen nouzový stav v souvislosti s pandemií covidu-19, a to původně na dobu 30 dní, tedy na maximální dobu, na kterou jej může vláda bez souhlasu sněmovny vyhlásit. Platil zákaz veřejných i soukromých akcí a zákaz vstupu veřejnosti do sportovních a kulturních zařízení.

Od soboty 14. března byl zakázán provoz restaurací a některých obchodů, opatření mělo platit na 10 dní, později bylo prodlouženo do 1. dubna. Od pondělí 16. března platilo uzavření státních hranic, tento den byly také uzavřeny tři obce na Olomoucku. Od čtvrtka 19. března byl vyhlášen zákaz vycházení bez ochrany obličeje a zákaz nakupovat v obchodech lidem pod 65 let mezi 8. a 10. hodinou. Od úterý 24. března do 23. dubna bylo zakázáno pobývat na veřejnosti v počtu více než dvou osob. Všechna opatření byla poté prodloužena do 11. dubna.

Dne 7. dubna byl nouzový stav prodloužen do 30. dubna. Dne 28. dubna se nouzový stav znovu prodloužil **do 17. května**, šlo ale o poslední prodloužení a uplynutím tohoto data skončil.

Dne 30.9. 2020 vláda schválila vyhlášení nouzového stavu od 5.10 2020 na 30 dní. Cílem bylo hladké zavedení nových opatření, které měly omezit především hromadné akce a snížit reprodukční číslo z 1,2 o 30–40 %, tedy na 0,8 – 0,9. Na mimořádné schůzi dne 30.10. 2020 byl prodloužen nouzový stav a s ním i všechna dosud platná krizová opatření do 20.11.2020. (<https://koronavirus.mzcr.cz/>)

### 2.1.1 Definice koronaviru

Jde o souhrnné označení pro čtyři čeledi virů, které způsobují onemocnění u zvířat a lidí s různým stupněm závažnosti. Název je odvozen od charakteristického uspořádání povrchových struktur lipidového obalu virů ve tvaru sluneční korony.

Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom „SARS“ či infekce „MERS“.

Nový typ koronaviru SARS-CoV-2 se objevil poprvé na začátku prosince 2019 v čínské provincii Chu-pej, v níž se nachází jedenáctimilionové město Wu-chan. Vědci už dokázali popsat genetickou strukturu viru. Čína tyto údaje uvolnila veřejnosti, takže na výzkumu nyní pracuje řada odborných pracovišť po celém světě. Onemocnění, které tento koronavirus způsobuje, dostalo označení „covid-19“. ([https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vyhlaseni-nouzoveho-stavu-180234/#nouzovy\\_stav](https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/vyhlaseni-nouzoveho-stavu-180234/#nouzovy_stav))

### 2.1.2 Uzavření českých škol 2020

Školy musely na výuku na dálku přejít už na jaře, když 10. března vláda vyhlásila zákaz prezenční výuky na všech školách od základních až po vysoké, od 12. března nařízení platilo i pro mateřské školy. V následujících týdnech se sice několikrát formálně měnilo, kdo nařízení vyhláší, prakticky ale zůstalo nezměněné až do 20. dubna. Poté nastalo postupné rozvolňování opatření, účast na prezenční výuce ale zůstala až do konce školního roku dobrovolná.

O opětovném zákazu osobní přítomnosti žáků na vysokých, středních a základních škol včetně 1. stupně rozhodla vláda 12. října 2020, s účinností od 14. října 2020. (<https://koronavirus.mzcr.cz/>)

#### Distanční forma studia

Výuka neprobíhá v učebnách a nevyžaduje se osobní účast učitelů a studentů ve škole. Student se školou komunikuje např. prostřednictvím počítačových interaktivních programů, e-mailu. Záleží na možnostech školy, především její technické vybavenosti. Studenti ovšem nestudují zcela izolovaně, ale pravidelně komunikují se svými učiteli, kteří jim pomáhají studium organizovat a řídit, a se kterými mohou konzultovat případné studijní problémy. (<https://nadalku.msmt.cz/cs>)

## 2.2 Význam pohybové aktivity

Vztah zdraví, životního stylu a tělesného pohybu je současným problémem ve všech rozvinutých zemích. Redukce tělesného pohybu a celkového hypokinetického režimu je zřejmá již u žáků základní školy a prohlubuje se s vzrůstajícím věkem. Protože se všeobecně uznává převaha pozitivních vlivů pravidelné pohybové aktivity nad vlivy negativními, má pohybová aktivita zásadní preventivní i léčebný vliv v celém populačním spektru. Obdobně pozitivně je hodnocen sociální a emotivní vliv pohybové aktivity na životní styl a kvalitu života. Vzhledem k tomu, že se vztah dětí k pohybové aktivitě formuje a utváří v období školní docházky, je orientace na toto období klíčová. (Bunc, 2006)

*„Pohyb je jedním ze základních projevů lidského života. Je nezbytnou součástí naší existence a nepostradatelným prvkem pro správné rozvíjení jedince. Ovlivňuje nás celý život, a to nejen z hlediska vývoje fyzického, ale i kompletního vlivu na celý organismus. Pro běžný život a pro zachování zdraví je nezbytná alespoň základní pohybová aktivita.“* (Mužík, Vlček, 2010, s. 19)

Světová zdravotnická organizace WHO uvádí následující definici fyzické aktivity: *„Fyzická aktivita je jakýkoli tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje výdaje energie: je základním prostředkem pro zlepšení tělesného a duševního zdraví lidí.“* (Global recommendations on physical activity for health [online] cit. [28.10.2020, 22:07]. Dostupné z [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/))

Hátlová (2003) dále připomíná, že pohyb má i doprovodnou emoční složku a že má vliv i na rozvoj sociálního chování a kognitivních schopností. *„Pohyb je nutný k udržení životních funkcí, je symptomem změny, aktivity. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojené kladné i negativní prožitky.“* (Hátlová, 2003, s. 12)

*„V ideálním případě se tělesný pohyb stává samozřejmou (a příjemnou) součástí regenerace a relaxace. Nejkomplexnější, a tedy optimální se jeví opět přirozené pohybové aktivity, pokud možno v přírodním prostředí, které zapojují celý pohybový aparát, všechny smyslové orgány, a které přinášejí pocit uspokojení z výkonu. Může se jednat, jak o sportovní výkon, tak o pracovního koníčka (zahradničení apod.).“* (Hronzová, 2011, s. 6)

Dělení pohybové aktivity dle Pawlaczka (2007):

Obrázek 1: Subkategorie pohybové aktivity



Zdroj: Vlastní

Nejedná se tak pouze o sportovní aktivity, ale o jakýkoliv pohyb, ať už jde o pohyb v zaměstnání, domácí práce či volnočasovou aktivitu.

Pohybová aktivita jako součást pohybového režimu přitom nepředstavuje pouze biologický rozměr životního stylu, ale staví na bio-psycho-sociálním principu existence a fungování lidského organismu. Tento princip zdůrazňuje celostní nahlížení při řešení otázek spojených s životem jedince jak ve vztahu k němu samému, tak i v rámci sociálních skupin, k nimž během života náleží. (Blahutková, Řehuka, Dvořáková, 2005)

### **2.2.1 Vliv pohybové aktivity na organismus**

Následuje stručný popis biologických účinků pravidelné pohybové aktivity (upraveno dle Stejskala, 2004):

#### Vliv v boji proti nádorovým onemocněním

Vlivem dlouhodobého působení pohybové aktivity se zlepšují imunitní funkce a dochází k pozitivním změnám, způsobeným změnou životního stylu. U mužů je nedostatek pohybu spojen se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Díky pohybové aktivitě se zvyšuje imunita a zlepšuje peristaltika stěny zažívacího traktu a zrychlují střevní pasáže. U žen byl zjištěn vliv pohybové aktivity na výskyt rakoviny prsu, nádorů vaječníku, dělohy a pochvy. Pohybová aktivita se řadí mezi hlavní prostředky primární prevence nádorů.

#### Vliv na svalové a kosterní funkce

Díky pohybové aktivitě se zvyšuje pružnost a pevnost ligament a úponových šlach. Dochází ke zvětšení počtu a objemu kolagenových vláken. Zvětšuje se ohebnost kloubů a svalová síla, vytrvalost a tonus. Narůstá obsah minerálů v kostech, což redukuje osteoporózu. Zvětšuje se hustota kapilární sítě a objem mitochondrií a jejich enzymů v kosterních svalech, což způsobuje zvětšení oxidativní kapacity pro pyruvát, volné mastné kyseliny a ketolátky a tím, při nezměněném průřezu svalového vlákna šetří sacharidy. Klouby si udržují optimální výživu a pružnost pohybem.

#### Vliv na kardiopulmorální systém

Pohybová aktivita zvyšuje maximální kyslíkovou spotřebu, což je důsledek vzestupu zvětšeného maximálního tepového objemu a zvýšené extrakce a utilizace kyslíku v kosterním svalu. Pohybová aktivita snižuje tepovou frekvenci v klidu i při cvičení střední a submaximální intenzity. Kombinace zvýšené aerobní kapacity a optimální redukce tělesného tuku je nejefektivnější způsob redukce stresu a zatížení. Zvětšuje se průsvit koronárních tepen a hustota kapilár v myokardu.

#### Vliv na chemické pochody v krvi

Pohybová aktivita redukuje koncentraci inzulínu, zvyšuje citlivost svalových buněk na inzulín, stabilizuje sacharidový metabolismus a zlepšuje glukózovou toleranci.



### Vliv na snížení hmotnosti

Vlivem pohybové aktivity dochází během i po cvičení ke zrychlení metabolických pochodů. Díky pohybové aktivitě se zrychlují metabolické pochody, během i po cvičení. Zvyšuje se množství aktivní tělesné hmoty. Mobilizují se tukové rezervy a vzrůstá celkový výdej energie. Pohybová aktivita s kombinací nízkoenergetickou stravou je nejefektivnější metoda pro redukci centrální obezity.

### **2.2.2 Vliv pohybové aktivity na psychické zdraví**

Aktivní životní styl má pozitivní dopad nejenom na zdraví tělesné, ale i s ním úzce spjaté zdraví mentální. Blahodárný vliv pohybové aktivity na psychiku člověka byl vědecky prokázán mnoha autory, přesto je tento fakt mnohdy opomíjen a důležitost pohybové aktivity je spojována pouze s tělesným zdravím. Je však důležité si uvědomit, že psychika člověka se do stavu jeho tělesného zdraví poměrně intenzivně promítá a že je tak nutné vnímat člověka jako komplexní celek, tedy jako soubor těla (soma) a duše (psyche). (Společnost psychosomatické medicíny CLS, 2019)

Tento celostní pohled na zdraví člověka je podstatou psychosomatické medicíny, která navíc zohledňuje také vliv sociálního okolí. Vojáček (2020) se snaží dostat tento holistický model zdraví více do povědomí široké veřejnosti. Dále se potom zmiňuje o psychosomatických onemocnění, jako jsou například chronické bolesti, únava, nespavost, zažívací potíže a mnoho dalších, které jsou jedním z nejčastějších problémů dnešní civilizace. (Vojáček, 2020)

Pohybová aktivita má velký význam při emocionálním ladění člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti (posílení sebedůvěry), snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života. Pravidelná pohybová aktivita podporuje zvýšení pracovní kapacity, tzn. podporuje psychické funkce (psychomotorika). Dochází k upravení abnormalit nálad, zmenšení depresí a neopodstatněných obav, kterými člověk může trpět. Příčinou těchto pozitivních změn nálad při pravidelném podstupování PA jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní jedinec má vyšší produkci některých nervosvalových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti – endorfiny, enkefaliny. (Bartůňková, 2006)

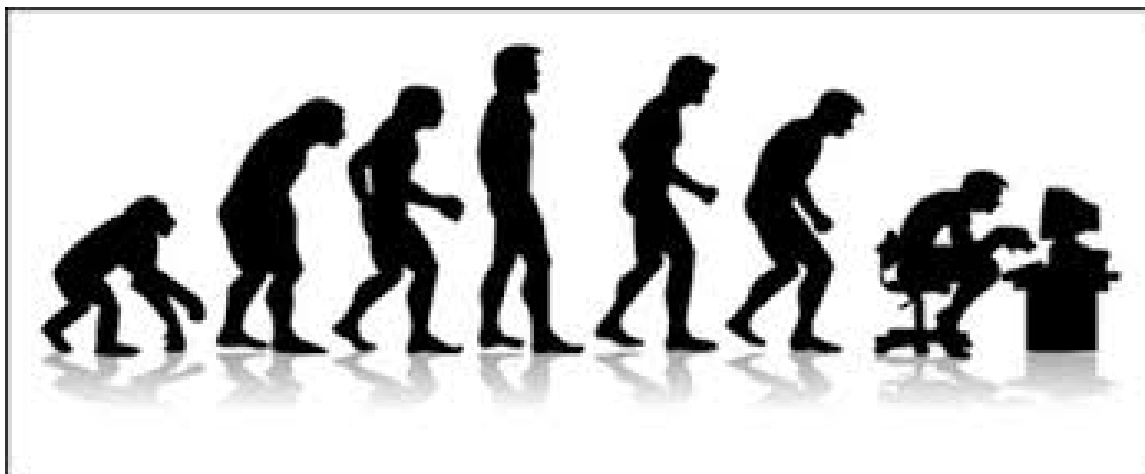
### 2.2.3 Pohybová inaktivita – hypokineze

V předchozí kapitole jsme si prošli biologické změny související s pravidelnou pohybovou aktivitou. Na druhou stranu je třeba brát v úvahu i nedostatek pohybu a jeho negativní vliv na zdraví. Profesor Kolář, předseda Lékařské komise ČOV se vyjádřil k aktuální situaci dětí takto: *„Když nesportujete, získáváte lenost, sport nahradíte počítačem. Není ani problém, že měsíc nesportujete, ale bude obtížné se k tomu vracet. Je to nepříjemné, musíte se zadýchat. U počítače si vytváříte pozitivní návyk. Máte enormně zapojenou mozkovou kůru, tím potřebujete cukr a automaticky se vám vytváří potřeba dát si kolu. Ale kola vám nejde do svalů. Přes nový návyk počítačů a her, se budou ke sportu těžko dostávat.“* (Profesor Kolář se zastává sportu dětí: COVID dostal červený koberec! | iSport.cz. iSport.cz - Sportovní zprávy, výsledky, reportáže [online]. Copyright © 2001 [cit. 30.11.2020]. Dostupné z: [https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni/387671/profesor-kolar-se-zastava-sportu-deti-covid-dostal-cerveny-koberec.html?fbclid=IwAR27Kaxb8afbYXDRwxRtEVGuNBKzM97CVjtknFDx2\\_RLVi3GeMUX0EKpzk0](https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni/387671/profesor-kolar-se-zastava-sportu-deti-covid-dostal-cerveny-koberec.html?fbclid=IwAR27Kaxb8afbYXDRwxRtEVGuNBKzM97CVjtknFDx2_RLVi3GeMUX0EKpzk0))

*„Většinou se člověk cítí zdravý, pokud ho nic nebolí. Nejčastějším zdrojem bolesti bývá hybný systém. Nemluvíme-li o nemoci nebo úrazu, mohou být bolesti následkem **nedostatku pohybu**, následkem špatného pohybového návyku, následkem přetížení nebo neschopnosti správně odpočívat.“* (Hronzová, 2011, s. 6)

Podle Mužíka, 2010 se nedostatečná pohybová aktivita dříve či později negativně projeví na organismu dítěte. Nečinnost vede ke vzniku svalové nerovnováhy, jejíž projevy jsou: vadné držení těla, vertebrogenní (bolesti v oblasti páteře) obtíže a ortopedické vady.

Obrázek 2: Nevhodný životní styl z hlediska vývoje



Zdroj: (www.codeoflife.cz)

Během fylogenetického vývoje člověka byla pohybová aktivita nejen součástí jeho každodenního života, ale i podmínkou přežití. Technický pokrok probíhající v posledním století však vede k usnadňování každodenního života natolik, že u většiny populace, především vyspělých států, pohybová aktivita téměř vymizela. „*Společně s nadměrným energetickým příjmem, je právě nedostatek pohybové aktivity důvodem nadváhy a obezity, jakožto i dalších neinfekčních onemocnění hromadného výskytu.*“ (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, s. 28)

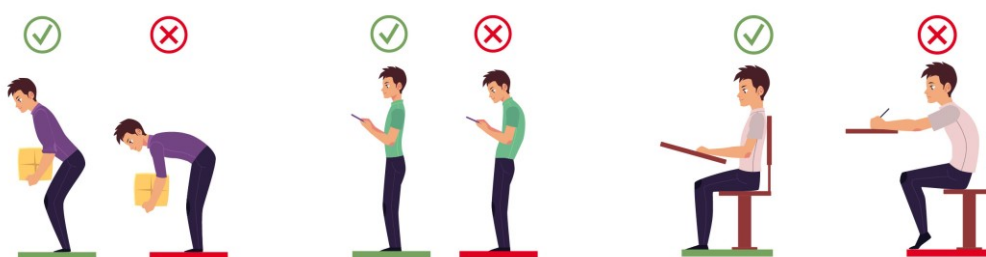
Důležitost PA dokládají závěry framinghamské studie, která nedostatek pohybové aktivity zařadila mezi hlavní rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění („History of the Framingham Heart Study“, n. d.), konkrétně se jedná o čtvrtý hlavní rizikový faktor světové úmrtnosti. („Global Health Risk“, 2009)

### 2.2.3.1 Držení těla a svalová nerovnováha

Na téma postury neboli držení těla pronáší Kolář, Červenková (2018, s. 63) tato slova: *Postura je základní podmínkou pohybu. Je to schopnost těla držet jeho jednotlivé části, respektive klouby, proti působení zevních sil, z kterých má v běžném životě největší význam gravitace.*“ Dále pan profesor uvádí, že postura není jen vzpřímený postoj nebo sed, ale že se nachází v každém pohybu. Svaly tedy musí udržet klouby v jejich postavení, aby se kostra nezhroutil, ať už kráčíme, běžíme, skáče, ohýbáme se pro něco, sedíme, kopeme do míče.

„Držení těla je jedním ze základních ukazatelů stavu organismu. Odráží se v něm momentální i dlouhodobá tělesná a duševní kondice člověka jak ve smyslu pozitivním, tak negativním. Schoulená postava může signalizovat tělesné problémy (žaludeční potíže, pocit zimy, svalovou dysbalanci apod.), ale i duševní nepohodu (strach, úzkost, neochotu komunikovat apod.) Naopak sebevědomého či dobře naladěného člověka poznáme často podle vzpřímeného držení těla. Vzpřímené držení těla signalizuje většinou zdravého jedince.“ (Hronzová, 2011, s. 9)

**Obrázek 3: Správné držení těla**



Zdroj: (www.zdrapo.cz)

Vlivu duševní nepohody a složitých souvislostech na nesprávné držení těla si všimá Hnízdil (2005, s. 5): „Nesprávné držení těla obvykle není jen důsledkem nošení těžké školní aktovky, ale především obrazem jejich životního stylu, postojů, problémů a starostí.“ Hnízdil dále označuje jako nejdůležitější faktor nekonfliktní a stimulující rodinné prostředí. Ve většině zdravotních obtíží hledá příčinu ve „zdeděných“ nevhodných vzorech chování získaných v dětském věku.

Sedění je podle Kempfa (2004) nejškodlivějším držením těla. Újmy z dlouhotrvajícího „křivého“ sedění jsou:

- Ochablost a zkracování ohybačů kyčlí, břišního a hrudního svalstva
- Rozvoj kulatých zad (s nadměrně nataženými zádovými svaly)
- Nevhodné omezování vnitřních orgánů, zejména dýchacích a trávicích orgánů
- Nefyziologická zátěž páteř
- Bolesti hlavy
- Omezování žilního krevního proudu, a tím dodatečné zatížení cév v nohách (problémy s křečovými žilami u dospělých)

- Horší vnímání, únava a oslabená schopnost soustředění

„Při sedění není pro ploténky zásadní problém tlaková zátěž, ale několikahodinová fixní pozice, která brání mechanismu pumpy, jež je pro ploténku nezbytný.“ (Kempf, 2004, s.108)

Jak říká slovenský vizionář, inovátor a expert na optimální výživu, funkční kondici PaedDr. Vlado Zlatoš: *„Správné sezení neexistuje, protože pokud zůstanete v jedné poloze déle než hodinu, podporujete negativní vlivy pasivního sezení. Řešením není ani dát si několik minut pauzu, pokud si zase sednete do stejné polohy. Proto jsme vyvinuli židli Neseda, která je speciálně navržena tak, abyste na ní mohli střídát polohy sezení. Měněním geometrie těla, tělo zůstane aktivní, svaly se nezačnou zkracovat a podpoříme cirkulaci krve v celém těle.* (neseda. [online]. Copyright © 2020. Neseda. All rights reserved [cit. 27.11.2020]. Dostupné z: <https://www.neseda.com/home/>)

**Obrázek 4: Dynamická židle Neseda**



Zdroj: ([www.zdravotnizidle.com](http://www.zdravotnizidle.com))

Kempf (2004, s. 108) doporučuje následující chování při sedění a každodenních činnostech:

- *„Každý den se hodně pohybovat*
- *Redukovat několikahodinové sedění*
- *Dbát na dynamické střídání sedění, stání a chůze*
- *Osvojit si „správné“ sedění a školit se ve vnímání těla*
- *Sedět dynamicky*
- *Využít alternativní pozice při sedění a alternativní příležitosti k sedění*
- *Provádět cílenou vyrovnávací gymnastiku“*

Hronzová (2011, s. 26) doplňuje:

- „*Správné sezení – důležité jsou správné poměry velikosti nábytku k postavě dítěte. Podněcujeme dítě k časté změně sedu (sed jízdo na otočné židli). Můžeme použít i různé pomůcky a náčiní (overball za zády, pod hýžděmi, před břichem, pod nohou)*
- *Střídání poloh – nenutíme dítě sedět v klidu, pokud lze, dovolíme mu podle potřeby vstát, přejít z místa na místo, posadit se na míč, položit se na koberec. Válení se po lavici je známkou svalové únavy“*

### **Svalová nerovnováha**

*„Nesprávné tělesné zatěžování nebo vadné držení těla provází po určité době svalová nerovnováha mezi svaly ležícími na různých stranách téhož kloubu. Na jedné straně jsou svaly zkrácené, které brání normální pohyblivosti a znemožňují plný pohyb opačným směrem.“* (Hnízdil, 2005, s. 12). Pokud se včas určité ochablé svaly nevyrovnejí, dojde k zafixování zhoršení držení těla zkrácením antagonistických svalů. Proto je třeba udržovat svalovou sílu svalů na přední straně krku, vzpřimovače páteře v oblasti hrudní páteře a svalstva břišního a hýžd'ového. Tendenci ke zkrácení mají svaly na šíji a v bedrech, svaly prsní a ohybače kyčle a svalstvo nohou. (Hnízdil, 2005)

#### Dysbalance v čelné rovině:

- Skoliotické držení těla  
Jedna z nejčastějších odchylek. Jedná se o vychýlení páteře do strany
- Varozita  
Vychýlení kolen vně svíslé osy dolních končetin (do písmene O)
- Valgozita  
Vychýlení kolen dovnitř (do písmene X)

#### Dysbalance v předozadní rovině:

- Zvětšená bederní lordóza  
Zkrácené bederní vzpřimovače a ochablé břišní svaly
- Zvětšená hrudní kyfóza  
Zkrácené prsní svaly a ochablé mezilopatkové svaly
- Zvětšená krční lordóza a předsun hlavy  
Zkrácené šíjové svaly a ochablé hluboké ohybače krku

- Vysazená pánev a zvětšená bederní lordóza  
Zkrácený bedrokyčlostehenní sval a ochablé hýžďové svaly
- Plochá záda  
Fyziologická zakřivení jsou oploštělá, pružnost páteře je snížena
- Horní zkřížený syndrom  
Kombinovaná dysbalance dvojic svalů v horní části trupu
- Dolní zkřížený syndrom  
Představuje kombinovanou dysbalanci dvojic svalů v dolní části trupu
- Vrstvový syndrom  
Střídání vrstev ochablých a zkrácených svalových skupin v čelné rovině

#### Dysbalance mezi hlubokými a povrchovými svalovými vrstvami

Stabilizace páteře a celého osového systému je zajištěna svaly hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP), které se nacházejí převážně ve středu těla a patří mezi ně především bránice, svaly pánevního dna, svaly podél páteře a příčný sval břišní. Tyto svaly mají za úkol vyrovnat aktivitu povrchových svalových vrstev. Když ale dojde k poruše souhry těchto svalů, vzniká svalová dysbalance – nadměrná aktivita svalů povrchových a zároveň oslabení hlubokých svalů. Tato svalová dysbalance se potom promítá nejčastěji v předozadní rovině – lordózy, kyfózy, předsun hlavy (viz. výše). (Hronzová, 2011)

#### **2.2.4 Věkové zákonitosti vývoje dětí**

*„Již od nejútlejšího věku bychom měli sledovat spontánní pohybové reakce dítěte, nabízet mu vhodné pohybové aktivity a podporovat ho v tom, aby „poslouchalo své tělo“ a respektovalo odezvy organismu.“* (Hronzová, 2011 s. 6) Tato autorka dále zdůrazňuje rovnoměrné rozvíjení dětí, všech jeho pohybových vlastností a schopností, nikoli zaměření se na předčasnou pohybovou specializaci. *„Prostřednictvím pohybových aktivit můžeme ovlivnit i osobnost dítěte, pěstovat pozitivní charakterové vlastnosti a připravit ho ke zvládnutí traumatizujících situací. Tím, že vytvoříme správné pohybové návyky už v dětství, můžeme se potom vyhnout náročné nápravě problémů v dospělosti.“* (Hronzová, 2011)

O vývoji a růstu se dále zmiňuje Hájková: *„Vývoj a růst jsou dva základní děje charakterizující kvalitativní a kvantitativní změny v ontogenezi. Hlavní změny nastávají vlivem intenzivního růstu, vývoje a dozrávání orgánů a jejich funkcí, psychického vývoje a pohybového rozvoje. Tyto změny neprobíhají stejnoměrně. Pro každou věkovou skupinu jsou*

*charakteristické anatomicko-fyziologické a psychosociální zákonitosti.*“ (Hájková, 2006, s. 65)

*„Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti. Změny – v souhrnu lze do 18 let hovořit o růstu, vývoji a dozrávání – mají různou intenzitu a dynamiku. V jejich důsledku se výkonnost v pohybových činnostech přirozeně zvyšuje.“* (Dovalil, 2009, s. 242)

*„My, lidé, se oproti zvířatům rodíme se značně nezralým mozkem. Takové hříbě, slůně nebo štěně začne už chvilku po narození běhat a jeho motorické funkce jsou tak zralé záhy. U člověka ovšem probíhá vývoj několik let. Trvá nám přes rok, než vůbec začneme chodit, a na to, abychom mohli psát, dobře mluvit a používat jemnou motoriku, musíme čekat zhruba dalších pět let. Náš mozek musí zkrátka uzrát.“* (Kolář, Červenková, 2018 s. 59)

V kontextu věkových zákonitostí a sportovního tréninku dětí je nutné zmínit věk biologický a věk kalendářní. Trénink dětí a mládeže by měl vycházet právě z věku biologického, který je dán stupněm biologického vývoje organismu. Kalendářní věk je dán datem narození. Tyto dva věky se nemusejí shodovat.

Akcelerace:

- Biologický věk před kalendářním věkem
- Biologický stupeň vývoje je dál, než kolik je jedinci skutečně let

Retardace:

- Biologický věk zaostává za kalendářním věkem
- Z hlediska biologického vývoje mladší, než kolik je mu skutečně let

(Perič, 2004)

Biologický věk můžeme zjistit několika metodami:

- Porovnání hmotnosti a výšky s tabulkami pro stejnou věkovou kategorii
- Pohlavní věk – stupeň rozvoje sekundárních pohlavních znaků
- Zubní věk – prořezané a neprořezané zuby v porovnání s tabulkami
- Kostní věk – rentgenové snímky zápěstních a záprstních kůstek ruky (stupeň osifikace)

(Hájková, 2006)



Dětský věk se rozděluje podle Periče (2004) do dvou věkových období, odlišných z hlediska tělesného, psychického, motorického vývoje na mladší školní věk (6-10 let) a na starší školní věk (11-15 let). Pro účel mojí práce rozvedu více starší školní věk v následující kapitole.

## **2.2.5 Doporučení k pohybové aktivitě pro žáky staršího školního věku**

### Období staršího školního věku

Starší školní věk je obdobím přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Probíhají značné biologické, psychické a sociální změny ve vysokém tempu, které způsobuje činnost endokrinních žláz a rozdílná produkce jejich hormonů. Jejich výrazná produkce působí na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Děvčata předbíhají chlapce, mají lepší flexibilitu a koordinaci. Chlapcům přibývá svalová hmota a zlepšuje se jejich rychlost. Tuto věkovou skupinu dále rozdělujeme na dvě období. První z nich, která je provázána bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte. (Perič, 2004)

V tomto vývojovém stadiu ovlivňují motoriku velmi výrazně psychologické změny, u chlapců většinou později než u dívek. Pubescenti mají zvýšenou vnímavost a citlivou labilitu, střídají se u nich různě dlouhé fáze vitálně optimistické a vitálně depresivní, v chování pak fáze vystupňované aktivity a apatičnosti. To se promítá i do motorického projevu, do ochoty podstoupit fyzické zatížení a další. Celkově se však projevuje zvýšený zájem o různé obory lidské činnosti, včetně činnosti sportovní, u níž je třeba zdůraznit nutnost naplňování požadavku všestranného tělesného rozvoje. (Hrabinec, 2017)

V tělesném vývoji lze konstatovat rychlejší růst. Růstové změny ale mohou právě v tomto období začít působit negativně v neprospěch kvality pohybů. Cviky, které dítě běžně zvládalo, se pro něj nyní stávají mnohem těžší a hůře proveditelné. *„Dítě roste mnohem více do výšky nežli do šířky, a proto má s pohyby větší problémy. Toto období je kritické pro vznik svalových dysbalancí, poruch a odchylek v držení těla.“* (Perič, 2004, s. 29)

Dovalil (2009, s. 246) popisuje rozumovou stránku: *„...dále se rozšiřuje obzor, zvětšuje se i okruh chápání, objevují se znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu.“*

„Vzhledem k vývoji organismu lze dítě poměrně dost zatížit, i když nedokončená osifikace je jasným limitem pro velkou hmotnost břemene při rozvoji silových schopností.“ (Hrabinec, 2017, s.112)

Přístup trenéra by měl být taktní. Chybou je nevšímavost, přehlížení, vytýkání nedostatků na veřejnosti. Není dobrý příliš autoritativní přístup ani ironie. Zdrojem rozporů až odcizení může být přílišné mentorování. Učitel, trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, který je otevřený a chápejší. (Dovalil, 2009)

### **Světová zdravotnická organizace uvádí tato doporučení:**

1. „Děti a mladí lidé ve věku 5-17 let by měli trávit nejméně 60 minut denně intenzivní fyzickou aktivitou.
2. Fyzická aktivita v množství větším než 60 minut denně má další přínos pro zdraví.
3. Většina každodenní fyzické aktivity by měla být aerobní. Je třeba zapracovat intenzivní aktivity včetně těch, které posilují svaly a kosti, alespoň třikrát týdně.“

(Global recommendations on physical activity for health [online] cit. [1.11.2020, 21:02].

Dostupné

z

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1)

1)

SZÚ v návaznosti na dokument WHO udává doporučení pro 7 – 18leté jedince:

1. Minimálně 60 minut pestré, alespoň středně intenzivní pohybové aktivity nebo sportu denně, a to naráz nebo v rámci 10minutových chviliek
2. Aktivity, které zlepšují zdraví kostí (zvýšení napětí v kostech – skoky), trénink svalové síly a flexibility minimálně 2x týdně
3. Činnosti by měly být atraktivní, zábavné a bezpečné (SZÚ, 2006)

Podle Frömela a kol. (1999) by měla být denní pohybová aktivita pro chlapce 75-85 minut a 65-75 minut pro dívky, a to střední intenzitou zátěže.

Měkota a Cuberek (2007 s. 70) připomínají důležitost zařazení běžných aktivit: „Zařadit bychom měli také aktivity jako je chůze. Můžeme zvyšovat tempo chůze, nebo namísto hromadné dopravy dojít do školy pěšky. Dále můžeme namísto ježdění ve výtahu či po eskalátorech zvolit schodiště.“

Suchomel (2006) rozděluje doporučené pohybové aktivity do třech úrovní. První úroveň obsahuje aktivity běžného života. Jedná se především o chůzi, jízdu na kole nebo domácí či zahradnické práce. Druhá úroveň obsahuje běh, cyklistiku, tanec, bruslení, plavání a sjezdování. V třetí úrovni potom doporučuje cvičení posilovací, gymnastiku, atletické disciplíny a protahovací cvičení.

## 2.2.6 Tělesná cvičení

*„Tělesná cvičení jsou pohybové činnosti záměrně prováděné s cílem (převážně) fyzického zdokonalování člověka. Jsou typické (relativně neměnné) pohybové celky, které ovlivňují stav a funkce lidského organismu za určitých podmínek.“* (Měkota, Cuberek, 2007, s. 37)

*„Tělesná cvičení jsou **cílené, systematicky opakované** a obvykle **metodicky uspořádané činnosti**. Považujeme je za specifický prostředek, jak záměrně působit v tělesné výchově, sportu, turistice nebo například v rehabilitaci.“* (Perič, 2004, s. 12)

Na základě strukturální stránky můžeme tělesná cvičení rozdělit na acyklické, cyklické a kombinované. Opakované pohybové činnosti mohou vést ke změnám v organismu (adaptace na základě zatěžování). Tyto změny charakterizuje intenzita objem a složitost cvičení a jsou spojeny s motorickým učením. (Měkota, Cuberek, 2007)

Pro organismus je důležité dodržovat hlavní zásady, které označujeme zkratkou FITT (Stejskal, 2004):

### F – frekvence

Frekvencí rozumíme počet cvičebních lekcí během jednoho týdne.

- Minimální – 2x týdně 60 minut
- Optimální – 3x týdně 40 minut
- Ideální – denně 20 minut

### I – intenzita

Intenzitou se rozumí vydané množství energie při pohybové činnosti. Pokud by byla intenzita příliš malá, nebude člověk pociťovat téměř žádné výsledky. Pokud by ale byla intenzita příliš vysoká, bude to velmi náročné pro naše srdce. Proto by si měl každý člověk hlídat při cvičení svou tepovou frekvenci a cvičit optimální intenzitou. Tu zjistíme

výpočtem naší maximální tepové frekvence (220 – věk). Tepovou frekvenci by si měl umět každý člověk změřit na krční tepně nebo na zápěstí.

Pohybová aktivita podle rozpětí TF:

Nízká intenzita (35-59 % TF<sub>max</sub>)

- Nabídka – jóga, tai-chi, vycházková chůze, rekreační cyklistika, strečink, zdravotní TV
- Cíl – psychické a fyzické uvolnění, pohyblivost
- Nízká náročnost na transportní systémy

Střední intenzita (60-75 % TF<sub>max</sub>)

- Nabídka – cyklistika, aerobik, plavání, sportovní hry, lyžování
- Cíl – udržení dané fyzické zdatnosti
- Pro snižování hmotnosti TF okolo 50 % TF<sub>max</sub>

Submaximální intenzita (75-90 % TF<sub>max</sub>)

- Nabídka – běh, spinning, kruhový trénink, tabata
- Cíl – zlepšení aerobní i anaerobní zdatnosti

T – trvání

Trvání cvičební lekce nebo pohybové činnosti závisí na cíli, který by měla splnit. Dále závisí na druhu cvičení, osobních potřebách a možnostech cvičence.

T – Typ cvičení

Typ cvičení záleží na konkrétním cíli cvičebního programu, lekce. Dále na úrovni cvičence, na jeho zájmech, časových možnostech a samozřejmě možnostech materiálních (vybavení tělocvičny, hřiště).

Tělesná zdatnost je i přes možnost jejího ovlivnění principy FITT ovlivňována také čtyřmi fyziologickými složkami. Jsou jimi: vytrvalost, svalová síla, flexibilita a složení těla. Tyto složky jsou do jisté míry geneticky určené, ale zároveň danými principy ovlivnitelné (Stejskal, 2004).

## 2.2.7 Tělesná zdatnost, zdravotně orientovaná zdatnost

Blair et al. (1989) chápe **zdatnost** jako rozvinutou schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu. „*Je to připravenost organismu konat práci, bez specifikace, o jakou formu práce se jedná (např. běh, skok, ale i duševní práce). Rovněž tak lze zdatnost chápat jako soubor předpokladů pro danou konkrétní činnost.*“ (Blair et al., 1989, s. 17)

**Tělesná zdatnost** jedince patří k důležitým parametrům ovlivňujícím životní styl a je součástí obecné zdatnosti člověka. Je nezbytným předpokladem pro účelné fungování lidského organismu. Do popředí vystupuje její zdravotně-preventivní působení a její pozitivní vliv na celkovou výkonnost. (Paffenbarger et al, 1986)

Podle Maliny et al (2004) je tělesná zdatnost stav organismu člověka umožňující provádět denní činnosti bez nepřiměřené únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času. Bunc (2006) dále dodává, že se jedná o dlouhodobý proces postupné adaptace organismu na pohybové činnosti (dlouhodobé postupné přizpůsobování organismu pohybovému tréninku). Vyšší úroveň tělesné zdatnosti umožňuje danému jedinci zvládnout větší rozsah činností, které může vykonávat bez zásadního ohrožení, a přispívá k jeho větší soběstačnosti a nezávislosti.

Tělesnou zdatnost rozdělujeme na výkonově orientovanou zdatnost nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost, která je definována jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící jako prevence zdravotních problémů spojených s hypokinézou. (Dobry, 1988)

„*Optimální úroveň **zdravotně orientované zdatnosti** je nezbytným předpokladem pro účelné fungování lidského organismu umožňující vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity, reagovat na neočekávané pohybové úkoly, redukovat výskyt některých zdravotních problémů, pozitivně ovlivňovat psychiku jedince, a tak celkově přispět k plnějšímu prožití života.*“ (Bunc, 2006), s. 12)

Podle Haskella et al (1992) jsou složkami ZOZ aerobní zdatnost, svalová zdatnost – maximální svalová síla a svalová vytrvalost, flexibilita, složení těla.

## 2.3 Tělesná výchova v rámci RVP ZV

Školství v České republice je od roku 2004 postaveno na systému kurikulárních dokumentů. Ty jsou vytvářeny na dvou úrovních, a to na úrovni státní a na úrovni školské. Státní úroveň vzdělávacích dokumentů představují Národní program vzdělávání (NPV) a rámcové vzdělávací programy (RVP). NPV vymezuje počáteční vzdělávání jako celku a rámcové programy pak vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň pak představují školní vzdělávací programy (ŠVP), podle kterých se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách, ŠVP je vytvářen každou školou dle její individuální potřeby a zpracován dle zásad RVP. (Hrabinec a kol., 2017)

### Charakteristika vzdělávací oblasti

V rámci RVP ZV je vzdělávací obor **Tělesná výchova** společně se vzdělávacím oborem **Výchova ke zdraví** součástí vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví**. Obsah oboru Tělesná výchova je rozdělen zvlášť pro první a druhý stupeň základního vzdělávání. Každé období má pak své výstupy, jichž je doporučeno dosáhnout v daných ročnících. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do života školy. (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>)

**Tělesná výchova** je součástí komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví. Je orientována nejen k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, ale také k poznání vlivů konkrétních pohybových činností na tělesnou, respektive funkční zdatnost, duševní a sociální pohodu. Důležitým aspektem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání radost žáků z pohybu a dobře zvládnutá dovednost pak zpětně jeho kvalitu prožitku zvyšuje a prohlubuje. (Hrabinec a kol. 2017)

V rámci charakteristiky vzdělávacího obsahu vzdělávacího oboru tělesná výchova na druhém stupni základních škol je tedy vlastní obsah zaměřen na pohybové hry (s různým zaměřením včetně netradičních pohybových her a dalších činností), gymnastiku, estetické a kondiční formy cvičení s hudebním doprovodem, úpoly orientované na základy sebeobrany, atletiku, sportovní hry (dle výběru školy) a součástí obsahu jsou i sezónní sporty a outdoorové aktivity, jako je například plavání, lyžování, turistika či bruslení. (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>)

Z hlediska požadavků na RVP a zároveň konkretizace cílů v tělesné výchově je evidentní, že výše uvedená charakteristika je tedy stěžejním pilířem pro tvorbu školních vzdělávacích programů (ŠVP). Jak pro učitele, tak i pro efektivitu vzdělávacího procesu je zásadní, aby tyto vzdělávací programy včetně jejich obsahu byly co nejsrozumitelnější a vedly k jasně formulovanému cíli. Tyto aspekty by se měly následně odrazit v chápání pojetí tělesné výchovy, její srozumitelné náplně a konkrétních cílů samotnými žáky. (Mužík, 2015)

Hodinová dotace tělesné výchovy jsou dvě hodiny týdně v každém ročníku s možností rozšíření o jednu hodinu týdně navíc.

*„Tělesná výchova má proto především za úkol položit základy pohybové gramotnosti žáků, ale pohybové potřeby dítěte musí zajistit jejich celkový pohybový režim ve škole i mimo školu.“* (Program Pohyb a výživa, [online] cit. [2.11.2020, 10:18]. Dostupné z <https://pav.rvp.cz/>)

### 2.3.1 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Předmět tělesná výchova je určen všem žákům ve všech ročnících a také žákům se zdravotním oslabením pak s příslušným omezením nebo úpravou činností. Je součástí povinných předmětů v rámci základního vzdělávání. Základní organizační formou povinného předmětu je **vyučovací jednotka a ta má standardní rozsah 45 minut.** (Vilímová, 2009)

Mezi **hlavní cíle** v tělesné výchově patří podle Rychteckého a Fialové (1998), Vilímové (2009):

1. Formální cíl (který má organizační charakter).
2. Výchovný cíl (který je pak vymezován jakožto motivační, s pozitivním přístupem, morálně-volní dimenzní, interpersonálními vztahy, akceptováním pravidel, samostatnou tvořivou a zodpovědnou činností a zájmem o pohybovou činnost).
3. Diagnostický cíl (který má kontrolní, informativní, zjišťující charakter).
4. Vzdělávací cíl (který zahrnuje veškeré rozvíjení motorických schopností a dovedností, vědomostí, docility, transferu a uplatňování osvojeného učiva).
5. Zdravotní cíl (který je orientován na fyzickou a psychickou zdatnost organismu, ochranu a upevňování zdraví, otužování, pozitivní postoj i žádoucí návyky v oblasti pohybových aktivit a následně životosprávy, včetně profylaxe).

6. Psychologický cíl (jehož podstatou je odreagování a psychické uvolnění včetně pozitivní pracovní atmosféry).
7. Přípravný cíl (zejména v průpravné části má optimálně připravit žáky na zatížení a všestranně procvičit žáky, včetně akcentu na funkční parametry organismu).

#### Typologie vyučovací jednotky

Z hlediska hlavních složek výchovně – vzdělávacího procesu lze principiálně rozlišovat vyučovací jednotky diagnostické, motivační, expoziční a fixační. Z hlediska obsahového zaměření sportů, jak dále uvádí Vilímová (2009), lze vyučovací jednotky dělit na gymnastické, atletické, herní, netradiční, kondiční, úpolové a jiné.

Na základě tematické činnosti četnosti zařazených sportů je pak možné rozdělit vyučovací jednotky na monotematické a smíšené. Na základě pohlaví jsou logicky rozdělovány vyučovací jednotky na dívčí, chlapecké a koedukované. (Rychtecký, Fialová, 1998)

#### **2.3.2 Výběr učiva z RVP vhodná pro distanční formu výuky TV**

Z důvodu zavření škol a přechodu na distanční výuku viz. kapitola 2.1.2, se výuka TV značně omezuje a je odkázána na individuální pohybové činnosti.

Učitel tělesné výchovy musí brát v potaz odlišné domácí podmínky žáků, ať už to jsou prostorové dispozice domova nebo také technické zázemí jednotlivých žáků při případné realizaci online výuky.

Z RVP ZV pro 2. stupeň se jeví jako vhodné učivo pro distanční formu výuky ve skupině **činností ovlivňující zdraví:**

- Význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- Zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

Dostupné z ([http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf))



Tato výše uvedená témata se dají použít v distanční formě výuky ať už v teoretické rovině (význam pohybu pro zdraví, první pomoc) nebo praktické rovině. Je třeba ale dbát na didaktické zásady jako je například názornost a přiměřenost. Je nutné dodat, že při realizaci této výuky nastává problém v kontrole správnosti prováděných cviků a jejich následné korekci. Proto by měl učitel dávat zvýšený pozor při výběru cviků a jejich vysvětlení.

Pro **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** v RVP ZV pro 2. stupeň je k dispozici následující učivo (ve formě distanční výuky):

- Gymnastika – základy prostných cvičení bez nutnosti dopomoci (kotoul vpřed, vzad, přemet stranou...) z důvodu bezpečnosti
- Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním (podle vybavenosti žáků), kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance
- Atletika – rychlý běh, vytrvalý běh v terénu, specifická běžecká cvičení (atletická „abeceda“)
- Sportovní a pohybové hry – herní činnosti jednotlivce, a to pouze v omezených domácích podmínkách, podle vybavenosti žáků formou dovednostních výzev
- Turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, ochrana přírody, základy orientačního běhu, přežití v přírodě

Upraveno z ([http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf))

Z výběru učiva z této výše zmíněné skupiny není dostupné pro distanční formu plavání, bruslení, lyžování, sportovní hry i další netradiční pohybové hry. Atletika je omezena pouze na běhy v terénu a gymnastika pouze na základní prvky prostných cvičení. Jako optimální téma výuky se nabízí pobyt v přírodě, který mimo jiné kompenzuje nadměrné sezení.

Z **činností podporující pohybové učení** vidím jako vhodná témata pro distanční výuku:

- Pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- Historie a současnost sportu

Dostupné z ([http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf))

Teoretická témata bych však realizoval zábavnou formou v podobě videí a kvízů, a to jen okrajově, protože na prvním místě v distanční výuce TV je pohyb. Podle mého názoru mají

žáci dostatek teorie a písemných úkolů v jiných předmětech, a tak by hlavní snaha učitelů tělesné výchovy měla směřovat k motivování žáků k pohybu, aby neseseděli celý den u obrazovek počítačů a telefonů.

### 2.3.3 Pobyť v přírodě

Jako vhodný prostředek k distanční výuce TV se nabízí pobyt v přírodě a s tím spojené outdoorové aktivity.

*„Ve školních vzdělávacích programech se stále častěji setkáváme s pojmem **outdoorové vyučování**. Obvykle se jedná o organizované formy prožitkového a zážitkového vyučování a učení, které se odehrává v přírodě nebo obecněji mimo budovu školy.“* (Hrabinec a kol., 2017, s. 290)

Výjezdové a pobytové kurzy většinou zahrnují tyto sportovně-vzdělávací aktivity (turistické a sportovní akce a kurzy), které se za nouzového stavu bohužel neuskutečnily, a tak je možné využít některé modifikované verze her a cvičení v přírodě do distanční výuky TV.

Hlubší smysl cvičení a her v přírodě lze podle Neumana (2009) v obecné rovině nalézat v následujících oblastech:

- Působí na sféru emocionální a psychickou.
- Dovedou ovlivnit pocity a postoje hráčů.
- Obohacují je o zážitky a nové zkušenosti.
- Pomáhají zvyšovat sebedůvěru a sebehodnocení.
- Přinášejí nové pohledy na vlastní tělesnost, potěšení z vlastní existence.
- Jsou významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy.
- Budují důvěru k ostatním lidem. Učí ohleduplnosti a odpovědnosti
- Podporují komunikaci a spolupráci.
- Rozvíjí psychomotoriku, tělesné schopnosti a zvyšují tělesnou kondici.
- Otevírají příležitosti k získávání prožitku přírody.

Právě nad prožitkem se Neuman (2009, s. 24) dále zamýšlí: *„Přikládáme-li mu důležitost ve výchově a působení na člověka vůbec, pak nemůže být prožitek něco prchavého, nýbrž něco, co v nás zanechalo výraznou stopu. Pokaždé když se vrátíme k události, která ho vyvolala, prožijeme ho znovu. Prožitek obsahuje také vždy kus dobrodružství.“*

Engelthalerová (Hrabinec a kol., 2017, s. 290) dále doplňuje v kapitole Outdoorové aktivity: *„Veškeré tyto aktivity prováděné v přírodě napomáhají rozvoji všeobecné fyzické zdatnosti, pohybových schopností a dovedností, prostorové orientace, smyslového vnímání, duševního zdraví, odbourání negativních nálad a dávají rovněž prostor k vytváření mezipředmětových vztahů.“*

### 2.3.3.1 Turistika

Turistika obecně ovlivňuje zdraví člověka a přináší zdravotní benefity v každém věku. Rozvíjí zdatnost, stimuluje pohybové schopnosti a zdokonaluje základní pohybové dovednosti. Přispívá k utváření návyku pravidelné pohybové aktivity. Při turistice hraje svou roli jak fyzický, tak i psychický stav žáka, jeho dřívější zkušenosti, úroveň dovedností, ale i způsob rozhodování. Turistika vede k zodpovědnosti za zdraví své i druhých.

Můžeme ji chápat jako aktivní přesun v přírodě. Jedná se o pohyby cyklického charakteru s jednoduchou strukturou a velkým počtem opakování. Délka zátěže může být různá – od forem krátkodobějších (0.5–2 hodiny), jako je vycházka či vyjížďka, půldenních či celodenních výletů až po několikadenní výlety putovní. (Sýkora, 1986)

*„Kromě zdravotních a psychických aspektů má také aspekty výchovně-vzdělávací. Umožňuje navazovat na národní a školní kurikula v oblastech historie, přírodopisu, zeměpisu i kultury. Napomáhá rozvoji sociálních dovedností i psychických vlastností osobnosti, jako je vůle, překonávání únavy, odvaha, sebedůvěra.“* (Hrabinec, 2017, s. 291)

V distanční výuce TV jsou vhodné druhy pěší turistika a cykloturistika. Za běžného stavu bychom mohli doplnit ještě vodní turistiku a turistiku na lyžích.

### 2.3.3.2 Ekohry

V distanční výuce TV za nouzového stavu učitelé nemusí jenom obecně sdělit svým žákům, ať se jdou projít nebo zaběhat, ale mohou tyto pokyny zpestřit hrami na vnímání přírody, které se zaměřují na objevování, trpělivé pozorování nebo naslouchání přírodě. To vede k mnoha hrám, kde se zapojí hmat, sluch i čich. Neuman (2009) tyto hry nazval „Ekohry“ a jejich pojetí se blíží „pedagogovi přírody“ J. Cornellovi, který svoji metodu nazval „učení plynutím“.

*„V průběhu let jsme se vzdali teoretických přednášek i filmů, které měly vychovávat přiblížením ekologických témat. Ověřili jsme si, že tím prvním krokem musí být vzbuzení zájmu o vše živé.“ (Neuman, 2009, s. 275)*

Na ukázkou bych zde uvedl 3 hry, které jsou inspirovány Neumanem (2009), ale upraveny pro použití v distanční výuce:

## **1. Velké hledání**

### Pomůcky:

seznam věcí, které se mají hledat (např. něco měkkého, semeno, které roznáší vítr, 50 kusů stejného druhu, něco krásného, 5 listů z různých stromů, něco, co vydává zvuk, jeden trn, nejdelší stéblo na světě apod.)

### Popis:

Posleme žákům seznam věcí, které mají v daném časovém úseku (např. týden) sami zvlášť posbírat a na konci poslat fotku k posouzení učiteli. Po uplynutí úkolu mohou žáci společně s učitelem na online hodině srovnávat některé položky a diskutovat. Např. co je pro daného žáka „něco krásného“, jaké druhy semen či listů žáci donesli apod. Diskutujeme o tom, co se nejobtížněji hledalo. Na závěr můžeme posoudit kvalitu sběrů, znalosti přírody a rychlost splnění úkolu.

### Bezpečnost:

Při této i při podobných hrách klademe účastníkům na srdce, že v žádné případě nesmějí při hře poškozovat přírodu.

## **2. Botanický expert**

### Pomůcky:

Kapesní atlas rostlin nebo mobilní telefon, seznam označených rostlin, papír a tužka pro skupinu

### Prostředí:

Lesní cesta, polní cesta, cyklostezka, ohraničený okruh louky a lesa

### Popis:

V našem okolí se našlo několik druhů neznámých rostlin. Označili jsme je a pozvali jednotlivé experty, kteří mají zjistit správné názvy.

Učitel pošle všem žákům instrukce o trase a popíše jednotlivá místa, kde se nachází rostliny. Např. Rostlina číslo 1 se nachází u první lampy za mostem. Během stanoveného času obejdou žáci celé území a do svých přehledů uvedou ke každému číslu odpovídající název rostliny. Učitel na konci hry zveřejní seznam správných odpovědí a žáci si tak mohou porovnat podle seznamu úspěšnost svého poznávání.

### **3. Kontakt se zemí**

#### Prostředí:

Okraj lesa, kousek louky, břeh rybníka nebo řeky – trasa po různorodém terénu (zem pokrytá jehličím, písčité část, úsek s malými oblázky, travnatý pás, úsek s napadaným listím, chladná mokrá půda, suchá, sluncem vyhřátá půda, oranice)

#### Popis:

Přijímáme-li teorii, že se na chodidlech promítají prostřednictvím reflexních plošek téměř všechny orgány těla, pak musíme chůzi naboso přisoudit velkou důležitost. Zprostředkuje nejen různé vjemy, ale zřejmě reflexně povzbuzuje funkci důležitých orgánů, např. jater, žaludku, ledvin apod. Z toho vyplývá, že naše „uzemnění“ musíme čas od času obnovovat. Projdeme proto postupně poslepu naši „reflexní“ dráhu. Po skončení diskutujeme o svých pocitech na online hodině. Vyhodnotíme jednotlivé úseky, jejich příjemnost a neobvyklost.

Bezpečnost: důkladně prověříme trasu, kde budeme chodit bosí.

#### **2.3.3.3 Orientační hry do přírody**

*„Orientační hry můžeme zařadit na pomezí tradičních pohybových aktivit tvořících obsah tělesné výchovy (běžecká lokomoce vytrvalostního charakteru), a dobrodružných aktivit v nových, neznámých situacích s důrazem na rozvoj schopností a vlastností, které tělesná výchova v tradičním pojetí ne vždy v dostatečné míře podchycuje a rozvíjí. Orientační technika a úkoly rozvíjí kreativitu, samostatnost a rychlost v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních možností.“ (Kirchner, 2004, s. 8)*

Běh zde není úkolem, jako je tomu v pojetí tradiční tělesné výchovy (běh na 1500 m, 12 minut), ale prostředkem. Úspěch ve hře tedy při orientačních hrách není závislý jen na běžecké a vytrvalostní výkonnosti. Prakticky celý výkon se odehrává v tzv. aerobní oblasti, protože vysoké tempo v anaerobním pásmu znesnadňuje orientaci. (Soulek, 1992)

Na ukázkou, stejně jako v předchozí kapitole, uvedu orientační hru, která je vhodná i pro distanční výuku TV. Inspiroval jsem se z našeho cyklistického kurzu v bakalářském studiu a také od Kirchnera (2004).

#### Orientační hra „Průzkum“

*„Vedoucí, který zná dobře krajinu, vyhledá na mapě i v terénu 10-20 význačných bodů a sestaví jejich písemný záznam. Podle tohoto seznamu je možno poznat tato místa v krajině i najít je na mapě.“* (Kirchner, 2004, s. 33) Seznam je možno formulovat ve tvaru otázek typu: *„Co je zvláštního na rozvětvené lípě za kostelem?“* nebo *„Kolik pilířů má most?“*

Všichni dostanou za úkol, aby každý zvlášť za použití mapy a popisu vyplnil a zpět odeslal učitelé otázky. Na konci si mohou žáci zkontrolovat správnost výsledků a prodiskutovat s učitelem průběh hry a např. zajímavé, problémové úseky.

### 2.3.4 Zdravotní tělesná výchova

V distanční formě výuky TV se přímo nabízí praktikovat vyrovnávací a kondiční cvičení ze zdravotní tělesné výchovy, které děti mohou zvládnout sami v domácím omezeném prostředí. V tomto období, kdy jsme často omezeni ve vycházkách a trávíme příliš času seděním, oceníme preventivní a kompenzační účinek těchto cvičení. *„Nemusíme se spoléhat jen na hodiny tělesné výchovy, ale můžeme některé cviky zařadit i do jiných vyučovacích předmětů (kompenzační nebo relaxační chvílky) a jiných mimovyučovacích aktivit. Někdy stačí pár vteřin jednoduchého cvičení a výsledek je až překvapující.“* (Hroznová, 2011, s. 25)

Pozitivní efekt můžeme pozorovat na psychickou a emocionální stránku (dítě se méně unaví a lépe soustředí), na pohybový aparát (svalová rovnováha), respirační a kardiovaskulární aparát (správný stereotyp dýchání)

#### Pohybové chvílky:

- Protahování flexorů – dítě většinou při vyučování přetěžuje drobné ohybače prstů a ruky. Jejich protažením se protáhnou i svaly v odpovídajících svalových řetězcích. Dlouhým

sezením se zkracují také flexory na dolních končetinách, proto je nutné si občas „protáhnout nohy“

- Automasáž – slouží ke stimulaci svalů a jejich relaxaci (poklepávání, míčkování)
- Využívání pomůcek – cvičíme s listem papíru, knihou, ručníkem, provázkem apod.
- Dechová cvičení – nejen v hudební výchově učíme hospodařit s dechem, nacvičujeme různé typy dýchání v sedu a ve stoji (Hronzová, 2011).

Rád bych navázal na tyto pohybové chvílky dvěma výzvami, a to dřepovou a visící. Tato pohybová výzva už je několik let stará a zúčastnili se jí desítky tisíc lidí. Přináší řadu benefitů, jako je zlepšení rozsahu v kyčlích nebo úlevu od bolesti zad. Za těmito výzvami stojí člověk Ido Portal, který pochází z Izraele. V České republice má nejzásadnější vliv na rozšíření těchto výzev a dalších pohybových metod Petr Růžička (organizace „Pohyb je život“), který je student Ido Portala.



#### Dřepová výzva

- Cílem je během 30 dnů nasbírat během každého dne 30 minut ve dřepu, nikoliv naráz
- Vše má být uvolněné a hýždě se snažíme dostat, co nejbliže k zemi, dalšími pravidly jsou uvolněná páteř a celá chodidla na zemi.

#### Visící výzva

- Cílem je strávit celkem denně 7 minut ve visu po 30 dní.
- Jsou 2 verze visení – aktivní a pasivní
- Aktivní – úplně se prověsit a stáhnout lopatky směrem dolů a k sobě
- Pasivní – Vše kromě úchopu má být uvolněné (rameny nechat zakrýt uši)

Obrázek 5: Dřepová výzva



## Squat 30/30 Challenge

Squat - a basic human position.  
Original human use: REST.

Having difficulty squatting? Lets work on it!

For the next 30 days spend 30 min a day of ass to grass, relaxed spine, flat foot squat. Simply - set up a timer in your smartphone for 30 min and every time you go down to the squat - let it run. (speaking on the phone, waiting for the train, etc...)

Commit and get HUGE benefits in mobility, knee and hip health, digestion and more!

Join the 'Squat 30/30 Challenge' FB group and post your picture and experiences - support each other!



Don't forget to share with your friends.

**Ido Portal**

[www.idoport.com](http://www.idoport.com)

Zdroj: ([www.petrpacas.com](http://www.petrpacas.com))

Obrázek 6: Visící výzva



## THE HANGING MONTH

Spend a total of 7 min a day of accumulated time in various hanging challenges for 30 consecutive days.

For more details:  
<http://www.idoport.com/blog/hanging>

[www.idoport.com](http://www.idoport.com) ©

Zdroj: ([www.petrpacas.com](http://www.petrpacas.com))



V letošním nouzovém stavu se objevila na internetu řada pohybových výzev od učitelů tělesné výchovy nebo také od trenérů z různých sportovních odvětví. Výzvy, které jsem našel byly různého typu zaměření: aerobní, anaerobní, koordinační, posilovací apod. Při výběru vhodných výzev musíme dbát na přiměřenou obtížnost a správnou techniku provedení s dostatečným vysvětlení požadavků, aby nedošlo k úrazu žáků.

### **3 Formulace hypotéz**

#### **H1**

Více než polovina dětí se šla v nouzovém stavu alespoň 1x týdně projít do přírody a také doma prováděla tělesná cvičení

#### **H2**

Více než 20 % žáků neplnilo vůbec pohybové úkoly z tělesné výchovy v nouzovém stavu a týdenní objem pohybových aktivit v rámci TV v nouzovém stavu byl nižší alespoň u 70 % žáků než v běžné prezenční výuce

#### **H3**

Méně než 10 % učitelů tělesné výchovy zadávalo v distanční formě tělesné výchovy písemné práce

#### **H4**

Více než 90 % distanční výuky TV v nouzovém stavu probíhalo formou „offline“ v podobě zadávání neznámkových pohybových úkolů většinou přes školní webové stránky nebo e-mail

#### **H5**

Alespoň 30 % dětí chyběly ze všech školních i mimoškolních pohybových aktivit za nouzového stavu kolektivní sportovní hry

#### **H6**

Alespoň 50 % učitelů TV zapojilo na podzim do distanční výuky formu online hodin

#### **H7**

Předpokládám, že alespoň 60 % učitelů se bude chtít zaměřit při distanční výuce TV na venkovní pohybové aktivity

## **4 Výzkumné metody a postup práce**

Ke splnění výzkumné části jsem použil metodu vlastního dotazníkového šetření a metodu rozhovoru. Zvolené metody mi umožnily vypracovat ucelený přehled teoretických východisek práce a zpracování výsledků.

### **4.1 Metoda dotazníku**

Jedná se o kvantitativní metodu, která je jedna z nejčastěji užívaných metod výzkumu. Jeho podstatou je zjištění dat, názoru, informací a postojů respondenta k dané problematice. (Řezanková, 2007). Mezi hlavní přednosti dotazníku patří relativně rychlý sběr dat a rychlá analýza výsledku početnějšího výzkumného vzorku.

Dotazník se skládal ze čtrnácti otázek a byl anonymní. První dvě otázky se zaměřovaly na základní informace dětí. Další část otázek (3.-7.) se zabývala volnočasovou pohybovou aktivitou. Poslední část otázek byla věnovaná pohybové aktivitě spojené se školním prostředím. Většině žáků zabralo vyplnění celého dotazníku 5-10 minut (viz. příloha). Dotazník obsahoval otázky uzavřené (strukturované), polouzavřené i otevřené (nestrukturované). Kvůli hlubšímu proniknutí do jádra problému jsem poslední dvě otázky zvolil otevřené, ale jinak pro snadnější pochopení a časovou náročnost jsem ostatní otázky zvolil buď uzavřené nebo polouzavřené.

### **4.2 Metoda rozhovoru**

Tato kvalitativní metoda probíhala pomocí předem připravených šesti otázek za účelem doplnění informací získaných dotazníkem, na který navazuje a dále ho prohlubuje.

### **Postup práce**

1. Vytvoření dotazníku pro zjištění informací od respondentů
2. Vytvoření seznamu otázek pro rozhovory
3. Sběr dat pro vyhodnocení skrze mediální zařízení
4. Zpracování a vyhodnocení dat z dotazníku a z rozhovorů
5. Vyvození obecně platných závěrů

## 5 Výzkumná část

### 5.1 Výzkumný vzorek

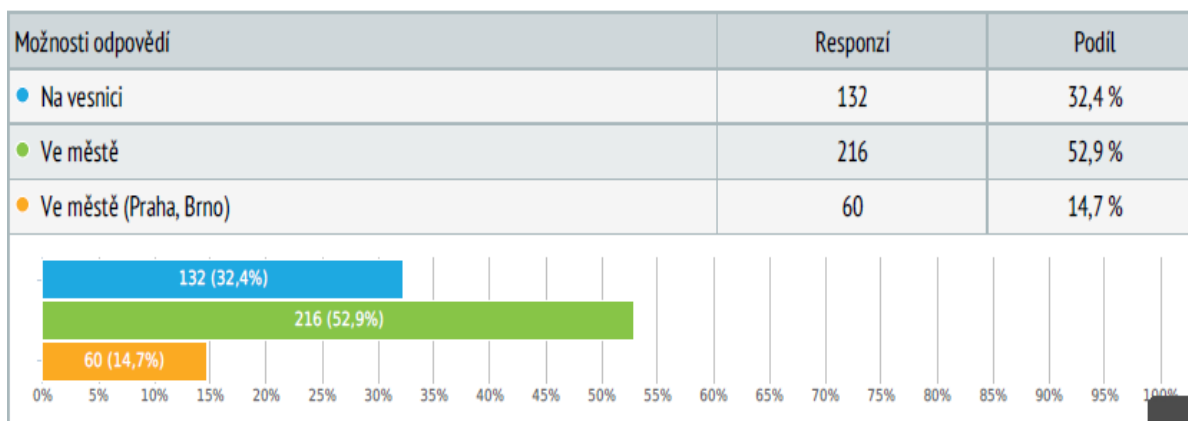
Vzhledem k zaměření mé práce jsem jako výzkumný vzorek pro dotazníkové šetření zvolil žáky navštěvující 2. stupeň základní školy. Výzkumu se zúčastnilo celkem 408 žáků z 8 různých základních škol. Zastoupeny byly oblasti vesnic, malých měst, krajského města i města hlavního. Vybraná města jsou v tabulce níže seřazena vzestupně podle počtu obyvatel.

**Tabulka 1: Seznam zapojených měst a počet žáků**

Město	Počet zapojených škol	Počet zapojených žáků
Náměšť nad Oslavou	2	128
Třebíč	2	112
Jihlava	2	102
Praha	2	66

Zdroj: Vlastní

**Tabulka 2: Místo bydliště**



Zdroj: Survio

Výzkum probíhal na přelomu října a listopadu 2020. Ke sběru dat jsem použil webové stránky survio.com, kam se mi uložily i výsledky. K analyzování jsem tyto výsledky přepsal do tabulek v aplikaci MS Excel. Online dotazníky mají nevýhodu v nižší návratnosti, která se mi projevila v Praze, kde byla návratnost nejnižší. Ale jinak díky mým kolegům se podařilo získat poměrně vyvážený vzorek odpovědí od 6. třídy až po 9. třídu.

Celkový počet návštěv online dotazníku byl 739 z toho 30 žáků dotazník nedokončilo a 301 si dotazník pouze zobrazilo. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku tedy byla 55,2 % (408 dokončených). Před vyplněním jsem požádal kolegy, aby zdůraznili, že se výzkum týká jarního nouzového stavu.

### **Výzkumný vzorek pro rozhovory**

Rozhovory s učiteli tělesné výchovy probíhaly formou online video přenosu přes aplikaci Facebook messenger, a to z důvodu aktuálního nouzového stavu. Rozhovory probíhaly na začátku listopadu 2020 v celkovém počtu 25. Z toho 20 rozhovorů se uskutečnilo s učiteli ze škol, kde bylo prováděno i dotazníkové šetření. Zbylých 5 učitelů jsem doplnil k rozhovoru z jiných základních škol. Kvůli potencionálním novým vhladům a odlišných přístupů do problematiky distanční výuky TV jsem zapojil do rozhovoru i dva učitele ze sportovní školy.

## **5.2 Vyhodnocení dotazníků**

### **5.2.1 Volnočasová pohybová aktivita**

Ve třetí otázce (první dvě otázky jsem už zmínil v předchozí kapitole) jsem se zajímal o druhy pohybových aktivit, které děti pravidelně (alespoň 1x týdně) ve svém volném čase v době nouzového stavu vykonávaly. V **tabulce č. 3: Pravidelné pohybové aktivity v nouzovém stavu** uváděly děti staršího školního věku nejčastěji (65,7 %) procházky v přírodě. Téměř polovina pravidelně doma cvičila (48,3 %) a třetí nejčastější odpovědí byla práce na zahradě (34,8 %). Mezi další pohybové aktivity děti volily sestupně cyklistiku (31,6 %), běh (29,4 %) a 85 respondentů (20,8 %) se věnovalo tréninku individuálních dovedností v jejich praktikujícím sportu. Tato otázka byla polouzavřená, tedy respondenti měli možnost napsat i jinou odpověď než ty, které už jsem předem vytvořil. Z tohoto podílu (18,1 %) děti samy doplňovaly aktivity jako je jízda na koni (6x), tanec (11x), úklid domácnosti (4x).

**Tabulka 3: Pravidelné pohybové aktivity v nouzovém stavu**

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● běh	120	29,4 %
● cyklistika	129	31,6 %
● procházka v přírodě	268	65,7 %
● domácí cvičení	197	48,3 %
● trénink dovedností ve sportu (např. basketbal - driblink, tenis - úderý o stěnu, fotbal - nácvik kliček, nožiček)	85	20,8 %
● práce na zahradě	142	34,8 %
● Jiná	74	18,1 %

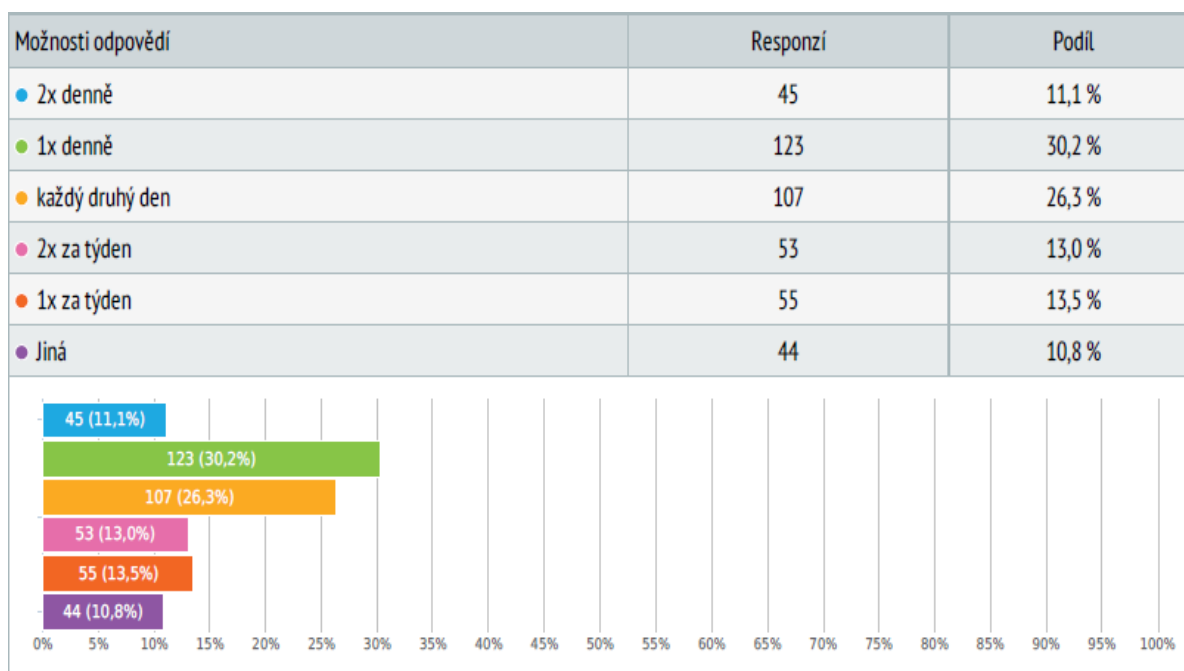
  

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl (%)
● běh	120	29,4
● cyklistika	129	31,6
● procházka v přírodě	268	65,7
● domácí cvičení	197	48,3
● trénink dovedností ve sportu (např. basketbal - driblink, tenis - úderý o stěnu, fotbal - nácvik kliček, nožiček)	85	20,8
● práce na zahradě	142	34,8
● Jiná	74	18,1

Zdroj: Survio

V otázce číslo 4 jsem se zajímal o to, jak často chodily děti ven do přírody během nouzového stavu. Specifikoval jsem tuto otázku minimální hranicí půl hodiny strávené v přírodě a jako příklad jsem uvedl běh, cyklistiku nebo procházku. **Tabulka č.4: Pobyt v přírodě za nouzového stavu** ukazuje, že nejčastěji chodily děti do přírody každý den (30,2 %), nebo každý druhý den (26,3 %). Celkem 45 respondentů (11,1 %) označilo možnost pobytu v přírodě 2x denně, z toho však překvapivě pouze jenom 15 dětí z vesnice. Zbýlých 30 responzí doplnily děti z měst. Přibližně stejně potom děti volily odpovědi 2x za týden (13 %) a 1x za týden (13,5 %). Právě jenom jednou za týden se podívaly do přírody na déle než půl hodinu dle očekávání respondenti z větších měst, jejichž limitujícím faktorem byla nesporně vzdálenost přírody. V odpovědi „jiná“ se mi z důvodu toho, že jsem formuloval otázku pouze na frekvenci vycházení, a nikoliv na celkový denní objem pohybových aktivit, jsem dostal odpovědi typu „3 hodiny denně“, „půl dne“ nebo „2 hodiny denně“. Jako velmi nedostatečnou pohybovou aktivitu v přírodě hodnotím 1x za měsíc, kterou mi vyplnily 3 respondenti z Prahy.

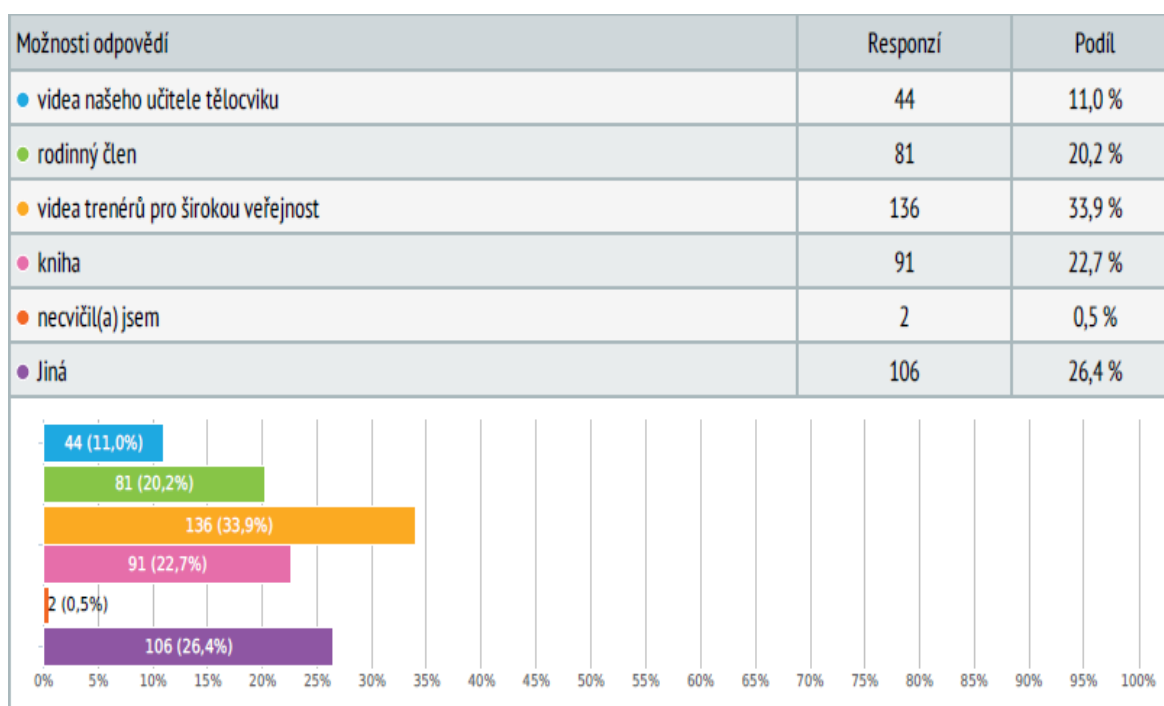
**Tabulka 4: Pobyt v přírodě za nouzového stavu**



Zdroj: Survio

Cvičení v domácích podmínkách bylo tématem otázky číslo 5. V **tabulce č.5: Zdroje inspirace k domácímu cvičení v nouzovém stavu** se objevuje nejčastěji odpověď „videa trenérů pro širokou veřejnost“ (33,9 %) prostřednictvím webové stránky „youtube.com“. Mezi doplněnými odpovědi „ručně“ (26,4 %) přidávaly děti: „cvičení přes aplikaci na mobilu“ (12x), právě již zmiňované webové stránky „youtube“, další skupina 23 dětí cvičila „sama podle sebe“ a podle svého trenéra cvičilo 20 dětí. Jako optimální tělesné cvičení považují právě cvičení s trenérem formou online přenosu, kde daný školený trenér může kontrolovat techniku a případně upozorňovat na chyby při cvičení. Tento typ cvičení je ale omezen pouze na děti, které provozují sport na výkonnostní úrovni, tudíž ve školních podmínkách složitě realizovatelný. Poměrně mě překvapil vysoký počet dětí (91), který čerpal inspiraci ke cvičení z knih. (22,7 %). Rodinný člen byl inspirací pro 81 dětí (20,2 %). Podle videí učitele tělocviku cvičilo 44 respondentů (11 %). Pouze 2 děti necvičily vůbec.

**Tabulka 5: Zdroje inspirace k domácímu cvičení v nouzovém stavu**



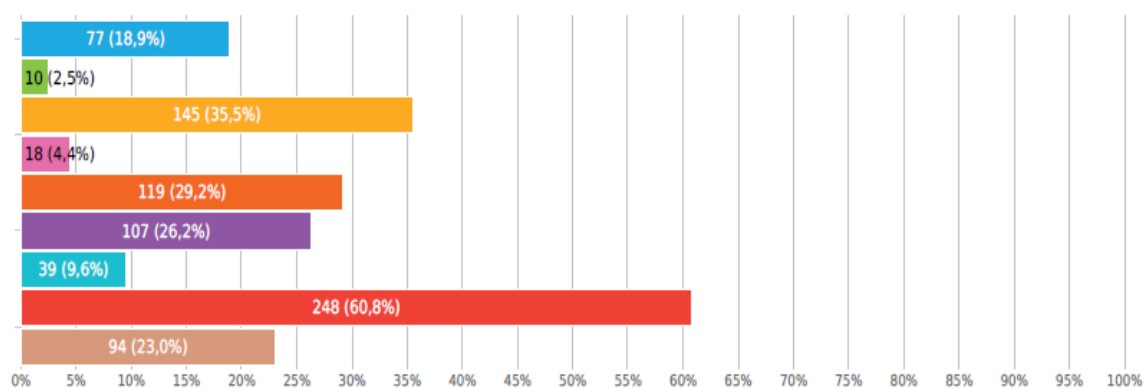
Zdroj: Survio

V šesté otázce mě zajímalo, jaké pohybové aktivity jsou u dětí staršího školního věku oblíbené, a které vykonávají pravidelně alespoň jednou za týden za normálního stavu, když není nouzový stav. Výsledky jsou zobrazeny v **tabulce č. 6: Pravidelné pohybové aktivity za běžného stavu**. Děti mohly vybrat zároveň více možností. Když porovnám odpovědi této otázky a otázky č. 4 (pravidelná pohybová aktivita za nouzového stavu), tak si mohu všimnout, že děti běhaly (29,2 %) a procházely se v přírodě (60,8 %) v podobném počtu. Ovšem snížil se počet odpovědí u posilování (domácí cvičení) z podílu 48,3 % na 26,2 % v běžném stavu. Další výrazný podíl odpovědí (35,5 %) tvořily sportovní hry obecně. Mezi dalšími pohybovými aktivitami se objevovaly tanec (18,9 %), jóga (2,5 %), parkour, freerun (4,4 %), plavání (9,6 %). Odpověď „jiná“ využilo 94 respondentů (23 %), aby mohli doplnit jízdu na koni (9x), cyklistiku (24x), atletiku (4x) a další pohybové aktivity v řádu jednotek typu krasobruslení, box, skateboarding, baseball, mažoretky, minigolf, motokros, inline bruslení, veslování, gymnastika.



**Tabulka 6: Pravidelná pohybová aktivita za běžného stavu**

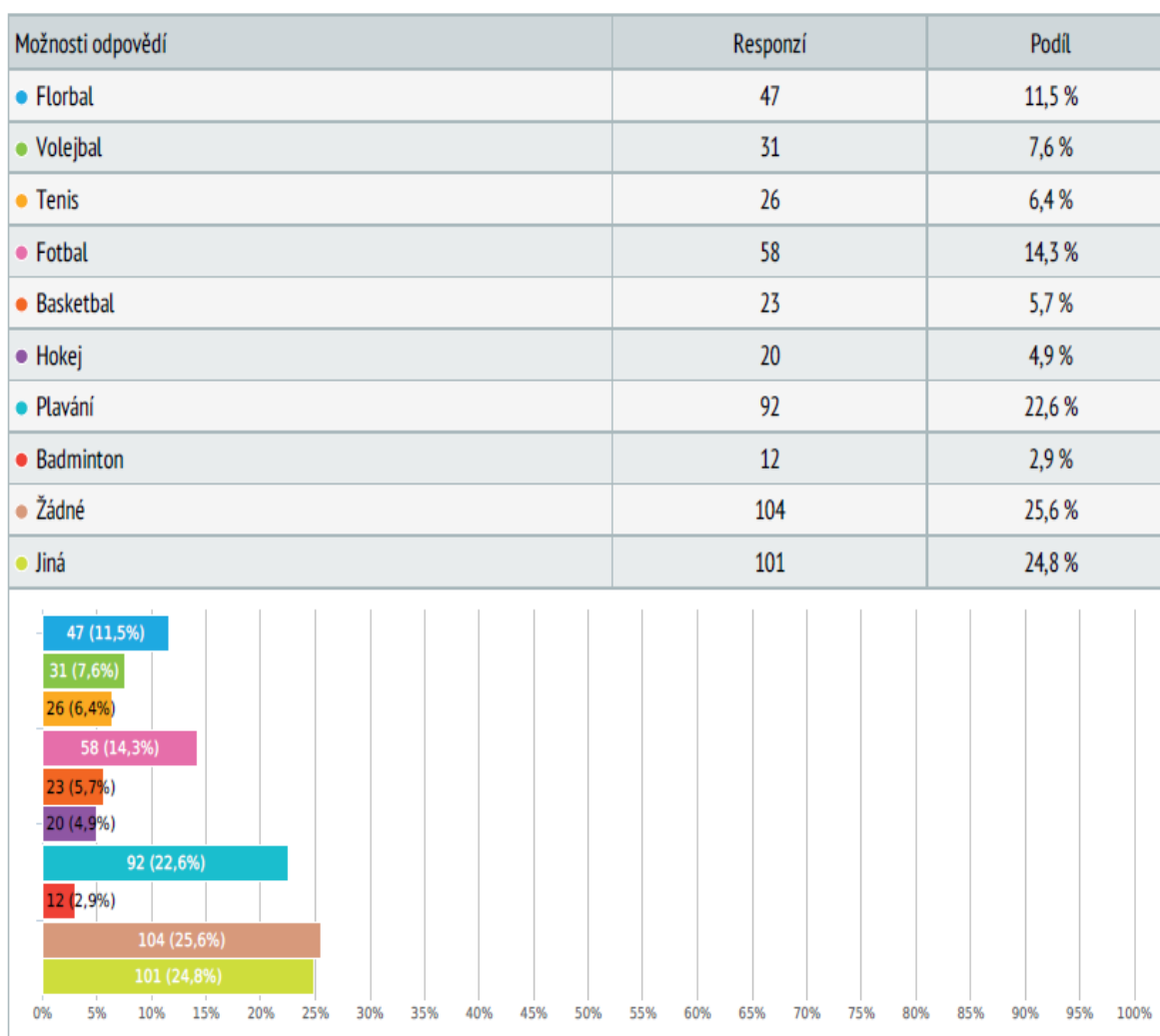
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● tanec	77	18,9 %
● jóga	10	2,5 %
● sportovní hry (fotbal, florbal, hokej, tenis, volejbal...)	145	35,5 %
● parkour, freerun	18	4,4 %
● běh	119	29,2 %
● posilování	107	26,2 %
● plavání	39	9,6 %
● procházky v přírodě	248	60,8 %
● Jiná	94	23,0 %



Zdroj: Survio

Některé pohybové aktivity nebylo možné vykonávat za nouzového stavu. **Tabulka č. 7: Chybějící pohybové aktivity za nouzového stavu** ukazuje, které pohybové aktivity dětem staršího školního věku scházely. Překvapivě nejčastěji dětem nechyběla během přibližně dvouměsíčního nouzového stavu žádná pohybová aktivita (25,6 %). 92 respondentům (22,6 %) chyběl zavřený bazén. Jedna z nejvíce rozšířených sportovních her v Česku fotbal, chyběla 58 dětem (14,3 %) a o jedenáct méně odpovědí dostal florbal (11,5 %). Pod hranicí 10 % z celkového podílu odpovědí zaznamenaly volejbal, tenis, basketbal, hokej a badminton. V součtu ale kolektivní sporty nasbíraly 179 odpovědí. „Jiné“ odpovědi vyplnili respondenti podobně jako v předešlé otázce. Za zmínku stojí nově přidaný bowling (4x), squash (2x), pozemní hokej (2x), házená (2x), šerm (1x), školní tělesná výchova (3x).

**Tabulka 7: Chybějící pohybové aktivity za nouzového stavu**



Zdroj: Survio

## 5.2.2 Distanční výuka tělesné výchovy

V osmé otázce jsem chtěl zjistit, jakým způsobem probíhala komunikace žáků s učitelem TV. Jednotlivé školy a druhy komunikačních platforem znázorňuje **tabulka č. 8: Způsoby komunikace v distanční formě TV** na základě odpovědí dětí. Téměř polovina žáků komunikovala s učitelem TV přes e-mail (46,3 %). V jihlavské škole napsala část žáků, že komunikace neprobíhala vůbec. To si vysvětlují rozdílným přístupem v komunikaci učitelů pro sportovní třídy a pro klasické třídy.

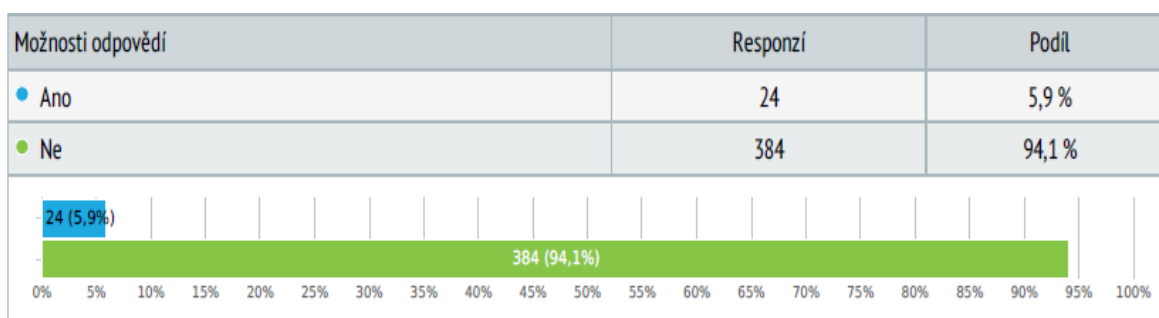
**Tabulka 8: Způsoby komunikace v distanční formě TV**

(z důvodu anonymity byl název školy nahrazen číslovkou)

Město	Způsob komunikace
Náměšť nad Oslavou 1	Aplikace Škola online
Náměšť nad Oslavou 2	Microsoft TEAMS, e-mail
Třebíč 1	E-mail, webové stránky školy
Třebíč 2	Google disk, webové stránky školy
Jihlava 1	Žádná, webové stránky školy
Jihlava 2	E-mail, aplikace Bakaláři
Praha 1	Google classroom, e-mail
Praha 2	Online hodiny Zoom, webová stránka školy

Zdroj: Survio

Ze všech 8 škol se vyučovalo minimálně jednou formou online video přenosu na pražské škole. Výsledky uzavřené otázky číslo 9 jsou zaznamenány v **tabulce č. 9: Online výuka**, v které označilo 24 respondentů (5,9 %) odpověď „Ano“. Všichni tito žáci navštěvují stejnou školu. Zbylých 94,1 % žáků se učilo pouze formou offline přes výše zmíněné platformy.

**Tabulka 9: Online výuka**

Zdroj: Survio

Obsah těchto hodin je zaznamenán v **tabulce č.10: Obsah hodin TV v době nouzového stavu** a tvořily jej posilovací cviky vytvořené učitelem (23,1 %), či různé dovednostní výzvy (21,9 %). Jako další pohybové aktivity, které měli žáci druhého stupně v rámci tělesné výchovy v nouzovém stavu, uváděli zdravotní cvičení (12,2 %), běh v přírodě (17,2 %), tanec (2 %). 58 žáků mělo za úkol vypracovat referát (14,4 %), tedy obsah hodin TV probíhal i v teoretické rovině. Využití video k natočení sebe sama, jako zpětnou vazbu pro učitele,

dostalo za úkol 34 respondentů (8,5 %). V odpovědích „jiná“, která získala nejvyšší podíl responzí (33,8 %) žáci psali, že neměli žádný obsah hodin (74). Jako další odpovědi respondenti uváděli: „vyfotit se dobrovolně na procházce v přírodě“ nebo „splnit určitý krokový denní limit“.

**Tabulka 10: Obsah hodin TV v době nouzového stavu**

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● Dovednostní výzvy	88	21,9 %
● Tanec	8	2,0 %
● Posilování podle učitele, trenéra	93	23,1 %
● Natočit vlastní video	34	8,5 %
● Běh v přírodě	69	17,2 %
● Vypracovat referát, seminární práci	58	14,4 %
● Zdravotní cvičení	49	12,2 %
● Jiná	136	33,8 %

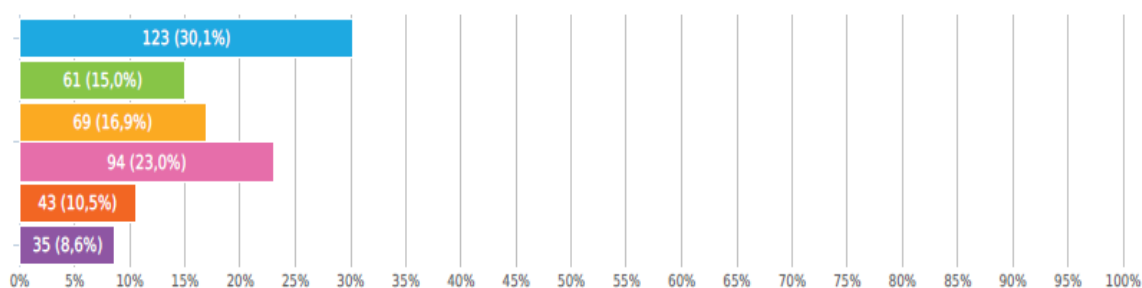
Zdroj: Survio

Vzhledem k tomu, že tělesná výchova probíhala na dobrovolné bázi, tak mě zajímalo, kolik hodin (myšleno jako 1 hodina = 60 minut) týdně žáci reálně věnovali pohybovým úkolům. V **tabulce č. 11: Týdenní objem pohybové aktivity** nejvíce responzí (30,1 %) označilo odpověď „0“, tedy že nevykonávali žádný pohyb v rámci tělesné výchovy. Druhou nejčastější odpovědí potom byla maximálně hodina času týdně (23 %). Maximálně čtvrt hodiny a také půl hodiny věnovalo pohybu v rámci školní TV 15 % respektive 16,9 % dotazovaných. To je v porovnání s běžnou výukou pořád méně, když vezmeme v potaz dvouhodinovou dotaci TV týdně (2x 45 minut). Z toho samozřejmě není celá hodina a půl v pohybu. Musíme brát v úvahu ztrátový čas během prezenční výuky. Překvapivě dlouho, tj. více než 2 hodiny za týden, strávilo pohybovými úkoly 35 respondentů (8,6 %). 43 žáků

(10,5 %) se věnovalo pohybové aktivitě v rámci distanční výuky TV do maximálně jedné hodiny. Z toho vyplývá, že v součtu 19,1 % respondentů trávila pohybovými aktivitami více času než v běžné prezenční výuce.

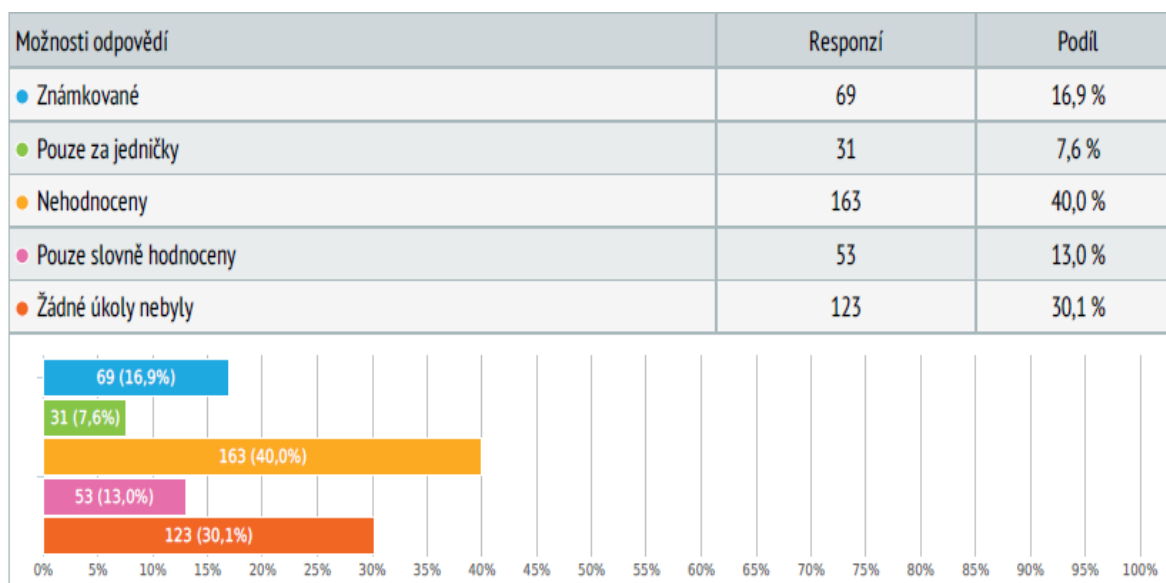
**Tabulka 11: Týdenní objem pohybové aktivity**

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● 0	123	30,1 %
● Max. čtvrt hodiny	61	15,0 %
● Max. půl hodiny	69	16,9 %
● Max. hodinu	94	23,0 %
● Max. 2 hodiny	43	10,5 %
● Více než 2 hodiny	35	8,6 %



Zdroj: Survio

Ve dvanácté otázce jsem se ptal žáků 2. stupně, jak jejich učitelé tělesné výchovy hodnotili úkoly v nouzovém stavu. **Tabulka č. 12: Hodnocení úkolů v nouzovém stavu** znázorňuje v nejvyšším podílu (40 %) nehodnocené úkoly. 123 žáků uvedlo, že žádné úkoly nebyly. Poměrně překvapivě vysoký počet respondentů (16,9 %) zvolilo odpověď „známkové úkoly“. Pouze jedničkami hodnotili učitelé podle 31 žáků (7,6 %) a naopak pouze slovně hodnoceny byly úkoly u 53 žáků (13 %).

**Tabulka 12: Hodnocení úkolů v nouzovém stavu**

Zdroj: Survio

V předposlední třinácté otázce dotazníku jsem chtěl po žácích, aby porovnali rozdíly ve výuce TV v aktuálním (podzimním) nouzovém stavu s prvním letošním (jarním) nouzovým stavem. Tato otevřená otázka tedy zněla, jestli se něco změnilo. I přes to, že otázka byla nepovinná, tak jsem dostal odpověď od 348 respondentů a pouze 60 žáků neodpovědělo. Jako nejčastější odpověď (134x) psali žáci, že žádná změna nebyla. 49 žáků zmínilo, že na podzim začaly online hodiny. Jako změnu někteří další žáci (89x) zaregistrovali povinnost a pravidelnost výuky oproti jaru. Jiní respondenti uvedli častější a lepší komunikaci (34x). 28 žáků zase napsalo, že na jaře žádné úkoly z tělesné výchovy neměli. V aktuálním nouzovém stavu se zvýšilo množství teoretických úkolů, jako jsou vzdělávací videa, pravidla a historie sportu, sportovní kvízy, podle 14 žáků. 8 respondentů cítí zlepšení výuky tělesné výchovy oproti jaru a konkrétně píší: „Aktuální úkoly jsou lepší a zábavnější“.

V poslední čtrnácté otázce jsem se žáků zeptal na návrh pro zlepšení výuky TV v době nouzového stavu. Stejně jako předchozí otázka i tato byla otevřená. Celkem mi na otázku odpovědělo 330 respondentů. Níže uvádím výčet těch nejrelevantnějších nápadů.

Návrhy pro zlepšení hodin TV v době nouzového stavu podle žáků:

1. *„Online výuka“*
2. *„Fotit se a natáčet se a potom to poslat učiteli“*
3. *„Chodit více do přírody“*
4. *„Nedostávat teoretické úkoly“*
5. *„Přidat ještě více pohybových výzev“*
6. *„Druhá online hodina TV nepovinná a pokud by se na ni někdo připojil, tak by dostal malou jedničku“*
7. *„Neznámkovat“*
8. *„Orientační běhy“*
9. *„Posílat obrázky tras, které jsme třeba uběhli“*
10. *„Více motivovat ke sportu a nedělat prezentace nebo projekty. Zkoušet různé výzvy mezi žáky aby navzájem soutěžily. Kratší časové termíny pro splnění, protože když je úkol na dva týdny, tak většina dva týdny nic nedělá, a pak na konci limitu splní. Podle mě by bylo dobré udělat jeden menší úkol do středy a druhý menší do pátku.“*
11. *„Samozřejmě že nedávat práci u počítače, ale naopak dobrovolnou procházku, cvičení podle videa...A když tolik sedíme, třeba nějaké video na držení těla...Nebo výzvu týden jíst zdravě (Bez sladkostí, smaženého, chipsů,...) Samozřejmě ten, kdo by to někdo nedělal, jeho minus. Učitel se to nijak nedozví“*
12. *„Soutěžit v počtu nachozených kroků“*

## 5.3 Vyhodnocení rozhovorů

### 5.3.1 Obsah hodin v nouzovém stavu

V předchozí kapitole jsem se dozvěděl od žáků v dotazníkovém šetření, jaký byl obsah hodin tělesné výchovy v „první jarní vlně“ koronaviru, abych tyto poznatky dále rozvinul a porovnal s odpověďmi učitelů při rozhovoru. Dozvěděl jsem se z těchto rozhovorů, že přístup jednotlivých učitelů se velmi lišil. Některé rozhovory trvaly kratší dobu, než jsem očekával, protože se nekonala výuka ani konkrétní pohybové úkoly. Jednalo se o 3 učitele ze zmiňovaných 25. Ti pouze sdělili svým žákům na druhém stupni, aby chodili do přírody a zůstali v pohybu.

Na druhou stranu, objevili se i učitelé (2), kteří pojali toto nečekané a nové dvouměsíční období dobrovolné výuky poněkud aktivně a tvořivě. Tito učitelé pravidelně každý týden alespoň jednou pro každou třídu nabízeli dobrovolné online setkání, kde probíhala tělesná cvičení různého typu (taneční a rytmická gymnastika, jóga, protahování a kompenzační zdravotní cvičení, posilovací cvičení s vlastní vahou nebo s využitím dostupných pomůcek – židle, švihadlo, lahve s vodou).

*„Při videohovoru byla aktivita žáků přímo vidět a zároveň jsem je mohla lépe kontrolovat a opravovat při vykonávání posilovacích cviků. Vždy se připojila k online výuce jen skupinka do 10 žáků, která chodila pravidelně a bavilo jí to“*, odpověděla učitelka z Prahy. Dále dodává, že kromě online hodin zadávala žákům dovednostní výzvy, aby motivovala i žáky, kteří se například nemohli připojit online.

Celkem 12 učitelů tělesné výchovy natáčela vlastní videa a poté je vkládala na školní kanál na „youtube“. Slovy jednoho z učitelů: *„S kolegou jsme natáčeli výzvy z tělocviků, které jsme umisťovali na školní YouTube. Odkazy rozesílalo, jak vedení školy, tak i třídní učitelé. Výzvy se týkaly netradičních cvičení a pohybových skladeb.“* Jeho kolega dodává, že se povedlo zapojit velké množství dětí, právě i díky podpoře vedení školy. Většina učitelů tvořila obsah společně po poradě s kolegy.

Opačný příklad uvedl učitel z Jihlavy: *„Tím, že TV není profilovej předmět, tak máme přímo od vedení nařízení, že studenty bychom takovejma předmětama měli zatěžovat, co nejmíň“*.

8 učitelů posílalo žákům odkazy na různá posilovací cvičení, dovednostní výzvy nebo vzdělávací sportovní videa, které si vyhledali na „youtube“.



Pouze 2 učitelé se zmínili, že zadávali žákům dobrovolné vypracování referátu se sportovní tematikou.

**Tabulka 13: Obsah hodin v nouzovém stavu**

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Responzí</b>
Žádný konkrétní program	3
Tělesná cvičení různého typu formou živých video přenosů	2
Referáty	2
Pohybové výzvy vlastní tvorby	12
Pohybové výzvy přeposlané	8

Zdroj: Vlastní

### **5.3.2 Hodnocení žáků v době nouzového stavu**

*„Nevýhoda je, že prostě nemáš tu zpětnou vazbu v pravym slova smyslu – nevidíš je u toho, a tak to klidně dělat nemuseli. Měli za úkol jen napsat, jak se jim to líbilo a co se jim povedlo/nepovedlo“,* hodnotil situaci učitel z Třebíče.

Tento problém s kontrolou plnění pohybových úkolů připomnělo v rozhovorech dalších 8 učitelů.

Jiný učitel z Prahy zase přispěl odpovědí ohledně nároků na žáky při distanční výuce TV: *„Distanční výuka TV je dosti náročná, pokud chceme po každém to stejné. Nikdo nemá doma stejné podmínky, chuť do cvičení a totéž platí i pro zpětnou vazbu a kontrolu plnění“.*

*„Vše jsem vždy vkládala pouze jako materiál, ke kterému mohli napsat zpětnou vazbu v podobě komentáře. Když se někdo natočil a video mi poslal, tak jsem jen poděkovala a dala dotyčnému malou jedničku“.* V podobném duchu jako učitelka z Jihlavy odpověděla většina učitelů, s tím že nehodnotili vůbec nebo jenom jedničkou. Přehled odpovědí jsem zaznamenal v následující tabulce.

**Tabulka 14: Hodnocení žáků v nouzovém stavu**

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Responzí</b>
Nehodnotil(a) jsem	18
Pouze jedničky	3
Slovní hodnocení	4

Zdroj: Vlastní

### **5.3.3 Způsob komunikace učitelů s žáky**

*„Ze začátku jsme měli s online hodinou technické problémy (webkamera, mikrofon, připojení), ale to jsme v průběhu vyladili“*, komentovala online komunikaci učitelka z Prahy.

*„Zpětnou vazbu jsme měli v tom, že děti zasílaly fotky nebo videa při cvičení někteří žáci zase reagovali zprávou na školní e-mail. Našli se i nadšenci, kteří přicházeli s nápady na další pohybové výzvy“*, odpovídal náměšťský učitel.

3 učitelé mi shodně odpověděli, že když po jejich snaze točit vlastní videa pro žáky viděli jen mizivou zpětnou vazbu, tak po dvou týdnech přestali a jen kopírovali odkazy videí jiných učitelů nebo trenérů.

*„Člověk se musí smířit s tím, že nezaujme všechny, a že se někdo třeba vůbec neozve“*, poznamenal ke komunikaci jihlavský učitel. Kromě již zmiňovaných 3 učitelů, kteří pouze poslali e-mail na začátku nouzového stavu a potom už nekomunikovali, tak ostatní učitelé v rozhovoru řekli, že minimálně jednou týdně žákům posílali nové učební materiály. Komunikační prostředky jsou již znázorněny v tabulce č.8 u výsledků z dotazníkového šetření žáků.

### 5.3.4 Porovnání jarní a podzimní distanční výuky

5 dalších učitelů (oproti jarním 2) zařadilo do distanční výuky alespoň jednou týdně online videohovor. Učitel ve sportovní třídě uvedl: „*V klasické třídě jsem posílal materiály offline, ale ve sportovních třídě jsem na podzim zavedl online hodiny*“.

„*Na jaře distanční výuka probíhala dobrovolně, ale momentálně už je výuka povinná, takže se zapojuje akorát víc žáků, jinak to probíhá ve stejném duchu jako na jaře*“, prozradil učitel z Prahy. Dalších 5 učitelů zmínilo, že momentálně na podzim vyžadují zpětnou vazbu od všech žáků, ale systém výuky nechali stejný jako na jaře. Ovšem ne všichni učitelé trvali na komunikaci od všech žáků a nadále distanční výuka probíhala na bázi dobrovolnosti. Jak mi řekl jeden z respondentů: „*Distanční výuka TV musí děti sama o sobě bavit a vzbudit v nich touhu provozovat sport, zlepšovat se*“.

„*Natočil jsem podzimní sérii o správném sezení u počítače a kompenzačních cvicích. Jinak tělocvik zůstal stejně jako ostatní výchovy na bázi dobrovolnosti*“, řekl učitel z Náměště.

Zařazení ZTV do distanční výuky nebylo ojedinělé u tohoto učitele. I v dalších rozhovorech s jinými učiteli jsem se dozvěděl, že zdravotní tělesná výchova posloužila jako vhodný obsah do hodin ať už ve formě videí s cviky, nebo přímo na online hodině.

Další změnou u některých učitelů bylo realizování soutěží: „*Z pohledu pohybové činnosti je motivujícím faktorem i kolektiv, o který děti přišly*“, upozorňoval učitel pražské školy.

„*Celkově ve všech předmětech jsem si všiml daleko plynulejšího napojení běžné výuky na tu online výuku teď na podzim, protože ředitelé škol i učitelé už s tím tak nějak počítali víc dopředu*“, odpověděl učitel z Třebíče na dotaz změny ve výuce.

„*Co se týká rozdílu mezi 1. a 2. „lockdownem“, v druhém období se u nás tělocvik online nevyučuje z důvodu stíznosti rodičů na vyčízenost žáků. Takže jsme omezili výuku na pohybové dobrovolné výzvy*“, podělil se o zkušenost jeden z jihlavských učitelů.

4 dotazovaní učitelé si vzpomněli, že na rozdíl od jarního nouzového stavu v tomto podzimním už žáky hodnotili buď slovně nebo jedničkou. Bylo to tím, že zařadili do výuky i vědomostní sportovní kvízy.

20 učitelů se zmínilo v rozhovoru o pohybových aktivitách v přírodě jako o důležitém prvku v distanční výuce TV, který aplikovali, jak na jaře, tak i na podzim.

**Tabulka 15 Porovnání jarní a podzimní distanční výuky TV**

<b>Podzimní distanční výuka</b>	<b>Responzí (v porovnání s jarním obdobím)</b>
Živé video přenosy	+5
Hodnocení úkolů (slovní a jedničky)	+4
Vyžadují zpětnou vazbu (povinné úkoly)	+5
ZTV	+6
Pohybové aktivity v přírodě	Shoda (20)
Realizace pohybových soutěží	+7
Plynulejší přechod do distanční formy	+2

Zdroj: Vlastní

### 5.3.5 Návrhy pro zefektivnění distanční výuky TV

Zde uvádím několik návrhů dotazovaných učitelů:

- „Mohly by se udělat mezitřídní soutěže v čemkoli – kroky, kilometry, cviky...“
- „Udělali jsme celoškolské akci „Běh do schodů“, která se normálně koná ve škole, ale teď měl každý 99 schodů vyběhnout kdekoliv, kde mohl a poslat video, fotku, komentář“.
- „Žáci měli za úkol natočit domácí pohybovou skladbu“.
- „V rámci jednoho ročníku a našeho ročníkového projektu jsme udělali měsíc pohybu, kdy žáci ve skupinkách museli nachodit, naběhat určitý počet kroků a km a data měli zpracovat (fotky, vyznačení trasy do mapy...)“.
- „Na druhém stupni děti motivujeme k pohybu organizováním soutěží o pohár naší školy“.
- „Určitě bych všem doporučila vyzkoušet online výuku TV v menších skupinkách i kvůli hlubšímu navázání kontaktu s žáky“
- „Provázat témata více s předmětem výchovy ke zdraví, k tomuto období se nabízí např. relaxační aktivity, vztah pohybu a zdraví, výživa...dále motivovat děti k pohybovým přestávkám od sezení zavedením protahování, kompenzačních cviků nebo procházek v přírodě“.

- *„Vymyslet dětem orientační závod v parku nebo v přírodě s úkoly, který pak jednotlivě zaběhnou nebo ujdou“.*
- *„Vytvořit nebo najít pohybové výzvy s různými obtížnostmi provedení“.*
- *„Zkusit nacvičit s dobrovolníky společný tanec“.*
- *„Nenutit všechny do natáčení videí, ale snažit se najít i jinou individuální formu výstupu“*

## 6 Diskuze

V diplomové práci jsem se zaměřil na problematiku pohybové aktivity žáků staršího školního věku v období nouzového stavu. Téma pohybové aktivity je zpracováno v mnoha publikacích, a tak nebyl problém v nedostatku materiálu pro teoretickou část práce. Bakalářské a diplomové práce jiných autorů, co jsem našel, se zabývaly tímto tématem v souvislosti s úrovní tělesné zdatnosti, s výživou, s oborem výchovy ke zdraví, s obezitou, s psychickou zátěží, s volnočasovým centrem, se seniory a mnoha dalšími tématy. I když už byla pohybová aktivita probrána z mnoha perspektiv, tak moje téma v souvislosti s nouzovým stavem nebylo použito.

Součástí práce bylo ve výzkumné části dotazníkové šetření, které se z poloviny zabývalo volnočasovou aktivitou dětí. Druhá polovina se zaměřovala na pohybovou aktivitu spojenou s výukou tělesné výchovy, resp. distanční výukou tělesné výchovy pro druhý stupeň základní školy za nouzového stavu. Distribuce dotazníků nebyla složitá, protože jsem vybíral školy, kde jsem měl určité napojení. Dotazníky jsem poslal i do škol z jiných měst, kde nikoho neznám, ale návratnost byla minimální (jen jedna škola z Třebíče se ozvala). V polovině otázek dotazníkového šetření jsem nechal možnost zadat respondenty odpověď „ručně“ pojmenovanou jako „jiná“, v případě že si nemohli vybrat žádnou z nabízených možností. Musím ale uznat, že jsem si kvůli těmto typům odpovědí udělal zbytečně náročné vyhodnocení dotazníku. Příkladem může být otázka číslo 8 ohledně komunikace, kde se objevil velký počet odpovědí „jiná“, a tak jsem se rozhodl každou jednotlivou odpověď roztrždit podle školy, kterou žák navštěvuje a výsledky zpracovat do tabulky. Na druhou stranu, ale v otázce číslo 10 jsem se díky „jiným“ odpovědím dozvěděl, že u některých žáků žádná distanční výuka neprobíhala.

Časově náročnější byla kvalitativní část výzkumu – rozhovory s učiteli TV, z důvodu organizování videohovorů na konkrétní čas. Díky odpovědím mých kolegů jsem mohl hlouběji proniknout do problematiky pohybové aktivity dětí v distanční formě TV a objasnit některé skutečnosti. Pohled přímo od učitelů dodalo práci jiný rozměr, který napomohl k ověření hypotéz. Hypotézy byly sestaveny na základě dílčích cílů diplomové práce, které vedly ke splnění hlavního cíle. V následující části jsou vypsány jednotlivé hypotézy formou diskuse.

## **Hypotéza č. 1**

Více než polovina dětí se šla v nouzovém stavu alespoň 1x týdně projít do přírody a také doma cvičila.

První hypotéza se mi potvrdila jen z části. Procházku v přírodě potvrdilo 65,7 % dotazovaných žáků, nicméně pravidelná tělesná cvičení prováděla v domácích podmínkách necelá polovina – 48,3 %. Po vyhodnocení výsledků jsem zjistil, že k tomu, aby hypotéza byla zcela pravdivá chybělo 1,7 % cvičících dětí. Proto se mi potvrdila jen u procházek v přírodě. Paradoxní ovšem je, že když jsem se dětí v otázce číslo 5 v dotazníkovém šetření zeptal na zdroje inspirace k domácímu cvičení, tak pouze 2 děti odpověděly, že vůbec necvičily. To si vysvětluji tím, že nejspíš vyzkoušeli v nouzovém stavu nějaký typ tělesného cvičení, ale nebylo to pravidelně minimálně jednou týdně, jak jsem stanovil v hypotéze. Samozřejmě děti z vesnic a z malých měst měly výhody v blízkosti přírody a nemusely se dlouho dopravovat do parku, jako v mnoha případech děti z hlavního města. Když porovnám pravidelnou pohybovou aktivitu za běžného stavu a za stavu nouzového, tak konkrétně u procházek v přírodě se snížil podíl responzí o téměř 5 % v běžném stavu. Za nouzového stavu cvičilo doma o 22 % více dětí než za stavu běžného. To bylo způsobené omezenou možností ostatních pohybových aktivit v nouzovém stavu.

## **Hypotéza č. 2**

Více než 20 % žáků neplnilo vůbec pohybové úkoly z tělesné výchovy v nouzovém stavu a týdenní objem pohybových aktivit v rámci TV v nouzovém stavu byl nižší alespoň u 70 % žáků než v běžné prezenční výuce

Tato hypotéza se mi potvrdila. Celkem 30,1 % žáků nevykonávalo žádnou pohybovou aktivitu v rámci tělesné výchovy v nouzovém stavu. Bylo to dáno dobrovolnou povahou zadaných pohybových úkolů, ale také tím, že 3 učitelé ani nezadávali konkrétní pohybové úkoly, nýbrž dali pokyn k obecnému udržení pohybu. Týdenní objem pohybové aktivity v dobrovolné tělesné výchově v době nouzového stavu byl u žáků logicky velmi nevyrovnaný, ale mohu usoudit na základě dotazníku, že pouze 19,1 % respondentů trávilo pohybovými aktivitami více času než v běžné prezenční výuce (když bereme v potaz, že v běžné prezenční výuce TV jsou dvě vyučovací hodiny týdně). V celkovém součtu byla intenzita dobrovolných pohybových aktivit také nižší v nouzovém stavu. Sice v některých

případech mohla být intenzita pohybových úkolů v distanční formě vyšší, například když by učitel zadal za úkol, aby žáci během týdne splnili běh a kruhový trénink nebo vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT), ale to je pouze zadaný úkol, který by skutečně splnili v plné míře jen někteří žáci. Navíc berme v úvahu, že některé zadané pohybové úkoly jako například dovednostní výzvy, mohly zabrat maximálně čtvrt hodiny. Proto celkově reálná intenzita v nouzovém stavu byla jistě nižší.

### **Hypotéza č.3**

Méně než 10 % učitelů tělesné výchovy zadávalo v distanční formě výuky písemné práce.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Pouze 2 učitelé (8 %) z celkově 25 dotazovaných mi sdělilo, že zadávali k dobrovolnému vypracování referáty o známých sportovních osobnostech nebo také o historii daného sportu. Správně jsem předpokládal, že učitelé budou chtít děti spíše „dostat ze židlí“, protože sedění měly dost kvůli omezenému pohybu v souvislosti se sociální izolací a tím spojené tendenci k inklinování trávení více času u monitorů počítačů, televize a mobilních telefonů.

### **Hypotéza č. 4**

Více než 90 % distanční výuky TV v nouzovém stavu probíhalo formou „offline“ v podobě zadávání neznámkových pohybových úkolů většinou přes školní webové stránky nebo e-mail.

Hypotéza se mi potvrdila. Dvoutříměsíční jarní „koronavirové“ období dobrovolné výuky pojali pouze 2 (8 %) dotazovaní učitelé formou „online“ hodin. Ostatní učitelé posílali instrukce přes webové stránky školy a e-mail. Někteří učitelé využívali ke komunikaci i jiné platformy jako například „Google classroom“ nebo „Microsoft teams“. Všichni dotazovaní učitelé v rozhovoru potvrdili, že zadané úkoly neznámkovali. Jedna část použila slovní hodnocení a druhá část motivovala žáky pouze známkou 1. Ostatní učitelé nehodnotili vůbec. Tato tvrzení z rozhovorů se však neshodují s dotazníkovým šetřením, kde v otázce číslo 12 uvedlo 69 respondentů, že hodnocení úkolů v nouzovém stavu bylo známkováno. Domnívám se, že tito žáci si možná spletli při vyplnění této otázky hodnocení v podzimním nouzovém stavu s hodnocením v jarním období nouzového stavu. Dotazník vyplňovali žáci na přelomu října a listopadu, tak si nejspíš neuvědomili, že je dotazník směřován na „první jarní vlnu“ koronaviru, i když je to samozřejmě zmíněno na začátku dotazníku, a navíc jsem apeloval na učitele, aby tuto skutečnost zdůraznili před vyplňováním. V dotazníku se



nacházela pouze jedna otázka, která zmiňovala aktuální podzimní distanční výuku tělesné výchovy v nouzovém stavu, a to ve smyslu komparace výuky s jarním obdobím. Tyto rozdíly jsou zaznamenány v hypotéze č. 6.

### **Hypotéza č. 5**

Alespoň 30 % dětí chyběly ze všech školních i mimoškolních pohybových aktivit za nouzového stavu kolektivní sportovní hry.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Předpoklad chybějícího kolektivu, a tím označení v dotazníku odpovědi s kolektivními sporty se ukázal jako správný. Celkový součet všech kolektivních sportů z dotazníkového šetření byl 179 (43,9 %) odpovědí. Z toho nejvíce dětem chyběl fotbal, na druhém místě z kolektivních sportů skončil florbal, a potom v sestupném pořadí volejbal, basketbal, hokej, házená a pozemní hokej. Když bych ale hodnotil chybějící pohybovou aktivitu jednotlivě, tak by ze všech možných odpovědí vyhrála překvapivě odpověď dětí „žádná“. To znamená, že dětem nechyběla ani jedna z nabízených možností. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo plavání, tedy dětem chyběly zavřené bazény.

### **Hypotéza č. 6**

Alespoň 50 % učitelů TV zapojilo na podzim do distanční výuky formu online hodin

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Z dotazovaných 25 učitelů zapojilo do podzimní distanční výuky TV formu „online“ přenosů pouze 7 (28 %). Očekával jsem větší procento učitelů, kteří se přidají k „jarním“ dvěma v „online“ výuce. Proti mému předpokladu stál i fakt, že na některých školách zůstala tělesná výchova stále dobrovolná, na rozdíl od jiných předmětů, kde se „online“ výuka vyžadovala povinně. Také chápu, že video přenosu nemusí vyhovovat všem učitelům a raději zůstali v distanční výuce TV u stejné formy jako na jaře – posílání pohybových úkolů. Podle mého názoru z vlastní zkušenosti je vhodné alespoň jednou za týden zařadit živé přenosy kvůli sociálnímu kontaktu, kde se alespoň s žáky můžeme vidět na webkamerách a probíhá tak daleko lepší interakce, zpětná vazba a motivace k pohybovým aktivitám než jen dva měsíce posílat úkoly formou „offline“. Je to diskutabilní téma a každému učiteli tělesné výchovy to může vyhovovat jinak. Když porovnáám jarní období s tím podzimním, tak z odpovědí žáků z dotazníku kromě „online“ hodin přibyla u některých teoretická výuka v podobě sportovních videí a kvízů. Jiní žáci hodnotili pozitivně změnu těchto dvou období, protože se zlepšila komunikace a úkoly se jim zdají aktuálně zábavnější. Je pravdou, že učitelé nyní na podzim mohli nouzový stav očekávat a připravit se tak na jiný

režim výuky než klasicky ve škole. Navíc už mohli čerpat ze zkušeností s výukou z jarního nouzového stavu, a proto například oživilo tělesnou výchovu i řadou soutěží (týdenní počet kroků, běh do schodů, orientační hry apod.)

### **Hypotéza č. 7**

Předpokládám, že alespoň 60 % učitelů se bude chtít zaměřit při distanční výuce TV na venkovní pohybové aktivity.

Tato hypotéza se mi potvrdila. 80 % učitelů se zmínila, že mimo jiné pohybové aktivity zařazuje do distanční výuky právě pobyt v přírodě a s ním spojené „outdoorové“ aktivity jako jsou turistika, běhy, orientační hry, cyklistika. Další návrhy pro zefektivnění distanční výuky jsou uvedeny v kapitole 5.3.5 „*Návrhy pro zefektivnění distanční výuky TV*“ od učitelů tělesné výchovy z rozhovorů a také v kapitole 5.2.2 „*Distanční výuka tělesné výchovy*“ ve vyhodnocení 14. otázky z dotazníku od žáků staršího školního věku. Z odpovědí od žáků je patrná tendence k omezení teoretických úkolů, a naopak zapojení venkovní aktivity do výuky. Líbil se mi nápad pražské učitelky, která realizovala mezitřídní soutěž v počtu nachozených kroků nebo naběhaných kilometrů. Další zajímavý návrh v pojetí distanční výuky TV v nouzovém stavu, který mě zaujal od třebíčského učitele, se týkal zavedením pohybových chviliek během dne. Právě to rozložení během celého dne, a nejen omezení na tělesnou výchovu je podle mého názoru velice prospěšné. Do těchto krátkých pohybových přestávek můžeme zařadit, dle slov třebíčského učitele, protažení, kompenzační cvičení. Hronzová (2011) dále doplňuje automasáž a například dechová cvičení. Já bych ještě doplnil naučit se praktikovat hluboký dřep a také vis. Tyto pohybové chvílky a další vhodná témata pro distanční formu výuky TV uvádím v kapitole 2.5.2 „*Výběr učiva z RVP vhodná pro distanční formu výuky TV*“.

## 7 Závěry

Hlavním pojmem celé práce byla pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu a také distanční výuka tělesné výchovy, přičemž data ke zkoumaným oblastem byla získána pomocí dotazníkového šetření žáků staršího školního věku a také za pomoci rozhovorů s učiteli tělesné výchovy. Cílem výzkumné části bylo nalézt odpovědi k sedmi stanoveným hypotézám, které přímo souviseli s dílčími cíli práce zastupující jednotlivé oblasti. Ze stanovených 7 hypotéz se mi 5 potvrdilo, 1 potvrdila z části a 1 nepotvrdila.

1. **Procházku v přírodě potvrdilo 65,7 % dotazovaných dětí, nicméně pravidelná tělesná cvičení v domácích podmínkách prováděla necelá polovina – 48,3 %.**
2. **Celkem 30,1 % žáků nevykonávalo žádnou pohybovou aktivitu v rámci tělesné výchovy v nouzovém stavu a týdenní objem pohybových aktivit byl nižší u 80,9 % žáků než za běžného stavu** kvůli dobrovolné povaze pohybových úkolů a nevyrovnanosti v plnění ze strany žáků.
3. **Ze všech rozhovorů s učiteli pouze 8 % zadávalo žákům k vypracování písemnou práci v dobrovolné distanční výuce v prvním jarním letošním nouzovém stavu.**
4. **Distanční výuka TV probíhala v nouzovém stavu z 92 % formou „offline“ – posíláním neznámkových úkolů většinou přes webové stránky školy a e-mail.** Pouze 8 % učitelů využilo v jarním období nouzového stavu formu živých video přenosů.
5. **Po vyhodnocení odpovědí bylo zřejmé, že celkem 43,9 % dětí označilo z nabízených možností jako chybějící školní i mimoškolní pohybovou aktivitu v době nouzového stavu kolektivní sportovní hry.** Druhou nejčastější odpovědí bylo, že dětem nechyběla žádná pohybová aktivita a na třetím místě skončily zavřené bazény.
6. **V podzimním období distanční výuky TV využilo pouze 28 % učitelů formu živých video přenosů. V porovnání s jarním nouzovým stavem to byl však nárůst o 20 %.**

7. Z rozhovorů vyplynulo, že **80 % učitelů se zaměřovalo v jarní i podzimní distanční výuce na pobyt v přírodě, a s tím spojené „outdoorové aktivity“ a dále doporučují pravidelné zapojení pohybových úkolů v podobě aktivit v přírodě v době nouzového stavu.**

#### Další využití diplomové práce

Na základě teoretické literární rešerše v oblasti pohybových aktivit a výsledků provedených rozhovorů spolu s dotazníkovým šetřením vzniklo několik návrhů pro zefektivnění distanční výuky v rámci nouzového stavu. Vhodná témata pro tuto omezenou výuky jsem navrhl v teoretické části. Další zajímavá témata jsou uvedena ve výzkumné části od samotných žáků a učitelů. Tato diplomová práce může být užitečná pro zapojené základní školy a jejich učitele a žáky, jako zpětná vazba k jejich dosavadním činnostem, ale také jako potencionální příležitostí ke změně v přístupu v některých aspektech výuky. Výsledky výzkumu a návrhy pro zefektivnění distanční výuky mohou být také inspirativní pro ostatní žáky a učitele z jiných škol. Je možné, že se nouzový stav bude opakovat, a proto „kdo je připraven, není překvapen“.

## 8 Seznam použitých informačních zdrojů

### 8.1 Literatura

1. BARTŮŇKOVÁ, S.: *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum, 2006. 285 s.
2. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E. a DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s.
3. BLAIR, SN. et al. Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *J Am Med Ass.* 1989, 262 (17), s. 23.
4. BUNC, V. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In VOBR, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2006.
5. BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Těl. Vých. Sport. Mlád.*, 1995, č. 5, s. 6-9. ISSN 1210-7689
6. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Tělesná zdatnost a výkonnost: vybrané kapitoly : určeno pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu, postgraduální studium a přípravu věd. aspirantů*. 2., přeprac. vyd. Praha: SPN, 1969. Učební texty vysokých škol.
7. DOBRÝ, Lubomír. Zdatnost, Tělesná zdatnost, Zdravotně orientovaná zdatnost, Těl. Vých. Sport. Mlád., 1988, č. 1, s. 2-6.
8. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN isbn978-80-7376-130-1.
9. FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J.; SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, Fakulta Tělesné kultury, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X
10. HASKELL, WL. Et al. Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. *Med.Sci Sports Exerc.* 1992, Vol. 24, no. 6, p. 201-220
11. HÁJKOVÁ, J. *Aerobik – soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, 2006. 183s. ISBN 80-247-1311-X.
12. HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0719-0.
13. HNÍZDIL, Jan, Jiří ŠAVLÍK a Olga CHVÁLOVÁ. *Vadné držení těla dětí*. Praha: Triton, 2005. ISBN isbn80-7254-656-2.

14. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
15. HRONZOVÁ, M. *Vyrovňovací a kondiční cvičení*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2011. 119s. ISBN 978-80-7290-500-3.
16. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
17. KEMPF, Hans-Dieter, Frank SCHMELCHER, Jürgen FISCHER a Hans STEINER. *Záda: zbavte se bolesti navždy : úplný program pro zdravá záda*. Hodkovičky: Pragma, [2004?]. ISBN 80-7205-704-9.
18. KIRCHNER, Jiří a Jan HNÍZDIL. *Orientační hry nejen do přírody*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN isbn80-247-0798-5.
19. KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.
20. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279 s.
21. MALINA, Robert, Claude BOUCHARD a Oded BAR-OR. *Growth, maturation, and physical activity*. 2nd ed. Champaign: Illinois Human Kinetics ©, 2004. ISBN 0-88011-882-2.
22. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
23. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
24. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná
25. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
26. NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 5. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-572-1.
27. PAFFENBARGER, RS., HYDE, RT., ALVIN, M. et al. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med*, 1986, 314, s. 605-613.
28. PAWLACZEK, Z., Definitions, Models and Development Issues in Sport. In MERCAHNT, J., GRIFFIN, BL., BASINGSTOKE, AC. (eds). *Sport and Physical*

- Activity, the Role of Health Promotion. New York : Palgrave Macmillan, 2007, s. 21-34, ISBN 978-1-4039-3412-3
29. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
30. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
31. ŘEZANKOVÁ, Hana. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-49-8.
32. SEGUIN, R., NELSON, ME. The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 2003, 25, s. 141-149.
33. SOULEK, V. *Teorie a praxe tréninku orientačních běžců*. (Metodický dopis.) Praha: ČSOB, 1992
34. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. S.l.: Presstempus, 2004, 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
35. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s.
36. SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
37. SÝKORA, Bohuslav. *Turistika a sporty v přírodě: (Teorie a didaktika): celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
38. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
39. VOJÁČEK, Jan. *Umění být zdravý*. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3031-5.

## 8.2 Elektronické zdroje

40. #NaDalku | Webový portál k výuce na dálku MŠMT. [online]. Copyright © 2020 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://nadalku.msmt.cz/cs>
41. 110/1998 Sb. Ústavní zákon o bezpečnosti ČR. *Zákony pro lidi - Sbirka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-110>
42. 21. století a lidská opice zaseknutá v minulosti. Proč je to problém? - Code of Life. Úvod - Code of Life [online]. Copyright © 2020 Code Of Life s.r.o. [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/mysl/nastaveni-mysli/21-stoleti-a-lidska-opice-zaseknuta-v-minulosti-proc-je-to-problem/>
43. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky. *Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky* [online]. Copyright © 2020 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/>
44. Dřep a vis, dvě chybějící přísady | Petr Pacas. [online]. Dostupné z: <https://petrpacas.com/cs/drep-a-vis/>
45. Dynamická židle Neseda - Body-balance, zdravé sezení. Zdravotní židle [online]. Copyright © 2010 [cit. 27.11.2020]. Dostupné z: <https://www.zdravotnizidle.com/zidle/body-balance-zdrave-sezeni/1044352-dynamicka-zidle-neseda.php>
46. Global health risks : mortality and burden of disease attributable to selected major risks. [online]. Copyright © [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>
47. Global recommendations on physical activity for health. *WHO | World Health Organization* [online]. Copyright © [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
48. Informace ke koronaviru a nemoci covid-19 | Vláda ČR. *Úvodní stránka | Vláda ČR* [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>
49. *Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání)* [online]. Copyright © [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf)



50. O psychosomatice – Společnost psychosomatické medicíny ČLS. *Společnost psychosomatické medicíny ČLS – Společnost psychosomatické medicíny ČLS* [online]. Copyright © 2019 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://www.psychosomatika-cls.cz/pro-verejnost/o-psychosomatice/>
51. Profesor Kolář se zastává sportu dětí: COVID dostal červený koberec! | iSport.cz. iSport.cz - Sportovní zprávy, výsledky, reportáže [online]. Copyright © 2001 [cit. 30.11.2020]. Dostupné z: [https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni/387671/profesor-kolar-se-zastava-sportu-deti-covid-dostal-cerveny-koberec.html?fbclid=IwAR27Kaxb8afbYXDRwxRtEVGuNBKzM97CVjtknFDx2\\_RLVi3GeMUX0EKpzk0](https://isport.blesk.cz/clanek/ostatni/387671/profesor-kolar-se-zastava-sportu-deti-covid-dostal-cerveny-koberec.html?fbclid=IwAR27Kaxb8afbYXDRwxRtEVGuNBKzM97CVjtknFDx2_RLVi3GeMUX0EKpzk0)
52. Program Pohyb a výživa, [online] cit. [2.11.2020, 10:18]. Dostupné z <https://pav.rvp.cz//>
53. Rámcové vzdělávací programy, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
54. Správné držení těla vám zlepší celkový postoj! - ZDRAPO.cz. ZDRAPO.cz - zdraví na prvním místě [online]. Dostupné z: <https://www.zdrapo.cz/spravne-drzeni-tela-vam-zlepsi-celkovy-postoj/>
55. SZÚ, *Doporučení pro pohybovou aktivitu* [online]. 2006 [cit. 21.11.2020]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program\\_SPZ/Celoskolni\\_koncepce\\_SHE\\_Stravovani\\_a\\_pohyb/Doporuceni\\_pro\\_pohybovou\\_aktivitu.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Program_SPZ/Celoskolni_koncepce_SHE_Stravovani_a_pohyb/Doporuceni_pro_pohybovou_aktivitu.pdf).

## 9 Seznam grafů, obrázků, tabulek a příloh

Obrázek 1: Subkategorie pohybové aktivity .....	14
Obrázek 2: Nevhodný životní styl z hlediska vývoje .....	18
Obrázek 3: Správné držení těla.....	19
Obrázek 4: Dynamická židle Neseda.....	20
Obrázek 5: Dřepová výzva .....	39
Obrázek 6: Visící výzva .....	39
Tabulka 1: Seznam zapojených měst a počet žáků.....	43
Tabulka 2: Místo bydliště .....	43
Tabulka 3: Pravidelné pohybové aktivity v nouzovém stavu.....	45
Tabulka 4: Pobyt v přírodě za nouzového stavu.....	46
Tabulka 5: Zdroje inspirace k domácímu cvičení v nouzovém stavu .....	47
Tabulka 6: Pravidelná pohybová aktivita za běžného stavu.....	48
Tabulka 7: Chybějící pohybové aktivity za nouzového stavu .....	49
Tabulka 8: Způsoby komunikace v distanční formě TV .....	50
Tabulka 9: Online výuka .....	50
Tabulka 10: Obsah hodin TV v době nouzového stavu.....	51
Tabulka 11: Týdenní objem pohybové aktivity.....	52
Tabulka 12: Hodnocení úkolů v nouzovém stavu .....	53
Tabulka 13: Obsah hodin v nouzovém stavu .....	56
Tabulka 14: Hodnocení žáků v nouzovém stavu.....	57
Tabulka 15 Porovnání jarní a podzimní distanční výuky TV .....	59
Příloha 1: Dotazník.....	76

Příloha 2: Osnova rozhovoru.....	82
Příloha 3: Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce .....	83

## 10 Seznam použitých zkratek

TF	Tepová frekvence
PA	Pohybový aktivita
TV	Tělesná výchova
RVP	Rámcově vzdělávací program
ZV	Základní vzdělávání
SZÚ	Státní zdravotnický ústav
WHO	World health organization
ČR	Česká republika
ZTV	Zdravotní tělesná výchova
HSSP	Hluboký stabilizační systém páteře
HIIT	Vysoce intenzivní intervalový trénink
ČOV	Český olympijský výbor
SARS	Severe Acute Respiratory Syndrome
MERS	Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus

## 11 Přílohy

### Příloha 1: Dotazník

21. 11. 2020 Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

**Upozornění:** Je zobrazen náhled na dotazník, ve kterém nedochází k ukládání dat. Pokud chcete dotazník vyplnit, [klikněte zde](https://www.surveio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z) (<https://www.surveio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z>).

# Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

Ahoj,

jmenuji se Martin Homola, jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, dvouoborového studia – tělesná výchova a výchova ke zdraví.

vytvořil jsem pro Vás tento dotazník, protože by mě zajímalo, jak vypadala **Vaše pohybová aktivita v době koronavirového nouzového stavu od 12.3.-17.5. 2020**


Dotazník je anonymní, to znamená, že se nikdo nedozví, co jsi právě ty napsal/a.

Jeho vyplnění by Vám nemělo zabrat více než 5 minut, celkový počet otázek je 14. Předem bych Vám chtěl velice poděkovat za ochotu vyplnit dotazník a za spolupráci.

Martin Homola

1

**Název tvé školy (např. ZŠ Komenského, ZŠ Husova...)**

 Napište větu

Zbývá 250 znaků

2

**Bydlíš na vesnici nebo ve městě?**

Na vesnici

Ve městě

Ve městě (Praha, Brno)

3

**Jaký druh pohybové aktivity jsi vykonával(a) ve svém volném čase v době nouzového stavu alespoň 1x týdně? (můžeš vybrat více možností)**

<https://www.surveio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z?preview=1> 1/6

21. 11. 2020

Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

běh

cyklistika

procházka v přírodě

domácí cvičení

trénink dovedností ve sportu (např. basketbal - driblíng, tenis - údery o stěnu, fotbal - nácvík klíček, nožíček)

práce na zahradě

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

4

**Jak často si byl(a) v přírodě alespoň půl hodiny během nouzového stavu (např. procházka, běh, kolo) ?**

2x denně

1x denně

každý druhý den

2x za týden

1x za týden

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

5

**Z jakých zdrojů jsi čerpal(a) inspiraci k domácímu cvičení, tzn. podle koho nebo čeho jsi cvičil(a)? (můžeš vybrat více možností)**

videa našeho učitele tělocviku

rodinný člen

<https://www.surveio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z?preview=1>

2/6

21. 11. 2020

Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

videa trenérů pro širokou veřejnost

kniha

necvičil(a) jsem

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

6

**Jaký druh pohybové aktivity vykonáváš pravidelně (alespoň 1x týdně) ve svém volném čase za normálního stavu, tzn. když není nouzový stav? (můžeš vybrat více možností)**

tanec

jóga

sportovní hry (fotbal, florbal, hokej, tenis, volejbal...)

parkour, freerun

běh

posilování

plavání

procházky v přírodě

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

7

**Jaké konkrétní pohybové aktivity ti za nouzového stavu chyběly, protože jsi je nemohl(a) vykonávat?(můžeš vybrat více možností)**

Florbal

Volejbal

<https://www.surveio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z?preview=1>

3/6

21. 11. 2020

Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

Tenis

Fotbal

Basketbal

Hokej

Plavání

Badminton

Žádné

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

8

**Jakým způsobem probíhala komunikace s učitelem TV?**

E-mail

Youtube

Facebook

Jiná

Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

9

**Měli jste alespoň jednou výuku TV ve formě živého video přenosu? (v době nouzového stavu, např. ve skupinách)**

Ano

Ne

10



**Jaký byl obsah hodin TV v době nouzového stavu? (můžeš vybrat více možností)**

- Dovednostní výzvy
  - Tanec
  - Posilování podle učitele, trenéra
  - Natočit vlastní video
  - Běh v přírodě
  - Vypracovat referát, seminární práci
  - Zdravotní cvičení
  - Jiná
- Napište odpověď

Zbývá 100 znaků

11

**Kolik hodin týdně jsi věnoval(a) pohybovým úkolům z tělocviku? (v nouzovém stavu)**

- 0
- Max. čtvrt hodiny
- Max. půl hodiny
- Max. hodinu
- Max. 2 hodiny
- Více než 2 hodiny

12

**Úkoly od učitele TV byly**

- Známkové
- Pouze za jedničky
- Nehodnoceny
-

21. 11. 2020

Pohybová aktivita dětí staršího školního věku v době nouzového stavu

Pouze slovně hodnoceny

Žádné úkoly nebyly

13

**Změnilo se něco ve výuce TV v aktuálním nouzovém stavu (podzimním) oproti tomu 1. letošnímu (jarnímu)?**

 Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

14

**Máš nějaký nápad pro zlepšení hodin TV v době nouzového stavu?**

 Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

**ODESLAT DOTAZNÍK**

Vytvořte si vlastní [dotazník \(/cs/?](#)

[utm\\_source=frontend&utm\\_campaign=footer&utm\\_medium=link&utm\\_term=v1&si=P8A4H5W6X0F1J7O2Z\)](#) zdarma ✓  
[Survio \(/cs/vlastnosti/?](#)

[utm\\_source=frontend&utm\\_campaign=footer&utm\\_medium=brand&utm\\_term=v1&si=P8A4H5W6X0F1J7O2Z\)](#) Vám pomůže  
[Všeobecné podmínky \(/cs/vseobecne-podminky\)](#) | [Ochrana soukromí \(/cs/pravidla-ochrany-soukromi\)](#) | © 2020 [Survio \(/cs/?](#)

[utm\\_source=frontend&utm\\_campaign=footer&utm\\_medium=terms&utm\\_term=v1&si=P8A4H5W6X0F1J7O2Z\)](#)

<https://www.survio.com/survey/d/P8A4H5W6X0F1J7O2Z?preview=1>

6/6

Zdroj: Survio

**Otázky pro učitele tělesné výchovy**

1. Jaký byl obsah vašich hodin TV v nouzovém stavu?
2. Jaké typy úkolů jste žákům zadával?
3. Hodnotil jste nějak tyto úkoly a ověřoval aktivitu žáků?
4. Jakým způsobem probíhala komunikace s žáky?
5. Změnilo se něco ve vašich hodinách TV v aktuálním nouzovém stavu oproti tomu 1. jarnímu na základě zpětné vazby? (co se týče organizace, programu, aktivity, hodnocení)
6. Máte na závěr nějaký tip nebo radu ohledně distanční výuky TV pro ostatní tělocvikáře?

**Příloha 3: Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				