

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



**POHYBOVÝ REŽIM ŽÁKŮ 1. STUPNĚ ZŠ V KONKRÉTNÍCH  
PODMÍNKÁCH ŠKOLY**

MOTION REGIMEN OF PUPILS AT THE FIRST GRADE OF  
ELEMENTARY SCHOOL IN CONDITIONS OF THE CONCRETE  
SCHOOL

**Diplomová práce**

Vypracovala: Bc. Michaela Srchová

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Praha 2015

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Praze dne .....

Bc. Michaela Srchová

**Poděkování:**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Věře Kuhnové za pomoc a odborné rady při psaní práce. Dále bych ráda poděkovala Ing. Ondřeji Mikovi a Doc. Lukáši Čechurovi za ochotu při úpravách mé diplomové práce.

## **Abstrakt**

**Název práce:** Pohybový režim žáků 1. stupně ZŠ v konkrétních podmínkách školy

**Autor práce:** Bc. Michaela Srchová

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Věra Kuhnová, Katedra tělesné výchovy a sportu  
Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**e-mail vedoucího:** vera.kuhnova@pedf.cuni.cz

## **Abstrakt:**

V diplomové práci se zabývám pohybovým režimem žáků mladšího školního věku. Po dobu dvou týdnů pozoruji jednu vybranou třídu během dopoledního vyučování. Pro své pozorování využiji třídu 3. E ze základní školy v Praze-Radotíně. Věnuji se také pohybovému režimu žáků z celého prvního stupně po dobu přestávek. Následně zhodnotím, jestli je pohybový režim žáků třídy 3. E po dobu dopoledního vyučování dostatečný. V závěru práce navrhu aktivitu, kterými lze obohatit školní den žáků.

**Klíčová slova:** Pohybový režim, pohybové aktivity, žáci, 1. stupeň ZŠ

**Abstract**

**Title:** Motion regimen of pupils at the first grade of elementary school in conditions of a concrete school

**Author:** Bc. Michaela Srchová

**Department:** Department of physical training

**Supervisor:** Mgr. Věra Kuhnová, Department of physical training at Charles University in Prague, M. D. Rettigové 4, 116 39 Prague 1

**Supervisor's email adress:** vera.kuhnova@pedf.cuni.cz

**Abstract:**

In my diploma thesis I deal with physical activity of primary school children and their motion regimen during the classes. I observe the concrete class. I choose the class 3. E from primary school in Prague – Radotín for my observation. I study a motion regimen at breaks in the school. Then I evaluate if the motion regimen is satisfactory for children from 3. E. Finally, I suggest activities that can enrich the school day of pupils.

**Key words:** Motion regimen, motion activities, pupil, first grade, elementary school

## Obsah

1	Úvod.....	7
2	Problém a cíl práce.....	8
3	Pohyb.....	10
3.1	Pohybová aktivita.....	11
3.1.1	Pohybová aktivita ve škole.....	13
3.1.2	Pohyb ve výuce.....	16
3.2	Pohybový režim.....	18
4	Specifika vývoje u dětí mladšího školního věku.....	21
4.1	Tělesný a pohybový vývoj dětí mladšího školního věku.....	21
4.2	Psychický a sociální vývoj v mladším školním věku.....	24
5	Pohybové schopnosti.....	25
6	Základní škola Praha – Radotín.....	27
7	Hypotézy.....	29
8	Metody a postup práce.....	30
8.1	Pracovní postup.....	30
8.2	Charakteristika třídy.....	30
8.3	Přestávky.....	32
8.4	Statistické zpracování.....	35
9	Výzkumná část.....	36
9.1	Výzkumná metoda.....	37
9.2	Výsledky pozorování.....	37
9.3	Statistické zpracování naměřených hodnot.....	67
10	Diskuze.....	72
11	Závěry.....	75
11.1	Návrhy, jak lze zlepšit pohybový režim žáků třídy 3. E.....	77
12	Použitá literatura.....	81
13	Seznam obrázků.....	84
14	Seznam tabulek.....	85
15	Seznam grafů.....	86

# 1 Úvod

Pohyb a pohybová aktivita jsou součástí života každého člověka. Už od nejtělejšího dětství má každý jedinec potřebu se pohybovat. U dětí ovlivňují pohyb a pohybovou aktivitu především rodiče. Pokud jsou rodiče aktivními sportovci, dopřejí dostatek pohybové aktivity většinou i svým dětem. Kromě rodičů může pohybovou aktivitu dětí ovlivňovat i škola, ve které tráví děti a posléze žáci mnoho času. V předškolním věku, kdy většina dětí navštěvuje školku, tráví děti svůj čas převážně hrou, a to znamená i pohybem. S nástupem do školy se pohybová aktivita žáků výrazně omezuje, a pokud mají děti nedostatek pohybové aktivity, může to vést až k nesoustředění se na výukovou činnost. Proto je vhodné zařazovat pohybovou činnost do vyučování ve formě tělovýchovných chvil a pohybových aktivit, a dopřát tak žákům vhodnou stimulaci k učení.

V této diplomové práci uskutečním pozorování třídy 3. E ze základní školy v Praze-Radotíně. Po dobu dvou týdnů, na sebe nenavazujících, budu pozorovat pohybovou aktivitu a pohybový režim žáků během dopoledního vyučování. V pozorování se zaměřím na všechny vyučovací hodiny kromě hodin tělesné výchovy, které jsou v týdnu dvě. Výsledky pozorování zaznamenám, následně vyhodnotím a doporučím, jakými konkrétními aktivitami lze pohybový režim žáků zkvalitnit a zlepšit.

Teoretická část práce se věnuje vymezení pojmů. Vymezeny jsou zde pojmy jako pohyb, pohybová aktivita a pohybová aktivita ve škole a pohyb ve výuce. Následně je pak objasněn pojem pohybový režim. Dále se v teoretické části věnuji specifikaci vývoje dětí mladšího školního věku, a to v oblasti tělesného a pohybového vývoje, ve druhé části této kapitoly se zabývám psychickým a sociálním vývojem. Poté popisují pohybové schopnosti dětí mladšího školního věku a v závěru teoretické části přibližují ZŠ Praha-Radotín a sportoviště v Radotíně.

Výzkumná část se věnuje samotným výsledkům pozorování a dále pak návrhům konkrétních aktivit, které je možné do výuky zařadit.

## **2 Problém a cíl práce**

V této práci zkoumám, jak probíhá pohybový režim žáků 1. stupně ZŠ Praha-Radotín ve třídě 3. E v průběhu dopoledního vyučování. Dále pozoruji, jak v této konkrétní škole probíhá přestávkový program a jaké mají žáci možnosti k pohybovým aktivitám.

### **Cíl práce**

Cílem diplomové práce je na základě pozorování dopoledního vyučování třídy 3. E ZŠ Praha-Radotín zjistit a vyhodnotit, jaký je pohybový režim žáků během pobytu ve škole.

### **Dílčí cíle**

1. Pozorováním zjistit pohybový režim žáků o přestávkách.
2. Na základě výsledků pozorování určit, zda děti z 3. E mají dostatečnou pohybovou aktivitu během dopoledního pobytu ve škole.
3. Navrhnout, jak by se dal školní den obohatit pohybovými aktivitami.

V této diplomové práci se budu zabývat následujícími otázkami:

- Kolik času z vyučovacího dne stráví děti v pohybu?
- Je pro žáky třídy 3. E pohybový režim během vyučovacího dne dostatečný?
- Jaké pohybové aktivity lze v konkrétních podmínkách školy provádět během vyučování?



## Úkoly práce

1. Vymezit pojem pohyb a vše, co s ním souvisí.
2. Specifikovat vývoj dětí mladšího školního věku.
3. Definovat pojem pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku.
4. Pozorovat pohybový režim žáků ve třídě 3. E.
5. Určit, zda je pohybový režim žáků třídy 3. E dostatečný.
6. V případě nutnosti navrhnout, jak lze zlepšit pohybový režim žáků třídy 3. E.

### 3 Pohyb

*„Život je pohyb.“ (Aristotelés)*

Mužik a Krejčí (1997) hodnotí pohyb jako jednu ze základních potřeb dětí. I přes to, že naše tělo může vypadat v klidu, neustále provádí pohyby, které jsou důležité pro samotné žití. Jsou to například dechové pohyby, činnost srdce atp. V pohybu se propojují tři složky, kterými je vlastně člověk tvořen – složka tělesná, psychická (duševní) a sociální. Tyto tři složky jsou propojeny a vztahují se vždy nějakým způsobem k okolí.

Pohyb je vlastně jedna z charakteristik živých organismů, tedy i člověka. V živém světě se pohyb vyvíjel postupně, jednotlivé druhy tak reagovaly na změny prostředí, kde žily. Pohyb sloužil původně především k záchraně před nebezpečím, případně k samotné obraně, dále také k získání potravy. Pohyb se vždy asimiloval na podmínky života a je tomu tak dodnes (Čelikovský a kol., 1979).

Szabová (2001) popisuje pohyb jako formu komunikace, která byla před rozvojem řeči jedinou možnou komunikací mezi lidmi. Je tomu tak i nyní – v období, než se dítě naučí mluvit. V podstatě komunikuje se svým okolím pohyby. Přesto je i poté pohyb důležitým komunikačním prostředkem. Pohyb vnímá také jako významnou součást zdraví, a to hlavně z pohledu fyzické stránky člověka. Pohyb má vliv na držení těla, podporuje činnost vnitřních orgánů, formuje svaly, má v podstatě vliv na všechny procesy, které se dějí v lidském těle a jsou životně důležité. Kromě fyzické stránky ovlivňuje pohyb také stránku lidské psychiky a sociální stránku. Utvořením správného a kladného přístupu dětí k pohybu můžeme preventivně působit na negativní jevy, které by mohly ohrozit jejich další vývoj.

„Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává významnou roli v každém kalendářním věku. Funkce pohybu je tím přirozenější, čím je člověk mladší. Stěžejní roli sehrává i v rozvoji dětské psychiky, zejména v kojeneckém a batolecím

věku. Je v tomto období spontánní, odráží potřeby dítěte, ale také jeho individuální temperament a dokonce i intelekt (zřetelný je vztah u mentálně zaostalých dětí). S přibývajícím věkem je pohyb ovlivněn sociálním prostředím, ve kterém je usměrňován, podporován či tlumen, nebo dokonce nahrazován jinými podněty či náhražkami, např. televizí (Bursová, 2005, s. 11).

V poslední době se ukazuje, že se děti chtějí pohybovat méně nebo se nechtějí pohybovat vůbec. Vyplývá to ze současného životního stylu, především tedy jejich rodičů. S příchodem vyspělé techniky, jako jsou televize a počítače, děti raději sedí doma, než aby si hrály venku, jak tomu bylo dříve. Čili se vlastně popírá základní fyziologická potřeba dětí – pohyb (Dvořáková, 2012).

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a pevnování normálních fyziologických funkcí organismu:

- zvyšuje tělesnou zdatnost,
- snižuje hladinu cholesterolu
- přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu,
- napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku,
- pomáhá proti bolestem v zádech,
- zpevňuje kosti a zmenšuje riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku,
- je prevencí chronických neinfekčních (tzv. chronických) chorob,“ (Machová, Kubátová a kol., 2006, s. 58).

### **3.1 Pohybová aktivita**

Sigmund (2007) pohlíží na pohybovou aktivitu jako na libovolný tělesný pohyb, který je zajišťován kosterními svaly a zvyšuje energetický výdej lidského organismu. Rozmezí tohoto energetického výdeje při pohybových aktivitách je asi 15–40 % z výdeje celkového. Dále zmiňuje výrazný pokles pohybové aktivity u dětí a navýšení počtu dětí s nadváhou či dětí obézních. Tento jev připisuje zvýšení sledování televize a hraní počítačových her. Následně udává několik zjištění o pohybové aktivitě současných dětí a mládeže:

- pohybová aktivita výrazně klesá ve srovnání se stejnou generací před dvaceti lety,
- se zvyšování věku dětí a mládeže zaznamenává snižující se pohybovou aktivitu,
- u chlapců je stále vyšší pohybová aktivita než u dívek,
- i u dětí a mládeže je nižší pohybová aktivita o víkendu než v pracovních dnech,
- stále se zvyšuje pohybová inaktivita.

Stejskal (1974) popisuje pohybovou aktivitu jako souhrn pohybů různých druhů, intenzity a také rozsahu, které jsou vykonávány jednou konkrétní osobou. Jako pohybovou aktivitu určuje vlastně vše, u čeho se jedinec aktivně hýbe. Jedná se tedy jak o pohybovou aktivitu pracovní, tak i o pohybovou aktivitu sportovní či tělovýchovnou. Pohybová aktivita může být prováděna dobrovolně či může být určována prací. U dětí je nutno tuto aktivitu nějakým způsobem řídit. Někdy ji omezovat, jindy naopak vhodným povzbuzováním zvyšovat. Děti se musí tedy vést k tomu, aby se jim pohybová aktivita stala součástí jejich života.

Sigmundová, Sigmund a Šnoblová (2010) pohlíží na pohybovou aktivitu jako na jednu ze základních možností, jak u dětí bojovat s nadváhou či obezitou. Dělí pohybovou aktivitu dle toho, kde je prováděna:

- v práci (zaměstnání) a škole,
- doma, při běžných domácích činnostech,
- ve volném čase,
- při sportu.

Pravidelným provozováním pohybové aktivity lze předcházet negativním jevům ovlivňujícím zdraví jedinců.

Opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita neboli nízká pohybová aktivita. Opět zde zmiňujeme, že v současném světě je nízká pohybová aktivita způsobována především technickými vymoženostmi. Lidé raději jezdí auty (to se týká i dětí – rodiče je vozí do školy), po příchodu ze zaměstnání či ze školy tráví čas pasivně, sledováním televize či sezením u počítače. Pěstováním pravidelného návyku na pohyb u dětí můžeme zabránit nízké pohybové aktivitě v pozdějším věku (Machová, 2008).

Podle Dvořákové (2012) je doporučená délka trvání pro denní pohybovou aktivitu jedna hodina denně, přičemž aktivita je prováděna střední intenzitou. Pro děti mladšího školního věku se výše zmíněnou pohybovou aktivitu doporučuje provádět denně, ale jednododinový úsek lze rozdělit do několika kratších úseků. Tento požadavek na denní pohybovou potřebu dětí by měl být zařazen i do běžného školního dne. Většinou je pro děti ve škole pohyb spontánní aktivitou především o přestávkách.

### **3.1.1 Pohybová aktivita ve škole**

„Pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb dítěte. V současnosti sice převládá ve společnosti hypokinetický styl životní styl, ale v zájmu zdravého vývoje dítěte není možné ponechat pohybovou činnost dětí v jejich celkovém týdenním režimu pouze na dvou až třech vyučovacích hodinách povinné tělesné výchovy týdně. Škola, která významně zasahuje do režimu dítěte, musí být v pravém slova smyslu „pohyblivější“ a pohyb musí být přenesen do veškeré výuky i do celého chodu školy,“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 4).

Pohybové aktivity dětí během celého dopoledního vyučování mají podle Karáskové (2007) několik funkcí:

- rozvoj osobnosti dítěte,
- prostředek pro sebevyjádření,
- prostředek interakce s materiálním a sociálním prostředím,
- poznání sebe sama,
- odreagování,
- uvolnění,
- vybití energie.

Nejen že pohybové aktivity zařazené do celé výuky uspokojí výše uvedené potřeby, ale i učiní vyučování pro děti zábavnější.

Dvořáková (2012) vidí jako jeden z cílů pedagogů naučit děti, aby si pohyb oblíbily. Tím by se měl utvořit návyk na pravidelný pohyb, který bude trvalou součástí jejich života i v dospělosti. Je proto vhodné zařazovat pohybové aktivity i do dalšího vyučování, kromě hodin tělesné výchovy. K tomu, aby mohl být daný cíl naplňován, je s ohledem na dítě potřeba umožnit mu naučit se pohybovým dovednostem, rozvíjet jeho

pohybové schopnosti, naučit je pomocí pohybu fungovat v životě, naučit je spolupracovat při různých pohybových aktivitách s kolektivem a prožívat prohry a výhry adekvátně.

Na většině základních škol se tělesná výchova vyučuje dvě hodiny týdně. A to jak na prvním, tak i na druhém stupni. Někdy se vyučují tyto dvě hodiny odděleně, každá v jiný den, jindy jsou naopak vyučovány ihned po sobě do tzv. „dvouhodinovky“. V obou případech se jedná o vyučovací jednotku 45 minut tělesné výchovy. Hodinová dotace tělesné výchovy je velmi malá, je proto vhodné řadit pohybové aktivity do škol i při dalším pobytu dětí ve škole.

Zvýšení pohybové aktivity žáků během dopoledního vyučování má za úkol vykompenzovat nedostatek pohybu, dlouhé sezení v lavicích a dlouhý pobyt žáků v jednom prostředí. Z těchto vyjmenovaných aspektů může u žáků vzniknout únava, nesoustředěnost a špatná koncentrace na učení. Proto je snahou spojit výuku s pohybem, zařazovat různé pohybové aktivity do dopoledního vyučování, ale i do přestávek (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007).

Pohybová aktivita ve škole je formulována v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV), konkrétně v oblasti Člověk a zdraví, kam také spadá předmět výchova ke zdraví. Dále pohybovou aktivitu najdeme také v rámcovém vzdělávacím programu v oblasti Doplňující vzdělávací obory – tam je zanesen předmět taneční a pohybová výchova společně s dramatickou, etickou a filmovou/audiovizuální výchovou. Pro první stupeň jsou očekávané výstupy v předmětu tělesná výchova děleny na dvě období. Prvním je první, druhá a třetí třída. Čtvrtá a pátá třída spadají do druhého období (RVP ZV, 2013).

#### Očekávané výstupy – první období

„Žák

- Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení,

- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích,
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy,
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

#### Očekávané výstupy – druhé období

##### Žák

- Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti,
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty pro osvojování pohybových her,
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situacích úrazu spolužáka,
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti,
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví,
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení,
- zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy,
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky,
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace,“ (RVP ZV, 2013, s. 82).

Proto, aby mohly být naplňovány očekávané výstupy, musí být vymezeno učivo, které je v RVP ZV uvedeno a konkrétní školy ho mohou použít jako předlohu a dle toho si vytváří vlastní školní vzdělávací plán pro předmět Tělesná výchova. V RVP ZV je učivo rozděleno do tří bloků:

### „Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu před a po zátěži
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj pohybových schopností
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

### Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční cvičení pro děti
- průpravné úpoly
- základy atletiky
- základy sportovních her
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování a bruslení
- další pohybové činnosti

### Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech“

(RVP ZV, 2013, s.83)

### **3.1.2 Pohyb ve výuce**

Mužík a Krejčí (1997) a Dvořáková (2012) uvádí několik organizačních forem pohybových aktivit ve výuce kromě hodin tělesné výchovy. Jsou to:



- Pohybová činnost před vlastním vyučováním: volí se činnosti, které žáky příliš nerozptýlí, ale pomohou jim se připravit na vyučovací jednotku. Vhodné může být cvičení na klidnou hudbu, jóga atp. Měla by být nastolena klidná a pozitivní atmosféra.

- Tělovýchovné chvílky: pohybové činnosti prováděné během vyučování. Vhodně se zařazují vždy, když je na žácích vidět únava, nesoustředěnost. Používají se protahovací cviky v sedu nebo ve stoje, či různé menší pohybové a psychomotorické hry.

- Pohybová činnost o přestávkách: jsou využívány různé prostory (třída, chodba školy, venkovní prostory, tělocvična). Žáci většinou provádí spontánní pohybovou činnost, je jim tedy nabízeno různé náčiní a náradí a učitel pouze usměrňuje.

- Záměrně volené pohyby: vytřepání ruky při psaní, usnadňují žákům zlepšovat dovednost jako je psaní.

- Vyrovnávací a nápravné pohyby: cvičení na nápravu vadného držení těla.

- Pohyb pro snadnější pochopení látky: pohyb lze zařadit do různých předmětů, kde si žáci pro lepší pochopení probírané látky mohou pomoci tělesným pohybem (př.: zvedání rukou pravic, levá).

- Pohyb prováděný jako terapie: využíván pro děti s lehkou mozkovou dysfunkcí a podobnými vadami učení.

„Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb by měl být přenesen doslova do veškeré výuky i do celého chodu školy. Strnulé sezení v lavicích představuje pro dětský organismus nepřiměřenou zátěž. Jednostranné statické zatížení je třeba kompenzovat vhodně voleným pohybovým režimem, který je součástí školní výuky a to se snahou:

- zabránit vzniku svalové dysbalance,
- rozvíjet pohybové dovednosti a smyslové vnímání s pomocí psychomotorických her,
- propojit pohybové činnosti s látkou vyučovacích předmětů

- seznámit děti se „školou zad“ (učí děti optimalizaci pohybu u běžných činnostech a zátěžových situacích...),
- vytvářet podmínky pro aktivní odpočinek žáků o přestávkách mezi vyučováním...“ (Machová, Kubátová a kol., 2010)

Za neméně důležité považují Machová, Kubátová a kol. (2010) vybavení třídy, které u žáků podpoří správnou pohybovou činnost. Především se jedná o lavice a židle, ve kterých žáci tráví nejvíce času ve škole. Lavice i židle by měly velikostně odpovídat věku a vzrůstu dětí. Nejlépe by každému jednotlivci měla být individuálně na míru nastavena židle i stůl. V dnešní době se již vyrábí polohovatelné lavice i židle, takže je možné nastavit to každému žákovi individuálně tak, aby seděl při pracovní činnosti ve správné poloze. Dále jsou doporučovány jako vybavení třídy pro ostatní pohybovou činnost koberec alespoň v části místnosti, balanční míče a další pomůcky, lavičky, apod. Vhodné je také zařadit při vyučování změnu polohy těla a dle toho jak je třeba, řadit výše zmíněné tělovýchovné chvíle, uvolňovací či protahovací cviky.

### **3.2 Pohybový režim**

Obecně se pojem režim vysvětluje jako vymezený a daný řád, kterým je sledován nějaký cíl. Jinak můžeme režim definovat jako souhrn potřeb a činností v daném čase a prostoru. (Stejskal, 1974)

Jakmile děti nastoupí do vzdělávacího procesu, jsou nuceny navykнуть si na nový režim, který panuje. Nejprve se jedná o nástup do předškolního vzdělávání, které ovšem není povinné. Předškolní vzdělávání má většinou volnější režim, děti jsou organizovány, ale často si také mohou spontánně hrát venku nebo v herně. Postupem by je předškolní vzdělávací zařízení mělo připravovat na vstup do školy. Čím jsou tedy děti ve škole starší, tím více řízených aktivit by náplň jejich dne měla obsahovat právě proto, aby si navykly na režim, který po nich bude vyžadován ve škole. Nástupem do prvního pětiletého úseku základního vzdělávání, které je povinné, se pro většinu dětí režim (a to nejen denní, ale i dlouhodobý) velmi změní. Možná mohou být výjimkou různé alternativní směry vzdělávání, kde je režim přeci jen volnější než na klasické základní škole.

Režimů Stejskal (1974) zmiňuje hned několik. Představíme pouze životní režim, na který je posléze odkazováno i vysvětlení režimu pohybového. Životním režimem je

tedy myšlena soustava aktivit a činností, které jsou uspořádány v časovém sledu a určeném prostoru a mají za úkol uspokojovat potřeby konkrétního jedince a společnosti. Pokud je životní režim dodržován, měl by zajistit pracovní schopnost, snížit náchylnost vůči nemocem, odsouvat nástup únavy a s tím vším bude pak souviset i prodloužení aktivního života. Zajisté má také dodržování režimu funkci výchovnou. A to ať už v oblasti pedagogické, tak i v oblasti společenské a sociální.

„Pohybovým režimem pak lze rozumět záměrné uspořádání pohybové aktivity tak, aby jí člověk upevňoval své zdraví, zvyšoval tělesnou zdatnost a výkonnost, mohl úspěšně plnit své pracovní a společenské poslání, kompenzoval únavu a nepříjemné vlivy práce a ostatní činnosti na organismus a mohl plně využívat své duševní a tělesné kapacity. Pohybový režim je tedy obsahem i rozsahem pojmem užším než pojem pohybová aktivita. Ve svém kladném pojetí a náplni by měl být pohybový režim integrální složkou životního režimu v kterékoliv jeho časové dimenzi (denní, týdenní, dlouhodobé).“ (Stejskal, 1974, s.9)

Machová, Kubátová a kol. (2010) popisují pohybový režim jako soubor pohybových aktivit, které jedinec vykonává s určitou pravidelností a které jsou tak vklíněny do jeho života v určitém časovém úseku. Dle trvání časového úseku můžeme hovořit o pohybovém režimu denním, týdenním, měsíčním či celoročním. Dále uvádějí, že každý jedinec má svůj vlastní pohybový režim už v podstatě od příchodu na svět, následně ho pak dotváří. V raném dětství na pohybový režim dítěte má vliv především rodina, posléze vzdělávací zařízení předškolní, povinně už poté školní.

V praxi Stejskal (1974) vidí pohybový režim jako:

- vyučovací hodiny tělesné výchovy
- zájmové kroužky specializujících se na pohyb v jakékoli podobě
- chůze do školy a ze školy
- pohybové aktivity v ostatních hodinách kromě tělesné výchovy

V současné době vyvstává problém hned s několika body uvedenými výše. Dotace vyučovacích hodin tělesné výchovy v jednom týdnu je dvakrát 45 minut, nyní se schvaluje, zda by časová dotace neměla být vyšší o dalších 45 minut v jednom týdnu. Dále děti často tráví svůj volný čas u počítačů a televize místo navštěvování kroužků či

pohybu a pobytu venku. Do školy a ze školy jsou ve valné většině případů děti voženy rodiči, takže nám odpadá i chůze do školy a ze školy. Zkoumáním pohybových aktivit v ostatních hodinách kromě tělesné výchovy se budu dále zabývat.

## **4 Specifika vývoje u dětí mladšího školního věku**

V mé diplomové práci se zaměřuji na děti mladšího školního věku, tedy děti od šesti do jedenácti let, které navštěvují 1. stupeň základní školy v Praze-Radotíně. Na většině škol je tělesná výchova na prvním stupni dotována dvěma vyučovacími hodinami týdně. Stejně je tomu tak na radotínské základní škole. Sport nebo můžeme říci pohyb, je pro děti důležitý. „Sport se stal ve společnosti významným společenským jevem; přispívá ke zdravějšímu a bohatšímu životu občanů, poskytuje možnost ušlechtilého prožitku a uplatnění vlastních schopností. Je významnou součástí tělesné kultury, neboť rozvíjí zdravé, všestranně zdatné a aktivní občany.“ (Štilec a kol., 1989, s. 4)

### **4.1 Tělesný a pohybový vývoj dětí mladšího školního věku**

Pohyb u dětí má velký vliv na dotváření jejich rostoucího těla a správný vývoj organismu. Dle toho jakou má dítě úroveň motoriky, může pediatr dítě diagnostikovat v ohledu pokročilosti vývoje. Pro lidské tělo je přirozený pohyb, není tedy uzpůsobeno na nečinnost, k čemuž v poslední době plošně dochází. Nedostatek pohybu je tedy pro lidské tělo v jakémkoli věku až patologickým problémem. K prvním pohybovým zkušenostem dítěte dochází již v předškolním věku, kdy se rozvíjí především hrubá motorika. K ukončení vývinu hrubé motoriky dochází přibližně ve čtyřech letech věku dítěte. Dále se pohyby dětí zpřesňují a koordinují, zvyšuje se jejich účinnost. V tomto věku je důležité brát na vědomí, že chrupavky nejsou ještě dotvořeny a kosti neobsahují stejný poměr nerostných látek jako kosti dospělého člověka, takže se snadněji mohou zlomit. Jednotlivé části těla nerostou rovnoměrně, což je také třeba zohlednit. (Křištofič 2006)

Čelikovský a kol. (1979) dělí období mladšího školního věku na dva psychologické a biologické stupně. První je od šesti let do osmi let dítěte a druhý je od osmi let do jedenácti let věku.

V prvním dvouletém období je dítě ještě hravé ze školky a ochotně se hýbá, uznává autoritu učitele, ale je minimálně sebekritické. Co se týká anatomických změn v tomto období, kostra ještě není dovyvinuta, především zakřivení páteře. Je tedy velmi důležité se v tomto věku dětí věnovat správnému držení těla. Podle výsledků testů pohybového nadání dětí mladšího školního věku bylo zjištěno, že výkonnost dívek i chlapců je ve 2. ročníku přibližně stejná, ale již ve 4. třídě se rozdíl mezi dívkami a chlapci zvětšují. Vývoj motorických schopností v tomto věku dětí je závislý na mnoha aspektech. Jsou to především růst kostí, funkce nervové soustavy, osifikace a růst svalstva. Zlepšování motoriky také ovlivňuje školní tělesná výchova a veškeré další pohybové činnosti, kterým se děti věnují ve volném čase. Jedním z charakteristických rysů motoriky dětí šesti až osmiletých je pohyb bez úspory. Naopak v dospělosti je úspornost pohybu značná. U dětí se to může projevovat jako neúčelné pohyby například při chůzi (vkládá klus poskočný) nebo při manipulaci s předměty. Odstranění těchto nadbytečných pohybů lze dosáhnout postupným nácvikem různých složitých tělesných cvičení. „Zatímco v předškolním věku bylo možno poměrně přesně charakterizovat různé motorické dovednosti a vztahovat je na větší počet dětí, u prepubescentů to možné není, protože některé motorické akce jsou velmi rozdílné. Při testování výkonnosti bývá variační rozpětí (rozdíl mezi maximálním a minimálním výsledkem) značné. Například v házení je u mládeže od šesti let velmi rozdílné. Postup pohybu trupu na paži je vzácný, většina dětí nezapojuje trup a hází jen paží. Projevuje se malá dynamicko-silová schopnost. Dovednost chytat míč se rozvíjí; zpočátku dítě neumí předvídat dráhu letu míče, takže chytit míč s přiblížením se k němu mu činí obtíže. Tato schopnost se opět získává nácvikem. Chytání a házení bývá na dobré úrovni již v sedmi letech. V mladším školním věku jsou žáci schopni zvládnout základy sportů a turistiky (plavání, lyžování, bruslení)“ (Čelikovský a kol., 1979, s. 25) Ve věku od šesti do osmi let se děti jen těžko přizpůsobují rytmu.

V dalším období od osmi do jedenácti let může být charakteristický intenzivní motorický vývoj některých schopností (například rychlost pohybu, přesnost však ještě příliš vyvinuta není. Období od osmi (někdy bývá uváděno devíti) až jedenácti (někdy dvanácti) let bývá někdy označováno jako zlatý věk motoriky. Je to tedy nejlepší období pro rozvoj motoriky a motorického učení. Prováděné pohyby nabývají přesnosti a jistoty. V tomto období je vhodné dbát na všestranný pohybový rozvoj dítěte.

Křištofič (2006) uvádí tři období mladšího školního věku. První je mezi sedmým a desátým rokem. Druhé mezi devátým a desátým a třetí od desíti do jedenácti let. V tom prvním období ještě není plně dovyvinuta centrální nervová soustava. Vhodné je v této době u dětí rozvíjet koordinační a rychlostní schopnosti a také schopnost akce-reakce. V tomto období také můžeme u dětí ještě pozorovat různé nadbytečné pohyby a motorika není úplně přesná. „Klademe důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů (především u celostních pohybů jako jsou běh, komíhání, houpání), na držení těla a funkci svalů tělesného jádra. V tomto věku se děti učí hodně napodobováním, a proto je nutné dbát na kvalitu ukázky.“ (Křištofič, 2006, s. 12) V období druhém se výrazně zvyšuje u dětí vnímání okolí neboli percepční schopnost. To znamená, že již dokážou lépe určit vzdálenost a odhadnout rychlost předmětů v pohybu, mají lepší periferní vidění. Proto je vhodné se v tomto věku u dětí zaměřit na schopnosti orientační. V období třetím se začíná zpřesňovat motorika a dozrává vestibulární soustava, takže se ustálí i rovnováha.

Křištofič (2006) zmiňuje velmi důležitou věc: dítě není malý dospělý a podle toho musíme také při volbě pohybové zátěže postupovat. Nelze jen snížit objem, protože některé z fyziologických systémů dozrávají až během dospívání. Zmíníme například dozrávání růstových chrupavek. Je tedy třeba při pohybovém režimu dětí mladšího školního věku všechny tyto zákonitosti respektovat. V tomto ohledu vnímá Křištofič (2006) jako velké nebezpečí ambiciózní trenéry či rodiče, kteří po dětech chtějí maximální výkony a při tom nedbají na fyzickou ani psychickou vývojovou fázi dětí. Dále ovšem zmiňuje, že toto tvrzení může platit i opačně, kdy trenér musí uvědoměle usměrňovat příliš ambiciózní děti, ale zároveň mít na paměti, nezradit dětskou motivaci ke sportovnímu výkonu. Úroveň některých pohybových funkcí může být i geneticky dána. U některých pohybových funkcí tedy lze cíleným tréninkem dosáhnout zlepšení v průběhu vývoje dítěte.

Období od osmi do dvanácti let věku dětí se také nazývá zlatý věk motoriky. Je to proto, že děti jsou schopny v tomto období osvojit si různé pohybové dovednosti a

stereotypizovat si je velmi jednoduše. Jak už bylo ale výše napsáno, musí tomu předcházet jak správná ukázka, tak i kontrola správného provedení pohybu či souhybu.

## **4.2 Psychický a sociální vývoj v mladším školním věku**

V mladším školním věku s nástupem do školy přibývá mnoho nových znalostí a zároveň se tedy rozvíjí paměť a děti si umí lépe představit abstraktní věci, ovšem pouze v malé míře, abstraktní myšlení se výrazně zlepšuje až ke konci mladšího školního věku. S tím tedy souvisí i to, že lépe budou chápat věci, které se dají uchopit, které se mohou konkrétně ukázat. Ještě ale nedokážou hledat mezi věcmi souvislosti, zaměřují se děti tedy spíše na jednotlivé informace či objekty. Jako osobnost s konkrétními vlastnostmi ještě není dítě dotvořeno, může být časté střídání nálad. Dále se musí dbát na to, že dítě ještě neumí pracovat se svou vůlí, při neúspěchu je nutné dítě motivovat k další činnosti. V oblasti psychiky je asi pro pohybový režim žáků mladšího školního věku důležité uvědomit si, že se děti neumí příliš dlouho koncentrovat. U vádí se, že doba plné koncentrace u takovýchto dětí trvá asi 5 minut.

Ze sociálního hlediska je nejdůležitějším bodem v mladším školním věku dětí vstup do školy. Vstupují do třídního kolektivu a musí se nějak zařadit mezi ostatní a podřídit se normám. Dále se mění i režim dne, děti už si nemohou hrát, jak byly zvyklé ve školce, celé dopoledne, ale je po nich vyžadována náročnější činnost. Musí se tedy opět přizpůsobit nově vzniklým nárokům na ně kladeným. (Perič a kol., 2012) „Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního kruhu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj pak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost. (Perič a kol., 2012, s. 26)



## 5 Pohybové schopnosti

Mezi pohybové schopnosti řadíme rychlost, vytrvalost, sílu, koordinaci a pohyblivost. Pokud chceme pohybové schopnosti rozvíjet, je třeba soustavně a dlouhodobě na jedince, u kterého chceme tyto schopnosti rozvíjet, působit tréninkem. Dále dělíme pohybové schopnosti na speciální, což jsou ty, které jsou předpokladem pouze pro jednu pohybovou činnost a obecné, které se využívají ve spojení s různými pohybovými činnostmi. (Dovalil, 1986)

Podle Čelikovského a kol. (1979) jsou pohybové schopnosti vnitřní předpoklady člověka pro pohybové úkony. Pohybové schopnosti se tedy projevují jako pohybová činnost. Pohybové schopnosti můžeme také popsat jako:

- vrozené předpoklady k pohybové činnosti
- jsou využívány ve všech pohybových činnostech
- v čase jsou více či méně neměnné

„Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy „rychlosti“, „síly“, „vytrvalosti“ atd., jejich poměr je v konkrétních případech různý, závisí přitom na pohybovém úkolu, který je plněn. Jak už jsme uvedli, jedná se o schopnosti člověka, vypovídá se o nich však na základě určitých charakteristik pohybů člověkem prováděných. Pod pohybové schopnosti se zahrnují ty stránky motoriky, které se projevují v obdobných parametrech pohybu, jsou totožným způsobem měřitelné a mají analogické fyziologické a biochemické mechanismy a vyžadují shodný projev psychických vlastností.“ (Dovalil, 1986, s. 7)

## 5.1 Pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku

V mé diplomové práci se zaměřuji na děti 1. stupně základní školy. Jsou to tedy děti ve věku od šesti do jedenácti let. Podle věku dětí většinou rozlišujeme tři období. Mladší školní věk, kam spadají právě děti od šesti let do jedenácti let. Potom starší školní věk, což jsou děti ve věku od dvanácti let do patnácti let. A období adolescence, od patnácti do osmnácti let. Dále se tedy zaměřím na první zmiňované období a to období mladšího školního věku.

„Již od antiky je známé motto současných olympijských her – „rychleji, výše, silněji“, které je charakteristické pro veškeré sportovní snažení. A nejen u dospělých, ale především u dětí. Ty již ze samé podstaty spolu neustále soutěží, běhají, zápasí – prostě jsou v pohybu. Tím dochází k rozvoji pohybových schopností, neboli k rozvoji kondice.“ (Perič a kol., 2012, s. 67). Podle Periče (2012) je právě kondiční příprava a rozvoj pohybových schopností u dětí mladšího školního věku velmi důležité. Dětem by se měl vytvořit co nejobsáhlejší pohybový fond, ze kterého budou moci dále čerpat. Mladší školní věk je pro utváření obsáhlého pohybového fondu vhodný právě proto, že děti jsou v tomto období se nejlépe motoricky učit. Je to zlatý věk motoriky. Všechny výše uvedené pohybové schopnosti je nutno brát komplexně všechny dohromady. Rozvoj kondice nezávisí pouze na tréninku, ale také na fyziologii těla. Jako příklad uveďme práci dýchacího systému, s čímž souvisí okysličování krve při pohybu nebo využívání energetických zdrojů při pohybu. U dětí je stále potřeba myslet na to, že dětské tělo při pohybu nepracuje úplně stejně jako tělo dospělého vyvinutého člověka.

## 6 Základní škola Praha – Radotín

Škola se nachází v Praze – Radotíně, což je okrajová část Prahy. Radotín leží na řece Berounce, v jejíž blízkosti je škola umístěna. Městská část Praha – Radotín eviduje něco málo přes osm tisíc obyvatel. Tato městská část skýtá mnoho možností ke sportovním aktivitám na relativně malé ploše. Všechna tato sportoviště jsou v docházkové vzdálenosti od škol, čili je zde možnost je využívat při hodinách tělesné výchovy a jiných sportovních akcích pořádaných školou. V Praze 16 – Radotíně najdeme tato sportoviště:

- atletický ovál 400 metrů s tartanovým povrchem, včetně sekcí pro všechny atletické disciplíny (asi 200 metrů od budovy druhého stupně)
- fotbalové hřiště s přírodní trávou
- fotbalové hřiště s umělou trávou
- 3 hřiště na beach volejbal
- hřiště na pétanque
- dráha na kolečkové brusle
- hřiště na box - lakros
- velký a malý sál radotínské sokolovny, včetně posilovny
- přírodní koupaliště – biotop
- multifunkční sportovní hala (hřiště na basketbal, hřiště na volejbal, florbalové hřiště, lezecká stěna, hřiště na badminton, hřiště na házenou)
- minigolf, golfové hřiště

Městská část plánuje ještě výstavbu krytého plaveckého bazénu 25 metrů v objektu základní školy.

Radotínská škola má jak první, tak i druhý stupeň. Budovy prvního a druhého stupně jsou odděleny, dělí je asi 300 metrů a budova gymnázia Oty Pavla. Škola sdružuje asi

Školní družina a školní jídelna se nachází v areálu druhého stupně, kde najdeme také venkovní hřiště s umělým povrchem, dopravní hřiště s fungující světelnou signalizací, školní dvůr s basketbalovými koši a pingpongovými stoly, tartanovou dráhu

pro běh na 60 metrů a pískové doskočiště pro skok daleký. Dále se v oploceném areálu nachází mnoho travních ploch vhodných k využití žáky jak o přestávkách, tak v hodinách. V budově druhého stupně můžeme najít i dvě tělocvičny, malou a velkou, plně vybaveny pro účely tělesné výchovy.

K budově prvního stupně přiléhá dvůr, kde je hřiště s umělou trávou, doskočiště pro skok daleký, dva koše na basketbal. Uvnitř budovy se nalézá jedna tělocvična, která je ovšem dost malá, ale pro účely tělesné výchovy je vybavena náčiním.

Na základní školu v Praze - Radotíně dochází přibližně 750 žáků prvního i druhého stupně. Z toho prvostupňových je 488 a poměr dívek a chlapců je 241 dívek oproti 247 chlapcům.

Škola nabízí i velké množství odpoledních kroužků zaměřených na pohyb, ať už sportovní hry nebo taneční kroužky. Obojí je žáky hojně navštěvováno.

## 7 Hypotézy

**H1:** Předpokládáme, že se žáci (celá třída) ve škole pohybují každý den minimálně 30 minut v součtu nízké, vyšší a velmi vysoké intenzity pohybové aktivity.

**H2:** Pohybová aktivita o velmi vysoké intenzitě bude u žáků zaznamenána pouze o přestávkách.

**H3:** Předpokládáme, že pohybová aktivita žáků bude ve dnech, kdy nemají v rozvrhu tělesnou výchovu procentuálně vyšší než ve dnech, kdy tělesnou výchovu v rozvrhu mají.

## **8 Metody a postup práce**

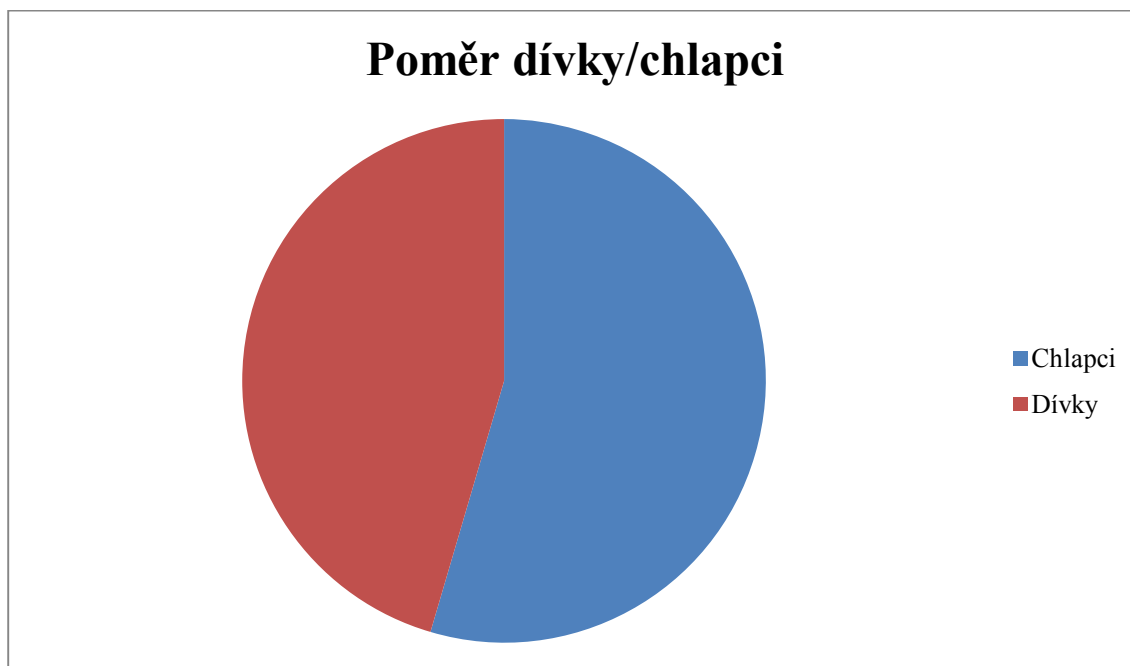
V mé diplomové práci jsem pozorovala konkrétní třídu Základní školy Praha – Radotín po dobu dvou týdnů. Sledovala jsem četnost a míru pohybové aktivity žáků v běžném školním vyučování kromě hodin tělesné výchovy. Výzkumné šetření jsem provedla v týdnech 16. – 20. 3. 2015 a 13. – 17. 4. 2015. Pro výzkum jsem použila metodu pozorování. „Pozorování účastníků je druh studie, kde se výzkumník vyskytuje sám na místě či ve skupině a sleduje, co se tam děje.“ (Walker, 2013, s. 217) Nevýhodou metody pozorování je, že se pozorování jedinci mohou chovat jinak za přítomnosti výzkumníka. Naopak výhodou je, naplánovat si přesně, co je cílem pozorování, tedy co bude konkrétně sledováno.

### **8.1 Pracovní postup**

Po dobu dvou výše zmíněných týdnů jsem pozorovala třídu 3. E ze Základní školy Praha – Radotín. Byl sledován pohyb žáků této třídy jak v hodinách, tak i o přestávkách. Pohybovou aktivitu jsem zaznamenávala do předem připraveného archu, který byl vytvořen právě pro účely tohoto pozorování. Do archu jsem zaznamenávala čas pohybu v minutách a intenzitu pohybové aktivity. Intenzitu aktivity jsem určovala pouze podle pohledu a vlastního zhodnocení. Velmi nízká pohybová aktivita – na žákovi není viditelná žádná námaha při provádění pohybu, pohyb trvá méně než 30 vteřin (např.: chůze k tabuli). Nízká pohybová aktivita – na žákovi není viditelná žádná námaha při provádění pohybu, ale pohyb trvá déle než 30 vteřin (např.: chůze po třídě či chodbě o přestávkách, rozdávání sešitů třídní službou). Vyšší pohybová aktivita – na žákovi je vidět, že se při pohybové aktivitě musí mírně namáhat, lehké zčervenání a zadýchání (záměrné aktivní cvičení v hodinách – tělovýchovné chvílky). Velmi vysoká pohybová aktivita – na žákovi je viditelná výrazná námaha při provádění dané činnosti, velmi se zadýchá a zčervená v obličeji. V průběhu vyučovacích hodin jsem se zaměřovala i na chování žáků způsobené nedostatkem pohybové aktivity. Žáky jsem pozorovala i při přestávkách, které v dané škole mají konkrétní strukturu.

### **8.2 Charakteristika třídy**

Třidu 3. E navštěvuje 22 žáků a žákyň. Z toho je 12 chlapců a 10 děvčat. Jejich kmenová třída se nachází v nejvyšším, druhém, patře budovy školy. Do třídy lze chodit pouze po schodech, výtah v budově není. Na této budově se nachází většina tříd prvního stupně. Pouze první třídy jsou umístěny v areálu stupně druhého, nad školní jídelnou.



**Graf 1** – poměr dívky/chlapci

Kmenová třída je obdélníkového tvaru a není zvláště veliká. Má čtyři velká okna, která zajišťují dostatek světla každému z žáků. Ve třídě se nachází jedenáct lavic a ke každé dvě židle. Lavice jsou uspořádány do třech řad (Obrázek 1). Prostřední a řada u oken jsou po čtyřech lavicích za sebou a řada u dveří má tři lavice. Vzadu v prostoru je koberec, který děti využívají ke hrám hlavně o přestávkách, někdy je využíván i pro pohybové aktivity o vyučovacích hodinách. Ve třídě se dále nachází katedra paní učitelky, tři odkládací stoly a mnoho skříněk a poliček pro ukládání věcí.

Žáci 3. E mají na školní rok 2014/2015 rozvrh hodin, kdy mají každý den v týdnu pět vyučovacích hodin. Z toho jsou dvě hodiny tělesné výchovy (TV), osm hodin českého jazyka (ČJ), pět hodin matematiky (M), tři hodiny anglického jazyka (AJ), tři hodiny prvouky (PRV), jednu hodinu výtvarné výchovy (VV), jednu hodinu dramatické výchovy (DV), jednu hodinu pracovních činností (PČ) a jednu hodinu hudební výchovy (HV) (Obrázek 2). Ve dnech úterý, středa a čtvrtek tráví žáci ve třídě 225 minut přímým

vyučováním. V pondělí a pátek mají vždy hodinu tělesné výchovy, na kterou třídu opouští, přímé vyučování v těchto dnech tedy trvá v součtu 180 minut. Na všechny předměty kromě anglického jazyka mají žáci této třídy svou třídní paní učitelku.

Třídní kolektiv je stejný od 1. třídy. V první a druhé třídě měli žáci jinou třídní paní učitelku, než mají v právě probíhajícím školním roce, tedy ve 3. třídě. Žáci spolu komunikují vcelku normálně, jen během přestávek bylo znát, že se dělí na menší skupinky. Většinou byly skupinky stejného složení. V hodinách, pokud byli žáci rozdělováni do skupin, to nikdy nebylo dle jejich výběru, paní učitelka skupiny vždy určila a to buď náhodně, nebo cíleně. Nebyly v kolektivu třídy 3. E zaznamenány žádné významnější neshody či třeba náznaky šikany.

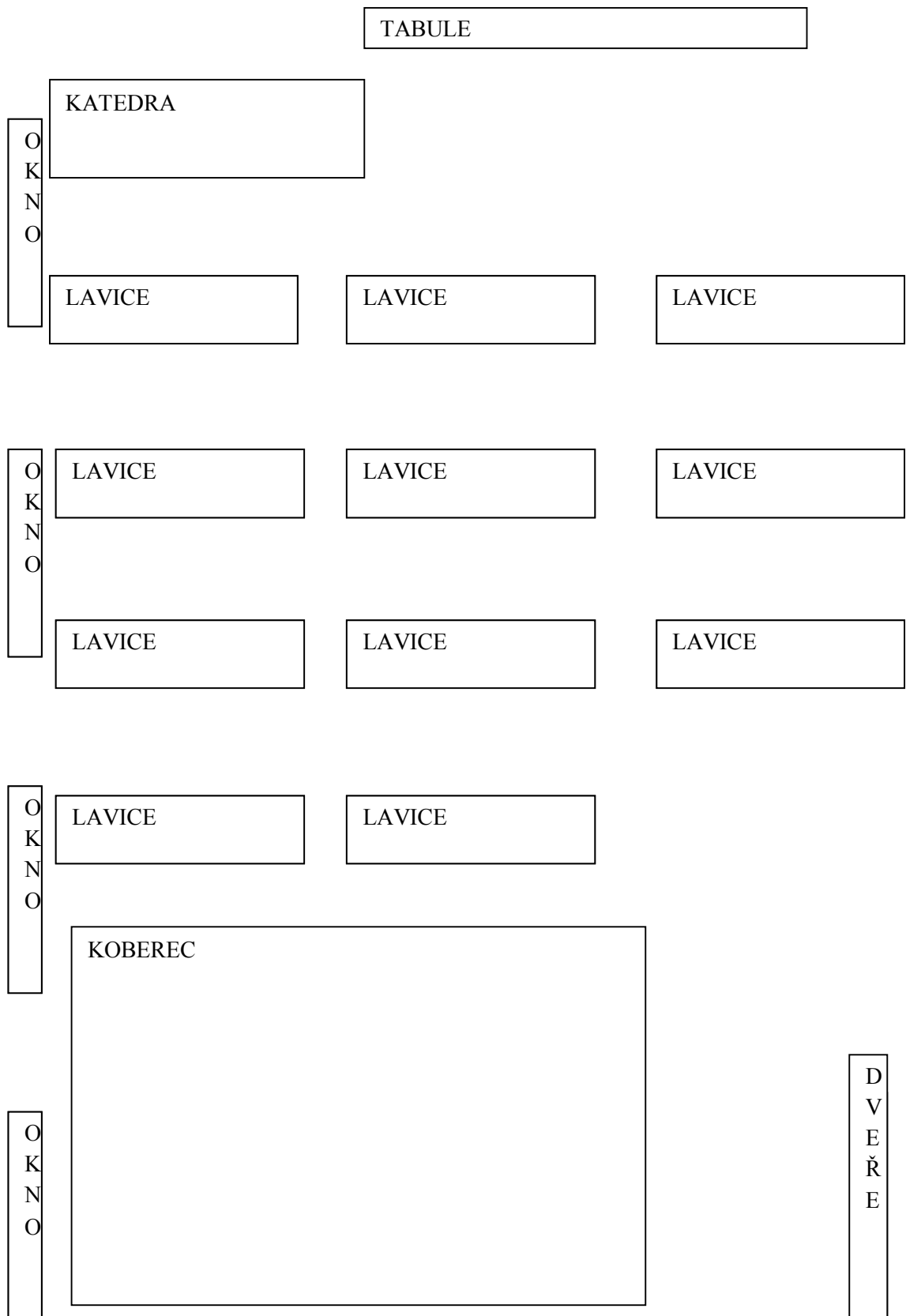
### **8.3 Přestávky**

Žáci mohou trávit přestávky ve svých třídách či na chodbách. Mezi první a druhou hodinou trvá přestávka 10 minut, stejně tak je tomu i u mezi čtvrtou a pátou hodinou. Přestávky mezi druhou a třetí a třetí a čtvrtou hodinou trvají 20 minut. Během těchto velkých přestávek, chodí žáci na školní dvůr, pokud tomu počasí dovolí. Aby žáků na dvoře nebylo mnoho, využívají školního dvora žáci z tříd, které se nacházejí v prvním patře a přízemí budovy o přestávce mezi druhou a třetí hodinou a žáci ze tříd, které jsou umístěny ve druhém patře, mezi třetí a čtvrtou vyučovací hodinou. Na školním dvoře mají žáci k dispozici gumové míče, fotbalové a basketbalové koše. Vzhledem k tomu, že mají žáci každý den pět vyučovacích hodin, součet doby trvání přestávek mezi vyučováním je 60 minut.



<b><u>3. E</u></b>	<b>8:00-8:45</b> <b>1. hodina</b>	<b>8:55-9:40</b> <b>2. hodina</b>	<b>10:00-10:45</b> <b>3. hodina</b>	<b>11:05-11:50</b> <b>4. hodina</b>	<b>12:00-12:45</b> <b>5. hodina</b>
<b>Pondělí</b>	AJ	ČJ	M	TV	PRV
<b>Úterý</b>	ČJ	M	VV	DV	ČJ
<b>Středa</b>	AJ	ČJ	M	PČ	PRV
<b>Čtvrtek</b>	M	ČJ	AJ	ČJ	HV
<b>Pátek</b>	TV	ČJ	M	PRV	ČJ

**Obrázek 1** – rozvrh hodin třídy 3. E



**Obrázek 2** – uspořádání třídy 3. E

## 8.4 Statistické zpracování

Statistickým zpracováním dosáhnu zhodnocení výsledků, které jsem při pozorování získala. Při tom dosazuji získané hodnoty do statistických vzorců a dojdou tak k obecnějším výsledkům. Ve zpracování dat jsem použila aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, maximum a minimum.

### Aritmetický průměr

Aritmetický průměr je veličina, kterou můžeme v jednom údaji popsat více hodnot. Dosáhneme ho tak, že jednotlivé hodnoty sečteme a poté je vydělíme jejich počtem. (Měkota, Blahuš, 1983)

### Minimum a maximum

Zde se jedná o nejmenší a největší naměřenou hodnotu.

## 9 Výzkumná část

Pohybová aktivita člověka je v dnešní době velmi důležitou součástí života. Nebo by alespoň měla být. Je nedílnou součástí zdravého životního stylu a kompenzuje sedavou činnost v zaměstnání. Mnoho studií se zabývá právě mírou pohybové aktivity u všech věkových skupin. Zdůrazňují především nedostatečnost pohybu v životě lidí. Jsou také vydávána různá doporučení a materiály jako motivace k pohybu pro určité věkové skupiny. (Šedivá, 2012)

„Děti a mladí lidé se účastní různých druhů pohybových aktivit, například hraní her a provozování rozličných sportů. Jejich každodenní návyky se však změnilы vlivem nových schémat trávení volného času (TV, internet, videohry) a tato změna se časově shoduje s nárůstem dětské nadváhy a obezity. Z toho vyplývá značné znepokojení, zda nebyla pohybová aktivita u dětí a mladých lidí v posledních letech nahrazena sedavější činností.“ (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008, s.3)

Podle Národního doporučení pro pohybovou aktivitu (Kalman a kol., 2014) by se děti ve věku 6 – 17 let měly aktivně pohybovat alespoň 60 minut za jeden den. Dle výzkumu výše zmíněných tomu tak není asi u 70% chlapců a 85% dívek, což je velmi alarmující. Doba se liší od doporučení z roku 2010 (Sigmund, Sigmundová, Šnoblová), kdy byla doba doporučované pohybové aktivity 90 minut denně. Větší část každodenní šedesátiminutové aktivity by měla probíhat v aerobní fázi. Dále je doporučeno, aby se děti alespoň třikrát v týdnu věnovaly během těch šedesáti minut pohybové aktivitě s vysokou intenzitou pohybu, zbylé čtyři dny pak pohyb může být prováděn s intenzitou střední. Dle doporučení je vhodné, aby děti do svých pohybových aktivit zařazovaly posilování (mladší školní věk pouze s vahou vlastního těla), gymnastické a atletické prvky. V doporučení jsou dále uváděny možnosti, jak zvýšit denní pohybovou aktivitu dětí a mládeže. Jako příklad uvádí dopravu do školy a zájmových kroužků buď chůzí nebo jízdou na kole či koloběžce. Následně pak jsou doporučeny sportovní kroužky a volnočasové aktivity či různé pohybové hry, kterými děti mohou trávit volný čas. Je zde také zmíněna účast na školní tělesné výchově. Doporučení je vyhotoveno jako poster,

který je určen rodičům a učitelům jako informační a poradenský materiál. Autory posteru jsou Kalman, Sigmund, Sigmundová, Vašíčková, Vokáčová, Hollein a Hamřík.

Dalším národním doporučením od stejného kolektivu autorů je Národní doporučení na omezení sedavého chování. Jako hlavní myšlenka je zde uvedena teze, že by žádné dítě či adolescent neměli trávit více času jak čtyři hodiny denně sezením u počítače, televize, tabletu či jiného zařízení. Opět se zde liší od doporučení Sigmund, Sigmundová, Šnoblová z roku 2010, kteří zmiňují maximální dobu trávení času u těchto zařízení 90 minut denně. Opět je zde uvedeno procento dětí, které v roce 2010 trávily více než 4 hodiny denně u výše zmíněných zařízení. U dívek to bylo 65% a u chlapců až 75%. V doporučení jsou i výrazně zmíněny důsledky sedavého chování. Jsou to především vznik obezity a onemocnění s ní spjatými. Zvyšování agrese a negativního chování, zvýraznění pocitu osamělosti, špatné nálady a depresí. V neposlední řadě sedavé chování může podporovat požívání alkoholu a kouření nebo konzumaci nezdravých jídel či slazených nápojů. Důsledky sedavého chování mají velmi negativní vliv na životní styl dětí.

## **9.1 Výzkumná metoda**

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila metodu pozorování. V průběhu dvou týdnů jsem pozorovala třídu 3. E a zaznamenávala jsem pohybovou aktivitu dětí do předem připraveného archu. Metoda pozorování je soustavná, cílená a plánovaná. Jedná se o vnímání určitých jevů osobou pozorovatele a jejich následné zaznamenávání. Ve svém výzkumu jsem použila pozorování přímé, byla jsem tedy osobně přítomna ve třídě po celou dobu výzkumu. Pozorování je jednou z nejčastěji využívaných metod kvalitativního výzkumu a jeho cílem je většinou popsat pozorované prostředí či děje. Na základě vyplněných archů z pozorování jsem poté zpracovala získané informace do formy grafů.

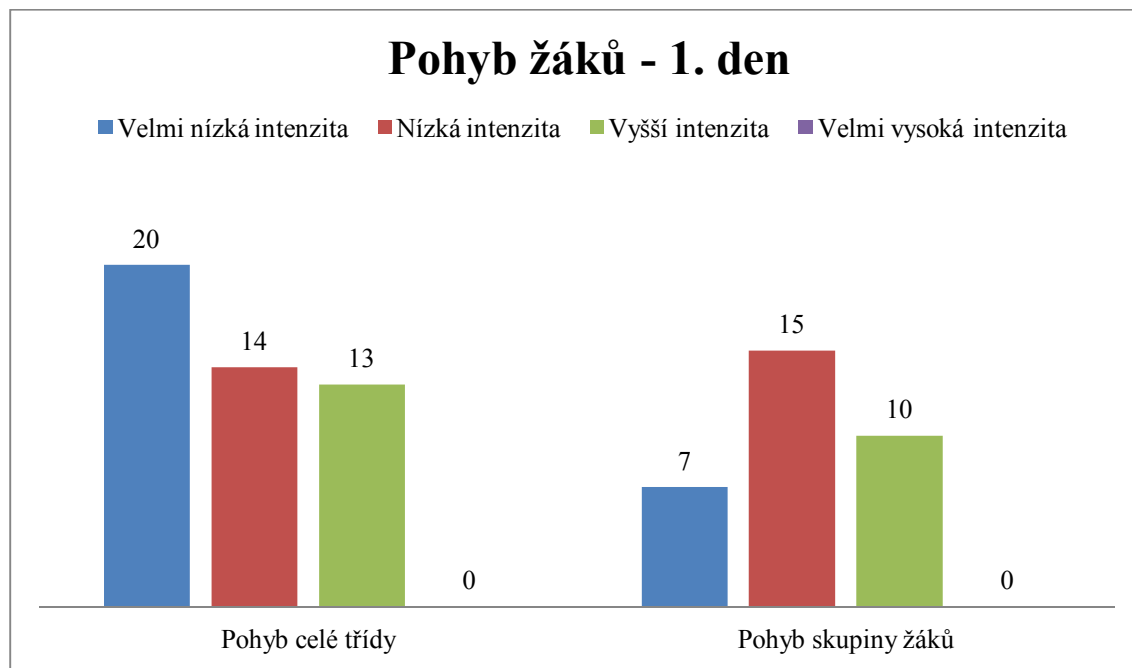
## **9.2 Výsledky pozorování**

V následující kapitole budou popsány výsledky pozorování. Výsledky pozorování jednotlivých školních dnů jsou zaznamenávány do grafu, poté také kvalitativně popsány. Kvantitativně je v grafu zapsán počet minut a míra pohybu žáků. Protože měli v letošním rozvrhu žáci 3. E každý den pět vyučovacích hodin, trávili ve škole celkem 285 minut denně od první vyučovací hodiny a to včetně přestávek. Z

tohoto celkového času se jedná o 225 minut přímého vyučování denně a 60 minut přestávk. V jednom týdnu mají žáci 3. E dvě hodiny tělesné výchovy týdně, při kterých pozorování neprobíhalo. V hodinách tělesné výchovy se předpokládá vyšší pohybová aktivita.

První týden (16. - 20. 3. 2015)

**1. den – pondělí 16. 3. 2015**



**Graf 2** – pohyb žáků 16. 3. 2015

První den tohoto školního týdne začínal pro žáky slunným počasím. Ve třídě 3. E byl plný počet žáků, to znamená 22 žáků. Nový školní týden mají žáci jako první hodinu anglického jazyka. Na anglický jazyk, jako na jediný předmět, nemají svou třídní paní učitelku. Po hodině anglického jazyka následuje český jazyk, pak matematika, tělesná výchova a prvouka. V mém pozorování jsem nezkoumala hodiny tělesné výchovy. V součtu trávili žáci 225 minut vyučováním, z toho jsem zkoumala 180 minut (vynechala jsem tedy hodinu tělesné výchovy) a 60 minut přestávkami. První den pozorování tohoto týdne jsem zaznamenala pohybovou aktivitu celé třídy jako velmi nízkou po dobu 20 minut, nízkou po dobu 25 minut a vyšší 3 minuty. Skupina žáků se pohybovala během pondělního vyučování s velmi nízkou intenzitou pohybu 4 minuty. S vyšší intenzitou pohybu 8 minut a s velmi vysokou intenzitou pohybu pak také 8 minut.

Na první hodině anglického jazyka, po příhodu paní učitelky a zápisu do třídní knihy, následovala pohybová hra. Žáci stáli vedle svých lavic a paní učitelka dávala

pokyny, kteří žáci si mají vyměnit místa. Na pokyn paní učitelky tedy konkrétní žáci si co nejdříve vyměnili svá místa. Vystřídali se minimálně jednou všichni žáci. Po této aktivitě se posadili opět do svých lavic a věnovali se práci s pracovním sešitem. V průběhu hodiny spočívala pohybová aktivita pouze některých žáků v chůzi ke stolu paní učitelky a zpět do lavice. Asi 10 minut před koncem hodiny se šli všichni posadit dozadu třídy na koberec a zde se učili novou říkanku doprovázenou pohybem.

Přestávka po první hodině trvala 10 minut. Všichni žáci třídy ji využili ke hře se stavebnicí, chůzi na toaletu nebo svačením. Žádný z žáků nezůstal po celou dobu přestávky sedět v lavici.

Druhá hodina českého jazyka začala tím, že paní učitelka určila služby na nadcházející týden. Ti žáci, kteří byli určeni, si šli své jméno připevnit dozadu do třídy na nástěнку. Následně jeden z žáků šel ke stolu paní učitelky hodit kostkou a podle toho, jaké číslo padlo, se vybrala rozcvička, kterou budou psát. Dále hodina probíhala tak, že žáci po celou dobu seděli ve svých lavicích. V poslední patnáctiminutovce jsem u některých žáků zaznamenala jistý neklid, který se projevoval houpáním na židli, mimovolnými pohyby, hraním si s předměty. Paní učitelka musela žáky častěji napomínat a uklidňovat. Nedostatek pohybové aktivity mi na žácích přišel zjevný.

O přestávce mezi druhou a třetí hodinu, která měla trvání 20 minut, jsem zaznamenala u skupiny žáků vyšší pohybovou aktivitu. Hráli jakousi honičku po třídě i po chodbě. To trvalo do té doby, než je přišel napomenout dozor. Zbylí žáci chodili po třídě nebo chodbě, svačili a vzadu na koberci si hráli různé hry a se stavebnicí.

Třetí hodina byla matematika. Hodina matematiky začala pohybovou chvilkou. Všichni žáci se srotili vzadu na koberci a pomalu běhali každý svou cestou. Paní učitelka říkala příklady a žáci měli za úkol po vypočítání vytvořit skupinky o počtu, který jim vyšel z příkladu. Po této pohybové aktivitě se žáci usadili na svá místa a pracovali především s učebnicemi. Během hodiny paní učitelka vyvolávala jednotlivé žáky, ti chodili k tabuli vypočítat zadaný příklad či slovní úlohu. U tabule se nevystřídali všichni žáci.

O třetí přestávce, která trvá také 20 minut, chodí žáci obvykle na školní dvůr. Ale v pondělí, protože mají po této přestávce hodinu tělesné výchovy, se rovnou



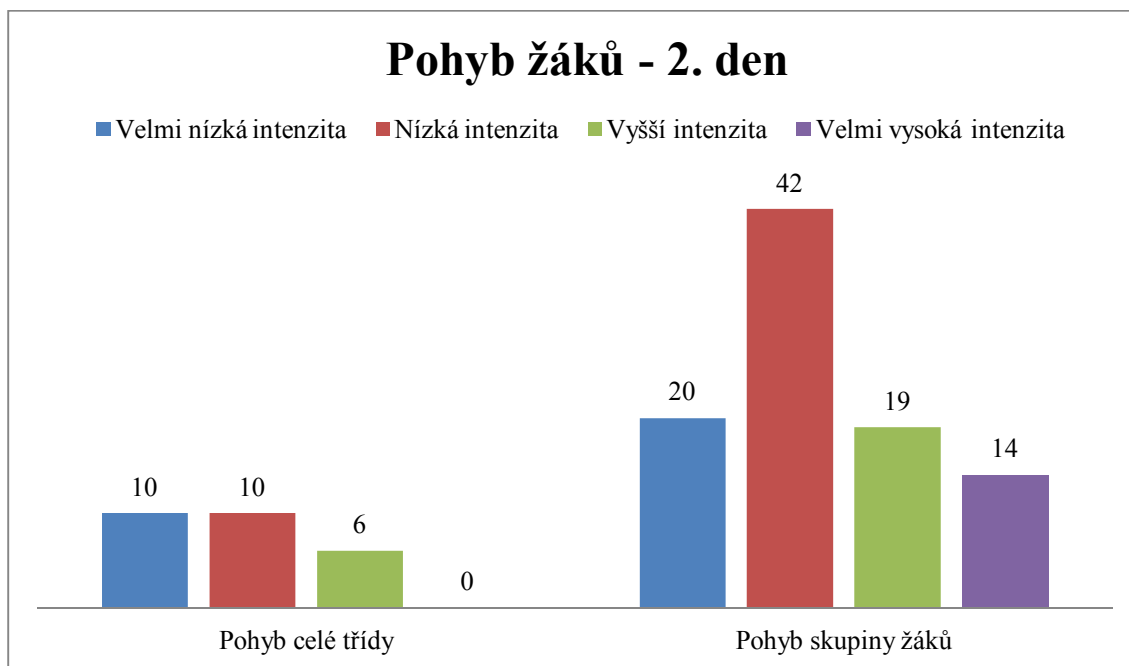
převlékají do cvičebního úboru a na hodinu jdou o 10 minut dříve, aby si tělesnou výchovu prodloužili.

Jako čtvrtá vyučovací hodina je v rozvrhu tělesná výchova a tu jsem do svého pozorování nezaznamenávala.

O desetiminutové přestávce před poslední hodinou se žáci vrací z tělesné výchovy a převlékají se ze cvičebního úboru. Případně, pokud to stíhají, chodí na toaletu a svačí.

Hodina prvouky je poslední vyučovací hodinou pondělního dne. Na většině žáků jsem zaznamenala únavu z předešlé hodiny tělesné výchovy, takže klidně seděli na svých místech. Jedinou zaznamenanou pohybovou aktivitou byla chůze po třídě při rozdělení do skupin a následně chůze zpět na místo.

## 2. den – úterý 17. 3. 2015



**Graf 3** – pohyb žáků 17. 3. 2015

Druhý den pracovního týdne, úterý, měli žáci třídy 3. E opět pět vyučovacích hodin. Venku panovalo pěkné počasí a žáků se ve třídě sešlo 20. Dva z celkového počtu žáků tedy chyběli. Jako první vyučovací hodina byla v rozvrhu hodina českého jazyka. Následuje hodina matematiky. Třetí a čtvrtá vyučovací hodina jsou výtvarná výchova a dramatická výchova. Školní vyučovací den uzavírá hodina českého jazyka. Žáci tedy jsou každé úterý ve škole 285 přímého vyučování a úterý ve škole 225 přímého vyučování a 60 minut přestávek. Pohybová aktivita celé třídy ve velmi nízké intenzitě pohybu trvala 10 minut, v nízké intenzitě potom také 10 minut. O vyšší intenzitě pohybu se celá třída hýbala 6 minut. Velmi vysoká intenzita pohybu u celé třídy nebyla zaznamenána. Skupina žáků se velmi nízkou pohybovou aktivitou pohybovala 20 minut, nižší pohybovou aktivitou 42 minut, vyšší intenzitou pohybu pak 19 minut a velmi vysokou pohybovou aktivitou 14 minut.

První hodina českého jazyka začala tím, že služba na sešity, kterou tvořili dva z žáků, rozdala sešity na diktát. Po ukončení diktátu každý žák donesl svůj sešit paní učitelce na stůl. Následně žáci s paní učitelkou opakovali všechna vyjmenovaná slova. Stáli přitom vedle svých lavic a na naučené básničky prováděli pohybová cvičení. Po

této pohybové aktivitě jsem již žádnou další v hodině českého jazyka nezaznamenala. Ani jsem na žácích nepozorovala projevy nedostatku pohybové aktivity.

Přestávku po první hodině, která trvala 10 minut, většina žáků trávila chůzí po třídě či chodbě, svačením a hraním her a se stavebnicí vzadu na koberci. Žádný z žáků nezůstával po celou přestávku sedět v lavici.

Hodina matematiky následovala po hodině českého jazyka. Paní učitelka měla na tabuli připraven příklady a každý z žáků šel k tabuli vypočítat jeden z nich. Následně byli žáci rozděleni do skupin a postupně si každý ze skupiny chodil k paní učitelce pro příklad, když ho vypočetl správně, mohl vyrazit další ze skupiny. Každý z žáků se vystřídal dvakrát. A protože to byla soutěž, během přesunu od své skupiny ke stolu paní učitelky žáci běželi. Po této aktivitě se již žáci usadili do svých lavic a do konce hodiny jsem již nezaznamenala žádnou významnou pohybovou aktivitu.

Přestávka mezi druhou a třetí vyučovací hodinou má 20 minut. Během těchto dvaceti minut jsem u několika žáků zaznamenala vyšší pohybovou aktivitu a to ve formě běhu po třídě a po chodbě. U zbylých žáků jsem zaznamenala pouze nižší pohybovou aktivitu a to chůzí po třídě a po chodbě a hraní her vzadu na koberci.

Při hodině výtvarné výchovy se mohli žáci libovolně pomalu pohybovat po třídě, pokud potřebovali konzultaci s paní učitelkou či si dojít pro pomůcky k malování. Ke konci hodiny, asi posledních 10 minut, již měli někteří žáci výkres hotov a paní učitelka je musela uklidňovat a posílat si sednout na místo. Nakonec jim dovolila, že kdo má výkres hotov a uklizené pracovní místo, může si jít hrát dozadu na koberec.

Třetí přestávku v úterním vyučování trávili žáci na školním dvoře, kde měli k dispozici míče, švihadla a jiné sportovní náčiní. Většina chlapců hrála fotbal a děvčata potom vybíjenou. Někteří žáci z této třídy se po školním dvoře pouze procházeli.

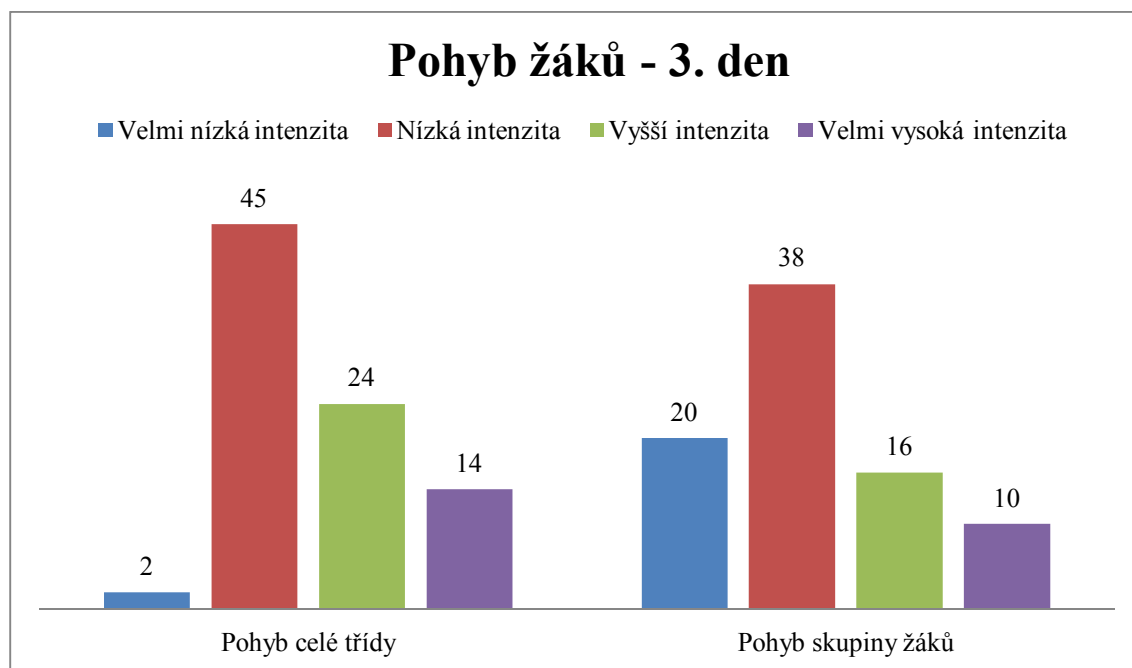
Hodina dramatické výchovy začala pohybovou chvilkou. Děti se usadily dozadu na koberec do kruhu a vedle jednoho z nich bylo po pravé straně místo, ten začínal. Řekl, kdo chce, aby seděl po jeho pravici a proč, následně se uvolnilo místo po pravici dalšího žáka a hra pokračovala dál. Poté se žáci vrátili zase do svých lavic a paní učitelka některé z nich zkoušela u tabule z básně, kterou se měli naučit. Do konce

hodiny dramatické výchovy potom ještě hráli nějaké hry, ale pohybová aktivita při těchto hrách byla zaznamenána jen velmi nízká. Protože byly děti zabaveny výukou, nevšimla jsem si projevů nedostatku pohybu u žádného z žáků.

Poslední přestávka úterního vyučovacího dne trvala 10 minut. Při této přestávce jsem zaznamenala vyšší pohybovou aktivitu u skupiny žáků, kteří si po třídě házeli molitanovým míčkem a hráli vybíjenou. Ostatní žáci trávili přestávku chůzí po třídě nebo po chodbě.

Hodina českého jazyka byla poslední v úterním vyučování. Služba na sešity, kterou tvoří dva žáci, rozdává písanky a následně celá třída pracuje s písankami. Poté si je paní učitelka vybírá. Žáci si stoupnou na svých místech a paní učitelka píše na tabuli slova a žáci mají za úkol vyskočit tolikrát, kolikátý je to napsané slovo slovní druh. Výskoky se pak mění na dřepy a poté tleskání. Do zazvonění pak již žáci pracují ve svých lavicích a nezaznamenala jsem žádnou vyšší pohybovou aktivitu. Ke konci hodiny začali být někteří žáci neklidní a houpali se na židlích.

### 3. den – středa 18. 3. 2015



**Graf 4** – pohyb žáků 18. 3. 2015

Ve středu přišlo do školy žáků 19. Z celkového počtu 22 žáků tedy 3 chyběli. Bylo pod mrakem, ale nepršelo. Žáci třídy 3. E mají ve středu v rozvrhu pět vyučovacích hodin. První hodinou je anglický jazyk. Druhá vyučovací hodina je český jazyk. Následuje matematika, pracovní činnosti a prvouka uzavírá středeční školní den. Opět žáci strávili ve škole 225 minut přímým vyučováním a 60 minut přestávkami. Z těchto celkem 285 minut se celá třída pohybovala velmi nízkou pohybovou aktivitou 2 minuty, nízkou pohybovou aktivitou 45 minut, vyšší 24 minut a velmi vysokou intenzitou pohybu 14 minut. Pohyb skupiny žáků jsem zaznamenala jako 20 minut s velmi nízkou pohybovou aktivitou, 38 minut s nízkou pohybovou aktivitou a 16 minut vyšší pohybovou aktivitou a 10 minut vysokou pohybovou aktivitou.

Na anglický jazyk mají žáci 3. E jako na jediný z předmětů jinou paní učitelku než svou třídní. Po zazvonění začala hodina angličtiny pohybovou aktivitou. Paní učitelka dávala žákům pokyny k pohybovým činnostem a žáci je měli plnit. Jednalo se o pokyny jako například: „obejdi svou lavici“, „skákej na jedné noze“, „udělej tři dřepy“ a podobně. Poté pokračovala hodina a žáci seděli ve svých lavicích. Další pohybovou

aktivitu žáků jsem zaznamenala pouze v případě chůze ke stolu paní učitelky kvůli kontrole samostatné práce.

O přestávce po první hodině jsem zaznamenala u skupiny dětí vyšší pohybovou aktivitu a to ve smyslu běhání po třídě a po chodbě, to trvalo, dokud nebyli žáci napomenuti dozorem. Ostatní žáci trávili přestávku chůzí po třídě, svačením nebo hraním si vzadu na koberci.

Hodina českého jazyka začala pohybovou chvilkou, žáci si nejprve utvořili dvojice a poté jeden z dvojice zůstal stát u tabule a druhý na opačné straně třídy. První z nich dostal lísteček se slovem, doběhl ke druhému a ten, poté co si přečetl slovo na lístečku, běží k tabuli umístit lísteček do správného košíku (slovní druhy) a rovnou bere od paní učitelky další, aby se se svým kamarádem vystřídal. Každá dvojice má 6 lístků, to znamená, že každý ze dvojice běží třikrát. Následně se žáci vrací do svých lavic a hodina pokračuje běžnou výukou. Ke konci hodiny je na žácích vidět už zjevný neklid a tak paní učitelka zařazuje další pohybovou aktivitu. Jdou dozadu na koberec, kde hrají „molekuly“. Hra spočívá v tom, že každý z žáků se pohybuje svou vlastní dráhou v prostoru a paní učitelka vždy řekne slovní druh. Podle toho, jaký má slovní druh číslo, mají žáci utvořit skupinky. Tato pohybová aktivita trvala až do konce hodiny.

Druhá přestávka, dvacetiminutová, se nesla v poklidném duchu. Žáci pouze se procházeli po třídě nebo po chodbě, chodili na toaletu, svačili nebo si hráli vzadu na koberci. Pohybovou aktivitu jsem u skupiny žáků zaznamenala velmi nízkou a u zbytku žáků nízkou.

Během třetí hodiny matematiky jsem nezaznamenala žádnou významnější pohybovou aktivitu. Pouze služba na sešity rozdala a opět vybrala sešity a tři žáci šli vypočítat slovní úlohy k tabuli. Žáci ani ke konci hodiny neprojevovali nedostatek pohybové aktivity.

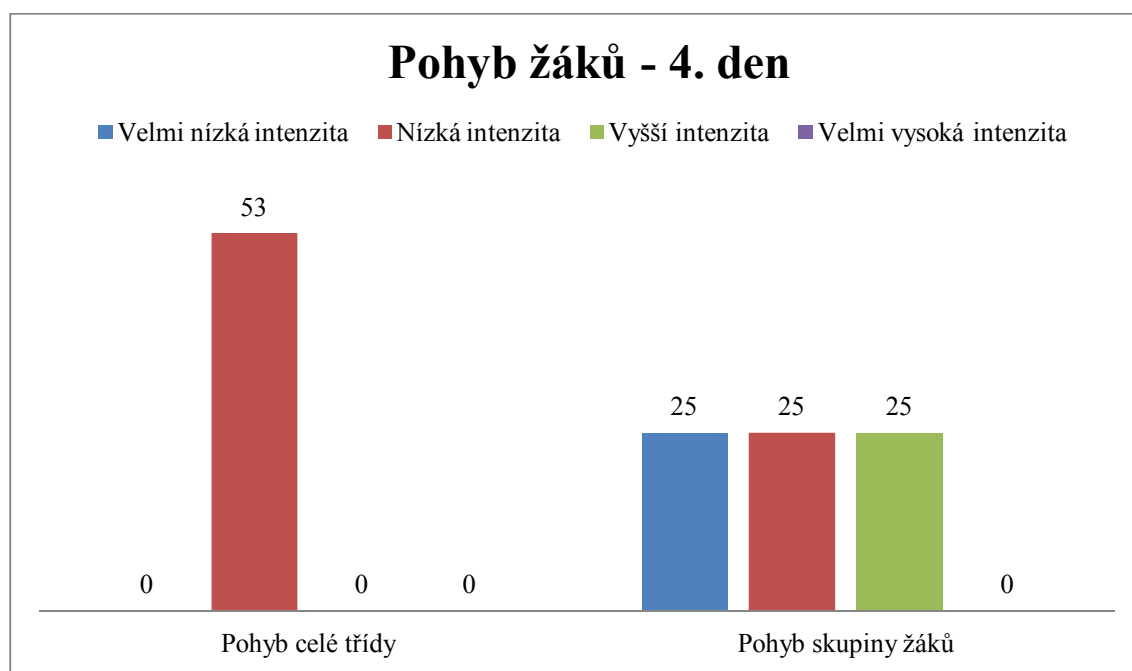
O další přestávce šli žáci jako vždy, pokud panovalo příznivé počasí, na školní dvůr. Zde jsem zaznamenala u některých vyšší, u některých velmi vysokou a u některých žáků nízkou pohybovou aktivitu.

Hodina pracovních činností měla volnější charakter. Žáci pracovali na zadaném úkolu a během hodiny se mohli volně pohybovat po třídě, pokud tak potřebovali. Většina žáků při práci v lavici stála a neseďla. Pokud měli žáci svou práci hotovu, měli od paní učitelky dovoleno jít si v tichosti dozadu do prostoru na koberci hrát hry nebo si hrát se stavebnicí.

Poslední přestávka středečního vyučování trvala 10 minut. Během přestávky jsem u žáků nezaznamenala žádnou pohybovou aktivitu o vyšší nebo velmi vysoké intenzitě pohybu.

Poslední hodinou středečního vyučování byla prvouka. O hodině prvouky vzala žáky paní učitelka ven k nedaleké řece Berounce, protože zrovna probírali přírodní společenství řeky. Chodili s paní učitelkou kolem řeky a ukazovali si zvířata, rostliny a celý říční ekosystém. To ovšem netrvalo celou hodinu, asi posledních 15 minut si žáci mohli hrát na školním hřišti.

#### 4. den – čtvrtek 19. 3. 2015



**Graf 5** – pohyb žáků 19. 3. 2015

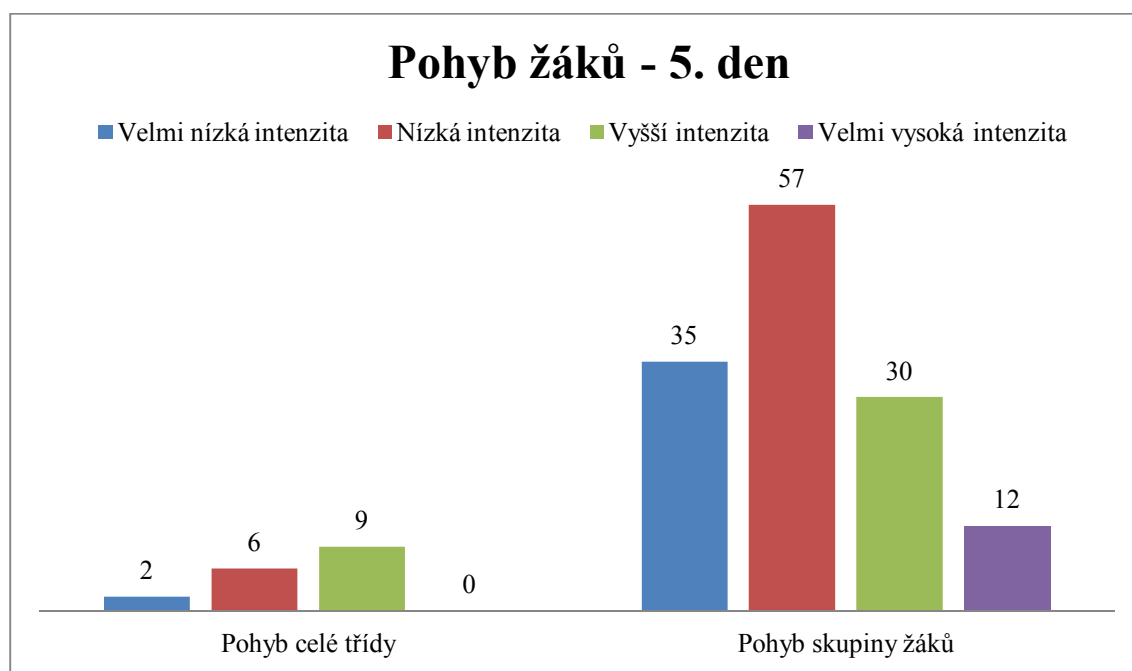
Ve čtvrtek mají žáci třídy 3. E v rozvrhu opět pět vyučovacích hodin. Ovšem tento den děti nešly do školy na vyučování, ale jely s paní učitelkou do Prahy do divadla na představení. Velmi nízkou pohybovou aktivitu jsem zaznamenala u celé třídy a to 53 minut. Jednalo se především o přesun do divadla a zpět. U skupiny žáků jsem pak pozorovala velmi nízkou, nízkou nebo vyšší intenzitu pohybové aktivity vše v délce 25 minut. Zde se jednalo hlavně o dobu před začátkem představení a o přestávce.

Všichni žáci se sešli před budovou školy a společně vyrazili na vlakové nádraží v Radotíně. A dále pokračovali vlakem do centra Prahy. Ze Smíchovského nádraží šli na metro a tím se dopravili až k divadlu. Od metra do divadla šli žáci s paní učitelkou opět pěšky. Než se žáci usadili v divadle do hlediště, měli možnost využít dětský hrací koutek v jeho prostorách. U některých žáků jsem zaznamenala v tuto dobu velmi nízkou intenzitu pohybové aktivity, pouze svačili. U dalších nižší či vyšší intenzitu pohybové aktivity. Poté se již celá třída přesunula do sálu a žáci se usadili na svá místa. V polovině představení proběhla 30 minutová přestávka, kdy děti opět mohly využít hrací koutek. Opět jsem o této přestávce zaznamenala rozlišnou intenzitu pohybové aktivity u



skupin žáků. Po skončení divadelního představení žáci s paní učitelkou opět jeli zpět do Radotína ke škole, kde bylo čtvrtěční vyučování ukončeno.

## 5. den – pátek 20. 3. 2015



**Graf 6** – pohyb žáků 20. 3. 2015

Poslední den pracovního týdne žáci trávili ve škole, tak jako každý jiný den, pět vyučovacích hodin. V poslední den prvního týdne našeho pozorování přišlo do školy 22 žáků. To znamená, že nikdo z žáků nechyběl. Počasí bylo pěkné a tak jednu z velkých přestávek mohli žáci trávit na školním dvoře. V pátek žákům 3. E začíná vyučování hodinou tělesné výchovy. Tělesná výchova do mého pozorování nespadá. Po hodině tělesné výchovy následuje český jazyk, matematika, prvouka a poslední páteční hodinou je opět český jazyk, ale tentokrát je to čtení. V páteční vyučovací den jsem tedy pozorovala pohybovou aktivitu žáků během čtyř vyučovacích hodin a čtyř přestávek. Jednalo se tedy celkem o 180 minut vyučování a 60 minut přestávek. Z celkových pozorovaných 180 minut se celá třída pohybovala s velmi nízkou intenzitou 2 minuty, nízkou intenzitou 6 minut a vyšší intenzitou 9 minut. Daleko významnější byl pohyb skupiny žáků a to velmi nízkou intenzitou pohybu 35 minut, nízkou intenzitou pohybu 57 minut. Vyšší intenzitu pohybu jsem zaznamenala u skupiny žáků po dobu 30 minut a velmi vysokou intenzitou pohybu 12 minut.

První hodinu tělesné výchovy jsem do svého pozorování nezařadila.

Přestávku po hodině tělesné výchovy žáci strávili převlékáním ze cvičebního úboru a svačením. Nezaznamenala jsem žádnou výraznější aktivitu.

Druhou hodinou byl český jazyk. Na začátku hodiny šel jeden z žáků ke stolu paní učitelky hodit kostkou, aby se podle toho jaké číslo padne, vybrala rozcvička, která se bude psát. Po rozcvičce vybrala služba, kterou tvořili dva žáci, sešity. Následně zařadila paní učitelka pohybovou chvílku, žáci si před dalším psaním protřepali ruce, zakroužili s nimi, dělali dřepy, výskoky a další pohybová cvičení, která jim paní učitelka zadávala. Poté se opět žáci usadili do svých lavic a věnovali se zadané práci. Do konce hodiny jsem již žádnou další vyšší pohybovou aktivitu žáků nezaznamenala. Pohybová aktivita spočívala pouze v tom, že žáci chodili ke stolu paní učitelky a zpět na své místo.

Přestávka po hodině českého jazyka trvala 20 minut. Během této přestávky jsem pozorovala vyšší pohybovou aktivitu u skupiny žáků, u dívek, které si přinesly gumu a skákaly ji. Ostatní žáci buď chodili po třídě, nebo po chodbě, svačili nebo si hráli vzadu na koberci různé hry a se stavebnicí.

V pořadí třetí hodina, matematika, začala matematickou pětiminutovkou. Dva žáci, služba na sešity, tedy nejprve sešity spolužákům rozdali a poté opět vybrali. Dále hodina pokračovala tak, že žáci pracovali ve svých lavicích. Asi v polovině hodiny zařadila paní učitelka tělovýchovnou chvílku. Zadávala příklady a výsledek měli za úkol žáci znázornit zadaným pohybovým cvičením. Jednalo se například o dřepy, výskoky, otočky. Následně jsem do konce hodiny zaznamenala pohybovou aktivitu pouze skupiny žáků, kteří byli postupně vyvoláni k tabuli, aby vypočítali příklad.

V pořadí třetí přestávku pátečního vyučování žáci odcházejí tradičně na školní dvůr. Zde jsem zaznamenala u všech žáků minimálně vyšší pohybovou aktivitu, u některých i velmi vysokou pohybovou aktivitu. Některé dívky skákaly gumu, jiné pak hrály vybíjenou. Většina chlapců se zapojila do hry fotbalu a ostatní hráli také vybíjenou. Po návratu žáků zpět do třídy se připravovali na další hodinu.

Hodina prvouky je předposlední hodinou v pátečním rozvrhu. Během této hodiny měli žáci za úkol ve skupinách zpracovat poster na předešlou látku probíranou o úterní hodině prvouky, kdy byli s paní učitelkou u řeky Berounky a pozorovali přírodu

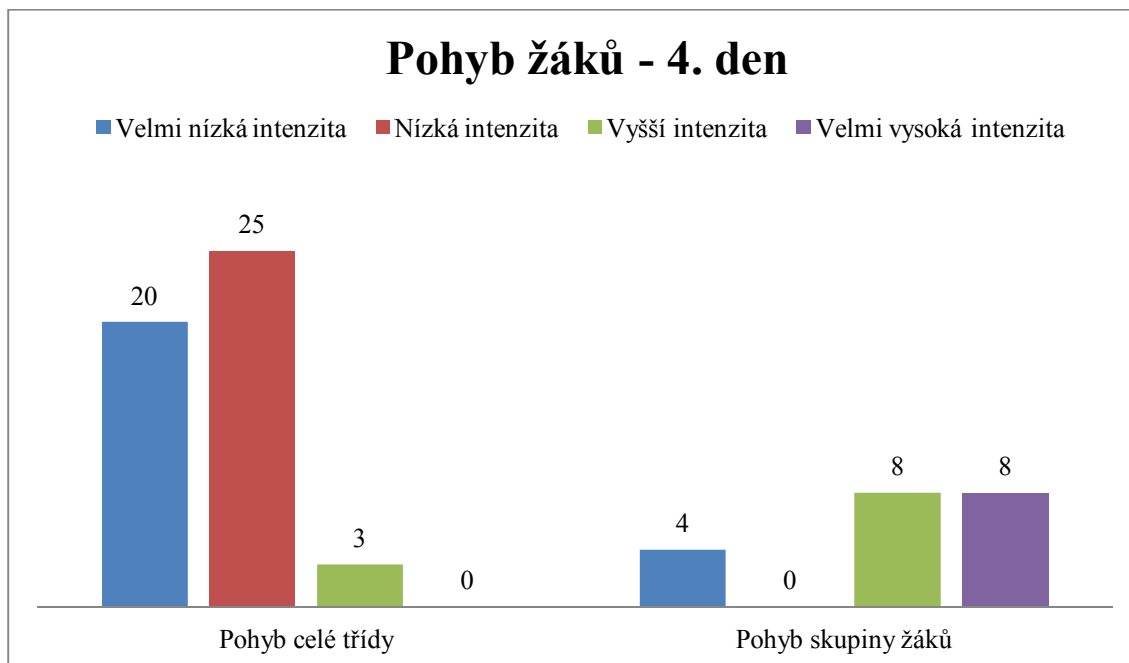
kolem ní. Byli tedy paní učitelkou rozděleni do pěti skupin, každá skupina měla své pracovní místo a žáci se mohli volně pohybovat po třídě kvůli různým pomůckám. Na žácích jsem ani ke konci hodiny nezaznamenala žádný projev nedostatku pohybové aktivity.

Během poslední přestávky, která trvá 10 minut, žáci chodili po třídě či po chodbě nebo si hráli vzadu ve třídě se stavebnicí. Skupina dívek skákala gumu.

Poslední hodinou vyučovacího týdne byla hodina českého jazyka. Tato hodina se věnovala čtení. Žáci tedy seděli ve svých lavicích a postupně četli z čítanky. Ke konci hodiny jsem na některých žácích zaznamenala značný neklid, poposedávali a hráli si s předměty.

Druhý týden (13. – 17. 4. 2015)

**1. den – pondělí 13. 4. 2015**



**Graf 7** – pohyb žáků 13. 4. 2015

První den pozorování v druhém týdnu bylo ve škole 22 žáků, nikdo nechyběl. Začínali žáci ve škole hodinou anglického jazyka. Následovala hodina jazyka českého, matematiky, tělesné výchovy a jako poslední měli hodinu prvouky. Celkem tedy děti strávily ve škole 285 minut od začátku první vyučovací hodiny do skončení hodiny poslední. Z tohoto počtu byla 45 minut hodina tělesné výchovy, kterou v diplomové práci nezohledňuji. Čili z doby 240 minut se celá třída pohybovala velmi nízkou intenzitou 20 minut, nízkou intenzitou 25 minut a vyšší intenzitou 3 minuty. Pohyb skupiny žáků velmi nízkou intenzitou trval 4 minuty, vyšší a velmi vysokou intenzitou pohybu potom obojí 8 minut především při přestávce na školním hřišti. Zaznamenané hodnoty zahrnují pohyb ve vyučovacích hodinách, kromě hodiny tělesné výchovy. A pohyb žáků o přestávkách.

První hodina anglického jazyka začala tím, že žáci z lavic přešli dozadu na koberec, kde se posadili do kroužku a postupně prezentovali své projekty. Poté, co byly projekty prezentovány, vrátili se žáci na svá místa. Následovala pohybová aktivita, kdy se děti v lavicích postavily a říkaly naučenou básničku, kterou doprovázely i

jednoduchými cviky. Poté do konce hodiny seděli žáci v lavicích a pohyb, pokud byl zaznamenán, spočíval pouze v chůzi ke stolu paní učitelky a zpět do lavice. Ke konci hodiny začali být žáci neklidní, poposedávali. Paní učitelka je musela hodně klidnit.

První přestávku žáci netráví v lavicích, většina si hraje s vzadu na koberci se stavebnicí, někteří odchází na záchod a jiní jen tak se projít na chodbu. Pohybová aktivita o přestávce se zdála u všech žáků velmi nízká.

Na začátku druhé hodiny, hodiny českého jazyka, jde jeden z žáků ke stolu paní učitelky, kde hází kostkou a podle toho jaké číslo padne, odpočítají písmenko vyjmenovaných slov a na to budou psát rozcvičku. Poté odchází do lavice. Po dopsání rozcvičky vybere služba na sešity, což jsou dva žáci, rozcvičky a donese je paní učitelce na stůl. Následně jsou vyvoláni tři žáci, kteří jdou před tabuli a určují slovní druhy zadaných vět. Po tomto je zařazena pohybová aktivita, kdy si žáci stoupnou do uličky vedle lavice a paní učitelka říká postupně slovní druhy a žáci mají za úkol vyskočit tolikrát, kolikrátý v pořadí daný slovní druh je. Po tomto pohybovém cvičení zůstávají žáci už sedět ve svých lavicích.

Během druhé přestávky nebyla zaznamenána žádná větší pohybová aktivita. Děti si po většinu času hrály vzadu na koberci se stavebnicí či svačily.

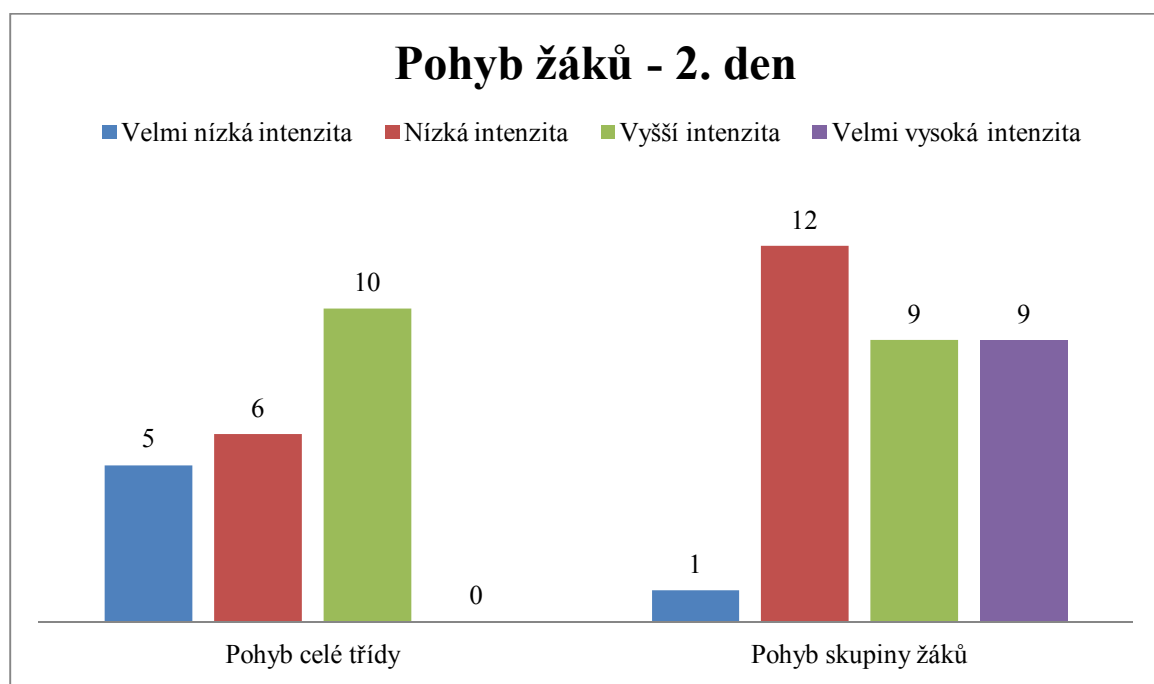
Hodina matematiky, která následovala, začala určováním služeb na nadcházející týden. Žáci pak chodili k nástěnce, která se nachází vzadu ve třídě a připevňovali tam svá jména. Po zbytek hodiny probíhalo vyučování v lavicích, dle záznamů začali být děti neklidné, pravděpodobně z nedostatku pohybu. Poposedávaly, hrály si s věcmi a bylo na nich vidět, že by už nejradyji byly na další hodině tělesné výchovy.

Během následující přestávky se žáci převlékali do cvičebního úboru a ke konci přestávky už odcházeli s paní učitelkou na hodinu tělesné výchovy. Po hodině tělesné výchovy se děti opět během přestávky převlékají z úboru.

Po čtvrté hodině tělesné výchovy, která nespadá do našeho pozorování, byla poslední hodina prvouky. Na začátku vyučování jsou žáci ještě velmi aktivní, předpokladem pro to je předešlá hodina tělesné výchovy a paní učitelka je musí hodně klidnit. Poté se přesouvají do čtyř určených skupin a pracují na zadaném skupinovém

úkolů. Do konce hodiny už spočívá pohybová aktivita žáků pouze v chůzi ke stolu paní učitelky a zpět.

## 2. den – úterý 14. 4. 2015



**Graf 8** – pohyb žáků 14. 4. 2015

Druhý den pozorování druhého týdne bylo ve třídě 3. E 22 žáků, tedy žádný z žáků nechyběl. V úterý mají žáci v rozvrhu první hodinu český jazyk, následuje hodina matematiky. Jako třetí vyučovací hodinu mají žáci výtvarnou výchovu a následuje výchova dramatická. Poslední vyučovací hodinou je opět hodina českého jazyka. Mezi třetí a čtvrtou hodinou tráví žáci dvacetiminutovou přestávku na školním dvoře, kde aktivně tráví volný čas. Z 285 minut, které žáci celkem trávili ve škole, se celá třída pohybovala 5 minut velmi nízkou intenzitou, což byla především chůze ke stolu paní učitelky a trávení přestávek. 6 minut nízkou intenzitou – přesun na školní dvůr a zpět z něj. A 10 minut vyšší intenzitou, jednalo se převážně o zařazené tělovýchovné chvilky do dvou z pěti vyučovacích hodin. Pohybová aktivita skupiny žáků ve velmi nízké intenzitě činila asi 1 minutu, dále pak pohyb o nízké intenzitě činil 12 minut – především při hodině dramatické výchovy. Následně jsem zaznamenala pohyb žáků vyšší a velmi vysokou intenzitou obojí 9 minut, to lze vysvětlit na základě přestávky, kterou žáci tráví na školním dvoře.

První hodinu českého jazyka začala tělovýchovnou chvilkou, kdy žáci říkají naučené básničky na jednotlivá písmena vyjmenovaných slov, to doprovází



pohybovými cvičeními. Následně hodina pokračuje běžně – žáci sedí v lavicích, minimálně chodí ke stolu paní učitelky a zpět.

Během přestávky mezi první a druhou hodinou žáci svačí, odcházejí na toaletu a hrají si na koberci vzadu ve třídě se stavebnicí.

Druhá hodina matematiky začíná pětiminutovkou, dva žáci – služba na sešity, rozdávají pětiminutovky a následně, po ukončení počítání je opět vybírají. Asi v polovině hodiny, kdy žáci začínají být neklidní, zařazuje paní učitelka tělovýchovnou chvilku. Celá třída vzadu na koberci hraje „molekuly“. Žáci se pohybují, a když paní učitelka řekne příklad, mají za úkol jej vypočítat a utvořit skupinky dle výsledku. Do konce hodiny pak pokračuje výuka v lavicích.

Přestávku po hodině matematiky tráví děti obvyklými činnostmi. Svačí, hrají si se stavebnicí.

O hodině výtvarné výchovy mohou žáci dle potřeby chodit po třídě – k umyvadlu, pro pomůcky nebo ke stolu paní učitelky. Ke konci hodiny už mají někteří žáci práci hotovu a jsou neklidní. Honí se po třídě a paní učitelka je musí mírnit velmi často.

Následnou velkou přestávku jsou děti na školním dvoře, kde mají k dispozici míče a jiné různé sportovní náčiní. Většina z žáků třídy 3. E tuto přestávku tráví velmi aktivně a zapojují se do různých pohybových her.

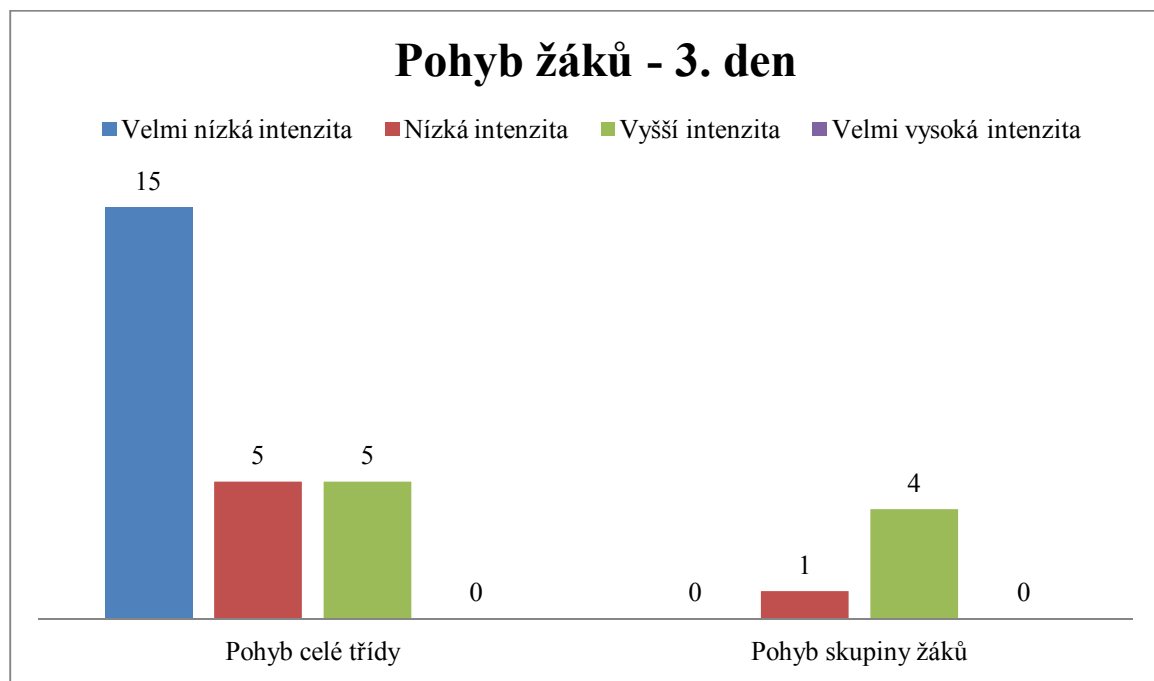
Při čtvrté hodině dramatické výchovy jsou žáci rozděleni do skupin a mají určitý čas na nacvičení předem určených scének. Hodina je volnější a žáci se mohou pohybovat libovolně po třídě. Po uplynutí určené doby předvádí jednotlivé skupiny žáků své nacvičené scénky zbytku třídy. U žáků jsem o této hodině nepozorovala žádné projevy nedostatku pohybu.

O přestávce před poslední hodinou si žáci opět celkem poklidně hrají se stavebnicí či svačí nebo chodí po třídě.

Při poslední hodině českého jazyka jde jeden z žáků k paní učitelce hodit kostkou a podle čísla, které padne, píše žáci rozcvičku z českého jazyka. Po dopsání

nesou své sešity paní učitelce na stůl. Dále hodina pokračuje klasicky v lavicích. Ke konci poslední vyučovací hodiny je na žácích vidět neklid, což je pravděpodobně způsobeno blížícím se koncem vyučování.

### 3. den – středa 15. 4. 2015



**Graf 9** – pohyb žáků 15. 4. 2015

Tuto středu panovalo deštivé počasí již při příchodu žáků do školy. Celkem se jich ve třídě sešlo 19, tedy 3 žáci chyběli. Ve středu mají jako první v rozvrhu žáci hodinu anglického jazyka. Následuje český jazyk, matematika. Předposlední hodina jsou pracovní činnosti a jako poslední vyučovací hodina je prvouka. Na anglický jazyk mají žáci jinou paní učitelku než na všechny ostatní předměty. Žáci ve škole trávili opět 285 minut včetně přestávek. Z toho byl zaznamenán pohyb celé třídy velmi nízkou intenzitou po dobu 15 minut, pohyb nízkou intenzitou a vyšší intenzitou obojí 5 minut. Pohyb skupiny žáků velmi nízkou intenzitou nebyl zaznamenán. Pohyb skupiny žáků byl zaznamenán pouze nižší intenzitou a to 1 minutu a dále pak vyšší intenzitou a to 4 minuty. Takto nízké hodnoty odpovídají tomu, že žáci kvůli dešti nemohli jít o třetí přestávce na školní dvůr. Bylo na nich také vidět, že jim toto vybití chybí.

Hodina anglického jazyka začala pohybovou hrou, kterou paní učitelka nazývala rozcvička. Paní učitelka anglicky dávala pokyny, kteří žáci si vymění místo. Určený žák se zvedl ze židle a šel se posadit na místo druhého určeného žáka. Nevystřídali se úplně všichni žáci, proto toto v grafu uvádím jako pohyb jednotlivce. Hodina dále pokračovala a žáci pracovali ve svých lavicích. Asi v polovině hodiny zařadila paní

učitelka další pohybovou aktivitu. Děti šly dozadu na koberec, kde se učily novou básničku doprovázenou pohybovým cvičením. Následně se vrátily do lavic a dostaly za úkol samostatnou práci. Po zbytek hodiny spočívala pohybová aktivita některých žáků pouze v chůzi ke stolu paní učitelky a zpět.

První přestávku žáci trávili jako obvykle svačením, případně pohybem s velmi nízkou intenzitou. Jako obvykle si mnoho z nich hrálo vzadu na koberci s dřevěnou stavebnicí. U žádného z žáků jsem nezaznamenala vyšší pohybovou aktivitu, pouze velmi nízkou a nízkou.

Hodina českého jazyka, která následovala za hodinou anglického jazyka, opět začínala pětiminutovkou. Jeden z žáků tedy šel ke stolu paní učitelky hodit kostkou, aby se tak zvolila pětiminutovka, která se bude psát. Po pětiminutovce služba na sešity, kterou tvořili dva žáci, pětiminutovky vybrala a donesla paní učitelce. Po zbytek hodiny jsem již nezaznamenala žádnou další významnější pohybovou aktivitu žáků. Na žácích byl vidět neklid. Mnoho z nich poposedávalo na židlích, houpalo se či si stále s něčím hrálo.

O druhé přestávce jsem zaznamenala zvýšenou pohybovou aktivitu u skupiny žáků, kteří se honili po třídě a po chodbě. Ostatní žáci v klidu svačili nebo si hráli se stavebnicí vzadu ve třídě na koberci.

Hodina matematiky byla třetí vyučovací hodinou středečního vyučování. Paní učitelka pro začátek hodiny zvolila pohybovou aktivitu, při které žáci procvičovali i počítání. Dávala příklady a žáci měli výsledek předvést určeným způsobem, který byl předem určen a pokaždé měněn: skoky snožmo, tleskání, dupání, dřepy, otočky. Následně se žáci usadili a pracovali s učebnicí a zapisovali do sešitů. Další zaznamenanou pohybovou aktivitou o hodině matematiky byla chůze žáků ke stolu paní učitelky, aby mohla zapsat známky do žákovské knížky. Žáci tedy jednotlivě chodili ke katedře a vystřídala se celá třída.

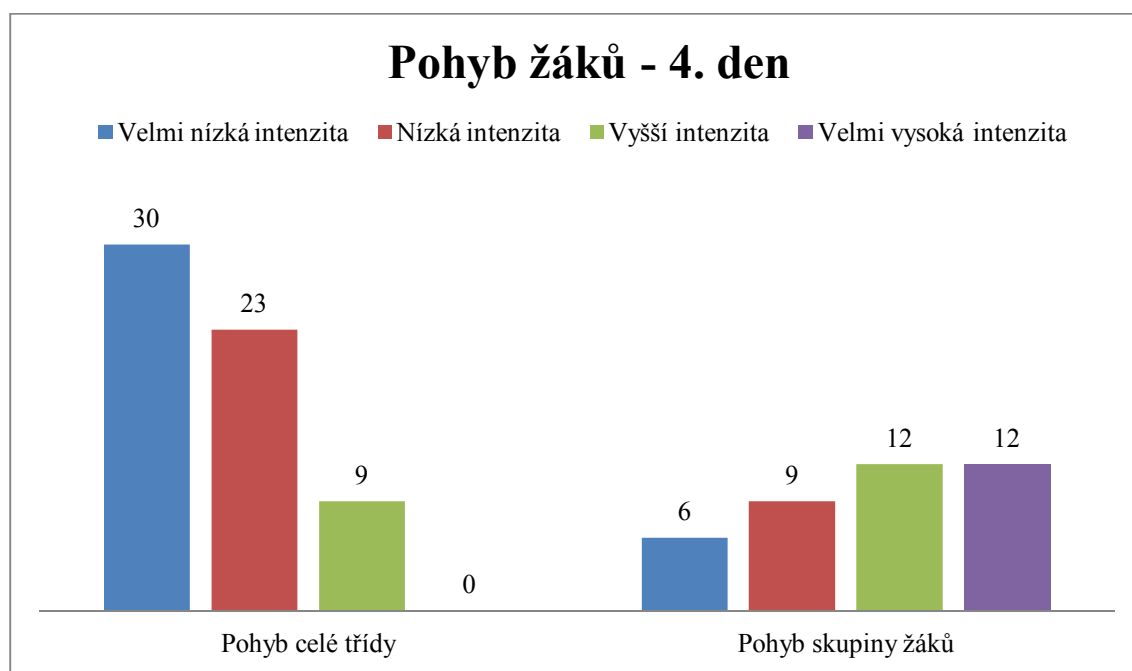
Třetí, dvacetiminutovou, přestávku se žáci připravovali na hodinu následující – pracovní činnosti. Někteří si opět hráli se stavebnicí či chodili na chodbu na toaletu. Významnější pohybovou aktivitu jsem nezaznamenala. Tuto přestávku běžně tráví žáci na školním dvoře, ale protože venku pršelo, museli zůstat ve třídě.

Hodina pracovních činností byla trochu volnější, žáci u práce stáli, nesešli v lavicích a volně se pohybovali po třídě. Buď si chodili pro pomůcky či radu. Nevšimla jsem si žádného projevu nedostatku pohybové aktivity. Pouze když se blížil konec hodiny a někteří žáci měli již práci hotovu, začali se po třídě honit, ale paní učitelka je ihned zklidnila a poslala je hrát si dozadu do třídy na koberec.

Poslední přestávku středečního vyučovacího dne žáci, kteří neměli dokončenu práci z pracovních činností, ji dodělávali. Ostatní si vzadu na koberci hráli se stavebnicí nebo popocházeli po třídě.

Poslední hodina byla v tento den prvouka. Na začátku pracovali žáci s učebnicí a poté si dělali zápis do sešitu. Následně byl jeden z žáků zkoušen, šel tedy k tabuli. Do konce hodiny pak dostali úkol, na kterém pracovali ve skupinách, které utvořili.

#### 4. den – čtvrtek 16. 4. 2015



**Graf 10** – pohyb žáků 16. 4. 2015

Ve čtvrtek 16. 4. 2015 se školní výuky účastnilo ve třídě 3. E 20 žáků, dva tedy chyběli. Oproti středě bylo počasí lepší a venku nepršelo. Podle rozvrhu hodin žáky čekala první hodina matematiky, což byla ve čtvrtek vždy geometrie. Následoval český jazyk – psaní. Třetí hodina byla anglický jazyk, další pak opět český jazyk, tentokrát sloh. A čtvrteční školní den uzavírala hodina hudební výchovy. Na všechny předměty kromě anglického jazyka mají žáci svou třídní paní učitelku. V celkovém součtu se celá třída ve čtvrtek pohybovala 62 minut. Z toho 30 minut o velmi nízké intenzitě pohybu, 23 minut nízkou intenzitou pohybu a 9 minut vyšší intenzitou pohybu. Pohyb skupiny žáků jsem celkově zaznamenala jako 39 minutový. Z toho 6 minut o velmi nízké intenzitě, 9 minut o nízké intenzitě a 12 minut o vyšší intenzitě (děvčata o přestávce na školním hřišti) a 12 minut o velmi vysoké intenzitě pohybu (chlapci o velké přestávce na školním hřišti).

Na začátku hodiny geometrie paní učitelka rozdělila žáky do dvou skupin. Jedni zůstali v lavicích a rýsovali zadané úkoly do sešitů. Druhá polovina se rozdělila na další tři skupiny a v prostoru před tabulí každá skupina měla umístěn velký papír, na který měli za úkol pomocí kružítek a pravítek nakreslit obrázek, který je složen z

geometrických obrazců. V polovině hodiny, kdy se skupiny měnily, zařadila paní učitelka pohybové cvičení na uvolnění zápěstí. Všechny děti šly dozadu do třídy na koberec a tam ve stoje v kruhu uvolňovaly zápěstí, podle toho, jak předváděla paní učitelka. Jednalo se především o třepání rukama v upažení, předpažení, vzpažení a zapažení. Krouživé pohyby zápěstím a protažení předloktí a hřbetu ruky. Následně se skupiny vyměnily a do konce hodiny poměrně v poklidu pracovaly na zadaných úkolech.

O první přestávce jsem zaznamenala pouze velmi nízkou pohybovou aktivitu dětí, která spočívala pouze v chůzi po třídě či po chodbě.

Po příchodu paní učitelky do třídy na druhou hodinu se žáci usadili do lavic a dva z nich, služba na sešity, rozdávají písanky. Pak následuje psaní a po dopsání opět ti dva stejní žáci sešity opět vybírají a odevzdávají paní učitelce. Dále se všichni přesouvají do zadní části třídy na koberec, kde jsou rozděleni paní učitelkou do skupin. Ze skupiny vždy jeden běží k tabuli, kde vezme lísteček a nese ho zpět ke skupině. Žáci se musí pravidelně střídat v přinášení lístečků. Na každého žáka vyšly dva lístky, čili každý k tabuli běžel dvakrát. Pokud zrovna žáci neběží pro lísteček, poskakují či se jinak hýbou a fandí svým kamarádům ze skupiny. Po vysbírání všech lístečků z nich žáci skládají věty. Po ukončení soutěže se opět vrací na svá místa a po zbytek hodiny se vyučují v lavicích.

Při druhé přestávce jsem opět zaznamenala velmi nízkou či nízkou pohybovou aktivitu žáků. Spočívala především v chůzi po třídě nebo chodbě, hraním se stavebnicí. Žádný z žáků neseděl celou přestávku v lavici.

V hodině anglického jazyka žáci na začátku hodiny pracují na své samostatné práci a paní učitelka si je po jednom volá ke svému stolu a kontroluje s nimi jejich domácí úkol. Následně se celá třída přesouvá na koberec dozadu do třídy, kde se usadí do kruhu. Jednotlivě poté žáci prezentují svou práci ostatním. Žáci, kteří nejsou na řadě s prezentováním, jsou většinou neklidní, poposedávají, hrají si a baví se mezi sebou. Takto probíhá hodina až do konce.

Tuto přestávku tráví žáci na školním dvoře, kde jsem zaznamenala buď vyšší, nebo velmi vysokou aktivitu. Především chlapci hráli fotbal, děvčata vybíjenou. 5 minut před koncem přestávky se žáci vrací do své třídy a připravují se na další hodinu.

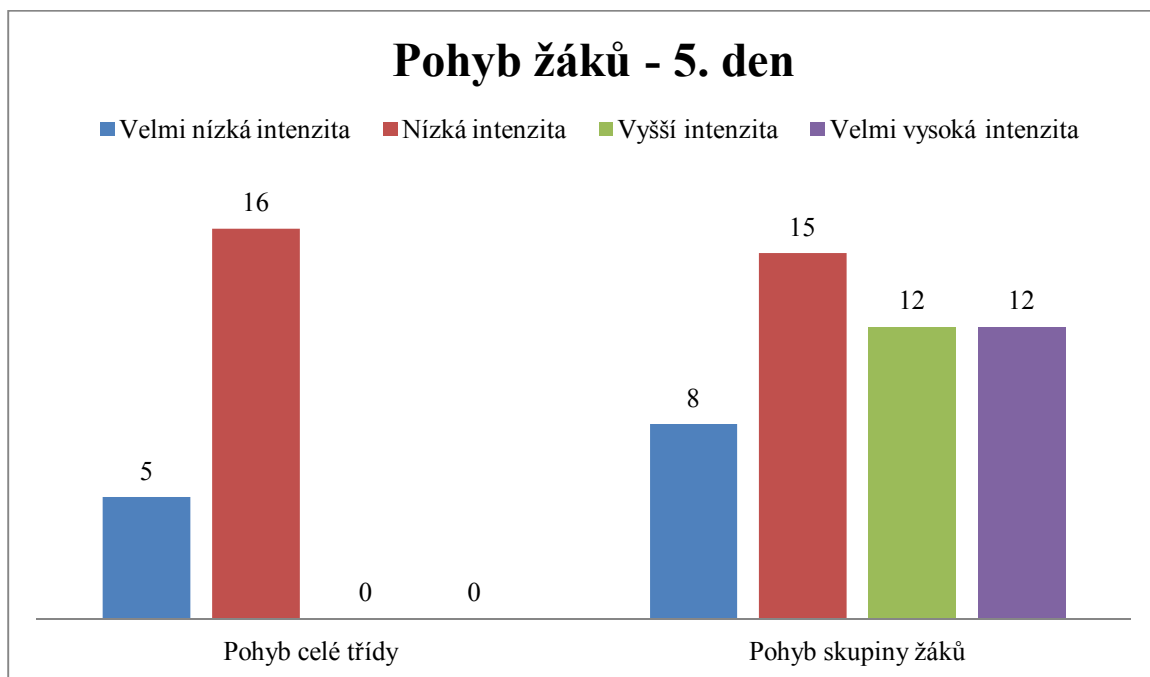
Po začátku hodiny českého jazyka – slohu posílá paní učitelka všechny žáky dozadu na koberec uklidit kostičky stavebnice. Poté se žáci vrací do lavic a po řadách chodí k tabuli ochutnávat cizokrajné ovce a vrací se zpět na svá místa, kde do svých sešitů zapisují popis chuti. Na žácích jsem celou hodinu nezaznamenala žádné známky nedostatku pohybové aktivity, nejspíš proto, že předešlou přestávku měli pohyb dostatek.

Přestávka před poslední hodinou probíhala opět v klidu. Žáci chodili po třídě nebo po chodbě, hráli hry vzadu na koberci. Žádnou významnější pohybovou aktivitu jsem nezaznamenala.

Poslední hodina čtvrtěčního dne byla hudební výchova. Nejprve se žáci učí novou píseň a u toho sedí v lavicích. Následně zpívají písně, hraje k tomu přehrávač, které již znají a pohybově je doprovází. Od paní učitelky mají dovoleno se v blízkosti lavic pohybovat podle toho, jak chtějí. Žádný z žáků nesesí. U několika písní se žáci střídají ve zpěvu podle toho, v jaké sedí řadě. Ten, kdo zpívá, si vždy stoupne, ostatní zůstávají sedět. Na žácích jsem nepozoroval žádné známky nedostatku pohybové aktivity během hodiny hudební výchovy.



## 5. den – pátek 17. 4. 2015



**Graf 11** – pohyb žáků 17. 4. 2015

Poslední den vyučovacího týdne panovalo venku pěkné počasí. Žáci 3. E přišli do školy v počtu 21, tedy pouze jeden z žáků nebyl přítomen. Vyučování žákům začíná první hodinu tělesnou výchovou, tu v mé práci nepozorují. Poté následuje hodina českého jazyka – mluvnice. Jako třetí vyučovací hodinu mají v rozvrhu matematiku. Dále prvouku a poslední vyučovací hodinou před víkendem je český jazyk – čtení. Žáci opět strávili ve škole 285 minut, z toho 45 minut měli tělesnou výchovu, které se naše pozorování netýkalo. Z celkové doby pozorování, tedy 240 minut se celá třída pohybovala velmi nízkou intenzitou 5 minut a nízkou intenzitou 16 minut. U skupin žáků byl potom zaznamenán pohyb po dobu 8 minut velmi nízkou intenzitou, po dobu 15 minut nižší intenzitou. Především při přestávce, kterou byli žáci na školním dvoře se skupina žáků pohybovala vyšší intenzitou a to po dobu 12 minut a další skupina žáků se pohybovala velmi vysokou intenzitou pohybu a to také po dobu 12 minut.

První hodinou byla tělesná výchova, kterou naše pozorování nebralo v potaz.

První přestávku, po hodině tělocviku, se děti převlékají ze cvičebních úborů a svačí většinou v lavicích, je zřejmá únava z hodiny tělesné výchovy. Dále se připravují na hodinu českého jazyka.

Druhou hodinou pátečního vyučování je český jazyk – mluvnice. Nejprve jde vybraný žák hodit ke stolu paní učitelky kostkou, aby se tak rozhodlo, která rozcvička se bude psát. Služba na sešity poté rozdává sešity a po rozcvičce je opět vybírá. Dále probírají novou látku a postupně je paní učitelka vyvolává k tabuli, aby šli doplnit chybějící písmenko. Při této aktivitě se u tabule vystřídali všichni žáci. Po zbytek hodiny jsem již nezaznamenala žádnou pohybovou aktivitu žáků, pouze pracovali ve svých lavicích.

O přestávce mezi hodinou českého jazyka a matematikou jsem zaznamenala asi u poloviny žáků nízkou pohybovou aktivitu, kdy se procházeli po třídě a po chodbách. Druhá polovina žáků přestávku trávil v lavicích, na těchto žácích byla vidět přetrvávající únava z hodiny tělesné výchovy.

Třetí hodina matematiky začala pohybovou chvilkou. Všichni žáci si stoupli na svých místech vedle lavice a paní učitelka dávala příklady. Žáci je měly z paměti počítat a podle toho, jaký jim vyšel výsledek, udělat takový počet cviků. Byly to cviky: dřepy, výskoky snožmo, výskoky na jedné noze, posazení se na židli a opětovné vstání, kroužení rukama, otočky. Poté se žáci opět usadili do lavic a hodina pokračovala výkladem. Před koncem hodiny zařadila paní učitelka soutěž, kdy žáci chodili vždy po dvojicích k tabuli a soutěžili, kdo první vypočte zadaný příklad. U tabule se vystřídali všichni žáci.

O třetí přestávce šli žáci ze 3. E na školní dvůr. Zde jsem u chlapců pozorovala velmi vysokou intenzitu pohybu, hráli totiž fotbal. U děvčat jsem pozorovala vyšší intenzitu pohybu, některá hrála vybíjenou, některá skákala gumu. Všichni žáci se do nějaké pohybové aktivity zapojili aktivně.

Při hodině prvouky, která následovala v rozvrhu hodinu matematiky, nejprve žáci probírali nové téma a následně si opisovali zápis do sešitů. Asi po polovině hodiny byli žáci paní učitelkou rozděleni do tří skupin a každá skupina dostala svůj úkol. V rámci plnění úkolu se mohli žáci volně pohybovat po třídě. Ke konci hodiny se opět

každý usadil na své místo a vždy jeden ze skupiny prezentoval úkol, který vypracovali ostatním. Významnější pohybovou aktivitu jsem v hodině prvouky nezaznamenala, ale ani nebyl vidět nedostatek pohybové aktivity.

Poslední přestávku pátečního dne jsem u žáků pozoroval pouze velmi nízkou či nízkou pohybovou aktivitu spočívající v chůzi po třídě nebo chodbě, či hraní si vzadu ve třídě na koberci.

Hodina českého jazyka byla v pátek poslední vyučovací hodinou, kterou žáci měli. Hodina se zaměřovala na čtení, což znamená, že žáci celou dobu seděli v lavicích a střídali se ve čtení nahlas z čítanky. Už v polovině hodiny jsem zaznamenala, jak žáci poposedávají a jsou neklidní, hrají si s něčím a jsou nepozorní. Předpokladem bylo, že to je z toho důvodu, že toto byla poslední hodina v pátek.

### 9.3 Statistické zpracování naměřených hodnot

Za dva týdny měli žáci třídy 3. E šest dní, kdy nemají v rozvrhu tělesnou výchovu. V těchto dnech tráví ve škole pět vyučovacích hodin, což je 225 minut a 60 minut přestávek, celkem jsou tedy ve škole 285 minut. To samé platí i o dnech, kdy v rozvrhu je tělesná výchova. Tu jsem však do svého pozorování nezařadila, proto jsou ve statistickém zpracování uvedeny dny s tělesnou výchovou a dny bez tělesné výchovy. Dny bez tělesné výchovy byly tedy celkem žáci pozorování 180 minut a 60 minut přestávek.

#### Průměrná pohybová aktivita celé třídy (v minutách)

Statistické ukazatele	Dny bez TV (celkem 6 dní)				Dny s TV (celkem 4 dny)			
	velmi nízká PA	nízká PA	vyšší PA	velmi vysoká PA	velmi nízká PA	nízká PA	vyšší PA	velmi vysoká PA
Aritmetický průměr	10,3	23,7	9	2,3	11,8	15,3	6,3	0
Maximum	30	53	24	14				
Minimum	2	5	0	0				

**Tabulka 1** – Průměrná pohybová aktivita celé třídy – statistika

Pohybová aktivita celé třídy zahrnuje pohybovou aktivitu všech žáků a to buď cílenou, nebo různé přechody na hodiny, které se nekonaly v domovské učebně či na

školní hřiště. Průměrná pohybová aktivita o velmi nízké intenzitě ve dnech bez tělesné výchovy je 10,3 minut a 11, 8 minut ve dnech s tělesnou výchovou. Nízkou intenzitou pohybu se žáci pohybovali 23,7 minut ve dnech bez tělesné výchovy a 15,3 minut ve dnech s tělesnou výchovou. Vyšší pohybovou aktivitu jsem u celé třídy zaznamenala ve dnech bez tělesné výchovy v délce trvání 9 minut a 6,3 minut ve dnech s tělesnou výchovou. O velmi vysoké intenzitě pohybu se žáci hýbali 2,3 minuty ve dnech bez tělesné výchovy a 0 minut ve dnech s tělesnou výchovou. Maximální délka trvání pohybové aktivity žáků byla 53 minut a to o nízké intenzitě pohybu. Minimální jsem zaznamenala 0 minut a to o vyšší a velmi vysoké intenzitě pohybu.

#### Průměrná pohybová aktivita skupin žáků (v minutách)

Statistické ukazatele	Dny bez TV (celkem 6 dní)				Dny s TV (celkem 4 dny)			
	velmi nízká PA	nízká PA	vyšší PA	velmi vysoká PA	velmi nízká PA	nízká PA	vyšší PA	velmi vysoká PA
<b>Aritmetický průměr</b>	12	21,2	14,2	7,5	13,5	21,8	15	6
<b>Maximum</b>	35	57	30	14				
<b>Minimum</b>	0	0	4	0				

**Tabulka 2** – Průměrná pohybová aktivita skupin žáků – statistika

Jako pohyb skupiny žáků jsem zaznamenávala jakoukoliv pohybovou aktivitu dvou či více žáků, kromě toho případu, kdy se do pohybové aktivity zapojila celá třída. O velmi nízké intenzitě pohybu se skupina žáků pohybovala ve dnech bez tělesné výchovy průměrně asi 12 minut a ve dnech s tělesnou výchovou 13,5 minuty. 21,2 minut ve dnech bez tělesné výchovy a 21,8 minut ve dnech s tělesnou výchovou se pohybovala skupina žáků nízkou intenzitou pohybu. Pohyb o vyšší intenzitě jsem zaznamenala u skupiny žáků v průměru 14,2 ve dnech bez tělesné výchovy a 15 minut ve dnech s tělesnou výchovou. Pohybová aktivita o velmi vysoké intenzitě pohybu byla zaznamenána u skupiny žáků v délce trvání 7,5 minuty ve dnech bez tělesné výchovy a 6 minut ve dnech s tělesnou výchovou. Jako maximální délku pohybové aktivity u skupiny žáků jsem zaznamenala 57 minut o nízké intenzitě pohybu a jako minimální délku pohybové aktivity potom 0 minut.

#### Délka pohybové aktivity celé třídy v jednotlivých dnech (v minutách)

V následující tabulce jsou zaznamenány hodnoty získané při pozorování třídy 3. E ve dvou týdnech. V součtu je výsledek, který ukazuje celkovou pohybovou aktivitu žáků celé třídy bez rozlišení intenzity pohybové aktivity. Procentuální vyjádření ukazuje, kolik procent času stráveného ve škole se žáci pohybovali.

	<b>velmi nízká PA</b>	<b>nízká PA</b>	<b>vyšší PA</b>	<b>velmi vysoká PA</b>	<b>součet (min)</b>	<b>% vyjádření</b>
<b>PO</b> <b>16.3.2015</b>	20	14	13	0	<b><u>47</u></b>	<i>den s TV</i> 15,4 %
<b>ÚT</b> <b>17.3.2015</b>	10	10	6	0	<b><u>26</u></b>	9,1 %
<b>ST</b> <b>18.3.2015</b>	2	45	24	14	<b><u>85</u></b>	29,8 %
<b>ČT</b> <b>19.3.2015</b>	0	53	0	0	<b><u>53</u></b>	18,6 %
<b>PÁ</b> <b>20.3.2015</b>	2	6	9	0	<b><u>17</u></b>	<i>den s TV</i> 7,1 %
<b>PO</b> <b>13.4.2015</b>	20	25	3	0	<b><u>48</u></b>	<i>den s TV</i> 20 %
<b>ÚT</b> <b>14.4.2015</b>	5	6	10	0	<b><u>21</u></b>	7,4 %
<b>ST</b> <b>15.4.2015</b>	15	5	5	0	<b><u>25</u></b>	8,8 %
<b>ČT</b> <b>16.4.2015</b>	30	23	9	0	<b><u>62</u></b>	21,8 %
<b>PÁ</b> <b>17.4.2015</b>	5	16	0	0	<b><u>21</u></b>	<i>den s TV</i> 8,8 %

**Tabulka 3** – pohybová aktivita celé třídy v jednotlivých dnech

V prvním týdnu se žáci 3. E ve všech dnech pozorování věnovali pohybové aktivitě v hodinách kromě tělesné výchovy a bez rozlišení intenzity pohybové aktivity

218 minut. Ve druhém týdnu jsem zaznamenala pohybovou aktivitu celé třídy v délce trvání 180 minut.

Délka pohybové aktivity skupin žáků v jednotlivých dnech (v minutách)

V tabulce jsou zaznamenány hodnoty, které jsem zjistila při pozorování skupin žáků třídy 3. E. Hodnoty odpovídají změřenému časovému úseku, kdy se skupiny žáků pohybovali různou intenzitou pohybu. Jako součet je uveden výsledek jednotlivých intenzit pohybu za jednotlivé dny a v procentuálním vyjádření uvádím kolik procent z celého vyučovacího dne se skupiny žáků pohybovali různou intenzitou.

	<b>velmi nízká PA</b>	<b>nízká PA</b>	<b>vyšší PA</b>	<b>velmi vysoká PA</b>	<b>součet (min)</b>	<b>% vyjádření</b>
<b>PO</b> <b>16.3.2015</b>	7	15	10	0	<b><u>32</u></b>	<i>den s TV</i> 13,3 %
<b>ÚT</b> <b>17.3.2015</b>	20	42	19	14	<b><u>95</u></b>	33,3 %
<b>ST</b> <b>18.3.2015</b>	20	38	16	10	<b><u>84</u></b>	29,5 %
<b>ČT</b> <b>19.3.2015</b>	25	25	25	0	<b><u>75</u></b>	26,3 %
<b>PÁ</b> <b>20.3.2015</b>	35	57	30	12	<b><u>134</u></b>	<i>den s TV</i> 55,8 %
<b>PO</b> <b>13.4.2015</b>	4	0	8	8	<b><u>20</u></b>	<i>den s TV</i> 8,3 %
<b>ÚT</b> <b>14.4.2015</b>	1	12	9	9	<b><u>31</u></b>	10,9 %
<b>ST</b> <b>15.4.2015</b>	0	1	4	0	<b><u>5</u></b>	1,8 %
<b>ČT</b> <b>16.4.2015</b>	6	9	12	12	<b><u>39</u></b>	13,7 %
<b>PÁ</b>	8	15	12	12	<b><u>47</u></b>	<i>den s TV</i>

17.4.2015						19,6 %
-----------	--	--	--	--	--	--------

**Tabulka 4** – pohybová aktivita skupin žáků v jednotlivých dnech

Při pozorování žáků v prvním týdnu jsem zaznamenala pohyb skupin žáků v různých intenzitách pohybu v délce trvání 420 minut, což je výrazně více než ve druhém týdnu, kdy součet všech dní činil 142 minut.

## 10 Diskuze

### Diskuze k úkolům

Tato práce měla šest hlavních úkolů, které byly v postupných krocích naplněny.

**Úkol 1:** *Vymezit pojem pohyb a vše, co s ním souvisí.*

V úvodní části této diplomové práce jsem vymezila pojem pohyb, pohybová aktivita a jaký by měl být podíl pohybové aktivity ve školním vyučování dětí. Následně jsem definovala pojem pohybový režim.

**Úkol 2:** *Specifikovat vývoj dětí mladšího školního věku.*

Vývoj dětí mladšího školního věku jsem specifikovala rozdělením do dvou kategorií. V jedné kategorii to byl tělesný a pohybový vývoj, v další pak psychický a sociální vývoj dětí mladšího školního věku. Jednotlivé kategorie jsem vymezila na základě odborné literatury.

**Úkol 3:** *Definovat pojem pohybové schopnosti u dětí mladšího školního věku.*

Pohybové schopnosti jsem definovala opět pomocí odborné literatury s tím, že jsem se zaměřila pouze na věkovou kategorii, které se v této diplomové práci věnuji, tj. mladší školní věk.

**Úkol 4:** *Pozorovat pohybový režim žáků třídy 3. E*

Tento úkol byl nejnáročnější, a to především z časových důvodů. Pozorování jsem prováděla během dvou týdnů ve třídě 3. E ve všech vyučovacích hodinách kromě hodin tělesné výchovy, které byly v týdnu dvě a také o přestávkách.

**Úkol 5:** *Určit, zda je pohybový režim žáků třídy 3. E dostatečný.*

Výsledky pozorování jsem zaznamenala do grafů a následně souhrnně do tabulek. Výsledky jsem porovnávala s doporučením pro pohybovou aktivitu dětí a mládeže ČR.



**Úkol 6:** *V případě nutnosti navrhnout, jak lze zlepšit pohybový režim žáků třídy 3. E.*

Návrh konkrétních pohybových aktivit, kterými lze zlepšit pohybový režim žáků uvádím v kapitole 11.1, kde se konkrétně věnuji pohybovým aktivitám, které mohou být zařazeny do hodin českého jazyka, matematiky, prvouky a o přestávkách.

### **Diskuze k hypotézám**

**H1:** *Předpokládáme, že se žáci (celá třída) ve škole pohybují každý den minimálně 30 minut v součtu nízké, vyšší a velmi vysoké intenzity pohybové aktivity.*

Tato hypotéza byla potvrzena pouze ve třech případech z deseti. Pouze ve středu 18. 3. 2015 se žáci pohybovali nízkou, vyšší nebo velmi vysokou intenzitou pohybu po dobu 38 minut. Ve čtvrtek 19. 3. 2015, kdy místo vyučování navštívili divadlo, se žáci pohybovali nízkou, vyšší nebo velmi vysokou intenzitou pohybu po dobu 53 minut. A poté ve druhém týdnu pozorování pohybovali žáci 32 minut nízkou, vyšší nebo velmi vysokou intenzitou pohybu. V ostatních dnech měli žáci pohybovou aktivitu v rozmezí 10 až 28 minut o nízké, vyšší nebo velmi vysoké intenzitě.

**H2:** *Pohybová aktivita o velmi vysoké intenzitě bude u žáků zaznamenána pouze o přestávkách.*

Tato hypotéza se zcela potvrdila. Během vyučování jsem u žádného z žáků nikdy nezaznamenala velmi vysokou intenzitu pohybu. Velmi vysokou intenzitu pohybu jsem pozorovala pouze o přestávkách. A to ve většině případů o přestávce, kterou žáci trávili na školním dvoře. Každý den třetí přestávku, pokud panuje počasí, které to dovoluje, chodí žáci třídy 3. E na školní dvůr. Tato přestávka trvá dvacet minut. K dispozici zde mají žáci různé sportovní náčiní, které mohou využít.

**H3:** *Předpokládáme, že pohybová aktivita žáků bude ve dnech, kdy nemají v rozvrhu tělesnou výchovu procentuálně vyšší než ve dnech, kdy tělesnou výchovu v rozvrhu mají.*

Tato hypotéza se nepotvrdila. Nejvyšší zaznamenané procentuální vyjádření pohybu žáků je v den, kdy tělesná výchova v rozvrhu byla. V tento den strávili žáci v pohybu 55,8% z doby, kterou byli ve škole. Nejnižší zaznamenané procentuální vyjádření je 1,8%. Pouze tak málo z celého vyučování strávili žáci v pohybu v den, kdy v rozvrhu zařazena tělesná výchova nebyla. Ze dvou týdnů, ve kterých pozorování probíhalo, měli žáci tělesnou výchovu zařazenu do čtyř dní z deseti.

## 11 Závěry

Cílem diplomové práce bylo na základě pozorování dopoledního vyučování třídy 3. E ZŠ Praha – Radotín zjistit a vyhodnotit, jaký je pohybový režim žáků během pobytu ve škole. Ze zjištěných dat poté zhodnotit, zda je pohybový režim žáků dostatečný. Následně pak navrhnout konkrétní aktivity, jak lze pohybový režim žáků zlepšit. Zvolila jsem metodu pozorování a k tomuto účelu jsem si vytvořila záznamový arch, do kterého jsem svá pozorování zaznamenávala. Žáky jsem pozorovala během dvou týdnů, které na sebe ovšem nenavazovaly.

Vyhodnocením získaných dat jsem došla k závěru, že pohybový režim žáků celé třídy je dostatečný pouze v některých dnech. Pohybová aktivita celé třídy nikdy nepřesahuje 30 % času, který tráví děti ve škole. Podle Národního doporučení pro pohybovou aktivitu (Kalman a kol., 2014) je doporučeno, aby se děti ve věku 6 – 17 let aktivně pohybovaly alespoň 60 minut denně. Předpokládám, že ve škole by každý den žáci měli mít pohybovou aktivitu o nižší, vyšší nebo velmi vysoké aktivitě 30 minut, což je polovina doporučeného. Podle aritmetického průměru se žáci každý den, kdy neměli v rozvrhu tělesnou výchovu, pohybovali 23,7 minut nízkou intenzitou pohybu, 9 minut vyšší intenzitou pohybu a 2,3 minuty velmi vysokou intenzitou pohybu. Ve dnech kdy byla tělesná výchova ve vyučování, to pak bylo 15,3 minut o nízké intenzitě pohybu, 6,3 minut o vyšší intenzitě pohybu a 0 minut o velmi vysoké intenzitě pohybu. Ve dnech bez tělesné výchovy by tedy byl teoreticky splněn limit 30 minut, ale je to výpočet aritmetického průměru ze všech dní bez tělesné výchovy (6 dní), nelze to tedy zohlednit, pokud předpokládáme, že pohybovou aktivitu 30 minut mají mít žáci každý den. Pokud ovšem hodnotíme jednotlivé dny pouze ve třech dnech z deseti, ve kterých jsem děti pozorovala, se žáci (celá třída) pohybovali 30 minut a více nižší, vyšší nebo velmi vysokou intenzitou pohybové aktivity. Kromě pohybové aktivity celé třídy jsem zaznamenávala ještě pohyb skupiny žáků, to ovšem nelze zohlednit v celkovém součtu, protože jsem nezkoumala, kteří žáci do konkrétních skupin patřili nebo nepatřili. Hodnoty pohybové aktivity skupin žáků nejsou ovšem zanedbatelné.

V mé diplomové práci jsem se zabývala několika otázkami:

První otázkou bylo, kolik času stráví děti v pohybu během vyučovacího dne? Tyto přesné hodnoty jsou uvedeny v tabulkách 3 a 4 v kapitole 9.3 Statistické zpracování naměřených hodnot. Celá třída stráví průměrně v pohybu 10,3 minuty velmi nízkou intenzitou, 23,7 minuty nižší intenzitou pohybu, 9 minut o vyšší intenzitě pohybu a 2,3 velmi vysokou intenzitou pohybu z každého dne kdy žáci v rozvrhu nemají tělesnou výchovu (6 dní). V součtu to je 45,3 minuty z 285 minut, které ve škole v daných dnech tráví. Ve dnech bez tělesné výchovy jsem žáky pozorovala 240 minut a z toho celá třída průměrně strávila ve velmi nízké intenzitě pohybu 11,8 minut, v nižší intenzitě pohybu 15,3 minut, vyšší intenzitou pohybu 6,3 minut. Velmi vysokou pohybovou aktivitu jsem v těchto dnech (byly celkem čtyři) u celé třídy nezaznamenala. V těchto čtyřech dnech tedy průměrně každý den strávili žáci v pohybu 33,4 minuty z 240 minut, kdy byli pozorováni. Ve své práci jsem zaznamenávala i pohybovou aktivitu skupin žáků, kterou nelze ovšem sčítat s pohybovou aktivitou celé třídy.

Další otázkou bylo, zda je pohybový režim ve škole pro žáky 3. E dostatečný. Zde jsem si nejprve určila, co je dostatečný pohybový režim. Dostatečný pohybový režim je takový, aby žáci strávili v pohybu minimálně 30 minut z času, který tráví ve škole a to v intenzitě pohybu alespoň nízké, vyšší nebo velmi vysoké, do toho ovšem nepočítáme hodiny tělesné výchovy. Tohoto limitu bylo u celé třídy dosaženo pouze ve třech dnech z deseti, kdy jsem žáky pozorovala. Pokud zde vezmeme v potaz i pohybovou aktivitu skupin žáků, tak tohoto třicetiminutového limitu bylo dosaženo v sedmi dnech z deseti. Lze tedy předpokládat, že u některých žáků je pohybový režim ve škole dostatečný. Pohybová aktivita je tedy delší než 30 minut o nízké, vyšší nebo velmi vysoké intenzitě denně.

Poslední otázkou bylo, jaké pohybové aktivity lze v konkrétních podmínkách školy provádět během vyučování. Během vyučování v kmenové třídě 3. E je možné využít především prostor vzadu ve třídě za lavicemi, kde se nachází koberec. Dále lze využít k vyučování školní dvůr a okolí školy, které jsou pro to velmi příznivé. Výčet konkrétních aktivit jsem popsala níže v kapitole 11.1.

## 11.1 Návrhy, jak lze zlepšit pohybový režim žáků třídy 3. E:

### Český jazyk

- „Žáci stojí ve větší části třídy. Pozorně naslouchají a pohotově reagují na učitelova slova. Jejich úkolem je umět rozeznat slovesa a podstatná jména. Pokud učitel řekne např. sloveso *běhat*, žáci pobíhají všemi směry v určeném prostoru. S vyslovením dalšího slovesa změní žáci pohyb. Uslyší-li žáci podstatné jméno, udělají dřep. Žáci mohou např. skákat, smát se, stůl (dřep), světlo (dřep), chodit, lampa (dřep), poskakovat, plavat (žáci předvádějí pantomimicky).“ (Jonášová, Michálková, Mužík, 2004, s.14)

- Žáci se postaví do uličky vedle své lavice tak, aby měli kolem sebe dostatek místa – představují strom. Učitel jim přídavnými jmény říká, jaký má strom být, např. malý, velký, starý, veselý atp. Pro ztížení může učitel mezi přídavná jména vkládat i podstatná jména a slovesa a na ty se nesmí děti hnout. (Karásková, 2007)

- Žáci utvoří dvojice. Ve dvojicích si dají dvě židle naproti sobě, jeden si sedne zády ke druhému a ten, který je čelem píše prstem na záda svému spolužákovi jednotlivá velká psací písmena. Ten, který je otočen zády, tak hádá písmenka. Poté mohou psát a hádat i jednotlivá slova. (Szabová, 2001)

- Učitel říká žákům, kteří stojí ve svých lavicích, říká jakákoli slova, která obsahují měkké i nebo tvrdé y. Ti rozhodují, jaké i/y by ve slově napsali a podle toho to svým tělem ukazují. Měkké i ukazují tak, že stojí snožmo a mají ruce sepnuté ve vzpažení. Tvrdé y ukazují tak, že stojí snožmo a vzpaží zevnitř.

- Potřebujeme krabice například od bot, na které napíšeme slova nadřazená (např.: zvířata, jídlo, barvy, povolání). Krabice jsou umístěny před tabulí, na druhý konec třídy rozmístíme papírky se slovy rubem nahoru, na kterých jsou napsána slova podřazená ke slovům nadřazeným, která jsou napsaná na krabicích. Učitel žáky jednotlivě vypouští od tabule, každý žák přinese za jednu cestu pouze jeden papírek a zařadí ho do správné krabice. Když jsou všechny papírky vysbírány, učitel společně s žáky kontroluje, zda je vše zařazeno správně. Kromě slov nadřazených a podřazených se dají použít slovní druhy, které děti určují. (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007)

## Matematika

- Na zemi je nakreslená (nalepená) květina. Je tak velká, aby se do každého políčka vešli žákům obě nohy. V každém z okvětních lístků a listů je napsáno číslo od 1 do 10. Učitel žákovi dává různé příklady na sčítání, odčítání, násobení a žák musí vždy snožmo skočit na číslo v květině, které je výsledkem příkladu. Dále může být přidán úkol, že má žák na výsledném čísle udělat takový počet dřepů (výskoků, otoček). (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007)

- Žáci dostanou do dvojice dvě švihadla, učitel jim zadává příklady a žáci se po vypočítání výsledku to číslo znázornit na zemi pomocí švihadel. Učitel výsledek zkontroluje. Pokud mají žáci výsledek správně, vezmou si švihadlo a podle čísla, které napsali, ho tolikrát přeskochí. (Karásková, 2007)

- Tuto aktivitu je vhodné zařazovat při hodině geometrie. Na začátku hodiny geometrie, se každý z žáků postaví na své místo a podle učitele vytřepe ruce, opisuje kruhy zápěstím ve vzpažení, upažení, zapažení, předpažení. Uvolňuje prsty. Aktivitu můžeme zařazovat i v průběhu hodiny, aby si žáci uvolnili ruce, které zatěžují při rýsování.

- „Učitel připraví před tabulí jednu židli, nejlépe svoji. Promyslí tolik úloh, kolik je žáků v řadě. Výsledky úloh napíše po jednom na kartičky, a ty náhodně rozdá žákům v každé řadě. Každý žák může mít i dvě, maximálně tři kartičky. Pak učitel zadá matematický příklad. Žáci jej musí vyřešit a ten, kdo si myslí, že má kartičku se správnou odpovědí, si běží sednout na židli u tabule. Protože máme ve třídě většinou tři řady lavic, mají správný výsledek tři žáci, z každé řady jeden. Kdo usedne nejdříve, získá pro svou řadu bod do soutěže. Je možné bodovat i jiným způsobem: první získá 3 body, druhý 2 body a třetí 1 bod. Kdo přijde se špatnou odpovědí, nepřinese své řadě žádný bod.“ (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007, s. 26)

- Žáci utvoří ve větším prostoru třídy kruh, učitel stojí uprostřed a zadává příklady. Žáci mají za úkol příklad vypočítat a výsledek předvést zadaným úkolem. Například pokud je výsledek 3, mají přinést tři tužky, udělat tři dřepy, třikrát se otočit dokola, třikrát vyskočit, třikrát se dotknout špiček, třikrát obejít svou lavici.

## Prvouka

- Žáci si stoupnou do kruhu ve větším prostoru třídy a učitel řekne jedno zvíře. Žáci postupně říkají nějakou pravdivou informaci o určeném zvířeti, kdo neví, co by řekl nebo řekne nepravdivou informaci, udělá pět dřepů. Kromě zvířat můžeme zařadit například i přírodní společenství nebo zrovna takové téma pro zopakování, o kterém se žáci učili v předchozí hodině. (Jonášová, Michálková, Mužík)

- Žáci se postaví vedle svých lavic a pohybem svého těla znázorní, jak rostou stromy od semínka až po vzrostlý strom. Poté co je celý les (všichni žáci) vrostlý, říká učitel, jaké je počasí a podle toho se les hýbe.

- V okolí radotínské školy lze s žáky chodit na procházky a pozorovat různá přírodní společenství. Například společenství řeky v blízkosti Berounky nebo společenství lesa či luk, které jsou také v docházkové vzdálenosti od školy.

- Každý z žáků dostane na lístečku napsané jedno zvíře. Zvířata jsou ze tří podskupin obratlovců: savci, ptáci, plazi. Žáci mají za úkol lísteček nikomu neukazovat a pomocí pantomimy utvořit skupiny právě podle toho, do které podskupiny patří.

- Žáci jdou do větší části třídy, kde si každý kolem sebe utvoří prostor. Učitel dává pokyny: každý, kdo dnes viděl psa, udělá tři dřepy; každý, kdo byl o víkendu na kole se třikrát otočí dokola; každý, kdo byl minulý týden v lese třikrát snožmo vyskočí atp.

## Přestávky

- O přestávkách, které tráví žáci ve své třídě (dvě desetiminutové a jedna dvaceminutová) mohou žáci využít zadního prostoru třídy, kde je koberec pro své hry. K dispozici zde mají dřevěnou stavebnici. Vhodné by bylo zde žákům poskytnout více možností k pohybovým aktivitám ve formě náčiní. Například molitanové míčky, skákací gumu, obruče atp., které by žáci mohli o přestávkách využívat.

- Na chodbě ve dvou patrech by žáci o přestávkách mohli využívat například nakresleného skákacího panáka.

V diplomové práci jsem si rozšířila poznatky o pohybovém režimu žáků 1. stupně ZŠ, jedné konkrétní třídy a o možnostech, jak pohybový režim žáků zlepšit v této škole. Návrh pohybových aktivit do jednotlivých předmětů lze využít i pro ostatní učitele 1. stupně ZŠ radotínské i jiné školy. Při dalším pozorování mohou výsledky sloužit k porovnání.

Pozorování tedy proběhlo úspěšně a lze shrnout, že pohybový režim některých žáků je dostatečný, ale bylo by vhodné, zapojit do více pohybových aktivit žáky celého kolektivu.



## 12 Použitá literatura

### Publikace

- [1.] BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80 – 247 – 0948 – 1
- [2.] ČELIKOVSKÝ, S. A KOL. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 14 – 541 – 84
- [3.] DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. ISBN 978 – 80 – 247 – 3733 – 1
- [4.] JANSA, P., DOVALIL, J. A SPOLUAUTOŘI. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80 – 903280 – 8 – 3
- [5.] JONÁŠOVÁ, D., MICHÁLKOVÁ, J., MUŽÍK, V. *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2007. ISBN 80 – 210 – 4074 – 2
- [6.] KARÁSKOVÁ, V. *Zábavná cvičení ve škole i doma*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978 – 80 – 244 – 1672 – 4
- [7.] KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí. Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80 – 247 – 1636 – 4
- [8.] KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80 – 247 – 1006 – 4
- [9.] MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008. ISBN 978 – 80 – 7184 – 867 – 7
- [10.] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978 – 80 – 247 – 2715 – 8
- [11.] MARKOVÁ, Z. *Pohybové hry do tříd a družin*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005
- [12.] MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- [13.] MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 1997. ISBN 80 – 85783 – 17 – 7

- [14.] PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978 – 80 – 247 – 2118 – 7
- [15.] SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2007. ISBN 978 – 80 – 85738 – 74 – 2
- [16.] STEJSKAL, V. *Pohybový režim žactva základní školy*. Praha: Universita Karlova, 1975. ISBN 60 – 023 – 74
- [17.] SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení; Pohybové hry pro děti od 6 do 14 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80 – 7178 – 504 – 0
- [18.] ŠEDIVÁ, Z. *Pohybový režim žáků na 1.stupni základní školy: případová studie třídy*. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, 2014. Dostupné také z WWW: [www.is.muni.cz](http://www.is.muni.cz)
- [19.] ŠTILEC, M. A KOL. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80 – 7066 – 026 – 0
- [20.] WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978 – 80 – 247 – 3920 – 5

### **Internetové zdroje**

- [21.] MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani> , použito 29. 4. 2015.
- [22.] MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu; Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/file/20028/download/> , použito 29.4.2015
- [23.] KALMAN, M. *Národní pohybové doporučení*. [online]. Dostupné z WWW: [http://dataplan.info/img\\_upload/f96fc5d7def29509aeffc6784e61f65b/kalman\\_prezentace\\_olomouc.pdf](http://dataplan.info/img_upload/f96fc5d7def29509aeffc6784e61f65b/kalman_prezentace_olomouc.pdf) , použito 30.4.2015
- [24.] SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., ŠNOBLOVÁ, R. (2012). *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Dostupné z WWW :

<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/view/104/1>

60 , použito 27.4.2015

### **13 Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Rozvrh hodin třídy 3. E s. 33

Obrázek č. 2 – Uspořádání třídy 3. E s. 34

## **14 Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 – Průměrná pohybová aktivita celé třídy – statistika	s. 67
Tabulka č. 2 – Průměrná pohybová aktivita skupin žáků – statistika	s. 68
Tabulka č. 3 – Pohybová aktivita celé třídy v jednotlivých dnech	s. 69
Tabulka č. 4 – Pohybová aktivita skupin žáků v jednotlivých dnech	s. 70 - 71

## 15 Seznam grafů

Graf č. 1 – Poměr dívky/chlapci	s. 31
Graf č. 2 – Pohyb žáků 16. 3. 2015	s. 39
Graf č. 3 – Pohyb žáků 17. 3. 2015	s. 42
Graf č. 4 – Pohyb žáků 18. 3. 2015	s. 45
Graf č. 5 – Pohyb žáků 19. 3. 2015	s. 48
Graf č. 6 – Pohyb žáků 20. 3. 2015	s. 50
Graf č. 7 – Pohyb žáků 13. 4. 2015	s. 53
Graf č. 8 – Pohyb žáků 14. 4. 2015	s. 56
Graf č. 9 – Pohyb žáků 15. 4. 2015	s. 59
Graf č. 10 – Pohyb žáků 16. 4. 2015	s. 62
Graf č. 11 – Pohyb žáků 17. 4. 2015	s. 65