

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Úroveň motorických dovedností žáků základní školy v závislosti na vybraných
faktorech životním stylu

Motor skills and elementary school children depending on their lifestyle

Bc. Michal Peroutka

Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Kovaříková, Ph.D.

Studijní program: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední
školy speciální pedagogika – výchova ke zdraví

Studijní obor: N SPG-VZ

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Úroveň motorických dovedností žáků základní školy v závislosti na jejich životním stylu potvrzují, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 7.12.2020

Poděkování

Děkuji PhDr. Miroslavě Kovaříkové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce obsahuje teoretickou část, která se zabývá motorickými schopnostmi, dovednostmi a motorickým učením. Je zde uvedeno také dělení motorických schopností a dovedností na jednotlivé části a jejich vývoj v rámci vývoje jedince. Věnuje se také vlivu a významu pohybových aktivit na zdraví jedince a definuje pohybové aktivity na základní škole. V neposlední řadě obsahuje také krátké pojednání o testování motorických dovedností při základní škole.

Další částí této diplomové práce je část výzkumná, ve které je za pomoci testů motorických dovedností testové baterie Unifittest (6-60) zkoumána úroveň pohybových dovedností konkrétních žáků dané základní školy a také formou dotazníku zjišťován životní styl zkoumaného vzorku. Jsou zde uvedeny i výzkumné otázky a hypotézy. Tato část také obsahuje tabulky se získanými hodnotami, zpracované grafy a výsledkové dotazníkové šetření vybraných respondentů. Naměřené hodnoty jsou srovnávány s hodnotícími tabulkami pro chlapce a pro dívky konkrétního věku.

Poslední částí této diplomové práce je praktická část, která je zaměřena na zodpovězení výzkumných otázek, potvrzení či vyvrácení stanovených předpokladů. Také zde nalezneme rozbor, zhodnocení a možné uplatnění získaných výsledků v mé pedagogické praxi, protože působím jako učitel na základní škole, kde vyučuji výchovu ke zdraví a tělesnou výchovu. Dále pak tato část obsahuje doporučení pro konkrétní žáky ve snaze pomoci jim ke zlepšení úrovně jejich motorických dovedností různou formou pohybových aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA

motorické dovednosti, základní škola, životní styl, tělesná výchova, volnočasové aktivity

ABSTRACT

My diploma thesis consists of a theoretical part, which deals with fine motor skills, capabilities and motor learning. I am dedicating myself to divide motor capabilities and skills into separate parts and their progress, particularly the progress of an individual. It also deals with the influence and significance of physical activities to an individual's health and I am also defining the physical activities at a primary school.

The following part of my diploma thesis contains a short text about testing motor skills at a primary school.

Another part of my diploma thesis is a research, in which the level of movement skills of specific students of the primary school is tested by a test battery UNIFITTEST (6-60), and their lifestyles are questioned in questionnaires. I ask investigative questions and hypotheses. This part also contains tables with acquired results, data processing in graphs and results of questionnaires of chosen participants. I compare the results with statistical tables for boys and girls of the age.

The last part of the diploma thesis contains a practical part which explains and answers questions from the research and it also validates or disproves said supposals. We can find an analysis, a validation and how results can be used in pedagogical practice, because I currently teach Health Education and Physical Education at a primary school. The thesis also contains a couple of recommendations for particular students that can help them to improve their level of motor skills by doing different physical activities.

KEYWORDS

motor skills, elementary school, lifestyle, physical education, freetime activities

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	8
1 Pohybové aktivity a jejich význam a vliv na zdraví jedince.....	8
1.1 Pohybové aktivity na základní škole.....	9
1.2 Význam pohybu pro dětský organismus.....	10
2 Motorické schopnosti.....	12
2.1 Dělení motorických schopností.....	12
2.1.1 Koordinační schopnosti.....	13
2.1.2 Diferenciační schopnost.....	14
2.1.3 Orientační schopnost.....	15
2.1.4 Reakční schopnost.....	15
2.1.5 Rytmická schopnost.....	16
2.1.6 Rovnováhová schopnost.....	16
2.1.7 Schopnost sdružování.....	17
2.1.8 Schopnost přestavby.....	17
2.2 Flexibilita.....	18
2.3 Kondiční schopnosti.....	18
2.3.1 Silové schopnosti.....	19
2.3.2 Rychlostní schopnosti.....	20
2.3.3 Vytrvalostní schopnosti.....	21
3. Motorické dovednosti.....	22
3.1 Dělení motorických dovedností.....	22
4 Motorické učení.....	24
5 Vývoj motorických schopností a dovedností.....	26
5.1 Novorozenecké období.....	26

5.2	Kojenecké období.....	26
5.3	Batolečí období.....	27
5.4	Předškolní období.....	27
5.5	Mladší školní věk.....	28
5.6	Starší školní věk.....	28
6	Životní styl žáků druhého stupně základní školy.....	30
7	Testy motorických dovedností v tělesné výchově.....	32
	Výzkumná část.....	34
8	Metodika výzkumu.....	34
8.1	Cíl výzkumu.....	34
8.2	Stanovení pracovních předpokladů.....	34
8.3	Popis výzkumného souboru.....	35
8.4	Organizace testování.....	35
8.5	Použité výzkumné metody.....	36
9	Zpracování výsledků a vyhodnocení dat.....	42
9.1	Vyhodnocení dotazníku životního stylu.....	67
10	Zhodnocení a potvrzení předpokladů.....	70
	Praktická část.....	72
11	Individuální spolupráce.....	72
12	Vlastní přínos.....	74
	Závěr.....	77
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	78
	Seznam příloh.....	80
	Seznam obrázků.....	80
	Seznam tabulek.....	80
	Seznam grafů.....	81

Úvod

Motorické dovednosti neboli schopnosti jsou u každého jedince odlišné. Jsou dány geneticky, ale zároveň se spolu s jedincem vyvíjí a zdokonalují. Anebo naopak ztrácejí. Každý jedinec je od svého narození nucen svou motoriku nějak využívat. Ať už se jedná o hrubou anebo o jemnou.

Motorickými schopnostmi se zabývá vědní obor, který se jmenuje antropomotorika. Vysvětluje a předvídá motorické výkony jednotlivců. Motorické schopnosti jsou pro didaktiku sportovní a tělesné výchovy velmi důležité.

Ve své diplomové práci se budu věnovat zejména sledováním motorických dovedností v kontextu znalostí o životním stylu žáků a výukou Výchovy ke zdraví. V dnešní době mají žáci základní školy pouze dvě hodiny Tělesné výchovy týdně. Spousta z nich sice má ještě další volnočasové aktivity, mezi které patří mnoho sportovních kroužků, ale bohužel stále je dost žáků, kterým pohyb nic neříká. A svůj životní styl tomu také přizpůsobují.

Cílem mé diplomové práce je zjistit úroveň motorických dovedností žáků, nastínit ve výuce Výchovy ke zdraví jiné pohybové možnosti dle jejich potřeby a aplikovat je do jejich běžného života. Tato diplomová práce je rozdělena na teoretickou, výzkumnou a praktickou část.

V teoretické části se zabývám vymezení termínu motorická schopnost a motorická dovednost, jejich rozdílem a uvádím zde také motorický vývoj žáků v závislosti na jejich věku.

Výzkumná část je zaměřena na testování motorických dovedností vybraného souboru pomocí testové baterie Unifittest (6-60) a také zjišťování úrovně jejich životního stylu formou dotazníku. Obsahuje výsledky testování, srovnání jednotlivých žáků a závěrečné hodnocení.

V praktické části uvádím konkrétní příklady žáků, kteří prošli testováním a projevíli zájem o změnu jejich dosavadního životního stylu. Žákům byla doporučena různá cvičení, která přímo souvisela s jejich výsledky testování tak, aby podporovala a rozvíjela jejich pohybové dovednosti a schopnosti.

Během zpracování mé diplomové práce bylo největší komplikací samotné testování žáků, neboť vyžadovalo zajištění naprosto totožných podmínek pro každého jedince při každém jednotlivém úkolu. Také se na testování a zpracování výsledků podepsala současná pandemie nemoci Covid-19 přechod z prezenčního na distanční vyučování, potažmo dočasné zrušení vyučování Tělesné výchovy na základních školách.

Teoretická část

V teoretické části je obsažena základní terminologie, která souvisí s tématem této diplomové práce. Teoretická část se zabývá motorickými schopnostmi, dovednostmi, pohybovou aktivitou a jejím vlivem na zdraví jedince.

S pohybovou aktivitou se setkáváme každý den. Bez ní by náš život nemohl fungovat. Díky ní je náš organismus připraven správně fungovat. Samotná pohybová aktivita je však ovlivněna mnoha faktory, mezi ty hlavní patří motorické schopnosti a dovednosti. Ty mají u každého jedince rozdílnou úroveň. Teoretická východiska jsou však totožná.

1 Pohybové aktivity a jejich význam a vliv na zdraví jedince

„Pravidelná pohybová aktivita a optimální úroveň tělesné zdatnosti mají prospěšný vliv na aktuální i budoucí zdravotní stav člověka.“¹

Obecně lze říci, že v dnešní společnosti je přirozená pohybová aktivita nižší, než dříve. Je to dáno způsobem života, který se změnil z aktivního životního stylu, kdy si člověk musel zajišťovat sám téměř vše vlastní činností (stavění a udržování příbytků, obstarávání potravy...), k sedavému způsobu života. Tento styl zapříčinil hlavně obrovský rozvoj technologií, která zvyšuje životní úroveň obyvatel.

Různé způsoby zjednodušování, usnadňování různých činností zapříčinily, že člověk má více volného času k tomu, aby mohl odpočívat a provozovat různé volnočasové aktivity. Bohužel však raději volíme aktivity méně náročné, raději trávíme odpočinek pasivně, například u počítače nebo sledováním televize.

A stejně tak je tomu i u dětí. Různé studie prokázaly, že několik hodin denně děti tráví hraním počítačových her nebo PlayStationu. Čím je dítě starší, čas trávený u těchto aktivit se zvyšuje. *„Přítom pravidelná a dostatečně energeticky náročná pohybová aktivita má nezastupitelný význam pro celkový zdravotní stav člověka i jeho tělesné, duševní a sociální aspekty. Prostřednictvím pohybové aktivity, ideálně v kombinaci se zdravou životosprávou, lze dosáhnout kompenzace moderního způsobu života.“²*

¹ ROUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1

² ROUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1

Protože některým dětem tímto způsobem schází pohybová aktivita, ale stravovací návyky mají prakticky stále stejné, dochází k různým zdravotním poruchám (civilizačním chorobám). Nejčastěji mezi ně patří obezita, diabetes 2. typu, onemocnění srdce a také různé poruchy funkce svalových skupin. „*U dětí a mládeže se často setkáváme se špatnými pohybovými a posturálními stereotypy, především s vadným držením těla a s různými typy svalových dysbalancí.*“³ Vadné držení těla a nesprávné pohybové stereotypy jsou určitou reakcí na styl našeho života. Nízká pohybová aktivita a zatěžování těla bez vyvážené kompenzace patří mezi hlavní příčiny. „*U dětí školního věku je další příčinou i statická zátěž, kterou představuje dlouhodobé sezení v lavicích a omezený pohyb v průběhu vyučování. Udržování tělesné polohy vyžaduje velkou statickou kontrakční sílu posturální svaloviny a stává se tak pro dítě výrazným svalovým zatížením.*“⁴

Je více než zřejmé, že jakákoliv pohybová aktivita má na zdraví jedince příznivý vliv. Zlepšuje fyzickou kondici, zvyšuje svalovou zdatnost, snižuje hladinu tělesného tuku v těle. Také snižuje riziko srdečních onemocnění, hypertenze, diabetes... Pokud děti pravidelně sportují, zvyšují tím pravděpodobnost, že i v dospělosti je nebudou trápit vážné zdravotní problémy.

Pohybová aktivita působí kladně nejen fyzicky, ale i psychicky. Při pohybových aktivitách se v těle uvolňují hormony (endorfiny), které zlepšují náladu, snižují bolest atd. Pomáhají nám ke zvýšení sebevědomí, mohou také snižovat depresi. A v neposlední řadě také díky pohybovým aktivitám zvyšujeme kvalitu našeho spánku.

1.1 Pohybové aktivity na základní škole

*„Dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utvářejí a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje také její provádění v následné dospělosti.“*⁵

Na základní škole se setkáváme s několika pohybovými aktivitami. Mohou být řízené anebo spontánní. Řízené pohybové aktivity jsou zejména ve vyučovacích hodinách Tělesné výchovy

³ HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. Stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2

⁴ SBORNÍK REFERÁTŮ Z VÉDECKÉHO SEMINÁŘE. *Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1998. ISBN 80-7044-228-X

⁵ SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

anebo i v jiných vyučovacích hodinách, ve družině, kdy se žáci pohybují po třídě. Spontánní pohybové aktivity se odehrávají zejména o přestávkách a při další neorganizované činnosti.

„Vyučovací jednotky tělesné výchovy na školách jsou při odpovídajícím personálním zajištění a při odpovídajících podmínkách hlavní zárukou realizace minimální pohybové aktivity u naprosté většiny žáků. Ani didaktické koncepce a trendy, zdůrazňující kognitivní aspekty anebo naopak emotivní aspekty vyučovacích jednotek, nepochybuji o nezbytnosti pohybové aktivity žáků ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy.“⁶

Tělesná výchova je předmět přesně nastavený pro rozvoj motorických dovedností u žáků. Pohybové aktivity jsou při ní cíleně vytvářeny tak, aby docházelo k průběžnému rozvíjení motorických dovedností všech zúčastněných žáků komplexně. Někteří žáci již vstupují do hodin Tělesné výchovy se správnými návyky, jiní začínají téměř od začátku.

Při spontánních pohybových aktivitách dochází často k neorganizovaným pohybovým činnostem, při kterých jsou bezděčně rozvíjeny pohybové dovednosti formou, která je zábavná, zúčastnění si pravidla určují sami, popřípadě si je i během aktivit upravují dle svých možností. Tato forma pohybových aktivit je pro rozvoj motorických dovedností velmi žádoucí.

Mezi další pohybové aktivity řadíme i sportovní kroužky, kde k cílenému rozvoji dochází také, ale jedná se o spíše zábavnější formu, než může být pro někoho Tělesná výchova. Tato forma pohybových aktivit je dobrovolná a záleží tedy na každém jedinci, zda se jí zúčastní či nikoliv.

1.2 Význam pohybu pro dětský organizmus

Pro příznivý vývoj dětského organismu je pohybová aktivita jednou z nejzásadnějších. Je základem pro dobrý zdravotní stav v dospělosti. Pohybová aktivita v dětství také snižuje riziko závažných onemocnění, které nastupují s přibývajícím věkem.

Z hlediska energetického výdeje lze pohybovou aktivitu charakterizovat jako „ jakýkoli tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince.“⁷

⁶ FRÖMEL, Karel, Jirí NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X

⁷ SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

Vztah dnešních dětí k pohybovým aktivitám je velmi různý. Můžeme je pomyslně rozdělit do tří skupin: „*první, menší s velkým rozsahem pohybových aktivit zaměřené na intenzivní trénink v některém atraktivním sportu, druhá, podstatně větší, s kolísajícím někdy větším, jindy menším podílem sedavého způsobu života, a konečně třetí, sestávající z dětí, které jsou z různých důvodů mimo pohybové aktivity.*“⁸

Ve školní Tělesné výchově se odrážejí různé role pohybové aktivity a zájmové sféry podle toho, jakými obecnými pedagogickými východisky jsou tyto role vymezeny. Nebezpečí může spočívat v jednostranné preferenci sportovních zájmů ze strany žáka nebo učitele nebo například přílišná volnost a bezcílovost pohybové aktivity. „*Je proto nutné hledat didaktické cesty jak zajistit, i při zvyšování kondice prožitkovost, při motorickém učení uspokojení z pohybové činnosti, při kreativní pohybové činnosti adekvátní fyzické zatížení, při respektování sportovních zájmů plnění cílů školní tělesné výchovy, při respektování zájmů odpovídající zdravotní efekty pohybové aktivity ve volném čase apod.*“⁹

Jednou z možností, jak toho docílit, je správně využít oblíbených sportovních činností, ke které děti inklinují a zapojit je do vyučovacího procesu tak, aby byly touto pro děti zajímavou formou splněny cíle Tělesné výchovy, které by jinak byly těžce splnitelné obvyklými prostředky. Důležité je tedy nastavit určitá pravidla a řídit se správnými pedagogickými postupy a vést žáky ke komplexní pohybové aktivitě, která bude příznivá pro jejich další fyziologický vývoj.

Právě životní styl některých dětí je velmi korespondující s jejich pohybovou aktivitou. Správné vedení v dětském věku k pohybovým aktivitám, aktivní přístup k životu, správné stravovací návyky a mnoho dalších aspektů přispívají ke zdravému životnímu stylu dětí a mladých lidí, který budou oni sami vyznávat po celý svůj život.

⁸ MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3

⁹ FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X

2 Motorické schopnosti

Obecná schopnost je ve své podstatě vlastnost. „*Trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit.*“¹⁰

Těmito schopnostmi se lidé odlišují při výkonu různých činností, při plnění zadání různých úkolů.

Motorické schopnosti jsou podmiňující pro různé činnosti, které člověk vykonává. Jedná se například o pracovní činnost, uměleckou, sportovní anebo tělocvičnou. Své místo mají právě obzvláště v oblasti sportovní a tělovýchovné, kde jsou předpokladem pro zdokonalení dané techniky.

„*Pojmem motorická schopnost rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna*“¹¹

Každý jedinec má motorické schopnosti neboli vrozené předpoklady na různé úrovni. Nemůžeme je tedy nijak získat ani zapomenout. Můžeme pouze zvyšovat úroveň jejich rozvoje.

„*Motorika člověka a tedy i její součást, motorické schopnosti, se vyvíjí převážně v období postnatálním. Schopnosti se během růstu a vývoje organismu nejen rozvíjejí, ale i diferencují.*“¹²

Je zřejmé, že motorické schopnosti jsou více vyhraněné u jedinců, kteří sportují než u nespportovců. Aktivní pohyb v dětství nebo v pubertě a adolescenci pozitivně ovlivní vývoj těchto schopností. Negativně je může naopak ovlivnit nečinnost nebo dlouhodobý výpadek například při nějakém zranění.

2.1 Dělení motorických schopností

Motorické schopnosti můžeme rozdělit do několika skupin a podskupin. První velkou skupinou jsou koordinační schopnosti a flexibilita. Druhou kondiční schopnosti, které se rozšiřují na schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní.

¹⁰ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

¹¹ ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5

¹² MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

Skupina koordinačních schopností je mírně obsáhlá a každou podskupinu je třeba řádně trénovat a procvičovat, abychom dosáhli kýžených výsledků. Jsou to schopnosti, které jsou podmíněny různými funkcemi a procesy pohybové koordinace, a souvisejí především s řízením a regulací dané pohybové činnosti. Tyto schopnosti nám pak zůstávají po dlouhou dobu a jejich základy nikdy nevymizí.

Skupina kondičních schopností je naopak nestálá, neboť tyto schopnosti jdou velmi dobře trénovat a vylepšovat, ale zároveň také rychle klesá jejich úroveň při dlouhodobějším výpadku v procvičování. Tyto schopnosti jsou určovány především faktory a procesy energetickými. Do této skupiny řadíme schopnosti orientační, diferenciací, silové a z určitého úhlu pohledu i rychlostní.

2.1.1 Koordinační schopnosti

Koordinace neboli obratnost je schopnost uskutečňovat náročné pohyby, osvojovat si a v reakci na měnící se podmínky mít schopnost je modifikovat.

Obecnou charakteristiku podávají a podstatu koordinačních schopností vyjadřují tyto teze.

- *Vnitřně se koordinační schopnosti vyznačují různými operacemi příjmu, zpracování a uchování informací. Jedná se o percepční, kognitivní a paměťové operace. Jde o to, jak rychle, přesně, pružně, diferencovaně a ekonomicky tyto procesy probíhají. To zaručuje jejich kvalitu.*
- *Podstata koordinačních schopností spočívá v zobecnění průběhu výše zmíněných procesů řízení. Opakovaným překonáváním koordinačně podobných nároků se tyto procesy upevňují, stávají se habituálními.*
- *Koordinační schopnosti jsou integrované útvary. Obsahují též energetické, kognitivní, motivační a emocionální součásti.*
- *Koordinační schopnosti jsou komplexně působící výkonové předpoklady. (Jedna koordinační schopnost nikdy není jediným předpokladem pro určitý výkon.)*
- *Koordinační schopnosti spočívají ve vrozených neurofyziologických mechanismech. Individuálně se vyvíjejí v předmětně-praktické, zejména sportovní činnosti.*
- *Koordinační schopnosti jsou v úzkém vztahu k motorickým dovednostem. Od nich se zásadně odlišují mírou obecnosti. Jsou předpokladem pro širší skupinu pohybových činností, jež se vyznačují podobnými koordinačními nároky. Koordinační schopnosti tedy překračují rámeček dovedností.*

- *Koordinační schopnosti mohou působit pouze v jednotě se schopnostmi kondičními.*¹³

Pokud jsou koordinační schopnosti správně rozvinuté, proces osvojování nových dovedností je rychlejší a efektivnější. Dovednosti, které byly již dříve osvojené, dokáží adekvátně využít v konkrétních situacích. Koordinační schopnosti, které jsou dobře řízené, působí harmonicky, mají správný rytmus a dynamiku.

Pro školní Tělesnou výchovu bylo vytipováno několik stěžejních schopností.:

- diferenční
- orientační
- reakční
- rytmická
- rovnováhová
- schopnost sdružování
- schopnost přestavby

2.1.2 Diferenční schopnost

*„ Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. “*¹⁴

Jemně vyladuje jednotlivé fáze pohybů, které jsou pak mnohem přesnější, plynulejší a ekonomičtější. Velmi často se nazývá také kinestetická schopnost, protože spočívá v příjmu, následném zpracování a využití právě kinestetických informací, které přicházejí ze svalů, šlach, vazů nebo kloubů. Těmito všemi informacemi se řídí pohybové činnosti.

Velmi důležitá a spoluurčující je pohybová zkušenost a konkrétní osvojení dané činnosti. Předchozí praxe nám určuje vnímání jemných rozdílů v provedení pohybů a jeho následné porovnání s ideálním provedením.

Dalšími stránkami diferenčních schopností jsou například jemně-motorické činnosti rukou, nohou a hlavou a také schopnost svalově relaxovat neboli jemné řízení svalové aktivity. Diferenciaci se obecně přikládá velký význam, neboť je považována za charakteristiku koordinace a bez diferenčních procesů nemůžeme dosáhnout pokroku.

¹³ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

¹⁴ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

S diferenční schopností úzce souvisí schopnost orientační, často se obě uplatňují současně.

2.1.3 Orientační schopnost

„Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu.“¹⁵

Pro sportovce je tato schopnost velmi důležitá, orientace v prostoru platí nejen pro týmové sporty. Také její náročnost se velmi odlišuje v závislosti na daný typ sportu.

V běžné každodenní činnosti se orientační schopnost uplatňuje například při nakupování, při řízení automobilu apod.

Posoudit úroveň orientačních schopností můžeme na základě odpozorovaného pohybového chování v situacích, které jsou orientačně náročné. Samotné testování je velmi nesnadné, protože do samotných orientačních schopností zasahují i schopnosti ostatní, díky nimž není výsledek zcela relevantní.

2.1.4 Reakční schopnost

„Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba“¹⁶

Člověk reaguje na různé podněty a signály, které se objevují kolem něj. Odpovědí na tyto podněty jsou například pohyby končetin, hlavy, čelistí nebo pohyb celého těla. Signály, na které jedinec reaguje, mohou být velmi jednoduché a předem známé. Také ale může jedinec reagovat na signály, které přicházejí v těsné blízkosti, a jedinec si mezi nimi vybírá. Děje se tak například určitým pohybem, který si jedinec zvolil.

Pro reakční schopnost je důležitá reakční doba. To je čas, který uplyne od vyslání signálu k zahájení pohybu. U jednotlivých pohybů se liší. To je dáno složitostí provedení daného úkonu. Správná reakce ve správný čas a na správném místě je důležitým předpokladem a zárukou bezpečnosti úspěšného pohybového konání.

Pokud bychom reakční rychlost chtěli měřit, použijeme k tomu reaktometr. Takto se reakční schopnost měří v laboratorních podmínkách. Kdybychom chtěli tuto schopnost měřit

¹⁵ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

¹⁶ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

v běžném životě, postačí nám stopky a předmět, který necháme volně padat. Testovaná osoba má za úkol předmět co nejrychleji chytit.

2.1.5 Rytmická schopnost

„Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený. Členění: schopnost rytmické percepce, schopnost rytmické realizace.“¹⁷

Je třeba rozlišovat rytmus a rytmickou schopnost. Rytmus se vztahuje k určité pohybové činnosti a času, během kterého se daná pohybová aktivita vykonává.

Rytmická schopnost se naopak týká konkrétního jedince. Ten vnímá, rozlišuje a vyhodnocuje rytmické podněty z okolního prostředí, Akustické, vizuální. Každý jedinec vnímá a reaguje na podněty odlišně.

Každý pohybový akt má svůj daný rytmus a správná rytmická schopnost tento rytmus dokáže uplatnit ve výsledné pohybové činnosti.

Pokud je úroveň rytmických schopností vysoká, může se to projevit ve využívání pohybového učení tzv. rytmickým způsobem.

Rytmickou schopnost můžeme také měřit. Testovaná osoba má za úkol rozlišit od sebe dvojice předkládaných akustických rytmických signálů.

2.1.6 Rovnováhová schopnost

„Schopnost udržovat celé tělo (event.. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a měnlivých podmínkách prostředí. Členění: statická rovnováhová schopnost, dynamická rovnováhová schopnost, balancování předmětu.“¹⁸

Rovnováhu je neustále permanentně obnovovat. Nejedná se pouze o stav, kdy je jedinec v pohybu, ale i při klidové poloze dochází k neustálému vyrovnávání, které je na první pohled zanedbatelné.

Statická rovnováhová schopnost je při tělesném klidu, kdy nedochází téměř ke změnám.

Dynamická rovnováhová schopnost nastává při velkých, rychlých změnách pohybu, polohy a místa. Zejména se projevuje při translaci a lokomoci, rotaci a letové fázi.

¹⁷ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

¹⁸ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

Schopnost udržet cizí předmět v rovnovážné poloze, tomu se říká balancování.

Rovnováhová schopnost je ve vztahu skoro se všemi ostatními koordinačními schopnostmi, je s nimi vzájemně propojena.

2.1.7 Schopnost sdružování

„Schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla (končetin, hlavy, trupu) do prostorově, časově a dynamicky sladěného pohybu celkového, zaměřeného na splnění pohybového jednání.“¹⁹

Schopnost účinně sjednotit a zorganizovat různé pohyby jednotlivých částí těla tak, aby výsledný pohyb byl co nejdokonalejší.

Tato schopnost dává předpoklad pro všechny sportovní, ale i jiné činnosti, které jsou charakteristické koordinačně náročnými úlohami.

Jejími projevy jsou například schopnost složitějších pohybů paží při chůzi nebo běhu. Sledovat úroveň schopnosti sdružování můžeme například při různých pohybových kombinacích, které se mohou provádět na místě nebo při omezení pohybu. Měříme tedy výsledný čas, který je potřeba k provedení dané činnosti.

2.1.8 Schopnost přestavby

„Schopnost adaptovat či přebudovat pohybovou činnost podle měnících se podmínek (vnějších i vnitřních), které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo předjímá. Schopnost přestavovat pohybovou činnost podle měnícího se zadání“²⁰

Změnu situace, ve které se daný pohyb odehrává, člověk vnímá a dokáže na ní adekvátně zareagovat, předjímá. Tím svou pohybovou činnost dle podmínek mění. Může změnit nebo upravovat časové, prostorové nebo silové parametry pohybové činnosti.

Pokud během pohybové činnosti nastanou neočekávané situace, je třeba stávající činnost nahradit jinou. Změna je závislá na rychlosti a přesnosti vnímání.

Do značné míry spočívá tato schopnost na přesném a rychlém vnímání a také na rychlé reakci na změnu situace. Určitou roli hraje v tomto případě pohybová zkušenost, kterou jedinec oplývá.

¹⁹ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

²⁰ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

Schopnost přestavby je úzce propojena s několika dalšími schopnostmi, se schopností orientační a reakční. Diagnostikování je velmi obtížné, spíše se jen odhaduje na základě přesnosti a přizpůsobivosti pohybových činností na měnících se podmínkách.

2.2 Flexibilita

Také se nazývá pohyblivostní schopnost nebo kloubní pohyblivost.

„ Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plné amplitudě. “²¹

Flexibilita je kapacita daného kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, optimálním rozsahu. Je z větší části dána geneticky, ale její ovlivnění je velké. Flexibilita se může u každého kloubu na těle jedince lišit. Je podmíněna několika vnitřními činiteli a vnitřními podmínkami, například tvarem kloubu, schopností protažení, silou svalů, vzájemnou koordinací, trénovaností. K vnějším činitelům, kteří ovlivňují flexibilitu, patří zejména psychika, denní doba, vnější teplota, předehtátí, únava.

Často se sekáváme také s pojmy hypomobilita a hypermobilita. Hypomobilita je snížený nebo omezení pohybového rozsahu. Hypomobilita se obecně zvyšuje s věkem. Hypermobilita je naopak nadměrný rozsah kloubní pohyblivosti. Bývá dědičná. Jedná se o nežádoucí stav, kdy hrozí silné poškození kloubní pohyblivosti.

Flexibilita nám tedy umožňuje úspěšné zvládnutí techniky pohybu, ekonomičnost pohybového úkonu, snižuje pravděpodobnost možnosti postižení či zranění, dodává pohybovému projevu estetickou formu, ovlivňuje také ostatní motorické schopnosti, pomáhá nám ve správném držení těla a pomáhá nám bezproblémově zvládat každodenní aktivity.

2.3 Kondiční schopnosti

„ Kondiční schopnosti jsou v rozhodující míře ovlivňovány metabolickými procesy. Realizace pohybu je podmíněna způsobem získávání a využívání energie. “²²

Převážně na genotypu jedince závisí rychlostní a silové znaky, které lze samozřejmě ovlivnit různými pohybovými aktivitami.

²¹ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

²² MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

Jejich rozvoj vychází ze současných poznatků různých oborů, jako anatomie, fyziologie, biomechanika. Ke zvyšování úrovně kondičních schopností dochází při opakované pohybové zátěži a je založeno také na adaptační odpovědi organismu.

Kondiční schopnosti každého jedince se odvíjejí od jeho kondice. Kondicí se rozumí všestranná fyzická a psychická připravenost k motorickému (sportovnímu) výkonu.

Mezi kondiční schopnosti řadíme:

- silové schopnosti
- rychlostní schopnosti
- vytrvalostní schopnosti

2.3.1 Silové schopnosti

„Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.“²³

Je to pohybová schopnost jedince, která zahrnuje veškeré vnitřní předpoklady ve smyslu fyzikálním pro vyvinutí síly při pohybové aktivitě. Váže se k ní svalová činnost neboli velikost svalového stahu, kterou označujeme jako sílu svalovou.

„ K charakteristice svalové síly je třeba přistoupit z těchto hledisek:

- *vyvinutí síly je jedním z podstatných znaků činnosti svalů. Biochemická energie se mění na sílu a teplo. V časové jednotce vytvořený podíl práce a současně vytvořené teplo jsou fyziologickým svalovým výkonem.*
- *od fyziologického svalového výkonu závisí velikost vykonané práce při prováděné pohybové činnosti,*
- *funkčním základem pro zvýšení výkonu při této pohybové činnosti je zlepšení inervačních schopností uvnitř svalů. S tím úzce souvisí strukturální přestavba svalů podílející se na pohybovém průběhu ve zvolené pohybové činnosti či sportovní disciplíně.“²⁴*

Silové schopnosti se dají rozdělit podle různých hledisek a kritérií:

²³ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

²⁴ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

- podle druhu svalové kontrakce, podle způsobu zapojení svalových skupina na statickou a dynamickou sílu. Statická síla se vyznačuje schopností udržet tělo nebo břemeno ve statických polohách. Při této svalové činnosti roste svalové napětí, ale nedochází ke zkrácení nebo protažení svalu. Dynamická síla se používá při dosažení určité rychlosti nebo zrychlení pohybu a je vždy větší než vnější odpor, který působí proti této síle.
- podle toho, jakým způsobem je uvolňována energie a jakým způsobem je využita svalová práce při různých specifických pohybových činnostech na sílu maximální, rychlou, reaktivní a vytrvalostní. Maximální síla je taková síla, kterou je nervosvalový systém schopen vyvinout při maximální volní kontrakci. Rychlou silou se rozumí dosažení největšího silového impulzu v čase, za která musí nervosvalový systém pohyb realizovat. Reaktivní síla je závislá na rychlosti svalového stahu, na elasticitě svalu a umožňuje takový výkon svalu, kdy cyklus jeho protažení a zkrácení vyvolá zvýšení silového impulzu. Silovou vytrvalostí se rozumí schopnost opakovaného uplatňování svalové síly po delší dobu a to bez výrazného snížení její úrovně.

2.3.2 Rychlostní schopnosti

„ Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost – do 20 s - v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas bez odporu, nebo s malým odporem) co nejrychleji (Choutka, 1987).“²⁵

Rychlost řadíme ke schopnostem kondičním, ale v některých literaturách se uvádí jako tato schopnost jako hybridní (koordinačně-kondiční).

Jedno ze základních rozdělení rychlosti je rychlost reakční a rychlost akční. Nebo můžeme rozdělit rychlost na základní a komplexní.

Reakční rychlost je schopnost v co nejkratším čase reagovat na přijímané podněty a informace. U sportovců je doba reakce nižší než u nesportovců.

Akční rychlost se od reakční liší. Velmi záleží na rychlosti svalové kontrakce a činnosti nervosvalového systému. Výsledný pohyb je změna těla nebo jednotlivých jeho částí a vždy probíhá ve vymezeném prostoru v určitém čase.

Základní rychlost je založena jen na rychlostních psychofyzických předpokladech a přímo nijak nenavazuje na ostatní výkonnostní schopnosti.

²⁵ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

Komplexní rychlost je vždy spojena s ostatními výkonovými předpoklady. Projevuje se při činnostech, které jsou realizovány v krátkém časovém úseku. Mohou se při ní uplatňovat částečně i silové, vytrvalostní nebo koordinační schopnosti. Důležitý je druh pohybu a jeho technika, velikost překonávaného odporu, vnější vlivy...

2.3.3 Vytrvalostní schopnosti

Představuje základ fyzické kondice, jeden z významných faktorů zdravotně orientované zdatnosti. V mnoha sportech je to předpoklad pro dosažení úspěchu.

„ Vytrvalost je pohybová schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti“²⁶

Význam vytrvalostních schopností je rozhodující pro tělesnou zdatnost a zdraví, uplatňuje se ve všech sportech na různých úrovních, souvisí také s obnovováním energie a zvládnutím stresových situací v rámci tréninku, také vede k prevenci srdečně-cévních onemocnění.

Vytrvalostní schopnosti se dají rozdělit do několika skupin podle různých kritérií.

- podle zaměření cílového rozvoje na základní a speciální vytrvalost
- podle způsobu energetického krytí na aerobní a anaerobní vytrvalost
- podle délky pohybové činnosti na rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou vytrvalost
- podle trvání pohybové činnosti na lokální a statickou vytrvalost

²⁶ MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.

3 Motorické dovednosti

„ Pojmem motorická dovednost rozumíme nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Motorická dovednost je podmíněna stavem motorických schopností a je s nimi v dialektickém vztahu.“²⁷

Můžeme je také definovat jako „motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“²⁸

Motorické dovednosti se uplatňují u některých druhů motorických činností, protože jsou poměrně specifické. Jedinci je získávají motorickým učením, buď spontánně anebo různými dalšími formami tělovýchovných aktivit. Jejich úroveň je dána několika faktory (věkem, pohlavím, somatickými předpoklady, motorickou úrovní...).

Učení motorických dovedností je také záležitostí sensorických a kognitivních schopností a v neposlední řadě také dostatečnému teoretickému pochopení. Aby byla motorická dovednost provedena správně a úspěšně, je třeba mít maximální jistotu při dosahování cíle, vydat při pohybovém úkonu minimum energie (úspora energie) a také dosáhnout daného cíle v minimálním čase.

Velmi důležitým zdrojem informací, které přicházejí z vnějšího prostředí, je vidění a také sluch. Tyto procesy se nazývají percepčně – sensorické. Procesy kognitivní hrají významnou roli při volbě strategie k řešení pohybového úkolu. Aby byl pohyb dostatečně přesný, rychlý a kvalitní, k tomu slouží procesy motorické.

3.1 Dělení motorických dovedností

Kritérií pro dělení motorických dovedností je celá řada. Uvádím zde alespoň některé:

- podle složitosti pohybové činnosti dělíme motorické dovednosti na jednoduché a komplexní
- jemné pohybové dovednosti (ruka, prsty). Jemné pohybové koordinace při součinnosti ruka – oko. Vyskytují se v pracovních nebo uměleckých činnostech. Hrubé pohybové

²⁷ ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5

²⁸ MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8

dovednosti jsou ty dovednosti, které užíváme například při sportu. Jsou to prostorově rozsáhlé činnosti, zapojuje se při nich větší množství svalových skupin.

- otevřené a uzavřené pohybové dovednosti. Při nich závisí na stálosti/nestálosti prostředí. Otevřená motorická dovednost probíhá ve variabilním a předvídatelném prostředí. Jedná se o takový pohyb, který je závislý na změnách okolních podmínek a přizpůsobování se jim. Naopak uzavřené motorické dovednosti jsou takové, při nichž jsou pohyby automatizované, nemusí se modifikovat, jsou konstantní a návykové.
- diskrétní, sériová a kontinuální motorická dovednost. Zde rozlišujeme jednotlivost dané pohybové aktivity. Diskrétní motorická dovednost má jasně definovaný začátek a konec, trvá krátkou dobu. Sériová motorická dovednost je taková, která propojuje dovednosti diskrétní a vytváří tím mnohem komplikovanější pohybovou činnost. Kontinuální motorická dovednost nemá přesně definovaný začátek ani konec, jde o pohybové činnosti, které mohou trvat mnoho času.
- pracovní motorické dovednosti jsou spojeny s pracím, kterou jedinec vykonává
- sportovní motorické dovednosti, dovednosti tělocvičné. Naučené dovednosti, slouží pro fyzické zdokonalování

4 Motorické učení

Motorické učení je proces, během kterého si osvojujeme pohybové dovednosti. „*Množina vnitřních procesů spjatých s praxí či zkušeností vedoucí k relativně permanentním ziskům ve způsobilosti k dovedné činnosti.*“²⁹

Problematika toho učení je možná jedna z nejdůležitějších a nejrozsáhlejších, co se týká oblastí lidských činností. „*Učení je nejdůležitějším nástrojem fylogenetické adaptace, ze které se člověk vyvinul jako homo sapiens. Učení je také nejdůležitějším jevem ontogenetického vývoje jedince, kdy se utváří člověk pod společenskými vlivy jako osobnost.*“³⁰

Jedná se o získanou způsobilost k dovedné pohybové činnosti, která je trvalá. Osvojené dovednosti se nezapomínají. Podmínkou je ale mnohonásobné opakování, procvičování daného pohybového aktu nebo jeho částí. U jednodušších motorických dovedností postačí kratší doba, u těch komplexnějších dovedností, sportovně-technických nebo pracovních, je důležitý systematický trénink nejlépe pod odborným dohledem.

Výsledkem pohybového učení není jen pohybová dovednost, ale jsou jimi i pohybové návyky, vědomosti, představy o dané pohybové činnosti. V tomto okamžiku se tak i vědomost stává součástí dovednosti.

Samotné motorické učení a osvojování pohybových dovedností prochází vývojem a můžeme v něm rozlišit několik fází. Obvykle popisujeme fáze tři. Verbálně – kognitivní, motorické a autonomní stádium.

Při verbálně – kognitivním stadiu je základem poznání, porozumění. Důležitý je příjem a zpracování informací. Pohybová činnost vyžaduje hodně pozornosti. Konec tohoto stadia je dán tím, že lze danou činnost provést za stálých, příznivých podmínek.

V motorickém stadiu se zaměřujeme na vytváření efektivních pohybových vzorců. Zvyšuje se zde počet prováděných pohybů, efektivita a zároveň se snižuje energetický výdej. Pohyby jsou plynulejší, výkonnost rychle narůstá. Tato fáze je mnohem delší než fáze první.

Autonomní stádium se vyznačuje pohybovou automatizací. Pohyby jsou již dobře rozvinuty a jedinec dokáže adekvátně reagovat na okolní změny a daný pohyb jim přizpůsobit. Ani toto stádium však není konečné, neboť limity se dají neustále posouvat.

²⁹ MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8

³⁰ HOŠEK, Václav a Antonín RYCHTECKÝ. *Motorické učení*. Praha: SPN, 1975.

„Jak už bylo vícekrát zdůrazněno, je motorické učení motivováno svým cílem tedy výsledkem. Člověk se učí pohyby, protože předpokládá, že je bude potřebovat k dosažení svých cílů.“³¹

Výsledky motorického učení se nazývají dovednosti. Jejich osvojení patří k základním výsledkům učení a v praxi jsou dovednosti tím nejvyšším stupněm osvojení.

³¹ HOŠEK, Václav a Antonín RYCHTECKÝ. Motorické učení. Praha: SPN, 1975.

5 Vývoj motorických schopností a dovedností

Od počátku fáze vývoje člověka, v embryu, se plod projevuje pohybem. Pohyby hlavy, trupu, končetin jsou nesystematické, pomalé. Postupně se pohyby stávají pravidelnějšími, v prenatálním období se vytvářejí již základy motoriky.

Celkový vývoj jedince je dán geneticky, je ale samozřejmě ovlivňován vnitřními a vnějšími podmínkami. Je velmi nerovnoměrný a u každého jedince a v každém vývojovém období jinak. S tím souvisí i vývoj motorických schopností a dovedností.

5.1 Novorozenecké období

Novorozenecké období trvá přibližně měsíc po narození. Bývá nazýváno také adaptačním obdobím. Základem v tomto období je uspokojování biologických potřeb jedince. Mezi hlavní reflexy v tomto období patří hledací a sací reflex. Rozvoj vnímání sluchového, zrakového, vnímání doteků, teploty a změn polohy. Pro mozek je v tomto období důležité co nejvíce stimulů, podnětů, na které bude reagovat a správně se rozvíjet.

5.2 Kojenecké období

Trvá od jednoho měsíce do jednoho roku. V tomto období vývoje jsou projevy „*vyjádřeny tendencí k vzpřímenému držení těla, snahou po lokomoci a vývojem v uchopování. Rozvoj motoriky postupuje od hlavy dolů (směrem cefalokaudálním) a od trupu ke končetinám. První pohyby jsou pohyby orgánů hlavy (úst, očí) a konečně pohyby samotné hlavy. Cefalokaudální sled pohybů má tyto postupné fáze: ovládnutí svalů očí, obličeje, krku, ramen, paží, předloktí, prstů.*“³² Následujícími pohyby jsou po pohybech hlavy pohyby trupu, paží a dolních končetin. U končetin horních motorický vývoj postupuje od ramene k prstům.

S počáteční dopomocí je rozvíjen také reflex chůze a také reflex plavacích pohybů. Mezi další důležité pohybové reflexy v tomto období patří uchopovací reflex, reflex šíjový. Dalším znakem motoriky kojence jsou doprovodné druhostranné pohyby.

Někteří jedinci dokáží dříve stát než sedět. Na konci tohoto vývojového období bývá rozvoj pohybů rychlejší. Hlava má tendenci se napřimovat, lezení se více zdokonaluje, chůze ve vzpřímeném držení těla je mnohem dokonalejší.

³² ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990.

ISBN 80-04-23248-5

5.3 Batolecí období

Přibližně od prvního roku života do tří let. Pro toto období je typický intenzivní tělesný a duševní vývoj. Zdokonaluje se chůze, přidávají se i obtížnější pohyby. Manipuluje se s různými předměty. „ *Motorické dovednosti jsou pro dítě samozřejmě i prostředkem k uspokojení jiných potřeb, např. orientace v prostředí.* “³³

V tomto vývojovém období zahrnuje rozvoj motoriky všechny svalové skupiny, hlavně pak svěrače a kosterní svalstvo. V batolecím období jsou významné především z psychologického hlediska dva druhy pohybu:

- „*Retence, tj. udržení něčeho, setrvání někde.*
- *Eliminace, to znamená tendence pustit, zahodit, opustit to, co už nechce nebo kde už nechce být.* “³⁴

Jedinec zvládne například v tomto období koulení míče, házení a chytání na velmi krátkou vzdálenost. Do schodů i ze schodů chodí již bez opory. Pokouší se o první skoky, je také schopen regulovat vyměšování. Obecně lze říci, že rozvoj pohybových aktivit v tomto období přispívá ke zpřesňování tělového schématu, protože jedinec je již schopný daný pohyb prožívat a nějak ho pociťovat. Vlastní tělo začíná ovládat vědomě.

5.4 Předškolní období

Trvá zhruba od tří do šesti let. V tomto vývojovém období ovládá jedinec již všechny základní motorické úkony. Vývoj v tomto období je velmi rychlý. Pohyb horních končetin se postupně osamostatňuje od pohybu celého těla, chůze se také zdokonaluje. Plynulejší je zároveň i běh.

Úroveň rovnováhy se neustále zlepšuje, jedinec dokáže stát na jedné noze, různě poskakovat, měnit směr rychlost a rytmus pohybu. Postupně se v tomto období také vylepšují skoky, ať už do hloubky anebo přes překážku. Důležité je také trénování hodů, kde mohou být mezi jedinci značné rozdíly.

³³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-2153-1

³⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-2153-1

„Pokud mají děti dostatek vhodného pohybu, popřípadě organizované tělesné výchovy v předškolním věku, přicházejí do školy dobře připraveny v základních motorických dovednostech.“³⁵

5.5 Mladší školní věk

Je období asi od šesti do jedenácti let. Toto období je především charakteristické rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Motorika se vyvíjí v závislosti na funkci nervové soustavy, na růstu kostí, svalstva... Aby se motorika v tomto období mohla zdokonalovat, na tom závisí kromě samotného vývoje jedince také různé formy organizované a neorganizované tělesné výuky, pohybových aktivit.

Nové pohybové dovednosti se učí snadněji, lehce se zvládají, ale mohou mít krátkou trvalost a často se zapomínají. Typická je malá úspornost pohybu, další přídatné pohyby při dané pohybové činnosti atd.

Nejpříznivější vývoj z hlediska motoriky je konec tohoto vývojového období. *„ Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátcích mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.“³⁶*

5.6 Starší školní věk

Z hlediska vývoje jedince v dospělého člověka se jedná o nejaktivnější období od jedenácti do patnácti let. Velmi charakteristický je nerovnoměrný vývoj mezi oběma pohlavími. Co se týká pohybových dovedností, na začátku tohoto období dochází ke zhoršení koordinace, vytrácí se hospodárnost pohybu. Učení novým pohybům je však daleko uvědomělejší, jedinec je schopen analýzy.

„Tělesná výkonnost ještě zdaleka nedosáhla svého maxima, schopnost přizpůsobení je dobrá, což vytváří příznivé předpoklady pro trénink. Vývoj i růst dále pokračuje a není ještě ukončen,

³⁵ ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248

³⁶ PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4

ačkoliv již začíná spět ke svému konci. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem.“³⁷

Ve druhé fázi tohoto vývojového období již nastupuje výrazná účelnost a ekonomičnost pohybu, přesnost i mrštnost provedení. Předvídání vlastních pohybů, pohybů ostatních, pohybu sportovního náčiní (míč), je také novinkou. Charakteristickým rysem je pochopení a učení se novým pohybovým dovednostem a přizpůsobení se měnícím se podmínkám. Jedinec, který se učí danou pohybovou dovednost, jí vnímá již jako celek, kdy motorické učení probíhá skoro na první pokus.

„Pravidelná a dostatečně intenzivní tělesná výchova a sport v prepubescenci a v pubescenci má velký vliv na harmonický průběh dospívání.“³⁸

³⁷ PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4

³⁸ ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248

6 Životní styl žáků druhého stupně základní školy

Životní styl „reprezentuje způsob života jednotlivce nebo skupiny osob v určitém místě a období historického vývoje společnosti. Je charakterizován každodenním chováním jednotlivce či skupiny osob, v němž se výrazně projevuje hodnotová orientace, akceptovaný souhrn norem, zájmy, postoje, potřeby či způsob využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek a prostředí.“³⁹

Podle toho, jak životní styl trávíme, ho lze rozdělit na dvě skupiny. „**Pohybově aktivní a zdravý životní styl** – podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním (zahrnující neuzívání drog, většího množství alkoholu; nekuřáctví, předcházení opakovaným stresovým a konfliktním situacím). Typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou pohybovou aktivitou.“⁴⁰

Pohyb a pohybová aktivita jsou významnými atributy u všech živých bytostí. Ve vývoji člověka se pohybové a sportovní aktivity mění společně s věkem, pohlavím, kulturním a sociálním prostředím atd.

„**Konzumní životní styl** – je opakem pohybově aktivního a zdravého životního stylu. Jeho typickým znakem je pravidelné sedavé trávení volného času, které je často doprovázeno nezdravou výživou s nadměrným energetickým příjmem.“⁴¹

Každá mladá generace má svá specifika. Ty jsou dané technologickými možnostmi a celkovým vývojem společnosti. Co platilo pro předešlou generaci mládeže, neplatí pro tu současnou. A tak to zřejmě bude i s generací budoucí.

Dnešní mládež, žáci druhého stupně základní školy, bezpečně ovládají veškeré moderní technologie, které jim soudobá společnost nabízí. Hravě zvládnou používání veškerých mobilních zařízení, orientují se ve světě počítačových her, plně využívají dostupné sociální sítě.

³⁹ SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

⁴⁰ SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

⁴¹ SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

Bohužel se v současnosti tak trochu zapomíná na pohyb venku, na přirozený rozvoj pohybových schopností a dovedností. Děti tráví čas raději v pohodlí svého domova, nejlépe s mobilním zařízením v ruce, případně před monitorem počítače, na kterém právě probíhá aktuální online hra se svými kamarády. Samozřejmě nelze samotným dětem všechno vyčítat. Svou vinu jistě také nesou rodiče, kteří se svými potomky netráví tolik času, kolik by si představovali.

Naštěstí i v dnešní době se objevují výjimky. Sportovní oddíly se předhánějí s nabídkou různých aktivit, lákají do svých řad nové a nové svěřence. Města a obce nechávají stavět venkovní outdoorové sportoviště, která jsou hojně využívána sportovními nadšenci různých věkových kategorií.

Možnost pohybu je opravdu velmi důležitá, protože žáci tráví někdy až neúměrně času v lavicích, kde sedí prakticky ve stejné poloze bez možnosti se jakkoliv protáhnout.

U některých jedinců se ale setkáváme s odmítavým postojem vůči nějakým pohybovým aktivitám. Tělesná výchova nepatří mezi jejich oblíbené předměty, neboť se je snaží dostat z jejich komfortní zóny, snaží se, aby jim alespoň částečně byl nahrazen pohyb, který se jim při jejich životním stylu až zoufale nedostává. Většinou se tato aktivita neseťkává s kladnou odezvou a žáci pouze pasivně plní příkazy učitele.

Hodiny Tělesné výchovy by proto měly být nastavené přímo pro danou skupinu žáků, cílit na úroveň jejich pohybových dovedností. Měly by být správně vyvážené, aby v nich našli uplatnění jedinci sportovního založení, tak i jedinci, kteří své motorické dovednosti nemají na tak vysoké úrovni.

Vhodné by také bylo určitou pohybovou aktivitu provozovat každý den. „*Pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví a zabraňuje vzniku řady nemocí, zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života, poskytuje ekonomické výhody a přispívá k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí.*“⁴² Může to být i rekreační pohybová aktivita, nenáročná pohybová činnost. Je třeba eliminovat způsob života a životní styl, který nám v budoucnu může přinášet nejrůznější zdravotní komplikace.

⁴² SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže.*

Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

7 Testy motorických dovedností v tělesné výchově

„*Testování tělesné výkonnosti má v České republice dlouhodobou tradici, začínající již ve dvacátých letech 20. století. V každém testování je vždy důležitá správná volba jednotlivých motorických testů. Je samozřejmé, že testování tělesné výkonnosti se stále zdokonaluje, objevují se nové testy, vrší se i řada dat, která nelze s jinými srovnat. Z hlediska možnosti porovnat výsledky s jinými projekty, aktuálními i minulými, je proto rovněž třeba vybrat takové testy, které budou v podmínkách škol realizovatelné.*“⁴³ Motorické testování žáků na základní škole je poměrně běžným jevem. Učitelé testují žáky formou nejrůznějších cviků, které mají dokázat úroveň motorických dovedností.

Testování probíhá zejména kvůli klasifikaci z Tělesné výchovy. Žák je testován neboli zkoušen například z prvků gymnastiky, atletiky, míčových her apod.

Dalším způsobem, jak testovat žáky, jsou různé formy standardizovaných testů, které slouží jako ukazatel výkonnosti jedinců. „*V pedagogické praxi se nejčastěji využívají testy maximální výkonnosti charakteristické požadavkem dosáhnout individuálního extrému (např. zvednout břemeno o co největší hmotnosti). Maximální výkon se ovšem může projevit i dosažením minima (např. chyb). Při interpretaci výsledků těchto testů jsou osoby s nejpříznivějšími výsledky hodnoceny jako nejzpůsobilejší, nejzdatnější, nejschopnější atd.*“⁴⁴ Tyto testy jsou navrhovány dle požadavků na testované jedince a jsou konstruovány tak, aby zohlednily mimo jiné také věk a pohlaví testovaných. Při takovém testování musí být také splněny určité podmínky, které musí být totožné pro všechny testované.

„*Testy, které označujeme přívlastkem motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly. Testová situace je pak podnětovou situací, která vyvolává nebo navozuje určitý pohybový projev, tj. motorické chování. Zachycujeme, pokud možno přesně, některé znaky průběhu tohoto chování, nebo častěji jeho konečný výsledek. Někdy registrujeme odezvu (reakci) organismu na pohybovou zátěž, nikoli pohybovou činnost samotnou (např. step-test).*“⁴⁵

Jedním z testů, který je v České republice asi nejpoužívanější, je Unifittest. „*Vznik testového systému UNIFITTEST je datován do roku 1988, kdy naši odborníci po více než dvou*

⁴³ RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel Tilinger. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3770-4

⁴⁴ MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.

⁴⁵ MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.

desetiletích studií výsledků tuzemských i zahraničních výzkumů, schválili základní osnovu projektu. ⁴⁶ Tato testová baterie měla za úkol jako vhodná pomůcka zhodnotit úroveň tělesné zdatnosti u dětí a dospělých včetně starších jedinců.

„Testová baterie UNIFITTEST (6-60) je charakterizována jako sada čtyř motorických testů se základními položkami (skok daleký z místa a lehy-sedy opakovaně), které jsou doplněny o možnost výběru testu z alternativ pro hodnocení vytrvalostních schopností (běh po dobu 12 minut, vytrvalostní člunkový běh nebo chůze na vzdálenost 2 km) a stanovený test dle věku či pohlaví (člunkový běh 4x10 metrů, shyby, výdrž ve shybu nebo hluboký předklon v sedu). ⁴⁷

Pro pedagogickou praxi je hodnocení tělesné zdatnosti vybranou testovou baterií Unifittest (6-60) relativně nenáročné, jak materiálně, tak i časově. Prakticky každý učitel Tělesné výchovy je schopen tento test zrealizovat. Jeho přednostmi je jistě snadná dostupnost manuálu, který je navíc napsaný v českém jazyce. Nevýhodami může být částečné výkonnostní pojetí, které může motoricky nezdatné jedince spíše demotivovat od dalšího snažení. Zatím tento test není nijak rozšířen do zahraničí, takže porovnání výsledků je limitováno pouze Českou republikou.

⁴⁶ ROUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1

⁴⁷ ROUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1

Výzkumná část

Výzkumná část obsahuje výsledky testů motorických dovedností vybraného souboru chlapců a dívek konkrétního ročníků druhého stupně ZŠ Velké Přílepy, tabulky a výsledné grafy. V závěru výzkumné části je uvedeno zhodnocení na základě stanovených hypotéz.

8 Metodika výzkumu

8.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné části diplomové práce je na základě zvolených motorických testů, které byly prováděny na vybraných probandech, zjistit úroveň motorických dovedností a porovnat je s hodnotícími tabulkami určené pro daný věk chlapců a dívek. Dalším cílem je získané údaje využít ve výuce Výchovy ke zdraví jako motivační prvek pro prevenci hypokinetického způsobu života.

Motorický test je z testové baterie Unifittest (6-60) a skládá se z následujících testů. Skok daleký z místa, sed-leh, vytrvalostní běh na 12 minut, člunkový běh 4x10 metrů.

Probandi jsou žáci druhého stupně sedmého ročníku klasické základní školy, která se nachází v menší obci Velké Přílepy, nedaleko hlavního města Prahy.

Dalším cílem tohoto výzkumu je formou dotazníku zjistit, zda úroveň motorických dovedností má vliv na životní styl respondentů.

Tato část je také zaměřena na zjištění odpovědí na následující průzkumné otázky.

O1: Jsou výsledky motorických testů vybraných žáků základní školy spíše podprůměrné, průměrné nebo nadprůměrné?

O2: Je úroveň motorických dovedností vybraných žáků základní školy ovlivněna jejich životním stylem?

8.2 Stanovení pracovních předpokladů

Před výzkumnou a testovací činností byly stanoveny následující předpoklady (P):

P1: Žáků, kteří se věnují sportovním aktivitám, je méně než ostatních žáků.

P2: Žáci, kteří aktivně nesportují, mají horší úroveň motorických dovedností.

P3: Výsledky motorických testů aktivně sportujících žáků jsou lepší než výsledky motorických testů aktivně nesportujících žáků

Předpokládám, že sportovním aktivitám se v testovaném vzorku věnuje méně žáků. Dalším předpokladem je horší úroveň motorických dovedností u žáků, kteří aktivně nesportují, protože aktivně sportující žáci své motorické dovednosti cíleně rozvíjejí, trénují. Dále také předpokládám lepší výsledky motorických testů u aktivně sportujících žáků oproti nesportujícím žákům.

8.3 Popis výzkumného souboru

Pro účely mého výzkumu jsem záměrně vybral žáky sedmého ročníku základní školy stejného věku a obou pohlaví. Soubor obsahoval celkem 30 žáků, téměř rovnoměrně rozdělený na 14 dívek a 16 chlapců. Protože jsem třídním učitelem sedmého ročníku a zároveň učitelem Tělesné výchovy chlapců, vím, že pouze někteří chlapci a některé dívky pravidelně sportují, docházejí do sportovního oddílu nebo klubu. Žádný z testovaných žáků není z Tělesné výchovy nijak osvobozen ani nemá jiná omezení.

Tabulka č. 1 Přehled testovaných žáků

Celkový počet žáků	30
Počet chlapců	16
Počet dívek	14

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní šetření)

8.4 Organizace testování

Před samotným testováním bylo důležité seznámit vedení školy, rodiče žáků a samotné žáky s budoucím testováním. Vedení školy testování odsouhlasilo. Rodiče žáků vyplnili dotazník s písemným souhlasem, ve kterém byli obeznámeni se všemi náležitostmi, které se daného testování motorických dovedností týkají. Žáci toto pak pojali jako příjemné zpestření hodin Tělesné výchovy.

Testování probíhalo výhradně v hodinách Tělesné výchovy. U dívek jsem spolupracoval s mou kolegyní, která vyučuje Tělesnou výchovu u dívek, chlapce jsem testoval sám. Za totožných podmínek pro obě skupiny probíhalo testování v tělocvičně a na fotbalovém hřišti. Celkem obsáhlo testování 6 vyučovacích hodin, neboť ne vždy byli také přítomni všichni žáci.

Jako první bylo potřeba provést měření tělesné výšky a vážení, aby mohl být vypočítán index BMI. Poté už probíhalo samotné testování dle vybrané testové baterie Unifittest (6-60).

Průběh testování byl naplánován na jaro 2020, ale díky pandemii nemoci Covid-19 a omezení výuky Tělesné výchovy se lehce protáhl i na podzim 2020.

8.5 Použité výzkumné metody

Jak již bylo zmíněno v úvodu, pro tento výzkum byla použita testová Unifittest (6-60) pro posuzování motorických dovedností, dále pásmo pro změření tělesní výšky, pravouhlý trojúhelník pro odpočet hodnot a digitální osobní váha s přesností 0,1 kg pro zjištění tělesné hmotnosti. Jako poslední bylo provedeno výzkumné šetření formou standardizovaného dotazníku, který byl zaměřen na životní styl dnešní mládeže.

Unifittest (6-60)

Tato testová baterie slouží k určení tělesné zdatnosti. Zaměřuje se na zjišťování úrovně výbušné neboli explozivní silové schopnosti dolních končetin, pak také na vytrvalostně silové schopnosti břišních svalů. Dále pak pomocí této testové baterie zjišťujeme běžeckou dlouhodobou vytrvalostní schopnost a běžeckou krátkodobou rychlostní schopnost při změnách směru.

Pro správné hodnocení dosažených výsledků zkoumaného vzorku musíme určit normu, která se vztahuje k dané věkové kategorii. Normy pro dospělé jsou pětibodové, normy pro děti a mládež jsou desetibodové. Samozřejmostí normy je respektování věku a pohlaví. Hodnocení testovaných žáků (probandů) je rozděleno do pěti skupin.

1. výrazně podprůměrný
2. podprůměrný,
3. průměrný
4. nadprůměrný
5. výrazně nadprůměrný

Celkové hodnocení každého testovaného žáka (probanda) získáme součtem všech bodů ze všech čtyř testů. Je to tzv. Unifit testové skóre. Následně tento výsledek porovnáme s danou normou a získáme tak celkové slovní hodnocení.

Přikládám hodnotící tabulky, které jsou pro tento typ testu vyhotovené a dle kterých jsem se při vyhodnocování výsledků řídil. Odpovídají dané věkové kategorii a respektují pohlavní zvláštnosti.

Jak jsem již zmínil výše, testování obsáhlo 6 vyučovacích hodin Tělesné výchovy. Následné vyhodnocování s ohledem na veškeré náležitosti ovšem trvalo dalších několik hodin. Pracoval

jsem s výslednými testy motorických dovedností, které jsem porovnával se všemi odpověďmi z dotazníkového šetření. K dispozici jsem měl níže uvedené tabulky průměrných hodnot, se kterými jsem dosažené výsledky probandů srovnával.

Tabulka č. 2 Unifittest standardy- chlapci

Věková kategorie: 13 roků					
Chlapci					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 Leh – sed (počet)	T3 Vytrvalostní běh 12 min (m)	T4 Člunkový běh 4x10 metrů (s)
Výrazně podprůměrný	1	<121	<21	<1610	>14,4
	2	121-135	21-25	1611-1797	13,8-14,3
Podprůměrný	3	136-149	26-30	1798-1985	13,2-13,7
	4	150-164	31-35	1986-2172	12,5-13,1
Průměrný	5	165-179	36-39	2173-2360	11,9-12,4
	6	180-194	40-44	2361-2547	11,3-11,8
Nadprůměrný	7	195-209	45-49	2548-2735	10,7-11,2
	8	210-224	50-54	2736-2922	10,1-10,6
Výrazně nadprůměrný	9	225-239	55-58	2923-3110	9,5-10
	10	>239	>58	>3110	<9,5

Zdroj: RYCHTECKÝ, Antonín. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice.*

Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 80-86317-44-7

Tabulka č. 3 Unifittest standardy – dívky

Věková kategorie: 13 roků					
Dívky					
Hodnocení	Body	T1 skok daleký (cm)	T2 Leh – sed (počet)	T3 Vytrvalostní běh 12 min (m)	T4 Člunkový běh 4x10 metrů (s)
Výrazně podprůměrný	1	<113	<=18	<1450	>14,9
	2	113-125	19-22	1451-1625	14,3-14,8
Podprůměrný	3	126-137	23-26	1626-1800	13,7-14,2
	4	138-150	37-30	1801-1975	13,1-13,6
Průměrný	5	151-162	31-35	1976-2150	12,5-13
	6	163-175	36-39	2151-2325	11,9-12,4
Nadprůměrný	7	176-187	40-43	2326-2500	11,3-11,8
	8	188-199	44-47	2501-2675	10,7-11,2
Výrazně nadprůměrný	9	200-212	48-52	2676-2850	10,1-10,6
	10	>212	>52	>2850	<10,1

Zdroj: RYCHTECKÝ, Antonín. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 80-86317-44-7

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Test byl prováděn v tělocvičně za pomoci měřicího pásma a protiskluzového gymnastického pásu. Prostor odrazu byl vyznačen barevnou izolepou. Cílem tohoto testu je doskočit snožmo co nejdále. Proband provede podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem horních končetin vpřed skočí a dopadne oběma nohama na podložku. Examinátor (učitel) zapíše výsledek testu do tabulky. Proband má na provedení tři pokusy, počítá se ten nejlepší.

Opakovaný sed-leh

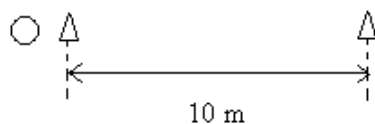
Také tento test byl prováděn v tělocvičně. K jeho provedení byla použita žíněnka, na které testovaný proband leží pokrčmo, kdy stehna a kolena svírají pokud možno pravý úhel a jeho ruce jsou v týl spojené. Testovaný žák opakovaně provádí po dobu jedné minuty z lehu sed a vrací se zpět do původní polohy. V sedu se oběma lokty dotkne kolen, v lehu se dotknou podložky záda a hřbety rukou. Paty jsou stále na podložce – toto je zajištěno druhým žákem, který mu chodidla fixuje k podložce. Test je prováděn pouze jednou a je vymezen časovým úsekem měřeným stopkami.

Běh po dobu 12 minut

Proběhl v areálu fotbalového hřiště, který škola využívá pro potřeby Tělesné výchovy. Na dráze, která je vyznačena kolem samotného hřiště, se probandi vystřídali ve dvou stejných skupinkách. Zvláště běželi chlapi, zvláště běžela děvčata. Výsledek tohoto testu se započítává v uběhnutých metrech a probandi na něj mají jen jeden pokus. Ke správnému měření byly použity stopky a barevné kužely pro vyznačení stratu a cíle.

Člunkový běh 4x10 metrů

Obrázek č. 1 Schéma pro člunkový běh 4x10 metrů



Zdroj: autor práce, 2019

Poslední měřený test probíhal opět v areálu fotbalového hřiště, kde byla dvěma barevnými kužely vymezena dráha. Proband měl za úkol po zaznění startovního pokynu co nejrychleji doběhnout ke druhému kuželu, následně ho oběhnout, vrátit se zpět a takto ještě jednou opakovat a doběhnout do cíle. Čas se měří ve vteřinách a na absolvování testu je také jeden pokus. Také při tomto testu byly použity stopky pro přesné měření.

Měření výšky

Před započatým testováním byla u všech probandů změřena tělesná výška. Měření probíhalo v tělocvičně, kde si každý z testovaných žáků stoupl bez bot ke zdi, k níž bylo připevněno pásmo a následně z něj odečtena pravoúhlým trojúhelníkem přesná výška. Každý proband musel stát rovně, s narovnanou hlavou, kdy se celé tělo dotýkalo svislé podložky (zdi). Přesnost měření je 0.5 cm.

Měření hmotnosti

Také tělesná hmotnost se měřila před samotným testováním motorických dovedností. Měření provedeno pomocí digitální váhy, na kterou si každý proband stoupl, přičemž na sobě měl pouze cvičební úbor bez bot. Přesnost měření po odečtení svršků byla 0,1 kg.

Měření BMI

Index tělesné hmotnosti, neboli BMI, je indikátor, který nám prozradí, zda má jedinec normální váhu nebo zda trpí podváhou či naopak obezitou. Lze jej vypočítat dělením tělesné výšky v kilogramech druhou mocninou tělesné výšky v metrech ($BMI = \text{kg/m}^2$). Můžeme také podle něj určit i riziko zdravotních komplikací či dokonce obezity.

V uvedené tabulce je k daným hodnotám přiřazeno konkrétní hodnocení.

Tabulka č. 4 Hodnocení měření BMI

Věková kategorie: 13 roků			
Hodnocení	STEN	Chlapci	Dívky
Výrazně podprůměrný	1	<15,4	<15,2
	2	15,4-16,2	15,2-15,8
Podprůměrný	3	16,3-17,2	15,9-16,6
	4	17,3-18,4	16,7-17,7
Průměrný	5	18,5-19,6	17,8-18,8
	6	19,7-20,8	18,9-20,5
Nadprůměrný	7	20,9-22,5	20,6-22,0
	8	22,6-24,4	22,1-24,0
Výrazně nadprůměrný	9	24,5-26,7	24,1-25,0
	10	>26,7	>25,0

Zdroj: RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel Tilinger. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3770-4

Dotazník k životnímu stylu respondentů

Standardizovaný dotazník vyplňovali respondenti během klasické vyučovací hodiny. Obsahoval jednoduché otázky, u kterých byly nabídnuté odpovědi. Získané odpovědi byly použity v závěrečném zhodnocení výsledků a následném doporučení konkrétním žákům.

Zde jsou otázky obsažené v dotazníku.

1. Jsem aktivní sportovec nebo se pravidelně věnuji nějakým sportovním aktivitám
2. Mám ke sportu a k pohybovým aktivitám odpor
3. Dle mého názoru se snažím stravovat zdravě
4. Upřednostňuji sport a pohybovou aktivitu před sledováním televize, hraním počítačových nebo online her
5. Trávím sledováním televize, hraním počítačových nebo online her více než 2 hodiny každý den

9 Zpracování výsledků a vyhodnocení dat

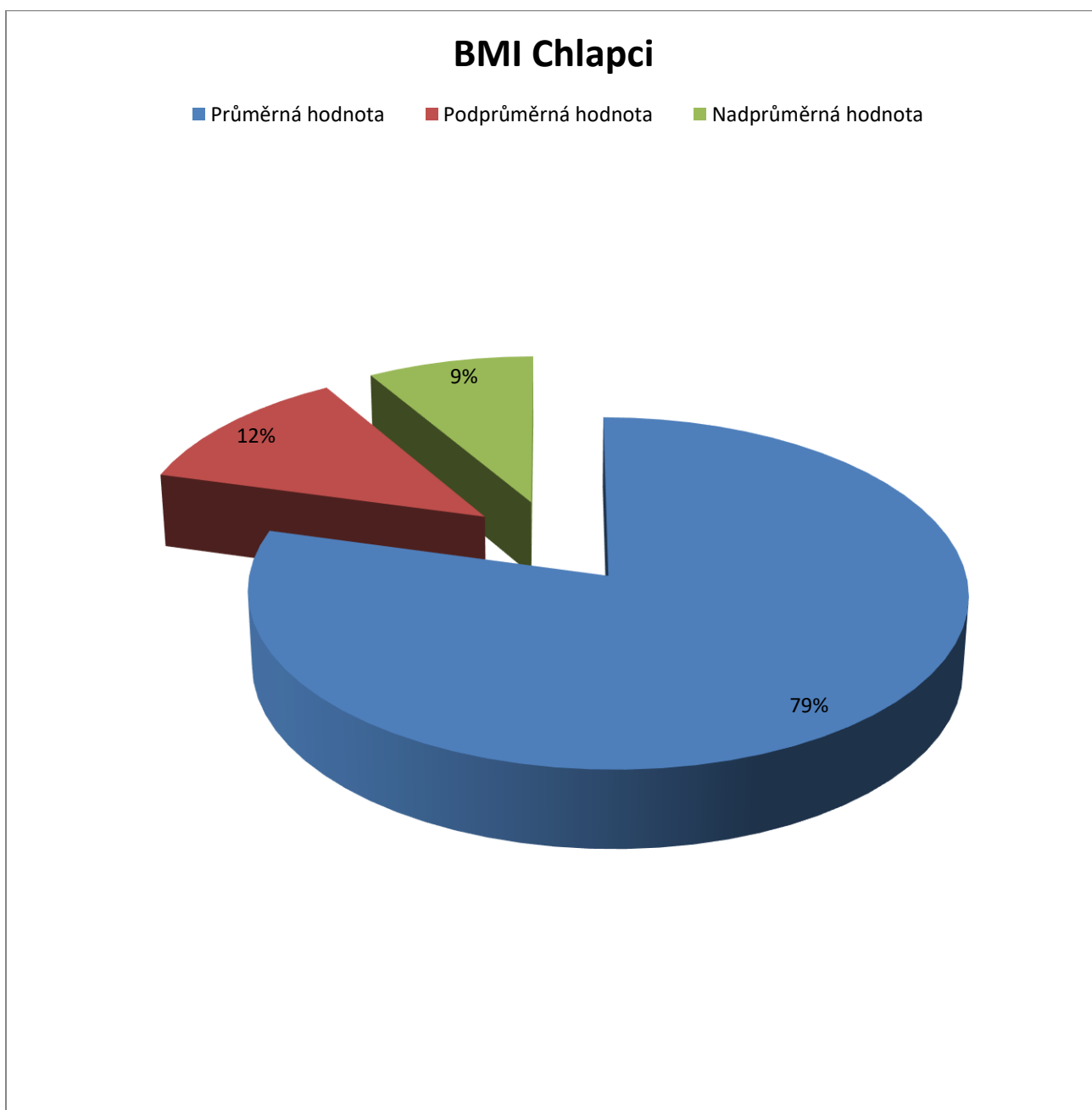
Výsledky testování motorických dovedností jsem zpracoval pomocí tabulek a grafického znázornění. Řazení probandů je podle abecedy, každý z nich je v tabulkách registrovaný pod indexem a číslem (CH jako chlapec, D jako dívka). Další část obsahuje výsledky dotazníkového šetření.

Tabulka č. 5 Měření tělesné výšky, hmotnosti a indexu BMI - chlapci

Chlapci			
Žák	Výška (cm)	Váha (kg)	BMI
CH1	145	52	24,7 nad normou
CH2	170	59	20,4 v normě
CH3	161	56	21,6 v normě
CH4	169	46	16,1 v normě
CH5	167	47	16,6 v normě
CH6	176	54	17,4 v normě
CH7	159	49	19,4 v normě
CH8	157	48	19,5 v normě
CH9	154	35	14,8 pod normou
CH10	152	41	17,7 v normě
CH11	163	42	15,8 v normě
CH12	160	40	15,4 v normě
CH13	158	38	15,2 pod normou
CH14	168	51	18,1 v normě
CH15	162	53	20,2 v normě
CH16	154	41	17,3 v normě

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 1 Hodnoty BMI – chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

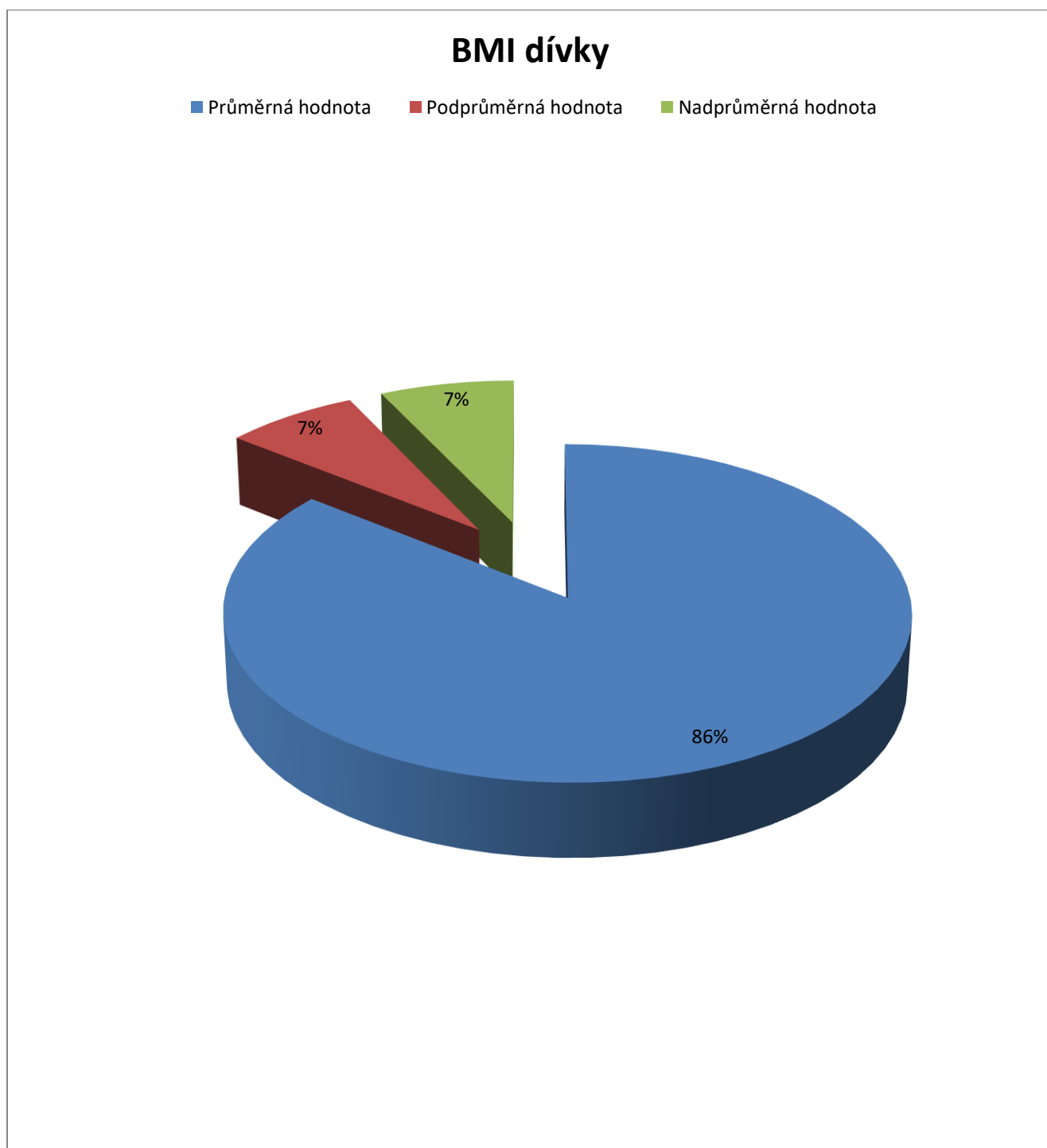
Měřením bylo zjištěno, že převážná většina testovaných žáků má index tělesné hmotnosti v normě, tudíž lze předpokládat výsledky testů motorických dovedností pohybujících se v průměrných hodnotách. Jeden testovaný žák by teoreticky mohl mít s testováním potíže.

Tabulka č. 6 Měření tělesné výšky, hmotnosti a indexu BMI – dívky

Dívky			
Žákyně	Výška (cm)	Váha (kg)	BMI
D1	150	52	23,1 nad normou
D2	153	47	20,1 v normě
D3	170	61	21,1 v normě
D4	157	51	20,7 v normě
D5	156	37	15,2 pod normou
D6	171	62	21,2 v normě
D7	158	55	22,0 v normě
D8	159	47	18,6 v normě
D9	153	46	19,7 v normě
D10	176	51	16,5 v normě
D11	160	51	19,9 v normě
D12	151	40	17,5 v normě
D13	169	48	16,8 v normě
D14	173	53	17,7 v normě

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 2 Hodnoty BMI – dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

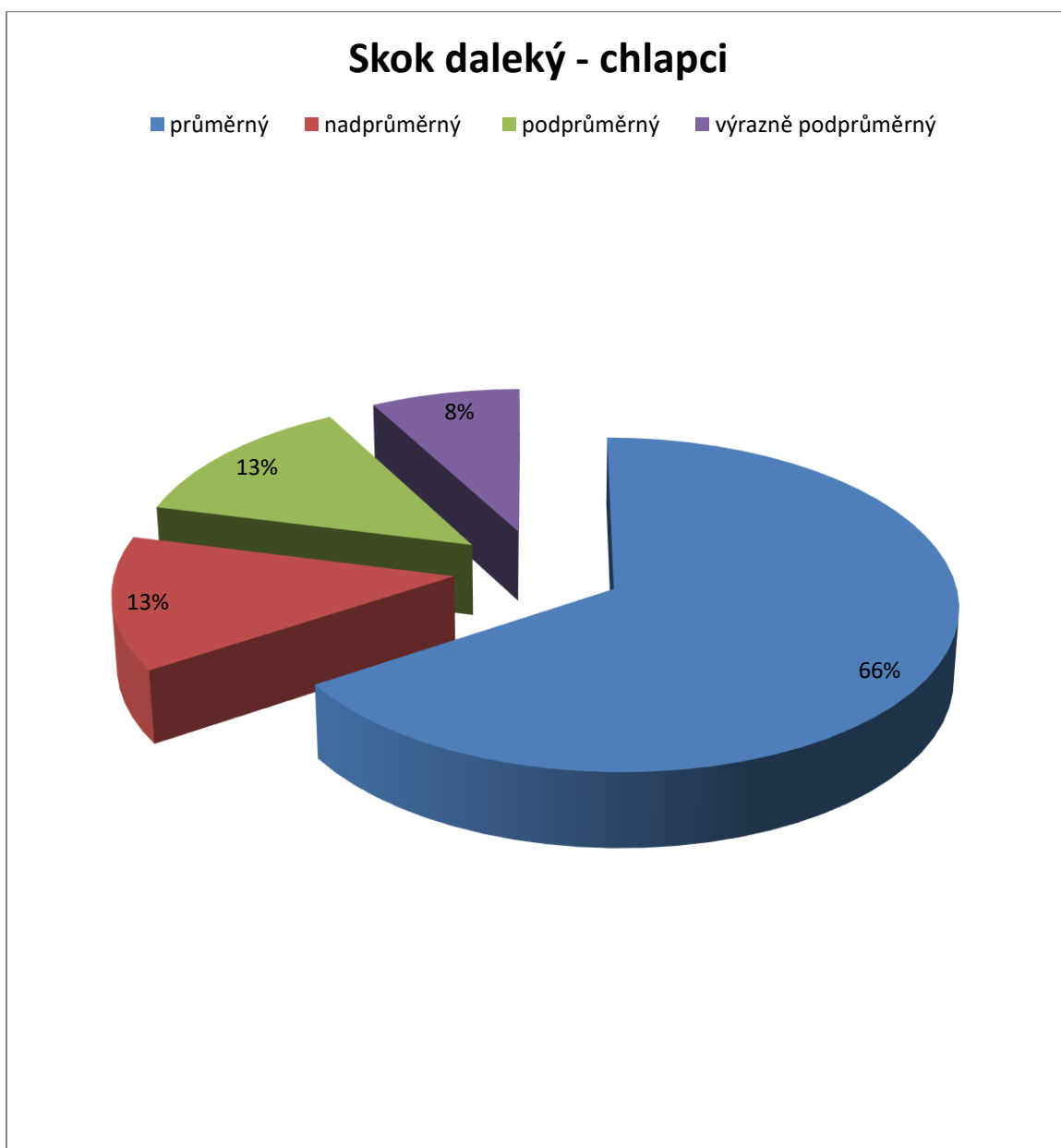
Také převážná většina děvčat by neměla mít s testováním svým motorických dovedností větší potíže, až na jednu žákyni, které byla naměřena vyšší hodnota BMI než je standardní průměr.

Tabulka č. 7 Měření skoku dalekého z místa – chlapci

Chlapci			
Žák	Naměřená hodnota (cm)	Body	Hodnocení
CH1	106	1	výrazně podprůměrný
CH2	168	5	průměrný
CH3	151	4	podprůměrný
CH4	184	6	průměrný
CH5	174	5	průměrný
CH6	198	7	nadprůměrný
CH7	165	5	průměrný
CH8	161	4	podprůměrný
CH9	193	6	průměrný
CH10	134	2	výrazně podprůměrný
CH11	170	5	průměrný
CH12	191	6	průměrný
CH13	178	5	průměrný
CH14	197	7	nadprůměrný
CH15	162	5	průměrný
CH16	170	5	průměrný

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní výzkum)

Graf č. 3 Skok daleký – chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

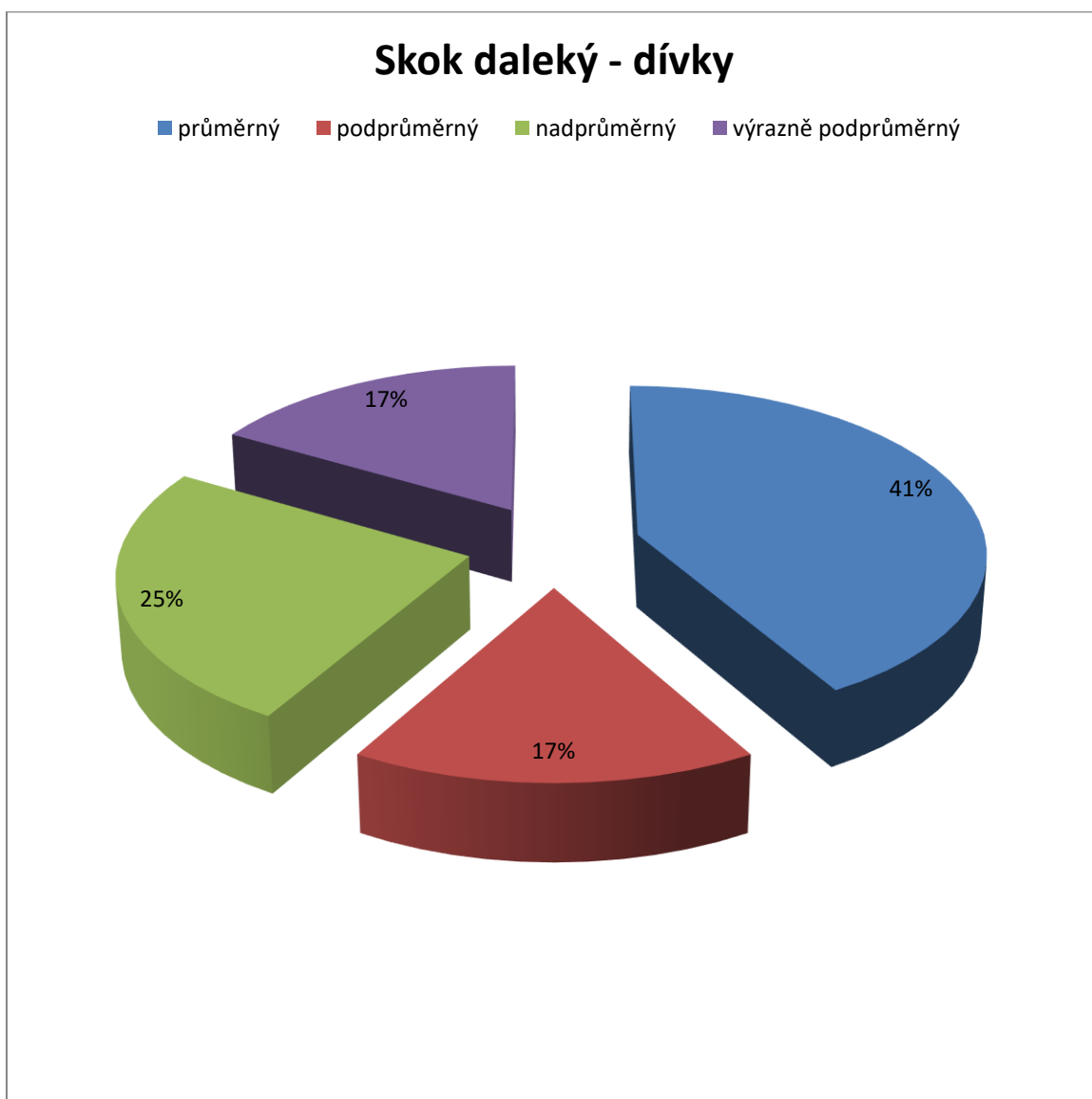
Na základě výsledků prvního měřeného testu se zdá, že výsledky testovaných žáků odpovídají jejich kvalitám a předpokladům. Většina chlapců dosáhlo průměrné hodnoty, dva však mají hodnoty výrazně podprůměrné.

Tabulka č. 8 Měření skoku dalekého z místa – dívky

Dívky			
Žákyně	Naměřená hodnota (cm)	Body	Hodnocení
D1	110	1	výrazně podprůměrný
D2	129	3	podprůměrný
D3	135	3	podprůměrný
D4	127	3	podprůměrný
D5	159	5	průměrný
D6	142	4	podprůměrná
D7	122	2	výrazně podprůměrný
D8	189	8	nadprůměrný
D9	158	5	průměrný
D10	180	7	nadprůměrný
D11	161	5	průměrný
D12	153	5	průměrný
D13	165	6	průměrný
D14	177	7	nadprůměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 4 Skok daleký - dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

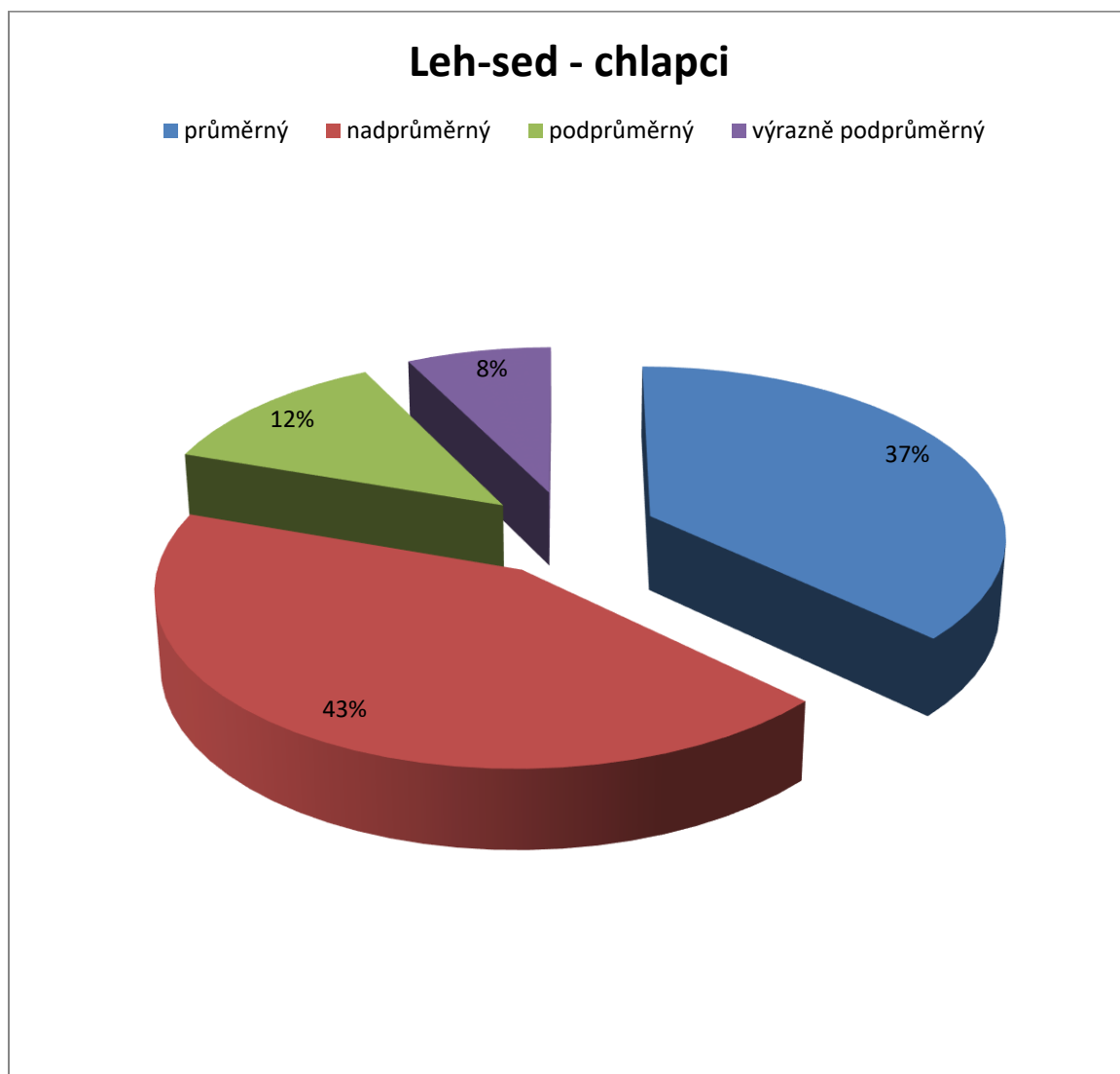
Také první test u dívek dopadl dle očekávání, většina dívek se umístila v hodnotách průměru. Dvě z dívek však měly výsledek měření výrazně podprůměrný a také objevily nadprůměrné a výrazně nadprůměrné výkony.

Tabulka č. 9 Měření leh-sedu – chlapci

Chlapci			
Žák	Počet	Body	Hodnocení
CH1	23	2	výrazně podprůměrný
CH2	38	5	průměrný
CH3	32	4	podprůměrný
CH4	45	7	nadprůměrný
CH5	46	7	nadprůměrný
CH6	49	7	nadprůměrný
CH7	37	5	průměrný
CH8	38	5	průměrný
CH9	51	8	nadprůměrný
CH10	33	4	podprůměrný
CH11	42	6	průměrný
CH12	53	8	nadprůměrný
CH13	47	7	nadprůměrný
CH14	52	8	nadprůměrný
CH15	44	6	průměrný
CH16	41	6	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 5 Leh-sed – chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

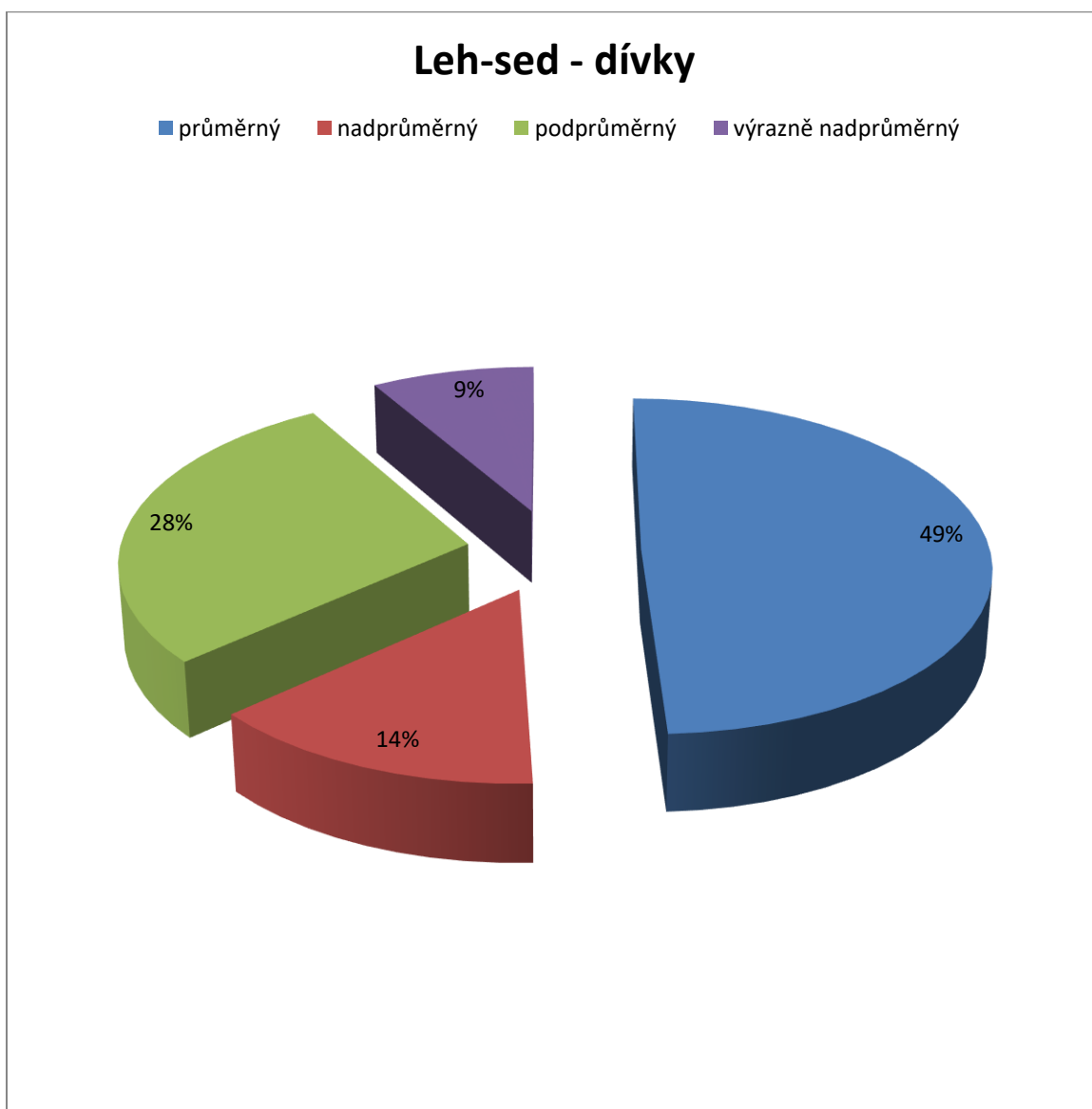
Tento test dopadl oproti předpokladům velmi slibně. Většina chlapců dosáhla nadprůměrných hodnot. Zdá se, že úroveň těchto motorických dovedností je u většiny probandů na velmi dobré úrovni. Bohužel i zde se objevil jeden výrazně podprůměrný výsledek.

Tabulka č. 10 Měření leh-sedu – dívky

Dívky			
Žákyně	Počet	Body	Hodnocení
D1	24	3	podprůměrný
D2	33	5	průměrný
D3	29	4	podprůměrný
D4	27	4	podprůměrný
D5	38	6	průměrný
D6	30	4	podprůměrná
D7	32	5	průměrný
D8	49	9	výrazně nadprůměrný
D9	41	7	nadprůměrný
D10	44	8	nadprůměrný
D11	34	5	průměrný
D12	39	6	průměrný
D13	35	5	průměrný
D14	37	6	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 6 Leh-sed – dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

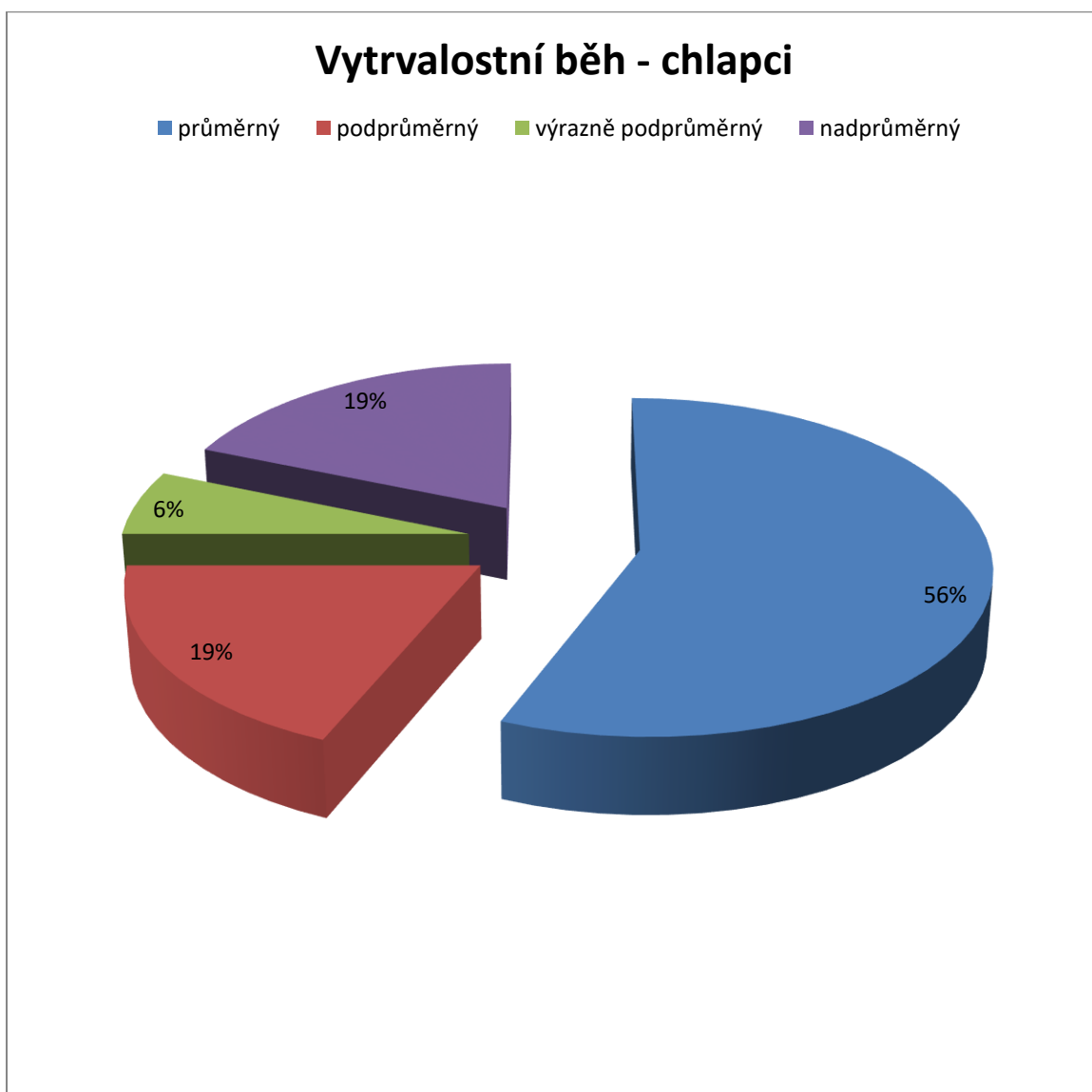
Většina dívek dosáhla v tomto testu dle očekávání průměrných hodnot. Objevilo se zde také určité procento dívek, které dosáhlo nadprůměrných hodnot, dokonce jedna dívka dosáhla hodnot výrazně nadprůměrných. I zde jsou však u některých dívek naměřené hodnoty podprůměrné.

Tabulka č. 11 Měření vytrvalostního běhu – chlapci

Chlapci			
Žák	Naměřená vzdálenost (m)	Body	Hodnocení
CH1	1595	1	výrazně podprůměrný
CH2	2130	4	podprůměrný
CH3	1890	3	podprůměrný
CH4	2240	5	průměrný
CH5	2350	5	průměrný
CH6	2180	5	průměrný
CH7	2250	5	průměrný
CH8	2170	5	průměrný
CH9	2425	6	průměrný
CH10	1930	3	podprůměrný
CH11	2190	5	průměrný
CH12	2820	8	nadprůměrný
CH13	2615	7	nadprůměrný
CH14	2630	7	nadprůměrný
CH15	2250	5	průměrný
CH16	2340	5	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 7 Vytrvalostní běh – chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

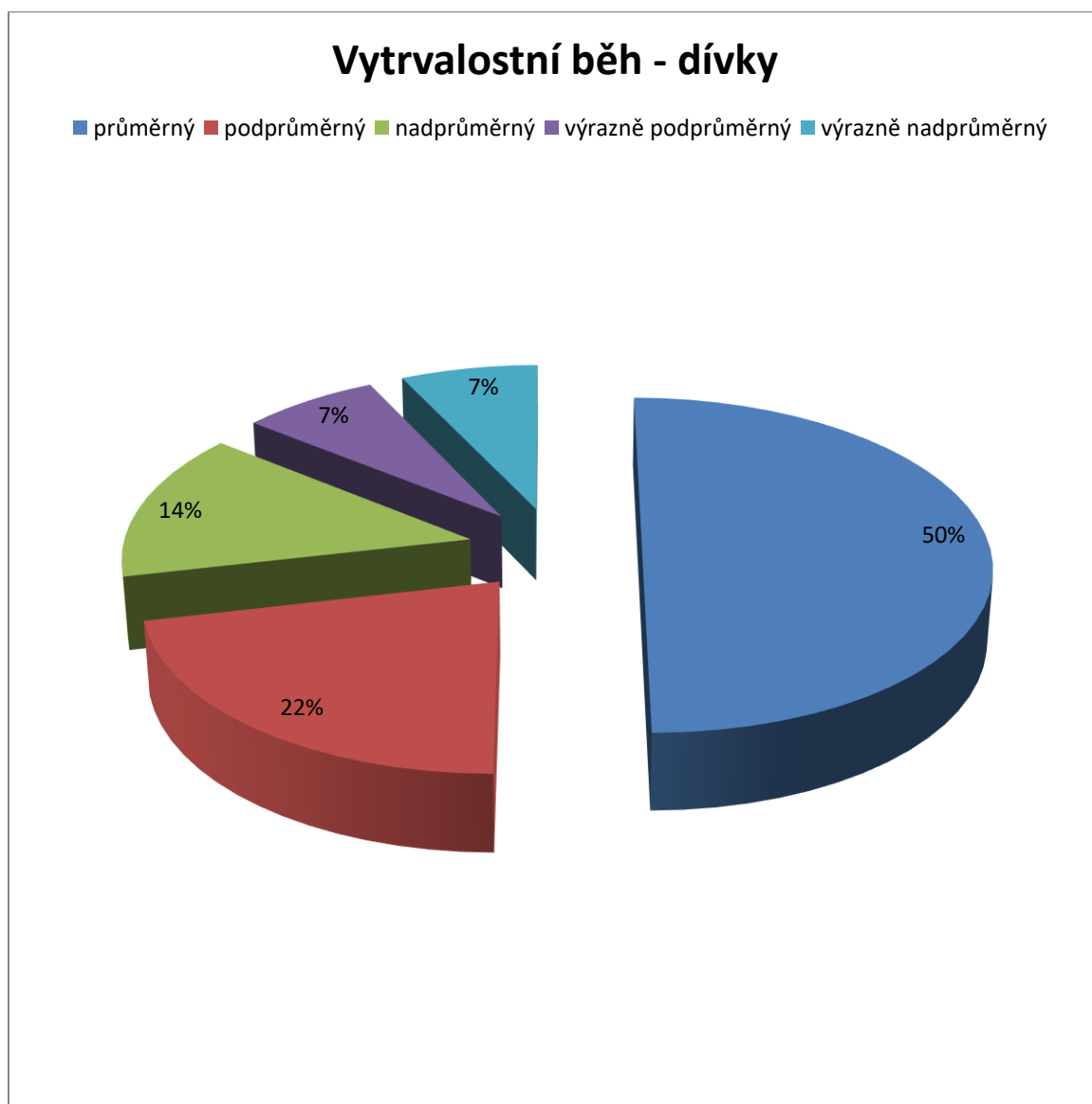
Více než polovina chlapců v tomto testu dosáhla průměrných hodnot. Stejný počet žáků dosáhl nadprůměrných i podprůměrných hodnot. Opět se zde objevil jeden žák, jehož naměřené hodnoty jsou výrazně podprůměrné.

Tabulka č. 12 Měření vytrvalostního běhu – dívky

Dívky			
Žákyně	Naměřená vzdálenost (m)	Body	Hodnocení
D1	1490	2	výrazně podprůměrný
D2	2045	5	průměrný
D3	1760	3	podprůměrný
D4	1985	4	průměrný
D5	2260	6	průměrný
D6	1835	4	podprůměrná
D7	1950	4	podprůměrný
D8	2710	9	výrazně nadprůměrný
D9	2175	6	průměrný
D10	2460	7	nadprůměrný
D11	2220	6	průměrný
D12	2390	7	nadprůměrný
D13	2185	6	průměrný
D14	2130	5	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 8 Vytrvalostní běh – dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

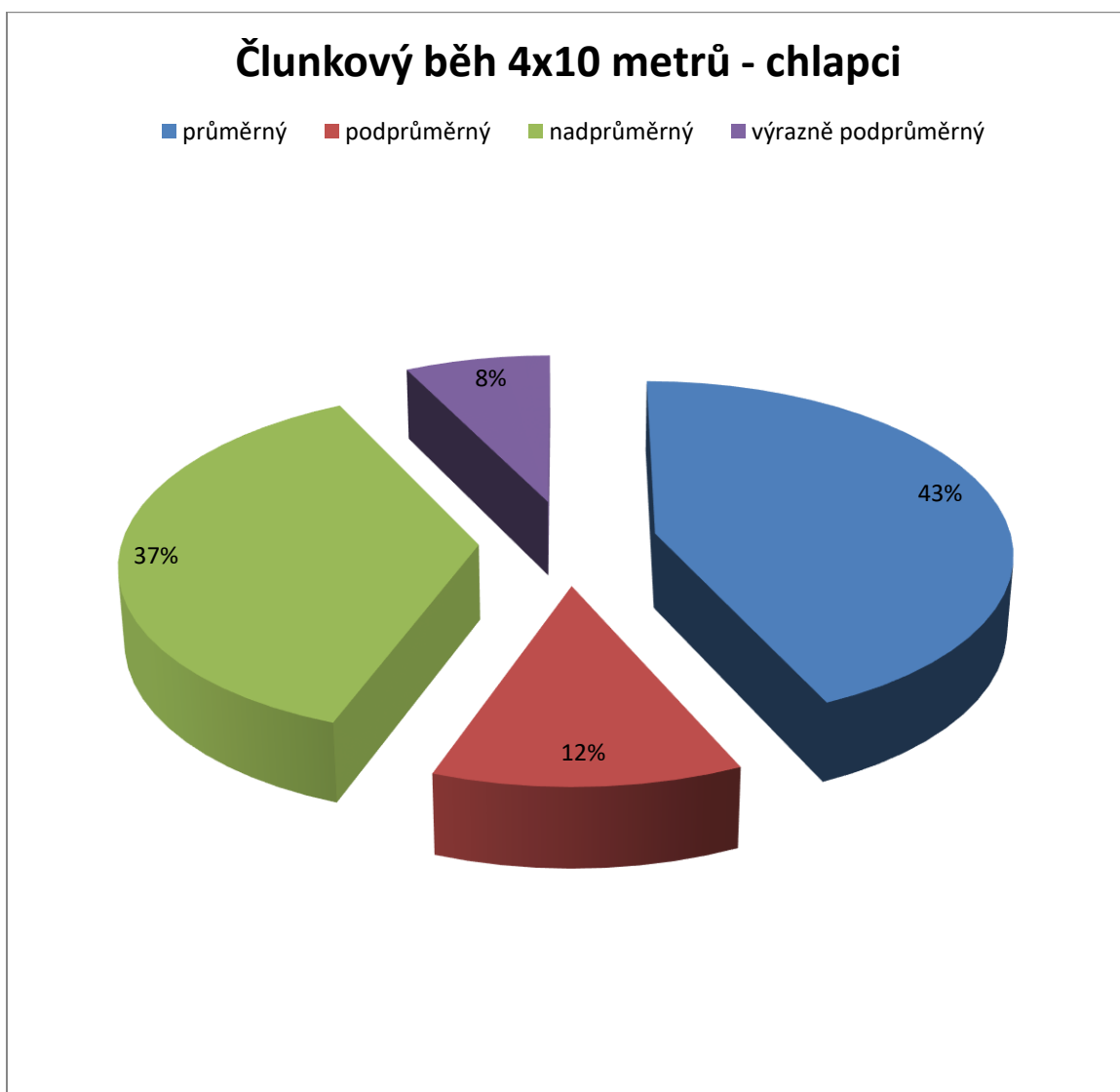
Tento test motorických dovedností byl co do naměřených hodnot opravdu širokoškálový. Ve vytrvalostním běhu dosáhla polovina dívek průměrných hodnot. Ze zbývajících dívek bylo největší zastoupení hodnot podprůměrných, ale objevila se zde opět jedna naměřená hodnota výrazně nadprůměrná, stejně tak i hodnota výrazně podprůměrná.

Tabulka č. 13 Měření člunkového běhu 4x10 metrů – chlapci

Chlapci			
Žák	Naměřený čas (s)	Body	Hodnocení
CH1	14,9	1	výrazně podprůměrný
CH2	12,3	5	průměrný
CH3	13,4	3	podprůměrný
CH4	11,5	6	průměrný
CH5	10,8	7	nadprůměrný
CH6	10,9	7	nadprůměrný
CH7	11,7	6	průměrný
CH8	12,0	5	průměrný
CH9	11,2	7	nadprůměrný
CH10	12,7	4	podprůměrný
CH11	11,6	6	průměrný
CH12	10,9	7	nadprůměrný
CH13	11,1	7	nadprůměrný
CH14	10,3	8	nadprůměrný
CH15	11,9	5	průměrný
CH16	12,0	5	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 9 Člunkový běh 4x10 metrů – chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

V člunkovém běhu byly naměřené hodnoty spíše průměrné a nadprůměrné. Znamená to tedy, že vytrvalostní dovednosti převážné většiny chlapců jsou na dobré a velmi dobré úrovni. Menší procento probandů má však hodnoty podprůměrné nebo výrazně podprůměrné.

Tabulka č. 14 Měření člunkového běhu 4x10 metrů – dívky

Dívky			
Žákyně	Naměřený čas (s)	Body	Hodnocení
D1	14,7	2	výrazně podprůměrný
D2	12,7	5	průměrný
D3	13,7	3	podprůměrný
D4	13,2	4	podprůměrný
D5	11,5	7	nadprůměrný
D6	13,4	4	podprůměrná
D7	13,3	4	podprůměrný
D8	10,4	9	výrazně nadprůměrný
D9	11,7	7	nadprůměrný
D10	11,5	7	nadprůměrný
D11	11,9	6	průměrný
D12	11,3	7	nadprůměrný
D13	12,2	6	průměrný
D14	12,8	5	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 10 Člunkový běh 1x10 metrů- dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

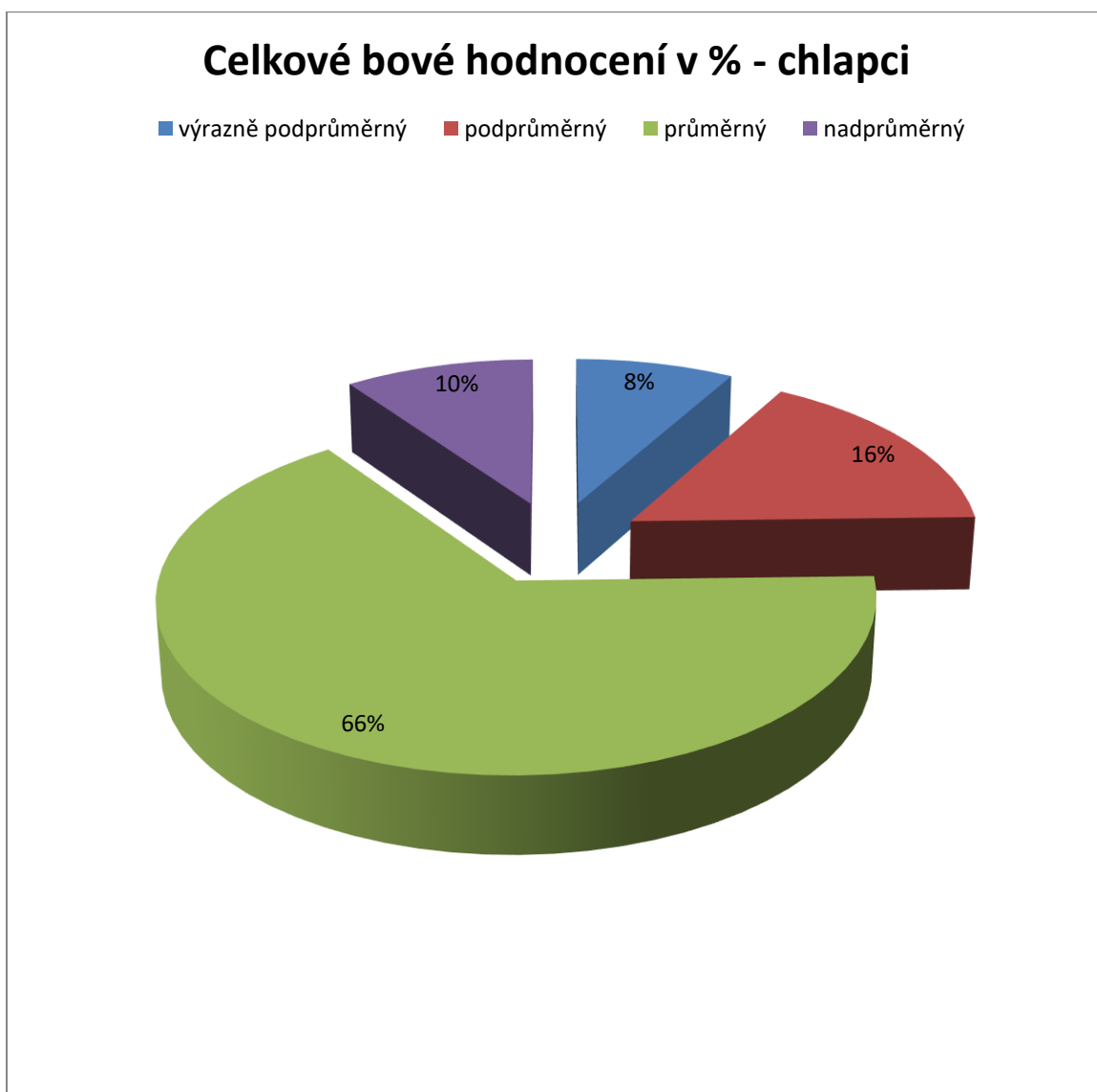
Člunkový běh u dívek ukázal, že byly naměřené téměř shodné počty u průměrných, podprůměrných a nadprůměrných hodnot. Objevily se opět dvě dívky, které měly hodnoty výrazně podprůměrné respektive výrazně nadprůměrné.

Tabulka č. 15 Celkové bodové a slovní hodnocení - chlapci

Žák	T1 skok daleký	T2 Leh – sed	T3 Vytrvalostní běh 12 min	T4 Člunkový běh 4x10 metrů	Body celkem	Hodnocení
CH1	1	2	1	1	5	výrazně podprůměrný
CH2	5	5	4	5	19	průměrný
CH3	4	4	3	3	14	podprůměrný
CH4	6	7	5	6	24	průměrný
CH5	5	7	5	7	24	průměrný
CH6	7	7	5	7	26	nadprůměrný
CH7	5	5	5	6	21	průměrný
CH8	4	5	5	5	19	průměrný
CH9	6	8	6	7	27	nadprůměrný
CH10	2	4	3	4	13	podprůměrný
CH11	5	6	5	6	22	průměrný
CH12	6	8	8	7	29	nadprůměrný
CH13	5	7	7	7	26	nadprůměrný
CH14	7	8	7	8	30	nadprůměrný
CH15	5	6	5	5	21	průměrný
CH16	5	6	5	5	21	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 11 Celkové bodové hodnocení v % - chlapci



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

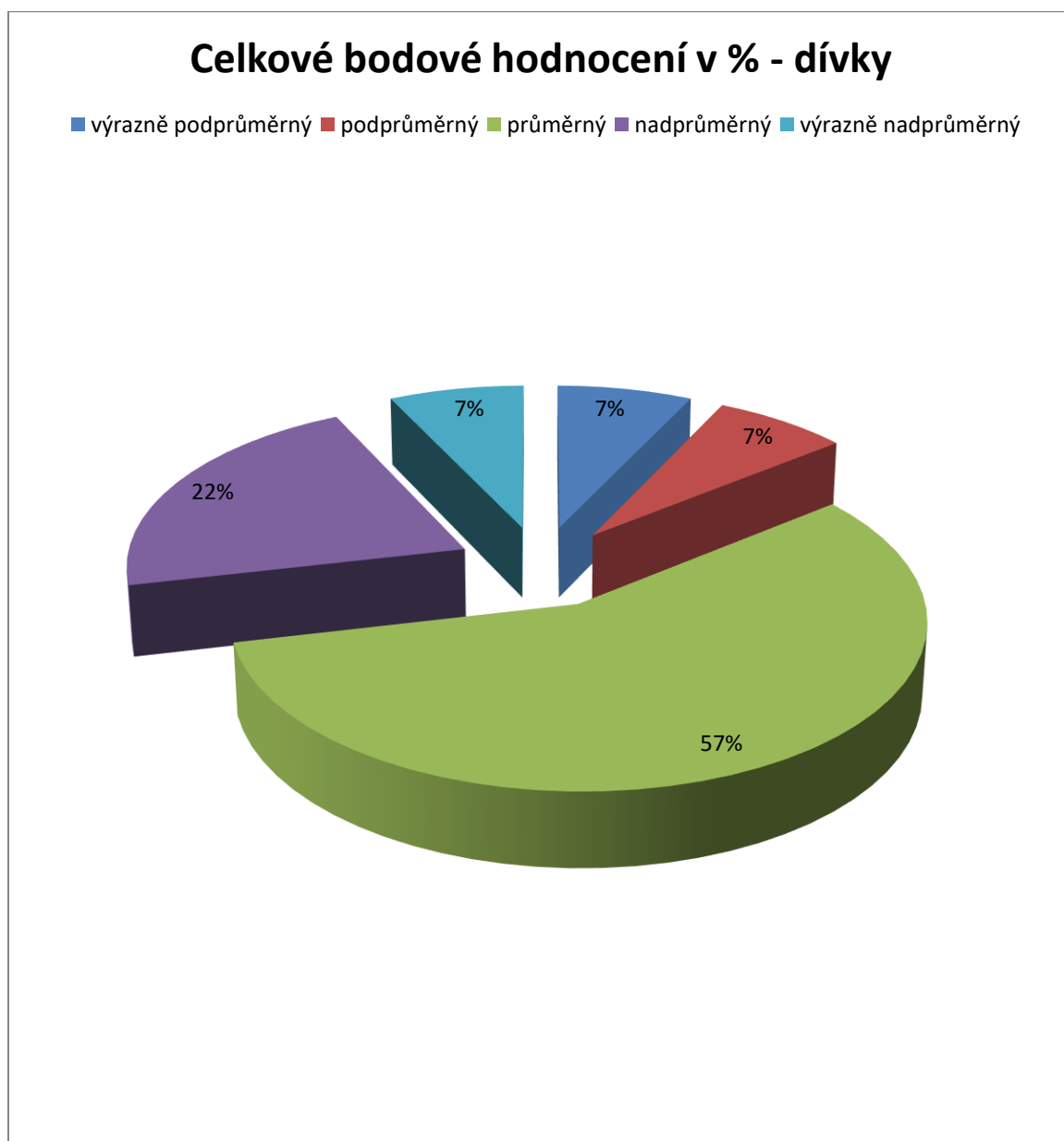
Z celkového hodnocení chlapců vyplývá, že více než polovina probandů splnila testy motorických dovedností s průměrným hodnocením. Téměř jedna čtvrtina z celkového počtu však získala podprůměrné a výrazně podprůměrné hodnocení. Na druhou stranu je zde desetina, která získala nadprůměrné hodnocení. Dle mého názoru výsledky odpovídají skladbě výzkumného vzorku, který sleduji již několikátý školní rok jako učitel Tělesné výchovy na ZŠ Velké Přílepy.

Tabulka č. 16 Celkové bodové a slovní hodnocení - dívky

Žákyně	T1 skok daleký	T2 Leh – sed	T3 Vytrvalostní běh 12 min	T4 Člunkový běh 4x10 metrů	Body celkem	Hodnocení
D1	1	3	2	2	8	výrazně podprůměrný
D2	3	5	5	5	18	průměrný
D3	3	4	3	3	13	podprůměrný
D4	3	4	4	4	13	průměrný
D5	5	6	6	7	24	průměrný
D6	4	4	4	4	16	průměrný
D7	2	5	4	4	15	průměrný
D8	8	9	9	9	35	výrazně nadprůměrný
D9	5	7	6	7	25	nadprůměrný
D10	7	8	7	7	28	nadprůměrný
D11	5	5	6	6	22	průměrný
D12	5	6	7	7	25	nadprůměrný
D13	6	5	6	6	23	průměrný
D14	5	6	5	5	21	průměrný

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 12 Celkové bodové hodnocení v % - dívky



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní šetření)

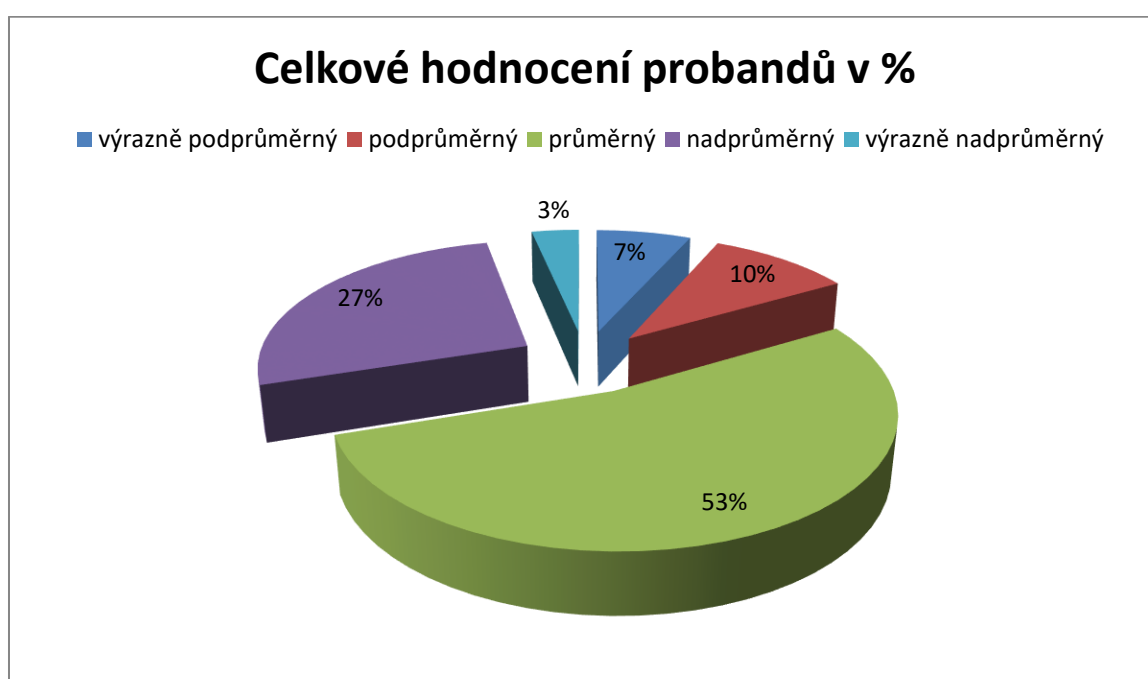
Nadpoloviční většina dívek dosáhla průměrného celkového hodnocení. Téměř čtvrtina dosáhla dokonce hodnocení nadprůměrného. Menší procento dívek získalo podprůměrné a výrazně podprůměrné hodnocení. Jedna dívka dosáhla výrazně nadprůměrného hodnocení, když její výsledky dosahovaly téměř maximálních hodnot.

Tabulka č. 17 Celkové slovní hodnocení probandů

Hodnocení					
Počet žáků	Výrazně podprůměrný	Podprůměrný	Průměrný	Nadprůměrný	Výrazně nadprůměrný
30	2	3	16	8	1

Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Graf č. 13 Celkové hodnocení probandů v %



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

Celkově bych zhodnotil motorické testování žáků sedmého ročníku ZŠ Velké Přílepy jako zdařilé. Ukázalo se, že nadpoloviční většina z celkového počtu probandů dosáhla průměrných výsledků. Více než čtvrtina probandů dosáhla nadprůměrných výsledků v testování. Jeden proband získal výrazně nadprůměrné hodnocení. Bohužel skoro jedna šestina probandů dosáhla jen na podprůměrné a výrazně podprůměrné hodnocení a na to je třeba se zaměřit v budoucnu a zjistit příčinu těchto výsledků.

9.1 Vyhodnocení dotazníku životního stylu

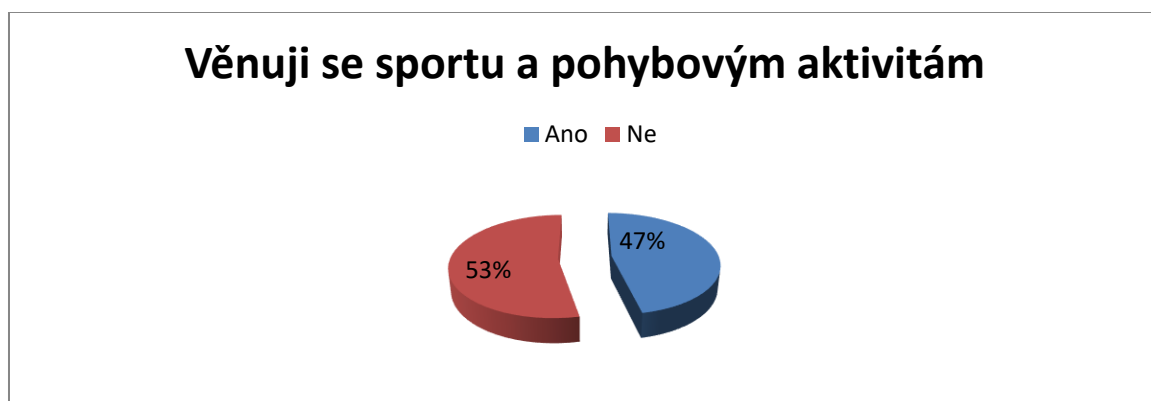
Každý z testovaných žáků během testování vyplnil krátký dotazník, který se týkal životního stylu. Otázky byly formulované co nejjednodušeji a nejjednoznačněji, aby nedocházelo k nedorozuměním.

Otázky dotazníku:

1. Jsem aktivní sportovec nebo se pravidelně věnuji nějakým sportovním aktivitám

Touto otázkou bylo zjištěno, kolik respondentů se pravidelně věnuje sportu a sportovním aktivitám. Z celkového počtu 30 respondentů odpovědělo kladně 14 respondentů, záporně 16.

Graf č. 14. Sportovní a pohybové aktivity

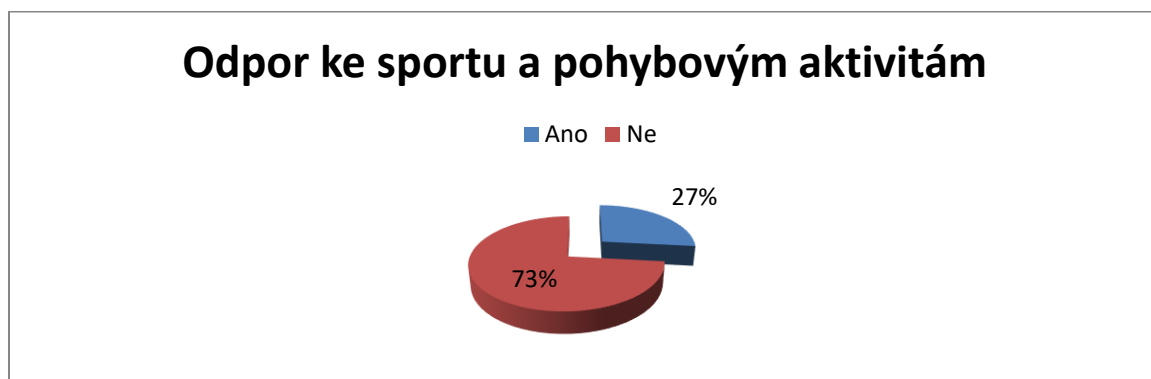


Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

2. Mám ke sportu a k pohybovým aktivitám odpor

Nechuť nebo dokonce odpor k pohybovým aktivitám je dnes velmi častý jev. Na tuto otázku odpovědělo 22 dotazovaných respondentů záporně, kladně 8 respondentů.

Graf č. 15 Odpor ke sportu a pohybovým aktivitám



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

3. Dle mého názoru se snažím stravovat zdravě

Podle moderních trendů je zdravé stravování velmi žádané nejen mezi dospělými. Zdravě se snaží stravovat 17 respondentů, nezdravě se stravuje 13.

Graf č. 16 Zdravé stravování

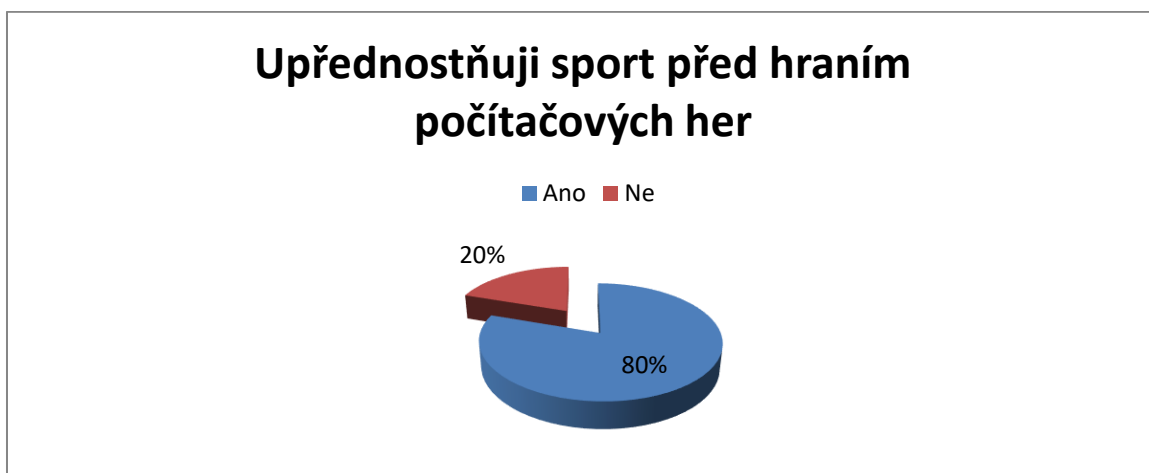


Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní šetření)

4. Upřednostňuji sport a pohybovou aktivitu před sledováním televize, hraním počítačových nebo online her

Fenomén hraní her na různých online zařízeních je v dnešní době obrovský. Skýtá poměrně jednoduchý a nenáročný způsob trávení volného času. Kladně odpovědělo 13 respondentů, záporně 17 respondentů.

Graf č. 17 Pohybová aktivita versus hraní online her

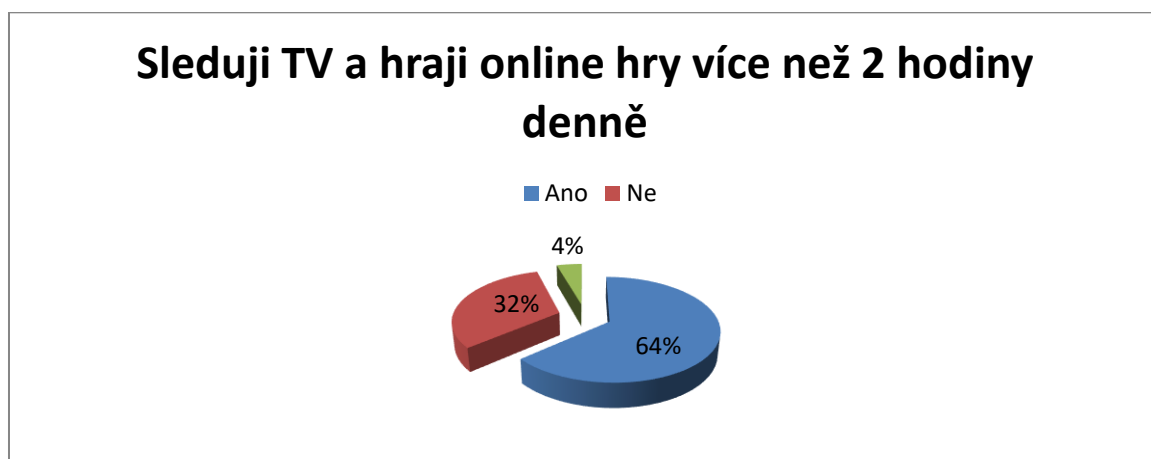


Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

5. Trávím sledováním televize, hraním počítačových nebo online her více než 2 hodiny každý den

Každý jistě rád sleduje v televizi svůj oblíbený pořad, a pokud k tomu má vztah, rád si také zahraje nějakou hru na počítači nebo mobilním zařízení. Nemělo by to však přesáhnout únosnou mez. Na tuto otázku odpovědělo bohužel 20 respondentů kladně a 10 záporně.

Graf č. 18 Sledování TV a hraní online her



Zdroj: autor práce, 2019 (vlastní výzkum)

10 Zhodnocení a potvrzení předpokladů

Před samotným testováním motorických dovedností testovou baterií Unifittest (6-60) a vyhodnocení odpovědí dotazníku životního stylu, jsem si stanovil výzkumné otázky a předpoklady, na které se mi podařilo odpovědět a které se mi podařilo potvrdit anebo vyvrátit.

O1: Jsou výsledky motorických testů vybraných žáků základní školy spíše podprůměrné, průměrné nebo nadprůměrné?

Dle získaných hodnot, které jsem naměřil, mohu s jistotou říci, že výsledky testů motorických dovedností u vybraného vzorku žáků ZŠ Velké Přílepy sedmého ročníku jsou průměrné. Tento výsledek jsem očekával, neboť i díky dotazníkovému šetření jsem zjistil, kolik žáků se aktivně věnuje sportu, navštěvuje různé sportovní oddíly nebo se ve svém volném času věnuje nějakým dalším pohybovým aktivitám.

O2: Je úroveň motorických dovedností vybraných žáků základní školy ovlivněna jejich životním stylem?

Můj názor je, že určitě. Životní styl dnešní mládeže je velmi silně ovlivněn společenskými normami. V dnešní době je neuvěřitelné množství možností trávení volného času. Bohužel převládá pasivní trávení, kdy se nejčastěji uchylujeme k tzv. pasivnímu odpočinku. Žáci druhého stupně ZŠ Velké Přílepy nejsou výjimkou. Pokud se odhodlají k pohybovým aktivitám, nejčastěji se jedná právě o žáky, kteří ke sportu přistupují kladně, mají ho rádi a nejčastěji jsou registrovaní v nějakém sportovním oddílu. Zbytek provozuje sportovní aktivity náhodně, dle nálady anebo jen během vyučovacích hodin tělesné výchovy.

P1: Žáků, kteří se věnují sportovním aktivitám, je méně než ostatních žáků.

Tento předpoklad se potvrdil. Dle znalosti testovaných žáků a výsledků dotazníkového šetření mohu říci, že sportu a sportovním aktivitám v určité míře se věnuje třetina žáků. Většina žáků se sportovním aktivitám záměrně nevěnuje. Mohli bychom dále zkoumat a s žáky polemizovat, co lze považovat za sportovní aktivitu. Může to být například dnes tolik oblíbená jízda na koloběžce nebo parkourové zdolávání překážek. Některá děvčata provozují ve volném čase také jízdu na koni.

P2: Žáci, kteří aktivně nesportují, mají horší úroveň motorických dovedností.

Někteří žáci, kteří pravidelně nesportují a nemají ke sportování a k pohybovým aktivitám vztah, mají opravdu horší úroveň motorických dovedností. Některí nesportovní žáci naopak

dosáhli v testování průměrných výsledků, takže můžeme předpokládat, že jejich úroveň motorických dovedností se vyvíjela přirozeně. Tento předpoklad se potvrdil pouze částečně.

P3: Výsledky motorických testů aktivně sportujících žáků jsou lepší než výsledky motorických testů aktivně nespportujících žáků

Na základě dotazníkového šetření odpověděla více než polovina respondentů, že nejsou aktivními sportovci a záměrně se nevěnují pohybovým aktivitám. Přitom ale výsledky motorického šetření ukázaly pravý opak. Tento předpoklad se nepotvrdil, protože i jedinci, kteří aktivně nespportují, dosáhli v některých disciplínách průměrných či nadprůměrných výsledků a jejich úroveň motorických dovedností je tak více než uspokojivá.

Praktická část

V praktické části se zabývám možnostmi využití získaných údajů pro motivaci ke zdravému životnímu stylu ve výuce Výchovy ke zdraví. Nabízím alternativní řešení jejich obtíží a možnou změnu životního stylu.

V této části také analyzuji získané hodnoty všech testovaných probandů a pracuji s nimi v dalších hodinách Tělesné výchovy. Následné hodiny Tělesné výchovy se snažím koncipovat tak, aby v nich bylo obsaženo co nejvíce prvků, které vyplynuly z nedostatků jednotlivých žáků při absolvování motorického testu Unifittest (6-60).

11 Individuální spolupráce

Po skončení testování jsem individuálně oslovil zejména ty žáky, kteří dosáhli v testech nejnižších hodnot. Někteří mě odbyli s tím, že je to nebaví, že na sobě nehodlají pracovat a že současnou svou situaci považují za dostatečnou a vyhovující.

Našli se však dva žáci, kteří by rádi změnili svůj postoj ke sportu a k pohybové aktivitě. Začal jsem tedy s nimi spolupracovat a ukázal jim možnosti, které by mohli začít využívat a doporučení, kterými by se mohli začít řídit.

S prvním žákem, chlapcem, jsme si nejprve ukázali výsledky jeho testů. Sám z nich neměl velkou radost. Rád by se ve svých dovednostech zlepšoval a zařadil se tak k ostatním žákům, ale limituje ho jeho váha. Hodnota jeho BMI indexu byla nejvyšší, ukazovala mírnou obezitu.

Chlapec pochází ze sociálně slabého prostředí. Žije pouze s otcem a dvěma bratry. Otec se svým dětem zpravidla díky svému pracovnímu vytížení prakticky nevěnuje. Konkrétní žák nenavštěvuje žádný kroužek, ani žádný sportovní oddíl. Většinu svého volného času tráví venku se svými vrstevníky, kde nejčastěji vysedávají na lavičkách, případně se pohybují po obci na koloběžkách. Jeho jídelníček tvoří z většiny samé nezdravé potraviny.

Nejprve tedy je na čase změnit stravovací návyky a zařadit do svého života více pohybu. Domluvili jsme se s dotyčným žákem, jaký pohyb mu nedělá problémy, a zvolili pravidelný čas, kdy bude danou pohybovou aktivitu provádět. Také jsme se dohodli, že mě bude pravidelně informovat o tom, zda se mu změna v jeho dosavadním životním stylu daří dodržovat či nikoliv.

Do konečného termínu odevzdání této diplomové práce bylo znát na daném chlapci výrazné zlepšení, jeho pohybové dovednosti snesly přísnějších měřítek než předtím. Zdá se, že i stravovací návyky udělaly své. Nyní přestala být Tělesná výchova jeho noční můrou.

Druhým testovaným žákem, který projevils snahu něco změnit, byla dívka. Její naměřené hodnoty vzhledem k jejímu indexu BMI, který také ukazoval mírnou obezitu, nebyly úplně špatné. Byla na ní vidět velká snaha se s tím poprat. Stejně jako chlapce, tak i tuto dívku limituje k dosažení lepších výsledků její váha.

Dívka pochází z běžné, úplné rodiny. Nejraději se věnuje domácím činnostem, zejména vaření se svou maminkou, která je vyučená kuchařka. Dívka také ráda tráví čas venku se svými kamarádkami, jezdí na kole, venčí svého psa. K pohybovým aktivitám má vcelku kladný vztah. Bohužel jejím největším nešvarem je právě jídlo. Bylo tedy nutné s dívkou nastavit taková stravovací pravidla, která bude ochotna dodržovat. Její pohybové aktivity se zdály dostačující.

Během uplynulého období, kdy jisté změny byly pozorovatelné, však dívka sama přiznala, že právě změna stravovacích návyků jí dělá velké potíže. Samotný pohyb a pohybové aktivity dodržovala bez větších obtíží.

Zatím tedy s určitostí nelze říci, že by dívka úroveň svých motorických dovedností zlepšila či nikoliv, ale já věřím, že pokud bude dodržovat všechny stanovené postupy, nakonec se jí to podaří.

12 Vlastní přínos

Díky výzkumu úrovně motorických dovedností testovou baterií Unifittest (6-60) jsem získal nesmírně cenné poznatky o mých žácích. Doposud jsem nikdy žádné takovéto větší testování motorických dovedností neprováděl. Objevil jsem u svých žáků mnohdy skrývaný talent, u některých zase velké nedostatky. Domníval jsem se, že pouze sportovci mohou dosáhnout těch nejlepších výsledků, ale nebyla to pravda. Víím, že i sportovně neaktivní žáci, kteří mají určité dispozice, mohou dosáhnout velmi vysokých hodnot. Je třeba pouze najít tu správnou pohybovou aktivitu, která ukáže vysokou úroveň jejich pohybových dovedností.

Analýzou dat z dotazníku o životním stylu žáků vyšlo najevo, že většina žáků se sportu a pohybovým aktivitám spíše nevěnuje, tráví svůj volný čas raději hraním počítačových her. Zároveň si ale většina myslí, že se stravuje zdravě.

V hodinách Výchovy ke zdraví v sedmém ročníku jsem společně s testovanými žáky rozebíral veškeré jejich dosažené výsledky a také jejich odpovědi, které označili v dotazníku.

Věnovali jsme se významu pohybu pro zdraví jedince, kdy jsme si s žáky vysvětlili, co vlastně pohyb je a proč je pro člověka tak důležitý.

Na úvod této vyučovací hodiny jsem žáky seznámil s důležitými pojmy, jako jsou pohyb a zdraví. Díky myšlenkové mapě, kterou žáci navrhovali, jsme se dostali od samotných pojmů až k určitým druhům pohybových činností. Žáci sami mezi sebou diskutovali, který pohyb vykonávají nebo naopak nevykonávají rádi. Vyšlo najevo, že každý z nich přišel alespoň s jednou pohybovou aktivitou, kterou provádí rád.

Na závěr jsem měl připravené kartičky s důležitými pojmy, které v rámci skupinové práce žáci třídili a rozdělovali. Při této skupinové práci jsem na každou skupinu žáků dohlížel, a pokud potřebovali radu nebo pomoc, poradil a pomohl jsem jim.

Díky této vyučovací hodině si žáci osvojili významnost pohybu v našem životě, jak je pro nás důležitý a také jaký vliv má na naše zdraví.

Další vyučovací hodinou, kterou ve které jsem vycházel z výsledků motorického testování žáků, bylo měření výšky a váhy a na jejich základě počítán BMI index.

Měření BMI bylo pro žáky něco úplně nového. Společně jsme se věnovali pojmům jako BMI index, připomněli jsme si, co je to tělesná výška a tělesná váha. Postupně jsme přešli až takovým pojmům, jako např. podváha a nadváha. Následovalo vlastní měření indexu BMI

formou samostatné práce, ke kterému jsme použili papírový metr, pravoúhlý trojúhelník a digitální osobní váhu.

Hodnoty, kterých žáci dosáhli, mezi sebou čile porovnávali. Zjišťovali jsme, jaké ideální hodnoty by měl mít každý žák na základě své výšky a váhy. Bavili jsme se také o zdravém stravování, které u mnohých žáků není úplně běžné a s výslednými hodnotami BMI jistě souvisí. Zjišťovali jsme nutriční hodnoty potravin, sestavovali jsme na jejich základě jídelníčky, které by odpovídaly optimálnímu dennímu příjmu kalorií.

Tato hodina Výchovy ke zdraví se žákům velmi líbila. Zejména měření indexu BMI pro ně bylo příjemnou změnou. Také porovnávání výsledků se spolužáky někteří vzali opravdu vážně. Tuto hodinu hodnotím jako velmi přínosnou, zejména z důvodu zamyšlení se nad stravovacími návyky a nad zhodnocením obsahu denního příjmu potravin.

Jak zlepšit svou výkonnost při různých pohybových aktivitách bylo další téma vybrané hodiny Výchovy ke zdraví. Na úvod žáci bez sebemenšího zaváhání správně určili, že je třeba vhodného zvolení pohybových aktivit tak, aby odpovídaly požadavkům daného jedince, neboť jsme díky motorickému testování došli k závěrům, že každý z žáků dosahuje různé pohybové úrovně, každý z nich je výjimečný a pohybově jedinečný. Následně žáci sami přicházeli s návrhy, které pohybové aktivitě by bylo vhodné se věnovat a sledovat tak své pokroky.

Po tomto úvodním seznámení s tématem následovala opět skupinová práce, kde žáci formou dotazníku u svých spolužáků zjišťovali, jakých pohybových aktivit se účastní. Na závěr jsme si získané informace společně zhodnotili a veškeré důležité pojmy ještě jednou zopakovali.

Výuku Výchovy ke zdraví jsem díky motorickému testování mohl lépe přizpůsobit konkrétním žákům. Vycházel jsem z poznatků, které jsem získal a témata hodin pak zvolil adekvátně k dané problematice. Nejen testování motorických dovedností, ale i dotazník týkající se životního stylu žáků, podal cenné informace o stavu vybraného vzorku druhostupňových dětí. Získané poznatky jsem archivoval a jistě v následujících letech obdobný výzkum budu opakovat, abych zjistil, zda testování žáci dosáhli ve výsledku lepších hodnot, zda se úroveň jejich motorických dovedností posunula vpřed.

Ve své praxi jako neaprobovaný učitel Tělesné výchovy pracuji s různými typy žáků. Někteří sportují rádi, jiní ne. Hodiny Tělesné výchovy bývají někdy velmi stereotypní. Žáci vědí, co přijde jako první, jaká aktivita bude následovat a čím daná hodina skončí. Na druhou stranu probíhají také hodiny, ve kterých se střídá jedna aktivita za druhou a nenechá žáky téměř

vydechnout. Je třeba najít kompromis a zvolit takovou hodinu Tělesné výchovy, která bude dbát všem náležitostem a zároveň bude v jistém smyslu inovativní, neokoukaná. Důležité ale je, aby pohybová aktivita, kterou v hodinách Tělesné výchovy vyvíjejí, rozvíjela přesně ty motorické dovednosti, které tito žáci potřebují k běžnému životu.

V současné době je učitel Tělesné výchovy obklopován nejrůznějšími materiály, různými metodami pohybových aktivit, které přicházejí často z různých zemí. Aplikacemi těchto vyučovacích metod, které se mnohdy dějí bez odborné úvahy nad tím, jak provádět tyto pohybové činnosti a jakým svěřencům je předkládat, se hodina Tělesné výchovy stává často neoblíbenou.

Veškerou důležitost shledávám hlavně ve vhodném zvolení pohybové aktivity pro konkrétní věk a pohlaví žáků, v určité rozmanitosti a také v účelnosti. V neposlední řadě je také velmi důležité to, aby hodina Tělesné výchovy žáky bavila a nestala se pouze jednou z mnoha hodin v jejich školním rozvrhu.

Závěr

V této diplomové práci s názvem Úroveň motorických dovedností žáků základní školy v závislosti na vybraných faktorech životního stylu, jsem se zaměřil na žáky druhého stupně základní školy Velké Přílepy v sedmém ročníku a jejich úroveň motorických dovedností v kontextu s jejich životním stylem.

Úroveň motorických dovedností dnešní mládeže má všeobecně klesající úroveň. Je to dáno právě životním stylem, který v současné době převažuje jako sedavý, pohodlný. Pohybové aktivity se pomalu vytrácejí. Většina dětí nejraději tráví svůj volný čas využíváním svého mobilního zařízení, případně vysedáváním se svými kamarády v parcích na lavičkách, v nákupních centrech, ve fastfoodech apod.

Výzkum, který jsem provedl v rámci mé diplomové práce, zjišťoval úroveň motorických dovedností vybraného vzorku testovaných žáků. Dále jsem se také zabýval životním stylem dotazovaných respondentů.

Zkoumaný vzorek prokázal průměrnou úroveň motorických dovedností. Objevily se zde ale také odchylky, jejichž dovednosti jsou na velmi podprůměrné a velmi nadprůměrné úrovni.

Životní styl většiny zkoumaných žáků se dle mého názoru nijak neliší od ostatních dětí. Někteří jsou aktivními sportovci, kteří pohybové aktivity cíleně vyhledávají, a bez nich by jejich život postrádal smysl. Také jejich stravovací návyky jsou na dobré úrovni. Jiní naopak s pohybovými aktivitami nesympatizují a Tělesná výchova je nezřídka jedinou jejich větší pohybovou aktivitou. Stravovací návyky těchto žáků tomu také odpovídají.

Zdravý životní styl by měl být pro každého jedince samozřejmostí. Ne vždy nám pracovní nasazení dovolí mít čas na pravidelnou pohybovou nebo sportovní aktivitu, ale neměli bychom se těmito aktivitám bránit, neboť nám mohou zajistit spokojený život bez vážnějších zdravotních komplikací.

Seznam použitých informačních zdrojů

- ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-23248-5
- FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X
- HOŠEK, Václav a Antonín RYCHTECKÝ. *Motorické učení*. Praha: SPN, 1975.
- HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. Stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2
- MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 80-244-0981-X.
- MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
- ROUBÍN, Lukáš a kolektiv. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1
- RYCHTECKÝ, Antonín. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. ISBN 80-86317-44-7
- RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel Tilinger. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3770-4
- SBORNÍK REFERÁTŮ Z VÉDECKÉHO SEMINÁŘE. *Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1998. ISBN 80-7044-228-X
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-2153-1

Seznam příloh

Příloha č. 1 Příprava na vyučovací hodinu – Význam pohybu pro zdraví jedince

Příloha č. 2 Příprava na vyučovací hodinu – Index BMI

Příloha č. 3 Příprava na vyučovací hodinu – Pohybové aktivity

Příloha č. 4 Dotazník životního stylu

Příloha č. 5 Souhlas s testováním

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Schéma pro člunkový běh 4x10 metrů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Přehled testovaných žáků

Tabulka č. 2 Unifittest standardy- chlapci

Tabulka č. 3 Unifittest standardy – dívky

Tabulka č. 4 Hodnocení měření BMI

Tabulka č. 5 Měření tělesné výšky, hmotnosti a indexu BMI - chlapci

Tabulka č. 6 Měření tělesné výšky, hmotnosti a indexu BMI – dívky

Tabulka č. 7 Měření skoku dalekého z místa – chlapci

Tabulka č. 8 Měření skoku dalekého z místa – dívky

Tabulka č. 9 Měření leh-sedu – chlapci

Tabulka č. 10 Měření leh-sedu – dívky

Tabulka č. 11 Měření vytrvalostního běhu – chlapci

Tabulka č. 12 Měření vytrvalostního běhu – dívky

Tabulka č. 13 Měření člunkového běhu 4x10 metrů – chlapci

Tabulka č. 14 Měření člunkového běhu 4x10 metrů – dívky

Tabulka č. 15 Celkové bodové a slovní hodnocení - chlapci

Tabulka č. 16 Celkové bodové a slovní hodnocení - dívky

Tabulka č. 17 Celkové slovní hodnocení probandů

Seznam grafů

Graf č. 1 Hodnoty BMI – chlapci

Graf č. 2 Hodnoty BMI – dívky

Graf č. 3 Skok daleký – chlapci

Graf č. 4 Skok daleký - dívky

Graf č. 5 Leh-sed – chlapci

Graf č. 6 Leh-sed – dívky

Graf č. 7 Vytrvalostní běh – chlapci

Graf č. 8 Vytrvalostní běh – dívky

Graf č. 9 Člunkový běh 4x10 metrů – chlapci

Graf č. 10 Člunkový běh 1x10 metrů- dívky

Graf č. 11. Celkové bodové hodnocení v % - chlapci

Graf č. 12 Celkové bodové hodnocení v % - dívky

Graf č. 13 Celkové hodnocení probandů v %

Graf č. 14. Sportovní a pohybové aktivity

Graf č. 15 Odpor ke sportu a pohybovým aktivitám

Graf č. 16 Zdravé stravování

Graf č. 17 Pohybová aktivita versus hraní online her

Graf č. 18 Sledování TV a hraní online her

Příprava na vyučovací hodinu

Předmět: Výchova ke Zdraví

Třída: 7

Číslo hodiny: 23

Téma: Význam pohybu pro zdraví jedince

Výukový cíl: Žáci si osvojí význam a důležitost pohybu pro zdraví jedince

Časový projekt vyučovací hodiny: Úvod – seznámení s žáky a seznámení s tématem
hodiny

Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky

- skupinová práce (třídění informací)

Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků

Práce s učivem: Základní pojmy: pohyb, zdraví

Struktura: od obecných pojmů pohyb a zdraví, jejich významu a až k
jednotlivým druhům pohybových činností

Prostředky a cesty: Frontální výuka s vloženou prezentací. Skupinová práce sloužící k ucelení a zopakování informací.

Pomůcky: Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule, kartičky s pojmy, myšlenková mapa

Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny: Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků ke zdravému způsobu života, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků

Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny: Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky

Organizace vyučovací hodiny: Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování

Zvláštní didaktická hlediska: Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Jaký význam má pohyb pro zdraví člověka?“, „Jaké znáte druhy pohybových činností?“

Výchovné možnosti: Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

Příprava na vyučovací hodinu

Předmět: Výchova ke Zdraví

Třída: 7

Číslo hodiny: 24

Téma: Index BMI

Výukový cíl: Žáci si osvojí pojem index BMI

Žáci budou schopni index BMI vypočítat

Časový projekt vyučovací hodiny: Úvod – seznámení s tématem hodiny

Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky

**samostatná práce (třídění informací,
zjišťování, měření hodnot)**

Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků

Práce s učivem: Základní pojmy: index BMI, výška, váha

Struktura: od obecných pojmů výška, váha, podváha, nadváha až k

vlastnímu měření indexu BMI

Prostředky a cesty: Frontální výuka s vloženou prezentací. Samostatná práce sloužící k vlastnímu šetření, měření hodnot

Pomůcky: Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule, papírový metr, pravoúhlý trojúhelník, digitální osobní váha

Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny: Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků

Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny: Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky, provádění vlastního šetření

Organizace vyučovací hodiny: Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování

Zvláštní didaktická hlediska: Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Co získáte měřením indexu BMI?“, „Jaká jsou zdravotní rizika spojená s nadváhou?“

Výchovné možnosti: Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

Příprava na vyučovací hodinu

Předmět: Výchova ke Zdraví

Třída: 7

Číslo hodiny: 25

Téma: Pohybové aktivity

Výukový cíl: Žáci si osvojí pojem pohybová aktivita

Časový projekt vyučovací hodiny: Úvod – seznámení s tématem hodiny

Hlavní část – výklad látky, komunikace s žáky

**- samostatná práce (dotazování,
získávání informací**

Závěr – opakování nových znalostí, dotazy žáků

Práce s učivem: Základní pojmy: pohybová aktivita, sport

Struktura: od obecných pojmů pohybová aktivita, sport až k jednotlivým druhům sportovních a pohybových aktivit

Prostředky a cesty: Frontální a skupinová výuka. Skupinová práce sloužící k vlastnímu šetření a získávání a vyhodnocování informací

Pomůcky: Učebnice Výchova ke zdravému životnímu stylu, interaktivní tabule

Činnost učitele v průběhu vyučovací hodiny: Výklad učiva, vysvětlení pojmů, motivace žáků, vedení k samostatnosti a tvořivosti žáků, hodnocení

Činnost žáka v průběhu vyučovací hodiny: Zájem o téma vyučovací hodiny, udržení pozornosti, kladení otázek, spolupráce s učitelem, spolupráce se spolužáky, provádění vlastního šetření formou dotazníku (zjišťování pohybových a sportovních aktivit u spolužáků)

Organizace vyučovací hodiny: Hromadné vyučování s prvky individuálního (individuální práce s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami), skupinové vyučování

Zvláštní didaktická hlediska: Žáky se budu snažit pozitivně motivovat různými příklady, aktivizovat jejich pozornost budu svými průběžnými dotazy a diskusemi a také budu hodnotit jejich znalosti a dovednosti při individuální nebo skupinové činnosti.

Jedná se poměrně pro žáky o novou látku, může se tedy stát, že některé pojmy budou pro žáky nové.

Individuální diferencovaný přístup se budu snažit zajistit vkládáním individuální formy výuky a také ve skupinové práci, kde slabší žáci budou spolupracovat spolu a budou mít také odlišný úkol tak, aby ho v rámci svých schopností a dovedností zvládli.

Průběžně se budu snažit klást otázky týkající se tématu, zda rozumí probíranému učivu a také v závěrečném opakování otázky typu „ Co je to pohybová aktivita?“, „Jaké druhy pohybových aktivit znáš?“

Výchovné možnosti: Probírané učivo se dá například využít k výchově ke zdravému životnímu stylu

Které **klíčové kompetence** žáků chci rozvíjet: Za klíčové kompetence považuji kompetence k učení, k řešení problémů a kompetence komunikativní

Dotazník životního stylu

Milí žáci,

tento dotazník se týká Vašeho životního stylu. Odpovězte, prosím, na níže uvedené otázky dle Vaší vlastní uváženosti. Odpovědi z tohoto dotazníku budou vyhodnoceny a zpracovány spolu s Vašimi výsledky testování motorických dovedností. Vyberte pouze jednu odpověď z nabízených možností.

1. Jsem aktivní sportovec nebo se pravidelně věnuji nějakým sportovním aktivitám.

A) ANO

B) Ne

2. Mám ke sportu a k pohybovým aktivitám odpor.

A) Ano

B) NE

3. Dle mého názoru se snažím stravovat zdravě.

A) ANO

B) NE

4. Upřednostňuji sport a pohybovou aktivitu před sledováním televize, hraním počítačových nebo online her.

A) ANO

B) NE

5. Trávím sledováním televize, hraním počítačových nebo online her více než 2 hodiny každý den.

A)ANO

B)NE

Souhlas s testováním motorických dovedností

Souhlasím s motorickým testováním mého syna/dcery,
7. třída, v rámci hodin tělesné výchovy. Součástí testování bude také měření tělesné výšky a váhy.

.....

Podpis zákonného zástupce

Výsledky testování a měření nebudou nikde zveřejněny, slouží pouze pro účely diplomové práce autora testování.