

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Lenka Končalová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Pohybový režim žáků na 1. st. ZŠ v konkrétních podmínkách školy

Sport Regime of Pupils in the First Five Years of Primary School in Specific  
Circumstances of the school

Lenka Končalová

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Pohybový režim žáků na 1. stupni ZŠ v konkrétních podmínkách školy“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. 3. 2015

.....

podpis

### **Poděkování**

Velice ráda bych poděkovala Mgr. Věře Kuhnové za vedení mé práce, cenné rady, připomínky a náměty, které mi napomáhaly a provázely mne po celou dobu psaní této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc. za odbornou konzultaci a vstřícný přístup.

## **ABSTRAKT**

Charakter pohybových aktivit ve vyučovacích jednotkách na 1. st. ZŠ. Návrh pohybových aktivit, které lze provádět ve výuce i o přestávkách. Nabídnout dětem co nejvíce možností k pohybovým aktivitám. Obohatit školní den žáků pohybovými aktivitami.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

mladší školní věk, pohybová aktivita v hodině, mezipředmětové vztahy, hry o přestávce, školní vzdělávací program

**ABSTRACT**

The characteristic of sport activities taught in classes in the first five years of primary school. The proposal of sport activities, which could be done both during classes and during breaks. Offering pupils various possibilities to sport activities. Enrich the ordinary day of pupil by sport activities.

**KEYWORDS**

young school age, sport activities during the classes, inter – subject relations, games during break, school education program

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Problém a cíl práce .....	9
3	Teoretická část .....	10
3.1	Rámcový vzdělávací program.....	10
3.1.1	Systém kurikulárních dokumentů .....	10
3.1.2	Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.....	11
3.1.3	Vzdělávací oblasti.....	12
3.2	Školní vzdělávací program .....	15
3.2.1	Zásady pro přípravu školního vzdělávacího programu .....	15
3.2.2	Struktura ŠVP a obsah jednotlivých částí .....	15
3.3	Pohybová aktivita .....	17
3.3.1	Pohybová aktivita ve škole .....	17
3.3.2	Pohybové hry a činnosti .....	18
3.4	Psychomotorika jako pohybová aktivita.....	20
3.4.1	Hra v psychomotorice.....	21
3.4.2	Psychomotorika ve škole .....	21
3.5	Projekt - projektová metoda – projektová výuka.....	23
3.5.1	Projekt Hejbej se! Nedej se! .....	25
3.5.2	Projekt Pohyb a výživa .....	26
3.5.3	Projekt Česko se hýbe – Děti na startu .....	27
4	Hypotézy.....	28
5	Metody a postup práce.....	29
6	Výzkumná část .....	30
6.1	Dotazník pro žáky .....	30

6.1.1	Vzorek .....	30
6.1.2	Výsledky.....	32
6.2	Dotazník pro učitele.....	37
6.2.1	Vzorek .....	37
6.2.2	Výsledky.....	39
6.3	Pozorování .....	42
6.3.1	Vzorek .....	42
6.3.2	Charakteristika třídy .....	43
6.3.3	Výsledky.....	45
6.4	Rozhovor.....	57
6.5	Názory ředitelů na možnosti trávení přestávek.....	60
7	Diskuze .....	64
8	Závěry.....	67
9	Použitá literatura.....	68
10	Přílohy .....	72



## 1 Úvod

V dnešní moderní společnosti je běžným standardem, že každá rodina má minimálně televizi, počítač nebo notebook, smartphone, někteří dokonce tablet či playstation. Veškeré tyto vymoženosti doby využívají a hlavně hravě a bezproblémově ovládají naše děti, o mládeži nemluvě. Bohužel je tato elektronika velkým lákadlem dětí již v raném dětském věku. Strhává na sebe veškerou jejich pozornost a nedělá jí problém si tuto pozornost udržet po velmi dlouhou dobu.

Televizní pořady, počítačové programy, chytré, ba dokonce vzdělávací aplikace v mobilních aparátech a tabletech, interaktivní hračky, to je to, po čem dnešní děti a mládež touží. Jsou veselé, hravé, akusticky zajímavé, lehce ovladatelné, děti je milují, ale jaká je pohybová aktivita, kterou při jejich užívání a manipulaci musí vynaložit? Troufám si říct, že z 90 procent je nulová. To, že jsou děti těmito elektronickými hračkami odříznuti od veškeré sociální interakce s rodiči a vrstevníky, je věc druhá.

Doba, kdy děti trávily veškerý svůj volný čas venku před domy, kde hrály různé hry (Na pikolu, Cukr- káva- limonáda- čaj- rum- bum, skákání přes gumu, míčovou školku či školku se švihadlem) a celé odpoledne o nich rodiče „nevěděli“, je nenávratně pryč. Během odpolední činnosti byly neustále v pohybu, tudíž zařazování pohybové činnosti během vyučování ve škole nebylo tolik potřebné, jako je tomu dnes.

K této práci mě inspiroval projekt „Hýbej se! Nedej se!“, který mě zaujal tím, jak se snaží zapojit tak potřebnou pohybovou aktivitu dětí do běžných hodin ve škole. Snaží se napomoci učitelům a zároveň rodičům naplnit doporučenou denní dobu pohybu dětí všech věkových kategorií. Projekt, který vznikl při zdravotním ústavě se sídlem v Brně, se dále snaží o to, aby projekt sloužil jako primární prevence proti důsledkům hypokinetického způsobu života.

## **2 Problém a cíl práce**

Prvním cílem mé práce je zjistit, jak vyučující na prvním stupni přistupují k pohybové činnosti při vyučovací hodině. Dalším cílem je zjistit, jaké konkrétní podmínky poskytují školy svým žákům proto, aby naplňovali svoji přirozenou dětskou potřebu pohybové činnosti během přestávek. Třetím cílem je zjistit, jak na pohybovou aktivitu při vyučování reagují samotní žáci.

Dále bych chtěla získat přehled o dostupných projektech týkajících se pohybu a zdravého životního stylu, kterých se základní školy mohou účastnit. Tato diplomová práce by měla být případně i přehledným zásobníkem pohybových her, které lze využít a zařadit do jakékoliv běžné hodiny na 1. stupni.

### **Z těchto cílů vyplývají následující problémové otázky:**

1. Jak využívají učitelé pohybovou činnost při vyučování?
2. Jaké jsou pravidelné a nepravidelné aktivity při vyučování?
3. Jak reagují na pohybovou činnost samotní žáci?
4. Existují nějaké dostupné projekty, zabývající se pohybovou aktivitou žáků, jichž se mohou školy účastnit?
5. Jaké pohybové aktivity a hry mohou být zařazovány do vyučovací hodiny?

## **3 Teoretická část**

### **3.1 Rámcový vzdělávací program**

#### **3.1.1 Systém kurikulárních dokumentů**

V souladu s principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání v jednotlivých školách. ŠVP si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP. Pro tvorbu ŠVP mohou školy využít tzv. „Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů“, nebo jiné vhodné metodické materiály. (RVP ZV, 2013)

Rámcové vzdělávací programy:

- vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných dovedností v praktickém životě;
- vychází z koncepce celoživotního učení;
- formuluje očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání;
- podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání

### 3.1.2 Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

RVP ZV:

- navazuje svým pojetím a obsahem na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání;
- vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol;
- specifikuje úroveň klíčových kompetencí, jíž by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání;
- vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo;
- zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi;
- stanovuje standardy pro základní vzdělávání, jejichž smyslem je účinně napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV;
- podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možností jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků;
- umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami;
- je podkladem pro všechny střední školy při stanovení požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání.

RVP ZV je otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb a zájmů žáků. (RVP ZV, 2013)

### 3.1.3 Vzdělávací oblasti

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů (včetně doplňujících vzdělávacích oborů) je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník). Toto rozdělení má školám usnadnit distribuci vzdělávacího obsahu do jednotlivých ročníků. (RVP ZV, 2013)

- **Vzdělávací oblast Člověk a zdraví**

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním

vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezen a realizován v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví a Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojení vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci cíl a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jedince a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.) Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení

v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků. (RVP ZV, 2013)

#### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje (RVP ZV, 2013)

## 3.2 Školní vzdělávací program

### 3.2.1 Zásady pro přípravu školního vzdělávacího programu

Školní vzdělávací program

- je zpracován pro celé období základního vzdělání a řídí se při tom požadavky rámcového vzdělávacího programu
- vytváří podmínky pro osvojování vzdělávacího obsahu stanoveného v rámcovém vzdělávacím programu, a tím pro utváření klíčových kompetencí žáků
- prezentuje profilaci školy a profil absolventa školy
- reflektuje postavení školy v regionu a její sociokulturní prostředí
- je založen na tvůrčí práci učitelů a využívání efektivních norem a metod výuky, neomezuje učitele v případných časových i metodických odlišnostech, které vycházejí z konkrétních potřeb žáků a ze zkušeností učitelů (Bárta, 2006)

### 3.2.2 Struktura ŠVP a obsah jednotlivých částí

#### 1. Identifikační údaje

- název vzdělávacího programu: oficiální název, z něhož musí být zřejmé, že jde o ŠVP pro základní vzdělávání; může být připojen i název motivační, který vyjadřuje profilaci nebo vzdělávací priority školy
- překladatel: název a adresa školy; jméno ředitele; kontakty
- vzdělávací program, studijní forma vzdělávání
- zřizovatel školy: název a adresa

#### 2. Charakteristika školy a školního vzdělávacího programu

- základní údaje o škole: velikost budovy, materiální, prostorové, technické, personální a jiné podmínky, charakteristika žáků, mezinárodní spolupráce, dlouhodobé projekty apod.
- způsoby spolupráce: se školskou radou, rodiči žáků nebo zákonnými zástupci, místními i regionálními partnery, pedagogicko – psychologickými poradnami a jinými institucemi při naplňování



- profilace školy a vymezení vzdělávacích aktivit podporujících vzdělávací záměry školy prezentované v ŠVP
- profil absolventa školy
- charakteristika organizačních forem výuky a metodických postupů, které budou přednostně využívány nebo jsou z hlediska pedagogických záměrů pro vzdělávací program školy typické
- zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami i žáků mimořádně nadaných

### *3. Učební plán*

- je zpracován na celou dobu základního vzdělávání a splňuje požadavky rámcového učebního plánu
- učební plán ŠVP musí obsahovat tabulaci s výčtem vyučovacích předmětů a jejich hodinových dotací, celkové počty hodin v jednotlivých ročnících a poznámky k učebnímu plánu vysvětlující organizační podmínky vzdělávání; vyučovací předmět ŠVP je buď identický se vzdělávacím oborem v RVP, nebo v případě integrace vzdělávacích oborů je nutné v poznámkách k učebnímu plánu popsat, z jakých vzdělávacích oborů vznikl; název vyučovacího předmětu je buď identický s názvem vzdělávacího oboru v RVP, nebo si škola stanoví vlastní název, který musí vystihnout vzdělávací obsah předmětu

### *4. Učební osnovy*

- distribuce vzdělávacího obsahu do vyučovacích předmětů, popř. dalších organizačních forem
- rozpracování očekávaných výstupů z RVP ZV do ŠVP a jejich rozdělení do ročníků
- výběr učiva k očekávaným výstupům v jednotlivých ročnících

### *5. Hodnocení žáků a autoevaluace školy*

- pravidla pro hodnocení žáků
- autoevaluace školy a její evaluační činnosti: cíle, nástroje a kritéria (Bárta, 2006)

### **3.3 Pohybová aktivita**

Pohyb je základní vlastností živé hmoty a je nutný pro správný vývoj každého tvora. Pohyb rozvíjí a upevňuje svalstvo a má vliv na pevnost a pohyblivost kostí. Pohyb podporuje a zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového a lymfatického systému. Díky pohybu vnímáme a poznáváme okolí, je to prostředek komunikace. V pohybu se odráží celý člověk, odráží se v něm naše myšlenky, emoce, city a fantazie.

Pro děti je pohybová aktivita (dále jen PA) velmi důležitá. Díky dostatečné stimulaci dochází k rovnoměrnému růstu a vývoji organismu. Dokonale se vyvíjí normý aparát, kosti jsou pevné a hutné, šlachy pevné a svaly silné. Optimálním pohybem podněcujeme přes nervový a hormonální systém celý organismus k výraznější látkové přeměně. Pohyb podporuje činnost srdce a snižuje klidovou tepovou frekvenci, čímž srdce pracuje efektivněji. Zvyšuje dechový objem a vitální kapacitu plic, napomáhá odstraňovat toxické látky z těla, stimuluje produkci endorfinů v mozku a harmonizuje vegetativní nervový systém. Pomocí pohybové aktivity si zajišťujeme správné postavení jednotlivých obratlů páteře a její esovité zakřivení. Zvyšujeme si také svalovou sílu. Pohybová aktivita je nutná ke zdravému růstu a je preventivním prostředkem péče o zdraví. Při nedostatku pohybu dochází ke vzniku svalových dysbalancí, špatnému postavení páteře či ke vzniku nadváhy až obezity. PA je velmi důležitá k harmonickému vývoji a formování osobnosti dítěte. Pohyb ovlivňuje nejen stránku fyzickou, ale i psychickou, což má vliv na vývoj vlastního dítěte, k rozvoji jeho ctižádosti a vůle. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

#### **3.3.1 Pohybová aktivita ve škole**

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

### **Pohybové aktivity během dopoledne mají dle Karáskové (2007) funkce:**

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

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

### **3.3.2 Pohybové hry a činnosti**

Hra je skutečnou součástí života, její kategorií, pokud ji chápeme v širokém významu tohoto pojmu. Hra prostupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme. Je to činnost zaměstnávající příjemným způsobem tělo i ducha. Hra je cílená činnost člověka a přitom zdánlivě zcela neproduktivní. Je však k životu nezbytná, je základní kategorií života. Při hře člověk nesleduje cíl jako užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti: činnosti, která má určitý smysl nejen pro něho samotného, ale i pro spoluhráče.

Pohybové hry jsou využívány ve školní tělesné výchově, sportovním tréninku či rekreačních aktivitách. Jsou lehce uchopitelné, funkční, snadno vysvětlitelné. Pohybové hry jsou významný psychomotorický prostředek.

Můžeme ji tedy chápat jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně

dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí. (Mazal, 2000)

### 3.4 Psychomotorika jako pohybová aktivita

Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti s náradím i náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik. Psychomotorika je odpovědná výchova pohybem, jejímž cílem je formování a přetváření člověka v realitě světa.

Podle Adamírové (1993) psychomotorika rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jedince. Prostřednictvím her má na zřeteli vyladovat psychofyzilogického stavu člověka. Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzaci duševní námahy. Je jednoduchá, záměrná a poutavá. Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je naučit děti vnímat své vlastní tělo, rozumět mu a přijmout ho i s nedostatky. Psychomotorika je propracovaná vědní disciplína, která má své vědecké základy a úzce souvisí s ostatními vědními disciplínami.

*Pedagogika* – prostřednictvím psychomotorických činností dochází k výchově osobnosti, pro jejíž vývoj a učební procesy jsou rozhodující především pohyb, jednání a vnímání. Psychomotorické činnosti mohou pomáhat v rozvoji osobnosti již od raného dětského věku. Pomocí jednoduchých činností můžeme rozeznávat vývojová opoždění nebo poruchy, a přitom je můžeme kladně ovlivňovat. Psychomotorické hry nabízejí vhodné podněty a kritéria pozorování pro pedagogické vedení tzv. problémových dětí (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, syndrom ADH, ADHD, hyperaktivitu, apod.). Psychomotorická cvičení se mohou stát vhodným pedagogicko – terapeutickým opatřením pro zlepšení pedagogického procesu u problémových dětí.

*Fyziologie* – psychomotorické činnosti mají značný význam pro zdraví člověka – působí kladně na pohybový systém, dýchací cesty, srdeční a oběhový systém, dbají na správné držení těla a využívají aerobních i anaerobních činností k posílení zdraví. Především u mladšího věku se psychické a motorické činnosti a procesy velmi silně vzájemně ovlivňují. V psychomotorickém cvičení vyplývá pohyb z možností manipulovat s náčiním, reagovat na různorodost pomůcek a jejich pohyb, a tím uzpůsobovat pohyb vlastního těla zcela novým situacím, které náčiní a pomůcky mohou vytvořit. Vybrané psychomotorické

činnosti (zejména cvičení s vozíky a balančním nářadím) působí velmi kladně na rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace a rovnováhy. (Blahutková, 2007)

### **3.4.1 Hra v psychomotorice**

Hrou podněcujeme zúčastněné k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění a často je hra zrcadlem, v němž se sami sotva poznáme (zejména při spontánních činnostech). Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají ty stránky osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme. Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při nichž se projevují všechny složky duševního života – rozum, fantazie i city, a rozvíjí se tak naše osobnost. Hry v psychomotorice umožňují projevit individualitu osobnosti a současně zapojují člověka do kolektivního cítění a poutají jedince ke kolektivu.

Psychomotorické hry se od běžných her odlišují zejména použitím netradičních pomůcek, ale i tím, že zde není vítězů ani poražených. Vítězové jsou všichni, kteří se těchto her zúčastňují. Hry v psychomotorice řadíme podle různých kritérií, např. podle použitého nářadí nebo náčiní nebo podle oblastí vnímání: tělesné schéma, rovnováha, prostorová orientace, hmatové vnímání, optické vnímání, akustické vnímání. Psychomotorické hry pomáhají při zvládnutí obtížných životních situací, při hledání cest k problémovým dětem a jejich kontaktech a komunikaci, při zvládnutí návykových postojů a k intenzivnímu prožívání a rovnováze. (Blahutková, 2007)

### **3.4.2 Psychomotorika ve škole**

Ve školní praxi je vhodné zařazení psychomotorických činností do různých výukových předmětů, zejména do tělesné výchovy, do hudebně pohybové výchovy, ale i do dalších předmětů vyžadující spolupráci dětí ve třídě, rozvoj komunikačních schopností atd. (Blahutková, 2007)

- **Seznamovací hry**
- **Vzájemný kontakt**
- **Nafukovací balónky**
- **Hry s kelímky**
- **Noviny**

- **Relaxace**
- **Psychostimulace** ( Blahutková, 2007)

### 3.5 Projekt - projektová metoda – projektová výuka

#### Projekt

Teoretická reflexe terminologického vymezení pojmu projekt od pragmatické pedagogiky až do současnosti nabízí mnoho definic, v nichž můžeme najít společné charakteristiky. Podle S. Velínského je projekt „*určitě a jasně navržený úkol, který můžeme předložit žákovi tak, aby se mu zdál životně důležitý tím, že se blíží skutečné činnosti lidí v životě.*“

Obecně můžeme říci, že představitelé reformní pedagogiky vnímají projekt jako komplexní úkol koncentrovaný kolem určité ideje, který obsahuje více problémů. Důležitým charakteristickým znakem je dle Příhody označení „projekt jako podnik žáků“.

J. Henry píše ve své práci, že oficiálně není odsouhlasena definice pojmu projekt, ale vymezuje zajímavě 6 kritérií ze tří úhlů pohledu, které by mohly sloužit pro pracovní definici projektu:

#### Žák:

- 1) obvykle vybírá téma projektu;
- 2) vyhledává vlastní zdroje materiálů;
- 3) prezentuje závěrečný výsledek – produkt;
- 4) vede svou práci samostatně

#### Projekt:

- 5) má rozsáhlejší podobu, trvá delší dobu.

#### Učitel:

- 6) přijímá roli poradce

Někteří autoři vnímají projekt jako organizační formu. Při definici projektu se opíráme o pojetí J. Maňáka a V. Švece, v jejichž definici lze vytušit některé aspekty, které vycházejí z pojetí projektu jako podniku žáka. „*Projekt je komplexní úkol (problém), spjatý s životní realitou, s nímž se žák identifikuje a přebírá za něj odpovědnost, aby svou teoretickou i praktickou činností dosáhl výsledného žádoucího produktu (výstupu) projektu, pro jehož obhajobu a hodnocení má argumenty, které vycházejí z nově získané zkušenosti.*“



## **Projektová metoda**

Vymezení projektové metody jsou různá a odlišná, ale všechny přístupy jednoznačně akceptují iniciativu, svobodu a samostatnost žáků, což jednoznačně koresponduje s projektem jako podnikem žáka. Vzhledem k tomu, že projekt vnímáme jako podnik žáka, pak na projektovou metodu nahlížíme jako na uspořádaný systém činností učitele a žáků, v němž dominantní roli mají učební aktivity žáků podporující roli poradenské činnosti učitele, kterými směřují společně k dosažení cílů a smyslu projektu. Komplexnost činností vyžaduje využití různých dílčích metod výuky a různých forem práce. Je to systém činností – tedy komplexní metoda sjednocující řadu dílčích metod výuky a využívající různých forem práce. (Kratochvílová, 2006)

## **Projektová výuka**

Projektovou výuku definujeme jako výuku založenou na projektové metodě. Někteří autoři vymezují projektovou výuku jako zvláštní formu výuky, v níž učitelé a žáci obracejí svou pozornost ke společně formulovanému problému. Mnoho autorů, zejména zahraniční charakterizují projektové vyučování na základě charakteristických znaků. Jednotlivé charakteristiky se pak liší počtem i pojetím. Analýzou těchto charakteristik se zabývala H. Grecmanová. Sama autorka pak vnímá projektové vyučování jako *„organizační formu, která je ve srovnání s frontálním vyučováním i jinými formami výuky významně komplexnější, protože projekty jsou složeny z četných rozmanitých fází, využívají všechny sociální formy a metody učení a zaměřují se na vysoce žádané oblasti učebních cílů.“* (Kratochvílová, 2006)

### **3.5.1 Projekt Hejbej se! Nedej se!**

#### **➤ Cíl**

Cílem projektu je napomoci při primární prevenci zaměřené proti důsledkům hypokineze. Projekt se snaží zvýšit pohybovou aktivitu dětí ve školách pomocí zařazení pohybových her a cvičení do jednotlivých vyučovacích předmětů. Dále se snaží zvýšit celkový pohyb dětí během dne. Zařazení pohybové aktivity není na úkor vyučovacího předmětu, ale je jeho součástí. Díky správně zvolené aktivitě si děti vytvářejí kladný vztah k pohybu a učí se, že by měl být nedílnou součástí k lepšímu zapamatování si učiva. Děti si podvědomě tvoří vztah k pohybu a ke sportu a získávají o něj zájem. Vyučovací hodiny se zpestří. Tímto způsobem se PA stane každodenní přirozenou součástí pobytu ve škole, což nemalým způsobem přispěje k rozvoji pozitivního zdraví. Zvýšená pohybová aktivita pomáhá dětem zvládnout lépe nejen své tělo, ale i pohybové návyky. Děti si rozvíjí jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

#### **➤ Realizace projektu**

„Hejbej se! Nedej se!“ zpestří vyučování, motivuje děti k činnosti, vyučování se stává zábavné a je kladen důraz na prožitek. Učení hrou je mnohem efektivnější. V projektu je využit kinestetický způsob vyučování, tedy učení v pohybu. Učitelé se budou snažit zařazovat do každého vyučovacího předmětu minimálně 10 minut pohybové aktivity. Mohou využít nejen pohybových her do vyučování, ale také zařadit tělovýchovné chvílky (relaxační cvičení, protahovací a posilovací cvičení, oční cviky, psychomotorické hry a jógová cvičení). Děti mají za úkol zapisovat si pohybovou aktivitu, kterou absolvovaly během dne. Jejich úkolem je snažit se zařadit do celého dne minimálně 60 minut pohybové aktivity. Část tohoto úkolu splní ve škole s pomocí učitelů a část doma či venku s kamarády nebo rodiči. Učitel obdrží manuál, pracovní listy, hrací karty, nálepky, obrázky sportovců a diplomy. Pracovní listy bude učitel pravidelně rozdávat každý týden. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

### **3.5.2 Projekt Pohyb a výživa**

#### **➤ Cíl**

Program se zaměřuje na žáky v období mladšího školního věku, které je senzitivním obdobím pro utváření vztahu k celoživotním hodnotám, formování odpovídajících postojů i vhodného chování. Cílem programu je vytvořit podnětné školské prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověřit reálné možnosti uplatnění programu v různých podmínkách a v různých typech základních škol (málotřídní školy, školy jen s 1. stupněm, plně organizované základní školy).

Cesta ke zdravému životnímu stylu by měla být jednoduchá a přirozená. Program Pohyb a výživa chce zlepšit pohybovou a výživovou gramotnost žáků a ovlivnit jejich pohybové a výživové chování. V oblasti pohybu i výživy přitom zdůrazňujeme šest priorit (6 P): pravidelnost, pestrost, přiměřenost, pravidla přípravy, pravdivost informací a pitný režim přiměřený aktuálním potřebám dětí. Uplatnění šesti P v režimu dětí je v reálných možnostech školy i rodiny. Žáci, kteří budou dodržovat pravidla šesti P (VIP), budou označováni jako „VIP školáci“, škola, kde bude vytvořeno podnětné prostředí a budou dodržována pravidla šesti P, bude „VIP škola“.

#### **➤ Realizace projektu**

Základní programovou a metodickou nabídku připravil autorský tým jmenovaný vyhlášovatelem pokusného ověřování. Program Pohyb a výživa nabídne návody a materiály pro učitele, vychovatele družin, pro pracovníky jídelen, pro rodiče žáků i pro žáky. Program je otevřeným programem a na jeho obsahu se budou moci podílet všichni zájemci z řad pedagogů i na jiných školách. Pomocí příkladů dobré praxe bude rozšiřován zásobník námětů, podnětů a doporučení. Ověřování všech návrhů povede k optimalizaci programu a k možnostem jeho plošného uplatnění. Dostupné z WWW: <http://pav.rvp.cz/>

### **3.5.3 Projekt Česko se hýbe – Děti na startu**

#### **➤ Cíl**

Nezávislá iniciativa Česko se hýbe je projekt Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, zaměřený na podporu zdravého životního stylu a aktivního pohybu jako nedílné součásti každodenní péče o zdraví. V době, kdy je každý druhý Čech ohrožen nadváhou či obezitou, se projekt snaží ROZHÝBAT CELÉ ČESKO a prostřednictvím propagace pravidelné přiměřené fyzické aktivity nastartovat proces ozdravení tloustnoucí české populace.

Celorepublikový projekt všeobecné pohybové přípravy dětí předškolního a mladšího školního věku je zaměřený na rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, obratnosti, rychlosti a síly. Děti se naučí ovládat své tělo, správně běhat, udělat kotrmelec, skákat, padat, nebát se míče, základ pro celoživotní pozitivní vztah k pohybu, sportu a aktivnímu trávení volného času

#### **➤ Realizace projektu**

Kurzy kopírují školní rok (září-leden a únor-červen) a v rámci desetiměsíčního tréninkového bloku se uskuteční - 40 lekcí (1x týdně 60 minut). V ideálním případě dítě absolvuje šest bloků během 3 let (od 4 do 9 let věku). Ideální počet dětí v kurzu/hodině je 28- 32 dětí, maximální počet dětí v hodině je 40. Kurzy probíhají rozdělením do skupin – děti cvičí ve 4 skupinách (lze přizpůsobit prostoru, počtu dětí, délce tréninku), dle věku a aktuálních pohybových schopností a dovedností dítěte. Každá skupina se pod vedením vlastního trenéra věnuje zdokonalování v jiné činnosti (10 – 12 minut/stanoviště). Dostupné z WWW: <http://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>

## 4 Hypotézy

Úkolem je potvrdit nebo vyvrátit následující hypotézy:

**Hypotéza 1** - Domnívám se, že vyučující na prvním stupni nevěnují pozornost a prostor pohybové aktivitě ve svých přípravách na vyučovací hodinu.

**Hypotéza 2** - Předpokládám, že minimálně 50% dotazovaných škol nemá dostatek různorodých aktivit, které žáci mohou o přestávkách vykonávat.

**Hypotéza 3** - Předpokládám, že alespoň 50% dotazovaných škol má vytvořeny podmínky pro pohybovou aktivitu dětí.

**Hypotéza 4** - Domnívám se, že nabídka pohybových aktivit během přestávek není pro žáky dostačující.

**Hypotéza 5** – Domnívám se, že se žáci během vyučovací hodiny věnují pohybové aktivitě alespoň 5 minut.

## 5 Metody a postup práce

Pro účely této práce byla použita metoda terénního výzkumu. Pro vyhodnocení informací získaných terénním výzkumem jsem použila matematicko – statistickou metodu. Jedná se o statistické zpracování dat prostřednictvím matematických vzorců, tabulek a grafů. S ohledem na cíl šetření jsem zvolila kvantitativní sběr dat a techniku jsem zvolila dotazník, rozhovor a pozorování.

S ohledem na stanovené hypotézy použila dva typy dotazníků. První byl určen pro žáky 4. a 5. tříd. Dotazníky jsem umístila celkem do čtyř základních škol na: Základní školu v Lerchově ulici a Základní školu T. G. Masaryka v Sušici, dále Fakultní Základní školu v Drtinově ulici s rozšířenou výukou jazyků a Fakultní Základní školu Mezi Školami v Praze. Na stejné školy jsem současně rozmístila i druhý typ dotazníků určený vyučujícím na prvním stupni. Dotazníky byly distribuovány osobním předáním respondentům.

Dotazník pro žáky se skládal z celkem sedmi otázek. Tři otázky z celého dotazníku byly uzavřené a čtyři byly polouzavřené, ve kterých jsem žáky žádala o další vysvětlení či odůvodnění.

Dotazníky pro vyučující obsahovaly také celkem sedm otázek, z čehož čtyři otázky byly uzavřené, jedna polouzavřená a dvě otázky byly otevřené, ve kterých jsem vyučující žádala o jejich vlastní vyjádření.

Pro rozhovor jsem si vybrala pana ředitele LŠ z Fakultní Základní školy v Drtinově ulici. Navštívila jsem ho v rámci své asistentské praxe, kterou jsem vykonávala právě na této škole. Rozhovor probíhal v ředitelně a jednalo se o rozhovor strukturovaný, který se skládal z pěti otázek.

Na této škole jsem absolvovala v období říjen až prosinec 2015 asistentskou praxi u žáka ve 4. C. Využila jsem této příležitosti a zařadila do svého působení ve třídě i pozorování pohybového režimu žáků. Pozorovala jsem třídu jako celek.

## **6 Výzkumná část**

### **6.1 Dotazník pro žáky**

#### **6.1.1 Vzorek**

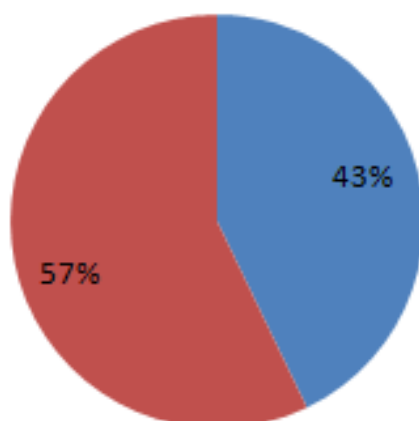
Dotazníky pro žáky jsem předala v terénu celkem čtyřem základním školám, aby je umístily do čtvrtých a pátých tříd na prvním stupni. Z celkového počtu 100 dotazníků se mi vrátily dotazníky od 84 respondentů, což činí 84 % návratnost. V Sušici jsem dotazníky umístila na Základní školu v Lerchově ulici a Základní školu T. G. Masaryka a v Praze na Fakultní Základní školu v Drtinově ulici s rozšířenou výukou jazyků a Fakultní Základní školu Mezi školami.

Dotazník pro žáky se skládal z celkem sedmi otázek. Tři otázky z celého dotazníku byly uzavřené (1., 2., 3.) a čtyři byly polozavřené (4., 5., 6.), ve kterých jsem žáky žádala o další vysvětlení či odůvodnění.

Dotazník vyplnilo celkem 36 dívek a 48 děvčat. Ze čtvrtých tříd činila návratnost 34 dotazníků a z 5. tříd celkem 50 dotazníků.

## Poměr vyplněných dotazníků dle pohlaví

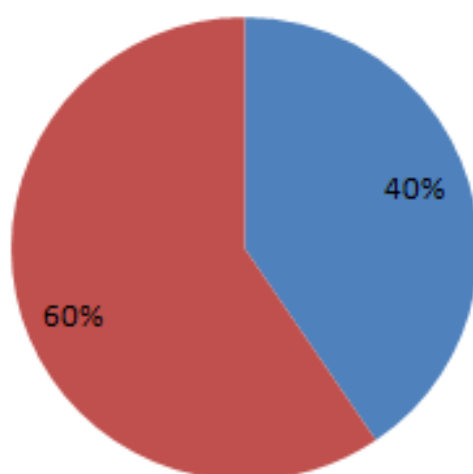
■ chlapci ■ dívky



**Graf 1** – Poměr vyplněných dotazníků dle pohlaví

## Poměr tříd vyplňující dotazník

■ 4. třída ■ 5. třída



**Graf 2** – Poměr tříd vyplňující dotazník



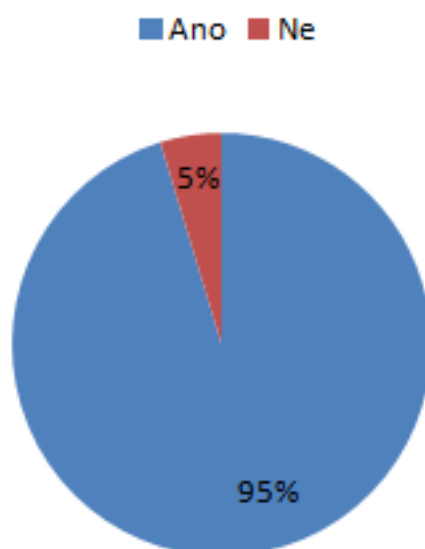
## 6.1.2 Výsledky

Otázka č. 3

### Máš rád/a pohyb?

81 (95%) žáků odpovědělo, že pohyb mají rádi. Naopak 3 žáci pohyb nemají rádi. Jako důvod neuvedli žádný. Nejčastěji žáci mají rádi pohyb z několika důvodů: lépe se cítí, mohou se protáhnout, pohyb je baví a někteří žáci si uvědomují jeho prospěšnost pro zdraví jedince. Zároveň jej někteří berou jako prevence proti obezitě.

### Máš rád/a pohyb?



**Graf 3** – Otázka č. 3

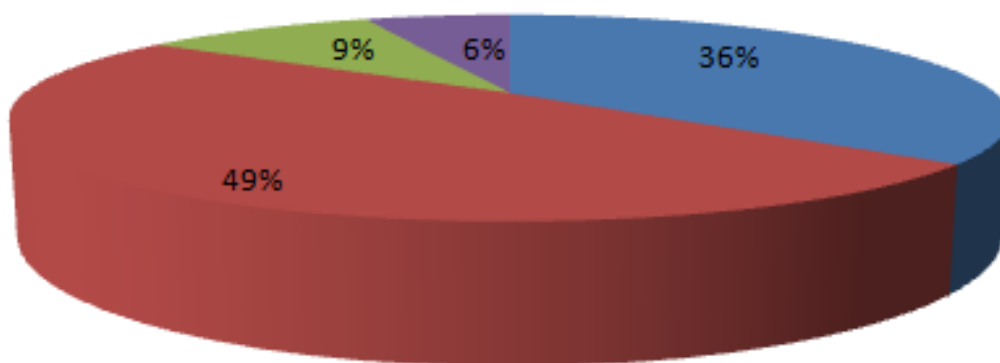
Otázka č. 4

**Vykonáváte při hodinách (kromě hodin tělesné výchovy) s paní učitelkou nějakou pohybovou aktivitu?**

V této otázce se shodlo až 85% žáků, že při hodině vykonávají pohybovou aktivitu. V míře pohybové činnosti byly drobné rozdíly z důvodu toho, že každý žák přistupuje k intenzitě různým způsobem. Jako příklady pohybových aktivit uvedli:

- chůze po třídě
- běhací diktát
- soutěže
- matematické rozcvičky
- protahovací cvičení
- dramatizace

■ Ano, hodně   ■ Ano, málo   ■ Ne, ale vadí mi to   ■ Ne a vadí mi to

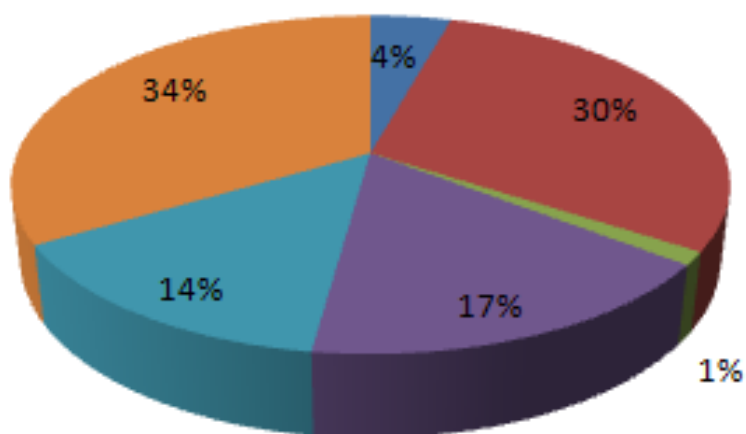


**Graf č. 4 – Otázka č. 4**

Otázka č. 5

**Co tě na pohybu při hodině baví? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**

Všichni žáci se v této otázce nejvíc shodli na tom, že jim při zapojení pohybu ve vyučovací hodině vyhovuje to, když nemusejí neustále sedět v lavicích (34 %), a zároveň je učivo více baví (30 %). Dalšími častými odpověďmi byly: Můžu se při něm protáhnout (17 %) a odpočinu si při něm (14 %).

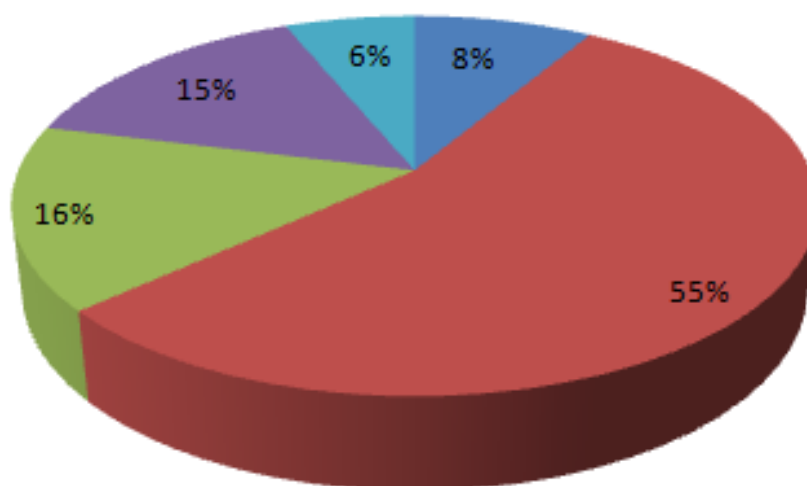
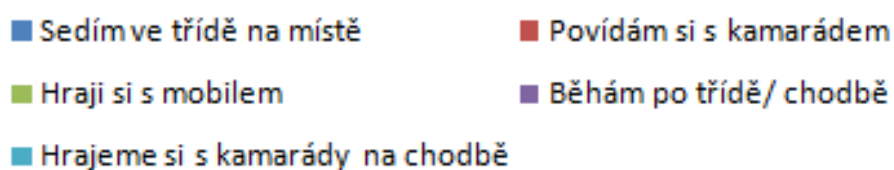


**Graf č. 5 – Otázka č. 5**

Otázka č. 6

**Co nejčastěji děláš o přestávkách? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**

Tato otázka jednoznačně poukázala na nedostatečnou nabídku pohybových aktivit, protože 55 % žáků si o přestávce povídá se spolužákem a dalších 16 % žáků sedí a baví se mobilním telefonem. Dohromady tuto nečinnost činí 71 % žáků. Ti žáci, kteří si hrají s kamarády na chodbě, se zabavují nejčastěji pohybovou hrou, tichou poštou nebo relaxací či protažením na kobercích.

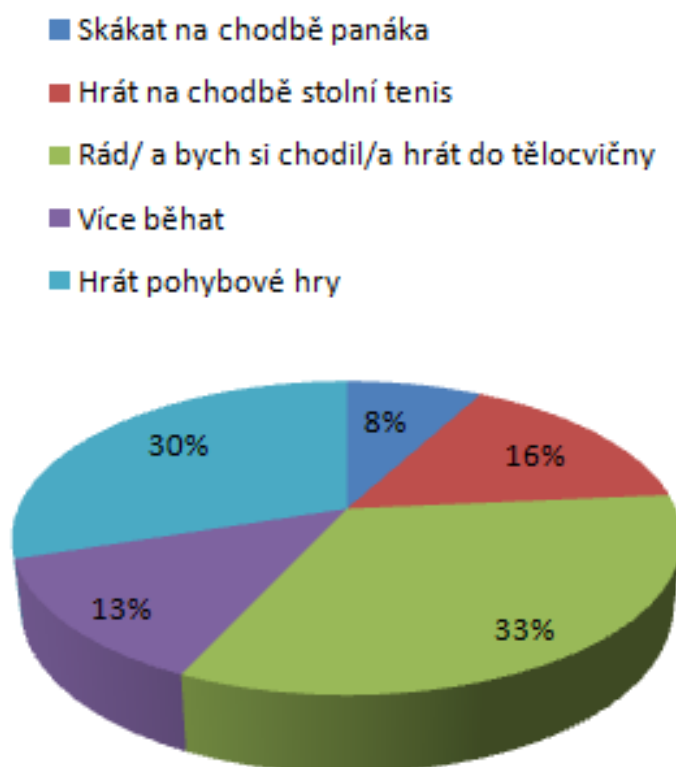


**Graf č. 6 – Otázka č. 6**

Otázka č. 7

**Co dalšího bys chtěl/a dělat o přestávkách? (možnost zaškrtnout více odpovědí)**

Nejvíce dětí by uvítalo, kdyby se dalo chodit o velké přestávce do tělocvičny (33%), což je pochopitelné. Mohly by hrát různé hry a dostatečně by uspokojily svou přirozenou potřebu pohybu. Jako další nejčastěji se opakující návrh byl: Hrát na chodbě pohybové hry (30 %). Myslím si, že tato varianta by vyžadovala vstřícnost učitelů a organizační dostupnost. Nejméně atraktivní by bylo pro žáky umístění skákacího panáka (8 %).



**Graf č. 7 – Otázka č. 7**

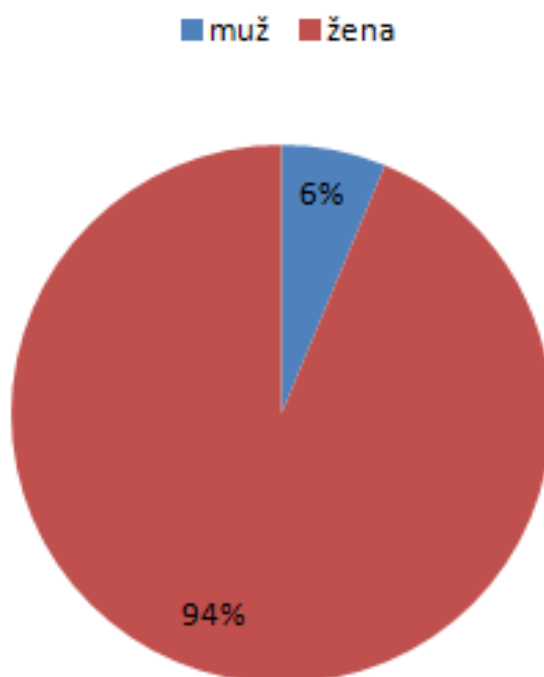
## 6.2 Dotazník pro učitele

### 6.2.1 Vzorek

Vytvořila jsem dotazník pro kantory na prvním stupni. Výzkum jsem prováděla v Praze na Fakultní Základní škole Drtinově s rozšířenou výukou jazyků, na Fakultní Základní škole Mezi školami. Dále v Sušici na Základní škole v Lerchově ulici a na Základní škole T. G. Masaryka. Po tomto výzkumu jsem získala vyplněné dotazníky od 16 respondentů z celkového počtu 25, to znamená 64 % návratnost od respondentů.

Dotazník obsahoval celkem sedm otázek, z čehož čtyři otázky byly uzavřené (1., 2., 3., 4.), jedna polouzavřená (5.) a dvě otázky byly otevřené (6., 7.), ve kterých jsem vyučující žádala o jejich vlastní vyjádření.

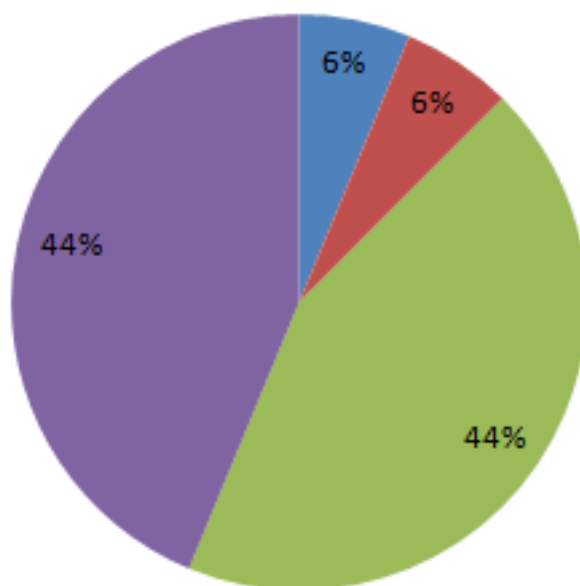
## Poměr vyplněných dotazníků dle pohlaví



**Graf č. 8** - Poměr vyplněných dotazníků dle pohlaví

## Poměr tříd, ve kterých vyučující momentálně působí

■ 2. třída ■ 3. třída ■ 4. třída ■ 5. třída



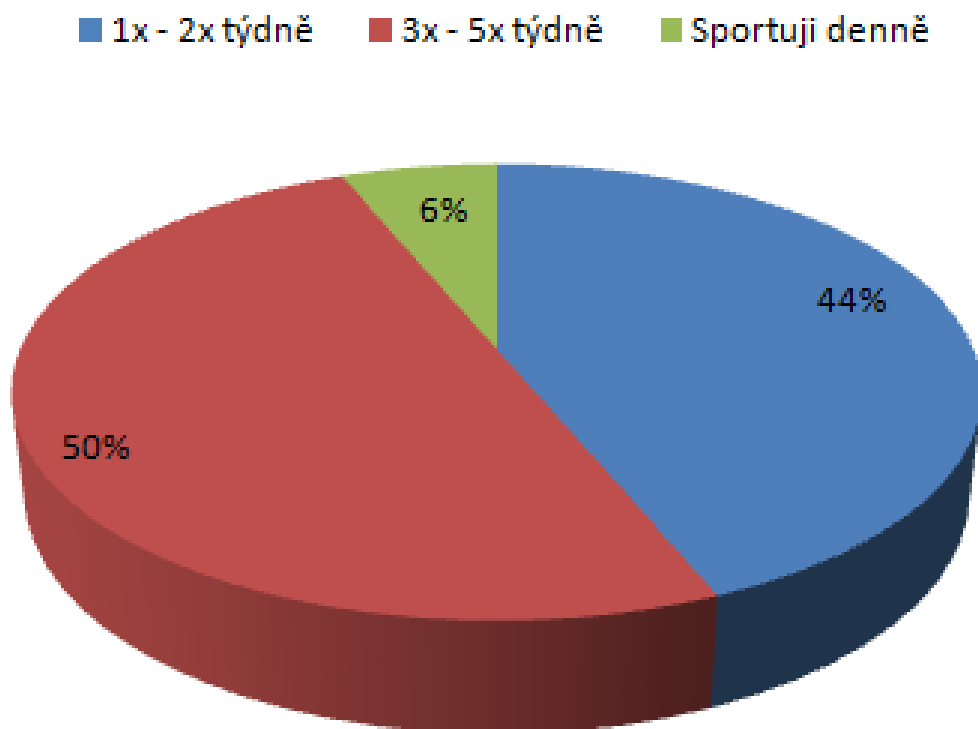
**Graf č. 9** – Poměr tříd, ve kterých vyučující momentálně působí

## 6.2.2 Výsledky

Otázka č. 3

### Kolikrát za týden se věnujete sportovní aktivitě?

V této otázce mi vyšlo, že se dohromady 50 % vyučujících na prvním stupni věnují pohybové aktivitě minimálně 3x týdně. Tudíž se domnívám, že mají kantoři k pohybové činnosti a ke sportu vůbec kladný vztah. Zbýlých 50 % se sportovní aktivitě věnují 1x – 2x v týdnu.



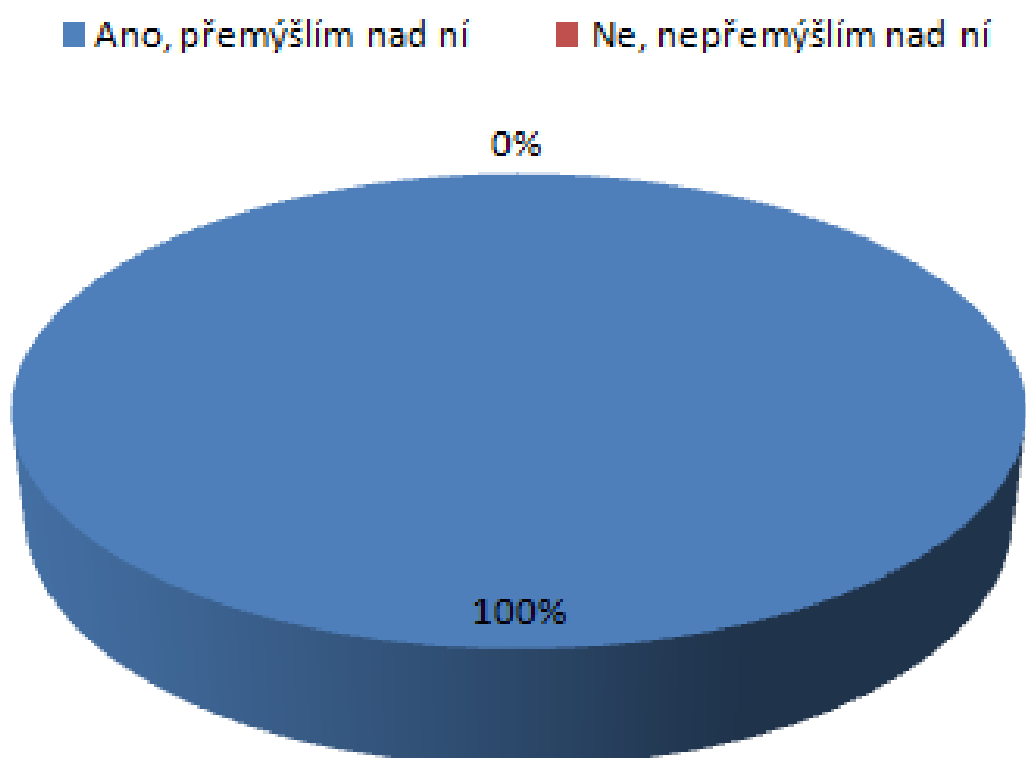
Graf č. 10 – Otázka č. 3



Otázka č. 4

**Zamýšlíte se ve své přípravě na hodinu nad vhodnou pohybovou aktivitou, kterou byste zapojili při výuce?**

V této otázce mělo jasno 100 % kantorů, kteří bez váhání odpověděli, že se zamýšlejí nad vhodnou pohybovou aktivitou.



**Graf č. 11 - Otázka č. 5**

Otázka č. 5

**Domníváte se, že věnujete dostatečný prostor pohybové aktivitě při hodině?**

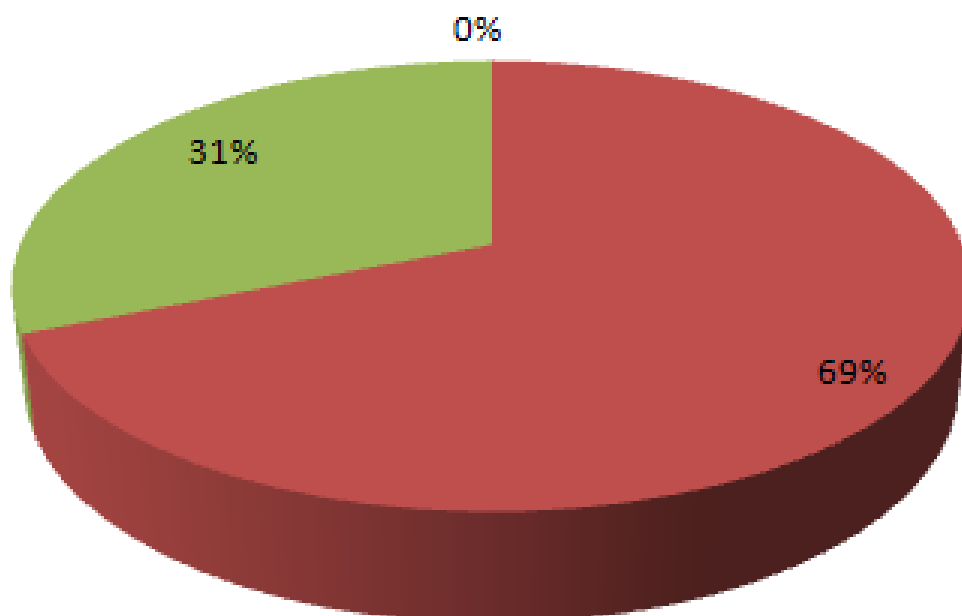
Výsledek této otázky je rozporuplný. I přesto, že v předchozí otázce odpovědělo 100 % vyučujících kladně, se v odpovědích na tuto otázku najde 31 % vyučujících, kteří ve vyučovací hodině nakonec nevěnují žádný prostor pro pohybovou aktivitu. Mezi nejčastější odůvodnění, proč nevěnují žádný prostor pohybové činnosti, uváděli:

- nedostatečný prostor ve třídě
- nekázeň žáků – zesměšňování pohybových her
- nedostatek pomůcek
- nedostatek času

■ Ano, pohybové aktivitě věnuji alespoň 10 minut

■ Ano, pohybové aktivitě věnuji alespoň 5 minut v hodině

■ Ne, pohybové aktivitě nevěnuji žádný prostor v hodině



**Graf č. 12 – Otázka č. 6**

Otázka č. 6

**Jaké pravidelné a nepravidelné pohybové aktivity vykonáváte při vyučovací hodině během týdne?**

<b>PRAVIDELNÉ</b>	<b>NEPRAVIDELNÉ</b>
didaktické hry s pohybem	soutěže
interaktivní tabule	hudební hry
hledání slov po třídě	taneční soutěže
vědomostní hry s míčem	rytmické soutěže
protahovací cviky	skupinové práce
uvolňovací cviky	běhací hry
tělovýchovné chvílky	hledací hry
	minirozcvičky
	hry na družstva

**Tabulka č. 1** – aktivity při hodině

## **6.3 Pozorování**

### **6.3.1 Vzorek**

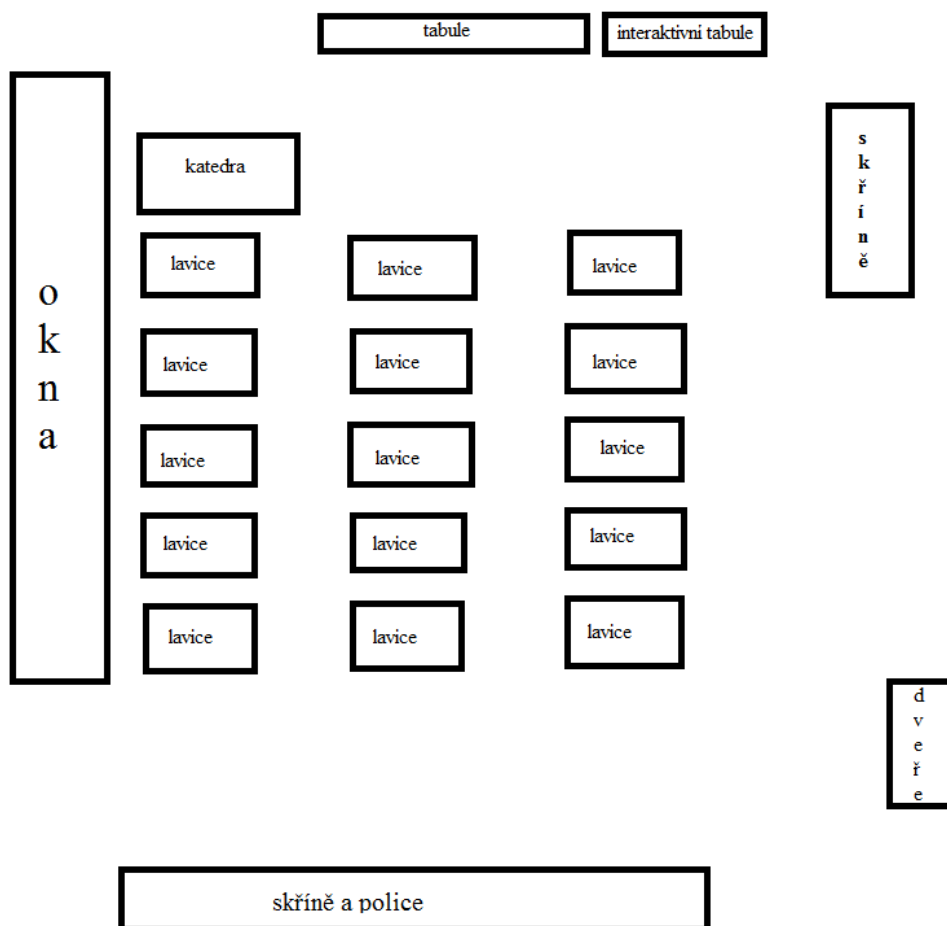
Pro svoje pozorování jsem si vybrala třídu 4. C z Fakultní Základní školy Drtinové s rozšířenou výukou jazyků při PedF UK. V této třídě jsem absolvovala deset návštěv v rámci své asistentké praxe během zimního semestru. Jednalo se celkem o dvacet vyučovacích hodin v dopoledních hodinách. Nejčastěji jsem byla přítomna na hodiny českého jazyka nebo matematiky a anglického jazyka. Jednou jsem se účastnila výtvarné výchovy a vánočních dílen. Třída je složena z dvanácti dívek a sedmnácti chlapců. Kolektiv třídy se od 1. třídy nezměnil, pouze ve 3. třídě přibylo několik žáků.

MB je třídní učitelkou této třídy od 3. ročníku. Paní učitelka má specializaci na tělesnou výchovu. Učí v této třídě všechny předměty kromě anglického jazyka a hudební výchovy. Praxi vykonává dvacet let.

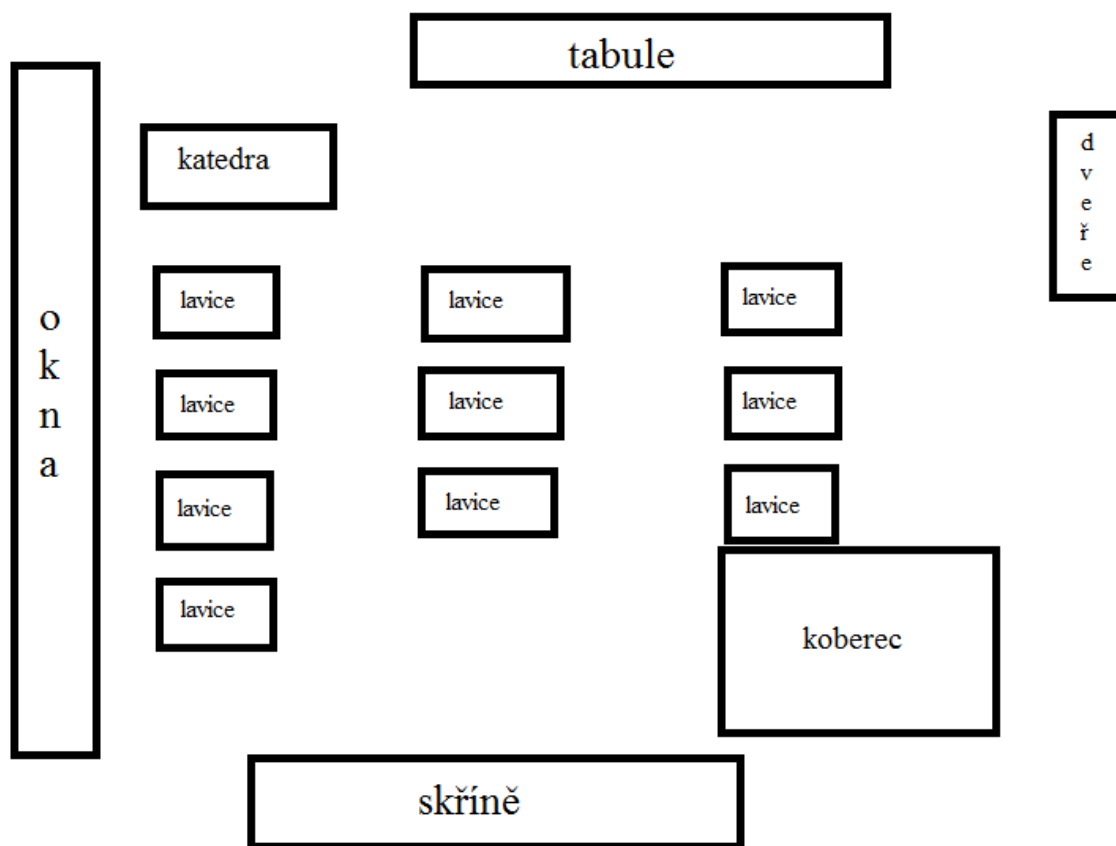
Pozorování jsme si zaznamenávala do pracovního sešitu, do kterého jsem si zaznamenávala veškerou pohybovou aktivitu žáků bez ohledu na intenzitu. Pohybovou aktivitu jedince jsem stopovala a zaznamenávala v minutách.

### 6.3.2 Charakteristika třídy

Kmenová třída je obdélníkového tvaru a není příliš velká. V zadní části třídy není příliš prostor pro pohybovou aktivitu žáků. Ve třídě je dostatečné denní světlo, což umožňuje žákům pracovat bez umělého osvětlení. Je zde celkem patnáct lavic, které jsou pravidelně uspořádány do třech řad (Obrázek 1). Je zde také mnoho skříněk a polic, které slouží k ukládání potřebných věcí. V přední části se nachází tabule, interaktivní tabule a katedra paní učitelky. V kmenové třídě zůstávají na všechny předměty kromě anglického jazyka, informatiky a tělesné výchovy. Odborná učebna anglického jazyka je poměrně malá, ale i přesto se v ní najde prostor pro koberec. Je zde celkem deset lavic. V prostřední řadě a v řadě u dveří jsou tři lavice, v řadě u oken jsou čtyři lavice. Katedra je umístěna v řadě u okna. V zadní části v rohu je umístěn malý koberec, skříně a police (Obrázek 2).



Obrázek č. 1 – Uspořádání kmenové třídy 4. C



**Obrázek č. 2** – Uspořádání odborné učebny

### 6.3.3 Výsledky

#### 1. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Český jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• chůze jednotlivců k interaktivní tabuli</li></ul>	1 minuta
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• pohybový doprovod k anglické písničce</li></ul>	2 minuty

**Tabulka č. 2** – pohybový režim 1. návštěva

#### 2. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Matematika	<ul style="list-style-type: none"><li>• skupinová práce na koberci</li><li>• hra početní král</li></ul>	3 minuty
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• chůze k tabuli</li></ul>	1 minuta

**Tabulka č. 3** – pohybový režim 2. návštěva

#### 3. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Matematika	<ul style="list-style-type: none"><li>• procvičování násobků - dřepy</li></ul>	3 minuty
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• procvičování slovíček u interaktivní tabule ve dvojicích</li></ul>	5 minut

**Tabulka č. 4** – pohybový režim 3. návštěva

#### 4. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Český jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• procvičování vyjmenovaných slov v kruhu – předání slova pomocí tlesknutí</li></ul>	3 minuty
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• anglická hra v kruhu – chodí pešek okolo</li></ul>	5 minuty

Tabulka č. 5 – pohybový režim 4. návštěva

#### 5. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Matematika	<ul style="list-style-type: none"><li>• žádná – písemná práce</li></ul>	0 minut
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• žádná – opakování slovíček + test</li></ul>	0 minut

Tabulka č. 6 – pohybový režim 5. návštěva

#### 6. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Výtvarná výchova	<ul style="list-style-type: none"><li>• práce ve stoji</li></ul>	10 minut
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• žádná</li></ul>	0 minut

Tabulka č. 7 – pohybový režim 6. návštěva

## 7. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Český jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• běhací diktát</li></ul>	15 minut
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• tělovýchovná chvilka na koberci</li><li>• předávání předmětů</li></ul>	7 minut

**Tabulka č. 8** – pohybový režim 7. návštěva

## 8. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Matematika	<ul style="list-style-type: none"><li>• běhací diktát</li></ul>	15 minut
Vánoční dílny	<ul style="list-style-type: none"><li>• práce na stanovištích - v sedě/ ve stoji</li></ul>	20/ 25 minut

**Tabulka č. 9** – pohybový režim 8. návštěva

## 9. návštěva

<b>Předmět</b>	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Časová dotace</b>
Český jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• minirozcvička</li><li>• chození a hledání slov po třídě</li></ul>	8 minut
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>• prezentace projektu u tabule</li></ul>	3 minuty

**Tabulka č. 10** – pohybový režim 9. návštěva



## 10. návštěva

Předmět	Pohybová aktivita	Časová dotace
Matematika	<ul style="list-style-type: none"><li>počítání příkladů na stanovištích</li><li>chůze po třídě/ chodbě</li></ul>	8 minut
Anglický jazyk	<ul style="list-style-type: none"><li>protažení</li><li>pohybový doprovod k písničce</li></ul>	5 minut

**Tabulka č. 11** – pohybový režim 10. návštěva

Na základě tohoto pozorování, kdy jsem zjistila, že intenzita pohybové aktivity je nedostatečná, bych doporučila do vyučovacích hodin zařadit následující pohybové hry a aktivity:

### Hry v psychomotorice

#### Seznamovací hry

- Pošli míč!

Posadíme se do kruhu (můžeme roznožit, aby se naše chodidla dotýkala):

- začínající řekne své křestní jméno a pošle míč po kruhu,

*Obměna:*

- míč je posílán po kruhu a každý hráč říká křestní jméno souseda sedící vlevo,

- míč je posílán po kruhu a každý hráč říká křestní jméno souseda sedící vpravo,

- začínající řekne své křestní jméno a pošle míč kterémukoliv spoluhráči. Míč je posílán tak dlouho, až se všichni vystřídají,
- začínající řekne křestní jméno hráče, kterému míč posílá.

*Poznámka:* hra slouží jako trénink pro mentální rozvoj a pro rozvoj pozornosti. Pokud se hráči znají, můžeme používat jména květin, zvířat nebo přezdívky apod.

- Seznamte se

Ke hře použijeme libovolného předmětu snadno udržitelného v dlani (barevný masážní míček, kulička atd.). Hru zahájí vedoucí, který se představí křestním jménem a předá předmět dál. Ten, který předmět převzal, řekne všem, od koho jej dostal, svoje křestní jméno a pošle jej dál po kruhu. Po představování se každý musí seznámit s předmětem (osahat, pohladit apod.). Každý další vyjmenovává předchozí hráče postupně od prvního a po svém představení předává předmět dál. Úkolem posledního hráče je vyjmenovat všechny předchozí hráče a vrátit zpět vedoucímu.

*Poznámka:* hra procvičuje pozornost a současně můžeme místo jmen doplňovat názvy zvířat nebo přezdívky. Je dobré všimát si pohybu hráče, který se představuje. Pro rozvoj etiky a komunikace je zde velmi důležitý oční kontakt s hráčem, o kterém hovoříme. Pro rozvoj sebevědomí a sebedůvěry je hra velmi vhodná s kladnými vlastnostmi osobnosti.

### **Vzájemný kontakt**

- Roboti

Hráči vytvoří dvojice a jeden z nich je robot. Druhý má za úkol naprogramovat robota za pomoci jednoduchých pohybů (pohyby oběma pažemi, jednou paží, pohyby nohou, klony trupu apod.). Robot provádí pohyby zrcadlově. Doporučujeme hudební doprovod.

- Poznej sám sebe

Hráči vytvoří dvojice, jeden z nich má zavázané oči. Druhý se jej postupně dotýká na 5 vybraných místech jeho těla (levý prostředníček, pravý loket, čelo). Když první hráč otevře oči, musí postupně vyjmenovat místa dotyků.

### **Nafukovací balónky**

- Míčku, nespadni!

Hráči mají za úkol balónek odbít podle pokynů vedoucího tak, aby byly neustále nad hlavou:

- totéž cvičení v chůzi
- totéž se střídáním poloh
- s balónkem musí absolvovat překážkovou dráhu

- **Balancování**

Hráči si položí nafouknutý balónek na vybranou část těla (např. na předloktí) a snaží se jej co nejdéle udržet na těle

### **Hry s kelímky**

- **Žongléři**

Každý hráč si vezme několik kelímků, položí si je na určitou část těla, např. na předloktí, a balancuje s nimi při chůzi. Jakmile toto cvičení zvládne, provádí obtížnější pohyby, např. chůzi vzad, stranou, ve výponu, v podřepu, obraty, rovnovážné postoje. Po zvládnutí tohoto cvičení si každý může totéž vyzkoušet s kelímky např. na lokti, na rameni nebo na hlavě.

*Poznámka:* cvičení je vhodné pro hyperaktivní osoby a pro osoby s poruchou pozornosti.

- **Víla s rosou**

Každý hráč má kelímek a tenisový míček (rosu). Jednou rukou vyhazuje míček a druhou rukou jej chytá do kelímku. Vyhazování můžeme provádět různými způsoby, např. pod rukou, pod nohou, z kelímku do kelímku

### **Noviny**

- **Přejdi řeku**

Do prostoru rozmístíme novinové dvojlisty na vzdálenost jednoho kroku. Hráči přecházejí řeku po kamenech tak, aby se nikdo nenamočil.

### *Obměna:*

tuto hru můžeme ztížit břehy, které vytvoříme z laviček. Hráči hru začínají sestoupením z břehů a na konci cesty musí na břehy opět vylézt.

- **Zrcadla**

Hráči vytvoří dvojice a postaví se naproti sobě. Jeden má novinový dvojlist – zrcadlo. Novinový dvojlist představuje tělo: horní polovina těla – horní list, dolní polovina těla – dolní list. Hráč bez novin kopíruje pohyby zrcadla (např. ohnutí novin – předklon, otočení novin – obrat apod.)

### **Relaxace**

- **Slovní relaxace**

Každý zaujme relaxační polohu a vedoucí slovním kontaktem uvádí cvičence do pocitu tíhy (kámen) a uvolnění celého těla. Pocity začínají u končetin postupně (levé rameno, loket, ruka, celé paže) a končí u hlavy a těla. Místo pocitu tíhy můžeme použít pocitu tepla.

- **Míčková masáž**

Hráči vytvoří dvojice, jeden provede leh a druhý si vezme dva tenisové míčky a masážní míček. Krouživým pohybem míčku masíruje jemnou masáží končetiny a trup uvolněnému spoluhráči. Totéž v opačné poloze na břiše

*Poznámka:* nezapomínejte na obličejovou část a krk. Pokud je to nepříjemné, používejte měkčí materiál (např. molitanové míčky). Vhodné je zdůraznit tlak při masáži v oblasti hýžd'ové a u bederní a hrudní páteře.

### **Psychostimulace**

- **Ved' mě**

Hráč vytvoří dvojice a posadí se naproti sobě. Vedoucí určí vůdce hry a všichni zavřou oči:

- a) hráči se opřou konečky prstů o sebe a vůdce vede spoluhráče podle zvuku hudby,
  - b) hráči se otočí zády, opřou se celou plochou a opět jeden vede pohyby do stran, vzhůru
  - c) hráči se postaví naproti sobě a vedou se dotykem dlaněmi,
  - d) hráči se postaví zády k sobě a vedou se celou plochou zad.
- Myčka aut  
Hráči vytvoří dvojice a provedou vzpor klečmo naproti sobě (ve dvou řadách). První z řady se posune na začátek útvaru, hlasitě pozdraví myčku aut a představí svoji značku. Potom požádá myčku o umytí a zdůrazní, co má nejspinavější. Hráč se posunuje ve vzporu klečmo středem útvaru (myčkou) a nechává se všemi hráči masírovat po celém těle. Hra pokračuje tak dlouho, dokud se všechna auta nevystřídají.

### **Hry vhodné k zařazení do běžných vyučovacích hodin:**

#### **1. Škatulata, škatulka, hejbejte se!**

##### **pomůcky:**

Karty s procvičovanou učební látkou.

##### **způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutné. Žáci se pohybují volně po prostoru, poté jdou na koberec.

##### **postup:**

Po třídě jsou viditelně uloženy karty s procvičovanou učební látkou, např. násobky čísel 2, 3, 4, atd. (karet je více než dětí). Každý žák si najde jednu kartu a jde na koberec. Kartu si položí na zem a stojí u ní. Učitel vyzve žáky stojící např. u násobku čísla 2, aby se vyměnili, ostatní stojí. Vymění se postupně žáci u všech násobků. Úkol lze ztížit tím, že učitel nechá vyměnit žáky u násobků několika čísel najednou.

**aplikace:**

*matematika:* na kartách jsou uvedena – sudá a lichá čísla

*český jazyk:* na kartách jsou uvedena – slabičná slova/ tvrdé, měkké a obojetné souhlásky/ slovní druhy/ slova s „ů – ú“/ podstatná jména jednotného a množného čísla/ podstatná jména různých rodů

*prvouka:* na kartách jsou uvedeny – přírodniny živé a neživé/ výrobky z různých přírodnin/ dopravní značky/ atd.

**2. Shlukování****pomůcky:**

Karty s učební látkou.

**způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutné. Žáci se pohybují po koberci.

**postup:**

Žáci mají v ruce karty např. s hláskami abecedy. Do skupin se shlukují žáci dle určení učitele, např. se samohláskami a souhláskami.

**aplikace:**

*matematika:* shlukují se žáci podle – násobků čísel/ čísel sudých a lichých

*český jazyk:* shlukují se žáci mající karty s – vyjmenovanými slovy po b, l, m, atd./ shodnými slovními druhy/ souhláskami tvrdými, měkkými, obojetnými.

**3. Na sochy****pomůcky:**

Žádné

**způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutné.

**postup:**

Učitel upozorní, na jaká čísla mají žáci reagovat. Začne říkat různá čísla. Řekne – li pak správné číslo (např. násobek čísla 7), žáci zkamení, a to do doby, než učitel řekne další číslo. Žáci se pak opět rozpohybují.

**aplikace:**

*matematika:* Učitel říká příklady i s výsledky. Je – li špatně vypočítaný, žáci zkamení do doby, než některý z žáků řekne správný výsledek.

*český jazyk:* Procvičování druhů vět – oznamovací, tázací, rozkazovací/ předem domluvené slovní druhy/ podstatná jména různých rodů

**4. Přechod řeky (třídy) po kamenech (papírech)****pomůcky:**

Karty s čísly, karta s nápisem START a CÍL

**způsob realizace:**

Ve třídě je nutné odstranit lavice na stranu, aby se vytvořil volný prostor. Žáci se pohybují ve vymezeném prostoru ve třídě.

**postup:**

Učitel připraví karty s čísly, naskládá je na podlahu do několika řad. Dětem postupně určuje, po jakých násobcích čísla mají přejít na druhý konec třídy, např. Jirka po násobcích čísla 2, Jana po násobcích čísla 3, atd.

**aplikace:**

*český jazyk:* Na kartách jsou napsaná vyjmenovaná slova po l, m, p, atd. Žák jde vždy po kartách s určitými vyjmenovanými slovy. Na kartách jsou vypsána slova různých slovních druhů, žák jde vždy po kartách jedněch slovních druhů.

*prvouka:* Na kartách jsou přírodniny živé a neživé / dopravní značky

## 5. Pantomima

### **pomůcky:**

Žádné

### **způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutná. Žáci se pohybují po koberci.

### **postup:**

Předvádění protikladů. Učitel řekne slovo, žáci pantomimou předvedou opak – Např. malý x velký, tenký x tlustý, šikovní x nešikovní, aj.

### **aplikace:**

*český jazyk:* Procvičování slovních druhů (slovesa, předložky, přídavná jména)

## 6. Kdo zůstává, vyhrává

### **pomůcky:**

Karty s písmeny Y, Ý a I, Í.

### **způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutné. Žáci se pohybují na pokyn učitele po třídě.

### **postup:**

Žáci stojí v řadě na jedné straně třídy a drží karty s písmeny. Učitel říká slova s hláskou I a žáci buď ihned, jakmile vědí, nebo až na pokyn „TEĎ“ zvednou správné písmeno. Kdo udělá chybu, vykročí o jeden krok vpřed. Kdo se posune o nejméně kroků vpřed, vyhraje. Pro praktičnost doporučujeme na každou z karet napsat na jednu stranu krátké a na druhou dlouhé I.

### **aplikace:**

*český jazyk:* Na kartičkách mají žáci čísla. Učitel říká jednotlivé slovní druhy a žáci zvedají kartičku s odpovídajícím číslem ke slovnímu druhu.

*matematika:* Na kartičkách mají žáci čísla. Učitel zadává příklady a žáci zvedají správné karty. Početní příklady na sčítání/ odčítání/ násobení/ dělení.



## 7. Štafetový běh družstev

### **pomůcky:**

Karty s učební látkou

### **způsob realizace:**

Speciální uspořádání třídy není nutné. Učitel rozdělí žáky do 2 nebo 3 družstev. Žáci se seřadí v zadní části třídy do zástupu, každý zástup do jedné mezery mezi lavicemi.

### **postup:**

Před každým zástupem žáků leží hromádka karet. První soutěžící si vezme první kartu z hromádky, vypočítá příklad a výsledek jde nebo běží napsat na tabuli, vrací se zpět a předává štafetu dalšímu hráči. Vítězí družstvo, které má po zhodnocení nejvíce správných odpovědí.

### **aplikace:**

*matematika:* Karty s početními příklady.

*český jazyk:* Na kartách mohou být věty a žák má napsat, o jaký druh věty se jedná. Na kartě je napsaná věta a je na ní také určeno, že ji má žák změnit tak, aby z ní byla věta oznamovací, tázací, rozkazovací. Na kartách jsou slova bez i, y a žáci mají i, y do slova doplnit. Na kartách jsou slovní druhy a žáci mají doplnit (napsat na tabuli o jaký slovní druh se jedná).

*prvouka:* Na kartách jsou dopravní značky/ přírodniny/ rostliny/ zvířata.

## 6.4 Rozhovor

Rozhovor jsem vedla s panem ředitelem LŠ, který na škole působí také jako vyučující na II. stupni. Učí Informační technologii a Počítačovou grafiku. Pro školu vytvořil vzdělávací program „Drtinka 4 Life“.

Škola založila svůj školní vzdělávací program na tradičním zaměření na rozšířenou výuku jazyků, která byla zahájena ve školním roce 1966/67. Mnohaleté zkušenosti s výukou jazyků vedly k vypracování vlastního know-how. Komplexní způsob výuky jazyků je každoročně vysoce hodnocen katedrami jazyků na PedF UK, jejíž studenti absolvují na škole pedagogickou praxi, školskými odborníky z evropských zemí absolvujícími odbornou stáž na naší škole a samozřejmě absolventy školy.

Rozvoj jazykových kompetencí je pro školu prioritní nejen z historického zaměření školy, ale i v důsledku požadavku nutnosti posílení jazykového vzdělávání stanoveného v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, v Bílé knize a následně v Národním plánu výuky cizích jazyků.

Škola naplňuje požadavek stanovený Evropskou unií v Lisabonském procesu, aby každý občan Evropy byl schopen komunikovat kromě mateřského jazyka alespoň ve dvou dalších jazycích.

V průběhu jazykového vzdělávání si žáci uvědomují i kulturní hodnotu svého národa a budují si vztah k ostatním kulturám. Studium cizích jazyků chápeme jako jeden z klíčových rozměrů vzdělávání, kultury, občanství a zaměstnanosti.

Důležitým faktorem je i zachování vysokého standardu školy nejen v oblasti jazykové výuky, ale i v poskytnutí příležitosti intenzivního rozvoje schopností nadaných dětí ve smyslu stanovených kompetencí ve všech vzdělávacích oblastech.

Kvalitativní nástroj představuje výuka jazyků v raném věku, a tak zařazujeme výuku anglického jazyka již od 1. třídy. Kromě dvouhodinové dotace anglického jazyka v 1. a 2. třídě používáme metodu „napříč osnovami“. Od 3. do 9. třídy jsou týdenní dotace angličtiny čtyřhodinové. Další cizí jazyk - německý, francouzský, či španělský - je zařazen již od 5. třídy s dvouhodinovou týdenní dotací a od 6. třídy s tříhodinovou týdenní dotací.

Základní aspekty vztahu učitel - žák jsou „4D“= důvěra, důslednost, disciplína, důmyslnost = Drtinka 4, a to vše pro plnohodnotné uplatnění v životě = „Drtinka 4 Life“.

### **Rozhovor:**

#### **1. otázka:**

**Zajímáte se o vybavení tříd? Zda dohlížíte na to, aby děti měly ve třídách dostatek prostoru k pohybu, jestli ve třídách jsou relaxační zóny, koberce, náčiní, se kterým by si žáci mohli o přestávkách nebo při hodině (tělovýchovné chvílce) odpočinout?**

*Určitě, samozřejmě. Nižší třídy jsou standardně vybaveny kobercem, polštáři, kde si mohou děti odpočinout, relaxovat nebo se jen tak protáhnout. Mají zde také hračky a hry, které mohou využívat o přestávkách k zabavení. Samozřejmě je vše přizpůsobené bezpečnosti žákům a také prostorovým možnostem třídy. To, jak vyučující využívají tento prostor s žáky, nechávám čistě na nich, na jejich uvážení a rozhodnutí.*

#### **2. otázka:**

**Kdo má na starosti vybavení chodeb a chod na chodbách během přestávek?**

*Z důvodu toho, že se jedná o starou budovu, jsou možnosti dost omezeny. Chodby jsou dlouhé, ale nijak vybavené. Chodby jsou hlídány dozorem na všech patrech dle týdenního rozpisu.*

#### **3. otázka:**

**Jaké konkrétní podmínky poskytuje škola žákům pro vykonání pohybové aktivity během přestávek ve třídách, na chodbách, popřípadě v jiných prostorách školy?**

*Žáci mají možnost volného pohybu po třídách i po chodbách školy. Na chodbách je umístěno posezení, kde se spolužáci mohou shlukovat a povídat si. Jak už jsem řekl, úzké chodby neumožňují umístění nadstandardního vybavení, které by umožnilo žákům větší pohybové vyžití. Od května do září – za příznivého počasí mají však žáci k dispozici o velkých přestávkách venkovní dvorek a hřiště, kde jsou prolézačky. Venkovní trávení přestávek je jak pro I., tak pro II. stupeň. Je to tudíž organizačně náročnější a dozory jsou zesílené. Tělocvična není pro žáky během velké přestávky zpřístupněná.*

#### **4. otázka:**

**Uvažujete o nějaké nové pohybové aktivitě, kterou by žáci v prostorách školy mohli během přestávek využít?**

*Díky nevhodnému prostoru v prostorách školy je toto nemožné. Otevřít žákův tělocvičnu je také z organizačních důvodů nemožné.*

#### **5. otázka:**

**Napadlo Vás nebo někoho z pedagogů o přestávkách s žáky vykonávat nějakou organizovanou pohybovou činnost?**

*Vůbec z žádné strany na toto téma nepadl jakýkoliv podnět.*

Z návštěv této školy mohu potvrdit, že prostory jsou opravdu omezené, chodby úzké, ale na každém patře je centrální plocha, na kterou by bylo možné umístit alespoň skákací panáky, či gumy na skákání. Myslím si, že by žáci tuto alternativu jistě nadšeně přijali. Po praxi na ZŠ Petřiny Sever také mohu konstatovat, že otevření tělocvičny v době velké přestávky pro žáky I. stupně je organizačně možné a hlavně žáky velmi vítanou aktivitou. Mohou zde hrát drobné míčové hry, honičky, a jestliže je možné zvýšit dozory v období příznivého počasí, kdy žáci chodí na dvorek, neměla by být varianta do nepříznivého počasí vůbec problematická.

## 6.5 Názory ředitelů na možnosti trávení přestávek

### Aktivita žáků během přestávek

V mém výzkumu jsem oslovila celkem 31 ředitelů/ ředitelky základních škol, aby se vyjádřily k tomu, jaké konkrétní pohybové aktivity jsou k dispozici žákům během přestávek a jaké mají školy utvořeny podmínky pro pohybovou aktivitu žáků právě na jejich škole. Psala jsem do škol v Praze a v Plzeňském kraji. V Praze jsem oslovila celkem 14 škol, v Plzni 5 škol, v Klatovech 3 školy, v Sušici 2 školy, v Horažďovicích 2 školy a dále po jedné škole ve Velharticích, Železná Rudě, na Kašperských Horách, v Hartmanicích a v Nýrsku.

Z celkem 31 odeslaných dotazníků se mi vrátilo 10, což je 32,25% návratnost.

<b>Město</b>	<b>Počet škol</b>	<b>Získaných dotazníků</b>	<b>Návratnost v procentech</b>
Praha	14	3	21,4%
Plzeň	5	1	20%
Klatovy	3	0	0%
Sušice	2	2	100%
Horažďovice	2	1	50%
Velhartice	1	1	100%
Železná Ruda	1	1	100/
Kašperské hory	1	0	0%
Hartmanice	1	1	100%
Nýrsko	1	0	0%

**Tabulka č. 12** – návratnost dotazníků

## **Základní školy v Praze**

### **1. ZŠ Brána jazyků**

Pohybové aktivity pro žáky 1. stupně jsou na této škole o přestávkách značně omezeny. Žáci mají možnost využít stolní tenis nebo stolní fotbal. Pohybovat se mohou volně, ale bez jakékoliv další nabídky pohybové aktivity. Tato škola nemá možnost využívat tělocvičnu ani venkovní hřiště během příznivého počasí.

### **2. ZŠ Londýnská**

Na této škole mají žáci minimální nabídku pohybových činností o přestávkách. Mohou se věnovat skákání přes gumu a hraní stolního tenisu. V důsledku toho, že je škola v centru Vinohrad, nemá škola k dispozici venkovní hřiště ani zahradu. Venkovní vyžití dětem poskytuje dvorek, na který je však veden rozpis.

### **3. ZŠ Vodičkova**

K této škole je přilehlé hřiště a zahrada, což umožňuje dětem pravidelný pohyb za příznivého počasí. Při nepříznivém počasí mohou žáci využívat tělocvičnu. O přestávkách mají žáci možnost volného pohybu po chodbách, které však nenabízí žádnou výběrovou pohybovou činnost.

## **Základní škola v Plzni**

### **1. 25. ZŠ Chválenická**

Na této škole mají žáci možnost se během přestávek pohybovat bez většího omezení ve třídách i na chodbách. Na chodbách mohou využívat „skákací panáky“, kteří jsou namalováni na podlaze (tři na patře). Během teplých dnů v září, říjnu, dubnu, květnu a červnu se střídají skupiny žáků (1. stupeň, 2. stupeň) v pobytu během velké přestávky (25 minut) na venkovním hřišti s umělým povrchem (možnost i míče, švihadla). Vzhledem k tomu, že škola je žáky kapacitně téměř naplněna a jako kmenové třídy slouží i odborné učebny, je opravdu málo prostoru pro volnější pohyb a další pohybové aktivity i na chodbách. Při polovičním počtu žáků na škole měli žáci možnost ve vestibulu rozložit stolní tenis.

## **Základní školy v Sušici**

### **1. ZŠ Lerchova**

Tuto školu velmi dobře znám, a proto mohu říci, že má opravdu velkorysý prostor, který žákům může nabídnout různorodé aktivity během přestávek. Žáci se mohou pohybovat během přestávek volně po třídě i na chodbách. Na chodbách jsou namalovaní „skákací panáci“ a skákací čáry, které mohou žáci využívat. Z důvodu bezpečnosti nemohou žáci po chodbách běhat. V příznivém počasí je veškerá pohybová aktivita žáků směřována o velké přestávce na dvorek, kde mají k dispozici stolní tenis a rozlehlé dětské hřiště.

### **2. ZŠ T. G. Masaryka**

Tato základní škola je rozdělena do dvou budov, které jsou obě přes 90 let staré, důsledkem toho jsou bohužel i nevelké chodby. Žádné větší pohybové aktivity se z důvodu bezpečnosti na nich vykonávat nedají. Žákům jsou však k dispozici koberce ve třídách, na kterých mohou vykonávat jakékoliv pohybové aktivity. Ve volných hodinách mohou žáci trávit čas v přilehlém parku nebo na sportovním hřišti v areálu školy.

## **Základní škola v Horažďovicích**

### **1. Základní škola Komenského**

Na této škole nejsou vzhledem k prostorovému řešení budovy vytvořeny žádné podmínky ke vhodné pohybové aktivitě dětí během přestávek. Pohyb je omezen na přesuny mezi jednotlivými učebnami.

## **Základní škola ve Velharticích**

### **1. ZŠ a MŠ Velhartice**

Základní škola ve Velharticích nabízí svým žákům opravdu pestré vyžití během přestávek na chodbách školy. Mají k dispozici basketbalové koše, tudíž mohou střílet na koš, dále jsou k vypůjčení míče na vybíjenou. V prostorách je umístěn kulečník, který mají možnost také využívat. Dále je organizováno o velké přestávce taneční cvičení, které je určeno všem bez omezení. Za příznivého počasí je možné jít na venkovní hřiště.

## **Základní škola v Železné Rudě**

### **1. ZŠ a MŠ Karla Klostermanna**

Pohybový režim je z bezpečnostních důvodů na této škole omezen. Je to z důvodu technického řešení budovy, což také znemožňuje trávit velkou přestávku na školním hřišti. O přestávkách mají žáci možnost hraní drobných míčových her a střelby na koše.

## **Základní škola v Hartmanicích**

### **1. ZŠ Hartmanice**

Žáci 1. – 3. ročníku mají k dispozici ve třídě koberec, na kterém si mohou hrát s míči, popřípadě mohou relaxovat. Žáci 4. – 5. ročníku využívají chodby k tomu, aby se proběhli. Od letošního roku se bude využívat i školní zahrada s altánem, kam budou děti chodit na velkou přestávku. Jsou zde i prolézačky a zatravněné hřiště, které poskytuje žákům dostatek volného pohybu.



## 7 Diskuze

Prvním cílem mé práce bylo zjistit, jak vyučující na prvním stupni přistupují k pohybové činnosti při vyučovací hodině. Tuto otázku jsem si ověřovala pomocí dotazníku pro kantory. Zjistila jsem, že 100 % vyučujících na 1. stupni ZŠ se zamýšlejí nad tím, jakou pohybovou aktivitu zařadí do vyučovací hodiny. Ale následně jsem zjistila, že se najde dokonce 31 % vyučujících, kteří ve vyučovací hodině nakonec pohybové aktivitě nevěnují žádný prostor. Mezi nejčastější odůvodnění, proč nevěnují žádný prostor pohybové činnosti, uváděli: nedostatečný prostor ve třídě, nekázeň žáků – zesměšňování pohybových her, nedostatek pomůcek, nedostatek času. Otázkou však zůstává, zda se kantoři snaží dostatečně eliminovat tyto důvody. Myslím si, že většina vyučujících je tlačena množstvím látky a nedostatkem času, proto neztrácejí čas pohybovou aktivitou. Proto je na každém, aby se sám snažil dohledávat náměty, možnosti a způsoby, jak propojit probíranou látku zároveň s pohybovým režimem.

Dalším mým cílem bylo zjistit, jaké konkrétní podmínky poskytují školy svým žákům proto, aby splňovali svoji přirozenou dětskou potřebu pohybové činnosti během přestávek. Oslovila jsem celkem 31 základních škol, z čehož mi odepsalo 10. Zjistila jsem, že většina škol nabízí svým žákům různorodé aktivity, jak venkovní, tak vnitřní. Bohužel ale většina škol nemá vhodné podmínky, proto aby zde různorodé aktivity byly nabídnuty. Většinou se jednalo o nevhodné prostory starých budov či naplněné kapacity škol. Nenavštívila jsem všechny školy, proto nedokážu potvrdit zdůvodnění vedení škol. Celkové shrnutí je tedy následující:

- 6 škol z 10 poskytuje svým žákům drobné pohybové aktivity, které mohou vykonávat během přestávek (kulečnick, stolní tenis, stolní fotbal, skákačí panák/guma);
- 2 školy z 10 mají možnost využívat školní dvorek během příznivého počasí, na který je však veden rozpis, tudíž se třídy na 1. stupni o něj dělí a střídají se na něm;
- 5 škol z 10 nabízí svým žákům trávení velké přestávky na školním hřišti nebo zahradě, což je žáky jistě velmi využívaná nabídka;
- pouze 1 škola z 10 umožňuje svým žákům trávit velkou přestávku v tělocvičně, kde mají děti největší možnost pohybového vyžití.

Třetí cílem bylo zjistit, jak na pohybovou aktivitu při vyučování reagují samotní žáci. Zjišťovala jsem to pomocí dotazníkového šetření, které jsem odnesla na vedení škol. Z vedení pak dále předali dotazníky žákům. U zadávání jsem přítomna nebyla, protože otázky byly jasné a srozumitelné. Ověřila jsem si, že sezení po celou dobu vyučovací hodiny je pro žáky opravdu vyčerpávající, protože to byla nejčastější odpověď na otázku: co žáky při pohybu v hodinách nejvíce baví. Zároveň se pro ně učivo stává zábavnějším, odpočinou si a zaktivizují se.

**V první hypotéze jsem se domnívala, že vyučující na prvním stupni nevěnují pozornost a prostor pohybové aktivitě ve svých přípravách na vyučovací hodinu.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila, protože celých 100 % respondentů odpovědělo, že se ve svých přípravách zamýšlí nad tím, jakou pohybovou činnost zařadí do výuky. Bohužel však dalších 31 % vyučujících i přes to, že se nad pohybovou aktivitou zamýšlí, jí nakonec do vyučování nezařadí, tudíž pohybový režim během vyučovací hodiny je nulový.

**Druhá hypotéza, která předpokládala, že minimálně 50% dotazovaných škol nebude mít dostatek různorodých aktivit, které žáci mohou o přestávkách vykonávat,** se také nepotvrdila, protože 70% dotazovaných škol uvedlo výčet vnitřních i venkovních nabídek. Většina škol má také dvorek nebo hřiště, kde mohou děti trávit velké přestávky. Zbýlých 30% by mělo určitě zapracovat na nápravě nebo alespoň přemýšlet nad možnostmi, které jim budova školy nabízí.

**Třetí hypotéza, která předpokládala, že alespoň 50% dotazovaných škol bude mít vytvořeny podmínky pro pohybovou aktivitu dětí,** se mi nepotvrdila. Dokonce 60% škol podmínky vytvořeny nemá, z důvodu toho, že se jedná o staré budovy, které se nacházejí v centru města, tudíž jsou prostory malé, úzké hrozí nebezpečí úrazu. Centrum města zase nedovoluje školní hřiště či dvorek pro venkovní aktivitu během přestávek.

**Ve čtvrté hypotéze jsem se domnívala, že nabídka pohybových aktivit během přestávek není pro žáky dostačující.** Hypotéza se potvrdila, jelikož 71% žáků si o přestávce povídá s kamarádem nebo je na mobilním telefonu. Zbýlých 28% žáků se uspokojí s pohybem po chodbě nebo třídě.

**V páté hypotéze jsem se domnívala, že se žáci věnují pohybové aktivitě alespoň 5 minut během vyučovací hodiny.** Tato hypotéza se mi opět potvrdila, protože 69 % vyučujících věnuje pohybové aktivitě při hodině alespoň 5 minut. Nikdo však neodpověděl, že věnuje pohybové aktivitě alespoň 10 minut, což je čas, který je dle odborné literatury vhodný věnovat pohybu během vyučovací jednotky.

Dozvěděla jsem se, že pohybovou činnost využívají učitelé hlavně dle aktuální potřeby žáků. Zařazují do hodin jak pravidelné aktivity, tak nepravidelné, které jsou dle mého názoru náročnější na přípravu i časově náročné. Proto je důležité si dokázat rozvrhnout strukturu hodiny tak, aby bylo možné vhodně zařadit pohyb k probírané látce.

Dozvěděla jsem se o několika velmi zajímavých projektech, které jsou dostupné všem základním školám. Nejvíce mne zaujal projekt „Hejbej se! Nedej se!“, který poukazuje na potřebu pohybu v životě dítěte a zároveň poskytuje učitelům náměty a tipy do vyučovací hodiny, některé jsem vyzkoušela a musím potvrdit, že děti neskutečně zaujmou a obzvláštní jindy obyčejnou hodinu.

## 8 Závěry

Z prostudování odborné literatury, internetových zdrojů a výzkumné části shrnuji tuto práci do několika závěrů:

1. Je důležité respektovat fyziologický a psychický vývoj dítěte a brát zřetel na jeho individuální potřeby.
2. Pohybový režim žáků na základní škole při vyučovací hodině je dlouhodobě nedostatečný, ale přesto se domnívám, že snaha o zlepšení je ze strany učitelů patrná.
3. Jestliže učitelé věnují pozornost pohybové činnosti ve svých přípravách, měli by být důslední v jejich plnění i při vyučovací hodině.
4. Školy by měly zapřemýšlet nad tím, jak žákům poskytnout, v rámci možností, co nejpestřejší paletu různorodých aktivit, které by mohli vykonávat, protože z výzkumu jasně plyne to, že jsou žáci o přestávce nezaměstnání.
5. Z výzkumu vyplynulo, že vyučující věnuje alespoň 5 minut pohybové aktivitě při hodině, ale dalších 31 % kantorů nevěnuje pohybové aktivitě čas žádný.
6. Myslím si, že v rámci podpory zdravého životního stylu a prevence hypokinetického způsobu života, by měla být účast školy v nějakém tělovýchovném projektu povinna.

## 9 Použitá literatura

### Publikace:

- [1.] Bárta, K. Ředitel školy a Školní vzdělávací program: aneb jak zpracovat. Praha: A T r e, 2006.
- [2.] Blahutková, M. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-3067-1
- [3.] Gajdošová, J., Košťálová, A. *Hejbej se! Nedej se!*. Brno: Zdravotní ústav, 2006.
- [4.] Gavora, P. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008. ISBN 978-80-223-2391-8
- [5.] Jonášová, D., Michálková, J., Mužík, V. Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy Univerzity, 2007. ISBN 80-210-4074-2
- [6.] Karásková, V. *Zábavná cvičení ve škole i doma*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1672-4
- [7.] Kratochvílová, J. *Teorie a praxe projektové výuky*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4142-0
- [8.] Mazal, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0
- [9.] Mužík, V., Krejčí, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7

### Internetové zdroje:

- [10.] Projekt Česko se hýbe.[online]. 2011 [cit. 2016-01-02]. Dostupné z WWW: <http://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>
- [11.] Metodický portál RVP - Pohyb a výživa [online]. 2013 [cit. 2016- 01-02]. Dostupné z WWW: <http://pav.rvp.cz/>
- [12.] Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2013. [cit. 2016-01-02]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1 .....	str. 42
Tabulka č. 2 .....	str. 45
Tabulka č. 3 .....	str. 45
Tabulka č. 4 .....	str. 45
Tabulka č. 5 .....	str. 46
Tabulka č. 6 .....	str. 46
Tabulka č. 7 .....	str. 46
Tabulka č. 8 .....	str. 47
Tabulka č. 9 .....	str. 47
Tabulka č. 10 .....	str. 47
Tabulka č. 11 .....	str. 48
Tabulka č. 12 .....	str. 60

## Seznam grafů

### Dotazník pro žáky

Graf č. 1 .....	str. 31
Graf č. 2 .....	str. 31
Graf č. 3 .....	str. 32
Graf č. 4 .....	str. 33
Graf č. 5 .....	str. 34
Graf č. 6 .....	str. 35
Graf č. 7 .....	str. 36

### Dotazník pro učitele

Graf č. 8 .....	str. 37
Graf č. 9 .....	str. 38
Graf č. 10 .....	str. 39
Graf č. 11 .....	str. 40
Graf č. 12 .....	str. 41

## Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník pro žáky ..... str. 72

Příloha 2 – Dotazník pro učitele ..... str. 73



## 10 Přílohy

### Dotazník pro děti

1. Třída:

2. Jsi:

dívka

chlapec

3. Máš rád/a pohyb?

Ano

Ne

Proč? \_\_\_\_\_

4. Vykonáváte při hodinách (**kromě hodin tělesné výchovy**) s paní učitelkou nějakou pohybovou aktivitu?

Ano, hodně

Jakou? \_\_\_\_\_

Ano, málo

Jakou? \_\_\_\_\_

Ne, ale nevadí mi to

Ne a vadí mi to

5. Co tě na pohybu při hodině baví? (možnost zaškrtnout více odpovědi)

Lépe se soustředím na výuku

Můžu se při něm protáhnout

Učení mě při něm více baví

Odpočinu si při něm

Nemusím pořád sedět v lavici

Nebaví mě na něm nic

Proč? \_\_\_\_\_

6. Co nejčastěji děláš o přestávkách? (možnost zaškrtnout více odpovědi)

Sedím ve třídě na místě

Běhám po třídě/ po chodbě

Hraju si s mobilem

Povídám si s kamarády

Hrajeme si s kamarády na chodbě

Jak? \_\_\_\_\_

7. Co dalšího bys chtěl/a dělat o přestávkách? (možnost zaškrtnout více odpovědi)

Skákat na chodbě panáka

Více běhat

Hrát na chodbě stolní tenis

Hrát pohybové hry

Rád/a bych si chodil/a hrát do tělocvičny

## Dotazník pro učitele

1. Jsem
  - Žena
  - Muž
2. Učím:
  - 4. třídu
  - 5. třídu
3. Kolikrát za týden se věmujete sportovní aktivitě?
  - 1x – 2x týdně
  - 3x – 5x týdně
  - Sportuji denně
4. Zamýšlíte se ve své přípravě nahodimů nad vhodnou pohybovou aktivitou, kterou byste zapojila při výuce?
  - Ano, přemýšlím nad ní
  - Ne, nepřemýšlím nad ní
5. Domníváte se, že věmujete dostatečný prostor pohybové aktivitě při hodině?
  - Ano, pohybové aktivitě věmuji alespoň 10 minut v hodině
  - Ano, pohybové aktivitě věmuji alespoň 5 minut v hodině
  - Ne, pohybové aktivitě nevěmuji žádný prostor v hodině

Proč?
6. Jaké **pravidelné a nepravidelné pohybové aktivity** vykonáváte při vyučovací hodině během týdne?

Pravidelně: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nepravidelně: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_
7. Jakou pohybovou aktivitu mají možno st žáci vykonávat během přestávek?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

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

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

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

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