

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Petra Šťovíčková

Uplatňování pohybových aktivit ve výuce na základní škole

Praha 2022

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Valášková Vincejová, Ph.D.

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat PaedDr. Evě Valáškové Vincejové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady, které mi pomohly tuto práci zkompletovat.

Také bych chtěla poděkovat své rodině za jejich podporu. Můj poslední dík patří všem, kteří si udělali čas na vyplnění dotazníků.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 30. 11. 2022

Petra Šťovíčková

Klíčová slova (česky):

pohybová aktivita, didaktická hra, aktivizující výukové metody, školní pohybová aktivita

Klíčová slova (anglicky):

physical activity, educational game, activation teaching methods, school physical activity

Abstrakt (česky):

Bakalářská práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků mladšího školního věku během výuky na ZŠ. V teoretické části se zabývá vymezením pojmům jako jsou pohybová aktivita a její význam, kinestetický učební styl, typy pohybových aktivit při výuce, pohybové aktivity v jednotlivých předmětech, zmíní se také některé příklady výzkumů týkající se pohybové aktivity, které proběhly. Ve výzkumné části jsou uvedeny metody, které byly využity při výzkumu a jeho popis. Výzkum se skládal z dotazníkového šetření a z rozhovorů s učiteli z Komunitní školy Děvínek. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakou pohybovou aktivitu využívají učitelé nejčastěji, zda pozorují změny v žákovských výsledcích při zavedení pohybových aktivit do vyučovacích hodin, z jakého důvodu ji zadávají, případně z jakých důvodů učitelé pohybovou aktivitu v hodinách nepracují. V počátku výzkumu budou osloveni učitelé základních škol o vyplnění dotazníku. Poté jsem s učiteli z Komunitní školy provedla interview. Tyto výsledky jsou pro přehlednost zaznamenány do grafů. V závěru bakalářské práce jsou sepsané mé závěry a zhodnocení výzkumu.

Abstrakt (anglicky):

The bachelor's thesis deals with the physical activity of pupils of younger school age during classes at elementary school. In the theoretical part, it deals with the definition of terms such as physical activity and its meaning, kinesthetic learning style, types of physical activity during teaching, physical activity in individual subjects, some examples of research related to physical activity that have taken place are also mentioned. In the research part, the methods that were used in the research and its description are presented. The research consisted of a questionnaire survey and interviews with teachers from the Děvínek Community School. The aim of the bachelor's thesis was to find out which physical activity teachers use most often, whether they observe changes in student results when introducing physical activities into lessons, for what reason they assign it, or for what reasons teachers do not practice physical activity in lessons. At the beginning of the research, elementary school teachers will be approached to fill out a questionnaire. After that, I conducted an interview with the teachers from the Community School. These results are recorded in graphs for clarity. My conclusions and evaluation of the research are written at the end of the bachelor's thesis.

Obsah

ÚVOD.....	8
1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA.....	9
1.1 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY.....	10
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	12
2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ.....	12
2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ.....	12
2.3 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	13
3 POHYBOVÁ AKTIVITA NA ŠKOLÁCH.....	13
3.1 POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI VÝUCE.....	15
3.2 VÝZKUMY SOUVISEJÍCÍ S POHYBOVOU AKTIVITOU VE VYUČOVÁNÍ.....	16
3.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V JEDNOTLIVÝCH HODINÁCH.....	18
3.3.1 Matematika.....	18
3.3.2 Český jazyk.....	19
3.3.3 Přírodověda.....	20
3.3.4 Chemie.....	21
3.3.5 Zeměpis.....	21
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	22
4.1 CÍL, VÝZKUMNÉ OBLASTI, METODIKA PRÁCE.....	22
4.1.1 Cíl práce.....	22
4.1.2 Výzkumné oblasti.....	22
4.1.3 Metody získání a zpracování dat.....	22
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	22
4.2.1 Vyhodnocení dotazníku.....	23
4.2.2 Závěr dotazníkového šetření.....	31
5 ZÁVĚR.....	31
6 SEZNAM LITERATURY.....	32
6.1 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	32
6.2 SEZNAM GRAFŮ.....	36
6.3 SEZNAM PŘÍLOH.....	36

Úvod

Téma této práce mě velice zaujalo z toho důvodu, že jsem odmalíčka byla k pohybové aktivitě vedena. Na druhou stranu jsem s ní na základní škole příliš seznámená nebyla. Kromě prvních dvou ročníků na základní škole jsem téměř jakoukoliv pohybovou aktivitu nezažila. V první a druhé třídě základní školy naše třídní učitelka začleňovala hlavně pohybové hry. Na prvním stupni nám před hodinou učitelka předcvičovala, abychom se před hodinou protáhli, ale na druhém stupni jsem se, kromě jednoho pobytu venku při hodině přírodopisu, kde jsme si představovali jednotlivé druhy stromů, s pohybovou aktivitou nepotkala. Z toho soudím, že pohybová aktivita při vyučování není všude častou a obvyklou součástí vyučování.

Chtěla bych tedy dokázat, že jsou pohybové aktivity nosnou a prospěšnou součástí vyučovacích hodin, že mají pozitivní vliv na žáky, že je dokáží motivovat a mohou ozvláštnit vyučování a přinést nové metody ve vyučování. Ráda bych přednesla druhy pohybových aktivit ve výuce a představit příklady několika pohybových her.

Samozřejmě by primárně měli být žáci vedeni k pohybu od své rodiny a měli by se mu věnovat ve svém volném čase, ale důležité je také to, aby byl pohyb a pohybová aktivita začleňována do vyučovacích hodin. Proč a z jakých důvodů je to podstatné, bych se ráda zaměřila v teoretické a praktické části.

Doufám tedy, že práce splní mé vytyčené cíle a dokáže význam pohybové aktivity při vyučování.

1 Pohyb a pohybová aktivita

Existují různé faktory, které ovlivňují pozitivně i negativně zdraví člověka, zvyšují či snižují odolnost vůči nemocem. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví. Mají přímý vliv na lidský organismus a řadí se mezi ně životní prostředí, zdravotnický systém, genetický základ a životní styl. Genetický základ má stejně jako zdravotnický systém na zdraví organismu vliv z 10 až 15 %. Životní prostředí působí na lidský organismus z 15 až 20 %. Oproti tomu životní styl ovlivňuje zdraví člověka z 50 až 65 %. Způsob našeho života, způsob každodenní péče o naše zdraví je tedy jedním z nejdůležitějších determinantů zdraví. Pod pojem životní styl se řadí například stravování, návykové látky, dostatek spánku a pohyb. (Tupý, 2016, s.4) Tupý (2016) dále uvádí, že „je zřejmé, že k podstatným částem životního stylu patří především zdravé stravování a dostatek pohybu. Tedy složky životního stylu, o kterých můžeme každodenně sami rozhodovat a o nichž musíme přednostně poučit žáky a pomoci jim je (z pozice učitelů a rodičů) správně uplatňovat ve prospěch zdraví.“ (Tupý, 2016, s.4)

S tvrzením, že pohyb je jednou ze základních vlastností hmoty přichází i Hronzová (2011): „Z hlediska živých organismů je pohyb základním projevem života, patří mezi prvotní potřeby člověka a podílí se na celkovém vývoji a rozvoji osobnosti. Pohyb stimuluje veškerou činnost organismu, je nedílnou součástí všech tělních systémů.“ (Hronzová, 2011, s.6)

Pohyb je tedy nutný pro správný vývoj každého jedince. Má vliv na rozvoj a upevnování svalstva, dále ovlivňuje pevnost a pohyblivost kostí. Dalším důležitým hlediskem pohybu je podpora a zlepšování činnosti vnitřních orgánů, nervového, oběhového a lymfatického systému. Můžeme ho zařadit i mezi prostředky komunikace, jeho prostřednictvím se projevují naše myšlenky, city a emoce. (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.6)

Mužik a Krejčí (1997) upozorňují na to, že pohyb je určitým znamením života. Přestože jsme v klidovém režimu, naše tělo vykonává několik pohybů. Mezi ně řadíme například dechové pohyby, srdeční stahy a cirkulaci krve.

Pohyb jako důležitou součást života popisuje i Čáp (2007). „Pohybová čili senzomotorická dovednost je učením získaný předpoklad k adekvátním pohybům pro dosahování určitého cíle, pro plnění určitého úkolu.“ (Čáp, 2007, s.374)

Naproti tomu neexistuje jednotné vymezení, co je pohybová aktivita. Mužik a Vlček (2010) poukazují na to, že se autoři publikací rozcházejí s jednotnou definicí pohybové aktivity. Hendl a Dobrý (2011) ji popisují jako „druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinanty a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné, každodenní, sportovní apod.“ (Hendl a Dobrý, 2011, s. 16) Měkota a Cuberek (2007) pohybovou aktivitu charakterizují jako soubor všech pohybů. Tyto pohyby vykonává kosterní svalový systém a jsou determinovány energetickým výdejem a spoluprací všech fyziologických funkcí.

Měkota a Cuberek (2007) rozdělují pohybovou aktivitu na habituální, tedy aktivitu běžnou, obvyklou, dále na intencionální, to znamená aktivitu záměrnou, spontánní, tj. samovolná, následně ji dělí na organizovanou, volnočasovou a sportovní. Organizovaná pohybová aktivita je nejčastěji prováděna pod vedením určité osoby, ať je to pedagog, trenér nebo před cvičitel.

Spontánní pohybová výchova probíhá dle svobodné vůle jedince, podle jeho potřeb, možnostech. Nejčastěji probíhá ve volném čase.

Měkota a Cuberek (2007) hovoří ve své publikaci *Pohybové dovednosti - činnosti – výkony* o tom, že pohybové aktivity můžeme pozorovat už v počátcích lidské existence.

Lidé vykonávali pohybovou aktivitu při sběru a lovu, člověk tak při shánění stravy, tím pádem také energetického příjmu, prožil několik hodin denně pohybem. „*Zajištění potravy a bezpečí vyžadovalo sílu, vytrvalost, rychlost i obratnost. Tyto schopnosti se vyvíjely v každodenních činnostech spojených s aktivním pohybem (lov, sběr, boj). Pohyb je tak neoddělitelným základem správného vývoje každého jedince – rozvoje jeho organismu, myšlení, celkového zdraví. To se za ta dlouhá tisíciletí nezměnilo.*“ (Tupý, 2016, s.5) Tupý (2016) dále dodává, že vývoj mozku a základních potřeb člověka trval 5–7 milionů let, ale vzorce, které máme v mozku zakódovány jsou staré asi 100 000 let, to je z vývojového hlediska krátká doba na to, aby se ve fungování mozku něco změnilo, to znamená, že geneticky zakódovaná fyziologická výbava je stále stejná jako před 50 000 lety. Měkota a Cuberek (2007) upozorňují na to, že můžeme v posledních letech pozorovat trend výrazného snižování pohybové aktivity. To může vést k civilizačním chorobám, především k obezitě. Tupý (2016) poukazuje na fakt, že by se každý měl učit vnímat pohyb a zároveň i pochopit, jaký vliv na organismus jednotlivý pohyb má. Hovoří tu o pohybové gramotnosti, která zahrnuje způsobilost efektivně využívat pohybové dovednosti k naplňování pohybového režimu a k aktivnímu způsobu života v celém jeho průběhu. „*Člověk (žák) by se měl učit vnímat pohyb a rozumět působení (vlivu) jednotlivých pohybů na organismus. Měl by rozlišovat frekvenci pohybových aktivit (jak často se pohybuje), dobu trvání pohybu (jak dlouho pohyb trvá) a intenzitu pohybového zatížení (s jakým úsilím je pohyb prováděn, jakou námahu do činnosti vkládá). Měl by umět řešit pohybové úkoly, posuzovat svou zdatnost a na základě získaných ukazatelů určovat rozsah a intenzitu další pohybové aktivity v rámci denního a týdenního režimu.*“ (Tupý, 2016, s.7)

1.1 Význam pohybové aktivity

Jak už bylo zmíněno pohybová aktivita je pro všechny velice důležitá, zejména ale pro děti. „*Díky dostatečné stimulaci dochází k rovnoměrnému růstu a vývoji organismu. Dokonale se vyvíjí nosný 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 esovitě 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 disbalancí, špatnému postavení páteře či ke vzniku nadváhy až obezity.*“ (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.6)

S pohybovou aktivitou souvisí i správné držení těla, to je výsledkem nepodmíněných a kladně podmíněných reflexů. Správné držení těla je podmíněno několika vlivy. Odráží vnitřní a vnější prostředí, odpovídá tělesným a duševním stavům jedince a také reflektuje momentální stav psychických procesů daného jedince. Nejdůležitější okolností pro správné držení těla je tělesná stavba a stav svalstva. Pokud shledáváme v držení těla odchylky od parametrů hovoříme o vadném držení těla. Mezi jeho příčinami se řadí i nedostatek pohybu. Proto by se s aktivním svalovým úsilím a zařazením pohybu do každodenní činnosti mělo začít již v dětství. Zejména v období mladšího školního věku, kdy není pohybový systém ještě zcela

dotvořen, je přínosné jej cíleně korigovat, a to hlavně z toho důvodu, že děti v tomto období přechází z mateřské školky na základní školu, s čímž souvisí zvýšené množství sezení a udržování statických poloh, než mělo dítě doposud. (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.11)

Dalším aspektem, který souvisí s nedostatečnou pohybovou aktivitou je obezita. Díky pohybu dochází ke zvýšení spalování tuků v organismu a energetického výdeje. „*Celkový energetický výdej se skládá z klidového energetického výdeje, z energetického výdeje při pohybové aktivitě a z postprandiální termogeneze. Největší část energetického výdeje tvoří klidový energetický výdej 55–70 %, který slouží k zajištění základních životních funkcí organismu a k udržení tělesné teploty. Energetický výdej při pohybové aktivitě se podílí na celkovém výdeji 20 – 40 %. Postprandiální termogeneze je spojena s trávením, vstřebáváním a metabolismem živin po požití potravy. Podílí se na celkovém energetickém výdeji 8–12 %. Velikost energetického výdeje při pohybu závisí na objemu pohybové aktivity, který je charakterizován FIT = frekvencí (četnost a pravidelnost pohybové aktivity), intenzitou (Úsilí vynakládané při cvičení. Toto úsilí by mělo být přiměřené, tedy ne vysoké a ani ne nízké, ale takové, aby vyvolalo dlouhodobé změny v organismu a neuškodilo.) a délkou trvání (Ke spalování tuků při pohybové aktivitě dochází až po 20 minutách, proto by měla pohybová aktivita trvat minimálně tuto dobu, optimálně však 60 minut). Pravidelně prováděná pohybová aktivita ovlivňuje energetický výdej dvojnásobem. Ovlivňuje jak klidový energetický výdej, tak i postprandiální termogenezi. Jestliže je pohybová aktivita dostatečně intenzivní a její trvání je delší, zvyšuje se klidový metabolismus. Dlouhodobý klidový metabolismus se v prvních 12 hodinách po pohybové aktivitě zvyšuje asi o 20 % a následně po 48 hodinách asi o 10 %. Díky pohybové aktivitě si děti zvyšují svou zdatnost a svalovou sílu, která ovlivňuje energetický výdej zásadním způsobem, jelikož je 90 % energie vydáváno prostřednictvím svalů. Vlivem cvičení se zvětšuje množství svalstva v těle na úkor předešlé tukové vrstvy a zvyšuje se dlouhodobý metabolismus.“ (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.11)*

Tupý (2016) předkládá názor, že by se žáci měli pohybovat 2 až 3 hodiny denně, z toho polovinu času, tedy 60 až 90 minut by se mělo jednat o pohyb se střední a vyšší intenzitou zatížení. Ve své publikaci představil „pyramidu pohybu pro děti“. Ta obnáší čtyři patra, rozdělená podle intenzity pohybu vhodného pro denní režim žáků. První patro obsahuje aktivity nízkého pohybového zatížení, ty jsou bez výrazného zvýšení dechové či srdeční frekvence, žáci se při nich nezadýchávají. Trvat by měly minimálně devadesát minut. Můžeme k nim přiřadit chůzi do školy a ze školy, na nákupy, procházky, protahování při výuce či doma, kompenzační cvičení, hry s malou pohybovou aktivitou. Druhé patro pyramidu představuje pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení, žáci se při nich mírně zadýchají, ale při výkonu se neunaví. Trvání odpovídá nejméně šedesát minut. Patří sem rychlá chůze, chůze ve členitém terénu, pobíhání, nenáročná pohybová hra, jízda na kole v nenáročném terénu. Třetí patro obsahuje pohybové aktivity s vyšší intenzitou zatížení. Žáci se při nich ve velké míře zapotí a zadýchají. V tomto případě se jedná o vytrvalostní zátěž. Trvat by měly alespoň třicet minut. Do tohoto patra se řadí rychlý déletrvající běh, rychlá jízda na kole, koloběžce bruslích nebo na lyžích, sportovní hry a individuální sporty soutěžního charakteru nebo například déletrvající plavání. Poslední patro je patrem vysoké intenzity zatížení. Pohybové aktivity v tomto patře trvají do dvaceti sekund a po odpočinku je lze znovu opakovat. Mluvíme zde například o běhu do schodů nebo do kopce, běh maximální rychlostí, šplh na laně nebo tyči, rychlé plavání po úsecích. (Tupý, 2016, s.8-9)

Pohybová aktivita není ale důležitá jen pro fyzické zdraví. Důležitá je i pro psychologický rozvoj jedince. Kalman (2009) popisuje, že vyplavené endorfiny vyvolávají pocit libosti, dobré nálady a mají i schopnost tlumit bolest. Moser-Will (2010) podotýká, že pohybová aktivita má vliv i na sebepojetí žáků a může mít i vliv na kvalitní spánek. Během pohybové

aktivity do mozku proudí více energie a kyslíku, je tak podporována oběhová soustava. Pohybová aktivita má na psychiku jedince preventivní účinky, dalším významným benefitem pohybové aktivity je navozování přátelských vztahů mezi jedinci a udržování kontaktů. Napomáhá i při psychických problémech, Stackeová (2009) se zmiňuje o depresi u žáků. Uvádí ji jako typický příklad psychických obtíží u dětí. Stackeová (2009): „*U dětí a především u dospívajících je za jeden z významných vlivů pohybových aktivit na psychiku považována změna self-efficacy.*“ Tímto termínem se rozumí sebedůvěra ve vlastní schopnosti a zvládnutí vydržet náročnou situaci. Bylo by dobré si připomenout, že pohyb a zdraví nebo vliv pohybu na zdraví není ve společnosti žádným novým tématem. Těmito aspekty se lidé zabývali již ve starověku. Bursová (2005) ve své publikaci píše: „*Vztah pohybu k tělesným a psychickým vlastnostem byl znám již v Číně, Indii, ve starověkém Řecku i Římě. Jednotlivé systémy – kalokaghatia, kung-fu a jóga – měly mnoho společného, především však zdůrazňovaly nutnost harmonického rozvoje tělesných (fyzických) a psychických vlastností člověka.*“

Marie Blahutková (2005) ve své publikaci poznamenává, že výchovně-vzdělávací systém dnešních škol je diametrálně odlišný. Toto tvrzení doplňuje, když píše: „*Poměr předmětů rozvíjejících intelekt k předmětům rozvíjejícím pohyb se disharmonicky zhoršil na 10:1 z řeckých poměrů... v hierarchii učitelů jsou dnes preferováni matematikové nebo jazykovědci a podceňováni tělocvikáři.*“ Tento trend přispívá k tomu, že dochází k postupnému zhoršování fyzické zdatnosti a psychické rovnováhy.

2 Mladší školní věk

Jelikož se tato bakalářská práce zabývá uplatňováním pohybových aktivit na základní škole, ráda bych blíže popsala období mladšího školního věku.

2.1 Tělesný vývoj

Mladší školní věk je období od 6 do 11 let. Toto období můžeme označit za období druhého dětství. „V tomto období je vývoj dítěte v relativním klidu, nedochází k výrazným změnám. Děti přecházejí z období první vytáhlosti do období pomalého růstu a vývoje. Během tohoto období se u dětí plynule mění stavba těla. Mění se tvar těla a poměry končetin k tělu, neboť růst jednotlivých částí těla vykazuje rozdílnou rychlost. Končetiny se postupně prodlužují a rostou rychleji než trup. Hlava roste pozvolna a postupně ztrácí velikostní podíl, který měla v předešlém období. Postupně začíná přibývat také podkožní tuková vrstva a děti získávají plnější tvary. Toto období můžeme označit za období rovnoměrného zvyšování hmotnosti a výšky. Tempo růstu je klidné a pravidelné. Vývoj mozku je již ukončen, nervový systém je dostatečně zralý, ale neustále se zdokonaluje. Proto můžeme do cvičení dětí postupně zařazovat složitější, koordinačně náročné pohyby. Toto období je příznivé pro vznik nových podmíněných reflexů. V průběhu tohoto období se neustále vyvíjí kosti a pokračuje jejich osifikace. Kloubní spojení jsou měkká a velmi pružná. Postupně dochází k ustálení zakřivení páteře. Soustavně se vyvíjí také vnitřní orgány, krevní oběh a plíce.“ (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.9)

2.2 Psychický vývoj

Dítě vstupuje v tomto období do základní školy, to s sebou nese přibývání nových vědomostí, zkušeností. Žák si zdokonaluje paměť, představivost, vnímání, myšlení a řeči. V tomto věku ještě dítě nerozumí příliš dobře abstraktním pojmům, abstraktní myšlení se u dítěte rozvíjí

postupně díky růstu jeho zkušeností. V této fázi směřuje svou pozornost na konkrétní jevy. Dítě rozlišuje podstatné a nepodstatné detaily. V tomto věku se čím dál tím lépe koncentruje. Na samém začátku tohoto období je dítě schopno se soustředit okolo čtyř až pěti minut, dítě se velice snadno nechá při koncentraci vyrušit a svou pozornost odvést na něco jiného. Žák může být v tomto věku velice impulzivní, může se u něj střídát pocity radosti nebo naopak smutku, vše ve veliké míře prožívají. (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.9)

2.3 Motorický vývoj

„U dětí mladšího školního věku se ve velkém množství vyskytuje spontánní pohybová aktivita (hrají si s vlasy, okusují si nehty, vrtí se, je u nich patrná typická neposednost). Pokud děti aktivně neprovozují nějaká cvičení či sport, je pro ně spontánní pohybová aktivita zcela stěžejní, neboť díky této zvýšené aktivitě dochází k energetickému výdeji.

U nově naučených pohybů se vyskytuje určitá neobratnost, která však v průběhu vývoje mizí. Děti se stávají obratnými, jsou schopny hrát hry, které vyžadují sílu i obratnost. Jejich lokomoční pohyby se neustále zdokonalují. Novým pohybovým schopnostem a dovednostem se děti učí rychle, proto je toto období vhodné pro nácvik jednotlivých sportů, jízdy na kole či plavání. Tyto nově nabyté pohybové dovednosti děti ovládají bez tréninku velmi krátkou dobu. Pokud nedochází k jejich opakování, jsou velmi rychle zapomenuty.

Neméně důležitý je rozvoj koordinace a rovnováhy. Při nácviku pohybových dovedností je efektivní využít imitačního učení. Typické pro toto období také je, že při provádění pohybové aktivity či daného cvičení děti provedou spoustu pohybů navíc. Dětská motorika oproti dospělému postrádá úspornost pohybu. Někdy se toto období díky všem přídavným pohybům, které děti provedou, označuje za období „pohybového luxusu.“ (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.10)

Každé dítě, jak píše (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.10) má určité vrozené předpoklady. Tyto předpoklady je nutné rozvíjet, jelikož toto rozvíjení vrozených předpokladů bude mít do budoucna vliv na budoucí vytváření jeho osobnosti. Jak bude dítě přistupovat ke sportu, ke koníčkům, ke svému volnému času, jak často se bude hýbat a jak často bude vyhledávat pohybové aktivity. Je proto na místě vytvářet u dítěte správný, a hlavně kladný vztah k sobě samému, rozvíjet jeho zájmy, aby byly co nejpestřejší a udržovat u něj dobrou kondici. Děti v tomto věku špatně snášejí jednotvárnost činnosti, proto by se měly činnosti obměňovat, aby pro ně byly atraktivní a zábavné. Podle zájmu dítěte v něm můžeme při těchto činnostech probouzet motivaci k hravosti a soutěživosti. Nesmíme zapomínat na to, že v předškolním věku bylo dítě zvyklé vykonávat pohyb spontánně, pohyb vyhledává, změna nastává tehdy, když se z dítěte stává žák, tedy při nástupu do základní školy.

3 Pohybová aktivita na školách

Pedagogická literatura 50. a 60. let se pozastavuje nejčastěji u oboru školní hygieny, tento obor se zabývá především všestrannou zdravotní péčí o žactvo a prevencí nemocí. V České republice vznikla hygiena dětí a dorostu v druhé polovině devatenáctého století. Zejména v padesátých letech stoupl tento obor na významu. Vymezilo se několik požadavků. Mimo jiné se zaměřilo na architektonické požadavky školní budovy, na okolní pozemky, jaké vybavení škola skýtá, pozornost se zaměřila také na fyzikální charakteristiky prostředí školy. To zahrnovalo kvalitu vzduchu, hluchnost, teplotu. Důraz byl kladen jak na hygienu výchovně-vzdělávací činnosti, tak ale především na zdravotní hledisko. (Piskáčková, 2005, s.9-10)

Už Chlup a Kopecký (1960) poznamenávají, že nedostatečný pohyb při výuce a hlavní pozornost na duševní činnost nad činností svalovou má negativní dopad zdraví žáků.

„Narušuje jejich správný tělesný a psychomotorický vývoj a snižuje odolnost organismu vůči

infekčním nemocem.“ (Piskáčková, 2005, s.10) Chlup a Kopecký (1960) otevřeli také téma organizace školy a vyučování u žáků, které kvůli nedokonalosti způsobuje školní nemoci, především deformaci páteře. „*Sezení ve školních lavicích představuje jednostrannou svalovou zátěž statického charakteru. Dětská páteř, jejíž vývoj není dosud dokončen, tak snadno podléhá při dlouhém a nesprávném sezení odchýlkám v zakřivení.*“ (Piskáčková, 2005, s.10) Pro vazník (1985) se mimo jiné zaměřil na jeden ze zátěžových faktorů školního vyučování a tím je pro něj sezení. To vyžaduje velké úsilí a způsobuje unavenost u žáků. Po dvaceti minutách se žák cítí unavený, pociťuje takzvaný motorický neklid. Ten obnáší vrtění se na židli, snahu změnit polohu těla. Tímto jevem se organismus brání dlouhé nucené poloze. „*Tento projev má své fyziologické zdůvodnění. Při sezení na obvykle tvrdé školní židli jsou stlačovány cévní a nervové svazky v kůži a podkoží sedacích hrbolů, což u dítěte způsobuje nepříjemné a bolestivé pocity. Dochází navíc k trvalé statické aktivaci zádového a šíjového svalstva. Snímáním elektrických potenciálů zádových svalů bylo zjištěno, že po dobu asi dvaceti minut je aktivita svalů na obou stranách trupu pravidelná a synchronní. Po této době dochází k svalové desynchronizaci, je porušena optimální funkce zádového svalstva a svaly ochabují.*“ (Piskáčková, 2005, s.12) Pro vazník (1985) tedy doporučuje, aby sezení v lavici nebylo delší dvaceti minut. Navrhuje, aby byl tento čas následně kompenzován pohybem. Čáp (1993) také doporučuje střídání pohybové aktivity a duševní činnosti, tomuto konání připisuje funkci „*znovunabuzení*“ pozornosti. Hronzová (2011) má obdobný názor: „*V předškolním a mladším školním věku obecně probíhá u dětí výrazný tělesný rozvoj. Přestože dítě prochází tzv. „zlatým věkem motoriky“, je paradoxně manipulováno do režimu s nedostatečnou nebo nevyváženou pohybovou aktivitou. Sezení v lavicích, u počítačů, v dopravních prostředcích vede k hypoaktivitě, k nesprávnému vývoji pohybového aparátu, ke svalovým dysbalancím.*“ I Belšan (1984) ve své publikaci Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy uvádí, že vyučovací hodina, při které není možné uvolnění dlouhodobého stahu je pro žáka velkou zátěží, jelikož nemá možnost se uvolnit. Z toho důvodu i on doporučuje vstát a protáhnout nebo si zacvičit.

Pohybová aktivita na školách je ze zákona podporována v rámci RVP. Předpis č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon) v §29 uvádí: „*Školy a školská zařízení jsou při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí, žáků a studentů a vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku sociálně patologických jevů.*“ (Školský zákon [online], 2016). Škola by tak měla pro žáka zajistit takové podmínky, které mu zajistí bezpečný rozvoj a zdraví. Mimo jiné má zajistit možnost aktivního pohybu, a to sice jak při tělesné výchově, tak například o přestávkách. Škola by dále měla zajistit prevenci žáků před statickým přetížením, tedy neustálým sezením v lavici.

Mnoho autorů se zabývá souvislostí mezi pohybem a znovunabytí pozornosti. Jan Čáp (1993) v knize *Psychologie výchovy a vyučování* uvádí toto: „*Při libovolné činnosti vzniká dříve nebo později únava. Platí to také o učení. Únava je stav organismu, při němž se snižuje fyzický i intelektový výkon, zpomalují se reakce, stoupá počet chyb, žák nedokáže vyřešit úlohy, které by v lepším stavu zvládl. Mění se i prožívání, vzniká pocit únavy, malátnosti, někdy lhostejnosti, jindy podrážděnosti, klesá žákova motivace k učební činnosti, narušuje se pozornost. Při vyučování se projevuje počínající únava zpravidla zvýšeným pohybovým neklidem: žáci se hůře ovládají, otáčejí se, mluví spolu, při nepatrném podnětu se hlučně smějí. Pak nastupuje fáze postupujícího útlumu s projevy zemdlenosti, ospalosti a apatie. Zhoršuje se úprava písemných prací, žáci pracují pomaleji, dělají mnoho chyb „z nepozornosti“, přestávají sledovat výklad... únava je jev přirozený a zákonitý; záleží však na tom, zda ji zvyšujeme, nebo jí naopak předcházíme, přičemž můžeme využít poznatků*

fyzilogie a psychologie. Funkční stav organismu a s ním i výkonnost se mění již v průběhu jediné vyučovací hodiny. V jednotlivých pětiminutových intervalech se mění množství správně vykonané práce i množství chyb“.

3.1 Pohybová aktivita při výuce

Mezi pohybovými aktivitami, které jsou v České republice doporučované a mohou být i zařazovány do průběhu výuky je dle Mužíka a Vlčka (2010) cvičení před zahájením vyučování, tělovýchovné chvílky, aktivizující metoda učení v pohybu a nesmíme zapomenout i na pohybově rekreační přestávky.

Jonášová, Michálková, Mužík (2007) se upozorňují na to, že do výuky zařazujeme pohybové aktivity podle potřeb žáka. Když na nich pozorujeme únavu, je vhodné žáky vybídnout k tělesné aktivitě. Maňák a Švec (2003) radí pohybové aktivity k aktivizačním metodám, to znamená, že motivují žáky, k aktivnímu zapojování do vyučovacích hodin. Jonášová, Michálková, Mužík (2007) dále pohybovou činnost dělí na tělovýchovné chvílky a učení v pohybu. Pohybovým učením se rozumí kinestetický styl učení, jeho úkolem je propojení pohybových aktivit s učením. Tyto aktivity můžeme zařadit do jakéhokoli předmětu a žáky i převážně baví. Kuncipálová (2019) ve své práci odkazuje na Skalkovou (2007): „*Důležitou roli hraje motivace samotných žáků, avšak v určité míře, protože mnoho her zahrnuje i jasně daná pravidla, která se musí dodržovat.*“ (Kuncipálová, 2019, s.19) Žáci si zopakují, co se naučili, a navíc se mohou i něco nového naučit. „*Děti si za pomoci pohybu a činnosti umocněné prožitkem osvojují a procvičují učivo, současně se však působí na jejich komplexnější myšlení i produktivní komunikativní dovednosti při respektování gramatického systému mateřského jazyka. Zvyšuje se přitom pohybová aktivita dětí.*“ (Mužík a Jonášová, 2006, s.51) Lovětínská (2009) upřednostňuje místo kinestetického stylu učení název učení v pohybu.

Nováček, Mužík, Kopřivová (2001) doporučují uplatňování několik principů. Tím prvním je tolerance biologického času. Každé dítě po určité době ztrácí pozornost, na tom není nic zvláštního, dítě nedokáže udržet pozornost stejně dlouho jako dospělý člověk. Učitel by v tomto případě měl zareagovat a odhadnout chvíli pro změnu aktivity. Další zásadou je pravidelné opakování, opakování a procvičování slouží ke správnému upevnění a upřesnění pohybu, na to, aby byl pohyb přesně proveden by měl dávat učitel důraz. Dalším aspektem je podněcovat k sociálním kontaktům, žák tak má možnost navázat přátelské vztahy s okolím, můžeme díky tomu dosáhnout přátelských vztahů mezi žáky, ale i navození kontaktu mezi učitelem a žákem, žáci díky tomu mohou také navodit nové vztahy v sociální skupině nebo navázat kontakt s novými lidmi. Sitná (2013) doporučuje při pohybových aktivitách, které se uskutečňují ve skupině, aby se žáci ve skupinách prostřídali za účelem zlepšení spolupráce mezi žáky a pro přispění lepšího klimatu. Žák by měl daný cvik provádět správně z důvodu správných pohybových návyků. Proto by i učitel měl po svých žácích požadovat správné provedení cviků a opravovat chyby. Takovým způsobem lze vést děti i ke kontrole sama sebe. Předposlední zásadou je cvičení vhodně motivovat, posledním pravidlem je pečovat o harmonický rozvoj dětské osobnosti, vhodná není jednostranná zátěž žáků, a právě proto je velmi významné střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku.

Kuncipálová (2019) odkazuje na Kalhouse (2002): „*Je třeba brát v potaz to, že i když se jedná o aktivitu vyvolávající zájem žáků ve větší míře, než je tomu u tradičního vyučování, stále by měla hra mít jasně vytyčené cíle. Tím se objevuje riziko spojené s tzv. didaktizací her, kdy může dojít ke kladení většího důrazu na hru jako nástroje učení a následného ustoupení*

od prvotního záměru hry. Tomu se učitel může vyvarovat vhodným výběrem hry v rámci výuky a jejím správným provedením“ (Kuncipalová, 2019, s.18)

Nováček, Mužík, Kopřivová (2001) zmiňují, že dalším způsobem je tělovýchovná chvilka, ta je nejnázší formou pohybové aktivity ve školách. Můžeme ji zařadit do kterékoli vyučovací jednotky, můžeme ji i kdykoliv použít, na začátku, ve prostřed i na konci hodiny. Tělovýchovnou chvilku rozumíme kratší cvičení, které netrvá déle než tři minuty. I takto krátká doba poslouží ke zpestření výuky, navodí se opět pozornost u žáků a odstraní se únava. Patří sem nejen pohybová cvičení, ale i protahovací cvičení. Protahovací cvičení můžeme realizovat i při tom, když děti sedí, ale ve větší míře se praktikují při tom, kdy dítě stojí. Zařadit sem můžeme i říkadla, písničky, které lze doprovázet pohybem.

Gajdošová a Košťálová (2006) tento výčet doplňují o pohybové hry, psychomotorické hry a jógová cvičení pro děti. I pohybové hry se do výuky zařazují primárně za cílem aktivizovat žáky, aby nebyly při vyučování apatičtí a lépe se koncentrovali. Tyto hry mohou učitelé zařazovat při opakování probraného učiva, ale i k osvojování učiva nového. (Gajdošová a Košťálová, 2006, s.12). Podle Neumana (2011) bychom hru měli brát jako jednu z možností ke zprostředkování sportu, jelikož všechny hry začínají pohybem „*jehož jednotlivé fáze či důsledky nejsou beze zbytku předpověditelné, a to přináší prvek překvapení.*“ (Neuman, 2011, s.19)

Další možností je pohybová aktivita při vyučování ve venkovním prostoru. „*Výuka ve venkovním prostředí otevírá specifické možnosti, které mohou, ale i nemusejí být využity, stejně jako tomu je při výuce v učebně. Jakkoliv nechceme význam těchto možností snižovat, úspěšnost programu v rozhodující míře určuje souhra mezi jeho kvalitou, výkonem lektora a vstupní motivací a kompetencemi žáků. Prostředí může být silným, ale pouze jedním z hráčů na tomto hřišti.*“ (Činčera, 2016, s.9-10) V Čechách se touto problematikou zabýval hlavně Neuman (2011).

„*Psychomotorické hry lze zařadit do vyučovacího jako součást vyučovací hodiny. Přinášejí zpestření a oživení hodiny a obohacují výuku o nové prvky. Prostřednictvím hry (pro děti nejpřirozenější činnosti) se děti učí snadněji, rychleji, s radostí; nevyvíjí stres, úzkost a strach z neúspěchu.*“ (Szabová, 2001, s.13)

Lacina a Kotrba (2015) hry dělí na interakční a neinterakční. Při interakčních hrách žáci mezi sebou spolupracují, to je zároveň hlavním cílem těchto her. Děti mezi sebou komunikují, aby dosáhli správného řešení. Mezi neinterakční hry řadíme doplňovačky nebo hry deskové. Žáci v tomto případě pracují samostatně.

3.2 Výzkumy související s pohybovou aktivitou ve vyučování

Jean Blades (2007) ve svém článku uvádí, že nedávné nálezy z výzkumů mozku prokazatelně podporují význam denní kvalitní tělesné výchovy. Specifické výzkumy podporují potřebu denní kvalitní tělesné výchovy a dokazují, jak zvýšená pohybová aktivnost může ovlivnit žákův výkon, dokonce i zlepšit prospěch v jiných naukových předmětech. Roste taktéž i množství poznatků, které vyzdvihují kognitivní benefity pravidelných pohybových aktivit. Novější nálezy potvrzují, že pohybové aktivity mají nemalý vliv i na soustředění a pozornost, u mladších žáků je prokázáno, že se jejich pozornost a soustředění zlepší po účasti na pohybových aktivitách. Dále je také prokázáno, že běh, skoky a pohybové hry aerobního charakteru mají jasný dopad na primární mozkové oblasti a projevuje se v mentální

koncentraci, plánování a rozhodování. Blades (2007) dále zmiňuje kanadskou studii, při níž se zvýšil školní prospěch poté, co se doba věnovaná tělesné výchově zvýšila na jednu třetinu školního dne. Žáci, kteří sportují, dosahují lepších známek v naukových testech než ti, kteří nesportují. Toto dokázala výzkum z roku 1990, který proběhl v Texasu a během něhož středoškolští sportovci dosáhli lepších výsledků ve srovnání s nesportovci o 17 %.

Blades uvádí: „*Pohybové aktivity připravují mozek pro optimální učení. Krev, přiváděná do mozku vyšší rychlostí, zásobuje mozek potřebnými výživnými látkami - kyslíkem a glukózou. Pokaždé, když myslíte, používáte trochu glukózy. Ta je pro mozek totéž, co benzin pro auto. Činnost mozku je měřena spotřebou glukózy. Při normálním dýchání člověk obmění asi 10 % kyslíku. Znamená to, že asi 90 % kyslíku v mozku zůstává bez obměny, pokud nejsme nuceni při pohybu hlouběji dýchat. Nedostatek kyslíku v mozku vede k dezorientaci, ke zmatkům, stagnaci a k problémům s koncentrací a pamětí. Intenzivní aktivity v tělesné výchově dodávají mozku žádoucí výživu.*“

V případě, že člověk cvičí, dostává se mozek do homeostatického stavu a dosáhne rovnováhy mozkových chemikálií, hormonů, elektrického napětí a systémových funkcí. Nachází-li se mozek v nerovnováze, a to hlavně zásluhou nedostatečné výživy a chybějící pohybové aktivity, žák není v dobrém stavu pro učení. Pohyb a pohybová aktivnost změní učební stav ve stav vhodný pro paměť. Blades (2007) také cituje výzkum, který prokázal při experimentech na zvířatech, že běhání či jiné aerobní aktivity podporují regeneraci mozkových buněk a zároveň i jejich růst. „*Aerobní aktivity uvolňují endorfiny, které podporují relaxaci, přivádějí nás do stavu bdělosti a redukují příznaky deprese. Pohybové aktivity projevují také tendenci ke zvýšení hladiny glukózy, serotoninu, epinephrinu a dopaminu, chemických látek, o kterých je známo, že při zvýšených hladinách potlačují hlad a vyrovnávají chování.*“

Další výzkum prokázal, že osoby s nejvyšší aerobní zdatností nejrychleji kognitivně odpovídaly. Měřila se reakční doba, která představuje rychlost procesuálního zpracování informací subjektem, šíře paměti a řešení problémů. Aerobní aktivity zvyšují průtok krve mozkiem, ale také zrychlují vyvolání informací z paměti a dovednosti argumentovat.

Blades dále zmiňuje také výzkum, v němž je řečeno, že pohybová aktivita uvolňuje takzvaný BDNF (brain-derived neurotropic factor), který umožňuje komunikaci mezi jednotlivými neurony. Žáci, kteří při hodině sedí déle než dvacet minut, pociťují pokles průtoku BDNF. Přestávky a tělesná výchova napomáhají zvýšit přesnost a ostrost učebních dovedností.

Blades dále uvádí: „*Překračování střední osy integruje mozkové hemisféry a umožňuje, aby se mozek sám organizoval. Když žáci vykonávají tento příčně laterální pohyb, průtok krve se zvyšuje ve všech částech mozku a činí jej pohotovým a nabuzeným pro účinnější učení. Pohyby, které překračují střední rovinu těla, sjednocují kognitivní a motorickou oblast mozku, tj. mozeček, bazální ganglia a corpus callosum při současné stimulaci produkce neurotrofinů, které zvyšují počet synoptických spojení. Většina činností, které vykonáváme v tělesné výchově, překračuje tuto střední osu a vyžaduje koordinaci tělesných systémů k dokonalému zvládnutí na jakékoli úrovni. Denní kvalitní tělesná výchova se stává hlavní podmínkou optimálního učení. Pohybové aktivity, při kterých oči sledují dráhu nějakého předmětu, podporují rozvoj periferního vidění a pomáhají zlepšovat čtení. Potíže se čtením mají žáci při nedostačující zdatnosti očí. Dívají-li se žáci na obrazovku, jejich oči jsou upoutány jedním směrem na konstantní vzdálenost a svaly, které kontrolují pohyb očí, atrofují. Tělesná výchova nabízí způsob, jak posílit oční svaly. Činnosti spojené se sledováním, manipulací*

s předměty, s usměrňováním a činnosti se zasahováním cíle zvyšují zdatnost a připravenost očí ke čtení.“

Blades (2007): *„Z výzkumů vyplývá, že mentální stres a úzkost může ubírat mozku a tělu potřebný kyslík tím, že přerušuje normální rytmus dýchání. Výzkumy však také potvrzují, že správné dýchací cviky mohou podporovat zásobování kyslíkem, a tím snižovat srdeční frekvenci i úzkost. Nové empirické důkazy prokazují, že pravidelné pohybové aktivity jsou stejně efektivní jako léky snižující symptomy silných depresí a mají stejné účinky jako antidepresiva. Pacienti, trpící rakovinou, pocítili až 40% pokles deprese, pokud se zúčastňovali pravidelného cvičebního programu. Přirozeně, že i u žáků, účastnících se aktivně tělesné výchovy, se rovněž snižuje stres a úzkost.“*

U nemluvnat, které jsou zbaveny podnětů doteku a pohybových aktivit se nemusí v mozku vyvinout spojení mezi pohybem příjemným pocitem. *„Mezi mozečkem a mozkovými centry radosti a bolesti vznikne málo spojů. Dítě trpící pohybovou nedostatečností může vyrůst bez normálních prožitků radosti, přičemž se u něj může projevit např. násilné chování. A to je špatná zpráva. Dobrou zprávou je, že zvýší-li dítě svou pohybovou aktivnost, začnou se centra radosti a bolesti vyvíjet stejně. Různé pohybové aktivity (drobné pohybové závody a hry), organizované pod dohledem dospělých, jsou žádoucí pro vyvážený vývoj mozkových center radosti a bolesti. Z toho opět vyplývá požadavek kvalitní tělesné výchovy i kvalitních sportovních programů.“* (Blades, 2007)

Blades (2007) dále tvrdí, že školáci mají v 85 % vloh k přirozenému kinestetickému učení. *„Senzorickomotorické učení je lidským jedincům vrozené. Učitelé, kteří dovedou včlenit do vyučování kinestetické přístupy, získají větší procento žáků. Jensen (2005) píše, že implicitní učení (učení prostřednictvím těla), je mnohem účinnější než explicitní učení (z textu, faktů, připomínek). Pokud to není ve vašem těle, tak jste se to nenaučili. Tvrdí, že pohyb, pohybová aktivnost a různé rytmické činnosti jsou způsoby, kterými může učitel pomoci žákům svázat učení prostřednictvím percepčně motorických dovedností a smyslové integrace. Učitelé matematiky by měli stejně přirozeně využívat pohybu ve třídě, jako učitelé tělesné výchovy počítání v tělocvičně.“*

Jalůvková (2021) ve své diplomové práci zmiňuje Martina Musálka, který se zabývá pohybovou aktivitou a jejím vlivem na učení. Musálek (2020) ve videu hovoří o tom, že pravidelná integrace pohybových aktivit do výuky má pozitivní vliv na kognitivní funkci žáků, hlavně na paměť a pozornost. Musálek (2020) své tvrzení potvrzuje výrokem: *„omezení pohybové aktivity u dětí, řízené i neřízené, znamená omezení rozvoje vzdělanosti našich dětí.“*

3.3 Pohybové aktivity v jednotlivých hodinách

V této kapitole bych ráda uvedla několik pohybových aktivit, které můžeme zapojit do výuky v jednotlivých předmětech.

3.3.1 Matematika

Jalůvková (2021) uvádí, že: *„výuka matematiky je s pohybem spojena zejména na prvním stupni, kde reálné situace skvěle napomáhají představě a pochopení čísel.“* Pohybovou činnost můžeme využít ale i na druhém stupni, kde je sice učivo složitější, ale v některých tématech nám může konkrétní představa napomoci. *„V tématu velikost úhlu lze klást a plnit pokyny s využitím otáčení o daný úhel. V tématu jednotek délky lze dělat odhady vzdálenosti*

(např. ujdí 20 metrů) apod.“ Osovou souměrnost můžeme předvádět vlastním tělem nebo pokládáním předmětů v prostoru na zem. (Jalůvková, 2021, s.32)

Nápady na pohybové aktivity předkládá i Gajdošová a Košťálová (2016). Jedna z těchto pohybových her nese jméno škatule, škatule, hýbejte se! Vyučující si připraví karty s procvičovanou učební látkou, které uloží po třídě, žáci se následně pohybují po třídě, každý z nich si najde jednu kartu, tu položí na zem a stojí u ní. Učitel vyzve žáky stojící například u násobku čísla 2, aby se vyměnili, ostatní nadále stojí. Vyměňují se postupně žáci u všech násobků několika čísel najednou.

I Klingerová (2007) představuje několik nápadů pro tělesný pohyb při hodině matematiky. Pro první ročník například navrhuje znázorňování čísel nebo výsledků početních příkladů svým tělem. Další aktivitou pro stejný ročník je taková, že se žáci procházejí nebo tancují při hudbě po místnosti, učitel hudbu vypne a zadá příklad na sčítání nebo odečítání. Žáci se následně seskupí do skupinky po tolika lidech, kolik je výsledek.

Pro druhý ročník navrhuje aktivitu s lístečky. Každý žák dostane lísteček s příkladem a on následně musí spolužáka, který má na lístečku stejný výsledek. Dalším návrhem je házení si v kruhu s míčkem. Žáci si v kruhu hází s míčkem a zároveň odřikávají násobky z násobilky. Kupříkladu při násobilce tří, první žák řekne tři a odhodí míček druhému spolužákovi, ten míček chytne a řekne šest a tak dále.

Pro čtvrtou třídu popisuje Klingerová (2007) tuto hru: „Ve třídě je na zemi čára - osa souměrnosti, polovina žáků se postaví na jednu stranu různě daleko od čáry, s různými postoji, druhá polovina má za úkol zobrazit vzniklou sestavu v osově souměrnosti podle čáry na zemi - předvést totéž zrcadlově na druhé straně čáry, potom si vymění role.“

Posledním ročníkem, pro který Klingerová (2007) uvedla pohybovou aktivitu je pátá třída. Pro ni si vymyslela tuto hru: „Žáci jsou rozděleni na tři až čtyři zástupy stojící čelem k jedinému předmětu položenému na židli. Ti, kdo stojí poslední, se otočí k učiteli, který jim ukáže početní příklad. Jeho výsledek rychle pošeptají předposlednímu žákovi a takto výsledek doputuje až k prvnímu, který se snaží sebrat předmět ze židle. Ten, kterému se to podaří, má právo říci výsledek nahlas. Pokud je správný, získává pro své družstvo bod. Žáci se posunou o jedno místo a hraje se znovu, dokud se všichni alespoň jednou nevystřídají.“ Dále popsala další aktivitu, kterou můžeme zapojit do hodin matematiky. Učitel rozdělí žáky do tří skupin, každý z nich dostane lísteček s číslem a početní operací, cílem je, aby žáci tyto početní operace seřadili tak, aby vznikl početní řetězec.

Gajdošová a Košťálová (2016) ve své publikaci vymyslely několik zajímavých pohybových aktivit. Jednou z nich je například hra na detektiva. Žáci stojí v kruhu, jeden žák je veprostřed, tento žák řekne příklad na násobení, dělení či jiný početní výkon, předpaží a jde k libovolnému spolužákovi, ukáže na něj. Pokud tento žák řekne výsledek správně, detektiv se vrátí a vymyslí jiný příklad. V případě, že spolužák odpoví špatně, detektiv mu položí ruce na ramena a žák, který špatně odpověděl se stává detektivem.

3.3.2 Český jazyk

Vendula Mikulíková se ve svém článku zaměřila na pohybové aktivity v hodině českého jazyka. První hrou, kterou uvádí je hra „dokonči slovo“: „Na začátku hry se žáci rozdělí do 3 stejně velkých skupin. Žáci mají za úkol vyběhat od startovní čáry až k papíru, který je umístěn cca 10 metrů od ní (délka trasy je určena tím, jaký hrací prostor má učitel k dispozici). Na papíru je předepsané vždy jedno písmeno. To je prvním písmenem slova, které má vzniknout. Z každé družiny vybíhá vždy jeden hráč, doběhne k papíru a za předepsané písmeno připojí další tak,

aby začal tvořit určité slovo. Vrací se ke své skupině a plácnutím ruky předá štafetu dalšímu hráči, který ihned vybíhá a k předchozím dvěma písmenům připojí dle vlastního uvážení další. Ve skupině se žáci nesmí domlouvat na tom, jaké slovo tvoří. Každý pracuje až s tím, co před sebou uvidí na papíru. Úkolem žáků je utvořit co nejdelší plnohodnotné a spisovné české slovo. Skupina, která ukončí posledním písmenem své slovo, zůstane stát na startovní čáře a čeká, až dokončí svá slova i ostatní. Učitel pak zhodnotí, které slovo je nejdelší, a určí tak vítěze hry. Pro pobavení je možno nakonec využít opačného postupu – žáci mají utvořit co nejkratší slovo na dané písmeno. Hra se stane dynamičtější a dramatičtější, žáci se nesmí nechat zmást a musí se rychle zorientovat. Tato hra v sobě spojuje prvky jak pohybových her, tak soutěže i kooperace. Hru by šlo hrát samozřejmě i v lavicích, kdy by žáci pracovali ve dvojicích (případně ve větších skupinách) a doplňovali by k jednotlivým písmenům střídavě další. Ale zařazení pohybového prvku do takové hry je velmi jednoduché a snadno proveditelné. Proto není důvod otálet, žáci změnu monotematických aktivit jistě ocení.“

Další hrou, která se pojí s pohybovou aktivitou, kterou popsala Vendula Mikulíková ve svém článku *Hry s českým jazykem*, je hra „místo si vymění“. Žáci se při ní posadí na židle čelem do kruhu, židli je o jednu méně, než je žáků. Jeden žák, který nemá židli, stojí ve prostřed kruhu a má zavázané oči. Učitel předá žákům lístečky se slovy. Žáci mají za úkol určit jejich slovní druh. Žák, který stojí v kruhu vyvolává: „Místa si vymění...“ doplní libovolný slovní druh. Ti, kteří mají na lístečku napsané slovo, které spadá pod tento slovní druh, si potichu vymění místo. Žák ve prostřed se snaží chytit alespoň jednoho hráče. Pokud někoho chytí, chycený žák se stává tím, který vyvolává. V případě, že nikoho nechytne, vyvolává slovní druhy dál. Učitel dohlíží na to, aby se zapojili všichni žáci, a aby se střídali jednotlivé slovní druhy.

Hra štafety od Venduly Mikulíkové obnáší to, že se „žáci rozdělí na dvě skupiny, každé skupině patří jedna polovina tabule. Ta je rozdělena na 3 sloupce (označíme je nápisy, například: odvozování, skládání, zkracování) – na tabuli je tedy 6 sloupců. Na prvních lavicích leží dvě hromádky s lístečky, na nichž jsou napsány příklady slov. Na každé hromádce je stejný počet lístečků i slova jsou stejná. Obě skupiny se shromáždí naproti tabuli, na druhé straně třídy. Třidu si musí upravit tak, aby se mohli mezi lavicemi snadno pohybovat směrem k tabuli. Soutěž probíhá formou štafetového závodu. Z každé skupiny vyběhne jeden žák, který si z první lavice vezme jeden lísteček, přečte si jeho obsah a připevní ho lepicí hmotou na tabuli do příslušného sloupce. Poté se vrátí zpět ke své skupině a plácnutím ruky předá štafetu dalšímu. Ostatní žáci nesmí soutěžícím radit, lístečky na tabuli se nesmí opravovat – kam byly jednou dány, tam zůstávají. Hraje se, dokud nejsou na tabuli připevněné všechny lístečky. Po hře se žáci usadí do lavic a s učitelem společně kontrolují, zda jsou všechny lístečky umístěny správně. Žáci si mohou jednotlivé příklady zapisovat do sešitů. Skupina, která připevnila správně více lístečků, vyhrává.“

3.3.3 Přírodověda

Foralová (2007) ve své diplomové práci představila několik pohybových her a aktivit do výuky přírodovědy.

Hra s názvem „sousedí“ je určena pro žáky ve věku deseti let. Děti se pohybují volně v prostoru. Vyučující postupně vyvolává názvy nejznámějších kostí lidského těla.

V momentě, kdy zavolá například kost lýtková, skupinky v sousedí se musí vzájemně dotýkat místa, kde je lýtková kost. Ti, kteří tuto podmínku splní, zůstanou stát jako sochy, dokud učitel nezkontroluje jejich sousedí. Na povel se sochy zase rozejdou. Na další povel musí hráči tvořit sousedí s jinými spolužáky než v předchozím příkladě. (Foralová, 2007, s.40)

Další pohybová hra nese název „kde mi bude nejlépe?“. I ta je určena pro žáky ve věku deseti let. Na lísteček se napíší názvy zvířat a rostlin, které pocházejí z různých koutů světa. Na podlahu se nakreslí zeměkoule a vymezi se na ní jednotlivé podnebné oblasti. Jeden žák si vybere lístek, nevidí, co je na něm napsané. Učitel mu ho připevní na záda. Spolužáci se seznámí s tím, co je na papírku napsané. Žák s lístkem se prochází mezi spolužáky a pokládá jim otázky na přírodní oblast, svou velikost, druh, způsob obživy. Pokud si žák myslí, že ví, jaká je rostlina nebo živočich, zeptá se přímo. Jestliže uhodne, stoupne si na příslušné místo na zeměkouli, kde se daná rostlina či živočich nachází. (Foralová, 2007, s.41)

Předposlední hra, kterou si zde představíme, se jmenuje „rondo“. Žáci se posadí do kruhu, zpívají libovolnou písničku a zároveň si předávají krabičku. Ve chvíli, kdy se píseň dozpívá, se krabička zastaví u jednoho hráče. Ten si z krabičky vylosuje otázku s přírodovědnou tematikou. Na tu musí odpovědět. Pokud odpověď nezná, musí udělat deset dřepů.

Pohybová hra „míč s otázkami“ sestává ze dvou družstev, ta si vyberou společné téma, například živočichové, obě družstva si sednou naproti sobě. Jeden žák družstva hodí míč komukoliv z druhého družstva a vykřikne jméno jednoho zvířete. Ten, který chytil míč musí do tří sekund říct, zda se jedná o ptáka, savce nebo rybu. (Foralová, 2007, s.42)

Gajdošová a Košťálová (2016) navrhuje pohybovou aktivitu založenou na tom, že se na tabuli do dvou stran pověsí dvě karty, jedna s ANO, druhá s NE. Učitel čte tvrzení související s přírodovědou, žáci běhají do stran podle toho, zda se přiklánějí k tomu, že je tvrzení pravdivé nebo do strany k NE, pokud jim tvrzení nepřipadá pravdivé.

3.3.4 Chemie

Kuncipálová (2021) ve své diplomové práci uvedla několik pohybových her, které můžeme využít v hodinách chemie.

Pohybová hra „vybíjená – homolytické štěpení“ začíná tak, že jsou nejprve žáci rozděleni do dvojic. „*Dvojice představuje nějakou látku tím způsobem, že se drží za ruce. Příkladem mohou být biatomární molekuly halogenů. Hráč, který nemá dvojici, ztvárňuje radikál. Případně může radikál představovat vyučující. Úkolem radikálu je rozbít některou z molekul (dvojice žáků držící se za ruce) pomocí míče, díky kterému se dvojice rozpojí, a vytvořit novou vazbu (vznikne jiná molekula). Tím také vznikne nový radikál a dochází k opakování reakce.*“ (Kuncipálová, 2021, s.35)

Další popsanou hrou jsou „molekuly“. „*Každý žák je označen papírkem, kdy představuje určitý atom. V organické chemii se jedná o atomy uhlíku, kyslíku a vodíku. Žáci se pohybují volně po třídě až do doby, kdy učitel vydá pokyn, jakou molekulu žáci mají vytvořit. V tu chvíli se žáci snaží spojit s ostatními atomy a vytvořit molekulu, aby nikdo nezůstal sám.*“ (Kuncipálová, 2021, s.35)

3.3.5 Zeměpis

Ráda bych zmínila jednu hru, kterou zmínila ve své práci Jiřenová (2020), ta se musí realizovat venku. Je určena pro starší žáky základní školy. Cílem je naučit žáky pracovat a orientovat se v terénu. „*Proto, aby vše fungovalo, jak má, je potřeba velmi pečlivá příprava. Doporučuji si před hodinou v terénu udělat speciální vyučovací hodinu, při níž učitel žáky se vším obeznámí. Důležité je, aby učitel připomněl, co musí každá mapa obsahovat: název, legendu, měřítko, tiráž a severku. Je také vhodné, když učitel žákům ukáže ekvivalent toho, co budou sami vyrábět, aby věděli jak na to. Nutné je také zopakovat měřítko. Velmi důležitá je i informace o bezpečnosti a určitých pravidlech, která musí žáci ctít (např. nesmíte přes školní*

plot, lézt na stromy apod.). Principem hry je, aby žák (nebo dvojice) vytvořil mapu školního areálu. Nutností je, aby jeho mapa byla co nejreálnější, tudíž co nejpresnější. Vzdálenosti od objektů by měly odpovídat skutečnosti. Zde se hodí žákům poradit, aby počítali svůj průměrný krok jako jeden metr. Během tvoření mapy nechává učitel žákům prostor k jejich tvorbě, ale také je má neustále pod dohledem. Po utvoření map nejprve své výtvořené hodnotí žáci mezi sebou. Vyberou jednu nebo dvě mapy, které jsou podle nich nejvíce povedené. Následně svůj názor přidává i učitel, který podle svých kritérií (zohledňuje však i názor žáků) vyhodnotí vítěze nejlepší mapy.“ (Jiřenová, 2020, s.35)

4 Praktická část

4.1 Cíl, výzkumné oblasti, metodika práce

Ve své praktické části jsem se zabývala tím, jaké pohybové aktivity učitelé na základních školách nejčastěji praktikují, zda vidí nějaké změny u žáků při zapojení pohybové aktivity do výuky. V případě, že učitelé neprotikují pohybovou aktivitu jsem se zaměřila na to, z jakého důvodu se tak děje, zda v nich učitelé nevidí přínos nebo ji nevyužívají z důvodu strachu, že by nestihli vyložit látku. Tázala jsem se také, zda pohybové aktivity žáky baví a zda v nich kantoři vidí přínos.

4.1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda učitelé zařazují pohybovou aktivitu do výuky, jakou pohybovou aktivitu využívají učitelé nejčastěji, zda vidí přínos v zařazování pohybových aktivit do výuky, z jakého důvodu ji zadávají, případně z jakých důvodů učitelé pohybovou aktivitu v hodinách neprotikují.

4.1.2 Výzkumné oblasti

Výzkumné oblasti byly vytvořeny na základě teoretické části a byly seřazeny v sekcích, které se týkaly okruhů pod názvy:

- 1) Pohybové aktivity při hodině
- 2) Druhy pohybových aktivit při hodině
- 3) Cíl zadávání pohybových aktivit při hodině

4.1.3 Metody získání a zpracování dat

Praktická část se zabývá vyhodnocením statistických údajů obdržených od základních škol. Metody, které jsem použila v této práci jsou smíšené. Primárně byla využita kvantitativní metoda, ta byla podpořena kvalitativní metodou. V dotazníku byly otázky uzavřené a jedna otázka otevřená (dále jen dotazník s uzavřenými otázkami), druhý dotazník se skládal pouze z otevřených otázek.

Výzkumnou metodou byly dva dotazníky. Dotazník s uzavřenými otázkami byl odeslán vedení základních škol po celé republice. Dotazník s otevřenými otázkami byl poslán pouze do Komunitní školy Děvínek.

4.2 Výsledky výzkumu

Dotazník s uzavřenými otázkami byl rozeslán do devadesáti základních škol po celé České republice. Dotazník jsem rozeslala vedení škol s prosbou o jeho zprostředkování mezi kantory. Dotazníků jsem zpátky dostala osmdesát dva a z těchto dat jsem vytvořila grafy. Nutno dodat, že dotazníky jsem posílala pouze do běžných státních základních škol, ne do škol alternativních či speciálních.

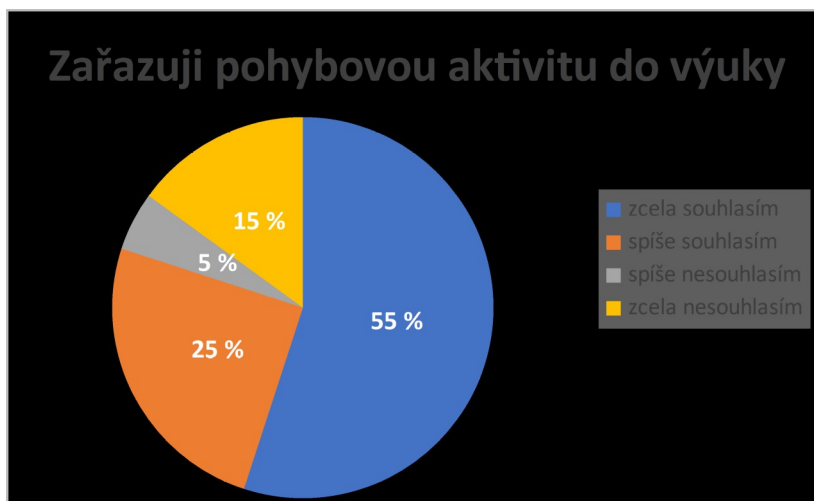
K výzkumu jsem využila otázky, jež se týkají výzkumných oblastí. V první výzkumné oblasti, která nese název Pohybové aktivity při hodině jsem kladla otázky typu, zda učitelé začleňují pohybovou aktivitu do výuky a jak často, zda vidí v pohybových aktivitách při hodině přínos a v neposlední řadě, zda sledují nové způsoby využití pohybové aktivity při vyučování. Druhou výzkumnou oblastí jsem se zabývala v rámci otázek, zda kantoři praktikují hlavně pohybové hry při výuce nebo zda pohybová aktivita představuje pouze protažení nebo nějaké cviky. Pro třetí výzkumnou oblast nesoucí název Cíl zadávání pohybové aktivity při hodině jsem zvolila otázku otevřenou, učitelé tak mohli zodpovědět, kdy a proč pohybovou aktivitu při hodině nejčastěji využívají. V případě, že v první otázce kantoři odpověděli, že pohybovou aktivitu ve výuce nepoužívají, jsem položila dvě otázky, první zněla, zda pohybovou aktivitu nepoužívají z důvodu toho, že v ní nevidí přínos, v otázce druhé, zda ji nevyužívají ze strachu, že by nestihli vyložit látku.

Otevřený dotazník obsahoval obdobné otázky, jako dotazník s uzavřenými otázkami. Kantoři však mohli projevit subjektivní názor a napsat svoje odpovědi, na rozdíl od dotazníku s uzavřenými otázkami, kde vybírali z možností zcela souhlasím – spíše souhlasím – spíše nesouhlasím – zcela nesouhlasím. Dotazník s otevřenými otázkami byl odeslán pouze kantorům do Komunitní školy Děvínek, o které vím, že zařazuje pohybové aktivity při vyučování. Učitelé v této škole, mimo to, že zapojují pohybové aktivity při výuce, vyučují děti venku a spojují tento venkovní prostor a výuku s pohybovými aktivitami. Vrátilo se mi sedm dotazníků. Otázky první výzkumné oblasti se týkaly toho, zda učitelé praktikují pohybové aktivity při hodině, zda vidí přínos v pohybových aktivitách, jak často je při hodinách zadávají, jak žáci na pohybové aktivity při hodině reagují. Jaký druh pohybové aktivity v hodině se učitelům osvědčil, jaký druh pohybové aktivity nejčastěji praktikují byly otázky týkající se druhé výzkumné oblasti. Poslední otázka se týkala třetí výzkumné oblasti a ptala jsem se v ní, s jakým cílem, za jakým účelem zadávají učitelé pohybové aktivity v hodině.

4.2.1 Vyhodnocení dotazníku

Pohybové aktivity při hodině

V dotazníku jsem podala pět otázek týkající se této výzkumné oblasti. První otázkou dotazníku jsem zjišťovala, zda škola zařazuje pohybovou aktivitu do výuky. V tomto dotazníku mohli vybírat ze čtyř připravených odpovědí, které zněly: souhlasím – spíše souhlasím – spíše nesouhlasím – zcela nesouhlasím.



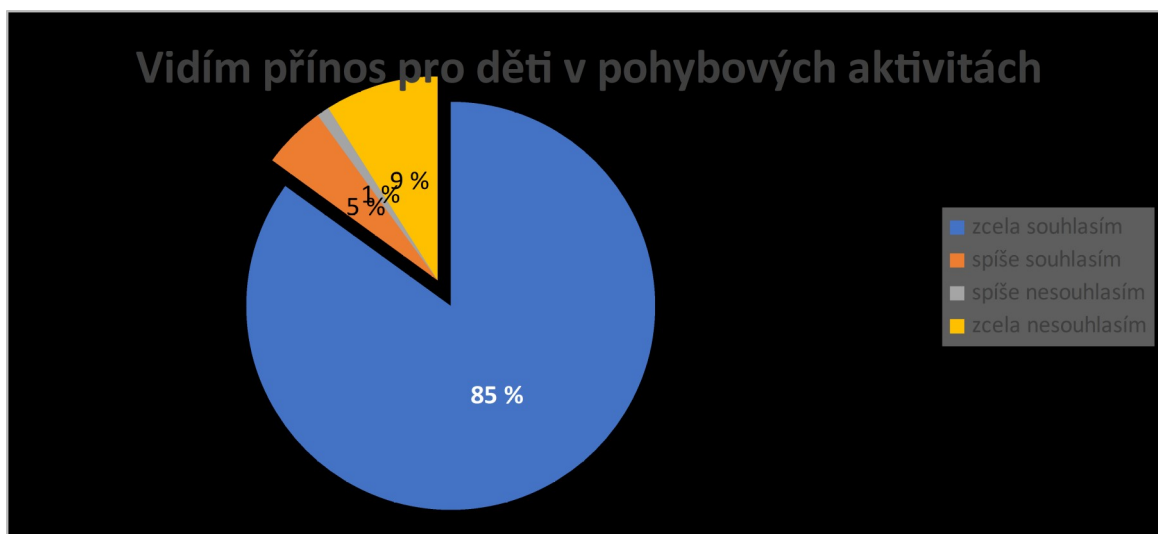
Graf 1- zařazení pohybové

aktivity do výuky

Na tomto grafu můžeme vidět, že 55 % z dotazovaných kantorů odpovědělo, že s tvrzením, že zařazují pohybové aktivity do hodin zcela souhlasí, 25 % škol s touto výpovědí spíše souhlasí, zde můžeme očekávat, že pohybové aktivity do výuky občas zařazují, ale zřejmě se nejedná o každou hodinu nebo častou záležitost. Nejméně z respondentů odpovědělo, že s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, bylo to pouhých 5 %. Z toho můžeme zhodnotit to, že kantoři buď pohybové aktivity do výuky zařazují nebo nezařazují vůbec. Tomu napovídá i výsledek odpovědi zcela nesouhlasím. Že pohybové aktivity do výuky nezařazují totiž odpovědělo o deset procent více učitelů, tedy 15 %.

Z odpovědi vyplývá, že více jak polovina, tedy okolo 80 % dotazovaných škol pohybovou aktivitu do výuky zařazuje, což je velice pozitivní číslo. Bohužel 20 % dotazovaných s otázkou, zda zařazují pohybovou aktivitu do hodin nesouhlasí, dá se tedy usuzovat, že pohybovou aktivitu do hodin vůbec nezařazují.

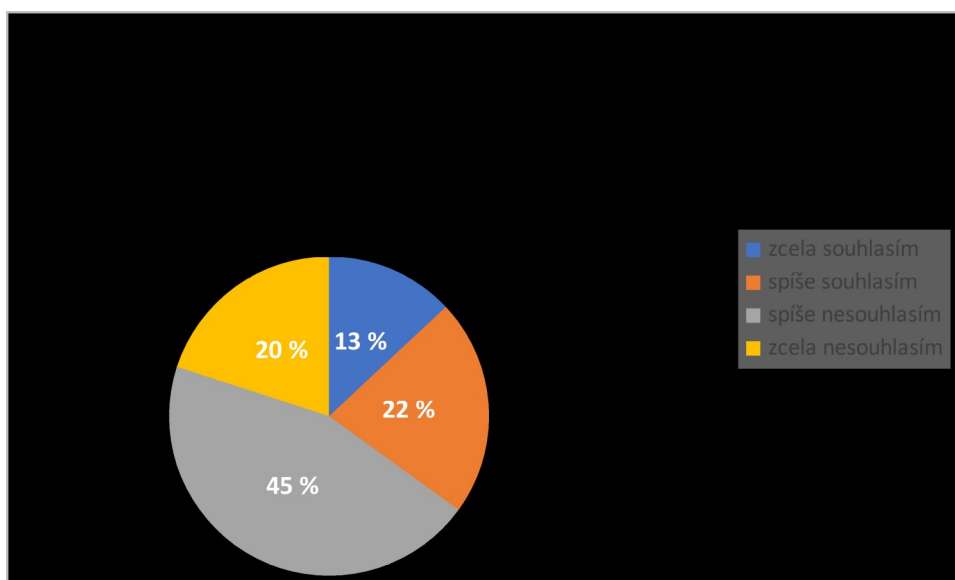
Druhá otázka zněla, zda učitelé vidí přínos pohybových aktivit pro děti. Touto otázkou jsem cílila na to, zda učitelé vidí změny u žáků poté, co do hodiny zavedou pohybovou aktivitu, ale otázku jsem zamýšlela i obecně pro ty, kteří pohybové aktivity z jakéhokoliv důvodu v hodinách nepraktikují. Zda si myslí, že pohybová aktivita může mít pro žáky přínos.



Graf 2 – přínos pro děti v pohybových aktivitách

Na tomto grafu si můžeme všimnout toho, že valná většina respondentů odpověděla zcela souhlasím. 85 % kantorů vidí přínos v pohybových aktivitách, tedy zřejmě souhlasně odpovídali i ti, kteří v předchozí otázce odpověděli, že pohybové aktivity do výuky nezařazují, 5 % odpovědělo, že spíše s tvrzením souhlasí. Druhý nejpočetnější výsledek zaznamenala odpověď zcela nesouhlasím. 9 % odpovědělo, že v pohybových aktivitách žádný přínos nevidí. Kvůli tomuto názoru zřejmě ani pohybové aktivity do výuky nezařazují. Pouze jedno procento respondentů zodpovědělo na otázku, zda vidí přínos v pohybových aktivitách spíše nesouhlasím. Ani tento zlomek kantorů zřejmě pohybovou aktivitu v hodinách nepraktikuje.

Třetí otázkou jsem zjišťovala, zda se učitelé vzdělávají nebo sledují nové způsoby využití pohybové aktivity při vyučování. Domnívám se, že je důležité, aby učitelé sledovali nové způsoby o využití pohybové aktivity, případně, aby si hledali nové pohybové hry, které ještě neznají a mohou je zapojovat do výuky.



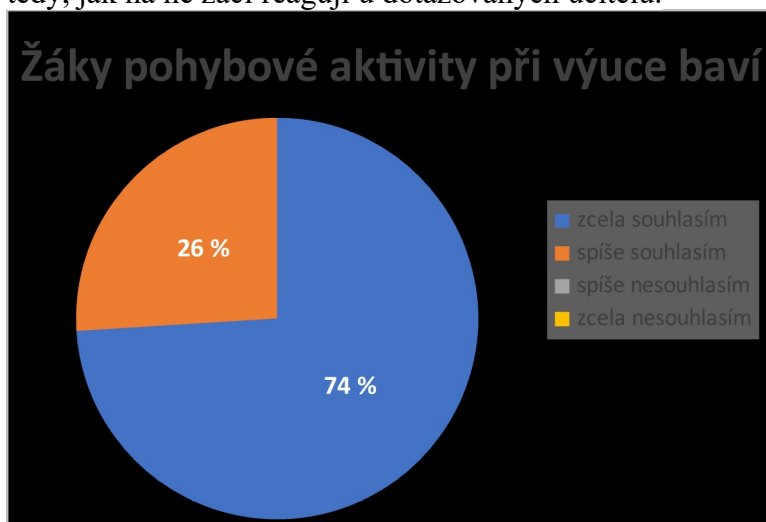
Graf 3 - vzdělávání se v nových způsobů využití pohybové aktivity při vyučování

Tento graf hodnotím negativně. Jeho prostřednictvím bylo zjištěno, že převážná část učitelů nesleduje nové způsoby využívání pohybových aktivit při vyučování. Nejméně kantorů odpovědělo na tento výrok zcela souhlasím, přesně to bylo 13 %. O něco víc, 22 % odpovědělo, že spíše souhlasí. Více jak polovina respondentů odpověděla, že s výrokem nesouhlasí. Největší procentuální zastoupení má odpověď spíše nesouhlasím, jedná se o 45 % odpovědí. 20 % učitelů zvolilo odpověď zcela nesouhlasím.

Z těchto odpovědí tedy vyplývá, že převážná část dotazovaných učitelů si nevyhledává nové pohybové hry či aktivity, které nezná nebo se nevzdělává novými způsoby využití pohybové aktivity. Kdyby se někteří kantoři, kteří pohybovou aktivitu do výuky nezařazují, seznámili se způsoby nebo nápady na pohybové aktivity nebo hry, či výsledky pohybových aktivit, které mohou mít na žáky, věřím, že by se procento učitelů, kteří pohybovou aktivitu aplikují do výuky zvětšilo.

Následující otázky byly určeny pro učitele, kteří v první otázce zvolili odpověď, že využívají pohybové aktivity při hodině. Čtvrtá otázka této výzkumné oblasti zněla, zda žáky pohybové aktivity při výuce baví. V literatuře je popsáno, že pohybové aktivity žáky baví, hlavně z toho

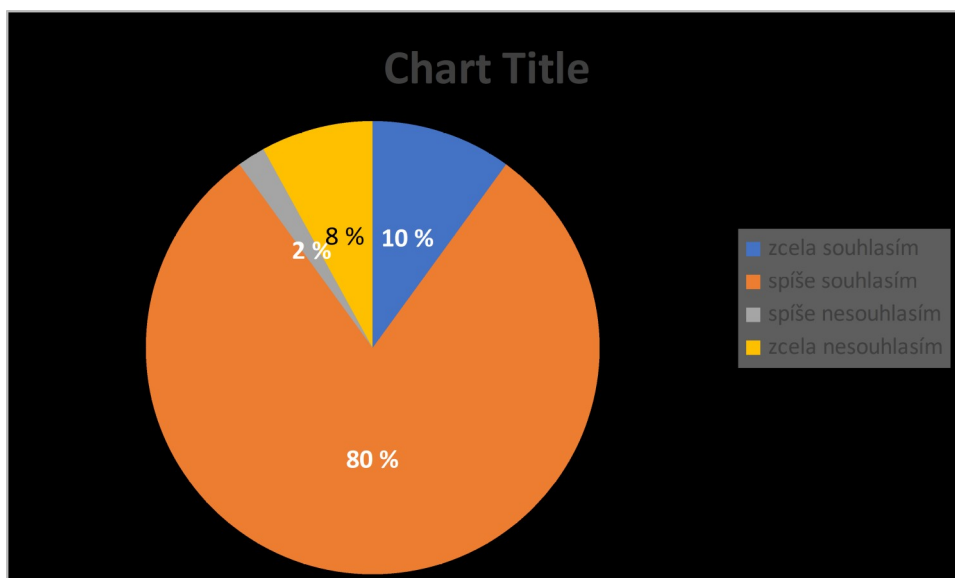
důvodu, že je to pro ně zpestřením výuky a žáky to vytrhne z frontální výuky. Zajímalo mě tedy, jak na ně žáci reagují u dotazovaných učitelů.



Graf 4 -reakce dětí na pohybové aktivity

Z výše zobrazeného grafu se můžeme přesvědčit o tom, že žáky dotazovaných respondentů pohybová aktivita baví. 74 % respondentů odpovědělo, že zcela souhlasí s tvrzením, že žáky pohybové aktivity při hodinách baví, 26 % potom přišlo s odpovědí, že spíše souhlasí s tímto výrokem. Žádný respondent neodpověděl, že spíše nesouhlasí nebo, že zcela nesouhlasí. Tento výsledek je jistě důkazem, že by se pohybové aktivity měly do hodin zapojovat, protože žáci na ně pozitivně reagují a taktéž na ně mají tyto pohybové aktivity pozitivní vliv.

Posledním grafem z této výzkumné oblasti je otázka, jak často učitelé začleňují pohybovou aktivitu do vyučovací hodiny. Výpověď zněla takto: pohybovou aktivitu začleňuji do každé vyučovací hodiny.



Graf 5 – pohybovou aktivitu začleňuji do každé vyučovací hodiny

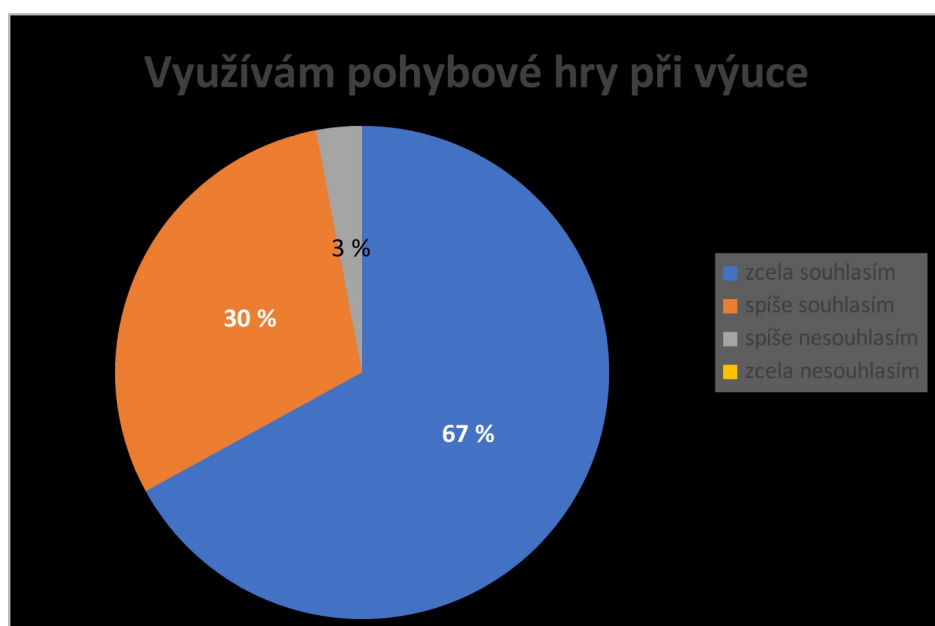
I tento graf je velice zajímavý. Respondenti, kteří v první otázce vypověděli, že pohybové aktivity v hodinách praktikují, v této otázce odpověděli v 80 %, že spíše souhlasí s tvrzením, že pohybovou aktivitu začleňují do každé vyučovací hodiny, to znamená, že zřejmě pohybové hry nebo jinou aktivitu začleňují často, ne však tak často, aby se dalo říci, že ji začleňují do každé hodiny. Deset procent odpovědělo, že zcela souhlasí s tím, že pohybovou aktivitu

začleňují do každé vyučovací hodiny. To je celkem malé číslo, a to i v tom ohledu, že 8 % zodpovědělo, že zcela nesouhlasí s tím, že pohybovou aktivitu začleňují do každé hodiny, dá se tedy očekávat, že pohybovou aktivitu používají, ale jen někdy a nedá se hovořit o tom, že by se jednalo o pravidelnou záležitost. To platí i pro odpověď spíše nesouhlasím, kterou zodpověděly 2 % dotazovaných.

Druhy pohybových aktivit při hodině

V této výzkumné oblasti jsem položila dvě otázky. Zajímalo mě, zda více respondentů odpoví, že využívají při hodině pohybové hry nebo zda více respondentů odpoví, že praktikují spíše menší rozcvičku či protažení. I tyto dvě otázky byly určené pro kantory, kteří pohybovou aktivitu do výuky začleňují a zodpověděli tak souhlasně v první otázce.

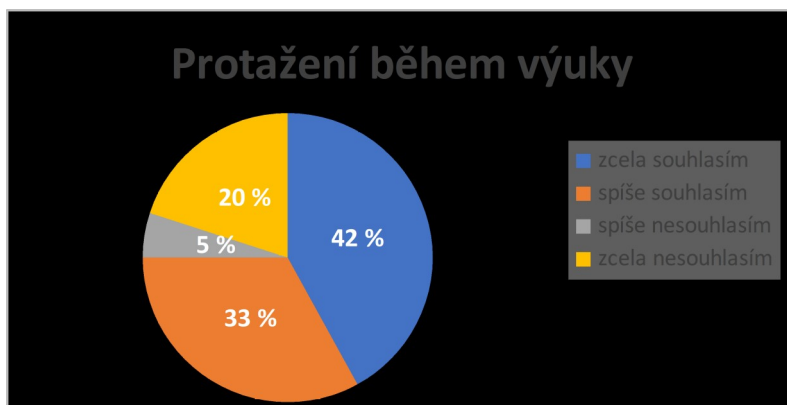
První výpověď zněla, zda učitelé využívají hlavně pohybové hry při výuce.



Graf 6 – využití pohybových her při výuce

Jak můžeme vidět, 67 % dotazovaných zodpovědělo, že zcela souhlasí s tím, že využívají pohybové hry při výuce. 30 % respondentů odpovědělo, že s tímto tvrzením spíše souhlasí. 3 % zodpovědělo, že s tímto tvrzením spíše nesouhlasí, nikdo neodpověděl, že zcela nesouhlasí. Tyto tři procenta s největší pravděpodobností nasvědčují tomu, že tito kantoři možná někdy, velice výjimečně, pohybovou aktivitu ve výuce použili, to nevíme přesně, ale zřejmě převážně v hodinách praktikují rozcvičku či protažení místo pohybových her.

Druhá a zároveň poslední otázka z této výzkumné oblasti se týkala toho, zda učitelé praktikují menší rozcvičku či protažení během výuky, tím je myšleno, zda učitelé vyzvou žáky, třeba i během výuky nebo na začátku hodiny, aby se v lavici či v prostoru protáhli, případně si zacvičili.



Graf 7 – protažení během výuky

Na výpověď 'praktikují menší rozcvičku či protažení před začátkem výuky', odpovědělo 42 %, že s touto výpovědí zcela souhlasí, 33 % odpovědělo, že spíše souhlasí. Je zajímavé, že 20 % odpovědělo, že s tímto tvrzením zcela nesouhlasí a 5 % spíše nesouhlasí, tedy v hodinách protažení či cviky nezačleňují. Místo toho tedy začleňují pohybové hry nebo jiné pohybové aktivity. Samozřejmě musíme počítat i s tím, že učitelé tyto pohybové aktivity mohou mezi sebou proměňovat. Tedy souhlasili s oběma výpovědi, jak s tím, že aplikují do hodin pohybové hry, tak s tím, že nechávají žáky, aby se během výuky protáhli.

Z těchto dvou grafů lze také vyčíst to, že učitelé praktikují při hodině více pohybové hry, než protažení či cviky při vyučování. S tím, že integrují do výuky pohybové hry souhlasilo dohromady 97 %, nikdo zcela nesouhlasil a spíše nesouhlasila 3 %. U protažení dohromady souhlasilo 75 %, z toho, na rozdíl od pohybových her, zcela nesouhlasilo 20 %. Dohromady i s odpovědí spíše nesouhlasím nesouhlasilo s touto výpovědí 25 %.

Cíl zadávání pohybových aktivit při hodině

V poslední výzkumné oblasti jsem zvolila v dotazníku otevřenou otázku i tato otázka byla jednou z pěti otázek, které byly určeny pouze pro učitele, kteří pohybovou aktivitu, ať už jakoukoliv, v hodinách praktikují. Ptala jsem se v ní, s jakým cílem zadávají učitelé pohybovou aktivitu při hodině. Učitelé tak mohli vypsát důvody, proč pohybovou aktivitu v hodinách využívají.

Nejčastější odpovědi byly tyto: 1. navození pozornosti, 2. relaxace, 3. aby se žáci po dlouhém sezení protáhli, 4. navození pozitivní energie, 5. rozehtání na začátku hodiny, 6. odreagování, 7. uvolnit napětí a soustředění, 8. změna činnosti, také zde byla odpověď typu, že to slouží pro žáky jako jakési osvěžení, 9. protože se žáci učí a ani o tom neví.

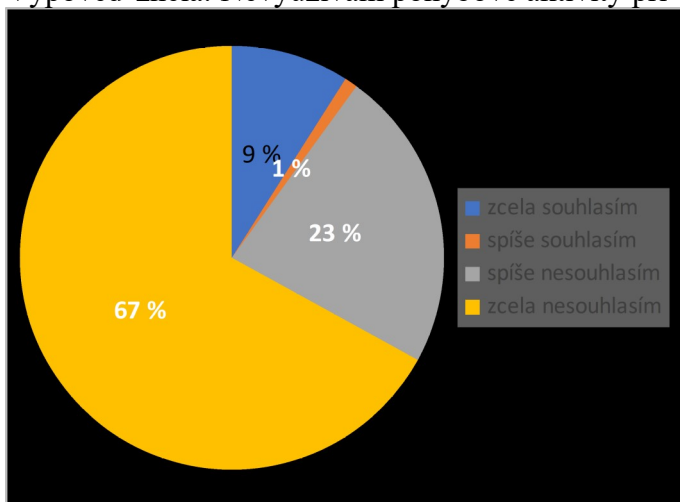
Tyto odpovědi se shodují s popsány cíli a výsledky pohybové aktivity při hodině na žáky v literatuře. I v odborné literatuře je popsáno, že pohybová aktivita během vyučovací hodiny slouží k aktivizaci žáků, k lepší koncentraci, motivaci žáků, k odstranění únavy a také jako prostředek k naučení se nové látky nebo k zopakování učiva.

Pohybové aktivity při hodině

Dotazník byl ukončen dvěma posledními otázkami, které byly určeny pouze pro kantory, kteří pohybovou aktivitu do výuky nezačleňují. I tyto otázky můžeme zařadit do první výzkumné oblasti, která nese název pohybové aktivity při hodině. Na grafu 2 jsme si mohli povšimnout, že dohromady souhlasilo s tvrzením, že vidí přínos v pohybových aktivitách 90 %. Tedy souhlasili i ti, kteří, v první otázce zodpověděli, že pohybovou aktivitu nepraktikují. Zajímalo

mě tedy, zda je důvodem nepraktikování pohybových aktivit to, že učitelé v nich nevidí přínos nebo skutečnost, že se bojí, že by nestihli vyložit látku, tedy z časových možností.

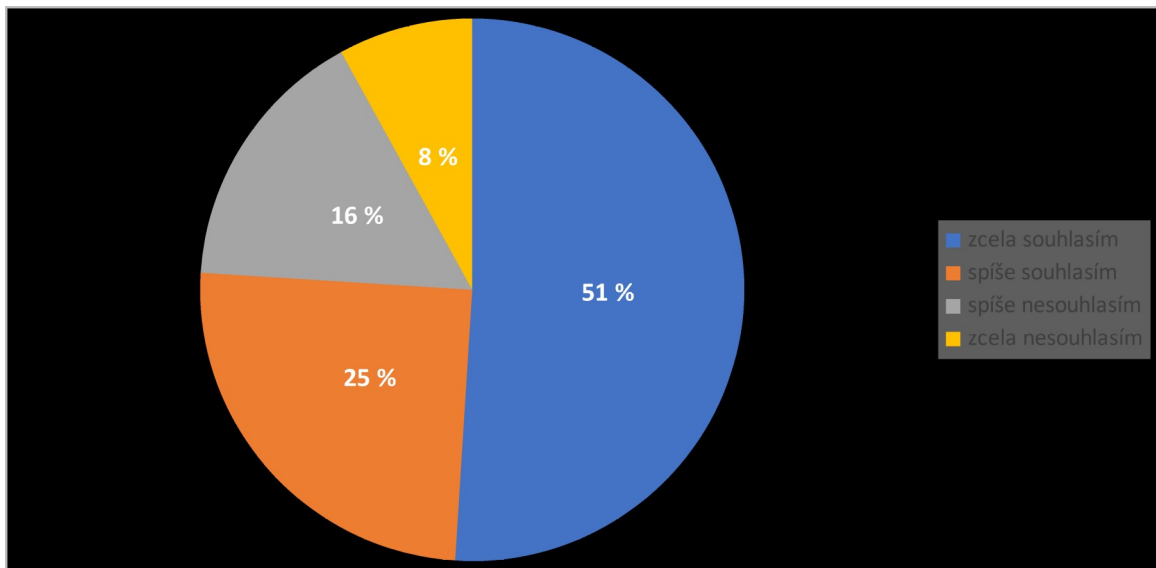
Výpověď zněla: Nevyužívám pohybové aktivity při výuce, protože v nich nevidím přínos.



Graf 8 – nevidím v pohybových aktivitách přínos

Na grafu osm můžeme vidět, že 67 % s tímto tvrzením zcela nesouhlasí, druhá nejvyšší procentuální hodnota je odpověď spíše nesouhlasím s 23 %. S touto výpovědí zcela souhlasí 9 % a 1% procento spíše souhlasí.

Druhou a poslední položenou otázkou jsem položila takto: Nevyužívám pohybové aktivity při hodině z důvodu časových možností, nestíhal/a bych vyložit látku.



Graf 9

9 – nepoužívám pohybové aktivity při hodině z důvodu časových možností, nestíhal/a bych vyložit látku.

Z grafu je patrné, že dohromady 76 % respondentů, kteří nevyužívají pohybové aktivity při hodině, zodpovědělo, že souhlasí s tvrzením, že nepoužívají pohybové aktivity z toho důvodu, že se bojí, že by nestihli vyložit látku. Tedy z časových důvodů ji raději nechtějí využívat. Přesněji 51 % zodpovědělo, že zcela souhlasí s výrokem, že nevyužívají pohybové aktivity při hodině z důvodu časových možností, 25 % zodpovědělo, že spíše souhlasí, 16 % odpovědělo, že spíše nesouhlasí a 8 % zodpovědělo, že zcela nesouhlasí.

Tyto dva grafy dokázaly, že kantoři, kteří u první otázky uvedli, že nevyužívají pohybové aktivity, činí tak hlavně kvůli obavě, aby stihli vyložit časově látku než kvůli tomu, že by neviděli v pohybových aktivitách při hodině přínos či význam. Jako důvod, že pohybové aktivity nezačleňují do výuky, protože v nich nevidí přínos zodpovědělo dohromady deset procent respondentů, 76 % potom zodpovědělo, že se obávají, aby stihli látku v celistvosti vyložit, a proto raději pohybové aktivity nevyužívají. Což je škoda, hlavně z toho důvodu, že z dotazníku vyplynulo, že se žáci díky pohybovým aktivitám učí nebo si i díky nim učivo opakuje a mnohdy bylo v dotazníku zdůrazněno to, že si žáci ani vědomě neuvědomují, že by se při těchto aktivitách učili. Těmto otázkám odpovídalo oněch 20 % respondentů, kteří v první otázce odpovědělo, že spíše nesouhlasí nebo zcela nesouhlasí s tvrzením, že využívají pohybové aktivity při hodině.

Otevřený dotazník

Pohybové aktivity při hodině

V otevřeném dotazníku, který jsem poslala do Komunitní školy Děvínek, jsem již nejnižšíovala, zda využívají pohybové aktivity, jelikož vím, že v této škole tráví s dětmi čas venku a zařazují pohybovou aktivitu do vyučovacích hodin.

Otázek v této první výzkumné oblasti jsem položila čtyři a ptala jsem se v nich, zda učitelé pozorují změnu na žácích při zapojení pohybových aktivit, jak často zadávají aktivity při hodině, jak na ně žáci reagují, jaké výhody pohybová aktivita podle nich skýtá, proč by podle nich měla být pohybová aktivita do hodin zařazována.

První otázka zněla přesně takto: Pozorujete změnu na žácích při zapojení pohybových aktivit při hodině? Učitelé na ni nejčastěji odpovídali kladně, že na žácích změny pozorují v tom smyslu, že se lépe soustředí, jsou aktivnější než v případě frontální výuky, že žáci působí uvolněněji a radostněji.

Druhá otázka byla položena takto: Jak často zadáváte pohybové aktivity při hodině? Respondenti na ni odpovídali nejčastěji, že používají jednu pohybovou aktivitu při hodině, pár odpovědí se shodovalo v tom, že používají na začátku menší procvičení či protažení a v polovině nebo na konci hodiny pohybovou hru nebo že používají dvě pohybové hry za jednu vyučovací hodinu, zodpovězeno bylo i to, že při hezkém počasí jdou s dětmi při vyučování ven, děti se učí venku, mají tedy možnost se pohybovat při volném prostoru a zároveň využívají venkovního prostoru při výuce k pohybovým hrám. Více jak tři pohybové aktivity nikdo nezodpověděl.

Třetí otázka se zabývala tím, zda žáky pohybové aktivity baví, zněla: Jak žáci na pohybové aktivity v hodině reagují? Odpovědi od učitelů se shodovaly v tom, že je pohybové aktivity velmi baví, jsou jimi nadšeni a jsou na ně natolik zvyklí, že by pro ně bylo nepřírozené, kdyby jim byly tyto pohybové aktivity z vyučování odebrány. Jiné odpovědi než, že mají žáci pohybové aktivity při hodině rádi jsem nedostala.

Poslední otázku jsem zadala takto: Jaké výhody pohybová aktivita skýtá? Proč by pohybová aktivita měla být do vyučování zařazována? Na tuto otázku jsem dostala odpovědi, že se děti lépe soustředí, učení je více baví, je to pro děti, ale i pro učitele určité ozvláštňování hodiny, které je příjemné pro obě strany, a že je ve třídě lepší atmosféra, v jednom dotazníku bylo zmíněno, že daný vyučující věří, že pohybové aktivity mají pozitivní vliv na žáky v tom smyslu, že se jim upevňuje probrané učivo lépe, než kdyby se je učili doma čtením zápisků.

Druhy pohybových aktivit při hodině

V této výzkumné oblasti jsem učitelům položila dvě otázky. Zabývaly se tím, jaký druh pohybové aktivity při hodině nejčastěji zadávají a jaký druh pohybové aktivity se jim osvědčil.

První otázka této výzkumné oblasti zněla: Jaký druh pohybové aktivity při hodině nejčastěji praktikujete? Nejčastější odpovědi zněly, že nejvíce využívají pohybové hry v jakékoliv hodině, někteří zmínili, že využívají během hodin cvičení nebo protahování, jiné odpovědi zmiňovaly pohyb venku či dokonce pohybové hry s hudbou.

Druhá otázka byla položena takto: Jaký druh pohybové aktivity v hodině se vám osvědčil (pohyb venku, protažení, pohybové hry...)? Obdobně jako u první otázky kantoři odpovídali, že se jim nejlépe osvědčil pohyb venku, mimo něj také pohyb s hudbou, pohybové hry, které už jsme zde několikrát zmiňovali, a dokonce byl zmíněn i rytmický pohyb, který s sebou nese určitý řád a systém, tento učitel zmínil, že tento rytmický pohyb, rytmus zařazuje nejen do hudební výchovy, ale například i do matematiky.

Cíl zadávání pohybových aktivit při hodině

V této poslední výzkumné oblasti jsem se na učitele obrátila s otázkou obdobnou jako v uzavřeném dotazníku, ptala jsem se v ní, proč, z jakého důvodu začleňují pohybové aktivity do hodin.

Otázka zněla přesně takto: S jakým cílem / za jakým účelem zadáváte pohybové aktivity v hodině? Respondenti odpovídali nejčastěji tak, že ji zadávají z důvodu odreagování u dětí, změny metody učení, kvůli tomu, aby byla výuka více zajímavá, dalším cílem bylo zkoncentrování žáka, tedy nějaké znovunabytí pozornosti u žáků, zadávají je také pro uvolnění žáků nebo z toho důvodu, že se žáci lépe soustředí.

4.2.2 Závěr dotazníkového šetření

Cílem dotazníkového šetření bylo, zda školy využívají pohybové aktivity a do jaké míry a jak často, jaké pohybové aktivity nejčastěji využívají a s jakým cílem je zadávají a zda žáky pohybové aktivity mají a učitelé při zařazování pohybových aktivit vidí u žáků nějaké změny. Ptala jsem se i jak často pohybovou aktivitu zadávají. U kantorů, kteří pohybovou aktivitu nezadávají jsem se tázala, zda je to spíše z důvodu, že si nemyslí, že má pohybová aktivita nějaký přínos pro žáky nebo je to z důvodu, že se bojí, že by nestačili vyložit látku tak, jak mají a raději z časových důvodů pohybové aktivity do hodin nezařazují.

Dotazníky byly dva, jeden s uzavřenými otázkami a jednou otázkou otevřenou, tři úvodní otázky byly určeny pro všechny kantory, pět otázek pak jen pro ty, kteří pohybovou aktivitu do hodin zapojují a dvě otázky jsem určila pro učitele, kteří pohybovou aktivitu nezapojují. Druhý dotazník s otevřenými otázkami byl určen pouze pro učitele z Komunitní školy Děvínek. Tyto otázky měly mimo jiné objasnit to, proč učitelé zapojují pohybové aktivity do výuky, jaké druhy pohybových aktivit do výuky začleňují a jaké nejraději používají.

Z odpovědí vyplynulo, že školy se ve větším případě snaží pohybové aktivity do výuky začleňovat, nezískala jsem žádnou odpověď na to, že by žáky pohybové aktivity nebavily,

přínos v pohybových aktivitách vidí i učitelé, kteří pohybové aktivity do hodin nezapojují. Na druhou stranu jsem ale zjistila, že se kantoři příliš nezajímají o nových způsobech využití pohybových aktivit při výuce. Více používají dotazovaní respondenti pohybové hry než protahování a cvičení při výuce. Bylo taktéž zjištěno, že dotazovaní učitelé spíše volili odpověď, že nevyužívají pohybové aktivity z toho důvodu, že se bojí, aby stihli vyložit látku, než že by nevěřili tomu, že by pohybové aktivity měly nějaký přínos či výsledky. Bohužel i tuto odpověď zlomek učitelů zvolilo. Výhody nebo přínosy pro žáky, kteří ve větší míře učitelé z Komunitní školy Děvínky uvedli, se shodoval s přínosy a výhodami popsány v odborné literatuře.

5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda učitelé zařazují pohybovou aktivitu do výuky, jakou pohybovou aktivitu využívají učitelé nejčastěji, zda vidí přínos v zařazování pohybových aktivit do výuky, z jakého důvodu ji zadávají, případně z jakých důvodů učitelé pohybovou aktivitu v hodinách nepraktikují. Díky empirickému výzkumu se tyto cíle podařilo zodpovědět. V závěru dotazníkového šetření můžeme vidět analýzu a popis výsledků, které jsem získala.

Pro tuto bakalářskou práci jsem stanovila tři výzkumné oblasti, které se nazývají pohybové aktivity při hodině, druhy pohybových aktivit při hodině, cíl zadávání pohybových aktivit při hodině. Tyto výzkumné oblasti byly sestaveny na základě teoretické části. Tyto výzkumné oblasti spojovaly teoretickou a praktickou část bakalářské práce.

V teoretické části jsme se seznámili s výkladem, co je pohyb, pohybová aktivita. Snažila jsem se popsat možnosti pohybových aktivit při hodině a zásady, které by se při jejich uplatňování měly dodržet. Popsala jsem i několik pohybových her, které se mohou uplatnit v jednotlivých vyučovacích hodinách. Tyto hry se mohou i obměňovat, aby mohli být uplatňovány do jakékoliv vyučovací hodiny. Možností na pohybové aktivity je několik, určitě by bylo prospěšné vymýšlet a podělovat se s novými pohybovými aktivitami mezi učiteli. Pro přiblížení je v práci popsán mladší školní věk dítěte.

V praktické části jsme se dozvěděli informace o tom, v jakém množství je pohybová aktivita začleňována do výuky, jak žáci na pohybovou aktivitu reagují, jaký na ně má efekt, jaký druh pohybové aktivity učitelé častěji do vyučování zapojují a zda v nich vidí přínos. Mohli jsme si i částečně představit, z jakého důvodu někteří učitelé pohybovou aktivitu do výuky nezačleňují. V dotazníku s otevřenými otázkami jsme se mohli seznámit s konkrétními odpověďmi od kantorů, kteří pohybovou aktivitu pravidelně do výuky začleňují. Pohybová aktivita v hodinách je velice důležitá, žáky může vytrhnout z apatie, lépe se soustředí, učí se díky nim novou látku jinak než frontální výukou, která stále na školách převažuje, mohou si i již probranou látku upevnit. Pohybová aktivita dokáže žáky zbavit stresu a přinést pozitivní a lepší klima třídy. Výhod pohybové aktivity je mnoho, proto by měla být co nejvíce do výuky začleňována. Pozitivním výsledkem výzkumu je, že převážná část dotazovaných škol pohybovou aktivitu do výuky začleňuje, negativním výsledkem je, že někteří vyučující nevidí v pohybových aktivitách přínos, proto nemůžeme ani počítat s tím, že by je začali do hodin integrovat.

Tato bakalářská práce by mohla být inspirací pro některé učitele, aby začali začleňovat pohybovou aktivitu do svých vyučovacích hodin.

6 Seznam literatury

6.1 Seznam použité literatury

1. BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy: metodická příručka*. 4., nezm. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Edice metodických příruček.
2. BLADES, Jean. Nové argumenty pro obhajobu denní kvalitní tělesné výchovy. *Metodický portál RVP.cz* [online]. [cit. 2022-07-19]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/1520/nove-argumenty-pro-obhajobu-denni-kvalitni-telesne-vychovy.html>
3. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN isbn80-7315-108-1.
4. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN isbn978-80-247-0948-2.
5. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672737.
6. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
7. ČINČERA, Jan a Jakub HOLEC. Terénní výuka ve formálním vzdělávání. *Envigogika* [online]. 2016, 11(2) [cit. 2021-4-28]. ISSN 1802-3061. Dostupné z: <https://www.envigogika.cuni.cz/index.php/Envigogika/article/view/533>
8. FORALOVÁ, Lenka. *POHYBOVÉ AKTIVITY VE VÝUCE PŘÍRODOVĚDY na prvním stupni základní školy*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Jiří Šibor, Ph. D.
9. GAJDOŠOVÁ, Jitka a Alexandra KOŠTÁLOVÁ. *Hejbej se! Nedej se!* [online]. Brno: Zdravotní ústav, 2006 [cit. 2022-07-19]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe_Nedej_se_-_manual.pdf
10. HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
11. HRONZOVÁ, Marie. *Vyrovňovací a kondiční cvičení: učební text a zásobník cviků pro studenty pedagogické fakulty*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2011. ISBN isbn978-80-7290-500-3.
12. CHLUP, Otokar. *Podmínky výchovy a vzdělávám na národní škole*. Praha: SPN, 1960.
13. JALŮVKOVÁ, Kateřina. *Doplňkové pohybové aktivity žáků 2. stupně*. Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Radka Peřinová, Ph.D.

14. JIŘENOVÁ, Michala. *Hry ve výuce zeměpisu na 2. stupni základní školy*. Liberec, 2020. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Emil Drápela, Ph.D.
15. KALHOUS, Zdeněk a Otto OBST. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978- 80-7178-253-7.
16. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254- 5965-2.
17. KLINGEROVÁ, Markéta. *Pohybem k většímu zájmu o matematiku*. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. [cit. 2022-07-18]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1438/POHYBEM-K-VETSIMU-ZAJMU-O-MATEMATIKU.html>
18. KOTRBA, Tomáš a Lubor LACINA. *Aktivizační metody ve výuce*. Brno: Barrister & Principal, 2011.
19. KOTRBA, Tomáš a Lubor LACINA. *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga*. Brno: Barrister & Principal, 2015. ISBN 978-80-7485-043-1.
20. KUNCIPÁLOVÁ, Hana. *Pohybové aktivity ve výuce chemie*. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta. Vedoucí práce RNDr. Luděk Míka, Ph.D.
21. LOVĚTÍNSKÁ, PAVLA. *Problematika kinestetického učebního stylu na 1. stupni základních škol*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
22. MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.
23. MAZAL, Ferdinand. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1991.
24. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
25. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
26. MIKULÍKOVÁ, Vendula. *Hry s českým jazykem* [online]. [cit. 2022-07-15]. Dostupné z: <https://konference.osu.cz/cestina/dok/2010/mikulikova-vendula.pdf>. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého.
27. MOSER-WILL, Ines a Ingrid GRUBE. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3560-3.
28. Musálek – Vliv pohybové aktivity na rozvoj vzdělanosti dětí. In: *Youtube* [online]. 21. 04. 2020 [cit. 2022-07-09]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jfl6baGrowc>
29. MUŽÍK, Vladislav a Daniela JONÁŠOVÁ. *Školní vzdělávací programy : Dokumenty na téma 1. stupeň* [online]. 2006 [cit. 2022-07-09]. Kinestetický učební styl. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Kinestetický-učebn%C3%AD-styl-Jonášová-Muž>

%C3%ADk/9964c6e52f3e09cb80b053a0cd246c37fe6be046

30. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
31. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
32. MUŽÍK, Vladislav; VODÁKOVÁ, Petra. Sonda do školní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. *Škola a zdraví pro 21. století*, 2011, 7.1: 185-197.
33. NEUMAN, Jan. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 6. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-910-1.
34. NOVÁČEK, Vojtěch; Jitka KOPŘIVOVÁ a Vladislav MUŽÍK. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2642-1.
35. PISKÁČKOVÁ, Petra. *Záměrně organizované pohybové aktivity při osvojování učební látky na 1. stupni ZŠ*. Praha, 2005. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Lenka Hříbková, CSc.
36. PROVAZNÍK, Kamil. *Hygiena školní práce*. Praha: Avicenum, 1985.
37. RAKOVÁ, Kateřina. *Využití prvků zdravotní tělesné výchovy při výuce českého jazyka na 2. stupni základní školy*. Olomouc, 2013. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce RNDr. Iva Dostálová, Ph.D
38. SITNÁ, Dagmar. *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0404-6.
39. SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1821-7.
40. STACKEOVÁ, Daniela. Zdravotní benefity pohybových aktivit-východisko pro tvorbu doporučení pro mládež a dospělé. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2009, 75(1), 6–11. SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál, 2001.
41. TUPÝ, Jan. *Metodické materiály pro učitele a vychovatele se zaměřením na pohybové aktivity*[online]. In: Praha: projekt Fandíme zdraví, 2016-2017 [cit. 2022-07-11]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/files/fandime%20zdravi/Methodiky/FZ%20Metodika%20POHYB.pdf>

6.2 Seznam grafů

OBSAH

GRAF 1 – zařazení pohybové aktivity do výuky	24
GRAF 2 – přínos pro děti v pohybových aktivitách	24
GRAF 3 – vzdělávání se v nových způsobech využití pohybové aktivity při vyučování	25
GRAF 4 – reakce dětí na pohybové aktivity	26
GRAF 5 – pohybovou aktivitu začleňuji do každé vyučovací hodiny	26
GRAF 6 – využití pohybových her při výuce	27
GRAF 7 – protažení během výuky	28
GRAF 8 – nevidím v pohybových aktivitách přínos	29
GRAF 9 – nepoužívám pohybové aktivity při hodině z důvodu časových možností, nestíhal/a bych vyložit látku	29

6.3 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro základní školy

Dobrý den, jmenuji se Petra Šťovíčková a jsem studentkou bakalářského oboru Pedagogika na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Prosím Vás o pravdivé vyplnění dotazníku. Informace získané prostřednictvím dotazníku budou sloužit ke zpracování závěrečné bakalářské práce na téma „Uplatňování pohybových aktivit ve výuce na základní škole“. Pokud nebude uvedeno jinak, označte vždy jednu z nabízených možností, která nejvíce vystihuje Váš názor. Dotazník je zcela anonymní. Moc děkuji všem, kteří si udělali čas a dotazník vyplnili.

Petra Šťovíčková

1. Zařazuji pohybovou aktivitu do výuky.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

2. Vidím přínos pro děti v pohybových aktivitách při hodině.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

3. Vzdělávám se a sleduji nové způsoby využití pohybové aktivity při vyučování.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

Pokud praktikuji pohybovou aktivitu při výuce:

4. Využívám hlavně pohybové hry při výuce.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

5. Praktikuji menší rozcvičku či protažení během výuky.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

6. Žáky pohybové aktivity při výuce baví.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

7. Pohybovou aktivitu začleňuji do každé vyučovací hodiny.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

8. S jakým cílem zadáváte pohybovou aktivitu při hodině:

.....
.....

Pokud nepraktikuji pohybovou aktivitu při vyučování:

9. Nevyužívám pohybové aktivity při výuce, protože v nich nevidím přínos.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

10. Nevyužívám pohybové aktivity při hodině z důvodu časových možností, nestíhal/a bych vyložit látku.

zcela nesouhlasím – spíše nesouhlasím – spíše souhlasím – zcela souhlasím

Velice děkuji za vyplnění dotazníku

Petra Šťovíčková

Příloha 2: Dotazník pro Komunitní školu Děvínek

Dobrý den, jmenuji se Petra Šťovíčková a jsem studentkou bakalářského oboru Pedagogika na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Prosím Vás o pravdivé vyplnění následujících otázek. Informace získané prostřednictvím těchto otázek budou sloužit ke zpracování závěrečné bakalářské práce na téma „Uplatňování pohybových aktivit ve výuce na základní škole“. Moc děkuji všem, kteří si udělali čas a odpověděli na otázky.

Petra Šťovíčková

- 1) Jaký druh pohybové aktivity při hodině nejčastěji praktikujete? A proč?
- 2) Pozorujete změnu ve výsledcích žáků při zapojení pohybových aktivit při hodině?
- 3) S jakým cílem / za jakým účelem zadáváte pohybové aktivity v hodině?
- 4) Jak často zadáváte pohybové aktivity při hodině?

- 5) Jak žáci na pohybové aktivity v hodině reagují?
- 6) Jaký druh pohybové aktivity v hodině se vám osvědčil (pohyb venku, protažení, pohybové hry...)?
- 7) Jaké výhody pohybová aktivita skýtá? Proč by pohybová aktivita měla být do vyučování zařazována?