

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu
k žákům a jejich názorům (preferencím)

Implementation of framework educational program
in physical education at the 1st grade of elementary school
in relation to pupils and their opinions (preferences)

Tereza Hoffmannová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím) vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce doc. PhDr. Hany Dvořákové, CSc. samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato závěrečná práce nebyla využita k zakončení jiného studia.

V Praze 4.12. 2023

Nejprve patří mé srdečné poděkování za odborné vedení, cenné rady a připomínky při vypracování diplomové práce mé vedoucí práce doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. Dále děkuji respondentům z řad pedagogů, kteří mi poskytli strukturované rozhovory a také respondentům z řad žáků, kteří prošli dotazníkovým šetřením. V neposlední řadě bych ráda poděkovala mé rodině a blízkým, kteří mě vždy podporovali a podporují na mé cestě životem.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá osobními názory (preferencemi) žáků 1. stupně základní školy k realizaci hodin tělesné výchovy ve vztahu k obsahové složce rámcového vzdělávacího programu. Diplomová práce je rozdělena na teoretická východiska a praktickou část. V teoretických východiscích diplomové práce je blíže specifikována charakteristika dítěte mladšího školního věku, pohybová aktivita dítěte mladšího školního věku a rámcový vzdělávací program Člověk a zdraví. V praktické části diplomové práce je proveden výzkum formou dotazníkového šetření žáků 1. stupně základní školy a formálními rozhovory s pedagogy 1. stupně základní školy. Cílem diplomové práce je zjištění, zda se shodují názory (preferenze) žáků na 1. stupni základních škol s obsahovým plněním cílů rámcového vzdělávacího programu realizovaného pedagogy ve vyučovacích hodinách. Úkolem diplomové práce byla analýza a vyhodnocení získaných dat z dotazníkového šetření žáků 1. stupně základní školy a strukturovaných rozhovorů s pedagogy 1. stupně základní školy a vyvození výsledků do další pedagogické praxe. Ve výsledkové části byly řešeny názorové preference žáků s ohledem na obsahové plnění rámcového vzdělávacího programu pedagogy ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy. Názorové preference žáků byly následně porovnány s názory pedagogů na obsahovou náplň rámcového vzdělávacího programu. V rámci diskuzní části diplomové práce byly jednotlivé zjištěné výsledky porovnány s dalšími odbornými studiemi.

Klíčová slova

Rámcový vzdělávací program, tělesná výchova, mladší školní věk, pohybová aktivita dětí, názorové preference

Abstract

The diploma thesis deals with the personal opinions (preferences) of 1st grade elementary school students regarding the implementation of physical education lessons in relation to the content level of the framework educational program. The diploma thesis is divided into theoretical part and a practical part. In the theoretical part of the thesis are specified in more detail the characteristics of the younger school-aged child, the physical activity of the younger school-aged child and the framework educational program Man and Health. In the practical part of the diploma thesis is carried out research in the form of a questionnaire survey of primary school pupils and formal interviews with the pedagogy of primary school. The aim of the diploma thesis is to find out whether the opinions (preferences) of pupils in the 1st grade of primary schools coincide with the content fulfillment of the goals of the framework educational program of pedagogy implemented in the lessons. The task of the diploma thesis was the analysis and evaluation of the data obtained from the questionnaire survey of pupils of the 1st grade of elementary school and formal interviews with the pedagogy of the 1st grade of elementary school and drawing the results into further pedagogical practice. The opinion preferences of the pupils were addressed about the content fulfillment of the framework educational program of pedagogy in physical education lessons in the results part. Pupils' opinion preferences were subsequently compared with teachers' opinions on the content of the framework educational program. The individual results found were compared with other professional studies as part of the discussion part of the diploma thesis.

Key words

Framework education programme, physical education, primary school age, children physical activity, opinion preferences

Obsah

ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1. POHYB A ZDRAVÍ	9
2.2. CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
2.2.1. Anatomická a fyziologická charakteris8ka	10
2.2.2. Psychosociologická charakteris8ka	13
2.3. POHYBOVÁ AKTIVITA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	15
2.3.1. Efekt pohybové ak8vity dítěte mladšího školního věku	23
2.4. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ČLOVĚK A ZDRAVÍ	24
2.4.1. Učivo oboru Tělesná výchova v RVP	26
2.4.2. Vyučovací hodina tělesné výchovy	29
2.4.3. Cíle RVP v oboru Tělesná výchova	31
3. CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE	36
3.1. CÍL PRÁCE	36
3.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
3.3. ÚKOLY PRÁCE	36
4. METODIKA	38
4.1. METODY VÝZKUMU	38
4.1.1. Metoda dotazníku	38
4.1.2. Metoda strukturovaného rozhovoru	38
4.1.3. Sledované soubory	38
4.2. ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	40
4.2.1. Metody sběru dat	40
4.2.2. Zpracování dat	40
5. VÝSLEDKY	41
5.1. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ŽÁKŮ	41
5.1.1. Obecné zjištění preferencí	41
5.1.2. Činnos8 ovlivňující zdraví	48
5.1.3. Činnos8 ovlivňující úroveň pohybových dovednosZ	51

5.1.4.	Činnosť podporujúci pohybové učení	56
5.2.	STRUKTUROVANÉ ROZHOVORY S PEDAGOGY	59
5.3.	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	63
6.	DISKUSE	65
	ZÁVĚR	70
	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	72
	SEZNAM PŘÍLOH	76

Úvod

V současnosti jsou jednotlivé etapy vzdělávání v České republice definovány rámcovým vzdělávacím programem. Ten prošel za poslední roky několika dílčími revizemi a v plánu jsou další. K dalšímu rozvoji základního vzdělávání ovšem nestačí pouze revize rámcových vzdělávacích programů, ale je nutné přistupovat k této problematice i z vědeckého pohledu. Názory žáků 1. stupně základní školy na realizaci obsahové stránky rámcového vzdělávacího programu pedagogy v hodinách tělesné výchovy se zabývá pouze malé množství vědeckých prací.

Diplomová práce se bude zabývat osobními názory (preferencemi), které mají žáci 1. stupně základní školy s ohledem na realizaci hodin tělesné výchovy ve vztahu k obsahové složce rámcového vzdělávacího programu. Dále se bude zabývat tématy pohyb a zdraví, charakteristikou dítěte mladšího školního věku, pohybovou aktivitou dítěte mladšího školního věku a rámcovým vzdělávacím programem Člověk a zdraví. V praktické části pak vyhodnotíme osobní názory žáků na základě dotazníkového šetření a osobní názory pedagogů plynoucí ze strukturovaných rozhovorů, které porovnáme a také dáme do komparace s rámcovým vzdělávacím programem.

Pevně věříme, že zpracování této diplomové práce pomůže otevřít dveře dalším studiím z oblasti této problematiky a přispěje k dalšímu rozvoji základního vzdělávání v České republice.

2. Teoretická východiska

2.1. Pohyb a zdraví

Pro každého živého tvora je pohyb důležitou součástí života a ani člověk není výjimkou. Potřebujeme ho k udržení nejen fyzické kondice a jako prevenci proti různým civilizačním chorobám, ale také k zajištění základních životních funkcí jako je rozvod krve po těle nebo dýchání. V současnosti ovšem převažuje sedavý způsob života a lidé se o pohyb často vědomě i nevědomě připravují. Místo chůze nebo jízdy na kole upřednostňují jízdu autem, ztrácí tím přirozený pohyb a nahrazují ho pohodlným způsobem života (Mužík, Šeráková, Janošková, 2019).

Dítě pohyb k životu nezbytně potřebuje, jelikož pomáhá ke správnému vývoji svalového aparátu, který je potřebným pro vývoj kostry a pro správné držení těla v chůzi, sedu, běhu či ve stoji. Časová dotace tělesné výchovy není na základní škole pro děti mladšího školního věku dostačující, proto je vhodné děti motivovat ke sportovním aktivitám i mimo školu, které by měly mít všestranný pohybový základ (Mužík, Šeráková, Janošková, 2019).

Nedostatek pohybu u dětí se může projevit různými způsoby. Jedním z nich je vadné držení těla, které způsobuje svalová nerovnováha. Nadváha a obezita a s tím spojené respirační, endokrinní a kardiovaskulární onemocnění je způsobena nedostatkem aerobního zatížení. Proto je velmi důležité v životě přiměřeně udržovat pohyb a k pohybové aktivitě vést již děti mladšího školního věku (Mužík a kol., 2007).

2.2. Charakteristika dítěte mladšího školního věku

V životě každého dítěte je období základní školní docházky, jinými slovy školní věk, jedním z nejdůležitějších etap. Z hlediska rozvoje osobnosti dítěte je škola velmi významným ovlivňujícím faktorem. I proto je samotné zahájení povinné školní docházky pro dítě obrovským milníkem. Jakmile dítě přestupuje z mateřské školy do první třídy

školy základní, nastává zlom z hlediska socializace dítěte, kdy je působení rodiny pozvolna nahrazováno vlivem vrstevníků (Vágnerová, 2000).

Školní věk dělíme na dvě etapy – mladší školní věk a starší školní věk. Jedná se o období, ve kterém se dítě vyvíjí po psychické i tělesné stránce (Matějček, Pokorná, 1998). Vágnerová (2000) ještě dělí školní věk na dvě stadia – raný školní věk (6-7 let) a střední školní věk (8-9 let).

Výzkumná část diplomové práce byla zaměřena na žáky prvního stupně základních škol. Proto se v této kapitole budeme věnovat charakteristice žáků mladšího školního věku.

Období mladšího školního věku označujeme za fázi, kdy dítě zpravidla nastupuje do první třídy základní školy a také se u něj začíná projevovat psychické i pohlavní dospívání, k čemuž dochází kolem 11-12 let. Pokud porovnáme změny, které se u dítěte projevují v předškolním věku nebo naopak v dospívání, nejsou v období mladšího školního věku tak výrazné. Psychoanalýzou je tato fáze života popsána jako doba „latence“, kdy je uzavřena jedna část vývoje a další nastává až na počátku puberty. Charakteristické rysy tohoto období jsou mnohdy vidět v dětské mluvě, písemném projevu, kresbě, zájmech nebo hrách. Žák v této fázi prahne po poznání a pochopení okolního světa (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dle Matějčka (2017) je mladší školní věk přechodným obdobím mezi předškolním věkem, kdy je dítě neustále hravé a věkem, kdy se u žáka projevuje podstatně vyspělejší chování. Děti jsou v tomto období zranitelné, a proto vyžadují trpělivost učitelů a pozornost rodičů.

2.2.1. Anatomická a fyziologická charakteristika

V období mladšího školního věku se setkáváme s výraznými změnami z hlediska vývoje jedince jak po stránce fyziologické, tak anatomické. Spousta změn je spjata s tělesným růstem jedince, který bývá plynulý a rovnoměrný. Tělesný růst pak také z části působí na vývoj nejen pohybových dovedností. Výraznější změny jsou patrné hlavně na začátku a na konci tohoto období. Nesmíme zapomenout na individuální vývojové rozdíly, které jsou mezi jedinci znatelné. S nástupem do první třídy zpravidla vymizí i dočasná disproporcionalita. Podíváme-li se do minulosti, zjistíme, že v současnosti je růst

jedinice mnohem rychlejší a dnešní děti jsou větší a silnější, než tomu bývalo před několika lety (Langmeier, Krejčířová, 2006; Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Časté pohybové aktivity s intenzivním, ale krátkodobým fyziologickým zatížením jsou pro děti mladšího školního věku velmi dobře snesitelné. Při pohybu jsou zcela přirozeně zatěžovány svalové skupiny, což pozitivně působí na správný tělesný růst a vývoj kostí. Pokud je naopak zátěže příliš, může se to negativně podepsat na zdravotním stavu jedince (Miklánková, 2006).

Vilímová (2002) ve své publikaci mluví o období druhé plnosti, které popisuje jako etapu, kdy se v průběhu kalendářního roku mění období pomalého a rychlého růstu. Tělo jedince se pozvolna připravuje na pubescenci, kdy se dá očekávat přírůstek váhy a rychlý růst. Dítě se na předělu předškolního a mladšího školního věku pohybuje s váhou zhruba na 21,5 kg a měří přibližně 117 cm. V průběhu roku pak narůstá váha zhruba o 3 kg a výška přibližně o 5 cm. Výškové a váhové predispozice úzce souvisí s genetickými dispozicemi jedince. Kromě genetiky jsou důležité i vnější faktory okolí, jako je prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, a správná výživa. Během tohoto období dochází ke změně postavení čelistí a tvaru obličeje do své dospělé podoby, načež navazuje i výměna mléčného chrupu za chrup stálý (Řičan 2014, Matějček, Pokorná, 1998).

Mladší školní věk se vyznačuje postupnou osifikací a růstem kostry. Vzhledem k tomu, že kosti bývají ještě měkké a pružné, svalstvo a vazivové spoje v oblasti páteře nedostatečně vyvinuté, je nezbytné předcházet deformacím kostí a ochabování osového svalstva a u dětí mladšího školního věku dbát na rozvoj správného držení těla. Díky kompenzované pohybové činnosti je možné problémům s vadným držením těla předejít (Raková a kol., 2011).

Během celého období mladšího školního věku dochází k postupnému růstu vnitřních orgánů jedince. Navyšuje se vitální kapacita plic a zvětšuje se krevní oběh, vzhledem k pokračujícímu vývoji dýchacích svalů u dětí přetrvává nemožnost hlubokého dechu. Na konci období mladšího školního věku (10. – 11. rok života) je již plně ukončen ontogenetický vývoj centrální nervové soustavy (Perič, 2004).

Co se týče kondičních a koordinačních předpokladů je známo, že obě pohlaví mají podobné předpoklady pro rozvoj rychlosti. U vytrvalostních schopností mají větší možnost rozvoje chlapci, u kterých se naopak objevují problémy s plnou soustředěností na učení nových pohybů a kompletování již naučených. Dívky mají větší předpoklady

pro rozvoj a využití silových schopností a celkové všeobecné koordinace, bývají také mnohem více psychicky odolnější vůči stresovým situacím. V období mladšího školního věku se však mezipohlavní rozdíly často stírají a nástup přichází až v období puberty (Belšan, 1985, Suchomel, 2006).

Postupně se zvyšuje obratnost velkých svalových skupin, u kterých dochází v tomto období k nárůstu svalové hmoty a zlepšení mezisvalové koordinace. Děti mladšího školního věku jsou schopné jízdy na kole, přeskokování švihadla či různých překážek a v neposlední řadě i hodů a kopů míčem. Zejména házení a kopání patří mezi oblíbené aktivity chlapců, kteří tímto způsobem projevují své bojové a lovecké charakterové pudy. Děti si jsou svých pokroků v tomto období velice dobře vědomy a díky tomu se zvyšuje i další motivace pro postupné zlepšování. Kromě toho se nenásilnou formou buduje i pozitivní citová vazba na různé druhy pohybové aktivity (Říčan, 2014).

Během tohoto období dochází k postupnému vývoji a zdokonalení jemné a hrubé motoriky. Mladší školáci lépe zvládají tělesné pohyby na základě zlepšující se mezisvalové a vnitrosvalové koordinace, tím se u nich začíná projevovat i větší zaujetí pro pohybové hry, u kterých jsou koordinační schopnosti nezbytné. Velké svalové skupiny řídí hrubou tělesnou motoriku a tím ovlivňují mobilitu celého těla. Zejména se jedná o funkční mobilitu dolních a horních končetin, chůzi, běh, stoj nebo házení či kopání (Opatřilová, 2010, Langmeier, Krejčířová, 2006).

Celkový stav růstu a vývoj jedince charakterizujeme jako biologický věk, který je mírou formování jeho funkčních a morfologických znaků. Časovou délku, která uplyne od data narození jedince nazýváme jako kalendářní (chronologický) věk. V určitých věkových obdobích může být mezi biologickým a kalendářním věkem nesoulad. Nepoměr činí často 2 roky i více. Může se jednat o tzv. biologickou retardaci, o které hovoříme je-li jedinec vývojově opožděný za svým kalendářním věkem nebo naopak o tzv. biologickou akceleraci je-li jedinec naopak biologicky vyspělejší vzhledem ke svému kalendářnímu věku. Je proto potřeba přistupovat ke každému jedinci individuálně vzhledem k možnému nepoměru mezi dětmi, které jsou dle kalendářního věku víceméně stejně staré, ale biologický věk každého z nich může být velmi odlišný (Suchomel, 2006).

Biologický a kalendářní věk není jediným rozhodujícím faktorem motorického vývoje dítěte, důležité jsou také vnější faktory, které dítě ovlivňují. Nejdůležitější vnější vliv je určitě intervence rodičů, kteří mohou své potomky v rozvoji pohybové aktivity

výrazně podporovat. Je prokázáno, že děti, které nejsou rodiči v pohybové aktivitě podporovány nebo nejsou příliš fyzicky zdatné postupně ztrácejí zájem o fyzickou aktivitu a tím klesá i jejich tělesná zdatnost (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Mezisvalová jemná koordinace malých svalových skupin bývá v mladším školním období stále méně přesná. Hlavní příčinou je stálý vývoj koordinace zraku – jemná motorika. Tento fakt je důvodem problémů při výuce psaní v prvních letech školní docházky, písmo dítěte bývá často nevhledné a kostrbaté i přes veškerou snahu. Po devátém roce života se výrazně zlepšuje i smyslové vnímání. Dítě je schopné rozlišit tíhu závaží s přesností na jeden gram, oproti dítěti v předškolním věku, u kterého je vnímání tíhy závaží mnohem méně přesné. Smyslová funkce očí se také výrazně zlepšuje a děti jsou schopné rozlišit větší barevné spektrum než v přechodných letech (Říčan, 2014).

2.2.2. Psychosociologická charakteristika

Psychosociální vývoj dítěte v období mladšího školního věku se projevuje dvěma významnými obdobími, konkrétně se jedná o období nástupu školní docházky a období kritičnosti. Během nástupu do školy dochází k vytvoření formálního kolektivu, který klade nároky na každé jednotlivé dítě. Dítě přijímá nároky na zařazení do kolektivu a učí se podřídit jeho normám. Období nástupu do školy se vyznačuje postupnou socializací v novém kolektivu, přibývá nová autorita – postava pedagoga, a naopak dítě již přestává být středem pozornosti rodičů. Dochází k přechodu od nezávazné hry k činnosti vázané pravidly – učení. Při začleňování do kolektivu se dítě učí novým pravidlům a zákonitostem, které kolektiv a autorita učitele vyvolává. Dítě si vytváří nové mezilidské vztahy, seznamuje se se svými vrstevníky a buduje si v kolektivu své postavení. Mladší školní věk je typický určitou soutěživostí, která mezi dětmi panuje. Zejména je to soutěživost skupinového charakteru, kdy se dítě snaží získat i náležitou odezvu od vrstevníků ve skupině. Začínají vznikat první kamarádské vztahy, které jsou spojené s utajenými vazbami a symbolikou v malých skupinkách. (Nolen – Hoeksma, 2012)

Ke konci mladšího školního období dochází ke snižování přirozené autority dospělých, nastává fáze kritičnosti v hodnocení podnětů a jevů z prostředí, ve kterém se děti nejčastěji vyskytují (škola, rodina, zájmový kolektiv atd.). Děti mají tendenci zejména k negativnímu hodnocení skutečností. Tím, že ubývá přirozená autorita

dospělých, které se v životě dítěte vyskytují, začíná dítě hledat své idoly jinde. Idoly mohou nalézt i mezi svými vrstevníky, kteří budí přirozenou autoritu v kolektivu. Dítě postupně přebírá stále více zodpovědnosti za svoje činnosti, učí se základní kulturní návyky a více se participuje v zapojení v nových sociálních skupinách. (Vágnerová, 2000)

Během mladšího školního věku dochází k výraznému rozvoji paměti, představivosti a přibývá nových vědomostí. U dětí stále přetrvává myšlení a rozpoznávání zaměřené majoritně na jednotlivé věci a situace, souvislé myšlení spíše uniká. Roztěkanost způsobená zvýšenou vnímavostí k okolním vlivům se projevuje zejména zhoršením provedení již naučených dovedností a unikající pozorností. Děti mladšího školního věku mají velice malou schopnost chápat abstraktní pojmy. Toto období se nazývá obdobím konkrétního (reálného) nazírání. Dítě je schopné pochopit pouze situace a pojmy, které si může reálně „osahat“ a nerozumí abstraktním oblastem, které není možné „uchopit“. Opírá se tedy pouze o názorné vlastnosti konkrétních jevů, situací a předmětů. K rozvoji abstraktního myšlení dochází až na konci období mladšího školního věku. (Vágnerová, 2000)

Osobnostně volní vlastnosti se v období mladšího školního věku stále utvářejí a nejsou ustáleny. Děti rychle střídají emoce, v krátkém sledu přecházejí od pozitivních radostných emocí do negativních pohnutek a jsou velmi impulzivní. Dítě není schopné uvažovat v dlouhodobém horizontu, jeho volní vlastnosti jsou ještě velmi slabě vyvinuty a překonávání překážek k dosažení dlouhodobého cíle je velmi obtížné. Dítě v tomto období žije teď a tady a každou prováděnou činnost velmi silně citově prožívá. Díky tomu je dobře patrná zvýšená vnímavost k okolí a větší odvaha provádět i nepopulární rozhodnutí. V mladším školním věku přetrvává zmenšená míra sebekritičnosti k vlastním rozhodnutím, jednání a vystupování. Dítě se dokáže velmi krátkou dobu koncentrovat. Doba plné koncentrovanosti trvá přibližně 4-5 minut, následuje doba útlumu a roztěkanosti (Nolen – Hoeksama, 2012, Raková a kol., 2011).

Z odborných studií vyplývá, že u dětí s vybudovaným vztahem k pohybové aktivitě již od raného dětství pozitivní vztah ke zdravému aktivnímu životnímu stylu přetrvává i do dospělosti. Kromě rodiny může takto dítě pozitivně ovlivnit i pedagog v primárním vzdělávání, který díky pohybové aktivitě buduje i sociální vazby v dětském

kolektivu, neboť při pohybové aktivitě dochází ke vzájemné spontánní komunikaci mezi jednotlivými žáky (Miklánková, 2006).

2.3. Pohybová aktivita dítěte mladšího školního věku

Pohyb a zejména spontánní pohybová aktivita je u dětí mladšího školního věku nesmírně důležitá k rozvoji všeobecné zdatnosti, pohyblivosti a ohebnosti. Pohybová aktivita by se měla skládat zejména z různých typů her, které rozvíjejí myšlení, kooperaci v kolektivu a všeobecnou koordinaci. Pro přípravu dítěte na zdravý životní styl je možné kromě rodinného prostředí využít i školní tělesnou výchovu. Tělesná výchova se specificky zaměřuje na celkový rozvoj dětí v oblasti duševní a tělesné. Vychovává žáky v oblasti disciplinovanosti, solidarity, tolerance, fair play a týmového ducha, které patří mezi významné společenské hodnoty. Kromě výše zmíněného je tělesná výchova významným článkem v oblasti rozvoje základních pohybových dovedností potřebných k provozování dalších pohybových aktivit. Díky ovládnutí základních pohybových dovedností je možné osvojovat i další náročnější pohybové dovednosti, a tím pádem jsou žáci posléze schopni dosáhnout i vyšších až mistrovských výkonnostních stupňů v různých pohybových dovednostech, což vede ke zvýšení pravděpodobnosti vytvoření kladné emocionální vazby k pohybové aktivitě a jejímu pravidelnému provozování (Pastucha, 2011).

Dle Pastuchy (2011) patří mezi nejoblíbenější sporty českých dětí zejména fotbal, plavání, cyklistika a lyžování, kromě toho je u dívek oblíbený také taneční sport. Dítě mladšího školního věku by mělo pohybovou aktivitou trávit v ideálním případě 5 hodin denně, což kompenzuje čas strávený sezením ve školní lavici. Bohužel realita vypadá trochu jinak a nedostatečný počet hodin tělesné výchovy a organizované mimoškolní aktivity způsobuje prohloubení energetické dysbalance. Zvýšený podíl energetického příjmu k výdeji vede k nárůstu případů dětské obezity, pro kterou je mladší školní věk kritickým vývojovým obdobím.

Pro optimální zdravotní stav dítěte je nezbytné správné nastavení úrovně pohybové aktivity. Nicméně odpovídající úroveň ani typ pohybové aktivity nejsou

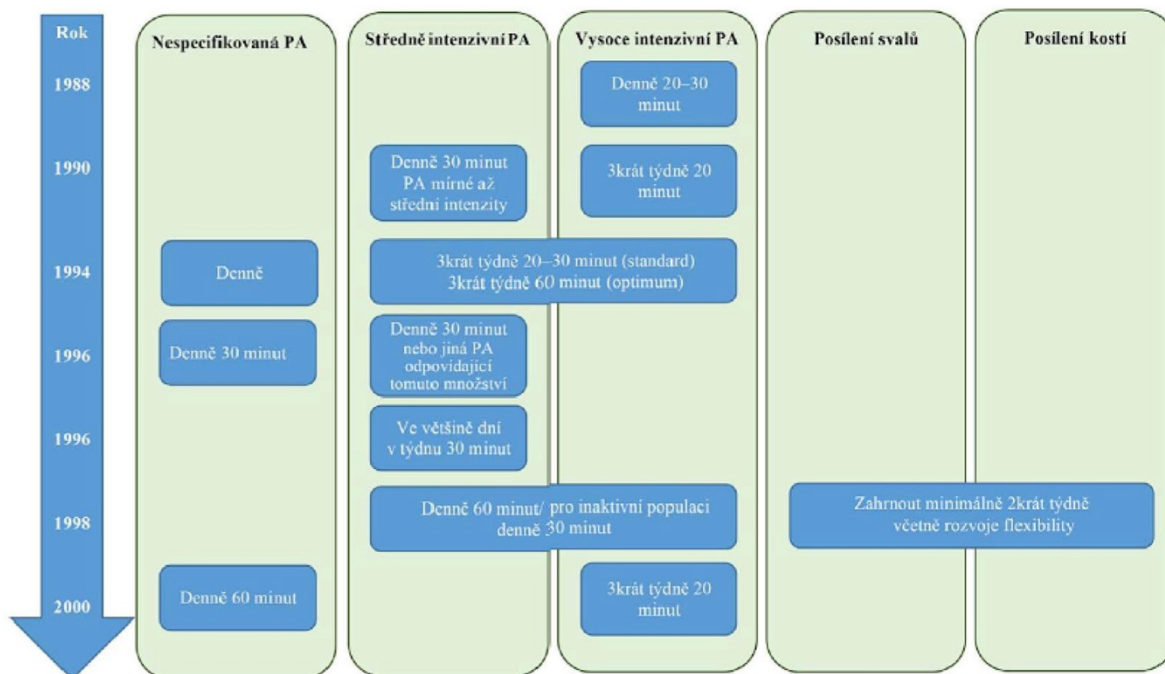
exaktně stanovena. Důležité je zatížení individualizovat každému dítěti jednotlivě a brát v patrnost pásma intenzit zatížení (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Mezi základní principy k provedení pohybové aktivity na podporu zdraví patří:

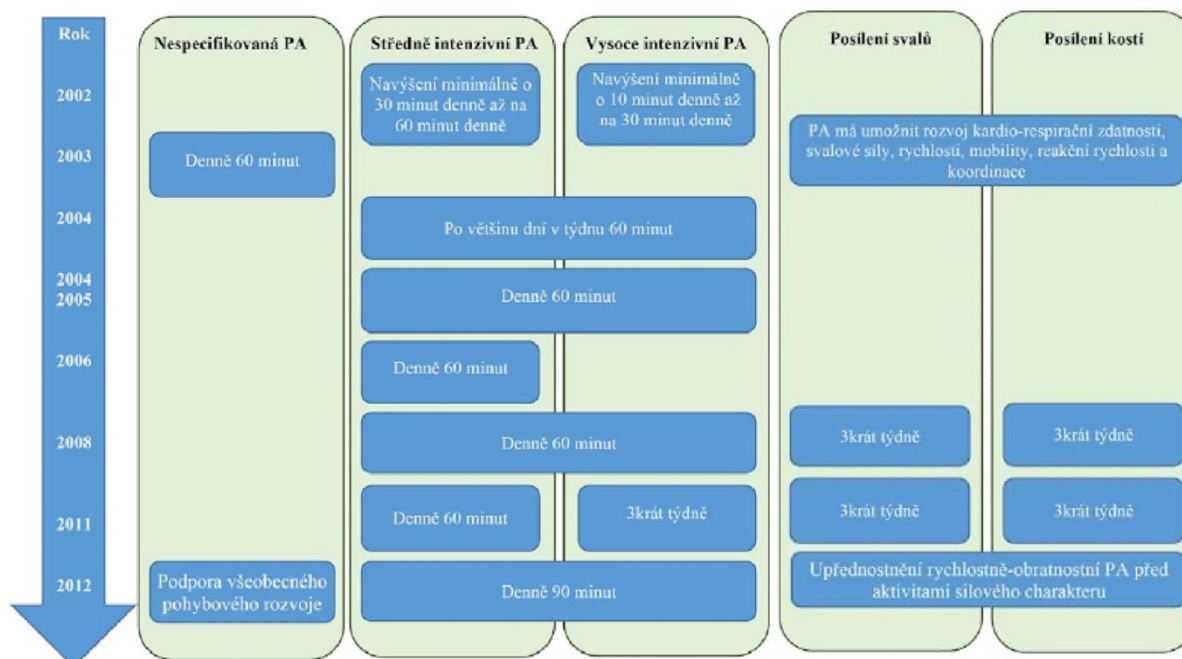
- Jakákoliv pohybová aktivita je pro zdraví lepší než žádná pohybová aktivita.
- Zdravotní přínos pohybové aktivity je v mnohých případech nezávislý na pohlaví, věku či rasové příslušnosti lidských bytostí.
- Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví jedince majoritně převažuje nad zdravotními riziky (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Sigmundová a Sigmund (2015) vycházejí z F.I.T.T. modelu, kterým je možné určit odpovídající úroveň pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Zkratka F.I.T.T. označuje: F – frekvence pohybových lekcí, I – intezita pohybu během lekcí, T – délka trvání lekce, T – typ pohybové aktivity během lekce. Na obrázku č. 2 a 3 je patrné, že F.I.T.T. charakteristika prošla výraznou obměnou během posledních let. Ze začátku se odborná veřejnost opírala o doporučení pro dospělé, která pouze přetransformovala na dětskou populaci. Posléze se již výrazněji zabývala rozdíly mezi dětmi a dospělými a začala tyto rozdíly více respektovat. Průlomovým rokem byl rok 1998, kdy byla v odborných studiích publikována doporučení pro denní objem pohybové aktivity střední až vysoké intenzity na 30-60 minut a byl specifikován typ pohybové aktivity, který zlepšuje sílu svalů, kloubů a rozvíjí pohyblivost. Ke zvýšení denního objemu pohybové aktivity na více než 60 minut denně došlo po roce 2000, neboť dle studií 30 minut denně se ukázalo jako nedostatečné pro omezení nárůstu nadváhy a obezity u dětí a adolescentů. V poslední době byl návrh pro denní objem pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku zvýšen na 90 minut a více, kdy by měla denní pohybová aktivita být v pásmu střední až vysoké intenzity a měla by být rozložena do kratších časových intervalů, což se ukazuje jako mnohem efektivnější forma.

Obr. 2 Vývoj modelu doporučení do roku 2000 pro pohybovou aktivitu dětí a mládeže (Sigmundová, Sigmund, 2015).



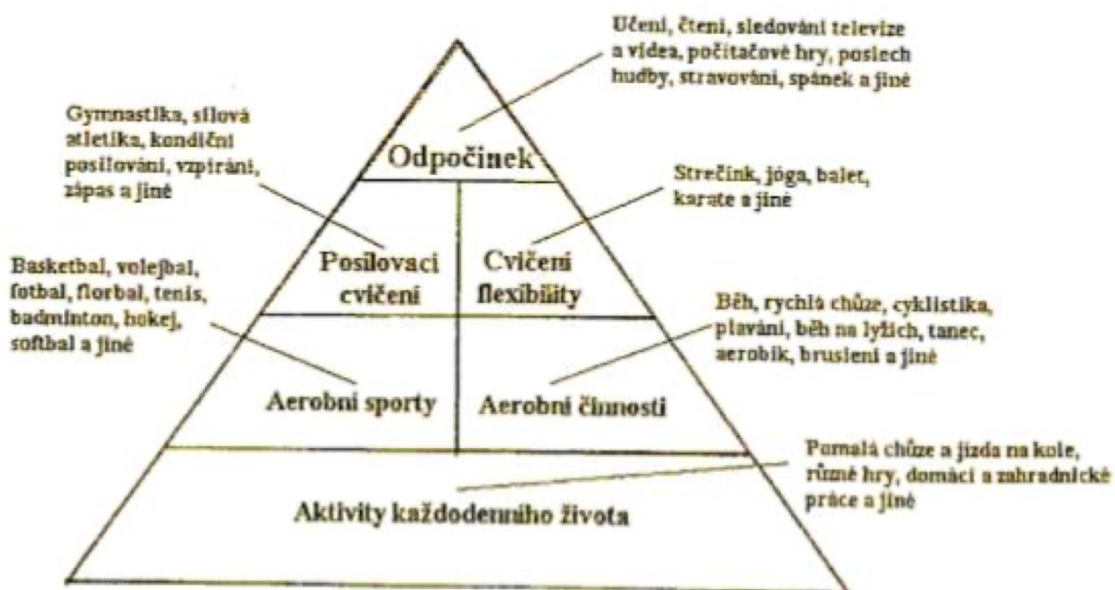
Obr. 3 Vývoj modelu doporučení po roce 2000 pro pohybovou aktivitu dětí a mládeže (Sigmundová, Sigmund, 2015).



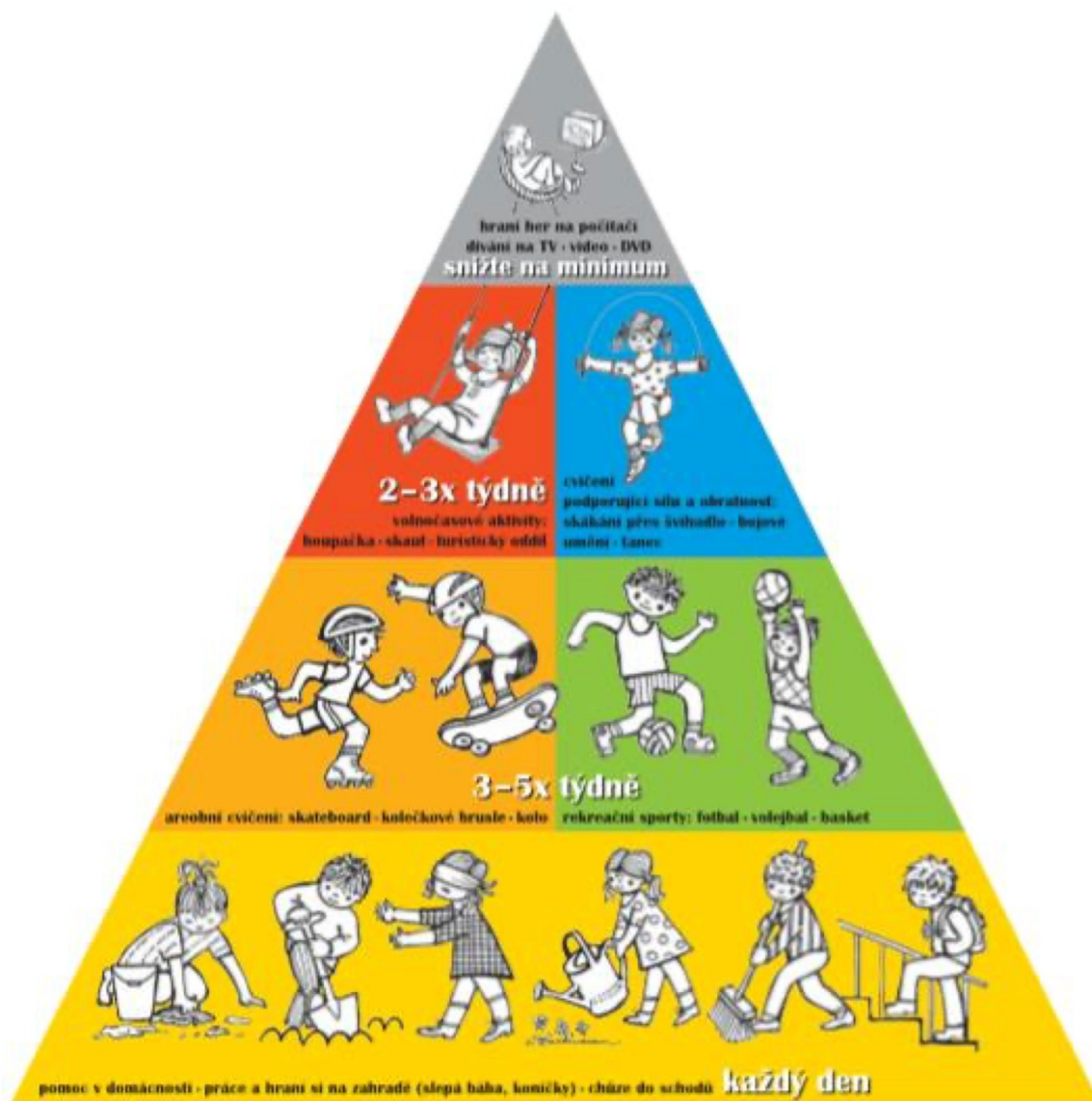
Na obrázku č. 4 (Suchomel, 2006) a obrázku č. 5 (Gajdošová a Košťálová, 2006) je uvedena Pyramida pohybové aktivity, která znázorňuje doporučené pohybové aktivity pro děti mladšího školního věku. Pyramida pohybové aktivity je složena z jednotlivých skupin pohybových aktivit, které jsou následně rozděleny dle úrovně do navazujících pater pyramidy. Každá skupina pohybových aktivit obsahuje návod, který určuje počet provádění jednotlivých skupin za týden.

Každodenní činnosti jsou uvedeny v prvním patře pyramidy, která se nazývá základna. Mezi tyto činnosti patří chůze, domácí práce, jízda na kole, pohybové hry apod. Aerobní činnosti a sporty jsou ve druhém patře pyramidy. Mezi tyto činnosti patří běh, tanec, bruslení, tenis, fotbal, basketbal, florbal, hokej apod. Děti mladšího školního věku se věnují pohybové aktivitě hlavně díky pozitivní citové vazbě na danou aktivitu, proto je velmi vhodné zařazovat týmové hry a sporty do týdenního režimu 3 - 5x. Pohybové dovednosti spojené s druhým patrem pyramidy by mělo dítě mít osvojeno do nástupu puberty. Samozřejmostí je individualizace dosažené úrovně pohybových zkušeností dle biologického věku dítěte. Ve třetím patře pyramidy pohybové aktivity se objevují aktivity pro rozvoj koordinace a síly a aktivity volného času, které by se v ideálním týdenním režimu měly objevit 2 - 3x. Mezi tyto činnosti patří atletika, gymnastika, jóga, bojová umění apod. Pro všeobecný pohybový rozvoj dítěte by se mělo objevovat široké spektrum pohybových aktivit během týdenního režimu, ovšem převažovat by měly rychlostně-obratnostní aktivity na úkor aktivit silových. Na vrcholu pyramidy pohybové aktivity, tedy ve čtvrtém patře, se objevují odpočinkové aktivity. Mezi tyto činnosti patří sledování televize, hraní deskových a počítačových her, čtení, učení, stravování apod. Sedavý způsob života vede k celkové hypokinezi a záporné energetické bilanci, proto by se činnosti ze čtvrtého patra pyramidy měly omezit na minimální množství stráveného času během týdenního režimu (Suchomel, 2006, Gajdošová a Košťálová, 2006).

Obr. 4 Pyramida pohybové aktivity (Suchomel, 2006).



Obr. 5 Pyramida pohybové aktivity (Gajdošová a Košťálová, 2006).



Děti mladšího školního věku by měly mít každodenní neorganizovanou pohybovou aktivitu střední intenzity alespoň pod dobu 90 minut nebo organizovanou pohybovou aktivitu 3 - 4x týdně po dobu alespoň 90 minut. Pohybová aktivita by měla být rychlostně-obratnostního charakteru a měla by všeobecně pohybově dítě rozvíjet (Sigmund, Sigmundová, 2011).

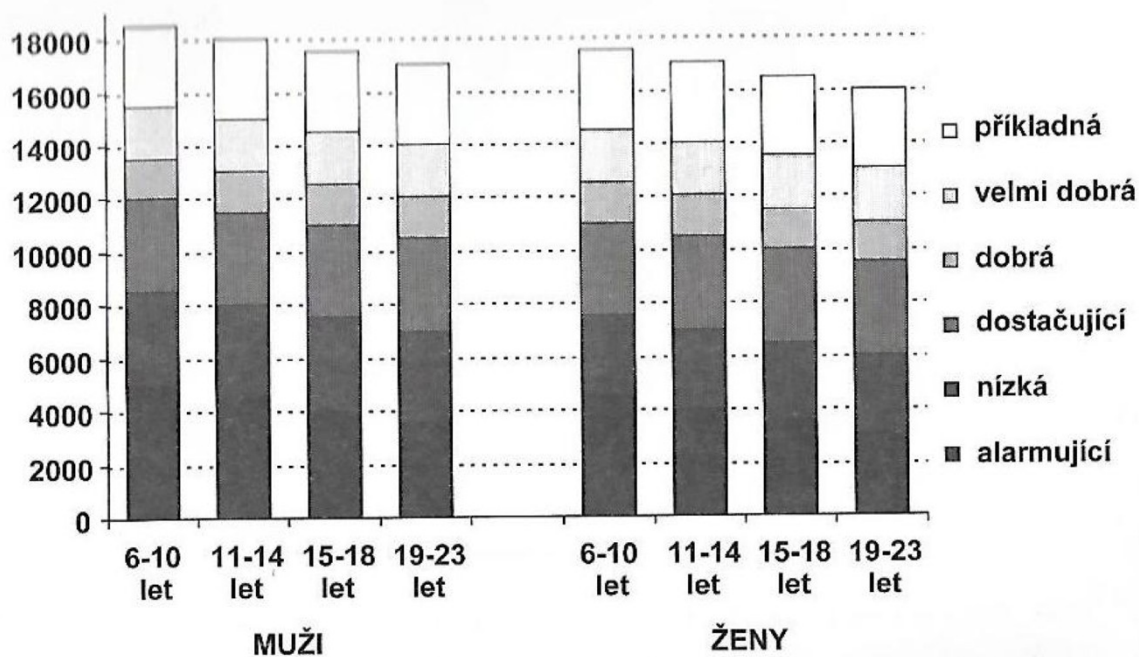
Optimální norma denního minima kroků pro podporu zdraví je stanovena na 10000 kroků denně, nicméně u dětí a adolescentů je uvedené množství příliš nízké. Proto je velmi důležité děti mladšího školního věku podporovat v aktivní podobě transportu do

školy, ze školy, na zájmové kroužky a volnočasové aktivity. Mezi aktivní formy transportu patří pěší či cyklistický způsob dopravy (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Počet kroků za den dle Tudor-Lockeové úzce souvisí s výskytem obezity. Lidští jedinci s počtem kroků převyšujících 9000 za den mají obvykle normální tělesnou hmotnost, naopak jedinci s méně než 5000 kroky za den vykazují známky obezity (Sigmund, 2007).

Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) by děti mladšího školního věku měly denně ujít více než 12000 kroků u dívek a 14000 kroků u chlapců.

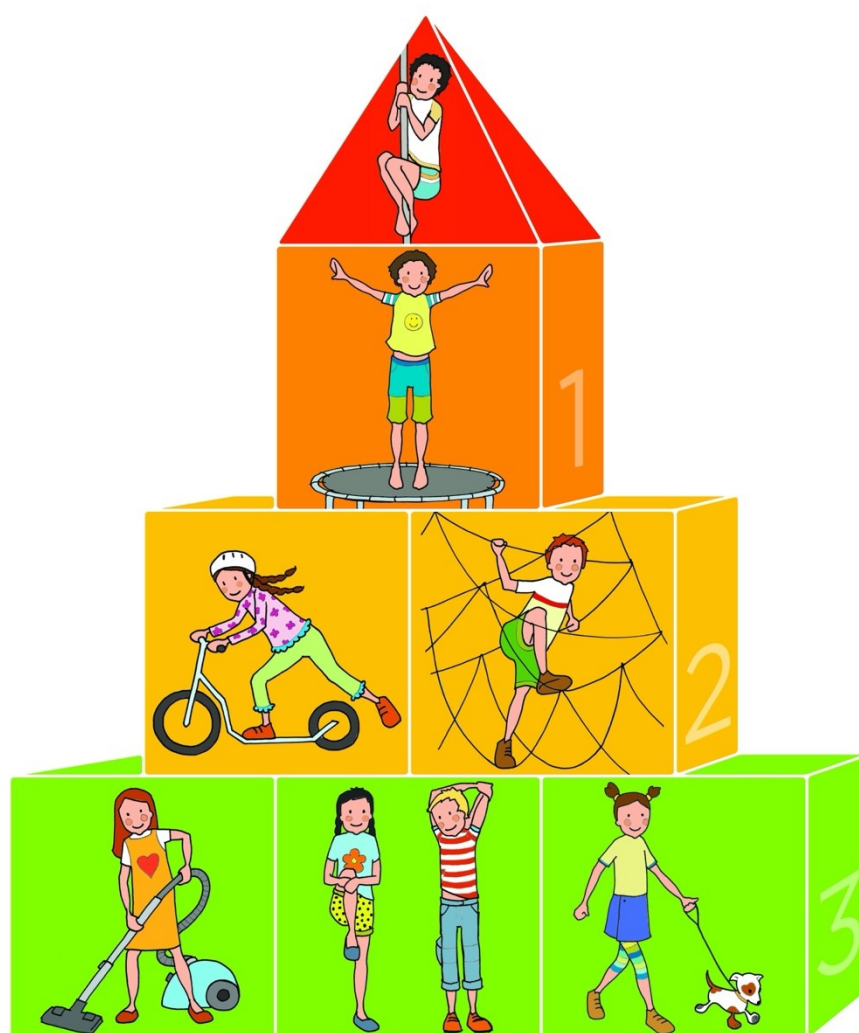
Obr. 6 Hodnocení pohybové aktivity dle denního počtu kroků (Sigmund, 2007).



Způsobem propojení pohybu s výživou se zabývá edukační program Pohyb a výživa (PaV) na 1. stupni ZŠ. Hlavní náplň programu je založena na šesti prioritách, jimiž jsou pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim. Třídní učitelé v závěru k oblasti pohybu uvedli, že se díky programu dařilo zkvalitňovat výuku tělesné výchovy, což patřilo k nejvýraznějším pozitivům. Velmi ceněná byla učiteli pyramida pohybu, která je pro ně oporou s ohledem na správný pohybový režim. Také se povedlo rozvinout přestávky ve spojení pohybu a rekreace a na pár základních školách se dokonce

zvýšily možnosti navštěvovat sportovně zaměřený kroužek (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ, 2014).

Obr. 7 Pyramida pohybu (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ, 2014)



2.3.1. Efekt pohybové aktivity dítěte mladšího školního věku

Hlavním efektem, který ovlivňuje pohyb a pohybová aktivita dítěte, je zdravý vývoj jedince a pozitivní ovlivnění jeho zdravotního stavu. Pohyb je pro život velmi důležitý, nicméně v dnešní době aktivního pohybu a spontánní pohybové aktivity u dětí značně ubývá. Děti v mnohých případech raději volí pasivní trávení volného času u obrazovek chytrých telefonů, počítačů a televize (Sigmund, 2007).

Vzhledem k tomu, že děti mají sníženou dobu pozornosti, těžko snášejí monotónní činnosti. Je nutné, aby pohybová aktivita byla pestrá a častěji se obměňovala. Aktivita by měla být pro děti atraktivní, velmi vhodné je vytvořit soutěžní prostředí, kterým je možné mládež motivovat. Nicméně i soutěžní prostředí má svá úskalí a je potřeba dávat pozor na to, aby kvůli zřetelnosti, kdo vyhrál nebo naopak prohrál, nedocházelo k vyčleňování jedinců z kolektivu. Proto je stále nutné dbát na individualizaci a měly by se preferovat činnosti, které podporují kooperaci mezi dětmi. Pro ještě větší atraktivitu pohybové činnosti je žádoucí využít dětskou spontaneitu a hravost. Děti jsou velmi kreativní a mají bohatou fantazii, i to lze v rámci hry do pohybové aktivity zařadit. Přirozenou aerobní zátěž je možné zkombinovat se soutěživostí a sociálním cítěním dětí, které vede ještě k větší emoční vazbě na danou činnost. Emoční vazba a nadšení z pohybové aktivity je velmi důležitým prvkem k vybudování pevných základů pro udržení aktivního životního stylu i v dospělosti (Sigmund, 2007).

Kromě výše zmíněného má pohybová aktivita vliv i na formování osobnosti dítěte, jeho psychickou stránku a vývoj jednotlivých vlastností. Pohyb harmonizuje vývoj dítěte po jeho fyzické, duševní a sociální stránce (Pařízková, Lisá, 2007).

Naopak při nedostatku pohybové aktivity vznikají v lidském organismu zdravotní problémy, které mají negativní dopad na zdravý přirozený vývoj dítěte. Vznikají svalové dysbalance, které se následně projevují vadným držetím těla, vertebrogenními problémy a ortopedickými vadami. U dětí vznikají i interní potíže jako jsou kardiovaskulární onemocnění, respirační onemocnění, diabetes, nadváha či obezita. Bohužel se tato onemocnění vyskytují již u více než 50 % dětské populace a můžeme je nalézt už i u dětí mladšího školního věku (Mužík, 2007).

Dle studií se děti mladšího školního věku věnují náročnější fyzické aktivitě zhruba 6 hodin a 20 minut týdně. Pouze 2/5 ze všech dětí ve věku 6–12 let se pak pohybové aktivitě věnují 7 hodin. Naopak dětem mladšího školního věku průměrně zabere sledování televize 11 hodin týdně. U obrazovky počítače děti 6-12 let stráví průměrně 5 a čtvrt hodiny týdně. Dvě procenta dětí mladšího školního věku nevykonává během dne žádnou fyzickou aktivitu, o víkendu je to dokonce 8 % (Pařízková, Lisá, 2007).

2.4. Rámcový vzdělávací program Člověk a zdraví

Pohyb a zdraví je ve škole důležitou součástí vzdělávání v oblasti Člověk a zdraví a patří do vzdělávacího oboru Tělesná výchova. Tento obor je realizován jako povinný předmět, který musí absolvovat každý žák.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví (RVP ZV, str. 91, 2017).

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání,

rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví (RVP ZV, str. 91, 2017).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví a Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy (RVP ZV, str. 91, 2017).

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot,
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci (RVP ZV, str. 91, 2017).

2.4.1. Učivo oboru Tělesná výchova v RVP

Učivo se člení na tři oblasti, kterými jsou činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení (RVP ZV, 2017).

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru,
- bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV (RVP ZV, str. 97, 2017)

Činnosti ovlivňující zdraví se zaměřují výhradně na pojetí zdravotně orientované tělesné výchovy a zahrnují tak činnosti, které pomáhají rozvoji tělesné zdatnosti a pohybových schopností, ale také relaxace. Zároveň podporují znalosti, které pak může žák využít v životě (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků) (RVP ZV, str. 97-98, 2017)

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností se zaměřují na základní a sportovní dovednosti. Výčet jednotlivých dovedností se shoduje s původními tematickými celky z dřívějších vzdělávacích programů, ale jejich obsahová stránka je charakterizována obecně. Výběr a realizace tedy záleží především na učiteli, zájmech i předpokladech dětí a podmínkách školy, jaké činnosti budou vybrány a realizovány. Je důležité zmínit, že období, kdy se děti nejlépe učí novým pohybovým dovednostem, je právě období prvního stupně základní školy. Zároveň se jedná o období, které je optimální pro rozvoj koordinačních schopností, což je dobrým předpokladem k tomu, aby dítě ovládalo vlastní tělo a zvládalo i koordinačně náročnější dovednosti. Tento věk je vhodný k co nejširšímu informování žáků ohledně základů pohybových dovedností různých sportů, ze kterých pak mohou čerpat podle osobních preferencí a předpokladů. Na základě těchto získaných pohybových dovedností a jejich poznávání a osvojování v průběhu učení je pak realizováno učivo první a druhé oblasti učiva (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech** (RVP ZV, str. 98, 2017)

Činnosti podporující pohybové učení se zaměřují zejména na zvládnutí vyučovacího procesu z organizačního hlediska. Důraz je kladen na dodržování pravidel a jednání fair play. Důležitou součástí je měření výkonů nejen pro zjištění výsledku, ale hlavně pro získání informací, z jakého důvodu měření výkonu probíhá, jak se vztahují

k funkčnosti a zdatnosti jejich těla a také ke zdraví. Měření výkonu by mělo být pravidelným prvkem tělesné výchovy a žák by měl být schopen s pomocí učitele dlouhodobě pozorovat své výkony a umět je zhodnotit s ohledem na své vlastní předpoklady (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

2.4.2. Vyučovací hodina tělesné výchovy

Rámcový učební plán se realizuje především ve vyučovací hodině, pro předmět tělesná výchova na 1. stupni vyčleněnou minimální hodinovou dotaci, což je pro všechny ročníky 10 hodin. Ve všech ročnících základního vzdělávání je realizován vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova, přičemž časová dotace tělesné výchovy v jednotlivém ročníku musí být minimálně 2 hodiny týdně, a to ze zdravotních a hygienických důvodů (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Tělesná výchova patří mezi povinné předměty ve všech ročnících základní školy a je plněna všemi žáky kromě těch, kteří jsou od tělesné výchovy zproštěni. Je organizována formou vyučovací hodiny v rozsahu 45 minut. V rámci učebního plánu jsou realizovány dvě až tři vyučovací hodiny týdně. Více vyučovacích jednotek tělesné výchovy je zařazeno na základních školách s rozšířenou výukou tělesné výchovy (Rychtecký, Fialová, 1998).

Výuka tělesné výchovy však nespočívá pouze ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy, které bývají zpravidla časově dotovány 2 až 3 hodinami tělesné výchovy týdně, ale také i pomocí blokové výuky, školy v přírodě, výletů, soutěží, vystoupení či jiných pravidelných organizačních forem. Mezi tyto pravidelné organizační formy patří tělovýchovné chvílky, učení v pohybu, integrovaná výuka, pohybově-rekreační přestávky a další dlouhodobé projekty či akce (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Vzhledem k tomu, že potřeba pohybu je u žáků mladšího školního věku větší než časová dotace vyučovacích hodin tělesné výchovy, je nezbytné prolínat výuku s výše zmíněnými metodami, které je možné zařadit do každodenního režimu ve škole. Žáci 1. stupně základní školy potřebují pohyb jako kompenzaci během školního dne k psychické a statické tělesné zátěži (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Spojování hodin není v tomto období žádoucí, nicméně je často z hlediska organizačního využíváno. Pro děti mladšího školního věku je optimální cvičit vícekrát

týdně v kratších časových intervalech než pouze jednou. Během vyučování převažuje zejména smíšený typ vyučovacích hodin, kdy je nejčastěji propojen nácvik s výcvikem. Smíšené jsou hodiny tělesné výchovy i z hlediska obsahu. Během jedné vyučovací hodiny je tak možné propojit pohybové hry např. s atletikou či gymnastikou. Samozřejmě je možné v prvostupňovém tělocviku realizovat i vyučovací hodiny pouze výcvikové, nácvičné či kontrolní, kdy se zjišťují posuny v dovednostech jednotlivých žáků. Během školního roku se také objevují hodiny obsahově monotematické, mezi které patří např. bloková výuka plavání (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Obecné pedagogické zásady, které jsou aplikovány v průběhu tělesné výchovy, jejichž respektování je základem pedagogické práce. Mezi základní zásady se řadí zásady názornosti, postupnosti, zajímavosti a přitažlivosti, soustavnosti, trvalosti, přiměřenosti, vlastní uvědomělosti a aktivity dítěte. Jejich aplikace v tělesné výchově provází běžnou praxi (Dvořáková, 2007).

V moderním vyučování je podporována především vlastní aktivita dítěte společně s jeho individualitou. Dosud se aplikoval způsob práce, ve kterém byl dominantní především učitel a dítě plnilo zadané úkoly, tím pádem mohlo zůstat psychicky a mentálně pasivní. Tento způsob je nyní kritizován, jelikož je známo, že to, na co dítě přijde nebo objeví samo, si zapamatuje mnohem lépe a trvaleji než to, co přebere jako hotovou informaci. Mluvíme pak o tzv. heuristických metodách vyučování. Tyto metody jsou postaveny na řešení problémů na základě kroků, které na sebe navazují nebo s volným řešením. Takové metody lze uplatnit i u nejmenších dětí. Děti potkává řada problémů zcela běžně a pokud jim stále dospělí pomáhají, omezuje to jejich aktivitu, ale také sebedůvěru. Lze stanovit cíl, nikoliv způsob jeho dosažení a volba možnosti, jak překážku překonat, pak může být na dětech samotných. Děti v takových případech vychází pochopitelně z toho, co už umí a znají. V této souvislosti se mluví o induktivním učení na základě podobnosti či odlišnosti situací (Dvořáková, 2007).

Pro využití do praxe v tělesné výchově bylo zpracováno takzvané spektrum didaktických stylů, což jsou uzavřené bloky vyučovacího procesu. Mohou v nich být různě upraveny a určeny vztahy mezi dítětem a učitelem, ale i kompetence, které ve vyučovacím procesu děti nebo učitel získávají. Chování učitele od dominance k integraci je tímto spektrem pokryto a zvyšuje efektivnost vyučování i učení a samotnou aktivitu dítěte (Dvořáková, 2007).

Rozlišujeme sedm didaktických stylů.

- Příkazový styl – kdy o obsahu, zahájení i konci aktivity, její organizaci, rytmu a hodnocení výsledků rozhoduje učitel a dítě pouze plní úkoly, které mu jsou zadané.
- Praktický styl – ve kterém učitel stanoví obsah a organizaci a děti mají možnost volby stanovit si vlastní tempo, začátek a konec činnosti. Učitel místo organizování pouze sleduje a poskytuje zpětnou vazbu dětem a případnou korekci.
- Reciproční styl – je založen na hodnocení dětí, které předávají zpětnou vazbu svým kamarádům. Musí umět rozeznat špatné a správné provedení. Je dobré nejprve instruovat a ukázat techniky provedení a upozornit na případné chyby. Učitel se potom věnuje hodnotícím dětem, nikoliv cvičícím.
- Styl s nabídkou – poskytuje dětem možnost vybrat si stupeň náročnosti, který je pro ně přiměřený v nacvičované dovednosti. Mohou postupovat od jednoduššího k náročnějšímu a zvolit si zajímavou činnost pro ně samotné. Součástí stylu je sebehodnocení, ze kterého vychází, jaké mají žáci aspirace.
- Styl se sebehodnocením – má děti vést k uvědomělému přístupu s ohledem na individuální dovednosti a výkony. Děti dostanou dostatek času na cvičení a dosažení dílčích cílů a zhodnocení souvisejících kritérií. Patří sem i dlouhodobější „domácí úkoly“.
- Styl s řízeným objevováním – je založen na podpoře myšlenkové aktivity dětí, kdy se učitel snaží pomocí otevřených a promyšlených otázek děti dovést k odhalení řešení úkolu. Je velmi platný při zpětném hledání příčin nezvládnuté činnosti, neúspěchu ve hře a podobně.
- Styl se samostatným objevováním – kdy je formulován problém a děti jeho řešení zpracovávají individuálně. Tento styl je vhodnější aplikovat spíše na starší školáky, v určité míře ho lze používat i u nejmenších dětí (Dvořáková, 2007).

2.4.3. Cíle RVP v oboru Tělesná výchova

Cíle v oboru Tělesná výchova ve vzdělávací oblasti člověk a zdraví lze formulovat převážně jako postojové, jedná se o vytváření uvědomělých a pozitivních postojů jednotlivých žáků k pohybové aktivitě, která bude součástí jejich způsobu života

(Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Dle Mužíka a Vlčka (2016) je nutné, aby formulace cílů vzdělávacího oboru tělesná výchova byla jednoznačnější a srozumitelnější jak pro širší veřejnost, tak i pro zainteresované odborníky především z řad učitelů tělesné výchovy.

Očekávané výstupy jsou v rámcovém vzdělávacím plánu rozděleny do dvou období. 1.-3. ročník je zahrnut v 1. období a 4. a 5. ročníku se týká 2. období. V prvním období je požadováno zvládnutí určitých pohybových dovedností, které pak mohou být uplatněny v denním režimu, dále je nárokováno osvojení znalostí a praktických dovedností týkající se oblasti bezpečnosti, hygieny, spolupráce a sebehodnocení. Druhé období již očekává, že bude žák aktivní ve vytváření pohybových kondičně a zdravotně zaměřených programů, bude umět realizovat hry a soutěže, počítaje i různé měření výkonů. Žák by měl také znát pravidla, hygienu, korektivní cvičení, dodržovat fair play a podobně (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků (RVP ZV, 2017).

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve

zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení (RVP ZV, 2017).

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém život usnadňuje, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravit a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, z nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků (RVP ZV, 2017).

Třídní učitelé na základě realizace programu Pohyb a výživa na základních školách souhrnně doporučili zaměřit se v oboru Tělesná výchova na význam znalostí a afektivních cílů (NPI, 2014).

V oboru Tělesná výchova by měl být kladen důraz také na dosažení znalostí a afektivních cílů u žáků. Znamená to, že nelze jít pouze po cíli z hlediska výkonu, ale měli bychom se zaměřit také na to, abychom u žáků dosáhli prožitku, růstu sebevědomí, tvořivosti, pozitivní soutěživosti či čestnosti. Pohybová činnost pak může být prostředkem pro utváření a prohlubování vztahů mezi žáky. V praxi by tedy měl učitel dbát nejen na to, jak vypadá pohybová aktivita u žáků z hlediska výkonu, ale také na výše zmíněné. Obecně navíc u dětí platí, že činnost, která je naplňuje i z těchto hledisek je pro ně mnohem poutavější a jeví o ni větší zájem.

Rámcový vzdělávací program prochází po určité době revizí. Národním pedagogickým institutem České republiky byl ustanoven tzv. Expertní panel, který má za úkol vytvořit hlavní směry revize rámcového vzdělávacího programu. Mezi ně patří zejména návod a pravidla, jakým způsobem by revize měla probíhat. V současné době Expertní panel sbírá veškeré podněty od různých subjektů včetně Národního pedagogického institutu a dále s nimi pracuje. Obsahuje mimo jiné doporučení k naplnění a evaluaci rámcového vzdělávacího programu (NPI, 2021).

V rámci RVP ZV jsou od žáků na 1. stupni ZŠ očekávány výstupy, které jsou takto formulovány. V oblasti činnosti ovlivňující zdraví žák aktivně organizuje svůj pohybový režim a některé činnosti zařazuje pravidelně. Před pohybovou činností se samostatně připraví a také po činnosti protáhne zatěžované svaly na základě hlavní činnosti. Žák se snaží, aby se zlepšila jeho fyzická zdatnost a díky vhodné nabídce může zvolit vhodnou aktivitu. V souladu se sportovní etikou a zdravím odmítá různé škodliviny včetně drog. V různých typech prostředí se chová bezpečně a předvídá možné nebezpečí. V oblasti činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností žák na základě individuálních předpokladů zvládá různé pohybové dovednosti a umí je aplikovat v soutěžích, hrách nebo při rekreačních činnostech. Zhodnotí dosud osvojené pohybové činnosti včetně nedostatků a jejich příčin. V oblasti činnosti podporující pohybové učení žák zvládne užívat názvosloví určitého druhu. Chápe a dodržuje význam čestného soupeření, chová respekt k opačnému pohlaví, pomáhá handicapovaným a chrání přírodu při sportu. Umí se s ostatními dohodnout, jak dosáhnout úspěchu z hlediska taktiky a spolupráce a po dohodě je dodržuje. Umí uplatnit práva a povinnosti, které má v jednotlivých rolích. V pohybové činnosti sleduje jednotlivé prvky a vyhodnotí je. Zvládne zorganizovat různé závody či turnaje. V pohybových aktivitách naměří data, která dále prezentuje (RVP ZV, 2017).

Aby žáci splnili očekávané výstupy je velmi závislé nejen na učiteli tělesné výchovy. Realitou v mnoha školách je, že se ve třídách vyskytuje velký počet dětí, a navíc jsou k dispozici prostory, které často neodpovídají potřebám učitele k výuce tělesné výchovy směřující k jednotlivým cílům. Důležitým faktorem je také čas, který je na samotnou výuku vyhrazen. V praxi jsem se často setkala s faktem, že samotná výuka započala o několik minut později nebo naopak velmi brzy končila z různých důvodů. Čistého času, který děti strávily samotným cvičením bylo pak velmi málo. Otázkou

ovšem je, zda učitelé vůbec umí učit tak, aby žáky dovedli k požadovaným cílům, ať už mají podmínky jakékoliv. Dosud bylo naplňování osnov posuzováno z hlediska obsahu a výkonů. Nyní nastala změna a posoudit naplnění cílů i z hlediska obsahu může být problém, jelikož jsou děti vedeny k hodnocení a sebehodnocení, jsou informovány o tom, jak se před sportovní aktivitou rozcvičit, jak se protáhnout po jejím skončení a podobně. Z tohoto důvodu jsem si dala za cíl zjistit, jestli učitelé zařazují jednotlivé body z učiva oboru Tělesná výchova a jak je žáci vnímají.

Tato diplomová práce je psána za účelem zjištění, jak je naplňován rámcový vzdělávací program z hlediska obsahového dle názorů učitelů a názorů (preferencí) žáků, u kterých se zaměřím také na vztah k obsahové stránce. Součástí rámcového vzdělávacího programu jsou tři základní oblasti učiva, ve kterých budu naplňování obsahové stránky zkoumat. Jsou jimi činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

3. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly práce

3.1. Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjištění, zda se shodují názory (preferenze) žáků na 1. stupni základních škol s rámcovým vzdělávacím programem realizovaným pedagogy ve vyučovacích hodinách.

3.2. Výzkumné otázky

1. Shodují se názory žáků 1. stupně základní školy na obsahové plnění cílů rámcového vzdělávacího programu pedagogy ve vyučovacích hodinách?
2. Shodují se názorově pedagogové v naplnění obsahových cílů rámcového vzdělávacího programu v hodinách tělesné výchovy?
3. Je žáků 1. stupně základní školy nejvíce preferovanou oblastí rámcového vzdělávacího programu oblast týkající se činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností?
4. Má většina žáků 1. stupně základní školy tělesnou výchovu v oblibě?
5. Je většina pedagogů přesvědčena o důležitosti tělesné výchovy?

3.3. Úkoly práce

Úkoly práce vycházely z cíle diplomové práce a byly takto formulovány.

1. Zajištění výběrového vzorku probandů z řad žáků
2. Zajištění výběrového vzorku probandů z řad pedagogů
3. Sběr dat pomocí dotazníkového šetření od výběrového vzorku probandů z řad žáků
4. Sběr dat pomocí rozhovoru od výběrového vzorku probandů z řad pedagogů
5. Zpracování sesbíraných dat od obou skupin probandů
6. Zjištění průměrných výsledků v rámci dotazníkového šetření žáků
7. Vyhodnocení rozhovorů s výběrovým vzorkem z řad pedagogů

8. Porovnání a vyhodnocení průměrných výsledků z výběrového vzorku žáků
9. Porovnání vyhodnocených průměrných výsledků z výběrového vzorku žáků s vyhodnocenými výsledky rozhovorů s pedagogy

4. Metodika

4.1. Metody výzkumu

Výzkumné šetření je deskriptivní studií, ve které byly použity výzkumné metody a techniky – dotazník, strukturovaný rozhovor.

4.1.1. Metoda dotazníku

Sběr dat u výzkumného souboru žáků 1. stupně základní školy byl proveden pomocí vytištěných dotazníkových formulářů. Dotazník obsahoval 21 otázek, které byly rozděleny na 4 části – obecná část se zaměřením na žákovy preference, činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Dotazníky byly následně žáky vyplněny a zpracovány výpočetní technikou – grafické a statistické zpracování. Kompletní znění dotazníku pro žáky 1. stupně základní školy je k dispozici v příloze A.

4.1.2. Metoda strukturovaného rozhovoru

Sběr dat výzkumného souboru pedagogů 1. stupně základní školy byl realizován pomocí strukturovaného rozhovoru, který byl zaznamenán pomocí diktafonu na mobilním telefonickém zařízení a následně přepsán do dokumentu Word a vyhodnocen. Strukturovaný rozhovor s pedagogy obsahoval 21 zejména otevřených otázek, které byly koncipovány podobným způsobem jako v dotazníkovém šetření u žáků. Kompletní znění formálních rozhovorů s pedagogy působících na 1. stupni základní školy je k dispozici v příloze B.

4.1.3. Sledované soubory

Výzkumný soubor zahrnoval 100 žáků 1. stupně základní školy, z toho 57 % chlapců a 43 % dívek, které spojuje výuka ve školách, které se nacházejí v obcích pod 5 tisíc obyvatel. Průměrný věk chlapců byl 9,4 let a průměrný věk dívek byl 9,8 let. Výzkumný soubor žáků byl ošetřen dotazníkovou metodou. Výzkumný soubor žáků 1.

stupně základní školy byl získán z 5 základních škol, konkrétně to jsou Základní škola Polepy, Základní škola Křešice, Základní škola Horní Beřkovice, Základní škola Velemín a Základní škola Libochovice. Z každé základní školy byla vybrána jedna třída buď 4. nebo 5. třída 1. stupně ZŠ.

Dále výzkumný soubor zahrnoval skupinu 5 vybraných učitelů 1. stupně základní školy, které spojuje pracovní nasazení v obcích, které mají pod 5 tisíc obyvatel. Výzkumný soubor učitelů byl ošetřen metodou strukturovaného rozhovoru. Výzkumný soubor učitelů byl získán také z 5 základních škol, konkrétně Základní škola Polepy, Základní škola Křešice, Základní škola Horní Beřkovice, Základní škola Velemín a Základní škola Libochovice. Pro vyhodnocení a zachování anonymity pedagogů byla pro vybrané pedagogy vytvořena pojmenování Pedagog 01 – Pedagog 05. Strukturovaného rozhovoru se zúčastnili 2 muži a 3 ženy. Průměrný věk respondentů byl 39,6 let. Pedagog 01 v době rozhovoru působil u 2. a 3. třídy a jeho celková pedagogická praxe v tělesné výchově byla 16 let. Pedagog 02 v době rozhovoru působil u 3., 4., a 5. třídy a jeho celková pedagogická praxe byla 10 let. Pedagog 03 v době rozhovoru působil u 1. a 3. třídy a jeho celková pedagogická praxe byla 20 let. Pedagog 04 v době rozhovoru působil u 4., 5., 7. a 8. třídy a jeho celková pedagogická praxe byla 7 let. Pedagog 05 v době rozhovoru působil u 4., 5., a 9. třídy a jeho celková pedagogická praxe byla 15 let.

Obě výběrové skupiny byly osloveny a následně na ně byly použity výzkumné metody a techniky během 6 měsíců v letech 2022-2023. Výzkumné skupiny žáků a pedagogů byly vybrány metodami záměrného výběru a formou samovýběru založeném na dobrovolnosti.

Tabulka 1 Výběrový soubor pedagogů

Výběrový soubor pedagogů	Věk	Třídy	Praxe
Pedagog 01	45	2., 3.	16 let
Pedagog 02	33	3., 4., 5.	10 let
Pedagog 03	50	1., 3.	20 let
Pedagog 04	31	4., 5., 7., 8.	7 let
Pedagog 05	39	4., 5., 9.	15 let

4.2. Organizace výzkumného šetření

4.2.1. Metody sběru dat

Sběr dat u výzkumného souboru žáků 1. stupně základní školy proběhl v několika sledech. První vždy byla oslovena určitá základní škola pomocí e-mailové nebo telefonické komunikace, zda je ochotna své žáky do výzkumu zařadit. Následně proběhla osobní schůzka s třídním pedagogem a byl domluven konkrétní datum provedení výzkumu. Do základní školy jsem následně přijela s vytištěnými dotazníky pro každého žáka a byla osobně přítomna při vyplňování dotazníků.

U pedagogů 1. stupně základní školy probíhal sběr dat následovně. V prvé řadě proběhlo oslovení vybraných základních škol pomocí telefonické nebo e-mailové komunikace a vytipování jednotlivých pedagogů v rámci těchto ZŠ. Poté došlo k telefonické nebo e-mailové komunikaci již s konkrétními učiteli a domluvení data rozhovoru. Rozhovor byl zaznamenán na diktafon telefonního přístroje a následně přepsán do dokumentu Word.

4.2.2. Zpracování dat

Jednotlivé výsledky dotazníkové šetření u žáků 1. stupně základní školy byly přeneseny do pracovního notebooku a následně zpracovány v programu Excel. Veškerá data byla zkompletována do souhrnných tabulek v procentuálním vyjádření a také graficky zpracována. Výsledky jsou interpretovány a okomentovány v kapitole výsledky. Následně byla výsledná data porovnána s obsahem plněným v podobě rámcového vzdělávacího plánu a preferencemi pedagogů.

Záznamy strukturovaných rozhovorů s pedagogy 1. stupně základní školy byly přeneseny do pracovního notebooku. Výstupy jsou interpretovány v kapitole výsledky, kde dochází k porovnání s preferencemi žáků na obsahovou stránku plnění rámcového vzdělávacího plánu.

5. Výsledky

5.1. Dotazníkové šetření žáků

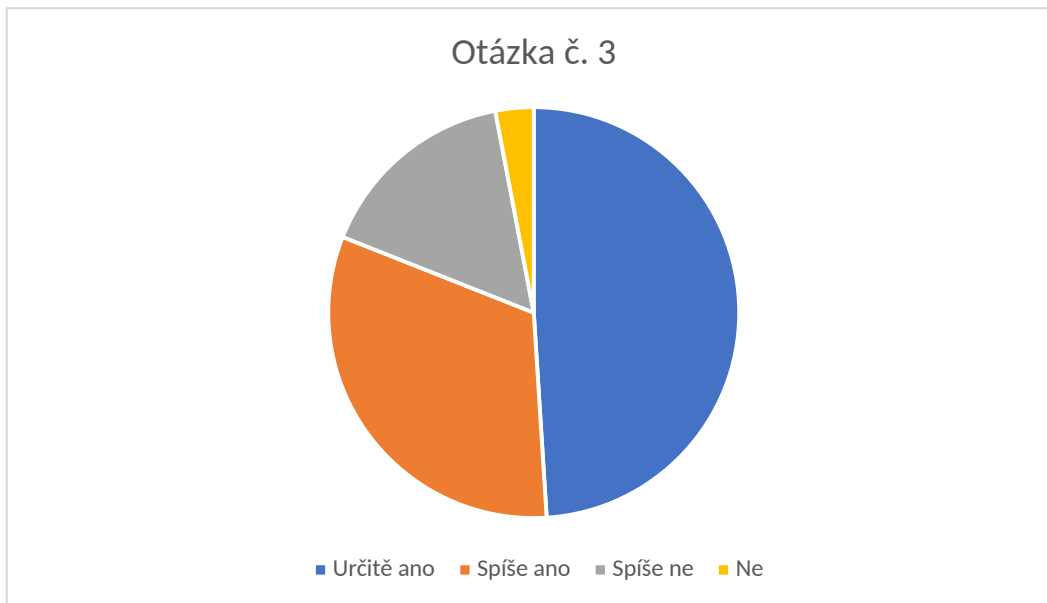
5.1.1. Obecné zjištění preferencí

Graf 1 „Je tělesná výchova tvůj oblíbený předmět?“



Graf 1 ukazuje, že z celkového počtu žáků 74 % bere tělesnou výchovu jako oblíbený předmět, naopak 26 % tělesnou výchovu jako oblíbený předmět nebere. Ze 74 % kladných odpovědí bylo 69 % od chlapců a 31 % od dívek. Z 26 % záporných odpovědí bylo 23 % od chlapců a 77 % od dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 2 „Baví tě hodiny tělesné výchovy?“



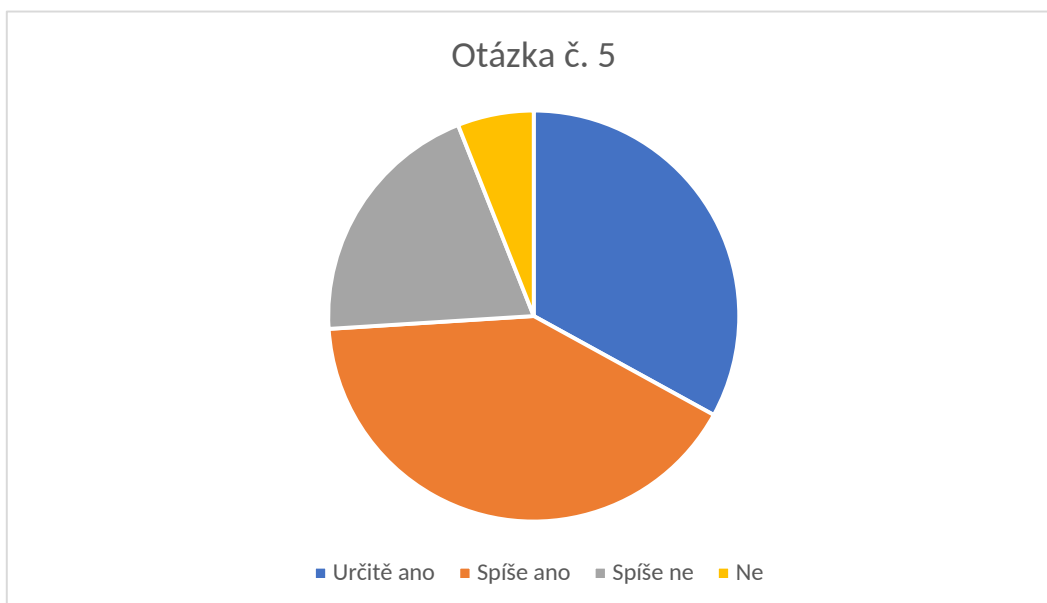
Graf 2 prezentuje, že z celkového počtu žáků odpovědělo 49 % určitě ano, 32 % spíše ano, 16 % spíše ne a 3 % ne. Ze 49 % odpovědí určitě ano bylo 86 % chlapců a 14 % dívek. Ze 32 % odpovědí spíše ano bylo 56 % chlapců a 46 % dívek. Z 16 % odpovědí spíše ne bylo 28 % chlapců a 72 % dívek. Ze 3 % odpovědí ne bylo 5 % chlapců a 95 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 3 „Je u tebe tvůj učitel/učitelka tělesné výchovy oblíbený/á?“



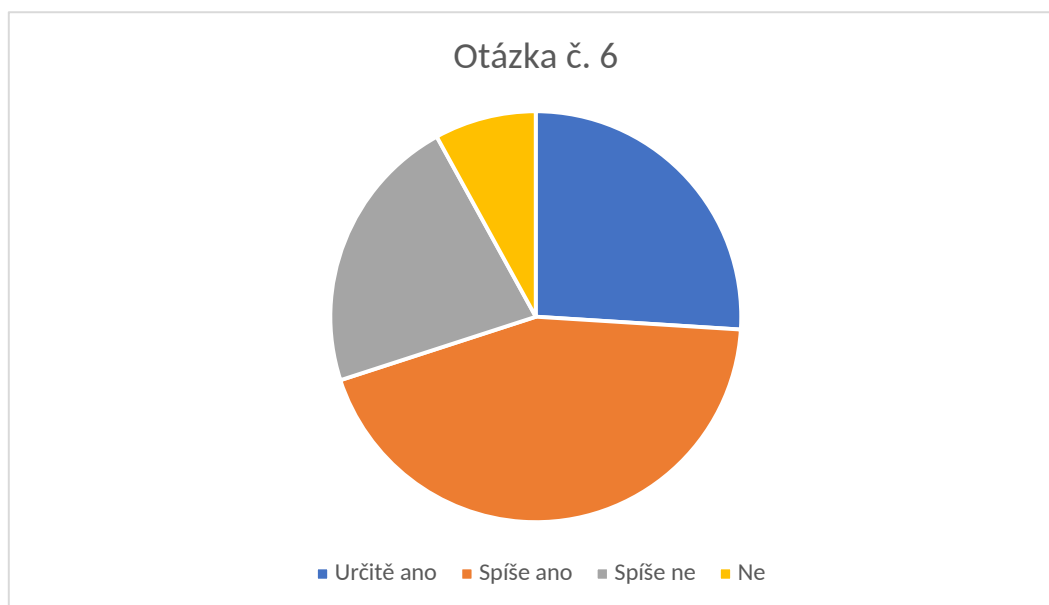
Graf 3 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 65 % ano a 35 % ne. Z 65 % kladných odpovědí bylo 54 % chlapců a 46 % dívek. Ze 35 % záporných odpovědí bylo 63 % chlapců a 37 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 4 „Jsi spokojený/á s tím, jak hodiny tělesné výchovy probíhají?“



Graf 4 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 33 % určitě ano, 41 % spíše ano, 20 % spíše ne a 6 % ne. U odpovědi určitě ano bylo 55 % chlapců a 45 % dívek. Odpověď spíše ano je zastoupena 56 % chlapců a 44 % dívek. Z 20 % odpovědi spíše ne bylo 55 % chlapců a 45 % dívek. Ze 6 % záporných odpovědí bylo 83 % chlapců a 17 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 5 „Jsou hodiny tělesné výchovy pestré a zajímavé?“



Graf 5 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 26 % určitě ano, 44 % spíše ano, 22 % spíše ne a 8 % ne. U odpovědi určitě ano bylo 50 % chlapců a 50 % dívek. Odpověď spíše ano je zastoupena 55 % chlapců a 45 % dívek. Z 22 % odpovědi spíše ne bylo 78 % chlapců a 22 % dívek. Z 8 % záporných odpovědí bylo 75 % chlapců a 25 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 6 „Jsou pro tebe požadavky učitele v tělesné výchově náročné?“



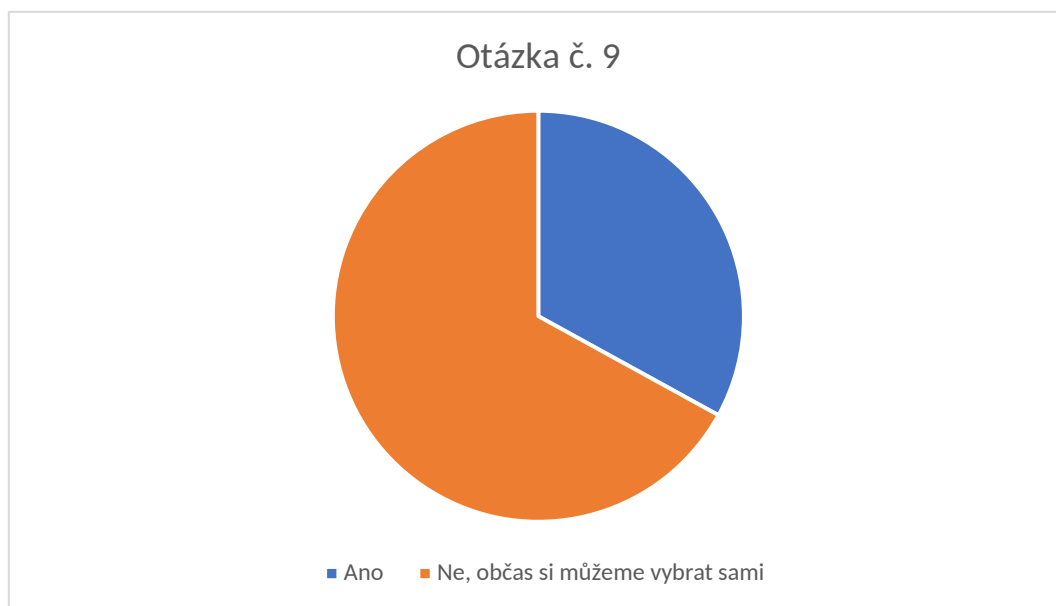
Graf 6 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 30 % ano a 70 % ne. Z 30 % kladných odpovědí bylo 67 % chlapců a 33 % dívek. Ze 70 % záporných odpovědí bylo 53 % chlapců a 47 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 7 „Nosíš do školy často omluvenky proto, abys nemusel/a cvičit?“



Graf 7 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 89 % pro ano a 11 % pro ne. Z 89 % kladných odpovědí bylo 53 % chlapců a 47 % dívek. Z 11 % záporných odpovědí bylo 91 % chlapců a 9 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 8 „Učitel/ka vždy rozhoduje o tom, co budete v tělesné výchově cvičit?“



Graf 8 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 33 % pro ano a 67 % pro ne. Z 33 % kladných odpovědí bylo 67 % chlapců a 33 % dívek. Ze 67 % záporných odpovědí bylo 52 % chlapců a 48 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 9 „Když ti něco nejde, nechá tě učitel/ka udělat jednodušší variantu (například při přeskoku přes kozu snížit výšku kozy)?“



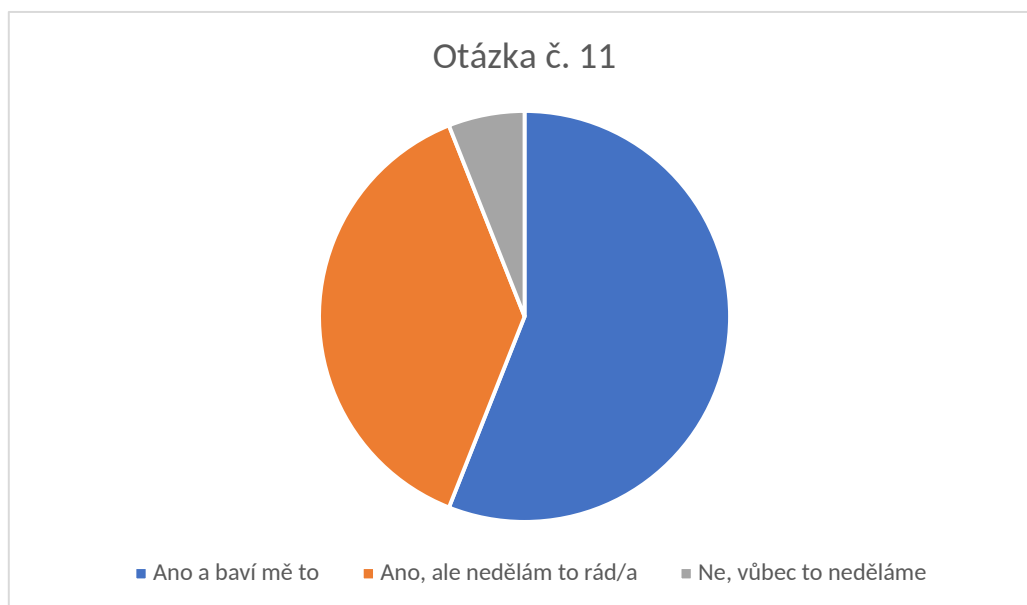
Graf 9 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 70 % pro ano a 30 % pro ne. Ze 70 % kladných odpovědí bylo 66 % chlapců a 34 % dívek. Ze 30 % záporných odpovědí bylo 37 % chlapců a 63 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Z výše uvedených výsledků vyplývá, že většina dotazových žáků bere hodiny tělesné výchovy jako oblíbený předmět z hlediska učebního obsahu i emoční vazby k pedagogovi. Dotazovaní žáci odpovídají spíše pozitivně na obsahovou náplň hodin, připravenou učiteli dle RVP. Je patrné, že učitelé se velmi zajímají o žákovi preference a snaží se hodiny tělesné výchovy upravovat a individualizovat dle jejich představ i na úkor obsahové náplně RVP. Celkově 70 % respondentů odpovědělo, že mu hodiny tělesné výchovy připadají víceméně snadné a zvládají je. Ovšem zarážející je výsledek 89 % z celkového počtu žáků, kteří uvedli, že se na hodiny tělesné výchovy často omlouvají. Dle mého názoru tento výsledek absolutně nekoresponduje s výše zmíněnými údaji, kdy žáci hodnotí hodiny tělesné výchovy kladně.

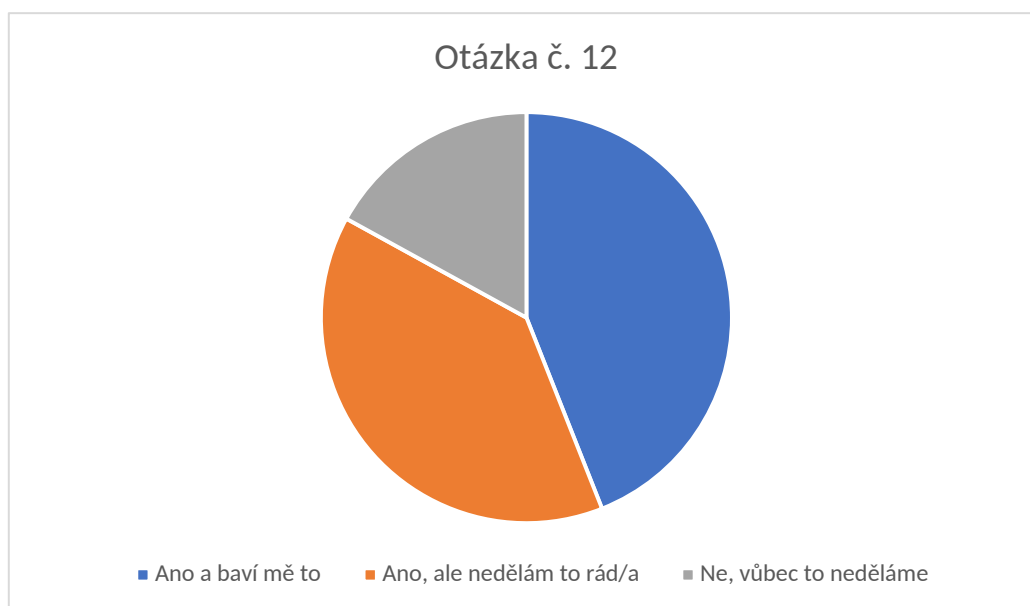
5.1.2. Činnosti ovlivňující zdraví

Graf 10 „V hodinách tělesné výchovy se učíme, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení.“



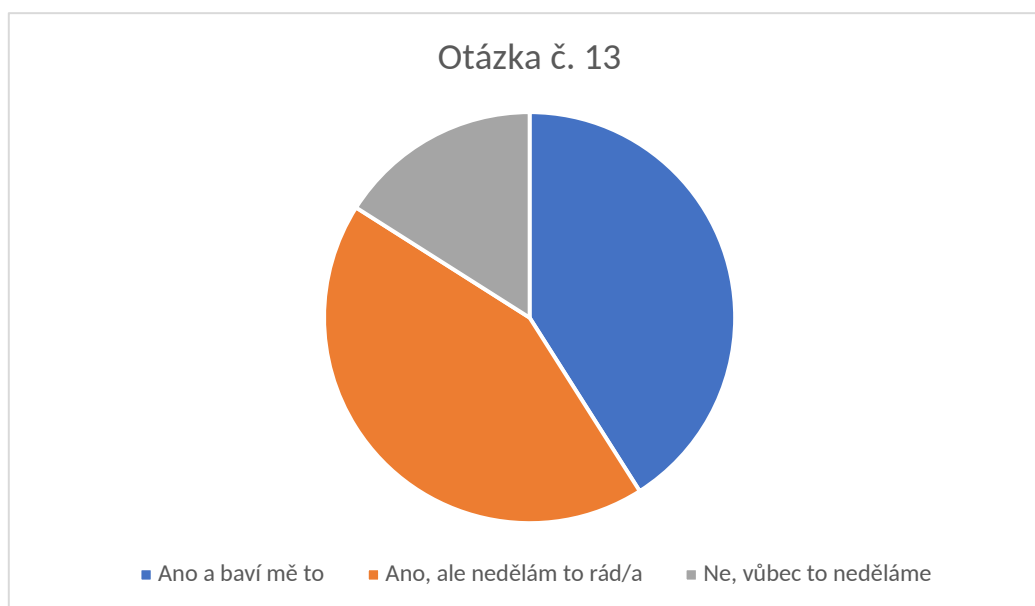
Graf 10 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 56 % ano a baví mě to, 38 % ano, ale nedělám to ráda a 6 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 59 % chlapců a 41 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 53 % chlapců a 47 % dívek. Ze 6 % záporných odpovědí bylo 67 % chlapců a 33 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 11 „V hodinách tělesné výchovy se učíme správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením.“



Graf 11 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 44 % ano a baví mě to, 39 % ano, ale nedělám to ráda a 17 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 55 % chlapců a 45 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 54 % chlapců a 46 % dívek. Ze 17 % záporných odpovědí bylo 71 % chlapců a 29 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 12 „V hodinách tělesné výchovy se učím, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také se učíme bezpečnost při pohybových aktivitách.“



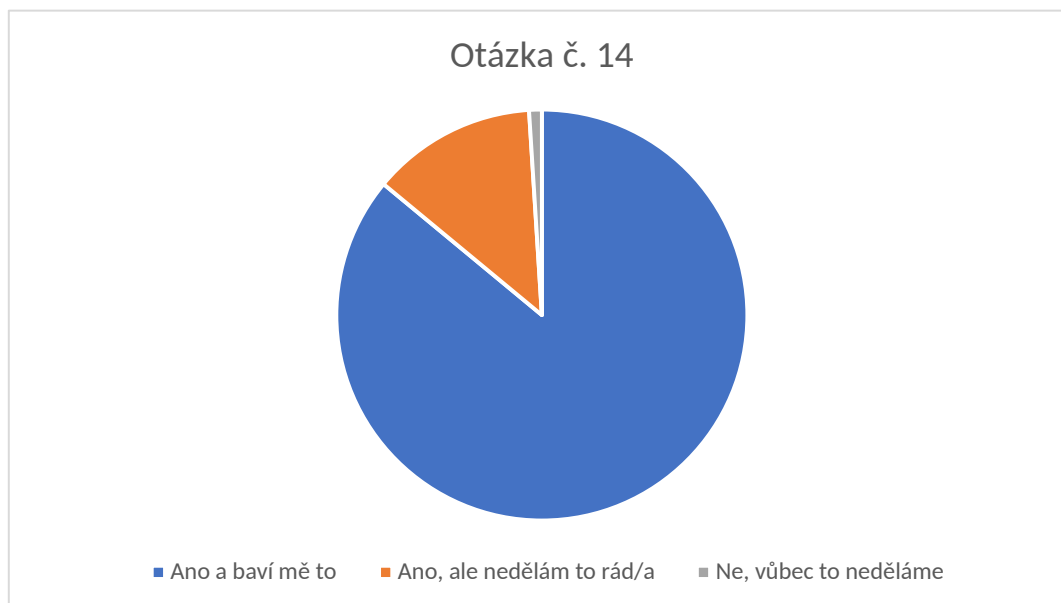
Graf 12 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 41 % ano a baví mě to, 43 % ano, ale nedělám to ráda a 16 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 59 % chlapců a 41 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 63 % chlapců a 37 % dívek. Z 16 % záporných odpovědí bylo 38 % chlapců a 62 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Z výsledků shrnující oblast RVP činnosti ovlivňující zdraví je patrné, že většina dětí odpověděla kladně z hlediska obsahové náplně hodin tělesné výchovy prezentovanými pedagogy. Tato oblast je dle preferencí žáků učiteli naplňována. Zajímavé je ovšem zjištění, že kromě rozcvičení před fyzickou aktivitou většina dotázaných respondentů odpověděla, že tuto oblast nemají rádo a nedělají ji s nadšením.

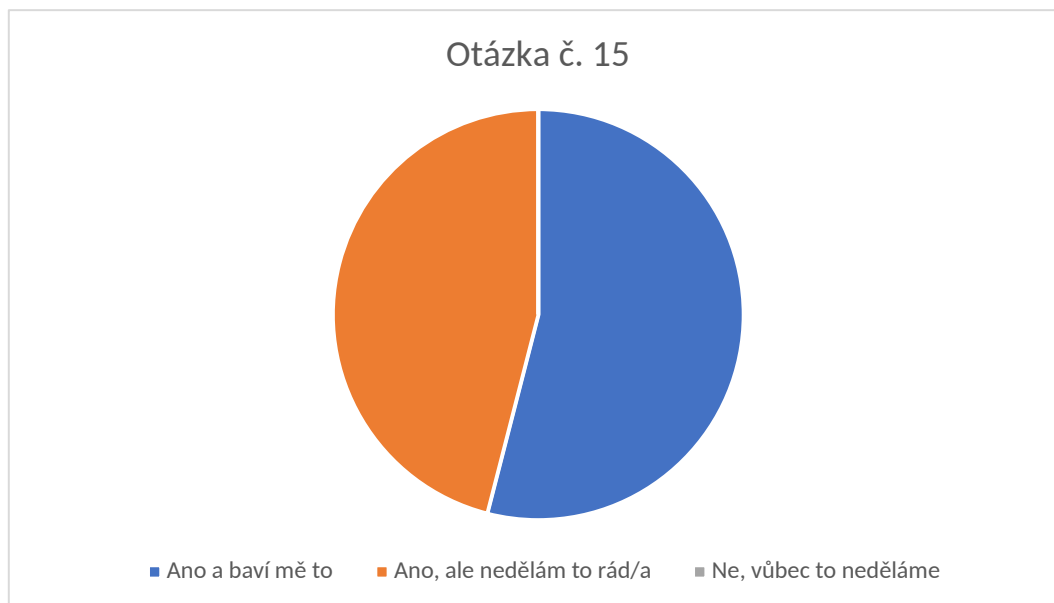
5.1.3. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Graf 13 „V hodinách tělesné výchovy hrajeme různé pohybové hry (například honičky).“



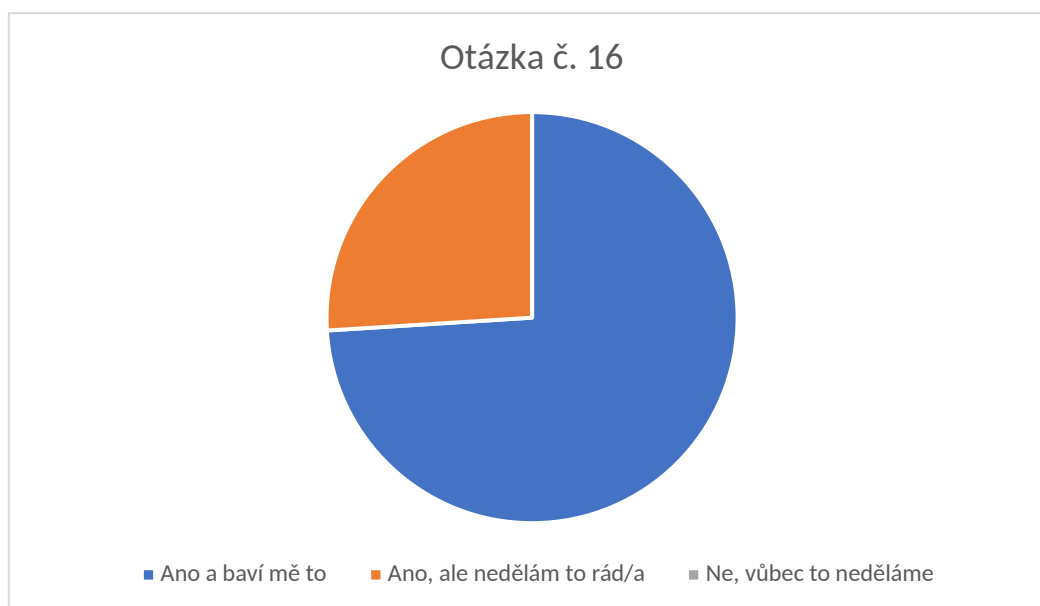
Graf 13 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 86 % ano a baví mě to, 13 % ano, ale nedělám to ráda a 1 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 57 % chlapců a 43 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 62 % chlapců a 38 % dívek. Z 1 % záporných odpovědí bylo 0 % chlapců a 100 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 14 „V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy gymnastiky (například kotoul vpřed).“



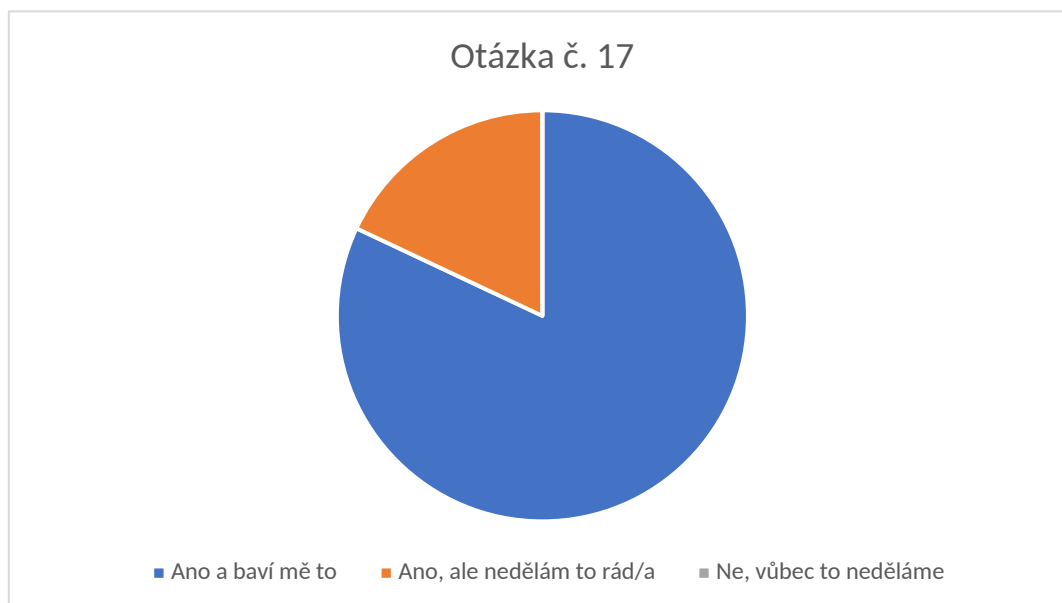
Graf 14 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 54 % ano a baví mě to, 46 % ano, ale nedělám to ráda a 0 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 54 % chlapců a 46 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 61 % chlapců a 39 % dívek. Odpověď ne, vůbec to neděláme je zastoupena 0 % chlapců a dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 15 „V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy atletiky (například běh, hod míčkem).“



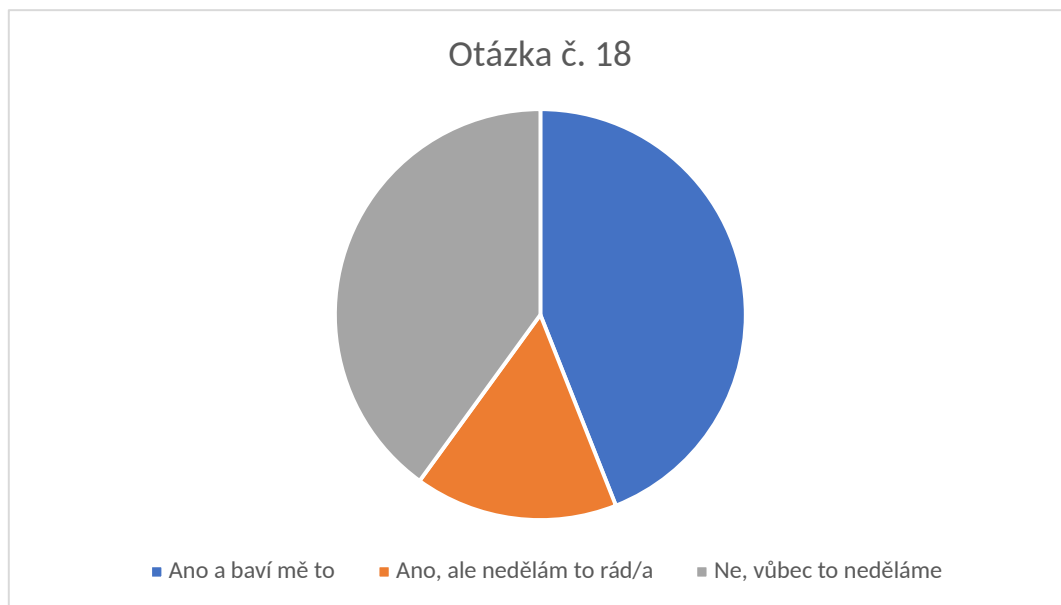
Graf 15 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 74 % ano a baví mě to, 26 % ano, ale nedělám to ráda a 0 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 54 % chlapců a 46 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 65 % chlapců a 35 % dívek. Odpověď ne, vůbec to neděláme je zastoupena 0 % chlapců a dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 16 „V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (například základy vybíjené, základy fotbalu).“



Graf 16 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 82 % ano a baví mě to, 18 % ano, ale nedělám to ráda a 0 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 55 % chlapců a 45 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 67 % chlapců a 33 % dívek. Odpověď ne, vůbec to neděláme je zastoupena 0 % chlapců a dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 17 „V hodině tělesné výchovy máme obsaženy průpravné úpoly (například přetahování lanem).“



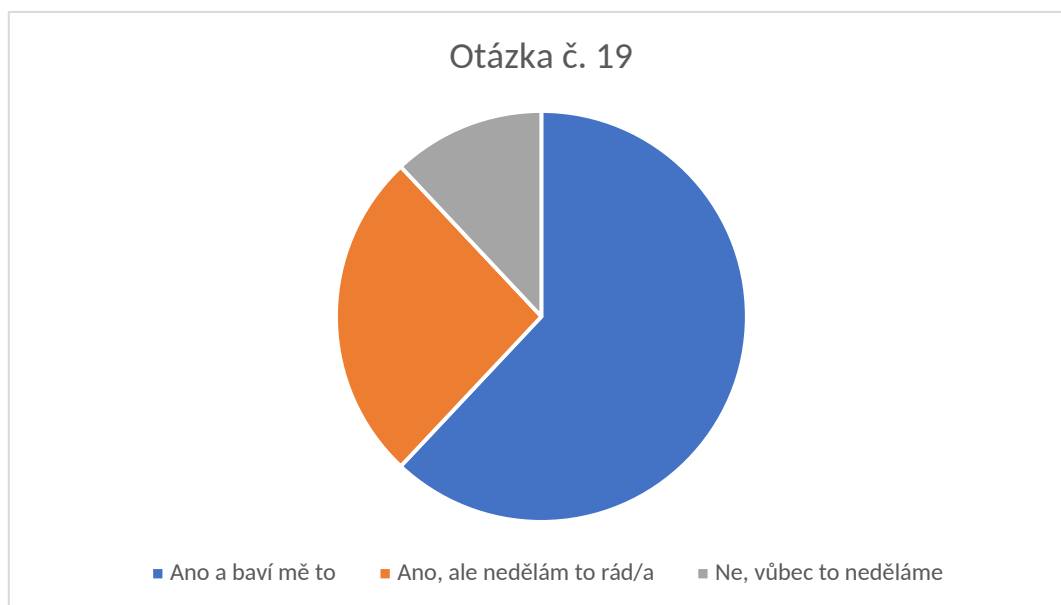
Graf 17 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 44 % ano a baví mě to, 16 % ano, ale nedělám to ráda a 40 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 57 % chlapců a 43 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 81 % chlapců a 19 % dívek. Ze 40 % záporných odpovědí bylo 48 % chlapců a 52 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Z výsledků je patrné, že v oblasti RVP činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností je v některých částech až stoprocentní plnění obsahové náplně RVP pedagogy. Vymyká se pouze oblast průpravných úpolů, kde až 40 % dotazovaných respondentů odpovědělo, že se tato pohybová náplň v hodinách tělesné výchovy vůbec neobjevuje. Jistě vyvstává otázka, zda je to obavami pedagogů o bezpečnost žáků během úpolových cvičení nebo zda si žáci nedokázali spojit pojem úpolová cvičení s reálným obsahem hodin tělesné výchovy. Za zmínku také stojí, že většina oslovených dětí se vyslovila kladně k obsahové náplni RVP činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a lze z toho předpokládat, že tato oblast je jimi preferována během hodin tělesné výchovy a měla by tím pádem dostávat i větší časový prostor během ročního vyučovacího plánu.

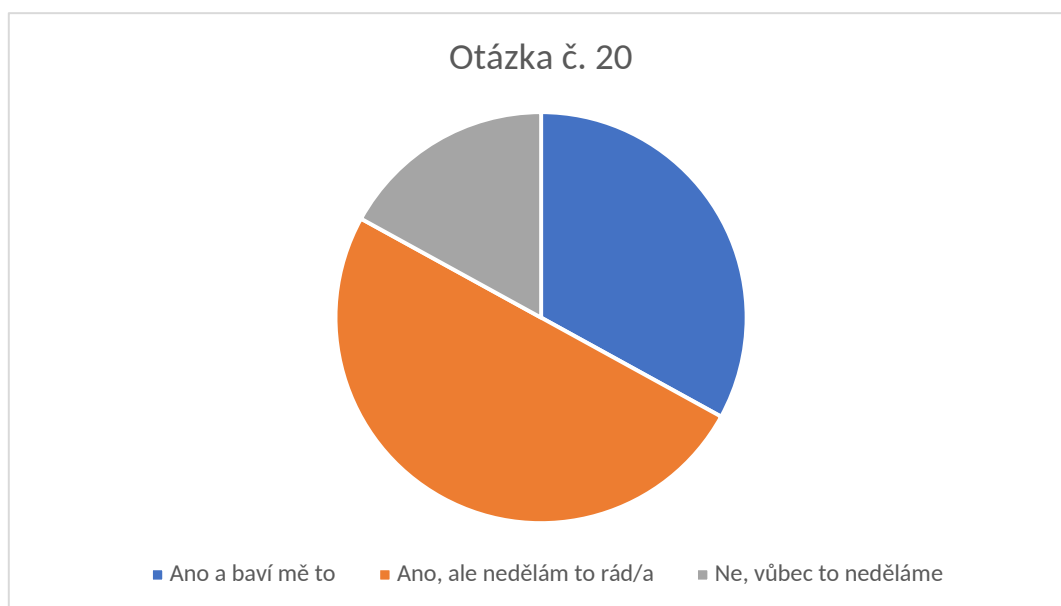
5.1.4. Činnosti podporující pohybové učení

Graf 18 „V hodině tělesné výchovy se učíme zásadám jednání a chování (například fair play).“



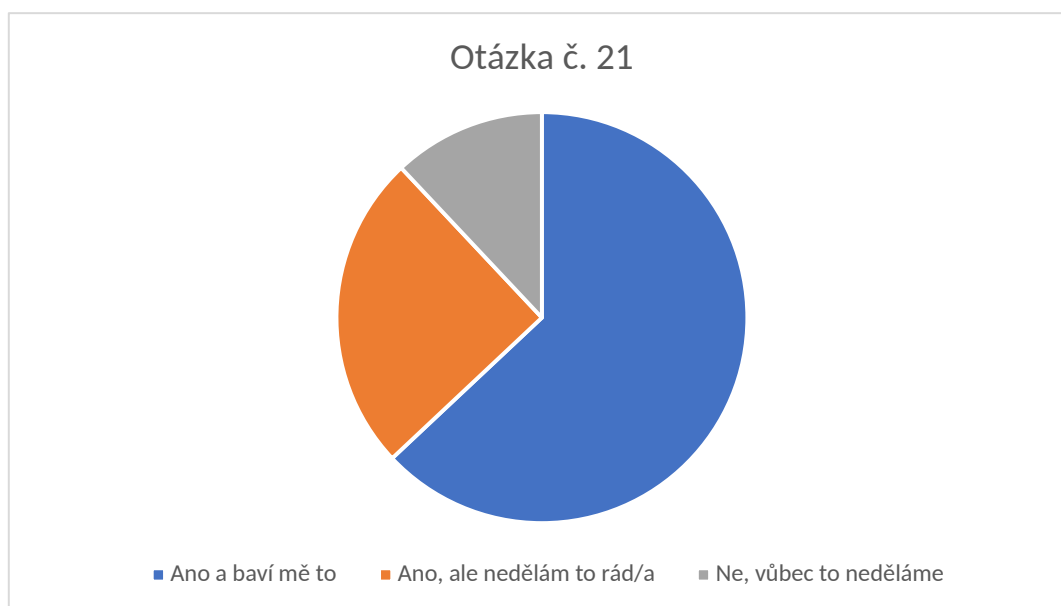
Graf 18 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 62 % ano a baví mě to, 26 % ano, ale nedělám to ráda a 12 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 56 % chlapců a 44 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 54 % chlapců a 46 % dívek. Z 12 % záporných odpovědí bylo 67 % chlapců a 33 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 19 „V hodině tělesné výchovy se učíme správné komunikaci (například základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!).“



Graf 19 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 33 % ano a baví mě to, 50 % ano, ale nedělám to ráda a 17 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 58 % chlapců a 42 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 52 % chlapců a 48 % dívek. Ze 17 % záporných odpovědí bylo 71 % chlapců a 29 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

Graf 20 „V hodině tělesné výchovy se učíme zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží.“



Graf 20 ukazuje, že se z celkového počtu žáků vyjádřilo 63 % ano a baví mě to, 25 % ano, ale nedělám to ráda a 12 % ne, vůbec to neděláme. U odpovědi určitě ano a baví mě to bylo 59 % chlapců a 41 % dívek. Odpověď ano, ale nedělám to ráda je zastoupena 48 % chlapců a 52 % dívek. Z 12 % záporných odpovědí bylo 67 % chlapců a 33 % dívek. Výsledky jsou zaokrouhleny na celá procenta.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Většina dotázaných žáků odpověděla, že se obsahová náplň RVP činnosti podporující pohybové učení v hodinách tělesné výchovy vyskytuje, a tedy je učiteli prezentována. Nicméně je u všech otázek kolem 15 % odpovědí, které vypovídají, že tato oblast RVP není do vyučovacích hodin zahrnuta. Zajímavý je výsledek u otázky č. 20, která se ptá na komunikaci, správné tělocvičné názvosloví a pořadová cvičení. 50 % dotázaných žáků odpovědělo, že tuto oblast sice v hodinách tělesné výchovy mají, nicméně ji nedělají rádi. Z toho vyplývá, že je učiteli do výuky zahrnuta a učitelé tím plní obsahovou náplň RVP, ovšem již se neshoduje s preferencemi žáků, kteří by uvítali jinou obsahovou náplň hodin tělesné výchovy nebo je výuka této oblasti dle názorů žáků nudná či nepřiměřená.

5.2. Strukturované rozhovory s pedagogy

Otázka č. 5 zabývající se důležitostí předmětu tělesná výchova z hlediska názoru pedagogů byla všemi respondenty zodpovězena kladně, tedy každý zúčastněný pedagog považuje předmět za důležitý. Pedagog 01 podotkl, že v dnešní době moderních technologií je význam tělesné výchovy a pohybu celkově o to zásadnější. Pedagog 04 poté zmínil negativní dopad Covid-19, kvůli kterému se děti méně hýbaly.

V otázce č. 6 respondenti odpovídali, zda podle nich v rámci předmětu tělesná výchova odpovídá RVP žákovým preferencím. V tomto případě se jednotlivé odpovědi odlišovaly. Pedagog 03, Pedagog 04 a Pedagog 05 se shodli, že dle jejich názoru rámcový vzdělávací program žákům víceméně odpovídá. Pedagog 01 se domnívá, že by předmět tělesná výchova a k ní odpovídající rámcový vzdělávací program měl projít určitou reformou. Žáci by měli dostat více prostoru, aby měli podíl na rozhodnutí se více věnovat činnostem, ve kterých se cítí být silnější. Pedagog 02 mluví o hodinové dotaci, která je v rámci jednoho týdne pouhé 2 hodiny tělesné výchovy.

V otázce, zda odpovídá RVP preferencím dotazovaných pedagogů se Pedagog 02, Pedagog 03 a Pedagog 05 shodli, že z velké části ano. Pedagog 01 je toho názoru, že by se v předmětu tělesná výchova měly žákům otevřít větší možnosti v závislosti na jejich individuálních preferencích. Z části RVP odpovídá preferencím, ale z části naopak nikoliv.

Osmá otázka týkající se prostoru pro změnu v určitých oblastech zahrnovala různorodé odpovědi, ale všichni respondenti se jednoznačně shodli, že by rámcový vzdělávací program v předmětu tělesná výchova měl projít určitou proměnou. Pedagog 01 odpověděl: „Osobně bych preferovala mnohem větší individualizaci a prostor k výběru žáka, na kterou činnost se právě cítí. Každý žák se vyvíjí jinak a děje se, že se ve stejnou dobu všichni žáci necítí na stejnou činnost a potřebovali by třeba i několik měsíců na to, aby do dané činnosti šli s tím, že jsou na ni připraveni, ne, že ji musí nyní nutně splnit.“ Pedagog 02 reagoval na tuto otázku následovně: „Určitě ano. Výuka tělesné výchovy by se měla zaměřit v tomto věku ještě více na všeobecný rozvoj žáka v oblasti pohybové přípravy a zejména by měl být kladen důraz na žákův prožitek z pohybu. Myslím tím, že některé oblasti by mohly být omezeny na úkor jiných, ke kterých si děti budují kladnou citovou vazbu k pohybu jako takovému.“ Pedagog 03 by ocenil více se zaměřit na to, aby

se některým oblastem přikládala mnohem větší důležitost a k tomu byly přizpůsobeny také očekávané výstupy žáků. Pedagog 04 na otázku odpověděl, že by do hodin tělesné výchovy zapojil mnohem více pohybových her. Také vidí jako diskutabilní téma známkování, které dle něj žáky často demotivuje a s tím je spojený negativní pohled na tento předmět. Pedagog 05 by také ocenil zapojení kolektivních pohybových her, a naopak věnoval méně pozornosti pořadovým cvičením, nástupům a podobně.

Zda jsou požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné se zabývala devátá otázka. Pedagog 03 a Pedagog 05 jsou toho názoru, že požadavky pro žáky náročné nejsou. Pedagog 04 se domnívá, že kvůli celkové fyzické nepřipravenosti dětí náročné jsou. Pedagog 01 a Pedagog 02 shodně odpověděli, že je to velmi individuální a žáci se dělí víceméně na dvě skupiny, jedna požadavky zvládá a druhá nikoliv.

Otázka č. 10 se zaměřuje na dodržování obsahové stránky vycházející z RVP a zda si ji učitelé upravují dle svých preferencí. Všichni respondenti se shodli, že si hodiny upravují. Pedagog 04 zmiňuje, že jsou pro něj důležité nejen jeho osobní preference, ale i preference žáků, a tím pádem se snaží o to, aby každé dítě během hodiny TV zažilo úspěch. Pedagog 01 a Pedagog 02 se shodli v odpovědích, že v rámci svých hodin tělesné výchovy dbají zejména na pozitivní prožitek dětí a zároveň, aby každý žák mohl plnit základní požadavky vycházející z RVP.

V jedenácté otázce se jedná o zařazování do hodin tělesné výchovy, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou a jak se protáhnout po jejím skončení. Z odpovědí všech respondentů vyšlo, že rozcvičení i protažení do hodin zařazují. Pedagog 02 do hodin zahrnuje strečink s ohledem na zvládnutí jeho techniky, pravidelně by pak dle jeho názoru měl být v hodinách tělesné výchovy od 2. stupně základní školy. Pedagog 04 se o realizaci snaží, ale ne v takovém rozsahu, v jakém by byla potřeba kvůli nízké hodinové dotaci. Pedagog 05 rozcvičení do hodin zařazuje v podobě různých her na začátku hodiny a protažení poté jednou za čas.

Otázka č. 12 zjišťuje, zda se učitelé v hodinách věnují správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením. Pětice pedagogů se jednohlasně shodla na kladné odpovědi. Pedagog 02 odpověděl: „Ano věnuji a pokládám to za velmi důležité. Veškerá pohybová aktivita by měla být provedena biomechanicky správně. Pokud vidím žáky s vadným držením těla, konzultuji to s rodiči, aby své dítě poslali k fyzioterapeutovi.“

Pedagog 04 zařazuje zdravotní tělesnou výchovu na prvním stupni ZŠ a také jí přikládá velký význam.

Respondenti se v otázce č. 13 víceméně shodli, že zařazují do výuky edukaci o bezpečnosti a správném odění a obutí. Pedagog 02 zmínil, že vzhledem k vyučovaným třídám se zaměřuje pouze na bezpečnost při pohybových aktivitách.

Otázka č. 14 byla zaměřena na využití pohybových her v rámci tělesné výchovy. Všech 5 pedagogů využívá různé varianty honiček. Pedagog 04 se snaží pohybové hry upravovat dle stupně obtížnosti. Pedagog 02 vidí v pohybových hrách velmi dobrý způsob pro aktivaci organismu před hlavní částí vyučovací hodiny.

Všichni respondenti zařazují do hodin TV základy gymnastiky. Pedagog 05 uvedl, že základy gymnastiky obsahují jeho vyučovací hodiny pravidelně a k tomu navíc je připojena bloková výuka, která trvá cca 1 a půl měsíce. Pedagog 02 ještě přidává, že obsah vyučovacích hodin gymnastiky upravuje dle individuální schopností žáků, a tudíž se vždy neshoduje s obsahovou náplní RVP. Pedagog 04 uvedl, že výuku gymnastiky začínají prostnými cvičeními, a pak dle individuálních schopností jednotlivých žáků, postupně zařazují i cvičení na nářadí.

Základy atletiky obsahují hodiny všech respondentů. Pedagog 02 uvedl, že se vždy snaží o hravou formu. Naopak Pedagog 04. zmínil, že také kromě gymnastiky i atletiku zařazuje pravidelně do vyučovacích hodin, a navíc mají blokovou výuku atletiky 2 a půl měsíce během školního roku.

V otázce č. 17 se opět všech 5 respondentů shodlo, že jejich výuka obsahuje základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou či jiným náčiním. Respondent Pedagog 04 např. uvedl, že díky vybavenosti školy z hlediska různých tělocvičných náčiní hrají různé drobné pohybové hry jako je brenbal, softbal, šimbal, fotbal, indiánský hokej nebo korfbal, k tomu samozřejmě i všechny základní míčové sporty. Pedagog 02 zmiňuje důležitost her jako takových pro prožitkovou pedagogiku a snaží se, aby se jakákoliv forma hry objevila v každé hodině TV.

Průpravné úpoly zařazují do svých hodin tělesné výchovy všichni vybraní respondenti. Pedagog 04 uvedl, že pro úpolová cvičení využívá služeb kolegy, který je trenérem karate. Díky němu tedy zařazují i základní prvky kumite a kata.

Zásady jednání a chování (např. fair play) je pro všechny oslovené pedagogy velmi důležité. Berou to jako součást výchovy dětí ve slušné dospělé osoby. Všichni respondenti tento druh učení do své výuky zařazují buď pravidelně nebo situačně.

Většina respondentů se shodla, že do výuky zařazují základy správné komunikace při TV jako je základní názvosloví nebo smluvené povely. Pedagog 02 naopak uvedl, že tomuto tématu nepřikládá důležitost, a tedy jej do svých hodin nevkládá.

Všichni vybraní pedagogové se jednohlasně shodli na tom, že učí své žáky zjednodušená pravidla her, závodů či soutěží. Respondent Pedagog 04 uvedl, že u drobných pohybových her pravidla upravují, aby je žáci zvládli. V situacích, kdy jsou žáci schopni plnit podmínky a pravidla dané hry, pravidla neupravuje a snaží se dodržet plné znění pravidel.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Z výsledků strukturovaného rozhovoru s pedagogy vyplývá, že oblast činnosti ovlivňující zdraví považují za důležitou, zejména pak zaměření na správné držení těla a rozcvičení před aktivitou nebo protažení po jejím skončení. Učitelé tuto oblast definovanou rámcovým vzdělávacím programem do hodin tělesné výchovy zařazují, ovšem z výsledků dotazníkového šetření žáků je patrné, že zejména rozcvičení před pohybovou aktivitou nepatří mezi preferované činnosti žáků.

Z výsledků v oblasti činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností je vzhledem ke kladným odpovědím zřejmé, že všichni pedagogové v hodinách cílí na dodržování obsahové stránky vyplývající z rámcového vzdělávacího programu. V některých činnostech se snaží o zpestření pro žáky, které je nad rámec obsahové stránky RVP. Někteří učitelé pak usilují o individualizaci vzhledem k pohybovým předpokladům jednotlivých žáků. V porovnání s odpověďmi žáků, kteří se v některých částech vyjádřili pro téměř stoprocentní plnění obsahové náplně RVP pedagogy je patrné, že se obě strany shodují. Nesoulad ovšem nastal u otázky zabývající se průpravnými úpoly, které jsou dle pedagogů do hodin zařazovány, ale dle odpovědí žáků se až 40 % vyjádřilo negativně a v hodinách je postrádají. Již bylo zmíněno, že se může jednat pouze o nespojení daného pojmu s realizovanými cvičeními v hodinách tělesné výchovy. Respondenti z řad pedagogů se v této oblasti také vyjádřili ohledně individualizace a snahy o zpestření

hodin, což může velmi pravděpodobně být důvodem, že většina žáků považuje tuto oblast za preferovanou, což vyplynulo z jednotlivých odpovědí dotazníkového šetření.

Výsledky oblasti činností podporující pohybové učení ukazují, že většina částí je učiteli do výuky zařazována, ale objeví se i takové, které nikoliv. Absenci potvrzuje i dotazníkové šetření žáků, kde se ve všech otázkách vyjádřilo zhruba 15 % respondentů, kteří uvedli, že dané činnosti v hodinách chybí, ale je možné, že se vyskytla chyba v interpretaci otázky a žáci si ji nespojili s danou činností. U otázky č. 20 uvedl jeden z respondentů z řad pedagogů, že tomuto tématu nepřikládá důležitost, a proto ji do hodin nezařazuje. Zajímavé je k tomu porovnání výsledků z řad žáků, kde se 50 % z nich vyjádřilo k tomuto tématu negativně, ale potvrdilo její realizaci v hodinách tělesné výuky. Celkově je tato oblast vzhledem k výsledkům diskutabilní, jelikož učitelé její realizaci v hodinách víceméně potvrdili, ale žáci se vyjádřili negativně a pravděpodobně by ocenili jiné podání výuky této oblasti v hodinách tělesné výchovy.

5.3. Odpovědi na výzkumné otázky

Z výsledků dotazníkového šetření žáků a strukturovaných rozhovorů s pedagogy vyšlo, že se názory žáků 1. stupně základní školy na obsahové plnění cílů rámcového vzdělávacího programu pedagogy ve většině shodují. Výjimkou je oblast průpravných úpolů, kde se až 40 % žáků vyjádřilo, že se s výše uvedenou oblastí ve výuce tělesné výchovy nesetkávají.

Všichni dotázaní respondenti z řad pedagogů se vyjádřili kladně k naplňování obsahových cílů rámcového vzdělávacího programu v hodinách tělesné výchovy, tím se v odpovědích názorově shodují. Pedagogové pouze podotkli, že si hodiny různě upravují.

Většina dotazovaných žáků 1. stupně základní školy se vyjádřilo pozitivně k oblasti týkající se činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Na základě těchto výsledků a v porovnání s ostatními oblastmi lze konstatovat, že je tato oblast žáky nejvíce preferována.

Z celkového počtu se vyjádřilo 74 % dotazovaných žáků pozitivně ve vztahu k tělesné výchově. Z toho lze usoudit, že je tělesná výchova pro většinu žáků oblíbeným předmětem.

Z výsledků strukturovaného rozhovoru vyplývá, že každý dotázaný pedagog považuje tělesnou výchovu za důležitý předmět. Někteří pedagogové přikládají tělesné výchově větší význam i z důvodu negativního dopadu moderních technologií na pohybovou aktivitu žáků nebo stále trvajících následků, které zanechal Covid-19.

6. Diskuse

Účelem této studie je zjištění osobních názorů žáků 1. stupně ZŠ a zda se tyto názory shodují s realizací obsahu rámcového vzdělávacího plánu. Pro přispění k řešení výše zmíněné problematiky a přinesení určitých doporučení do pedagogické praxe mi přišlo žádoucí zjistit i osobní názory učitelů 1. stupně ZŠ na obsahovou realizaci rámcového vzdělávacího plánu. Jednoznačně mě zajímalo, zda se obě skupiny názorů shodují či alespoň podobají. Dle rešerše tematicky přidružené literatury se těmito otázkami žádná konkrétní studie nezabývala, je pouze několik studií, které se zabývají obsahovou náplní RVP. Výsledky diplomové práce se pokusím vhodně podrobit kritickému pohledu v dalším textu.

Dle Mužíka, Šerákové a Janoškové (2019) patří pohybová aktivita mezi nezbytně nutné potřeby pro život a pro správný ontogenetický vývoj dítěte. Mikláčková (2006) také uvádí, že budování pozitivního vztahu ke zdravému životnímu stylu od raného dětství, ke kterému pravidelná pohybová aktivita patří, později může znamenat pozitivní vztah k pohybové aktivitě v dospělosti. Dále zmiňuje i fakt, že takto dítě může ovlivnit kromě rodiny i pedagog v primárním vzdělávání. Výsledky této studie v obecné části ukazují, že pro děti mladšího školního věku je tělesná výchova oblíbeným předmětem, což dokazuje 74 % kladných odpovědí na otázku, zda je tělesná výchova jejich oblíbený předmět a více jak $\frac{3}{4}$ dotázaných se vyslovilo kladně na otázku, zda je hodiny tělesné výchovy baví. Dalším předmětem šetření byla osobnost pedagoga a jeho obliba mezi žáky, kdy se více jak 65 % žáků vyjádřilo v pozitivním duchu. Celkově z výsledků vychází, že žáci 1. stupně základní školy jsou s hodinami tělesné výchovy spokojeni, kvitují i individualizaci jednotlivých komponentů výuky a úpravu obsahové náplně výuky pedagogy dle osobních preferencí žáků. O to více zarážející je výsledek u otázky zabývající se omlouváním z hodin tělesné výchovy, kdy většina dotázaných respondentů odpověděla, že se na hodiny tělesné výchovy často omlouvají z různých důvodů. Jak už uvádí i Mužík, Šeráková a Janošková (2019), že je přirozený pohyb postupně nahrazován pohodlným sedavým způsobem života, je možné, že se tento fakt již přenáší i na děti mladšího školního věku, které mají určité stereotypy zažitě z rodinného prostředí.

Druhá část dotazníkové šetření se již zabývá obsahovou náplní RVP, konkrétně činnostmi ovlivňující zdraví. Mužík a kol. (2007), Mužík, Šeráková, Janošková (2019) a

Sigmund, Sigmundová (2011) uvádí, že zdravotní aspekt pohybu je nesmírně důležitý kvůli prevenci civilizačních chorob, mezi které patří kardiovaskulární nemoci, obezita nebo vadné držení těla. Proto je důležité, aby se ve výuce tělesné výchovy aspekty zdravotní tělesné výchovy objevovaly a žáci k nim měli kladný vztah. Dle sesbíraných dotazníkových dat je patrné, že se činnosti ovlivňující zdraví, jako je správné rozcvičení a protažení, zdravotní tělesná výchova či poučení o bezpečnosti, v hodinách tělesné výchovy objevují a jsou pravidelně pedagogy zařazovány. Alarmující je ovšem procentuální zastoupení žáků, kteří uvádějí, že činnosti spojené se zdravotní tělesnou výchovou neprovádějí rádi. Výjimku tvoří pouze oblast rozcvičení a protažení. Jistě stojí za uvážení, zda je tato obsahová oblast plnění RVP pedagogy uchopena správně a hodiny zdravotní tělesné výchovy by nemohly být vyučovány jiným způsobem, který v dětech vyvolá pozitivní emoční vazbu. Nabízí se i otázka často zmiňované revize RVP, která je sice již nějaký časový úsek v jednání, jak uvádí Národní pedagogický institut (2021), ale ještě doposud neproběhla. Naopak Mužik a Vlček (2016) ve své studii uvádí, že dle většinového názoru veřejnosti jsou preference pro výuku tělesné výchovy jiné než zdravotní prevence a kompenzace. Také uvádí, že naprostá většina učitelů preferuje ve svých hodinách sportovní zaměření tělesné výchovy, na což jsou majoritně připravováni na většině tělovýchovných fakultách dle jejich aktuálních koncepcí. Dle mého názoru je oblast činností ovlivňujících zdraví často ve výuce upozadována na úkor jiných částí RVP, což nepovažuji za šťastné a může to mít v budoucnu fatální následky z hlediska zdraví společnosti. Jistě by se zde nabízela otázka, jak pedagogové tuto oblast vyučují, což jsem ovšem ve strukturovaném rozhovoru nezjišťovala a myslím, že to byla chyba.

Ve třetí části dotazníkového šetření je kladen důraz na činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Dle Dvořákové a Engelthalerové (2017) je období mladšího školního věku, tedy 1. stupně základní školy, obdobím, kdy se děti učí nejlépe novým pohybovým dovednostem a zároveň v tomto období optimálně rozvíjí základní koordinační schopnosti. Z tohoto důvodu je zařazování činností ovlivňujících úroveň pohybových schopností učiteli do hodin tělesné výchovy nesmírně důležité pro další specifický rozvoj žáků dle jejich osobních preferencí a zájmů. Dle zjištěných výsledků dotazníkových šetření je tato oblast do hodin tělesné výchovy pedagogy zařazována téměř vždy. Dokonce byly i oblasti jako jsou základy atletiky či gymnastiky, kdy žáci odpověděli ve 100 % kladně na otázku, zda jsou tyto činnosti do hodin tělesné výchovy

zařazovány. Pozitivním parametrem je jistě zjištění, že většina dotazovaných žáků odpověděla kladně na otázku, zda tyto činnosti mají rádi. Kvůli kontroverzním výsledkům u otázky na úpolová cvičení, u které 40 % žáků odpovědělo, že tento druh cvičení není vůbec do hodin tělesné výchovy zařazován, vyvstává zamyšlení, zda se opravdu úpolová cvičení ve výuce nevyskytují nebo byla otázka pouze špatně respondenty pochopena. Vzhledem k tomu, že všichni učitelé ve svých rozhovorech odpověděli na zařazení úpolových cvičení kladně, je nasnadě, že opravdu šlo v případě žáků o chybnou interpretaci otázky.

Čtvrtá část dotazníkového šetření se zabývá činnostmi podporující pohybové učení. Dle Dvořákové a Engelthalerové (2017) jsou cíle RVP v oboru tělesná výchova v období 1. stupně základní školy úzce spojeny s dodržováním pravidel fair play, hygieny a samozřejmě i se základní komunikací během hodin tělesné výchovy. Výsledky dotazníkového šetření vypovídají, že většina dotázaných respondentů odpověděla kladně na obsahovou náplň RVP v oblasti činností podporujících pohybové učení, a že tedy je tato oblast učiteli do výuky zařazována. Zajímavý výsledek byl zjištěn u otázky č. 20, která se zabývá základní komunikací během tělesné výchovy, pořadovými cvičeními a smluvenými pokyny. Pouze 33 % ze všech respondentů odpovědělo, že tento druh výuky má v oblibě a provádí ji rádo. Naopak celých 50 % žáků vyjádřilo neoblibu. Zbylý počet žáků se vyjádřil negativně v tom smyslu, že tato oblast RVP není vůbec do výuky zařazována. Koresponduje to i s výsledky formálních rozhovorů s učiteli, kdy se někteří respondenti vyjádřili negativně k plnění této obsahové části RVP. Opět tu stojí za zmínku poukázat na možnou neúplnou formulaci otázky, která obsahovala výuku základní komunikace během tělesné výchovy, pořadových cvičení a smluvených pokynů. Jelikož se jedná o téma, které jednotlivé hodiny propojuje a neučí se samostatně jako obsah hodiny, mohli dotázaní respondenti z řad žáků i pedagogů odpovídat negativně pouze proto, že si toto téma spojili právě s představou, že by mělo být vyučováno samostatně ve vyučovací hodině, což jsem v konkrétní otázce neupřesnila.

V obecné části strukturovaného rozhovoru s pedagogy se většina otázek zabývala obsahovým plněním RVP a zda odpovídá názorům (preferencím) žáků. Dle vyhodnocených výsledků je patrné, že se vybraní respondenti shodují v naplňování obsahové složky RVP během svých hodin a většina se vyjadřuje pozitivně k individualizaci tělesné výchovy z hlediska názorů žáků. Ovšem také se většinově

shodují v názoru na důležitost určité revize RVP vzhledem k tomu, že plně nespĺňuje jejich názory. Žáci by měli, dle jejich názoru, dostat více prostoru, aby měli podíl na rozhodnutí, jaká bude obsahová náplň hodin tělesné výchovy. Je potřeba zmínit, že pedagogové mohou ovšem hodiny tělesné výchovy sami přizpůsobit vzhledem k předpokladům žáků a dle mého názoru k tomu nutně nepotřebují revizi RVP. Dále vyvstává otázka hodinové dotace pro výuku tělesné výchovy, kdy se většina respondentů shoduje, že 2 hodiny tělesné výchovy týdně opravdu neodpovídají potřebám. Což se shoduje i s výsledky studie Pohyb a výživa (2014), která pro zvýšení počtu pohybových aktivit během školní výuky nabízí řešení v podobě zařazení různých projektů spojující výuku ostatních předmětů s tělesnou výukou a samozřejmě také zkvalitnění výuky tělesné výchovy jako takové. Žáci by proto měli využívat například různé kroužky ke zvýšení vlastní pohybové aktivity.

V druhé části formálního rozhovoru s vybranými učiteli na 1. stupni základní školy se vyskytuje obsahová náplň RVP v oblasti činností ovlivňujících zdraví. Sigmund a Sigmundová (2011) ve své studii zmiňují, že pohybová aktivita je pro optimální zdravotní stav dítěte nezbytně nutná a zároveň poukazují na pozitivní vliv zdravotní tělesné výchovy, který majoritně převažuje nad zdravotními riziky spojenými s pohybovou aktivitou jako takovou. S tímto se i jednohlasně shodují výsledky rozhovorů s pedagogy, kteří zdravotní tělesnou výchovu a edukaci o bezpečnosti během tělesné výchovy do svých hodin obsahově zařazují. Někteří respondenti se zmiňují o důležitosti správné techniky provedení jednotlivých cviků, aby předešli problémům s pohybovým aparátem z hlediska svalových dysbalancí. V porovnání s výsledky dotazníkového šetření ovšem dochází k rozporu mezi názory žáků a učitelů. Ač učitelé zmiňují, že se snaží tuto oblast upravovat dle subjektivních názorů žáků, tak většina dotazových dětí odpověděla negativně z hlediska oblíbenosti této konkrétní oblasti RVP.

Třetí část formálního rozhovoru vypovídá o zařazení činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností a jejich obsahové plnění v rámci RVP. V této oblasti je velmi důležitá individualizace jednotlivých činností dle výkonnosti žáků. Hraje zde velkou roli i biologický versus kalendářní věk žáků. Suchomel (2006) uvádí, že je velmi žádoucí přistupovat, ke každému dítěti individuálním způsobem vzhledem k nepoměru, který vzniká víceméně stejným kalendářním věkem dětí v jedné třídě a zároveň biologický věk může být u každého naprosto rozdílný. Vybraní respondenti se v tomto ohledu většinou

shodují s názorem studie od Suchomela (2006) a snaží se dbát na výkonnosti individualizaci během výše zmíněné obsahové náplně RVP. Kromě individualizace většina respondentů uvádí i to, že je kladen důraz na názory samotných žáků. V porovnání s dotazníkovým šetřením zde nastává nesoulad v oblasti úpolových cvičení, který je již okomentován výše. V dalších oblastech se již výsledky dotazníkového šetření a formálních rozhovorů majoritně shodují.

Čtvrtá část formálního rozhovoru s pedagogy, která se zabývá činnostmi podporující pohybové učení, se ukázala jako velmi kontroverzní téma. Shoda mezi pedagogy se objevila v otázce pravidel her a zásadám fair play, kdy všichni respondenti shodně projeví důležitost této oblasti. Naopak základní komunikaci, pořadová cvičení a smluvené povely během hodin tělesné výchovy jim většinou přijdou jako nedůležité a rozhodně by v tomto ohledu uvítali změny a revizi RVP. Zde je nutné podotknout, že do této oblasti patří jednoduché smluvené pokyny jako je například ukončení činnosti, když pedagog zapíská na píšťalku či na prsty a podobně, což se jednoznačně jeví jako důležitá složka hodin tělesné výchovy. Opět se tu setkáváme s možnou špatnou formulací otázky či neuvědoměním veškerého obsahu, který do otázky spadá ze strany pedagogů.

Na základě dotazníkového šetření žáků 1. stupně základní školy a strukturovaných rozhovorů s pedagogy vyplynulo, že se s většinou obsahovou stránkou rámcového vzdělávacího programu obě skupiny respondentů ztotožňují. Pouze některé oblasti rámcového vzdělávacího programu zcela neodpovídaly názorům žáků nebo pedagogů a mohly by být předmětem diskuze, zda by měly být v rámci revize upraveny.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo přispět k řešení problematiky názorové shody žáků na 1. stupni základních škol s obsahovým plněním cílů rámcového vzdělávacího programu realizovaného pedagogy ve vyučovacích hodinách. Na základě dotazníkového šetření u žáků 1. stupně základní školy a strukturovaného rozhovoru s pedagogy byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky.

1. Shodují se názory žáků 1. stupně základní školy na obsahové plnění cílů rámcového vzdělávacího programu pedagogy ve vyučovacích hodinách?

Z výsledků dotazníkového šetření žáků a strukturovaných rozhovorů s pedagogy vyšlo, že se názory žáků 1. stupně základní školy na obsahové plnění cílů rámcového vzdělávacího programu pedagogy ve většině shodují. Výjimkou je oblast průpravných úpolů, kde se až 40 % žáků vyjádřilo, že se s výše uvedenou oblastí ve výuce tělesné výchovy neseťkávají.

2. Shodují se názorově pedagogové v naplnění obsahových cílů rámcového vzdělávacího programu v hodinách tělesné výchovy?

Všichni dotázaní respondenti z řad pedagogů se vyjádřili kladně k naplňování obsahových cílů rámcového vzdělávacího programu v hodinách tělesné výchovy, tím se v odpovědích názorově shodují. Pedagogové pouze podotkli, že si hodiny různě upravují.

3. Je žáky 1. stupně základní školy nejvíce preferovanou oblastí rámcového vzdělávacího programu oblast týkající se činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností?

Většina dotazovaných žáků 1. stupně základní školy se vyjádřila pozitivně k oblasti týkající se činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Na základě těchto výsledků a v porovnání s ostatními oblastmi lze konstatovat, že je tato oblast žáky nejvíce preferována.

4. Má většina žáků 1. stupně základní školy tělesnou výchovu v oblibě?

Z celkového počtu se vyjádřilo 74 % dotazovaných žáků pozitivně ve vztahu k tělesné výchově. Z toho lze usoudit, že je tělesná výchova pro většinu žáků oblíbeným předmětem.

5. Je většina pedagogů přesvědčena o důležitosti tělesné výchovy?

Z výsledků strukturovaného rozhovoru vyplývá, že každý dotázaný pedagog považuje tělesnou výchovu za důležitý předmět. Někteří pedagogové přikládají tělesné výchově větší význam i z důvodu negativního dopadu moderních technologií na pohybovou aktivitu žáků nebo stále trvajících následků, které zanechal Covid-19.

Seznam použitých informačních zdrojů

- BELŠAN, P., 1985. Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy. Praha: SPN.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
- FIALOVÁ, Ludmila. Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- FRÖMEL, Karel. Vyučovací jednotka tělesné výchovy: určeno pro stud. Tělesné výchovy. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 1983. 235 stran.
- GAJDOŠOVÁ, J., KOŠTÁLOVÁ, A., 2006. Hejbej se! Nedej se! – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy. 1. vydání. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně.
- HEJNÝ, Milan a KUŘINA, František. Dítě, škola a matematika: konstruktivistické přístupy k vyučování. 2., aktualiz. vyd. Pedagogická praxe (Portál). Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-397-0.
- KOSTKOVÁ, Jarmila et al. Didaktika školní tělesné výchovy. 1. vyd. Praha: SPN, 1978. 195 stran.
- KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ, 2011. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MATĚJČEK, Z. a M. POKORNÁ, 1998. Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
- MATĚJČEK, Z., 2017. Rodiče a děti. 3., uprav. vyd. (ve Vyšehradu první). Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-797-7.

- MATĚJČEK, Z. a M. POKORNÁ, 1998. Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-21-8.
- MIKLÁNKOVÁ, L., 2006. Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: základní gymnastika. 2., uprav. a dopl. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244- 1301- 9.
- MUŽÍK, V. ed. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- MUŽÍK, V., ŠERÁKOVÁ, H., JANOŠKOVÁ, H. (2019). Abeceda pohybové aktivity dětí (Multimediální elektronický výukový materiál) online. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
- MUŽÍK, Vladislav (ed.). Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- MUŽÍK, Vladislav and Petr VLČEK. Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově (Conceptual Changes in Physical Education and Their Influence on the Realisation of Physical Education Content). Orbis Scholae. Praha: Karolinum, 2016, vol. 10, No 2, p. 131-143. ISSN 1802-4637. doi:10.14712/23363177.2017.6.
- NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČESKÉ REPUBLIKY. Expertní panel Hlavních směrů revize RVP ZV zpracuje připomínky odborné veřejnosti i učitelů po sérii workshopů. NPI Národní pedagogický institut České republiky [online]. 2021. Dostupné z: <https://www.npi.cz/aktuality/5818-workshopy-hlavni-smery-revize-rvp-zv-zpracovani-pripominek?highlight=WyJyZXZpemUiLCJydnAiLCJyZXZpemUgcjZwIl0=>
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- OPATŘILOVÁ, D., 2010. Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou. 2., přeprac. a rozš. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021052666.

- PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. et al. Obezita v dětství a dospívání. 1. vydání. Praha: Galén, 2007, 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.
- PASTUCHA, D., a kol., 2011. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd. Praha: Grada, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PERIČ, T., 2004. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
- Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.
- RAKOVÁ, P., J. MATÚŠ a K. KRÁTKÝ, 2011. Mladší školní věk. In: Vemeste.cz [online]. 27. 4. 2011 [cit. 2021-01-05]. Dostupné z: <<http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>>.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: MŠMT, 2017.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 stran. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, P., 2014. Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
- SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2007. 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.
- SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
- SIGMUNDOVÁ, Dagmar a SIGMUND, Erik. Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
- SIGMUND, Erik. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
- SUCHOMEL, Aleš. Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy). Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

- SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. et al. Didaktika tělesné výchovy. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy.
- VÁGNEROVÁ, M., 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VILÍMOVÁ, V., 2002. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.
- VÁGNEROVÁ, M., 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

Seznam příloh

Příloha A	Dotazník pro žáky – vzor
Příloha B	Rozhovor s pedagogy – vzor
Příloha C	Přepsaný rozhovor s pedagogy

Příloha A

Dotazník pro žáky – vzor

Milí žáci a milé žákyně,

ráda bych vás poprosila o vyplnění dotazníku, který se týká tělesné výchovy. Dotazník je zcela anonymní, což znamená, že nikdo nezjistí, jak jste odpovídali. Prosím vás proto o pravdivé odpovědi. Pod každou otázkou zaškrtněte odpověď z vybraných možností. Mokrát děkuji za spolupráci vám i pedagogům, kteří vyplnění těchto dotazníků umožnili.

Tereza Hoffmannová

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova

1. Jsem:

Chlapec

Dívka

2. Je tělesná výchova tvůj oblíbený předmět?

Ano

Ne

3. Baví tě hodiny tělesné výchovy?

Určitě ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

4. Je u tebe tvůj učitel/učitelka tělesné výchovy oblíbený/á?

Ano

Ne

5. Jsi spokojený/á s tím, jak hodiny tělesné výchovy probíhají?

Určitě ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

6. Jsou hodiny tělesné výchovy pestré a zajímavé?

Určitě ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

7. Jsou pro tebe požadavky učitele v tělesné výchově náročné?

Ano

Ne, všechno zvládám

8. Nosíš do školy často omluvenky proto, abys nemusel/a cvičit?

Ano

Ne

9. Učitel/ka vždy rozhoduje o tom, co budete v tělesné výchově cvičit?

Ano

Ne, občas si můžeme vybrat sami

10. Když ti něco nejde, nechá tě učitel/ka udělat jednodušší variantu (například při přeskoku přes kozu snížit výšku kozy)?

Ano

Ne

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

11. V hodinách tělesné výchovy se učíme, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení.

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

12. V hodinách tělesné výchovy se učíme správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením.

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

13. V hodinách tělesné výchovy se učíme, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také se učíme bezpečnost při pohybových aktivitách.

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

14. V hodinách tělesné výchovy hrajeme různé pohybové hry (například honičky).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

15. V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

16. V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

17. V hodinách tělesné výchovy máme obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (například základy vybíjené, základy fotbalu).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

18. V hodině tělesné výchovy máme obsaženy průpravné úpoly (například přetahování lanem).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

19. V hodině tělesné výchovy se učíme zásadám jednání a chování (například fair play).

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

20. V hodinách tělesné výchovy se učíme správné komunikaci (například základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

21. V hodinách tělesné výchovy se učíme zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží.

Ano a baví mě to

Ano, ale nedělám to rád/a

Ne, vůbec to neděláme

Příloha B

Rozhovor s pedagogy – vzor

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mokrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?

9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?

10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?

11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?
12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?
13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?
14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?
15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?
16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?
17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?
18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?
19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?
20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?
21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?

Příloha C

Přepsané rozhovory s pedagogy

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mockrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová
Pedagogická fakulta
Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

„Je mi 45 let.“

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

„Nyní na základní škole učím 2. a 3. třídu.“

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

„Jako učitelka tělesné výchovy působím již 16 let.“

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

„Ano, určitě je. Tím spíše v dnešní době moderních technologií, kdy jsou děti zavřené ve své bublině s chytrým telefonem či počítačem. Je potřeba je učit správným pohybovým návykům.“

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

„Podle mého je to jako s každým předmětem. Jsou tam části, které žáky baví a tím pádem se je i lépe učí, ale také činnosti, ze kterých mají strach. Možná by i tělesná výchova mohla projít jakousi reformou a dát žákům větší prostor vybrat si dělat více činnosti, ve kterých se cítí být silnější. Odboural by se tím tak možná stres, který někteří žáci prožívají před každou vyučovací jednotkou.“

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

„Jak jsem již odpověděla v předchozí otázce, možná by bylo dobré i tělesnou výchovu brát jako předmět, kde by se měly žákům otevřít možnosti s ohledem na jejich individuální preference. Takže abych odpověděla přímo na tenhle dotaz, z části ano a z části ne.“

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?

„Osobně bych preferovala mnohem větší individualizaci a prostor k výběru žáka, na kterou činnost se právě cítí. Každý žák se vyvíjí jinak a děje se, že se ve stejnou dobu všichni žáci necítí na stejnou činnost a potřebovali by třeba i několik měsíců na to, aby do dané činnosti šli s tím, že jsou na ni připraveni, ne, že ji musí nyní nutně splnit.“

9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?

„Je to velmi individuální. Pro některé žáky ne a pro některé ano“.

10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?

„Hodiny si upravuji a přizpůsobuji žákům. Aby všichni žáci mohli plnit požadavky vycházející z RVP, zakládám si na tom, aby pro ně tělesná výchova znamenala hlavně pozitivní prožitek z pohybu a poté přistupovali k jednotlivým úkolům jinak.“

11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?

„Ano.“

12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?

„Ano.“

13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?

„Ano.“

14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?

„Ano.“

15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?

„Ano.“

16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?

„Ano.“

17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?

„Ano.“

18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?

„Ano.“

19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?

„Ano.“

20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?

„Ano.“

21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?

„Ano.“

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mockrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová
Pedagogická fakulta
Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

„Je mi 33 let.“

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

„3., 4. a 5. třída.“

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

„10 let.“

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

„Ano, myslím si, že tělesná výchova je velmi důležitý předmět.“

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

„Na tuto otázku je velmi těžké odpovědět, každý žák je unikátní a má své osobní preference. Samozřejmě jsou i děti, které tělesná výchova nebaví, ale většina žáků má tělesnou výchovu ráda, o to víc je smutné, že hodinová dotace v rámci týdne jsou pouze 2 hodiny TV.“

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

„Víceméně ano.“

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?
„Určitě ano. Výuka tělesné výchovy by se měla zaměřit v tomto věku ještě více na všeobecný rozvoj žáka v oblasti pohybové přípravy a zejména by měl být kladen důraz na žákův prožitek z pohybu. Myslím tím, že některé oblasti by mohly být omezeny na úkor jiných, ke kterých si děti budují kladnou citovou vazbu k pohybu jako takovému.“
9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?
„Opět velmi individuální věc. Pro některé žáky jsou lehké a pak je skupina, která požadavky RVP nezvládá.“
10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?
„Vzhledem k tomu, že jsem zastánkyní prožitkové pedagogiky, tak si učivo upravuji dle svých preferencí.“
11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?
„Ano, ale jen z hlediska zvládnutí techniky strečinku. Myslím si, že pravidelné zařazení do vyučovacích hodin TV by mělo být až na 2. stupni ZŠ.“
12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?
„Ano věnuji a pokládám to za velmi důležité. Veškerá pohybová aktivita by měla být provedena biomechanicky správně. Pokud vidím žáky s vadným držením těla, konzultuji to s rodiči, aby své dítě poslali k fyzioterapeutovi.“
13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?
„Zaměřuji se pouze na bezpečnost při pohybových aktivitách, neboť učím třídy, které již edukaci ohledně oblečení a obutí mají.“
14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?
„Ano a velmi často. V pohybových hrách vidím nejlepší způsob pro aktivaci organismu před hlavní částí hodiny.“
15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?
„Ano máme, ovšem obsah upravuji dle individuálních schopností žáků, tedy neshoduje se to vždy s obsahovou náplní RVP.“

16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?
„Ano máme a snažím se nejlépe o hravou formu“.
17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?
„Ano, hry jsou základem prožitkové pedagogiky, tedy snažím se, aby se jakákoliv formy hry objevila v každé hodině TV.“
18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?
„Ano máme opět hravou formou.“
19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?
„Samozřejmě, sport je skvělou nenásilnou formou, jak z dětí vychovat slušné dospělé lidi.“
20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?
„Ne, nepokládám tento druh učiva za důležitý.“
21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?
„Ano samozřejmě. Bez pravidel by hra neměla smysl.“

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mockrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová
Pedagogická fakulta
Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

„Je mi 50 let.“

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

„1. a 3. třídu.“

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

„20 let.“

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

„Ano, velmi, tím spíše v dnešní době.“

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

„Dle mého názoru žákům víceméně odpovídá.“

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

„Víceméně ano.“

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?

„Ano, v některých oblastech. Například se více zaměřit na to, aby se některým oblastem přikládala mnohem větší důležitost než jiným a zároveň tomu byly přizpůsobeny očekávané výstupy žáků.“

9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?

„Nemyslím si.“

10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?

„Učivo si upravuji dle schopností žáků.“

11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?

„Ano.“

12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?

„Ano.“

13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?

„Ano.“

14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?

„Ano.“

15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?

„Ano.“

16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?

„Ano.“

17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?

„Ano.“

18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?

„Ano.“

19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?

„Ano.“

20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?

„Ano.“

21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?

„Ano.“

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mockrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová
Pedagogická fakulta
Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

„31 let.“

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

„Učím 4. ročník, 5. ročník, 7. ročník a 8. ročník.“

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

„Působím 7 let.“

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

„Ano. Hlavně po dvou letech, kdy se kvůli Covid-19 děti vůbec nehýbaly.“

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

„Z větší části ano.“

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

„Ano odpovídá. Bohužel se dle mého v praxi se moc nedodrжуje.“

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?

„Ano, větší zapojení hravosti do hodin, tedy více různých pohybových her.

Také je dle mého názoru diskutabilní známkování, které děti často demotivuje,

jelikož se některé nemohou dostat z různých důvodů na nejvyšší úroveň a s tím jsou pak spojené negativní vazby k tomuto předmětu.“

9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?
„Bohužel kvůli celkové fyzické nepřipravenosti dětí ano.“
10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?
„Upravuji je dle svých preferencí a preferencí žáků. Do hodin zapojuji různá cvičení a hry, ve kterých má každé dítě šanci zažít úspěch. Tím si může najít ke sportu svojí vlastní cestu.“
11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?
„Ano zařazuji, ale bohužel ne v takovém rozsahu, jaký je třeba kvůli malé časové dotaci.“
12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?
„Ano. Zdravotní tělesnou výchovu zařazuji do hodin už na prvním stupni a kladu na ni velký důraz.“
13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?
„Na začátku školní roku jsou žáci poučeni o BOZP. V hodinách jsou vždy upozorněni na rizika.“
14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?
„Ano. Hrajeme různé obměny honiček s různými stupni obtížnosti.“
15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?
„Ano. Začínáme cvičením na prosných, které by se mělo naučit každé dítě. S šikovnějšími dětmi postupně děláme kruhy, hrazdu, přeskoky atd.“
16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?
„Ano. Pravidelně se účastníme i Poháru rozhlasu a s žáky trénujeme všechny disciplíny.“
17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?
„Díky vybavenosti naší školy a vlastnímu multifunkčnímu hřišti s dětmi

hrajeme nejrůznější drobné pohybové hry. (brenbal, softbal, šimbal, fotbal, indianský hokej, korfbal, a všechny základní míčové sporty).“

18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?

„Zařazujeme různá úpolová cvičení a hry. Díky kolegovi, který je trenérem karate zařazujeme i základní prvky kumite a kata.“

19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?

„V hodinách musí žáci vždy dodržovat fair play. Pokud tak není přichází tresty pro tým v rámci hry (trestné body, vyloučení atd.).“

20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?

„Žáci se učí základní názvosloví a v případě chyb jsou opravováni, nikoliv známkováni za názvosloví.“

21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?

„Pokud hrajeme drobné pohybové hry tak si pravidla upravíme. Když jsme schopni splnit podmínky a pravidla dané hry, tak si je neupravujeme a snažíme se dodržet úplná pravidla.“

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

obracím se na Vás s prosbou o pomoc pro účely diplomové práce s názvem Realizace RVP v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ ve vztahu k žákům a jejich názorům (preferencím), kterou píšete na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Ráda bych vás poprosila o poskytnutí rozhovoru, který bude v diplomové práci prezentován jako zcela anonymní. Mockrát Vám děkuji za spolupráci.

Tereza Hoffmannová
Pedagogická fakulta
Univerzita Karlova

1. Jste:

Žena

Muž

2. Kolik vám je let?

„Je mi 39 let.“

3. Jaké třídy nyní máte na tělesnou výchovu?

„Mám 4. třídu, a 5. – 9. třídu chlapci.“

4. Kolik let působíte jako učitel/ka tělesné výchovy?

„15 let.“

5. Je podle vás tělesná výchova důležitý předmět?

„Ano velmi.“

6. Odpovídá podle vás rámcový vzdělávací program (RVP) v rámci tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ žákovým preferencím?

„Víceméně ano, ale určitě by se dali některé věci pozměnit.“

7. Odpovídá RVP vašim preferencím?

„Z velké části ano, ale v některých oblastech by se našel prostor pro změny.“

8. Viděl/a byste v některých oblastech prostor pro změnu?

„Více kolektivních pohybových her na úkor pořadových cvičení, nástupů apod.“

9. Jsou podle vás požadavky vycházející z RVP pro žáky konkrétní třídy náročné?
„Dle mého nejsou.“
10. Dodržujete veškeré učivo vycházející z RVP nebo si hodiny upravujete dle vašich preferencí?
„Hodiny si upravuji.“
11. Zařazujete do hodin TV, jak se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou i jak se protáhnout po jejím skončení?
„Rozcvičení ano (pomocí her). Závěrečný strečink jednou za čas u vyšších ročníků, na 1. stupni ZŠ jen občas.“
12. Věnujete se v hodinách TV učení správnému držení těla a jiným zdravotně zaměřeným cvičením?
„Ano.“
13. Učíte žáky v hodinách TV, jak se správně obléknout a obout na pohybovou činnost a také jak dodržovat bezpečnost při pohybových aktivitách?
„U nižších ročníků ano.“
14. Hrajete v hodinách TV různé pohybové hry (např. honičky)?
„Ano velmi často.“
15. Máte v hodinách TV obsaženy základy gymnastiky (např. kotoul vpřed)?
„Ano pravidelně, kromě toho učím gymnastiku blokově cca měsíc a půl.“
16. Máte v hodinách TV obsaženy základy atletiky (např. běh, hod míčkem)?
„Ano pravidelně kromě toho učím atletiku blokově září až zhruba polovina listopadu a duben až květen.“
17. Máte v hodinách TV obsaženy základy sportovních her a manipulace s míčem, pálkou nebo jiným herním náčiním (např. základy vybíjené, základy fotbalu)?
„Ano blokově listopad až prosinec a dále únor, březen, červen.“
18. Máte v hodinách TV obsaženy průpravné úpoly (např. přetahování lanem)?
„Ano průběžně.“
19. Učíte žáky v hodinách TV zásadám jednání a chování (např. fair play)?
„Ano situačně.“
20. Učíte žáky v hodinách TV správné komunikaci při TV (např. základní názvosloví, smluvené povely – POZOR!, POHOV!)?
„Ano.“

21. Učíte žáky v hodinách TV zjednodušená pravidla her, závodů nebo soutěží?

„Ano.“