

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Mgr. Stanislav Trávníček

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Rozhýbejme naši školu – návrh a ověření projektu

Bakalářská práce

Autor: **Mgr. Stanislav Trávníček**

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Studijní obor: Výchova ke zdraví, kombinovaná forma studia

Ročník: Třetí

České Budějovice, duben 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: „Rozhýbejme naši školu“ – návrh a ověření projektu

Název bakalářské práce v angličtině: „Get Our School Moving“– project design and opening

Pracoviště: JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví

Autor: Mgr. Stanislav Trávníček

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby: 2013

Anotace: Tato práce se zabývá vytvořením návrhu pohybového projektu pro základní školy a jeho následným ověřením v praxi. V teoretické části nejprve pojednává o zdravotních benefitech pravidelně prováděné pohybové činnosti, všímá si specifík příslušných věkových skupin ve vztahu k pohybovým aktivitám, přibližuje stávající projekty, které mají podpořit zájem žáků o pohybové činnosti. V praktické části přináší podrobně zpracovaný návrh pohybového projektu určeného pro žáky základní školy a předkládá závěry a zkušenosti z jeho realizace a praktického ověření. Nabízí i soubor aktivit, které může škola nabídnout svým žákům i mimo dobu samotné realizaci projektu.

Klíčová slova: Pohybová aktivita dětí, projekt pro základní školy, zdraví, podpora zdravého životního stylu, sport.

Abstract: This thesis deals with the creation of a plan of physical activities for basic schools and its following verifying. The theoretical part speaks about the health benefits of regular physical activity, it takes into account the relation of different age groups to physical activities, and it introduces the current projects to support the interest in physical activities. The practical part brings a detailed plan of physical activity project for the pupils of basic schools and it gives the results and experience from its actual use and verification. It also offers a set of activities which the school can use with its pupils even if they are not participating on the project.

Key words: Children's physical activity, project for basic schools, health, support of healthy lifestyle, sport.

Prohlášení autora:

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Rozhýbejme naši školu – návrh a ověření projektu“ vypracoval samostatně na základě uvedených podkladů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/198 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, duben 2013

Mgr. Stanislav Trávníček

Poděkování:

Chtěl bych touto cestou poděkovat Mgr. Jan Schusterovi, Ph.D. za odborné vedení při zpracování bakalářské práce a dále všem, kteří větší či menší měrou přispěli k jejímu vzniku, zvláště pak pedagogickému sboru Základní školy Josefa Kajetána Tyla a Mateřské školy v Písku.

OBSAH

1. ÚVOD	7
2. TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 Zdravotní benefity pravidelně prováděné pohybové aktivity	8
2.2 Specifika pohybové činnosti příslušných věkových skupin žáků základní školy	10
2.2.1 Mladší školní věk	10
2.2.2 Starší školní věk	12
2.3 Stávající projekty podporující pohybovou aktivitu žáků	14
3. PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
3.1 Cíle práce	17
3.2 Úkoly práce	17
3.3 Odborné otázky a použité metody	17
3.4 Charakteristika výzkumného souboru	18
3.5 Organizace výzkumného šetření	18
4. VÝSLEDKY	27
5. DISKUZE	36
6. ZÁVĚR	39
6.1 Doporučení pro praxi při realizaci projektu	39
6.2 Soubor aktivit, které může škola nabídnout svým žákům i mimo realizaci projektu	40
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	42
SEZNAM PŘÍLOH	43
PŘÍLOHY	

1. ÚVOD

Toto téma jsem si zvolil na základě své profesní zkušenosti učitele tělesné výchovy na základní a střední škole, dále i zkušeností trenéra a instruktora v oblasti volnočasových aktivit mládeže i na základě zkušeností osobních. Registruji malý zájem dětí o pohybové aktivity a stejně tak i jev, který prochází celou naší společností – a sice převládající pasivní způsob trávení volného času. Negativní důsledky tohoto trendu jsou dnes již zcela zřejmé a promítají se do snížené kvality života jedinců i celé naší společnosti.

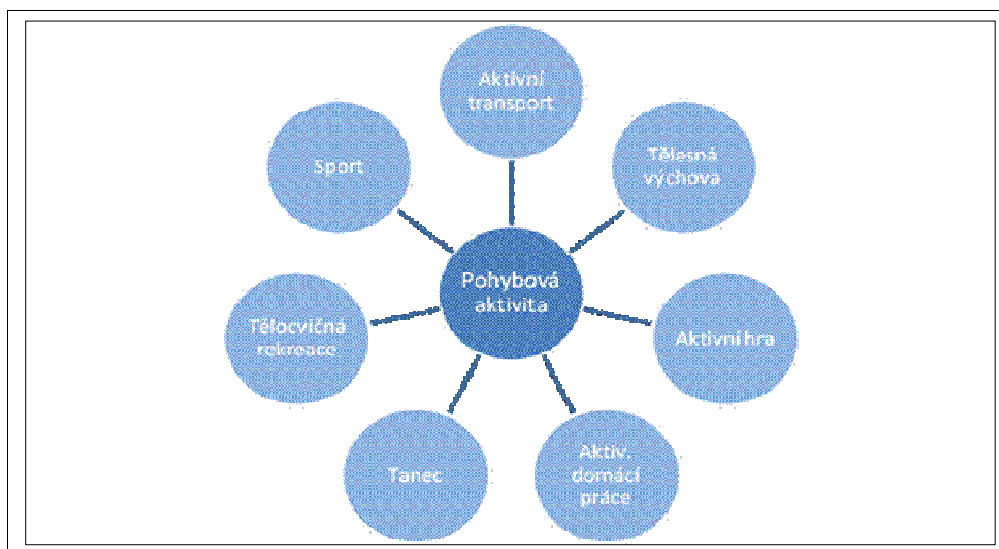
Rádi bychom touto prací přispěli k řešení tohoto stále narůstajícího problému. Myslíme si, že největší efekt může přinést projekt zaměřený na žáky základní školy, neboť právě s touto generací je nezbytné pracovat nejvíce. V nižším věku je pro děti spontánní pohybová aktivita přirozenou součástí každodenního života. V době, kdy děti absolvují povinnou školní docházku často po návratu z vyučování vystřídají školní lavici za křeslo před televizí či počítačem. Pokud chybí podpora rodiny, zapojují se někteří jedinci do sportu jen sporadicky. Vytvoření žádoucího návyku na pravidelné provádění pohybové činnosti je však v tomto věku stěžejní a může příznivě ovlivnit kvalitu budoucího života. Podaří-li se nám vzbudit zájem o pohybové aktivity alespoň u několika žáků, pak práce na tomto projektu nebude zbytečná.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Zdravotní benefity pravidelně prováděné pohybové aktivity

Nejprve definujme termín „pohybová aktivita“. Dle FRÖMELA, NOVOSADA a SVOZILA (1999, s. 132) rozumíme pohybovou aktivitou: „Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ Světová zdravotní organizace (WHO) vymezuje pohybovou aktivitu jako jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence a doporučuje dětem a mladistvým ve věku 5 – 17 let vykonávat denně pohybovou aktivitu mírné až střední intenzity v úhrnu alespoň 60 minut. Navýšení každodenní pohybové aktivity nad tuto hranici vede ke zdravotním benefitům. Dále této věkové skupině doporučuje provádění pohybových aktivit v převažujícím aerobním režimu, přičemž minimálně 3 x do týdne by měly být zařazeny aktivity podporující zdravý vývoj svalů a kostí jako je například běh, hry nebo skákání. (WHO [online]).

Na pohybovou aktivitu je nutno pohlížet, jako na spektrum různých činností - jak vypovídá obrázek číslo 1. Vedle sportu, tělocvičné rekreace a tělesné výchovy patří k pohybovým aktivitám například i tanec, aktivní hry a dále též aktivní domácí práce a aktivní transport.



Obrázek č. 1: Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (Strategic Intel-Government forum on Physical Activity and Health, 2004) dostupné z <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>

Pohybová aktivita je nezbytnou podmínkou k zajištění normálního tělesného vývoje

jedinice, neboť díky ní dochází k optimálnímu růstu a stejně tak i vývoji nervového systému. Má příznivý vliv na krevní oběh, snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění. Pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí zejména tím, že působí na zvyšování svalové hmoty a její výkonnost, posiluje kostru a šlachy, zabraňuje vadnému držení těla. Je důležitým prvkem v prevenci vzniku obezity. (MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR, 2002 [online])

Pomocí pohybové aktivity podporujeme i oblast psychického zdraví. Rozvíjíme psychické vlastnosti (houževnatost, soustředěnost, odvaha, vůle). Navíc pohybovou aktivitou snižujeme negativní působení stresu. Je to vhodný prostředek pro navození pocitu pohody. Řada lidí sportuje z toho důvodu, že je to baví a že při pohybové aktivitě zažívají pocity libosti, klidu a uspokojení. HODAŇ (2000) dále uvádí, že pohybová aktivita zasahuje i do oblasti rozumové, nikoliv však ve významu zvýšení obecné inteligence, ale ve smyslu zlepšení schopnosti „učit se“.

Pohybová aktivita je realizována v určitém sociálním prostředí. V tomto prostředí plníme určité úkoly, zastáváme různé sociální role a vytváříme si zde sociální vztahy. Dochází zde k rozvoji ohleduplnosti, kooperace, tolerance, zodpovědnosti. Během vykonávání určité pohybové činnosti si vytváříme nové přátelské vztahy, máme šanci být uznávaní, obdivováni a to přispívá ke zvýšení sebedůvěry a sebeúcty. SEKOT (2004, s. 135) dodává, že tím zprostředkovaně pěstujeme „schopnosti vítězit i přijímat porážku a stávat se tak společensky a profesionálně konkurenci schopnějším.“

Dle MARCUSE, FORSYTHA, (2010) přináší pravidelně prováděná pohybová aktivita mnohé zdravotní benefity:

- Redukci rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky
- Redukci rizika rakoviny tlustého střeva
- Redukci rizika rakoviny prsu
- Zdravé a silné kosti
- Menší riziko chřipky a nachlazení
- Prevence vzniku obezity
- Zvýšená energie
- Lepší spánek
- Nižší úroveň úzkostnosti a deprese

- Vyšší sebevědomí
- Začlenění jedince do společnosti

Hlavní přínos pohybové aktivity můžeme tedy spatřovat v pozitivním účinku na lidské zdraví, a to ve všech jeho složkách. Z výše popsaného je patrná i spjatost s fyzickým, psychickým a sociálním rozvojem jedince.

2.2. Specifika pohybové činnosti příslušných věkových skupin žáků základní školy

„V době školní docházky dítěte (tzv. školním věku) dochází k mnoha vývojovým změnám, které jsou charakterizovány jako zákonité.“ (DOVALIL, 2002, s. 242) Školním věkem rozumíme období od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 15 – 16 let, kdy povinnou školní docházku ukončuje. Podle LANGMEIERA a KREJČÍŘOVÉ (2006) školní věk dále dělíme na mladší školní věk (přibližně od 6 do 11 až 12 let) a starší školní věk od 11-12 do 15-16 let. Podle ČÁPA a MAREŠE (2007) se mladším školním věkem nazývá období od šesti do deseti až jedenácti let. M. VÁGNEROVÁ (2007) rozděluje první období ještě na dvě etapy: Raný školní věk od 6 – 7 do 8 – 9 let (období je charakteristické změnou životní situace s nástupem do školy) a střední školní věk od 8 – 9 do 11 - 12 let (sociálně a biologicky podmíněné změny v souvislosti s přípravou na dobu dospívání).

Pro naše účely použijeme etapizaci vymezující období mladšího školního věku (6 – 11 let) a staršího školního věku (12- 15 let) korespondující s docházkou na nižší stupeň základní školy (1. - 5. ročník), respektive vyšší stupeň základní školy (6. - 9. ročník).

V těchto obdobích dochází k dynamickým změnám tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti (DOVALIL, 2002).

2.2.1 Mladší školní věk

Vývoj tělesných a pohybových schopností dítěte závisí na jeho tělesném růstu. Ten je po celý školní věk velmi individuální, mezi dětmi jsou značné rozdíly, a proto jejich výkony nelze srovnávat. To, co je jim společné, je velká potřeba a obliba jakéhokoli pohybu.

V mladším školním věku se děti ještě rychle unaví, nesmí být proto přetěžovány jednostrannou činností. Potřebují často změnu a pohyb. Tělesné aktivity dítěte podporují jeho

kognitivní proces učení. Duševní činnosti v tomto období tedy nesmí být rozvíjeny na úkor činností tělesných. Děti se stále ještě učí hrou. Herní způsob poznávání je pro ně silnější než intelektuálně-abstraktní vnímání reality (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006).

Dle DOVALILA (2002) je mladší školní věk dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Důležité je proto věnovat častou pozornost návyku správného držení těla. Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod atd. Jistota v provedení této činnosti se zvyšuje, postupně se objevují znaky dobře prováděného tělesného cvičení. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrozličnějšího druhu, mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou zde vhodné podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

Taktéž dle SVATONĚ (2002) je období mladšího školního věku rozhodující pro rozvíjení motoriky dítěte, neboť anatomicko-fyziologické a psychologické zvláštnosti ukazují, že v této době jsou vhodné podmínky pro mnohostranný výcvik pohybů. V tomto období je velmi dobrá funkce analyzátorů, proto smyslové vnímání je prvořadé. Dítě vnímá a reprodukuje globálně – schopnost analýzy se projevuje teprve ke konci tohoto období.

V této etapě vývoje dítěte dle DOVALILA (2002) přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti unikají. Psychologové to označují jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Abstraktní operace se objevují až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se.

Zdokonaluje se smyslové vnímání, jeho kvalita i přesnost, zlepšuje se koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou, roste schopnost diferencovat barevné odstíny. Vnímání přestává být nahodilým procesem a stává se záměrným cílevědomým pozorováním (JOBÁNKOVÁ, 2002).

Pohyb působí v tomto období vývoje dětem radost, není nutná vnější motivace k pohybovým činnostem. Soutěží rády a s plným nasazením. Základem jejich konání je hra. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip, tzn. herní charakter veškerého počínání,

příjemné zážitky. Porážky a neúspěch by neměly být důvodem stresujícího postoje trenéra ani rodičů. Lze využít i toho, že děti se dovedou nadchnout, zaujmout. Schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, proto činnost musí být pestrá a často obměňovaná. (DOVALIL, 2002)

2.2.2 Starší školní věk

Dle DOVALILA (2002) dochází v tomto období k projevům puberty, kdy v poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Pro sport je významné, že díky zvýšené produkci pohlavních hormonů zřetelně narůstá i svalová síla, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony. Charakteristickým rysem pro toto období je rychlý růst dlouhých kostí, což se projevuje tělesnou neohrabaností a klátivou chůzí. SVOBODA (2003, s. 46) k tomu dodává: „Harmonické pohyby z minulého období jsou narušeny, jsou náhle tvrdé, neúměrné intenzity, trhavé.“ Dle PERIČE (2004) se puberta projevuje nezřídka v menší pohybové koordinaci, v jakési klátivosti až neohrabanosti. Ve větší míře se tyto znaky objevují u chlapců (vrcholí kolem 14. roku), u dívek (asi ve 13 letech) jsou projevy méně výrazné. Všechny změny jsou důsledkem řady složitých fyziologických pochodů souvisejících s rozvojem hormonální činnosti. Změny mohou mít individuálně různé tempo, rozdílly se srovnávají až na konci období staršího školního věku i později. Koncem období se již zvyrazňují mužské a ženské tělesné znaky.

Děti mají větší problémy zvládnout náročnější cviky, obtíže se také projevují ve správném držení těla. Sportující mládež tyto problémy zvládá lépe než nesportující jedinec. To potvrzuje i DOVALIL (2002, s. 246): „Není jisté bez zajímavosti, že u mnohých dětí – hlavně u těch, které v předchozích letech pravidelně cvičily, trénovaly a trénují – dochází ke zhoršení koordinace v menší míře či se nemusí vůbec objevit.“

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti, s přibývajícím věkem se zvětšují rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 11 – 15 lety zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a to dává vhodné předpoklady pro trénink. Vývoj i růst pokračuje, sice spěje ke konci, ale ukončen zatím není. Především osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Současně právě odpovídající a systematická pohybová aktivita příznivě proces osifikace ovlivňuje. I když s nástupem puberty mohou vznikat určité obtíže s obratností a hlavně chlapci hůře zvládají složitější cvičení, zhruba do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a

zdokonalování již osvojených pohybů, uskutečňuje tak rychle a efektivně jako nikdy později. Zdá se dokonce, že pohyby naučené v této době jsou pevnější než ty, které se učí v dospělosti. (DOVALIL 2002,)

Období 10 – 13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“. Jeho zanedbání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně. Nelze připustit zatížení, které by pro dítě znamenalo extrémní vyčerpání. Tím může být především anaerobní činnost delšího trvání a používání těžkých břemen při silovém tréninku. Naopak soustředěnější vytrvalostní trénink (hlavně metodami nepřerušovaného zatížení nevysoké intenzity a delšího trvání) odpovídá možnostem tohoto věkového období.

Dle PERIČE (2004) musíme počítat se stimulací rychlostních schopností průběžně po celý rok, minimálně jednou týdně, brání se tak poklesu aktivity rychlých svalových vláken. Vhodnou formu představují štafetové hry a překážkové dráhy, netradiční pohybové úkoly, různá skoková cvičení. Dále drobné rychlostně zaměřené hry s potřebnými motivačními prvky. Přínosem je variabilní provádění rychlostních cvičení.

Při rozvoji koordinačních schopností je cílem vytváření co nejširšího pohybového fondu. Vhodné jsou všechny druhy překážkových drah, akrobatická cvičení, akrobatické řady, cvičení na ovládání míče, cvičení na orientaci v prostoru (trampolíny), cvičení na gymnastickém nářadí, drobné a sportovní hry.

Zatímco u rozvoje silových schopností u malých dětí lze využívat pouze nenáročných cvičení kondiční gymnastiky – bez zátěže (s vlastním tělem, bez odporů) u dětí staršího školního věku je možné zařazovat v určité míře i silová cvičení kondiční gymnastiky (s adekvátními odpory), přitom je velmi důležité, aby nebyla zatěžována páteř a přetěžovány velké klouby (kyčle, kolena atd.). Také pro tyto účely se dá využít úpolových her, cvičení ve ztížených podmínkách (voda, písek, běh do kopce, tažení partnera,...), tzv. přirozené posilování (kliky, shyby, cvičení na nářadí apod.), je možné provádět i cvičení s malými činkami (1 – 2 kg). Poměrně vhodnou metodou jsou i tzv. silové vstupy, kdy přerušíme prováděnou tréninkovou činnost a zařadíme krátké silové cvičení. Posilování dětí bychom měli orientovat především na velké svalové skupiny (břišní a zádové svaly, stehenní a ramenní svaly atd.) a při dodržení bezpečnosti pokud možno volit pestrou a zábavnou formu. Po ukončení každého silového cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací cvičení.

Z vytrvalostních metod se nedoporučují varianty intervalových metod, při kterých dochází k výraznějšímu vzestupu laktátu. Děti mají nízkou produkci enzymu fosfofruktokinázy, který podmiňuje toleranci k acidóze. Z toho důvodu není dobré stimulaci anaerobně vytrvalostních schopností zařazovat před dvanáctým rokem. Nic nebrání přirozeně

stimulovat vytrvalostní schopnosti s aerobním základem. Vhodné jsou k tomu metody nepřerušovaného zatížení s intenzitou do 170 – 175 tepů za minutu. Jako základní prostředek může sloužit běh, zvláště modifikovaný fartlek, kdy děti několik minut souvisle běží nízkou až střední intenzitou, poté je zařazen rychlejší úsek (např. formou závodů). Mohou to být i drobné hry, v nichž se bez přerušení střídá vyšší a nižší intenzita. Delší dobu cvičení pomáhá překonat emoční náboj prováděných her.

2. 3 Stávající projekty podporující pohybovou aktivitu žáků

Z rozboru dostupné literatury a informačních zdrojů vyplývá, že na základních školách již podobné projekty byly a jsou realizovány.

Týden zdraví

Zásadním příkladem může být projekt „Týden zdraví“, který vznikl v Německu na sklonku minulého století. Zkušenosti s realizací projektu shrnuje KREJČÍ (2011). Projekt je orientován na zvýšení účinnosti tradiční školní výchovy ke zdraví. Tento projekt byl postupně realizován i na školách v ČR, kde získává své platné místo. Je založen na efektu neobvyklosti a vlastního prožitku. Vždy jeden týden v každém pololetí se pojem zdraví stane hlavní náplní školní a rodinné výchovy. Žáci tak získávají nezapomenutelný zážitek, který ovlivňuje jejich přístup k chápání a péči o své zdraví. Na „Týden zdraví“ pak navazují tzv. konsolidační fáze, ve kterých se mají dále rozvíjet a opakovat jednotlivé aktivity obsažené v projektu s důrazem na jejich kladný účinek. Zvolený program pak zaujímá pevné místo v každodenním životě a postupně se stává zvykem. Trvalé pozitivní účinky na zdraví žáků však může projekt přinést pouze při cyklickém dlouhodobém opakování. Každý „Týden zdraví“ má své nosné téma, které umožňuje mnohostranné propojení pohybových aktivit s dalšími zdravotně orientovanými činnostmi a navíc zvyšuje atraktivitu a pestrost projektu (např. Týden fair play, Hudba a pohyb, Jóga a relaxace pro děti, Pohybové hry a tance různých národů,...). Na realizaci projektu kooperují učitelé, instruktoři, rodiče i žáci. Autoři projektu umožňují školám upravit si program dle vlastních podmínek, avšak s důrazem na zachování zdravotně orientovaných činností, které mají směřovat k upevňování výchovy ke zdraví.

Týden zdraví na základních školách v ČR

Podle obdobného modelu probíhaly i „Týdny zdraví“ na základních školách v českobudějovickém regionu. Školní den byl zahájen ranním cvičením doplněným o zpěv a motivační příběhy. V průběhu dopoledního vyučování byl uplatňován kinestetický učební styl (propojení výuky s pohybem) a sezení na gymballech. Každý den byla jedna z dopoledních hodin věnována některému tématu z výchovy ke zdravému životnímu stylu, kdy se žáci seznámili se zásadami správného režimu dne, vhodnou stravou, způsoby odpočinku a relaxace a s dalšími faktory pozitivně ovlivňujícími zdraví. Znalosti byly rozšířeny při besedách s lékaři a sportovci. O přestávkách měli žáci možnost zapojit se do pohybových aktivit s využitím cvičebních pomůcek a náčiní. Odpoledne byly žákům nabízeny různé pohybové aktivity, do kterých se mohli dobrovolně zapojit i se svými kamarády a členy rodin. Vyvrcholením projektu byl společný program s rodiči, kdy žáci prezentovali, co se během projektu naučili a v některých případech i sobotní cyklistický nebo pěší výlet (KREJČÍ, 2011).

Odznak všestrannosti olympijských vítězů – OVOV

Od školního roku 2009/2010 běží v České republice i projekt „Odznak všestrannosti olympijských vítězů - OVOV“, který má přispět ke zvýšení pohybové aktivity mládeže. Hlavními řešiteli projektu jsou pánové Robert Změlík a Roman Šebrle, tedy naši úspěšní olympijští medailisté v desetiboji. V rámci projektu si mohou žáci poměřovat své síly v deseti – respektive dvanácti disciplínách (sprint na 60 m, skok daleký, hod medicinbalem, shyby, plavání nebo přeskoky švihadla, trojskok, kliky, leh-sedy, hod míčkem a běh na 1 000 m nebo driblíng míčem). U dvou disciplín je možné zvolit jednu nebo druhou z nabízených variant. Dosažené výsledky se přepočítávají na body a zaznamenávají do „tréninkového deníčku“, který má každý účastník k dispozici a který zároveň slouží i jako „manuál“ pro tento projekt. Disciplíny podporují všestranný rozvoj pohybových schopností a zapojit se do nich může celá rodina. Trénovat mohou účastníci sami, popřípadě ve školách, sportovních klubech a organizacích. Díky pravidelným záznamům mohou žáci sledovat vývoj své výkonnosti v průběhu celého roku, mají možnost si stanovit vlastní cíl a snažit se ho dosáhnout. Dle součtu dosažených bodů pak získávají odznak příslušné úrovně – od bronzového, přes stříbrný a zlatý až po diamantový. V rámci škol pak probíhá i soutěž družstev – od místní až po republikovou úroveň (OVOV, 2011).

Česko se hýbe

Dalším projektem, který se snaží řešit podporu pohybové aktivity dětí na základních

školách je iniciativa „Česko se hýbe ve školách plných zdraví“, která byla spuštěna v září 2012. Akci zabezpečuje Asociace školních sportovních klubů ČR (AŠSK ČR), Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz a Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV). Cílem projektu je podpořit pohybové aktivity dětí ve školách a upozornit na zvyšující se trend konzumní společnosti, nedostatku pohybu a nárůstu civilizačních chorob a obezity u dětí. Zapojené školy mají možnost nacvičit se svými žáky skupinové taneční skladby, se kterými budou v průběhu roku vystupovat na přehlídkách při mezinárodních soutěžích Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. Vyvrcholením projektu bude celorepubliková soutěž, která proběhne v červnu 2013. (FISAF.cz[online])

Najdi svůj sport

V září roku 2012 proběhla v Jižních Čechách i další kampaň, kladoucí si za cíl zvýšení zájmu dětí o pravidelné pohybové aktivity. Jednalo se o projekt „Najdi svůj sport aneb Kateřina Neumannová podporuje zdravý životní styl.“ Jak již sám název napovídá, záštitu nad projektem převzala naše slavná olympionička, hlavním organizátorem byl Sport bez předsudků. Tento sportovně vzdělávací program byl určen nejen pro žáky základních škol, ale i pro mateřské školy, dospělé i seniory. Absolvováním programu se účastníci seznámili se zajímavými sporty, přispěli k rozvoji svých atletických a všeobecných sportovních dovedností, a mohli vyhrát zajímavé ceny a sportovní vybavení ve fotbalových, basketbalových a rugbyových soutěžích. Součástí projektu byla i soutěž rodinných týmů (minimálně dvoučlenných) o víkendový pobyt pro dvě osoby na Chalupě Katky Neumannové na šumavském Zadově. V projektu nechyběla ani autogramiáda Kateřiny Neumannové a dalších českých sportovců. Projekt probíhal v měsíci září 2012 ve 4 městech Jihočeského kraje – v Českých Budějovicích (11. 9.), ve Strakonici (13. 9.), v Písku (17. 9.), v Táboře (26. 9.). (SPORT BEZ PŘEDSUDKŮ [online])

Kromě těchto projektů probíhají na školách další akce, které mají podpořit pohybovou aktivitu žáků. Jsou to nejrůznější sportovní dny, turnaje a soutěže, které představují dětem možnosti aktivního trávení volného času.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

1. Vytvoření modelového projektu, uplatnitelného na základních školách, který by měl zvýšit zájem žáků o pohybovou aktivitu.
2. Ověření projektu v praxi a jeho vyhodnocení.
3. Sestavení souboru aktivit, které může škola nabídnout svým žákům i mimo realizaci projektu.

3.2 Úkoly práce

1. Seznámení se s dostupnou literaturou věnující se problematice pohybových projektů na ZŠ.
2. Seznámení se s obdobnými projekty určenými pro ZŠ.
3. Stanovení základních východisek pro přípravu vlastního návrhu projektu.
4. Vytvoření vlastního návrhu projektu.
5. Vytvoření dotazníku jako podkladu pro vyhodnocení projektu.
6. Ověření projektu v praxi.
7. Vyhodnocení projektu, shrnutí zkušeností.
8. Sestavení souboru aktivit, které může škola nabídnout svým žákům i mimo realizaci projektu.
9. Sepsání bakalářské práce.

3.3. Odborné otázky a použité metody

Předpokládáme, že se do projektu zapojí více než polovina žáků školy – a to alespoň do jedné z jeho částí. Nejvyšší účast očekáváme v bloku „Pohyb při výuce“, dále „Pohyb o přestávkách“ a nejnižší v bloku „Zájmové pohybové aktivity“. Věříme, že projekt přispěje k nárůstu úrovně pohybové aktivity žáků oproti jiným školním týdnům a dále ke zvýšení zájmu žáků o provádění pohybových aktivit, což se projeví v jejich zapojení do bloků „Zájmových pohybových aktivit.“ Předpokládáme nižší participaci žáků osmých a devátých ročníků v projektu. Očekáváme, že projekt bude přijat s pozitivní odezvou u žáků i pedagogů a bude hodnocen jako v praxi realizovatelný i na jiných školách.

Při získávání dat a informací použijeme **metodu obsahové analýzy** písemných pramenů a **metodu teoretické analýzy**, při ústním jednání pak **metodu řízeného rozhovoru**. Pro srovnání získaných údajů využijeme **metodu komparativní**. O uplatnitelnosti projektu na základních školách se přesvědčíme **metodou praktického ověření**. Pro získání zpětné vazby od účastníků projektu použijeme **metodu dotazníkového šetření** pomocí dotazníku vlastní konstrukce. Pro vyhodnocování využijeme **metodu skórování**.

Pro záznam informací, písemné zpracování údajů a práci s internetem bude použit počítač, dále tiskárna, papíry, scanner, pro záznam poznámek zápisník a psací potřeby popřípadě mobilní telefon. Pro pořízení fotodokumentace z realizace projektu bude použit digitální fotoaparát.

3.4 Charakteristika výzkumného souboru

Žáci a žákyně základní školy, 1. - 9. třída, učitelé téže základní školy. Škola byla otevřena v roce 1991 a nachází se v blízkosti centra města. Pedagogický sbor tvoří 42 pracovníků, školu navštěvuje 640 žáků. V každém ročníku jsou otevřeny 3 třídy. Škola má vlastní jídelnu, školní družinu, knihovnu, pracuje zde i školní klub. Při škole funguje i řada sportovních a kulturních kroužků. Škola má dobré sportovní zázemí, kromě malé a velké tělocvičny jsou k dispozici 4 hřiště na sportovní hry a prostory pro volný pohyb dětí. Nechybí ani prolézačky, houpačky a skluzavka pro menší děti. V budově školy je dostatečný prostor pro volný pohyb dětí (široké chodby), v budově i venku jsou instalovány stoly na stolní tenis. Výhodou jsou i terasy ve dvou podlažích, na které však z bezpečnostních důvodů není povolen volný přístup žáků. Zcela však chybí sportovní zázemí na výuku atletiky (běžecká dráha, doskočiště, prostor pro hody a vrhy).

Škola je známá svojí otevřeností pro rodiče a spolupráci s veřejností, aktivně se zapojuje do kulturního i společenského života. Pořádá koncerty, slavnosti, pěvecká a recitační vystoupení, absolventský ples, taneční soutěž, akademii, výstavy, kamenosochařské sympózium, mnohé sportovní akce, je zapojena do řady mezinárodních projektů. Usiluje o všestranný rozvoj svých žáků a nabízí jim širokou paletu zájmových aktivit.

3.5 Organizace výzkumného šetření

Po provedení analýzy a komparace stávajících projektů, které se snaží podpořit pohybovou aktivitu žáků, jsme stanovili deset základních východisek pro přípravu vlastního projektu:

Vhodné načasování

Projekt by se měl konat celý jeden výukový týden, nejlépe na začátku školního roku, tak, aby žáci měli možnost v novém školním roce pokračovat v prezentovaných pohybových činnostech. Jako nejvýhodnější se jeví třetí nebo čtvrtý výukový týden v září, kdy už opadne shon spojený se zahájením nového školního roku a zároveň bude dostatek času na kvalitní přípravu projektu.

Návaznost

V projektu bychom měli žákům prezentovat převážně ty pohybové aktivity, kterým je možné se věnovat i po skončení projektu – buď přímo ve škole, popřípadě v místních sportovních oddílech a kroužcích. Tato návaznost je důležitá pro možnost konání pravidelné pohybové aktivity – nejlépe pod vedením odborníka (pedagog, trenér, instruktor,...).

Dobrovolnost

Projekt by měl probíhat na bázi dobrovolnosti – neboť vnitřní motivace je v tomto směru klíčová. Předpokládáme, že v každé třídě je alespoň několik žáků, kteří rádi sportují a budou se chtít do projektu zapojit a získají svým příkladem i další spolužáky.

Zapojení se do přípravy

Část projektu budou připravovat a zabezpečovat sami žáci. Vlastní přínos pro projekt, možnost seberealizace a podíl na společné práci zvýší motivaci zapojit se i do dalších částí projektu. Navíc žáci budou mít možnost rozvíjet své komunikační kompetence a skupinovou spolupráci.

Pohybová aktivita každý den

Pohybové aktivity budou rozčleněny do 4 základních bloků. První bude probíhat ráno před vyučováním a povede jej instruktor nebo učitel. Druhým blokem bude pohyb při výuce a povedou jej vyučující. Třetím blokem budou pohybové aktivity o přestávkách, které povedou sami žáci. Čtvrtým blokem budou odpolední pohybové aktivity, které budou probíhat po vyučování a povedou je instruktoři nebo učitelé. Odpolední pohybové aktivity jsou vybrány s ohledem na různé věkové kategorie, tak, aby si z nabídky mohli vybrat všichni žáci.

Kooperace

V projektu se předpokládá spolupráce všech účastníků – tedy učitelů, žáků a instruktorů. Důležitá je i podpora vedení školy a možné je i zapojení rodinných příslušníků.

Dobrá informovanost

Stěžejní pro úspěch projektu bude dobrá informovanost všech zúčastněných. Bude nezbytné připravit podrobné informace pro učitele, žáky, instruktory i rodiče – a to v písemné podobě. Každý učitel by měl obdržet „manuál“, kde budou všechny potřebné informace pro něj i pro žáky a na společné schůzce bude nutné tyto informace společně projednat a zodpovědět případné dotazy. Učitelé tyto informace předají následně žákům, každá třída bude mít k dispozici zmíněný „manuál“ a možnost obrátit se se svými dotazy na organizátory projektu. Přínosem bude prezentace projektu a s ním souvisejících informací na webovských stránkách školy a na sociálních sítích. Dalším nástrojem pro předání informací bude školní rozhlas a nástěnka věnovaná projektu.

Zpětná vazba

Součástí projektu bude získání zpětné vazby od žáků i učitelů. Za tímto účelem bude vytvořen dotazník, který žáci i učitelé po skončení projektu vyplní. Předpokládá se možnost anonymního dotazníkového šetření – tak, aby respondenti odpovídali co nejotevřeněji. Pro administraci dotazníků se jeví jako nejvýhodnější první den následujícího školního týdne, kdy zúčastnění budou hodnotit projekt s určitým odstupem, nikoliv bezprostředně po jeho ukončení.

Přesah, mezipředmětové vztahy

Období posledních příprav (minimálně 2 týdny před konáním projektu), stejně tak i dobu realizace projektu, je vhodné využít k zařazení tématu pohybu a sportu do výuky. Nabízí se možnost posuzování daného tématu v hlubších souvislostech, sledování z různých úhlů pohledu. Je možné např. připravit výstavu výtvarných prací na téma pohyb a sport, čtení i psaní literárních děl a prací na toto téma, bádání v oblasti sportovní historie, zkoumání biofyzikálních zákonitostí pohybu, posuzování vlivu pravidelně prováděné pohybové činnosti a sportu na zdraví člověka, uspořádání besedy s významným sportovcem,... Vyvrcholením celého období je pak realizace projektu. Tento žádoucí přesah může velmi obohatit výchovně

vzdělávací proces i samotný průběh projektu.

Nízké náklady

Projekt musí být realizovatelný s minimálními náklady, aby školu ekonomicky nezatěžoval. V současné době, kdy není finančních prostředků ve školství nazbyt, je otázka nákladů na realizaci projektu klíčová.

Popis projektu

Po stanovení základních východisek projektu jsme sestavili harmonogram přípravy a realizace projektu. Dle tohoto harmonogramu jsme následně postupovali.

Červen předchozího školního roku:

1. Domluvit schůzku s vedením školy
2. Schůzka s vedením školy – představení projektu, navázání spolupráce, stanovení termínu.

Srpen:

1. Schůzka s učiteli – nejlépe v přípravném týdnu na provozní nebo pedagogické radě, představení projektu, navázání spolupráce
2. Sestavení programu projektu – dle podmínek školy

Září:

1. Domluva prostor a konkrétních časů pro realizaci projektu (obsazenost tělocvičen a sportovišť, rozvrhové možnosti, časy, šatny pro převlékání, personální zabezpečení)
Nutné je počítat i s „mokrou variantou“ programu – tedy možností konání pohybových aktivit ve vnitřních prostorách školy v případě nepříznivého počasí.
2. Konečná úprava programu projektu
3. Předání informací učitelům a žákům
4. Zveřejnění programu projektu
5. Příprava programových bloků učiteli a žáky
6. Start a průběh projektu
7. Ukončení projektu, předání dotazníků k vyplnění
8. Vyplnění dotazníků, vyhodnocení akce, zpráva do školního časopisu a na webové stránky školy

Vytvoření informačního materiálu - „Manuálu projektu“

Pro dobrou informovanost všech zúčastněných byl vytvořen „Manuál projektu“, který byl předán všem vyučujícím a vedení školy, dále do všech tříd a také byl zveřejněn na informačním panelu, který byl věnován přípravě a organizaci projektu. S obsahem materiálu byli nejprve seznámeni všichni vyučující, následně pak i žáci při třídnických hodinách prostřednictvím svého třídního učitele. Text byl zveřejněn i v elektronické podobě na webových stránkách školy a uveden ve školním časopisu.

„Manuál“ vysvětluje motivy, které vedly k vytvoření projektu, představuje jeho strukturu a udává všechny potřebné informace. Je zde uveden přehled všech aktivit, které budou pro žáky připraveny v blocích mimo výuku, místa a časové údaje o realizaci jednotlivých aktivit. Dále je zde uveden harmonogram příprav projektu a vysvětleny požadavky na pohybové aktivity, které budou připravovat sami žáci a učitelé. Je zde i příklad několika aktivit, které mohou žáci a vyučující využít. Nechybí kontakt na vedoucího projektu pro možnost zodpovězení případných dotazů.

Při přípravě „Manuálu projektu“ byla nejprve vytvořena pilotní verze materiálu, která byla předložena k posouzení skupině náhodně vybraných žáků 6. - 9. ročníku příslušné školy a dále dvojici vyučujících z prvního stupně školy a dvojici vyučujících z druhého stupně školy. Na základě zjištěných připomínek byla pilotní verze přepracována a znovu předložena k posouzení. Vznikla tak finální verze informačního materiálu, dostatečně srozumitelného pro většinu zainteresovaných.

„Manuál projektu“ je umístěn v přílohách této práce jako příloha č. I.

Program projektu - rozpis sportovních aktivit

Ve spolupráci s pracovníky školy byl vytvořen podrobný program projektu a rozpis sportovních aktivit. Tyto aktivity byly nabízeny vždy v ranním bloku před vyučováním od 7,30 do 7,50 a následně v bloku odpoledním – dle rozvrhových a prostorových možností. U některých aktivit bylo počítáno i s náhradními prostory pro případ nepříznivého počasí. Do příprav a realizace této části projektu se zapojili učitelé tělesné výchovy, vedoucí kroužků a vychovatelky ze školní družiny. Díky jejich spolupráci vznikl bohatý program se širokou nabídkou pohybových aktivit.

Pondělí:	TH: zahájení projektu 9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity 12,20 – 13,50 Pohybové hry – Hřiště 4 - Družina 14,00 – 15,00 Line dance s M. Hlavničkovou – Malá tělocvična 14,00 – 15,30 Volejbal – Hřiště 4 – S. Trávníček
Úterý:	7,30 – 7,50 Relaxační cvičení Tchi-kung – Terasa školy/MTV – S. Trávníček 9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity 13,00 – 14,30 Hraní s padákem, Vybíjená – Hřiště 3,4 - Družina 15,50 – 17,20 Florbal - VTV/hřiště – dle počasí – S. Trávníček 15,50 – 17,20 Gymnastika – MTV – P. Francová
Středa:	7,30 – 7,50 Jóga – Pozdrav slunci – Terasa školy/VTV – S. Trávníček 9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity 12,20 – 13,50 Atletické hry – Hřiště 1 - Družina 14,00 – 15,30 Frisbee – Hřiště 1 – S. Trávníček 14,00 – 15,30 Nohejbal – Hřiště 3 – R. Deme
Čtvrtek:	7,30 – 7,50 Tai-tchi – Terasa školy/MTV – S. Trávníček 9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity 13,00 – 14,30 Psychomotorické hry - VTV - Družina 15,00 – 16,30 Basketbal – Hřiště 1 – S. Trávníček 15,00 – 16,30 Stolní tenis – Galerie VTV – E. Švinger
Pátek:	7,30 – 7,50 Aerobik – MTV – M. Hlavničková 9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity 12,20 – 13,50 Štafetové soutěže – Hřiště 4 - Družina 14,00 – 16,00 Fotbal – Hřiště 1 – S. Trávníček 14,00 – 16,00 Přehazovaná, ringo - Hřiště 4 – I. Nováková

Pondělí následujícího týdne: Vyplnění dotazníků, sdílení dojmů z projektu – třídnická hodina

Dotazníky byly vypracovány ve dvou provedeních - jednak pro vyučující, jednak pro žáky 4.-9. tříd. Žáci nižších ročníků mohli místo vyplňování dotazníků nakreslit obrázek, co se jim nejvíce líbilo. Vyplněné dotazníky společně s obrázky uložili učitelé v kanceláři

zástupců ředitele, odkud si je v úterý vyzvedli organizátoři projektu.

Příprava lekcí

Dalším krokem bylo vytvoření přípravy jednotlivých lekcí. Název lekce zde užíváme pro označení vyučovacích jednotek, ve kterých byla realizována příslušná pohybová aktivita. Z důvodu praktického použití jsou přípravy vypracovány na jednotlivých listech (orientovaných na šířku) a jsou umístěny do příloh, což umožní jednoduchou manipulaci s nimi. Zařazeny jsou přípravy na lekce vedené autorem práce.

Příprava lekce: Volejbal – příloha č. II

Příprava lekce: Florbal – příloha č. III

Příprava lekce: Basketbal – příloha č. IV

Příprava lekce: Frisbee – příloha č. V

Příprava lekce: Jóga – příloha č. VI

Příprava lekce: Tcchi-kung – příloha č. VII

Příprava lekce: Kopaná – příloha č. VIII

Dotazník pro hodnocení projektu

Pro získání zpětné vazby od účastníků projektu, jako nezbytného podkladu pro objektivní vyhodnocení projektu, jsme použili dotazníkové šetření. Pro něj jsme vytvořili dva dotazníky vlastní konstrukce. Jeden, určený pro žáky, druhý pro učitele. Administrace žákovských dotazníků probíhala pouze ve 4. - 9. ročníku školy, žáci z nižších ročníků měli možnost nakreslit obrázek na téma, co se jim na projektu nejvíce líbilo. Učitelský dotazník byl administrován v celém učitelském sboru.

Stejně jako v případě „Manuálu projektu“ byla nejprve vytvořena pilotní verze dotazníku pro žáky i pro učitele, která byla předložena k posouzení skupině žáků ze 4. - 9. ročníku školy a jejich třídním učitelům. Na základě sdělených připomínek došlo k přeformulování, popřípadě vyřazení některých otázek a taktéž k úpravě grafické podoby obou dotazníků. Po následném ověření vznikla finální verze dotazníků, která byla využita pro získání zpětné vazby od účastníků projektu.

Při sestavování dotazníku jsme usilovali o naplnění požadavků, které jsme si předem zvolili. Podle nich měl být dotazník stručný, přehledný, jednoduše administrovatelný, snadno hodnotitelný, otázky v něm obsažené měly být formulované srozumitelně i pro rozdílné věkové skupiny a měly směřovat ke sledovaným výstupům projektu. Dotazníky jsme záměrně zvolili jako anonymní, abychom podpořili upřímnost odpovědí respondentů.

Do finální verze žákovského dotazníku jsme zařadili čtyři uzavřené otázky s možností zakroužkování jedné z nabízených odpovědí. Závěrečnou otázku jsme ponechali jako otevřenou s možností volného vyjádření respondenta. Pro učitelský dotazník jsme zvolili šest uzavřených otázek s možností zakroužkování jedné z nabízených odpovědí a tři otázky otevřené s možností volného vyjádření. Grafickou podobu dotazníků jsme upravili tak, aby byl text přehledný a dobře čitelný, s dostatečným místem pro odpověď. U každé otázky jsme uvedli instrukci, jakým způsobem se má odpověď vypracovat. K jednotlivým sadám dotazníků připravených pro příslušné třídy jsme připojili informace pro zadavatele (třídní učitele), týkající se administrace, odevzdání a předání vyplněných dotazníků hodnotiteli. Dotazníky jsou uvedeny v přílohách – žákovský dotazník jako příloha IX a dotazník pro učitele jako příloha X.

Realizace projektu

Při realizaci projektu jsme využili školních sportovišť (2 tělocvičny a 4 hřiště) dále chodby školy, třídy a další prostory v budově i kolem ní (terasy, školní zahrada). Vždy však s ohledem na dodržení bezpečnosti při prováděných aktivitách. Pomůcky potřebné pro realizaci sportovních aktivit jsme použili školní, popřípadě si je žáci sami přinesli či zhotovili. I zde bylo dbáno na správné zacházení s pomůckami a dodržení bezpečnosti při jejich použití. Nevhodné nebo poškozené vybavení nebylo povolené používat.

Pro zabezpečení hladkého průběhu bloků dopoledních a odpoledních pohybových aktivit, se jevil jako výhodné zjistit s dostatečným předstihem co nejpřesnější informace o počtu zájemců na jednotlivé aktivity. K tomu účelu posloužily zápisové listy, které byly vyvěšeny na informačním panelu celého projektu. Žáci druhého stupně se zde zapisovali dle svého zájmu k příslušné pohybové aktivitě, které se chtěli zúčastnit. Žáci nižších ročníků se nahlásili přímo u své třídní učitelky. Uzávěrka zápisů do jednotlivých aktivit byla stanovena vždy na předchozí školní den. Pokud to však bylo z kapacitních důvodů možné, mohli se aktivit zúčastnit i nezapsaní žáci.

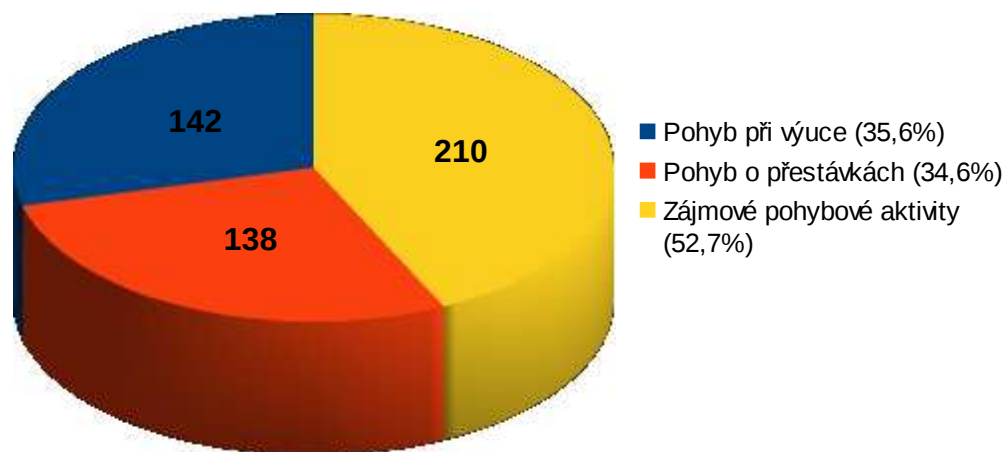
Pro převlékání účastníků byly k dispozici školní šatny v pavilonu tělocvičen, přístupné byly toalety a sprchy, zabezpečený byl pitný režim. K dispozici byla školní lékárnička, školní pomůcky, zabezpečen byl přístup účastníků do areálu školy, do budovy i na jednotlivá sportoviště.

4. Výsledky

Z dotazníkového šetření se podařilo získat 398 řádně vyplněných žákovských dotazníků. Další 3 dotazníky bylo nutné z vyhodnocení vyřadit z důvodu chybného vyplnění. Respondenty byli žáci 4. - 9. tříd. Žáci 1. - 3. tříd měli možnost namalovat obrázek na téma, co se jim na projektu nejvíce líbilo. Z těchto obrázků vznikla výstava na chodbách školy a ve třídách.

Z výsledků dotazníkového šetření mezi žáky vyplývá, že se do bloku „Pohyb při výuce“ zapojilo 142 žáků. Bloku „Pohyb o přestávkách“ se účastnilo 138 dotazovaných a do „Zájmových pohybových aktivit“ se zapojilo celkem 210 žáků – 34 v ranních blocích, 176 v odpoledních blocích. 362 dotázaných žáků se účastnilo více než jednoho bloku pohybových aktivit. V procentuálním vyjádření tedy při celkovém počtu 398 řádně vyplněných žákovských dotazníků odpovídá účast v bloku „Pohyb při výuce“ 35,6 procenta, bloku „Pohybové aktivity o přestávkách“ 34,6 procenta a „Zájmové pohybové aktivity“ přilákaly 52,7 procenta respondentů. Z výše uvedeného je patrné, že nejvíce dotázaných žáků se

Graf 1: Zapojení žáků do jednotlivých částí projektu - n = 398

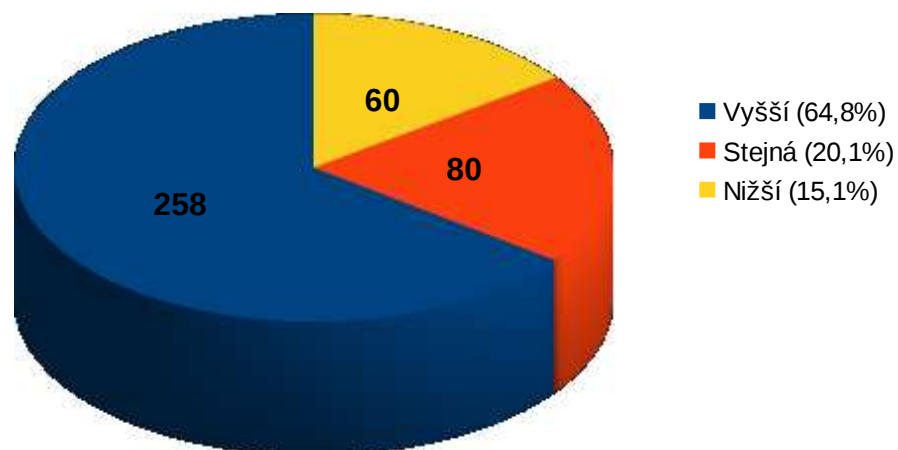


zúčastnilo bloku „Zájmových pohybových aktivit“.

V další části dotazníku měli žáci posoudit, zda během realizace projektu došlo k navýšení jejich pohybové aktivity oproti běžným školním týdnům či nikoliv, popřípadě zda zůstala jejich pohybová aktivita na stejné úrovni. 258 respondentů registrovalo zvýšení pohybové aktivity, 80 respondentů uvádí pohybovou aktivitu ve stejné úrovni jako v jiných

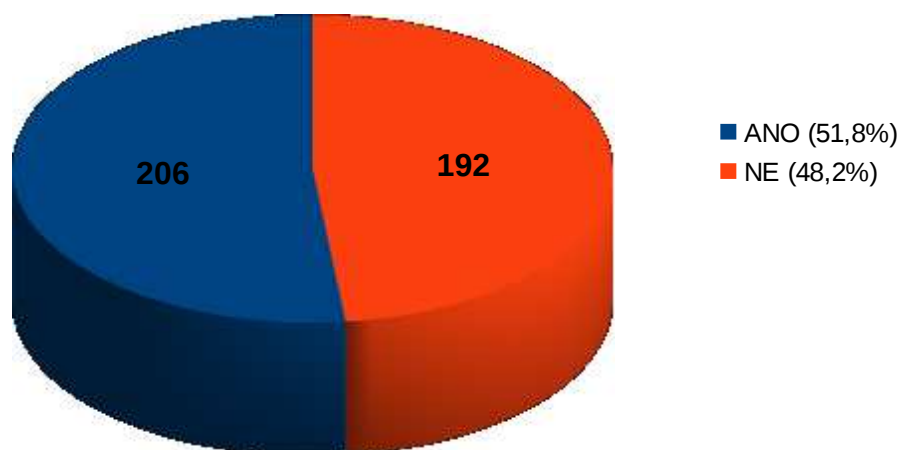
školních týdnech a 60 žáků hodnotilo svoji pohybovou aktivitu během projektu jako nižší než v jiných školních týdnech. Vyjádřeno procenty – navýšení pohybové aktivity uvádí 64,8 % žáků, stejnou úroveň pohybové aktivity pozorovalo 20,1% dotázaných a 15,1 % dotázaných uvádí pokles pohybové aktivity během projektu oproti běžným školním týdnům.

Graf 2: Úroveň pohybové aktivity žáků během realizace projektu dle hodnocení žáků - n = 398



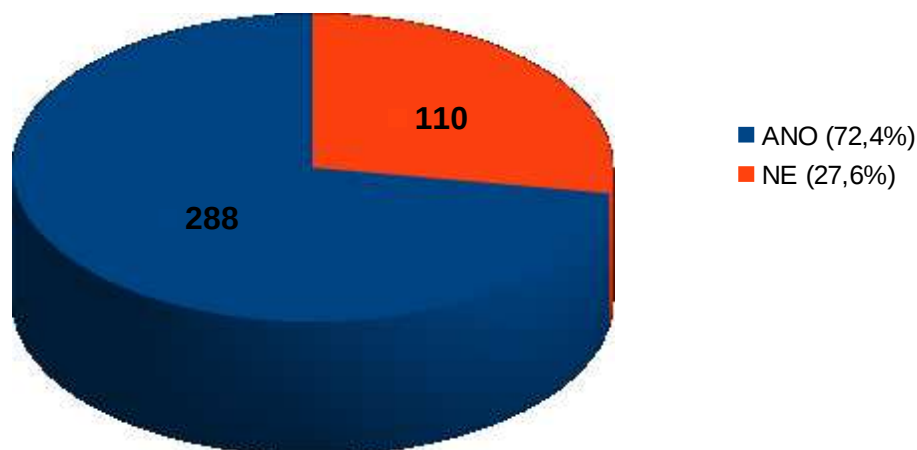
V další části jsme se dotazovali, zda by se žákům líbilo, aby projekt pokračoval. Na tuto otázku jsme obdrželi 206 kladných odpovědí a 192 odpovědí záporných. Vyjádřeno procenty – 51,8 % dotazovaných žáků by si přála pokračování projektu, 48,2 % respondentů je proti.

Graf 3: Zájem o pokračování projektu dle hodnocení žáků - n = 398



Dále z vyhodnocení dotazníkového šetření vyplývá, že se 288 dotázaných žáků domnívá, že by se do projektu mohly zapojit i další školy. Tento názor nesdílí 110 dotázaných. V procentuálním vyjádření se tedy 72,4 % dotázaných žáků domnívá, že by se do projektu mohly zapojit i další školy, oproti 27,6 %, kteří tuto myšlenku nesdílí.

Graf 4 - Realizovatelnost projektu i na jiných školách dle hodnocení žáků - n = 398



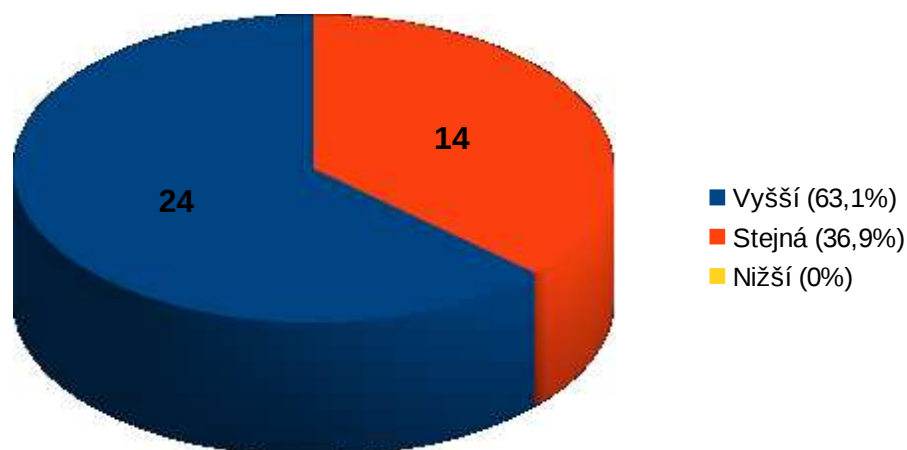
V závěrečné otázce měli žáci uvést pohybové aktivity, které jim v projektu chyběly. Uvedené odpovědi jsou seřazeny sestupně dle četnosti jejich výskytu:

vybíjená:	7x
baseball:	5x

přehazovaná:	5x
stolní tenis:	3x
badminton:	3x
kliky:	3x
tanec:	3x
skákáni gummy:	3x
honičky:	2x
kolektivní hry bez míče:	2x
golf:	2x
airsoft:	2x
paintbal:	2x
jízda na koni:	2 x
házení si s míčem:	1x
slepá bába:	1x
více pohybu při výuce:	1x
ringo:	1x
aerobic:	1x
volejbal:	1x
basketbal:	1x
florbal:	1x
skoky na trampolíně:	1x
házená:	1x
běh:	1x

Z dotazníkového šetření mezi učiteli jsme získali 38 vyplněných formulářů. V první otázce měli učitelé posoudit, zda se dle jejich názoru žáci během projektu pohybovali více, či méně než v běžných školních týdnech, popřípadě zda byla úroveň pohybové aktivity žáků stejná jako v běžných školních týdnech. 24 vyučujících si myslí, že se žáci pohybovali více než v běžných školních týdnech, 14 pedagogů zastává názor, že se žáci pohybovali stejně. Nikdo si nemyslí, že by se během realizace projektu žáci pohybovali méně než v běžných školních týdnech. Procentuálně vyjádřeno, 63,1% dotázaných učitelů si myslí, že se žáci během projektu pohybovali více než v běžných školních týdnech a 36,9 % dotázaných vyučujících je toho názoru, že pohybová aktivita žáků byla na stejné úrovni.

Graf 5: Úroveň pohybové aktivity žáků během realizace projektu dle hodnocení učitelů - n = 38



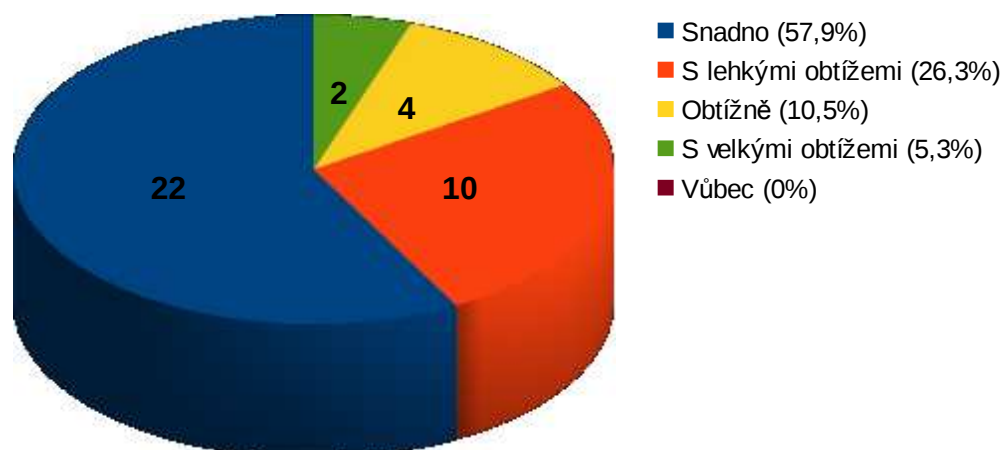
Druhá otázka zjišťovala, jak se pedagogům dařilo vymyslet a připravit „pohybovou chvilku“ do výuky ve svém předmětu.

22 respondentů uvedlo že snadno, 10 pedagogů se setkala s lehkými obtížemi, další 4 odpověděli že obtížně, jako velmi obtížně hodnotili 2. Nikdo z dotázaných neuvedl, že by se mu vůbec nepodařilo „pohybovou chvilku“ při výuce svého předmětu vymyslet a zrealizovat.

V procentuálním vyjádření je četnost odpovědí zastoupena takto:

Snadno	22	57,9%
S lehkými obtížemi	10	26,3%
Obtížně	4	10,5%
Velmi obtížně	2	5,3%
Vůbec	0	0%

Graf 6: Příprava "pohybové chvilky" dle hodnocení učitelů - n = 38

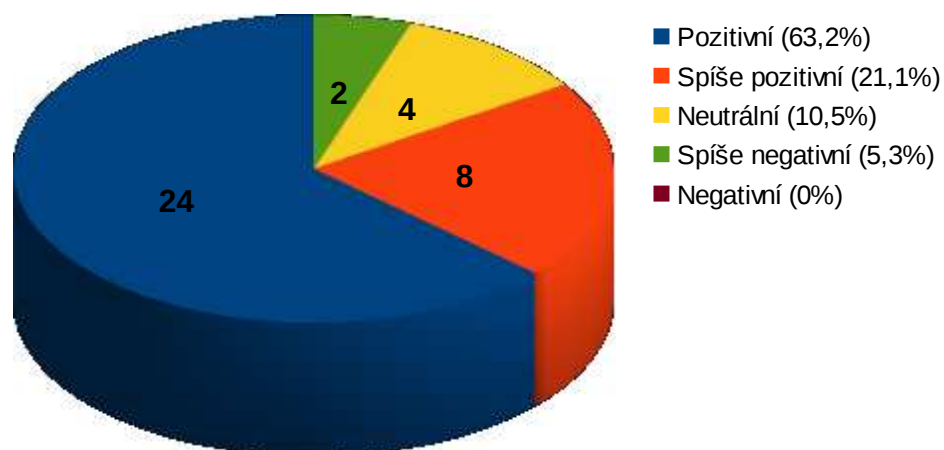


Třetím dotazem jsme zjišťovali, jak žáci dle názoru učitelů reagovali na pohybovou aktivitu při výuce. Z nabízených možností odpovědělo 24 učitelů, že pozitivně, 8 spatřovalo odezvu jako spíše pozitivní, možnost neutrálně vybrali 4 učitelé, se spíše negativní odezvou se setkali 2 vyučující. Nikdo z dotázaných neuvedl možnost odpovědi „negativně“.

V procentuálním vyjádření je četnost odpovědí zastoupena takto:

Pozitivně	24	63,1%
Spíše pozitivně	8	21,1%
Neutrálně	4	10,5%
Spíše negativně	2	5,3%
Negativně	0	0%

Graf 7: Reakce žáků na "pohybové chvílky" dle hodnocení učitelů - n = 38

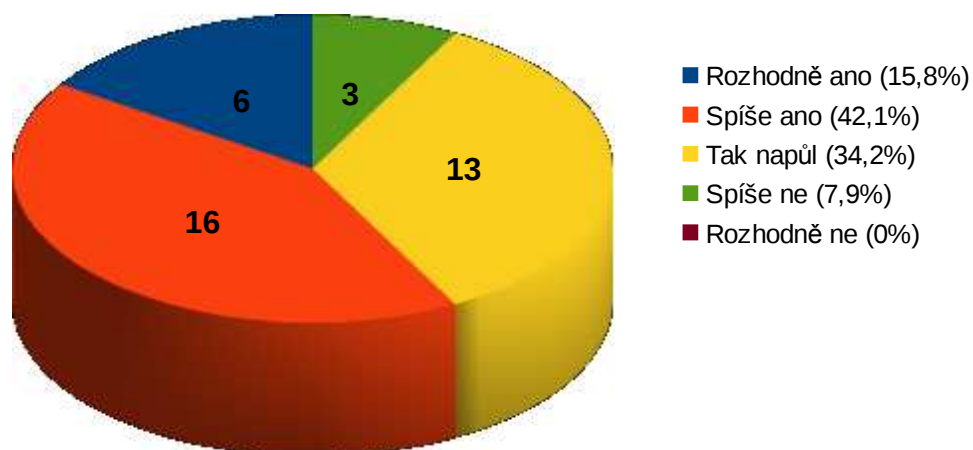


Čtvrtý dotaz zjišťoval, zda „pohybové chvílky“ při výuce a „pohyb o přestávkách“ přinesly aktivizující efekt v práci se žáky. Z nabízených odpovědí vybralo možnost „rozhodně ano“ 6 respondentů, 16 učitelů volilo odpověď „spíše ano“, 13 dotázaných odpovědělo „tak napůl“, 3 členové pedagogického sboru zvolili odpověď „spíše ne“. Nikdo z dotázaných nevybral odpověď „rozhodně ne“.

Vyjádření četnosti odpovědí v procentech:

Rozhodně ano	6	15,7%
Spíše ano	16	42,1%
Tak napůl	13	34,3%
Spíše ne	3	7,9%
Rozhodně ne	0	0%

Graf 8: Přinesly "pohybové chvíle" a pohyb o přestávce aktivizující efekt při práci se žáky? - n = 38

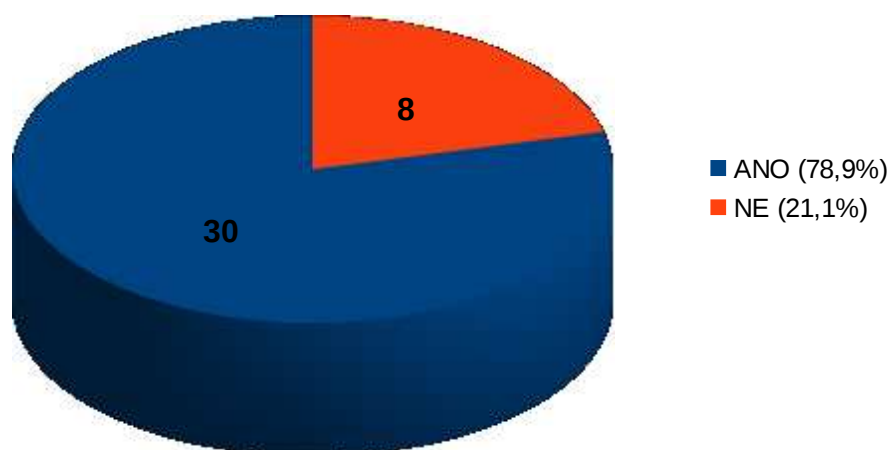


Na dotaz: „Líbilo by se Vám, aby projekt pokračoval?“ odpovědělo souhlasně 30 dotazovaných, 8 volilo zamítavou odpověď.

Procentuální vyjádření četnosti odpovědí je takovéto:

ANO	30	78,9%
NE	8	21,1%

Graf 9: Zájem o pokračování projektu dle hodnocení učitelů - n = 38



Další otázka zjišťovala, zda si učitelé myslí, že je projekt realizovatelný i na jiných

školách. 36 respondentů odpovědělo že ano, 2 jsou názoru opačného.

Procentuální vyjádření četnosti odpovědí:

ANO	36	94,7%
NE	2	5,3%

Graf 10: Realizovatelnost projektu i na jiných školách dle honocení učitelů - n = 38



V následné otázce měli učitelé uvést, co jim v projektu v chybělo. Obrdželi jsme následující odpovědi:

„Systematičnost – dlouhodobější ráz“

„Větší zapojení žáků do odpoledních pohybových aktivit“

„Nemám čas na účast v aktivitách během velké přestávky (mám dozor)“

„Vlastní aktivita dětí – sami nefungují (nebo jen někdo, potřebují „přitlačit“)“

„Více vhodného prostoru k pohybovým aktivitám“

„Více aktivit pro malé děti“

V předposlední otázce jsme zjišťovali, na jaké obtíže učitelé během projektu narazili. Zde je sumář odpovědí:

„Nechuť žáků vymyslet přestávkovou aktivitu“

„Nechuť žáků nechat si organizovat čas o přestávce“

„Nechuť žáků se zapojit, něco organizovat pro ostatní, u většiny vůbec se pohybovat“

„Nezájem žáků o sportovní aktivitu“

„Pohyb o přestávkách, neochota podílet se na přípravě a organizaci“
„Chaos o přestávkách“
„Nechuť starších dětí (14 let a výše) se hýbat, zvednout se ze židle“
„Na pasivitu starších dětí“
„Málo prostoru ve třídě“
„Velký neklid o přestávkách, trvalo, než se děti zklidnily a připravily na další hodinu“
„Musím hlídat děti na chodbách i mimo své dozory“
„Na chodbách velký hluk“
„Nezájem žáků“

Poslední otázka zjišťovala výsledný dojem učitelů z projektu. Více než polovina odpovědí (21) byla pozitivního rázu („Výborný“, „Dobrý“, „OK“, „:-“) a různé pochvalné formulace). Téměř čtvrtina dotázaných (9) uvádí pocit rozporuplný či smíšený, ostatní popsali svůj výsledný dojem takto:

„Zpestření pro ty, kteří se mají chuť pohybovat“
„Líbilo se mi zapojení do pohybových aktivit při hodinách“
„Neochota obětovat své volno ze strany žáků“
„Děti se mi zdály pasivní, alespoň ty na 2. stupni, učitelé a organizátoři byli aktivnější než děti“
„Myslím, že pohybových aktivit bylo hodně – téměř každá vyučovací hodina, velká přestávka, dobrovolné sporty ráno + odpoledne“
„Děti byly spokojené, činnosti se jim líbily“
„Dětem se líbily aktivity o velkých přestávkách, na pohybové aktivity v hodinách jsou zvyklé“
„K dosažení dobrého výsledku je nutná pravidelnost a systematičnost pohybových aktivit“

5. DISKUZE

Vytvořením a následným ověřením tohoto modelového projektu v praxi se nám podařilo splnit hlavní cíle naší práce. Na základě zkušeností získaných při realizaci projektu, byl sestaven soubor pohybových aktivit, který může škola nabídnout svým žákům i mimo realizaci projektu. Tím byl splněn i poslední cíl, který jsme si vytýčili. Jednotlivé úkoly práce byly postupně naplněny a vyústily k sestavení návrhu projektu, jeho ověření v praxi a jeho vyhodnocení. Při práci jsme postupovali podle předem stanované a výše popsané metodiky, která se osvědčila a nebylo ji nutné upravovat.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá že nejvíce dotazovaných žáků (52,7%) se zapojilo do bloku „Zájmových pohybových aktivit“, do bloku „Pohyb při výuce“ 35,6% a do bloku „Pohyb o přestávkách“ 34,6% respondentů. (viz Graf 1, str. 27) Zde se rozcházíme s naším původním předpokladem, neboť jsme očekávali, že nejvíce dětí se zapojí do bloku „Pohyb při výuce“ - tedy bloku, který řídí vyučující a není tedy závislý na žákově volbě. Dále jsme předpokládali, že do bloku „Zájmových pohybových aktivit“ se zapojí nejméně žáků. Opačný výsledek je tedy pro nás příjemným překvapením. Lze tedy soudit, že sami žáci měli dostatek vnitřní motivace pro provádění pohybových aktivit nabízených v programu projektu a na základě vlastního rozhodnutí se zapojovali nejvíce právě do bloku „Zájmových pohybových aktivit“. Svědčí to o skutečnosti, že pokud je žákům v jejich volném čase nabídnut zajímavý program, rádi se ho zúčastní. Tento fakt potvrzuje zkušenosti mnoha autorů – např. DOVALILA (2002), PERIČE (2004) a LAUPERA (2007), kteří uvádějí, že v mladším školním věku mají děti dostatek motivace zapojit se do pohybových aktivit, baví je soutěžit a hrát si. V tomto období je taktéž vhodné postupně přivádět svěřence od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě.

Potvrdil se předpoklad, že do ranních částí programu - „pohybu před výukou“ se zapojí méně žáků, než do odpoledních částí programu - „pohybu po výuce“. To potvrzuje skutečnost, že 34 žáků absolvovalo programy v ranních blocích oproti 176 žákům, kteří se zapojili do programu v blocích odpoledních. Tuto preferenci si vysvětlujeme převažující neochotou žáků přijít do školy dříve a nechutí začít svůj školní den pohybovou aktivitou. Z výsledků vyplývá, že žáci preferují provádění pohybové aktivity po skončení výuky. Této skutečnosti může využívat škola a nabízet žákům zájmové kroužky a volnočasové aktivity v návaznosti na rozvrhové možnosti jednotlivých ročníků. To ostatně doporučuje i MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR (2002 [online]) v souvislosti s prevencí sociálně patologických jevů mezi mládeží a stejně tak i řada dalších autorů, věnujících se této problematice.

Náš další předpoklad byl, že se do projektu zapojí více než polovina žáků školy – a to alespoň do jedné z jeho částí. Tento předpoklad se potvrdil, navíc 92% dotazovaných žáků se zapojilo do více než jedné části projektu. Z toho vyplývá, že většina žáků měla zájem o opakované vykonávání nabízených pohybových aktivit v průběhu celého týdne.

Navýšení pohybové aktivity (viz Graf 2, str. 28 a Graf 5, str. 30) zaregistrovalo 64,8% dotazovaných žáků, stejně tak je tento fakt potvrzen i hodnocením učitelů, z nichž si 63,1% myslí, že se žáci během projektu pohybovali více než v běžných školních týdnech. 36,9 % dotázaných vyučujících je toho názoru, že pohybová aktivita žáků byla na stejné úrovni, jako v běžných školních týdnech, co se týče respondentů z řad žáků, tuto skutečnost potvrzuje 20,1%. Zatímco 15,1% žáků pozorovalo pokles své pohybové aktivity oproti běžným školním týdnům, z dotázaných učitelů tento názor nikdo nesdílí.

Vzhledem k výše diskutovaným výsledkům se potvrdila skutečnost, že projekt přispěl k žádoucímu nárůstu úrovně pohybové aktivity žáků ve srovnání s jinými školními týdny a dále přispěl i ke zvýšení zájmu žáků o provádění pohybových aktivit, což se projevilo v jejich zapojení do bloku „Zájmových pohybových aktivit“.

Dále se potvrdil se i předpoklad nižší participace žáků osmých a devátých ročníků v projektu. Z analýzy výsledků vyplývá, že největší zájem o zapojení do projektu jeví žáci čtvrtých, pátých a šestých tříd. Zapojení mladších a starších věkových skupin bylo menšího rozsahu, žáci osmých a devátých ročníků se zapojovali do projektu (zvláště do jeho mimoškolních částí) jen sporadicky. Přisuzujeme to neochotě pubescentů zapojovat se do „školou organizovaných“ aktivit, které jsou navíc na úkor jejich volného času. Ze strany učitelů byla spatřována i typická „nechuť“ žáků této věkové kategorie do jakékoliv aktivity. Tento výsledek je v souladu se zkušenostmi autorů, kteří se zabývají problematikou pubertálního věku. VÁGNEROVÁ (2007), LANGMEIER a KREJČÍŘOVÁ (2006), ČÁP, J., MAREŠ (2007) vysvětlují, že se jedná o typický jev, kdy jedinci v přirozeném psychosociálním vývoji v tomto věkovém období odmítají autority, hledají si nové vzory, usilují o vlastní autonomii a nezávislost, jejich chování je více ovlivňováno názorem vrstevníků.

Zajímavá je komparace výsledků vyplývajících z odpovědí učitelů a žáků na otázku: „Líbilo by se Vám, aby projekt pokračoval?“ Zde by si 51,8 % dotazovaných žáků přálo pokračování projektu, 48,2 % žáků nikoliv. Naproti tomu se 78% učitelů vyslovilo pro pokračování projektu, 21,1% jejich názor nesdílelo (viz Graf 4, str. 29 a Graf 9, str. 33). Vyšší podpora projektu ze strany učitelů svědčí o ochotě pedagogického sboru podílet se na realizaci takovéto akce i nad rámec svých pracovních povinností. Naproti tomu žáci

takovouto uvědomnělost příliš neprojevují. Každopádně je možné konstatovat, že projekt byl přijat s pozitivní odezvou u žáků i pedagogů, čímž se splnilo naše očekávání.

Poslední srovnání odpovědí učitelů a žáků se týká jejich názoru na realizovatelnost projektu i na jiných školách. 72,4% dotázaných žáků shledává projekt jako realizovatelný na jiných školách, mezi učiteli sdílí tento názor dokonce 94,7% dotázaných. (viz Graf 4, str. 29 a Graf 10, str. 34). Významná je shoda obou skupin respondentů, neboť potvrzuje naše očekávání a výchozí záměr celého projektu.

V poslední otázce měli žáci možnost uvést pohybové aktivity, které jim v projektu chyběly. Z výše popsaných výsledků (viz str. 29-30) je patrné, že žáci nejvíce postrádali v nabídce pohybových aktivit vybíjenou (necelá 2 % dotazovaných), dále pak přehazovanou a baseball (v obou případech 1,2% dotazovaných). Vzhledem k nízké četnosti požadavků lze vyvozovat, že většina dotazovaných byla s paletou nabízených pohybových aktivit spokojena.

Co se týče bloku „Pohyb při výuce“ nadpoloviční většina (57,9%) dotázaných vyučujících neměla problém vymyslet a připravit „pohybovou chvilku“ do výuky ve svém předmětu, čtvrtina (26,3%) se setkala s lehkými obtížemi (viz Graf 6, str. 31). Samotní žáci pak dle názoru učitelů reagovali na pohybovou aktivitu při výuce nejčastěji pozitivně (63,1%) a spíše pozitivně (21,1%)(viz Graf 7, str. 32). Dále mezi dotazovanými učiteli převládá názor, že „pohybové chvilky“ při výuce a „Pohyb o přestávkách“ přinesly aktivizující efekt v práci se žáky (viz Graf 8, str. 33). Z uvedeného vyplývá, že pohyb během vyučování a přestávek napomáhá žádoucí aktivizaci žáků a je jimi příznivě přijímán. Díky pozitivní zkušenosti učitelů s realizací „pohybových chvil“ v průběhu projektu stoupá pravděpodobnost, že je budou využívat při výuce častěji.

K obtížím, se kterými se učitelé dle svého hodnocení nejčastěji setkávali, patřila neochota dětí zapojit se do přípravy přestávkových aktivit a nechut' se pohybovat (zvláště starších žáků). Naproti tomu nadpoloviční většina dotázaných učitelů uvádí pozitivní výsledný dojem z projektu (viz str. 34 – 35).

5. ZÁVĚR

Věříme, že tento projekt přispěje ke zvýšení pohybové aktivity žáků základních škol a posílí upevnění návyku na pravidelně prováděnou pohybovou aktivitu. Touto prací bychom chtěli rozšířit nabídku projektů, které usilují o zvýšení zájmu mládeže o aktivní způsob trávení volného času. Doufáme, že celá společnost si uvědomí vážnost současné situace a vynaloží prostředky a podporu na její zlepšení. V dnešní době je realizace takovýchto projektů pouze v režii jednotlivých škol a neexistují dotační programy, které by školám umožnily takovéto iniciativy uspokojivě financovat. Akce tohoto druhu jsou většinou na školách realizovány jen z nadšení pedagogických a provozních zaměstnanců, trenérů, instruktorů, žáků a rodičů. Právě těmto lidem patří náš dík.

5.1 Doporučení pro praxi při realizaci projektu

Klíčovým momentem pro ověřování projektu v praxi bylo získání podpory vedení školy a pedagogického sboru. Bez jejich ochotné spolupráce by nebylo možné projekt zrealizovat. Právě aktivní přístup všech zainteresovaných je důležitým faktorem, který se projeví ve výsledném efektu.

S tím souvisí i kvalitní příprava celého projektu, a to každé jeho části. Již pro první jednání s vedením školy bylo nezbytné mít zpracovaný podrobný návrh projektu, ze kterého byl patrný hlavní cíl projektu, přínos pro školu, ekonomická a personální náročnost i rozvržení jednotlivých úkolů. Získáme-li důvěru a podporu školy, můžeme jednat o dalších podrobnostech. Na další schůzce jsme s vedením školy podrobně prodiskutovali návrh projektu, některé pohybové aktivity jsme pozměnili, či vyřadili. Za spolupráce s vyučujícími, instruktory a dalšími pracovníky školy jsme sestavili konečný program projektu, včetně časů a míst konání jednotlivých aktivit.

Velice důležitým faktorem, nezbytným pro úspěšnou realizaci projektu, bylo zajištění kvalitní komunikace a přenosu informací. Velice se osvědčilo vytvoření jednotného materiálu „Manuálu projektu“, ve kterém byl celý projekt popsán, a to jak z pohledu učitele, tak z pohledu žáka. Všechny potřebné informace byly takto prezentovány letákovou formou všem vyučujícím a pracovníkům školy, tak i v jednotlivých třídách. Informace o projektu byly dále zveřejněny i na webovských stránkách školy a informačním panelu, který byl pro projekt vytvořen. Osvědčilo se i šíření informací (programu projektu) mezi žáky využitím sociálních sítí.

Díky aktivnímu přístupu učitelů se podařilo naplnit i východisko přesahu a mezipředmětových vztahů. Téma pohybu a sportu bylo zvoleno jako téma celého měsíce a směřovaly k němu mnohé aktivity výchovně vzdělávacího procesu. Připraveno bylo „Ohlédnutí za olympiádou v Londýně“, dále žáci prezentovali sporty, kterým se věnují, škola se zapojila do projektu „Najdi svůj sport“, který ve městě probíhal. V galerii školy byla na závěr měsíce slavnostně otevřena výstava výtvarných prací, které žáci na tato témata vytvořili. Místní fotokroužek se postaral o fotodokumentaci z průběhu projektu a své fotoreportáže zveřejnil ve školním časopise i v galerii školy.

Z výsledků projektu vyplývá, že největší zájem o zapojení do projektu jeví žáci čtvrtých, pátých a šestých tříd. Zapojení mladších a starších věkových skupin bylo slabší, žáci osmých a devátých ročníků se zapojovali do projektu (zvláště jeho mimoškolních částí) jen sporadicky. Do jisté míry bylo taktéž z určitého pohledu problematické současné zapojení žáků s velkým věkovým rozdílem do některých pohybových aktivit. Avšak díky odborné erudici učitelů a instruktorů bylo i toto možné. Osvědčilo se zapojení starších žáků jako „asistentů instruktora“, kteří byli nápomocni mladším spolužákům.

Vítaným momentem bylo i zapojení samotných pedagogů v některých pohybových aktivitách, ať už během výuky, o přestávkách nebo v bloku ranních či odpoledních aktivit. Zájem byl o line-dance, jógu, tchi-kung a tai-tchi.

5.2 Soubor aktivit, které může škola nabídnout svým žákům i mimo realizaci projektu

Po realizaci projektu jsou některé z prezentovaných pohybových aktivit nabízeny žákům i během dalších výukových týdnů. O velkých přestávkách mají žáci možnost navštěvovat velkou tělocvičnu, kde se pod dozorem vyučujícího mohou zapojit do pohybových aktivit. Oblíbený je futsal, streetbal a volejbalové odbíjení. Z dalších „přestávkových aktivit“, kterým se žáci věnují i po skončení projektu, můžeme jmenovat stolní tenis (ve školní budově jsou k dispozici 4 stoly), dále „skákáni gumy“, házení míčků na terče, skákání „panáka“, hraní si s gymnastickou obručí. Oblíbené je hraní kuželek, které si žáci vyrobili z pet-lahví (částečně naplněných drobným šterkem) k jejichž srážení používají malý gumový míč. Zařazování „pohybových chviliek“ do výuky by nemělo být ojedinělým úkazem, ale běžnou praxí ve výchově vzdělávacím procesu.

Dále se žáci mohou zapojit do několika sportovních kroužků, které škola žákům nabízí. Je to kroužek florbalu, stolního tenisu, basketbalu, jógy, dále kroužek taneční,

gymnastický a hudebně-pohybový. Žáci navštěvující školní družinu se mohou zapojit do „atletického víceboje“, který je realizován v rámci pohybového programu. V jednotlivých věkových kategoriích žáci soutěží ve sprintu, hodu míčkem, skoku snožném z místa, přeskokách přes švihadlo. Dle možností školy lze nabídnout i další disciplíny.

SEZNAM LITERATURY

- BARTŮŇEK, D., KAPLAN, A., NEUMAN, J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechem*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.
- BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi - Soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2012. 2. vydání. ISBN 978-80-262-0107-6.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
- DOVALIL, J., a kol., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- FOSTEROVÁ, E., R., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K., A. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0.
- FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
- GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
- HODAŇ, B. *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén (východiska a vztahy)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-244-0201-7.
- JOBÁNKOVÁ, M., BARTOŠÍKOVÁ, I., JIČÍNSKÝ, V., KVAPILOVÁ J., MINIBERGEROVÁ, L. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. 2002.
- KIRSCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví – strategie výuky duševní hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011., s.256. ISBN 978-80-7394-262-5.
- KRIŠTOFOVIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2. vydání, 2006., s. 368. ISBN 978-80-247-1284-0
- LAUPER, R. *Dítě od hlavy až k patě v pohybu - Pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 9788086606675.
- MARCUS, B., H., FORSYTH, L., H. *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1994.
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2011, 2. vydání. EAN 9788073678968.
- NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2 69.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
- RUBÁŠ, K. *Pohybové hry*. Plzeň : Vydavatelství západočeské univerzity, PF, 1997. ISBN 80-7082-371-2.
- SEKOT, A., LEŠKA, D., OBORNÝ, J., JŮVA, V. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 245 s. ISBN 80-2103-581-1.
- SVATONĚ, V., *Pedagogika a psychologie v didaktické činnosti cvičitele* Praha: ÚS ČOS 2. vydání, 2002.
- SVOBODA, B., *Pedagogika sportu*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2003. 250 s. ISBN 80-246-0156-7.
- VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-131-85.
- VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-3196-4.
- Zdroje dostupné z internetu:
- Decaro rmg: *Odznak všestrannosti olympijských vítězů – OVOV*, [online]. [cit. 2013-04-12]. Dostupné z:<http://www.ovov.cz>
- Fisaf.cz: *Česko se hýbe ve školách plných zdraví* [online]. [cit. 2013-04-10]. Dostupné z:<http://www.fisaf.cz/uvod/cesko-se-hybe-ve-skolach-plnych-zdravi>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha 2002. [online]. [cit. 2013-04-16] s. 15 – 17. Dostupné z <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>.
- Sport bez předsudků: *Najdi svůj sport* [online]. [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: <http://www.sportbezpredsudku.cz/najdi-svuj-sport>
- Světová zdravotní organizace: *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Physical Activity and Young People*. WHO [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z:http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. I : Manuál projektu

Příloha č. II: Příprava lekce: Volejbal

Příloha č. III: Příprava lekce: Florbal

Příloha č. IV: Příprava lekce: Basketbal

Příloha č. V: Příprava lekce: Frisbee

Příloha č. VI: Příprava lekce: Jóga

Příloha č. VII: Příprava lekce: Tcchi-kung

Příloha č. VIII: Příprava lekce: Kopaná

Příloha č. IX: Dotazník pro žáky

Příloha č. X: Dotazník pro učitele

Příloha č. I : Manuál projektu

ROZHÝBEJME NAŠÍ ŠKOLU - „Manuál projektu“

Základní myšlenka tohoto projektu je: „Co nejvíce rozpohybovat celou školu.“

Proč? Současný stav pohybového režimu dětí (často i dospělých) je v ČR zanedbávaný. Měli bychom žákům vštípit potřebu každodenní pohybové aktivity – naučit je, že hýbat se je normální, zdravé a dokonce i zábavné.

Proč pohyb ve škole – v hodinách i o přestávce? Při dlouhém sezení nemůže být uspokojena pro člověka tolik důležitá potřeba pohybu, což je příčinou narůstajícího stresu, který následně vede k typickým projevům - jako je únava, apatie, znučenost a nezájem - („spící“ žáci v lavicích) nebo naopak k opačným projevům jako je hyperaktivita, přemíra energie, agresivita (běhající a křičící žáci, poškozování vybavení, vandalismus, konfliktní jednání). Samozřejmě že kromě pohybového režimu záleží i na dalších okolnostech (strava, pitný režim, temperament, nálada, emoce, aktuální zdravotní stav,...).

Proč pohyb po výuce? Mnoho žáků preferuje pasivní způsob trávení volného času. A tak po návratu ze školy často usedá před počítač či obrazovku a nevytvoří si tak návyk na pravidelně prováděnou pohybovou aktivitu. Proto chceme po výuce nabídnout žákům pohybové aktivity, do kterých se mohou zapojit v rámci sportovních kroužků po celý školní rok.

Pohyb do školy budeme vnášet ve 3 základních rovinách:

1. POHYB PŘI VÝUCE

2. POHYB O PŘESTÁVKÁCH

3. SPORTOVNÍ ZÁJMOVÉ AKCE

ad 1. POHYB PŘI VÝUCE

Jde o to: Spojit výuku s pohybem - do každé vyučovací hodiny zařadit alespoň jednu „pohybovou chvilku“, která „vytáhne“ žáky z lavic.

Každý vyučující by si měl dle vlastní chuti a uvážení připravit a zrealizovat pohybový program ve „svém“ předmětu.

Zde je několik námětů:

- pohybové chvilky (cvičení, tanec, jóga, relaxace,...)
- učení spojené s pohybovou aktivitou (běhavé příklady na počítání, hledání zadání úkolu schované ve třídě,...)

Určitě vás napadá ještě spousta možností, takže promyslete, jak je zrealizovat !

ad 2. POHYB O PŘESTÁVKÁCH

Jde o to: Uspořádat přehlídku zábavných a přitom bezpečných pohybových aktivit, které je možné provozovat o přestávkách v prostorách školy. Ukázat dětem, že je možné zabavit se o přestávce i pohybovou aktivitou, při níž nedochází k demolici vybavení školy či ohrožování zdraví zúčastněných i nezúčastněných osob.

Jak toho dosáhnout ?

Každá třída si při třídnické hodině 17. 9. vymyslí (ve spolupráci s TU – hledisko bezpečnosti!!!) alespoň 2 pohybové aktivity (hry, zábavné činnosti a pod.), které bude v průběhu projektu (tedy od 24. - 27. 9.) prezentovat vždy o velké přestávce (9,40 – 9,55) na chodbě u své kmenové třídy, popř. i ve třídě. V pondělí a úterý to bude první pohybová aktivita, ve středu a čtvrtek k ní přibude i druhá poh. aktivita (od tohoto „rozvrhu“ si slibujeme, že bude dost času na to, aby si každý mohl vše vyzkoušet a přidáním nové „atrakce“ se ty stávající neomrzí). Prezentaci jednotlivých pohybových aktivit budou mít na starosti žáci, nikoliv učitelé! Doporučujeme, aby se jednotliví žáci v prezentacích a „dozoru“ u poh. aktivit v průběhu týdne střídali – budou mít tak všichni možnost podívat se na „výtvary“ ostatních tříd. Sami prezentující žáci dohlížejí na to, aby ostatní dodržovali stanovená pravidla jednotlivých pohybových aktivit s ohledem na bezpečnost. Pokud by bylo třeba, obrátí se na pomoc k učiteli, který má dozor.

Zvolené pohybové aktivity by měly být:

- bezpečné (vzhledem k ochraně zdraví i majetku)
- jednoduché – jejich podstata by měla být jasná na první pohled (aby odpadlo dlouhé vysvětlování pravidel, organizování účastníků,...)
- snadné na přípravu – úspora času (jednotlivé „atrakce“ budou uloženy ve třídách – rozebraly a sebraly se jen během velké přestávky)
- odpovídající prostoru a času realizace a úrovni účastníků

Uvádíme několik nápadů, které však nechceme nikomu nutit. Určitě žáci sami vymyslí spoustu zajímavých aktivit, z nichž vyberou s pomocí TU ty vhodné.

- žonglování (míčky, šátky, cabollo,...)
- balancování předmětů
- nožičky s míčkem (rekord školy)

- házení na cíl (kroužek na láhve, míček do terčů,...)
- obíhačka (st. tenis)
- aerobik
- tanec

Ad 3. SPORTOVNÍ ZÁJMOVÉ AKCE PRO VŠECHNY ŽÁKY

Tento blok by měl žákům ukázat možnosti aktivního trávení volného času a seznámit je se sportovními aktivitami, které je možné v podmínkách školy či města provozovat.

Co to obnáší:

Každý žák bude mít možnost vybrat si sportovní akce, do kterých se sám libovolně zapojí (samozřejmě v době mimo výuku stanovenou rozvrhem). Na „suplovací“ nástěnce u sborovny, ve třídách a na webovských stránkách školy bude vyvěšen seznam nabízených akcí včetně termínů a míst jejich konání. Prosíme žáky, aby se na jednotlivé aktivity přihlašovali zapsáním svého jména na příslušný list papíru, vyvěšený na nástěnce u sborovny. Žáci 1. stupně se přihlašují přímo u TU. Cílem přihlašování je co nejpřesněji odhadnout počet zájemců a připravit hladký průběh akce.

Pondělí: TH: zahájení projektu

9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity

12,20 – 13,50 Pohybové hry – Hřiště 4 - Družina

14,00 – 15,00 Line dance s M. Hlavničkovou – Malá tělocvična

14,00 – 15,30 Volejbal – Hřiště 4 – S. Trávníček

Úterý: 7,30 – 7,50 Relaxační cvičení Tchi-kung – Terasa školy/MTV – S. Trávníček

9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity

13,00 – 14,30 Hraní s padákem, Vybíjená – Hřiště 3,4 - Družina

15,50 – 17,20 Florbal - VTV/hřiště – dle počasí – S. Trávníček

15,50 – 17,20 Gymnastika – MTV – P. Francová

Středa: 7,30 – 7,50 Jóga – Pozdrav slunci – Terasa školy/VTV – S. Trávníček

9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity

12,20 – 13,50 Atletické hry – Hřiště 1 - Družina

14,00 – 15,30 Frisbee – Hřiště 1 – S. Trávníček

14,00 – 15,30 Nohejbal – Hřiště 3 – R. Deme

Čtvrtek: 7,30 – 7,50 Tai-tchi – Terasa školy/MTV – S. Trávníček
9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity
13,00 – 14,30 Psychomotorické hry - VTV - Družina
15,00 – 16,30 Basketbal – Hřiště 1 – S. Trávníček
15,00 – 16,30 Stolní tenis – Galerie VTV – E. Švinger

Pátek: 7,30 – 7,50 Aerobik – MTV – M. Hlavničková
9,40 – 9,55 Přestávkové aktivity
12,20 – 13,50 Štafetové soutěže – Hřiště 4 - Družina
14,00 – 16,00 Fotbal – Hřiště 1 – S. Trávníček
14,00 – 16,00 Přehazovaná, ringo - Hřiště 4 – I. Nováková

Pondělí následujícího týdne: Vyplnění dotazníků, sdílení dojmů z projektu – třídnická hodina

Dotazníky jsou ve dvou provedeních - jednak pro vyučující, jednak pro žáky 4.-9. tříd. Žáci nižších ročníků mohou místo vyplňování dotazníků nakreslit obrázek, co se jim nejvíce líbilo. Vyplněné dotazníky společně s obrázky uloží učitelé v kanceláři zástupců ředitele, odkud si je v úterý vyzvednou organizátoři projektu.

Prosíme TU o předání těchto informací žákům.

V případě jakýchkoliv nejasností či dotazů kontaktujte S. Trávníčka: 732568092, nebo e-mail: s.travnicek@zstylova.cz.

Příloha č. IX: Dotazník pro žáky

ROZHÝBEJME NAŠÍ ŠKOLU – dotazník pro žáky

1. Zapojil/a ses do některých z níže uvedených částí projektu?(zakroužkuj do kterých)

Pohyb při hodinách

Pohyb o přestávkách

Ranní pohybové aktivity

Odpolední pohybové aktivity

2. Hýbal/a jsi se během projektu více či méně, než v běžných školních týdnech?(zakroužkuj svojí odpověď)

Více

Méně

Stejně

3. Líbilo by se Ti, aby projekt pokračoval? (zakroužkuj svojí odpověď)

ANO

NE

4. Myslíš si, že by se do projektu mohly zapojit i jiné školy?(zakroužkuj svojí odpověď)

ANO

NE

5. Jaké pohybové aktivity Ti v projektu chyběly? (prosím, vypiš jaké):

.....
.....

Děkujeme za spolupráci:-)

Příloha č. X: Dotazník pro učitele

ROZHÝBEJME NAŠÍ ŠKOLU – dotazník pro učitele

1. Myslíte si, že během projektu se žáci pohybovali více/méně než v běžných školních týdnech? (zakroužkujte svojí odpověď)

Více

Méně

Stejně

2. Jak se Vám dařilo vymyslet a připravit „pohybovou chvíli“ do výuky ve svém předmětu? (zakroužkujte svojí odpověď)

Snadno

S lehkými obtížemi

Obtížně

Velmi obtížně

Vůbec

3. Jak žáci reagovali na pohybovou aktivitu při výuce? (zakroužkujte svojí odpověď)

Pozitivně

Spíše pozitivně

Neutrálně

Spíše negativně

Negativně

4. Přinesly „pohybové chvíle“ při výuce a „pohyb o přestávkách“ aktivizační efekt v práci se žáky? (zakroužkujte svojí odpověď)

Rozhodně ano

Spíše ano

Tak napůl

Spíše ne

Rozhodně ne

5. Líbilo by se Vám, aby projekt pokračoval? (zakroužkujte svojí odpověď)

ANO

NE

6. Myslíte si, že je projekt realizovatelný i na jiných školách? (zakroužkujte odpověď)

ANO

NE

7. Co vám v projektu v chybělo? (prosím, vypište):

8. Na jaké obtíže jste během projektu narazil/a? (prosím, vypište):

9. Jaký máte výsledný dojem z projektu?

Děkujeme za spolupráci:-)