

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Jan Bejvančický

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Fyzioterapie B0915P360008

Jan Bejvančický

ŠKOLA ZAD U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Šárka Stašková

PLZEŇ 2022

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny jsem uvedl v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 27. 3. 2022

.....

vlastnoruční podpis

Abstrakt

Příjmení a jméno: Bejvančický Jan

Katedra: Katedra rehabilitačních oborů

Název práce: Škola zad u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Šárka Stašková

Počet stran – číslované: 58

Počet stran – nečíslované: 38

Počet příloh: 20

Počet titulů použité literatury: 63

Klíčová slova: mladší školní věk, děti mladšího školního věku, první stupeň, škola zad, tělesná výchova

Souhrn:

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit, jak probíhají hodiny tělesné výchovy na základní škole u dětí ve věku 6 až 12 let včetně posouzení uplatnění prvků Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a prvků školy zad v rámci primární prevence bolesti zad. Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části je popsán program Školy zad, děti mladšího školního věku a postura a držení těla. Praktická část popisuje průběh výzkumu, zahrnuje výsledky a v neposlední řadě diskuzi vztahující se k výsledkům měření. Metodikou kvalitativního výzkumu bylo nezúčastněné a přímé pozorování 27 hodin tělesné výchovy tříd prvního stupně vybrané základní školy. Většina prvků Rámcového vzdělávacího programu byla během pozorovaných hodin naplněna u všech tříd, prvky školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad však byly zařazeny minimálně.

Abstract

Surname and name: Bejvančický Jan

Department Department of Rehabilitation Sciences

Title of thesis: The Back school in primary school children

Consultant: Mgr. Šárka Stašková

Number of pages – numbered: 58

Number of pages – unnumbered: 38

Number of appendices: 20

Number of literature items used: 63

Keywords: primary school age, primary school age children, lower primary school, the back school, physical education

Summary:

The aim of the bachelor thesis was to evaluate how physical education classes at primary school for children aged 6 to 12 took place including an assessment of the application of elements of the Framework Educational Program from the Ministry of Education, Youth and Sports and elements of the Back school in primary prevention of back pain. The thesis consists of the theoretical and practical part. The theoretical part describes the Back school program, primary school age children and posture. The practical part describes the process of research, includes the results and last but not least a discussion related to the measurement results. The methodology of qualitative research was non-participatory and direct observation of 27 hours of physical education of lower primary school in selected primary school. Most of the elements of the Framework Educational Program were fulfilled in all of the classes during the observation. Elements of the Back school within the primary prevention of back pain were included minimally.

Poděkování:

Děkuji Mgr. Šárce Staškové za odborné vedení práce, trpělivost a poskytování cenných rad.

Obsah

ÚVOD.....	12
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 ŠKOLA ZAD.....	13
1.1 Definice školy zad	13
1.2 Historie.....	15
1.3 Organizace školy zad	15
1.4 Bolest zad.....	16
1.5 Prevence	17
1.5.1 Pravidelná pohybová aktivita	18
1.5.2 Relaxace.....	19
1.5.3 Kvalitní spánek.....	19
2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	20
2.1 Charakteristika a vývoj dětí mladšího školního věku	20
2.1.1 Vymezení pojmu mladší školní věk	20
2.1.2 Tělesný vývoj	20
2.1.3 Pohybový vývoj.....	21
2.1.4 Sociální vývoj.....	21
2.1.5 Psychický vývoj.....	22
2.2 Pohyb u dětí mladšího školního věku	23
2.2.1 Volnočasové aktivity	23
2.2.2 Tělesná výchova	24
3 POSTURA A DRŽENÍ TĚLA	27
3.1 Definice postury.....	27
3.2 Vývoj postury	27
3.3 Posturální stabilita.....	28
3.4 Posturální stabilizace	28

3.5	Posturální reaktivita.....	29
3.6	Správné držení těla.....	29
3.7	Vadné držení těla	31
	PRAKTICKÁ ČÁST	34
4	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	34
4.1	Hlavní cíl.....	34
4.2	Dílčí cíle.....	34
4.3	Úkoly práce.....	34
5	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
5.1	Hlavní výzkumná otázka:	35
5.2	Dílčí výzkumné otázky:	35
6	CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU.....	36
7	METODIKA SBĚRU DAT.....	37
7.1	Pozorování	37
7.2	Prvky RVP	38
7.3	Prvky školy zad.....	39
8	INTERPRETACE A ANALÝZA VÝZKUMNÝCH DAT	40
9	VÝSLEDKY.....	61
10	DISKUZE	64
	ZÁVĚR.....	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	69
	SEZNAM PŘÍLOH	75

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Využití prvků z RVP v hodinách TV u pozorovaných tříd	61
Tabulka 2 Využití prvků školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad v hodinách TV u pozorovaných tříd.....	62

SEZNAM ZKRATEK

CC syndrom – cervikokraniální syndrom

m. – musculus (sval)

mm. – muscoli (svaly)

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

RVP – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

TV – tělesná výchova

VDT – vadné držení těla

WHO – World Health Organization

ÚVOD

Dnešní doba svádí k především sedavému způsobu života, a to globálně. Z tohoto důvodu se v populaci objevují stále čtenější problémy s pohybovým aparátem, které vedou ke vzniku bolesti. Tato bolest může mít různý charakter a projevovat se v různých oblastech našeho těla. Jednou z nejčastějších forem bolesti je však bolest v oblasti páteře, především pak krční a bederní. Páteř je svou stavbou velice složitá struktura a musí pro lidský organismus denně zajišťovat mnoho funkcí. V případě, že je tělo nevhodně zatěžováno a není mu umožněna určitá forma kompenzace v podobě cvičení a odpočinku, riziko projevu bolesti se značně zvyšuje.

Důvodem k výběru a zpracování této práce je fakt, že už i u dětí se velmi často objevují bolesti zad, a to i v mladším školním věku, tedy ve věku 6 až 12 let. Touto problematikou potvrzuje i řada studií, konkrétně například studie Bolesti zad u dětí a dospívajících od Tomanové a Kikalové (2017). Vznik bolesti je odrazem životního stylu, který děti žijí. Nedostatek pohybu, nevhodný posed ve školních lavicích, stres, obezita, nevhodná obuv či nedostatek odpočinku, to všechno patří mezi důvody, které mají za následek vznik bolesti a omezení v běžném životě. I přes rozsáhlou snahu mnoha autorů, kteří na tuto skutečnost upozorňují a snaží se přijít s možnostmi, jak bolesti předcházet, je prevence vzniku bolesti zad u dětí stále v pozadí. Děti jsou poté v takto mladém věku nuceny navštěvovat rehabilitační pracoviště, kde podstupují terapie. Ač je prognóza při včasném záchytu velice dobrá, kroky k co možná největší možnosti prevence by zde měly být prioritou, a to v rámci školy i mimo ni. Jedním z kroků, které mohou sloužit jako prevence vzniku bolesti zad, je tělesná výchova ve školách, na kterou jsme se v této práci zaměřili.

Cílem práce je pozorovat průběh hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. V rámci pozorování byly popsány jednotlivé hodiny tělesné výchovy, jejich části, náplň a případné splnění prvků RVP a školy zad, které byly definovány v kapitole metodika sběru dat. Přínosem této práce by mělo být přiblížení problematiky tělesné výchovy a její důležitosti v rámci primární prevence vzniku bolesti zad. Výsledky práce může rovněž využít škola, na které výzkumné šetření probíhalo, k inspiraci a případnému zlepšení hodin tělesné výchovy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŠKOLA ZAD

1.1 Definice školy zad

Dle Raševa (1992) je škola zad systém, který učí optimalizaci pohybu v nejrůznějších zátěžových situacích. Má za cíl zbavovat bezradnosti při pocitu bolesti a učí, jak se s takovou bolestí vypořádat. K bolesti se přistupuje aktivně, pacient je instruován ke cvičení a změně svých pohybových stereotypů. Systém školy zad slouží i jako prevence pro ty, kteří se chtějí vyhnout vzniku bolesti jak v oblasti zad, tak v celém hybném systému.

Cílem školy zad je co nejlépe optimalizovat pohyb v každodenních situacích, poznat správné pohybové stereotypy, seznámit se s principy prevence, pomáhat pochopit příčiny bolesti zad a v neposlední řadě motivovat k dodržování celoživotního aktivního pohybovému režimu. Využívají se zde různé fyzioterapeutické metody, které jsou použity pro každého pacienta individuálně. Základním terapeutickým, ale i preventivním prostředkem je již zmíněné aktivní cvičení. Opomenut nesmí zůstat ani psychický stav člověka, proto škola zad využívá i relaxační metody, které slouží k uvolnění psychického napětí.

Do zmíněných metod, které mohou být a často i jsou využívány fyzioterapeuti v programu školy zad, patří například uvědomování si vlastního těla, jež má za cíl naučit pacienta vnímat různé polohy těla a práci s těžištěm. Další metodou je protažení zkrácených svalů a pojem svalová hygiena, kde se pacient naučí pracovat se svaly, které trpí reflexními změnami, jako je například trigger point, a jak těmto reflexním změnám a dysfunkcím předcházet. Dále sem řadíme ovlivňování dýchacích stereotypů, v níž se pacient seznámí s důležitostí zapojení tzv. bráničního dýchání a jeho aktivaci v běžném životě. V neposlední řadě můžeme zařadit trénink nejčastějších pohybových návyků, metody zvládnutí stresu či trénink ovlivnění propriocepce (Rašev, 1992).

Indikace ke škole zad dle Gútha (Gúth, 1996, s. 8)

- zvýšené svalové napětí v oblasti šíje, ramen, zad či kříže
- poruchy stoje a nesprávné držení těla
- svalová slabost standardních svalových skupin
- poškození meziobratlové ploténky bez neurologických příznaků

- stavy po operacích meziobratlové ploténky bez neurologických příznaků
- bolesti hlavy v rámci CC syndromu
- opakované lumbago, skolióza, počáteční stadium Bechtěrevovy choroby, Scheuermannova choroba

Absolutní kontraindikace školy zad dle Gútha (Gúth, 1996 s. 8)

- nestabilní zlomeniny obratlů
- zánětlivé procesy páteře a meziobratlové ploténky
- nádory a metastázy páteře
- následné stavy po operaci ploténky s přetrvávajícími neurologickými příznaky
- akutní ischialgie
- akutní hernie meziobratlové ploténky
- akutní pooperační stavy na ploténce
- hypertenze s klidovým diastolickým tlakem vyšším než 100 mm Hg
- akutní onemocnění interního a jiného charakteru
- dekompenzace kardiovaskulárního aparátu
- stavy po infarktu myokardu s nízkou pracovní kapacitou

Desatero pravidel školy zad dle prof. Riedehe (Gúth, 1994, s. 20)

- Musíš cvičit (Ber vážně svoje každodenní cvičení)
- Měj svoje záda narovnaná
- Skrč se do dřepu, když se ohýbáš
- Nezvedej těžké věci
- Rozděl si zátěž a drž ji těsně u těla
- Sed' vzpřímeně a podepři si záda
- Nestůj s ohnutými koleny
- Nelež s dutými zády nebo se zády ohnutými jako kočka
- Sportuj – především plav, běhej anebo jezdi na kole
- Denně trénuj svaly páteře

1.2 Historie

Myšlenka cvičení zad vznikla již na začátku 19. století. Vlivem industrializace se začala vyskytovat různá povolání, která byla fyzicky velmi namáhavá a často jednostranná. Lidé poté čím dál více trpěli bolestmi zad.

První škola zad byla založena ve Švédsku, a to konkrétně ve Stockholmu v roce 1969 pod názvem „Svenska Ryggskola“. Jejím zakladatelem byl Zachrisson Forssell. Švédská škola zad se skládala ze čtyř lekcí po 45 minutách. Nejčastějšími návštěvníky kurzu byli pacienti s akutními obtížemi. Škola zad tohoto typu se pak rozšířila do Nizozemska, Anglie a Irska.

V Kanadě v roce 1974 vznikla podobná myšlenka pod názvem „Canadian Back Education Units“. Kladl se zde důraz na vyšší informovanost pacienta o anatomii, fyziologii a biomechanice páteře. O dva roky později, tedy v roce 1976, založil v San Franciscu White a Mattmiller školu zad s názvem „California Back school“, která se skládala rovněž ze čtyř lekcí, avšak po 90 minutách. Tato škola se na pacienty zaměřovala více individuálně a byla určena pro menší skupiny.

Americká škola zad poté inspirovala německou „Rückenschule“, která vznikla v roce 1984 v Bochumu. Kurzy zde pořádali fyzioterapeuti, sportovní terapeuti, ale i ortopedi či psychologové. V České republice se vývoj a rozšíření školy zad značně podrželo. První kroky učinil MUDr. Rašev a MUDr. Picková. Profesor Janda ve své grantové zprávě uvedl, že program, na jehož vytváření se podílel, je odlišný v mnoha směrech od již existujících. Cílem sledování byla příčina narušující kvalitu pohybu. Do popředí se tedy dostávaly poruchy funkční (Janda et al., 1995; Heisel, 2006).

1.3 Organizace školy zad

Organizace a program školy zad je v existujících asociacích různý a liší se i jejich úroveň. V dnešní době musí být programy vedeny kvalifikovanými fyzioterapeuty, ergoterapeuty či lékaři. Většina současných programů se skládá z 6-10 lekcí po 1,5-2 hodinách výuky jednou týdně. Návštěvníci si osvojí základní znalosti anatomie, vliv životosprávy na vznik svalových dysbalancí a základy ergonomie. Prakticky poté nacvičují správné držení těla, kompenzační cvičení a relaxační polohy při bolestech zad (Gilbertová, 2007).

Jako příklad lze uvést program školy zad podle paní Zemánkové. Její kurz se odehrává během víkendů na různých místech České republiky, a to několikrát ročně. Během těchto kurzů se návštěvníci účastní cvičení, workshopů a volnočasových aktivit, které jsou zaměřeny na prevenci a léčbu bolesti zad (Zemánková, 2021).

MUDr. Evžen Rašev ve své knize Škola zad (Rašev, 1992) popsal, jak zorganizovat svůj kurz školy zad a co k němu pořadatel potřebuje:

- Rašev doporučuje kurz uspořádat ve formě šesti lekcí po 90 minutách.
- Kurz by měl být pořádán každý týden, jeden večer.
- Podle Raševa je nutné mít k dispozici zejména vyhovující prostory, které umožní pravidelné konání tohoto kurzu.
- Dále je vhodné opatřit si model páteře, velké plakáty s vyobrazenými ploténkami a schematické nákresy svalového aparátu pro porozumění.
- Instruktor školy zad musí mít samozřejmě kvalifikační oprávnění k pořádání kurzu.

1.4 Bolest zad

Hnizdil et al. (2005, s. 232) ve své knize uvádí „*Bolesti zad mající svůj původ v poruchách funkce páteře jsou celosvětově považovány za jeden z nejzávažnějších medicínských, ekonomických a sociálních problémů.*“

Pohybová soustava je nejčastějším zdrojem bolesti v organismu. Funkční poruchy často způsobuje nepřiměřená zátěž. Touto zátěží se pak zvyšuje patogenní napětí, kterému pak odpovídají klinické projevy jako je například zvýšený tonus tkání nebo zvýšený odpor proti pohybu (Kolář, 2009).

Pohyb těla nebo jeho části za určitým účelem je funkcí hybné soustavy. Tato funkce patří mezi základní funkce lidského organismu, stejně tak jako například přijímání potravy. Při pohybu vzniká pnutí v různých tkáních, jako jsou např. kůže, svaly, vazy aj. Vlivem neekonomické polohy těla pak tyto tkáně reagují změnou napětí ve struktuře. Tkáně poté reagují zvýšením napětí a zkrácením nebo snížením napětí a oslabením. Změna tohoto napětí v tkáních pak zapříčiňuje změnu pohyblivosti struktury a projevuje se bolestí. Změnou pohyblivosti určitých tkání vůči sobě navzájem pak nazýváme funkční poruchou hybné soustavy (Rašev, 1992).

Bolest zad velmi negativně ovlivňuje běžné fungování jednotlivce. Lidé, kteří trpí bolestí zad, jsou nejen velmi omezeni ve fyzické aktivitě, ale rovněž zažívají ekonomický tlak na léčebné výlohy a v neposlední řadě se neutuchající bolest stává velmi stresovou záležitostí.

Bolest jako takovou musíme rovněž chápat jako mechanismus chránící integritu organismu a jediný způsob, jak tělo může upozornit, že je poškozováno díky nevhodným pohybovým návykům nebo jednostrannému zatěžování.

Mezi rizikové faktory vzniku bolesti zad patří (Státní zdravotní ústav, 2014):

- věk (riziko stoupá od 30–40 let),
- nedostatek pohybu (oslabuje svalstvo zad),
- nadváha (zatěžuje záda),
- některé nemoci (záněty kloubů, rakovina kostí),
- nevhodné pohyby (zvedání břemen ohnutými zády místo přes kolena),
- psychické vlivy (lidé se sklonem k depresi a strachu),
- kouření (zhoršuje průtok krve v páteři a výživu meziobratlových plotének),
- nebo dlouhodobý nedostatek tekutin (ztenčuje meziobratlové ploténky).

U dětí mladšího školního věku zapříčiňuje bolest zad zejména málo pohybu a trávení veškerého volného času u televize, počítače nebo s mobilním telefonem v ruce. Děti u těchto „aktivit“ často neberou v potaz, že tráví ve strnulé a často i neergonomické poloze mnoho času, a tím dávají prostor ke vzniku funkčních změn a patologií. Dalším faktorem pro vznik bolesti pohybového aparátu u dětí je nadváha, která se stává globálně výrazným problémem. S tímto faktorem se pak pojí i další zdravotní komplikace, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak a další cévní a srdeční choroby. Další příčinou může být také nadměrné přetěžování, a to ve formě jednostranně zaměřeného sportu, jakým je například tenis nebo lukostřelba, nedostatečným spánkem nebo nošením příliš těžké aktovky (Martin, 2019).

1.5 Prevence

S bolestí zad se lidstvo potýká už mnoho a let a určitě se s touto nepříjemností bude potýkat i nadále, proto je nutné tuto skutečnost brát jako životní realitu. Nejlepší způsob, jak bolesti zad předcházet, tkví v zásadní změně životního stylu v tom nejširším slova smyslu,

tedy se zaměřením se jak na stránku pohybovou, tak i psychickou a sociální. Podle Hnízdila et al. (2005) totiž změna životního stylu bývá u většiny případů bolesti zad léčbou kauzální.

Pomoci mohou i programy, jako je například zmíněná škola zad nebo různé sestavy cviků, které jsou pro pacienty s bolestmi zad určeny. Svě místo zde má dozajista i rehabilitace. Samotná rehabilitace však často zapříčiňuje to, že se pacient stává pouze pasivním příjemcem léčby. Mnoho lidí má totiž rehabilitace spojeny s masážemi, lázeňskou péčí nebo elektroléčbou. Tyto procedury jsou pak pro pacienta příjemné a pacient ztrácí aktivní přístup ke svému onemocnění. Obtíže vertebrogenních pacientů však mají svůj původ převážně v nevhodných pohybových návycích. Výše zmiňované terapeutické postupy slouží hlavně ke zmírnění akutní bolesti a k podpoře aktivního přístupu pacienta, ale problém nedokáže trvale odstranit. K odstranění poruchy pohybového aparátu je zapotřebí zejména cvičení (Hnízdil et al., 2005).

Tím nejlepším, co můžeme pro své zdraví udělat, je dopřát si pravidelnou pohybovou aktivitu, pestrou a vyváženou stravu a v neposlední řadě psychický relax. Důležitou součástí zdravého životního stylu je i kvalitní spánek.

1.5.1 Pravidelná pohybová aktivita

Pohyb a pohybová aktivita jsou esenciální složkou lidského života a zdravého životního stylu. Mají nezastupitelný význam jak v prevenci, tak i v léčbě celé řady civilizačních onemocnění. V posledních letech je patrný prudký nárůst výskytu různých onemocnění souvisejících právě s nedostatkem pohybové aktivity.

Pohybová nebo také fyzická aktivita znamená tělesný pohyb, který je způsoben kontrakcí příčně pruhovaného svalstva a je spojen s výdejem energie. Existuje několik druhů pohybové aktivity jako například vytrvalostní, silová či rychlostní. Každý poddruh má svoje charakteristické rysy a své benefity. Pro celkovou vitalitu je vhodné tyto druhy kombinovat (Hejnová, 2007).

Opakem pohybové aktivity je nedostatek pohybové aktivity zvaný též hypokineze či pohybová inaktivita. Tyto pojmy často označujeme jako sedavý způsob života. Dle studie WHO z roku 2018 nedosáhla doporučené úrovně tělesné aktivity zhruba každá třetí žena a každý čtvrtý muž. To je přibližně 1,4 miliardy lidí (Müllerová et al., 2014; Guthold et al., 2018).

Negativní složkou, kterou s sebou inaktivita nese, je dopad na zdraví. Častý je vznik nadváhy či obezity, vznik nepřenositelných chorob, vznik depresí či funkčních a strukturálních změn na lidském těle. Všechny tyto faktory negativně ovlivňují jak fyzické, tak psychické nastavení jedince.

1.5.2 Relaxace

Pojem relaxace pochází z latinského slova „*relaxare*“, která nese překlad „*znovu volný*“. Pod tímto pojmem tedy rozumíme záměrné uvolnění se v oblasti fyzické i psychické. Relaxace je rovněž přímý opak stresu. Dochází při ní ke snížení tepové a dechové frekvence a k celkovému svalovému uvolnění. Dále odstraňuje únavu a úzkost, problémy s nespavostí a některé druhy bolestivých stavů (Křivohlavý, 2001).

V současné době existuje několik druhů relaxačních technik. Mezi hojně používané patří Schulzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, masáže, dechová cvičení, Alexandrova metoda, Feldenkraisova metoda či prvky alternativní terapie, jako je muzikoterapie a aromaterapie. Cílem všech metod je uvolnit svalové napětí a navodit pocit klidu a rovnováhy (Žáčková, 2000).

1.5.3 Kvalitní spánek

Spánek je základní biologickou potřebou člověka. Člověk prospí zhruba třetinu svého života. Dostatečně dlouhý a kvalitní spánek je nezbytně nutný pro fungování našeho organismu, a to po stránce fyzické i psychické. Ač v dnešní době je poměrně známa důležitost spánku, většina lidí jej stále podceňuje a nedává mu dostatečný prostor i přes to, že jej nelze nijak nahradit.

Potřebu spánku regulují naše biologické hodiny a přechod od bdění ke spánku spravuje mozková kůra a hormonální soustava. Každý jedinec má svoji individuální potřebu spánku, která se mění v průběhu života s věkem. V průměru se udává, že zdravý člověk by měl spát přibližně 8 hodin. V populaci však existují jedinci, kteří spí 9 a více hodin, ale rovněž ti, kteří spí 5 a méně (Praško et al. 2004).

2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 Charakteristika a vývoj dětí mladšího školního věku

2.1.1 Vymezení pojmu mladší školní věk

Dle Langmaiera a Krejčířové se za mladší školní věk označuje období od 6-7 let, kdy dítě nastupuje do povinné školní docházky, do 11-12 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání. Toto období je z hlediska vývoje pro dítě velice důležité.

Komplexně dochází k intenzivním biologicko-psychologicko-sociálním změnám. Během tohoto období dochází k růstu těla, zvyšování tělesné hmotnosti, zlepšení hrubé a jemné motoriky, tvoří se nové sociální interakce a dítě se setkává se změnou dosavadního způsobu života, neboť do popředí přechází činnost učební, a naopak do pozadí přechází činnosti herní.

U tohoto období se můžeme setkat s pojmem střízlivý realismus. Označuje, že na rozdíl od menšího dítěte, které je ve svém vnímání, myšlení a jednání hodně závislé na vlastních přáních a fantaziích, a od dospívajícího, pro kterého je spíše důležité vědět jak a co by mělo být správné, je školák zaměřen na to, co je a jak to je. Jeho cílem je skutečně pochopit okolní dění a věci v něm (Langmeier et al., 2006).

2.1.2 Tělesný vývoj

V prvních letech mladšího školního věku je patrný nárůst do výšky. Za rok dítě naroste zhruba o 6 až 8 cm. Z důvodu růstu dochází i k nabírání na váze, příbytek však není nikterak markantní. Tělesný vývoj je v tomto období plynulý. Výraznější změny v růstu se vyskytují před začátkem nebo koncem mladšího školního věku (Langmeier et al., 2006).

Ač je v období mladšího školního věku tělesný vývoj plynulý, dochází ke zřetelným rozdílům mezi chlapci a dívkami. Chlapci předbíhají dívky v tělesné hmotnosti i tělesné výšce. Obrat přichází v období 10 let, kdy se u ženského pohlaví začínají objevovat první známky puberty a dívky tak předbíhají chlapce jak ve výšce, tak v tělesné hmotnosti (Kuric, 2001).

Ustaluje se fyziologické zakřivení páteře, postupuje osifikace kostí, kloubní spoje však nadále zůstávají měkké a pružné. Mezi 6. a 8. rokem nastává změna v mechanismu udržování posturální stability. K příčinám těchto změn lze řadit různé antropometrické poměry, pokračující integrace všech sensorických vstupů, hlavně pak propojení zrakových

informací s ostatními systémy a dozrávání mozečkových funkcí. Vysoká plasticita centrální nervové soustavy a schopnost střídat stavy excitace a inhibice nervových center nabízí velmi dobré předpoklady pro rozvíjení koordinačních a rychlostních schopností (Dylevský et al., 2011; Perič, 2012).

2.1.3 Pohybový vývoj

Děti v mladším školním věku mají velkou pohybovou potřebu. Období mezi 6 až 7 lety je charakteristické pohybovým neklidem, nestálostí a živelností. V období od 8 do 10 let ustupují projevy neklidu, dítě se novým pohybům učí velmi snadno a rychle a mozek je schopen provádět i složitější a koordinačně náročnější pohyby. Dle Křištofiče (2006, s. 13) je období mezi 8. až 12. rokem nazýváno „zlatý věk motoriky“.

Charakteristickým rysem dětské motoriky na začátku období mladšího školního věku je postrádání úspornosti pohybu. Dítě ještě nemá jasnou koordinaci pohybů a tedy pohyb, který chce vykonat, doprovází ještě mnoho dalších přídavných pohybů. Tento jev v průběhu pohybového vývoje slábne a mizí okolo 8. až 10. roku života. U zdravého dítěte je touha po pohybu přirozená a velmi silná, a proto jedná-li se o hřiště, tělocvičnu či zábradlí, dítě v nich spatřuje touhu a potřebu pohybovat se (Sigmund, 2007).

Dítě veškeré pohybové činnosti prožívá a projevuje zvýšenou vnímavost k okolí. Projevuje pozitivní přístup k pohybu, a to především k jeho hravým formám. Z tohoto důvodu by měly být pohybové činnosti doprovázeny příjemnými prožitky a pohyb by měl být navozen spontánně. Vlivem snadné ztráty koncentrace ze strany dítěte by měly být činnosti pestré a často se obměňované (Perič, 2012).

2.1.4 Sociální vývoj

Z pohledu sociálního vývoje je velmi významný nástup do školy. Dítě si modeluje způsoby chování, které neovlivňují pouze rodiče, ale také spolužáci a pedagogové. Reakce dítěte na druhé dítě je jiného rázu než reakce na dospělé, neboť děti jsou si bližší svými vlastnostmi, zájmy i svým postavením mezi lidmi.

Děti si ve škole osvojují způsoby sociální reaktivity právě díky přítomnosti ostatních dětí. Učí se sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost a soupeřivost. Již v předškolním věku se některé děti snaží více prosadit a staví se do vedoucí a dominující pozice, zatímco jiné se raději podřizují a nechávají se vést. Tyto rozdíly se ve školním věku, a hlavně pak v kolektivu, zvyrazňují. Ve vrstevnické skupině školní třídy by

se děti měly být schopny naučit porozumět rozdílným názorům, přáním a potřebám spolužáků a eliminovat tak možné vznikající konflikty.

Co se týče zásad morálního vědomí a jednání, závisí na celkovém vývoji dítěte. Dle Piagetovy teorie je morálka „předškoláka“ a čerstvého „školáka“ heteronomní, tedy určována druhými. V tomto období stojí za morálkou dítěte převážně rodiče, kteří pomocí příkazů a zákazů korigují co je „dobré“ a co „zlé“. Časně po začátku školního věku (kolem 7-8 let) se však morálka dítěte stává autonomní, tedy dítě uznává určité jednání za vhodné či nevhodné samo o sobě (Langmeier et al., 2006).

2.1.5 Psychický vývoj

Psychický vývoj dítěte v tomto období zahrnuje rozvoj paměti, představivosti, vnímání, myšlení a řeči. Dítě se ubírá cestou realistického myšlení, tedy co je a jak to je. Zprvu je závislé na postoji určité autority a na tom, co mu sdělí. Někteří autoři toto období označují jako realismus naivní. Později se dítě stává kritičtější a různé odpovědi na otázky si tvoří samo, toto označujeme jako přístup kriticky realistický. Tato schopnost je prvním signálem blízkosti dospívání. Charakteristické rysy dítěte v různých obdobích můžeme pozorovat v mluvě, kresbách, písemném projevu či při hře.

V oblasti řeči dochází k růstu slovní zásoby a k nárůstu délky a složitosti vět. Dítě si oslovuje nová slova, poznává nové významy již známých slov a rozšiřuje si tak možnosti jejich užití. Počet slov, který dítě v této době aktivně užívá nebo jim alespoň pasivně rozumí, je na začátku školní docházky značný a stále svise stoupá. Nemálo významný je i pokrok v artikulaci. Patlavost, která se u mnohých dětí ještě částečně objevuje během prvního roku školní docházky, mizí, a to i bez nutné intervence logopedické péče.

Vývoj řeči podporuje také rozvoj paměti. Krátkodobá i dlouhodobá paměť je ve školním věku stabilnější, dítě dovede reprodukovat naučenou látku a začíná si tvořit paměťové strategie. Při vytváření těchto strategií se přirozeně rozvíjí i postupy v učení, tedy dítě se učí, jak se učit. První dva roky školní docházky preferuje dítě strategii memorování a opakování. Postupem času se zvyšuje počet podnětů a informací, dítě tedy přechází na strategii uspořádání informací pro snazší zapamatování. Na konci prvního stupně jsou žáci schopni vytvořit si vlastní osnovu informací, kterou si potřebují zapamatovat (Langmeier et al., 2006; Vágnerová, 2005).

2.2 Pohyb u dětí mladšího školního věku

2.2.1 Volnočasové aktivity

Pod pojmem volný čas si můžeme představit mnoho podob a definic. Větší část populace si pravděpodobně představí dobu, která nastává po splnění všech povinností. V tuto dobu si můžeme vybírat činnosti, které chceme dělat a děláme je dobrovolně a rádi. Hofbauer (2004, s. 13) popisuje termín volný čas jako čas: „*kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazku, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.*“

Primární sociální skupina rozhodující o většině volného času u dětí je rodina. Ta se zásadním způsobem podílí na formování osobnosti dítěte. Realizace volného času uvnitř rodiny je podmíněna především způsobem jejího života, postojem a výchovou rodičů, ale také časovými a hmotnými předpoklady. Rodiče svou rolí mohou ovlivnit charakter dítěte a být pro něj inspirací. Svým působením učí dítě vhodnému trávení a hospodaření s volným časem a současně jej podporují, věnují mu pozornost, dávají najevo radost z úspěchů a motivují jej do dalších činností (Hofbauer, 2004).

Děti v mladším školním věku mohou svůj volný čas trávit mnoha způsoby. Mezi základní aktivity řadíme manuální činnosti, fyzické činnosti, kulturně umělecké činnosti, kulturně racionální činnosti, společenské činnosti, hry a pasivní odpočinek. Manuální činnosti představují práci rukama, tedy například sestavování modelů letadel. U fyzických činností je potřeba pohyb, jedná se o různé druhy sportů. Kulturně umělecké činnosti můžeme rozdělit na receptivní (návštěva divadla), interpretační a tvořivé (hra na hudební nástroj). Do kulturně racionálních činností spadá četba knih a jiných výtisků. Společenské činnosti mohou být formálního rázu (schůze, hra divadelního představení) a neformální (činnosti uvnitř a mimo rodinu) (Veselá, 1999).

Způsob, jakým děti tráví volný čas, by měl v ideálním případě vést k formování znaků osobnosti, kterými jsou zejména vědomí identity, jistoty a sebedůvěry. Dále se dítě učí schopností kritického myšlení a omezení chtivosti a nenávisti. Důležitým aspektem je také uvědomování si ukázněnosti, respektování pravidel a skutečností pro dosažení cíle (Vážanský et al., 1995).

Volnočasové činnosti se povětšinou konají v rámci institucí či volnočasových zařízení. Jejich zřízení zajišťuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). V popředí je snaha rozvíjet dílčí vlastnosti dětí a preventivně působit vůči negativním a nežádoucím jevům jako je šikana, záškoláctví, vandalismus či drogová závislost. Dle Pávkové (2014, s. 35) mezi zařízení řadíme:

- školní družiny (pracují s dětmi prvního stupně základní školy)
- školní kluby (pracují s dětmi druhého stupně základní školy)
- střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže (pracují s dětmi všech věkových kategorií a nabízí širokou nabídku aktivit v podobě sportů a kroužků)
- základní umělecké školy (nabízejí hudební, dramatické či výtvarné obory)
- neziskové organizace (patří sem například Pionýr, Sokol atd.)
- soukromé organizace (jejich aktivity jsou ryze individuální, může se jednat o jazykové školy, dětské koutky, letní tábory, sporty, aj.)

2.2.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova je společně se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V rámci této oblasti se vzdělávací obsah pro první stupeň základního vzdělávání člení na dvě období, přičemž první období odpovídá prvnímu a druhému ročníku a druhé období třetímu, čtvrtému a pátému ročníku základní školy. Obě období obsahují očekávané výstupy, podle kterých jsou určovány krátkodobé i dlouhodobé výukové cíle. Tyto výstupy pak napomáhají pedagogům k vymezení efektivních a reálných cílů výuky.

Podle Rámcového učebního plánu vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, vydávaným MŠMT, jsou pro povinnou výuku tělesné výchovy jsou pro všechny ročníky vyhrazeny dvě vyučovací hodiny týdně. Školy však mohou využít pro tělesnou výchovu i disponibilní hodiny a zvýšit počet týdenních hodin na tři nebo více (MŠMT, 2021).

Očekávané výstupy dle MŠMT z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2021, s. 102), které se týkají vzdělávacího oboru tělesná výchova:

Očekávané výstupy – 1. období (1. a 2. ročník)

- žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti

- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy – 2. období (3., 4., a 5. ročník)

- žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy
- žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace
- žák se adaptuje na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti

2.2.2.1 Struktura hodin tělesné výchovy

Vyučovací hodiny tělesné výchovy jsou vždy ovlivněny mnoha okolnostmi, měly se by se však držet určité struktury. Jejich délka se pohybuje okolo 45 minut a doporučeny jsou 3 vyučovací hodiny za týden, přičemž povinné jsou minimálně 2 hodiny. Cíl a obsah je dán učebními osnovami a na průběh dohlíží pedagogický pracovník. V průběhu pedagogické činnosti následují stěžejní fáze, které se většinou vzájemně propojují v rámci vyučovací hodiny. Vilímová (2009) rozděluje vyučovací hodinu tělesné výchovy do čtyř částí: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část (Vilímová, 2009; MŠMT, 2021).

Úvodní část má za cíl připravit organismus žáka na zátěž. Dělí se na část motivační a část rušnou. Část motivační spočívá v seznámení žáků s průběhem hodiny a nástupu. Cílem rušné části je zahřátí organismu. Pro zahřátí se volí krátké pohybové hry, do kterých zařadíme chůzi, běh, skoky apod. Celkem by úvodní část měla trvat okolo 3-5 minut.

Průpravná část připravuje pohybový aparát na vyšší fyzickou zátěž, která následuje v části hlavní. Cíleně se soustředí na mobilizaci, posílení a protažení partií, které budou zapojeny v dalším průběhu hodiny. Optimální počet cviků pro žáky 1. stupně je 8-10. Tato část by měla trvat přibližně 6-12 minut.

Hlavní část se zaměřuje na plnění stanoveného cíle dle učebního programu. Může mít charakter nácvičné, kontrolní, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní či jiné. Obsahem je většinou nácvik nových pohybových aktivit a opakování či zdokonalování aktivit již osvojených. Závěrem je vhodné zařadit aktivitu na rozvoj vytrvalosti v podobně her. Tato část v průměru trvá 20-30 minut.

Závěrečná část obsahuje prvky relaxační, dechové a protahovací. Slouží k normalizaci tepové frekvence, zklidnění organismu a prevenci vzniku mikrotraumat. Hodina by měla být na závěr zhodnocena a žáci pochváleni, což vede k jejich motivaci do dalších hodin tělesné výchovy. Závěrečná část trvá přibližně 2-5 minut (Šeráková et al., 2016; Vilímová, 2009).

Cíle tělesné výchovy se mohou různit a projevovat v několika oblastech. Může se jednat o oblast výkonnostní, zdravotní, preventivní, prožitkovou či vzdělávací. Dle Mužíka (2017) je třeba cíle jednoznačněji a srozumitelněji formulovat. Uvádí, že v současnosti jsou cíle tělesné výchovy spíše pohybově dovednostní než jako zdravotně orientované. Vzdělání tedy podporuje pohybové činnosti a dovednosti namísto přímé podpory zdraví pomocí preventivně kompenzačních aktivit (Mužík et al., 2017; Černá, 2014).

3 POSTURA A DRŽENÍ TĚLA

3.1 Definice postury

Postura není snadno definovatelný termín. Jednotliví autoři se ve svých publikacích a výkladech liší. Velmi obecně se dá postura popsat jako způsob držení těla, ať už ve stoji, sedu či v jiné poloze. Profesor Kolář ve své knize uvádí, že posturu můžeme definovat jako „*aktivní držení pohybových segmentů těla proti působení zevních sil*“ (Kolář, 2009, s. 38). Zdůrazňuje také, že postura je hlavní podmínkou pro pohyb a ne naopak. Dále uvádí, že postura je součástí jakékoliv polohy a převedším pak také jakéhokoliv pohybu. Již profesor Rudolf Magnus napsal „*posture follows movement like a shadow*“, postura doprovází pohyb jako stín (Kolář, 2009).

Bursová (2005) popisuje posturu jako vzpřímenou polohu těla v tíhovém poli, respektive jako polohu, ve které se tělo nachází v klidu, před a po skončení pohybu. Každý člověk má svůj specifický posturální stereotyp, kterým reaguje na dané podněty. V tomto procesu se odráží vnitřní i vnější prostředí jedince. Záleží tak na fyzickém i duševním stavu. Pokud nás fyzicky trápí bolest, například při gastritidě, žlučnickové kolice či jiném akutním problému, na posturální nastavení to má značný vliv. Stejně tak při zvýšeném stresu, smutku či nedostatku odpočinku. Záleží také na tělesné stavbě a stavu svalstva (Bursová, 2005).

3.2 Vývoj postury

Vývoj postury se odehrává ve dvou fázích. V první fázi posturálního vývoje dochází k vývoji páteře v lordoticko-kyfotickém zakřivení, nastavuje se postavení pánve a hrudníku. Toto nastavení umožňuje rovnoměrnou spolupráci extenzorů páteře a flexorů krku s nitrobřišním tlakem.

Ve druhé fázi posturálního vývoje je vývoj lokomoce, jež je představován ná kročnou (úchopovou) a opěrnou (odrazovou) funkcí. Vytvíjí se ve dvojím funkčním projevu, a to ipsilaterálním a kontralaterálním. V ipsilaterálním vzoru (otáčení) probíhá ná krok a odraz na stejnostranné horní i dolní končetině. V kontralaterálním vzoru (plazení, lezení) probíhá ná krok a odraz na kontralaterální horní i dolní končetině. V této fázi dochází ke zralosti stabilizačních funkcí a dochází k osvojení schopnosti zpevnit osu páteře, pánve a hrudníku. To je zajištěno spoluprací antagonistických svalových skupin.

Za předpokladu fyziologického vývoje se u dítěte objevuje rovnovážná funkce mezi svaly s antagonistickou funkcí, což umožňuje centrované postavení v kloubech. Můžeme

zde využít termín ideální postura. Pokud při posturálním vývoji dojde k poruše, vzniká vždy i porucha ve funkčním postavení v kloubu (Kolář, 2009).

3.3 Posturální stabilita

Posturální stabilita je schopnost odolávat působení vnějších a vnitřních sil tak, aby bylo zajištěno vzpřímené držení těla a nedošlo k neřízenému a nezamýšlenému pádu. Kolář v souvislosti v posturální stabilitou vyzdvihuje vliv biomechanických a neurofyziologických faktorů, které mají na její řízení vliv. Mezi nejvýznamnější biomechanické faktory patří velikost opěrné plochy, jelikož základní podmínkou stability ve statické poloze je skutečnost, že se těžiště těla musí promítat do opěrné báze (Vařeka, 2002; Kolář, 2009).

Za opěrnou plochu je považována část podložky, která je v přímém kontaktu s tělem, zatímco za opěrnou bázi se bere celá plocha. Obvykle je proto opěrná báze větší než opěrná plocha. Za situace, že se tíhové síly nepromítají do opěrné báze, nastává nerovnováha. Nerovnováhu musí korigovat ligamenta a svaly vynaložením svalové síly. Zprvu se korekce projevuje svalovou hypertonií, dále se však oblevuje bolest i vznik deformit.

Pokud bychom ze statické polohy přešli do lokomoce, uplatňují se trochu jiné principy. U lokomoce není pravidlem, aby vektor tíhové síly směřoval přímo do opěrné báze, jako je to u poloh statických, musí tam ale směřovat výslednice zevních sil. Do výslednice se počítá mimo sílu tíhovou také síla třecí, reakční či setrvačnost (Kolář, 2009).

3.4 Posturální stabilizace

Posturální stabilizaci můžeme popsat jako aktivní držení tělních segmentů proti působení externích sil, které řídí centrální nervová soustava. Ke zpevnění segmentů je důležitá koordinovaná a vyrovnaná aktivita agonistů (svaly vykonávající pohyb v určitém směru) a antagonistů (svaly vykonávající pohybu opačný). Zpevnění segmentů nám umožňuje provádět lokomoci těla jako celku a udržení vzpřímeného držení. Bez koordinované aktivity agonistických a antagonistických svalových skupin by se naše kostra doslova zhroutila (Kolář, 2009).

Véle (2006) rozlišuje následující typy stabilizace:

1. Vnitřní segmentová stabilizace

Představuje zajištění polohy jednotlivých segmentů pomocí krátkých, hluboko uložených svalů. Tyto svaly tvoří hluboký stabilizační systém páteře (HSSP). Z důvodu vysoké citlivosti jejich receptorů dostávají svaly informace už při minimálních odchylkách

polohy obratlů, aby mohly segment korigovat a nedošlo k destabilizaci. V oblasti krční páteře je klíčová souhra mezi hlubokými extenzory a ventrálním řetězcem. V bederní oblasti pracují intersegmentální autochtonní svaly v koordinaci s flekčními synergisty.

2. Vnější sektorová stabilizace

Na vnější stabilizaci se podílejí delší a silnější svalové skupiny spojující přes pletence končetiny s osovým orgánem. Jejich hlavním úkolem je krátkodobé vyvinutí výrazného úsilí tak, aby se zabránilo destabilizaci a popřípadě pádu. Aktivace svalů je řízena dle potřeby a nastává tehdy, kdy tělo není ve středním vyrovnaném postavení. Mezi tyto svaly patří m. latissimus dorsi, m. gluteus maximus, m. erector spinae, m. rectus abdominis, m. obliqui a m. rectus femoris (Véle, 2006; Suchomel et al., 2004).

3.5 Posturální reaktivita

Posturální reaktivita je funkce těla, při které dochází k přenášení svalových kontrakčních sil vznikajících při překonávání odporu v průběhu pohybu. Při cíleném pohybu je nutné nejdříve stabilizovat jednu z úponových částí svalu. Stabilizovaná část se nazývá *punctum fixum*. Druhá část, která se označuje jako úponová, se nazývá *punctum mobile* a provádí pohyb v kloubu. V důsledku lze tvrdit, že žádný cílený pohyb není možné provést bez úponové stabilizace svalu.

Zapojení svalů stabilizujících *punctum fixum* generuje aktivitu v dalších svalech, které souvisí s jejich úpony. Příslušné svalové skupiny následně zajišťují zpevnění v dalších segmentech a dochází k tzv. řetězení. Například při flexi v kyčelním kloubu musí před samotným započítím pohybu dojít ke stabilizaci pánve a páteře, tedy začátků flexorů kyčelního kloubu. Tu obstarají extenzory páteře a jejich antagonisté, břišní svaly. K břišním svalům se však přidává i aktivita nitrobřišního tlaku, na kterém se ještě podílejí bránice a pánevní dno. Vzájemná souhra extenzorů páteře a nitrobřišního tlaku dává prostor ke vzniku dvou pevných bodů v oblasti bederní páteře a pánve (Kolář, 2009).

3.6 Správné držení těla

Hodnocení správného držení těla je značně komplikované. Mnoho autorů už se touto problematikou zabývalo a každý na ni nahlíží trochu jinak. Důvodem rozchodu názorů a pohledů je fakt, že každý člověk má velmi individuální stavbu těla a nelze vždy s přesností určit, zda se jedná o patologii. Mimo samotnou stavbu těla je rovněž důležité vzít v potaz fyzický i psychický stav jedince a působení vnitřních a vnějších faktorů.

Dle Bursové (2005) je držení těla individuálně odlišné. Existují však ukazatelé, podle kterých můžeme určení „správného“ držení těla charakterizovat. Jedním z nich je postoj, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy, minimálnímu zapojení posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav těla. V praxi by takový postoj vypadal asi tak, že nohy jsou volně u sebe, kolena a kyčle jsou nataženy, nikoli však zamknuty, tedy plně propnuty. Pánev je postavena tak, aby hmotnost trupu byla centrována nad spojnici středů kyčelních kloubů. Páteř je fyziologicky zakřivena, ramena směřují volně dolů, lopatky jsou celou plochou „položeny“ k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři. Hlava je vzpřímena a brada svírá se zbytkem osy těla pravý úhel (Bursová, 2005).

Dle Hnízdilové (2006) je „správné“ držení těla vzpřímený postoj, při kterém jsou v gravitačním poli jednotlivé části těla udržovány nad sebou za využití minimální svalové síly. Jedná se o optimální rovnováhu, vůlí řízený postoj je tedy totožný nebo se jen minimálně liší od postoje volného. Zde můžeme držení těla posuzovat podle několika metod. Pro příklad Trendelenburgův příznak pro posouzení síly svalů v oblasti pánve a páteře, Matthiasův test pro odhalení vadného držení těla, anebo hodnocení držení těla dle Jaroše a Lomíčka, kde se hodnotí šest ukazatelů: držení hlavy a krku, hodnocení hrudníku a břicha, sklonu pánve, křivka zad z boku a zezadu a hodnocení dolních končetin (Hnízdilová, 2006).

Dle Larsena (2010) můžeme na „správné“ držení těla nahlížet jako na vyrovnaný postoj, přičemž svislice prochází z boku lebkou, ramenem, kyčelním kloubem, kolenním kloubem a klenbou chodidla. Pánev i hlava jsou napřímené, šíje je volná. Ramena jsou vycentrovaná, uvolněná a do široka. Optimální je svalová rovnováha a ekonomičnost držení těla. V pohledu zepředu prochází svislá osa středem těla. Hlava, ramena, pánev, kyčelní klouby, kolenní klouby ani chodidla nejsou vychýleny z osy. Na těle pozorujeme symetričnost a rovnováhu mezi pravou a levou polovinou (Larsen et al., 2010).

Véle (1995) udává, že nejlepší držení těla je v případě, že jsou jednotlivé sektory posturálního nastavení vyvážené a je při tom potřeba co nejméně svalové práce a energie pro zachování nejlepší stability. Véle se ve svém díle odvolává také na Brügggra, který doporučuje jako „správné držení“ napřímení hrudníku, mírnou addukci lopatek za použití retrakce ramen a snížení krční lordózy. Dále by pánev měla být skloněna dopředu za současného zvýraznění lordózy v thorakolumbální oblasti. Účelem tohoto držení je snížení zátěže struktur tak, aby nedocházelo k přetěžování jak kloubů, tak ligament (Véle, 1995).

3.7 Vadné držení těla

Vadné držení těla (VDT) označuje odchylku od správného držení těla. Stejně jako u správného držení těla je i zde mnoho názorů autorů, kteří na problematiku nahlízejí z mnoha úhlů. Obecně můžeme VDT definovat jako funkční poruchu pohybového systému projevující se změnami ve tvaru reliéfu těla. Funkční změny se mohou projevovat vlivem několika příčin a je nutné vůči nim preventivně působit už od dětství. Na jejich podkladě totiž vzniká svalová nevyrovnanost, která vede právě ke vzniku VDT. Funkční změny lze na rozdíl od strukturálních korigovat (Kolář, 2009; Hnízdil et al., 2005).

Mezi příčiny vadného držení těla můžeme řadit vnější a vnitřní faktory. K vnitřním faktorům patří stavy po úrazech, dlouhodobých nemocech či akutních potížích. Tělo se v rámci obranného mechanismu staví do nefyziologických poloh, což z dlouhodobého hlediska přináší vznik funkčních změn. Mezi vnější faktory patří vše, co ovlivňuje VDT a není spojeno s interní dysfunkcí. Patří sem například nevhodná obuv, jednostranné zatěžování, nevhodné držení těla ve statických i dynamických polohách či nošení těžkých břemen. Mezi další faktory patří psychické rozpoložení. Při psychosociální nevyrovnanosti jedinci často „věší hlavu“ a uzavírají se do sebe, což se na jejich postuře zřetelně projevuje (Hnízdil, 2005).

Jak již bylo zmíněno, VDT je povětšinou důsledkem svalové nevyrovnanosti neboli svalové dysbalance. Je obecně známo, že některé svaly mají tendenci k hypertonii a některé k hypotonii. Hypertonie, neboli zvýšené napětí, se často objevuje u svalů posturálních, které mají sklon k „tuhnutí“ a přetížení. Posturální svaly udržují vzpřímenou polohu vůči gravitaci. K hypotonii, neboli sníženému napětí, mají tendenci svaly fázické, u kterých dochází k „ochabnutí“. Zajišťují pohyby částí těla a jemnou koordinaci. Vlivem nerovnováhy mezi posturálními a fázickými svaly vznikají poruchy, které označujeme jako horní a dolní zkřížený syndrom a vrstvomý svalový syndrom (Tichý, 2000; Dostálová 2006).

Horní zkřížený syndrom se vyskytuje v oblasti ramenního kloubu a je patný zkrácením a přetížením m. trapezius (trapézový sval), m. levator scapulae (zdvíhač lopatky), m. sternocleidomastoideus (zdvíhač hlavy) a m. pectoralis major (velký prsní sval). Naopak oslabné jsou hluboké flexory šíje (m. longus colli a m. longus capitis), dolní fixátory lopatek (m. serratus anterior, střední a spodní část m. trapezius) a mezilopatkové svaly (mm. rhombodei). Dochází k poruše dynamiky krční páteře

a výsledkem je předsunuté držení hlavy a protrakce ramen. To je zapříčiněno zvětšením krční lordózy a oploštěním hrudní kyfózy.

Dolní zkřížený syndrom je typický zkrácením m. rectus femoris (přímý stehenní sval), m. tensor fasciae latae (napínač stehenní povázky), m. iliopsoas (bedrokyčelní sval), m. erector spinae (vzpřimovače trupu) a m. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní). Oslabené jsou m. rectus abdominis (přímý břišní sval), m. gluteus maximus (velký sval hýžd'ový) a m. gluteus medius et minimus (střední a malý sval hýžd'ový). Při tomto syndromu je narušen mechanismus odvíjení trupu při posazování a při narovnávání z předklonu. Výsledkem je zvětšený sklon pánve a bederní hyperlordóza (Kolář, 2009).

Vrstvový syndrom je označení pro situaci, kdy se střídají oblasti zkrácených a oslabených svalů. Na zadní straně se střídají ve vrstvách zkrácené mm. flexores genu (ohybače kolen) a ochablé mm. glutei (hýžd'ové svaly). Dále nacházíme oslabené mm. rhomboidei (mezilopatkové svaly) a hypertrofické a zkrácené vzpřimovače trupu. Na přední straně je zvýšený tonus a zkrácení v m. sternocleidomastoideus, m. pectoralis major, m. iliopsoas, m. rectus femoris a oslabné břišní svalstvo (Kolář, 2009; Čermák et al., 1998).

Mezi další funkční poruchy patří hyperkyfotické držení těla, hyperlordóza bederní páteře, skoliotické držení těla či plochá záda. Každá z těchto poruch má svůj funkční základ, na jehož podkladě k ní dochází. Ne vždy je porucha vzniklá pouze špatnými stereotypy, ale mohou zde hrát roli i genetické informace.

Hyperkyfotické držení těla je specifické tím, že v oblasti hrudní páteře dochází ke zvětšenému zakřivení. Obraz této změny se projevuje hlavně na horních končetinách, krční páteři a v držení hlavy. Ramena jsou v protrakci a svěšená, fixátory lopatek a mezilopatkové svaly jsou ochablé. Často dochází k odstávání dolního úhlu lopatek označovanému jako scapula alata. Hlava je v předsunutí a je patrné zvýšené napětí flexorů. Tuto poruchu provází bolesti v oblasti šíje a ramen, mělké dýchání, nerozvinutý hrudník či bolest čelistních kloubů a svalů (Larsen et al., 2010).

Hyperlordóza bederní páteře je způsobena anteverzí pánve, ke které dochází vlivem zkrácení flexorů kyčelního kloubu, oslabení gluteálních svalů a oslabení břišních svalů. Tato porucha s sebou často přináší vznik nespecifických bolestí zad. V dospělosti je velkým rizikovým faktorem výhřežu meziobratlové ploténky (Barna, 2003).

Skoliotické držení těla je porucha převážně v rovině frontální a na rozdíl od skoliózy jako takové ho lze vyrovnat pomocí volního úsilí svalů. Skolióza je strukturální vada a její postižení ovlivňuje rovinu frontální, sagitální i transverzální. Skoliotické držení může vznikat z důvodu posturálního a kompenzačního. Kompenzaci může tělo tvořit vlivem nesterjné dlouhých dolních končetin, následkem kořenového syndromu či jako obranný reflex při interní poruše (např. náhlá příhoda břišní). U pacienta je patrná nesterjná výška ramen, lopatek, klíčních kostí a často se objevuje i sešikmení pánve (lateral tilt) (Repko, 2017; Lacinová, 2018).

Plochá záda vznikají nedostatečným vývojem fyziologických křivek zad. Tento stav znehodnocuje jejich funkci, neboť struktury zde nepruží, jsou více namáhané, opotřebované a omezují pohyblivost. Dochází rovněž ke snížení stability, a tedy páteř se postupně uchyluje do stran. Tento stav je rizikovou predispozicí vývoje zmíněného skoliotického držení nebo skoliózy. Opakem plochých zad je nadměrné zakřivení jak v oblasti bederní, tak i v oblasti hrudní páteře. Označujeme jej jako hyperkyfolordotické držení těla (Lacinová, 2018; Čermák, 1998).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

4.1 Hlavní cíl

Cílem této bakalářské práce je zhodnotit, jak probíhají hodiny tělesné výchovy na základní škole u dětí ve věku 6 až 12 let.

4.2 Dílčí cíle

1. **Dílčí cíl:** Zjistit, jaké prvky Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání vydaným MŠMT jsou využívány při hodině tělesné výchovy.
2. **Dílčí cíl:** Zjistit, jaké prvky školy zad jsou využívány při hodině tělesné výchovy v rámci primární prevence vzniku bolesti zad.

4.3 Úkoly práce

1. Najít a prostudovat odbornou literaturu ke zvolenému tématu
2. Charakterizovat sledovaný soubor a metodiku práce
3. Analyzovat průběh hodin tělesné výchovy u dětí mladšího školního věku
4. Na základě výsledků zformulovat závěry pro stanovené výzkumné otázky

5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

5.1 Hlavní výzkumná otázka:

Jak probíhají hodiny tělesné výchovy na základní škole u dětí ve věku 6 až 12 let?

5.2 Dílčí výzkumné otázky:

- 1. Dílčí otázka:** Jaké prvky Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání od MŠMT jsou využívány při hodině tělesné výchovy?
- 2. Dílčí otázka:** Jaké prvky školy zad jsou využívány při hodině tělesné výchovy v rámci primární prevence vzniku bolesti zad?

6 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Výzkum byl prováděn na základní škole v Kaznějově během hodin tělesné výchovy po schválení žádosti o provedení výzkumného šetření vedením školy. Na zdejší škole je jedna hodina týdně určena pro cvičení v tělocvičně a jedna hodina určena pro plavání v místním bazénu. Pozorování během plavání v bazénu nebylo povoleno provádět, proto se tedy veškerá zkoumaná pozorování týkají pouze TV v tělocvičně. Žádost a souhlas s provedením výzkumného šetření je v sekci přílohy (příloha 1 a 2).

Celkově proběhlo 27 pozorování (3 vyučovací hodiny tělesné výchovy u každé třídy prvního stupně). Pozorování začalo ihned po vstupu pozorovatele do tělocvičny, jež vstupoval současně se žáky a vyučujícím. Pozorovány byly třídy od 1. do 5., které navštěvují děti mladšího školního věku (ve věku od 6 do 12 let). Každá třída, kromě třídy 4., je rozdělena na A a B. Žáci na prvním stupni nejsou na hodiny TV rozdělení dle pohlaví, cvičení tedy probíhalo společně. Každá třída je vedena svým třídním učitelem.

Vyučovací hodina trvá 45 minut. Žáci mají možnost se před výukou převléknout v šatnách nacházejících se přímo naproti tělocvičně. Po převlečení se žáci seřadí před tělocvičnou, vyučující je zkontroluje a vpustí je do tělocvičny.

Celkový počet žáků od 1. do 5. třídy je 150. Ve třídách 1.A, 1.B, 2.A, 2.B a 3.A je 16 žáků. Ve 3.B je 17 žáků, ve 4. třídě je 21 žáků, v 5.A je 15 žáků a v 5.B je 17 žáků.

Pozorování probíhalo každodenně v průběhu měsíce ledna a počátkem února roku 2022. Každá třída byla pozorována třikrát.

7 METODIKA SBĚRU DAT

Jako metodika sběru dat byla zvolena kvalitativní metoda šetření pozorování. Půjde o pozorování hodin tělesné výchovy. Během pozorování budeme sledovat náplň, strukturu a délku hodin TV. Současně se pozorování budou účastnit žáci od 1. do 5. třídy, kde budeme pozorovat jejich aktivitu během hodiny a také vedení a korekci v průběhu hodiny třídním učitelem. Dále budeme porovnávat hodiny TV s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (dále RVP) od MŠMT. Podle tohoto vzdělávacího programu se na škole, kde výzkum probíhá, vyučuje a jeho osnovy by tedy v průběhu vyučovacích hodin měly být naplněny. V tomto programu se nachází prvky, které si definujeme, a které by měla každá hodina TV splňovat. V neposlední řadě budeme v hodinách TV sledovat prvky školy zad, a to v rámci primární prevence vzniku bolesti zad. Tyto prvky budou rovněž dále definovány.

7.1 Pozorování

Pozorování je kvalitativní metoda výzkumu, při které se zaměřujeme na jednání a chování skupiny či jedinců v různých situacích. Při pozorování si výzkumník zaznamenává potřebné informace pomocí terénních poznámek. Tyto poznámky zvyšují důvěryhodnost celé zprávy a pomáhají dokreslit atmosféru. Pozorování nemusí obsahovat pouze vizuální vjemy, ale také vjemy sluchové, čichové či pocitové. Cílem pozorování je dospět k objektivnímu popisu jevu tak, aby byla možná jeho následná analýza. Pozorování můžeme dělit do několika skupin, které mohou být dále kombinovatelné:

- **zúčastněné nebo nezúčastněné** – udává, zda se pozorovatel participuje na dění
- **přímé nebo nepřímé** – udává, zda je pozorovatel přímým účastníkem sledování
- **strukturované nebo nestrukturované** – udává, zda pozorovatel provádí pozorování dle předem daného předpisu
- **otevřené nebo skryté** – udává, zda pozorovatel informoval účastníky o probíhajícím výzkumu (Hendl, 2016, s. 195-209)

V našem případě se jedná o pozorování nezúčastněné, přímé, nestrukturované a otevřené. To znamená, že výzkumník je přímým účastníkem, ale nezasahuje do dění, neprovádí pozorování dle předem daného předpisu a účastníci o jeho záměrech vědí. Současně probíhá záznam dat pomocí terénních poznámek, které obsahují jak průběh a strukturu hodin, tak i výzkumníkovy postřehy a dojmy.

7.2 Prvky RVP

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo roku 2005 program, ve kterém definovalo informace a strukturu jednotlivých předmětů v rámci vzdělávání na základních školách. Tento program nese název Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Program bývá pravidelně aktualizován a u toho výzkumu je využíváno nejaktuálnější vydání (aktualizované k měsíci lednu roku 2021). Škola, na které výzkum probíhal, se řídí tímto studijním programem, a tedy by měla naplňovat dané osnovy.

RVP popisuje vzdělávací obor „Tělesná výchova“ jako součást vzdělávání žáků v problematice zdraví a směřuje jak cestou poznání vlastních pohybových možností a zájmů, tak cestou seznámení se s účinky pohybových aktivit na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předpokladem hodin TV je tedy osvojení si pohybových dovedností žákem, které pak zvyšují prožitek z pohybu a komunikace, což by mělo vést k motivaci žáka tyto aktivity a dovednosti uplatňovat i v mimoškolních aktivitách. Mimo to se v hodinách TV uplatňují prvky, které jsou důležité pro ovlivnění zdraví, ovlivnění úrovně pohybových znalostí a prvky podporující pohybové učení. Tyto prvky slouží k edukaci žáků a ze strany učitele by na ně měl být kladen důraz (MŠMT, 2021, s. 97-103).

Do zmíněných prvků RVP řadíme (MŠMT, 2021, s. 103):

- **Příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **Zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **Pohybové hry** – s různým zaměřením, pohybová tvořivost
- **Základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou a dalším herním náčiním, spolupráce ve hře
- **Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **Komunikace v TV** – základní názvosloví, povely a signály v hodinách TV
- **Zásady jednání a chování** – fair play
- **Bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace cvičebního prostoru

Tyto prvky by měly být v hodinách TV naplněny a žáci by o nich měli být poučeni. Prostřednictvím výzkumu jsme se zaměřili na jejich aplikaci skrze vyučující do jednotlivých hodin TV.

7.3 Prvky školy zad

Mezi prvky školy zad může být zařazeno mnoho oblastí, neboť tento termín není jasně definovaný. Úkolem těchto prvků je minimalizovat možnost vzniku a maximalizovat stupeň prevence v oblasti vzniku bolesti zad. Bolesti zad, které nemají podklad na základě úrazu, mají určité rizikové faktory, které zvyšují možnost jejich výskytu. Patří mezi ně věk, pohlaví, tělesná zdatnost, tělesná hmotnost, tělesná výška, stres, deprese či těžká fyzická práce (Gilbertová, 2007, s. 2). Ač mají na děti v mladším školním věku, které spadají do kategorie 6-12 let, tyto rizikové faktory minimální vliv, stále více z nich se již s bolestí zad setkalo nebo jí permanentně trpí. Důvodem je absence prvků školy zad a primární prevence, o kterých často žáci, rodiče ani vyučující neví, a tedy nejsou implementovány do jednotlivých činností v rámci školy ani mimo ni. Tyto faktory poté přispívají k projevu bolestí zad. U dětí mladšího školního věku můžeme mluvit o ergonomii pracovního prostředí, ergonomii sezení ve školní lavici, nevhodnosti inaktivity, nošení vhodné obuvi, správném nošení školní aktovky či vhodných pohybových návycích získaných prostřednictvím tělesné výchovy.

V hodinách TV budeme sledovat použití prvků školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad prostřednictvím vyučujících. Vyučující by měl zdůraznit důležitost jednotlivých prvků a v hodinách by měl každý z nich využívat, aby si jich žáci byli vědomi a následně je sami aktivně aplikovali. Prvky budou následující:

- **Vhodný výběr cviku**
- **Uvědomění si cíle cviku**
- **Uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku**
- **Uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem**
- **Sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího**

8 INTERPRETACE A ANALÝZA VÝZKUMNÝCH DAT

V této sekci budou představeny jednotlivé příklady pozorování hodin TV. Jak již bylo zmíněno, každá třída byla pozorována třikrát. U každé třídy bude podrobně popsán souhrn jednotlivých hodin, uveden příklad konkrétní hodiny, její části, náplň a délka. Zbylé podrobně popsané hodiny budou součástí příloh. Vyučující využívají dělení hodiny na jednotlivé části, a to část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. V popisu pozorování bude toto dělení rovněž využito.

Třída 1.A je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 16 žáků. Pozorování zde proběhlo 10., 17. a 24. ledna 2022. Žáci se hodin aktivně účastnili, výuka je bavila, ale občas se objevily projevy neposlušnosti a odporu k určité aktivitě.

Úvodní část hodin byla vždy velmi podobná. Cílem zde bylo připravit žáky na následující části, především pak na část hlavní. Skládala se z běhu koleček okolo tělocvičny, hry „na babu“, hry „na mrazíka“ a nástupu dle výšky žáků. (Hra „na babu“ spočívá v tom, že žák či více žáků mají tzv. „babu“, což jim umožňuje chytat ostatní s cílem předání „baby“ někomu jinému pomocí dotknutí se jich. Hra „na mrazíka“ má velmi podobný princip, přičemž ti žáci, které žák nebo žáci s „babou“ chytí, se musí zastavit na místě a nesmí se pohnout). Všechny tyto činnosti vedly k zvýšení tepové frekvence, a tedy k nabuzení do dalších pohybových aktivit. Tato část trvala vždy zpravidla 5 minut.

Průpravná část měla charakteristiku rozcvičky před cvičením a byla vždy vedena třídním učitelem. Skladba cviků se zde poměrně lišila. První hodinu využil vyučující k provedení jednotlivých cviků malé míče, zbylé dvě hodiny pak vedl bez pomůcek. V každé hodině bylo využito několik poloh, ve kterých žáci cviky prováděli, ať už to byl sed, turecký sed, stoj či leh. Sousednost cviků byla zvolena náhodně, takže nelze říci, že vyučující postupoval od hlavy směrem k dolním končetinám či naopak. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické, přičemž se většinou jednalo o výdrž v určité pozici, ale také dynamické, kdy žáci museli zapojit dynamiku svého těla. V průměru obsahovala průpravná část 8 cviků a trvala 8 minut.

Hlavní část byla pokaždé různá, avšak většinou vyučující volil mezi míčovými hrami či štafetami v podobě tzv. opičí dráhy. „Opičí dráha“ je označení dráhy, kterou se žáci snaží zdolat a uběhnout, v níž vyučující využije různých pomůcek jako jsou lavičky, žíněnky, krabice a další k sestavení překážek zaměřených na sílu, rychlost a koordinaci žáků. Tato

část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. V rámci pozorování spočívaly míčové hry v trénování přihrávek se spolužákem, vybíjené a týmové přehazované. U štafety sestavil vyučující z pomůcek opičí dráhu, jež měla za úkol cílit na rychlost, sílu, koordinaci, zručnost a výdrž. Žáci byli rozděleni na dva týmy a často hráli o body. Tato část trvala průměrně 20 minut.

Závěrečná část byla velmi strohá nebo se vůbec neuskutečnila. V první hodině se jednalo vydýchání a vytřepání horních končetin. V druhé hodině závěrečná část úplně chyběla a ve třetí hodině se žáci měli vydýchat a chytit si flektovanou dolní končetinu za tělem, nejdříve jednu poté druhou. Tato část trvala maximálně 1 minutu.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, komunikace v TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 1.A probíhaly v souladu s RVP.

Některé z prvků školy zad v rámci primární prevence byly během pozorování hodin TV naplněny. Mezi tyto prvky patří vhodný výběr některých cviků a korekce provedení cviků ze strany vyučujícího. Prvky, které naopak naplněny nebyly, jsou uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku a uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence se v hodinách 1.A objevily, ale nebyly naplněny v plném rozsahu.

Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 10. 1. 2022 u 1.A

Úvodní část trvala 5 minut. Žáci byli vpuštěni do tělocvičny a hráli „na babu“. Následoval povel vyučujícího k nástupu a seřazení dle výšky žáků.

Průpravná část se skládala z 11 cviků a trvala přibližně 12 minut. Vyučující rozdál malé míče a slovním pokynem nabádal žáky k rozmístění po tělocvičně. První cvik spočíval v stlačování míče před tělem. Druhý cvik probíhal ve stoji, žáci měli vzpažit a provádět úklony do stran. Třetí cvik spočíval v upažení horních končetin do 90° a provádění rotace v hrudní páteři. Čtvrtý cvik vycházel rovněž z upažení, ale žáci si nad hlavou podávali míč. U pátého cviku měli žáci provádět úklon v páteři na jednu stranu, dotknout se země, provést záklon v páteři, následně úklon na stranu druhou a dotknout se země. Šestý cvik spočíval v hlubokém předklonu ze stoje a následné výdrži v této pozici. Sedmý cvik byl v sedě, žáci

si měli vložit míč do oblasti SI skloubení, dolní končetiny dát do pokrčení, horní končetiny nechat rozpažené, opřít se o míč a výdrž. Osmý cvik představoval leh na zádech, míč pod krční páteř, dolní končetiny otevřít do „V“, a to ve vzduchu. U devátého cviku byla poloha lehu na břiše, záklon páteře, vzpažení, míč mezi rukama, vydržet 10 sekund. Desátý cvik spočíval ve válení míče pod tělem, od hlavy ke kotníkům. Jedenáctý cvik míč mezi kolena, dotknout se země a poté narovnat a vyskočit.

Hlavní část trvala zhruba 15 minut. V této části byla třída rozdělena na dvě půlky po sedmi žácích. Náplní byla „komplexní štafeta“, kde bylo několik stanovišť. První bylo lezení po lavičce, druhé přeskočení a podlezení dřevěného okna, třetí bylo válení sudů po žíněnce, čtvrté pak lezení po žebřinách a běh zpět společně s předáním štafety spolužákovi. Po účasti všech žáků byla tato štafeta pozměněna, přičemž první byla chůze po kladině, druhá přeskočení dřevěné překážky, třetí byl skok na žíněnku a čtvrtý stejný jako již zmíněný. Na závěr hry se třída rozdělila napůl, vyučující rozdál míče a žáci přehazovali míče na druhou stranu tak, aby jich na své polovině měli co nejméně.

Závěrečná část trvala zhruba 1 minutu a spočívala ve vydýchání a vytřepání horních končetin.

Třída 1.B je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 16 žáků. Pozorování zde proběhlo 11., 18. a 25. ledna 2022. Žáci byli během hodin velice energetičtí a do aktivit se zapojovali naplno. Občas vlivem nadměrného zápalu vyrušovali hodinu a vyučujícího, který je napomenul.

Úvodní část hodin měla velmi podobný průběh. Cílem zde bylo připravit žáky na následující části, především na hlavní část. Skládala se z běhu koleček okolo tělocvičny, hry „na babu“, hry „na mrazíka“ a nástupu dle výšky žáků. Tato část trvala skoro vždy 5 minut.

Průpravná část byla vždy vedena třídním učitelem, přičemž se občas žáci dobrovolně přihlásili a doplnili cvik do této části. Skladba cviků zde byla různorodá. V první a třetí hodině vyučující nevyužil žádných pomůcek, při hodině druhé využil malé míče. V každé hodině bylo využito několik poloh, ve kterých žáci cviky prováděli, ať už to byl sed, turecký sed, stoj, leh či poloha na čtyřech. Sousednost cviků byla povětšinou zvolena tak, aby se postupovalo od hlavy směrem k dolním končetinám. Stejně tak byly zvoleny polohy, tedy začínalo se ve stoji a postupovalo se do polohy na čtyřech až do sedu. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické i dynamické, přičemž u statických cviků se většinou jednalo

o výdrž v určité pozici a žáci buď protahovali, nebo posilovali určité svalové partie. U dynamických cviků pak zapojovali složitější pohybové vzory. V průměru obsahovala průpravná část 7 cviků a trvala 8 minut.

Hlavní část měla většinou různou formu, avšak většinou vyučující volil mezi míčovými hrami či štafetami v podobě tzv. opičí dráhy. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. V rámci pozorování spočívaly míčové hry v trénování přihrávek se spolužáky, vybíjené, týmové přehazované a hry „na myslivce a jeleny“. Hra na myslivce a jeleny spočívala v rozmístění dřevěných překážek na jednu stranu tělocvičny, na níž se nacházel tým „jelenů“, který hrál tzv. „lovnou zvěř“. Druhý tým měl k dispozici míče a byl v roli „myslivců“ a jeho úkolem bylo trefit žáky protějšího týmu. U štafety sestavil vyučující z pomůcek opičí dráhu, jež měla za úkol cílit na rychlost, sílu, koordinaci, zručnost a výdrž. Žáci byli rozděleni na dva týmy a často hráli o body. Tato část trvala průměrně 23 minut.

Závěrečná část se uskutečnila pouze v jedné hodině, a to velmi krátce. Žáci byli instruováni k vyklepání horních a dolních končetin. V dalších dvou hodinách se vůbec neuskutečnila. Tato část trvala přibližně 1 minutu.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, komunikace v TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 1.B probíhaly v souladu s RVP.

Některé z prvků školy zad v rámci primární prevence byly během pozorování hodin TV naplněny. Mezi tyto prvky patří vhodný výběr některých cviků, korekce provedení cviků ze strany vyučujícího, uvědomění si cíle cviků a částečné uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviků. Prvky, které naopak naplněny nebyly, jsou uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence byly u třídy 1.B využity, avšak ne v plném rozsahu.

Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 18. 1. 2022 u 1.B

Úvodní hodina trvala 5 minut a začala vpuštěním žáků do tělocvičny, přičemž jednomu ze žáků je přidělena „baba“ a snaží se chytit ostatní. Následuje pokyn k nástupu a seřazení dle výšky.

Průpravná část obsahovala 8 cviků a trvala zhruba 10 minut. Před začátkem provádění cviků byl každému žákovi přidělen míč. První cvik vycházel ze stoje, žáci se měli přes kulatá záda dotknout země míčem, vzpažit ruce a ve vzpažení jít směrem do retroflexe. Druhý cvik byl mačkání míče rukama před tělem a horní končetiny střídaly polohu u těla a předpažení. Třetí cvik byl podávání míče z ruky do ruky za tělem a před tělem. Čtvrtý cvik byl prováděn v sedě, a to s rozkročenými dolními končetinami do stran, přičemž míč měli žáci v rukou a snažili se dotknout špičky každé nohy. Pátý cvik byl v pozici tureckého sedu a žáci měli míč mezi rukama, snažili se udržet sed, rovná záda a vzpažit horní končetiny nad hlavu. Šestý cvik vycházel ze stejné pozice jako cvik předchozí a žáci se měli přes kulatá záda ohnout směrem k nohám. U sedmého cviku se žáci postavili, odložili míče, pokrčili jednu nohu v koleni a rukama si ji snažili přitáhnout blíže k tělu. U osmého cviku dostali žáci za úkol udělat deset „panáků“. („Panák“ je druh dynamického cviku, přičemž žáci střídavě skáčou na místě. V jedné pozici horní končetiny připaží, dolní končetiny staví do stoje spojného. V druhé pozici horní končetiny vzpaží a dolní končetiny stojí na široko. Tyto pozice se dynamicky mění).

Hlavní část trvala přibližně 25 minut. Vyučující sestavil pro žáky opičí dráhu. Tato dráha se skládala z obrácené lavičky, dřevěných oken, žíněnek a žebřin. Žáci měli za úkol utvořit dva týmy, přičemž oba týmy měly dráhu sestavenou stejně. Nejdříve žáci museli přeběhnout přes obrácenou lavičku, následovalo proběhnutí a přeskok dřevěných oken, válení sudů po žíněnce, vylezení na žebřiny a dotknutí se klenutí na žebřinách. Poté žáci museli běžet zpět na start a předat štafetu.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Třída 2.A je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 16 žáků. Pozorování zde proběhlo 14., 21. a 28. ledna 2022. Žáci se aktivně zapojovali do výuky, která je bavila. Místy se žáci začali mezi sebou dohadovat zvláště pak při neshodách během soutěží. Vyučující je musel slovně pokárat a případně jim dal trest v podobě deseti dřepů.

Úvodní část hodin měla během pozorování identický průběh. Vyučující vždy před vstupem do tělocvičny určil, který ze žáků bude mít „babu“ a ten následně chytal ostatní. Následoval povel k nástupu a seřazení dle výšky. Cílem bylo připravit žáky na nadcházející části. Tato část trvala pokaždé 5 minut.

Průpravná část byla vždy vedena třídním učitelem. Skladba cviků byla jako u ostatních průpravných částí různorodá. V první hodině využil vyučující obruče, ve druhé předcvičoval bez pomůcek a ve třetí využil míč. V téměř každé hodině bylo využito několik poloh, ve kterých žáci cviky prováděli, ať už to byl sed, turecký sed či stoj. Sousednost cviků byla čistě náhodná, pozice i procvičované části těla vymýšlel vyučující náhodně. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické i dynamické, přičemž u statických cviků se většinou jednalo o výdrž v určité pozici a žáci buď protahovali nebo posilovali určité svalové partie. U dynamických cviků pak zapojovali složitější pohybové vzory. V průměru obsahovala průpravná část 7 cviků a trvala 9 minut.

Hlavní část během pozorování měla především formu míčových her. Tyto hry se skládaly z házení si se spolužákem, vybíjené a hry na „myslivce a jeleny“. V rámci jedné hodiny se vyučující zaměřil na osvojení si práce s míčem žáky, a proto žáci stáli podél tělocvičny a na písknutí měli doběhnout k bodu na druhé straně místnosti za současného driblování, vyhazování míče vysoko vzhůru či jeho poslání po zemi a doběhnutí. V rámci další hodiny vyučující sestavil dráhu z obručí, jež měla prověřit rychlost a koordinaci žáků. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala v průměru 20 minut.

Závěrečná část se ani v jedné z hodin neuskutečnila.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, bezpečnost při pohybových činnostech a zásady jednání a chování. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 2.A probíhaly v souladu s RVP.

Během pozorování byl naplněn pouze jeden z prvků školy zad v rámci primární prevence, a to vhodný výběr u některých cviků. Prvky, které naopak naplněny nebyly nebo jen velmi minimálně, jsou uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku, uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem a sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího. Můžeme říci, že prvky školy zad v rámci primární prevence u 2.A byly naplněny v naprosto minimálním rozsahu.

Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 28. 1. 2022 u 2.A

Úvodní část trvala 5 minut. Jeden ze žáků byl před vpuštěním do tělocvičny zvolen a měl „babu“ a následně musel chytat ostatní. Následoval povel k nástupu a seřazení se dle výšky.

Průpravná část obsahovala 7 cviků trvala 5 minut. Vyučující nejdříve rozdal míče a žáci se rozmístili po tělocvičně. První cvik byl vzpažit a s výdechem jít horními končetinami k zemi. U druhého cviku měli žáci v ruce míč, vzpažili a vytahovali se ke stropu a následně šli kulatě k zemi. Ve třetím cviku prováděli žáci kroužky kolem těla a předávali si míč z ruky do ruky. Ve čtvrtém cviku si dali nohu na míč, zatlačili a jeli dopředu a zpět. V pátém cviku měli míč vedle těla, posouvali jej do strany a zpět. U šestého cviku měli žáci za úkol běhat na místě, zvedat kolena, a poté zakopávat. V sedmém cviku prováděli úklony hlavou do stran, poté kroužky.

Hlavní část trvala 25 minut. Žáci se rozmístili po tělocvičně. Jejich úkolem bylo doběhnout k bodu a běžet zpět s míčem. Byly zde různé varianty jako kroužit míčem, nadhazovat míč, nadhazovat vysoko, posílat míč po zemi, hod obloukem, a to vše současně s během k danému bodu. Následně měli žáci udělat dvojice naproti sobě, jeden z dvojice měl míč a házeli si mezi sebou. Dále vyučující rozmístil 2 bariéry do jedné části tělocvičny a třída byla rozdělena na půlku, hra na myslivce a jeleny. Po chvíli se týmy mění.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Třída 2.B je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 16 žáků. Pozorování zde proběhlo 13., 20. a 27. ledna 2022. Žáci se naplno účastnili hodiny a jednotlivá cvičení je bavila.

Úvodní část hodin byla při všech třech pozorováních nepatrně odlišná. V první hodině hráli žáci „na mrazíka“, ve druhé „na babu“ a ve třetí měli uběhnout několik koleček okolo tělocvičny. Závěrem této části byl nástup a seřazení se dle výšky. Tato část trvala pokaždé kolem 5 minut.

Průpravná část byla vždy vedena třídním učitelem. Skladba cviků při pozorovaných hodinách byla různá. V první hodině využil vyučující šátky, ve druhé předcvičoval bez pomůcek a ve třetí využil míč. V téměř každé hodině bylo využito několik poloh, ve kterých žáci cviky prováděli, ať už to byl sed, turecký sed, stoj či poloha na čtyřech. Vyučující se snažil přizpůsobit cviky tak, aby postupovaly od hlavy směrem k dolním končetinám a ze stoje do nižších poloh jako byl sed či poloha na čtyřech. Mezi jednotlivými cviky byly cviky

statické i dynamické, přičemž u statických cviků se většinou jednalo o výdrž v určité pozici a žáci buď protahovali nebo posilovali určité svalové partie. U dynamických cviků pak zapojovali složitější pohybové vzory. V průměru obsahovala průpravná část 8 cviků a trvala 12 minut.

Hlavní část měla během pozorování jednou formu „opičí dráhy“, jednou formu speciálního cvičení a jednou formu míčových her. V hodině, která měla formu speciálního cvičení sestavil vyučující z laviček jakýsi trojúhelník. Žáci zde byli opřeni o lavičku a prováděli klik, přičemž museli být pevní natolik, aby s nimi vyučující nehnul, když je zkoušel zvedat. Jako další si žáci vylezli na lavičky zkoušeli se kulatě ohnout směrem k zemi. V závěru této části pokládali jednu dolní končetinu na lavičku a jednu na zem, přičemž dolní končetiny dynamicky střídali. Následovala část ve formě hry, kdy každý z žáků měl svoje číslo a na povel musel přeběhnout a přeskákat ostatní lavičky a vrátit se na tu svojí. V hodině, kde se objevila „opičí dráha“ vyučující sestavil překážky z lavičky, kladiny, dřevěných oken a žíněnek. Žáci se měli po lavičce přeplazit, přeskocit nebo podlézt dřevěná okna, přejít po kladině a válet sudy po žíněnkách. Při poslední hodině hráli žáci míčové hry. V první části trénovali házení a ve druhé části byli rozděleny na dva týmy, přičemž se snažili přehodit co nejvíce míčů na stranu týmu druhého. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala v průměru 20 minut.

Závěrečná část se objevila ve všech třech pozorovaných hodinách. V první hodině utvořili žáci a vyučující kruh, do kterého dali plachtu a všichni ji uchopili. Vyučující do plachty vložil míč a cílem bylo dostat míč doprostřed do otvoru tak, aby propadl. Ve zbylých dvou hodinách spočívala závěrečná část v chůzi okolo tělocvičny a vydýchání se. Vyučující zdůrazňoval nádech nosem a výdech pusou. V první hodině trvala tato část 6 minut, ve zbylých dvou pak 2 minuty.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, bezpečnost při pohybových činnostech a zásady jednání a chování. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 2.B probíhaly v souladu s RVP.

Během pozorování bylo naplněno několik prvků školy zad v rámci primární prevence. Mezi tyto prvky patřilo vhodný výběr cviků, uvědomění si cíle cviku, uvědomění

si výchozí polohy před začátkem cviku a sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího. Jediný prvek, který naplněn nebyl, bylo uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Vyučující jinak dbal na výchozí nastavení žáků a každý cvik co se týče významu a cíle komentoval. Můžeme říci, že prvky školy zad v rámci primární prevence u 2.B byly téměř kompletně naplněny.

Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 13. 1. 2022 u 2.B

Úvodní část trvala 5 minut. Žáci dostali tři kolečka na rozběhání a následně hráli „na mrazíka“. V závěru této části se měli žáci seřadit do nástupu dle výšky.

Průpravná část obsahovala 9 cviků a trvala 15 minut. Na začátku vyučující rozdál každému žákovi šátek. Než žáci začali cvičit, vyučující zdůraznil úpravu postoje, vytahovat se, rovná záda a ramena od uší. První cvik bylo vzpažit a předat šátek z ruky do ruky a vrátit horní končetiny zpět k tělu. U druhého cviku prováděli žáci kruhy v ramenou za pomoci šátku. Ve třetím cviku si žáci šátek podali jednou rukou do druhé nad hlavou a poté dole před tělem. Ve čtvrtém cviku se šátkem vzpažili a prováděli mírný záklon v zádech, a poté šli kulatě do předklonu. U pátého cviku vycházeli z finální pozice cviku čtvrtého, tedy předklonu, a přešli do dřepu ve kterém museli vydržet pět vteřin. V šestém cviku šli žáci na čtyři a měli se zpevnit, ruce byly na šátku a vyučující s nimi zkouší zatřást a žáci se nesmí ani pohnout. U sedmého cviku je výchozí pozice stejná jako u šestého, vezmou šátek do jedné ruky a udělají kroužek v rameni. V osmém cviku jsou žáci stále na čtyřech a provádějí extenzi v kyčelním kloubu. U devátého cviku udělali žáci kruh, drželi se za šátky, zpívali píseň „pásla ovečky“ a přitom se pohybovali dovnitř a ven.

Hlavní část trvala 16 minut. Vyučující sestavil obraz trojúhelníku z laviček. Žáci prováděli klik o lavičku a museli být pevní a nesměli se pohnout, když s nimi vyučující zkoušel zatřást. Dále si žáci vylezli na lavičku a zkoušeli se kulatě ohnout až pod úroveň svých nohou, následovalo cvičení, kde žáci střídavě dynamicky pokládali nohy na lavičku a zpět na zem. V další části hodiny žáci sedí na lavičkách a jsou rozděleny na tři týmy, přičemž každý má svoji lavičku. Každý z týmu má svoje číslo a na znamení vyučujícího lavičky obíhají, poté přeskakují a snaží se přehonit spolužáky, neboť vyučující rozdává body.

Závěrečná část trvala 6 minut. Vyučující vzal plachtu, žáci udělali kruh a do plachty vložili míč. Za pomoci žáků a učitele se míč kutálel v průběhu plachty a oni se jej snaží dostat do středu, přičemž je nutná koordinace všech žáků.

Třída 3.A je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 16 žáků. Pozorování zde proběhlo 11., 18. a 25. ledna 2022. Žáci během pozorování patrně projevovali radost z možnosti účastnit se nějaké pohybové aktivity. Vyučujícího poslouchali a aktivně se účastnili všech aktivit.

Úvodní část hodin měla podobný charakter. Během první hodiny byli žáci vpuštěni do tělocvičny, měli uběhnout tři kolečka, následně se zastavit, s nádechem vzpažit horní končetiny, s výdechem horní končetiny připažit a následně ještě uběhnout dvě kolečka. Ve druhé hodině žáci běhali okolo tělocvičny, na písknutí vyučujícího přešli do chůze, s nádechem vzpažili a s výdechem horní končetiny svésily k zemi a šli kulatě k nohám. Dále prováděli na písknutí rotace v hrudní páteři. Ve třetí hodině žáci běhali a na jedno písknutí museli zastavit, na dvě písknutí pak museli vyskočit. Na pokyn vyučujícího prováděli kroužky horními končetinami v ramenou. V závěru se měli žáci seřadit do nástupu dle příjmení v abecedním pořadí. Tato část trvala průměrně 5 minut.

Průpravná část měla charakteristiku rozcvičky před cvičením a byla vždy vedena třídním učitelem. Skladba cviků se zde poměrně lišila. První hodinu využil vyučující k provedení jednotlivých cviků švihadla, druhou hodinu vyučující nevyužil žádné pomůcky a ve třetí hodině použil malé míče. V hodinách nebyly často využity různé polohy. V prvních dvou hodinách žáci cvičili pouze ve stoji, ve třetí hodině pak využili pozice stoje, sedu a tureckého sedu. Sousednost cviků byla zvolena náhodně, takže nelze říci, že vyučující postupoval od hlavy směrem k dolním končetinám či naopak. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické, přičemž se většinou jednalo o výdrž v určité pozici, ale také dynamické, kdy žáci museli zapojit dynamiku svého těla. V průměru obsahovala průpravná část 8 cviků a trvala 10 minut.

Hlavní část se skládala především z míčových her. V první hodině hráli žáci „na pamatováka“. (Hra „na pamatováka“ je druh vybíjené, kdy si vybitý žák musí pamatovat, který ze spolužáků jej vybil, a následně při vybití tohoto spolužáka může nastoupit zpět do pole). Ve druhé hodině si žáci ve dvojicích trénovali házení míčem. Následně hráli „na babu“, a to tak, že jeden ze žáků dostal za oděv utěrku a utíkal před ostatními, kteří se mu snažili utěrku sebrat. Když se ostatním podařilo utěrku danému žákovi sebrat, sami se stali tím, jež byl chytán. Ve třetí hodině měli žáci míče a byli rozděleny na dva týmy. Na písknutí museli začít driblovat, běžet na druhý konec tělocvičny a následně se vrátit a předat štafetu dalšímu. V další části hodiny utvořili dvojice trénovali hod, ať už horem, spodem či levou

a pravou rukou. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala průměrně 18 minut.

Závěrečná část se během pozorování ani na jedné z hodin neuskutečnila.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, komunikace v TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 3.A probíhaly v souladu s RVP.

Prvky školy zad v rámci primární prevence byly naplněny pouze zčásti. Prvky, které se v hodinách objevily byly vhodný výběr některých cviků a sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího. Prvky, které se objevily naprosto minimálně nebo vůbec byly uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku a uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence se v hodinách 3.A objevily, ale nebyly naplněny v plném rozsahu.

Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 25. 1. 2022 u 3.A

Úvodní část trvala téměř 5 minut. Žáci běhali kolečka okolo tělocvičny. Při jednom písknutí museli zastavit a při dvou písknutí museli vyskočit. Na pokyn učitele museli přejít do chůze a kroužit horními končetinami. Následoval nástup a seřazení se dle příjmení v abecedním pořadí.

Průpravná část obsahovala 8 cviků a trvala 10 minut. Před zahájením této části vyučující rozdál žákům míče. První cvik byly kroužky v krční páteři. V druhém cviku měli žáci míč v rukou, dotkli se země a následně vzpažili a zapružili ve vzpažení a provedli záklon páteře. Ve třetím cviku měli žáci míč před tělem, horní končetiny pokrčené a rukama do něj zatlačili. U čtvrtého cviku měli udělat pět dřepů. V pátém cviku se žáci posadili na zem, rozkročili dolní končetiny, míč měli v rukou a ohnuli se k jedné a následně k druhé noze. V šestém cviku se studenti posadili do tureckého sedu a míč si podávali před tělem a za zády. U sedmého cviku se měli žáci postavit, míč vyhodit do vzduchu a poté chytit. V osmém cviku žáci odložili míč na zem a běželi pět vteřin na místě.

Hlavní část trvala 23 minut. Žáci byli rozděleni na dva týmy, přičemž stáli na jednom konci tělocvičny. Na písknutí vyučujícího museli žáci začít driblovat, běžet na druhý konec

tělocvičny, vrátit se zpět a předat štafetu dalšímu. Poté žáci utvořili dvojice a společně si házeli různými styly jako oběma rukama, pravou, levou či spodem a horem.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Třída 3.B není v průběhu TV vedena třídním učitelem ze zdravotních důvodů. Vede ji tedy jiný způsobilý vyučující a čítá 17 žáků. Pozorování zde proběhlo 12. a 19. ledna a 2. února 2022. Žáci se aktivně účastnili veškerých aktivit, které je bavili a snažili se naplno.

Úvodní část hodin měla charakter jako úvodní části u tříd již zmíněných. V první hodině šlo o běhání koleček, přičemž na písknutí vyučujícího měli žáci běžet stranou nebo pozadu. Ve druhé hodině hráli žáci „na babu“. Ve třetí pak „na mrazíka“. V závěru se měli žáci seřadit do nástupu dle příjmení v abecedním pořadí. Průměrně tato část trvala 5 minut.

Průpravná část byla vedena vždy vyučujícím pro TV. Občas vyučující povolal některého ze žáků k doplnění cviků do rozcvičky. Skladba cviků vycházela z podobného základu, ale většinou se její projevení nějak lišilo. Během pozorování jednotlivých hodin nevyužil vyučující v průpravné části žádné pomůcky. V průběhu všech tří pozorování vyučující aktivně korigoval žákům provedení cviku. V prvních dvou hodinách se cviky odehrávaly pouze ve stoje. Ve třetí hodině využil vyučující polohy stoje, kleku a polohy na čtyřech. Sousednost cviků byla nastavena tak, aby se postupovalo od hlavy směrem k dolním končetinám. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické, přičemž se většinou jednalo o výdrž v určité pozici, ale také dynamické, kdy žáci museli zapojit dynamiku svého těla. V průměru obsahovala průpravná část 8 cviků a trvala 8 minut.

Hlavní část se průběhem lišila, avšak největší náplň hodin měly míčové hry, zbytek „opičí dráha“. V první hodině sestavil vyučující pro žáky „opičí dráhu“ z laviček. Žáci měli za úkol lavičky přeskakovat, sunout se po jejich povrchu za pomoci horních končetin a následně přecházet po otočené lavičce jako po kladině. V další části hodiny se třída rozdělila na půlku, přičemž jedna hází míče na stranu půlky druhé tak, aby na své měla co nejméně míčů. V druhé hodině rozestavěl vyučující překážky na každou stranu tělocvičny. Za těmito překážkami se žáci mohli schovat, neboť hráli vybíjenou. Úkolem obou týmů bylo přeběhnout hřiště, nenechat se vybit a sebrat druhému týmu vlajku. Pokud byl žák vybit, musel udělat deset dřepů. V třetí hodině museli žáci přeskočit desetkrát švihadlo, následně mohli přejít k další části hodiny. Ta spočívala v rozmístění žáků po tělocvičně, každý žák dostal míč a musel přejít na druhou stranu tělocvičny za současného driblování. Měnilo se

tempo, tedy zpočátku žáci šli, následně běželi, poté míč vyhodili do vzduchu nebo jej poslali po zemi a museli jej doběhnout, chytit a pokračovat v driblování. V poslední části pak žáci hráli „na pamatováka“. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala průměrně 23 minut.

Závěrečná část se v průběhu pozorování všech tří hodin neuskutečnila ani jednou.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, komunikace v TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 3.B probíhaly v souladu s RVP.

Některé z prvků školy zad v rámci primární prevence byly během pozorování hodin TV naplněny. Mezi tyto prvky patří vhodný výběr některých cviků a korekce provedení cviků ze strany vyučujícího. Prvky, které naopak naplněny nebyly, jsou uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku a uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence se v hodinách 3.B objevily, ale nebyly naplněny v plném rozsahu.

Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 2. 2. 2022 u 3.B

Úvodní část trvala 5 minut. Vyučující určil dva žáky a ti se snažili chytit ostatní, hráli „na mrazíka“. Na konci této části se měli žáci seřadit do nástupu dle příjmení v abecedním pořadí.

Průpravná část obsahovala 6 cviků a trvala 9 minut. V průběhu cvičení se vyučující snažil žáky korigovat. První cvik byly rotace v krční páteři a následně lateroflexe, přičemž v do krajní polohy hlavu pomohla dostat stejnostranná horní končetina. V druhém cviku žáci prováděli kroužky v ramenou před tělem. Ve třetím cviku se žáci posadili na kolena, prováděli úklony trupu společně s druhostrannou horní končetinou a v této pozici měli vydržet pět vteřin. U čtvrtého cviku šli žáci do polohy na čtyřech a prováděli kočičí hřbet. V pátém cviku vzpažili jednu horní končetinu a druhostrannou dolní končetinu a v této pozici měli vydržet tři vteřiny, poté vyměnit strany. U šestého cviku se žáci vrátili do stoje, z něho šli do podřepu a následně se snažili vyskočit co nejvýše dokážou.

Hlavní část trvala 25 minut. Vyučující rozdál žákům švihadla. Žáci se rozmístili po tělocvičně a postupně zkoušeli skok přes švihadlo. Vyučující posléze pozoroval a ten kdo švihadlo přeskočil desetkrát v řadě jej mohl odložit a připravit se na nadcházející část. V další části si žáci vzali míč a rozmístili se po délce tělocvičny. Měli za úkol driblovat, přejít na druhou stranu tělocvičny a zpět, přičemž nejdříve byla chůze, následně běh, poté měli míč vyhodit do vzduchu, doběhnout jej a přijít zpět za současného driblování. V poslední části nechal žákům vyučující jeden míč a hráli „na pamatováka“. Tato část trvala 25 minut.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Třída 4. není v průběhu TV vedena třídním učitelem ze zdravotních důvodů. Vede ji tedy jiný způsobilý vyučující, a to stejný jako vede třídu 3.B. Třída čítá 21 žáků. Pozorování zde proběhlo 12. a 19. ledna a 2. února 2022. Žáci se aktivně zapojovali, avšak pouze do aktivit, které je bavili. V případě, že se aktivita u žáků nesešla s přízní začali projevovat menší vzdor a odmítání účastnit se cvičení. Vyučující však žákům domluvil a všichni následně dělali to, co měli.

Úvodní část hodin měla během pozorování dvojí průběh. Ve dvou hodinách se žáci měli rozběhat, a to formou běhu několika koleček okolo tělocvičny. Jedna hodina byla věnována hře „na babu“. Tato část trvala průměrně 5 minut.

Průpravná část byla vedena vždy vyučujícím pro TV. Skladba cviků se během jednotlivých hodin lišila. V prvních dvou hodinách nevyužil vyučující žádných pomůcek, ve třetí pak využil míče. V každé hodině bylo využito několik poloh, ve kterých žáci cviky prováděli, ať už to byl stoj, sed či turecký sed. Sousednost cviků byla vedena tak, aby cviky postupovaly směrem od hlavy k dolním končetinám. Stejně tak se postupovalo z pozice stoje do nižších pozic, přičemž v závěru průpravné části se žáci vraceli do stoje. Mezi jednotlivými cviky byly cviky statické i dynamické, přičemž u statických cviků se většinou jednalo o výdrž v určité pozici a žáci buď protahovali nebo posilovali určité svalové partie. U dynamických cviků pak zapojovali složitější pohybové vzory. V průměru obsahovala průpravná část 8 cviků a trvala 6 minut.

Hlavní část během pozorování měla z větší části formu míčových her. V rámci jedné hodiny sestavil vyučující čtverec z obručí a to tak, že dal tři na tři obruče na zem. Žáci byli rozděleni na dva týmy, dostali kloboučky a hráli piškvorcky. Úkolem žáka bylo vyběhnout,

vzít klobouček a dát jej do kruhu tak, aby vznikla řada tří a tým vyhrál. V další části hodiny hráli žáci „speciální“ vybíjenou, kterou vymyslel jeden ze žáků. Pravidla žák sestavil sám a měl je sepsané. V druhé hodině se žáci rozdělili mezi dva kapitány, vyučující mezitím připravil síť a žáci hráli přehazovanou. Několik žáků střídalo a vyučující je průběžně posílal do hry. V další části hodiny rozdal vyučující všechny míče, které měl k dispozici, a žáci se rozdělili do dvou týmů. Snažili se přehodit co nejvíc míčů na stranu protějšího týmu. Ve třetí hodině hráli žáci na začátku hlavní části opět piškvorky. V další části rozmístil vyučující po tělocvičně překážky a žáci se rozdělili na dva týmy. Tým měl za úkol druhému týmu ukrást vlajku, kterou měl za zády a pečlivě ji strážil. Pokud byl žák vybit musel se vrátit na svoji polovinu a udělat pět dřepů s výskokem. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala v průměru 25 minut.

Závěrečná část se ani v jedné z hodin neuskutečnila.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu, bezpečnost při pohybových činnostech a zásady jednání a chování. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 4. třídy probíhaly v souladu s RVP.

Během pozorování byly naplněny pouze dva prvky školy zad v rámci primární prevence, a to vhodný výběr u některých cviků a sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího. Prvky, které naopak naplněny nebyly nebo jen velmi minimálně, jsou uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku a uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence se v hodinách 4. třídy objevily, ale nebyly naplněny v plném rozsahu.

Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 12. 1. 2022 u 4. třídy

Úvodní část trvala 5 minut. Vyučující vpustil žáky do tělocvičny a měli za úkol se rozběhat formou koleček okolo tělocvičny.

Průpravná část obsahovala 8 cviků a trvala 5 minut. Vyučující žáky v průběhu této části kontroloval a opravoval. První cvik bylo upažit a provádět kroužky v loketním a zápěstním kloubu. Druhý cvik bylo provádět před tělem kroužky v ramenou, přičemž ruce byly spojené. Ve třetím cviku žáci vzpažili a měli si představovat, že se natahují až ke stropu,

poté se kulatě ohnout až k zemi. Z této pozice vycházel i čtvrtý cvik, přičemž si žáci dali ruce v bok a poté se postupně kulatě vzpřimovali a následně měli provést záklon. U pátého cviku žáci flektovali dolní končetinu, chytli ji horními končetinami, poté dělali kroužky v kyčelních kloubech. V šestém cviku měli žáci kroužit nohou na zemi, jako by si představovali, že zašlapují brouka. V sedmém cviku měli žáci udělat patnáctkrát panáka na místě. U osmého cviku si žáci měli vytřepat ruce a nohy.

Hlavní část trvala 27 minut. Žáci se rozdělili na dva týmy, vyučující rozestavil vedle sebe devět obručí tak, aby připomínaly obraz čtverce. Žáci mají kloboučky a hrají piškvorky, přičemž stojí v řadě za sebou a vždy běží jeden z každého týmu a pokládá klobouček. V další části hráli žáci „speciální“ vybíjenou, neboť pravidla a role vymyslel jeden ze žáků a sepsal ke hře i svá pravidla. Příkladem rolí byl císař, královna, střelec, princezna a další, přičemž císař směl udělat několik kroků a vybíjet žáky protějšího týmu, královna se mohla volně pohybovat po celém hřišti a měla 4 životy atd.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Třída 5.A je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 15 žáků. Pozorování zde proběhlo 10., 17. a 24. ledna 2022. Žáci se během pozorování aktivit účastnili, občas projevy odporu k některým aktivitám.

Úvodní část hodin měla téměř totožný charakter. Během první hodiny byli žáci vpuštěni do tělocvičny a běhali kolečka. Na jedno písknutí měli přejít do chůze, na dvě písknutí znovu běžet a pokud vyučující zapískal třikrát měli udělat dřep. Ve druhé hodině žáci běhali okolo tělocvičny, dokud vyučující tuto část neukončil. Při třetí hodině měli žáci uběhnout pět koleček kolem tělocvičny. Tato část trvala průměrně 5 minut.

Průpravná část měla charakteristiku rozcvičky před cvičením a byla vždy vedena třídním učitelem. Ten žáky v průběhu cvičení korigoval. Skladba cviků se zde poměrně lišila a u jedné hodiny se kompletně lišila i struktura. Ani u jedné z hodin během pozorování nevyužil vyučující v této části žádných pomůcek. V hodinách se příliš neměnily polohy, většina cviků tak byla ve stoje a pouze pár z nich proběhlo v poloze sedu či v tureckém sedu. U dvou hodin, a to u první a poslední, postupoval vyučující „standardně“, a to cestou předvedení cviků žákům, kteří je následně opakovali. U druhé hodiny utvořili žáci dvojice, dvě dvojice byly vždy naproti sobě, přičemž jedna dvojice má míč a snaží se společně chytat druhou dvojici. Po chvíli se dvojice měnily a začínalo se místo ze stoje ze sedu, a poté i lehu.

V poslední části odevzdají díky míče a kluci se je snaží chytit pomocí dotknutí se míčem, role se po chvíli otáčí. Mezi jednotlivými cviky ve sledovaných dvou hodinách se nacházely cviky statické, přičemž se většinou jednalo o výdrž v určité pozici, ale také dynamické, kdy žáci museli zapojit dynamiku svého těla. V průměru průpravná část trvala 7 minut.

Hlavní část všech tří pozorovaných hodin se kompletně lišila. V první hodině rozdělil vyučující žákům hokejky a míček a cvičili přihrávky a střelu na bránu. V další části rozmístil vyučující kužely a jednotlivci mezi nimi dělali s hokejkou a míčkem slalom. V závěru hodiny pak byli vybráni dva kapitáni a sestaveny dva týmy, které proti sobě hráli florbal. Ve druhé hodině vyučující sestavil pro žáky „opičí dráhu“. Dráha se skládala z kladin, laviček a žíněnek. Dráha začíná překonáním vysoké překážky, následuje dopad na žíněnku, proplazení se pod spojenými lavičkami, vylezení po nakloněné lavičce vzhůru pomocí provazů a následně slezení dolů po žebřinách, u kterých stojí vyučující. Následně válení sudů po žíněnce, přejetí po kladině a přeskočení čtyř dřevěných překážek. Tuto dráhu žáci několikrát opakovali. Ve třetí hodině dal vyučující žákům fotbalový míč. Žáci se rozestavěli od jednoho konce tělocvičny ke druhému a přihrávali si mezi sebou, následně trénovali i střelbu na bránu. V další části vyučující vybral dva kapitány, ti si vybrali žáky do týmu a hráli fotbal. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala průměrně 30 minut.

Závěrečná část se uskutečnila v každé hodině TV. V první hodině měli žáci jít okolo tělocvičny a vydýchat se. Ve druhé hodině se žáci měli vydýchat a následně se postavit na jednu dolní končetinu, druhou pokrčit a chytit za tělem za účelem protažení čtyřhlavého svalu stehenního. Ve třetí hodině žáci s nádechem vzpažili a s výdechem nechali horní končetiny padat směrem k zemi a kulatě se ohýbali směrem k dolním končetinám. Tato část trvala v průměru 1,5 minuty.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 5.A probíhaly v souladu s RVP.

Prvky školy zad v rámci primární prevence byly z větší části naplněny. Mezi tyto prvky patří vhodný výběr některých cviků, sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího a uvědomění si cíle cviku. Prvky, které se objevily naprosto minimálně nebo

vůbec, byly uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku a uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem. Můžeme říci, že určité prvky školy zad v rámci primární prevence byly u třídy 5.A využity, avšak ne v plném rozsahu.

Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 10. 1. 2022 u 5.A

Úvodní část trvala zhruba 5 minut. Žáci běhají kolečka okolo tělocvičny. Na jedno písknutí přejdou do chůze, na dvě písknutí pak opět běží, na tři písknutí udělají dřep.

Průpravná část obsahovala 7 cviků a trvala 7 minut. Vyučující provedení cviků žáky kontroloval a průběžně je opravoval. První cvik byl ve stoji rozkročném, vzpažit a obloukem k zemi. U druhého cviku si žáci spojili pokrčené horní končetiny nad hlavou a prováděli předklon a záklon hlavou. U třetího cviku se žáci posadili, přešli do lehu a měli dát nohy za hlavu a propnout dolní končetiny. Ve čtvrtém cviku se žáci posadili do tureckého sedu, horní končetiny do pozice svícnu a prováděli rotace v hrudní páteři. V pátém cviku žáci prováděli „mostování“, tedy z lehu se vzepřít o pokrčené dolní končetiny a zvednout hýžděové svaly od podlahy v leže na zádech, nahoře chvilková výdrž. U sedmého cviku dali žáci jednu dolní končetinu dopředu, druhou vzad a snažili se o protažení lýtkových svalů.

Hlavní část trvala 30 minut. Vyučující rozdál florbalové hokejky a žáci utvořili dva týmy. Žáci z každého týmu běželi spolu, nahrávali si a postupovali směrem na bránu a následně stříleli. V další části vyučující rozmísil kužely, jednotlivci mezi nimi dělají slalom za pomoci hokejek a míčků, třída je rozdělena na tři skupiny a soutěží mezi sebou. Následně se určí dva kapitáni, ti vybírají žáky a hrají florbal. V poli se pět žáků a průběžně se střídají.

Závěrečná část trvala zhruba 1 minutu. Žáci měli jít okolo tělocvičny a vydýchat se.

Třída 5.B je v průběhu TV vedena třídním učitelem a čítá 17 žáků. Pozorování zde proběhlo 12., 19. a 26. ledna 2022. Žáci se aktivit účastnili a většinou je bavili. Ve druhé hodině při nácviku tanečních kroků byl však patrný odpor a nezájem žáků k této aktivitě, což následně vedlo vyučujícího k jejímu zakončení a změny průběhu hodiny.

Úvodní část hodin se skládala z pohybových aktivit. Během první hodiny byli žáci vpuštěni do tělocvičny a běhali kolečka kolem tělocvičny. Ve druhé hodině byla úvodní část identická jako při první hodině. Při třetí hodině pak vyučující určil dva žáky, kteří měli „babu a chytali ostatní. Tato část trvala průměrně 5 minut.

Průpravná část měla charakteristiku rozcvičky před cvičením a byla vždy vedena třídním učitelem. Skladba cviků zde byla různá. Při pozorování prvních dvou hodin nevyužil vyučující v této části žádných pomůcek, při třetí využil míče. Vyučující během předcvičování různě měnil polohy a průběžně vkládal různé dynamické pohyby. Sousednost cviků byla čistě náhodná, nelze tak říci, že vyučující postupoval od hlavy směrem k dolním končetinám. Stejně tomu bylo i u zmíněných poloh, přičemž některé cviky žáci prováděli ve stoje a některé naopak v sedě, přičemž polohy se často měnily. Mezi jednotlivými cviky ve sledovaných dvou hodinách se nacházely cviky statické, přičemž se většinou jednalo o výdrž v určité pozici, ale také dynamické, kdy žáci museli zapojit dynamiku svého těla. V průměru průpravná část obsahovala 8 cviků. Délka této části se u hodin výrazně lišila, přičemž při první hodině trvala průpravná část 7 minut, u druhé 3 minuty a u třetí 10 minut.

Hlavní část všech tří pozorovaných hodin se kompletně lišila. V první hodině rozdělil vyučující žákům švihadla. Žáci si opakovali, jak přes švihadlo skákat. Následně utvořili dvojice, přičemž jeden ze žáků zahákl švihadlo o druhého a ten ho táhl vpřed. V další části vytvořil vyučující několik stanovišť. U prvního stanoviště žáci nacvičovali „svíčku“, „kolébku“ a kotoul vpřed a vzad. Cvik „svíčka“ spočívá v lehu na zádech a vytažení dolních končetin co nejvýše ke stropu za pomoci a podpěry horních končetin pod tělem. Cvik „kolébka“ je rovněž v lehu, žák obejmě horními končetinami svoje dolní končetiny a provádí kontinuální pohyb vpřed a vzad, jako by se kolébal. U druhého stanoviště byla kladina a žáci zdě měli přejít, udělat dřep a „holubičku“. Cvik „holubička“ je postavení se na jednu dolní končetinu, upažení horních končetin do stran a lehce vpřed, předklon celého těla vpřed a druhou končetinu zanožit co nejvíce to rozsah pohybu dovolí, přičemž žák musí udržet stabilitu. U třetího stanoviště stáli žáci na lavičce. Chytili se provazu a pomocí zhoupnutí měli dopadnout na určenou žíněnku. V poslední části hodiny hráli žáci vybíjenou. Ve druhé hodině trénovali žáci taneční kroky za doprovodu hudby a následně zkusili zopakovat krátkou choreografii, kterou vyučující vymyslel. V závěru hodiny poté žáci hráli „na pamatováka“. Při třetí hodině rozdělil vyučující míče a žáci si ve dvojicích trénovali házení různými styly. V závěru hodiny pak hráli „na pamatováka“. Tato část trvala vždy nejdéle a měla za cíl naučit žáky nové pohybové dovednosti nebo zdokonalit dovednosti již osvojené. Tato část trvala průměrně 26 minut.

Závěrečná část se v průběhu pozorování ani v jedné hodině neuskutečnila.

K naplnění určitých bodů RVP došlo v každé pozorované hodině. Mezi tyto body patří příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, pohybové hry, základy sportovních her, zásady jednání a chování, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu a bezpečnost při pohybových činnostech. Můžeme říci, že hodiny tělesné výchovy u 5.B probíhaly v souladu s RVP.

Prvky školy zad v rámci primární prevence byly naplněny jen velmi minimálně. Jediný prvek, který byl naplněn, je vhodný výběr cviků, a to pouze některých. Prvky, které naplněny nebyly, jsou uvědomění si cíle cviku, uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku, uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem a sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího. Můžeme říci, že prvky školy zad v rámci primární prevence u 5.B byly naplněny v naprosto minimálním rozsahu.

Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 12. 1. 2022 u 5.B

Úvodní část trvala 5 minut. Vyučující nechal žáky rozběhat v podobě několik koleček okolo tělocvičny a následoval nástup dle příjmení v abecedním pořadí.

Průpravná část obsahovala 10 cviků a trvala 7 minut. První cvik bylo provádění kroužků celým trupem. V druhém cviku šlo o kroužky v ramenních a loketních kloubech obou horních končetin. Ve třetím cviku šli žáci do podřepu a jednu dolní končetinu unožili do strany tak, aby si mohli protahovat zadní stranu steh. Ve čtvrtém cviku šli žáci do sedu, horní končetiny obejmuly nohy a opět se snaží o protažení zadní strany steh. V pátém cviku se vycházelo ze sedu, dolní končetiny roznožit do stran a kulatě se ohýbat směrem k zemi. V šestém cviku žáci vzpažili a následně flektovali jednu horní končetinu, druhou obejmuli loket flektované a snažili se protáhnout trojhlavý sval pažní za hlavou. V sedmém cviku se snažili spojit ruce za zády. U osmého cviku bylo protažení zevních rotátorů ramenního kloubu, a to tak, že jedna horní končetina byla před hrudníkem a druhá dávala odpor na oblast lokte. V devátém cviku měli žáci dělat tzv. „angličáky“, tedy klik na zemi, přejít do pozice dřepu, následně stoje a vyskočit, následně se vrátit zpět na zem a opakovat. U desátého cviku si měli žáci spojit ruce za zády.

Hlavní část trvala zhruba 24 minut. Žáci se učili a případně si opakovali, jak skákat přes švihadlo. Následně utvořili žáci dvojice, jeden držel švihadlo a zahákl jej o druhého, který ho poté táhl vpřed. V další části vyučující utvořil několik stanovišť. U prvního stanoviště se učili žáci nácvik „svíčky“, „kolébky“ a kotoulu vpřed a vzad. U druhého

stanoviště byla kladina a žáci zde měli přejít, udělat dřep a „holubičku“. U třetího stanoviště stáli žáci na lavičce. Chytili se provazu a pomocí zhoupnutí měli dopadnout na určenou žíněnku. V poslední části hodiny hráli žáci vybíjenou.

Závěrečná část se při pozorování této hodiny TV neuskutečnila.

9 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou přehledně shrnuty výsledky pozorování pomocí dvou tabulek. Cílem pozorování bylo zjistit, zdali byly v průběhu pozorování hodin TV využity prvky Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání od MŠMT a prvky školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad a pokud ano, jaké konkrétně to byly.

Tabulka 1 Využití prvků z RVP v hodinách TV u pozorovaných tříd

	1.A	1.B	2.A	2.B	3.A	3.B	4.	5.A	5.B
Příprava organismu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zdravotně zaměřené činnosti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pohybové hry	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Základy sportovních her	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Komunikace v TV	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Zásady jednání a chování	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗
Bezpečnost při pohybových činnostech	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Zdroj: vlastní

Tabulka 1 zobrazuje využití prvků z RVP v hodinách TV u pozorovaných tříd. Zelený symbol značí, že v každé hodině byl prvek naplněn. Červený symbol naopak značí, že byl prvek naplněn minimálně nebo vůbec. Dle výsledků v tabulce můžeme tvrdit, že prvky: „Příprava organismu, Zdravotně zaměřené činnosti, Pohybové hry, Základy sportovních her,

Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu a Bezpečnost při pohybových činnostech“ byly naplněny ve všech pozorovaných hodinách u každé třídy. Prvek „Komunikace v TV“ byl naplněn pouze u tříd 1.A, 1.B, 3.A a 3.B. Dále pak prvek „Zásady jednání a chování“ byl naplněn pouze u tříd 2.A, 2.B a 4. třída.

Tabulka 2 Využití prvků školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad v hodinách TV u pozorovaných tříd

	1.A	1.B	2.A	2.B	3.A	3.B	4.	5.A	5.B
Vhodný výběr cviku	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Uvědomění si cíle cviku	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗
Uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗

Zdroj: vlastní

Tabulka 2 zobrazuje využití prvků školy zad v rámci primární prevence bolesti v hodinách TV u pozorovaných tříd. Zelený symbol značí, že v každé hodině byl prvek naplněn. Červený symbol naopak značí, že byl prvek naplněn minimálně nebo vůbec. Dle výsledků v tabulce můžeme tvrdit, že jediný prvek, který byl naplněn u každé třídy během všech pozorovaných hodin TV, je prvek „Vhodný výběr cviku“. Prvek „Uvědomění si cíle cviku“ byl naplněn 1.B, 2.B, a 5.A. Prvek „Uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku“ byl

naplněn pouze u 1.B a 2.B. Prvek, jež se neobjevil ani v jedné z pozorovaných hodin u žádné ze tříd byl „Uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem“. Prvek „Sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího“ se objevil téměř u každé z tříd, kromě 2.A a 5.B.

10 DISKUZE

Výzkumná otázka č. 1: Jaké prvky Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání od MŠMT jsou využívány při hodině tělesné výchovy?

Během pozorování byly sledovány prvky RVP, které byly určeny k první výzkumné otázce a byly specifikovány v kapitole Metodika sběru dat. Zařazení jednotlivých prvků je přehledně zpracováno v Tabulce 1 v deváté kapitole. Prvky „Příprava organismu, Zdravotně zaměřené činnosti, Pohybové hry, Základy sportovních her, Rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu a Bezpečnost při pohybových činnostech“ byly splněny během všech pozorovaných hodin u každé třídy. Dle našeho názoru jsou tyto prvky klíčové k bezpečnému a cílenému rozvoji fyzických zdatností u žáků. Zejména prvek „Příprava organismu“, jehož cílem je připravit žáky na pohybovou činnost pomocí napínacích a protahovacích cvičení, se objevil v určité formě při každé pozorované hodině, a to hodnotím velmi kladně z hlediska prevence vzniku potencionálního zranění.

Velký důraz byl kladen na prvky „Pohybové hry a Základy sportovních her“. Tyto prvky byly v každé třídě realizovány podobným způsobem, a to nejčastěji ve formě míčových her. Časté zařazování těchto prvků do hodin TV vypožadovala ve své práci diplomové práci na téma „Tělesná výchova na 1. stupni základní školy pohledem vyučujících“ i Pastorová (2015). V rámci svého pozorování zjistila, že téměř všichni vyučující, kteří byli součástí jejího výzkumu čítajícího 81 respondentů, rovněž pohybové hry do hodin TV na prvním stupni zařazovali.

Naopak prvky „Komunikace v TV a Zásady jednání a chování“ nebyly během pozorování naplněny u všech tříd. Prvek „Komunikace v TV“ byl naplněn pouze u čtyř tříd. Nedostatek spatřuji zejména v tom, že vyučující žáky během pozorovaných hodin nedostatečně edukovali v oblasti základního názvosloví, do něhož patří například pojmy „upažit, předpažit, vzpažit či sed skrčmo, stoj spojný, stoj spatný aj.“. Dle Appelta a Libry (2020) je pro efektivní rozcvičení třeba, aby vyučující a potažmo také žáci ovládali všeobecně uznávanou terminologii. Prvek „Zásady jednání a chování“ byl naplněn pouze u tří tříd. Dle Dvořákové (2017) je nutné se v rámci činnosti podporující pohybové učení zaměřit na dodržování pravidel a fair-play, což jsem během pozorování hodin TV většinou nezpozoroval.

Z našeho pohledu by se v RVP ještě mohla nacházet časová dotace jednotlivých částí, na které je hodina TV zpravidla rozdělena, jejich popis či definice a jejich náplň. Vyučující se řídí pouze rozdělením, které mezi mnoha dalšími autory ve svém díle popsala i Vilímová (2009). Co pozorujeme jako možný nedostatek je to, že RVP vyžaduje pouze minimálně dvě vyučovací hodiny TV týdně. Toto nařízení je platné již několik let, avšak doba se výrazně mění. Slovy docenta Mužíka (2019) tráví děti veškerý svůj čas převážně sedavým způsobem, a to ve školních lavicích, u domácích úkolů, počítačů či televizí. Mužík (2021) dále zmiňuje, že dvouhodinová dotace TV týdně není ideální, stačí však na osvojení a kultivaci pohybu dětí, na osvojování a zlepšování pohybových dovedností, získávání přiměřených vědomostí o pohybu i na ovlivňování jejich postojů k pohybovým aktivitám. Nestací však k zajištění pohybových potřeb žáků a k ovlivňování jejich tělesné zdatnosti, která je značným ukazatelem tělesného zdraví. Pohybová zdatnost tak v průběhu přibývajících let upadá a poukazuje na to i výzkum České školní inspekce (2016). Dle vyjádření vyučujících se celých 63,5 % žáků za posledních 10 let zhoršilo po stránce pohybových dovedností. Řešení se dle Mužíka (2021) jeví v nabídce pestrých a zajímavých činností, respektování odlišností a zájmů jednotlivých žáků a motivace k pohybovým činnostem a aktivitám.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké prvky školy zad jsou využívány při hodině tělesné výchovy v rámci primární prevence vzniku bolesti zad?

Prvky školy zad v rámci primární prevence vzniku bolesti zad byly určeny k druhé výzkumné otázce a byly rovněž definovány v kapitole Metodika sběru dat. Zařazení jednotlivých prvků je přehledně zpracováno v Tabulce 2 v deváté kapitole. Dle výsledků je zřejmé, že jediný prvek, který byl naplněn u všech tříd, je prvek „Vhodný výběr cviků“. Prvek byl označen za naplněný z důvodu, že většina cviků předvedených vyučujícím měla dobrý základ a jejich provedení bylo vhodně předvedeno. Dle Šerákové (2016) by se v rámci rozcvičení měly objevit prvky uvolnění kloubních struktur prostřednictvím mobilizačního cvičení, strečink, posilovací cvičení a koordinační cvičení či poskoky, jež byly během pozorování hodin zařazeny.

Prvky, které byly naplněny minimálně, jsou „Uvědomění si cíle cviku a Uvědomění si výchozí polohy před začátkem cviku“. Tyto prvky jsou velice důležité především k ozřejmění dané činnosti žákům. Ti by měli vědět, proč aktivitu provádějí a co je jejím cílem. K podobným výsledkům dospěla ve své diplomové práci i Červenková (2017), která

ve svém výzkumu vyzorovala, že zásadu uvědomění použili pouze dva učitelé z deseti. Důležitost striktního dodržení výchozí polohy zmiňuje ve svém díle Beránková (2012), přičemž ta jej zmiňuje v kontextu zásad při provádění vyrovnávacích cvičení. Během mého pozorování jsem téměř nezaznamenal, že by vyučující žákům podrobně vysvětlili cíle a význam aktivit, které mají provádět. Žáci tak předvedené cviky pouze opakovali, aniž by chápali jejich význam.

Prvek, k jehož naplnění v průběhu pozorování vůbec nedošlo, byl „Uvědomění si provedení cviku a současně práce s dechem“. Důležitost uvědomění byla již zdůrazněna výše. Práce s dechem je neméně důležitá a odkazuje na ni mnoho autorů. Kolář (2009) ve své knize zmiňuje, že zejména brániční dýchání má zcela zásadní vliv na posturální funkci. Vyučující nekladli na tento prvek žádný důraz a nechali tak žáky provádět cvik libovolnou rychlostí, bez vědomé kontroly a bez zdůraznění, kdy se nadechnout či naopak vydechnout.

Prvek, který byl z větší části naplněn, byl „Sledování a korekce provedení cviku ze strany vyučujícího“. Během pozorování tak vyučující často žáky opravoval, pokud například neprováděli cvik v plném rozsahu pohybu či pokud prováděli něco úplně jiného. Korekce ze strany učitele probíhala primárně v průběhu průpravné části. Značnou obtížnost u tohoto prvku spatřuji v omezené časové dotaci této části a také v počtu žáků na vyučujícího. Problém v možném počtu žáků s ohledem na individuální korekci spatřuje ve své knize i Fialová (2002). Ta tvrdí, že z výzkumů vyplývá, že přidáním deseti žáků do třídy se sníží průměrný čistý cvičební čas o 25 % a vyučující je nucen přejít k tzv. hromadnému způsobu vedení vyučování. To má za následek odstup od aktivnějších forem výuky a značné snížení adresovaných korekcí jednotlivým žákům.

Námi stanovené a pozorované prvky školy zad v rámci primární prevence bolesti zad byly zaměřeny výhradně na hodiny TV. Existuje mnoho dalších způsobů, jak ovlivnit prevenci bolesti zad, a to v rámci školních i mimoškolních aktivit a celkového životního stylu. V rámci školy se můžeme zaměřit na ergonomii ve školních lavicích či na nošení školních aktovek. Dle Filipové (2019) je jedním z hlavních ergonomických nedostatků školního nábytku nerespektování individuálních antropometrických poměrů, zejména pak tělesné výšky při řešení výšky sedací a pracovní plochy. Následkem se pak stává nevhodný sed, který může vést ke vzniku bolesti zad a vadnému držení těla. Nošení školních aktovek je další obsáhlé téma, na které bylo zhotoveno mnoho studií a výzkumných prací. Z výzkumu, který provedla ve své diplomové práci Soukupová (2011) vyplývá, že až 50 %

rodičů žáků si myslí, že je jejich dítě nošením školní aktovky přetěžováno, 84 % z nich zná zdravotní rizika, která s sebou tento fakt nese, a 71 % udává jako možné poškození zdraví poškození páteře. I přes tento fakt jsou žáci prvního stupně opakovaně školními aktovkami přetěžováni.

WHO (2020) doporučuje dětem ve věku 5-17 let pohybové aktivity trvající průměrně 60 minut denně mírné až střední intenzity, dále pak aspoň 3x v týdnu zařadit energetické a intenzivnější aktivity. V rámci mimoškolních aktivit jsou klíčové pohybové aktivity a celkový životní styl dětí, který mohou ovlivnit především jejich rodiče (NIDDK, 2019). Oni sami by měli jít příkladem, zdůrazňovat důležitost zdravého stravování, dostatečného odpočinku v podobě spánku a vhodných pohybových aktivit k zachování tělesného i duševního zdraví.

Prvky školy zad jsou pouze jedním z mnoha způsobů, které lze v rámci primární prevence bolesti zad využívat. V hodinách tělesné výchovy mají své opodstatněné místo a měly by být jejich běžnou součástí.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit, jak probíhají hodiny tělesné výchovy na základní škole u dětí ve věku 6-12 let. Práce si dále kladla za cíl zjistit, zda a jaké prvky RVP a prvky školy zad v rámci primární prevence bolesti zad jsou využívány při hodinách tělesné výchovy.

Diskuze dokazuje, že prvky RVP jsou velmi důležité a jejich implikace do hodin TV je stěžejní pro správný průběh těchto hodin. Tyto prvky se podílejí na přípravě organismu před zátěží, na prevenci vzniku zranění během pohybových aktivit, na osvojení či zdokonalení práce s cvičebními pomůckami, na rozvoji dílčích fyzických vlastností, na připomenutí zásad bezpečnosti a férovosti během aktivit a v neposlední řadě také na osvojení si základů názvosloví využívaném v TV. Všechny tyto prvky mají pro žáky široký přínos a v hodinách by tak neměly chybět.

Prvky školy zad v rámci primární prevence bolesti zad jsou neméně důležité, avšak jejich využívání dle výsledků pozorování značně zaostává. Jednotlivé prvky mají značný vliv na správné provedení cviku a žádoucí zapojení svalových skupin, což se může následně pozitivně projevit i během vykonávání běžných denních aktivit a celkově v posturálním nastavení lidského těla. Správné posturální nastavení bylo zmíněno v teoretické části v kapitole Postura a držení těla a jeho důležitost již známe. Využitím těchto prvků v hodinách TV tedy můžeme působit v rámci primární prevence bolesti zad.

Závěrem je nutno připomenout, že školní tělesná výchova je pouze jeden z mnoha způsobů, jak u dětí v mladším školním věku působit v rámci primární prevence bolesti zad, prevence onemocnění vznikajících vlivem nezdravého životního stylu či v prevenci obezity. Na toto téma existuje řada studií, knih a odborných článků, které se věnují důležitosti zdravého životního stylu, pohybu, odpočinku a dalším podstatným faktorům ovlivňujících zdraví. Jedním z příkladů navazující literatury může být Zdraví a životní styl dětí a školáků (Csémy et al., 2013), který nabízí komplexní pohled na jednotlivé důležité aspekty v životě dětí, které ovlivňují jejich celkový zdravotní stav.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPELT, Karel a LIBRA Miroslav. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. 2. upravené vydání. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2020. ISBN 978-80-87723-62-3.
2. BERNA, Miloš et al. *Manuál k vyšetření pohybového aparátu dítěte v ordinaci praktického dětského lékaře*. [online]. Praha: Státní Zdravotní Ústav v Praze, 2003 [cit. 2022-01-20]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/manual_sv.pdf
3. BERÁNKOVÁ, Lenka, GRMELA, Roman a Martin SEBERA. *Zdravotní tělesná výchova* [Elportál]. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=990779>.
4. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
5. CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.
6. ČERMÁK, Josef, BOTLÍKOVÁ Vladana a Olga CHVÁLOVÁ. *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-065-5.
7. ČERNÁ, Lenka. *Didaktika tělesné výchovy*. [online]. Pedagogická fakulta UJEP, 2014 [cit. 2022-01-01]. Dostupné z: https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/09/Didaktika-TV-1.st_.pdf.
8. ČERVENKOVÁ, Pavla. *Didaktika tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. [cit. 2022-03-13] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/84827>.
9. ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE. *Tematická zpráva – Vzdělávání v tělesné výchově* [online]. Praha: Česká školní inspekce, 2016 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: http://www.csicr.cz/html/TZ_telak/html5/index.html?&locale=ENG.

10. DOSTÁLOVÁ, Iva a GAUL ALÁČOVÁ Petra. *Vyšetřování svalového aparátu: svalové zkrácení a oslabení, pohybové stereotypy a hypermobilita*. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-51-7.
11. DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ Zdeňka. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
12. KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
13. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy* [online]. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu University Karlovy, 2002 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-499.html>.
14. FILIPOVÁ, Věra a GILBERTOVÁ Sylva. *Ergonomie školního věku* [online]. 2019 [cit. 2022-01-18]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/sites/default/files/obsah/super-obsah/prezentace-z-konference-bezpecnost-ochrana-zdravi-ve-skolstvi-v-ceske-republice-aktualni-temata-2019/soubory/gilbertovaergonomieskolnihoveku.pdf>.
15. GILBERTOVÁ, Sylva. *Možnosti kompenzace bolestí zad, statické zátěže. Praktická ukázka kompenzačních cvičení*. [online]. Praha, 2007 [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/seminare/moznosti_20kompenzace_20bolesti_20zad.pdf.
16. GÚTH, Anton. *Škola chrbta* [online]. REHABILITÁCIA. Liečreh, 1994 [cit. 2021-12-03]. Dostupné z: <https://www.rehabilitacia.sk/archiv/cisla/1REH1994-m.pdf>.
17. GÚTH, Anton. *Výchovná rehabilitácia: alebo Ako pošleme chrbticu do školy*. Bratislava: Liečreh, 1996. ISBN 80-967383-2-1.
18. GUTHOLD, Regina et al. *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants* [online]. The Lancet Global Health, 2018 [cit. 2022-01-03]. Dostupné z: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7).
19. JEROSCH, Jörg a HEISEL Jürgen. *Das lumbale Facettensyndrom* [online]. 2. vydání. Berlín: Springer Berlin Heidelberg, 2006 [cit. 2022-03-23]. ISBN 978-3-540-27709-5

20. HEJNOVÁ, Jindra. *Pohybová aktivita* [online]. 2007 [cit. 2022-01-07]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/seminare/pohybova_20aktivita.pdf
21. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
22. HNÍZDIL, Jan, ŠAVLÍK, Jiří a Olga CHVÁLOVÁ. *Vadné držení těla dětí*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-656-2.
23. HNÍZDIL, Jan, ŠAVLÍK, Jiří a Blanka BERÁNKOVÁ. *Bolesti zad: mýty a realita: pro ty, kteří bolesti zad léčí, i ty, kteří jimi trpí*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-659-7
24. HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
25. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
26. JANDA, Vladimír, GILBERTOVÁ, Sylva a Alena HELBERTOVÁ. 1995. *Back school: racionální přístup k prevenci bolesti zad*. Praha : IGA MZ ČR, 1995. (Závěrečná zpráva o řešení grantu Interní grantové společnosti Ministerstva zdravotnictví ČR).
27. KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-657-1.
28. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
29. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
30. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
31. LACINOVÁ, Petra. *Jak rozpoznat u svých dětí vadné držení těla?* [online]. 2018 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <https://fyzio-petra.cz/rozpoznat-u-svych-deti-vadne-drzeni-tela/>.

32. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
33. LARSEN, Christian, LARSEN, Claudia a Oliver HARTELT. *Držení těla: analýza a způsoby zlepšení*. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-93-4.
34. MARTIN, Martin. *3 nejčastější příčiny bolestí zad u dětí* [online]. 2019 [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: <https://www.bezbolestizad.cz/3-nejcastejsi-priciny-bolesti-zad-u-deti/>.
35. MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 2021 [cit. 2022-01-01]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>.
36. MÜLLEROVÁ, Dana a AUJEZDSKÁ Anna. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-802-4625-102.
37. MUŽÍK, Vladislav a VLČEK Petr. Proměny tělovýchovných koncepcí a jejich vliv na realizaci obsahu vzdělávání v tělesné výchově. *ORBIS SCHOLAE* [online]. 2017, s. 131-143, ISSN 2336-3177 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: doi:10.14712/23363177.2017.6.
38. MUŽÍK, Vladislav. *Rozhovor s Vladislavem Mužíkem o obsahu a důležitosti tělesné výchovy* [online]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 24. 9. 2021 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.ped.muni.cz/komensky/clanky/rozhovor-s-vladislavem-muzikem-o-obsahu-a-dulezitosti-telesne-vychovy>.
39. MUŽÍK, Vladislav, ŠERÁKOVÁ, Hana a Hana JANOŠKOVÁ. *Abeceda pohybové aktivity dětí* [Elportál]. Brno: Masarykova univerzita, 2019 [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: <http://elportal.cz/publikace/abeceda>.
40. NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES. *Helping Your Child: Tips for Parents and Other Caregivers* [online]. Minnesota: University of Minnesota, 2019 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/healthy-eating-physical-activity-for-life/helping-your-child-tips-for-parents>.
41. PASTOROVÁ, Galina. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy pohledem vyučujících* [online]. Hradec Králové, 2015. Diplomová práce. Univerzita Hradec

- Králové, Pedagogická fakulta. [cit. 2022-03-12]. Dostupné z:
<https://theses.cz/id/qvnb7h/STAG81255.pdf>.
42. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
43. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
44. PRAŠKO, Ján, ESPA-ČERVENÁ, Kateřina a Lucie ZÁVĚŠICKÁ. *Nespavost: zvládání nespavosti*. Praha: Portál, 2004. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-7178-919-4
45. RAŠEV, Eugen. *Škola zad*. Praha: Direkta, 1992. ISBN 80-900272-6-1.
46. REPKO, Martin. Nejčastější vady páteře u dětí školního věku. *Pediatric pro praxi* [online]. 2017, 18(4), 212-218 [cit. 2022-03-23]. ISSN 1213-0494. Dostupné z: doi:10.36290/ped.2017.040
47. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
48. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Prevence bolestí zad* [online]. 2014 [cit. 2022-01-01]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/349-prevence-bolesti-zad>.
49. SUCHOMEL, Tomáš a LISICKÝ David. *Progresivní dynamická stabilizace bederní páteře*. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2004, roč. 11, č. 3, s. 128-136, ISSN 1211-2658.
50. ŠERÁKOVÁ, Hana a NOVÁKOVÁ Lucie. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. [Elportál] Brno: Masarykova univerzita, 2016. [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <http://elportal.cz/publikace/pruprava-tv>.
51. SOUKUPOVÁ, Tereza. Školní aktovky, problematika jejich hmotnosti ve vztahuk vadnému držení těla v populaci školních dětí [online]. České Budějovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/vfji11/>.
52. TICHÝ, Miroslav. *Funkční diagnostika pohybového aparátu*. 2. vydání. Praha: Triton, 2000. ISBN 80-7254-022-X.

53. TOMANOVÁ, Jitka a KIKALOVÁ Kateřina. *Bolesti zad u dětí a dospívajících* [online]. 2017, roč. 10, č. 2, s. 10-17, ISSN 1803-4330 [cit. 2022-03-20]. Dostupné z: https://profeseonline.upol.cz/artkey/pol-201702-0002_Bolesti_zad_u_deti_a_dospivajicich.php
54. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
55. Vařeka, Ivan. *Posturální stabilita část 1. Terminologie a biomechanické principy*. Rehabilitace a fyzikální lékařství. 2002, č. 4, s. 115-121.
56. VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMĚKAL Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.
57. VÉLE, František. *Kineziologie posturálního systému*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-100-5.
58. VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2. vydání. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-837-9.
59. VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.
60. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
61. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* [online]. 25.11.2020 [cit. 2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
62. ZEMÁNKOVÁ, Marie. *Škola zad Marie Zemánkové* [online]. 2021 [cit. 2021-10]. Dostupné z: <http://www.mariezemankova.cz/pro-verejnost/vikendovky-a-ostatni-akce/dubnova-skola-zad-v-karlove/>.
63. ŽÁČKOVÁ, Hana. *Relaxace nejen pro děti s LMD*. Praha : D&H, 2000.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Žádost o souhlas s výzkumným šetřením

Příloha č. 2 – Souhlas s výzkumným šetřením

Příloha č. 3 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 17. 1. 2022 u 1.A

Příloha č. 4 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 24. 1. 2022 u 1.A

Příloha č. 5 – Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 11. 1. 2022 u 1.B

Příloha č. 6 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 25. 1. 2022 u 1.B

Příloha č. 7 – Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 14. 1. 2022 u 2.A

Příloha č. 8 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 21. 1. 2022 u 2.A

Příloha č. 9 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 20. 1. 2022 u 2.B

Příloha č. 10 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 27. 1. 2022 u 2.B

Příloha č. 11 – Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 11. 1. 2022 u 3.A

Příloha č. 12 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 18. 1. 2022 u 3.A

Příloha č. 13 – Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 12. 1. 2022 u 3.B

Příloha č. 14 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 3.B

Příloha č. 15 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 4. třídy

Příloha č. 16 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 2. 2. 2022 u 4. třídy

Příloha č. 17 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 17. 1. 2022 u 5.A

Příloha č. 18 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 24. 1. 2022 u 5.A

Příloha č. 19 – Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 5.B

Příloha č. 20 – Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 26. 1. 2022 u 5.B

Příloha 1 Žádost o souhlas s výzkumným šetřením

ZŠ Kaznějov
Školní 479
331 51 Kaznějov

k rukám ředitele Mgr. Tomáše Koreluse

V Plzni dne 3.ledna 2022

Věc: Žádost o souhlas s výzkumným šetřením

Vážený pane řediteli,

jsem studentem 3. ročníku bakalářského studia programu Fyzioterapie na Fakultě zdravotnických studií ZČU v Plzni. Pro svojí závěrečnou práci jsem se rozhodl zpracovat téma „Škola zad u dětí mladšího školního věku“.

Tímto si Vás dovoluji požádat o povolení výzkumného šetření na Vaší škole, jež by bylo součástí závěrečné bakalářské práce. Cílem této práce je zhodnotit, jak probíhají hodiny tělesné výchovy na základní škole u dětí ve věku 6-12 let. Výzkumné šetření by bylo provedeno formou pozorování hodin tělesné výchovy u žáků prvního stupně.

Zároveň Vás tímto žádám o poskytnutí údajů k vypracování práce. Obsah těchto údajů bude použit pouze ke studijním a vědeckým účelům.

Výsledky šetření Vám samozřejmě poskytnu.

Prosím o sdělení Vašeho rozhodnutí.

S pozdravem

Jan Bejvančický



Příloha 2 Souhlas s výzkumným šetřením

SOUHLAS S VÝZKUMNÝM ŠETŘENÍM

Téma bakalářské práce: Škola zad u dětí mladšího školního věku

Autor: Jan Bejvančický

Ak.rok: 2021/2022

Název instituce: Základní škola Kaznějov, Školní 476, 331 52 Kaznějov
zast. Mgr. Tomášem Korelusem, ředitelem školy

Tímto schvaluji žádost s výzkumným šetřením a uděluji souhlas s poskytnutím údajů k vypracování bakalářské práce a účasti na výše uvedeném projektu. Obsah poskytnutých údajů bude použit pouze ke studijním a vědeckým účelům.

Údaje byly získány na základě pozorování hodin tělesné výchovy u žáku nižšího stupně základní školy. Autor projektu mě informoval o podstatě výzkumu a seznámil mě s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány.

Zároveň jsem byl informován o možnosti kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit.

V Kaznějově dne 7. ledna 2022



Mgr. Tomáš Korelus
ředitel školy

Příloha 3 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 17. 1. 2022 u 1. A

Úvodní část trvala 5 minut. Začala vpuštěním žáků do tělocvičny a hrou „na babu“. Po zhruba 5 minutách následoval povel vyučujícího ke stání v pozoru a následoval nácvik povelů vpravo a vlevo v bok.

Průpravná část se skládala z 8 cviků a trvala zhruba 7 minut. První cvik byl v tureckém sedě, rovná záda, vzpažit a spojit ruce, kývat na jednu a druhou stranu. Druhý cvik probíhá v pozici tureckého sedu, vzpažit jednu horní končetinu a úklon do strany celým tělem. U třetí cviku je poloha stejná, ruce za hlavu, hlava kulatě do předklonu. Čtvrtý cvik, dvojice naproti sobě, sed, kulatě do ohnutí v zádech a poté narovnání a zamávání spolužákovi. Pátý cvik je ve stoje, upažení, kroužky zápěstím a v lokti. U šestého cviku zůstávají žáci ve stoje, vzpaží horní končetiny a provádí „plavání kraula“, tedy kroužky v ramenních kloubech s nataženými horními končetinami. U sedmého cviku si žáci pokrčí jednu dolní končetinu v kolenu, chytanou si špičku a v této pozici setrvávají deset vteřin. Osmým cvikem je skákání panáka na místě, a to desetkrát.

Hlavní část trvala 20 minut. Třída se rozdělila na půlku, žáci stojí proti sobě, každý z první půlky má míč, druhá půlka jej nemá a hází si mezi sebou. Následuje sed uprostřed tělocvičny v kruhu, vyučující říká říkanku a žáci s ním, vyučující vyhodí míč do vzduchu, na koho padne říkanka ten chytá míč a ostatní se snaží utéct. Po písknutí může žák, který má míč udělat 3 kroky a následně musí někoho vybit. Po vybití se vracejí žáci zpět do kruhu a říkanku opakují a hrají dál.

Závěrečná část se při pozorování této hodiny TV neuskutečnila.

Příloha 4 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 24. 1. 2022 u 1.A

Úvodní část trvala přibližně 5 minut. Začala vpuštěním žáků do tělocvičny. Žáci hráli „na babu“ a to tak, že dva měli „babu“ a honili ostatní. Po uplynutí zhruba 5 minut vyučující písknul a dal povel k seřazení do pozoru dle výšky.

Průpravná část se skládala ze 6 cviků a trvala přibližně 6 minut. První cvik začínal jednou horní končetinou v předpažení, druhá objímá prsty první a táhne je směrem k tělu. Druhým cvikem bylo upažení horních končetin a kroužky v loktech. Třetí cvik byl stoj o široké bázi a provádění úklonů trupu do stran. Čtvrtým cvikem bylo chytit nohu za tělem a protahovat čtyřhlavý sval stehenní. Pátým cvikem byla flexe v kyčelním kloubu, žák stojí na jedné noze a obě horní končetiny jdou do předpažení za současného udržení rovnováhy. Šestým cvikem bylo provedení deseti skoků na místě za současného vzpažení a tlesknutí horních končetin nad hlavou neboli „panáků“.

Hlavní část trvala přibližně 20 minut a spočívala v sestavení opičí dráhy z laviček, kuželů, obručí a žíněnek. Žák má za úkol proběhnout obruče, přeskokovat lavičku, poté snožmo do dvou obručí, oběhnout kužely a na žíněnkách válet sudy. Každý ze žáků jde jednotlivě a poté jsou rozděleny na dva týmy a soutěží.

Závěrečná část trvala přibližně 1 minutu a její náplní byla flexe v kolenním kloubu a protažení čtyřhlavého stehenního svalu. Současně mají žáci za úkol se vydýchat.

Příloha 5 Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 11. 1. 2022 u 1.B

Úvodní část trvala 5 minut. Začala rozběháním, žáci běhali kolečka okolo tělocvičny. Po písknutí vyučujícího se žáci seřadili do pozoru dle výšky.

Průpravná část se skládala ze 7 cviků a trvala přibližně 7 minut. Prvním cvikem bylo provádění kroužků v krční páteři ve stoji. Ve druhém cviku byla výchozí poloha stoj, horní končetiny byly vzpaženy nad hlavou a ruce byly spojeny. Žáci prováděli „zvoneček“, tedy předklon, záklon a úklony hlavou do stran. Třetí cvik bylo pomyslné plavání kraula, tedy provádění velkých kroužků v rameni. Čtvrtý cvik byl sed do tureckého sedu a úklony do stran. V pátém cviku se dávaly ruce do svícnu v tureckém sedu a prováděly se rotace v hrudní páteři. V šestém cviku se žáci položili na záda a snažili se dát dolní končetiny až za hlavu. V sedmém cviku se žáci měli postavit a udělat pět výskoků do výšky.

Hlavní část trvala zhruba 20 minut. Vyučující rozdál míče do dvojice a žáci se postavili naproti sobě uprostřed tělocvičny. Následovalo trénování házení spolužákovi ve dvojici. Po zhruba 3 minutách vyučující zapískal a žáci v jedné řadě se posunuli ob jednoho dál, házeli si tedy s jiným spolužákem. Dále se zvyšovaly rozestupy mezi žáky a vyučující vyhlásil soutěž, přičemž vyhrála ta dvojice, která zvládla nejvíce hodů bez pádu míče na zem.

V závěrečné části byli žáci instruováni k „vyklepání“ rukou a nohou. Tato část trvala přibližně 1 minutu.

Příloha 6 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 25. 1. 2022 u 1.B

V úvodní části jsou žáci vpuštěni do tělocvičny a běhají kolečka. Na písknutí musí zpomalit a z běhu přejít do chůze. Na další písknutí dělají opak. Po důrazném písknutí mají žáci za úkol nastoupit do řady dle výšky. Tato část trvá 5 minut.

Průpravná část se skládala ze 6 cviků a trvala přibližně 7 minut. První cvik začínal ve stoji, jednalo se o kroužky celou horní končetinou v rameni, a to střídavě oboustranně. Druhý cvik byl kroužky dopředu, do stran a dozadu celým trupem, přičemž dolní končetiny stály pevně na zemi. U třetího cviku byl široký postoj, vzpažení horních končetin a úklon trupem do jedné a druhé strany. Čtvrtý cvik bylo přitažení pokrčené dolní končetiny a její objetí oběma horními končetinami před tělem. Pátý cvik byl podobný cviku čtvrtému, s tou výjimkou, že pokrčená dolní končetina byla za tělem a žáci si ji drželi za špičku nohy. Šestý cvik byl běh na místě a vydržet v tomto „běhu“ 5 vteřin.

V hlavní části se třída rozdělila na dva týmy a každý tým měl pro sebe půlku tělocvičny. Na stranu jednoho týmu byly přidány překážky, za které se členové týmu schovávali, neboť měli roli „lovné zvěře“. Druhý tým v roli „lovců“ je měl za úkol vybit pomocí míčů, které jim vyučující přidělil. Po tom, co byli vybiti všichni z týmu „lovné zvěře“ se týmy vyměnily. V další části se překážky uklidily, všichni z obou týmů měli míč a snažili se jej přehodit na stranu protivníka tak, aby na konci měli na své půlce co nejméně míčů. Tato část zabrala zhruba 23 minut.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 7 Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 14. 1. 2022 u 2.A

Úvodní část trvala 5 minut. Jeden ze žáků byl před vpuštěním do tělocvičny zvolen a měl „babu“. Následně musel chytat ostatní.

Průpravná část byla složena z 8 cviků a trvala přibližně 12 minut. Před začátkem této části rozdál vyučující každému žákovi obruč. První cvik byl v poloze stoje, vzpažení horními končetinami a provádět kroužky v ramenních kloubech s obručí před tělem. Druhý cvik bylo vzpažení a úklony s obručí. Třetím cvik spočíval ve skákání přes obruč jako přes švihadlo. U čtvrtého cviku se šlo do polohy sedu, žáci seděli v obruči a dělali „motýlka“ koleny v tureckém sedu. U pátého cviku se šlo na čtyři, žáci prováděli pohyb jako kočičí hřbet. U šestého cviku žáci stáli v obruči, vzpažili horní končetiny a prováděli rotace a úklony krční páteře. U sedmého cviku se obruč odložila, žáci měli jít jako čáp z jednoho konce tělocvičny na druhou. V osmém cviku šli žáci do podřepu a následně se snažili vyskočit vzhůru jako žába.

Hlavní část trvala 14 minut. Vyučující sestavil řadu z obručí, žáci tvoří dlouhou řadu a skáčou postupně do každé z nich, poté dělají dlouhé kroky, následně vzpažení a kolena se snaží přitáhnout hodně vysoko. Na závěr probíhá rychlý běh s nášlapem do obručí. V druhé části hlavní části se třída rozdělí na dvě části. Jedna část provádí kotouly na žíněnkách a druhá část utvoří ze žáků kruh, jeden žák je uprostřed, ostatní si musí navzájem přihrát a následně ho vybít.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 8 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 21. 1. 2022 u 2.A

Úvodní část trvala 5 minut. Jeden ze žáků byl před vpuštěním do tělocvičny zvolen a měl „babu“. Následně musel chytat ostatní.

Průpravná část se skládala ze 7 cviků a trvala zhruba 9 minut. Prvním cvikem bylo provádět kroužky v krční páteři. Druhý cvik bylo provádění kroužků v zápěstí, loktech a následně v ramenou. U třetího cviku si žáci měli chytit jednu dolní končetinu před tělem, přitáhnout ji a vydržet 5 vteřin. U čtvrtého cviku se žáci měli ze stoje kulatě ohnout až k zemi a vydržet několik vteřin. V pátém cviku měli žáci postoj na široko, na dvě doby se dotkli rukama země a na dvě doby provedli vzpažení horních končetin a záklon páteře. U šestého cviku se žáci posadili do tureckého sedu, spojili si horní končetiny do „střechy“ nad hlavou prováděli rotace, flexi a extenzi. U sedmého cviku se žáci postavili a měli za úkol pětkrát z podřepu vyskočit do vzduchu.

Hlavní část trvala 20 minut. Žáci se rozdělili na dvě půlky. Jedna půlka dostala míč a házela si s půlkou druhou. Žáci měli za úkol házet míč několika způsoby, nejdříve shora, poté zespoda a následně střídát ruce. Následně vyučující hodnotil, která dvojice si míč vydrží přehazovat nejdéle, než spadne.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 9 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 20. 1. 2022 u 2.B

Úvodní část hodiny zabrala 5 minut. Žáci hráli „na babu“.

Průpravná část skládala se ze 7 cviků a trvala přibližně 10 minut. Vyučující žáky průběžně upozorňoval na důležitost výchozí polohy. První cvik byl přenášení váhy z jedné dolní končetiny na druhou, a to dynamicky s pomocí horních končetin. Druhý cvik spočíval ve vzpažení horních končetin, vytažením se směrem ke stropu s nádechem a s výdechem kulatě do předklonu. Třetí cvik bylo předpažování končetin a imaginární uchopování nějakého předmětu před tělem. Ve čtvrtém cviku šli žáci do tureckého sedu, zde vzpažili a prováděli úklony do stran. V pátém cviku byla výchozí poloha stejná, žáci si chytili nohy a prováděli „motýlka“, tedy kmitavé pohyby v kyčelních a kolenních kloubech směrem k zemi. V šestém cviku šli žáci na čtyři a snažili se opírat pouze jednou horní končetinou a druhou prováděli kroužky v rameni. U sedmého cviku byli žáci ve stoje a měli provést desetkrát „panáka“ na místě.

Hlavní část trvala zhruba 20 minut. Pro žáky byla připravena opičí dráha. Skládala se z lavičky, kladiny, dřevěných oken a žíněnek. Žáci byli rozděleni na dva týmy a chodilo se po jednom. Dráha začínala lavičkou, po které se žáci měli přeplazit až na konec. Následovala dřevěná okna, přičemž jedno měli žáci podlézt a druhé přeskočit. Další byla kladina, kterou žáci přešli a poslední byly žíněny, kde žáci váleli sudy.

Závěrečná část trvala přibližně 2 minuty. Žáci měli za úkol projít se okolo tělocvičny, následně se zastavit na místě, s nádechem vzpažit ruce a s výdechem je povolit a vytřepat.

Příloha 10 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 27. 1. 2022 u 2.B

Úvodní část trvala téměř 5 minut. Žáci byli vpuštěni do tělocvičny a měli uběhnout tři kolečka okolo tělocvičny.

Průpravná část se skládala z 8 cviků a trvala 10 minut. Před prováděním cviků rozdál vyučující každému žákovi míč. První cvik byl chytit vložit míč mezi ruce a provádět velké kroužky v rameni. Druhý cvik byl dotknout se míčem kolen a vzpažit horními končetinami, přičemž žáci drželi míč v ruce. U třetího cviku si žáci vložili míč mezi kolena a zkoušeli dělat podřep tak, aby jim míč nevypadl. U čtvrtého cviku položili míč na zem a položili na něj jednu nohu, následně pak jeli nohou co nejvíce dopředu a co nejvíce dozadu. U pátého žáci míč odložili a šli na čtyři, přičemž vyučující jim následně zkusil zvednout nohy a oni museli pevně držet. V šestém cviku se žáci posadili do tureckého sedu a snažili se být narovnaní, přičemž si opět vzali míč a zkoušeli ho několikrát vyhodit do vzduchu a znovu chytit. U sedmého cviku byla stejná výchozí pozice jako u cviku šestého, ale žáci míč mírným tlakem mačkali před tělem a rotovali do stran. V osmém cviku byla výchozí poloha stoj, míče žáci odložili a následoval běh na místě s vysokými koleny a následně se zakopáváním.

Hlavní část trvala 23 minut. Žáci si ponechali míče a utvořili dvojice. Na půlce tělocvičny si mezi sebou udělali rozestupy a házeli si ve dvojici. Po zhruba dvou minutách se dvojice prostřídaly. V další části se žáci rozdělili na půlku. Každá půlka měla svoji část tělocvičny. Vyučující rozdál míče oběma půlkám a oni je přehazovali na stranu půlky protější tak, aby na své měli co nejméně míčů. Ta půlka žáků, která měla na své straně méně míčů vyhrála.

Závěrečná část trvala přibližně 2 minuty. Spočívala v chůzi a vydýchání. Vyučující žáky povzbuzoval k nádechu nosem a výdechu pusou.

Příloha 11 Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 11. 1. 2022 u 3.A

Úvodní část trvala 5 minut. Vyučující vpustil žáky do tělocvičny a žáci měli uběhnout tři kolečka. Následně se vydýchat, s nádechem vzpažit ruce a s výdechem vydechnout, poté ještě běžat.

Průpravná část se skládala z 11 cviků a trvala 13 minut. První cvik bylo provádět kroužky hlavou. U druhého cviku žáci udělali střechu nad hlavou z horních končetin a prováděli předklon a záklon hlavy. Ve třetím cviku žáci upažili a dělali kroužky v zápěstí. U čtvrtého cviku žáci vzpažili a prováděli kroužky v ramenou. U pátého cviku byla výchozí poloha stejná, ale žáci kroužili rukama jako by plavali plavecký styl „kraul“. Šestý cvik bylo udělat 10 skoků na místě. V sedmém cviku pak skákat jednou níž a jednou vysoko. V osmém cviku se žáci rozkročili na široko, dotknuli se země u jedné nohy, zpět do vzpřímeného stoje, druhé nohy, a poté záklon páteře. V devátém cviku si žáci vzali míče a měli driblovat na místě. V desátém cviku se žáci seřadili za sebou, šli okolo tělocvičny a současně s tím driblovali. V jedenáctém cviku prováděli žáci to samé, co u cviku deset, ale místo chůze lehce běželi.

Hlavní část trvala 15 minut. Žáci hráli vybíjenou všichni proti všem a následně „na pamatováka“.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 12 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 18. 1. 2022 u 3.A

Úvodní část trvala téměř 5 minut. Žáci běhali kolečka kolem tělocvičny. Na písknutí přešli do chůze a měli se vydýchat za současného vzpažení, poté chůze, ohnout se kulatě k nohám, chůze a rotace v hrudní páteři, chůze a spojit dlaně a dělat „vlnky“ před tělem.

Průpravná část se skládala z 5 cviků a trvala 7 minut. Před začátkem této části vyučující rozdál žákům švihadla. U prvního cviku žáci přeložili švihadlo, chytili jej jednou rukou a prováděli kroužky v rameni. U druhého cviku měli nohy ze široka, chytili švihadlo oběma rukama ve vzpažení a prováděli úklony. Ve třetím cviku byl postoj stejný jako u cviku druhého, ale místo úklonů se předkláněli dopředu. Čtvrtý cvik vycházel ze cviku třetího, ale místo dopředu se žáci předkláněli k jedné a ke druhé noze. U pátého cviku měli žáci desetkrát přeskočit švihadlo.

Hlavní část trvala 17 minut. Žáci utvořili dvojice naproti sobě, jeden z dvojice měl míč a společně si házeli. Po písknutí vyučujícího žáci postupují dál, aby si házeli s jiným spolužákem. V další části žáci míče odložili, jeden žák dostal za kalhoty utěrku a utíkal před ostatními, kteří se mu snažili utěrku sebrat. Komu se utěrku podařilo sebrat si ji nasadil a žáci jej následně honili.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 13 Příklad pozorování první hodiny TV ze dne 12. 1. 2022 u 3.B

Úvodní část trvala zhruba 5 minut. Žáci měli uběhnout čtyři kolečka okolo tělocvičny, přičemž v určitém úseku měli běžet pozadu nebo stranou.

Průpravná část obsahovala 8 cviků a trvala 8 minut. V průběhu cvičení vyučující komentoval vybrané cviky a snažil se žáky korigovat. V prvním cviku si žáci spojili horní končetiny, ruce objímali lokty a prováděli velké kroužky v ramenou. U druhého cviku žáci běhali na místě, zvedali vysoko kolena a střídavě vzpažovali horní končetiny. Ve třetím cviku žáci vzpažili s nádechem a s výdechem šli kulatě do předklonu. U čtvrtého cviku žáci prováděli rotace celým trupem. V pátém cviku žák zvedl a pokrčil jednu dolní končetinu, musel vydržet stát deset vteřin a následně prováděl kroužky v kolenou a kotnících. V šestém cviku šli žáci do podřepu a prováděli výskok do co největší výšky. U sedmého cviku měli žáci skákat „panáka“ a to desetkrát na místě. V osmém cviku si měli žáci vyklepat ruce a nohy.

Hlavní část trvala přibližně 20 minut. Vyučující rozmístil lavičky po tělocvičně. Žáci poté měli za úkol přes tyto lavičky přeskakovat, sunout se po nich či jít po otočené lavičce jako po kladině. V další části se třída rozdělila na půlku a jedna půlka hází míče na stranu půlky druhé.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 14 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 3.B

Úvodní část trvala 5 minut. Žáci hráli „na babu“.

Průpravná část se skládala z 9 cviků a trvala 7 minut. V průběhu cvičení se vyučující snažil žáky korigovat. První cvik bylo spojit si horní končetiny, ruce objímají lokty a žáci měli provádět kroužky v ramenou před tělem. V druhém cviku dali žáci ruku v bok a druhou dělali kroužky v rameni. Ve třetím cviku dali žáci horní končetiny do svícnu a poté přecházeli do vzpažení jako by se chtěli dotknout stropu. Ve čtvrtém cviku měli žáci ruce ve svícnu a rotovali v hrudní páteři do stran. U pátého cviku prováděli kroužky celým tělem. V šestém cviku se žáci postavili na jednu dolní končetinu a druhou prováděli kroužky v kyčelních kloubech. U sedmého cviku se žáci postavili na jednu dolní končetinu a měli deset vteřin stát a držet rovnováhu. V osmém cviku na pokrčené dolní končetině prováděli kroužky v kolenním a hlezenním kloubu. V devátém cviku žáci měli udělat deset „panáků“ na místě.

Hlavní část trvala 25 minut. Žáci utvořili dva týmy, rozestavěli překážky a poté hráli vybíjenou. Úkolem bylo druhému týmu ukrást vlajku, kterou měl schovanou za překážkami, přičemž pokud byl žák vybit musel udělat deset dřepů. Hrál se na body.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 15 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 4. třídy

Úvodní část trvala skoro 5 minut. Žáci hráli na „babu“.

Průpravná část se skládala z 9 cviků a trvala 8 minut. První cvik bylo vzpažit s nádechem, podívat se ke stropu a s výdechem horní končetiny povolit. U druhého cviku si měli žáci představit, že plavou různé plavecké styly, takže „kroula, prsa či znak“ a podle toho pohybovat horními končetinami. Ve třetím cviku žáci přeskakovali z jedné nohy na druhou, jako by měli mezi nohama hlubokou propast, kterou chtějí přeskochit. Ve čtvrtém cviku si dali nohy k sobě na úzko a několikrát se vypnuli na špičky a následně na paty. U pátého cviku byla výchozí pozice výpon na špičkách a žáci měli pět vteřin skákat na místě. V šestém cviku šli žáci do tureckého sedu a prováděli úklony trupu za pomoci druhostranné horní končetiny, v krajní poloze chvilku vydrželi. U sedmého cviku byla výchozí pozice stejná, ale žáci si chytli rukama nohy a prováděli kmitavé pohyby koleny. V osmém cviku si žáci rozkročili dolní končetiny do stran, vzpažili a kulatě se ohýbali, přičemž směřovali k jedné dolní končetině a snažili si chytit špičku. U devátého cviku se žáci postavili, poskakovali a přenášeli váhu na dolních končetinách a vyklepávali si ruce a celkově horní končetiny.

Hlavní část trvala 25 minut. Vyučující stanovil dva kapitány a ti si vybírali žáky. Mezitím vyučující připravil síť na polovině tělocvičny a žáci následně hráli přehazovanou, přičemž pár žáků bylo na střídačce a vyučující je průběžně posílal do hry. V další části poslal všechny hráče do pole a rozdál několik míčů, přičemž úkol byl přeházet co nejvíce míčů na polovinu druhého týmu. Tým s menším počtem míčů na své polovině zvítězil.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 16 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 2. 2. 2022 u 4. třídy

Úvodní část trvala lehce přes 5 minut. Vyučující pustil žáky do tělocvičny a měli za úkol se uběhnout 5 koleček.

Průpravná část obsahovala 7 cviků a trvala 6 minut. V průběhu této části vyučující kontroloval a korigoval provedení cviků žáky. Před začátkem této části byli žákům rozdány míče. První cvik bylo mačkání míče rukama před tělem s pokrčenými horními končetinami ve stoji. Druhý cvik bylo předpažit, míč byl v sevření rukou a žáci prováděli rotace v hrudní páteři co nejvíce do jedné a do druhé strany. Třetí cvik bylo driblování po dobu deseti sekund jednou a následně druhou rukou. U čtvrtého cviku se žáci položili na záda a míčem jeli co nejvíce do vzpažení a zpět směrem k tělu. V pátém cviku míč drželi mezi rukama a prováděli vleže před tělem velké kroužky v rameni jako „když se kutálí kolo“. V šestém cviku se žáci nastavili do polodřepu, míč měli mezi koleny, nesměl jim vypadnout a museli vydržet aspoň pět vteřin. V sedmém cviku žáci vyhodili míč nad sebe, chytili jej, šli do podřepu a následně se vrátili z podřepu a míč znovu vyhodili do vzduchu.

Hlavní část trvala 23 minut. Žáci se rozdělili na dva týmy, vyučující rozestavil vedle sebe devět obručí tak, aby připomínali obraz čtverce. Žáci mají kloboučky a hrají piškvorky, přičemž stojí v řadě za sebou a vždy běží jeden z každého týmu a pokládá klobouček. V další části vyučující rozmístil po tělocvičně několik překážek. Týmy zůstaly z předešlé hry a hrály vybíjenou. Každý z týmu měl za překážkami schovanou svoji vlajku a protější tým se ji snažil získat. Při každém vybití soupeře se soupeř musel vrátit zpět na svoji polovinu a udělat pět dřepů s výskokem. Tým, který získal vlajku druhého týmu vyhrál.

Závěrečná část se v této hodině TV neuskutečnila.

Příloha 17 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 17. 1. 2022 u 5.A

Úvodní část trvala přibližně 5 minut. Žáci se rozběhali po tělocvičně.

Průpravná část trvala 5 minut. Tentokrát nebyla sestavena z jednotlivých cviků jako v hodině minulé. V rámci této část rozdál vyučující míče a žáci utvořili dvojice. Dvojice byly naproti sobě, jeden z dvojice má míč, na signál vyučujícího se žák s míčem snaží chytit druhého žáka. Následně dvojice začínaly ze sedu a poté z lehu a po chvíli se role střídaly. V další části dívky odevzdávají míče a mají je pouze kluci a snaží se chytit všechny dívky, následně se role mění.

Hlavní část trvala přibližně 33 minut. Vyučující sestavil „opičí dráhu“ z kladin, laviček a žíněnek. Všichni žáci jsou v řadě za sebou a jdou jednotlivě. Dráha začíná překonáním vysoké překážky, následuje dopad na žíněнку, proplazení se pod spojenými lavičkami, vylezení po nakloněné lavičce vzhůru pomocí provazů a následně slezení dolů po žebřinách u kterých stojí vyučující. Následuje válení sudů po žíněnce, přičemž většina žáků prováděla kotouly, přejití po kladině a přeskočení čtyř dřevěných překážek. Tuto dráhu běželi žáci několikrát.

Závěrečná část trvala 2 minuty. Žáci se měli za úkol vydýchat a postavit se na jednu dolní končetinu, druhou pokrčit a chytit za tělem za účelem protažení čtyřhlavého svalu stehenního, což vyučující zdůraznil.

Příloha 18 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 24. 1. 2022 u 5.A

Úvodní část trvala přibližně 5 minut. Vyučující vyzval žáky k rozběhání, a to v podobě pěti koleček okolo tělocvičny.

Průpravná část obsahovala 8 cviků a trvala 9 minut. Vyučující se v průběhu snažil žákům korigovat jejich provedení jednotlivých cviků. Prvním cvikem bylo vzpažení horních končetin ve stoji a provádění kroužků jednou horní končetinou v rameni. Po několika opakováních horní končetiny vystřídat a následně dělat oběma najednou, přičemž jedna započala pohyb vpřed a druhá vzad. Druhý cvik spočíval ve flektování horních končetin v lokti a jejich spojení nad hlavou, přičemž následně měli žáci provádět flexi a retroflexi v krční páteři. Třetí cvik vycházel ze stejného nastavení jako cvik druhý, avšak žáci prováděli lateroflexe v krční páteři. Čtvrtý cvik bylo simulovat úder jednou horní končetinou a stejnostrannou dolní končetinou udělat krok vpřed, poté se vrátit zpět a stejný princip pro druhou stranu. U pátého cviku měli žáci udělat pět dřepů. V šestém cviku přešli žáci do sedu, dolní končetiny rozkročené a snažili se kulatě ohnout ke každé z končetin. Sedmý cvik byl v tureckém sedu, žáci dali horní končetiny do svícnu a prováděli rotace v hrudní páteři. U osmého cviku se žáci postavili a udělali pár kroků na místě za současného vyklepání horních a dolních končetin.

Hlavní část trvala přibližně 28 minut. Žáci stáli téměř naproti sobě od jednoho konce tělocvičny ke druhému. Vyučující dal žákům fotbalový míč a měli za úkol si přihrávat směrem k jednomu konci tělocvičny na druhý. Následně si procvičovali střelu na bránu. V další části byli vybráni dva kapitáni a ti si následně vybírali žáky do týmu. Po určení dvou týmů hráli žáci fotbal. Několik hráčů bylo v poli a několik střídalo, vyučující je postupně střídal.

Závěrečná část trvala 2 minuty. Hráči s nádechem vzpažili a s výdechem horní končetiny nechali padat směrem k zemi a kulatě se ohýbali směrem k dolním končetinám.

Příloha 19 Příklad pozorování druhé hodiny TV ze dne 19. 1. 2022 u 5.B

Úvodní část trvala přibližně 5 minut. Žáci měli za úkol rozběhat se okolo tělocvičny. Následoval nástup do pozoru dle příjmení v abecedním pořadí.

Průpravná část obsahovala 5 cviků a trvala 3 minuty. Vyučující zvolil jednoho žáka a ten průpravnou část přecvičoval. První cvik byl v sedě a šlo o protahování zadní strany stehů a to tak, že v sedu si žáci roznožili dolní končetiny do stran a kulatě se ohýbali k dolním končetinám. Ve druhém cviku se žáci postavili do stoje a měli si chytit jednu dolní končetinu za zády, aby protáhli čtyřhlavý sval stehenní. Třetí cvik byla flexe jedné dolní končetiny v kyčelním a kolenním kloubu do devadesáti stupňů a přitáhnout koleno. Ve čtvrtém cviku měli žáci desetkrát skočit „panáka“ na místě. Pátý cvik bylo provedení deseti kliků.

Hlavní část trvala 27 minut. Zpočátku vyučující zvolil trochu jiný typ hodiny, který tkvěl v představení tanečních kroků žákům za doprovodu hudby. Jednalo se o lehké taneční kroky, úkroky do stran, otočky a skoky na místě. Po nacvičení vyučující vymyslel jednoduchou choreografii, dle které měli žáci taneční kroky opakovat. V závěru hodiny pak žáci hráli vybíjenou „na pamatováka“.

Závěrečná část se při pozorování této hodiny TV neuskutečnila.

Příloha 20 Příklad pozorování třetí hodiny TV ze dne 26. 1. 2022 u 5.B

Úvodní část trvala 5 minut. Vyučující určil dva žáky a ti měli „babu“ a chytali ostatní. V závěru této části následoval nástup dle příjmení v abecedním pořadí.

Průpravná část se skládala z 10 cviků a trvala téměř 10 minut. Vyučující rozdělil žákům před začátkem této části míče. První cvik vycházel ze stoje, žáci měli vzpažit s míčem mezi rukama a poté se kulatě ohýbat směrem k zemi. U druhého cviku stáli žáci zešíroka, horní končetiny byly ve vzpažení a žáci prováděli úklony do stran. Ve třetím cviku měli žáci horní končetiny v předpažení, míč mezi rukama a prováděli rotace v hrudní páteři. Ve čtvrtém cviku nechali žáci horní končetiny v předpažení a dynamicky zvedali kolena tak, aby se dotkla míče. V pátém cviku žáci provedli dřep, míč nechali ležet na zemi, zvedli se zpět do stoje, a poté zpět do dřepu, uchopili míč a postavili se. Takto cvik opakovali pětkrát. V šestém cviku se žáci posadili, dolní končetiny roznožili do stran a kulatě se snažili ohnout k dolní končetině a míčem se dotknout nohy. Sedmý cvik vycházel z výchozí pozice jako šestý cvik, rovná záda a snažili se míč lehce vyhodit nad sebe. V osmém cviku si žáci přesedli do tureckého sedu, horní končetiny s míčem ve vzpažení a prováděli úklony do stran. U devátého cviku se žáci postavili zpět do stoje a „driblovali“ na místě. V desátém cviku měli žáci udělat pět „angličáků“.

Hlavní část trvala 28 minut. Žáci utvořili dvojice a stáli naproti sobě od jednoho konce tělocvičny ke druhému. Vyučující dal jednomu z dvojice míč a žáci si společně trénovali házení různými styly. V další části pak žáci hráli vybíjenou všichni proti všem ve formě hry „na pamatováka“.

Závěrečná část se při pozorování této hodiny TV neuskutečnila.