



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pohybová aktivita žáků druhého stupně Základní školy Kobyly

Bakalářská práce

Studijní program: B1407 – Chemie
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R009 – Chemie se zaměřením na vzdělávání
Autor práce: **Bc. Jaroslava Šlechtová**
Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jaroslava Šlechtová**
Osobní číslo: **P13000676**
Studijní program: **B1407 Chemie**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Chemie se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Pohybová aktivita žáků druhého stupně Základní školy**
Kobyly
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity žáků druhého stupně Základní školy Kobyly. Na základě dotazníkového šetření zjistit úroveň pohybové aktivity a sportovních zájmů žáků druhého stupně základních škol v obcích Kobyly a Osečná. Analýzou zjištěných dat a jejich porovnáním vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity na Základní škole Kobyly.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

- [1] DVOŘÁKOVÁ, Hana. Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1. [2] FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-X. [3] MUŽÍK, Vladislav (ed.), Lubomír DOBRÝ (ed.) a Vladimír SŮSS (ed.). Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 152 s. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 219. ISBN 978-80-210-4589-7. [4] SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6. [5] VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Vyd. 2. přeprac. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radim Antoš

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

27. listopadu 2015

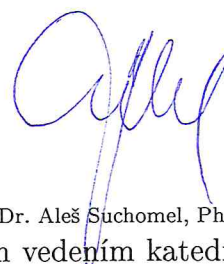
Termín odevzdání bakalářské práce:

29. dubna 2016



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 9. prosince 2015

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Radimu Antošovi za spolupráci a cenné rady při vedení bakalářské práce a Mgr. Martinu Slavíkovi, Ph.D., za pomoc s formálními úpravami práce.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity žáků druhého stupně Základní školy Kobyly. Návrh vznikl na základě výsledků dotazníkového šetření sportovních zájmů žáků druhého stupně základních škol v obcích Kobyly a Osečná a srovnáním škol podle stanovených kritérií. Šetření bylo provedeno formou standardizovaného „Dotazníku sportovních zájmů“ v únoru 2017. Celkem bylo vyhodnoceno 118 dotazníků. Porovnání škol proběhlo podle pěti kritérií: personálního, obsahového, prostorového a materiálního zabezpečení výuky tělesné výchovy a zajištění dalších sportovních a pohybových aktivit. Podle dotazníkového šetření je navrhovaná podpora zaměřena do oblasti sportovních her, turistiky, plavání, bruslení, sjezdového lyžování a atletiky, o něž mají žáci největší zájem. Posílení zájmu směřuje do odvětví sportovní a rytmické gymnastiky, běhu na lyžích a vodní turistiky. Návrh doporučuje doplnění odborné kvalifikace dvou ze tří učitelů tělesné výchovy, nápravu nedostatků v učivu školního vzdělávacího programu, výstavbu sportovišť vedle školy, zajištění pohybových aktivit mimo školu a nákup sportovního náčiní. Výzkum ukázal, že škola má nabídku zájmových kroužků na dobré úrovni a podporuje účast na sportovních soutěžích a turnajích.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, podpora pohybové aktivity, sportovní zájmy, starší školní věk, školní vzdělávací program.

Summary

The main aim of the bachelor thesis is to make a proposal supporting physical activity of pupils at Lower Secondary School Kobyly. The suggestion is based on the results of a questionnaire survey of sports interests of pupils at Lower Secondary Schools Kobyly and Osečná and the schools are compared according to the established criteria. The survey was realized by means of the standardized “Sports Interests Questionnaire” in February 2017. A total of 118 questionnaires were evaluated. The comparison of schools was based on five criteria: personal, content, space, material security of physical education and offer of other sporting and physical activities. According to the questionnaire survey, the proposed support is focused on the field of sports games, hiking, swimming, skating, downhill skiing and athletics as the disciplines the pupils are interested in the most. Boosting interest goes to the sport and rhythmic gymnastics, cross-country skiing and water tourism. Completing professional qualifications for two of the three physical education teachers, the remedy of shortcomings in the school curriculum, building sports fields near the school building, providing physical activities outside school and purchasing sports equipment is recommended. The research shows that the school offers a wide range of hobby groups and encourages participation in sports competitions and tournaments.

Keywords:

Physical activity, support of physical activities, sports interests, older school age, school curriculum.

Obsah

Seznam obrázků	9
Seznam tabulek.....	9
Seznam zkratk	10
Úvod.....	11
1 Syntéza dosavadních poznatků	12
1.1 Charakteristika období staršího školního věku	12
1.1.1 Psychosociální vývoj.....	12
1.1.2 Somatický vývoj.....	13
1.1.3 Motorický vývoj.....	13
1.2 Pohybová aktivita	14
1.2.1 Organizovaná pohybová aktivita.....	16
1.2.2 Neorganizovaná pohybová aktivita.....	16
1.2.3 Význam pohybové aktivity a motivace k ní.....	16
1.3 Podpora pohybové aktivity	18
2 Charakteristika základních škol v obcích Kobyly a Osečná.....	20
2.1 Základní škola Kobyly.....	20
2.2 Základní škola Osečná.....	22
3 Cíle a úkoly práce	24
4 Metodika výzkumu	25
4.1 Metody použité ke zjišťování dat	25
4.2 Charakteristika výzkumného souboru	25
4.2.1 Organizace sběru dat	26
4.3 Charakteristika metody	26
4.4 Zpracování dat	27
5 Výsledky výzkumu a diskuse	29
5.1 Oblasti struktury sportovních zájmů	29
5.1.1 Sportovní odvětví	29
5.1.2 Sportovní hry.....	32
5.1.3 Disciplíny ve sportovní gymnastice	33

5.1.4	Disciplíny v atletice.....	34
5.1.5	Hlavní druhy turistiky	35
5.1.6	Rozvoj pohybových schopností	36
5.1.7	Zaměření pohybové činnosti	37
5.1.8	Sportovně technické aktivity	38
5.1.9	Plavecké způsoby	39
5.1.10	Organizované a neorganizované sportovní a pohybové aktivity	40
6	Závěry výzkumu	43
7	Kritéria a porovnání základních škol.....	46
7.1	Personální a obsahové zajištění výuky tělesné výchovy	46
7.1.1	Základní škola Kobyly	47
7.1.2	Základní škola Osečná	48
7.1.3	Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná	50
7.2	Prostorové a materiální zajištění výuky tělesné výchovy	51
7.2.1	Základní škola Kobyly	51
7.2.2	Základní škola Osečná	55
7.2.3	Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná	57
7.3	Zajištění dalších sportovních a pohybových aktivit	58
7.3.1	Základní škola Kobyly	58
7.3.2	Základní škola Osečná	60
7.3.3	Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná	60
8	Shrnutí	61
8.1	SWOT analýza zajištění pohybových aktivit na ZŠ Kobyly.....	63
9	Návrh na podporu pohybových aktivit na Základní škole Kobyly	65
9.1	Podpora v oblasti personálního a obsahového zabezpečení.....	65
9.2	Podpora v oblasti prostorového a materiálního zabezpečení	68
9.3	Další formy podpory.....	77
10	Závěr	79
11	Seznam použitých zdrojů.....	83
12	Seznam příloh	86

Seznam obrázků

Obrázek 1: <i>Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH</i>	14
Obrázek 2: <i>Čelní pohled na ZŠ Kobyly</i>	20
Obrázek 3: <i>Letecký snímek na areál ZŠ a MŠ Osečná</i>	22
Obrázek 4: <i>Tělocvična ZŠ Kobyly</i>	51
Obrázek 5: <i>Tenisový kurt u ZŠ Kobyly</i>	53
Obrázek 6: <i>Dráha s doskočištěm u ZŠ Kobyly</i>	54
Obrázek 7: <i>Tělocvična ZŠ Osečná</i>	56
Obrázek 8: <i>Multifunkční hřiště u školy v Osečné</i>	57
Obrázek 9: <i>Výřez z katastrální mapy</i>	70

Seznam tabulek

Tabulka 1: <i>Počet dotazovaných a vyhodnocených</i>	25
Tabulka 2: <i>Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – školy</i>	29
Tabulka 3: <i>Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – chlapci</i>	30
Tabulka 4: <i>Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – dívky</i>	31
Tabulka 5: <i>Zájem o sportovní hry – školy, chlapci, dívky</i>	32
Tabulka 6: <i>Zájem o disciplíny ve sportovní gymnastice – školy, chlapci, dívky</i>	33
Tabulka 7: <i>Zájem o disciplíny v atletice – školy, chlapci, dívky</i>	34
Tabulka 8: <i>Zájem o hlavní druhy turistiky – školy, chlapci, dívky</i>	35
Tabulka 9: <i>Zájem o rozvoj pohybových schopností – školy, chlapci, dívky</i>	36
Tabulka 10: <i>Zájem o zaměření pohybové činnosti – školy, chlapci, dívky</i>	37
Tabulka 11: <i>Zájem o sportovně technické aktivity – školy, chlapci, dívky</i>	38
Tabulka 12: <i>Zájem o plavecké způsoby – školy, chlapci, dívky</i>	39
Tabulka 13: <i>Účast v OA – školy, chlapci, dívky</i>	40
Tabulka 14: <i>Účast v NA – školy, chlapci, dívky</i>	41
Tabulka 15: <i>Počet hodin týdně v OA a NA – školy, chlapci, dívky</i>	42

Seznam zkratek

AŠSK	Asociace školních sportovních klubů
BP	Bakalářská práce
DŠ	Dotazníkové šetření
DVPP	Další vzdělávání pedagogických pracovníků
LVZ	Lyžařský výcvikový zájezd
MH	Multifunkční hřiště
NA	Neorganizovaná pohybová aktivita
NCD	Hromadné infekční nemoci
OA	Organizovaná pohybová aktivita
PA	Pohybová aktivita
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SH	Sportovní hry
SO	Sportovní odvětví
SPA	Sportovní a pohybové aktivity
STA	Sportovně technické aktivity
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
UPOL	Univerzita Palackého v Olomouci
WHO	Světová zdravotnická organizace
ZŠ	Základní škola
ZZ	Zákonný zástupce

Úvod

Každá doba přináší do společnosti mnoho změn, které na jedné straně pro některé oblasti života znamenají pozitivní posun, ale zároveň na druhé straně mohou být příčinou postupného útlumu člověka v jiných oblastech, například negativně ovlivňovat fyzický a psychický stav lidí a jejich chování. Tento trend je globální a postihuje téměř celý svět. Jedním z kontrastů současnosti je obrovský rozvoj informačních a komunikačních technologií a jeho nepřehlédnutelný vliv na způsob života lidí. Výrazně se mění jejich hodnotová orientace, postoje, zájmy, životní styl. Změny se ovšem netýkají pouze dospělých osob, ale probíhají napříč věkovými kategoriemi, nejmenšími dětmi počínaje a seniory konče.

Problémy je možno pozorovat již u malých dětí v jejich psychickém a fyzickém stavu. S jejich vývojem se většinou prohlubují. Stále častěji se u nich objevuje únava, bolesti hlavy, břicha, dokonce i depresivní a úzkostné stavy. Mnohdy je jejich příčinou nedostatek spánku, nevhodné stravování a velmi nízká úroveň pohybových aktivit. Tento deficit má za následek například nárůst nadváhy a obezity, zdravotní problémy s pohybovým aparátem, snížení funkce kardiorepiračního systému a mnoho dalších tzv. neinfekčních chorob. Proto je třeba kompenzovat sedavý způsob života, související s nehybností dětí i dospělých u počítačů, mobilů a televizorů, zvýšenou pohybovou aktivitou.

Nejdůležitější roli na formování jedinců od útlého věku má rodina, ovšem vedle ní hraje neodmyslitelnou úlohu škola. A právě v této době je kladen velký důraz na výchovu a vzdělávání, kterou poskytuje školství. Prostřednictvím tohoto resortu je možno alespoň částečně doplňovat chybějící a tolik potřebnou pohybovou aktivitu dětí a motivovat je k tomu, aby byly schopny i samy tyto aktivity vyhledávat a provozovat.

Vzhledem k tomu, že působím jako učitelka na druhém stupni Základní školy Kobyly, zaměřuji se v bakalářské práci právě na tuto školu a věkovou kategorii 6. až 9. ročníku. Mým úkolem a zároveň posláním jako učitelky tělesné výchovy je podporovat rozvoj fyzické zdatnosti žáků, potažmo psychické, jakožto je vést ke zdravému životnímu stylu. To lze realizovat jednak prostřednictvím školní tělesné výchovy a jednak dalších školou organizovaných sportovních a pohybových aktivit. V bakalářské práci se zabývám možnostmi, jak podpořit pohybovou aktivitu žáků druhého stupně na Základní škole Kobyly. Podkladem pro vypracování návrhu na podporu pohybové aktivity na Základní škole Kobyly je dotazníkové šetření provedené u všech žáků druhého stupně základních škol v obcích Kobyly a Osečná a porovnání škol podle předem stanovených kritérií.

1 Syntéza dosavadních poznatků

1.1 Charakteristika období staršího školního věku

Z hlediska vývojové psychologie můžeme období staršího školního věku nazvat obdobím **pubescentním**. Zahrnuje jednak fázi prepuberty (cca 11–13 let) a jednak puberty (cca do 15 let). Začíná přechodem dítěte na 2. stupeň základní školy (dále jen ZŠ) a trvá do ukončení povinné školní docházky, související zejména s významným životním mezníkem – volbou povolání. (Švingalová, 2002). Vysoká dynamika všech biopsychosociálních změn i jejich vysoká interindividuální variabilita jsou primárně způsobeny činností endokrinních žláz (hypofýza, štítná žláza, nadledvinky, pohlavní žlázy), rozdílností v nástupu intenzivnější produkce jejich hormonů. Hormonální aktivita ovlivňuje mimo jiné emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učené, pracovní i sportovní činnosti. (Vilímová, 2009, s. 31, 35).

1.1.1 Psychosociální vývoj

Děti si v období prepuberty začínají utvářet svůj vlastní názor, začínají oponovat dospělým, prosazují své „já“. Proto se také toto období nazývá druhým obdobím vzdoru a negativismu. Děti si často vytvářejí menší skupinky složené z jedinců stejného pohlaví. Přátelství chlapců je založeno na stejných zájmech a činnostech, přátelství dívek na hlubší emoční náklonnosti. V druhé pubertální fázi se u jedinců často projevuje emoční nestabilita, viditelné výkyvy nálad, přecitlivělost a snadnější citová zranitelnost, vztahovačnost, impulzivita jednání, nedostatky v sebeovládání, nepředvídatelnost reakcí a postojů, vzdorovitost, výkyvy aktivity, zvýšená unavitelnost, snížená koncentrace pozornosti, sklony k introverzi. Prohlubuje se vazba na vrstevníky a začíná se objevovat touha po párovém intimním přátelství. Jedinci mají tendenci o všem sami rozhodovat a jsou velice kritičtí ke svému okolí. Dokáží již uvažovat hypoteticky a používat abstraktní pojmy. Také se nápadně mění vztah k učitelům, žáci odmítají akceptovat pouhou formální autoritu. Je těžké si je nějakým způsobem získat, vycházet s nimi a porozumět jim. To se týká nejenom učitelů a trenérů, ale v první řadě rodičů. Pubescenti obvykle nerozumí ani sami sobě. Často se pozorují a jsou nespokojeni se svým vzhledem i vlastnostmi. Mění se i jejich zájmová činnost, která je často v rozporu se školními, ale i domácími povinnostmi. Pozitivum je třeba spatřovat v tom, že abstraktní

myšlení a paměť mění postupy a chování pubescentů v některých učebních situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. Sportovní a pohybové aktivity (dále jen SPA) mají na pubescenty podle výzkumů formativní vliv. Objevuje se u nich méně studijních problémů i menší procento výskytu společensky nežádoucího chování (Vágnerová, 1999; Švingalová, 2002; Vágnerová, 2005; Vilímová, 2009; Pastucha, 2011).

1.1.2 Somatický vývoj

V první pubertální fázi se začínají projevovat první známky pohlavního dozrávání a objevují se první sekundární pohlavní znaky. Končí nástupem menarché u dívek a analogickým vývojem u chlapců, ale o 1 až 2 roky později. Dochází k výrazným psychosomatickým změnám a bouřlivému růstu. Mluví se o tzv. prepubertálním růstovém spurtu (12–15 cm za rok), přičemž se mění zejména poměr a délka končetin. V druhé fázi puberty se viditelně mění složení těla: u chlapců většinou přibývá aktivní svalové hmoty, projevující se rozvojem silových schopností; u dívek se obvykle zvyšuje procento tělesného tuku, ovlivňující ladnost pohybů a výkonnost (Vágnerová, 1999; Švingalová, 2002; Vágnerová, 2008; Pastucha 2011). Růstové změny v celém organismu jsou nerovnoměrné, končetiny rostou rychleji než trup. V tělesné výšce a hmotnosti jsou mezi jednotlivci značné rozdíly. Na konci období mají chlapci již signifikantně vyšší tělesnou výšku i hmotnost (Vilímová, 2009, s. 31–32).

1.1.3 Motorický vývoj

V pubertě se mění motorická koordinace pohybů. O dětech se říká, že jsou „samá ruka, samá noha“. Vzhledem k rychlému růstu se krátkodobě projevuje „pohybová neohrabanost“, která se však s postupným vývojem muskuloskeletálního systému a jeho adaptací na probíhající změny organismu zlepšuje. V tomto období se začínají výrazně projevovat známky snížení pohybové aktivity dětí v důsledku zvyšujícího se sezení nejenom ve školních lavicích, ale i doma u počítače či televizoru a v posledních letech především u chytrého mobilu. Pubescenti s omezenými pohybovými zkušenostmi se nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla, a proto mohou mít problémy s regulací svalového úsilí i kinestetickým vnímáním polohových změn. Projevem může být zhoršené provedení již dříve osvojených dovedností. Následkem jsou problémy s páteří, např. obrácené krční zakřivení, a svalové dysbalance, např. uvolnění zádových svalů. Změna motoriky je nejvíce viditelná u obratnostních schopností, kdy dochází k poklesu koordinační výkonnosti, rytmických schopností, prostorového vnímání a rovnováhy. Ke konci puberty začínají diskoordinační projevy ustupovat (Švingalová, 2002; Vilímová, 2009; Pastucha 2011).

1.2 Pohybová aktivita

Na pojem pohybová aktivita (dále jen PA) je možno nahlížet z několika úhlů pohledu. V širším slova smyslu se o nejvýstižnější definici zasloužila Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) jako nezávislá mezinárodní zdravotnická organizace v rámci Organizace spojených národů se sídlem ve švýcarské Ženevě. Podle ní je PA jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, který vyžaduje energetický výdej nad úroveň klidového metabolismu. Zahrnuje tudíž i činnosti prováděné při práci, hraní, vykonávání domácích prací, cestování i rekreaci. Jedná se tedy o širokou škálu činností v mnoha oblastech lidského konání. Co se týče dětí, může být součástí školních aktivit, sportu, dětské hry nebo chůze do školy (WHO, 2016).



Obrázek 1: Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH
(SIGPAH, 2004)

Pojem PA bývá zvláště v zahraniční odborné literatuře dále rozšířen na globální pojem „zdraví prospěšná pohybová aktivita“. Jedná se o jakoukoli PA, která zlepšuje zdraví bez zbytečného rizika poranění nebo úrazu. Je orientována na zdravotně prospěšné chování, které v sobě zahrnuje navíc i další oblasti, např. zdravou výživu či eliminaci kouření. Pokud bychom PA chtěli zařadit ještě výše, můžeme ji považovat za součást našeho životního stylu, který je podle WHO jednou ze základních determinant ovlivňujících celkové zdraví člověka (WHO, 2007).

Základní determinanty tvoří dle WHO životní styl (50 %), životní prostředí (20 %), genetická výbava každého jedince (20 %) a úroveň zdravotnických služeb (10 %) (WHO, 2000).

Pojem „pohybová aktivita“ by neměl být zaměňován s pojmem „cvičení“. Zde se jedná o podkategorii PA, která je plánovaná, strukturovaná, opakuje se a usiluje o zlepšení nebo udržení jedné nebo více složek fyzické zdatnosti. Obojí však při optimální intenzitě provádění přináší zdravotní benefity. Zdravotními benefity je myšlen osobní zisk, užitek či prospěch pro zdraví toho, kdo se pravidelně věnuje PA (Mužík, Dobrý & Süß, 2008, s. 11). Důležitá jsou

také doporučení WHO v oblasti PA pro různé věkové kategorie. Žáci 2. stupně ZŠ spadají do kategorie „děti a dospívající ve věku 5–17 let“. Pro ně platí následující doporučení:

- PA mírné až vyšší intenzity by měli vykonávat minimálně 60 minut denně
- PA v rozsahu větším než 60 minut denně by měla poskytovat další zdravotní výhody
- PA zahrnující činnosti posilují svaly a kosti by měla být prováděna nejméně 3krát za týden

Intenzita různých forem PA se u různých jedinců většinou liší. Pro zdravou funkci kardiorepiračního systému je ale důležité, aby byla prováděna v cyklech trvajících nejméně 10 minut. Pravidelná PA mírné intenzity, jako je například chůze, jízda na kole nebo běžné sportování, má významný přínos pro zdraví. U všech věkových skupin převažují výhody vykonávání PA nad jejími negativními důsledky, např. v podobě úrazů. Je možno se řídit zásadou, že „každá pohybová aktivita je lepší než žádná“. Pravidelná a odpovídající úroveň PA napomáhá:

- rozvoji svalové a kardiorepirační zdatnosti;
- pevnosti kostí a kloubů;
- zlepšit funkční kapacitu organismu;
- snížit riziko hypertenze, ischemické choroby srdeční, mrtvice, cukrovky, rakoviny prsu a tlustého střeva a deprese;
- snížit riziko úrazů, např. fraktur kyčlí a obratlů;
- udržovat optimální energetickou bilanci a tělesnou hmotnost.

Nedostatečná PA je jeden z 10 hlavních rizikových faktorů pro globální úmrtnost a je na vzestupu v mnoha zemích. Způsobuje rozšiřování neinfekčních onemocnění a ovlivňuje celkový zdravotní stav po celém světě. Lidé, kteří nejsou dostatečně aktivní, mají o 20 % až 30 % zvýšené riziko úmrtí ve srovnání s lidmi, kteří jsou dostatečně aktivní (WHO, 2016).

Pojem pohybová aktivita může být rozvinut například přívlastky (Měkota & Cuberek, 2007):

- *intencionální* (cílená)
- *habituální* (obvyklá, běžná, typická)
- *spontánní* (samovolná, bezděčná)
- *sportovní* (uplatňující se v různých sportech)
- *volnočasová* (uplatňující se ve volném čase)
- *organizovaná* (ve škole, ve sportovním klubu – prováděná pod vedením tělovýchovného pedagoga) aj.

1.2.1 Organizovaná pohybová aktivita

Jedná se o strukturovanou PA, která je prováděna pod vedením edukátora (učitele, trenéra, cvičitele, vychovatele) (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Základ tvoří vyučovací jednotky tělesné výchovy (dále jen TV), tréninkové a další cvičební jednotky s pohybovým obsahem. Organizovaná pohybová aktivita (dále jen OA) patří v mnohých případech mezi **pohybové aktivity strukturované**, které slouží primárně ke zlepšení nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti nebo výkonu v konkrétní sportovní PA. Pro tyto aktivity si lidé vyhražují určitou denní dobu. Kromě toho, že jsou organizované, jsou také většinou plánované, časově a prostorově vymezené a popsatelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence, mají obvykle svá pravidla, jejich provádění vyžaduje adekvátní prostor nebo zařízení, náčiní a oblečení (Mužík, Dobrý & Süß, 2008, s. 10–11).

1.2.2 Neorganizovaná pohybová aktivita

Neorganizovaná pohybová aktivita (dále jen NA) je PA svobodně volitelná, vlastními potřebami a zájmy determinovaná, prováděná bez pedagogického vedení, zpravidla ve volném čase. Zahrnuje i spontánní PA (Sigmundovi, 2011, s. 7). V užším vymezení lze říci, že se jedná o **pohybové aktivity nestrukturované**, u nás často nazývané **habituální**. Slouží primárně k plnění úkolů denního režimu (práce doma, na zahradě, pochůzky při nákupu, cesta do zaměstnání, chůze po schodech atd.). Nevyžadují zvláštní prostor, zařízení nebo oblečení (Mužík, Dobrý & Süß, 2008, s. 10).

1.2.3 Význam pohybové aktivity a motivace k ní

Prvotní význam PA lze přisuzovat primární zdravotní prevenci. Primární prevence je zaměřena na odstraňování příčin nemocí a z toho plynoucího zabraňování jejich vzniku. Jde zejména o zvyšování pohybové zdatnosti jedinců, adaptability organismu na provádění jakékoliv PA, posilování odolnosti organismu proti vzniku nemocí a různých zdravotních dysbalancí. Pokud ale již dochází k aktivnímu využívání zdravotní péče, mluvíme o sekundární zdravotní prevenci. Ta se zabývá mapováním osob s počínajícími zdravotními problémy a jejich následným léčením. Včasný nástup sekundární zdravotní prevence může raný výskyt nebo další progresi nemoci odvrátit, nebo alespoň oddálit. Výrazné snížení výskytu zdravotních problémů lze však realizovat pouze primární prevencí, která úzce souvisí se způsobem života lidí a s celkovými životními podmínkami. Primární prevence zdravotnictví (očkování, preventivní prohlídky, poradenství, usměrňování) je samozřejmě

také velmi důležitá, ale nemůže být nikdy jedinou prevencí. Podstatné je reálné chování lidí, spočívající ve snaze vyhnout se zdravotním problémům svým aktivním přístupem. K takovému je třeba jedince motivovat už od raného dětského věku. Následně ve starším školním věku, kdy jsou pubescenti již schopni uvažovat o sobě, zdraví, životě, budoucnosti, rozvíjet myšlení o zdravém životním stylu, jehož základem je vedle vytváření psychické stability též aktivní podpora PA jako součásti celkové pohybové aktivity. Nelehká úloha dospělých, ale především učitelů TV, trenérů, cvičitelů a jiných sportovně aktivních lidí, je získat mládež pro pravidelnou pohybovou aktivitu, přesvědčit ji o potřebě pěstovat PA i mimo školu a po skončení školní docházky. Z toho plyne, že prostřednictvím vnější motivace je nutno ovlivňovat vnitřní motivaci člověka. Je třeba, aby se pohybová aktivita stala součástí života lidí, nutnou potřebou a posléze samozřejmostí, zájmem a nepostradatelnou složkou hodnotové orientace. PA, pokud je prováděna spontánně, by měla přinášet vnitřní prožitky, jako jsou pocity uspokojení, radosti a nadšení, a samozřejmě také seberealizaci, komunikaci a spolupráci. Při PA často dochází k navazování nových sociálních kontaktů, vznikají nová přátelství, vytváří se a upevňuje kolektiv, formují se volní a charakterové vlastnosti jedinců. Velký vliv na psychiku a pocity člověka má také prostředí (prostor), ve kterém je PA provozována. Například jedná-li se o sport a pohyb v přírodě, často bývají vnímány přírodní krásy, vůně, ale třeba i různé kulturní zajímavosti. Někdy je PA cíleně směřována za jejích poznáváním, např. při pěší turistice nebo cykloturistice.

Důležité je nejenom vyzývat k potřebě celoživotní pohybové aktivity, ale především vytvářet příznivé prostředí, které přirozeně a nenásilně působí na vnitřní motivaci dětí a mladých lidí. To nelze realizovat bez osobní angažovanosti co největšího počtu lidí působících v prostředí SPA. Mezi takové prostředníky rozhodně patří učitelé TV, jejichž povolání musí být zároveň pojímáno jako poslání.

Na druhé straně je třeba si uvědomit, že druh PA, zejména pokud jde o pravidelně se opakující tréninkovou činnost zaměřenou na výkon a výsledky, musí být přizpůsoben věku, zdravotnímu stavu, schopnostem a motorické úrovni každého jedince. Jinak by mohla mít negativní následky v podobě únavy, vyčerpání, oslabení organismu, v horším případě z toho plynoucí nemoci tělesného, ale i psychického rázu. Potom je většinou těžké opět vzbudit zájem k opětovnému zahájení aktivní činnosti, neboť často dochází ke ztrátě motivace dotyčné osoby. V souvislosti s PA vždy platí zásada přiměřenosti a vhodnosti.

Hlavním cílem zainteresovaných osob, snažících se u dětí vzbudit zájem o PA, by mělo být to, aby se PA staly pravidelnou součástí jejich života nejenom v dětství, ale i v dospělosti, a využívat PA k celoživotní péči o zdraví. Z hlediska školní TV se tedy předpokládá

automatické propojení TV s výchovou ke zdraví, jejichž cílem by měla být aktivita všech dětí. Vzhledem k současné nereálnosti naplnit tento cíl pouze ve 2–3 hodinách TV týdně má pro školáky rozhodující význam realizovat PA ve volném čase – jako mimoškolní aktivity. A k tomu je třeba děti a mládež motivovat (Dobrý, 2006; Suchomel, 2006; Měkota & Cuberek, 2007; Dvořáková, 2012).

1.3 Podpora pohybové aktivity

Klíčový pojem bakalářské práce, který představuje (Pastucha, 2011):

1. **systémový nástroj facilitace behaviorálních změn úrovně pohybové aktivity obyvatel na individuální, komunální, regionální, národní i nadnárodní úrovni;**
2. **preventivní nástroj hromadných neinfekčních nemocí (dále jen NCD).**

Podpora PA se uskutečňuje v různých ekonomických oblastech společnosti, v tzv. terciárním sektoru. Možno jmenovat například zdravotnictví, školství, dopravu aj. A právě školství nabízí mnoho možností a příležitostí, jak se věnovat podpoře PA již od raného dětství prakticky až do dospělosti. Pokud máme na mysli základní školství, vycházíme samozřejmě z národních dokumentů, ale vlastní uplatňování všech dostupných prostředků vzdělávání a výchovy probíhá na komunální a de facto až individuální úrovni. Preventivní charakter podpory PA spočívá v intervencích a programech podpory PA – zejména v primární prevenci NCD. Nesmíme však zapomenout, že PA je také významným nástrojem při léčbě těchto onemocnění.

Podpora PA může zahrnovat následující aktivity (Pastucha, 2011, s. 91–92):

- **Aktivity zaměřené na vzdělávání společnosti** o významu a zdravotních benefitech PA. Jedná se o vytváření, rozvoj a realizaci edukačních a motivačních akcí pro odbornou (lékaři, učitelé, architekti, tvůrce veřejných politik) i laickou veřejnost, zástupce veřejného i soukromého sektoru. Patří sem například výroba informačních letáků, brožur, články v časopisech a v neposlední řadě informace dostupné na internetu.
- **Aktivity zaměřené na vytváření podmínek** a zvýšení dostupnosti venkovních a vnitřních prostředí, ve kterých je možné být aktivní (vykonávat PA). Jedná se o budování a udržování parků, otevřených veřejných prostranství, cyklostezek a chodníků, volně přístupných hřišť, sportovních hal, sportovně rekreačních areálů apod.
- **Marketing zdravého životního stylu** spočívající v intervenčních programech s celonárodní, regionální či místní působností s cílem zvyšování motivace obyvatel

k aktivnímu životnímu stylu. Marketingová strategie je založena na analýze motivů stojících v pozadí chování sledovaných osob a jejich preferencích.

- **Komunitně zaměřené programy**, iniciativy a projekty podpory PA (programy pro seniory, ženy, osoby s omezením, děti, intervence ve školách, v rodinách, na pracovištích apod.).
- **Vytváření partnerství** a sítí zaměřených na spolupráci a koordinaci jednotlivých aktivit podpory PA.

Podpora PA v dětském věku nemůže probíhat izolovaně, ale vždy v návaznosti na podporu PA rodiny a podporu PA ve škole (Pastucha, 2011, s. 92).

2 Charakteristika základních škol v obcích

Kobyly a Osečná

Obě základní školy spojuje venkovský charakter a umístění v čistém klidném prostředí s krásným okolím, které přímo vybízí k turistice. Základní škola Kobyly je typicky vesnická škola, v jejíž blízkosti se kromě rodinných domků, prodejny potravin, sokolovny a areálu zemědělského podniku prakticky nic rušného nenachází. Základní škola v obci Osečná je sice městskou školou, ovšem svým zasazením do idylického kraje Podještědí s nádhernou okolní přírodou jí nelze venkovský charakter odepřít. Přestože město Osečná nabízí veškeré služby, které musí město poskytovat, není zde žádná průmyslová výroba. Naopak se v okolí města rozkládá mnoho lesů, luk, pastvin a také několik rybníků.

2.1 Základní škola Kobyly



Obrázek 2: Čelní pohled na ZŠ Kobyly

Foto autor

Základní škola Kobyly (dále jen ZŠ Kobyly) se nachází v obci Kobyly, která leží v jižní části libereckého okresu mezi Podještědím a Českým rájem, asi 10 km západně od města Turnov. Obec Kobyly s počtem obyvatel kolem 350 se rozkládá na ploše 8,26 km² a skládá ze sedmi menších osad: Kobyly, Havlovice, Sedlisko, Radvánice, Vorklebice, Podhora a Janovice. Kobylské škole se také často říká „Nechálov“, což je místní název pro území zabírající část Kobyl a Havlovic. ZŠ Kobyly je menší venkovskou školou, spádovou pro žáky devíti ročníků. Poprvé byla dětem zpřístupněna v roce 1952. K hlavní budově školy je ještě krátkou

spojovací chodbou připojena budova tělocvičny, která je využívána školou i místní organizací TJ Sokol Kobyly. Škola je vhodně umístěna na křižovatce směrů Turnov – Český Dub, Turnov – Mnichovo Hradiště a Turnov – Nechálov přes Sychrov. Autobusové zastávky jsou téměř u školy. Začátek i konec vyučování jsou přizpůsobeny autobusovým spojům, proto výuka začíná již v 7.15 hodin. První stupeň navštěvují převážně děti místní, neboť v okolních vesnicích jsou malotřídní školy, např. ve Svijanském Újezdě, Pěňčíně (u Liberce) nebo v obci Loukovec. Do vyšších ročníků se sjíždějí žáci z vícera obcí, a to ze vzdálenosti asi do 15 km. ZŠ Kobyly je zařazena mezi školy plně organizované, i přes malotřídní první stupeň. Na prvním stupni jsou žáci 1. až 5. ročníku rozděleni do dvou tříd podle stávajícího počtu dětí. Výuku zajišťují dvě učitelky a jedna vychovatelka školní družiny. Druhý stupeň má již každý ročník samostatný, avšak na některé předměty, zejména výchovy, jsou často dva ročníky spojeny. Výuku obstarává šestičlenný učitelský sbor. Maximální kapacita je 100 žáků. V současné době není naplněna, ale pohybuje se mírně pod tímto počtem. Pozitivní pro školu je fakt, že stav počtu žáků se rok od roku zlepšuje. Druhý stupeň čítá ve školním roce 2015/2016 rovných 50 žáků. Tato situace umožňuje učitelům individuálnější přístup k žákům, zejména žákům se specifickými vzdělávacími potřebami, případně výchovnými problémy. Této výhody záměrně někteří zákonní zástupci (dále jen ZZ) žáků využívají, neboť spoléhají na větší intimitu školního prostředí pro své děti. Pro žáky 1. až 5. stupně funguje na škole školní družina. Pro starší žáky je zřízen školní klub s dozorem. Ráno ho navštěvují převážně děti, které přijíždějí do školy časným autobusovým spojením, po výuce spíše starší žáci čekající na autobus. Součástí školy je také školní kuchyně s jídelnou. V přízemí budovy školy se nachází ředitelna, 2 učebny prvního stupně a školní družina. V prvním poschodí se nalézá sborovna, 6 učeben s kabinety pro učitele a větší kuchyňka, určená zejména pro výuku vaření. V posledních letech dochází k postupné modernizaci školy, učeben a zvyšování vybavenosti. V roce 2016 proběhla rozsáhlá rekonstrukce školy – výměna všech oken a nová fasáda na celé budově školy včetně tělocvičny. U školy se nachází travnaté fotbalové hřiště a tenisový kurt, který je v majetku místní organizace TJ Sokol Kobyly. Součástí areálu školy je též zahrada s dřevěnými prolézačkami a atrakcemi pro děti, veřejně přístupná, a dřevěný altán, využitelný i pro výuky v parných letních dnech.

Veškeré snahy školy směřují k získávání nových žáků a udržení vesnické školy i do budoucna. Charakter školy předurčuje jeden z významných cílů, a tím je výchova žáků k ekologickému myšlení a ochraně životního prostředí. Škola tradičně pořádá dvakrát ročně sběr papíru a celoročně probíhá ekologický sběr.

Pro žáky připravuje řadu sportovních a kulturně-vzdělávacích akcí a zajišťuje vlastními silami poměrně bohatou nabídku zájmových kroužků. Pro rodiče i veřejnost škola pořádá ples, velikonoční výstavu, vánoční jarmark a další akce.

2.2 Základní škola Osečná



Obrázek 3: Letecký snímek na areál ZŠ a MŠ Osečná

ZŠ a MŠ Osečná [online] [vid. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://zsosocna.cz/wordpress/o-zakladni-skole/>

Oficiální název školy zní Základní škola a Mateřská škola Osečná, ale pro účely této bakalářské práce bude v dalším textu používán pouze dílčí název Základní škola Osečná (dále jen ZŠ Osečná). Přestože se jedná o školu městskou, do roku 2006 byla školou venkovskou, o čemž svědčí i její poloha. Vysvětlení spočívá v tom, že po druhé světové válce nebyl obci Osečná pro nižší počet obyvatel přiznán status města, a teprve 17. října 2006 byla na základě žádosti obec Osečná v Libereckém kraji znovu ustanovena městem. Leží asi 10 km jihozápadně od Liberce v okrese Liberec nedaleko od Lázní Kundratice při říčce Ploučnici, která pramení severně od obce u Jenišovského rybníka. Malebný ráz městečku dodává umístění v krajině Podještědí na jižním úpatí Ještědsko-kozákovského hřbetu a na pokraji

Ralské pahorkatiny. Autobusové spojení má Osečná s Českým Dubem, Stráží pod Ralskem, Hodkovicemi nad Mohelkou a Libercem. Město Osečná s počtem obyvatel cca 1100 se rozkládá na ploše 28,06 km² na katastrálních územích Osečná, Lázně Kundratice, Družcov, Kotel, Chrastrná, Zábrdí a Vlachové.

Kořeny české školy v Osečné sahají do let po první světové válce, klíčovým je rok 1925. V roce 1933 vystavěli Němci novou budovu pro obecnou a měšťanskou školu, ale začlenění české školy nebylo možné pro velký odpor německého obyvatelstva i učitelstva. Po Mnichovské dohodě v roce 1938 přestala existovat i česká škola, protože zdejší kraj se stal součástí německé říše, tzv. Sudety. Teprve po druhé světové válce v červnu 1945 bylo zahájeno vyučování v nově otevřené české obecné škole, umístěné v budově bývalé německé školy. V září 1948 došlo k otevření měšťanské školy, pod jejíž správu spadala i škola obecná a také nově otevřená škola mateřská.

V současné době je ZŠ Osečná plně organizovanou školou s 1. až 9. postupným ročníkem, jejíž součástí je rovněž mateřská škola. Základní škola má kapacitu 210 žáků, průměrná naplněnost tříd je 21 žáků. Škola je spádová pro část přilehlých obcí v Podještědí, např. Hamr na Jezeře, Břevniště, Náhlov, Janův Důl, Rozstání, Křižany. Většinu žáků však tvoří děti z Osečné. Areál ZŠ a MŠ se nachází na okraji Osečné v blízkosti sportovního areálu SK Osečná a lesa. V předchozích letech byla školní budova významně zrekonstruována. Navíc přibyla půdní vestavba se společenskou aulou a kabinety pro učitele. Ve škole se nachází 9 tříd a 3 odborné učebny, vybavené novým nábytkem. Součástí školy je prostorná tělocvična a přístavba pro školní družinu a jídelnu. Pro výuku za teplého počasí slouží též venkovní učebna – altán. Areál školy zahrnuje také školní hřiště, na jehož ploše se rozkládá travnaté hřiště, hřiště s umělým povrchem, asfaltové hřiště na basketbal a házenou, horolezecká stěna a rampa na skateboard. Školní areál je za určitých podmínek přístupný i veřejnosti. Škola může využívat také sportovní areál SK Osečná, který se nachází naproti škole přes silnici. Zde má k dispozici fotbalové hřiště, tenisové a volejbalové kurty. Pedagogický sbor má 16 plně kvalifikovaných členů. Zájmové kroužky zajišťuje škola prostřednictvím externích spolupracovníků. Škola je zapojena do několika ekologických projektů, pořádá a účastní se kulturně-vzdělávacích a sportovních akcí. Žáci školy se pravidelně účastní dětského mezinárodního tábora (ČR, Polsko, Německo) a krátkodobých výměnných pobytů. Velkou pozornost věnuje škola pokrytí volného času žáků zajištěním různých zájmových aktivit.

3 Cíle a úkoly práce

Cílem práce je vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity žáků druhého stupně Základní školy Kobyly.

Dílčí úkoly:

- Nastudovat dostupnou literaturu.
- Charakterizovat základní školy v obcích Kobyly a Osečná (pro srovnatelnost škol).
- Provést a vyhodnotit „Dotazník sportovních zájmů“ žáků druhého stupně obou škol, výsledky porovnat s daty výzkumu provedeného na Univerzitě Palackého v Olomouci Frömlem a jeho spolupracovníky (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).
- Srovnat úroveň personálního a obsahového zajištění výuky tělesné výchovy na základních školách v obcích Kobyly a Osečná.
- Komparovat školy v oblasti prostorového a materiálního zajištění výuky tělesné výchovy.
- Porovnat způsob zajištění dalších sportovních a pohybových aktivit na obou školách.
- Vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity žáků druhého stupně Základní školy Kobyly.

4 Metodika výzkumu

4.1 Metody použité ke zjišťování dat

- výzkumný rozhovor (s ředitelem ZŠ Osečná a učiteli TV na ZŠ Osečná a ZŠ Kobyly)
- místní průzkum na ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná (pořízení fotodokumentace, obstarání podkladů, tj. ŠVP a inventárních knih)
- analýza dat a podkladů získaných na obou základních školách
- dotazníkové šetření – standardizovaný dotazník „Dotazník sportovních zájmů“, viz Příloha 1 (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, s. 144)

Veškeré metody, sloužící ke zjišťování a analýze dat, byly uplatněny v průběhu měsíců ledna až března školního roku 2016/2017. Šetření probíhalo na „domovské“ ZŠ Kobyly a ve spolupráci se ZŠ Osečná, zejména s ředitelem školy a žáky 2. stupně. U obou škol se údaje týkaly všech ročníků a žáků 2. stupně. Hlavní a časově nejnáročnější metodou výzkumu, především na zpracování a vyhodnocení, byl standardizovaný dotazník, uplatněný u všech žáků 2. stupně obou základních škol.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumným souborem pro dotazníkové šetření (dále jen DŠ) měli být všichni žáci 2. stupně na základních školách v obcích Kobyly a Osečná – celkem 132 žáci, z toho 82 žáci ZŠ Osečná a 50 žáků ZŠ Kobyly. Na ZŠ Kobyly proběhlo DŠ během měsíce února u všech žáků školy, 1 dotazník byl z důvodu zdravotního postižení žáka vyřazen. Na ZŠ Osečná byl k DŠ vyhrazen jediný den, a to 10. února 2017. Přítomni byli 72 žáci, 3 dotazníky byly pro nekompletnost vyplnění vyřazeny. DŠ se uskutečnilo celkem u **122 žáků obou škol**, vyřazeny byly 4 dotazníky. Hodnocených dotazníků zůstalo tudíž 118, z toho 69 ze ZŠ Osečná a 49 ze ZŠ Kobyly.

Tabulka 1: Počet dotazovaných a vyhodnocených

ZŠ	ZŠ Kobyly					ZŠ Osečná				
Ročník	Dívky dotaz.	Chlapci dotaz.	Dívky vyhod.	Chlapci vyhod.	Celkem vyhod.	Dívky dotaz.	Chlapci dotaz.	Dívky vyhod.	Chlapci vyhod.	Celkem vyhod.
6.	8	4	8	4	12	13	12	13	12	25
7.	8	1	7	1	8	12	9	12	8	20
8.	6	7	6	7	13	6	5	5	4	9
9.	5	11	5	11	16	5	10	5	10	15

4.2.1 Organizace sběru dat

DŠ bylo realizováno osobně na obou základních školách během měsíce února 2017 v předem dohodnutých vyučovacích hodinách. Všem žákům jednotlivých ročníků obou škol byly na začátku DŠ podány potřebné informace: stručná instruktáž, jak mají postupovat při správném vyplňování dotazníku, sdělení účelu vyplňování a důležitost kompletního vyplnění, aby nedošlo ke zbytečnému vyřazení dotazníku. DŠ proběhlo v každém ročníku za osobní přítomnosti zadavatele ve vyučovací hodině spolu s vyučujícím daného předmětu. Tím bylo možno průběžně odpovídat na případné dotazy respondentů. Časová dotace obnášela cca 5 minut na instruktáž a 20–30 minut na vlastní vyplnění dotazníků. Po skončení DŠ byly dotazníky od všech žáků osobně vybrány.

4.3 Charakteristika metody

K výzkumu, spočívajícím v DŠ, byla použita metoda standardizovaného dotazníku, vytvořeného na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen UPOL) Frömlerem a jeho spolupracovníky. Dotazník je určen zejména pro mládež od 10 let, tzn. pro podmínky základních, středních, ale i vysokých škol. Úvodní část dotazníku obsahuje kromě identifikačních údajů respondentů základní informace o jejich zapojení do PA v rámci organizovaných a neorganizovaných forem. Respondenti určují druh aktivity a počet hodin v týdnu této aktivitě věnovaný. Kromě toho vyplňují zařazení do skupiny výkonnostně podprůměrných nebo nadprůměrných, a to vzhledem ke svým spolužákům. Tato charakteristika ale nebyla při zpracování dotazníků využita. Hlavní část dotazníku zkoumá strukturu zájmu respondentů o jednotlivá sportovní odvětví, sportovní disciplíny a zaměření PA, včetně preference jedné před ostatními v devíti oblastech.

Jedná se o tyto oblasti:

- I. Hlavní sportovní odvětví.
- II. Činnosti gymnastického charakteru.
- III. Činnosti atletického charakteru.
- IV. Činnosti herního charakteru.
- V. Činnosti turistické.
- VI. Pohybové činnosti klasifikované podle převažujících pohybových schopností.
- VII. Pohybové činnosti klasifikované podle zaměření.
- VIII. Sportovně technické aktivity.
- IX. Plavecké způsoby.

Respondenti určují pořadí v každé oblasti podle oblíbenosti. U oblasti č. I, II, III, IV, VII a VIII pořadí prvních pěti, u oblasti č. V, VI a IX pořadí prvních čtyř. Výběr sportovních odvětví (dále jen SO) a disciplín lze doplnit o další, která jsou v popředí jejich zájmu. Respondenti se mohou při vyplňování zeptat zadavatele na zařazení nového SO nebo zaměření PA. (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 148).

4.4 Zpracování dat

Vzhledem k nemožnosti použít při zpracování dotazníků vytvořený software, který pracuje s frekvenčními a pořadovými charakteristikami, byla nasazena metoda postupného vyhodnocování jednotlivých dotazníků. Pořadí četností a všechna potřebná zjištěná data byla zanášena do tří obsažných tabulek v tabulkovém procesoru MS Excel k jednotlivým žákům, kteří byli identifikováni příjmením, školou, třídou a pohlavím. První tabulka obsahovala SO a případné zapojení respondentů do daného odvětví v rámci OA a NA, včetně týdenní časové dotace. Do druhé tabulky bylo zapisováno pořadí dle zájmu v gymnastice, atletice a hrách. Třetí tabulka zahrnovala zbylé oblasti. Pořadí zájmu (oblíbenosti) zároveň znamenalo bodové hodnocení (od 1 do 5, příp. od 1 do 4 bodů). Vzhledem k tomu, že některé oblasti zahrnovaly větší množství položek, ale respondenti hodnotili pouze prvních pět odvětví a disciplín, byly nevyplněné položky doplněny o průměrnou hodnotu pořadí zbylých nevyplněných položek. Např. oblast her obsahovala 23 položek (původně 11, ale 12 jich bylo žáky doplněno), respondenti jich označili 5, tzn. 18 jich zůstalo neoznačeno. Průměrné pořadí těchto zbylých 18 položek je 14,5. Průměrné pořadí bylo vypočítáno dle vztahu:

$$(6 + 7 + \dots + 22 + 23)/18, \text{ resp. } (6 + 23)/2$$

Všechny body pro jednotlivé položky byly potom sečteny a seřazeny vzestupně, tzn. od nejnižšího po nejvyšší počet bodů. Položka s nejnižším součtem bodů (tj. nejnižším součtem pořadí) byla nejoblíbenější, naopak o položku s nejvyšším součtem bodů projevovali respondenti nejnižší zájem. Pokud položky dosáhly stejného počtu bodů, dělily se o dvě a více pořadí. Veškeré vyhodnocení je provedeno formou tabulek.

Dále byla také zpracována účast respondentů v OA a NA, kde již byly zapsány konkrétní PA a počet hodin v týdnu jim věnovaný. Zde se již uplatňují absolutní počty, tzn. kolik konkrétně žáků a kolik hodin v týdnu se jich danými aktivitami zabývá.

Ve výsledných tabulkách se vždy porovnávají mezi sebou školy jako celky, chlapci obou škol a dívky obou škol. Byly zmapovány i rozdíly ve výsledcích mezi chlapci a dívkami v rámci jedné školy.

5 Výsledky výzkumu a diskuse

Tato kapitola bakalářské práce podává výsledky a vyhodnocení dotazníkového šetření z obou základních škol pro jednotlivé oblasti sportovních zájmů, ale též informuje o zapojení respondentů v OA a NA. V oblastech sportovních zájmů je vždy určeno pořadí, první tři místa jsou vyznačena barevně. První místo je vždy podbarveno zeleně, druhé modře a třetí žlutě. Pokud se o pořadí na prvních třech místech dělí více položek, barva se vztahuje k lepšímu umístění. U OA a NA jde o absolutní počty žáků zapojených do těchto aktivit a o časové dotace jim věnované. Položky, které jsou v tabulkách zapsány nově oproti původnímu dotazníku, jsou podbarveny růžově.

5.1 Oblasti struktury sportovních zájmů

5.1.1 Sportovní odvětví

Tabulka 2: Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – školy

Sportovní odvětví	ZŠ Osečná (n = 69)			ZŠ Kobyly (n = 49)		
	Z	NA	OA	Z	NA	OA
atletika (i běhání)	7	5–6	4–5	6	3–4	4–6
bruslení (i in-line)	4	8	14,5	4	13	13
jóga	19	9–11	14,5	19	13	13
kanoistika, veslování	15	15,5	14,5	14	13	13
kondiční kulturistika	10	3–4	14,5	10	3–4	13
lyžování – běh	14	15,5	14,5	9	13	13
lyžování sjezdové	6	15,5	14,5	5	13	13
moderní gymnastika	16	15,5	14,5	17	13	13
orientační běh	8	15,5	14,5	11–12	13	13
plavání	1	15,5	7–9	3	13	13
rytmická gymnastika (aerobik)	18	15,5	14,5	16	13	13
snowboarding	11	7	14,5	13	13	13
sport. techn. aktivita	5	2	2	7	5–6	3
sportovní gymnastika	12	15,5	7–9	15	13	13
sportovní hry	3	3–4	1	2	2	1
tanec	9	5–6	3	8	5–6	4–6
turistika (i cyklo)	2	1	4–5	1	1	2
úpoly (sebeobrana)	13	9–11	6	11–12	13	4–6
windsurfing (i wake-a skateboarding)	17	9–11	7–9	18	13	13

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

NA pořadí podle četnosti v neorganizované pohybové aktivitě ve volném čase

OA pořadí podle četnosti v organizované pohybové aktivitě ve volném čase

Na obou základních školách patří mezi první tři sportovní odvětví, která jsou v popředí zájmu, plavání, sportovní hry a turistika (Tabulka 2). Následuje bruslení, sportovně technické aktivity (dále jen STA), sjezdové lyžování a také atletika. Plavání patřilo mezi oblíbená SO již při výzkumu UPOL v roce 1999. Bohužel ani jedna ze škol nemá plavecký bazén přímo v místě, proto je problematické a časově náročné ze strany škol toto odvětví naplňovat. Sportovní hry (dále jen SH) jsou rovněž nejprovozovanější OA, přičemž lze vycházet z toho, že pro jejich organizování mají obě školy vhodné prostorové podmínky a často jsou různými organizacemi nabízeny i jako mimoškolní aktivita. Zároveň patří také mezi oblíbené aktivity i ve volném čase žáků v rámci NA. Turistika je nejúspěšnější NA na obou školách a byla též i podle výzkumu UPOL. Je celkem zřejmé, že pěší turistika, včetně obyčejných procházek, a cykloturistika jsou nejpřirozenějšími PA, stabilními v čase, ale též hodně se rozvíjejícími, zejména cykloturistika. STA hrají významnou roli na obou školách i v rámci OA. Co se týče bruslení, jedná se o sezónní PA.

Tabulka 3: Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – chlapci

Sportovní odvětví	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)			ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)		
	Z	NA	OA	Z	NA	OA
atletika (i běhání)	8	4	13	6	5	3
bruslení (i in-line)	5	6–10	13	7	12,5	12
jóga	18–19	15	13	17–19	12,5	12
kanoistika, veslování	13	15	13	11	12,5	12
kondiční kulturistika	11	5	13	9	3	12
lyžování – běh	12	15	13	8	12,5	12
lyžování sjezdové	7	15	13	4	12,5	12
moderní gymnastika	15	15	13	17–19	12,5	12
orientační běh	6	15	13	12–13	12,5	12
plavání	2	15	4–6	3	12,5	12
rytmická gymnastika (aerobik)	18–19	15	13	17–19	12,5	12
snowboarding	10	6–10	13	12–13	12,5	12
sport. techn. aktivita	3	2–3	2	5	4	12
sportovní gymnastika	17	15	13	15–16	12,5	12
sportovní hry	1	2–3	1	1	2	1
tanec	16	6–10	13	14	12,5	12
turistika (i cyklo)	4	1	4–6	2	1	2
úpoly (sebeobrana)	9	6–10	3	10	12,5	4
windsurfing (i wake-a skateboarding)	14	6–10	4–6	15–16	12,5	12

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

NA pořadí podle četnosti v neorganizované pohybové aktivitě ve volném čase

OA pořadí podle četnosti v organizované pohybové aktivitě ve volném čase

U chlapců na obou základních školách dominuje zájem o SH (Tabulka 3). Dle výzkumu UPOL byly druhým nejúspěšnějším odvětvím. Zároveň patří, ale také patřily dle UPOL, k nejžádanějším OA. Provozovány jsou s oblibou i v jejich volném čase v rámci NA, dle UPOL byly i zde na prvním místě. Opět nejoblíbenější NA ve volném čase je turistika (pěší i cyklo). U chlapců na ZŠ Osečná se v rámci OA objevují v popředí úpolové sporty, na ZŠ Kobyly pro změnu atletika a v oblasti NA kondiční kulturistika, což lze přisuzovat postupné snaze chlapců pracovat na svém těle.

Tabulka 4: Zájem o sportovní odvětví a jejich využívání v OA a NA – dívky

Sportovní odvětví	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)			ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)		
	Z	NA	OA	Z	NA	OA
atletika (i běhání)	7	5–6	3	8	2–3	4–5
bruslení (i in-line)	4	7–8	13	1	12,5	12,5
jóga	18–19	7–8	13	18–19	12,5	12,5
kanoistika, veslování	14	14	13	15–16	12,5	12,5
kondiční kulturistika	11	3–4	13	14	5	12,5
lyžování – běh	17	14	13	7	12,5	12,5
lyžování sjezdové	6	14	13	6	12,5	12,5
moderní gymnastika	13	14	13	15–16	12,5	12,5
orientační běh	8	14	13	9	12,5	12,5
plavání	2	14	13	3–4	12,5	12,5
rytmická gymnastika (aerobik)	12	14	13	10	12,5	12,5
snowboarding	15	5–6	13	13	12,5	12,5
sport. techn. aktivita	10	2	1	11	12,5	3
sportovní gymnastika	9	14	5–6	12	12,5	12,5
sportovní hry	5	14	5–6	5	4	2
tanec	3	3–4	2	3–4	2–3	4–5
turistika (i cyklo)	1	1	4	2	1	1
úpoly (sebeobrana)	18–19	14	13	17	12,5	12,5
windsurfing (i wake-a skateboarding)	16	14	13	18–19	12,5	12,5

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

NA pořadí podle četnosti v neorganizované pohybové aktivitě ve volném čase

OA pořadí podle četnosti v organizované pohybové aktivitě ve volném čase

U dívek se v popředí zájmu nachází jednoznačně turistika (Tabulka 4). Zároveň ji provozují ve svém volném čase jako nejpobulárnější NA, což bylo i dle výzkumu UPOL. Na ZŠ Kobyly je nejúspěšnější i v rámci OA. Čelní místa dále zaujímají také plavání, tanec, bruslení, ale i sjezdové lyžování, podobně jako dle UPOL. Páté místo, stejně jako dle UPOL, obsadily SH, které jsou u dívek na ZŠ Kobyly v oblibě též jako OA. Tanec se u dívek objevuje často jak v rámci NA, tak OA. Vnímání hudby se však nepřenáší dle výzkumu do zájmu o rytmickou

gymnastiku (aerobik), která byla naproti tomu dle UPOL poměrně atraktivní i jako OA. Nelze přehlédnout účast dívek v STA, a to jak v OA, tak u dívek na ZŠ Osečná i v NA, což ale nekoresponduje s pořadím zájmu na obou školách.

5.1.2 Sportovní hry

Tabulka 5: Zájem o sportovní hry – školy, chlapci, dívky

Sportovní hry	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
badminton	5	4	8	4	4	2
basketbal	6	9	5	8	10	12
brennball	7	17–18	10	16	2	18–19
florbal	2	1	1	1	3	1
fotbal	3	2	3	2	5	7
frisbee	15	14	13	17	15	11
futsal	17	13	14	11	19–20	14
házená	8	6	9	6	6	4
kinball	13	22	12	19–23	13	22
kriкет	19	19	16–17	18	21–23	18–19
lakros	21	16	21–23	13	19–20	17
lední hokej	10	8	7	10	12	8
nohejbal	16	15	16–17	14	18	15
přehazovaná	14	10	18	15	11	3
ragby	12	11	6	9	14	20–21
ringo	20	21	21–23	19–23	16	20–21
softbal	22	17–18	19	19–23	21–23	13
stolní tenis	4	5	4	5	7	6
šimbal	23	20	21–23	19–23	21–23	16
tenis	11	7	11	7	9	9
vodní pólo	18	23	20	19–23	17	23
volejbal	9	12	15	12	8	10
vybíjená	1	3	2	3	1	5

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

První tři místa obsazují podle zájmu o sportovní hry na obou školách v různých pořadích florbal, fotbal a vybíjená (Tabulka 5). Florbal už několik let zažívá velký rozmach a na českých školách se ustálil jako tradiční sportovní hra. Fotbal je bezesporu atraktivní prakticky vždy a všude a nepodléhá významným výkyvům. Vybíjená je nenáročná SH, kterou lze provozovat v různých formách a při drobných úpravách pravidel téměř v každém věku.

U obou škol se shodně vyskytuje v první šestici také badminton a stolní tenis. Badminton je hra nenáročná na materiální vybavení. Stolní tenis se zase provozuje téměř všude, často slouží i k pouhému odreagování žáků o volných hodinách či po vyučování, k čemuž slouží například venkovní betonové stoly. Na ZŠ Osečná následuje zájem o basketbal, na ZŠ Kobyly o házenou. Překvapivě nízký zájem je o volejbal nebo nohejbal, zato nově se do oblíbenosti dostávají netradiční sportovní hry, kterých je již dlouhá řada.

Největší zájem u chlapců na obou školách je o florbal, který předčil i fotbal, jenž dominoval u chlapců dle výzkumu UPOL. U chlapců na ZŠ Osečná se do první šestice dostaly ještě basketbal a ragby. Zájem chlapců na ZŠ Kobyly zcela kopíruje výsledky celého 2. stupně. Výrazně oproti výsledkům UPOL klesl zájem o lední hokej.

Florbal je v popředí zájmu také u dívek na obou školách, na ZŠ Kobyly jde o hru číslo jedna. Dívky mají shodně v oblíbenosti i badminton a házenou. Na ZŠ Osečná dívky oslovuje kromě tradiční vybíjené také brennball, který má určité společné prvky se softbalem a basebalem. Dívky na ZŠ Kobyly se zase rády věnují relativně pohodové přehazované a stolnímu tenisu. V porovnání s výsledky UPOL se z popředí zájmu dívek vytratil volejbal a basketbal, před 20 lety prakticky základ SH, a tenis, který si zase postupně nalézá svoji popularitu. Přesto je třeba si uvědomit nástup mnoha nových netradičních her, které rozptylují zájem pubescentů mnohými směry.

5.1.3 Disciplíny ve sportovní gymnastice

Tabulka 6: Zájem o disciplíny ve sportovní gymnastice – školy, chlapci, dívky

Disciplíny	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
akrobacie	6	7	6	7	8	6
bradla	9	9	9	9	9	9
hrazda	7	6	8	6	6	7
kladina	8	8	7	8	7	8
kruhy	5	5	5	5	2	3
přeskok	2	4	2	4	3	4
šplh	3	3	3	3	5	5
trampolína	1	1	1	1	1	1
žebřiny	4	2	4	2	4	2

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

V zájmu o jednotlivé gymnastické disciplíny jednoznačně dominuje u dívek i chlapců trampolína (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, s. 50). Přesně takto zní první věta vyhodnocení zájmu o disciplíny ve sportovní gymnastice na základě výzkumu UPOL, a stejně tak je tomu i na našich dvou základních školách (Tabulka 6). Přeskok, stejně jako dle UPOL, zaujímá druhé místo pouze u ZŠ Osečná, na ZŠ Kobyly figurují na druhém místě žebřiny. Třetí místo mají obě školy shodně a překvapivě obsazené šplhem, a těší se zájmu více u chlapců. Zamyšlení by mělo směřovat k disciplínám jako jsou bradla či dokonce kladina, které jsou téměř v úpadku. S postupným ochabováním pohybového aparátu žáků se netěší velkému zájmu ani akrobacie a hrazda, oproti výsledkům UPOL zájem u obou disciplín ještě poklesl. Problém nutně vyžadující postupné řešení. Kruhy byly na základních školách dle UPOL dominantnější, na našich školách jsou atraktivnější spíše pro děvčata než chlapce. Na druhé straně zase dívky tolik nepřitahuje šplh.

5.1.4 Disciplíny v atletice

Tabulka 7: Zájem o disciplíny v atletice – školy, chlapci, dívky

Disciplíny	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
běh (vytrvalostní)	2	6	3	4	1	6
běh štafetový	6	4	6	6	5	1
hod (míček, granát)	3	2	1	2	3	4
hod diskem	8–9	9	8–9	8	8–9	9
hod oštěpem	8–9	8	8–9	9	8–9	8
skok daleký	1	1	2	1	2	2
skok vysoký	5	3	5	3	6	5
sprint	4	5	4	5	4	3
vrh koulí	7	7	7	7	7	7

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Na obou školách je celkově nejoblíbenější disciplínou skok daleký (Tabulka 7). Vzhledem k tomu, že tomu tak bylo i dle výsledků výzkumu UPOL, potvrzuje to stabilitu jeho popularity v čase. Přesto na ZŠ Osečná je největší zájem chlapců o hody míčkem či granátem a děvčat o vytrvalostní běh. Největší zájem dívek na ZŠ Kobyly je překvapivě o štafetový běh, přestože ho škola v běžných hodinách TV nenacvičuje. Některé žákyně ho trénovaly pouze v rámci přípravy na atletické závody v minulém školním roce. Stranou zájmu zůstává

vrh koulí, což souvisí do jisté míry se silovými schopnostmi žáků, ale i s nedostatečným nácvikem techniky vrhu. Okrajově se objevil zájem o hody diskem a oštěpem, pro něž však ani jedna ze škol nevlastní potřebné pomůcky, a to ani pro nácvik. Mimo to se v těchto disciplínách na žákovských atletických soutěžích nezávodí, proto se na školách obvykle nenacvičují. Podobný zájem jako dle UPOL (5. místo) se objevil i ve skoku vysokém, i když celkově na ZŠ Kobyly obsadil třetí místo, a to hlavně díky oblíbenosti u chlapců školy. U dívek ze ZŠ Kobyly je třeba zase vnímat jejich zájem o sprinty, což potvrzuje umístění této disciplíny jako třetí v pořadí.

5.1.5 Hlavní druhy turistiky

Tabulka 8: Zájem o hlavní druhy turistiky – školy, chlapci, dívky

Druh	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
cyklo	1	2	1	1	1	2
pěší	2	1	2–3	2	2	1
moto	3	3	2–3	3	4	4
vodní	4	4	4	4	3	3

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Podle DŠ celkem pochopitelně první dvě místa zaujímá turistika pěší a cykloturistika (Tabulka 8). To bylo dokázáno již jejich oblíbeností v rámci NA u sportovních odvětví. U chlapců na obou školách a dívek na ZŠ Osečná dominuje cykloturistika, ovšem dívky na ZŠ Kobyly preferují pěší turistiku. To lze přičítat i tomu, že k ní můžeme přiřadit i obyčejné procházky či venčení psů, což je pravděpodobně bližší děvčatům než chlapcům. Ti raději po příchodu ze školy domů vezmou své bicykly a jedou se s kamarády projíždět po okolí. Zájem o turistiku je velmi důležité podporovat, neboť se jedná o všude dostupný a nenásilný způsob, jak děti přitáhnout k PA. Zároveň ho lze rozvíjet školou v rámci zájmových kroužků nebo formou vícedenních kurzů a bezesporu i školních výletů. V každém případě jde vždy o propojení pohybu s poznáváním různých přírodních a kulturních hodnot. Co se týká mototuristiky, není překvapením, že je populárnější u chlapců než u děvčat, která dávají přednost vodní turistice. Přístup k ní je komplikovanější a většinou vyžaduje nějakou hromadně organizovanou akci, než samostatné počínání jednotlivců či rodin.

Pokud se děti nedostanou k vodní turistice společně se svými rodiči či přáteli, šance na její poznání a rozvíjení je malá. Proto i zde je třeba se zamyslet nad způsobem možné podpory také v rámci akcí školy, které by mohly u dětí vybudit pokračující zájem.

5.1.6 Rozvoj pohybových schopností

Tabulka 9: Zájem o rozvoj pohybových schopností – školy, chlapci, dívky

Činnosti	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
obratnostní	3	3	3	3	4	1
rychlostní	1	1	1	1	2	2
silové	2	2	2	2	3	3
vytrvalostní	4	4	4	4	1	4

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Žáci na obou školách upřednostňují rozvoj rychlostních schopností, následovaný rozvojem silových schopností, na čemž se podílí větší měrou chlapci (Tabulka 9). Podle výzkumu UPOL tomu bylo u chlapců právě naopak. Shodně však u chlapců dopadly výsledky vytrvalostních schopností. V období pubescence není tento jev nijak výjimečný, protože zejména rychlost a síla jsou ty schopnosti, které jsou zejména chlapcům v daném věku blízké. Dívky ze ZŠ Osečná naproti tomu rozvoj vytrvalostních schopností preferují, čímž potvrdily výsledek šetření z oblasti zájmu o atletické disciplíny, v nichž první místo obsadil právě vytrvalostní běh. Dívky ze ZŠ Kobyly jsou na rozdíl od toho nejvíce nakloněny rozvoji obratnostních schopností, souhlasně s výsledkem výzkumu UPOL. Přestože na 2. stupni ZŠ je třeba rozvíjet všechny čtyři typy schopností, v našem případě je nutno posílit především vytrvalostní složku, a to takovou formou, která děti neodrazuje a baví je. Nabízí se možnost například prostřednictvím turistiky, a to pěší i cyklo, která je u dětí velmi atraktivní, jak bylo zjištěno DŠ v oblasti zájmu o hlavní druhy turistiky. Populární jsou u dětí také některé SH, které by se k tomu účelu daly rovněž využít. Dívky obvykle mají při PA rády hudební doprovod, který by mohl působit jako motivační činitel při rozvoji obratnostních i vytrvalostních schopností.

5.1.7 Zaměření pohybové činnosti

Tabulka 10: Zájem o zaměření pohybové činnosti – školy, chlapci, dívky

Zaměření	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
estetické	5	3	6	5	4–5	1
kondiční	1	1	1	1	4–5	3
rekreační	3	2	3	3	1–2	2
sportovní	2	4	2	2	3	5–6
tvůrčí	4	5	4	4	1–2	4
zdravotní	6	6	5	6	6	5–6

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Ukazuje se, že naprosto nejmenší zájem mají žáci o zdravotní zaměření pohybové činnosti (Tabulka 10). Vysvětlení lze spatřovat v tom, že většina žáků si tento důvod ještě prakticky vůbec neuvědomuje, protože se cítí být zdráva, až na výjimky, které mají nějaké zdravotní problémy. Naopak nejvíce jsou respondenti orientováni na kondiční zaměření pohybových aktivit, opět s větším podílem chlapců, u nichž následuje sportovní zaměření, shodně s výsledky výzkumu UPOL. To dokazuje, že chlapcům hodně záleží na fyzické kondici a také na výkonnostně orientovaném pohybu, tzn. jejich PA jsou motivovány výkonem. Odlišné preference se objevují u dívek z obou škol. Dívky ze ZŠ Kobyly navazují na výsledky UPOL, tj. upřednostňují estetické zaměření. Dívky ze ZŠ Osečná naproti tomu výsledek UPOL mění, neboť se nejvíce přiklání k tvůrčímu a rekreačnímu zaměření. Pojem tvůrčí zaměření by si zřejmě u žáků zasloužil podrobnější objasnění. Dá se ale předpokládat, že tvořivost pubescenty při sportu příliš nezajímá, mají rádi zejména akci, soutěživost a zábavu. Lze se domnívat, že tvořivost dívek ze ZŠ Osečná je například ovlivněna způsobem organizace PA, tj. jsou k ní určitým způsobem vedeny. Poměrně ustálené pořadí v porovnání s výsledky UPOL se nachází u rekreačního zaměření. Jedná se o jakousi zlatou střední cestu, která nabude ještě většího významu s přibývajícím věkem žáků a postupně se bude přibližovat zdravotnímu hledisku. Zdravotně orientovaná zdatnost je v podstatě skrytý cíl jakékoliv optimálně prováděné SPA, k níž je třeba děti promyšleně vést.

5.1.8 Sportovně technické aktivity

Tabulka 11: Zájem o sportovně technické aktivity – školy, chlapci, dívky

Disciplíny	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
airsoft	8	12–14	8	11–14	10–14	10–14
biatlon	7	6	7	6	6	6
cyklotrial	1	4	1–2	4	1	5
hasičský sport	10	8	10	8	10–14	9
historický šerm	12–13	10	12–14	9	9	10–14
horolezectví	14	12–14	12–14	11–14	10–14	10–14
horská kola, bikros	2	1	3	1	3–4	2
jízda na koni	11	9	12–14	11–14	8	8
modelářství	6	7	6	7	3–4	4
motorismus	5	5	1–2	2	7	7
parkour	9	12–14	9	11–14	10–14	10–14
sportovní potápění	4	3	5	5	5	1
sportovní rybolov	12–13	11	11	10	10–14	10–14
sportovní střelba (i lukostřelba)	3	2	4	3	2	3

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Sportovně technické aktivity je oblast, která v průběhu dotazníkového šetření vzbudila u žáků nejvíce dotazů a rozmanitých představ. To je také důvod, proč se oproti původně vytvořenému standardizovanému dotazníku rozrostl počet disciplín o několik zajímavých položek (Tabulka 11). Podstatné nejsou ani tak výsledky, tj. pořadí u jednotlivých disciplín, jako spíše výskyt dalších disciplín. Je jisté, že současná doba vnáší i do sportu mnoho nových trendů, k nimž patří často vyhledávání tzv. „adrenalinových“ sportů. Je otázkou, co k tomu lidi, a to zejména mladé, vede. Možná touha po vzrušení, napětí, dobrodružství, neobvyklých zážitcích, zvědavost, ale i překonávání sebe sama, posilování vůle a odvahy. Jako příklad může být jmenován parkour, spočívající v překonávání jakýchkoliv fyzických (hmotných) překážek s co největší efektivitou, plynulostí a klidem. S oblíbeností sportovní střelby u dětí souvisí zřejmě zájem o airsoft, jako druh „bojové“ hry. Určité limity však nastavuje vstupní investice do materiálního vybavení, ale také bezpečná organizace a vedení hry zodpovědnou osobou.

Na druhé straně se vyskytují činnosti, které přinášejí uklidnění, relaxaci, příp. zdravotní efekty. Tady lze jako příklad vyzdvihnout jízdu na koni, která se těší oblibě častěji u dívek než chlapců. Také sportovní rybolov je možno přiřadit spíše k uklidňujícím odvětvím. Více se

zábavou a tvořivostí než s pohybem souvisí například modelářství, i když záleží též na druhu modelů. U chlapců se jeví celkem logický zájem o motorismus, což potvrzují chlapci z obou ZŠ. Podobný vyšší zájem jako dle výzkumu UPOL se potvrdil u horských kol a bikrosu, a to jak u chlapců, tak u dívek. Na ZŠ Osečná bodoval také zájem o cyklotrial, a to obdobně jako dle výzkumu UPOL. Dívky ze ZŠ Kobyly s dominantním zájmem o sportovní potápění kopírují výsledky výzkumu UPOL. Disciplína, k níž lze přístup ovlivnit zejména rodinou nebo okruhem přátel či známých, kteří tento sport provozují. Při volbě hrála větší roli zřejmě atraktivnost a zajímavost disciplíny než vlastní zájem a chuť ji vyzkoušet.

Nutno zmínit, že především na vesnicích či v malých městech (jako je např. Osečná) již mnoho let fungují sbory dobrovolných hasičů. Právě pod jejich záštitou jsou organizovány kroužky či oddíly mladých hasičů. Jsou výborným propojením mezi pohybovou zdatností, technickou zručností a zábavou, znamenají rozvoj spolupráce a komunikace mezi dětmi a zároveň mohou představovat i přínos pro obce do budoucna, tj. výchovu nových dobrovolných hasičů. Ovšem zájem dětí je třeba včas podchytit, což není v době mnoha rozmanitých lákadel, a to nejenom sportovního charakteru, vůbec jednoduché.

5.1.9 Plavecké způsoby

Tabulka 12: Zájem o plavecké způsoby – školy, chlapci, dívky

Plavecký způsob	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
	Z	Z	Z	Z	Z	Z
kraul	1	2	1	2	2	2
prsa	2	1	2	1	1	1
znak	3	3	3	3	3	3
motýlek	4	4	4	4	4	4

Vysvětlivky:

Z pořadí zájmu (přání)

Pořadí zájmu o jednotlivé plavecké způsoby z celkového pohledu na obě školy odpovídá výsledkům zjištěných výzkumem UPOL (Tabulka 12). První dvě místa obsazují prsa a kraul, přičemž dívky z obou škol preferují plavecký způsob prsa, který lze považovat za nejčastěji používaný u jinak plavecky nezdatných jedinců. Druhé místo kraulu není překvapením, ale problémem u jeho používání je zejména technika a dýchání. Možná se domnívat, že děti mají kraul v oblíbenosti, ale nepřemýšlí již tolik o způsobu provedení. Třetí místo zaujímá znak a poslední motýlek, jako nejobtížnější plavecký způsob. Znak představuje sice relativně pohodový plavecký způsob, ovšem od pubescentů se dá očekávat, že je lepší mířit vpřed a za

nějakým cílem, než se u plavání dívat do stropu. Ze zkušeností na venkovské škole ale jednoznačně vyplývá, že přístup žáků 2. stupně k nácviku plaveckých způsobů je téměř nulový, a pokud již dostanou příležitost zaplavat si v bazénu, využijí ji spíše k zábavě a veselí.

5.1.10 Organizované a neorganizované sportovní a pohybové aktivity

Zapojení respondentů do volnočasových SPA v rámci OA a NA není vyjádřeno pořadím oblíbenosti jednotlivých disciplín a činností jako v předchozích tabulkách, ale v absolutních počtech žáků z celkového počtu uvedeného v záhlaví tabulek 13 a 14. Tak lze alespoň zhodnotit, zda je to málo či hodně. Barevně jsou vyznačeny tři nejvyšší počty žáků v sestupném barevném odlišení: zelená, modrá a žlutá. V tabulkách jsou uvedeny všechny položky, které žáci v dotazníku napsali, bez zařazení do jednotlivých sportovních odvětví. Přesto je z výsledků možno potvrdit, nebo vyvrátit, zda realizované OA a NA odpovídají pořadí zájmu v jednotlivých zkoumaných oblastech.

Tabulka 13: Účast v OA – školy, chlapci, dívky

Druh OA	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
airsoft	3	0	3	0	0	0
atletika	3	0	0	0	3	0
badminton	0	13	0	8	0	5
bojová umění	1	1	1	1	0	0
florbal	5	13	5	11	0	2
fotbal	6	2	5	2	1	0
futsal	0	6	0	5	0	1
hasičský sport	3	4	2	3	1	1
historický šerm	0	1	0	1	0	0
jízda na koni	4	1	0	0	4	1
parkour	1	0	1	0	0	0
plavání	1	0	1	0	0	0
rybolov	0	1	0	1	0	0
sokol	1	0	0	0	1	0
tanec	4	2	0	0	4	2
turistika pěší	3	16	1	7	2	9
wakeboarding	1	0	1	0	0	0

Poznámka:

Čísla udávají absolutní počty

Už z prvního pohledu na tabulku účasti respondentů v OA je možno jednoznačně konstatovat, že počty žáků zapojených do OA jsou bohužel velmi nízké a nedostačující (Tabulka 13). Pouze potvrzují největší zájem, a to zejména žáků ZŠ Kobyly, o turistiku. Za ní pak na ZŠ Kobyly následují SH badminton a florbal, které jsou na škole provozovány jako zájmové

kroužky, s menšinovou účastí dívek. Je však třeba zdůraznit, že se žáci mohou u jednotlivých druhů OA také opakovat. To lze vysvětlit tím, že kdo má rád pohyb, navštěvuje většinou více sportovních kroužků. Z žáků na ZŠ Osečná se v rámci OA několik chlapců zapojuje do fotbalu a florbalu, několik dívek provozuje jako OA tanec a jízdu na koni. Ještě několik dětí z obou škol se věnuje hasičskému sportu, který má na venkově dlouholetou tradici, přesto jsou čísla v tabulce i u tohoto sportu nízká. Pár jedinců ze ZŠ Osečná je zapojeno do organizovaného airsoftu, tři dívky se věnují atletice. V dalších druzích OA je účast po jednom žákovi. Je nutné se zamyslet, jak tento negativní trend v zájmu o OA zastavit. Příčinu nelze hledat pouze v nesprávném přístupu školy, ale také v rodinách, jako primárních sociálních skupinách, které na děti působí, ale i ve vlivu celospolečenské atmosféry.

Tabulka 14: Účast v NA – školy, chlapci, dívky

Druh NA	ZŠ Osečná (n = 69)	ZŠ Kobyly (n = 49)	ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)	ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)	ZŠ Osečná (n = 35 dívek)	ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)
airsoft	1	0	1	0	0	0
běh	5	11	3	4	2	7
bojová umění	1	0	1	0	0	0
bruslení	3	0	2	0	1	0
cvičení a posilování	9	7	3	6	6	1
florbal	1	3	1	3	0	0
fotbal	5	5	5	4	0	1
jízda na koni	3	1	0	0	3	1
lyžování	2	0	0	0	2	0
motorismus	1	3	1	3	0	0
parkour	2	0	2	0	0	0
plavání	1	0	0	0	1	0
rybolov	1	0	1	0	0	0
skateboarding	3	0	1	0	2	0
snowboarding	3	0	1	0	2	0
stolní tenis	0	1	0	0	0	1
tanec	4	4	0	1	4	3
tenis	0	2	0	1	0	1
turistika cyklo	18	11	9	9	9	2
turistika pěší	10	9	3	1	7	8

Poznámka:
Čísla udávají absolutní počty

Také PA v NA nepřináší žádné uspokojení. Z celkového počtu žáků na obou školách jsou čísla zase velmi nízká (Tabulka 14). Snad jediné zájem o turistiku je o trochu pozitivnější, přesto by se dalo očekávat, že i zde by se počty měly blížit celkovému počtu žáků. Vždyť se jedná o odvětví, které je dětem od mala nejbližší – chůze, brzo následovaná pohybem na kole. Oproti OA se v NA více žáků věnuje běhu a cvičení a posilování. Dívky mají rády tanec.

Přesto se zdá, že narůstá celková pohybová neaktivnost žáků, jednoduše řečeno „lenost“. Děti už ani doma nemusí vyvíjet tolik pracovní aktivity, jako tomu bylo před lety. Rodiče mají málo času kontrolovat, čím se jejich děti zabývají, natož se s nimi do různých PA přímo osobně zapojovat.

Tabulka 15: Počet hodin týdně v OA a NA – školy, chlapci, dívky

	ZŠ Osečná (n = 69)		ZŠ Kobyly (n = 49)		ZŠ Osečná (n = 34 chlapců)		ZŠ Kobyly (n = 29 chlapců)		ZŠ Osečná (n = 35 dívek)		ZŠ Kobyly (n = 20 dívek)	
	OA	NA	OA	NA	OA	NA	OA	NA	OA	NA	OA	NA
Celkový počet hodin týdně	155,0	460,5	126,5	273,5	92,0	266,0	75,5	188,5	63,0	194,5	51,0	85,0
Týdně/1 žák	2,2	6,7	2,6	5,6	2,7	7,8	2,6	6,5	1,8	5,6	2,6	4,3

Tabulka 15 vypovídá o týdenním časovém zapojení do OA a NA v průměru na 1 žáka. Výsledky ukazují, že žáci ZŠ Kobyly jsou aktivnější v zapojení do OA než žáci ZŠ Osečná, kde je naopak více času věnováno NA, na čemž se podílí jak chlapci, tak dívky. Přesto jsou chlapci ze ZŠ Osečná v průměru na žáka o dost aktivnější než dívky ze ZŠ Osečná. Na ZŠ Kobyly se větší aktivita chlapců projevuje v NA, v OA jsou průměry vyrovnané. Bylo by žádoucí, aby se průměrné hodnoty alespoň u NA žáků obou škol zvýšily minimálně na dvojnásobek. Vždyť do týdenního průměru jsou započítány i volné víkendové dny, které by mohly počet hodin týdně významně navýšit, kdyby se však děti PA věnovaly dostatečně.

Hodnoty v tabulce, zejména u NA, je nutné brát za velmi hrubý odhad, a tak nelze výsledky považovat za zcela vypovídající a směrodatné. Při vyplňování dotazníků žáci někdy dlouho tápali nad tím, kolik hodin týdně napsat, zvláště tehdy když nějakou SPA provozují pouze v určitém ročním období.

6 Závěry výzkumu

Závěry výzkumu a souhrn informací získaný na základě dotazníkového šetření jsou uváděny s důrazem na zájem o sportovní a pohybové aktivity žáků na ZŠ Kobyly.

- Sportovní zájmy žáků 2. stupně základních škol v obci Osečná a Kobyly odpovídají zejména u oblíbených a méně oblíbených SO, sportovních disciplín, aktivit a zaměření PA struktury zájmu zjištěné již téměř před 20 lety na UPOL. Vykazují proto relativní stabilitu v čase.
- Na ZŠ Kobyly patří k upřednostňovaným SO turistika (1. místo), podobně jako na ZŠ Osečná (2. místo). Žáci ji provozují ve značné míře i v rámci OA i NA. V OA dominuje pěší turistika, v NA nepatrně převažuje cykloturistika, a to zejména u chlapců.
- V popředí zájmu o jednotlivá SO u dívek na ZŠ Kobyly stojí bruslení (i in-line), turistika (i cyklo), plavání, tanec a SH.
- U chlapců na ZŠ Kobyly dominuje zájem o SH, následovaný turistikou, plaváním, sjezdovým lyžováním a STA.
- Podobná skladba zájmu o SO je i u žáků ZŠ Osečná, pouze s pozměněným pořadím, akorát u chlapců zájem o bruslení nahradil zájem o sjezdové lyžování.
- SH jsou na ZŠ Kobyly v popředí zájmu u obou pohlaví, přesto je zájem chlapců větší než dívek. SH mají na ZŠ Kobyly významné postavení i mezi OA. Podobně je tomu i u žáků ZŠ Osečná.
- Přední umístění ve struktuře zájmu o SH zaujímají na ZŠ Kobyly florbal, fotbal, vybíjená, následované badmintonem a stolním tenisem. Stejně pořadí mají SH u chlapců ZŠ Kobyly. Všechny pět her se na čelních místech objevuje ve struktuře zájmu i na ZŠ Osečná.
- Největší oblíbenost florbalu na ZŠ Kobyly je shodná u chlapců i dívek. Dívky na ZŠ Kobyly dále upřednostňují badminton, přehazovanou, házenou a vybíjenou.
- Nové či netradiční SH nejsou v popředí zájmu u žáků ZŠ Kobyly ani ZŠ Osečná. Pouze dívky ZŠ Osečná mají v oblibě brennball.
- V pozadí struktury zájmu o SH se na ZŠ Kobyly vyskytuje basketbal a ještě více volejbal a nohejbal. Podobně je tomu na ZŠ Osečná. Volejbal neoslovuje ani dívky.
- Z raketových či pálkových her se v popředí zájmu o SH objevuje badminton a stolní tenis, v pozadí stojí tenis. Kupodivu ani jeden žák nedopsal do dotazníku např. squash, který se v současnosti mezi raketovými hrami docela prosazuje.

- V zájmu o disciplíny sportovní gymnastiky jednoznačně vítězí trampolína. U žáků ZŠ Kobyly jsou dále populární žebřiny a šplh, u žáků ZŠ Osečná přeskok a šplh, u obou škol shodně s pořadím u chlapců. Dívky ZŠ Kobyly po žebřinách upřednostňují kruhy, u dívek na ZŠ Osečná figurují po trampolíně kruhy a přeskok.
- Zapomenutým gymnastickým nářadím jsou bradla a dle zájmu žáků také kladina, která by byla vhodným nářadím pro nácvik koordinace. Žáky neláká ani zvládání akrobatického umění či cvičení na hrazdě, kde žáky zřejmě limitují nedostatečné silové a obratnostní schopnosti.
- Mezi atletickými disciplínami má na obou školách největší atraktivnost skok daleký, čímž se opět řadí mezi disciplíny stabilní v čase. Na ZŠ Kobyly je u chlapců oblíbený také hod míčkem či granátem a skok vysoký, u dívek překvapivě dominuje štafetový běh a sprinty. Naproti tomu žáci na ZŠ Osečná po skoku dalekém upřednostňují vytrvalostní běh, pro tamější dívky disciplína číslo jedna.
- Turistika je na obou školách nejvyhledávanějším odvětvím, a to i v rámci OA, ale i jako NA. Pěší turistika je dominantní u dívek ZŠ Kobyly. Jinak je v popředí cykloturistika, která je zároveň nejčastěji provozovanou NA na obou školách, u dětí ze ZŠ Kobyly většinou u chlapců. Na základě tohoto výsledku je třeba přistupovat i ze strany školy, toto odvětví podporovat, ale také věnovat dostatečný čas pravidlům bezpečnosti silničního provozu. Oba druhy turistiky jsou však mimo jiné spojeny se vztahem k přírodě, poznáváním blízkých i vzdálenějších míst a samozřejmě se zábavou.
- Na obou školách mají žáci nejbližší vztah k rozvoji rychlostních a obratnostních schopností, naopak nejhorší k rozvoji vytrvalostních schopností. Výjimku pro vytrvalost představují žákyně ZŠ Osečná, žákyně ZŠ Kobyly zase preferují rozvoj obratnostních schopností. Všechny schopnosti je třeba rozvíjet, ale ne každý má stejný základ. Proto se musí správně odhadnout, které schopnosti u daného jedince mají šanci na lepší růst a tomu podřídit konkrétní zaměření PA.
- Žáci na obou školách preferují kondiční zaměření PA, silně zastoupené u chlapců. Dívky na ZŠ Kobyly cítí především estetickou a na ZŠ Osečná tvůrčí potřebu zaměření PA.
- Nejméně si žáci uvědomují potřebu zdravotního zaměření PA. Jeho nutnost ocení až s přibývajícím věkem, a proto je třeba jedince pozvolna a přijatelnou formou vést k rozvoji zdravotně orientované zdatnosti, nikoliv směřovat PA pouze na výsledky a výkon. Zároveň jde o rozvoj spolupráce a komunikace mezi dětmi a prožívání příjemných okamžiků při PA.

- Pozornost musí být také věnována propojení PA s vyhledáváním napětí, dobrodružství, překonáváním strachu a celkově sebe sama. Takové sporty obvykle spadají do oblasti sportovně technických disciplín a celospolečensky se začínají těšit velké oblibě.
- Mezi sportovně technickými disciplínami se také vyskytují relaxační PA, jako např. jízda na koni nebo sportovní rybolov.
- Více úsilí se musí vkládat také do rozvoje plaveckých způsobů. Žáci na obou školách preferují prsa a kraul, ale bylo by potřeba se zaměřit hlavně na zvládnání plavecké techniky a dýchání. Povinné plavecké kurzy na 1. stupni nejsou postačující. Nejméně oblíbeným plaveckým způsobem je motýlek, a to zřejmě pro náročnost jeho provádění.
- Zapojení žáků do organizovaných i neorganizovaných forem PA je z hlediska počtu žáků, ale i počtu hodin týdně, nedostačující.
- V rámci OA se žáci obou pohlaví ZŠ Kobyly nejvíce zapojují do organizované pěší turistiky a poté do SH, z nichž se těší největší popularitě badminton, florbal, obojí se zastoupením dívek, a futsal. Na ZŠ Osečná se chlapci organizovaně účastní nejvíce fotbalu a florbalu, dívky se věnují jízdě na koni a tanci. Několik žáků obou škol také trénuje pro venkov tradiční hasičský sport.
- Mezi NA na obou školách jednoznačně dominuje cykloturistika, následovaná pěší turistikou. Překvapivě se jako další v pořadí objevil běh, především u žáků ZŠ Kobyly, a více u dívek než chlapců, následovaný cvičením a posilováním, zejména u chlapců. To úzce souvisí s převažujícím estetickým zaměřením PA dívek a kondičním zaměřením PA chlapců. Také žáci ZŠ Osečná se ve svém volném čase věnují v rámci NA nejvíce turistice obou druhů, cvičení a posilování a poté SH.

7 Kritéria a porovnání základních škol

7.1 Personální a obsahové zajištění výuky tělesné výchovy

Kvalifikované personální zajištění výuky je jedním z hlavních předpokladů, jak poskytnout žákům, a to nejenom na 2. stupni základních škol, ale všech typech škol, kvalitní výuku předmětu tělesná výchova, případně dalších školou organizovaných pohybově či sportovně zaměřených nepovinných a volitelných předmětů. Přestože je velice pravděpodobné, že i nekvalifikovaný pedagog je schopen roli učitele TV plnit spolehlivě a zodpovědně a vydávat ze sebe pro své žáky maximum, vždy lze očekávat jisté mezery v komplexním přístupu k předmětu. Do něho můžeme zahrnout například řádné rozvržení průběhu vyučovací hodiny, zařazení vhodných cviků a jejich správné provádění, odborné názvosloví, provádění dopomoci a další zajištění bezpečnosti při hodinách, pestrost nabídky všech možných aktivit pro žáky atd. Nekvalifikovaný pedagog by se měl v průběhu let dále odborně vzdělávat. Svě zkušenosti získává praxí a často čerpá i ze zkušeností druhých (učitelů TV, trenérů, cvičitelů,...). Předpokládá se, že má ke sportu a pohybu vztah, myšleno zejména aktivní osobní zapojování do různých SPA. Pokud sám přistupuje k předmětu „se srdcem sportovce“, snaží se předávat tento cit i svým žákům. Ale vždy bude jisté riziko, že neodborným, i když dobře myšleným, přístupem k výuce by se mohlo ledacos pokazit. Proto je třeba, aby ve školách TV vyučovali kvalifikovaní pedagogové. Myslím si, že mnoho lidí se domnívá, že předmět TV lze vyučovat i bez předchozího odborného vzdělání. Jako by se jednalo pouze o jakýsi okrajový oddychový předmět, stojící daleko v řadě za matematikou, českým jazykem atp. Jeho význam je ale mnohem větší, proto i zde je odbornost na místě.

Co se týče obsahového zajištění výuky předmětu TV, mělo by docházet k naplňování školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP), který si škola dle vlastních podmínek a možností vytvořila podle zásad stanovených v příslušném rámcovém vzdělávacím programu. Pro základní školy se jedná o *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (dále jen RVP ZV), jehož původní verze byla vytvořena v roce 2007. Při zpracování ŠVP mohly školy využít tzv. Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů nebo jiné vhodné metodické materiály. Rámcové vzdělávací programy představují spolu s nadřazeným Národním programem vzdělávání státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední

vzdělávání. Školní úroveň pokrývají konkrétní školní vzdělávací programy, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Jak Národní program vzdělávání, tak RVP i ŠVP jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost. ŠVP jsou plošně uplatňovány na základních školách od školního roku 2007/2008.

RVP kladou důraz na klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. Dále podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání. RVP ZV vymezuje vzdělávací obsah, tj. očekávané výstupy a učivo, a zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata. Podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků. Umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. RVP ZV je otevřený dokument, který je průběžně inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů s ŠVP, ale i podle měnících se potřeb a zájmů žáků (Upravený RVP ZV, 2013). V RVP je tělesná výchova součástí vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*, která obsahuje dva vzdělávací obory: *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova*. Vzdělávací obor Tělesná výchova se dále člení do tří částí: *Činnosti ovlivňující zdraví*, *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností* a *Činnosti podporující pohybové učení*.

7.1.1 Základní škola Kobyly

Personální podmínky pro zajištění výuky TV na 2. stupni ZŠ Kobyly jsou v současné době uzpůsobeny režimu po dobu rodičovské dovolené jedné z původních třech vyučujících předmětu TV. Všichni tři vyučující mají vysokoškolské vzdělání – dva muži pedagogického směru, žena ekonomického směru, v současnosti studuje obor TV na vysoké škole.

Muž č. 1: aprobace tělesná výchova – výtvarná výchova, praxe 15 let, 15 let učí tělesnou výchovu, 6.–9. ročník, chlapec.

Muž č. 2: aprobace fyzika – zeměpis, praxe 4,5 roku, 4 roky učí tělesnou výchovu – z toho 2 roky 6.–7. ročník, chlapec, 2 roky 6.–9. ročník, dívky.

Žena: bakalářské ekonomické vzdělání, studující aprobaci chemie – tělesná výchova, praxe 16 let, 14 let učila tělesnou výchovu, 6.–9. ročník, dívky, nyní na rodičovské dovolené.

Obsahové vymezení TV na ZŠ Kobyly je dáno Školním vzdělávacím programem ZŠ Kobyly, jehož název „*Blíž k sobě, blíž k přírodě*“ koresponduje se zaměřením školy a jejím rodinným charakterem. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví obsahuje v ŠVP ZŠ Kobyly dva vzdělávací

obory: Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Z průřezových témat jsou do nich začleněna témata Multikulturní výchovy a Environmentální výchovy. Předmět TV je vyučován ve všech ročnících. Výuka na 2. stupni probíhá pro každý ročník 2 hodiny týdně. Žáci jsou rozděleny na chlapce a děvčata. Chlapci jsou dále rozděleni do dvou skupin: 6. a 7. ročník a 8. a 9. ročník, děvčata pro menší počet ve všech ročnících cvičí všechna společně. U chlapců se výuka uskutečňuje po dvou dopoledních vyučovacích hodinách týdně, děvčata již po několik let mají jednu odpolední dvouhodinovku týdně. Výuka probíhá v tělocvičně, která je součástí budovy školy, nebo venku na hřišti, což je travnatá plocha vedle budovy školy, příp. v přírodě nebo v okolí školy. Kromě toho se každoročně uskutečňuje několikadenní lyžařský výcvik podle aktuálních podmínek, nikdy se nezajišťuje žádný pobyt rok předem. Více v podkapitole „Materiálové a prostorové zajištění výuky TV“.

ŠVP ZŠ Kobyly již dvakrát prošel kontrolou České školní inspekce. V předmětu TV nebyly shledány žádné nedostatky. Po podrobné analýze obsahu je však třeba konstatovat, že náplň předmětu je pro každý ročník 2. stupně stejná. Učivo není pro jednotlivé ročníky odstupňováno podle náročnosti. Jeho cílem je získat kladný vztah k fyzickým aktivitám a sportu, vytvářet návyky zdravého životního stylu vedoucí k progresivnímu utužování zdraví, dále dodržování sportovní etiky, pravidel a jednání v duchu fair play.

V ŠVP ZŠ Kobyly je vzdělávací obsah vzdělávacího oboru TV rozčleněn do tří částí podle výše zmíněných činností, v nichž je k očekávaným výstupům vždy přiřazeno příslušné učivo. V části *Činnosti ovlivňující zdraví* jsou očekávané výstupy zcela ve shodě s RVP ZV. Příslušné učivo se týká pravidel organizace výuky, bezpečnosti při TV, negativ dopingů a pozitiv endorfinů pro překonání přiměřeného stresu. Z konkrétního cvičení se zaměřuje na kondiční posilování, kompenzační cvičení a strečink. V části *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností* je ŠVP zaměřen na atletiku, sportovní hry a sportovní gymnastiku. Atletika se soustřeďuje na hod míčkem a granátem, vrh koulí, krátké běhy na 50 m a 60 m, běh na 400 m a 800 m, skok daleký a skok vysoký. Sportovní gymnastika zahrnuje kotouly a jejich modifikace a cvičení na náradí: koza, hrazda, žebřiny, kruhy. Ze sportovních her dominuje vybíjená, volejbal, basketbal, fotbal a florbal a netradiční sportovní hry bez bližší specifikace. Třetí část nazvaná *Činnosti podporující pohybové učení* je v očekávaných výstupech opět plně v souladu s RVP ZV, ale bez vymezení konkrétního učiva.

7.1.2 Základní škola Osečná

Z personálního hlediska zajišťují výuku TV na ZŠ Osečná dva vyučující – jeden muž a jedna žena. Oba jsou vysokoškolsky vzdělání, absolventi studia pedagogického směru.

Muž: aprobace tělesná výchova – občanská výchova, praxe 21 let, 21 let učí tělesnou výchovu, 6.–9. ročník, chlapce i dívky.

Žena: učitelství pro 1. stupeň ZŠ + zeměpis, praxe 20 let, 10 let učí tělesnou výchovu, 6.–7. ročník, dívky.

Obsahová stránka TV na ZŠ Osečná je vymezena Školním vzdělávacím programem ZŠ a MŠ Osečná, jehož název zní „*Škola v pohodě*“. Podobně jako v ŠVP ZŠ Kobyly je vzdělávací oblast Člověk a zdraví rozdělena do dvou vzdělávacích oborů: Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzdělávací obor Tělesná výchova je zaměřen na rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu. Jeho hlavním cílem je vytvoření takových návyků, které povedou k celoživotnímu kladnému vztahu žáků k PA. Zvláštní důraz je kladen na propojení zdravého životního stylu a tělesné aktivity. Vzhledem k počtu žáků v jednotlivých ročnících jsou spojováni žáci 6. a 7. ročníku a žáci 8. a 9. ročníku, odděleně chlapci a děvčata. TV je v ŠVP vypracována společně pro 6. a 7. ročník a pro 8. a 9. ročník. Časová dotace je pro každý ročník 2 hodiny týdně.

Po provedení obsahové analýzy vzdělávacího obsahu vzdělávacího oboru TV v ŠVP byly zjištěny následující informace. Část *Činnosti ovlivňující zdraví* vychází z RVP ZV, ale vyjádřeny jsou pouze očekávané výstupy žáka, nikoliv konkrétní učivo. Výstupy jsou téměř shodné pro všechny ročníky. Směřují ke zlepšení tělesné kondice žáků, odmítání drog a jiných škodlivin, uplatňování pravidel hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí a k uvědomění si významu pohybu v zimní krajině pro zdraví. Hlavní část tvoří *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností*. Zde je k očekávaným výstupům přiřazeno i konkrétní učivo, a to pro jednotlivá sportovní odvětví.

V 6. a 7. ročníku se zaměřují ze sportovních her na volejbal (a přehazovanou), basketbal, házenou, florbal a fotbal. Jako netradiční SH mají uvedeny softbal, kriket, pálkovací hry, létající talíře, ringo, tchoukball a šimbal. V gymnastice se podle ŠVP používá nářadí: odrazový můstek, žíněnky, koza, trampolína, hrazda a kladina. Není uvedena například švédská bedna. Provádí se: akrobacie, základní obraty a rovnovážné polohy, kotouly vpřed a vzad a jejich modifikace, stoj na lopatkách a stoj na rukou. Dále se soustředí na rytmické, kondiční a uvolňovací cvičení. Ve výstupech je zdůrazněn význam hudby při cvičení a jako učivo jsou uvedeny: aerobik a stepaerobik, šplh na laně a na tyči, cvičení s míči, cvičení se švihadlem a strečink. Dalším odvětvím jsou úpoly a zvládání základních úchopů, přetahů, přetlaků, odporů a úpolových her. Nepostradatelnou složku tvoří atletika, jejímž učivem jsou zejména: běžecká abeceda, hod kriketovým míčkem, rychlý běh na 60 m, 100 m, seřízení bloků, nízký start, štafetový běh, běh na 800 m, rozvoj vytrvalosti a cvičení v přírodě. Podle

podmínek školy probíhá dle ŠVP také základní výuka bruslení a sjezdového i běžeckého lyžování. Škola se také dle ŠVP pro 6. a 7. ročník věnuje cyklistice a dopravní výchově, součástí je třídní cyklistický kurz. V 8. a 9. ročníku ke sportovním hrám přibývá ještě základní výuka ledního hokeje (podle klimatických podmínek). V atletice je navíc plánován skok daleký, skok vysoký, vrh koulí a běh na 1500 m. Jednotlivými částmi ŠVP pro TV prolínají také *Činnosti podporující pohybové učení*, k nimž patří zejména: komunikace v TV, organizace prostoru a pohybových činností, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech či měření výkonů a posuzování pohybových dovedností. Například žáci 8. a 9. ročníku by podle ŠVP již měli zvládnout připravit a zorganizovat soutěže a turnaje v jednotlivých disciplínách a sportech.

7.1.3 Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná

	ZŠ Osečná	ZŠ Kobyly
Shody	- časová dotace TV 2 hodiny týdně - v ŠVP není rozlišeno učivo pro chlapce a děvčata - ŠVP více zaměřené na učení se novým pohybovým dovednostem než prezentaci vědomostí (např. hygiena, bezpečnost a první pomoc při TV a sportu,...) - ŠVP více zaměřené na dovednosti a výkony, méně na zdravotně orientovanou zdatnost, psychickou spokojenost, radost z pohybu, spolupráci a komunikaci - učivo ŠVP neobsahuje plavání (nepovinné učivo, pokud byl na 1. stupni plavecký výcvik) => žádný plavecký výcvik na 2. stupni - poměrně bohatá nabídka sportovních her, disciplín sportovní gymnastiky a plnění většiny atletických disciplín podle prostorových možností	
Rozdíly	2 kvalifikovaní učitelé TV, z nichž 1 aprobovaný, oba s mnohaletou praxí - v ŠVP vzdělávací obsah předmětu TV vypracovaný společně pro 6. a 7. ročník a pro 8. a 9. ročník. - v ŠVP podrobně rozpracované učivo, rozepsány konkrétní činnosti v daném sportu	3 učitelé TV, z nichž 1 aprobovaný, 1 kvalifikovaný (málo praxe) a 1 nekvalifikovaný, studující obor TV - v ŠVP vzdělávací obsah předmětu TV vypracovaný zvláště pro každý ročník, ale vždy stejný, bez ohledu na schopnosti a dosavadní dovednosti žáků - v ŠVP chybí některé povinné učivo: zimní sporty (např. lyžování, bruslení), úpoly, cyklistika a dopravní výchova, turistika a pobyt v přírodě, základy orientačního běhu, konkrétnější specifikace estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, příklady netradičních sportovních her

7.2 Prostorové a materiální zajištění výuky tělesné výchovy

Prostorové zabezpečení výuky TV a dalších školou organizovaných SPA vyplývá u obou základních škol z prostorových podmínek, které poskytuje jednak budova školy jako stavba a jednak nejbližší okolí, v němž se škola nachází. Výhodou obou škol je umístění v klidném venkovském prostředí s čistým ovzduším a bez mimořádného dopravního ruchu. V okolí obou škol se rozkládá krásná krajina se spoustou zeleně, nabízející mnoho příležitostí k PA. Materiální zajištění výuky bylo zjištěno analýzou inventárních položek v inventárních knihách základních škol.

7.2.1 Základní škola Kobyly

Posuzování prostorového zajištění je založeno na osobním dlouhodobém pozorování a zkušenostech, souvisejících s místem výkonu zaměstnání. To se pochopitelně týká i materiálního vybavení, ovšem doplněné analýzou údajů v inventárních sbírkách s názvem „Tělesná výchova“.



Obrázek 4: Tělocvična ZŠ Kobyly
Foto autor

Základní zázemí pro SPA na ZŠ Kobyly představuje tělocvična o rozměrech 12 m × 20 m se dvěma kabinety v zadních rozích tělocvičny o rozměrech cca 2,5 m × 4 m (Obrázek 4).

Jeden kabinet patří výhradně škole, druhý kabinet slouží místní organizaci TJ Sokol Kobyly, ale využívat sportovní nářadí a náčiní v něm umístěné mohou i žáci ZŠ Kobyly. Povrch tělocvičny tvoří dřevěné parkety, které jsou vždy o letních prázdninách zrenovovány tzv. drátkováním a voskováním. Tělocvična má na podlaze nalakované čáry na volejbal, basketbal a nově i na badminton. Basketbalové koše jsou připevněny natrvalo, stejně tak zařízení na natažení volejbalové sítě. Na obou delších stěnách jsou umístěny několikery žebřiny. Dále jsou na stropě zavěšeny dvojce kruhy a od jedné stěny je možno vysunout kovovou konstrukci pro připevnění hrazdy. Nalevo od vstupních dveří se nachází kovová konstrukce se třemi výsuvnými tyčemi pro šplh. V přední části tělocvičny při delší stěně jsou narovnány lavičky, na které je možno se v případě potřeby posadit. V zadní části tělocvičny mezi kabinety se nalézá prostor pro nářadí, který je od hlavního prostoru tělocvičny oddělen posuvnou sítí, kterou lze připevnit na zemi a na bočních zdech. Mezi nářadím se nalézá několik kusů kožených žíněnek, koza, dvě švédské bedny, odrazový můstek, velká trampolína, trampolínka a stojany pro skok vysoký. Při stěně jsou složeny čtyři stoly na stolní tenis a velká dopadová žíněnka. Nechybí koberec pro akrobacii. Vpředu úložného prostoru jsou umístěny dvě florbalové branky a florbalové mantinely. Nářadí, které slouží svému účelu již několik desítek let, je podrobno pravidelným bezpečnostním kontrolám. Ve školním kabinetě pro náčiní jsou uloženy různé typy míčů a míčků (volejbalové, basketbalové, na házenou, fotbal, futsal, softbal, florbalové míčky, míče plné, i molitanové), švihadla, kriketové míčky, granáty, koule, přetahovací lano, ukazatel skóre, lakrosové hole a další drobné sportovní potřeby. Na jaře 2016 nakoupila škola také několik párů nových běžeckých treter z důvodu konkurenceschopnosti školy na atletických závodech. Co se týče materiálního vybavení pro netradiční sportovní hry jako je tchoukball, šimbal, ringo, kin-ball a další, má v tomto směru ZŠ Kobyly ještě značné rezervy. Ze sportovních potřeb uskladněných v kabinetu TJ Sokol Kobyly by mohla škola používat například dřevěné tyče, bedýnky pro stepaerobik či gymnastické míče, ale často naráží na problém s nedostatečným množstvím jednotlivých kusů. Praktická využitelnost je tedy velmi nízká, pouze pro případy, kdy chybí větší počet žáků.

Z hlediska bezpečnosti, hygieny a čistoty splňuje cvičební prostor školy a inventář školy všechny náležitosti. Několik let již funguje v tělocvičně také odvětrávací zařízení, které vyřešilo problém s málo větraným teplým vzduchem během parných letních dnů. V zimním období je tělocvična temperována prostřednictvím radiátorů centrálního topení, umístěných za dřevěnými kryty. Ne zcela vyhovující jsou prostory pro převlékání chlapců a dívek. Chlapci se tradičně převlékají ve svých třídních šatnách (kovové konstrukce), do nichž je vidět, dívky

v poměrně malé jediné šatně před tělocvičnou. Vedle této šatny je místnost se sprchou, kterou nikdo z žáků nikdy nevyužívá. Jedna sprcha by však pro žáky stejně nepostačovala.

Pro účely školní TV a školou organizovaných zájmových sportovních kroužků slouží za příznivých klimatických podmínek školní hřiště. Jedná se o travnatou plochu vedle školy, využitelnou díky dvěma fotbalovým brankám zejména pro fotbal, ale také třeba z atletických disciplín pro hody. Bohužel tato plocha není ze všech stran oplocena ani nijak rozdělena čarami. Její využití je sice pro školu nutné, ale např. pro fotbal jde pouze o orientační plochu. Kromě tohoto hřiště může škola využívat také tenisový kurt, který zde slouží zejména pro potřeby místního tenisového klubu (Obrázek 5). V rámci TV ho však škola nevyužívá, protože pro všechny žáky přítomné na hodinách TV je jeden kurt málo. Proto slouží alespoň pro školou organizovaný sportovní kroužek. Škola navíc nedisponuje ani tenisovými raketami, děti si na kroužek nosí své vlastní.



Obrázek 5: Tenisový kurt u ZŠ Kobyly

Foto autor

Součástí venkovního prostoru je také dráha pro krátký běh a skok daleký s doskočištěm (Obrázek 6). Jelikož se jedná pouze o dráhu travnatou, je její údržba komplikovaná a prakticky nemožná. Pro děti téměř nevyhovující z hlediska bezpečnosti. Pískoviště je navíc nekryté, odrazové prkno staré a částečně zarostlé.



Obrázek 6: Dráha s doskočištěm u ZŠ Kobyly

Foto autor

V podobném stavu se nachází i hřiště na volejbal, které má sice kovové sloupky na síť, ale je zatravněné a nemá žádné přesné rozměry ani okraje. Pokud žáci 2. stupně absolvují běh na 60 m, příp. 100 m, využívá se nedaleká málo frekventovaná silnička, na níž je naměřena požadovaná dráha. Žáci na ní mohou běhat po dvojicích. Startovní bloky sice škola v inventáři také má, ale zde by bylo jejich použití dost nepraktické. Trénování vytrvalostního běhu nebo delší zdravotní vycházky se realizují v okolní přírodě, zejména po lesních či polních cestách a málo frekventovaných silnicích. Běžecké disciplíny lze plnit také v cca 7 km vzdálených Radimovicích na místní atletické dráze, kam se lze přemístit autobusem. Tato varianta se realizuje pouze výjimečně.

Z pravidelných zimních aktivit pořádá škola každoročně lyžařský výcvik. Většinou se přizpůsobuje aktuálním sněhovým podmínkám, podle nichž se domluví na 3 až 5 dnů sjezdovka v nedalekém Ski areálu Struhy v Turnově, který provozuje Klub lyžařů Turnov. Pro nízký počet žáků v ročnících 2. stupně se předkládá možnost účastnit se všem žákům 2. stupně, přičemž nejdříve se upřednostňují žáci sedmého ročníku. Vždy se jedná pouze o sjezdové lyžování, s každodenním samostatným dojížděním účastníků. Na běžecké lyžování se škola nezaměřuje, protože málokdo z žáků vlastní běžecké lyže, a škola bohužel žádné k půjčení nemá. Pokud určitá nabídka k běžeckému lyžování ze strany učitelů TV zazní, často se setká s velkým nezájmem. Není ochota žáků ani jejich ZZ si lyže vypůjčit. Na situaci by se pravděpodobně nic nezměnilo, ani kdyby akce byla vyhlášena jako povinná. Zatím pouze

mimořádně se stalo, že se několik žáků ZŠ Kobyly včetně jednoho vyučujícího TV přidalo k lyžařskému výcvikovému zájezdu (dále jen LVZ) ZŠ Český Dub, která nabídla tuto příležitost z důvodu nenaplněnosti stavu z řad vlastních žáků. Ve školním roce 2015/2016 se po několika letech uskutečnil pětidenní LVZ ZŠ Kobyly do Plavů. Netradičním jevem byla účast žáků již od 3. až po 9. ročník.

7.2.2 Základní škola Osečná

Prostorové podmínky pro zajištění výuky byly zjištěny jednak z osobního krátkodobého pozorování, dále z údajů dostupných na webových stránkách školy a také z doplňujících informací, které byly poskytnuty ředitelem školy. U materiálního zajištění výuky se vychází z rozboru inventárních položek v inventární knize s názvem „Tělocvična“.

K SPA využívá škola především prostorné tělocvičny s rozměry 33 m × 17 m a parketovým povrchem (Obrázek 7). Po vstupu do tělocvičny se prakticky po celé levé delší straně nacházejí kabinety pro nářadí a náčiní. Co se týče sportovního nářadí, jeho druhy jsou podobné jako na ZŠ Kobyly, pouze s tím rozdílem, že se některé objevuje po více kusech z důvodu většího počtu žáků než na ZŠ Kobyly. V inventáři školy jsou navíc pouze 2 kladiny, a konstrukce na šplh kromě tyčí zahrnuje také 2 lana. Ovšem bohatší výbavu má ZŠ Osečná ve sportovním náčiní a dalších sportovních potřebách, určených pro sportovní, a zejména netradiční hry. Obdobná je vybavenost pro volejbal, basketbal, fotbal, florbal, stolní tenis, ale i lakros. ZŠ Osečná se však, a to i podle svého ŠVP, zaměřuje na házenou, proto disponuje kromě míčů na házenou také brankami na házenou. Dále vlastní potřeby na hokejbal, softball a baseball, badmintonové sety a sítě, pro realizaci netradičních her soupravu na kriket, výbavu na tchoukball, kin-ballový míč, ringo kroužky a létající talíře. Kromě toho se v inventáři vyskytují také chůdy (5 párů) a padák o průměru 5 m. Užitečným vybavením jsou rovněž v tělocvičně zabudované reproduktory, např. pro hodiny rytmické gymnastiky či běžného cvičení při hudbě, nebo praktický vozík na míče.

Asi 20 m od tělocvičny se nachází šatny žáků, vedle nichž jsou vybudovány toalety a sprchy, které mohou žáci také využívat. To je z hygienického hlediska nejenom pro žáky školy, ale i pro další osoby využívající tělocvičnu, velmi praktické.



Obrázek 7: Tělocvična ZŠ Osečná

Tělocvična ZŠ Osečná. P1490078.jpg (JPEG obrázek, 816 × 612 bodů) [online]
[vid. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.zsosecna.cz/wordpress/wp-content/uploads/2014/05/P1490078.jpg>

K venkovním SPA slouží prostorný školní sportovní areál, na němž se nachází multifunkční hřiště (dále jen MH) s polyuretanovým povrchem (CONIPUR) o rozměrech 44 m × 22 m (Obrázek 8), dále basketbalové hřiště s asfaltovým povrchem s rozměry 30 m × 15 m, umělá dráha (CONIPUR) s doskočištěm pro skok daleký, travnaté hřiště se 4 stoly – betonovými deskami na stolní tenis, horolezecká stěna a rampa na skateboard. Škola může využívat také sousední sportovní areál SK Osečná, v němž má k dispozici fotbalové hřiště, 2 tenisové kurty a volejbalové hřiště. Podobně jako ZŠ Kobyly nemá ZŠ Osečná k dispozici žádnou dráhu na dlouhé ani krátké tratě. Běhy na 60 m a 100 m absolvují žáci na fotbalovém hřišti SK Osečná, škola disponuje startovními bloky. Běh na 1500 m je realizován na nedaleké méně frekventované silnici formou 5 × 300 m.

V areálu ZŠ a MŠ Osečná se nachází také chatky s elektrinou, jejichž kapacita je 47 osob. Jedna chatka je určena většinou pro 4 osoby. Chatky jsou bez vody a sociálního zařízení, ale je zde možnost za poplatek použít sprchy a toalety v přílehlé budově školy. Tohoto ubytování lze využít například pro pořádání školních výletů, což ZŠ Kobyly už několikrát v minulých letech realizovala. K dispozici je též venkovní žlab s pitnou vodou, ekologické WC a velké ohniště s lavičkami.

Ze sportovních kurzů, pořádaných školou v rámci vzdělávacího oboru TV, organizuje ZŠ Osečná LVZ pro žáky 7. a 8. ročníku, cyklistický kurz pro žáky 7. ročníku a pro žáky

9. ročníku kurz pobytu v přírodě zaměřený na táboření a turistický kurz zaměřený na turistiku a bezpečný pohyb po horách. Všechny kurzy kromě lyžařského jsou třídní. LVZ se uskutečňuje vždy jedenkrát za 2 roky na 5 dnů v Bedřichově společně pro žáky 7. a 8. ročníku. Žáci si vybírají, zda kurz absolvují se sjezdovými nebo běžeckými lyžemi. Lyže k půjčení škola nevlastní. Ze zimních sportů se věnuje škola ještě bruslení. Pokud to umožňují příznivé zimní podmínky, zajišťují každoročně místní hasiči umělou ledovou plochu vedle školy na asfaltovém hřišti. Zde poté probíhá v rámci TV výuka základů bruslení a ledního hokeje (i podle ŠVP).



Obrázek 8: Multifunkční hřiště u školy v Osečné
 ZŠ a MŠ Osečná [online] [vid. 2017-04-26]. Dostupné
 z: <http://zsosecna.cz/wordpress/o-zakladni-skole/>

7.2.3 Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná

	ZŠ Osečná	ZŠ Kobyly
Shody	• klidné venkovské prostředí s čistým ovzduším, využitelné pro TV • tělocvična s parketovým povrchem odpovídající velikosti školy • solidní vybavenost náradím • žádná dráha na dlouhé ani krátké běhy • žádné lyže k zapůjčení žákům	
Rozdíly	• nový sportovní areál vedle školy (včetně multifunkčního hřiště a umělé dráhy pro skok daleký s doskočištěm) • možnost využití sportovního areálu SK Osečná (fotbal, volejbal, tenis)	• velké travnaté fotbalové hřiště vedle školy (louka) a travnaté volejbalové hřiště • jeden tenisový kurt – nepostačuje k využití v TV

	ZŠ Osečná	ZŠ Kobyly
	• velký prostor vedle tělocvičny k uskladnění náradí a náčiní • šatny a větší sociální zařízení u tělocvičny • lepší vybavenost náčiním (zejména pro sportovní hry) a dalšími sportovními pomůckami (padák, chůvy) • z náradí navíc kladina a lana na šplh • v tělocvičně zabudované reproduktory • kromě lyžařského výcviku organizování kurzů: cyklistický, turistický a turistika a pobyt v přírodě • ledová plocha u školy za příznivých podmínek	• možnost využití atletického oválu v Radimovicích • nevyhovující dráha pro skok daleký a doskočiště • nevyhovující prostory pro převlékání chlapců • jediná šatna u tělocvičny pro převlékání dívek • sociální zařízení u tělocvičny – pouze 1 toaleta a 1 sprcha • pouze lyžařský výcvik a žádné jiné sportovní kurzy

7.3 Zajištění dalších sportovních a pohybových aktivit

Základní školy se kromě povinných hodin TV vždy snaží žákům nabídnout i další organizované SPA, a to zejména formou zájmových kroužků. V posledních letech se stává pravidlem, že se školy předhánějí v nabídce zájmových kroužků a aktivit, aby přilákaly co nejvíce žáků do jednotlivých ročníků. Zejména pro malé vesnické školy, jako je ZŠ Kobyly, je velice důležité žáky získat, protože jde de facto o přežití školy ve velké konkurenci se školami městskými. Každá škola se také zapojuje do různých sportovních soutěží, turnajů a akcí, a to buď účastí svých žáků, nebo vlastním pořádáním. Některé akce se opakují pravidelně, jiné jsou organizovány pouze jednorázově. U příležitosti významných či zajímavých dnů, případně projektů, pořádají školy obvykle nějakou sportovně zábavnou akci pro děti z vlastní školy, například na Den dětí. Klimatické podmínky ovlivňují zase pořádání příležitostných sportovních programů, jako například bruslení, in-line bruslení, cyklistické výlety, pěší turistika apod. V neposlední řadě rozhoduje zájem školy uskutečnit lákavou pohybovou akci pro své žáky, případně i pro jejich zákonné zástupce. Pohybově zaměřené jsou většinou také školní výlety, které téměř žádná škola nevynechává.

7.3.1 Základní škola Kobyly

Problémem malé školy není nabídnout určité penzum zájmových kroužků, ale naplnit je v takovém počtu, aby mělo vůbec smysl je realizovat. Často se stává, že do různých sportovních kroužků dochází a na různých sportovních akcích se účastní stále stejní žáci. Jsou to pouze ti, kteří mají o sport a pohyb zájem. Málokdy se podaří zlákat někoho, kdo by nebyl

sportovně zaměřený. Proto se na ZŠ Kobyly organizováním sportovních zájmových kroužků zabývají sami vyučující a nabízejí je dětem zdarma ve svém volném čase. Mohou se tak snáze přizpůsobit aktuální situaci. Například pokud by byla vyšší absence žáků, kroužek se konat nebude, nebo se může změnit jeho náplň a přizpůsobit přítomným žákům. Přesto je nabídka sportovních kroužků na ZŠ Kobyly poměrně bohatá. V určité dny a týdny (liché, sudé) se střídají tyto kroužky: sportovní hry, florbal, fotbal (futsal) a badminton. Podle ročního období a aktuálního počasí se využívá školní tělocvična nebo venkovní hřiště. Počasí také ovlivňuje pořádání turistického kroužku, jehož se účastní ti, kdo mají momentální zájem, mohou i rodiče či příbuzní a známí. Většinou se jedná o vícedenní výlet za přírodními krásami blízkého okolí i vzdálenějších míst. Všechny tyto kroužky pokrývají pouze dva učitelé TV. PA, kterou škola nabízí žákům pouze příležitostně, ale ve školním roce opakovaně 2–3krát, je návštěva plaveckého bazénu v Liberci. Výjezd do bazénu se koná vždy až po skončení dopoledního vyučování. V současné době má škola také možnost zajistit pro žáky ledovou plochu na zimním stadionu v Turnově. Zatím toho dostatečně využívá pouze 1. stupeň naší školy. Mezi občasně akce školy patří také výjezd autobusem do Turnova na spinning, ale zatím vždy jenom s děvčaty. Nad rámec kroužků, z vlastní aktivity, pořádají vyučující TV za příznivého počasí také výlety za in-line bruslením. Co se týká účasti na sportovních soutěžích a turnajích, ZŠ Kobyly je členem Asociace školních sportovních klubů (dále jen AŠSK), která pořádá různé sportovní akce. Žáci naší školy se zúčastňují zejména soutěží ve fotbale a florbalu, pokud se ovšem sejde dostatečný počet žáků. Pravidelně se také konají přátelské turnaje se ZŠ Osečná a ZŠ Český Dub, většinou ve vybíjené, florbalu či fotbale. V minulých letech se chlapci našeho 2. stupně také pravidelně objevovali na fotbalových turnajích soutěže základních škol McDonald's Cup, v současné době však škola nedisponuje potřebným počtem vhodných hráčů. Dále se ZŠ Kobyly snaží vysílat některé sportovně nadanější žáky do individuálních atletických soutěží, ale na týmové soutěže nemá potřebný počet žáků. Pořadatelské aktivity meziškolních sportovních soutěží ZŠ Kobyly již delší dobu nevyvíjí, a to zejména z důvodu nevyhovujících sportovišť, ale také zázemí (šatny, sprchy). V rámci školy se organizuje pravidelný předvánoční florbalový turnaj. Mezi týmy je vždy i jeden učitelský, což motivuje žákovské týmy k lepším výkonům. Ze zajímavých sportovně zábavných akcí lze zmínit například soutěžní dopoledne u příležitosti Dne dětí nebo sportovní den na konci školního roku. Většinou se jedná o nějaké netradiční sportovní disciplíny a plnění zajímavých úkolů. V případě teplého slunečného počasí je také možno v rámci hodin TV navštěvovat koupaliště v nedalekém Svijanském Újezdě, kam se lze dostat pěšky i autobusem. Sportovně zaměřená je také většina vícedenních školních výletů, pořádaná

třídními učiteli. V případě malého počtu žáků v jednom ročníku dochází často ke spojování dvou ročníků. Jde o to, aby se žáci odreagovali, zasportovali si, pobavili se, ale také poznali něco nového. Občas se třídy na školní výlet vydávají na kolech a organizují cyklovýjížďky. Typickým příkladem je školní výlet s ubytováním v chatkách právě v Osečné.

7.3.2 Základní škola Osečná

Na rozdíl od ZŠ Kobyly škola vlastními silami sportovní kroužky neorganizuje, ale umožňuje vést při škole bezplatně následující kroužky: capoeira, florbal a karate. Capoeira je brazilské bojové umění s prvky tance a akrobacie. Učitelé školy sice vedou v prostorách školy kroužek volejbalu, pohybové hry a sportovní hry, určené i žákům školy, ovšem nikoliv v rámci zájmových kroužků školy, nýbrž v rámci oddílových aktivit SK Osečná.

Soutěží AŠSK se škola již neúčastní, neboť z AŠSK vystoupila. Účastní se pouze přátelských turnajů ve vybíjené a florbalu, obvykle se ZŠ Kobyly a ZŠ Český Dub, která turnaje pořádá. V rámci své vlastní školy organizuje pouze předvánoční turnaj ve florbalu, a to zvlášť pro 1. stupeň a 2. stupeň. Překvapivé zjištění se týkalo účasti na atletických soutěžích, neboť žáci školy se žádných neúčastní. Během školního roku se pro celou školu uskutečňuje sportovní den, kdy mají žáci na výběr ze sportovních her: badminton, brennball, florbal, kin-ball a vybíjená. Na 1. stupni se v rámci sportovního dne plní odznak zdatnosti.

Plavecký bazén ve Stráži pod Ralskem škola pro 2. stupeň nevyužívá. Školní výlety na 2. stupni neorganizuje, probíhají pouze na 1. stupni.

7.3.3 Porovnání ZŠ Kobyly a ZŠ Osečná

	ZŠ Osečná	ZŠ Kobyly
Shody	- školní florbalový turnaj - sportovní den	
Rozdíly	2 zájmové kroužky vedené externími osobami - plavecký bazén ve Stráži pod Ralskem škola nevyužívá - není členem AŠSK - žáci se neúčastní žádných sportovních soutěží a turnajů, pouze přátelských ve florbalu a vybíjené - organizuje přátelské turnaje - žádné školní výlety	5 zájmových kroužků, vedených učiteli TV – maximum v rámci prostorových a časových možností - návštěvy plaveckého bazénu v Liberci se zájemci - je členem AŠSK - žáci se účastní sportovních soutěží a turnajů, i přes komplikovaný výběr žáků - nevyhovující podmínky pro pořádání meziškolních soutěží a turnajů - s dívkami spinning v Turnově v rámci TV - v každém ročníku vícedenní turisticky zaměřené výlety, někdy i na kolech

8 Shrnutí

Na základě výsledků dotazníkového šetření na základních školách v obci Kobyly a Osečná a z porovnání obou škol podle různých kritérií lze shrnout:

- Žáci obou škol vykazují podobné sportovní zájmy a pohybové aktivity, čímž se potvrdila srovnatelnost obou venkovských škol dle sportovních zájmů a PA žáků. Nejoblíbenější SO, aktivity, disciplíny a zaměření se v porovnání obou škol buď všech žáků škol, nebo rozdělených podle pohlaví, často liší pouze pořadím na prvních místech, ale jinak je jejich skladba stejná, pouze s malými odlišnostmi (viz Závěry výzkumu). Z toho plyne, že ZŠ Kobyly může pro zajištění a rozšíření SPA na škole hledat inspiraci a náměty na ZŠ Osečná, příp. získávat od vedení školy potřebné informace.
- Na základě výsledků výzkumu se ukázalo, že žáci často mají zájem o SPA, které jsou školou již nabízeny buď v rámci TV, nebo formou zájmových kroužků. To se týká na ZŠ Kobyly např. SH (badminton, florbal, fotbal) nebo turistického kroužku. Na ZŠ Osečná realizují SPA, o které mají žáci zájem, především v hodinách TV, neboť zájmové kroužky pokrývají pouze florbal a bojová umění.
- Zájem žáků o SPA je do jisté míry ovlivněn ročním obdobím, ve kterém je realizován výzkum. Vzhledem k tomu, že DŠ proběhlo v únoru, jako SO se častěji objevovalo bruslení (více u dívek), sjezdové lyžování a snowboarding.
- Zájem žáků o plavání není ani na jedné ze škol řešen – žádný navazující plavecký výcvik, pouze na ZŠ Kobyly několikrát do roka návštěva plaveckého bazénu v Liberci se zájemci.
- Jakékoliv cvičení při hudbě, včetně tance, který mají na obou školách v oblibě dívky, není na ZŠ Kobyly realizováno. Na ZŠ Osečná se dle ŠVP více věnují cvičení při hudbě (rytmická gymnastika, aerobik,...).
- Do popředí zájmu ve SH se dostávají raketové (pálkové) sporty, kromě velmi populárního badmintonu také stolní tenis, na něž mají na obou školách vybavení. Na ZŠ Kobyly se provozují především v rámci OA. Tenis pouze občas, při malém počtu zájemců, protože je k dispozici pouze jeden tenisový kurt.
- Na obou školách je třeba pracovat na podpoře gymnastiky, což znamená kromě oblíbené trampolíny rozvíjet i další gymnastické disciplíny, zejména akrobacii, cvičení na kruzích a hrazdě, ale také trénovat obratnost a rovnovážné polohy na kladině.
- Nejoblíbenější atletickou disciplínou na obou školách je skok daleký, pro nějž má ZŠ Osečná vybudovanou novou umělou dráhu s doskočištěm. Na ZŠ Kobyly pořádná dráha

chybí, podobně jako dráhy na krátké běhy, které mají žáci celkem v oblibě. Navíc dívky na ZŠ Kobyly mají zájem o štafetový běh, k jehož tréninku nemá škola zatím podmínky.

- Atraktivní turistika je na ZŠ Kobyly podpořena organizováním turistického kroužku. Na turistiku (zejména pěší, ale občas i cyklo) jsou zaměřeny i vícedenní školní výlety. Školní výlety na ZŠ Osečná se na 2. stupni neorganizují. ZŠ Kobyly by se mohlo více zasadit také o podporu vodní turistiky, např. realizací vodáckého kurzu.
- Oblast STA také ještě zasahuje do popředí zájmu žáků mezi SO. Pro školu je ale problematické pestrá škála disciplín postihnout. Disciplíny jsou zajímavé, neobvyklé, objevuje se mnoho nových.
- Na obou školách je třeba se zaměřit na rozvoj všech pohybových schopností u žáků a více se soustředit na obratnost a vytrvalost, v nichž jsou největší slabiny.
- Žáci si zatím příliš neuvědomují zdravotní a rekreační význam SPA.
- Podle kritéria personálního zabezpečení zajišťuje ZŠ Osečná výuku TV dvěma kvalifikovanými vyučujícími, z nichž jeden je aprobovaný, oba s mnohaletou praxí. Na ZŠ Kobyly je ze třech vyučujících TV pouze 1 aprobovaný s praxí, 1 kvalifikovaný s málo lety praxe a 1 nekvalifikovaná s praxí – druhým rokem na rodičovské dovolené, ale dokončuje bakalářské studium v kombinaci studijních oborů Ch – TV.
- Volnočasové SPA žáků na ZŠ Kobyly jsou zajišťovány prostřednictvím učitelů TV, kdežto na ZŠ Osečná pomocí externích osob.
- Z hlediska obsahového zabezpečení TV má ZŠ Kobyly oproti ZŠ Osečná v ŠVP pro TV rezervy v učivu. Je proto třeba doplnit učivo, které je dle RVP ZV povinné. Jak se ukazuje, většina z tohoto učiva je na škole i přesto realizována a aplikována.
- ZŠ Kobyly nabízí žákům v rámci povinné TV pouze lyžařský výcvik. Oproti tomu na ZŠ Osečná pořádají kromě lyžařského ještě třídní kurzy: cyklistický, turistický a pobytu v přírodě.
- Prostorové podmínky pro zajištění SPA na ZŠ Kobyly jsou v porovnání se ZŠ Osečná slabší, a to zejména externí. Velikost tělocvičny je na počet žáků dostačující, ale rezervy jsou v sociálním zařízení (šatny, sprchy, toalety).
- Materiální vybavení pro SPA je na obou školách na dostatečné úrovni a odpovídá nabídce SPA v ŠVP. Přesto má ZŠ Kobyly horší vybavenost v náčiní pro SH, zejména netradiční, a také v dalších sportovních pomůckách, např. pro nácvik atletických disciplín nebo určených k posilování, protahování, příp. pro zábavnou formu TV. Chybí také přehrávač a reproduktory do tělocvičny pro PA s hudebním doprovodem.

Součástí shrnutí je také SWOT analýza vypracovaná pro ZŠ Kobyly, na jejímž základě je vytvořen Návrh na podporu PA na ZŠ Kobyly.

8.1 SWOT analýza zajištění pohybových aktivit na ZŠ Kobyly

S – SILNÉ STRÁNKY	W – SLABÉ STRÁNKY
• rodinný charakter školy – snaha o úzkou spolupráci se zákonnými zástupci žáků, zájem o znalost prostředí, ve kterém žijí, a tím pádem bližší poznání zájmů a potřeb žáků • velká obětavost a vkládání osobního volného času vyučujících TV při organizování volnočasových SPA žáků • relativně nízký průměrný věk vyučujících TV (36 let) – reálné perspektivy dalšího vzdělávání a rozvíjení se v oblasti SPA • relativně mladý kolektiv pedagogických pracovníků => zájem o rozvoj školy a její zachování do budoucna • výhodné umístění školy z hlediska okolního prostředí – slabší dopravní ruch, čisté životní prostředí, možnosti PA v klidném venkovském prostředí (např. vycházky či běhy do okolí, cykloturistika, orientace na mapě) • spojování vyučovacích hodin TV dvou ročníků u chlapců (6.+7. a 8.+9.) a již po několik let všech ročníků 2. stupně u dívek posiluje komunikaci a spolupráci mezi žáky napříč věkem	• rezervy v personálním zajištění výuky TV – ze 3 učitelů pouze 1 aprobovaný • malá škola a zároveň nebohatý zřizovatel => málo financí na odměňování učitelů (i TV) • malý pedagogický sbor => zajištění všech volnočasových SPA žáků na 2. stupni 2 osobami • velmi nízký průměrný počet žáků v ročnících 2. stupně – 12,5 žáka/ročník => problematické obsazení zájmových kroužků dostatečným počtem žáků • nezahrnutí veškerých SPA podle RVP ZV do ŠVP ZŠ Kobyly – potřeba kompletnosti, ale i obměny • nereálnost zvětšení vnitřních prostor školy pro zvýšení nabídky a uspokojení zájmu a potřeb žáků v oblasti SPA • velmi omezené finanční možnosti školy a obce Kobyly jako zřizovatele školy; realizace změn může být pouze postupná a pozvolná • spojování vyučovacích hodin TV dvou ročníků u chlapců a již po několik let všech ročníků 2. stupně u dívek vede k obtížnější a často i nemožné diferenciaci SPA dle věku žáků
O – PŘÍLEŽITOSTI	T – HROZBY, RIZIKA
• na základě výzkumu signál od žáků k další podpoře turistiky, a to nejenom pěší, ale i cykloturistiky => organizování cyklovýletů a cyklistických kurzů, a zároveň hlubší vzdělávání žáků z oblasti pravidel bezpečnosti silničního provozu • v souvislosti s rozvojem turistiky klást větší důraz na schopnost žáků orientace v přírodě, topografii, táboření, propojení s dalšími vzdělávacími obory (např. poznávání rostlin, hornin a nerostů atp.) => možnost organizace vícedenních turistických kurzů či pobytů v přírodě • na základě výzkumu pokračovat v rozvoji SH na škole, snažit se žákům nabídnout i nové či netradiční • postupně školu vybavovat potřebným sportovním materiálem pro zavádění nových SH a PA • využití travnatých ploch po obou stranách školy k vybudování solidních sportovišť pro žáky školy, s využitím pro místní obyvatele obce či k pronájmu	• slabá podpora provozu školy ze strany obce Kobyly či obyvatel obce Kobyly – neochota zachovat školu do budoucnosti • nezájem Libereckého kraje podporovat školu v rozvoji – špatná finanční podpora či podmínky pro další provoz školy • slabá podpora ze strany rodin žáků při zvyšování celkové pohybové aktivity dětí (málo doma fyzicky pomáhají; málo se společně věnují SPA; zbytečně je rodiče chrání v tom, aby se neunavily či fyzicky nepřetížily; ZZ jim nejsou ochotni nebo nemají finanční prostředky obstarat materiální vybavení pro rozvoj určitých SPA) • vliv celospolečenské atmosféry na životní styl dětí, pohlcení rozvojem digitálních technologií bez ohledu na fyzickou zdatnost populace • oslabení dopravní obslužnosti – málo autobusových spojů, malá možnost ovlivnit příjezdy a odjezdy autobusů => vliv na to, zda žáci mohou po vyučování zůstat ve škole a účastnit se školou OA

• pro podporu SH apelovat na obec Kobyly jako zřizovatele pro vybudování MH vedle školy • pro kvalitní zajištění realizace atletických disciplín vybudování atletické dráhy pro krátké běhy (60 m, 100 m) a dráhy s doskočištěm pro skok daleký • vzhledem k oblíbenosti bruslení u žáků více využít možnosti zajistit během školního roku ledovou plochu na Zimním stadionu Ludvíka Koška v Turnově • zlepšovat znalosti žáků ve sjezdovém a běžeckém lyžování i na teoretické úrovni • pro podporu běžeckého lyžování na škole vybavit školu potřebnou výzbrojí, určenou k zapůjčení žákům, příp. apelovat na ZZ žáků, aby tento sport dětem umožnili – kromě techniky běh. lyžování tímto rozvíjet i vytrvalost žáků • vybavit školu potřebným materiálem pro mazání lyží (stojany, vosky, ...), aby bylo možno dětem alespoň ukázat způsob mazání • využít celkem solidní vybavení gymnastickým náradím pro rozvoj sportovní gymnastiky, zejména se více podílet na zlepšování obratnostních schopností žáků, např. v akrobacii, na hrazdě; doplnit náradí o kladinu • věnovat se více rozvoji vytrvalostních schopností – spíše zábavnou formou, např. využitím aerobiku, tance • pro zlepšení techniky oblíbených plaveckých způsobů prsa a kraul a výuku dalších plaveckých způsobů zajistit plavecký kurz i na 2. stupni • organizování vodní turistiky – kurzy či výlety na lodích; zajištění externích instruktorů, příp. doplnění dovedností učitelů formou kurzu vodní turistiky • neustále sledovat nové trendy a vybavení v oblasti SO, disciplín a činností, objevovat nové sporty a seznamovat s nimi žáky školy; zvážit jejich realizaci i v rámci školní TV • využít spolupráce s jinými základními školami (zejména ZŠ Osečná a ZŠ Český Dub) k pořádání přátelských soutěží a turnajů, ale též k vzájemné inspiraci; případně navázat v oblasti SPA spolupráci s turnovskými základními školami, které jsou od ZŠ Kobyly nejbližší vzdálené • více uplatnit možnost využití sportovišť v blízkém okolí, např. v Radimovicích nebo na atletickém stadionu v Turnově • pro motivaci k SPA organizovat pro žáky školy více přednášek významných sportovních osobností a oboru znalých lidí • nechat žáky více se spolupodílet na organizování SPA na škole (nápad, vlastní organizace) • v SO, které škola nemůže dětem nabídnout, se snažit alespoň poskytovat informace, jak se k dané SPA dostat • zjišťování informací o dotačních programech a finančních podporách v oblasti podpory sportu; možnosti inspirace u jiných škol podobného charakteru jako ZŠ Kobyly	• nízký počet žáků na škole by mohl způsobit, že se žáci nedostanou na sportovní soutěže a turnaje, protože jich nebude pro tým dostatečný počet, nebo se pro malý počet účastníků za školu nevyplatí s nimi někam jet • pokles motivace učitelů TV v angažovanosti pro rozvoj SPA – nízké platové ohodnocení, zájmové kroužky zdarma
--	--

9 Návrh na podporu pohybových aktivit na Základní škole Kobyly

Návrh na podporu pohybových aktivit je rozdělen do tří částí. Na zlepšení personálního a obsahového zabezpečení výuky, zlepšení prostorových a materiálních podmínek pro rozvoj PA a ostatní formy podpory SPA nad rámec povinné výuky TV. Návrh vznikl na základě studia odborné literatury, výsledků dotazníkového šetření sportovních zájmů žáků druhého stupně základních škol v obcích Kobyly a Osečná a srovnáním škol podle stanovených kritérií. Předložený návrh je aktuální a ve vybraných návrzích členěn do časových etap. Výrazným podkladem pro vypracovaný návrh byla také provedená SWOT analýza Základní školy Kobyly.

9.1 Podpora v oblasti personálního a obsahového zabezpečení

Podpora v oblasti personálního zabezpečení

Pro podporu v oblasti personálního zabezpečení výuky TV se navrhuje doplnit odbornou kvalifikaci dvou a průběžné vzdělávání všech tří učitelů vyučujících tělesnou výchovu. V časovém horizontu dvou let: učitelka TV dokončí bakalářské a jeden učitel zahájí rozšiřující studium tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy. V časovém horizontu čtyř let: učitelka TV získá odbornou kvalifikaci v akreditovaném magisterském studijním programu, učitel dokončí rozšiřující studium. V případě, že z jeho strany nebude zájem studovat, existuje možnost, že všechny hodiny TV na ZŠ Kobyly převezmou aprobovaní učitelé. Průběžné vzdělávání se týká všech tří učitelů. Jedná se například o různé nabídky vzdělávacích center, např. v Turnově, nebo tzv. center dalšího vzdělávání, např. CDV Technické univerzity v Liberci, příp. Národního institutu pro další vzdělávání (NIDV). Všechny tyto akce jsou organizovány v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (dále jen DVPP). Optimální dle vzdálenosti je pro ZŠ Kobyly NIDV, krajské pracoviště Liberec. Je nezbytně nutné, pokud je zájem o výchovu a vzdělávání žáků opravdový, aby si neaprobovaní učitelé vzdělávání doplňovali a aby i aprobovaní učitelé sami na sobě stále pracovali. Bylo by zahanbující, kdyby se snažili o pohybový rozvoj dětí, a přitom sami „zakrňovali“.

Podpora v oblasti obsahového zabezpečení

Pro podporu v oblasti obsahového zabezpečení výuky TV se navrhuje doplnit do ŠVP ZŠ Kobyly ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova chybějící učivo k daným očekávaným výstupům. Jedná se o učivo, které je dle RVP ZV povinné, a tudíž by mělo být v ŠVP uvedeno. Navrhované změny se doporučuje provést co nejdříve, nejpozději však k začátku školního roku 2017/2018.

V první části s názvem *Činnosti ovlivňující zdraví* je třeba uvést učivo, které postihuje spíše teoreticky zaměřené oblasti. V druhé části s názvem *Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností* je nutné částečně doplnit povinné učivo některých sportovních odvětví. V poslední části s názvem *Činnosti podporující pohybové učení* je nezbytné dopsat veškeré učivo. Týká se např. komunikace a spolupráce v TV, organizace PA, pravidel, historie sportu atd.

Podle RVP ZV by učivo první části mělo informovat o významu pohybu pro zdraví (rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců), zdravotně orientované zdatnosti (rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením), prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancí (průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení) a hygieně a bezpečnosti při pohybových činnostech (v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného) (Upravený RVP ZV, 2013, s. 86). Tyto informace jsou zatím poskytovány žákům průběžně během výuky TV a různých tělovýchovných SPA. Základní poučení žáci dostávají již na první vyučovací hodině TV v každém ročníku. Přesto by bylo žádoucí zařadit do výuky TV i několik teoretických hodin věnovaných výše zmíněným tématům. Základy první pomoci si žáci mohou nejen teoreticky, ale i prakticky vyzkoušet během tzv. „Branného dne“, který se na škole uskutečňuje jednou do roka, obvykle i za přítomnosti externí osoby v daném oboru erudované. Tato akce by mohla být v ŠVP také zmíněna.

Nedostatky prostřední části se týkají učiva gymnastiky, a to konkrétně akrobacie a cvičení s náčiním. U akrobacie jsou napsány pouze různé variace kotoulů, ale chybí např. stoje, přemety a třeba i salta. Zcela opomenuto je v ŠVP cvičení s náčiním, např. švihadly, míči, krátkými tyčemi, obručemi, přestože minimálně cvičení s plnými míči a švihadly se na škole provádí. Kompletně dopsáno musí být následující učivo: estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, úpoly, lyžování, turistika a pobyt v přírodě, příp. plavání. Podle současného ŠVP se škola věnuje pouze atletice, sportovní gymnastice a sportovním hrám. Z toho nelze jednoznačně vyvodit, že se škola dalším sportovním odvětvím nevěnuje,

ale dle ŠVP je tomu tak. Učivo estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem obsahuje základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance (Upravený RVP ZV, 2013, s. 87). Toto učivo není ze strany školy dostatečně pokryto ani vlastní realizací, přinejmenším chybí vhodný přehrávač s reproduktory. Bez hudebního doprovodu je výuka nudná a pro žáky nezáživná. V ŠVP se neobjevují také úpoly, zahrnující základy sebeobran, základy aikidó, judó, karatedó (Upravený RVP ZV, 2013, s. 87). V tomto odvětví, i když je sporadicky zařazováno do výuky, lze hledat rezervy především u vyučujících TV. Do ŠVP by mělo být začleněno také lyžování, a to sjezdové, kterému se škola věnuje prostřednictvím lyžařského výcviku. O běžecké lyžování je tak malý zájem, že ho škola do zimních PA nezařazuje. Důvodem je zejména nevybavenost žáků potřebnou výzbrojí, ale ani škola nemá výbavu, kterou by dětem mohla zapůjčit. Výuka snowboardingu je v rámci LV realizována jedním z vyučujících TV pouze u zájemců. Co se týká bruslení, škola ho zatím nenabízí, i když od školního roku 2015/2016 by mohla k jeho rozvíjení alespoň několikrát v bruslařské sezoně využívat nového zimního stadionu v Turnově. Sportovní odvětví, které je v RVP ZV nově doplněno, je turistika. Přestože je jí na ZŠ Kobyly věnováno hodně času, není v ŠVP zmiňována. RVP ZV pod učivem v oblasti turistiky a pobytu v přírodě chápe přípravu turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůzi se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochranu přírody, základy orientačního běhu, dokumentaci z turistické akce; přežití v přírodě, orientaci, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla (Upravený RVP ZV, 2013, s. 87). ZŠ Kobyly se zaměřuje nejenom na teoretickou dopravní výchovu na obou stupních škol, ale i provozování turistiky (vycházky do okolí v rámci TV, poznávací výlety prostřednictvím zájmového kroužku a školních výletů, které jsou někdy organizovány jako vícedenní cyklovýlety). Ostatním složkám dle RVP ZV bude nutné přizpůsobit i další akce a aktivity uskutečňované školou v této oblasti. Co se týče plavání, žádná zdokonalovací plavecká výuka na 2. stupni ZŠ Kobyly, která by navazovala na základní plaveckou výuku na 1. stupni, neprobíhá. Proto není plavání ani do ŠVP na 2. stupni zařazeno. Stálo by však za úvahu, zda by nebylo vhodné pro žáky alespoň jednoho ročníku na 2. stupni zajistit navazující plavecký výcvik, neboť dosavadní plavecké dovednosti je třeba utužit a zdokonalit. Také by bylo třeba se věnovat dalším plaveckým způsobům, dovednostem záchranného a branného plavání, seznámit se s prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, věnovat se rozvoji plavecké vytrvalosti (Upravený RVP ZV, 2013, s. 87).

V poslední části ŠVP pro TV musí být dle RVP ZV uvedeno učivo, které se týká komunikace v TV (tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povel, signály, gesta, značky,

základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech), organizace prostoru a pohybových činností (v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování), historie a současnosti sportu (významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta), pravidel osvojovaných pohybových činností (her, závodů, soutěží), zásad jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností (měření, evidence, vyhodnocování) (Upravený RVP ZV, 2013, s. 87–88). Většina z těchto uvedených bodů by opět vyžadovala několik průběžně do výuky začleněných teoretických hodin. Některé by bylo možné zařadit kdykoliv během školního roku. Většinu je třeba zařazovat před tím, než se daná SPA či sportovní akce bude realizovat. Lze konstatovat, že výuka TV a organizování různých SPA na škole je sice zejména praktickou záležitostí, ale bez předchozí základní vybavenosti potřebnými teoretickými znalostmi je komplikovanější.

Velmi zásadní je názor, jenž vytýká RVP ZV, že mezi jeho klíčovými kompetencemi chybí jedna z nejdůležitějších, a to „Kompetence využívat pohybové aktivity k celoživotní péči o zdraví“ (Dobrá, 2006). Tato kompetence by tím pádem měla být také uvedena v ŠVP. Přestože se jedná o „běh na dlouhou trať“, jeho základy je třeba budovat už od nejnižších vzdělávacích institucí. Nestačí však pouze opakovat, připomínat a konstatovat, myšlenky musí být především přenášeny do praxe a pozvolna do povědomí a chování dětí a mládeže. Teprve pak můžeme naše snažení považovat za úspěšné.

9.2 Podpora v oblasti prostorového a materiálního zabezpečení

Podpora v této oblasti je zaměřena na zlepšení kvality a rozšíření stávající nabídky sportovních odvětví, disciplín a PA, které se umístily v popředí zájmu žáků podle výsledků dotazníkového šetření, vytvořením či zajištěním vhodných prostorových a materiálních podmínek pro jejich realizaci. Dále je podpora zacílena také na SPA, jež jsou naopak v pozadí zájmu žáků, a to z důvodu jeho posílení. Tento „nezájem“ může být způsoben právě tím, že daná PA není školou žákům nabízena vůbec, nebo málo, příp. nevhodnou formou. Prostorové a materiální podmínky jsou vzájemně provázány, proto nejsou v návrhu podpory řešeny odděleně. **Podle uvedených hledisek je navrhováno podpořit odvětví sportovních her, atletiky, pěší turistiky a cykloturistiky, plavání a vodní turistiky, lyžování a bruslení, sportovní a rytmické gymnastiky.**

Podpora sportovních her

Pro odvětví sportovních her se navrhuje vybudovat na pozemku vedle školy multifunkční hřiště, upravit stávající sportoviště u školy a rozšířit nabídku nových (netradičních) sportovních her. Vzhledem k časové a finanční náročnosti výstavby MH od projektu až po realizaci se doporučuje řešit návrh co nejdříve. Ostatními návrhy je třeba se zabývat průběžně.

Podpora atletiky

Pro podporu atletiky se navrhuje vystavět na pozemku vedle školy novou atletickou dráhu pro krátké běhy (sprinty) a dráhu pro skok daleký s doskočištěm, příp. vrhačský kruh s výsečí určený pro vrh koulí. Pro nácvik či realizaci některých atletických disciplín se navrhuje dočasné využití sportovišť v blízkém okolí (Radimovice, Turnov). S přihlédnutím k současnému nevyhovujícímu stavu atletických sportovišť u školy se doporučuje vybudování atletických drah a doskočiště v časovém horizontu jednoho roku.

Využití pozemků vedle školy pro podporu sportovních her a atletiky

Budova školy se skládá ze široké přední části a tělocvičny, která je s hlavní budovou spojena krátkou chodbou. Vnitřní prostory školy již neumožňují rozšiřovat stávající prostory pro SPA. Příležitost k budování nových sportovišť se však nabízí na pozemcích po obou stranách školy, zejména tělocvičny. Vlastníkem pozemků je obec Kobyly. Podle katastrální mapy se jedná o parcely č. 506/4 a č. 506/3 v katastrálním území Kobyly (okres Liberec). Na parcele č. 506/4 (viz modrá plocha na Obrázku 9) se v současnosti nachází dětské hřiště, veřejně přístupné. Rozměry jsou cca 52 m × 42 m. Parcela č. 506/3 se nachází po pravé straně školy (z čelního pohledu). Nejedná se o přesný obdélník, rozměry za budovou školy jsou cca 65 m × 55 m, ale využitelná je plocha až k hlavní silnici. Odsud je také oplocená.



Obrázek 9: Výřez z katastrální mapy

ANON., nedatováno. ČÚZK - Úvod [online] [vid. 2017-04-26]. Dostupné z: <http://www.cuzk.cz/>

Na parcele č. 506/3 se nachází hned za budovou školy tenisový kurt s antukovým povrchem, oplocený. Vedle pravého křídla školy je volejbalové hřiště, v současnosti zarostlé, ale využívané, zejména školní družinou. Kousek od tohoto hřiště se nachází dříve používaná dráha pro běh na 60 m a ještě více vpravo dráha pro skok daleký s doskočištěm. Oboje momentálně nepoužitelné. Ani po stržení povrchu drah příslušnou technikou nelze udržet povrch rovný, hrozí zranění žáků. Celou zbývající plochu na parcele 506/3 tvoří louka, která se využívá pro hraní fotbalu (se dvěma napevno ukotvenými kovovými fotbalovými brankami, ale bez sítě), k hodů míčkem a granátem, pro rozcvičky, ale i k různým hrám a soutěžím. Tuto i další plochy kolem školy udržuje Obecní úřad Kobyly prostřednictvím svého zaměstnance. Podle společného názoru zaměstnanců školy by byla škoda tento pozemek zastavět např. MH, neboť se dá mimo jiné využít např. ke stanování dětí u školy, které bylo již v minulosti realizováno. Co tedy opravdu tíží učitele TV jsou výše zmíněné atletické dráhy. Proto by nebylo od věci místo nevyhovujících dosavadních vystavět na jejich současném místě nové umělé. Pro krátké běhy si lze představit pás se dvěma dráhami, aby mohli sprintovat dva žáci vedle sebe, s vyznačenou délkou pro 100 m a 60 m. Vedle těchto drah by se vybudovala umělá dráha pro skok daleký s kvalitním doskočištěm. Pro čistotu a hygienu by bylo lepší všechno oplotit, stačilo by nižším plůtkem proti vniknutí psů. Učitelé TV jsou přesvědčeni, že realizace tohoto plánu by příznivě ovlivnila chuť žáků sprintovat

a skákat do dálky a motivovala by je k lepším výsledkům. Pokud by škola navíc zakoupila běžecké překážky, mohli by žáci trénovat také překážkový běh. Tyto změny mají v blízké budoucnosti velkou šanci na realizaci, zejména pokud se využijí vhodné dotační programy.

Co se týče stávajícího volejbalového hřiště, určitě je v zájmu školy ho zachovat, ale je nutná rekonstrukce. Ta spočívá ve vytvoření pevného povrchu a vymezení jeho přesných hranic. Levnější varianta je antukový povrch, který ovšem vyžaduje pravidelnou údržbu (obměnu materiálu, válcování, za tepla stříkání vodou). Praktičtější pro údržbu by byl povrch umělý, např. polyuretanový. Jiná varianta by spočívala v tom, že by se na tomto místě vybudoval vrhačský kruh s výsečí, určený pro vrh koulí. Ale tato alternativa by přicházela v úvahu jedině tehdy, kdyby bylo vybudováno také MH na druhé straně školy, protože jinak stávající hřiště občas využívá např. školní družina.

Projekt MH u školy je spíše obrazem vzdálenější budoucnosti. Jelikož snahou obce a všech zaměstnanců školy je zachovat a rozvíjet školu i nadále, věřím, že se i tento návrh stane časem aktuálním. V zájmu zachování velké travnaté plochy (parcela č. 506/3) by bylo možné vystavět MH na parcele č. 506/4, tj. vlevo od tělocvičny. V tomto ohledu bychom mohli využít možnosti „okopírovat“ projekt od ZŠ Osečná, jejíž MH má rozměry 44 m × 22 m, nebo od obce Radimovice (podobné rozměry 43 m × 22 m). Nejmenší MH se budují s rozměry 36 m × 18 m. Čím menší hřiště, tím samozřejmě levnější. Přesto se investice pohybují v několika milionech korun. Např. v Osečné byla výstavba víceúčelového hřiště realizována SK Osečná v roce 2008. Finanční prostředky pocházely jednak z dotačního titulu MŠMT „Program podpory rozvoje a obnovy materiálně-technické základny sportu a tělovýchovy“ (2 400 000 Kč) a dofinancování z rozpočtu města Osečná (603 000 Kč). Hřiště je určené zejména pro minifotbal, florbal, volejbal, nohejbal, házenou, basketbal, badminton a tenis, příp. další kolektivní sporty. Dotace se vztahovala také na vybavení hřiště sportovním zařízením (branky, sítě, sloupy na volejbal a tenis, basketbalové koše). Povrch hřiště je polyuretanový a je rozčleněn pro jednotlivé sporty různobarevným lajnováním. Další dotaci se městu Osečná podařilo získat na oplocení hřiště a vybudování umělého osvětlení (<http://www.osecna.info/>). Obec Kobyly ve spolupráci se ZŠ Kobyly by se tedy mohla MH inspirovat právě v Osečné. Samozřejmě existuje, i když pouze teoretická, varianta většího hřiště s rozměry cca 30 m × 45 m, které by se ještě vedle školy vešlo. Na toto hřiště by pak bylo možné umístit vedle sebe dva tenisové kurty. Z hlediska využitelnosti by hřiště sloužilo nejenom škole pro realizování výuky TV a volnočasových SPA, ale při respektování podmínek pro užívání také širší veřejnosti za úplatu (místním obyvatelům za zvýhodněných podmínek). Hřiště by muselo být jednoznačně uzamčeno. Ještě zbývá vyřešit problém

s dětským hřištěm. Je vidět, a to nejenom u školy v Kobylech, ale i v jiných obcích, že se jednotlivá zařízení dětského hřiště poměrně rychle opotřebovávají. A proto by se do budoucna dalo uvažovat o jeho přemístění na druhou stranu od školy, kde by se pro něj našlo také vhodné umístění.

Zajisté krásnou představou pro každého učitele TV by bylo mít poblíž školy veškerá sportoviště, která se v TV dají využít. Někde tomu tak je, ale pro školu v malé obci nereálné. Na druhou stranu si musíme vážit čistého a klidnému prostředí v okolí školy a snažit se v něm najít vhodný prostor i pro realizaci některých SPA. Vybudování atletického oválu na pozemku vedle školy by sice bylo pro výuku TV účelné, ale mnozí obyvatelé obce by stavbu považovali za velmi neefektivní. A zřejmě by měli pravdu – využitelnost by byla pravděpodobně velmi nízká. Vyrvalostní běhy je možno trénovat v okolí školy a na měřené tratě 800 m a 1500 m lze využít např. volně přístupný 200m atletický ovál v cca 7 km vzdálené obci Radimovice. Případně pro trénink žáků, kteří se budou účastnit atletických závodů, si domluvit předem prostor na atletickém stadionu v Turnově (Městský stadion Ludvíka Daňka), jak se už poprvé stalo ve školním roce 2015/2016.

Rozšíření nabídky sportovních her

Ve sportovních hrách, o něž dle výzkumu projevují žáci na obou školách zájem, jsou žáci ZŠ Kobylky dostatečně uspokojováni (florbal, fotbal, házená, vybíjená, basketbal, badminton a stolní tenis). Ale je třeba neustrnout ve vývoji a nabídnout žákům také něco nového, netradičního. ZŠ Kobylky se může inspirovat u ZŠ Osečná, jež má některé netradiční sportovní a pohybové hry v ŠVP vyjmenovány, např. tchoukball, šimbal, ringo, frisbee („létající talíře“), ale i tradiční jako softbal a kriket. ZŠ Kobylky má vybavení pouze pro lakros (lakrosové hole a míčky), ale hra se zatím nehraje. Zábavnou a dynamickou hrou je brennball, pro nějž by škola mohla využít travnatou plochu vedle školy. Na ZŠ Český Dub byli někteří žáci ZŠ Kobylky zasvěceni do hry s názvem kin-ball, vyžadující speciální míč a rozlišovací dresy v několika barvách. Pohodovou hru, určenou spíše pro pobavení na letních kurzech a školních výletech, představuje tzv. kubb. Hra nenáročná na vybavení, uplatňuje se při ní pouze několik typů a kusů dřevěných kolíků a kvádrů (možnost improvizace). Jistě by se dalo objevit mnoho dalších zajímavých her. Záleží pouze na učitelích TV, aby se v této oblasti vzdělávali a nacvičovali (nejlépe prakticky), poté domluvili s vedením školy nákup speciálního vybavení a své dovednosti nakonec přenášeli na své žáky. Škoda, že podle výzkumu rapidně poklesá zájem o volejbal a nohejbal, ještě před pár lety klasika ve sportovních hrách. V nepřeberné nabídce her se ale nelze věnovat všemu, co se nabízí.

Podpora pěší turistiky a cykloturistiky

Pro podporu pěší turistiky se navrhuje pořádání několikadenních kurzů zaměřených na turistiku a pobyt v přírodě. Pro rozvoj v oblasti cykloturistiky se navrhuje organizování jednodenních cyklistických výletů, příp. vícedenního cyklistického kurzu. Vzhledem k povinnému zařazení těchto odvětví do ŠVP se doporučuje realizovat některé kurzy již ve školním roce 2017/2018.

Kurzy se zaměřením na turistiku a pobyt v přírodě

- ZŠ Kobyly zatím neorganizuje žádný turistický kurz ani kurz pobytu v přírodě jako na ZŠ Osečná, kde jsou tyto kurzy třídní, realizované v 9. ročníku. Učitelé TV na ZŠ Kobyly ve spolupráci s ředitelkou školy budou muset zvážit nutnost pořádání minimálně jednoho podobně zaměřeného kurzu, neboť je povinností školy vyplývající z RVP ZV připravovat žáky i na situace z oblasti turistiky a pobytu v přírodě. Podrobnější popis je uveden v části „Podpora v oblasti obsahového zabezpečení“. Nebylo by zřejmě vhodné veškerou náplň spojovat do jednoho kurzu. „Turistický kurz“ by mohl být věnován právě pěší turistice, např. v horách nebo v náročnějším terénu, s uplatněním orientace na mapě, odolávání nástrahám terénu atp. Měl by být určitě několikadenní, s předem zajištěným ubytováním, příp. stravováním. Kdežto tzv. „kurz pobytu v přírodě“ by se mohl uskutečnit v okruhu několika kilometrů od školy, aby byla možnost žáky v případě nepříznivého počasí či nečekaných událostí včas přesunout do bezpečí. Probíhal by formou putování se zátěží (větší batoh s jídlem, pitím, rezervním oblečením, spacákem a dalšími nutnými potřebami), s přespáním v nouzových podmínkách, nebo pod širým nebem. Ideální trvání by byly tři dny a dvě noci. Na plánování akce by se podíleli sami žáci, předem by určili místa vhodná k přesunu a ten by pod pedagogickým dohledem prováděli. Dále by přispěli k organizaci aktivit, které by se uskutečňovaly již na místě. Každý z výše zmíněných kurzů by bylo vhodné zařadit v jiném ročníku, např. v 8. ročníku by se uskutečnil „kurz pobytu v přírodě“ a v 9. ročníku „turistický kurz“.

Cyklistické výlety, kurz

- Cykloturistice by bylo možno se na škole věnovat i formou několika jednodenních výletů, příp. vícedenního cykloturistického kurzu, např. pouze s jedním, maximálně dvěma ročníky (při menším počtu žáků v daných ročnících). Problém je ale vždy s cyklistickým vybavením žáků. Někteří kola překvapivě vůbec nemají, a tak si je musejí půjčit, jiným chybí některé povinné doplňky výbavy, dokonce i cyklistické přilby. Výlet či kurz by byl náročný jednak z hlediska zajištění pedagogického dozoru a bezesporu také z důvodu

uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu. Přestože žáci každoročně píší dopravní testy, nejsou znalosti žáků v této oblasti nijak valné. Proto by akce vyžadovala vždy pečlivou přípravu jak teoretickou, tak praktickou, týkající se údržby a vybavení kol. Vícedenní kurz by samozřejmě vyžadoval také předchozí zajištění ubytování a stravování.

Podpora plavání

Pro podporu plavání se navrhuje organizování navazujícího plaveckého výcviku. Návrh se doporučuje zkušebně uskutečnit již ve školním roce 2017/2018.

Pro většinu žáků končí plaveckým výcvikem na 1. stupni jakékoliv další zdokonalování plaveckých způsobů či učení se novým. Žáci by se mohli dále naučit plavecké obrátky, záchranné techniky a také rozvinout svoji plaveckou vytrvalost. Navazující plavecký výcvik pro žáky 2. stupně ZŠ Kobyly by mohl probíhat stejně jako na prvním stupni: v 15m plaveckém bazénu v Turnově, formou 10 lekcí – 1,5hodinový výcvik (2 vyučovací hodiny) jeden den v týdnu, s instruktorem, pod pedagogickým dohledem. Plavecký výcvik by mohl být zařazen např. v 6. ročníku.

Podpora vodní turistiky

Pro podporu vodní turistiky se navrhuje organizování jednodenní vodácké akce – splutí úseku řeky Jizery na raftových člunech. Návrh se doporučuje zrealizovat ve školním roce 2017/2018.

Přestože se vodní turistika zájmem žáků celkem logicky řadí až za pěší a cyklo, mohla by je zaujmout, pokud by s ní byli prakticky seznámeni. Pro ZŠ Kobyly se nabízí např. možnost splutí řeky Jizery na raftových člunech, a to v jejím nejfrekventovanějším úseku z Malé Skály do Turnova-Dolánek, dlouhém cca 8 km. Trasa je celkem nenáročná, vhodná pro začátečníky, pro něž jsou rafty stabilnější a bezpečnější než kánoe. Realizovat tento nevšední zážitek lze nejenom formou školního výletu, ale v pohodě se lze přemístit na Malou Skálu i po kratším dopoledním vyučování a strávit tak zajímavé odpoledne. Plavbu by bylo nejvhodnější zorganizovat pro jeden ročník, aby žáků nebylo zbytečně mnoho. Učitelé TV by vše předem objednali a kromě pedagogického dohledu by se také rádi leccos přiučili. Vlastní výcvik by přenechali akreditovaným instruktorům. Ti by žáky seznámili s pravidly a zásadami chování na vodě a s ovládáním a řízením lodi. Při vlastní plavbě by zajišťovali vodácký doprovod. V případě zájmu žáků by se akce mohla opakovat a trasa prodloužit do vzdálenějšího výchozího bodu.

Podpora lyžování

Pro podporu běžeckého lyžování se navrhuje nakoupit výstroj pro běh na lyžích, určenou k zapůjčení žákům, a seznámit žáky s technikami mazání běžeckých i sjezdových lyží. Lyžování by mělo být věnováno více času i v teoretických vyučovacích hodinách. Všechny návrhy se doporučuje realizovat již v lyžařské sezoně školního roku 2017/2018.

Atraktivita lyžování se podle výzkumu na obou školách omezila na sjezdové lyžování. Běh na lyžích stojí spíše v pozadí. Vzhledem k tomu, že lyžařský výcvik žáků ZŠ Kobylky se obvykle uskutečňuje v lyžařském areálu v Turnově ve Struhách, je pojat pouze jako výcvik ve sjezdovém lyžování. Sondovaný zájem o běžecké lyžování je minimální, žáci běžecké lyže většinou nevlastní a ani nejsou ochotni si je půjčit pro případ, že by škola zorganizovala za příznivých sněhových podmínek výcvik v běžeckém lyžování. Tento nedostatek by snad škola mohla vyřešit nákupem několika párů běžeckých lyží s vázáním, včetně holí a bot v několika velikostech. Poté by mohli být žáci seznámeni s během na lyžích a jeho technikami alespoň v hodinách TV v okolí školy. Žáci, kteří by si běžecké lyže neobstarali sami, by si mohli školní lyže půjčit. S tím je však také spojen problém s mazáním lyží, které v současnosti škola prakticky vůbec neřeší. Mazání sjezdových lyží ponechává na rozhodnutí dětí a jejich ZZ. V případě běhu na lyžích je však mazání nezbytnou záležitostí, a proto by se k němu musel vyhradit školní prostor a zajistit potřebné vybavení, tj. vosky, škrabky, kartáče, žehličku,... Základem je stojan (konstrukce) na mazání lyží, který by mohl být na přechodné období umístěn do prostoru školních dílen. Žákům, účastníkům lyžařského výcviku, by zde byla předvedena názorná ukázka mazání lyží, a zájemcům umožněno po vyučování namazání vlastních lyží. Úkolem učitelů TV je především apelovat na ZZ žáků, aby se spolu s nimi podíleli na vytváření vztahu dětí k běhu na lyžích, neboť jde nejenom o získávání nových pohybových dovedností žáků, ale při dlouhodobém zájmu také o rozvoj jejich vytrvalosti. Žáci by měli být předem více seznamováni se základy sjezdového a běžeckého lyžování i v teoretické rovině v hodinách TV, nejlépe doplněných názornými videoukázkami.

Podpora bruslení

Pro podporu bruslení se navrhuje zajistit pronájem ledové plochy na Zimním stadionu Ludvíka Koška v Turnově. Návrh se doporučuje realizovat již ve školním roce 2017/2018.

ZŠ Kobyly získala se zahájením provozu zimního stadionu v Turnově (říjen 2015) možnost si zde pronajmout ledovou plochu v předem dohodnutých termínech. Pokud by se jednalo o výuku v rámci TV, pronájem ledové plochy a dopravu žáků by hradila škola. Školní družina ZŠ Kobyly této možnosti opakovaně využívá prakticky od samého počátku otevření zimního stadionu.

Podpora sportovní gymnastiky

Pro podporu sportovní gymnastiky se navrhuje nákup kladiny a rozšíření nabídky náčiní, které by sloužilo rozvoji silových a koordinačních schopností a flexibility (kloubní pohyblivosti) žáků, jež se ve sportovní gymnastice uplatňují. Návrh se doporučuje realizovat průběžně dle finančních možností školy.

Jak ukázaly závěry výzkumu, ani na jedné škole nejví žáci o gymnastiku příliš velký zájem. S odstupem se žáci staví např. k cvičení na hrazdě, kdy se projevují zejména slabiny v silových schopnostech. Často žákům chybí i potřebné koordinační schopnosti a flexibilita. Absence všech těchto schopností se projevuje také nechutí žáků do akrobatických cvičení. Proto by bylo potřeba s žáky více pracovat především na rozvoji výše zmíněných schopností, ale bez přičinění žáků v jejich volném čase k tomu dvě vyučovací hodiny TV týdně rozhodně nestačí. K podpoře koordinačních schopností a flexibility by se škola mohla přičinit např. nákupem kladiny. Dále je potřeba více využívat různé náčiní, např. medicinbaly a švihadla. Škola ale postrádá další náčiní, např. krátké tyče, obruče či gymbally. Co se týče posilování, žáky by určitě více bavilo, kdyby k němu měly různé posilovací pomůcky a netradiční náčiní. Je tedy opět úkolem učitelů TV, aby zmapovali sortiment zboží v této oblasti a po domluvě s vedením školy postupně rozšiřovali nabídku používaného náčiní.

Podpora cvičení při hudbě

Pro podporu cvičení při hudbě se navrhuje nákup audiopřehrávače s výkonnými reproduktory. Pro svoji naléhavost je návrh aktuální již v současné době.

Ještě hůře než ve sportovní gymnastice dopadly výsledky výzkumu v zájmu o rytmickou gymnastiku, včetně aerobiku. Hlavní příčinu na ZŠ Kobyly lze spatřovat v absenci hudebního doprovodu, protože v tělocvičně chybí výkonný audiopřehrávač s reproduktory. Z tohoto důvodu nelze realizovat ani jakákoliv další cvičení a pohybové aktivity při hudbě, včetně

tance. Tento problém je nutno na škole co nejdříve vyřešit, protože učivo týkající se estetických a kondičních forem cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem je součástí učiva stanoveného v RVP ZV, a tak by ho škola měla do svého ŠVP povinně zařadit. Kromě toho by cvičení bylo pro žáky určitě zajímavější a zábavnější.

9.3 Další formy podpory

V rámci dalších forem podpory SPA na ZŠ Kobyly se navrhuje průběžné sledování nových trendů, navázání či rozšíření spolupráce s jinými základními školami a organizování neobvyklých akcí se sportovní tematikou.

Sledování nových trendů

Vzhledem k tomu, že vývoj jde neustále dopředu ve všech oblastech života, nezastaví se ani v oblasti tělovýchovy a sportu. Přestože způsob výuky TV na školách je organizován podle předem určených plánů, často s dlouhodobě aplikovanými a osvědčenými aktivitami a metodami výuky, je třeba neustále sledovat nové trendy a zvážit možnost jejich zařazení do výuky TV. Nejde o alternativu, ale nutnost, bez níž by se žáci vinou školy mohli cítit zaostali v porovnání s ostatními, a možná by propásli svoji šanci uplatnit se v některých nových sportech. Kromě sledování nových sportovních odvětví, disciplín, her a činností se zájem týká sportovního vybavení, tj. různých pomůcek, náčiní, náradí a také výstroje a výzbroje. Učitelé TV se ve spolupráci s vedením školy, příp. zřizovatelem školy, musí v přemíře příležitostí a nabídek zorientovat a posoudit reálné možnosti jejich realizace na půdě školy. Jde nejenom o to postupně školu vybavovat novým potřebným či netradičním sportovním materiálem, ale i o zavádění nových SPA a mapování zájmu žáků o ně. Velký boom zasahuje např. oblast netradičních sportovních her nebo STA. Vyplňováním dotazníků na školách se potvrdilo, že se objevuje zájem žáků také o další odvětví, hry a disciplíny, neboť do příslušných oblastí dotazníku několik položek nově doplnili. Existuje však mnoho takových, které škola nemá při sebevětší snaze možnost uspokojit, protože vyžadují speciální podmínky či vybavení pro svoji realizaci, nebo by pro školu znamenaly velké finanční výdaje. Jako příklad lze uvést sportovní střelbu nebo sportovní potápění.

Spolupráce s jinými školami

Zřejmě každá škola má ve svém okruhu pár škol, se kterými se přátelí a je s nimi v častějším kontaktu. ZŠ Kobyly na 2. stupni takto spolupracuje se ZŠ Osečná a ZŠ Český Dub. Jedná se zejména o pořádání přátelských soutěží a turnajů. Školy by se však mohly také vzájemně

inspirovat ve svých aktivitách, jež by přispěly k větší spokojenosti žáků třeba i v oblasti SPA. Pozitivem je, že školy si nekonkurují a žáky si nepřebírají. Zatím nerealizovaná je spolupráce s turnovskými základními školami, které jsou pro ZŠ Kobyly příliš „městské“. Za úvahu by stálo navázat s nimi kontakt alespoň v rámci různých sportovních soutěží a turnajů.

Organizování neobvyklých akcí se sportovní tematikou

V zájmu motivace žáků ke SPA by škola měla častěji organizovat pro žáky přednášky zkušených osobností sportovního života (sportovců, trenérů) nebo se s žáky účastnit nějakých zajímavých sportovních akcí, jako např. „Běh Terryho Foxe“ („Běh naděje“). Kromě toho by bylo třeba, aby se žáci sami více podíleli na organizování sportovního života na škole, a to nejenom svými nápady, ale i vlastní organizací. Možná by nebylo od věci začít v této oblasti také více spolupracovat se ZZ žáků, např. pořádáním společných sportovně zábavných akcí, kterých by se účastnili jak děti, tak jejich ZZ či jiní příbuzní. Otázkou je, zda by se tato myšlenka ujala a zda by byla více přínosem než vkladem dobrovolného úsilí organizátorů.

Za neobvyklé sportovní akce lze považovat i návštěvy sportovního centra TJ Turnov, k nimž se řadí např. účast s dívkami 2. stupně na spinningu, uskutečněná již několikrát v rámci TV. Uvažovat je možno o rozšíření na další SPA, např. squash aj. Tím by se žáci, nebo alespoň část z nich (zájemci), mohli seznámit s méně obvyklými sportovními aktivitami.

10 Závěr

Cílem práce bylo vypracovat návrh na podporu pohybové aktivity žáků druhého stupně Základní školy Kobyly. K tomuto cíli směřovalo několik dílčích úkolů.

- Výsledkem nastudování dostupné literatury je syntéza dosavadních poznatků, charakteristika základních pojmů a návod k provedení výzkumu dotazníkovým šetřením. Syntéza dosavadních poznatků podává charakteristiku období staršího školního věku. Vychází z publikace Švingalové *Kapitoly z psychologie: III. díl: Vývojová psychologie*, Vágnerové *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání* a Vilímové *Didaktika tělesné výchovy*. Nejfrekventovanější pojem „pohybová aktivita“ je definován podle formulace Světové zdravotnické organizace. Klíčový pojem práce „podpora pohybové aktivity“ je objasněn v publikaci Pastuchy *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Zdrojem pro provedené dotazníkové šetření výzkumu byla kniha autorů Frömla, Novosada a Svozila *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* z roku 1999. K charakteristice základních škol v obcích Kobyly a Osečná a k jejich porovnání podle zvolených kritérií vedlo prostudování školních vzdělávacích programů, inventárních knih pro TV a také údaje z webových stránek obou škol a obcí.
- Na základě charakteristiky základních škol v obcích Kobyly a Osečná bylo zjištěno, že obě školy spojuje venkovské prostředí s krásnou okolní přírodou a čistým ovzduším, přestože obci Osečná byl roku 2006 přiznán status města. Školy mají rodinný ráz a svébytný život, což je ovlivněno i vzdálenějším umístěním od okolních škol. Obě jsou plně organizované. V předchozích letech prošly významnou rekonstrukcí a zlepšují svoji vybavenost. Výhodou ZŠ Osečná je rozlehlý sportovní areál vedle školy, možnost využití sportovišť SK Osečná a prostorná tělocvična s odpovídajícím zázemím. Nachází se zde více odborných učeben s patřičným vybavením a výuku zajišťuje plně kvalifikovaný pedagogický sbor. Předností ZŠ Kobyly je, že menší prostory a nižší počet žáků ve třídách umožňují častější kontakt a komunikaci s žáky a individuálnější přístup.
- Dotazníkové šetření za účelem zjištění sportovních zájmů všech žáků 2. stupně základních škol v obcích Kobyly a Osečná bylo provedeno v únoru 2017. Byl k němu využit standardizovaný „Dotazník sportovních zájmů“, vytvořený na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci Frömlm a jeho spolupracovníky. Celkem bylo vyhodnoceno 118 dotazníků (69 z Osečné a 49 z Kobyly). Vlastní zkušeností při zadávání dotazníků bylo zjištěno, že časová dotace k vyplnění dotazníků neodpovídá údaj

napsanému v publikaci *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* (Frömel, Novosad & Svozil, 1999. s. 148). Namísto předpokládaných 5–10 minut trvalo žákům vyplňování 20–30 minut. Hlavním důvodem bylo časté dotazování žáků na zařazení nových sportovních odvětví a disciplín, které se od doby původní aplikace dotazníku nově objevily, nebo se začaly více provozovat. Výhoda osobního zadávání dotazníků spočívala v tom, že instruktáž byla podávána podle vlastních představ. Dále bylo možné řádně odpovídat na dotazy žáků s cílem co nejefektivnějšího vyplnění a předcházení vyřazení chybně či nekompletně vyplněných dotazníků. Zpracování dotazníků bylo realizováno postupným zanášením všech získaných dat do tabulek v tabulkovém procesoru MS Excel a pomocí funkcí tohoto programu byla vyhodnocena data pro jednotlivé části dotazníku. Veškeré výsledky jsou prezentovány formou tabulek. Zpracování a vyhodnocování dat bez odpovídajícího softwaru bylo časově velmi náročné. Výsledky výzkumu byly porovnány jednak mezi oběma základními školami a jednak okrajově s výsledky výzkumu prováděného na Univerzitě Palackého v Olomouci, aby byl nastíněn vývoj v zájmech žáků v průběhu téměř 20 let. Šetření vedlo k těmto závěrům:

- Sportovní zájmy a pohybové aktivity jsou celkově na obou školách podobné. Položky na předních místech se liší většinou pořadím.
- Nejoblíbenějším sportovním odvětvím u dívek ZŠ Kobyly je bruslení, u dívek ZŠ Osečná turistika. Chlapci ZŠ Kobyly i ZŠ Osečná preferují sportovní hry. Podle výzkumu UPOL dominovalo u obou pohlaví plavání.
- Nejatraktivnější sportovní hrou je u chlapců ZŠ Kobyly i ZŠ Osečná florbal, dle UPOL fotbal. Dívky ZŠ Kobyly upřednostňují také florbal, na ZŠ Osečná vybíjenou, dle UPOL házenou.
- V zájmu o disciplíny sportovní gymnastiky jednoznačně na obou školách vítězí trampolína, stejně tak i dle výzkumu UPOL.
- Z atletických disciplín figuruje na 1. místě u dívek ZŠ Kobyly překvapivě štafetový běh, u dívek na ZŠ Osečná skok daleký. Chlapci ZŠ Kobyly mají nejvíce v oblibě skok daleký, na ZŠ Osečná hod míčkem (i granátem). Dle výzkumu UPOL u obou pohlaví dominoval skok daleký.
- Nejvyhledávanějším druhem turistiky je cykloturistika, stejně jako dle výzkumu UPOL, následovaná pěší turistikou, kterou upřednostňují pouze dívky ZŠ Kobyly.

- V zájmu o rozvoj pohybových schopností se dívky ZŠ Kobyly zaměřují na obratnostní schopnosti, stejně jako dle UPOL, na ZŠ Osečná na vytrvalostní schopnosti. Chlapci na obou školách, stejně jako dle UPOL, se soustředí na rozvoj silových schopností.
 - Z nabídky zaměření pohybové činnosti dívky ZŠ Kobyly preferují estetické, stejně jako dle UPOL, na ZŠ Osečná tvůrčí a rekreační. U chlapců na obou školách i dle výzkumu UPOL dominuje silové zaměření pohybové činnosti.
 - V odvětví sportovně technických disciplín se u dívek ZŠ Kobyly na 1. místě objevilo sportovní potápění, stejně jako dle UPOL, u dívek ZŠ Osečná cyklotrial. Chlapci ZŠ Kobyly se nejvíce zajímají o horská kola (a bikros), na ZŠ Osečná shodně o motorismus a cyklotrial, který převažoval i dle výzkumu UPOL.
 - Nejoblíbenějším plaveckým způsobem dívek na obou školách i dle UPOL jsou prsa, který preferují i chlapci ZŠ Kobyly. Chlapci ZŠ Osečná mají větší zájem o kraul, stejně jako dle výzkumu UPOL.
 - V rámci organizovaných pohybových aktivit se dívky ZŠ Kobyly nejvíce zapojují do pěší turistiky, na ZŠ Osečná se věnují jízdě na koni a tanci. Tanec u dívek dominoval také dle UPOL. Chlapci obou škol se organizovaně nejvíce účastní florbalu, na ZŠ Osečná i fotbalu, který byl neúspěšnější i dle UPOL.
 - Mezi neorganizovanými pohybovými aktivitami na obou školách jednoznačně dominuje cykloturistika, kromě dívek ZŠ Kobyly, které se více věnují pěší turistice. Dle výzkumu UPOL u chlapců ve volném čase nad turistikou zvítězily sportovní hry.
 - Zapojení žáků do organizovaných i neorganizovaných forem pohybových aktivit je z hlediska počtu žáků, ale i počtu hodin týdně, nedostačující.
- Srovnání škol podle úrovně personálního a obsahového zabezpečení výuky TV vedlo ke zjištění, že výuku TV na ZŠ Kobyly zajišťují tři učitelé, z nichž jeden je aprobovaný, jeden kvalifikovaný s málo lety praxe a jeden nekvalifikovaný, ale studující obor TV. Na ZŠ Osečná je výuka TV zabezpečena dvěma kvalifikovanými učiteli s mnohaletou praxí, z nichž jeden je aprobovaný. Z hlediska obsahového zabezpečení výuky TV má ZŠ Kobyly oproti ZŠ Osečná nedostatky v ŠVP pro vzdělávací obor Tělesná výchova. Týkají se povinného učiva, které musí být dle RVP ZV do ŠVP doplněno.
 - Komparace škol v oblasti prostorového a materiálního zajištění výuky TV ukázala, že interní prostorové podmínky (tělocvična) jsou na obou školách vyhovující, ale externí výrazně hrají ve prospěch ZŠ Osečná. Důvodem je velký sportovní areál vedle školy

a možnost využití sportovišť SK Osečná. Materiální zajištění výuky TV je na obou školách na přijatelné úrovni, ZŠ Osečná více investuje do nákupu netradičního náčiní a pomůcek.

- Z porovnání škol podle způsobu zajištění dalších SPA nad rámec povinné TV vyplynulo, že ZŠ Kobyly organizuje svými učiteli TV pět zájmových kroužků. ZŠ Osečná má dva kroužky s externími vedoucími. ZŠ Kobyly vysílá své žáky na různé sportovní soutěže a turnaje, ZŠ Osečná se účastní pouze přátelských turnajů ve florbalu a vybíjené. ZŠ Kobyly pořádá v každém ročníku většinou turisticky zaměřené vícedenní školní výlety, ZŠ Osečná nikoliv. Místo toho organizuje různé vícedenní kurzy.
- Na základě výsledků dotazníkového šetření a z porovnání dat zjištěných na obou základních školách byl vypracován návrh na podporu pohybové aktivity žáků 2. stupně Základní školy Kobyly. Podkladem byla také SWOT analýza zajištění pohybových aktivit na ZŠ Kobyly. Návrh podpory v oblasti personálního zabezpečení výuky TV spočívá v doplnění odborné kvalifikace dvou a průběžné vzdělávání všech tří učitelů vyučujících tělesnou výchovu. Návrh podpory v oblasti obsahového zabezpečení výuky TV je zaměřen na doplnění chybějícího povinného učiva do ŠVP ZŠ Kobyly ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. Podpora v oblasti prostorového a materiálního zabezpečení směřuje do odvětví sportovních her, atletiky, pěší turistiky a cykloturistiky, plavání a vodní turistiky, lyžování a bruslení, sportovní gymnastiky a cvičení při hudbě. Týká se jak úpravy stávajících, tak vytvoření nových prostorových podmínek (na pozemcích vedle školy nebo zcela mimo školní prostor) a dále zajištění nových materiálních podmínek (nářadí, náčiní, pomůcky) pro jejich realizaci. Návrh dalších forem podpory SPA na ZŠ Kobyly zahrnuje průběžné sledování nových trendů, navázání či rozšíření spolupráce s jinými základními školami a organizování neobvyklých akcí se sportovní tematikou.

Návrh na podporu pohybové aktivity může být využit především ZŠ Kobyly ke zdokonalení a rozšiřování nabídky sportovních a pohybových aktivit v rámci tělesné výchovy i dalších školou organizovaných aktivit, dále ke zlepšení kvality jejich poskytování a vytváření nových prostorových a materiálních podmínek. Nová sportoviště by mohla sloužit nejenom pro potřeby školy, ale též pro obyvatele obce Kobyly, případně širší veřejnost. Je třeba, aby se do podpory pohybových aktivit na ZŠ Kobyly zapojovalo co nejvíce lidí – učitelé, vedení školy, zřizovatel školy, ale také sami žáci a jejich zákonní zástupci, školská rada, případně další příznivci školy. Veškeré úsilí o podporu pohybových aktivit na škole musí být vynakládáno s cílem, aby žáci začali pozvolna chápat význam pohybové aktivity pro vytváření plnohodnotného životního stylu s dopadem na jejich zdraví.

11 Seznam použitých zdrojů

- [1] BUBÁKOVÁ, Kamila. *Sportovní a pohybové aktivity žáků 2. stupně základní školy* [online]. Liberec, 2016 [cit. 2016-12-30]. Dostupné z: <https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/19391/BP.bubakova.kamila.pdf?sequence=1>. Bakalářská práce. Technická Univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.
- [2] ČÚZK Státní správa zeměměřictví a katastru: *Nahlížení do katastru nemovitostí* [online]. ©2017 [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.cuzk.cz/>
- [3] DOBRÝ, Lubomír. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, roč. 72, č. 3, s. 4–13. ISSN 1210-7689.
- [4] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
- [5] EU *Physical Activity Guidelines*, Biarritz, 2008, [online] [cit. 2016-12-30] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028/download/>
- [6] FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-x.
- [7] *Inventární kniha: Tělesná výchova*. ZŠ Kobyly, 2016.
- [8] *Inventární kniha: Tělocvična*. ZŠ a MŠ Osečná, 2016.
- [9] *Kobyly: Oficiální stránky obce* [online]. [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.kobyly-obec.cz/>
- [10] MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- [11] MUŽÍK, Vladislav (ed.), Lubomír DOBRÝ (ed.) a Vladimír SÜSS (ed.). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, sv. 219. ISBN 978-80-210-4589-7.
- [12] NOVÁK, Karel. *Vývoj a struktura sportovních zájmů a pohybových aktivit žáků základních škol na Havlíčkovobrodsku* [online]. Liberec, 2006 [cit. 2016-12-30]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/1013/mgr_10798.pdf?sequence=1. Bakalářská práce. Technická Univerzita v Liberci. Fakulta pedagogická.
- [13] *Osečná* [online]. ©2000-2017 [cit. 2017-02-01]. Dostupné z: <http://www.osecna.info/>

- [14] PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- [15] SIGMUND, Erik. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
- [16] SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
- [17] STACKEOVÁ, Daniela. Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a mládeže: podpora duševního zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2009, roč. 75, č. 4, s. 2–4. ISSN 1210-7689.
- [18] Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health. *Be Active Australia: A Health Sector Agenda for Action on Physical Activity 2004–2008*. Sydney: National Public Health Partnership, 2004.
- [19] SUCHOMEL, Aleš. Tělesně nezdátelné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy). Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
- [20] *Školní vzdělávací program, Základní škola Kobyly, okres Liberec - příspěvková organizace: Blíž k sobě, blíž k přírodě*. Kobyly, 2007.
- [21] *Školní vzdělávací program, Základní škola a Mateřská škola, Osečná, okres Liberec, příspěvková organizace: Škola v pohodě*. Osečná, 2016.
- [22] ŠVINGALOVÁ, Dana. *Kapitoly z psychologie: III. díl: Vývojová psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 2002. ISBN 80-7083-571-1.
- [23] *Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY* [online]. 2017 [cit. 2017-02-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- [24] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
- [25] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- [26] VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd. přeprac. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

- [27] *World Health Organization: Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of the WHO Consultation of Obesity*. [online]. Geneva, 2000 [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/
- [28] *World Health Organization: Physical activity* [online]. 2016 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- [29] *World Health Organization: Steps to health: A EUROPEAN FRAMEWORK TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH* [online]. Copenhagen, 2007 [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf
- [30] *Základy podpory pohybové aktivity: E-learningový učební materiál o podpoře pohybové aktivity* [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2016-12-30]. Dostupné z: <http://www.vippa.upol.cz/publikace/kap01.pdf>. Studijní/vzdělávací materiál. Univerzita Palackého v Olomouci.
- [31] *ZŠ Kobyly* [online]. 2015 [cit. 2016-12-31]. Dostupné z: <http://zskobyly.webnode.cz/>
- [32] *ZŠ a MŠ Osečná* [online]. 2014 [cit. 2016-12-31]. Dostupné z: <http://zsosecna.cz/wordpress/>

12 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník sportovních zájmů

Příloha 2: Ukázka ŠVP ZŠ Kobyly pro vzdělávací předmět Tělesná výchova

Příloha 3: Ukázka ŠVP ZŠ Osečná pro vzdělávací předmět Tělesná výchova

Příloha 1

Dotazník sportovních zájmů

1. Jméno, příjmení, škola, třída, datum: _____
2. Uved'te zapojení v některé z tělovýchovných organizací: ANO NE
3. Sportovní odvětví: _____ Výkonnostní úroveň: _____ Hod. v týdnu: _____
4. Uved'te nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase: _____
Hod. v týdnu: _____
5. Uved'te podle svého názoru, úroveň své sportovní výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:
PODPRŮMĚRNÝ – NADPRŮMĚRNÝ
6. Určete pořadí prvních pěti (někde jen čtyř) sportovních odvětví, činností, zaměření a disciplín podle
Vašeho zájmu, a to v každé části označené I. až IX. zvlášť.

I. Pořadí ODVĚTVÍ

atletika (i běhání)
sport. techn. aktivita
kanoistika, veslování
kondiční kulturistika
lyžování – běh
lyžování sjezdové
moderní gymnastika
orientační běh
plavání
rytmická gymn. (aerobik)
sportovní gymnastika
sportovní hry
tanec
turistika (i cyklo)
úpoly (sebeobrana)
bruslení (i in-line)
windsurfing
jiné:

II. Pořadí GYMNASTIKA

akrobacie
bradla
hrazda
kladina
kruhy
přeskok
trampolína

III. Pořadí ATLETIKA

běh (vytrvalostní)
hod (míček, granát)
skok daleký
skok vysoký
sprint
vrh koulí
běh štafetový
jiné:

IV. Pořadí – HRY

badminton
házená
fotbal
basketbal
lední hokej
nohejbal
volejbal
softbal
stolní tenis
tenis
vodní pólo
jiné:

V. Pořadí TURISTIKA

cyklo
pěší
vodní
moto

VI. Pořadí ČINNOSTI

obratnostní
rychlostní
silové
vytrvalostní

VII. Pořadí – ZAMĚŘENÍ ČINNOSTI

„estetické“ (důraz je kladen na pohybový projev, cvičení s hudbou)
„kondiční“ (převažuje rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti)
„sportovní“ (převažuje výkonnostní pojetí)
„rekreační“ (převažuje odreagování, kompenzace, aktivity pro volný čas)
„tvůrčí“ (převažuje samostatnost, promýšlení činnosti, tvořivost)
„zdravotní“ (důraz na správné držení těla, protahovací cvičení, úpravu hmotnosti apod.)

VIII. Pořadí – SPORTOVNĚ TECHNICKÉ AKTIVITY

cyklotrial
biatlon
modelářství
motorismus
horská kola, bikros
sportovní potápění
sportovní střelba
jiné:

IX. Pořadí PLAVÁNÍ

kraul
prsa
znak
motýlek

Příloha 2

Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu: **TĚLESNÁ VÝCHOVA**

5.8.3.2.3 8. ročník

Očekávané výstupy žáka	Učivo	Průřezová témata
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ - Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem - Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program - Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly - Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší - Uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ - Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech - Posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny	- Pravidla organizace výuky Kondiční posilování - Posilování na stanovištích - Posilování s náčiním - Kompenzační cviky - Sestava (strečink) pro společné a individuální rozcvičení - Negativa dopingu a pozitiva endorfinů pro překonání přiměřeného stresu - Bezpečnost při TV Atletické disciplíny	MKV - Lidské vztahy – tolerantní vztahy a rozvíjení spolupráce s druhými; respektování nedostatků ostatních; solidarita a empatické vcítění do situace druhých ENV - Lidské aktivity a životní prostředí – ochrana přírody při masových sportovních akcích – zásady MOV; výhody a využití přírodního prostředí pro sportovní a rekreační činnost člověka

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ • Užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu • Naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu • Dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji • Rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora • Sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí • Zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže • Zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci	- Hody (kriketový míček, granát) - Vrh koulí - Dlouhé běhy (400m, 800m) - Krátké běhy (50m, 60m) - Skok daleký - Šplh - Skok vysoký - Sportovní gymnastika - Kotouly (vpřed, vzad, letmo, na bedně) - Přeskok přes kozu - roznožka, skrčka (nácvik odrazu, přeskok – průprava, dopomoc, záchrana) - Cvičení na hrazdě (kotouly, výmyk) - Cvičení na žebřinách - Cvičení na kruzích - Sportovní hry - Fotbal - Vybíjená - Florbal - Basketbal - Volejbal - Drobné a netradiční sportovní hry	
---	---	--

Příloha 3

8. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

9. ROČNÍK - DOTACE: 2, POVINNÝ

VOLEJBAL	
výstupy	učivo
- je schopen řídit utkání - je schopen zvládnout herní činnosti jednotlivce tak, že je schopen hrát utkání bez úpravy pravidel - uplatňuje základní taktické dovednosti - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - sleduje určené pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí	pravidla (změny) odbití obouruč vrchem, spodem podání spodem, vrchem útok nahrávka, přihrávka herní systémy - hráč, který nepřihrává, je nahrávač herní kombinace – postavení při příjmu hra – utkání

307

poznámky	
HÁZENÁ	
výstupy	učivo
- je schopen řídit utkání - uplatňuje základní taktické dovednosti - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - sleduje určené pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - je schopen zvládnout obranné i útočné herní činnosti jednotlivce	pravidla, průpravné hry přihrávka jednoruč, vrchní střelba jednoruč (ze země, z náskoku) uvolňování s míčem i bez míče standardní situace postupný útok proti osobní obraně osobní obrana 0:6 kombinace založená na přihrávce
poznámky	
FLORBAL	
výstupy	učivo
- je schopen řídit utkání - uplatňuje základní taktické dovednosti - uplatňuje zkušenosti z míčových her v dalších sportech - sleduje určené pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí - je schopen zvládnout obranné i útočné herní činnosti jednotlivce	výběr místa přihrávka zpracování míče vhazování střelba obcházení soupeře útočné a obranné kombinace utkání řízení zápasu, rozhodování
poznámky	
ATLETIKA	
výstupy	učivo
- používá základní průpravná cvičení k dosažení základních atletických dovedností - vyjmenuje základní pravidla atletických disciplín - dosahuje zlepšených osobních výkonů v atletických disciplínách - změří a запиše výkony v osvojených	skok vysoký skok daleký krátké tratě štafeta vrh koulí 1500 m

308

disciplínách	
poznámky	
SOFTBAL, KRIKET, PÁLKOVACÍ HRY, LÉTAJÍCÍ TALÍŘE	
výstupy	učivo
ovládá základní herní dovednosti v netradičních pohybových hrách	softbal, kriket, pálkovací hry, létající talíře
poznámky	
SOUTĚŽE A TURNAJE V JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍNÁCH A SPORTECH	
výstupy	učivo
dokáže připravit a zorganizovat turnaj nebo soutěž	soutěže a turnaje v jednotlivých disciplínách a sportech
poznámky	
BEZPEČNOST V TV A SPORTU	
výstupy	učivo
- připravuje a uklízí náčiní tak, aby neohrozil sebe ani ostatní - používá náčiní a nářadí určeným způsobem - plní zodpovědně pokyny učitele	
poznámky	
ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	
výstupy	učivo
- soutěže a turnaje v jednotlivých disciplínách a sportech - usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti pravidelnou pohybovou aktivitou - odmítá drogy a jiné škodliviny - uplatňuje pravidla hygieny a	Praktický nácvik Obrany vlasti

bezpečného chování ve sportovním prostředí	
poznámky	
BRUSLENÍ	
výstupy	učivo
- zajede vlastní sestavu na bruslích - zná způsob chování se na přírodním kluzišti	jízda vpřed, vzad přešlapování zastavení obraty, krokové variace hry na ledě
poznámky	
LEDNÍ HOKEJ	
výstupy	učivo
- zvládá základní herní činnosti jednotlivce – přihrávku, střelbu, uvolňování bez puku a s pukem - umí rozehrát standardní situace - používá jednoduché herní systémy - využívá taktických pokynů učitele - zná pravidla hokeje - vysvětlí základní role ve hře	přihrávka zpracování puku střelba uvolňování se s pukem i bez puku pravidla
poznámky	