

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Využití jógy v průpravné a závěrečné části tělesné výchovy

na 1. stupni základní školy

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu, který je součástí této diplomové práce. Dále prohlašuji, že veškerý software, použitý při řešení této diplomové práce je legální.

.....
podpis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení při zpracování diplomové práce. Také bych ráda poděkovala Martince Dlouhé, která je jogínem tělem i duší a přivedla mě na cestu jógy. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za jejich podporu, dále všem respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazník potřebný pro vyhodnocení výsledků práce.

Obsah

Seznam zkratk	2
Úvod	3
1 Cíl a úkoly práce	4
1.1 UKOLY PRÁCE	4
1.2 METODY PRÁCE	4
2 Teoretická část	5
2.1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	5
2.2 STAVBA VYUČOVACÍ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	6
2.2.1 Charakteristika průpravné části tělesné výchovy	7
2.2.2 Charakteristika závěrečné části tělesné výchovy	7
2.2.3 Bezpečnost a chyby	7
2.3 JÓGA	8
2.4 DĚTSKÁ JÓGA	10
2.4.1 Jógové ásány	11
2.5 DECHOVÁ CVIČENÍ	12
2.6 RELAXACE	13
2.6.1 Dynamická relaxace	13
2.6.2 Statické relaxace	13
2.7 MEDITACE	14
2.8 JÓGA A RVP	14
3 Praktická část	16
3.1 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI, UKÁZKY JEDNOTLIVÝCH CVIČENÍ	17
4 Dotazníkové šetření	37
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	37
4.2 CÍL VÝZKUMU	37
4.3 DÍLČÍ CÍLE	37
4.4 ORGANIZACE A METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT	37
4.5 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT	38
4.6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	39
4.7 SHRNUÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	48
4.8 OVĚŘENÍ OTÁZEK A HYPOTÉZ	49
5 Diskuze	50
6 Závěr	52
7 Seznam literatury a informačních zdrojů	53
Seznam obrázků, tabulek a grafů	59
Seznam příloh	61

Seznam zkratk

RVP Rámcový vzdělávací plán

TV Tělesná výchova

Úvod

Hlavním důvodem, proč jsem si vybrala téma využití jógy v průpravné a závěrečné části tělesné výchovy na 1. stupni základní školy, je můj dlouhodobý zájem o jógu. Jóga mě zaujala svou ladností a souhrou. Především se mi líbí zklidnění celého těla při cvičení. Jóga je pro mě relaxací, odpočinkem, zastavením se na okamžik v této uspěchané době, věnování se jen svému tělu a mysli. Občas je velmi těžké uchovat si tělesný, duševní klid, zastavit se a soustředit se jen sám na sebe, na své pohyby, na své myšlenky. V józe se mi líbí, že mezi sebou lidé nesoutěží, respektují sami sebe a své okolí. Cvičení má také pozitivní účinky na koncentraci. Jóga pomůže k lepšímu soustředění, vnímání a ovládnutí svého těla. Cvičením jógy děti získají pevnější tělo, osvojí si jeho správné držení, čímž docílí lepší koordinace i rovnováhy. Po cvičení děti mohou pocítit lepší spánek, větší fantazii a představivost.

Během práce v mateřské škole jsem s dětmi pár prvků, pohádkových příběhů, pozic z jógy zapojovala do rozcvičky. Bylo to úspěšnou motivací pro malé děti. Momentálně učím na 1. stupni základní školy. Všimám si, jak jsou žáci méně pohybliví, nemotivovaní, nesoustředění. Právě koncentrace na své tělo společně se správným dýcháním je krokem ke zlepšení tělesné i duševní pohody. Rozhodla jsem se proto uvést do praxe prvky jógy při průpravné a závěrečné části tělesné výchovy. Z fyziologického hlediska lze v tělesné výchově nejlépe zařadit jógu právě do těchto dvou částí hodiny, protože zde je největší prostor pro protažení, soustředěnost, uvolnění. V rušné i v hlavní části dochází ke zvýšení tepové frekvence. Proto jsou pro zařazení vhodnější více fyzicky náročné aktivity.

V teoretické části bude charakterizovaný mladší školní věk, vymezen pojem jóga. V kapitole o dětské józe budou popsány oblasti, kterými se jóga zabývá, například jóga a vadné držení těla apod. Také bude popsána průpravná a závěrečná část tělesné výchovy.

V praktické části předložím ukázkové hodiny, které budou rozděleny podle věku od 1. do 5. třídy. Ke každé přípravě vytvořím metodiku s nácvikem pozic a užití v obou částech tělesné výchovy, jak průpravné, tak závěrečné.

V závěru práce popíšu realizaci s vyhodnocením dotazníkového šetření u pedagogických pracovníků na 1. stupni základní školy. Otázky se budou zabývat tím, jaká je připravenost pedagogů na výuku TV a zařazení jógových prvků. K výzkumu využiji kvantitativního dotazníkového šetření. Pro vyhodnocení výzkumu bude využito sloupcových grafů a tabulek.

1 Cíl a úkoly práce

Cílem diplomové práce je poskytnout informace k možnostem jógy a uvedení názorných jógových sestav na 1. stupni základní školy.

1.1 Úkoly práce

1. Charakterizovat vývoj a životní styl dětí mladšího školního věku.
2. Charakterizovat jógu, její vliv na lidský organismus a životní styl.
3. Analyzovat možnosti využití jógy v tělesné výchově.
4. Vytvoření ukázek cvičení jógy v hodinách TV na 1. stupni základní školy.
5. Pomocí on-line dotazníku zjistit, zda pedagogové na 1. stupni začleňují prvky jógy, pokud ano, tak které a jak často.
6. Popis realizace a vyhodnocení dotazníkového šetření.

1.2 Metody práce

1. Obsahová analýza.
2. Dotazník pro učitele na 1. stupni.

2 Teoretická část

V teoretické části jsem se zaměřila na popis mladšího školního věku, popsala stavbu vyučovací jednotky tělesné výchovy, charakterizovala průpravnou, závěrečnou část. Také jsem zmínila bezpečnost při výuce s nejčastějšími pedagogickými chybami. Další podkapitolou této části byla co nejsrozumitelněji popsána jóga, dětská jóga a ásany. Uvedla jsem dechová cvičení, druhy relaxace, meditaci a zařazení jógy v RVP.

2.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk startuje vstupem dítěte do školy, začíná šestým, sedmým rokem. Končí kolem jedenáctého, dvanáctého roku. J. Langmeier společně s D. Krejčířovou dává do souvislosti pohybové aktivity, větší zájem o koníčky a pohybové aktivity. [1]

Odborná literatura označuje mladší školní období za věk střízlivého realismu. Projevující se touhou dítěte vidět svět takový, jaký je. Dítě zajímá realita, skutečnost. To se projevuje i v jeho volném čase, zájmech, tvorbě a činnostech. Děti dávají přednost encyklopediím, různým odborným knihám a poznatkům z historie. [1]

M. Vágnerová, která vychází z teorie Piageta, popisuje myšlení žáka prvního stupně základní školy upínající se na logiku a respektující vlastnosti poznávané reality. [2]

Toto stadium je velmi důležité tím, že v něm dítě získává vztah k práci a spolupráci. Utváří svůj pohled na svět, na své vrstevníky. Začíná si uvědomovat rasové i sociální rozdíly. U dětí mladšího školního věku se zlepšuje hrubá i jemná motorika, celková síla těla, jeho koordinace. S dětmi provádíme cviky bez výdrže nebo je zkracujeme. Rozhodně u dětí nepřetahujeme schopnost soustředění. Cvičíme většinou kratší dobu, přibližně 15 minut. Na začátku mladšího školního věku převládají námětové hry. Po čase u nich dominují hry pohybové. S vyšším věkem přibývá zájem o sport. [3] [4]

Kvůli nedostatečnému vyvinutí dýchacího systému, má dětský organismus zvýšenou spotřebu kyslíku. Zvyšuje se proto frekvence dýchání a děti jsou rychle zadýcháni. Už v tomto období si organismus zvykne na vytrvalostní zatížení. Chlapci oproti dívkám dosahují větší síly. [5]

2.2 Stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy

J. Kostková uvádí, že ve vyučovací jednotce tělesné výchovy se vytvářejí a zpevňují sociální vztahy mezi žáky. Tyto vztahy využíváme především v kolektivní výchově, kterou v tělesné výchově záměrně uplatňujeme. Nezapomínáme přitom na individuální rozvoj žáka. Jedná se o budování kladných vzájemných vztahů, ke kterým dochází při hrách, plnění úkolů skupin a dalších kolektivních hrách. [6]

Úvodní část má velký význam pro adaptaci žáka v jiném výchovném procesu. Jejím hlavním cílem je připravit žáka, nebo spíše jeho organismus na zátěž, která ho v průběhu vyučovací jednotky čeká. Skládá se z organizační části, kdy probíhá nástup. Poté přivítání, pozdrav, seznámení žáků s tématem a průběhem hodiny. Důležité je v této části navození pozitivního klima a správné motivace. Jedná se o část motivační. Časově by měla být tato část co nejkratší, dostačující jsou přibližně 2 minuty. [5]

Rušná část slouží k zahřátí organismu, můžeme zvolit různé hry, do kterých zařazujeme běh, skoky, chůzi a jiné činnosti pro přípravu na pohybovou aktivitu. Cílem této části je žáka zahřát, namotivovat. Ideální doba trvání rušné části maximálně 5 minut. [5]

Průpravnou část, jinak rozcvičení připravujeme pohybový aparát na fyzickou zátěž. Ta se odehrává v hlavní části. Je potřeba, aby se pedagog zaměřil na svaly, které se budou nejvíce zapojovat v plánovaných pohybových aktivitách. Přiměřený počet cviků pro žáky 1. stupně základní školy je 8 – 10. Vhodná doba rozcvičení činí přibližně 10 minut. [5]

Náplň hlavní části vyučovacích jednotek se rozlišuje podle typů hodiny tělesné výchovy. V prvních minutách hlavní části se doporučuje nácvik nových pohybových dovedností. Po vysvětlení, ukázce a upozornění na náročnější místa cvičení následuje samotný nácvik. Pohybové činnosti, které následují, by měly být zaměřené na sílu a rychlost. V závěru hlavní části je vhodné rozvíjet vytrvalostní schopnosti a opakovat pohybové dovednosti. Hlavní část je na časově nejnáročnější, trvá přibližně 28 minut. [5]

V závěrečné části zařazujeme relaxační a dechová cvičení. Hlavním cílem je dát žákům prostor pro zklidnění organismu po absolvované zvýšené pohybové zátěži. Pokud je zátěž jednostranná, je vhodné zařadit kompenzační cvičení. Jsou prevencí, aby nevznikaly svalové dysbalance. [5]

2.2.1 Charakteristika průpravné části tělesné výchovy

V této části zařazujeme cvičení zaměřená na protažení. Během cvičení žáky pečlivě kontrolujeme při provedení cviků. Hodně u mladších dětí slovně motivujeme, klidně i při každém cviku. Je vhodné využití pomůcek (např. švihadla, obruče, míčky apod.). [7]

V rozcvičení postupujeme od shora dolů. Součástí by mely být cviky na obratnost a pohyblivost. Zapojit můžeme i cvičení kompenzační např. chůzi s míčem nebo předklony s míčem a nataženými končetinami. Abychom u žáků rozvinuli koordinaci, rytmus, můžeme zařadit cvičení s hudbou. U cvičení zdůrazňujeme správné dýchání. Rozcvičování se na 1. stupni ZŠ provádí na značkách, případně v kruhu, kde učitel stojí na obvodu, aby měl o žácích větší přehled. [7]

Průpravnou část můžeme rozdělit na dvě části. Na všeobecnou a speciální. Všeobecná navazuje na rušnou část. Zaměřuje se na posílení, uvolnění, protažení jednotlivých svalových skupin, na rozvíjení návyku správného držení těla. Speciální průpravná část je přípravou na pohybové činnosti v hlavní části vyučovací jednotky. Pokud je hlavní část zaměřená na hod, tak rozcvičení zaměříme především na protažení paží a zápěstí. [8]

2.2.2 Charakteristika závěrečné části tělesné výchovy

Cílem závěrečné části je zklidnit dechovou a tepovou frekvenci. Vhodné pro zařazení jsou protahovací cviky, také zdravotní cviky, které kompenzují činnosti v části hlavní. Cviky zaměřujeme na určitou oblast. Vhodné je cvičit především v nízkých polohách. Přizpůsobujeme individuálním zvláštnostem dítěte. [9]

Je důležité do závěrečné části nezapomenout zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, zmínit nedostatky a motivovat ke zlepšení dosavadních výkonů. Vyučovací jednotka by měla být ukončena nástupem, pozdravem. Pochvala je potřeba k motivaci a pozitivnímu vztahu k pohybu a předmětu. [9]

2.2.3 Bezpečnost a chyby

Zachování základních pravidel bezpečnosti ve výuce tělesné výchovy je stále více aktuální. Všechny právní předpisy směřují k bezpečnosti žáků. Současné pojetí školní tělesné výchovy přináší i nová rizika. Činnosti jsou více samostatné, jsou oblíbené

skupinové práce žáků, větší otevřenost učebních osnov, svobodnější volba obsahu a cílů učitelem, zhoršující se zdravotní stav žáků, menší trénovanost žáků apod. [10]

Mezi nejdůležitější pravidla patří kázeň žáků, kontrola náradí a náčiní, vhodné oblečení a obuv, odložení šperků, připravenost pomůcek, postupování v souladu s didaktickými požadavky, čistota prostoru, znalost pravidel her, organizačních a bezpečnostních předpisů pro sportovní odvětví. [7]

Časté chyby učitele tělesné výchovy je absence vyučujícího, chybná metodika, chyby v organizaci výuky, nezajištění podmínek, nepřiměřené úkoly věku a možnostem žáků, nedodržení počtu žáků, zanedbání první pomoci a nezajištění činnosti necvičících. [7]

2.3 Jóga

Jóga je životní filozofie, která má počátky v Indii. Je všestranná, nadčasová a dnes stejně důležitá jako před 2000 lety, kdy se začala rozvíjet. Jedná se o nejstarší zachovaný systém cvičení. Ve skutečnosti představuje dokonalý způsob, jak si přes náročnost moderního životního stylu udržet vyvážený pohled na svět. [12] [11]

Jóga v západní kultuře bývá často chápána jako tělesné cvičení. Nicméně cílem prastaré jogínské filozofie (počátky nejsou zcela přesně známy, ale odhaduje se, že vznikla asi před 5000 tisíci lety v Indii) bylo zdokonalovat duši, ovládnout vlastní myšlení. [13]

Za nejstarší doklad o existenci jógy se považuje destička se zobrazením jedné z jógových pozic – bhadrásaně – 4600 let př.n.l. Zachovala se řada klasických spisů, které vznikly ve 2.stol. př.n.l. Vyšly v několika desítkách vydání, a komentáře zpravidla několikanásobně převyšují rozsah původního textu. [14]

V józe se můžeme setkat s názvem osmidílné cesty jógy – rádžajógou, jinak se jí přezdívá také královská cesta jógy. Jejím hlavním smyslem je práce na sobě, protože ze zdravého středu, kterým jsme každý sám o sobě, vychází vše ostatní. [14]

Jama - mravní varování

Nyjama – mravní doporučení

Ásana – polohy, avšak jsou zde zahrnuty i cvičení kategorie bandha, mudrá a krijá

Pránajáma (technika kontroly dechu se zádržemi)

Pratjáhára – odpoutání od zevních podnětů

Dhárana – usebrání

Dhjána – rozjímání

Samádhi – specifický výsledek vedoucí k rozšířenému vědomí [14]

Termín jóga pochází ze sanskrtu a dá se chápat jako splynutí, spojení, jednota. V pravém slova smyslu lze tedy jógu chápat jako životní styl, kdy všechny aspekty života jsou v harmonii. Je to věda o celistvě pojatém člověku. [15]

Jóga se zajímá o život člověka. Každého z nás vnímá takového, jaký je. Respektuje různorodost lidských povah a temperamentů. Na život a jeho dění nahlíží pouze optimisticky. Cílem jógy je poznání radosti, štěstí a pohody. [16]

Jóga nepůsobí jen na tělesnou schránku člověka, ale dotýká se i našich emocí a prožívání, protože jednotlivé ásany stimulují vědomí a pomáhají nám zaměřit se na naše vlastní nitro. Cvičení ásan hodně posiluje odolnost našeho těla vůči stresu a napětí. [17]

Jóga je velmi prospěšná jak v oblasti tělovýchovných a zdravotnických programů, tak i v oblasti psychologie. Udržuje a rozvíjí kondici lidí v psychosomatické oblasti. [18]

Jógová cvičení oproti normálnímu pojetí sportu mají několik rozdílů. Náš sportovní systém vychází z olympijských her, kde se soupeří, důraz je kladen na výhru, nebo porážku. Jóga je oproti tomu nebojovný systém tělesných cvičení. Jde o osobnost. Není kladen důraz na vnější výkon, ale o prožívání, vědomě řízený pohyb, soustředění. Pozornost se zaměřuje na harmonický vývoj osobnosti. [19]

Přehlednou ukázkou toho, jaké jsou zásadní rozdíly mezi jógou a sportem je následující tabulka:

Tabulka 1: Rozdíl mezi sportovními aktivitami a jógou

	sport a tělovýchovné aktivity	jóga
země původu	Řecko	Indie
cíl	■ dosahování výkonů	■ prožívání stavů
vývoj	■ bojový výchovný systém ■ hry byly zaměřeny na výchovu a boj	■ nebojový systém ■ cesta k duchovnosti
účinek	■ dynamická cvičení ■ převaha jednoho hybného systému	■ vědomě řízený pohyb ■ setrávání v polohách ■ vyváženost celého hybného systému
charakter	■ soutěživost ■ extrovertní projev a cíl ■ dynamika, pohyb	■ nesoutěživost ■ introvertní projev a cíl ■ soustředění, klid

[47]

2.4 Dětská jóga

„Jógová cvičení umožňují určité sebevyjádření vlastním tělem a získání kontroly nad svými pohyby. Pomalé provádění cvičení a vědomě vedený pohyb v souladu s dechem významně odlišuje jógová cvičení od běžných pohybových aktivit. Jóga je uceleným systémem, směřující k harmonii individua s okolním světem v nejširším smyslu slova. Dále jsou rozvíjeny schopnosti intelektové, citové a mravní.“ [20, str.37]

Cvičení jógy může pomáhat introvertním a méně pohybově nadaným dětem. Ty během cvičení zjistí, že umí provést řadu cviků. V józe se neporovnává výkon dětí. Každý cvičí podle svých možností. Časem se provedení cviku zlepšuje. Jóga posiluje sebedůvěru dětí a také radost ze cvičení. [21]

Děti, které se věnují józe od mladšího věku, mají větší potenciál pro další vývoj. Jóga je formou celistvé výchovy, především v osobnosti člověka. Rozvíjí tělo, vytváří emoční stabilitu, rozvíjí tvořivost i intelekt. [19]

Dětská jóga sebou nese spoustu zajímavostí. Jógová cvičení proudí z vnitřních potřeb dítěte. Měla by umožnit harmonicky rozvíjet všechny složky osobnosti. Jóga je pro děti velmi přirozená. Už v období kojence zvedají hlavičku a dostávají se do pozice kobry. Pozici kočky provádí pokud stojí na čtyřech, nebo se dostat do pozice psa. V pozici dítěte odpočívají. Spí nejčastěji v tygří relaxaci. Děti cvičí jógu nevědomky. Je tedy už od malička.

Na nás je s nimi jógu provádět, stačí jen respektovat dětskou přirozenost. Cviky se mohou použít jako vyprávění pohádek, básniček, běhání či dovádění. [22]

Jógové cvičení by mělo být pro děti hrou a vycházet z blízkých oblastí dětem. Je tedy nejlepší, vybírat taková cvičení, která děti mohou používat při hře. [23]

Vhodné je cviky pojmenovat po věcech, které děti znají, po zvířátkách, věcech a nebo vymyslet krátký tematický příběh. Děti mají větší potřebu pohybu. Jóga určená dětem by měla obsahovat více dynamických pozic. [24]

V mnoha publikacích se uvádí pravidla pro cvičení s dětmi. Malí cvičenci jsou citlivější, proto bychom podmínkám měli věnovat větší pozornost. Vybrala jsem ty, které jsou vhodné pro mladší školní věk a ty uvedla.

1. Délku cvičení přizpůsobit věku žáků.
2. Správná motivace.
3. Vést k dýchání nosem.
4. Komfort při cvičení.
5. Cvičení na teplém podkladu/karimatce/podložce.
6. Jistota prostředí.
7. Větrání.
8. Vycházení z nízkých poloh.
9. Vhodné tlumené osvětlení.
10. Správná technika. [19, 23, 25]

U starších dětí zaměříme na techniku ásan se správným dýcháním. Menší děti provádí ásany bez dlouhé výdrže. Není vhodné provádět záklony, široké stoje rozkročné s vytočenými špičkami ven – abychom nezatěžovali klouby. [19, 23, 25]

2.4.1 Jógové ásany

Brownová vysvětluje ásanu tak, abychom ji pochopili. V doslovném překladu znamená slovo ášana „sed“. Při cvičení si „sedáme“ do jogínské pozice, anebo jsme pomocí jógy „usazování“ do života, abychom dokázali s lehkostí vykonávat činy v běžném světě. [26]

Ásany, neboli pozice, mají vždy dvě fáze. Dynamickou a statickou. Zaujetí pozice je přizpůsobeno dechu – začátek nádechu = začátek pohybu, konec nádechu = konec pohybu. S výdechem je to stejné. Dech nezadržujeme. Pro zaujetí statické polohy je potřeba se uvolnit, aby bylo co nejmenší napětí a pozice byla příjemná. Ve výdrži se setrvává tak dlouho, dokud cítíme příjemné pocity. [19]

Mnoho z ásán byla odvozena od podobnosti s různými předměty nebo od pohybů zvířat. Inspirují nás. Hodně z nich mají názvy přímo po zvířatech (kočka, tygr, zajíc, kobra atd.). Jejich cvičením bychom měli docílit stejného účinku, který zvířata získávají, když tyto pozice instinktivně zaujmají – například u kočky protažení těla a páteře. [25]

Ásany jsou neodmyslitelnou součástí jógy. Nejsou jen fyzickým cvičením, neboť zapojují psychické i fyziologické procesy. Tyto ásany působí na každou jednotlivou buňku, nebo tkáň a pronikají jimi, přivádějí je k životu. Každá ásana se vyznačuje svým osobitým významem a tvarem. Pro zaujetí ásán je potřebné přesné natažení svalů, jejich koncentrace, stejně jako i výdrže. Tím se pokožka, svalstvo a svalové struktury přivádějí do souhry s kostrou. Cílem každé pozice je její procítění – uvědomění si jednoty těla a mysli s cílem vytvořit harmonii. [25] [27]

Jednotlivé ásany vhodné pro děti jsou uvedeny v příloze číslo 1.

2.5 Dechová cvičení

Dech hraje velmi důležitou roli u všech jógových technik a cvičení. Výzkumy prokázaly, že většina lidí dýchá velmi povrchově. Plíce jsou zásobeny kyslíkem a snižuje se látková výměna. Následkem toho se poškozuje zdraví. [25]

Dechová cvičení podle systému jógy v denním životě mohou pomoci lepšímu dýchání a ulehčit lidem při nemocech s dýcháním, jako je astma nebo chronická bronchitida. Psychika se velmi projevuje u astmatiků. Jde ho ale vyléčit, nebo také zmírnit relaxací, dechovými cviky. [25]

Pravidelným cvičením se zbavujeme špatných dechových návyků. Učíme se je nahrazovat hlubokým dýcháním. Způsob dýchání má vliv nejen na tělesné zdraví, ale také na emoce, harmonii celého těla a jeho fungování. Při stresu, strachu či rozčilení je dech povrchní, rychlý. Při uvolnění pak hluboký a pomalý. [25]

Při dechových cvičeních používáme formy hry. Nezadržujeme dech. Děti intuitivně zadržují dech např. při velkém soustředění. Občas to není ale potřeba. Doporučuje se sladit pohyb s dechem. Je rozdíl mezi hrudním a břišním dýcháním. Je potřeba tedy nacvičit s dětmi vnímání svého dechu a soustředěnost na něj. [28]

2.6 Relaxace

Slovo relaxace ve volném překladu z latiny znamená záměrné uvolňování v oblasti psychické i fyzické. Relaxace pomáhá snížit úzkost, která může být zdrojem školního nebo i rodinného prostředí. [29]

Úkolem relaxace v józe je uvolnit svaly a zklidnit dech, tělo a mysl. Cílem je zpomalit proud našich myšlenek, nebo je alespoň zpomalit. Na děti v dnešní době působí spousta vnějších vlivů. My jim můžeme pomoci najít cestu k sobě a být chvíli sami se sebou. U dětí se často používají relaxační pohádky. Relaxace je velmi prospěšná k regeneraci těla. [30]

2.6.1 Dynamická relaxace

Při dynamické relaxaci předchází relaxaci pohyb nebo svalové napětí, které pomáhá lépe uvolnit tělo. [19]

Hájek rozděluje dynamickou relaxaci na pohyb a následné uvolnění. To spočívá ve zrychlujícím se pohybu a vypnutí, následné rotaci, houpání a rytmického pohybu. Poté z napětí do uvolnění se přechází ze statického napětí do rytmického napětí. [19]

2.6.2 Statické relaxace

Statické relaxace provádíme pomocí vyprávění, nebo četby. Tak zaměřujeme pozornost dětí a zamezujeme proudu myšlenek. Jednou z variant je zaměřit se na pohádky, barevnost čaker, emoce a pocity. Jiným tématem mohou být klidné vody, hory, noční oblohy, příroda, lesy, domov, oblíbená místa nebo cokoli dalšího, co navozuje u dětí příjemné pocity a hlavně pocit bezpečí. [31]

Pro vyrovnanou práci s dětmi je velice důležitá vyrovnanost a klid pedagoga/cvičence. Pokud jsme vystavováni stresu, děti tento stav vycítí a těžko od nich můžeme očekávat klid. Náš neklid se přenáší velmi rychle. Děti učíme vědomému uvolnění

přes napětí od jednotlivých částí těla. Nejprve ruce, paže, obličej, šíje, ramen, horní část zad, hrud', břicho, hýždě, bedra, stehna, lýtka, nakonec celé tělo. [32]

Závěrečná relaxace trvá několik minut v pozici mrtvoly. V leže na zádech při úplném vědomém uvolnění celého těla a mysli. [29]

2.7 Meditace

Meditaci můžeme popsat jako kvalitu mysli, která dokáže zahrnout všechny nálady člověka. V meditaci se učíme dosáhnout stavu vyrovnanosti pomocí odloučení se od vyrušujících myšlenek, které nás zneklidňují. Meditace pomáhá od nespavosti, frustraci a neklidu. Trvalým účinkem meditace je klid a spokojenost, pomáhá nám stát se odolnějšími a kontrolovat svoje reakce. Je to cesta k vnitřnímu klidu a porozumění sama sebe. [26]

Moderní život nás odvrací od nás samých. Jsme pod neustálým tlakem a to platí i pro děti. Stres, únava a vyčerpání se stalo součástí našeho každodenního života. Dobrou zprávou je, že pravidelnou meditací se snižuje stres a vznik chorob s ním spojených. Meditace snižuje krevní tlak, podporuje imunitní systém, pomáhá proti nemocem spojených se stresem – stavy úzkosti, deprese. Zlepšuje kvalitu spánku, rozumové schopnosti, kvalitu mezilidských stavů a zvládání těžkých životních situací. Meditace může být jakousi protilátkou, kterou ze sebe stres uvolníme. [26]

Meditace nastavuje stav mysli, ve kterém nalzáme hluboké vědomé poznání sama sebe. Není možno vnímat na intelektuální úrovni. Cvičení vede člověka k posílení kladných hodnot člověka a k pochopení negativních vlastností v něm samém. [33]

2.8 Jóga a RVP

Rámcový vzdělávací program neboli RVP slouží k vymezení cílů a učiva, které je nutno dodržovat. Vymezuje klíčové kompetence, kterých je potřeba aby žáci dosáhli při základním vzdělání.

RVP pro základní vzdělávání je členěn do devíti vzdělávacích oblastí:

- **Jazyk a jazyková komunikace**
- **Matematika a její aplikace**

- **Informatika**
- **Člověk a jeho svět**
- **Člověk a společnost**
- **Člověk a příroda**
- **Umění a kultura**
- **Člověk a zdraví**
- **Člověk a svět práce**

V RVP jóga není mezi hlavními sporty zmiňována, můžeme ji zařadit pod pojmem další (i netradiční) pohybové činnosti, které jsou podmíněny školou a zájmem žáků.

Nejbližším pojetí je možné jógu zařadit do oblasti Člověk a zdraví. Oblast svou náplní směřuje k sebepoznání a pohlížení na svou osobu, pro kterou je zdraví na prvním místě. V mladším školním věku je důležité, aby si žáci osvojili správné návyky, jak ochraňovat své zdraví a pečovat o něj. Součástí této oblasti je také směřování k uvědomění vzniklých problémů, k nemocem či jinému poškození zdraví.

Cílem oblasti je vytváření zásadních hodnot života. V tomto je součástí motivace. Jóga má velkou motivační složku v příbězích souvisejících s jógou, v pojmenování ásán blízkých dětem z běžného života, z prostředí zvířat či přírody. Splňuje zdravotní účinky a domnívám se, že je možné její zastoupení najít právě ve výše uvedené oblasti.

Jinou oblastí, ve které můžeme jógu nalézt je průřezové téma Osobnostní a sociální výchova. Učí žáky porozumět sobě samému a přináší vědomosti duševní hygieny. Relaxační přínos jógy se proto hodí do této oblasti také.

Podle Krejčí se jóga na školách zavádí formou volitelnou, jako nepovinný předmět nebo kroužek. Jógová cvičení najdou uplatnění i v hodinách zdravotní tělesné výchovy. Obojí současné osnovy umožňují. [20]

V dnešní době je učitelům svěřena větší volnost ve výběru aktivit souvisejících s tělovýchovou. Jak je v nových osnovách tělesné výchovy uvedeno, lze do vyučovacích hodin zapojovat i jógová cvičení. Například ve formě hathajógy, dechových a relaxačních cvičení. Jejich provádění je ale pod podmínkou respektování svého zdraví, věkových zvláštností vývoje žáků a důkladné teoretické a praktické přípravy učitele. [20]

3 Praktická část

V praktické části jsem respektovala strukturu hodiny tělesné výchovy. Jógu jsem zařadila do průpravné části a závěrečné. Jsou zde popsána různá dechová cvičení, pozice jógy, oční cviky a jako motivace u menších dětí jsem využila vždy nějaký motiv příběhu, který svými názvy navazoval na jógové pozice. Použila jsem vlastní fotodokumentaci.

Příběhy, pohádky a básničky by měly dětem pomoci si lépe zapamatovat cviky, ty proměnit v hru a radost. Pomáhají se dětem soustředit a udržet pozornost. Pomocí cviků se dá zachytit jakýkoli příběh. Také etické hodnoty, které jsou součástí jógy můžeme dětem předávat pomocí příběhů a pohádek. Krátké příběhy si děti snadno zapamatují a mohou být zpestřením i během dne. [34]

Na závěr jsme využívali relaxační příběhy či dechová cvičení na zklidnění organismu a uvědomění si svého těla.

Všechny ásany, které zmiňuji v příbězích jsou popsány v příloze.

3.1 Metodika praktické části, ukázky jednotlivých cvičení

V této kapitole jsem zpracovala jednotlivé sestavy určené pro žáky 1.- 5. ročníku. Zvolila jsem motivaci pomocí příběhů, jelikož tento způsob provádění cviků považuji pro tuto věkovou skupinu jako nejzábavnější a nejlépe zapamatovatelnou. Jednotlivé ásany jsou předcvičovány žákyní z mé třídy. Závěrečná část obsahuje dokončení příběhu dané sestavy, dechová a oční cvičení. Tato cvičení slouží ke zklidnění dechu a celého organismu po hlavní části tělesné výchovy.

3.1.1 První ročník



Motivace: O indickém obchodníkovi

Cíl: Seznámení s kulturou Indie pomocí příběhu, rozvíjení smyslu pro rovnováhu, zlepšování koncentrace, podporování správného držení těla, posilování svalů paží.

Asány: Hora, strom, pes, kobra, kráva, opice, lev

Průpravná část:

Pozice hory



<p><i>V jedné daleké zemi Indii můžeme vidět vysoké hory Himaláje.[35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce volně podél těla (Obr.3.1) Cvičení: S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem (Obr.3.2).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.1: Stoj spojný</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.2: Pozice hory</p> </div> </div>
--	--

Pozice strom



<p><i>V Indii jsou také rozsáhlé lesy.[35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, vzpažíme a spojíme dlaně (Obr.3.3). Cvičení: Pokrčíme jednu nohu v kolenu a chodidlem ji opřeme o vnitřní stranu stehna druhé nohy. Totéž provedeme na druhou nohu (Obr.3.4).</p>
--	---

	 <p>Obr. 3.3: Stoj spojný, vzpažit</p>	 <p>Obr. 3.4: Pozice stromu</p>
--	--	--



Pozice pes

<p><i>Protože je Indie chudá země, toulá se v ulicích spousta pejsků.[35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Vzpor ležmo (Obr.3.5) Cvičení: S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních. Také jinak vzpor stojmo rozkročný (Obr.3.6).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="598 936 949 1153">  <p>Obr. 3.5: Vzpor ležmo</p> </div> <div data-bbox="992 936 1364 1153">  <p>Obr. 3.6: Pozice pes</p> </div> </div>
---	--



Pozice kobry

<p><i>V indické přírodě žije spousta zvířat. Jedním z nich je kobra královská. Je to had.[35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Leh na břicho snožný (Obr.3.7) Cvičení: Dlaně směřují pod ramena. S nádechem se postupně zvedáme – nejprve hlavu (krční páteř), pak trup až do propnutí paží. Pánev zůstává na podložce. S výdechem se vracíme pomalu k zemi. Můžeme zasyčet. (Obr.3.8)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="598 1668 965 1886">  <p>Obr. 3.7: Leh na břicho snožný</p> </div> <div data-bbox="1005 1668 1372 1886">  <p>Obr. 3.8: Pozice kobry</p> </div> </div>
---	---

Pozice krávy

<p><i>Za posvátné zvíře indové uctívají krávu. Proto indové nejedí hovězí maso.[35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Sed zkřížný skrčmo (Obr.3.9) Cvičení: Skrčíme pravou nohu a položíme patu k zevní straně levé hýždě. Obě hýždě zůstávají na podložce, kolena jsou nad sebou. Vzpažíme pravou ruku a vzadu za hlavou ji skrčíme zapažmo. Prodýcháme a setrváme v pozici 5s a poté opakujeme na druhou stranu. [25] (Obr.3.10)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="598 577 956 819">  </div> <div data-bbox="1000 577 1374 819">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="598 842 956 882"> <p>Obr. 3.9: Sed zkřížný skrčmo</p> </div> <div data-bbox="1000 842 1374 882"> <p>Obr. 3.10: Pozice krávy</p> </div> </div>
---	--

Pozice lev

<p><i>Indie je velice rozmanitá země, našli bychom tu spoustu jiných zvířat včetně i krále zvířat. A to lva. [35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Klek sedmo (Obr.3.11) Cvičení: Kolena máme mírně od sebe a prsty nohou jsou opřeny o podložku. Dlaněmi tlačíme do kolen a doširoka roztáhneme prsty. Očima se díváme vzhůru. Vyplázneme jazyk a vydáme zvuk jako lev - hlasité široké „ááá“. [25] (Obr.3.12)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="598 1279 967 1507">  </div> <div data-bbox="1032 1279 1367 1507">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="598 1529 967 1563"> <p>Obr. 3.11: Klek sedmo</p> </div> <div data-bbox="1032 1529 1367 1563"> <p>Obr. 3.12: Pozice lev</p> </div> </div>
---	---

<p><i>Krátce jsme se s Indií seznámili a tak se pěkně se cvičením rozloučíme pomocí indického pozdravu „Namaste“. [35]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce volně podél těla (Obr.3.1) Cvičení: S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem (Obr.3.2).</p>
--	--

Závěrečná část:

Relaxace v pozici blaženosti - Ležíme na zádech, nohy mírně od sebe špičkami vytočené ven, paže mírně od těla dlaněmi vzhůru, oči zavřené a víčka uvolněné. Celé tělo je uvolněné.

O chytrém soudci - pohádka z Indie

Bylo nebylo, v jednom indickém městě žil bohatý kupec Vidžaj. Měl krásný dům a mnoho služebnictva. Jednoho dne se mu ale přes noc ztratil z domu plný pytel peněz. Dlouhou přemýšlel, jak by zloděje chytil a své peníze dostal zpět. Vydal se proto k soudci Rádžendarovi, o kterém se vědělo, že je nejmoudřejší v celé Indii. Přišel k soudci, poklekl před ním a pravil:

„Pane, dnes v noci mě někdo okradl a vzal mi všechny mé peníze. Myslím si, že to byl někdo z mého služebnictva. Protože mám ale mnoho služebníků, nevím, koho mám potrestat a ze služby propustit.“

Soudce řekl: „Ať přijdou všichni tví sluhové zítra ke mně do paláce. Já už přijdu na to, který z nich je zloděj.“

Ráno se celé služebnictvo setkala se soudcem. Ten jim řekl: „Dám vám každému rákosovou hůlku. Budete ji opatrovat jako oko v hlavě a ráno mi ji přinesete zpět. Pamatujte si ale: tomu, kdo peníze ukradl, vyroste hůlka přes noc o palec!“

Služebník Amar, který peníze svému pánovi ukradl, se polekal. Přemýšlel, jak by soudce oklamal. Dumal a dumal, až vymyslel plán: Zkrátím hůlku přesně o jeden palec, ona mi do rána vyroste a ráno bude stejně dlouhá, jako všechny ostatní.

A jak si usmyslel, tak udělal. Vzal nůž a svou hůlku zkrátil. Ráno přišli všichni sluhové znovu k soudci Rádžendarovi. „Ukažte mi své hůlky,“ pravil soudce. Všichni služebníci vytáhli rákosové hůlky a položili je na stůl pokrytý bílým ubrusem. Všechny jejich hůlky byly stejně dlouhé, jen Amarova hůlka byla o palec kratší.

„Tehle tvůj služebník ukradl peníze!“ zvolal soudce a přikázal, aby uvrhli zloděje do vězení.

Kupec Vidžaj soudci vděčně děkoval a všichni obyvatelé městečka obdivovali, jak je soudce moudrý. [36]

3.1.2 Druhý ročník

Motivace: O myšce a stromu

Cíl: Rozvíjení smyslu pro rovnováhu, zlepšování koncentrace. Posilování horních a dolních končetin. Podporování správného břišního dýchání, prokrvení vnitřních orgánů břicha. Zlepšování pružnosti páteře. Rozvíjení pohyblivosti kyčelního kloubu a pánve, ramenního kloubu. Posilování paží.

Ásany: Strom, myš, kočka, pes, had, slunce, pták, květina, motýl, včela.

Průpravná část:

Pozice stromu (bez pokrčené nohy)

<p><i>Byl jednou jeden strom. Koruna toho stromu se klidně kývala ve větru.</i> [37]</p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce v připažení (Obr.3.1)</p> <p>Cvičení: Napjaté paže zvedáme pomalu vzhůru do vzpažení. Dlaně spojíme k sobě. Stojíme klidně a pozici prodýcháváme Ruce, které máme spojené nad hlavou jsou naše větve stromu. Když zafouká vítr, rozhoupe nás ze strany na stranu (Obr.3.13).</p> <div data-bbox="769 1021 1155 1292" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.13: Pozice stromu bez pokrčené nohy, úklon stranou</p>
--	--

Hluboký předklon

<p><i>Když přišla vichřice, ohýbal se celý strom až se jeho větve dotýkaly chvílemi země.</i> [37]</p>	<p>Výchozí pozice: Hluboký ohnutý předklon (Obr.3.14)</p> <div data-bbox="769 1554 1155 1823" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.14: Hluboký předklon</p>
--	--

Pozice strom



<p><i>Strom byl již dlouho starý a v jeho kmeni byla dokonce díra. Zůstal už jen jeden mohutný kořen. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce v připažení (Obr.3.1) Cvičení: Ve stoji vzpažíme, spojíme dlaně. Pokrčíme jednu nohu v kolenu a chodidlem ji opřeme o vnitřní stranu stehna druhé nohy. Totéž provedeme na druhou nohu (Obr.3.4)</p>
--	---

Pozice myš

<p><i>V malé díře toho stromu bydlela myška. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Klek sedmo, dlaně položíme na stehna (Obr.3.11). Cvičení: S výdechem předklon. Předloktí položíme na zem tak, aby se lokty dotýkaly kolien. Hlavu přiblížíme zemi (Obr.3.15).</p> <div data-bbox="790 907 1166 1146" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.15: Pozice myš</p>
---	--

<p><i>Myška své obydlí neopouštěla, protože se bála zvířat, která by jí mohla sníst.[37]</i></p>	<p>Cvičení: Budeme stále malou myškou a pomalu lezeme dopředu a dozadu. Když lezeme, předloktí máme stále položená na zemi.</p>
--	---

Pozice kočka

<p><i>Nejvíce se bála kočky, která často lezla po stromě. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Vzpor klečmo (Obr.3.16)</p> <p>Cvičení: Držíme rovná záda. Nádech – hlava nahoře. Výdech s předklonem hlavy, bradu přitlačíme k tělu. Provádíme vyhrbení páteře. Poté nádech do jemného prohnutí páteře. Hlava směřuje nahoru (Obr.3.17).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">Obr. 3.16: Vzpor klečmo Obr. 3.17: Pozice kočky</p>
--	---

Pozice pes

<p><i>Pod stromem také často odpočíval pes. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Vzpor ležmo (Obr.3.5)</p> <p>Cvičení: S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních. Také jinak vzpor stojmo rozkročný (Obr.3.6).</p>
--	---

Pozice had

<p><i>Malá myška se také moc bála hada, který pro ní byl také nebezpečný. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Leh na břicho snožný (Obr.3.7)</p> <p>Cvičení: Dlaně směřují pod ramena. S nádechem se postupně zvedáme – nejprve hlavu (krční páteř), pak trup až do propnutí paží. Pánev zůstává na podložce. S výdechem se vracíme pomalu k zemi. Opakujeme 4x s výdechem dolů můžeme zasyčet (Obr.3.8).</p>
--	--

Pozice prkno

<p><i>Pod stromem také často odpočíval pes. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Vzpor ležmo (Obr.3.5)</p> <p>Cvičení: S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních.</p>
--	--

Pozice motýl

<p><i>Okolo stromu létali krásní motýli, třepotali křídly a malá myška jim záviděla jejich svobodu. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Sed zkřížený skrčmo chodidla k sobě Cvičení: Pohyb kolen směruje nahoru a dolů. Dlaně drží chodidla. Záda jsou vzpřímená a rovná. (Obr.3.18)</p> <div data-bbox="794 465 1163 719" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.18: Pozice motýl</p>
--	--

Pozice blaženosti

<p><i>Myška poslouchala a pozorovala život okolo ní dlouhé dny. Až když sebrala odvalu a přestala se bát, vylezla z dutiny stromu a se všemi zvířátky se skamarádila. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Leh na zádech, ruce volně podél těla. Dlaně otočeny vzhůru. Cvičení: Oči zavřené, uvolnění celého těla a prodýchaní (Obr.3.19).</p> <div data-bbox="786 1117 1152 1328" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.19: Pozice blaženosti</p>
--	--

Závěrečná část:

Relaxace v pozici blaženosti – Ležíme na zádech, nohy mírně od sebe špičkami vytočené ven, paže mírně od těla dlaněmi vzhůru, oči zavřené a víčka uvolněné. Celé tělo je uvolněné.

Jednou v noci myška uslyšela mňoukání. Opatrně vykoukla ven. Kousek od stromu uvízla kočka a volala o pomoc. Myška ani nedutala.

Nikdo kočce nepomohl a tak se rozhodla, že nešťastné kočce pomůže. Sebrala všechnu odvalu a přiblížila se ke kočce. Ta na ní prosebně zavolala: „ Myško, pomoz mi, prosím z té sítě. Neublížím ti. Nemusíš se bát. Jen mě tu prosím nenechávej.“

Myška sebrala všechny síly a veškerou odvahu a vydala se na pomoc kočce. Ta už se nemohla ani pohnout. Myška rozkousala několik ok sítě. Když byla díra dost veliká, kočka vylezla ven. Malá myška jí vysvobodila!

Když se myška ráno probudila, vykoukla ven ze své skrýše a nemohla uvěřit svým očím. Pod stromem seděla kočka a vyprávěla všem zvířátkům okolo jak jí myška vysvobodila ze sítě. Zvířátka chtěla myšku poznat a tak jí k sobě zavolala.

Myška vylezla ze stromu a byla za největší hrdinku v celém okolí. Od té doby se myška už nikdy neschovávala před životem v dutém stromě. [37]

3.1.3 Třetí ročník

Motivace: Jak se budí krokodýli?

Cíl: Rozvíjení dechu, smyslu pro rovnováhu, zlepšování koncentrace, posilování horních a dolních končetin, uvolnění ramenních kloubů. Podporování správného držení těla, posilování svalů paží. Protahování zadní strany nohou

Ásany: Slunce, strom, slon, ptáček, krokodýl, had, tygr

Průpravná část:

Pozice slunce

<p><i>Slunce se probudilo a svými paprsky ohřívalo zem. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, upažit povýš (Obr.3.20)</p> <p>Cvičení: Držíme 10 vteřin a poté vzpažíme. Dlaněmi se dotkneme nad hlavou (Obr.3.3).</p> <div data-bbox="788 1375 1158 1630" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.20: Pozice slunce</p>
--	---

Pozice strom

<i>Stromy stály pevně na zemi. [37]</i>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce v připažení (Obr.3.1)</p> <p>Cvičení: Ve stoji vzpažíme, spojíme dlaně. Pokrčíme jednu nohu v kolenu a chodidlem ji opřeme o vnitřní stranu stehna druhé nohy. Nádech a výdech 2x. Totéž provedeme na druhou nohu (Obr.3.4).</p>
---	---

Pozice slon

<i>Pod jedním stromem se probudil slon.[37]</i>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný (Obr.3.1)</p> <p>Cvičení: Jednou rukou se chytíme za nos, druhou provlečeme kolem lokte. Ruka je teď chobotem, kterým můžeme zamávat na pozdrav. Totéž provedeme na druhou stranu (Obr.3.21).</p> <div data-bbox="788 909 1157 1167" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Obr. 3.21: Pozice slona</p>
---	--

Pozice ptáček

<i>Slon zatroubil tak moc, že se ptáci rozletěli do všech stran. [37]</i>	<p>Výchozí pozice: Sed zkřížný skrčmo, ruce v upažení (Obr.3.22).</p> <p>Cvičení: S nádechem zvedáme paže, s výdechem paže zpět k tělu. Opakujeme 5x (Obr.3.23).</p> <div data-bbox="598 1570 959 1816" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="995 1570 1374 1816" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Obr. 3.22: Sed zkřížný skrčmo ruce v upažení Obr. 3.23: Pozice ptáček</p>
---	---

Pozice krokodýl

<p><i>Slon zatroubil tak daleko, že se probudil i starý krokodýl, který se nenechal rušit a v klidu spal dál. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Leh na břicho snožný (Obr.7)</p> <p>Cvičení: Paže překřížíme levou dlaní na pravé rameno a pravou dlaní na levé. Lokty posuneme co nejvíce dopředu. Čelo položíme na překřížené paže. Zhluboka dýcháme (Obr.3.24).</p> <div data-bbox="788 465 1152 696" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.24: Pozice krokodýl</p>
--	---

Pozice tygra

<p><i>Slona napadlo uspořádat závod, aby zvítězil nad nejrychlejším zvířetem v džungli a to tygrem. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Vzpor klečmo (Obr.3.16)</p> <p>Cvičení: Zanožit levou nohou. Poté výchozí pozice do vzporu klečmo, zanožit pravou nohou. Na každou stranu držíme přibližně 10s. (Obr.3.25)</p> <div data-bbox="785 1093 1139 1348" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.25: Pozice tygra</p>
--	--

Pozice kobry

<p><i>A tak se začaly v džungli chystat závody. Připlazila se i kobra, postrach celé džungle. [37]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Leh na břicho snožný, čelo na podložce (Obr.3.7)</p> <p>Cvičení: Dlaně směřují pod ramena. S nádechem se pomalu postupně zvedáme – nejprve hlavu, pak trup, až do úplného propnutí paží. Pánev zůstává na podložce. S výdechem se pomalu vrátíme k zemi. Opakujeme 3x. (Obr.3.8)</p>
--	---

Závěrečná část:

Relaxace v pozici blaženosti – Ležíme na zádech, nohy mírně od sebe špičkami vytočené ven, paže mírně od těla dlaněmi vzhůru, oči zavřené a víčka uvolněné. Celé tělo je uvolněné.

Závody začaly a sešla se všechna zvířata z džungle včetně spavého krokodýla. Jistěže byl tygr hbitý a rychlý a rychlejší než slon. Ale nebyl tak důvtipný. Slon dobře věděl, že nemůže nad tygrem vyhrát. Právě proto také závody vymyslel. Chtěl totiž probrat krokodýla z jeho nekonečného spánku. A toho šlo probudit něčím neuvěřitelným. Kdo by uvěřil, že nemotora slon vyhraje v běhu nad hbitým tygrem? Slon ale vymyslel malou, účinnou lest.

Slon měl hodně kamarádů slonů. Těm řekl: „Když mi pomůžete, vyhraju!“ Slonův plán zněl jasně. Vyrazí s tygrem a poběží co nejrychleji. Tygr ho předběhne raz dva. To ale nevadí, v té chvíli slon přestane. Slon si vybral tři slony kamarády a prvního poslal za strom, který počká až se objeví tygr, ukáže se mu a řekne, že už tam na něj čeká. Koho by napadlo, že to nebude on? Druhého pošle také ke stromu po dráze a třetí se schová u cíle. Všude spousta povyku a napětí ze závodu. Nikdo si ani nevšimne, že slon, který přiběhne do cíle, nejsem já. A takhle se stane slon vítězem. „Doufám, že ten, kvůli kterému tohle všechno dělám, už nebude chtít pořád jenom spát, ale začne se rozhlížet kolem sebe a hledat dobrodružství a pořádnou zábavu!“

„A pro koho to děláš? To nás zajímá,“ ptali se sloni.

„Tento závod je pro starého krokodýla, co jenom spí, protože ho přestal těšit život. A to já nerad vidím!“

A přesně to se také stalo. Slon vyhrál závody tak, jak měl v plánu. Krokodýl uvěřil, že i když už je starý, pořád se dějí věci, které ho mohou pořádně překvapit. A tygr? Ten se dlouho svou prohrou netrápil. Slon řekl o svém nečekaném vítězství pravdu. Velkorysý tygr nad tím vším mávl svou velkou tlapou a řekl: „Hlavně že je krokodýl už zase tady s námi a ne v říši snů a věčného spaní.“ [37]

3.1.4 Čtvrtý ročník

Motivace: *Sluníčko svou zlatou září, kouzlí úsměv na mé tváři. Hřeje, hladí, sílu dává, paprsky mi z nebe mává. Pozdravme ho kamarádi, sluníčko, máme tě rádi.* [39, str. 2]


Cíl: Protažení paží, zádových svalů, zadních stehů, posilování svalstva rukou, nohou, zad a svalů na zadní straně dolních končetin. Zvýšení ohebnosti páteře. Posílení správného držení těla.

Ásany: Hora, prkno, kočka, kobra, pes, žába, rovný předklon, hluboký předklon.

Průpravná část: Sestava pozdrav slunci je jedna, ze základních sestav. Tělo se prohřeje a připraví pro další cvičení. Dochází k protažení všech velkých svalových skupin těla, rozhýbání páteře v předozadním směru. Tímto cvičení se také nabudí krevní oběh. Zlepšuje ke spalování tuků a celkové tělesné kondici. Harmonizuje psychiku a soustředěnost. U tohoto cvičení je důležitá správnost dýchání. [38]

Pozice hory

<i>Než mi ráno začne škola, postavím se jako hora.</i> [39]	Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce volně podél těla (Obr.3.1). Cvičení: S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem (Obr.3.2).
---	--

<i>S nádechem mi ruce vzhůru kreslí oblouk jako duhu.</i> [39]	<p>Výchozí pozice: Stoj mírně rozkročný, vzpažit (Obr.3.26).</p> <p>Cvičení: S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se (Obr.27).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="608 1357 956 1608" style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.26: Stoj rozkročný, vzpažení</p> </div> <div data-bbox="1024 1357 1370 1608" style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.27: Stoj rozkročný, záklon</p> </div> </div>
--	--

<i>Sluníčko, teď se ti klaním, podívám se ke svým dlaním. [39]</i>	Výchozí pozice: Stoj spojný (Obr.3.1) Cvičení: S výdechem se ohneme do hlubokého předklonu, prsty, nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku (Obr.3.14).
--	--

Pozice prkna

<i>Skočím a pak v okamžik, zpevním se jak jezevčík. [39]</i>	Výchozí pozice: Vzpor ležmo (Obr.3.5) Cvičení: Pozici držíme a prodýcháme.
--	---

Pozice kobry

<i>Mlíčko z misky posnídám, v kobře záda rozhýbám. Ssssyčím, hlavou otáčím a divit se nestačím. [39]</i>	Výchozí pozice: Leh na břicho snožný (Obr.3.7) Cvičení: Dlaně směřují pod ramena. S nádechem plynule přejdeme do lehu na břicho a poté se postupně zvedáme – nejprve hlavu (krční páteř), pak trup až do propnutí paží. Pánev zůstává na podložce. S výdechem se vracíme pomalu k zemi. Opakujeme a s výdechem dolů můžeme zasýčet (Obr.3.8).
--	--



Pozice pes

<i>Krásně mi to půjde dnes, protáhnu se jako pes. [39]</i>	Výchozí pozice: Vzpor ležmo (Obr.3.5). Cvičení: S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních (Obr.3.6).
--	--

Pozice hluboký předklon

<i>Dopředu jak žába skočím, nohy propnu, nebo skrčím. [39]</i>	Cvičení: Skok nohama mezi ruce. Jsme v hlubokém předklonu, prsty, nebo dlaně položíme vedle chodidel (Obr.3.14).
--	--

Pozice rovný předklon

<p><i>Duhu ruce malují, já se rovnám ve stoji. [39]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Hluboký předklon (Obr.3.14)</p> <p>Cvičení: Propneme nohy, tělo se sklání dopředu. Hrudník je mírně zvednutý a vytváří jemný oblouk v páteři. Záda jsou rovná, hlava v úrovni s krční páteří (Obr.3.28).</p> <p>Ruce upažíme a děláme krouživé pohyby pažemi - malujeme duhuj (Obr.3.29).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.28: Rovný předklon</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Obr. 3.29: Rovný předklon, ruce v upažení</p> </div> </div>
---	--

<p><i>A pak dlaně pomaličku zvedají se ke sluníčku. [39]</i></p>	<p>Cvičení: Pomalu se narovnáme. Stoj spojný, ruce připažíme (Obr.3.1).</p>
--	---

Pozice hora

<p><i>Zdravím ho, pevný jako hora, krásný den všem, škola volá. [39]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce připažíme (Obr.3.1).</p> <p>Cvičení: S nádechem vzpažíme, spojíme dlaně a táhneme spojené k hrudníku (Obr.3.2).</p>
--	--

Závěrečná část:

U této sestavy jsem zvolila oční cvičení. Nadechujeme se i vydechujeme nosem. Jednotlivé cviky můžeme provádět se zavřenýma očima a vždy jen tak, aby nám to bylo příjemné. [40]

Oči jsou jak sluníčko, kutálí se maličko.

(Děláme krouživé pohyby, na každou stranu opakujeme 4x)

Do všech stran se dívají, radost roznášejí.

(Střídavě se díváme do strany, na každou stranu 4x)

Se sluncem ráno vstanou, se sluncem večer zas zhasnou.

(Necháme oči otevřené, na slovo zhasnou oči zavřeme na 2s)

Když objeví se mráček, je nám někdy do pláče.

(Díváme se nahoru 2s, poté na 2s dolů)

Já však již vím, jak je rozveselím.

(Zavřeme oči na 5s)

Usměji se, protáhnu, slunce z mraků vytáhnu.

(Otevřeme oči, usmějeme se, protáhneme se jako když ráno vstáváme)

Pak už zase jasně svítí, prohlíží si kolem kvítí.

(Díváme se kolem sebe, kroužíme hlavou, uvolníme krční páteř)

Radost mám, že slunce svítí nám. Radost mám, že zdravé oči mám. Vždyť díky nim všechno krásně vidím. [34]

V závěru svaly očí, očního okolí a svaly celého obličeje promneme a promasírujeme. [40]

3.1.5 Pátý ročník

Motivace:

Protrhla se nebesa,

spadl měsíc do lesa.

Hledejte ho, milí zlatí,

bude škoda, když se ztratí! [42]



Cíl: Protážení celého těla, posilování svalstva rukou, ramen a zad, zvyšování ohebnosti páteře, přispívání ke správnému držení těla.



Ásany: Hora, lukostřelec, labuť

Průpravná část: Pozicová sestava pozdrav měsíci je úklonové cvičení, které harmonizuje tělo. Oproti tomu sestava ásan pozdrav slunci je předozadní cvičení, které aktivuje a rozdmýchává energii pro celý den. Při pozicích, které jsou prováděny do strany, se začíná vždy vlevo a následně se vyrovnává polarita do druhé strany. [41]



Pozice hory

<i>Pozdravíme se.</i>	Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce volně podél těla (Obr.3.1). Cvičení: S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem (Obr.3.2).
<i>Očistíme tělo. Nabíráme do dlaní vodu a omýváme se od</i>	Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce připažíme (Obr.3.1) Cvičení: Vycházíme ze stoje rozkročného, pokročilejší ze stoje spojného. Ruce v předpažení. Dlaně držíme ve vodorovné


<p><i>nečistot za uplynulé dny. [41]</i></p>	<p>poloze (Obr. 3.30). Pomalu zvedáme a v horní poloze dlaně otočíme dozadu, tělo je v záklonu, oči sledují prsty rukou. Dokončujeme hluboký nádech (Obr.3.31). [43]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Obr. 3.30: Stoj spojný, předpažení, dlaně směřují vzhůru Obr. 3.31: Stoj spojný, předpažení, záklon</p>
--	---

<p><i>Pozdravíme vše, co odchází a přichází. Našemi činy zaséváme semínka, která se v budoucnosti nějakým způsobem projeví. Vítáme to a jsme si toho plně vědomi. [41]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj dpojný, spojíme ruce za zády dlaněmi k sobě (Obr.3.32). Cvičení: Provedeme hluboký předklon, vrátíme se do záklonu a narovnáme se. Ukročíme levou nohou, vytočíme špičku i tělo. Ruce máme stále spojené za záda, prsty směřují nahoru. Provedeme hluboký předklon na levou stranu, vrátíme se do záklonu, narovnáme se. To samé zacvičíme i na pravou stranu (Obr3.33.). [43]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Obr. 3.32: Stoj spojný, ruce za zády spojené dlaněmi k sobě Obr. 3.33: Stoj spojný, dlaně za zády, předklon na jednu stranu</p>
--	--

<p><i>Tímto cvičením se vyrovnáváme s uplynulými zážitky v posledních dnech. Aktivuje v nás uklidňující energii. [41]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj mírně rozkročný (Obr.3.34) Cvičení: S nádechem vytočíme levé chodidlo, levou ruku opřeme o zem a zvedneme pravou dolní končetinu aktivním chodidlem nahoru. Druhou ruku máme položenou na boku nebo vede nahoru. Jsme pevně opřeni rukou o podlahu. Nohou stojíme celým chodidlem na podložce. Trup, hlava a zvednutá</p>
---	---

	<p>noha jsou v jedné rovině. V této poloze procítíme tělo od špičky zvednuté nohy až po dlaň na zemi. S nádechem se vracíme zpět do stoje rozkročného. To samé zacvičíme na pravou stranu (Obr.3.35). [43]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Obr. 3.34: Stoj mírně rozkročný Obr. 3.35: Úklon na levou stranu se zvednutou nohou</p>
--	--

Pozice lukostřelec

<p><i>Tímto pohybem se snažíme napodobit pohyb lukostřelce. Na levou stranu zamíříme jednu svou negativní vlastnost, kterou je potřeba změnit a s výdechem vystřelíme. Napravo se zaměřujeme na náš cíl, kterého chceme v nejbližší době dosáhnout. S výdechem pustíme. [41]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj rozkročný (Obr.3.34)</p> <p>Cvičení: Upažíme a s výdechem přiložíme dlaň pravé ruky k tělu. Současně vytočíme obě chodidla vlevo. Levou ruku necháme na místě a pravou s nádechem pokrčíme, pozor na loket, je ve výši ramene – natažení tětivy, následně „vystřelíme šíp“.</p> <p>Vrátíme se do stoje rozkročného nebo do stoje spojného (Obr.3.36). [43]</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Obr. 3.36: Pozice lukostřelec</p>
--	--

Pozice labuť

<p><i>V pozici labutě se povzneseme nad své nedobré vlastnosti. Touto pozicí labutě se povzneseme nad vším, jako když se labuť vznáší k obloze. Ladíme život, který je před námi. [41]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stoj rozkročný, nebo stoj spojný, připažíme. Cvičení: Vytočíme chodidla vlevo, s nádechem pokrčíme pravou nohu, chytíme ji pravou rukou, předkloníme se a levou ruku zvedneme do vzpažení (povznesení se nad nedobré sklony). Opakujeme na pravou stranu (Obr.3.37). [43]</p> <div data-bbox="794 573 1136 831" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.37: Pozice labuť</p>
--	---

<p><i>Touto pozicí vyjadřujeme úctu mozku. Centru, kde sídlí naše vědomosti a reakce, které jsou uloženy hluboko v podvědomí a nevědomí. [41]</i></p>	<p>Výchozí pozice: Stojíme ve stoje spojném, ruce máme sepnuté dole před tělem. (Obr.3.2) Cvičení: S nádechem zvedáme ruce nahoru před tělem, předkloním hlavu a ruce stále sepnuté s výdechem spustíme za hlavu do zátylku, špičky prstů směřují vzhůru a dlaně jsou spojené (Obr.3.38). Vrátime se do stoje spojného a s nádechem zdviháme ruce se spojenými dlaněmi nad hlavu, napneme je a s výdechem pomalu připažíme (Obr.3.38). [43]</p> <div data-bbox="794 1429 1136 1686" data-label="Image"> </div> <p>Obr. 3.38: Stoj spojný, ruce sepnuté, dlaně spojené za hlavou</p>
---	--

Závěrečná část: U této sestavy jsem zvolila dvě dechová cvičení – dechový dirigent a balonek.

Dechový dirigent

Ležíme stále v pozici blaženosti, zavřeme oči a necháme na břicho položenou jednu ruku.

Chvíli klidně dýcháme a soustředíme se na svůj dech.

Snažíme se vést do břicha nádech tak, abychom napočítali do 5 . Zadržíme dech a počítáme do 3. S výdechem počítáme do 5. Teď máme břicho prázdné, znovu napočítáme do 3 . Zopakujeme ještě 2x.

Nádech = 5 , zadržet = 3 , výdech = 5 , pauza = 3 . [44]

Balonek

Lehneme si do pozice blaženosti, položíme si ruce na břicho a představíme si, že máme v břicho malý balonek. Zhluboka, pomalu se nadechujeme nosem, necháváme balonek plnit vzduchem. Až budeme mít balonek, co nejvíce naplněný, pomalu a zhluboka začneme vydechovat a balonek zmenšujeme. Je menší a menší, až nám v břicho, nezůstane žádný vzduch. Zopakujeme 4x. [44]

4 Dotazníkové šetření

4.1 Výzkumné otázky a hypotézy

1. Jaký vztah mají učitelé na 1. stupni základní školy k zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy?
2. Předpokládám, že mezi dotazovanými budou ženy častěji než muži zařazovat dětskou jógu do hodin tělesné výchovy.
3. Předpokládám, že jógu zařazuje do hodin méně než polovina pedagogů.

4.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je pomocí dotazníkového šetření uvést vztah pedagogů k začleňování jógy v tělesné výchově na 1. stupni ZŠ a vyhodnotit, jaký mají pedagogové celkový vztah ke cvičení jógy a jejímu zařazování do hodin tělesné výchovy.

Respondenti dotazníku budou respondenti z Plzeňského kraje.

4.3 Dílčí cíle

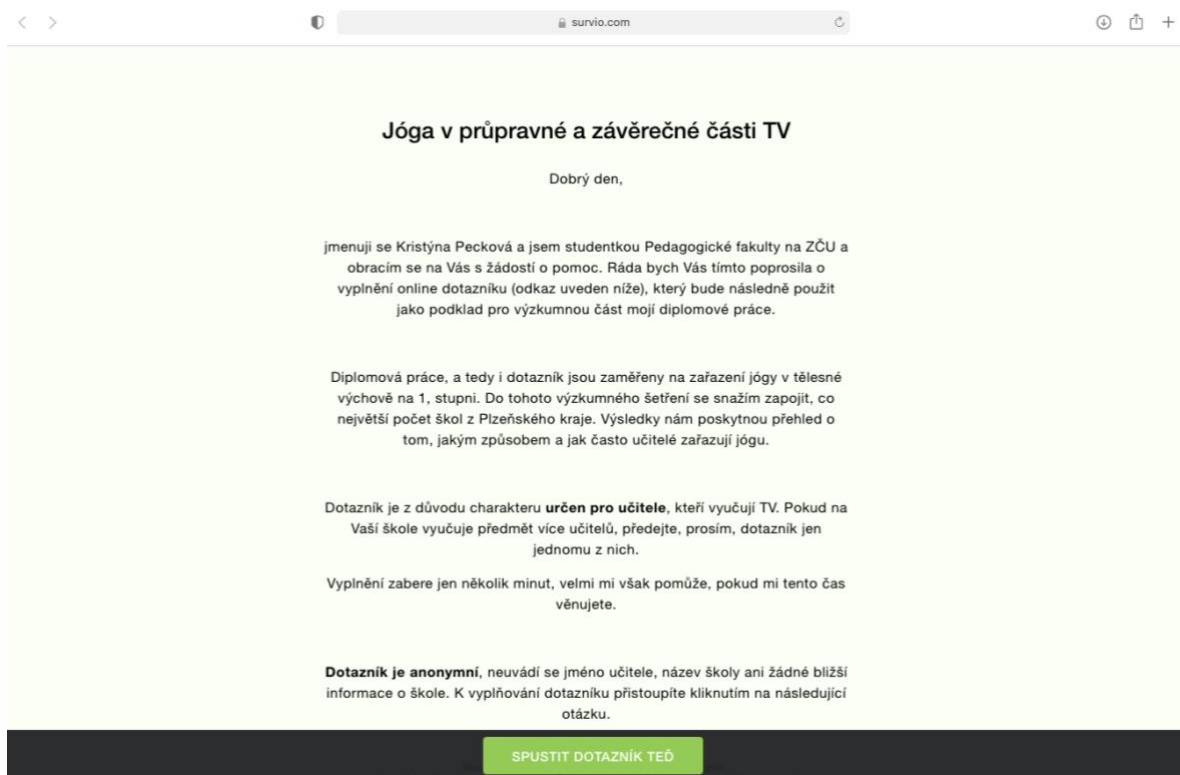
Díky online dotazníku zjistíme, jestli pedagogové na 1. stupni zařazují prvky jógy v tělesné výchově a jaké s ní mají zkušenosti oni sami. Jedním z bodů je také zjistit, jaký je věk mezi pedagogy, jaká je jejich praxe a jaký vztah k józe mají. Také mě zajímalo, jestli se pedagogové už s jógou v tělesné výchově setkali, či nikoli. Díky dotazníku zjistíme, jak často a za jakým účelem pedagogové jógu do hodin zařazují a které ásany používají se žáky nejvíce. Pedagogové uvedou, jakou techniku při provádění pozic používají, co je k józe motivovalo a jestli vyzorovali po cvičení nějaké změny a které. Zajímalo mne, zda by ocenili školení či semináře ohledně začlenění jógy do hodin tělesné výchovy. Závěrečnou otázkou, kterou jsem položila bylo, zda se díky dotazníku, začnou o jógu zajímat.

Skupinu, kterou jsem oslovila se stali pedagogové z Plzeňského kraje.

4.4 Organizace a metody získávání dat

Výzkum jsem prováděla v květnu 2021. Dotazník (Příloha 2) obsahuje celkem 10 otázek uzavřených a 4 otevřené. U otevřených otázek měl respondent uvést vlastní odpověď. Získané odpovědi jsem zpracovala.

Na portál survio.cz jsem nahrála dotazník a následně rozeslala email do škol Plzeňského kraje. Doba vyplňování dotazníku se pohybovala průměrně okolo 5 minut.



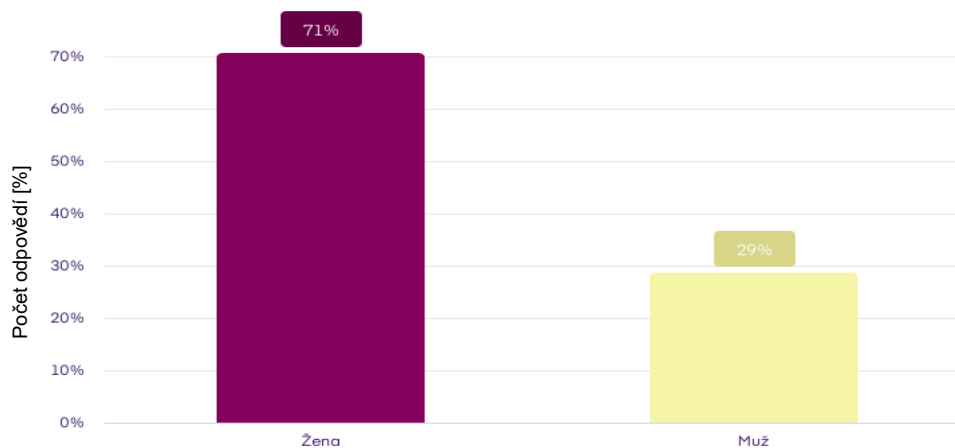
Obr. 4.1: Náhled úvodní strany dotazníku

4.5 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Data, která jsem získala, jsem zpracovala a vyhodnotila pomocí matematicko-statistické a grafické metody. Odpovědi jsem sečetla a převedla na procenta. Na základě zpracování odpovědí jsem ke každé uzavřené otázce vytvořila sloupcové grafy, abych co nejpřehledněji zachytila získaná data. U dvou otevřených otázek jsem zpracovala data v programu Excel, je tedy využita tabulka. Všechny grafy byly deskriptivně popsány.

4.6 Vyhodnocení dotazníkového šetření

1. Jste muž, nebo žena a zařazujete dětskou jógu v tělesné výchově?



Graf 1: Procentuální vyjádření pohlaví

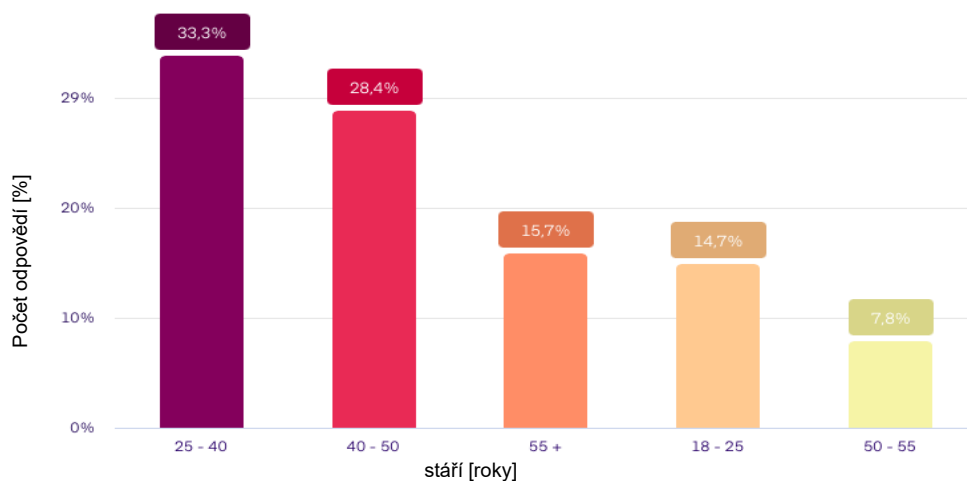
Z výše uvedeného grafu je patrné, že většinou dotazovaných se staly ženy. Nepředpokládala jsem, že se vůbec vyskytne zastoupení mužské kategorie.

Tabulka 2: Zařazování jógy v hodinách TV

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL [%]
Žena, ano zařazují	40	40
Žena, ne nezařazují	31	31
Muž, ano zařazují	3	3
Muž, ne nezařazují	26	26

Pokud se zaměřím, zda jógu zařazují více muži nebo ženy, tak z uvedené tabulky vyplývá, že je větší podíl v zařazování jógy u žen než u mužů. Celkem 40% žen dětskou jógu v hodinách TV zařazuje, 31% nezařazuje. Mužů zařazuje celkem 3% a nezařazuje 26%.

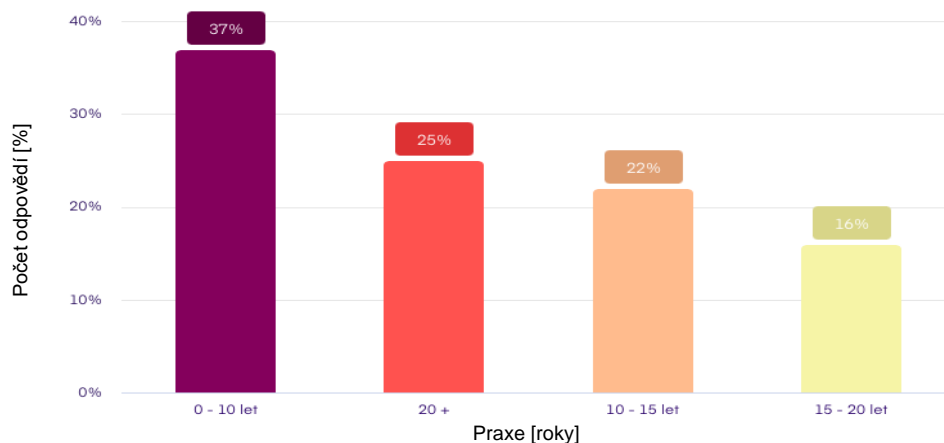
2. Jaký je Váš věk?



Graf 2: Věková kategorie respondentů

Graf 2 dokazuje, že nejvíce dotazovaných pedagogů je ve věku 26-40 let. Ihned za ní učitelé ve věku 40-50 let, poté 55+ a jen o 1% za nimi pedagogové nejmladšího věku, což bylo více, než u pedagogů, kteří byli ve věku 50-55 let.

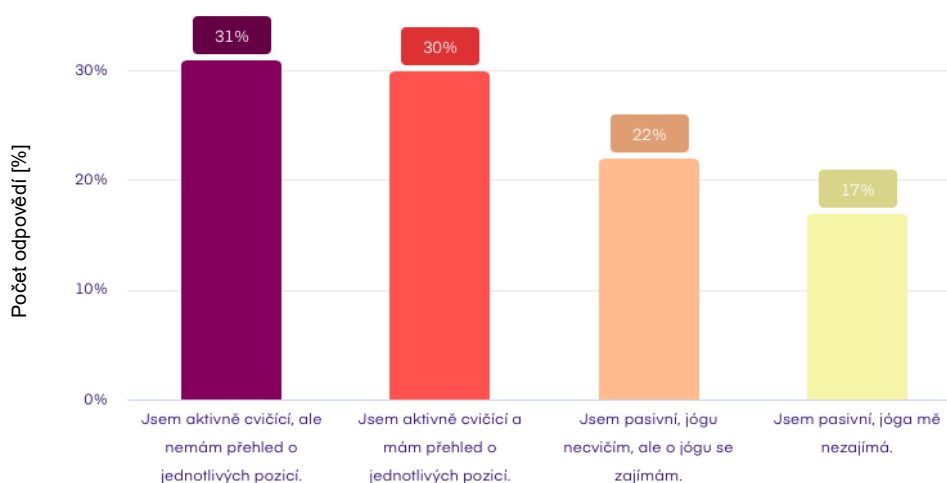
3. Jaká je Vaše praxe?



Graf 3: Uvedená praxe

Otázka č. 3 prokázala, že mezi pedagogy je praxe nejčastější mezi 0 až 10 lety. Praxe vyšší než 20 let je jen o 3% častější, než praxe mezi 10 – 15 lety. Praxi mezi lety 15 – 20 prokázalo jen 16% pedagogů.

4. Jaký je Váš vztah k józe?



Graf 4: Vztah respondentů k józe

V grafu č. 4 se nachází odpovědi týkající se vztahu pedagogů k józe. Skoro srovnatelně, jen o procentuální rozdíl nejvíce dotazovaných odpovědělo, že jsou aktivně cvičící, ale nemají přehled o jednotlivých pozicích. Další učitelé uvedli, že jsou aktivně cvičící a dokonce mají i přehled o jednotlivých pozicích. Je to určitě zapříčiněno nejoslovenější věkovou skupinou právě mezi roky 25–40 let. Pedagogové v tomto věku už mají širší přehled o možnostech cvičení jógy než starší osoby. Populární styly jógy nemají ještě dlouholetou historii a proto kolikrát starší osoby nemají přehled jak tento druh cvičení vůbec probíhá. 22% respondentů uvedlo, že jsou pasivní, necvičí, ale o jógu se nějakým způsobem zajímají, nebo alespoň mají nějaké povědomí o tomto druhu cvičení. Nejmenší zastoupení u této otázky je odpověď typu pasivní, a nezájem o jógu.

5. Kde jste se poprvé setkali se zařazením jógy v TV?

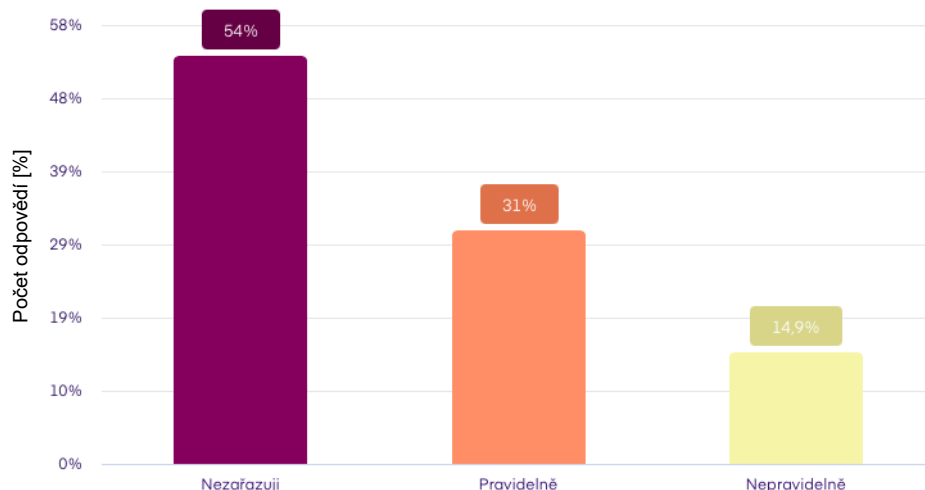
Tabulka 3: Zařazení jógy v TV

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL [%]
Studium na VŠ	22	22
Z mé vlastní iniciativy - u sebe v hodinách	15	15
Na SOŠ	13	13
U kolegů v hodinách TV	11	11
S jógou v hodinách jsem se prozatím v TV vůbec nesetkal/a	39	39

Výše zobrazená tabulka zobrazuje, že celkem 61% se setkalo se zařazením jógy v hodinách TV. V nejvyšší možné míře při studiu na VŠ a z vlastní iniciativy zařadilo

jógu do hodin 15% pedagogů.. Dalších 13% uvedlo, že jógu provozovali na SOŠ a 11% se setkala s jógou u kolegů v hodinách TV. Zbytek respondentů se vyjádřil, že se vůbec se zařazením jógy při výuce prozatím nesetkal.

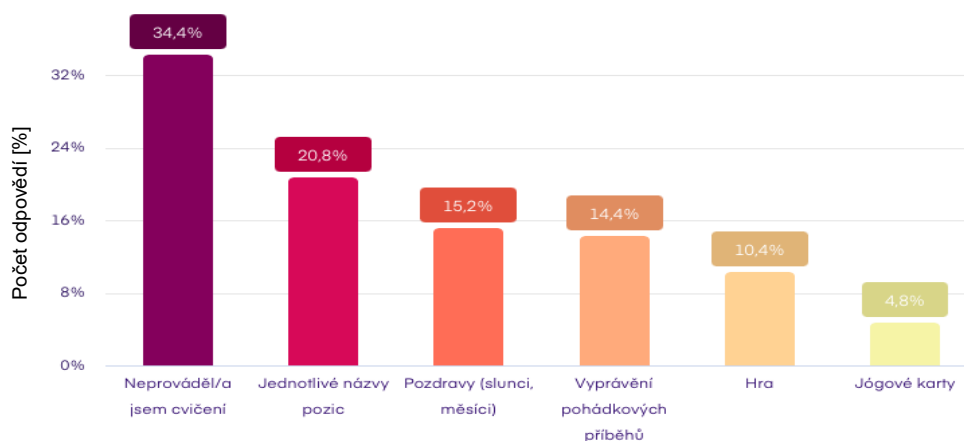
6. Jak často zařazujete jógu v hodinách TV?



Graf 5: Zařazování jógy v hodinách TV

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 54% respondentů vůbec nezařazuje jógu do hodin TV, dalších 31% jógu zařazuje pravidelně a 15% nepravidelně.

7. Jakou techniku jste při provádění jednotlivých pozic použili?



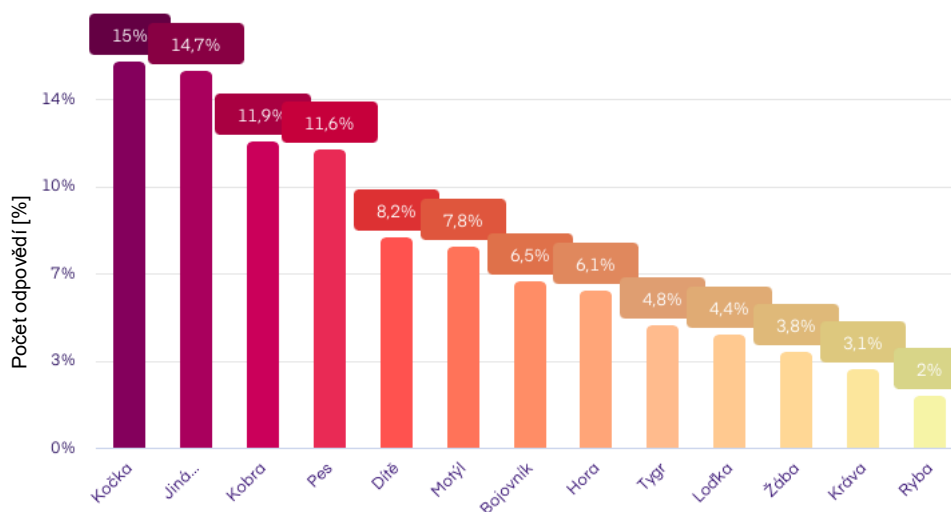
Graf 6: Technika při provádění jednotlivých pozic

U otázky techniky při provádění jógových pozic mohli respondenti označit více než jednu odpověď. Pedagogové na tuto otázku odpovídali dle svého posouzení ohledně zkušeností se cvičením. Největší procento odpovědí bylo, že cvičení neprováděli. Jednotlivé

názvy pozic používá při cvičení 20,8% pedagogů, dalších 15,2% používá pozdravy, které mají svá pravidla, ale cvičenci si je mohou různě alternovat. Vyprávění pohádkových příběhů využívá 14,4% a jógové karty, kde jsou zobrazeny ásany či pospaná pozice jen 4,8% cvičenců.

Z odpovědí je patrné, že opravdu lze v hodinách TV začlenit různé aspekty jógy a v praxi se tak používá. Jóga není prováděna pouze formou cvičení, má mnoho možností i když tato forma cvičení značně převládá.

8. Pokud zařazujete jógu do hodin, které pozice s dětmi provádíte?



Graf 7: Nejčastější používání jógových pozic

U otázky týkající se pozic a jejich zařazování v hodinách TV mohli tázaní označit více možností odpovědí. Nejprováděnější pozicí pro pedagogy je kočka (15%), poté 14,7% uvedlo, že používá úplně jinou pozici, než co měli na výběr. Kobru zařazuje 11,9 %, psa 11,6%, dítě 8,2%, motýla 7,8 %, bojovníka 6,5%, horu 6,1%, tygra 4,8 %, loďku 4,4%, žábu 3,8%, krávu 3,1% a ryba nejméně používaná pozice v četnosti 2%.

V grafu zobrazuji 12 nejčastěji uvedených pozic. Dalšími používanými pozicemi v kategorii jiné byly: lukostřelec, lotos, lev, střecha, kámen, kobylka, svíčka, slunce, beruška, opice, velbloud, židle, holub, brouček, píďalka.

9. Co Vás motivovalo k provádění jógy?**Tabulka 4:** Motivace k provádění jógy

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL [%]
Protažení těla, flexibilita, stabilita	29	29
Hledání klidu, odpočinku, relaxace	14	14
Má kolegyně, kamarád	14	14
Zpevnění těla/svalů	9	9
Odreagování	8	8
Zpestření výuky dětem	6	6
Na popud člena rodiny	5	5
Vysoká škola	4	4
Internet	3	3
Zvědavost	3	3
Kurz jógy	2	2
Moderní druh cvičení	1	1
Možnost zkusit jednu z autoregulačních metod	1	1
Meditace	1	1

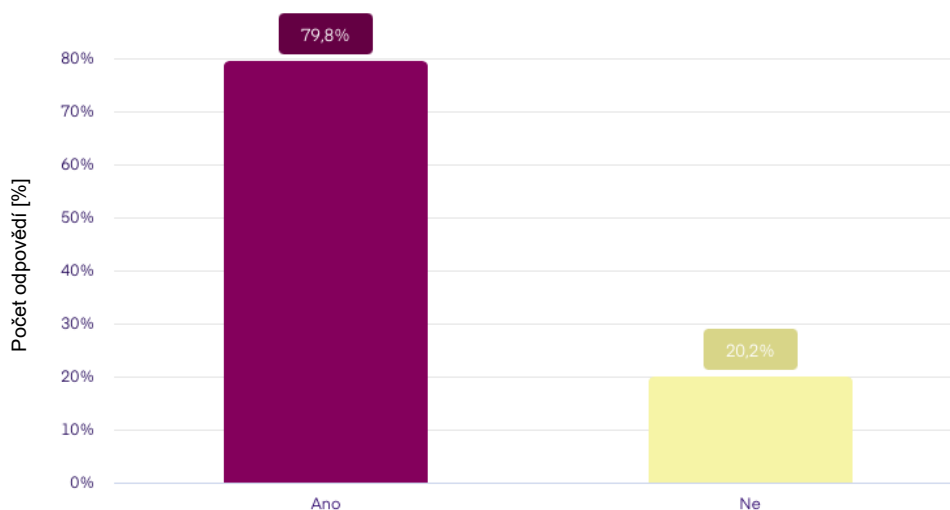
V tabulce je znázorněno, co motivovalo cvičící respondenty k provádění jógy. Otázka byla otevřená. Nejvíce responzí (29%) se týkalo protažení těla, stability a celkové flexibility těla. Dále 14% zmínilo motivaci ke cvičení na úkor kolegyně, či kamaráda v okolí a stejně tak procent uvedlo jógu jako motivaci ke klidu a relaxaci. Další odpovědi se týkaly zpevnění svalů (9%), odreagování (8%), zpestření výuky (6%), na popud člena rodiny (5%), z vysoké školy (4%), zvědavosti (3%), z kurzu jógy (2%) a pak vyrovnaně po 1% byly takové odpovědi jako moderní druh cvičení, možnost zkusit jednu z autoregulačních metod a meditace.

10. Doporučila byste i dalším pedagogům začlenění jógy do hodin TV, proč?**Tabulka 5:** Začlenění jógy v hodinách TV

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL [%]
Nevím, nemám zkušenost	34	34
Ano pro zpestření, obohacení výuky, změna stereotypu	26	26
Ano, protažení a uvolnění svalových skupin	7	7
Ano, pro zdraví	5	5
Ano, děti jóga baví, zajímají se o ní	6	6
Ano, pěkné pro zklidnění a posílení	4	4
Ano, koncentrace dětí	4	4
Ano, pro zlepšení psychiky a motoriky u dětí	4	4
Ano, pokud to pedagogy zajímá a správně dětem předá	1	1
Ano, pozice jsou pro děti přirozené a cvičení je moc baví	1	1
Ano, doporučila, ale zatím jsem nezkoušela	1	1
Ano, je to výchovné a naučné	1	1
Ano, není důvod proč nezařazovat	1	1
Ano, děti mají rádi pohádkové příběhy a relaxaci	1	1
Ano, děti se soustředí na dech a jeho prohloubení	1	1
Ano, je potřeba dát dětem rozhled v pohybu	1	1
Ano, je to něco jiného	1	1
Spíše je důležité propadnout józe sám, pak předávat dále	1	1

Tabulka č. 9 uvádí nejčastější doporučované odpovědi při začleňování jógy do hodin TV. Velká část odpovědí (34%) byla, že neví zda by jógu doporučili, protože nemají zkušenost. Na zpestření výuky, změně stereotypu a celkové obohacení výuky se shodlo 26% tázaných. 7% pedagogů uvedlo, že by jógu doporučili kvůli protažení a uvolnění svalových skupin. Další doporučení se týkalo samotného zájmu dětí o jógu (6%) a 5% by doporučilo jógu dalším pedagogům kvůli prospěšným účinkům na zdraví. Tři doporučené odpovědi, které byli zodpovězeny po stejné části uvádějí začlenění jógy pro zklidnění a posílení těla (4%), koncentraci dětí (4%) a pro celkové zlepšení psychiky a motoriky u dětí (4%). S nejnižší četností po 1% se vyskytlo 10 různých odpovědí, jsou výše uvedené v tabulce.

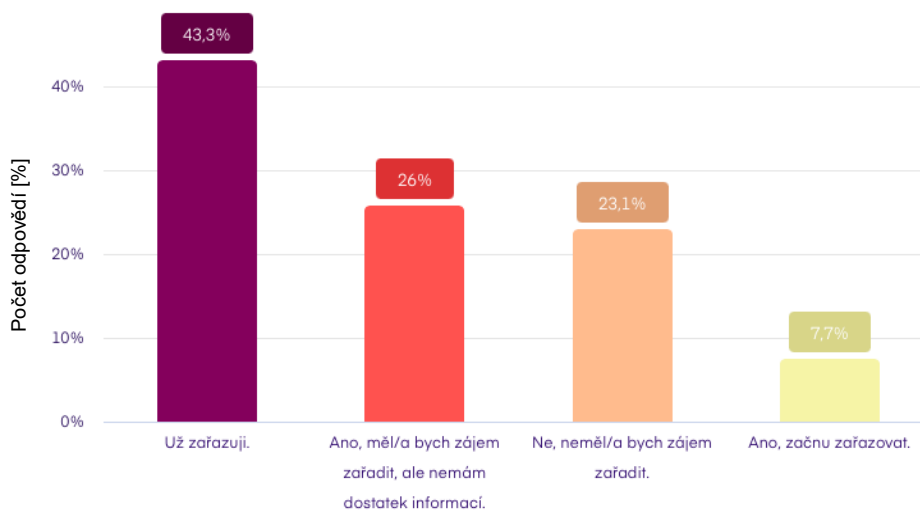
11. Měl/a byste zájem o více informací např. seminář o józe a jejím využitím v hodinách TV?



Graf 8: Využití semináře k tématu jóga

Většina respondentů, necelých 80% by mělo zájem o bližší informace ke cvičení jógy v hodinách TV např. pomocí seminářů, návštěvy kvalifikovaného lektora v hodině apod.

12. Měl/a byste zájem zařadit jógové cvičení do hodin TV?

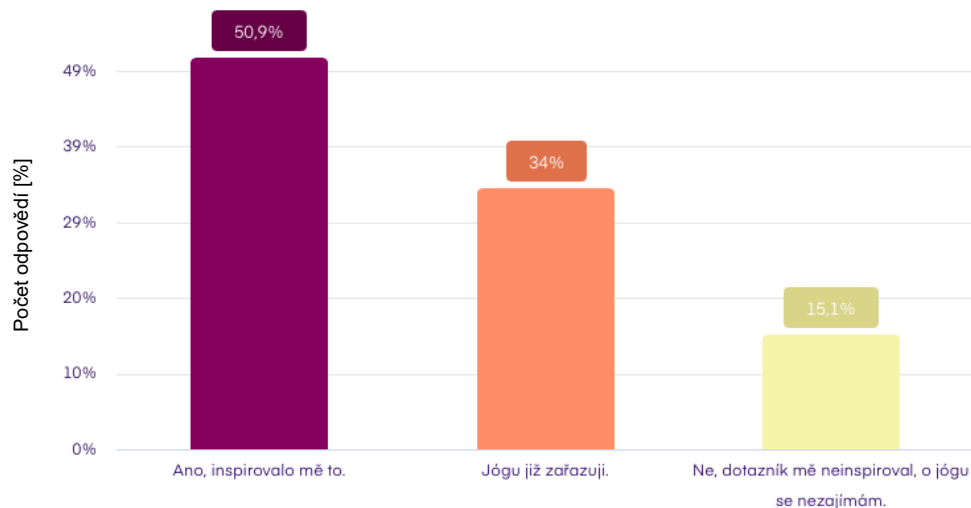


Graf 9: Zařazení jógového cvičení do hodin

Předposlední otázka se týkala zájmu o jógu a jejího následného zařazení do hodin TV. Nejčastější odpověď respondenti uváděli, že jógu již zařazují (43,3 %), dalších 26% tázaných se shodlo, že by zájem měli, ale bohužel nemají dostatek informací.

Těch, co by neměli zájem jógu zařadit je 23,1 %. Pedagogové, kteří jógu mají v plánu zařadit do hodin je 7,7 %.

13. Začnete se díky dotazníku zajímat o dětskou jógu?



Graf 10: Zájem o dětskou jógu

Z výše uvedeného grafu je patrné, že dotazník na téma jóga inspiroval 50,9 % pedagogů k tomu, aby se o ní začali zajímat. Z odpovědí jógu již zařazuji (34%) soudím, že respondenti mají zkušenost a jógu zařazují jakýmkoliv způsobem. Z odpovědí ne, dotazník mě neinspiroval a o jógu se nezajímám (15,1) dle mého názoru vyhodnocuji, že to může být jejich dosavadní zkušeností s jógou, či nedostatkem informací ke cvičení.

4.7 Shrnutí dotazníkového šetření

Dotazníkem bylo zjištěno, že mezi pedagogy byla většina žen. Nejčastější praxe byla zaznamenána v období 0 -10let. Výsledky prokázaly, že více než polovina pedagogů jógu aktivně cvičí ve svém volném čase. Více než polovina již jógu v hodinách zařazuje. Také bylo zjištěno, že se zařazením jógy v TV se víceméně setkali, pokud ano, bylo to v nejvyšší míře při studiu na VŠ. Jóga je začleňována převážně formou provádění pozic a mezi nejčastější patří kočka, kobra a pes. Více než polovina dotazovaných by doporučila zařadit cvičení jógy v TV. Doporučení se nejčastěji týkala zpestření výuky, obohacení a celkové změně stereotypu. Pedagogy cvičící s dětmi nejvíce motivovalo ke cvičení protažení těla, flexibilita svalů a celková stabilita.

Výzkum zajistil, že výrazně menší procento než provádění pozic se objevilo u dalších aspektů jógy. Prokázal se i zájem pedagogů o bližší informativnost. Na základě toho, by bylo vhodné pedagogům navrhnout seminář týkající se jógy a jejích možnostech využití v TV. Dále by jistě byla na místě informovanost o tom, že jóga není pouze o provádění pozic, ale zařazuje i oční cvičení, prstová cvičení, dechová cvičení, relaxace a další aspekty popsané v práci. Doporučila bych vytvořit publikaci pro pedagogy pojednávající o všech zmíněných možnostech zařazení jógy v hodinách TV.

V rámci dalšího výzkumu by bylo zajímavé zaměřit se na menší zásobník vhodných sestav pro průpravnou část pomocí jiných aspektů, než jen prováděním ásan. Zařadit např. jógové karty apod. Zaměření na tématické hry spojených s jógou do rušné části by jistě ocenilo také mnoho pedagogů.

4.8 Ověření otázek a hypotéz

Na základě teoretických poznatků a výsledků práce jsem zpracovala následující odpovědi, které se týkají jedné výzkumné otázky a hypotéz.

Výzkumná otázka 1: Jaký vztah mají učitelé na 1. stupni k zařazování dětské jógy do výuky tělesné výchovy?

Odpovědi v dotazníku byly víceméně pozitivní. Jóga je jiná pohybová aktivita, není tak výbušná jako jiné druhy sportů a proto jí můžeme brát jako zajímavý doplněk. Zaměřuje se na protažení zkrácených svalů, posiluje ochablé a pracuje se svaly hlubokého stabilizačního systému. Jógu můžeme brát jako formu aktivního odpočinku.

Hypotéza 1 : Předpokládám, že mezi dotazovanými budou ženy častěji než muži zařazovat dětskou jógu do hodin tělesné výchovy.

Hypotéza předpokládající, že mezi dotazovanými budou častěji ženy než muži, byla potvrzena. To je podloženo podílem z uvedené tabulky č.2. Hypotéza potvrzuje, že mezi dotazovanými více žen, než mužů zařazuje dětskou jógu. Celkem 40% žen zařazuje, 31% nezařazuje. U mužů zařazují celkem 3% a nezařazuje 26%.

Hypotéza 2 : Předpokládám, že jógu zařazuje do hodin méně než polovina pedagogů.

Hypotéza, která se týká zařazování jógy v hodinách tělesné výchovy se potvrdila. Odpovědi týkající se dětské jógy v tělesné výchově ukázaly, že 31% jógu zařazuje pravidelně a 15% nepravidelně. Dohromady tedy 46% pedagogů zařazuje jógu. Nezáleží jestli pravidelně, či nepravidelně.

5 Diskuze

Výsledky výzkumu, který probíhal ve školách Plzeňského kraje mi pomohl objasnit a zodpovědět na mé otázky potřebných ke zpracování diplomové práce. Zjistila jsem, jaký vztah mají pedagogové k zařazování jógy v průpravné a závěrečné části tělesné výchovy. Také jsem se zajímala, jaký vztah mají k józe sami učitelé. Během vypracovávání mé práce jsem získávala další nové informace z oblasti jógy. Osobně cvičím jógu již několik let, nyní pravidelně. V rámci psaní jsem opět začala navštěvovat výukové kurzy a nově se zajímat i o literaturu.

Při sestavování ukázkových hodin jsem zpracovala pět sestav. Každou přizpůsobila věkovým zvláštnostem žáků. V průpravné části jsem kladla důraz na motivaci, použila jsem básničku či příběh. V této části je důležité správné rozcvičení těla. Sestava probíhá tak, že pedagog vypráví příběh, a když v něm žáci uslyší název ásany, zacvičí jí podle učitele. Tímto si pohyb fixují a pro příště jim bude cvik známý pod názvem ásany a už je sestava plynulejší.

Příběhy jsou přizpůsobeny věku. V první třídě jsem se zaměřila na příběh z prostředí jógy, Indie a příběh zasazený do této země. Ve druhé a třetí třídě jsem se zaměřila na příběhy se zvířátky, ze kterých vyplyne poučení. Ve čtvrté a páté třídě jsem zahrнула už sestavy bez příběhu. Tyto třídy se už výrazně odlišují od těch nižších, uplatnila jsem již méně dětský přístup. Jsou to sestavy, které jsou v józe velmi známé. Závěrečnou část lze využít i jako zklidnění po těžké zkoušce dětí, nebo náročném dni, kdy se dítě potřebuje zaměřit jen na své tělo a svůj dech. Tato část má žáky zklidnit, uvolnit nejen fyzicky, ale i psychicky. Zařadila jsem zde relaxace s příběhem, kde je cílem uvolnění celého těla, dechová cvičení, ale i oční cviky. Po dovyprávění příběhu, nebo jednoho z druhu cvičení by měla ještě následovat reflexe a vyjádření pocitů.

Z výzkumu vyplynulo, že většina respondentů se józe věnuje což je pozitivní výsledek. Jestliže chceme děti něčím zaujmout, musíme pro to být zaujatí nejprve my. Avšak co mě překvapilo, že mnoho odpovědí v otázce jaké pozice zařazují se žáky nejčastěji uvedli i jiné pozice než uvedené a tím obohatili seznam. Tímto se ukázalo, že někteří pedagogové mají přehled o pozicích a proto je uvedli jako další.

At' už se každý pedagog rozhodne sám, jestli tělesnou výchovu obohatí jógou. Učitelé by měli být tvární a otevření všemu. Jestli jsem inspirovala svou prací pedagogy, vychovatele či jiné osoby, pokud začnete cvičit jógu z jakéhokoliv důvodu, je správný. Důležité je, že se chceme stále vzdělávat, věnovat sami sobě a především v našem zaměstnání předávat rozsah možností dál. Kromě rodičů jsme právě pro žáky my těmi, kteří jim ukazují nové možnosti.

6 Závěr

Cílem mé práce bylo shromáždění nejvíce podstatných informací o vztahu k józe. Právě tyto důležité informace bych ráda poskytla všem pedagogům, vychovatelům a dalším profesionálům podílejících se na vzdělávání dnešní mládeže. Zpracovala jsem sestavy vhodné pro mladší školní věk a vytvořila k nim metodický materiál nácviku jednotlivých ásan. Kooperovala jsem s pedagogy 1. stupně kteří vyplnili dotazník a poskytli mi podklady k dokončení práce. Nepostradatelnou nutností bylo prostudování odborné literatury zabývající se konkrétním tématem a vyselektovat důležité informace od nepotřebných.

V teoretické části práce jsem charakterizovala mladší školní věk, tělesný a psychický stav dětí a tělesnou jednotku tělesné výchovy. Popsala jsem také jógu jako druh cvičení, který je možné zařadit do hodiny tělesné výchovy. Zaměřila se na pravidla a podmínky při cvičení a především na pozitivní účinky jógy. Popsala jsem dělení jógy a jednotlivé její stupně. Jednou z částí jsou dechová a relaxační cvičení důležitá pro zklidnění žáků. Z fyziologického a psychického hlediska jsem popsala účinky jógy.

Praktická část byla podmíněna splněním dílčích úkolů. Lekce jógy mi pomohly k rozšíření mých obzorů v oblasti jógy. Tato část může být inspirací pro pedagogy 1. stupně nebo jiného mimoškolního zařízení. Mohou ji ocenit i rodiče, kteří se zajímají o alternativy cvičení, které pomáhají zlepšit dětem zdraví, koncentraci, dech a celkově jejich aktivní život. Pro realizaci výzkumu bylo nutné zpracovat výzkumné nástroje, shromáždit data a vyhodnotit je. V praktické části předkládám ukázkové hodiny inspirované dětskou jógou. Zpracovala jsem metodické postupy při nácviku pozic.

Byl proveden závěrečný výzkum, který mi pomohl zjistit, jaký vztah mají pedagogové na 1. stupni vztah ke cvičení jógy. Výsledky jsem znázornila pomocí sloupcových grafů a tabulek.

Mohu říct, že cíl práce byl splněn, výzkumné otázky byly zodpovězeny a všechny zadané úkoly byly realizovány.

7 Seznam literatury a informačních zdrojů

- [1] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- [2] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- [3] KOHUTEK, Rudolf. *Vývojové psychologické teorie* [online]. 2010. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [4] ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Sursum, 1997. ISBN 80-7323-016-X.
- [5] VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
- [6] KOSTKOVÁ, Jarmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. SPN, 1978.
- [7] CHADIMOVÁ, Helena. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy* [online]. Univerzita Karlova, 2010. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/38008/BPTX_2010_2_11410_OSZD001_195857_0_90496.pdf?sequence=&isAllowed=y. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [8] KRÁLOVÁ, Lenka. *Struktura a obsahová náplň vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni základní školy na Písecku*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010.
- [9] VLASÁKOVÁ, Nad'a. Alternativní pojetí struktury vyučovacích hodin školní tělesné výchovy. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičele*, 1994.
- [10] POLÁK, Jindřich. *Tělesná výchova - bezpečnost* [online]. 2007. Dostupné z: http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_bezpecnost.php. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [11] LALVANI, Vimla. *Jóga proti stárnutí*. Rebo, 2001. ISBN 80-7234-165-0.
- [12] ZEBROFF, Karen. *Jóga pro každého*. Pavel Dobrovský BETA, 2003. ISBN 80-7306-070-1.

- [13] BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.
- [14] FILIPCZYKOVÁ, Michaela. *Jóga ve fyzioterapii* [online]. Univerzita Palackého, 2010. Dostupné z: <https://theses.cz/ide/kifmop/>. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [15] GÍTÁNANDA, Giri. *Krok za krokem*. Fontána, 1999. ISBN 80-86179-38-9.
- [16] SKARNITZL, Rudolf. *Jóga od staré Indie k dnešku*. Avicenum, 1971. ISBN 08-027-71.
- [17] DAVIESOVÁ, Kim. *Jóga v 10 lekcích*. Praha: Svojtka a Vašut, 2008. ISBN 978-80-7352-933-8.
- [18] ZEMAN, Vladimír. Tradiční jóga a současná realita, 1981, s. 30.
- [19] HÁJEK, Pavel. *Hravá jóga: cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladší školní věk*. Klub jógy, 1996.
- [20] KREJČÍ, Milada. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-311-X.
- [21] KLIMEŠ, Pavel. *Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost*. Praha, 2002. ISBN 80-238-9618-0.
- [22] LUHANOVÁ, Hana. Podle Hanky Luhanové mohou jógu cvičit už roční děti. *Dvojka rozhlas* [online]. Listopad 2013. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/podle-hanky-luhanove-mohou-jogu-cvicit-uz-rocni-deti-7479299>. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [23] POHODKOVÁ, Eva. *Psychomotorika a jóga pro děti předškolního věku*. Středisko volného času Lužánky ve spolupráci s nakladatelstvím Pavel Křepela, 2007. ISBN 978-80-86669-06-9.
- [24] NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti*. Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.
- [25] MAHÉŠVARÁNANDA, Višvaguru. *Systém jóga v denním životě*. Mladá fronta, 2006. ISBN 978-80-204-1277-5.
- [26] BROWNOVÁ, Christina. *Moderní jóga od A do Z*. Metafora, 2017. ISBN 978-80-7359-534-0.

- [27] *Yogapoint* [online]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/>. [Citováno ke dni 22.6.2021]
- [28] DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. UK v Praze, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
- [29] NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi*. Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-896-8.
- [30] MÍČEK, Libor. *Relaxace v denním životě*. Národní centrum pro zdraví, 1988.
- [31] LUKEŠOVÁ, Hana. *Jógová cvičení pro děti ve školní družině*. Univerzita Karlova, 2008.
- [32] LUHANOVÁ, Hana. *Jóga s dětmi* [online]. Dostupné z: <https://www.jogasdetmi.cz/jak-na-relaxace-s-detmi/>. [Citováno ke dni 16.6.2021]
- [33] REPKO, Jozef. *Využití systému Jóga v denním životě ve zdravotní péči*. Paido, nedatováno. ISBN 80-7315-059-X.
- [34] DVOŘÁKOVÁ, Anna. *Hravá jóga pro děti*. Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.
- [35] KREJČÍ, Milada. *Setkání s jógou: Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. stupni ZŠ*. EM Grafika, 2003. ISBN 80-239-2052-9.
- [36] PŘIBYLA, Dalibor. *Indická pohádka* [online]. 2013. Dostupné z: <http://dumy.cz/material/89811-indicka-pohadka>. [Citováno ke dni 16.6.2021]
- [37] KOŠTÁLOVÁ, Markéta. *Jóga: Náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku*. Raabe, 2012. ISBN 978-80-87553-50-3.
- [38] BARTOŠOVÁ, Jana. *Jóga pro děti* [online]. 2012. Dostupné z: <http://www.jogaprodeti.cz/index.php/sestavy/pozdrav-slunci>. [Citováno ke dni 15.6.2021]
- [39] LUHANOVÁ, Hana. *Jak se zdraví sluníčko*. Lali jóga, 2012. ISBN 978-80-905140-0-3.
- [40] FYZIOKLINIKA FYZIOTERAPIE S.R.O., Praha. *OČNÍ JÓGA ANEB PEČUJTE O SVŮJ ZRAK* [online]. 2011. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/ocni-joga-aneb-pecujte-o-svuj-zrak>. [Citováno ke dni 18.6.2021]

-
- [41] KREJČÍ, Václav. *Pozdrav měsíce* [online]. 2016. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/pozdrav-mesici-1016/>. [Citováno ke dni 16.6.2021]
- [42] ŽÁČEK, Jiří. *Povídáčka o měsíci* [online]. Dostupné z: <https://www.pigy.cz/novinky/jiri-zacek-povidacka-o-mesici/>. [Citováno ke dni 5.6.2021]
- [43] BARTOŠOVÁ, Jana. *Pozdrav měsíce* [online]. 2012. Dostupné z: <http://www.jogaprodeti.cz/index.php/sestavy/pozdrav-mesici>. [Citováno ke dni 16.6.2021]
- [44] *Dechová cvičení* [online]. 2021. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>. [Citováno ke dni 10.6.2021]
- [45] ŽÁČEK, Jiří. *Řikanka myšky* [online]. 2016. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/rikanka-mysky-3116>. [Citováno ke dni 11.6.2021]
- [46] *Básničky o zvířátkách* [online]. 2016. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/rikadla-a-basnicky/o-zviratkach-12/krava-4384>. [Citováno ke dni 13.6.2021]
- [47] BUZKOVÁ, Klára. *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Grada, 2006. ISBN 80-247-1525-2.

Abstrakt

V diplomové práci se věnuji ukázkovým hodinám tělesné výchovy, se zaměřením na jógová cvičení.

Teoretická část se zabývá pojmem jóga. Soustředí se na pozitivní vlivy na tělesnou a psychickou stránku člověka. Centrem zájmu je dětská jóga. Pojednává také o tom, jak jóga pomáhá při fyzických a psychických problémech dětí. Část práce popisuje psychomotorický vývoj dětí v mladším školním věku. V textu je zmíněno také zastoupení jógy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy.

V praktické části jsou ukázkové hodiny jógy včetně metodických postupů nácviku jednotlivých jógových pozic a výzkum vztahu pedagogů k dětské józe na základní škole.

Klíčová slova

Jóga, dětská jóga, tělesná výchova, 1. stupeň základní školy, mladší školní věk, dechová cvičení

Abstract

In my diploma thesis I deal with sample lessons for Physical education, focusing on yoga exercises.

The theoretical part deals with the concept of yoga. It concentrates on its physical and mental benefits. The focus is on children's yoga. It discusses how yoga helps with children's physical and mental problems. A part describes the psychomotor development of children at the early school age. The text also mentions yoga in the Primary Curriculum framework.

In the practical part there are sample lessons for yoga including methodical posture guide for single yoga poses and a research on teachers' view on yoga teaching in primary school.

Key words

Yoga, children's yoga, physical education, 1st grade of primary school, early school age, breathing exercises

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázky

OBR. 3.1: <i>STOJ SPOJNÝ</i>	18
OBR. 3.2: <i>POZICE HORY</i>	17
OBR. 3.3: <i>STOJ SPOJNÝ, VZPAŽIT</i>	18
OBR. 3.4: <i>POZICE STROMU</i>	18
OBR. 3.5: <i>VZPOR LEŽMO</i>	19
OBR. 3.6: <i>POZICE PES</i>	18
OBR. 3.7: <i>LEH NA BŘÍŠE SNOŽNÝ</i>	19
OBR. 3.8: <i>POZICE KOBRY</i>	18
OBR. 3.9: <i>SED ZKŘÍŽMÝ SKRČMO</i>	20
OBR. 3.10: <i>POZICE KRÁVY</i>	19
OBR. 3.11: <i>KLEK SEDMO</i>	20
OBR. 3.12: <i>POZICE LEV</i>	19
OBR. 3.13: <i>POZICE STROMU BEZ POKRČENÉ NOHY, ÚKLON STRANOU</i>	21
OBR. 3.14: <i>HLUBOKÝ PŘEDKLON</i>	21
OBR. 3.15: <i>POZICE MYŠ</i>	22
OBR. 3.16: <i>VZPOR KLEČMO</i>	24
OBR. 3.17: <i>POZICE KOČKY</i>	23
OBR. 3.18: <i>POZICE MOTÝL</i>	24
OBR. 3.19: <i>POZICE BLÁŽENOSTI</i>	24
OBR. 3.20: <i>POZICE SLUNCE</i>	25
OBR. 3.21: <i>POZICE SLONA</i>	26
OBR. 3.22: <i>SED ZKŘÍŽNÝ SKRČMO</i>	27
OBR. 3.23: <i>POZICE PTÁČEK RUCE V UPAŽENÍ</i>	26
OBR. 3.24: <i>POZICE KROKODÝL</i>	27
OBR. 3.25: <i>POZICE TYGRA</i>	27
OBR. 3.26: <i>STOJ ROZKROČNÝ, VZPAŽENÍ</i>	30
OBR. 3.27: <i>STOJ ROZKROČNÝ, ZÁKLON</i>	29
OBR. 3.28: <i>ROVNÝ PŘEDKLON</i>	32
OBR. 3.29: <i>ROVNÝ PŘEDKLON, RUCE V UPAŽENÍ</i>	31
OBR. 3.30: <i>STOJ SPOJNÝ, PŘEDPAŽENÍ, ZÁKLON</i>	34
OBR. 3.31: <i>STOJ SPOJNÝ, PŘEDPAŽENÍ, DLANĚ SMĚŘUJÍ VZHŮRU</i>	33
OBR. 3.32: <i>STOJ SPOJNÝ, RUCE ZA ZÁDY</i>	34
OBR. 3.33: <i>STOJ SPOJNÝ, DLANĚ SPOJENÉ DLANĚMI K SOBĚ ZA ZÁDY, PŘEDKLON NA JEDNU STRANU</i>	33
OBR. 3.34: <i>STOJ MÍRNĚ ROZKROČNÝ</i>	35
OBR. 3.35: <i>ÚKLON NA LEVOUS STRANU SE ZVEDNUTOU NOHOU</i>	34
OBR. 3.36: <i>POZICE LUKOSTŘELEC</i>	34
OBR. 3.37: <i>POZICE LABUŤ</i>	35
OBR. 3.38: <i>STOJ SPOJNÝ, RUCE SEPNUTÉ, DLANĚ SPOJENÉ ZA HLAVOU</i>	35
OBR. 4.1: <i>NÁHLED ÚVODNÍ STRANY DOTAZNÍKU</i>	38

Grafy

GRAF 1: <i>PROCENTUÁLNÍ VYJÁDRĚNÍ POHLAVÍ</i>	39
GRAF 2: <i>VĚKOVÁ KATEGORIE RESPONDENTŮ</i>	40
GRAF 3: <i>ÚVEDENÁ PRAXE</i>	40
GRAF 4: <i>VZTAH RESPONDENTŮ K JÓZE</i>	41
GRAF 5: <i>ZAŘAZOVÁNÍ JÓGY V HODINÁCH TV</i>	42
GRAF 6: <i>TECHNIKA PŘI PROVÁDĚNÍ JEDNOTLIVÝCH POZIC</i>	42
GRAF 7: <i>NEJČASTĚJŠÍ POUŽÍVÁNÍ JÓGOVÝCH POZIC</i>	43
GRAF 8: <i>VYUŽITÍ SEMINÁŘE K TÉMATU JÓGA</i>	46
GRAF 9: <i>ZAŘAZENÍ JÓGOVÉHO CVIČENÍ DO HODIN</i>	46
GRAF 10: <i>ZÁJEM O DĚTSKOU JÓGU</i>	47

Tabulky

TABULKA 1: ROZDÍL MEZI SPORTOVNÍMI AKTIVITAMI A JÓGOU	10
TABULKA 2: ZAŘAZOVÁNÍ JÓGY V HODINÁCH TV.....	39
TABULKA 3: ZAŘAZENÍ JÓGY V TV	41
TABULKA 4: MOTIVACE K PROVÁDĚNÍ JÓGY.....	44
TABULKA 5: ZAČLENĚNÍ JÓGY V HODINÁCH TV.....	45

Seznam příloh

Příloha číslo 1 : Ásany

Kočka

Motivace: *Ta naše kočka, má zelená očka a pružný hřbet, svedu ji hned. Mlíčko to má ráda, skloní k němu záda. A když si pochutná, v klubičko se stočí, spokojeně přede, zavřené má oči.* [35, str.18]

Provedení: Vzpór klečmo. Držíme rovná záda. Nádech – hlava nahoře. Výdech s předklonem hlavy, bradu přitlačíme k tělu. Provádíme vyhrbení páteře. Poté nádech do jemného prohnutí páteře. Hlava směřuje nahoru.

Účinek: Dech uvolňuje zádové svaly a obratle. Zlepšuje pružnost páteře a její správný vývoj. Masíruje vnitřní orgány v břišní dutině. [34]

Strom

Motivace: *Kořeny má v zemi, s ním dobře je mi. Stojí a stín mi dává, pod ním roste měkká tráva. Dub, jablonoň a borovice, ať je stromů ještě více.* [34]

Provedení: Stoj spojný, ruce v připážení. Ve stoji vzpažíme, spojíme dlaně. Pokrčíme jednu nohu v kolenu a chodidlem ji opřeme o vnitřní stranu stehna druhé nohy. Totéž provedeme na druhou nohu.

Účinek: Přispívání ke správnému držení těla. Nácvik rovnováhy, koncentrace, pozornosti. Posilování horních i dolních končetin. Příznivě působí na kyčelní klouby a kotníky.

Pozice stromu (bez pokrčené nohy)

Motivace: *Byl jednou jeden strom. Koruna toho stromu se klidně kývala ve větru.* [37]

Provedení: Výchozí pozice: Stoj spojný, ruce v připážení.

Cvičení: Napjaté paže zvedáme pomalu vzhůru do vzpažení. Dlaně spojíme k sobě. Ruce, které máme spojené nad hlavou jsou naše větve stromu. Když zafouká vítr, rozhoupe nás ze strany na stranu

Účinek: Přispívání ke správnému držení těla. Nácvik rovnováhy, koncentrace, pozornosti. Posilování horních i dolních končetin. Příznivě působí na kyčelní klouby a kotníky.

Myš

Motivace: *Myši chodí tuze tiše, mají tlapky jako z plyše. Tiše myši, ši ši ši, ať vás kočky neslyší!* [45]

Provedení: Klek sedmo, dlaně položíme na stehna. S výdechem předklon. Předloktí položíme na zem tak, aby se lokty dotýkaly kolen. Hlavu přiblížíme zemi. Dýcháme.

Účinek: Masírování vnitřních orgánů, prohloubení dechu.

Kobra/Had

Motivace: *Kobra – to je zvláštní had, hudbu on má dosti rád. Postaví se na ocas, když uslyší libý hlas. Je to had hudebník, největší had kouzelník.* [35, str. 25]

Provedení: Leh na břicho snožný, dlaně směřují pod ramena. S nádechem se postupně zvedáme – nejprve hlavu (krční páteř), pak trup až do propnutí paží. Pánev zůstává na podložce. S výdechem se vracíme pomalu k zemi. Opakujeme a s výdechem dolů můžeme zasyčet.

Účinek: Zlepšování pružnosti páteře, posilování a protahování zádočných svalů. Zlepšování držení těla. [34]

Motýl

Motivace: *Motýlku – leť, kde je krásný svět, kde kvete kvítí a slunce svítí, kde pampelišky voní a motýlci se honí. Ved' mne, prosím, tam, jsi můj drahokam.* [34]

Provedení: Sed zkřížený skrčmo chodidly k sobě. Pohyb kolen směřuje nahoru a dolů. Dlaně drží chodidla. Záda jsou vzpřímená a rovná.

Účinek: Uvolňování kyčlí, zlepšení jejich pohyblivosti.

Pes

Motivace: *To je náš pes, z boudy vylez. Podívá se dolů, usmějem se spolu. Boudu pilně střeží a pak klidně leží.* [34]

Provedení: Vzpor ležmo. S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních.

Účinek: Prokrvení hlavy. Protahování zádočných svalů a paží.

Slon

Motivace: *Každý z nás už trochu tuší, jak jsou velké sloní uši. Jak s chobotem si hrát? Z louže vodu nabírat. Než se člověk naděje, všechno náš slon zaleje.* [34, str. 47]

Provedení: Stoj spojný, jednou rukou se chytíme za nos, druhou provlečeme kolem lokte. Ruka je teď chobotem, kterým můžeme zamávat na pozdrav. Totéž provedeme na druhou stranu.

Účinek: Protahování, posilování svalů končetin i zádočných svalů.

Ptáček

Motivace: *Ptáčci mají právě slet, pak jim popřej krásný let.*

Provedení: Sed zkřížený skrčmo. Ruce v upažení. S nádechem zvedáme paže, s výdechem paže zpět k tělu.

Účinek: Procvičování dýchání, zklidnění. Posilování paží.

Tygr

Motivace: *Tygr, šelma divoká, ničeho se neleká. Už má tlapy protažené a licousy nastražené. Jako by mu patřil svět, moudře hledí vpřed.* [34]

Provedení: Vzpor klečmo, zanožit levou nohou. Výdrž 10s. Vzpor klečmo, zanožit pravou nohou.

Účinek: Protahování horních i dolních končetin, zlepšování rovnováhy.

Krokodýl

Motivace: *Krokodýl, krokodýl, obývá prý řeku Nil. Teplou koupel on má rád, nechod' si tam za ním hrát!* [34]

Provedení: Leh na břicho snožný, paže překřížíme levou dlaní na pravé rameno a pravou dlaní na levé. Lokty posuneme co nejvíce dopředu. Čelo položíme na překřížené paže. Zhluboka dýcháme.

Účinek: Posílení zádočných svalů. Masáž vnitřních orgánů.

Blaženost

Motivace: *Tvůj klidný, hluboký dech, novou sílu dává. Přidej úsměv na tváři, tvé tělo. se rozzáří.*[34]

Provedení: Leh roznožný. Připažit, dlaně vzhůru. Oči zavřené. Dech je volný a hluboký.

Účinek: Hluboká relaxace, zklidnění, harmonizace, prohloubení dechu.

Hora

Motivace: *Než mi ráno začne škola, postavím se jako hora.* [39]

Provedení: Stoj spojný, ruce volně podél těla. S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.

Účinek: Posilování zádových svalů a správného držení těla.

Prkno

Motivace: *Ted' se pěkně zpevní a ani se nehni!*

Provedení: Vzpor ležmo. S výdechem skloníme hlavu tak, aby byla mezi pažemi, záda jsou rovná, váha je rovnoměrně rozložena na chodidlech a dlaních.

Účinek: Zpevnění břišních a zádových svalů, svalů rukou i nohou.

Labuť

Motivace: *Povznesu se nad vším, jako labuť at' se vznáším!*

Provedení: Stoj rozkročný, nebo stoj spojný, připažíme. Vytočíme chodidla vlevo, s nádechem pokrčíme pravou nohu, chytíme ji pravou rukou, předkloníme se a levou ruku zvedneme do vzpažení (povznesení se nad nedobré sklony).

Opakujeme na pravou stranu. [43]

Účinek: Protahování svalů v oblasti hrudníku, posilování vzpřimovačů páteře. Rozvíjení rovnováhy a zpevnění, stability.

Lukostřelec

Motivace: *Ted' zamíří střelec vpřed, až nalezne přesný střed. Poté pustí směle šíp.*

Tak co – uměl bys to líp? [34]

Provedení: Stoj rozkročný. Upažíme a s výdechem přiložíme dlaň pravé ruky k tělu. Současně vytočíme obě chodidla vlevo. Levou ruku necháme na místě a pravou s nádechem pokrčíme, pozor na loket, je ve výši ramene – natažení tětiny, následně „vystřelíme šíp“.

Vrátíme se do stoje rozkročného nebo do stoje spojného.[41]

Účinek: Podporování správného držení těla, zlepšování stability, posilování svalů nohou.

Kráva

Motivace: *Kráva, to je dobytek, z něhož máme užitek. Na louce se popásává, pak nám sladké mléko dává. A proč stále bů, bů, bučí? Malé tele mluvit učí!* [46]

Provedení: Klek sedmo. Kolena máme mírně od sebe a prsty nohou jsou opřeny o podložku.

Dlaněmi tlačíme do kolen a doširoka roztáhneme prsty. Očima se díváme vzhůru.

Vyplázneme jazyk a vydáme zvuk jako lev - hlasitě široké „ááá“. [25]

Účinek: Posilování kloubů prstů a zápěstí, zvyšování pohyblivosti ramenních a kyčelních kloubů, posilování hrudních a zádočných svalů.

Lev

Motivace: *Lvičátko tu sedí, na co asi hledí? Jak má oči vykulené a dráčky tak vystrčené, až z něho jde skoro strach. Áááá! Ach, to je tedy řev, to nebyl lviček, ale lev!* [34]

Provedení: Výchozí pozice: Sed zkřížený skrčmo. V sedu skrčíme levou nohu přes pravou a levou patu položíme k vnitřní straně pravé hýždě. Potom skrčíme také pravou nohu a položíme pravou patu k zevní straně levé hýždě. Obě hýždě zůstávají na podložce, kolena jsou nad sebou. Vzpažíme pravou ruku a vzadu za hlavou ji skrčíme zapažmo. Prodýcháme a setrváme v pozici 5s a poté opakujeme na druhou stranu. [25]

Účinek: Protahování šlach na prstech rukou, uvolnění čelistních kloubů.

Příloha 2 – Dotazník

1. Jste muž, nebo žena a zařazujete dětskou jógu do tělesné výchovy?
2. Jaký je Váš věk?
 - a) 18 - 25
 - b) 25 – 40
 - c) 40 – 50
 - d) 50-55
 - e) 55 +
3. Jaká je Vaše pedagogická praxe?
 - a) 0 – 10 let
 - b) 10 – 15 let
 - c) 15 – 20 let
 - d) 20 +
4. Jaký je váš vztah k józe?
 - a) Jsem aktivně cvičící a mám přehled o jednotlivých pozicích.
 - b) Jsem aktivně cvičící, ale nemám přehled o jednotlivých pozicích.
 - c) Jsem pasivní, jógu necvičím, ale o jógu se zajímám.
 - d) Jsem pasivní, jóga mě nezajímá.
5. Kde jste se poprvé setkali se zařazením jógy v TV?
6. Jak často zařazujete jógu v hodinách TV?
 - a) Pravidelně
 - b) Nepravidelně
 - c) Nezařazuji
7. Jakou techniku jste při provádění jednotlivých pozic použili?
 - a) Vyprávění pohádkových příběhů
 - b) Jógové karty
 - c) Pozdravy (slunci, měsíci)
 - d) Hra
 - e) Jednotlivé názvy pozic
 - f) Neprováděl/a jsem cvičení
8. Pokud zařazujete jógu do hodin, které pozice s dětmi provádíte? Můžete označit více možností.
 - a) Kobra
 - b) Kráva
 - c) Žába
 - d) Had
 - e) Motýl
 - f) Kočka
 - g) Pes

- h) Dítě
 - i) Tygr
 - j) Ryba
 - k) Bojovník
 - l) Hora
 - m) Loďka
 - n) Jiné
-

9. Co Vás motivovalo k provádění jógy?

10. Doporučil/a byste i dalším pedagogům začlenění jógy do hodin TV a proč?

11. Měl/a byste zájem o více informací např. seminář o józe a jejím využitím v hodinách TV?

- a) ANO
- b) NE

12. Měl/a byste zájem zařadit jógové cvičení do hodin TV?

- a) ANO, měl/a bych zájem zařadit, ale nemám dostatek informací
- b) ANO, začnu zařazovat
- c) Už zařazuji
- b) NE, neměl/a bych zájem zařadit

13. Začnete se díky dotazníku zajímat o dětskou jógu?

- a) ANO, inspirovalo mě to
- b) NE, dotazník mě neinspiroval, jóga mě nezajímá
- c) Jógu již zařazuji