

### Úvodem

#### **Vzpomínání učitelů tělesné výchovy na školní tělesnou výchovu**

*O rozhovor jsme požádali Mgr. Zdeňka Burkerta, který je nyní ředitelem Základní školy Nová Paka, Husitská a zároveň vede Centrum sportu AŠSK. Přes 30 let se věnuje učitelské profesi, a to především tělesné výchově. Mgr. Zdeněk Burkert vystudoval aprobaci v kombinaci tělesná výchova a zeměpis pro 5. – 12. ročník na Pedagogické fakultě UJEP v Ústí nad Labem a následně působil na školách různého typu (ZŠ, SOU, SPŠ, gymnázium). Na všech působištích si dal za cíl pracovat s dětmi především v oblasti sportu i v jejich volném čase. První velký projekt byl Mgr. Burkertem „spuštěn“ na ZŠ Ostroměř, kde založil zájmovou organizaci Dětské centrum. Její součástí se stal cestovatelský klub a atletický oddíl. Cestovatelský klub byl zaměřen na výlety, víkendové pobyty, pořádání táborů a atletický oddíl byl zaměřený hlavně na získávání zájmu o tento nádherný sport. Po krátké době se dostavily úspěchy, když starší žáci postoupili až na republikové finále. V této době vzešli z tohoto oddílu dva vynikající atleti, kteří dostali možnost pracovat na sobě i s trenéry jako Jan Železný, který trénoval Jana Syrovátku, a u Tomáše Dvořáka si pro 17. místo z mistrovství světa v desetiboji dojel do Číny Tonda Vácha. Co je ale asi úplně nejlepší, je fakt, že atletika v Ostroměři funguje bezvadně dál, i když se Mgr. Burkert přestěhoval na Pecku, kde začal učit na ještě menší školičce (cca 100 dětí) než v Ostroměři a kde pro atletiku byly bídné podmínky. Navzdory těmto podmínkám s kolegou tělocvikářem přilákali spoustu dětí k volejbalu, i když byla tělocvična svými rozměry malá tak, že se tam nevešlo ani volejbalové hřiště. V současné době je Mgr. Zdeněk Burkert ředitelem Základní školy Nová Paka, Husitská a zároveň vede Centrum sportu AŠSK. Součástí centra je mimo volejbalového oddílu ještě oddíl florbalu, fotbalu, dětská jóga a „Sportík“. V rámci tohoto centra je celkem zapojeno přes 150 dětí a díky tomuto počtu patří toto centrum z hlediska mládežnického pohledu k početně nejsilnějším organizacím ve městě. Volejbal je provozován v soutěžní formě, kdy se družstva centra účastní okresních a krajských soutěží. Ostatní oddíly nabízejí sportovní vyžití především dětem, které nespoutají závodně. Právě podpora těchto dětí je v očích Mgr. Burkerta považována za velmi důležitou.*

#### **Jak jste vnímal jako žák školní tělesnou výchovu?**

Já si to asi úplně nepamatuji. Byl jsem dítě, které pořád s ostatními dětmi lítalo venku. Lezli jsme po stromech, hráli jsme stopovanou, vybíjenou, kuličky, fotbal, nohejbal, tenis, hokej, bandyhokej, k tomu běžky, sjezdovky... Prostě pořád něco. Taky jsem chodil do sokola (tehdy to nemohl být Sokol). Od druhé třídy jsem začal hrát basketbal, kterému jsem byl věrný až do maturity. V průběhu gymnázia se přidala atletika. U ní mě bavila hlavně všestrannost, tak jsem zkoušel různé víceboje nebo soutěže družstev. Na vysoké škole jsem pokračoval ještě s basketbalem (hrál jsem nereligu v Ústí nad Labem se starými pardály, panečku to byla škola). A také jsem začal hrát softbal. Tehdy to byl takový ten divný buržoazní sport, ale nás to strašně bavilo.

A dodnes se sjíždíme několikrát do roka na slowpitchové turnaje...

Ze školy si pamatuji pár střípků. Například jsem nemohl pochopit, proč mě paní učitelka ve druhé třídě nechtěla nechat hrát vybíjenou s nohou v sádře od shora až dolů. Vždyť jsem to neměl ani zlomené, měl jsem jen natržený vaz...

Pak jsme taky nacvičovali na spartakiády. Asi jsme nebyli dostatečně zapálení, nikdy nás nikam nevybrali. Jednou jsme dokonce v sedmé třídě při cvičení s takovými modrými klacky totálně

„zdemolovali“ vystoupení. Myslím, že to bylo v Kopidlně (ale to už si přesně nevzpomínám). Jen vím, že to byl pořádný průšvih pro soudruha učitele a náramná legrace pro nás „kluky, co spolu mluvíme...“

Už tehdy byla také velmi pokroková paní učitelka Krsková. Měli jsme ji moc rádi, prostě to s námi kluky uměla. Nezapomenu třeba, jak jsme se v sokolovně převlékli do trenýrek, vyběhli do mrazivé lednové chumelenice a podnikli v parku kuličkovanou. Jistě to musel být moc hezký pohled na tu partu šilenců v bílých tílkách a červených trenýrkách...

Také si pamatuji, jak jsme celá škola museli povinně běhat Běh Mladé fronty a Běh Předvoje... Nikdy jsem nebyl běžec (i při mém milovaném desetiboji patnáctistovka pro mě pokaždé znamenala téměř jistou „smrt“), ale nikdy jsem závod nevzdal, naopak jsem se snažil, co to šlo, i když mě to pekelně nebavilo. Ale ta představa, že bych závod vzdal nebo se doškobrtal mezi posledními, ve mně vždycky probudila nějaké síly, o kterých jsem ani nevěděl, že je mám...

Na gymnáziu byl zase nejdůležitější součástí tělesné (a branné) výchovy závod branné všestrannosti. Při něm se ukázalo, jak dokážeme vzdorovat těm imperialistickým raketám s nasazenou maskou, granátem v ruce a s malorážkou na rameni.

Legendárními se také staly naše basketbalové souboje proti týmu profesorů... A opravdu to byly boje velmi lité...

### **Kde jste vystudoval tělesnou výchovu a jak Vás studium ovlivnilo pro budoucí učitelskou profesi?**

Vystudoval jsem aprobaci tělesná výchova a zeměpis pro 5. – 12. ročník na Pedagogické fakultě UJEP v Ústí nad Labem. Po celou dobu studia jsem si vůbec nepřipouštěl, že bych měl dělat něco jiného, než učit... Trochu vzruchu nám do toho vnesla sametová revoluce, ale nakonec jsem u původního záměru zůstal. Je pravda, že jsem později k učitelování přidal i provozování fitness centra, koupaliště, lyžařského vleku... Všechny tyto „bonusy“ ale vždy souvisely se sportem... Během studií jsem absolvoval celou škálu tehdy známých a dostupných sportů nebo sportovních aktivit. Musím říct, že především didaktiky jednotlivých sportů mě dobře připravily na moji učitelskou dráhu.

### **Jaké jste měl a máte podmínky pro školní tělesnou výchovu po dobu učitelské kariéry? Jací byli a jsou žáci?**

V průběhu mé pedagogické dráhy jsem zažil velmi různé materiální podmínky, kterými jednotlivé školy disponovaly. Vždy jsme se ale s kolegy snažili využít dané možnosti na maximum. Když to šlo, chodili jsme s dětmi ven a bylo nám vcelku jedno, jestli jdeme na dráhu, hřiště, na louku nebo do lesa. Vždycky se dala vymyslet taková činnost, abychom žáky řádně protáhli, ale také, aby je to aspoň trochu bavilo. Dříve bylo běžné, že děti pomáhaly při údržbě sportovišť. Mezi velmi „oblíbené“ činnosti patřilo například pletí hřiště nebo dráhy. Dnes je to trochu složitější, zažil jsem i oficiální stížnost rodičů, kteří si výslovně nepřáli, aby jejich děti takto při údržbě dráhy pomáhaly. Např. na Pecce ale rodiče dokonce pomohli a přispěli i finančně při úpravách školního hřiště. V Ostroměři jsme si opatrovali s dětmi naši 208 metrů dlouhou dráhu jako oko v hlavě. Vždyť jsme na ní pořádali každým rokem řadu závodů. V Ostroměři to bylo vůbec strašně fajn... Některé hodiny tělocviku se odehrávaly na chodbách. Děti běhaly po chodbách, na jednotlivých stanovištích skákaly přes švihadlo, házely si medicinbalem, posilovaly břicho. V zimě jsme si vzali školní běžky a vyrazili přes sady do lesa. Na jaře jsme zase do lesa doběhli, abychom na místních skalkách potrénovali trochu toho horolezení... Na jičínské průmyslovce jsme měli k dispozici velkou halu, malou tělocvičnu, venkovní prostory, běhali jsme okolo rybníka. V současném působišti na ZŠ

Nová Paka, Husitská jsou podmínky pro sport výborné. Máme velkou halu, posilovnu, venkovní atletický ovál (ten tedy zasluhuje velkou rekonstrukci), hřiště s umělým povrchem na malou

kopanou. Navíc s naší tělocvičnou je propojeni bazén. V zimních měsících využíváme zimní stadion a místní sjezdovku. Disponujeme také velmi dobrým sportovním vybavením v podobě nejrůznějších pomůcek.

A jací byli a jsou žáci? Jsou to děti, které jsou odrazem společnosti, ve které žijí. Dříve děti neměly k dispozici tolik nejrůznějších lákadel a tak se nějak víc přirozeně hýbaly „neorganizovaně“. Možná proto se mi zdály odolnější a taky „hladovější“ po sportu. Některé výkony od žáků základní školy asi už nikdy neuvidím. Za pozornost stojí výkony mých ostroměřských starších žáků, účastníků celostátního finále v atletickém čtyřboji. Posuďte sami. Chlapci podávali takové výkony, se kterými se na základní škole již nikdy nepotkám. Jen namátkou 60 m všichni pod 8 s, výška 180, 175, 165 cm, koule 13,65; 12,70; 12,50 m; dálka přes 5 m a míčkem přes 60 metrů. Jen si vzpomínám, že nám to tolik neběhalo při 1000 m. Dneska mají děti velmi širokou nabídku nejrůznějších volnočasových aktivit. Mnohdy právě na to hlavně v menších obcích doplácí kolektivní sporty. Široká nabídka rozdělí děti do mnoha sportů, ale na týmové sporty jich je potom málo. Řada oddílů pak živoří nebo dokonce zaniká. Dalším fenoménem dnešní doby jsou rodiče. Někteří jsou přehnaně ambiciózní a vyžadují od prvňáčka téměř profesionální přístup a výkony. Další rodiče svému dítěti naplánují volný čas téměř na minuty. Dítě tak jede dopoledne podle školního rozvrhu, odpoledne podle rodičovského... A kdy tedy bude to dítě dítětem?

### **Jak se díváte na současnou úroveň školní tělesné výchovy?**

Úroveň školní tělesné výchovy asi nelze hodnotit nějak generálně. Myslím, že se určitě významně zlepšily podmínky. Za poslední dobu se nám děti poměrně dost „prostorově zvyraznily“ a to má také samozřejmě vliv na to, jak tělesná výchova může probíhat. Je třeba stále víc prostoru a času věnovat motivaci. Často se stává, že by děti chtěly dokázat něco, co viděly na internetu, a přitom je mnohdy těžké s nimi nacvičit aspoň kotoul... Některé děti jsou naopak velmi živé, pohybově nadané a je radost s nimi pracovat. V tom se, myslím, děti tolik nezměnily.

Mnohokrát děkuji za rozhovor.

**Aleš Kaplan**

## **Propojení TV s dalšími předměty v rámci školního projektu**

Kamil Kotlík, UK FTVS, Praha

V několika nedávno publikovaných příspěvcích byly představeny možnosti propojování tělesné výchovy s dalšími školními předměty. Konkrétně se jednalo např. o propojení tělesné výchovy se zeměpisem (na střední škole geografii), přírodopisem (na SŠ biologii) a informační a výpočetní technikou, kdy byla popsána forma jednoduché výzvy (Pojď ven!), která měla za účel dostat žáky do přírody i v době omezení spojených se sociální uzávěrou (Kotlík, 2022a). Dalším tipem pak bylo využití tělesné výchovy v terénní výuce zeměpisu. Zde se jednalo o možnost využití orientačních sportů, např. uspořádání orientačního závodu (Kotlík, 2022b).

Dalších možností je samozřejmě velmi mnoho. V následujícím textu uvádíme tip na propojení tělesné výchovy se zeměpisem (či geografii) a přírodopisem (či biologii), případně i ekologií a uzemním rozvojem (na některých školách mohou být vyučovány jako samostatné, zpravidla povinně volitelné předměty ve vyšších ročnících studia). Na rozdíl od předešlých příkladů, kdy

jeden měl formu výzvy cílící na jedince a druhý závodu, níže uvedený příklad dobré praxe předestírá možnost využití projektové výuky.

### **Literatura**

ČAPEK, R. ŠVP – jak na úpravy a něco o tematických plánech. 8. 6. 2020. *Robert Čapek* [2020]. Dostupné z: <https://robertcapek.cz/svp-jak-na-upravy-a-neco-o-tematickych-planech/>.

DÖMISCHOVÁ, I. *PROJEKTOVÁ VÝUKA moderní strategie vzdělávání v České republice a německy mluvících zemích*. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého, 2010.

KOTLÍK, K. Možnosti propojení výuky tělesné výchovy s dalšími školními předměty (tělesná výchova + zeměpis/geografie + přírodopis/biologie + informační a výpočetní technika). *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2022a, 88(2), 2–6.

KOTLÍK, K. Výuka tělesné výchovy pomocí praktického zeměpisu. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2022b, 88(2), 43–48.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT, 2021. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>.

ZORMANOVÁ, L. Projektová výuka. 21. 5. 2012. *Metodický portál RVP.CZ*. [2012]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/s/14983/PROJEKTOVA-VYUKA.html>.

## **Didaktické aspekty uplatnenia herne orientovaného prístupu a implicitného učenia pri výučbe basketbalu na školách**

Gustáv Argaj<sup>1</sup>, Jaroslava Argajová<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

<sup>2</sup> Gymnázium Novohradská, Bratislava

Basketbal patrí na školách medzi najobľúbenejšie tematické celky a to vytvára dobré podmienky na jeho výučbu a dosahovanie základného cieľa – naučiť žiakov čo najefektívnejšie hrať basketbal. Základom výučby je priama interakcia medzi učiteľom a žiakmi v konkrétnych podmienkach didaktickej reality na školách. Východisko pre tento dvojstranný didaktický proces tvorí teória didaktických metód, didaktických foriem, didaktických štýlov a vyučovacích prístupov. Základným faktorom, ktorý výučbu basketbalu ovplyvňuje, je fakt, že jeho základom sú otvorené pohybové zručnosti (Schmidt & Lee, 2019). Tieto zručnosti tvoria základ pre všetky herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy v basketbale a ich nácvik a zdokonaľovanie má špecifické nároky (vnímanie, programovanie, realizácia).

### **Náměty pro školní atletiku (VII. část)**

#### **Štafety na školním hřišti II.**

Aleš Kaplan<sup>1,2</sup>, Jitka Vindušková<sup>1</sup>, Jan Feher<sup>1</sup>, Linda Mejsnarová<sup>1</sup>

<sup>1</sup> UK FTVS, Praha

<sup>2</sup> ZŠ TGM, Lomnice nad Popelkou

V předcházejícím čísle (TVSM č. 4/2022) jsme se po stručném uvedení do problematiky a připomenutí základních principů atletické štafety a samotné štafetové předávky zaměřili v praktické části na cvičení na běžecké dráze o délce nejméně 200 m. V dnešním čísle nabízíme náměty na případné využití principů štafetové předávky na multifunkčním hřišti, jelikož si uvědomujeme, že ne všechny školy mají k dispozici atletickou dráhu. Námi předkládaná cvičení lze po drobných úpravách případně využít i v prostorách tělocvičny (samozřejmě za předpokladu odpovídajících rozměrů).

### **Literatura**

- ČILLÍK, I. a kol. *Atletika*. 3. dopl. vyd. Banská Bystrica: FF UMB a SAZ, 2020. 246 s.
- KAPLAN, A. Od zábavných štafet k atletické štafetě. *Těl. Vých. Sport. Mlád.*, 2012, 78(6), s. 12–17.
- KAPLAN, A. Od zábavných štafet k atletické štafetě II. *Těl. Vých. Sport. Mlád.*, 2013, 79(2), s. 18–21.
- KAPLAN, A. Didaktika školní atletiky v kostce (VII. část). Didaktika štafetového běhu – stručná charakteristika techniky předávky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017a, 83(5), s. 39–42.
- KAPLAN, A. Didaktika školní atletiky v kostce (VIII. část). Didaktika štafetového běhu – stručný program nácviku. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017b, 83(6), s. 35–40.
- KAPLAN, A., FEHER, J., VINDUŠKOVÁ, J., MEJSNAROVÁ, L. Náměty pro školní atletiku (VI. část). Štafety na školním hřišti I. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2022, 88(4), s. 20–28.

### **Internetové zdroje**

- [https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user\\_upload/09\\_Jugend/01\\_Kinderleichtathletik/Wettkampfkarten\\_KiLa/u12\\_6x50m.pdf](https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/09_Jugend/01_Kinderleichtathletik/Wettkampfkarten_KiLa/u12_6x50m.pdf)
- [https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/204992/education-physique-et-sportive/cp/module-athletisme#session\\_555231](https://www.edumoov.com/fiche-de-preparation-sequence/204992/education-physique-et-sportive/cp/module-athletisme#session_555231)

## **Pohybové (tělovýchovné) chvílky**

Jitka Vařeková, katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, UK FTVS, Praha

Jako pohybové, tělovýchovné či ozdravné chvílky (v angličtině movement breaks) označujeme krátké vsuvky pohybových činností vložené do vyučovacích hodin všeobecně vzdělávacích předmětů. Pohybová chvílka trvá přibližně 2–3 minuty a může mít různý charakter i konkrétní cíl. Hlavním společným cílem pohybových chviliek je prevence a kompenzace působení zátěže, která je spojená s běžnými školními činnostmi.

### **Literatura**

- BERÁNKOVÁ, L., GRMELA, R., KOPŘIVOVÁ, J., SEBERA, M. *Zdravotní tělesná výchova*. Elportál. [2012]. Brno: Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/pages/04-vyrovnavaci-cviceni-text.html>.
- FILIPOVÁ, V. Ozdravné chvílky II. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2000, 66(6) 26–27.
- LAUERMANOVÁ, L., ŠTĚRBOVÁ, D., KUDLÁČEK, M. Smích jako specifický prostředek pohybové rekreace. *Tělesná kultura*, 2014, 37(1), 39–65. DOI: 10.5507/tk.2014.003.
- Movement Breaks in the Classroom. *Building Momentum in Schools*. Dostupné z: <https://buildingmomentuminschools.blog/2018/09/14/movement-breaks-in-the-classroom/>.

MUŽÍK, V., ŠERÁKOVÁ, H., JANOŠKOVÁ, H. *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Elportál. [2019]. Brno: Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://elportal.cz/publikace/abeceda>.

VAŘEKOVÁ, J., FIEDLEROVÁ, K. Pět pilířů prevence pohybových poruch. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2021, 87(1), 10–17.

## **Pohybové chvílky s tleskáním**

Jitka Vařeková, katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, UK FTVS, Praha

Tleskání je jednoduchá pohybová aktivita, která představuje skvělou součást pohybových chviliek. Tleskat může každý sám, tleskat mohou dvojice, skupiny dětí v kruhu, v lavicích nebo při pohybu po třídě. Tleskání má výrazný aktivizační potenciál, a proto ho můžeme využít jako „ice breaker“ (aktivitu pro zahájení společné činnosti) či „energizer“ (aktivitu pro zvýšení zapojení při únavě a poklesu energie).

### **Zdroje**

*5 tipů na tleskací hry*. Dostupné z: <https://mama.pigu.cz/5-tipu-na-tleskaci-hry/>.

*Clapping game for kids*. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2RhmXOrjDDs>.

LAUERMANOVÁ, L., ŠTĚRBOVÁ, D., KUDLÁČEK, M. Smích jako specifický prostředek pohybové rekreace. *Tělesná kultura*, 2014, 37(1), 39–65. DOI: 10.5507/tk.2014.003.

*Tleskačky. Retrohraní*. Dostupné z: <https://www.retrohrani.cz/tleskacky/>.

VAŘEKOVÁ, J. (2022) Pohybové (tělovýchovné) chvílky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2022, 88(5), 21–24.

## **Tělovýchovné chvílky jako prevence plochonoží u dětí mladšího školního věku**

Hana Šeráková, Natálie Nedomová, katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, PdF MU Brno

Tělovýchovné chvílky jako prevence plochonoží u dětí mladšího školního věku  
Tělovýchovné chvílky jako prevence plochonoží u dětí mladšího školního věku  
Tělovýchovné chvílky jako prevence plochonoží u dětí mladšího školního věku  
Tělovýchovné chvílky jako prevence plochonoží u dětí mladšího školního věku

### **Odkazy na zdroje**

A Cooperative Hula Hoop Activity (Ep. 134 – Hula Hoops Delight) 2019 (video) FlagHouse Activity Channel. Dostupné z: <https://youtu.be/6xIKdAkfePs>.

DAĐOVÁ, K. et al. *Kapitoly z praxe aplikované tělesné výchovy*. Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů [online]. Praha: Falon, 2020.

DAĐOVÁ, K. et al. *Nebojte se žáka se SVP*. Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů [online]. 1. vyd. Praha: Falon, 2020.

JEŠINA, O. et al. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020.

KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006.

Sport und Spiele für Kinder – Hula Hoop – Spiele mit dem Reifen (2021). GECKO Roth.

Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=oEy\\_4K8tilA](https://www.youtube.com/watch?v=oEy_4K8tilA).

VAĐUROVÁ, A. *Využití švédské lavičky v gymnastickém tréninku dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Olomouc: FTK UP v Olomouci, 2013.  
TJ KVS Štětí, *Všestranné aktivity v tělocvičně, Pohybové hry* (2017). Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bblsByhcZLk>.  
8 Awesome Hoop Phys Ed Activities (Ep. 26 – No Kink Hoops) (2017) FlagHouse Activity Channel. Dostupné z: <https://youtu.be/PwKczA0zQUU>.  
25 Cooperative Instant Physical Activities w/ hula hoops, noodles, balls and cones (2019) Adapted Physical Activity. Dostupné z: <https://youtu.be/u1WcRUVspr4>.

## **Žák se sluchovým postižením v tělesné výchově (II. část)**

Petr Kopřiva, Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

Děti, žáci a studenti se sluchovým postižením se mohou vzdělávat jak v inkluzi v běžných školách, tak využít škol pro děti se sluchovým postižením. Podpora žáka se SP v kontextu školní docházky by měla být komplexní a probíhat ve spolupráci školy, rodiny a poradenského centra. Speciálně pedagogické centrum podle zákona určí stupeň podpůrných opatření a jejich konkrétní typy (úpravu metod výuky, kompenzační pomůcky, předměty speciálně pedagogické péče – např. logopedie, samostatná výuka cizího jazyka).  
Snahou je, aby dítě nemělo problémy v komunikaci (Fiedlerová, 2020; Slowík, 2007).

### **Literatura**

BARVÍKOVÁ, J. a kol. *Katalog podpůrných opatření*. Dílčí část. Pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu sluchového postižení nebo oslabení sluchového vnímání. Univerzita Palackého v Olomouci 2015. Dostupné z: <http://inkluze.upol.cz/ebooks/katalog-sp/html5/index.html?&locale=CSY&archive=http://inkluze.upol.cz/ebooks/katalog-po.xml>.  
FIEDLEROVÁ, K. *Výskyt senzomotorických obtíží u dětí se sluchovým postižením*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2020. Vedoucí práce J. Vařeková [cited 10. 8. 2020]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/116106/120351992.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.  
HORÁKOVÁ, R. *FM systém a dítě se sluchovým postižením v předškolním věku* [online]. Olomoucké speciálněpedagogické dny 2014 [cited 10. 4. 2022]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/ped/jaro2015/SPLBK\\_SPLS/um/FM\\_system\\_-\\_Horakova\\_2014.pdf](https://is.muni.cz/el/ped/jaro2015/SPLBK_SPLS/um/FM_system_-_Horakova_2014.pdf).  
KUDLÁČEK, M. et al. *Základy aplikovaných pohybových aktivit* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cited 10. 8. 2020]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/144/Cover.html>.  
PANSKÁ, S. *Aplikované pohybové aktivity osob se sluchovým postižením* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013 [cited 10. 8. 2020]. Dostupné z: [https://apa.upol.cz/images/Panská-apa-osob\\_se\\_sluchovým\\_postižen%C3%ADm.pdf](https://apa.upol.cz/images/Panská-apa-osob_se_sluchovým_postižen%C3%ADm.pdf).  
PEJCHAROVÁ, L., ŠTIBRÁNYI, M. *Já, trenér nebo tělocvikář dítěte se sluchovým postižením* (edukační materiál projektu Zážitkem k porozumění). 2020.  
SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 160 s. ISBN 978-802-4717-333.

## Regenerace dětí (VI. část)

### Spánek

Pavlaína Nováková, Simona Majorová, UK FTVS, Praha

Článek se zabývá spánkem jako prostředkem pasivní regenerace, z pohledu fyziologického, ale především se zaměřuje na kvalitu spánku u dětí. Také řeší problematiku spánkové hygieny, která je obvykle u dětí ovlivněna jejich rodiči. V neposlední řadě je věnována pozornost faktorům, které kvalitu spánku u dětí a mladistvých ovlivňují a v souvislosti s tím i na vliv pohybové aktivity na spánek a naopak. Kvalitě a délce spánku u dětí by měla být věnována pozornost jak v rodinách, tak ve škole i ve sportovních oddílech, neboť se jedná o klíčové faktory lidského zdraví i výkonu.

### Literatura

ANDRES, M. *Nespavost*. Praha: Jan Vašut, 2000. 32 s. ISBN 80 -7236-181-2.

BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2009.

GOLDMAN, S. E., STONE, K. L., ANCOLI-ISRAEL, S. et al. Poor sleep is associated with poorer physical performance and greater functional limitations in older women. *Sleep*, 2007, Oct, 30(10), 1317–1324.

HELLER, B. L. *Cesta ke klidnému spánku: 250 snadných přírodních návodů na odstranění nespavosti*. Praha: Pragma, 2008.

IDZIKOWSKI, CH. *Zdravý spánek*. Praha: Slovart, 2012.

ILLNEROVÁ, H. Melatonin a jeho působení. *Vesmír*, 1996a, 75(5), 266–269.

KNOBLOCH, H. *Vše o spánku*. Praha: nakladatelství ROH, 1975.

KOTULÁN, J. a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*, Brno: MU, 2002.

KÖNEN, T., DIRK, J., SCHMIEDEK, F. Cognitive benefits of last night's sleep: daily variations in children's sleep behavior are related to working memory fluctuations. *J. Child. Psychol. Psychiatry*, 2015 Feb, 56(2), 171–182.

KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JU, 2010.

LANDRIGAN, C. P., ROTHSCILD, J. M., CRONIN, J. W. et al. Effect of reducing interns' work hours on serious medical errors in intensive care units. *N. Engl. J. Med.*, 2004, Oct 28, 351(18), 1838–1848.

MAH, C. D., MAH, K. E., DEMENT, W. C. The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 2011, Jul 1, 34(7), 943–950.

NEVŠÍMALOVÁ, S. et al. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-500-0.

POLÁKOVÁ, M. *Vliv spánku na pohybovou aktivitu žáků na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce. Plzeň: PedF ZU, 2018.

POMYKALOVÁ, V. *Problematika spánku u dětí a dospívajících*. Diplomová práce. Praha: PedF UK, 2014.

PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K., ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost: zvládání nespavosti*. Praha: Portál, 2004.

PRAŠKO, J. Proč je důležité spát? *Zdraví*, 2009, 57(1), 25–28.

PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf, 2013.

- SLUSSAREFF, M. Obrazovky v dětském věku: vliv na spánek, učení a pozornost. Zásady pro zdravé způsoby užívání. *Pediatric pro praxi*, 2019, 20(1), 19–23.
- SMOLÍK, P. V. *Celostátní sjezd Zdravý spánek v rozvinuté civilizaci: klinika a výzkum*. 22. – 24. května 2003. Hradec Králové: Nucleus HK.
- TRACHTOVÁ, E., TREJTNAROVÁ, G., MASTILIAKOVÁ, D. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2013.
- UHLÍKOVÁ, P. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatric pro praxi*, 2008, 9(2), 77–79.
- WALKER, M. P., LISTON, C., HOBSON, J. A., STICKGOLD, R. Cognitive flexibility across the sleep-wake cycle: REM-sleep enhancement of anagram problem solving. *Brain Res. Cogn. Brain Res.*, 2002 Nov, 14(3), 317–324.
- ZBORNÍKOVÁ, M.. *Vztah pohybového režimu k délce a kvalitě spánku u dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Plzeň: PedF ZU, 2020.
- ŽÁKOVÁ, V. *Spánek a zdraví*. Bakalářská práce. Praha: PedF UK, 2015.