

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině

Veronika Chrbjátová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další prameny, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznam bibliografických citací.

V Olomouci dne 15.4.2024

.....

Veronika Chrbjátová

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Vladu Balabanovi Ph.D., za jeho podněty a rady, které mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytoval při jejím zpracování. Dále také děkuji žákům školních družin, díky kterým jsem mohla výzkum uskutečnit.

Anotace

Jméno a příjmení:	Veronika Chrbjátová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Vlado Balaban, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině
Název v angličtině:	The importance of physical activities for children in the school group
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Bakalářská práce se zaměřuje na význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině. V práci jsou popsány pojmy jako volný čas, školní družina, pohybová aktivita a mladší školní věk. Cílem bakalářské práce je zjistit, zda jsou pohybové aktivity ve školní družině tak důležité. Ve výzkumném šetření jsme zvolili metodu dotazníku.
Klíčová slova:	Pohybová aktivita, školní družina, mladší školní věk, volný čas, výchova ve volném čase, obezita
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis focuses on the importance of physical activities for children in the school club. The work describes concepts such as leisure time, school club, physical activity and younger school age. The goal of the bachelor's thesis is to find out if physical activities are important in the school club. In the research investigation, we chose the questionnaire method.
Klíčová slova v angličtině:	Physical activity, school club, younger school age, leisure time, upbringing in leisure time, obesity

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Dotazník
Rozsah práce:	48 s.
Jazyk práce:	Český jazyk

Obsah

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Volný čas	8
1.1 Volný čas a jeho znaky	8
1.2 Funkce volného času	9
1.3 Výchova a volný čas	10
1.4 Funkce výchovy ve volném čase	11
2 Školní družina	12
2.1 Charakteristika a cíle školní družiny	12
2.2 Funkce a činnosti školní družiny	12
2.3 Podmínky činnosti školní družiny	13
2.4 Vychovatel ve školní družině	14
3 Pohybová aktivita	16
3.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita	16
3.2 Základní pohybové schopnosti v dětském věku	16
3.3 Zdravotní benefity pohybové aktivity	18
3.4 Následky nedostatečné pohybové aktivity – obezita	18
4 Mladší školní věk	21
4.1 Tělesný vývoj	21
4.2 Kognitivní vývoj	22
4.3 Socializace a emoční vývoj	23
II PRAKTICKÁ ČÁST	24
5 Metodologie výzkumu	24
5.1 Stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek	24
5.2 Výzkumný soubor	24
5.3 Výzkumná metoda	25
6 Výsledky výzkumu	26
7 Diskuze	38
ZÁVĚR	41
SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ	43
Internetové zdroje	45
Další zdroje	46
SEZNAM GRAFŮ	47
SEZNAM PŘÍLOH	48

ÚVOD

Nedostatečná pohybová aktivita u člověka je dlouhodobý problém, který se vyskytuje už v období mladšího školního věku. Je potřeba, aby děti měli na výběr z různých pohybových aktivit a mohli si je vybrat. Pokud budou mít nedostatek pohybu, může to vést k závažným onemocněním i k obezitě, kterou aktuálně trpí mnoho lidí, ale i dětí. Některé děti nemají tu možnost, účastnit se pohybových aktivit ve volném čase z různých důvodů, pohyb je ale důležitý, proto je potřeba, aby k němu měli příležitost alespoň ve škole. Tématem bakalářské práce proto bude význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část je teoretická, která má 4 kapitoly s několika podkapitolami. V teoretické části se nejprve zaměříme na volný čas, zmíníme jeho znaky, funkce, výchovu a volný čas a popíšeme funkce výchovy ve volném čase. Dále rozebereme školní družinu, její charakteristiku, funkce, podmínky pro činnost a osobnost vychovatele. Budeme se zabývat také pojmem pohybová aktivita, jaké má dítě v mladším školním věku pohybové schopnosti, benefity pohybové aktivity, ale také následky nedostatečné pohybové aktivity. Popíšeme období mladšího školního věku, jeho tělesný, kognitivní a emoční vývoj. Druhá část je praktická, která se zabývá výzkumem u dětí ve školních družinách. Téma výzkumného šetření je význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině. Metodu výzkumu jsme zvolili dotazník. V praktické části je popsána metodologie výzkumu s následnými vyhodnocenými výsledky a diskuzí.

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině. Dílčím cílem je zjistit vliv pohybových aktivit u dětí na jejich zdraví. Dílčím cílem je také vymezit pojem mladší školní věk, volný čas, pohybová aktivita a školní družina. Dílčí výzkumné cíle jsou vymezit podíl pohybových aktivit oproti ostatním druhům aktivit ve školní družině. Zjistit, jak často se žáci ve školní družině věnují pohybovým aktivitám. Zjistit, které aktivity patří mezi jejich nejoblíbenější. Analyzovat pohybové kroužky, které žáci navštěvují. Zjistit, zda se žáci věnují pohybové aktivitě i ve svém volném čase mimo kroužky a mimo školní prostředí.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Volný čas

1.1 Volný čas a jeho znaky

Bendl (2015, s. 120) vymezuje volný čas jako dobu, zahrnující aktivity pro relaxaci, pobavení a uvolnění, ale také nepovinné samostudium. Klíčovou roli mají také volnočasové aktivity, které si vybíráme podle svých uvážení. To, jak Bendl (2015) vymezuje volný čas, Hofbauer (2004, s. 13) nazývá hlavními funkcemi volného času. Dále také uvádí, že volný čas je období, které zůstane po dokončení všech úkolech jak pracovních, tak i osobních. Volný čas by měl také obsahovat aktivity, na něž se těšíme, zvolili jsme si je dobrovolně a máme z nich pozitivní prožitek.

Vážaňský (2001, s. 29-30) rozděluje definici volného času na dva směry. První směr je negativní, to znamená, že volný čas je právě ta doba, která zůstane z celkového dne po zdoluhavém dokončení všech povinností z oblasti práce, školy nebo základních lidských potřeb. Pozitivní směr definice volného času ho definuje jako čas svobodných rozhodnutí. Je to čas, kdy člověk dělá cokoli, na co si vzpomene a nedělá to, protože by měl, ale protože to dělat chce.

Z těchto definic vychází některé ze znaků volného času, které uvádí Slepíčková (2005, s. 11-13). Mezi tyto znaky řadí: svobodu a protiklad práce, časový prostor, formu činnosti, symbol sociálního postavení, prostředek sociální pomoci a funkci sociální skupiny.

Svoboda a protiklad práce je hlavní znak volného času. Znamená to zbavit se a oprostít se od všech povinností a svobodně si vybrat činnost jakou chceme. V práci máme přidělené úkoly, které musíme splnit, ve volném čase máme svobodu volby. Volný čas jako časový prostor je chápán jako doba po dokončení práce a jiných povinností, kdy si lidé svobodně vybírají aktivity, které budou absolvovat. V současnosti se doba volného času zvětšuje, důležité ale je, aby se tato doba vhodně a smysluplně využila. Znak volného času jako forma činnosti souvisí s prvním i druhým znakem, protože ve volném čase můžeme dělat různorodé činnosti, jakéhokoliv charakteru. Z těchto činností bychom měli mít radost a měli bychom si u nich odpočinout od každodenních úkolů. Volný čas jako symbol sociálního postavení znamená že i ve volném čase z určitého hlediska záleží na tom, jaký má člověk sociální status. Například člověk s většími finančními prostředky si může dovolit větší množství aktivit než člověk

s menšími financemi. Volný čas jako prostředek sociální pomoci nabízí i spolupráci mezi lidmi, podporu nebo dobročinnost. Může jít o jak už zmiňované finance, ale volný čas může také pomáhat lidem staršího věku, kteří ve volném čase mohou vykonávat aktivitu, která jim dělá radost. Poslední znak volného času je funkce sociální skupiny. Ve volném čase spadáme do určité sociální skupiny, kde jsou lidé se stejnými zájmy a stejnými cíli. Člověk se ale průběhem života stává členy několika sociálních skupin, je tedy možné že se se svojí sociální skupinou rozhodne trávit volný čas společně a podle složení skupiny si vyberou volnočasové činnosti (Slepičková, 2005, s. 11-13).

1.2 Funkce volného času

Podle Francouze Rogera Suea, můžeme vymezit čtyři základní funkce volného času. Funkce psychosociologická má zajistit potěšení a odlehčení těžkého dne. Funkce sociální pokrývá navazování sociální kontaktu v různých prostředí a s různými lidmi. Lidé mají společné cíle a uspokojují tak své sociální potřeby. Funkcí terapeutickou rozumíme prevenci různých onemocnění, podporu zdraví, ale také psychologickou terapii, protože koníček, který provozujeme ve volném čase může mít i pozitivní psychologické účinky. Jako poslední je funkce ekonomická, která zahrnuje i finanční náklady na provozování aktivity ve volném čase (Hofbauer, 2004, s. 14).

Německý pedagog Horst W. Opaschowski definuje základní funkce volného času takto: „*rekreace, kompenzace, výchova a další vzdělávání, kontemplace, komunikace, participace, integrace a enkulturace.*“ (Hofbauer, 2004, s. 14). Rekreace je důležitá pro načerpání sil jak fyzických, tak psychických. Je to odpočinek od každodenních povinností. Kompenzace je funkce, která slouží ke zvládnutí negativních emocí. Výchova a další vzdělávání je funkce, která zahrnuje sebevzdělávání, samostudium nebo učení se od druhých, musí to být ale vždy dobrovolné. Kontemplace zařazuje do volného času i duchovní stránku, může to být meditace, ale i chvilka pro sebe a přemyšlení nad smyslem života. Komunikace je ve volném čase velice důležitá, protože při různých aktivitách se seznamujeme s novými lidmi a sdílíme s nimi prožitky. Participace je funkce, kdy se nějakým způsobem angažujeme na činnostech s ostatními, a tak i na rozvoji společnosti. Integrace znamená zapojování se do různých skupin, které se pak spojí ve větší skupinu. A jako poslední je funkce enkulturace, která zahrnuje kreativní rozvoj pomocí různých typů činností, například výtvarné, ale i sportovní nebo technické (Hofbauer, 2004, s. 14-15).

Vídíme, že oba tito autoři popsali funkce volného času trochu jinak. Německý autor funkce rozdělil více dopodrobna, v závěru jsou ale podobné. U nás v České republice bereme za funkce volného času relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu (Hofbauer, 2004, s. 15).

1.3 Výchova a volný čas

Abychom mohli hledat spojitosti mezi výchovou a volným časem, musíme si výchovu nejprve definovat. Průcha, Walterová a Mareš (2009, s. 345) popisují výchovu jako pozitivně cílený dopad na vývoj člověka a vytváření optimálních podmínek pro tento vývoj. Budeme se věnovat třem termínům, abychom viděli vztahy mezi výchovou a volným časem. První termín je výchova ve volném čase, druhý termín je výchova k volnému čase a poslední termín má název výchova prostřednictvím aktivit volného času.

Termín výchova ve volném čase definoval Bendl (2015, s. 120) jako dobrovolné působení výchovy na žáky ve volném čase. Žáky je potřeba správně motivovat a není možné je do činností nutit. Výchova ve volném čase může probíhat v jakékoli životní fázi od předškolního věku po pozdní dospělost.

Hofbauer (2004, s. 18) definoval všechny tři termíny, které si teď podle něj charakterizujeme:

Výchova ve volném čase je působení v době, kdy účastník procesu nevykonává žádné své povinnosti jakéhokoli druhu. Díky dobrovolnosti zapojení do aktivit, jsou účastníci aktivní, protože je vykonávají jen ti, kteří chtějí.

Výchova prostřednictvím aktivit volného času se zaměřuje na individualitu účastníka a na jeho rozvoj. V aktivitách volného času by měl získat další dovednosti a vědomosti. Utváří se také jeho osobnost na základě kontaktu s ostatními účastníky aktivity. Vše ale zase náleží dobrovolnosti.

Výchova k volnému času směřuje k přímým aktivitám ve volném čase a k tomu, jak tyto aktivity probíhají. Ukazuje různé varianty aktivit a jejich působení na osobnost člověka, který tyto aktivity absolvuje.

1.4 Funkce výchovy ve volném čase

V této podkapitole se zaměříme na funkce výchovy ve volném čase, na nichž se shodli Bendl (2015) i Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) a to tak, že všichni tyto autoři uvádí funkce výchovy ve volném čase jako výchovně-vzdělávací funkci, zdravotní funkci, funkci sociální a funkci preventivní. My se zaměříme na vymezení těchto funkcí podle Bendla (2015, s.122-123):

Funkce výchovně-vzdělávací zahrnuje úmyslné a cílené působení na osobnost vychovávaného pomocí odpovídajících metod. Volný čas může ovlivnit duševní, tělesnou i společenskou sféru člověka, má vliv na rozšiřování kognitivních funkcí a také na emoční stránku osobnosti, sebeovládání, samostatnost nebo cílevědomost. Účastníci získávají nové znalosti a dovednosti z praxe a formují si vztah ke vzdělání jako k celoživotnímu procesu.

Funkce zdravotní podporuje zdravý životní styl účastníků. Vychovatel by měl vybírat ty aktivity, které jsou adekvátní ke věku a jedinečnosti účastníků. Měly by být zařazené právě pohybové aktivity. Dále by měl účastníky vychovatel vést ke zdravému životnímu stylu tím, že společně budou dodržovat pitný režim a pokusí se zdravě stravovat. Stejně tak dodržovat návyky osobní hygieny. Patří sem ale také prostředí, ve kterém výchova probíhá a jeho tvorba a udržování příjemné atmosféry a upevňování pozitivních vztahů mezi účastníky.

Sociální funkce znamená zajistit bezpečnost dětí v době mimo vyučování a v době, kdy nejsou přítomni jejich rodiče. Sociální funkce ale také zaujímá podobu navazování nových kontaktů a kamarádství nebo zastávat různé role ve skupinách a učit se v nich komunikovat.

Poslední preventivní funkce pomáhá předcházet problémovému chování účastníků. Může se jednat o patologické jevy (různé závislosti na drogách nebo alkoholu), agresivní chování, lhaní nebo šikana. Díky správnému využití volného času nemá dítě čas ani pomyšlení na toto chování, a proto je i tato funkce výchovy ve volném čase důležitá.

2 Školní družina

2.1 Charakteristika a cíle školní družiny

Školní družina je jedním z mnoha zařízení, které spadá pod zařízení výchovy mimo vyučování. Je to také nejběžnější zařízení a navštěvuje ho nejvíce dětí. Školní družina je otevřená dětem od skončení školní výuky do jejich odchodu domů. Přesto ji nemůžeme pojमत jako zařízení pro hlídání dětí v době, kdy jsou rodiče v práci. Školní družina má mnoho funkcí, jednou z nich je proces socializace. Každá školní družina má oddělení, do kterých jsou žáci rozděleni. Do jednoho oddělení může být zpravidla zapsáno maximálně 30 žáků, lze ale brát na vědomí, že počet žáků se může každý den měnit – pravidelný brzký odchod domů, odchod žáků na kroužky atd. Do školní družiny mají možnost chodit žáci od 1. do 5. třídy, je ale možné za ojedinelých okolností do školní družiny přijmout i žáka ze druhého stupně. Školní družina může dále kromě své hlavní činnosti organizovat kroužky s různým zaměřením, jak pro žáky navštěvující školní družinu, tak i pro žáky, kteří ji nenavštěvují. Tyto kroužky nemusí řídit pouze vychovatelky, ale i zákonní zástupci, učitelé nebo externí zaměstnanci (Hájek, 2007, s. 9-10). „Školní družiny jsou zřizovány podle zákona č. 76/1978 Sb. o školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů a vyhlášky MŠMT č. 87/1992 Sb., o školních družinách a školních klubech“ (MŠMT, 2002).

Školní družina je místo, které žákům poskytuje rozmanité činnosti, fyzicky i psychicky podporující a ochranné prostředí. Cílem školní družiny je také, aby žáci dosáhli určitých kompetencí. Kompetence je souhrn znalostí, dovedností a postojů, který žák potřebuje k úspěšnému vykonání činnosti. Hájek (2007) uvádí šest kompetencí se kterými školní družina pracuje. Jsou to kompetence k učení, kompetence k řešení problému, kompetence komunikativní, sociální a interpersonální kompetence, občanské kompetence a kompetence k trávení volného času (Hájek, 2007, s. 10-13).

2.2 Funkce a činnosti školní družiny

Hájek (2007, s. 15) rozlišuje den školáka na tři části. První část je doba pracovní, kterou charakterizuje časem, který je žák ve škole a učí se. Počítá se sem i doba, která je věnována přípravě na výuku. Další část je doba mimopracovní, kterou definuje jako čas potřebný k obnovení sil a zajištění základních životních funkcí. Jako poslední je doba volného času. Tu charakterizuje časem, kdy žák provádí aktivity, které si sám vybere podle vlastního uvážení.

Školní družina využívá třech forem činnosti. Jsou to činnosti pravidelné, příležitostné a činnosti spontánní. Nejčastější forma činnosti ve školní družině je činnost pravidelná. Ta zahrnuje každodenní činnosti vychovatelky s žáky v odděleních školní družiny. Činnosti vykonávají žáci, kteří do družiny chodí pravidelně. Příležitostné činnosti jsou činnosti většinou na různých událostí jako například besídka nebo slavnosti obce. Těchto akcí se mohou účastnit i rodinní příslušníci nebo také obyvatelé obce. Spontánní činnosti jsou neřízené aktivity, které děti dělají venku v odpolední části družiny nebo to může být také volný program na konci dne, kdy už je v družině málo dětí a aktivity si vybírají sami (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 146-147).

Činnosti školní družiny jsou různorodé. Hájek (2007, s. 16) uvádí činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové a přípravu na vyučování. Pávková a kol. (2008, s. 114) uvádějí kromě těchto čtyř činností ještě další dvě, a to činnosti sebeobslužné a veřejně prospěšné.

Odpočinkové činnosti mohou mít formu četby knih, stolních nebo lehce pohybových her a rozhovorů. Rekreační činnosti by se měly odehrávat ve venkovním prostředí na čerstvém vzduchu. Mají podobu pohybových her a různých sportů. Zájmové činnosti rozvíjí různá zaměření žáků a také jejich osobnost. Činnosti sebeobslužné ukazují žákům, jak se mají starat nejen o své věci, ale také o sebe samotné, zaměřují se také na národní zvyky a pravidla. Činnosti veřejně prospěšné mají naučit žáky ke spolupráci a pomoci druhým, mít povědomí o ekologii, ale také se účastní zdobení třídy a družiny celkově, i co se obce týče. Jako poslední si uvedeme přípravy žáků na vyučování, což spočívá především v psaní úkolů ve školní družině, které ale není ve všech družinách možné. Musí to schválit jak rodič, tak i vychovatel. Mezi další činnosti, které můžeme zařadit do této skupiny patří například hraní her, které rozvinou žákovu mysl o nové poznatky, nebo i naučné procházky. Všechny tyto činnosti nemusí být obsaženy v jednom dni, ale odpočinkové a rekreační by měly být na programu denně (Pávková a kol., 2008, s. 114-115).

2.3 Podmínky činnosti školní družiny

Aby mohla školní družina fungovat, musí dodržovat určité podmínky. Pokud by tyto podmínky nebyly respektovány, školní družina by nemohla vést svou činnost.

Jednou z podmínek pro činnost školní družiny je zajistit správné prostory a materiální vybavení. Některé školní družiny nemají dostatek prostorů, aby každé oddělení mohlo mít svoji

hernu, a tak využívají pro činnost školní družiny třídy, kde probíhá dopoledne vyučování. V těchto třídách je v zadní části umístěn koberec, ostatní materiální vybavení ale není na stejné úrovni, jako má herna školní družiny. Podle Hájka (2007, s. 41-43) by každé oddělení školní družiny mělo mít svoji hernu. Herna by měla být rozdělená na dvě části, první část se stoly a židlemi, která je určena výtvarným a pracovním činnostem. A druhá část s kobercem, která je určena k odpočinku, ale také k různým hrám. V této části by také měly být polštáře nebo podsedačky. K herně patří také mnoho skříněk, ty by ale neměly nijak zasahovat do prostoru a měly by být podél zdi. Mezi další důležité vybavení herny školní družiny patří různé stolní hry, kostky a stavebnice.

Školní družina má stejně jako samotná škola povinnost vést určitou dokumentaci. Jako základ musí být školní družina zapsána ve školském rejstříku, kde je většinou napsaná pod svojí školou. Další dokument je seznam žáků navštěvující školní družinu a zápisový list s doklady o přijetí žáků. Další důležitý dokument je školní vzdělávací program školní družiny, který stanovuje cíle a obsah vzdělávání. Mezi další dokumenty patří vnitřní řád školní družiny a kniha úrazů, kterou vede buď školní družina samostatně, nebo je jen jedna pro školské zařízení (Hájek, 2007, s. 45).

2.4 Vychovatel ve školní družině

Vychovatel ve školní družině musí mít nějaké základní vlastnosti, aby mohl tuto práci vykonávat. Jedna z nejdůležitějších vlastností vychovatele je empatie. Musí mít upřímný zájem o děti a kladný vztah k nim. Dále pak musí umět vybudovat pozitivní prostředí s příjemnou atmosférou, aby se mu i dětem dobře pracovalo. Vychovatel by měl mít pozitivní vztah ke hře, smysl pro humor a měl by také mít dobré schopnosti v organizaci činností. Vychovatel by měl být v dobrém fyzickém stavu, protože na programu dne školní družiny jsou často zahrnuty procházky a jiné sportovní aktivity. Kromě empatie a organizačních schopností by měl vychovatel ovládat také různé sféry činností, ať už jsou to výtvarné činnosti, pracovní, pohybové nebo technické. Mimo tyto dovednosti by vychovatel měl mít i vzdělanostní předpoklady, které by měly odpovídat alespoň středoškolskému stupni. Má také rozsáhlé znalosti, týkajících se mladšího školního věku v oblastech psychologie, ale také biologie. Dále by se vychovatel ve školní družině měl orientovat v aktuální látce, kterou žáci probírají ve vyučování. Zajímá se tedy o učební osnovy, podle kterých vyučování probíhá (Hájek, 2007, 32-34).

I když jsou tyto vnitřní vlastnosti a schopnosti při práci vychovatele ve školní družině velmi důležité a mají velkou roli. Nesmíme zapomenout také na vnější vzhled. Vzhledu si jako první všimnou jak děti, tak i dospělí. Hájek (2007, s. 32-33) uvádí několik příkladů, na co by si vychovatel měl dát pozor. Oblečení vychovatele by mělo být pohodlné, aby mohl vykonávat všechny činnosti, ale ne zase nějaký domácí oděv. Vychovatelky by si měly dát pozor na různé šperky a dlouhé nehty, které mohou být nebezpečné při práci s dětmi. Vizáž obličeje by také měla být přiměřená, žádné výrazné líčení. Správné držení těla vychovatele je také důležité ať už pro jeho zdraví, ale také proto, že děti si z vychovatelů mohou brát příklad a napodobovat je. Důležitou roli hraje také způsob komunikaci. Samozřejmostí by měl být spisovný jazyk, dále by se měl vychovatel zaměřit na sílu a tón hlasu nebo na vhodné pauzy v komunikaci. Měl by být schopný výběru takových slov, kterým žáci s ohledem na jejich věk rozumí. V návaznosti na komunikaci je také důležitá mimika.

Bendl (2015, s. 255) uvádí několik specifik práce vychovatele ve školní družině, některá z nich si přiblížíme. Jako první uvádí dobrovolnost, protože školní družina není povinná a ani činnosti v ní by neměly být povinné. Navíc vychovatel by měl dávat dětem na výběr z několika činností, podle jejich zájmů a jejich touhy (když je to možné). Další specifikum práce vychovatele je, že by měl být schopen měnit činnosti podle aktuální situace. Měl by mít udělanou na daný den přípravu, pokud ale uvidí, že je například špatné počasí, žáci mají špatnou náladu nebo jsou unavení, vidí, že žáci nejsou schopni absolvovat danou činnost, musí být schopen to poznat a přehodnotit situaci. Jako poslední si uvedeme způsob výchovy a komunikace. Když dáme žákům až příliš volnosti, vede to k problémům s chováním, proto je dobré nastavit určitý řád, ale nastavit si s dětmi také přátelský vztah, méně formální než ve školní výuce.

3 Pohybová aktivita

3.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

Pohybová aktivita má neurčitý význam, který zahrnuje různé druhy činností, zatímco pohybová činnost ukazuje určitý charakter činnosti, který člověk provádí. Pohybovou aktivitu můžeme definovat součtem činností pohybového aparátu a podpoře základních životních funkcí, při kterém vydáváme nějakou energii (Měkota a Cuberek, 2007, s. 33-34). Frömel, Novosad a Svozil (1999, s. 132) vymezují pohybovou aktivitu jako „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.*“ WHO (World Health Organization, 2021) definuje pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb vytvářený kosterními svaly, při němž vydáváme nějakou energii. Jako pohybovou aktivitu můžeme považovat cyklistiku, chůzi, ale i domácí práce. Pohybová aktivita slouží jako prevence duševních poruch u dětí i dospělých. WHO doporučuje dětem od 5 do 17 let, aby vykonávali pohybovou aktivitu v průměru okolo 60 minut každý den ve střední až středně těžké intenzitě.

3.2 Základní pohybové schopnosti v dětském věku

Podle Kučery a Zounkové (2011, s. 71-74) se pohybová aktivita zakládá na čtyřech základních typech pohybu, patří tam obratnost, rychlost, síla a vytrvalost.

Obratnost je typ pohybu, se kterým se dítě setkává, přesto se její podíl v průběhu času snižuje pro podporu síly, vytrvalosti a rychlosti. Obratnost je první typ pohybu, který postupem věku člověku zase odchází, může to být důsledkem stárnutí, ale také v průběhu života důsledkem různých onemocnění. Snižování schopnosti obratnosti je tedy možné v každém věku, v dětském věku je ale obzvlášť důležité monitorovat vývoj obratnosti, protože je to období, kdy se mohou projevit známky začínajících onemocnění. V dětském věku je obratnost spjata nejprve s rychlostí, poté se silovými činnostmi, a nakonec s vytrvalostí (Kučera a Zounková, 2011, s. 71-72).

Rychlost je doba trvání, za kterou stihneme provést určitý pohyb. Není závislá jen sama na sobě, závisí hlavně na síle a vytrvalosti, váže se na obratnost. V dětských pohybových hrách je to právě rychlost, která hraje velkou roli. V tomto věku děti dosahují maximální rychlosti hned v první desítku vteřin pohybu. Pro prevenci poškození svalů při rychlostních aktivitách je důležité se před výkonem rozcvičit, a to platí jak pro dospělé, tak i pro děti při dětských hrách.

Děti jsou ve stádiu růstu, a proto je chrupavka, která spojuje kostní tkáň v ohrožení. Protážení před rychlostní aktivitou může poranění předejít. Protáhnout by se mělo celé tělo, a to i části těla, které se do daného pohybu přímo nezapojují, protože může nastat nečekaný pohyb a při nedůkladném protážení celého těla se zranění hned vyvine. Klíčová je i regenerace po skončení rychlostní aktivity. Je zásadní začít regenerovat ihned po zátěži. Forma regenerace může být například lehké vyklusání, což je pro většinu sportovců samozřejmostí. Děti regenerují, aniž by si to sami uvědomovali, rodiče je ale často nenechají. Avšak děti potřebují po rychlostní zátěži regenerační aktivitu, nepočítá se, ale když si dítě sedne a odpočívám (Kučera a Zounková, 2011, s. 72-73).

Podle Kučery a Zounkové (2011, s. 73-74) síla zprostředkovává pohyb těles vzájemnou činností. Antigravitační činnost je u dětí velmi náročná, i když je to pohyb, který nejde vidět, je to činnost, díky které jsme schopni udržet polohu těla. Při startu jakékoli fyzické aktivity, ať už je rychlostní, obratnostní nebo vytrvalostní, je to právě síla, kterou využijeme jako první. Kubátová (2009, s. 44-45) dále dodává, že svaly, díky nimž rozvíjíme silovou schopnost, můžeme dělit na dvě skupiny. První skupinou jsou fázické svaly. Do této skupiny patří svaly, které musíme stále činit silnějšími, protože díky nim se hýbeme. Řadíme sem například břišní, hýžďové nebo mezilopatkové svaly. Druhou skupinu nazýváme postuárními svaly, díky kterým jsme schopni držet vzpřímený postoj, tyto svaly tedy drží naše tělo. Tyto svaly mají oproti svalům fázickým velmi dobrou vytrvalostní schopnost, protože musí pracovat celý den. Patří sem například svaly dolních končetin, prsní svaly nebo svaly bederní páteře.

Kubátová (2009, s. 44) uvádí, že vytrvalost rozvíjíme pohybovými aktivitami, které vykonáváme dostatečnou dobu a jsou dostatečně náročné. Ideální aktivitou pro rozvoj vytrvalosti je jízda na kole, plavání, rychlá chůze a další. Kučera a Zounková (2011, s. 74-75) popisují, že vytrvalostní aktivity jsou nejčastější aktivity u sportovců i nespportovců. Výkon při vytrvalostní aktivitě by měl být okolo 30 % maxima, každý má tato procenta na jiné úrovni, pokud ale člověk překoná svých 30 %, nejedná se o vytrvalostní aktivitu, protože by nevydržel tuto aktivitu absolvovat dlouho a velmi rychle by se unavil. U dětí vytrvalostní pohybová aktivita tvoří okolo 50 % všech aktivit denně. U dospělých je to až 75 % denně. Většinu tohoto čísla ale vzniká kvůli sedavému zaměstnání. Děti sice také často sedí ve školních lavicích, ale jak už bylo řečeno výše, děti sami provádí různé kompenzační aktivity, proto je jejich číslo nižší. Klíčová při vytrvalostní aktivitě je motivace. V mladším školním věku se dětem může zdát aktivita zaměřená na vytrvalost nudná, jednotvárná a moc dlouhá. Je tedy potřeba měnit vytrvalostní aktivity a nevěnovat se pořád té stejné.

3.3 Zdravotní benefity pohybové aktivity

Je obecně známo, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na naše zdraví jak fyzické, tak i psychické. WHO (2023) uvádí, že u dětí má pohybová aktivita pozitivní vliv na kognitivní a motorický vývoj a dále pro sociální integraci. Pohybová aktivita má také pozitivně ovlivnit školní výsledky. U dospělých je pohybová aktivita jako prevence mnoha nemocí, jako například kardiovaskulární onemocnění, rakovina nebo cukrovka. Snižuje také riziko předčasného úmrtí.

Kubátová (2009, s. 58) popisuje další benefity pohybové aktivity pro zdraví. Zařazuje mezi ně zlepšení fyzické kondice, regulaci hladiny cholesterolu, snižuje stres, napomáhá k přirozené kráse, díky prokrvení těla, má také pozitivní účinky na bolest zad a další. Dále také uvádí, že pohybem spolu lidé komunikují. Až 55 % lidské komunikace tvoří právě komunikace neverbální. Při úspěšné pohybové aktivitě mozek vylučuje dopamin, díky kterému můžeme cítit euforii, což může také zamezit drogám nebo jiným závislostem.

„Na seznamu zdravotních benefitů pohybových aktivit se nejčastěji objevuje:

- *zvýšení úrovně HDL (tzv. „dobrého cholesterolu),*
- *snižování vysokého krevního tlaku,*
- *spalování tuku, které pomáhá zlepšovat složení těla,*
- *udržování příznivé hladiny krevního cukru,*
- *zvýšování kostní denzity (hustoty kostní dřeviny),*
- *posilování imunitního systému,*
- *zlepšování nálady a snižování možnosti vzniku deprese,*
- *vylepšování tělesného zevnějšku (body image),*
- *ve spojení s vyváženou dietou udržování přijatelné tělesné hmotnosti,*
- *snižování klidové srdeční frekvence,*
- *zvýšení výkonnosti energetických systémů,*
- *zlepšení metabolismu,*
- *rychlejší usínání, lepší spánek“ (Hendl, Dobrý a kol., 2011, s. 21).*

3.4 Následky nedostatečné pohybové aktivity – obezita

Jak už jsme se dozvěděli výše, pohybová aktivita je velice prospěšná pro naše zdraví, obzvláště pro děti mladšího školního věku. Naopak nedostatek pohybové aktivity nám může přivolat mnoho problémů. Jednomu z nich se budeme podrobněji věnovat v této podkapitole.

Jedním z onemocnění, které může nastat při nedostatku pohybové aktivity je obezita. Obezita se v dnešní době vyskytuje i u dětí mladšího školního věku, protože existuje mnoho fast foodů, které často navštěvují. A jedním z dalších důležitých faktorů jsou moderní technologie, které v dnešní době už využívá každý a děti na nich tráví mnoho času, což vede k malé fyzické aktivitě. Hainerová (2009, s. 15) definuje obezitu jako dysfunkci metabolismu, kdy se v těle nahromadí nadměrné množství tukové tkáně. Příčinami mohou být genetické předpoklady, ale i jiné vnější vlivy, kam patří příjem potravin s vysokým obsahem tuku, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny nebo celozrnného pečiva. Další příčinou obezity je nepravidelná pohybová aktivita a sedavý způsob života, který je v dnešní době docela běžný. Podle WHO (2022) každé třetí dítě v Evropských zemích žije s nadváhou nebo s obezitou, je to 29 % dětí ve věku 7-9 let, což se zúčastnilo výzkumu WHO. Tyto děti mají nadváhu i obezitu. Výzkum dále ukázal, že 43 % dětí jí denně ovoce a 34 % dětí jí zeleninu každý den. Z výzkumu vyplývá, že děti zúčastňující se výzkumu nejí ovoce a zeleninu dostatečně často.

V mladším školním věku děti každodenně jí nějakou sladkost a jiná nezdravá jídla a zapíjejí to slazenými nápoji a pitný režim je nepravidelný. Je důležité naučit děti snídat, protože tohoto návyku by se měli držet až do dospělosti. Stejně tak bychom děti měli vést k pravidelnému jídlu pětkrát denně. Začínáme snídaní, dopolední svačinou, obědem, odpolední svačinou a končíme večeří. Každé z těchto jídel by mělo obsahovat ovoce nebo zeleninu a nápojem by měla být neochucená voda. Obědy, pokud je to možné, by měli děti mít ve škole. Splňuje to tak pravidelnost jídel, a navíc školní obědy jsou sestavovány tak, aby splňovaly racionální požadavky. Mladším školním věkem děti tráví většinu času ve škole a tím si mohou snadno oblíbit sedavé trávení i volného času, proto je nutné, aby rodiče své děti vedli ke sportu a aby děti ve svém pokoji neměli televizi a počítač. To může vést k nezájmu o pohybovou aktivitu a tím se přibližovat k obezitě. Toto můžeme brát jako prevenci k dětské obezitě (Marinov, Pastucha a kol., 2012, s. 71-75). WHO (2010) doporučuje zkontrolovat si svůj index tělesné hmotnosti (BMI – Body Mass Index) pomocí následujícího výpočtu. BMI můžeme vypočítat jako hmotnost osoby v kilogramech vydělenou výškou v metrech na druhou (kg/m^2). WHO uvádí tabulku, kterou se mohou řídit lidé starší 20 let. Tato tabulka udává, že k normální váze spadá BMI od 18.5-24.9. U dětí vypočítáme BMI stejným vzorcem jako u dospělých, nakonec se ale výsledek porovnává s percentilovým grafem zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce, protože ve věku do 20 let závisí při výpočtu také na věku a pohlaví.

Výzkum Sigmunda a Sigmundové (2021, s. 70-71) dokazuje, že výskyt obezity nebo nadváhy u chlapců mezi 4-16 lety stoupá, naopak u dívek tohoto věku zase klesá. V mladším

školním věku je obezita běžnější u chlapců, než u dívek, protože obezita se u chlapců objevuje dvakrát početněji než u opačného pohlaví. Podle výzkumu můžeme také usoudit, že pohybová aktivita chlapců i dívek je ve všední dny vyšší než o víkendech. Od pondělí do pátku totiž navštěvují různé volnočasové aktivity a víkendy zůstávají společnému času s rodinou, kdy netráví tolik času pohybovou aktivitou.

4 Mladší školní věk

Můžeme konstatovat, že období mladšího školního věku zařazujeme do doby mezi 6.-12. rokem života, protože Langmeier a Krejčířová (2006, s. 117) označují mladší školní věk od 6-7 let (podle nástupu dítěte do školy), do 11-12 let. Vágnerová s Lisou (2021, s. 267-268) rozdělují školní věk na 3 období – raný školní věk (6-9 let), střední školní věk (9 let – 11-12 let), a jako poslední starší školní věk (od konce středního školního věku – 15 let). Blatný (2016, s. 85) nazývá věk mezi 6.-11. rokem střední dětství.

4.1 Tělesný vývoj

Podle Říčana (2021, s. 144) chlapec mezi 6. a 11. rokem života vyroste ze 117 cm do 145 cm, dívka bude přibližně o centimetr vyšší. Váha chlapce se změní ze 22 kg na 37 kg, přičemž váha dívky je asi o půl kilogramu větší, z důvodu tělesného vývinu. Petrová (2010, s. 106) uvádí, že na začátku tohoto věkového období je vývoj u dívky zrychlený, všimneme si toho hlavně u růstu těla. Kolem 8 let dívky, by měl růst zase zpomalit. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 120) zase uvádějí, že v tomto období je tělesný vývoj souvislý, ale před začátkem tohoto období a na konci období mladšího školního věku se rychlost růstového vývoje mění.

V tomto období je kvalitnější také jemná a hrubá motorika. Pohyby jsou koordinovanější, hbitější a také výkonnější. Závisí to také na tom, zda děti dělají sportovní aktivity a na tom, jak ovládají psaní. Kromě těchto dvou důvodů jsou důležité také vnější podmínky. Je důležité chování rodičů a vychovatelů. Musí děti podporovat ve sportu a jiných aktivitách, protože jedině tak zdokonalí děti své dovednosti, musí společně s rodiči odbourávat strach. Když budou všichni své děti podporovat, budou méně viditelné rozdíly v různých dovednostech mezi dětmi (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 120). Podle Říčana (2021, s. 144-145) chlapci lépe ovládají házení, zatímco dívky se zajímají o jiné věci, protože házení většinou patří k bojovým sportům. Děti ale dokážou například i skákat přes švihadlo, nebo jezdit na kole. Děti v tomto období jsou šťastní hlavně z toho důvodu, protože se rádi zlepšují ve svých pohybových dovednostech, a proto se více přiklání k těm fyzickým aktivitám než k výuce předmětů, jako například matematika nebo český jazyk.

Pokud budou mít děti mladšího školního věku patřičný trénink, je možné, že jejich pohyblivost a motorické dovednosti budou na podobné úrovni jako u starších generací. Jeden z několika ukazatelů, který určuje roli dítěte ve skupině, je právě jeho sportovní výkon. Díky

sportu si děti mohou vybit zlost. Adekvátní jsou pro děti mladšího školního věku sporty týmové, jako například fotbal, florbal nebo vybíjená (Thorová, 2015, s. 410).

4.2 Kognitivní vývoj

V této části se zaměříme na rozvoj kognitivních procesů, kam patří vnímání, představivost, paměť nebo také pozornost a myšlení.

Dítě v mladším školním věku už nevnímá náhodné jevy okolo sebe, ale zaměřuje se na konkrétní akce a zkoumá jejich vlastnosti. Dítě ke konci období mladšího školního věku má schopnost vnímání na stejné úrovni jako dospělý, jelikož ale ještě nemá tolik vědomostí a poznatků, nedokáže s těmito informacemi nijak zásadně naložit a syntetizovat je. Dítě mladšího školního věku už dokáže rozeznat realitu a představivost. Fantazii rozvíjí především při hraní her nebo v knihách. Neúmyslná představivost pro něj už neexistuje, je schopen vyvolat vědomě představy (Petrová, 2010, s. 106-107). Paměť se v tomto období průběžně rozvíjí. Rozsah paměti se zvětšuje. Na začátku školní docházky dítě potřebuje se zapamatováním nových informací pomoc, ale postupně se stává tato pomoc nepotřebnou a dítě svou paměť začíná ovládat samo (Petrová, 2010, s. 107; Vágnerová a Lisá, 2021, s. 305). Pro dítě mladšího školního věku je důležitý i rozvoj pozornosti. Schopnost umět udržet pozornost je pro něj klíčová pro dosažení dobrých studijních výsledků. Při nástupu do školy žák nedokáže udržet pozornost dlouhou dobu, ovlivňují ho faktory narušující soustředění a je jednoduše rozptýlen. Na počátku tohoto období by se pro žáky měly vybírat krátkodobější aktivity, hodně je motivovat, a mezi aktivity bychom měli zařazovat odpočinkové činnosti, ve výuce bychom měli obměňovat různé metody (Petrová, 2010, s.107).

Další složka, kterou dítě v mladším školním věku rozvíjí je myšlení. Děti už začínají přemýšlet logicky. Proto také mladší školní věk nazval Piaget fází konkrétních logických operací. Každé dítě na začátku nástupu do školy uvažuje jinak. Přemýšlí u různých situací podobným způsobem, proto ne vždy je výsledek správný. Když narazí na nějaký problém, kterému nerozumí, bude ho řešit tak, jak je zvyklé a udělá si ho lehčí, jenom proto, aby ho nějak vyřešil. Pomalu s nabývajícím věkem ale rozšiřuje své myšlení a nachází i jiné způsoby. Pro pochopení určitých momentů mu stačí jeho vlastní zkušenost. Zajímá se o okolní svět. Jelikož děti v tomto období jednají na základě svých zkušeností, nedokážou vytvořit definice a pracovat s pojmy (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 280-281).

4.3 Socializace a emoční vývoj

Při nástupu dítěte do školy se značně rozvíjí jeho zařazení do společnosti. Kromě rodičů, kteří do teď přispívali k formování chování dítěte nejvíce, jsou to v tomto období navíc i učitelé a spolužáci, jež mají vliv. Jsou to především skupiny, se kterými se dítě setkává jak ve třídě, tak i mimo ni, podílející se na vývoji primární, sekundární a terciální složky socializace (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 130). Dítě dokáže projevit své city. Začíná být způsobilé chápat emoce ostatních a nejednoznačné pocity druhých. Mezi dětmi v tomto období a v této oblasti jsou odlišnosti, které závisí na uspokojení pozitivních pocitů v dřívějším věku (Petrová, 2010).

S nástupem dítěte do školy se mění jeho život také tím, že nemá tak velký pocit bezpečí, které poznalo v rodině. Ve škole se začíná osamostatňovat a musí přijmout zodpovědnost za své chování. Dítě se také začíná setkávat více s hodnocením a očekáváním od vrstevníků, které pro něj v tomto věku je velmi důležité. Důležitou roli hraje také pozitivní sebehodnocení. Dítě musí být v rodině přijato a plně podporováno. Dítě mladšího školního věku považuje své rodiče za vzor, a chováním mezi mámou a tátou se učí, jak funguje vztah mezi dvěma pohlavími. Další zkušenosti dítě nabírá od svých sourozenců. Podle některých aktuálních studií můžeme říct, že na dítě působí sice vnější faktory, které ho socializují, značně se dokáže socializovat i samo. Zakládá si povědomí o tom, kdo vlastně je. Dítě mladšího školního věku také pracuje s individuálními úspěchy a neúspěchy ve školním prostředí. Pokud se mu nedaří, může to mít negativní vliv na jeho sebehodnocení. S těmito neúspěchy se ale musí vypořádat (Petrová, 2010, s. 110-111).

Podle Petrové (2010, s. 111-112) můžeme období mladšího školního věku nazvat obdobím extraverze. Dětem se připisuje nová role, a to role žáka, kdy získává nové zkušenosti nejen z rodinného prostředí. Rozvíjí spolupráci a rivalitu, hlavně díky spolužákům a ostatním stejně starým dětem, se kterými se setkává dennodenně. Na začátku mladšího školního věku dítě nebere v potaz potřeby třídy jako skupiny, ale soustředí se spíše na sebe. Později začíná brát ohled na ostatní, a proto začíná rozvíjet kamarádské vztahy, které jsou většinou dlouhodobé. Ke konci tohoto období se mezi skupinkami dětí vytváří rozdíly, které můžeme vidět například mezi dívčími a chlapeckými skupinkami. Chlapci jsou dynamičtější a nemají problém rychle změnit aktivity. Dívky zase oproti chlapcům mají schopnost déle vydržet u dané aktivity, nerozptýlí je okolní podmínky (zvuky) a snadněji uposlechnou příkazům. Vztah mezi učitelem a žákem v období mladšího školního věku je ze strany dětí často respektující a obdivující, záleží ale na dovednostech učitele.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 Metodologie výzkumu

5.1 Stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek

Cílem bakalářské práce je zjistit význam pohybových aktivit ve školní družině. Tento cíl je i hlavním cílem výzkumu.

Dílčí cíle jsou:

- Vymežit podíl pohybových aktivit oproti ostatním druhům aktivit ve školní družině.
- Zjistit, jak často se žáci ve školní družině věnují pohybovým aktivitám.
- Zjistit, které aktivity patří mezi jejich nejoblíbenější.
- Analyzovat pohybové kroužky, které žáci navštěvují.
- Zjistit, zda se žáci věnují pohybové aktivitě i ve svém volném čase mimo kroužky a mimo školní prostředí.

Výzkumné otázky jsou:

- Jak často se žáci věnují pohybovým aktivitám ve školní družině?
- Jaké pohybové aktivity ve školní družině jsou jejich oblíbené?
- Jaké a jak často pohybové kroužky žáci navštěvují?
- Jakým pohybovým aktivitám se věnují s rodiči nebo s kamarády?
- Jaký mají názor na početnost pohybových aktivit realizovaných ve školní družině?

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládá ze 71 respondentů. Jsou to žáci, kteří pravidelně navštěvují školní družinu a chodí do 2. – 4. třídy základní školy. Všichni respondenti jsou žáky základních škol v Olomouckém kraji. Více jak polovina žáků, kteří se účastnili tohoto výzkumu navštěvuje základní školu v okrese Prostějov. Zbytek respondentů navštěvuje různé základní školy v okrese Olomouc.

5.3 Výzkumná metoda

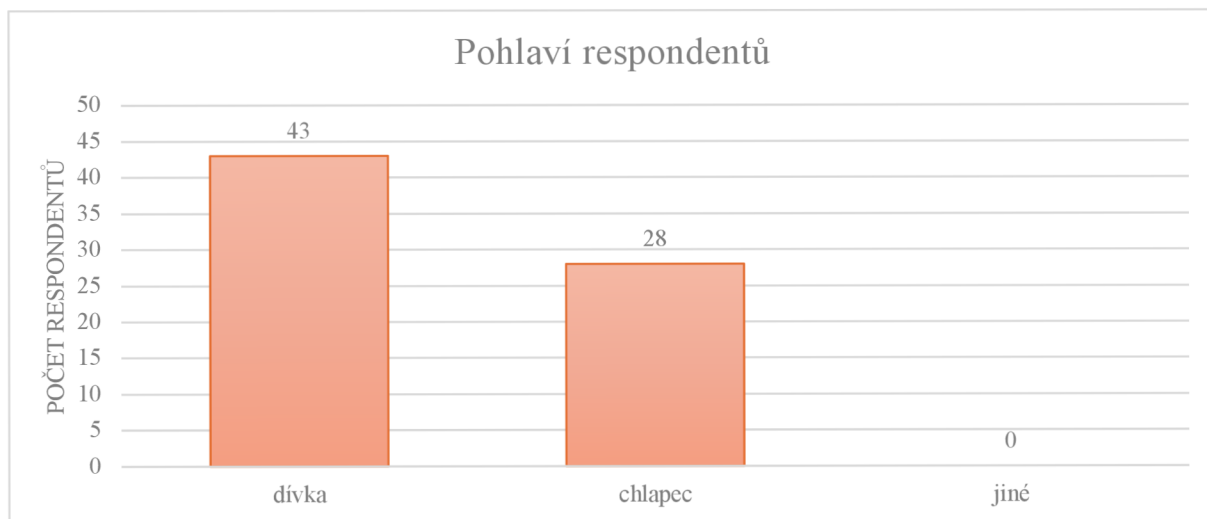
Jako metodu výzkumu jsme zvolili dotazníkové šetření. Dotazník byl zcela anonymní. Ještě před samotnými otázkami, jsme se respondentů ptali na jejich pohlaví a třídu. Poté se dotazník skládá ze 14 otázek, přesněji jsou to 3 otázky otevřené, 5 otázek uzavřených a 6 otázek polouzavřených. U dvou polouzavřených otázek měli respondenti možnost zvolit více než jednu odpověď.

Při analýze dat získaných dotazníkem je potřeba zohlednit různé faktory a také by se do výsledků neměly plést osobní názory. Silná stránka výběru dotazníku, jako metodu pro získávání dat je jeho rychlost (Chráška, 2016, s. 158).

6 Výsledky výzkumu

V této kapitole se budeme věnovat interpretaci výsledků dotazníkového šetření. Výsledky uzavřených a polouzavřených otázek jsou zobrazených pomocí grafů. Výsledky otevřených otázek jsou taktéž zpracovány v grafech.

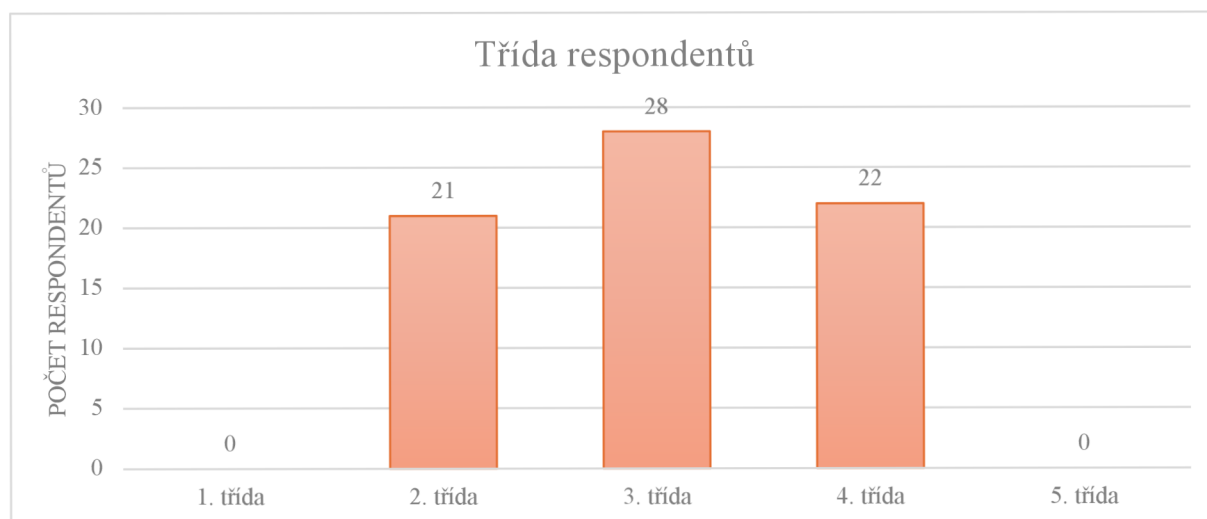
Pohlaví



Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 1 ukazuje, že u respondentů tohoto dotazníku převažuje dívčí pohlaví, které tvoří 61 % nad chlapeckým pohlaví, které činí 39 %.

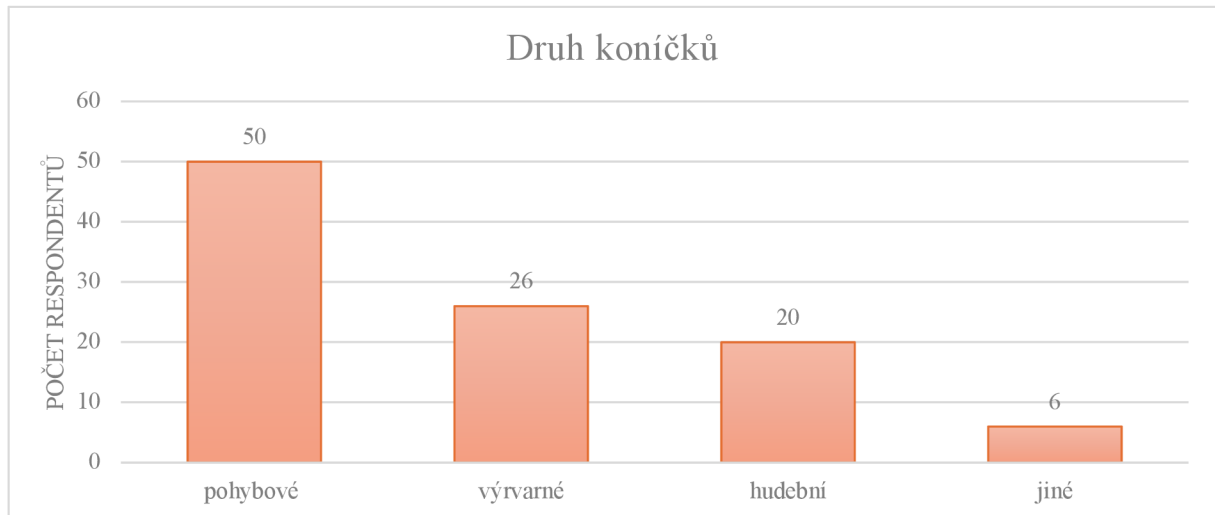
Třída



Graf č. 2 Třída respondentů

V grafu č. 2 můžeme vidět, že 39 % žáků chodí do 3. třídy. Další dvě třídy jsou na tom podobně, kdy 4. třídu zastupuje 31 % respondentů a 2. třídu 30 %.

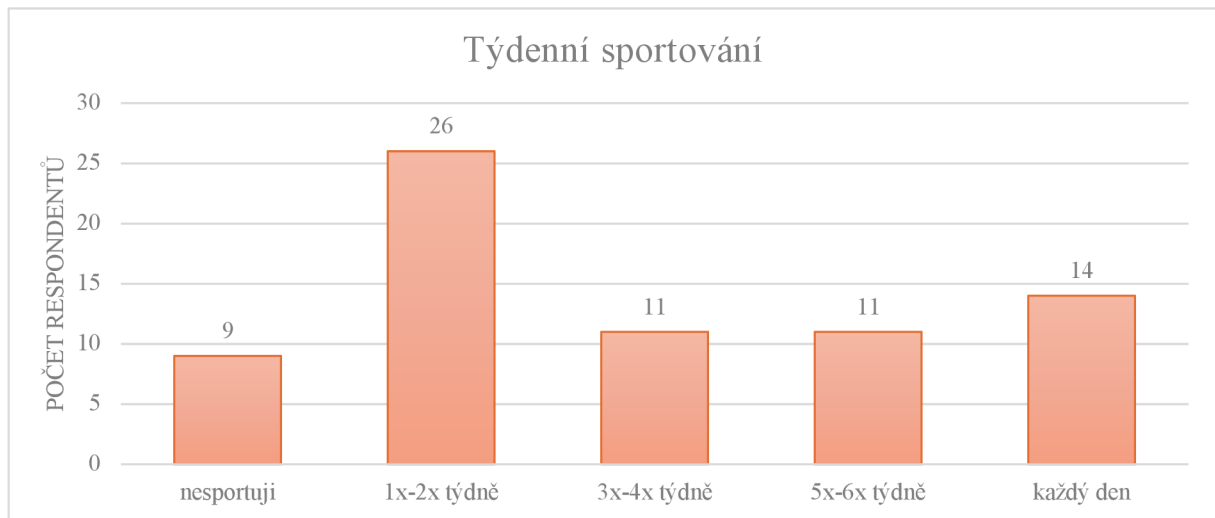
Otázka č. 1: Jaké máš koníčky? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)



Graf č. 3 Druh koníčků

U otázky č. 1 měli respondenti možnost označit více odpovědí. Na grafu č. 3 vidíme, že mezi nejčastější koníčky respondentů patří právě ty pohybové (49 %), druhé největší zastoupení mají koníčky výtvarné (25 %) a na třetím místě jsou hudební koníčky, které označilo 20 %. Pouze 6 % respondentů označilo odpověď jiné a napsali jaké koníčky mají. Nejpočetnější odpověď byla skaut, kterou uvedli 4 žáci. Po jedné odpovědi zůstalo vaření a angličtina.

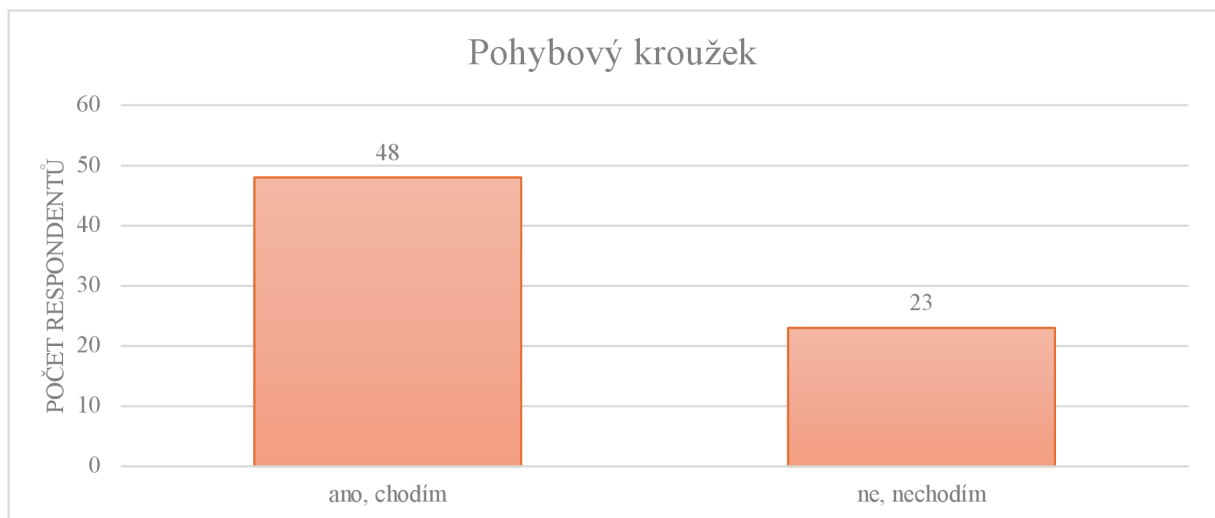
Otázka č. 2: Kolikrát týdně sportuješ alespoň 45 minut? (Nepočítej hodiny tělesné výchovy)



Graf č. 4 Týdenní sportování

Cílem grafu č. 4 bylo zjistit, jak často respondenti sportují. Nejčastější odpověď byla 1x-2x týdně a vybralo ji 37 % respondentů. Možnost nesportuji zaškrtno poměrně velké množství respondentů (13 %). Z tohoto grafu také můžeme vyčíst, že procento respondentů, kteří sportují každý den, nebo alespoň 3x týdně (51 %) je pouze o 2 % vyšší než procento respondentů, kteří nesportují vůbec, nebo maximálně 2x týdně (49 %). Můžeme tedy říct, že skoro každé druhé dítě tohoto dotazníku sportuje 0x-2x týdně.

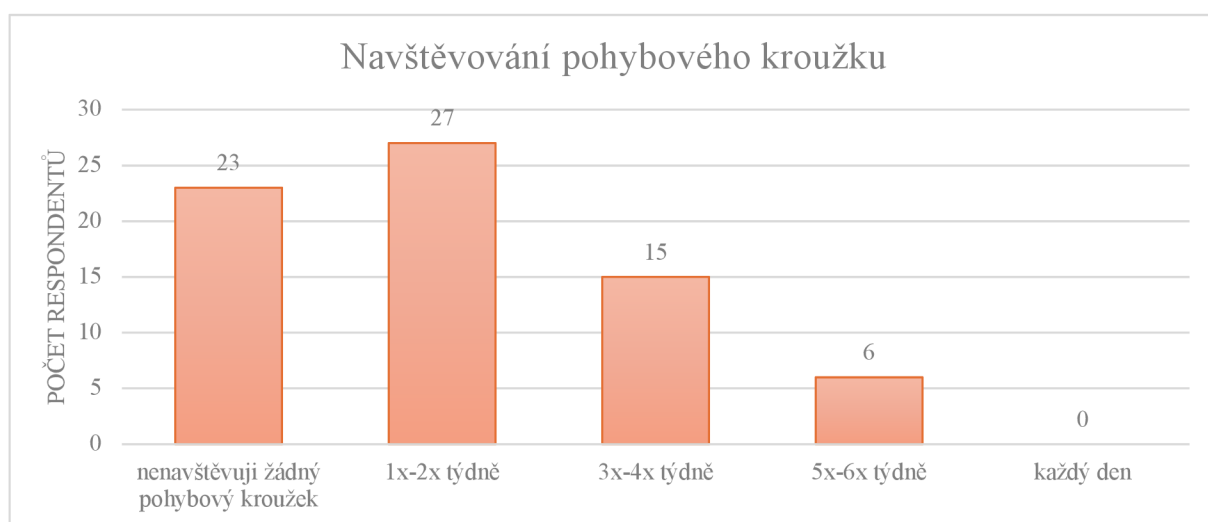
Otázka č. 3: Chodíš do nějakého pohybové kroužku? (Pokud ano, napiš do jakého)



Graf č. 5 Pohybový kroužek

Cílem otázky č. 3 bylo zjistit, zda respondenti navštěvují nějaký pohybový kroužek. Graf č. 5 ukazuje, že poměrně velké množství respondentů (68 %) chodí do pohybového kroužku. Respondenti, kteří navštěvují pohybový kroužek měli napsat jeho název. Dohromady uvedli 12 různých pohybových kroužků a 15 respondentů navštěvuje 2 různé kroužky. Nejčastější kroužek, který navštěvuje 21 respondentů je gymnastika. Další nejčastější odpověď je tancování (10), florbal (9), tenis (6), fotbal (5), atletiku a kroužek pohybových her navštěvují 3 respondenti, hobby horsing uvedli 2 respondenti a po jednom respondentu uvedlo kroužek aerobiku, plavání, veslování a hasičů.

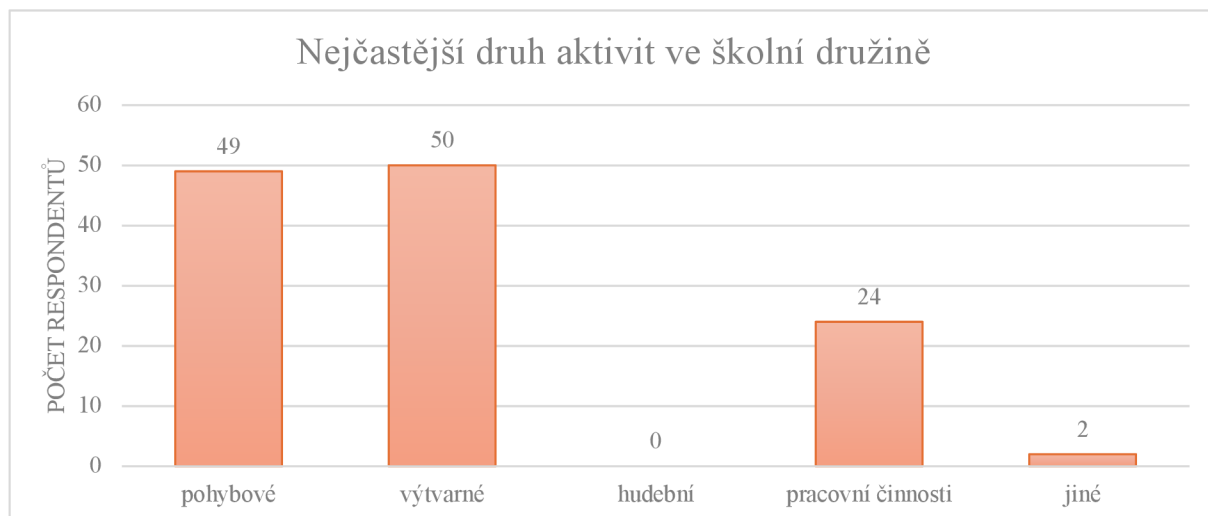
Otázka č. 4: Jak často pohybový kroužek navštěvuješ?



Graf č. 6 Navštěvování pohybového kroužku

Otázka č. 4 navazuje na předchozí otázku a jejím cílem je zjistit, kolikrát do týdne respondenti navštěvují pohybový kroužek. Možnost 1x-2x týdně označilo 38 % respondentů, tato odpověď byla také nejčastější. Dále 8 % respondentů dokonce uvedlo, že pohybový kroužek navštěvuje 5x-6x týdně.

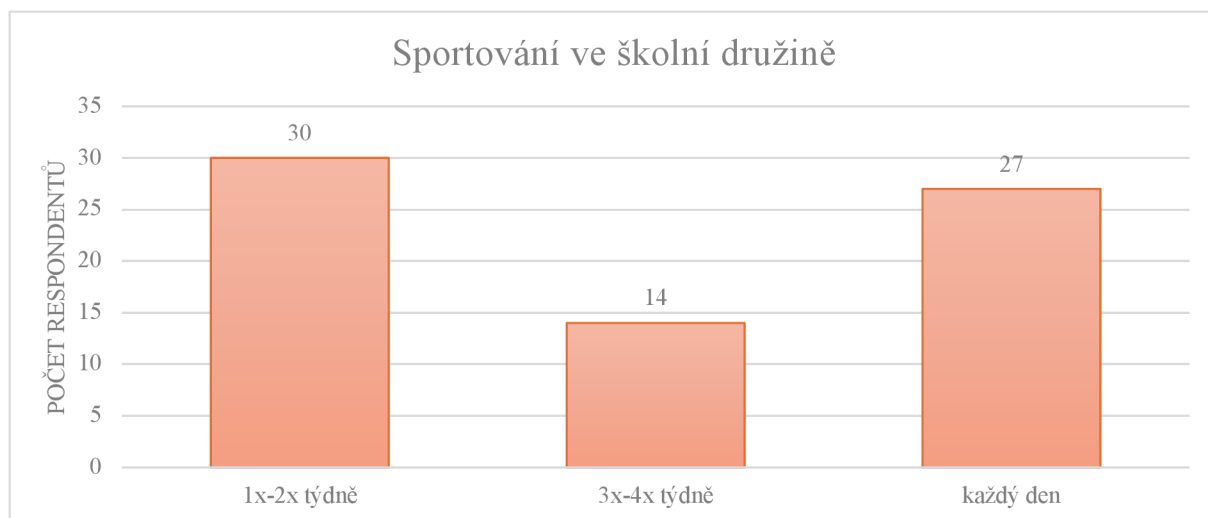
Otázka č. 5: Jaké aktivity ve školní družině děláte nejvíc? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)



Graf č. 7 Nejčastější druh aktivit ve školní družině

U otázky č. 5 měli respondenti opět možnost vybrat více odpovědí. Nejčastější kombinace odpovědí byly pohybové a výtvarné aktivity, jejich početnost můžeme vidět na grafu č. 7, kdy pohybové aktivity označilo 39 % a výtvarné aktivity 40 %. Několik respondentů také zvolilo trojkombinaci pohybových aktivit, výtvarných aktivit a pracovních činností. Pouze 2 % respondentů označilo odpověď jiné a poté uvedli, že nejčastější aktivitou ve školní družině je čtení a hraní deskových her.

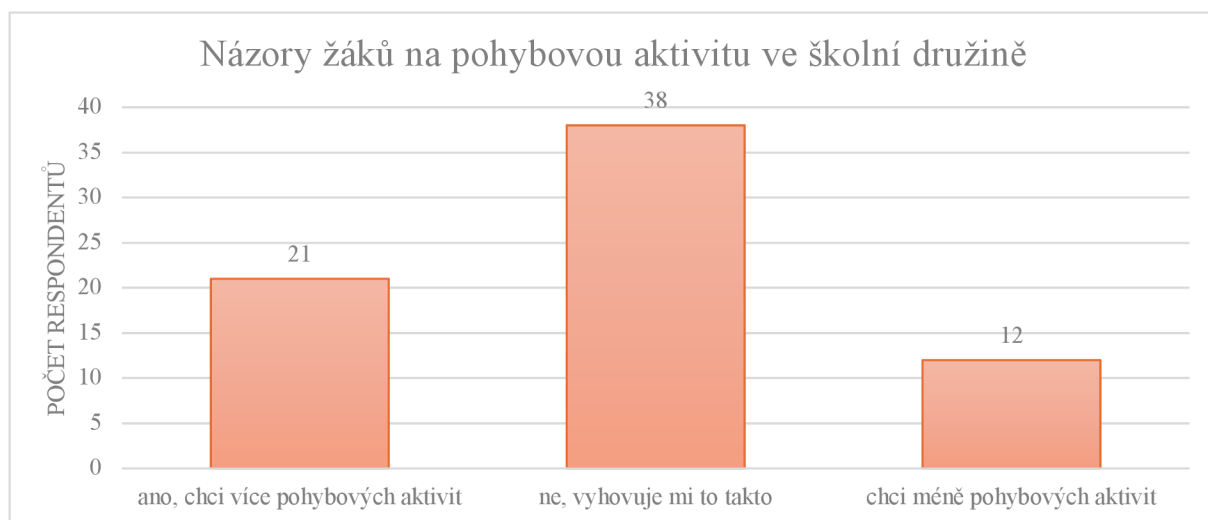
Otázka č. 6: Jak často ve školní družině sportujete?



Graf č. 8 Sportování ve školní družině

Na grafu č. 8 je viditelné, že nejčastější zvolenou možností (42 %) je zařazování sportovních aktivit ve školní družině pouze 1x-2x týdně. Ale jen o pár respondentů méně (38 %) zvolilo možnost, kdy sportují ve školní družině každý den. Kdybychom sečetli respondenty, kteří ve školní družině sportují minimálně 3x týdně (58 %), vyjde nám o 16 % větší číslo, než číslo respondentů označujících první možnost.

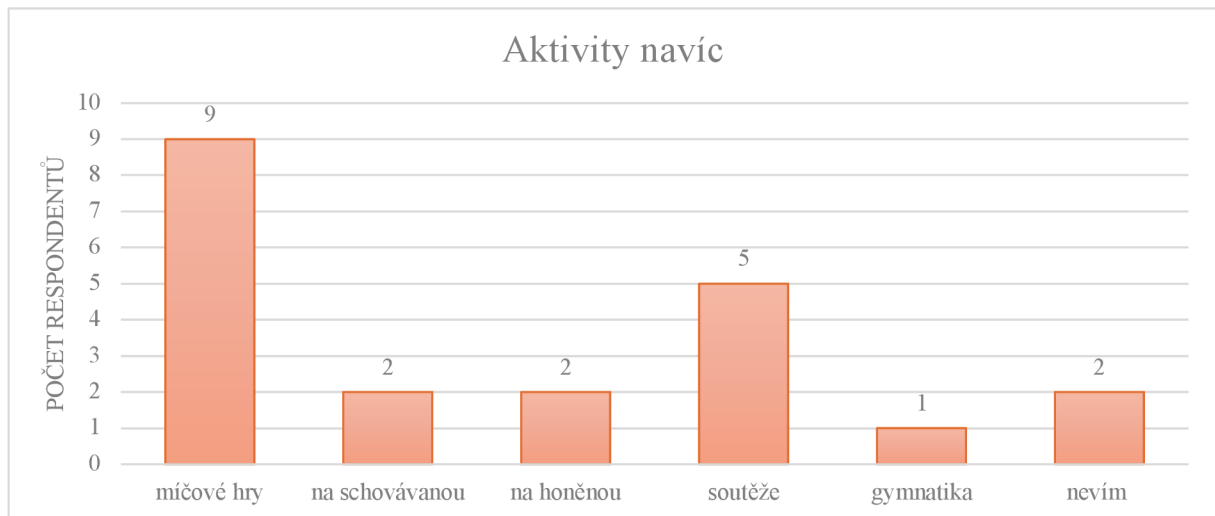
Otázka č. 7: Chtěl/a bys, aby se do vašeho programu ve školní družině zařadilo více pohybových aktivit?



Graf č. 9 Názory žáků na pohybovou aktivitu ve školní družině

Z grafu č. 9 je zřejmé, že 53 % respondentů je spokojeno s podílem pohybových aktivit ve školní družině a nic by neměnili. Dále 30 % respondentů by do programu chtěli zařadit více pohybových aktivit a 17 % by chtěli absolvovat pohybové aktivity ve školní družině méně.

Otázka č. 8: Pokud si zakroužkoval/a a) Ano, chci více pohybových aktivit, napiš, jaké by to měly být. (Pokud si zakroužkoval/a b) nebo c), vynechej tuto otázku)



Graf č. 10 Aktivity navíc

Na otázku č. 8 odpovídali pouze ti respondenti, kteří v předchozí otázce zvolili možnost, kde chtějí více pohybových aktivit. Tato otázka se tedy týkala pouze 21 respondentů. Z grafu č. 10 můžeme pozorovat, že nejvíce respondentům (43 %) chybí více míčových her. Někteří konkrétně uváděli volejbal, vybíjenou nebo vyvolávanou. Další nejčastěji zvolená možnost jsou soutěže (24 %). Dále by 10 % respondentů chtělo více pohybových aktivit, ale neví jaké.

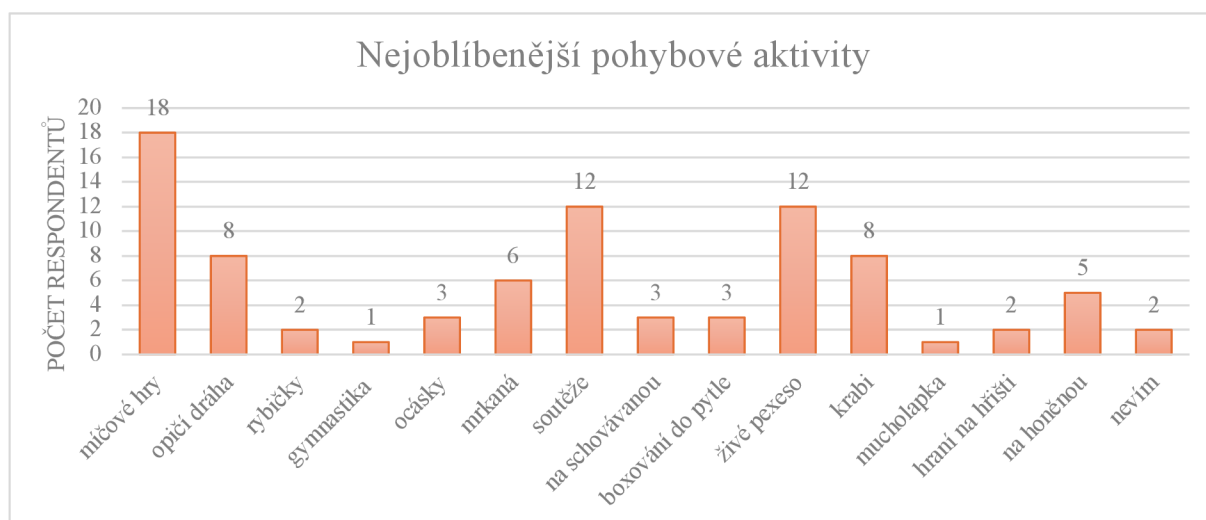
Otázka č. 9: Jaký typ aktivit, které děláte ve školní družině tě nejvíc baví? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)



Graf č. 11 Nejoblíbenější druh aktivit ve školní družině

Graf č. 11 jasně ukazuje, jaké dvě aktivity jsou u respondentů nejoblíbenější. Druh aktivity s nejvyšším počtem respondentů (52 %) je pohybová. Druhou možnost, kterou zvolilo pouze o 4 % méně respondentů, je aktivita výtvarná. Tyto dva druhy aktivit můžeme podle respondentů řadit mezi nejčastěji konané aktivity, ale také mezi ty nejoblíbenější.

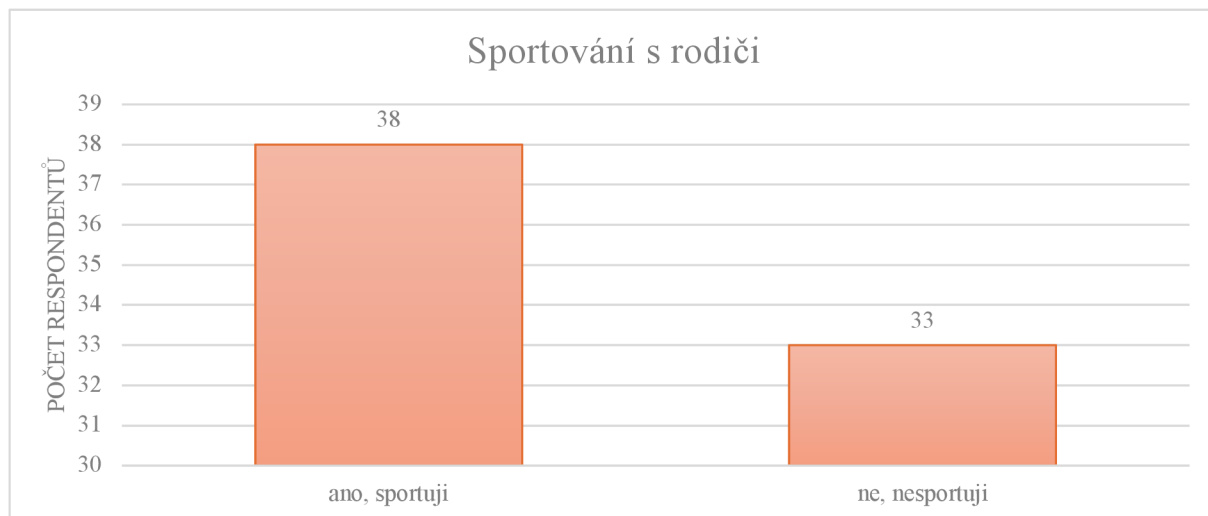
Otázka č. 10: Jaké jsou tvoje nejoblíbenější pohybové aktivity, kterým se ve školní družině věnujete? Vypiš 1-3 aktivity.



graf č. 12 Nejoblíbenější pohybové aktivity

Na grafu č. 11 máme znázorněné všechny oblíbené aktivity, které ve školní družině dělají. Každý respondent uvedl alespoň jednu aktivitu, někteří jich uvedli více. Jak vidíme na grafu, nejvíce respondentů (21 %) napsalo míčové hry, dalšími nejpočetnějšími aktivitami byly soutěže a hra živé pexeso, obojí uvedlo 14 % respondentů. Pokud porovnáme graf č. 10 a graf č. 12, zjistíme, že respondenti v otázce č. 8, kde měli uvést aktivity, kterým by se chtěli ve školní družině věnovat více, jsou nejvíce napsané míčové hry a soutěže, stejně jako v otázce č. 10 jsou tyto dvě aktivity uvedené jako nejoblíbenější. Někteří respondenti uvedli přímo název pohybových her. Například 2 % uvedlo hru rybičky, 3 % hru ocásky, 1 % hru mucholapka. Zajímavá aktivita, která byla uvedena 3 % respondentů je boxování do pytle. Po zjišťování jsme se dozvěděli, že v jedné školní družině, zúčastňující se výzkumu mají žáci k dispozici boxovací pytel, aby pokud by měli špatnou náladu a zlost, nedocházelo k agresi mezi žáky, ale vybili si ji na boxovacím pytli.

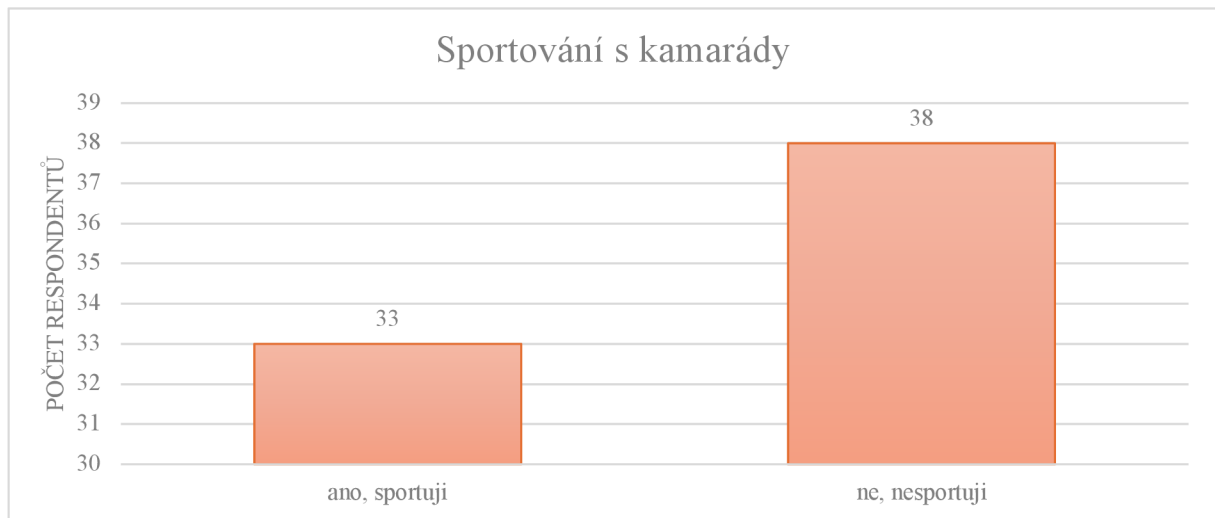
Otázka č. 11: Věnuješ se ve volném čase s rodiči nebo s jinými rodinnými příslušníky nějakému sportu? (Pokud ano, napiš, co děláte)



Graf č. 13 Sportování s rodiči

I když z grafu č. 13 můžeme jasně vidět, že více respondentů (54 %) zvolilo možnost, že sportují s rodinnými příslušníky, mezi těmito dvěma možnostmi není až takový rozdíl. Druhou možnost zvolilo také dost respondentů (46 %). Přesněji 11 respondentů uvedlo, že se s rodinou věnují jízdě na kole, dalších 10 uvedlo fotbal. Chůze a jízda na bruslích měla stejné zastoupení a napsalo je 9 respondentů, po 6 respondentech uvedlo také běh a lyžování. Pouze 2 respondenti zmínili tenis a jednou bylo uvedené skákání přes švihadlo, jízda na skateboardu a gymnastika. Přesně 10 respondentů neuvedlo žádnou aktivitu, někteří respondenti uvedli až tři aktivity, kterým se se svojí rodinou věnují.

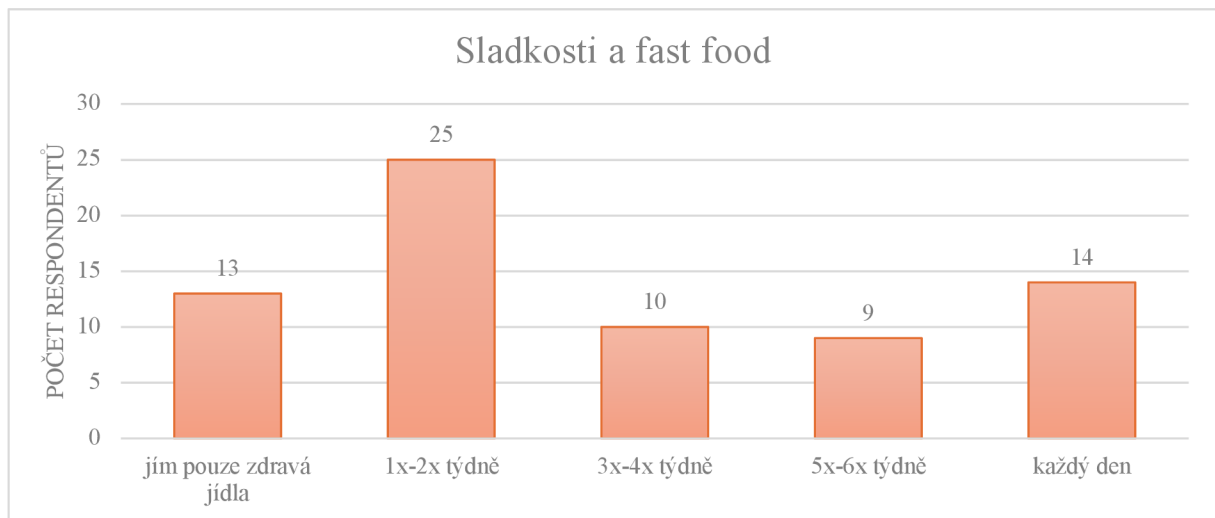
Otázka č. 12: Věnuješ se ve volném čase s kamarády nějakému sportu, mimo kroužky, které navštěvuješ? (Pokud ano, napiš, co děláte)



Graf č. 14 Sportování s kamarády

Z grafu č. 14 je zřejmé, že 46 % respondentů se věnuje sportovním aktivitám i když jsou s kamarády. Převažuje ale druhá možnost, kterou uvedlo 54 % respondentů. Přesněji 7 respondentů uvedlo, že se nejvíce věnují hře na honěnou, 6 respondentů se věnuje i ve volném čase s kamarády fotbalu, 5 respondentů jezdí na bruslích, 4 respondenti napsali jízdu na kole, stejně tak 4 respondenti napsali běh, a 4 gymnastiku, 3 respondenti uvedli, že hrají vybíjenou, také 3 respondenti uvedli, že jezdí na pennyboardu či na skateboardu. Dále 7 respondentů neuvádělo žádnou aktivitu. Stejně jako u předchozí otázky měli respondenti možnost uvést více aktivit a této možnosti někteří využili.

Otázka č. 13: Jak často jíš sladkosti nebo fast food?



Graf č. 15 Sladkosti a fast food

Z grafu je zřejmé, že 35 % respondentů jí různé cukrovinky a fast food maximálně dvakrát týdně. Celých 20 % respondentů zvolilo možnost jezení nezdravých položek každý den a 18 % respondentů uvedlo, že žádná nezdravá jídla nejí, a stravují se pouze zdravě.

Otázka č. 14: Napadá tě ještě něco jiného, co by si chtěl prostřednictvím tohoto dotazníku sdělit a souvisí to s tématem pohybové aktivity?



Graf č. 16 Jiné sdělení k tématu

Otázka č. 14 dala možnost respondentům doplnit cokoliv k tématu pohybových aktivit, a proto jsou zaznamenány v grafu č. 16 pouze dvě odpovědi a 96 % respondentů na otázku neodpovědělo. Odpověď uvedla pouze 4 % respondentů. Z toho 3 % respondentů uvedla, že se

školní družinou nechtějí chodit do tělocvičny, a pohybové aktivity chtějí vykonávat buď ve školní družině, nebo venku. Zbylé 1 % respondentů uvedlo, že je pro ně zdlouhavé, než se vybere hra, protože jim to zabere mnoho času.

7 Diskuze

V této kapitole si shrneme výsledky výzkumu a tyto výsledky srovnáme s jinými již proběhnutými výzkumy.

V prvním a druhém dílčím cíli jsme chtěli vymezit podíl pohybových aktivit oproti ostatním druhům aktivit ve školní družině a zjistit, jak často se žáci ve školní družině věnují pohybovým aktivitám. K tomu nám pomohla otázka č. 5, díky které jsme zjistili, jaké aktivity se ve školní družině nejčastěji dělají. Tedy 50 respondentů odpovědělo, že nejčastěji se ve školní družině věnují výtvarným aktivitám a 49 respondentů odpovědělo, že se věnují nejčastěji pohybovým aktivitám. K téměř stejným výsledkům došla ve svém výzkumu i Eichertová (2023), která zjistila, díky svému dotazníku, že nejčastějšími aktivitami jsou výtvarné a sportovní, protože obě tyto možnosti zvolil stejný počet respondentů. Oba druhy aktivit dostaly shodně 75 hlasů z celkových 158. toto zjištění je pozitivní, protože žáci v mladším školním věku potřebují pohyb a jelikož ne všichni se věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase, je důležité, aby se účastnili nějakých pohybových aktivit alespoň ve škole a ve školní družině. Přestože jsme se v otázce č. 5 dozvěděli, že pohybové aktivity patří mezi jedny z nejčastějších aktivit školní družiny, v otázce č. 6 jsme dostali nejednoznačnou odpověď na otázku, jak často se ve školní družině věnují sportovním aktivitám. Právě 30 respondentů odpovědělo že sportují pouze 1x-2x týdně a 27 respondentů odpovědělo, že sportují ve školní družině každý den. Tyto výsledky ale mohlo ovlivnit to, jakou školní družinu navštěvují, a také to, do jakého oddělení chodí, protože každá školní družina má program aktivit nastavený jinak. Ve spojitosti s výše uvedeným cílem, jsme se žáků v otázce č. 7 zeptali, zda by ve školní družině chtěli absolvovat více pohybových aktivit. A tak 38 respondentů uvedlo, že jim množství pohybových aktivit vyhovuje a 21 respondentů uvedlo, že by chtěli více pohybových aktivit, a nejvíce respondentů v otázce č. 8 uvedlo, že by ocenili více hraní míčových her.

Třetí dílčím cílem bylo zjistit, které pohybové aktivity patří mezi jejich nejoblíbenější. Nejprve jsme se v otázce č. 9 zeptali, jaký druh aktivit dělají ve školní družině nejraději. Výsledky nejsou překvapivé, protože 37 respondentů zvolilo možnost pohybové aktivity. Poté jsme se v otázce č. 10 zaměřili na konkrétní pohybové aktivity, které ve školní družině nejraději vykonávají. Mezi tyto aktivity jednoznačně patřily míčové hry, které uvedlo 18 respondentů, a poté byly soutěže a hra živé pexeso, kdy v obou případech tyto dvě aktivity zvolil stejný počet respondentů (12). Šón (2013) se ve svém výzkumu také zajímal o nejoblíbenější pohybové činnosti u dětí ve školní družině. Stejně jako v našem výzkumu zjistil, že nejvíce oblíbené jsou

míčové hry, které zvolilo 19 respondentů z celkových 42. V našem výzkumu otázka č. 10 byla z důvodu, abychom zjistili, jaké pohybové aktivity mají respondenti nejradši, protože když žáci dělají to, co je baví, vytvoří si k aktivitám kladný vztah a budou je dělat rádi. Kdyby dělali aktivity, které je nudí a nebaví je, vytvářeli by si celkově k pohybovým aktivitám negativní vztah a nechtěli by se jim věnovat.

Další dílčí cíl se zaměřoval na návštěvnost žáků pohybových kroužků. Nejprve jsme se na začátek v otázce č. 1 zeptali na obecné druhy koníčků respondentů, kdy jsme zjistili, že 50 respondentů má právě pohybové koníčky. V otázce č. 3, která byla zaměřená na pohybové kroužky, 48 respondentů uvedlo, že pohybový kroužek navštěvuje a mezi nejčastější patřila gymnastika a poté tancování. Například fotbal byl až na pátém místě. Respondenty tvořili z většiny dívky, bylo jich o 15 víc než chlapců, je pochopitelné, že je právě gymnastika nejčastější kroužek. I když i chlapci mohou kroužek gymnastiky navštěvovat, což se ale v našem výzkumu neprokázalo. Cílem otázky č. 4 bylo zjistit, jak často respondenti pohybový kroužek navštěvují. Nejvíce respondentů (27) odpovědělo, že pohybový kroužek navštěvují 1x-2x týdně. V otázce č. 4 byla také možnost zvolit možnost nenavštěvování žádného pohybového kroužku, v našem případě tuto možnost zvolilo 23 respondentů. Tuto možnost zvolili samozřejmě ti, kteří v otázce č. 3 zvolili možnost nenavštěvování pohybového kroužku. Toto číslo jsme očekávali menší, a proto je tento výsledek překvapující.

Pátým dílčím cílem bylo zjistit, zda se žáci věnují pohybové aktivitě i ve svém volném čase mimo kroužky a mimo školní prostředí. V otázce č. 2 jsme se respondentů zeptali na to, jak často sportují alespoň 45 minut. Nejčastější odpověď byla, že sportují 1x-2x týdně, tuto možnost zvolilo 26 respondentů. Šnoblová (2016) se ve svém výzkumu také zajímala o to, jak často respondenti aktivně sportují. Zjistila, že 46 % respondentů sportují více jak 3x týdně. Pokud bychom my v našem výzkumu sečetli respondenty, kteří sportují více jak 3x týdně, je to 50,6 % respondentů. Výsledky jsou tudíž téměř stejné. Abychom naplnili pátý dílčí cíl, zeptali jsme se respondentů na otázky č. 11 a č. 12, abychom zjistili, zda se věnují pohybové aktivitě s rodiči nebo s kamarády. Přesně 54 % respondentů uvedlo, že se věnují sportování i s rodinnými příslušníky. Šnoblová (2016) zjistila poměrně podobné procento i ve svém výzkumu, kdy se respondentů ptala, zda se s rodinou věnují pohybovým aktivitám. Právě 41 % respondentů uvedlo, že se jim věnují téměř vždy. Dále 46 % respondentů uvedlo, že se sportovním aktivitám věnují s kamarády. Překvapivé bylo, když respondenti (38) zvolili častěji možnost, že s kamarády ve volném čase nesportují. Ve výzkumu Šnoblová (2016) totiž zjistila, že 21,7 % respondentů tráví svůj volný čas sledováním televize nebo hraním PC her.

Cílem otázky č. 13 bylo zjistit, jak často jí respondenti nezdravá jídla. Tato otázka byla zvolena proto, abychom zjistili, jestli žáci jedí přiměřeně sladkostí a fast foodů v poměru se svojí pohybovou aktivitou. Právě 14 respondentů odpovědělo, že tato jídla jí každý den, a byli to zpravidla ti, kteří také uvedli, že nechodí do žádného pohybového kroužku, ani nesportují ve svém volném čase. I když je toto číslo vzhledem k okolnostem docela velké, překvapivý je počet respondentů, kteří se stravují pouze zdravě (13) anebo jí nezdravá jídla pouze 1x-2x týdně (25).

ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na význam pohybové aktivity u dětí ve školní družině, abychom zjistili, kolik času žáci ve školní družině tráví pohybovými hrami, ale také kolik času tráví pohybovými hrami i mimo školu a školní družinu. Pohyb má pro člověka a obzvlášť pro dítě velmi pozitivní dopad na tělesné, psychické i sociální zdraví. V teoretické části práce jsme definovali klíčové termíny, což také bylo jedním z dílčích cílů bakalářské práce, a to vymezit pojem mladší školní věk, volný čas, pohybová aktivita a školní družina. Díky teoretické části byl tento cíl naplněn.

Dílčím cílem bakalářské práce bylo také vymezit podíl pohybových aktivit oproti ostatním druhům aktivit ve školní družině a následně zjistit, jak často se žáci ve školní družině věnují pohybovým aktivitám. Díky výzkumu víme, že pohybová aktivita je společně s výtvarnou aktivitou nejčastější, které ve školní družině jsou. To jak, často se v družině žáci pohybovým aktivitám věnují, nelze jednoznačně říct, protože necelá polovina respondentů odpověděla, že sportují pouze 1x-2x týdně, a ostatní respondenti ve školní družině sportují alespoň 3x týdně nebo i každý den. Dalším dílčím cílem bylo zjistit, které pohybové aktivity ve školní družině jsou jejich nejoblíbenější, kdy jednoznačně zvolilo nejvíce respondentů míčové hry, což můžeme zvolit za přínosné, protože ve srovnání s jiným výzkumem, vyšel stejný výsledek. Příznivé je také to, že pohybové aktivity patří i mezi nejoblíbenější druh aktivit ve školní družině. Dále jsme analyzovali pohybové kroužky, které žáci navštěvují, pokud vůbec. Nejčastější pohybový kroužek je gymnastika. Celkově do pohybových kroužků chodí 68 % respondentů, což můžeme také považovat za velice příznivé. Posledním dílčím cílem bylo zjistit, zda se žáci věnují pohybovým aktivitám i ve svém volném čase mimo kroužky a mimo školní prostředí. Výsledek není až tak pozitivní, protože pouze polovina respondentů tráví svůj volný čas sportem s rodiči nebo s kamarády. Výsledek celého výzkumu je tedy ten, že pohybové aktivity ve školní družině mají svůj význam a měli by být zařazeny na denním programu školních družin, alespoň kratší pohybové aktivity. Polovina respondentů totiž nesportuje a 23 respondentů ani nenavštěvuje žádný pohybový kroužek. Mimo hodiny tělesné výchovy a školní družiny nemají tedy žádný pohyb. Proto dochází k nárustu obezity a jiným onemocněním.

Pro tento výzkum bylo osloveno pět školních družin různých základních škol, z toho s výzkumem souhlasila pouze jedna základní škola. Dotazník také vyplnilo několik respondentů, které navštěvují různé základní školy. Všichni tito respondenti byli

z Olomouckého kraje. Pro jiný výzkum je doporučeno získat data od více respondentů z více krajů České republiky.

Doporučení pro praxi

Je doporučeno seznámit žáky podrobněji o problematice pohybové aktivity a jejím významem. Vysvětlit jim, na co má pohybová aktivita vliv a jak nebezpečné jsou dopady nedostatečné pohybové aktivity. Dále je vhodné, aby samotné školní družiny, popřípadě město nebo vesnice organizovali různé sportovní soutěže a žáci mohli mezi sebou z různých školních družin soupeřit. Pokud je v obci jen jedna školní družina, může organizovat sportovní soutěže mezi odděleními školní družiny.

SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena, c2009. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Novinky v medicíně, sv. 3. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-196-7.

BARČÁKOVÁ, Ulrika, Zlatko MARINOV a Marie NESRSTOVÁ, 2012. Konkrétní preventivní opatření podle věku dítěte. In: MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA a kol. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing, s. 65-77.

BENDL, Stanislav a kol., 2015. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4248-9.

BLATNÝ, Marek (ed.), 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL, 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 807067945X.

HÁJEK, Bedřich, 2007. Prostředí, prostory a materiální vybavení. In: PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a kol. *Školní družina*. Praha: Portál, s. 41-44.

HÁJEK, Bedřich, 2007. Školní družina – její cíle, poslání, funkce, postavení mezi ostatními školskými zařízeními. In: PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a kol. *Školní družina*. Praha: Portál, s. 9-18.

HÁJEK, Bedřich, 2007. Vedení dokumentace školní družiny. In: PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a kol. *Školní družina*. Praha: Portál, s. 45-49.

HÁJEK, Bedřich, 2007. Vychovatelka a vedoucí vychovatelka ve školní družině. In: PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a kol. *Školní družina*. Praha: Portál, s. 32-39.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vydání druhé. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

HENDL, Jan, Lubomír DOBRÝ a kol., 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 8071789275.

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2009. Pohybová aktivita. In: MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, s. 39-58.
- KUČERA, Miroslav et al. (ed.), c2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- KUČERA, Miroslav a Irena ZOUNKOVÁ, c2011. Základní pohybové schopnosti v dětském věku. In: KUČERA, Miroslav et al. (ed). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, s. 71-75.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Psyché. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA a kol., 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4210-6.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK, 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 9788024417288.
- PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a kol., 2007. *Školní družina*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.
- PETROVÁ, Alena, 2010. Období mladšího školního věku. In: ŠÍMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 105-113.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. Nové, rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.
- ŘÍČAN, Pavel, 2021. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ, 2021. *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5847-2.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 8024610396.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ et al., 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Studijní texty. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

THOROVÁ, Kateřina 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia. ISBN 8086384004.

Internetové zdroje

A healthy lifestyle – WHO recommendations, 2010. Fact sheets. In: *World Health Organization: Europe*. [online]. WHO. [Cit. 27.03.2024]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Childhood obesity in European region remains high: New WHO Report presents latest country data, 2022. News. In: *World Health Organization: Europe*. [online]. WHO. [Cit. 26.03.2024]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news/item/08-11-2022-childhood-obesity-in-european-region-remains-high--new-who-report-presents-latest-country-data>

MALÝ, Ladislav, 2002. Metodický pokyn k postavení, organizaci a činnosti školních družin. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, 10.6.2002. [Cit. 6.03.2024]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/metodicky-pokyn-k-postaveni-organizaci-a-cinnosti-skolnich-druzin>

Physical activity, 2021. Fact sheets. In: *World Health Organization: Europe*. [online]. WHO. [Cit. 26.03.2024]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity>

Physical activity, 2023. Health topics. In: *World Health Organization: Europe*. [online]. WHO. [Cit. 27.03.2024]. Dostupné z: https://www.who.int/europe/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Další zdroje

EICHERTOVÁ, Kristýna, 2023. *trávení volného času ve školní družině z pohledu dítěte*. Bakalářská práce. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [Cit. 13.04.2024]. Dostupné z: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=21333564088>

ŠNOBLOVÁ, Markéta, 2016. *Výchova k pohybu v životě dítěte*. Bakalářská práce. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [Cit. 13.04.2024]. Dostupné z: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=44491397755>

ŠÓN, Marek, 2013. *Činnosti ve školní družině*. Bakalářská práce. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [Cit. 13.04.2024]. Dostupné z: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=32205052525>

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Třída respondentů

Graf č. 3 Druh koníčků

Graf č. 4 Týdenní sportování

Graf č. 5 Pohybový kroužek

Graf č. 6 Navštěvování pohybového kroužku

Graf č. 7 Nejčastější druh aktivit ve školní družině

Graf č. 8 Sportování ve školní družině

Graf č. 9 Názory žáků na pohybovou aktivitu ve školní družině

Graf č. 10 Aktivity navíc

Graf č. 11 Nejoblíbenější druh aktivit ve školní družině

Graf č. 12 Nejoblíbenější pohybové aktivity

Graf č. 13 Sportování s rodiči

Graf č. 14 Sportování s kamarády

Graf č. 15 Sladkosti a fast food

Graf č. 16 Jiné sdělení k tématu

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 1

Dotazník pro děti navštěvující školní družinu

Ahoj,

jmenuji se Veronika Chrbjátová a chtěla bych Vás poprosit o vyplnění krátkého dotazníku, který bude sloužit k mé bakalářské práci na téma: Význam pohybových aktivit u dětí ve školní družině. Dotazník je zcela anonymní (nikam nepíšeš své jméno). Žádná odpověď není špatná. Na všechny otázky odpovídej pravdivě.

U otázek č. 1 a 5 můžeš (ale nemusíš) zakroužkovat více odpovědí, u ostatních otázek zakroužkuj vždy jednu odpověď.

Děkuji za vyplnění.

Pohlaví: a) dívka b) chlapec c) jiné
Třída: a) 1. třída b) 2. třída c) 3. třída d) 4. třída e) 5. třída

1. **Jaké máš koníčky? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)**
 - a) Pohybové
 - b) Výtvarné
 - c) Hudební
 - d) Jiné
2. **Kolikrát týdně sportuješ alespoň 45 minut? (Nepočítej hodiny tělesné výchovy)**
 - a) Nesportuji
 - b) 1x-2x týdně
 - c) 3x-4x týdně
 - d) 5x-6x týdně
 - e) Každý den
3. **Chodíš do nějakého pohybového kroužku? (Pokud ano, napiš do jakého)**
 - a) Ano, chodím do.....
 - b) Ne, nechodím
4. **Jak často pohybový kroužek navštěvuješ?**
 - a) Nenavštěvuji žádný pohybový kroužek
 - b) 1x-2x týdně
 - c) 3x-4x týdně
 - d) 5x-6x týdně
 - e) Každý den
5. **Jaké aktivity ve školní družině děláte nejvíc? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)**
 - a) Pohybové
 - b) Výtvarné
 - c) Hudební
 - d) Pracovní činnosti
 - e) Jiné
6. **Jak často ve školní družině sportujete?**
 - a) 1x-2x týdně
 - b) 3x-4x týdně
 - c) Každý den
7. **Chtěl/a bys, aby se do vašeho programu ve školní družině zařadilo více pohybových aktivit?**
 - a) Ano, chci více pohybových aktivit
 - b) Ne, vyhovuje mi to takto
 - c) Chci méně pohybových aktivit

8. Pokud si zakroužkoval/a a) Ano, chci více pohybových aktivit, napiš, jaké aktivity by to měly být. (Pokud si zakroužkoval/a b) nebo c), vynechej tuto otázku)

.....
.....
.....

9. Jaký typ aktivit, které děláte ve školní družině tě nejvíc baví? (Pokud zakroužkuješ jiné, napiš jaké)

- a) Pohybové
- b) Výtvarné
- c) Pracovní činnosti
- d) Hudební
- e) Jiné

10. Jaká jsou tvoje nejoblíbenější pohybové aktivity, kterým se ve školní družině věnujete? Vypiš 2–3 aktivity.

.....
.....

11. Věnuješ se ve volném čase s rodiči nebo s jinými rodinnými příslušníky nějakému sportu? (Pokud ano, napiš, co děláte)

- a) Ano, sportuji
- b) Ne, nesportuji

12. Věnuješ se ve volném čase s kamarády nějakému sportu, mimo kroužky, které navštěvuješ? (Pokud ano, napiš, co děláte)

- a) Ano, sportuji
- b) Ne, nesportuji

13. Jak často jíš sladkosti nebo fast food?

- a) Jím pouze zdravá jídla
- b) 1x-2x týdně
- c) 3x-4x týdně
- d) 5x-6x týdně
- e) Každý den

14. Napadá tě ještě něco jiného, co by si chtěl prostřednictvím tohoto dotazníku sdělit a souvisí to s tématem pohybové hry?

.....
.....
.....