

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních

Diplomová práce

Autor: Bc. Hana Pešková
Studijní program: N0112A300001
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti
se speciálními potřebami
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

| | |
|-------------------------------|---|
| Autor: | Bc. Hana Pešková |
| Studium: | P20K0425 |
| Studijní program: | N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami |
| Studijní obor: | Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami |
| Název diplomové práce: | Spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních |
| Název diplomové práce AJ: | Spontaneous and controlled physical activities in preschool facilities |

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem práce je zjistit a popsat míru a způsob zařazování spontánních a řízených pohybových činností v předškolních zařízeních. Dílčím cílem práce je analyzovat míru pohybové aktivity obou organizačních forem ve vztahu k vybraným proměnným (typ zařízení, velikost zařízení, podmínky).

Metody: kvantitativní výzkum, dotazníkové šetření, pedometrie, analýza, syntéza.

Klíčová slova: pohybová aktivita, předškolní období, mateřská škola, volná hra, krokoměr

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte* (2nd ed.). Praha: Portál.

Kotátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada.

Machová, J., Kubátová, D., et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

| | |
|-------------------------------|---|
| Zadávací pracoviště: | Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta |
| Vedoucí práce: | Mgr. Dita Culková, Ph.D. |
| Oponent: | Mgr. Lucie Francová, Ph.D. |
| Datum zadání závěrečné práce: | 5.1.2020 |

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními, a habilitačními pracemi na UHK).

.....

(datum)

.....

(podpis autora)

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Dity Culkové, Ph.D., a uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Hradci Králové dne

.....

(podpis autora)

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí, paní Mgr. Ditě Culkové, Ph.D., za odborné vedení, vstřícné konzultace plné cenných rad a čas věnovaný naší spolupráci. Chtěla bych také poděkovat své rodině, za jejich podporu během mého studia. Poděkování patří i mému příteli, za jeho plnou podporu při dokončování studia a psaní této práce. A samozřejmě bych chtěla poděkovat i všem respondentům a spolupracujícím mateřským školám, za jejich ochotu a vstřícnost.

Anotace

Pešková, H. (2023). *Spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřená na spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních. Hlavním cílem práce je zjistit a popsat míru a způsob zařazování spontánních a řízených pohybových činností v předškolních zařízeních v Pardubickém kraji. Dílčím cílem práce je analyzovat míru pohybové aktivity spontánních a řízených pohybových činností ve vztahu k vybraným proměnným (typ zařízení, velikost zařízení, podmínky k pohybovým činnostem).

Teoretická východiska jsou zaměřena na terminologii týkající se problematiky práce. V kapitole jsou popsány pojmy jako pohyb, zdraví, spontánní a řízené pohybové činnosti, chůze, monitoring pohybové aktivity, dítě předškolního věku, předškolní pedagog, předškolní zařízení.

Naplnění cíle jsme dosáhli dotazníkovým šetřením, které bylo určeno pedagogům předškolních zařízeních nacházejících se v Pardubickém kraji. Monitoring pohybové činnosti dětí proběhl ve vybraných typech předškolních zařízení. Získaná data byla zpracována, analyzována, porovnána a vyhodnocena.

Klíčová slova: pohybová aktivita, předškolní období, mateřská škola, volná hra, krokoměr

Annotation

Pešková, H. (2023). *Spontaneous and controlled physical activities in preschool facilities*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. Diploma thesis.

The diploma thesis is focused on spontaneous and controlled physical activities in preschool facilities. The main aim of the thesis is find out a describe the rate and the way of classification spontaneous and controlled physical activities in preschool facilities in the Pardubice Region. The partial goal of the thesis is to analyze the rate of movement activities of spontaneous and controlled physical activities in relation to selected variables (device type, device size, conditions for movement activities).

The theoretical basis are focused on the terminology concerning the problematics of the thesis. The chapter describes terms like movement, health, spontaneous and controlled movement activities, walking, monitoring of movement activities, preschool child, preschool teacher, preschool facilities.

The aim of the thesis was achieved through a questionnaire survey, which was intended for teachers of preschool facilities located in the Pardubice region. Monitoring of children's physical activities took place in selected types of preschool facilities. The obtained data were processed, analyzed, compared and evaluated.

Keywords: movement activity, preschool period, kindergarten, free play, pedometer

Obsah

| | |
|---|--------|
| Úvod..... | - 10 - |
| 1 Teoretická východiska..... | - 12 - |
| 1.1 Zdraví..... | - 12 - |
| 1.2 Pohyb | - 14 - |
| 1.2.1 Pohybová gramotnost | - 16 - |
| 1.2.2 Chůze | - 19 - |
| 1.3 Dítě a pohyb..... | - 21 - |
| 1.3.1 Pohybové činnosti v předškolním období..... | - 23 - |
| 1.3.2 Podmínky pro pohybové činnosti a hry | - 30 - |
| 1.4 Dítě předškolního věku..... | - 32 - |
| 1.4.1 Předškolní vzdělávání | - 34 - |
| 1.5 Předškolní zařízení..... | - 38 - |
| 1.5.1 Mateřská škola | - 39 - |
| 2 Cíle práce, výzkumné otázky a úkoly..... | - 42 - |
| 3 Metodika práce | - 44 - |
| 4 Výsledky..... | - 52 - |
| 5 Diskuze | - 65 - |
| 6 Závěr..... | - 68 - |
| Souhrn | - 70 - |
| Summary | - 71 - |
| Referenční seznam | - 72 - |
| Seznamy obrázků, grafů a tabulek | I |
| Dotazníkové šetření – Dotazník pro pedagogy | II |
| Monitoring pohybové aktivity – Informační dopis pro rodiče..... | X |
| Monitoring pohybové aktivity - Podpisový souhlas pro rodiče | XI |
| Monitoring pohybové aktivity - Záznam kroků (tabulka)..... | XII |
| Monitoring pohybové aktivity - naměřené hodnoty..... | XIV |
| Mateřská škola – městská I. (1. týden)..... | XIV |
| Mateřská škola – městská I. (2. týden)..... | XV |
| Mateřská škola – městská II. (1. týden) | XVI |
| Mateřská škola – městská II. (2. týden) | XVII |
| Mateřská škola – vesnická (1. týden)..... | XVIII |
| Mateřská škola – vesnická (2. týden)..... | XIX |

| | |
|---|-----|
| Mateřská škola – lesní (1. týden) | XX |
| Mateřská škola – lesní (2. týden) | XXI |

Úvod

Pohyb je každodenní součástí našich životů. Ať už se jedná o pohyb aktivní či pasivní, doprovází nás na každém kroku. Je tak velmi důležité věnovat mu dostatek pozornosti, a v různých formách ho zařazovat do denního režimu. Přínos pohybu je velmi důležitý, především pro naše zdraví a celkově pro zdravý, udržitelný životní styl, kterého je pohyb neodmyslitelnou součástí.

Vlivem konzumní společnosti a zrychlené doby plné stresu a povinností, nedostatku času a únavy tak dochází k tomu, že pohybu ubývá. Nejčastějšími důvody ubývání či omezování pohybu jsou velká pracovní zátěž, lenost, únava, nedostatek prostoru, nevhodnost zvolených aktivit, přetěžování se, nedůslednost, a mnoho dalších. Je vhodné se zamyslet, jak s tímto nedostatkem pracovat, jaké postupy a kroky zvolit k tomu, aby byl pohyb v dostatečné míře zařazován. Omezením či úplným vytěsněním pohybu nám hrozí zdravotní problémy, které mohou mít až fatální důsledky.

Postoj k pohybu obecně, i ke konkrétním pohybovým činnostem, si utváříme již v raném věku. Zásadní vliv na pohyb má pak předškolní zařízení. V tomto vzdělávacím zařízení se dítě seznamuje s pohybem v různých formách, s různou četností a délkou, vytváří si pozitivní či negativní vztah. Je nevyhnutelným předpokladem ke zdravému rozvoji a vývoji dítěte, nejen z hlediska zdravotního, ale i sociálního. To, jaký postoj si dítě v tomto období zakotví, zcela zásadně ovlivní jeho další vývoj. Vhodným krokem ke správnému postoji dítěte k pohybu je dobře zvolená motivace, která dítě k pohybové aktivitě více přiblíží. Dostatečná míra pohybu je dobrým předpokladem ke zdravému životnímu stylu a podpoře zdraví.

Během studia jsem měla možnost navštívit různé typy předškolních zařízení, a definovat si tak vlastní názor na zařazování pohybu do jejich denních režimů. Tato problematika mne zaujala, proto jsem se rozhodla prozkoumat tuto oblast podrobněji, za účelem zjištění možných rozdílů v zařazování a množství pohybových činností během denního režimu v předškolních zařízeních. Z důvodu velkého množství předškolních zařízení jsem se však rozhodla pro konkrétní oblast, a to pro Pardubický kraj. Teoretické poznatky této práce popisují odbornou stránku výzkumu, a

seznamují čtenáře s pojmy, jako jsou zdraví, pohyb, pohybové činnosti, dítě předškolního věku, předškolní zařízení, a s dalšími pojmy týkajícími se dané problematiky. V části druhé, tvořené empirickým výzkumem, jde pak o dotazníkové šetření a monitoring pohybové aktivity. Veškerá data získaná během výzkumu byla zpracována, vyhodnocena, porovnána a graficky či tabulkově zpracována.

Diplomová práce by mohla být zajímavým a přínosným podkladem pro další zkoumání pohybových činností dětí v předškolních zařízeních, nebo by mohla posloužit jako podpora a inspirace i pro samotné pedagogy, kterým by mohla být nápomocná zejména při tvorbě zajímavých a zábavných dětských aktivit.

1 Teoretická východiska

1.1 Zdraví

Zdraví je nedílnou součástí každého z nás, jednou z nejvýznamnějších hodnot života každého člověka, nejen z hlediska individuálního, ale i společenského, kde je zdraví součástí sociálního a hospodářského rozvoje společnosti (Machová & Kubátová, 2015).

Světová zdravotnická organizace WHO definuje zdraví jako stav, kdy jsou v rovnováze oblasti duševní, tělesné i sociální, nejedná se tedy o pouhou nepřítomnost vady či nemoci (Purkrábek, 2018).

Pojem zdraví lze popsat i jako výsledek vzájemných vztahů mezi osobností jedince, jeho psychickou stránkou, organismem a mezi celkovým pojetím jedince a jeho prostředím (Velemínský, 2005).

V odborných člancích také můžeme najít definici zdraví, která ho popisuje jako kvalitu či stav organismu, jenž za podmínek prostředí a určených podmínek genetických, vyjadřuje jeho adekvátní fungování (Chudík, 2013).

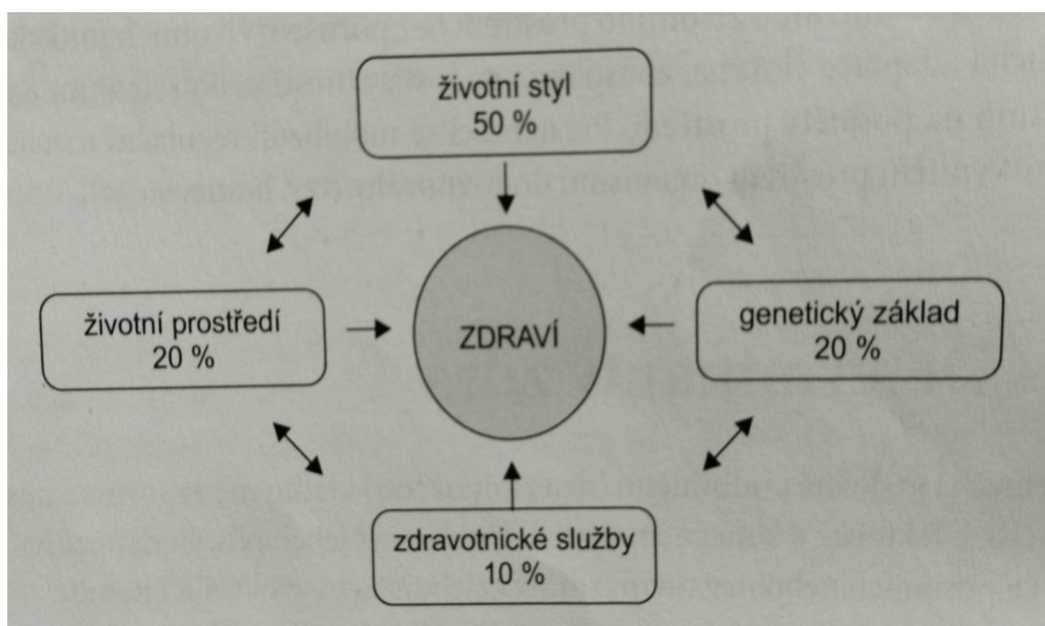
Hippokrates popisoval zdraví jakou souvislost životního stylu s faktory životního prostředí. Jeho tvůrčí koncept „pozitivního zdraví“ byl závislý na genetice, cvičení a stravě. Domníval se, že cvičení ve spojení se správnou stravou jsou nezbytnými faktory pro zdraví člověka. Změny ročních období pak, dle jeho názoru, hluboce ovlivňovaly tělo a mysl, což mělo za následek různé typy onemocnění (Svalastog et al., 2017).

Pojem zdraví je definován dalšími způsoby, nejčastěji však jako daný stav člověka. Nejde tedy o stav, kdy pouze není přítomna vada či nemoc. Zdraví má základní podmínku, kterou je vyvážené a optimální fungování organismu v oblasti psychické, sociální a biologické. To vše umožňuje vyrovnávání se s nároky prostředí zevního i vnitřního, aniž by došlo k narušení životních funkcí. Zdraví je ovlivňováno působením kladných i záporných faktorů. V případě kladně

působících faktorů dochází k posilování zdraví, zatímco záporně působící faktory zdraví oslabují a vyvolávají nemoci. Tyto determinanty dělíme na vnitřní, který jsou geneticky dány (dědičné faktory), do kterých se promítají i vlivy společenského a přírodního prostředí, a rovněž i způsob života. Vnější determinanty mají vliv na zdraví - životní styl, kvalita prostředí životního a pracovního, zdravotnické služby, jejich úroveň a kvalita. Nejpodstatnější determinantou zdraví je, i dle níže zobrazeného grafu, životní styl. Je charakterizován jako souhra životních situací (možností) a dobrovolného chování (výběrem). Rozhodování však ovlivňují i další faktory jako jsou tradice společnosti, rodinné zvyklosti, ekonomická situace, sociální pozice, vzdělání, věk, a mnoho dalších. Se zdravým životním stylem neodmyslitelně souvisí i výživa. Lidský organismus potřebuje ke správnému fungování a zajištění činnosti dostatečný příjem energie, k výstavbě orgánů a tkání pak stavební látky. To vše je získáváno skrze stravu. U dětí a mladistvých je výživa důležitým prvkem ke zdravému růstu. Racionální výživa, vhodná pro zdravý životní styl, zajišťuje organismu dostatečné a pravidelné množství energie včetně všech tělu potřebných minerálů, vitamínů, živin a vody. Výživa je tedy vyvážená jak po stránce kvantitativní, tak i po stránce kvalitativní (Machová & Kubátová, 2015).

Obrázek 1

Determinanty zdraví (Machová & Kubátová, 2015).



Nadbytek energetického příjmu a nedostatek pohybu, prvky nezdravého životního stylu, vedou člověka k různým zdravotním poruchám, velmi často ústícím do řady nemocí. Takto vzniklá onemocnění jsou označována jako „civilizační“. Nedostatek pohybu tělesného, ať už se jedná o pohyb v zaměstnání či o pohyb během volného času, označujeme jako „sedavý životní styl“. S nevhodným životním stylem se pohybový systém stává méně odolný a výkonný. Zvyšuje se také výrazně výskyt nemoci jako cévní mozková příhoda, ischemická choroba srdce, hypertenze, cukrovka 2. typu, onemocnění dýchacího systému, řídnutí kostí, maligní nádorová onemocnění, onemocnění páteře, zhoršení obranné imunitní reakce, rovněž se zvyšuje i frekvence výskytu onemocnění psychických. Přirozenou pohybovou aktivitou a pravidelným cvičením, ve spojení s přiměřeným energetickým příjmem, udržujeme zdravý životní styl a předcházíme tak řadě těchto onemocnění (Stejskal, 2004).

1.2 Pohyb

Jedním ze základních projevů existence živočichů, i člověka, je pohyb. Ve vztahu k člověku představuje pohyb nejen zajišťování základních životních potřeb, ale také činnosti sportovní a umělecké. Lidské tělo je neustále v pohybu, přestože se tak zprvu nemusí zdát. I v klidovém stavu jsou prováděny dechové pohyby, srdeční stahy, pohyby střev, dochází k cirkulaci krve, a dalším, byť na pohled neviditelným pohybům. Aktivním pohybem (skrze vlastní pohybovou aktivitu) a pasivním pohybem (s využitím dalších prostředků) lze tělo přemísťovat. Aktivní pohyb je tak nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro upevňování a zachování zdraví. Aby byl člověk schopný plnohodnotného pohybu, je nutné, aby byl jeho pohybový aparát plně funkční. Rozsáhlý funkční celek je složen ze tří podsystemů: Nosného a opěrného (šlachy, vazy, kosti, klouby), efektorového – výkonného (svaly kosterní), koordinačního – řídicího (receptory – proprioreceptory, zrakové, kožní, vestibulární receptory, nervstvo centrální a periferní). Zajišťování polohy a pohybu je úkolem pohybového aparátu, kde jednotlivé složky zastupují jednotlivé funkce. Pasivní složky (kosti, klouby) se starají o přenášení síly. Aktivní složky (svaly kosterní) jsou „motorem“ pohybu, umožňují pohybové aktivity. Tělesná kondice (tělesná zdatnost), která souvisí s pohybovými aktivitami a ovlivňuje celkový pohyb, zahrnuje aerobní zdatnost (vytrvalost), pohyblivost vazů, šlach a kloubů,

pohybovou koordinaci a svalovou sílu. Složka vytrvalostní je nejdůležitějším prvkem pro zdraví člověka (Machová & Kubátová, 2015).

Edwards (2018) vysvětluje pojem pohyb jako jakékoliv prostorové změny poloh těla či jeho částí. A to od těch nejmenších pohybů (mimovolní – např. mrkání), až po nejnáročnější a nejnamáhavější aktivity využívající pohyb celého těla (např. sprint).

Projevem pohybového systému člověka je tělesný pohyb. Jedná se o jediné ústrojí lidského těla pracující pod kontrolou vědomí. V současné době se vlivem náročné práce, která vyžaduje vysokou míru koncentrace, dochází k úbytku fyzicky náročné práce. Nedostatečně stimulovaný pohybový systém má vliv na ochabování svalstva, pokles zdatnosti a snižování celkové výkonnosti (Gajdošová, 2005).

Machová a Kubátová (2009) popisují pohyb jako prvotní formou prastaré lidské komunikace, základním výrazovým prostředkem člověka, díky němuž dokážeme vyjadřovat pocity, nálady. Další funkcí pohybu je funkce socializační kde, kromě komunikace, hrají roli i fyzická síla, kondice a obratnost. K upevnování a zachování normálních fyziologických funkcí je pohyb nejpřirozenějším a nezbytným předpokladem. Jeho pozitivní stránkou je:

- Zvyšování tělesné zdatnosti.
- Prevence chronických civilizačních chorob.
- Zlepšení duševní svěžesti, zvýšení odolnosti vůči stresu a duševní pohody.
- Lepší prokrvení a okysličení mozku.
- Snižování hladiny cholesterolu.
- Zpevnění kostí a snížení rizik zlomenin.
- Lepší prokrvení kůže, zlepšení fyzického vzhledu.
- Pomoc při bolestech zad.

Mezi pozitivní účinky přiměřené pohybové aktivity lze řadit i stimulaci endorfinů, a tím zlepšení nálady, navození pocitů štěstí a uvolnění. Dále také zlepšování paměti a zvyšování duševního potenciálu, zvyšování sexuální aktivity a uvolnění svalového napětí, odstranění záporných emocí a navození pocitu klidu a

vyrovnanosti. Pohybovou aktivitou jsou upravovány biochemické hodnoty tuků v krvi, zvyšuje se pohyblivost a pevnost svalů a vazů. Je zabraňováno úbytku vápníku z kostí. Dochází k podpoře krevního oběhu a přenosu kyslíku, je normalizován krevní tlak, zlepšována činnost srdce, zajišťována látková výměna, je oddalováno kornatění tepen mozku a srdce. Celkově je tak pohyb pozitivním faktorem, který prodlužuje délku života, zpomaluje proces stárnutí a zajišťuje aktivní život ve stáří (Ostramo, 2023).

Pohybovou aktivitu lze charakterizovat jako vzájemné propojení různých stránek člověka – psychická, biologická, psychomotorická a sociální. Tato aktivita může redukovat tělesnou hmotnost, prodlužovat aktivní život, upevňovat a zlepšovat zdravotní stav, zvyšovat tělesnou zdatnost, zkrátka ovlivňuje celé zdraví. Existují různá rizika jejího nedostatku, tím nejzásadnějším je pak úmrtí, mezi mírnější rizika můžeme zařadit zranění, patologickou únavu, přetrénování. Pohybová aktivita má ale řadu výhod, mezi které patří zvýšení výkonnosti (paměť, koncentrace), lepší navozování sociálních vazeb, zlepšení mentálního zdraví jedince, zvýšení hladiny endorfinů, zlepšení imunity a mnoho dalších (Eckeltová & Jakubcová, 2015).

Nedostatečná pohybová aktivita během vývoje má svá rizika, která jsou velmi významná. Nedostatkem pohybu dochází k nedostatečnému energetickému výdeji. Je omezována kapacita orgánových systémů, která ovlivňuje zátěž v dalších letech. Svalová síla je nízká, také koordinace je nedostatečná. Dochází k vadnému držení těla, objevují se ploché nohy, vystouplá břišní stěna či nohy v postavení do „X“. Nedostatek pohybu tak způsobuje snižování efektivity dalšího učení pohybu a celkově tak dochází k chybějícímu vztahu k pohybu, a nejsou tak využity ani benefity pohybu (Nováková, 2016).

1.2.1 Pohybová gramotnost

Z obecného pojetí lze o gramotnosti, jako takové, hovořit jako o porozumění a znalosti pojmů daného oboru, jejich pochopení v souvislostech a následné všestranné využití v praktickém životě. Definovat ji lze jako stav či kvalitu být

gramotný, což znamená mít schopnosti psát a číst, nebo mít znalosti určitého oboru či oblasti (Vašíčková, 2016).

Mandigo et al. (2007) popisují gramotnost jako souborové složení klíčových kompetencí, mezi které řadí komunikaci, pochopení, znalost, schopnost kritického a kreativního myšlení a uvažování, aplikování a užívání získaných dovedností a znalostí.

Pohybovou gramotnost lze definovat jako koncept popisující celoživotní úroveň jedince. Motivovaná snaha a schopnost prakticky uplatňovat pohybové dovednosti a vědomosti praktickým způsobem, skrze tělesnou zdatnost jedince, ústí v pohybové chování podporující a rozvíjející zdravý životní styl, jenž je aplikováno do každodenního režimu. Zjednodušeně ji můžeme definovat jako důvěru, schopnost a touhu po celoživotní pohybové aktivitě. Lze ji chápat i jako motivaci a způsobilost využívání vlastního pohybového potenciálu, díky kterému můžeme výrazně přispívat ke zkvalitnění života. Samozřejmě však bude hrát roli společnost a kultura, ve které se osoba nachází. Ve spojení s pohybovou gramotností tak nehovoříme pouze o samotném druhu pohybu, ale spíše o označení úrovně vzdělání v této oblasti, tedy jde i o kvalitu dovedností pohybových, schopností, vědomostí, zdatnosti, současně zahrnující i pohybové chování a postoje. Tuto gramotnost nelze naučit či učit, jde o kvalitativní úroveň získanou v celoživotním procesu prostřednictvím vědomostního a pohybového učení. Gramotnost v oblasti pohybu je pro jedince celoživotním vkladem obohacujícím jeho život v každém věku. Jedinec pohybově gramotný si díky účasti v pohybových aktivitách prodlužuje aktivní život a celkovou kvalitu života. Tento univerzální koncept je aplikovatelný na každého, specifický charakter pak může ale ovlivnit nadání, věk, kultura, rozsah fyzických schopností (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost je popisována jako celoživotní proces, který v sobě zahrnuje fyzickou způsobilost, motivaci, porozumění a znalost, které jedinci pomáhají v přebírání odpovědnosti při zapojování se do fyzických činností, s nimiž se jedinec během života setká (Pavličková, 2020).

Vašíčková (2016) v souvislosti s pojmem „pohybová gramotnost“ uvádí tyto možnosti a skutečnosti, které gramotnost má. Jedná se o:

- Vypořádávání se s potřebou ospravedlnování pohybové aktivity, která by sloužila pouze jako prostředek k dosahování dalších cílů.
- Identifikaci vnitřních hodnot pohybových aktivit.
- Potvrzení hodnoty a významu pohybové aktivity v dokumentech školních (školní kurikulum).
- Poskytnutí jasného cíle, kterého by se mělo dosahovat, a na kterém by se mělo pracovat ve všech různých formách pohybové aktivity.
- Upřesnění důvodů pro celoživotní účast v rámci pohybové aktivity.
- Popření představy, že pohybová aktivita představuje pouze něco navíc jen s drobným rekreačním významem.
- Zdůvodnění významu pohybové aktivity, zdůvodnění nejen pro ty nejschopnější jedince, ale úplně pro každého.
- Identifikování řady významných osob hrajících důležitou roli při podporování pohybové aktivity.

Pohybová gramotnost má své atributy. Mezi hlavní z nich patří motivace, díky které má gramotný jedinec pozitivní vztah ke své ztělesněné dimenzi, svým fyzickým schopnostem. Každodenní úkoly jsou tak prováděny jednoduše, a jedinec tak očekává uspokojující a pozitivní zkušenost. Dalším důležitým atributem je jistota a sebevědomí, kterými je řízena tělesná dimenze jedince. Klíčovými schopnostmi ovládajícími celé tělo jsou řízení a koordinace. Tyto činnosti jsou pak jedinci schopni rozvíjet v různých podmínkách a v různém prostředí. Dalším atributem je plynulá interakce s prostředím, která je rovněž známkou pohybově gramotného jedince. Všechny atributy spolu významně souvisí a prolínají se. Kromě základních atribut klasifikujeme i další možné, které souvisí s pohybovou gramotností. Jedná se o sebepojetí, interakci a komunikaci s ostatními, vědomí a znalosti (Vašíčková, 2016).

Atributy pohybové gramotnosti definují i Robinson & Randall (2017), jenž je popisují jako jeden fungující celek, který utváří pohybovou gramotnost. Aby byla zajištěna účast na celoživotní pohybové aktivitě, nelze atributy rozdělovat.

Nedostatečné jsou i samostatně užívané pohybové kompetence. Všechny atributy jsou tak velmi důležité, jelikož každý z nich plní svou funkci.

Výsledkem aplikace pohybové gramotnosti během života je pohybově gramotný člověk. Ten je zodpovědný za vlastní zdraví, má pohybové dovednosti, schopnosti a sebedůvěru v potěšení z celoživotního provádění pohybové aktivity v různých prostředích. Jedinec má osvojen různé pohybové dovednosti, je motivovaný k pravidelné pohybové aktivitě, uvědomuje si a zná výhody zapojení se do různých typů pohybových aktivit, váží si přínosu a samotné pohybové aktivity v souvislosti se zdravým životním stylem a je tělesně zdatný (Vašíčková, 2016).

V případě rozvoje a udržování pohybové gramotnosti je jedinec závislý na zkušenostech, které získává během zapojování se do pohybových aktivit (Vašíčková, Hřebíčková, & Groffik, 2014).

Pohyb má mnoho forem. Jednou z nejběžnějších a nejvyužívanějších, která se bezprostředně týká téměř každého z nás, je chůze. Jelikož se tato problematika objevuje i v empirické části práce, je jí věnována následující podkapitola.

1.2.2 Chůze

Chůze představuje pro člověka určitý druh pohybu více než šest milionů let, a odlišuje ho tak od většiny ostatních savců. Ve vývoji lidského myšlení a vědomí, které představují nejsložitější schopnosti, tak chůze po dvou hraje zcela zásadní roli (Radford, 2019).

Chůze má řadu předností. Radford, (2019) uvádí tyto:

- Chůze představuje nízko nárazovou pohybovou formu, je tak snazší než některé z dalších druhů cvičení a tudíž i bezpečnější z hlediska rizikovosti.
- Z hlediska kondice se jedná o snazší druh pohybu.
- Jelikož je možné ji provozovat téměř kdekoliv, je velmi snadné ji zakomponovat do denního režimu.

- Velmi často nás také spojuje s přírodním prostředím, což má pro nás další pozitivní účinky.
- Díky pohybové aktivitě, kterou chůze představuje, také dochází ke snížení srdečních onemocnění, mozkových mrtvic, rakovině prsu a střeva, artritidám, zlomeninám kyčlí a obratlů, diabetu 2. typu, depresím, a úmrtí ze všech druhů příčin.
- Naopak se díky ní zvyšuje kardiorespirační zdatnost a svalová síla, lépe se reguluje hmotnost, je zdravá tělesná hmotnost a její složení.
- Velmi pozitivně je také ovlivňována psychická stránka naší osobnosti (zlepšení nálady, snížení stresu, zlepšení sebeúcty, zlepšení odolnosti, zvyšování energie, zlepšování paměti, zlepšování spánku, zvýšení pocitu výkonnosti a spokojenosti se sebou samým, tlumení depresí, zlepšení vzhledu těla.

Chůze je bezpečnou formou pohybové aktivity a určitým způsobem i formou transportu. Bez ohledu na pohlaví, věk nebo sociální statut je dostupná pro každého. Je snadno zařaditelná do každodenního pracovního i domácího programu. Chůze je dynamickou, rytmickou aerobní pohybovou aktivitou vykonávanou velkými kosterními svaly (Kalman et al., 2011).

Pro správnou a zdravou chůzi a celkovou pohybovou aktivitu je důležité mít vhodně koordinované tělo, především pak nohy a chodidla, aby byla chůze pohodlnou a zdravou. Dle Laupnera (2013) vypadá správnou anatomická koordinace nohou a chodidel tak, že v přímém postavení nad sebou se nachází klouby hlezenní, kolenní a kyčelní. V postavení směřujícím rovně dopředu se nachází česka kolenní. Dotýkání se kolen a kotníků při postavení nohou u sebe. Nedochází k protlačování kolen dozadu. Stehna jsou v pozici tendenčního stáčení se zevně, bérce se pak stáčí směrem dovnitř. Svislé postavení Achillovy šlachy s napřímenou kostí patní. Svalově odpružená příčná klenba u přednoží, harmonický C-oblouk vytvořený pěti kloubními hlavičkami kostí nártních. Funkcí klenby příčné je pak tlumení nárazů. Prsty jsou v kontaktu se zemí, v rovném postavení. Klenba podélná pozorovatelná na vnitřní straně chodidla. Chodidlo je sešroubované spirálně, v postavení jako celek.

Hodnota energetického výdeje za danou pohybovou aktivitu se rovná aktivnímu energetickému výdeji. Jedná se o energetický výdej, který je vydáván nad rámec klidového metabolismu (individuálně stanovené dle věku, tělesné hmotnosti, výšky a pohlaví). Množství energie vydané při nečinném, klidném stavu představuje klidový metabolismus. Jednoduchým ukazatelem sloužícím k určení množství pohybové aktivity je denní počet kroků, který je srozumitelný nejen pro dospělé, ale i pro děti. Pro podporu rozvoje kondice a celkově zdraví je, pro děti a mládež, orientační množství pohybové aktivity více než 1 200 kroků denně (Sigmund, 2007).

1.3 Dítě a pohyb

Pohyb v předškolním věku hraje velmi důležitou roli. Jeho denní potřeba se pohybuje kolem 6 hodin denně, musí však být v dostatečném množství i kvalitě. Většinu z toho tvoří spontánní pohyb, zhruba kolem 4 a půl hodiny denně. Z hlediska vysoké potřeby pohybu a dynamického rozvoje motoriky označujeme předškolní věk jako „zlatý věk motoriky“. Dítě bez handicapu tak tráví kolem 60% svého volného času právě pohybem. Spontánnost má ve vývoji své místo, a není tak vhodné ji zcela vypouštět a nahrazovat pouze řízenou formou pohybu. Pro děti předškolního věku je doporučován pohyb ve formě častého střídání obratností, rychlostí, dynamiky. Je však důležité nezaměňovat intenzivní pohyb dítěte za neklid či nekázeň. Negativní postoj by tak velmi ovlivnil vztah dítěte k pohybu. Stejně jako nařizování a nátlak (Pastucha, 2012).

Velmi důležité pro pohyb je možnost jeho využití v mnoha podobách a způsobech, jelikož pro dítě představují jeden z prvních komunikačních nástrojů. Aby bylo cvičení a aktivita úspěšná, je třeba dbát pozornost na mentální věk dítěte a úroveň jeho schopností (Blythe, 2004).

Cvičení celého těla a pohyb je důležitou součástí období přípravy dítěte na školu. Předškolák připravený na přechod do dalšího vzdělávání by tak měl umět skákat se správným odrazem, běhat, skákat na jedné noze, cválat vpřed i stranou, nezakopávat. Měl by mít dobrou rovnováhu, zvládat pochodování se správným pohybem paží, být obraný, koordinovaný, umět skákat přes švihadlo, tleskat,

zvládat hod míčem, dokázat odhadnout vzdálenost. Doporučené, pro správný rozvoj, je všestranné cvičení (krátké pravidelné domácí cvičení, přirozený pohyb s kamarády, pohybové kroužky s prvky atletiky či gymnastiky, jednou týdně zařazování úpolových sportů (karate, judo), dětská či rodinná jóga (Poláková, 2020).

Než se dítě naučí chodit, přechází tomuto pohybu plazení, otáčení a lezení. Po zvládnutí těchto kroků se chůze stabilizuje, zlepšuje a dítě si vytváří vlastní způsob chůze, stereotyp. Podrobněji se jedná o sled daných pohybů na sebe navazujících. Základ tvoří nohy a pánev, dále také páteř, ruce a hlava. Prospívá svalům a srdci, zlepšuje a aktivuje imunitní systém, zlepšuje fyzickou kondici (Volná, 2015).

Kučera et al. (2011) uvádí fixaci cyklického pohybu, kterým je chůze, v období třetího či čtvrtého roku věku dítěte. Chůze dítěte je rovnoměrná a automatická. Jsou v ní obsaženy všechny pohybové komponenty odpovídající chůzi dospělého člověka:

- Pánev - její sklon a rotace.
- Pata – úder při počátečním kontaktu.
- Kolena – flexe v mezistoji.
- Palce – jejich odvíjení.
- Kyčelní, kolenní, hlezenní kloub – vyzrálý vztah mezi jejich mechanikou.
- Dolní končetiny – pohyby reciproční.
- Paže – pohyby reciproční.
- Opěrní báze zúžena na šířku pánve či méně.

Dobře strukturálně ukotvené a vyzrálé jsou pohybové vzory mezi šestým a sedmým rokem věku dítěte. Větší délka dolní končetiny umožňuje delší krok. Klesá tempo chůze, ale roste rychlost (Kučera et al., 2011).

Pohybová gramotnost dětí v předškolním věku má řadu faktorů, jenž jsou ovlivňovány především předškolními zařízeními, pedagogickým přístupem a v neposlední řadě rodiči. Gramotnost ovlivňuje i učení se pohybovým dovednostem, které jsou důležité pro udržování nebo rozvíjení zdatnosti dítěte.

Během praktických činností je kladen důraz na získávání vědomostí a poznatků souvisejících s osvojováním si podnětů o kompenzačních cvičeních, zdravém životním stylu, pravidlech dodržování hygieny a bezpečnosti, potřebě rozcvičení. Všechny tyto činnosti vytváří postavení dětí k pohybovým aktivitám, a jsou odraženy v kvalitě pohybového režimu dětí. V souvislosti s dětmi platí, že čím více pohybových činností denně vykonají, tím více možných benefitů získají. Pobyt venku má pro děti pozitivní přínos. Ve venkovním prostředí se děti více pohybují. Mají tam dostatek příležitostí k volné hře. Tato venkovní aktivita děti zbavuje stresu, rozvíjí jejich kompetence, napomáhá k formování sociální skupiny. Dítě je však ovlivněno celkově, i ve směru holistickém. Předškolní zařízení je velmi důležitý činitel ovlivňující pohybovou gramotnost dětí. Dle různých výzkumů se dozvídáme, že děti navštěvující MŠ mají vyšší míru zastoupení pohybové aktivity než děti, které ji nenavštěvují. Ve spojení s RVP PV není pohybová gramotnost v tomto dokumentu přímo zmiňována, nicméně některé z oblastí s tímto pojmem úzce souvisí, a směřují k jeho naplnění. Konkrétně se jedná o oblast biologickou – Dítě a jeho tělo. V této oblasti doporučuje RVP PV k naplnění cílů dané činnosti, konkrétně spontánní a řízené pohybové činnosti, které jsou mezi sebou provázány a vyváženy. Hlavními faktory pohybové gramotnosti u dětí předškolního věku jsou poznatky, vědomosti v oblasti zdravého životního stylu, postoj k pohybovým aktivitám, úroveň pohybových dovedností, zdravotně orientovaná zdatnost (Culková et al., 2021).

Základy pohybové gramotnosti jsou tvořeny již v dětství. V souvislosti s vývojem dítěte a jeho dozráváním dochází ke zvyšování pohybové gramotnosti. V prvotních fázích dochází k přirozenému zvyšování skrze spontánní pohybové aktivity, následně se přidává vliv řízené podpory rodičů, odborníků a učitelů. Zkušenosti jsou získávány vnímáním a volní korekcí jednotlivých segmentů či nastavením držení těla při pohybovém úkolu. Tento krok tvoří základ pro jakoukoliv pozdější sportovní či pohybovou aktivitu (Nováková, 2016).

1.3.1 Pohybové činnosti v předškolním období

Jakýkoliv tělesný pohyb, jež vede ke zvýšenému energickému výdeji a zabezpečuje ho kosterní svalstvo, lze definovat jako pohybovou aktivitu. Celkové

množství PA z celkového energetického výdeje tvoří obecně cca 15 – 40%. Pohybová aktivita je velmi ovlivňována nejen biologickými faktory ale, na úrovni realizace, také prostředím. Je důležité mít dostatečné množství pohybově stimulujících a motivujících hraček, dostatek bezpečného prostoru pro pohyb a hru, důležitost hrát i vzdělanost učitelů mateřských škol či počet dětí (Sigmund, 2007).

Pohybovou aktivitu je důležité rozvíjet již od dětství, kdy nevhodnější formou je spontánní, přímá zkušenost dítěte. To ve svém okolí vidí příklady zdravého chování. Pohybové aktivity mohou být velmi účinným preventivním prostředkem ve vztahu k nežádoucím sociálním vlivům, ale především jsou vhodnou náplní volného času dětí i dospělých (Machová & Kubátová, 2009).

Dle Kupcové (2005) pohybovými činnostmi dochází u dítěte k učení se, získávání určitých poznatků, k rozvoji, samostatnému konání a rozhodování se, k zaujetí postoje, osvojování si pravidel, získávání daných hodnot.

V předškolním věku jsou osvojovány mnohem náročnější pohyby vyžadující soustředěnou pozornost. Je rozvíjena jemná motorika. Dítě získává vyšší míru koordinace drobných pohybů s větším zapojením svalových skupin a svalů. Dítě ukončující předškolní vzdělávání by tak mělo mít určité kompetence, aby mohlo dojít k dalšímu zdravému rozvoji a vývoji (Kučera, et al., 2011)

Volfová a Kolovská (2008) člení pohybové dovednosti do tří kategorií. První z nich jsou dovednosti nelokomoční. Ty nám umožňují pohyby částí těla na místě a změny poloh těla. Skrze ně vnímáme vlastní tělo, udržujeme rovnováhu v různých polohách, pohybujeme jednotlivými částmi těla, vytváříme polohy a vnímáme je, zvládáme pohyby. Druhou kategorií jsou dovednosti lokomoční. Ty nám umožňují přemísťování těla v prostoru skrze skoky, běh a chůzi, lezení či plazení. Poslední kategorií jsou dovednosti manipulační, ty umožňují ovládnutí předmětů různými částmi těla. Jedná se o chytání, házení, kopání či ovládnutí předmětu jiným předmětem.

Obrázek 2

Pohybové kompetence dítěte předškolního věku (Machová & Kubátová, 2009).

| 1. pohybové dovednosti | |
|---|--|
| Lokomoční dovednosti | pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry (podle pokynů); pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky (terénní a umělé); poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích; skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit; pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat...) – pohybovat se v různých polohách (v dřepu, v kleku, v podřepu, v podporu); kombinovat lokomoční pohyb s pohyby částí těla (chůze s tleskáním, běh střídavě se vzpažením a upažením); pohybovat se s druhým ve skupině a vzájemně spolupracovat; podřít lokomoci rytmu a hudbě (tanec); pohybovat se v různém prostředí – na sněhu, ve vodě... |
| Nelokomoční dovednosti | zaujmout různé polohy těla podle pokynů – znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh...); pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby – s náčiním, na nářadí (švihadlo, stuha, míč); pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly); dokázat pohyby těla podřít hudbě |
| Manipulační dovednosti | manipulace s různými náčiními a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou; zvedat, nosit, překládat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat); odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb (fitbally, overbally, míče a míčky, stuhy, obruče...); spolupracovat ve skupině při ovládní náčiní (padák, lano); využít pomůcky k pohybu v různém prostředí |
| 2. tělesná zdatnost | |
| dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž; dokázat zpevnit a uvolnit své tělo (podle pokynů); dokázat protáhnout své tělo podle návodu; umět správně dýchat (v klidu), uvědomit si důležitost správného dýchání | |
| 3. kognitivní a afektivní oblast | |
| znát různé části těla a umět je pojmenovat; znát směry vzhledem ke svému tělu; vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení; vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví; vědět, že síla svalů umožňuje pohyb; znát užívané pojmy spojené s pohybem a se sportovním prostředím; dokázat dodržovat dohodnutá pravidla (hrát fair-play); spolupracovat a kooperovat při pohybových hrách a činnostech; respektovat ostatní; nebát se v různém prostředí; nebát se vyjádřit svůj názor; mít radost z pohybu | |

Pohybové dovednosti dětí se během jejich vývoje mění a získávají tak různé podoby provádění. Velkou roli ve vývoji a rozvoji zastupuje spontánní pohybová aktivita, většinou herního charakteru. Tyto činnosti jsou řízeny především emocionálním prožíváním. Dítě se tak věnuje dané činnosti pouze po dobu jeho zájmu k činnosti. Pokud dítě činnost odmítá, a i přesto je do činnosti tlačeno, dochází k rozvoji negativního přístupu k pohybu, který může vztah dítěte a pohybu poznamenat na celý život. Důležité je tak dětem představovat rozmanité nabídky herních činností s vhodnou mírou náročnosti a vhodného a bezpečného prostředí. Pohyb také neodmyslitelně souvisí s dalšími oblastmi vývoje dítěte, a

tak bychom neměli opomínat jeho důležitost a vliv na rozvoj intelektu, ale především umožňuje dítěte získávání a ověřování vlastních zkušeností (Kučera, et al., 2011).

Dle věku jsou dány určité dovednosti, které by mělo předškolní dítě ovládat. Volfová a Kolovská (2008) považují za důležité: Lezení, plazení, běh, chůzi, poskoky, skoky, převalování se (z poloh - leh na břiše, leh, sed skrčmo, dřep), obraty, pořadová cvičení, manipulaci s míčem (horními končetinami, dolními končetinami), ovládání předmětu jiným předmětem (ovládací předměty, ovládané předměty).

Zásadním krokem ovlivňujícím rozvoj dětské osobnosti je mateřská škola. Ta dítě připravuje na další stupně vzdělávání a tvoří základní postoje pro další život. V mateřské škole se dítě setkává s různými druhy a formami pohybů. Stěžejním je spontánní pohybová činnost, vedle které ale nabírá na důležitosti i činnost řízená. Ta je do jisté míry řízena a vedena pedagogem, má své náležitosti a pro dítě znamená určitý řád (Kučera, et al., 2011).

Spontánní pohybové činnosti dětí

Neřízené, spontánní činnosti, jsou velmi důležitým prvkem pro zdravý rozvoj dítěte. Jejich prostřednictvím se dítě učí smysluplným způsobem samostatně zaměstnat. Vhodné prostředí hraje důležitou roli pro maximální rozvoj těchto aktivit. Úkolem dospělého je sledování, v případě potřeby, z důvodu bezpečnosti či etiky, pak také mírné usměrňování. Velkou roli hrají i empatie a citlivost (Jančaříková & Kapuciánová, 2013).

Nejpřirozenější formou spontánní činnosti je hra. Pohybová hra je druh činnosti, která je ohraničena prostorem, časem a usměrňována minimálně jedním daným pravidlem. Je to organizovaná a usměrňovaná pohybová aktivita tvořená alespoň dvěma hráči. Skrze pohybovou hru prostupují radosti, napětí, veselí, uplatňuje se tvořivá činnost a pohybová dovednost (Sigmund, 2007).

V případě dětí hovoříme o dětské hře, která začíná dobrovolně, a za účelem vnitřního uspokojení dítěte. Spontánní hra umožňuje dítěti seberozvíjející učení i skrze svoji intenzitu a spontaneitu. Dítě se snaží proniknout do okolního světa, poznat ho. Hra mu pomáhá při zvládnutí pochopení rozdílu mezi představou a reálnou skutečností. Otevřeně a neskrytě lze skrze hru poznávat i charakter a sílu seberozvíjejících schopností dítěte. Jsou rozvíjeny všechny schopnosti, dochází k získávání nových zkušeností, bezpečnému a efektivnímu učení. Během dětského vývoje se podoba hry mění. Nemožnost hry by u dítěte mohlo způsobit silnou frustraci až deprivaci. Problémy z nedostatku hry mohou ovlivnit i dospělý život, kdy člověk není schopen samostatně pracovat (Havlíková, et. al., 2000).

Hra dítě rozvíjí v mnoha oblastech. Dítě při ní zdokonaluje svůj pohyb, učí se, baví, získává pocit uspokojení. Prostřednictvím hry dítě získává podněty a prostor k sociálnímu učení, rozvíjí pohybové dovednosti obecné i speciální a posiluje sebedůvěru ve vlastní schopnosti (Borová, 2012).

Přínosy hry uvádí Havlíková, et. al. (2000) tyto:

- Zvýšení sebedůvěry.
- Získání pocitu bezpečí.
- Získávání životních dovedností (motorické, sociální, manuální).
- Zvýšení citové vyrovnanosti.
- Dítě se učí komunikovat pohyby, slovy, mimikou, navozuje vztahy.
- Zvyšuje se motorická obratnost a fyzická zdatnost.
- Dítě získává příležitost být pochopeno a možnost pochopit druhého.
- Zlepšuje se odreagování, uvolnění a zotavování.
- Rozvíjí se fantazie, představivost a kreativita.
- Rozvíjí se obratnost, myšlenková pohotovost a kognitivní funkce.
- Rozvíjí se schopnost svobodného jednání.
- Rozvíjí se nové způsoby chování.
- Tělesná, duševní a fyzická pohoda dávající dítěti pocit zdraví.

Havlíková, et. al. (2000) také zmiňuje možná rizika a překážky hry. Důležité je vyvarování se manipulaci s dítětem. Nepřeorganizovat hru a nevstupovat do

ní. Předškolní pedagog musí respektovat možnost odmítnutí hry či možnost samostatné hry. Nepřeceňovat, ale ani nepodceňovat význam her didaktických.

Řízené pohybové činnosti dětí

Řízené pohybové činnosti mohou mít různé formy. Jednou z nich může být typická tělovýchovná chvilka (hodina tělesné výchovy). Tato pohybová jednotka má svá pravidla a přesně dané části, které na sebe navazují. Každá by také měla mít jasně daný cíl. Tento druh pohybu také můžeme nazývat cvičební jednotkou. Veškerý pohyb (obsah, průběh, pomůcky, organizace dětí, prostoru i pomůcek) je třeba dostatečně promyslet. Délka trvání je obvykle 45 minut, a četnost většinou 2x – 3x týdně (Volná, 2015).

Členění cvičební, tělovýchovné jednotky, má svou strukturu. Volná (2015) ji popisuje takto:

- *Úvod/ úvodní/ přípravná/ průpravná část:*

Jedná se o začátek řízené pohybové činnosti, kdy organismus připravujeme na zatížení, cvičení. Skládá se ze zahřátí, oslovení dětí, vhodně zvolené motivace, uvolnění psychiky, povzbuzení k činnosti a důkladnému rozcvičení se. Cílem průpravné části je příprava na program v části hlavní a vyrovnání vadného držení těla. Průběh je takový, že nejprve mají děti volnou chvíli na spontánní pohyb, po kterém následuje dynamická hra. Následně jsou děti seznámeni s programem a směřujeme jejich soustředěnou pozornost ke společné práci a učení. Vyvarujeme se však dlouhého stání, případně děti posadíme.

- *Hlavní část:*

Cílem této části je naplnění hlavního nácvikového (nacvičování nového úkolu) či výcvikového (intenzivní – opakování, zvyšování výkonnosti a zdatnosti) cíle hodiny. Hlavní část by měla být vedena tematicky, kdy v jedné cvičební jednotce procvičujeme pouze jednu danou oblast.

- *Závěrečná část:*

Cílem poslední části je navození pocitu zklidnění organismu. Skládá se tak z uklidňujících činností, kompenzace a relaxace organismu. Díky příjemné atmosféře a povzbudivému hodnocení je navozován pozitivní vztah k dalším aktivitám.

Pohybové hry ovlivňují nejen správný pohybový vývoj dítěte, ale také jeho psychiku, jsou tak výborným rehabilitačním prostředkem. Jejich přínosem je odstraňování psychického napětí, posilování základů zdravé sebedůvěry, zlepšování vztahů ve dvojici, vytváření základů spolupráce, radost ze hry, zlepšení komunikace, soucit s druhými, vytváření přátelské atmosféry, pocitu, že dítě někam patří, lepší pochopení sama sebe, vhodnější podmínky k vytváření trvalých vztahů, zvyšování pohybové zdatnosti a obratnosti (Volná, 2015).

Dle Volné (2015) lze členit na: Hry rozehrívací, aktivizační (např. honičky, Molekuly, Stříhací, Na záby a čápy, O židli méně, Části těla), hry rozvíjející soustředění a pozornost (např. pexeso, hod na cíl, Co je modré, Slepá bába), hry rozvíjející spolupráci a komunikaci (např. Zrcadloví dvojníci, sociometrické řady, Trosečníci), hry taktilní využívající různé formy přátelského doteku (např. Medvídek a strom, Na kuchaře, Písmenková/obrázková tichá pošta), hry zlepšující dovednosti hrubé motoriky (např. Na vojáky, hry s míčkem, hry s pálkou a míčkem, skákání přes švihadlo, skákání přes gumu, cvičení s padákem), hry uvolňující napětí (např. roztrhání novin, srážení plechovek, Když se rozzuřím, boxovací pytel, Zápas palců).

Hanšpachová (2010) ve své publikaci uvádí návrhy a nápady na veselé hry s malými dětmi (např. Božka Trojnožka, tancování s koštětem, Zuřivý býček, legrační honička, Mazaná lištička, Rvačka tlust'ochů, Tančící noviny, Méd'a cestovatel).

Dalším druhem řízených činností je jóga. V knize „Jóga v denním životě pro děti a mládež“ od Mahéšvaránandí (2014) je uvedeno množství různých druhů tohoto cvičení. V předškolních zařízeních je vhodné využívat především: Cviky

k rozvoji obratnosti a pohybu (lezení, Želvička, Jablíčko, Brouček, tleskání, děšť, jízda na kole, Koníček ukazuje podkovu, okénko, vyhrbená kočička, Medvídek, Jak roste kvíteček), cvičení se zapojením pohádek (jógové sestavy - Jak sluníčko vstávalo, Pohádka o hvězdičce/kočičce), relaxační/uvolňovací pohádky (Hadrová panenka, Popelka, Pohádka o kouzelné peřince a polštářku), hry na zvířátka, rostliny a věci (Píďalka, Kočka, Beruška, Žába, Kobra, Lev, Strom, Zvonek, Tulipán).

1.3.2 Podmínky pro pohybové činnosti a hry

Aby však hra byla dostatečně bezpečná a vhodná, je třeba dodržovat určité podmínky. Nezbytně důležité je bezpečné prostředí s odpovídajícím dostatkem prostoru, odpovídající potřeby ke hře, účelné uspořádání, členitost, variabilita, dostatek prostoru ve volném prostředí, hra na zemi, celkově dostatečný prostor pro pohyb. Místnosti či prostředí sloužící k pohybu mají dávat dětem jistotu, mají být zabydlené, útulné, ale také bezpečné a vhodné i pro činnosti pracovní. Každé dítě však potřebuje i možnost místa pro intimitu, samotu a možnost nehrát si (Havlíková, et. al., 2000).

Pro bezpečnou a přínosnou hru by měly být splněny určité podmínky. Děti musí mít dostatečné množství materiálů, pomůcek a nářadí vhodnému k pracovním činnostem, dostatečné množství podnětných, funkčních a estetických hraček. K hračkám mít volný přístup (hračky v dohledu a dosahu). Vhodné oblečení, které jim nebude bránit ve hře. Zahradu vhodně zařízenou a vybavenou s dostatečným množstvím vhodných hraček a pomůcek (Havlíková, et. al., 2000).

Dle Kupcové (2005) je ke vhodnému a bezpečnému provádění pohybových činností třeba dodržovat určité podmínky. Pohybové aktivity vyžadují dostatečný prostor. Uvnitř budovy by se měla nacházet tělocvična, jenž je součástí účelových staveb předškolního zařízení. Pokud není k dispozici, s dětmi se cvičí ve třídách, ovšem pouze v dostačujících prostorách, nebo jsou využívány tělocvičné prostory škol základních. Dalším prostorem vhodným pro pohyb dětí jsou zahrady, které má drtivá většina předškolních zařízení. Pokud nejsou k dispozici budovy, ani

zahrada, mívají předškolní zařízení většinou k dispozici prostory mimo školu či okolní přírodu.

Kromě vhodného a dostatečného prostoru jsou potřebné i vhodné pomůcky/náčiní a nářadí. Vybavení tělocvičen a tříd, které mají zásobu pomůcek, jenž podporují pohybové aktivity dětí. Jedná se o pomůcky jako míče, míčky, obruče, stuhy, drátěnky, švihadla. Měla by být rovněž zajištěna volná přístupnost k těmto pomůckám. Kromě pomůcek jsou pro pohybové činnosti vhodné i různé prvky nářadí, běžně používané ve třídách či jako součást vybavení tělocvičen. Jedná se o lavičky, žebřiny, trampolíny, žíněnky (Kupcová, 2005).

Aby byla zajišťována vhodná a dostatečná podpora zdraví ve škole, je potřebné zajišťovat hygienické požadavky při práci s dětmi. Machová a Kubátová (2015) zmiňují tyto požadavky:

- *Ochrana před stresem a přetěžováním dětí:*
 - Respektování cirkadiálních biorytmů.
 - Dodržování denní pracovní doby dětí.
 - Respektování délky doby určené k udržení pozornosti.
 - Dodržování délky přestávek.
 - Každodenní zařazování činností relaxačních.
 - Předcházení a zabraňování konfliktům.
 - Zachovávání důstojnosti dětí.
 - Zamezování tlakům a nárokům rodičů na výsledky dětí.
 - Zvýšení péče u dětí po nemoci či u dětí se změněným stavem.

- *Ochrana před nedostatečným pohybem (hypokineze):*
 - V průběhu dne zařazování tělesných cvičení, relaxačních chviliek, dostatek pohybu spontánního i řízeného.
 - Preferování radosti z pohybu.

- *Ochrana před přetížením statickým:*
 - Potřebná stabilita a vhodnost nábytku určeného dětem.

- Dodržování správného sezení, držení těla, při psaní dodržování správného držení psacích potřeb.
- *Ochrana před možnými infekcemi:*
 - Zajištění účinné a časté výměny vzduchu skrze větrání prostoru.
 - Zajištění správné teploty a vlhkosti vzduchu v prostředí, kde děti tráví čas.
 - Zabraňování alimentárním nákazám a kapénkovým infekcím.
 - Provádění systematického otužování vodou a vzduchem.
- *Ochrana před nedostatečným pitným režimem (dehydratací):*
 - Vhodný výběr nápojů.
 - Vhodná hygienická distribuce nápojů.

1.4 Dítě předškolního věku

Předškolní věk je jedno z vývojových období dítěte ve věkovém rozmezí 3 až 6 let. Tato vývojová fáze nemá zcela určený konec, respektive končí až nástupem dítěte do školy (Skorunková, 2013).

Obdobím od narození po vstup do školy označujeme předškolní věk. Hovoříme o něm i jako o „věku mateřské školy“. V oblasti motorického vývoje dochází ke zlepšení pohybové koordinace a celkového stálého zdokonalování. Rozvíjí se zručnost, řeč, rostou další poznatky. Dítě se učí regulovat své chování, velkým milníkem je jeho přechod z rodiny do mateřské školy. Dítě se učí, napodobuje lidskou práci a úkony. V kognitivním vývoji se dítě dostává do úrovně myšlení názorového/intuitivního. Uvažuje v celostních pojmech. Myšlení v tomto období převládá antropomorfní, egocentrické, artificialistické a magické. V tomto věkovém období také nabírá na váze emoční vývoj a socializace dítěte. Vytváří se vnitřní sociální kontroly dítěte (svědomí). Vývoj sociálních rolí dítě využívá při paralelní hře, společenské (asociativní), kooperativní. Jejím prostřednictvím se učí porozumět ostatním, projevuje se však i soupeřivost, sklony k vedení, diferenciaci ženské a mužské role (Langmeier & Krejčířová, 2008).

Předškolní věk není zcela přesné označení, představuje však pro dítě velmi důležitou vývojovou etapu. Označení vzniklo především vlivem civilizačního a kulturního tlaku, a to podle společenské vzdělávací instituce určené pro dítě. Označení „předškolní“ tak může vyvolávat dojem, že se jedná pouze o přípravu dítěte do školy. Toto období však představuje zcela vlastní a svébytné potřeby a úkoly, které by neměly být opomenuty, aby se tak dítě mohlo zdravě vyvíjet (Matějček, 2013).

Z hlediska fyzického vývoje dochází u dítěte ke zdokonalování tělesných funkcí. Neustálým pohybem se zlepšuje pohybová koordinace, plynule a systematicky se rozvíjí jemná a hrubá motorika. Vyvíjí se kosterní svalstvo a kostra. Rovnoměrným a přirozeným vývojem dochází k aktivování a zatěžování hlubokých kosterních svalových skupin, a dítě tak zdravě roste a vyvíjí se. Přeskočení některé z vývojových fází se poté může projevit v oblasti hrubé motoriky jako neobratnost dítěte. Dítě nastupující do základního vzdělávání by mělo nápodobou zvládat jednoduché cviky, přeskokem a výskokem překonávat překážky, vykonávat jednoduchý rytmický pohyb, a být schopno zkoordinovat pohyby svého těla (Šmelová et al., 2013).

Myelinizace nervových drah a dozrávání mozku se odráží v psychomotorickém vývoji dítěte. Zlepšení jemné motoriky a zdokonalení motoriky hrubé nastává v předškolním věku. Zdravě vyvinuté dítě z hlediska fyziologického je schopno přeskakovat nízké překážky, běhat bez četných pádů, relativně dobře chodit, házet míčem, jezdit na tříkolce, oblékat se a svlékat s dopomocí, chodit po špičkách. Nadměrné pohybové zatížení však může mít v tomto období negativní vliv na vývoj dítěte. Je však vhodné nosit správnou obuv, a zařazovat cvičení. Pro děti je prospěšná chůze, především naboso. Tlakem chodidel dochází k tvarování podélné i příčné klenby, exterorecepce a propriorecepce je zlepšována rovnováhou a pohybovou koordinací (Mahéšvaránanda, 2014).

Každé dítě prochází během vývoje určitými stádii, která se však u jednotlivých dětí odlišuje, vývoj je tak zcela individuální záležitostí. První vývojovou fází dítěte je kojenecké období (15. – 18. měsíc). V tomto období dochází k napínání svalstva

přední strany těla, k napínání a posilování svalstva zádového a k uvolnění a pohybu spojů kloubních. Zásadními pohyby jsou ovládané pohyby hlavy, opěry o předloktí (3. měsíc), plně kontrolované pohyby hlavy (6. měsíc), přímý sed bez podpory, převalování, lezení po čtyřech, stoj, přitahy a přidržování se (9. měsíc). Dalším vývojovým milníkem je období batolecí. Tělo dítěte začíná silnit, tuhnout. Důležitou roli zde hraje možnost volného pohybu dítěte. Důležitými kroky v batolecím období jsou chůze bez opory (13. měsíc), stoj ze sedu, pohyb po kolenou, sed na židli, otočení se kolem své osy (15. měsíc), chůze vpřed, vzad, tlaky, tahy, hod s udržením rovnováhy (18. měsíc), sed v dřepu, předklon ze stoje, sběr z podlahy (21. měsíc), běh, vyhnutí se překážkám, sed v podřepu, odpočinek, hra, kop do míče, vše bez ztráty rovnováhy, chůze do schodů se zastavením se, přidržením zábradlí, sed obkročmo (2 roky), skok snožmo, chůze po špičkách, chůze do schodů bez opory, střídání nohou, rychlé střídání aktivit, chůze, běh, skok, lezení po čtyřech, převalování se, sed, lezení po kolenou, sezení v podřepu (2,5 roku), stoj na jedné noze, lezení po výškách, vyhýbání se překážkám při hře, jízda na tříkolce, sed se zkříženými nohama/hýžděmi na zemi, skok z posledního schodu (3 roky). Mezi 3. – 4. rokem jsou jeho pohybové dovednosti téměř dokonalé. Dítě je odvážnější, samostatnější, sebejistější (Walker, 2003).

Zásadním prvkem v předškolním vzdělávání je, dle Syslové et al. (2019), kromě realizace řízených činností, vhodnost podmínek ke vzdělávání. Klíčovým faktorem k rozvoji a postavení kompetencí dítěte je vytváření vhodných podmínek pro činnosti spontánní. Přímá zkušenost rozvíjí dítě a jeho klíčové kompetence. K rozvoji však dochází na základě vhodných podmínek. Záleží také na zdatnosti a zkušenosti učitele, jenž prostředí vytváří.

1.4.1 Předškolní vzdělávání

Předškolní vzdělávání je vzdělávání dětí předškolního věku, které je uskutečňováno ve vzdělávacích institucích, předškolních zařízeních. Předškolní vzdělávání se snaží o podporu rozvoje osobnosti dítěte. Má podíl i na jeho zdravém tělesném, rozumovém a citovém rozvoji, osvojování mezilidských vztahů a životních hodnot, a také má za cíl osvojování základních pravidel chování dítěte. Je prvním krokem k následnému vzdělávání dítěte. Snaží se o vyrovnání

nerovnoměrností ve vývoji dítěte pro jeho bezproblémový vstup do základního vzdělávání. Rovněž poskytuje i dětem se speciálními vzdělávacími potřebami speciálně pedagogickou péči (Školský zákon, 2022).

MŠMT (2021) popisuje průběh předškolního vzdělávání, které je uskutečňováno dle RVP PV, jehož hlavním prostředkem je obsah. Ten se klasifikuje do pěti z oblastí, z nichž některé obsahují také další podoblasti (Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět). Každá jednotlivá oblast vzdělávacího obsahu se skládá ze vzdělávací nabídky, dílčích cílů (záměrů) a očekávaných výstupů (předpokládaných výsledků). S pohybem a touto diplomovou prací souvisí především oblast Dítě a jeho tělo. Tato oblast se zaměřuje na neurosvalový vývoj dítěte, stimulaci a podporu růstu, zlepšování pohybové a zdravotní kultury, tělesné zdatnosti, rozvoje manipulačních a pohybových dovedností, sebeobslužných dovedností a vede děti ke zdravým životním postojům a návykům. Mezi dílčí cíle patří rozvíjení fyzické a psychické zdatnosti, užívání a rozvoj smyslů, uvědomování si vlastního těla. Zdravé životní návyky, rozvoj schopností pohybových, zdokonalování v oblastech jemné a hrubé motoriky, ovládnutí těla a tělesných funkcí.

V rámcovém vzdělávacím programu jsou také uvedeny konkretizované výstupy, které jsou u dítěte předpokládány na konci předškolního období. Z hlediska oblasti Zdraví a bezpečí má být dítě schopno pojmenovat jednotlivé části těla, a mít povědomí o růstu těla, narození. Na hřišti, ve škole, ve známém prostředí by se mělo chovat bezpečně a přiměřeně. Mělo by také dodržovat a znát základní pravidla chování na ulici, chodníku, a dostatečně porozumět světelné signalizaci, uvědomovat si nebezpečí, k cizím osobám mít bezpečný odstup, mít povědomí o ochraně zdraví, v případě potřeby vědět, kde hledat pomoc. V oblasti Koordinace oka, ruky a jemné motoriky by dítě mělo umět napodobovat základní geometrické obrazce, mělo by umět stříhat, modelovat, kreslit, skládat mozaiky, lepit, pracovat se stavebnicemi, navlékat korálky. Také by mělo ovládat koordinaci oka a ruky, správně držet tužku a zvládat jemnou motoriku. Oblast Sebeobsluha ve vztahu s dítětem očekává, že dítě zvládá osobní hygienu, sebeobsluhu, zapínání zipů, knoflíků, je schopné samostatného stravování, používání příboru, zavázání

tkaniček, obouvání, zacházení s předměty denní potřeby, manipulace s nástroji, pomůckami, materiály. V oblasti Pohybové koordinace a fyzického rozvoje by dítě mělo umět zvládat prostorovou orientaci, zvládat pohybové dovednosti, zachovávat správné držení těla, chytat a házet míč, ve skupině dětí a v přírodním terénu se pohybovat bezpečně, dodržovat rytmus v pohybu a vědomě napodobovat jednoduché pohyby (Kotátková, 2014).

Předškolní vzdělávání se uskutečňuje na základě a v souladu s důležitými legislativními dokumenty. Na odborných internetových stránkách a v odborných dokumentech nalezneme podrobné souhrny a podrobné popisy jednotlivých zákonů, vyhlášek a všech dalších důležitých dokumentů souvisejících se vzděláváním dětí. Stěžejním dokumentem, který souvisí s touto prací je již zmíněný Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Jedná se o dokument vymezující hlavní podmínky, požadavky a pravidla vztahující se na institucionální vzdělávání, konkrétně na děti předškolního věku (MŠMT, 2021).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání má své principy: Akceptuje vývojová specifika dětí předškolního věku včetně jejich promítnutí do metod, forem a obsahu vzdělávání. Definuje kvality předškolního vzdělávání (cíle, podmínky, obsah, výsledky). Umožňuje vzdělávání a rozvoj dle individuálních požadavků jednotlivých dětí. Zajišťuje srovnatelné pedagogické účinnosti. Vytváří základy klíčových kompetencí, prostor pro rozvíjení koncepcí a programů škol. Umožňuje využívání různých metod a forem vzdělávání a jejich přizpůsobení se konkrétním podmínkám, potřebám, možnostem. Poskytuje rámcová kritéria – vnější a vnitřní evaluace (MŠMT, 2021).

Souvislost s problematikou diplomové práce má také Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a jeho oblasti. Především pak: Rámcový vzdělávací program (RVP), Školní vzdělávací program (ŠVP), vzdělávací soustavy, školy a školská zařízení, práva a povinnosti pedagogických pracovníků, organizace škol, formy vzdělávání, bezpečnost a ochrana zdraví ve školách a školských zařízeních, školní

řád, předškolní vzdělávání, cíle předškolního vzdělávání, organizace předškolního vzdělávání, povinnost předškolního vzdělávání a způsoby jejího plnění. Dále pak Vyhláška č. 14/2005 – Vyhláška o předškolním vzdělávání. Konkrétně pak Podrobnosti o podmínkách provozu mateřské školy, o organizaci mateřské školy, rozsah povinného předškolního vzdělávání v mateřské škole, péče o zdraví a bezpečnost dětí (Zákony pro lidi, 2022).

Předškolní pedagog

Profesní výkon předškolních pedagogů je zaměřen na celostní rozvoj dětí vycházející ze sociálního a osobnostního rozvoje dětí, přijetí vzdělávacích nabídek, záměrného učení včetně raných projevů dětských dispozic a nápravy vznikajících či vývojových poruch (Průcha & Kořátková, 2013).

Vliv předškolního pedagoga při dětské hře je velmi důležitý. Pedagog využívá všech vzdělávacích a výchovných možností, které hra nabízí. Učitel či učitelka během hry poznává a pozoruje jednotlivé děti, respektuje vývojová hlediska a individuální rozdíly mezi nimi. Ve hře hraje roli pozorovatele, partnera, a kde je potřebné, tam citlivě pomáhá (Havlínová et. al., 2000).

Předškolní pedagog by měl mít určité dovednosti a kompetence. Nabízí a napomáhá s navozováním a volbou situací k podpoře a rozvoji hry. Volí vhodné příležitosti, které rozšiřují, obohacují a prohlubují hry. Výběrem motivů pomáhá k přechodům forem pozornosti z bezděčné k zaměřené a pomáhá rozvoji úmyslného ovládnutí vlastního chování. Využívá možnost různých forem (např. experimentování, pozorování, tvoření, manipulování, pomoc při práci, konstruování). Dbá na sledování dodržování dohodnutých pravidel (např. předměty ke hře, úklid hraček, obsazování koutků ke hře). Rozděluje a vyčleňuje herní prostor, a případně hru orientuje do prostoru volného, na zahradu či zem. Sezení u stolečků se snaží omezovat pouze na nezbytně nutné činnosti, a tím předchází statickým zátěžím. Umožňuje dětem dostatek času k pokračování ve hře, k jejímu dokončení, ale také v dostatečně brzkém informování dítěte o úklidu hraček. Je si vědom, že trvání hry je v rukou dítěte, a respektuje potřebu a pocit dítěte ke hře (Havlínová et. al., 2000).

1.5 Předškolní zařízení

V MŠMT (2021) se lze dočíst, že předškolní vzdělávání je zajišťováno určitým typem institucionálního zařízení, kterými jsou školy mateřské (i školy mateřské zřízené dle § 16 odst. 9) a lesní školy mateřské.

V dnešní době však existuje velké množství různých typů předškolních zařízení, která neslouží pouze pro děti předškolního věku, ale jsou zde zařazeny děti již od věku útlého, zhruba od šestého měsíce věku, záleží ovšem na zvoleném druhu zařízení. Zajícová (2019) je klasifikuje takto:

- *Školská zařízení:*
 - Veřejné mateřské školy.
 - Soukromé mateřské školy.
 - Mateřské školy (třídy) pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami (mateřské školy speciální).
 - Lesní mateřské školy.
 - Přípravné třídy.
 - Přípravné stupně základních škol speciálních (ZŠS).

- *Dětské skupiny*

- *Neškolská zařízení:*
 - Soukromé jesličky.
 - Soukromé školky, kluby.
 - Lesní kluby.
 - Komunitní školky.
 - Rodinná centra, hlídací koutky.
 - Komerční zařízení.
 - Nezisková zařízení.

- *Mikrojesle.*

- *Individuální (tzv. domácí) vzdělávání*

1.5.1 Mateřská škola

Mateřská škola je druh předškolního zařízení, zařízení pro děti. Důležitým krokem ve vývoji dítěte je překročení nejbližšího rodinného kruhu. Aby si dítě však uvědomovalo lépe svoji identitu, potřebuje rozvíjet vztah k dětem, generaci, vrstevníkům. Dochází k rozvoji, rozšiřování, prohlubování, rozvoji, změnám a dalšímu tvoření, které je podstatnou součástí života dítěte. Pro tento rozvoj je mateřská škola vhodnou příležitostí (Matějček, 2013).

Předškolním zařízením jsou mateřské školy, jež jsou zapsány v rejstříku (rejstřík škol a školských zařízení). Jejich povinností je také řídit se školským zákonem a právními předpisy s ním souvisejícími, jako příklad je možné uvést Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (Zajícová, 2019).

V předškolním vzdělávání se vyskytují organizační formy, což jsou určité organizační rámce, ve kterých se dle daného cíle, odehrávají aktivity připravené pedagogem. Během dne se formy prolínají. Jedním z členění je klasifikace forem z hlediska časového, prostorového (místo, kde probíhá vzdělávání), počtu dětí (pracujících s pedagogem). Současné pojetí předškolního vzdělávání umožňuje pedagogům zařazovat vzdělávací činnosti v průběhu celého dne, nikoliv pouze v daných časových úsecích. Vhodné nastavení denního režimu v mateřské škole je důležitým krokem ke vhodné provázanosti a vyváženosti spontánních a řízených aktivit. Vhodně nastavený denní režim tak dětem umožňuje souběžný průběh těchto aktivit, a volný výběr mezi vzdělávací nabídkou a vlastní činností (Syslová et al., 2019).

Maximální přizpůsobení se dětským potřebám v oblastech vývoje kognitivního, fyziologického, sociálního a emocionálního má na starosti předškolní vzdělávání. Snaží se o jejich dodržování a respektování zároveň. Aby docházelo k plnohodnotnému rozvoji osobnosti dítěte je nutné v předškolním vzdělávání uplatňovat vhodné formy a metody práce. Za vhodné je považováno využití učení prožitkového a kooperativního prostřednictvím činností a her dětí. Provázanými a vyváženými aktivitami zařazovanými ve správném poměru a takovým způsobem,

aby byly odpovídající k možnostem a potřebám dětí, jsou spontánní a řízené aktivity (MŠMT, 2021).

Školní prostředí hraje velkou roli ve vztahu dítěte k pohybové aktivitě, a v jejich informovanosti o významu a důležitosti pohybové aktivity v životě člověka (Kalman, et al., 2011).

Mateřská škola městská versus mateřská škola vesnická

Kochanová (2011) popisuje městskou mateřskou školu jako objekt zřizovaný v blízkosti bytových jednotek, sídlišť, či poblíž zastavby. Mateřské školy jsou tak velmi dobře dostupné, není potřeba velké dojezdové vzdálenosti. Většinou se jedná o novostavby či zrekonstruované budovy.

V blízkosti městských mateřských škol se velmi často nachází hřiště či pozemky, které umožňují pohybové aktivity dětí. Některé ze škol mají k dispozici rozsáhlé pozemky, ze kterých jsou vytvořeny zahrady, a na nichž jsou umístěny různé prolézačky, pískoviště, silnice, a mnoho dalšího. Řada z nich ale takovou možnost nemá, a tak se školy zaměřují na vybavení a prostory vnitřní. Města velmi často nabízí mateřským školám i možnosti dalších pohybových činností jako jsou plavání, cvičení v tělocvičně či bruslení. Velmi často tyto školy chodí s dětmi na vycházky (Kubáňová, 2013).

V případě mateřské školy vesnické záleží na umístění školy. Některé mateřské školy jsou umístěny v budovách s dalšími institucemi, jiné v budovách, které se právě rekonstruují, jen velmi málo z nich se ale může pyšnit novostavbou (Kochanová, 2011).

Venkovské mateřské školy však mají výhodu v případě pohybu na čerstvém vzduchu. Velké množství z nich má vlastní rozlehlé zahrady s hřišti, pískovišti, a dalšími atrakcemi či vzdělávacími prvky pro děti. Vesnické školy jsou blíže přírodě, mají dostatek zeleně a čerstvého vzduchu. Děti tak tráví velké množství času na zahradách či na procházkách do přírody, lesa, či na louce (Machová & Kubátová, 2016).

Lesní mateřská škola

Jednou z alternativních koncepcí v předškolním vzdělávání, které se dotýká i tato práce, je lesní mateřská škola. Obsahem koncepce tohoto typu vzdělávacího zařízení je učení prožitkem, posilování zájmu o řešení nových situací a jejich poznávání, odpovědnost ke druhým i k sobě samému, získávání dovedností a jejich využitelnost v běžném životě. Dochází tak k rozšiřování emočního prožívání, k přínosu zdravotnímu, fyzickému, dovednostnímu a sociálnímu, aktivizace objevitelská a tvořivá, posilování vnímavosti všech smyslů (Kořátková, 2014).

Lesní mateřské školy kladou důraz na úctu k přírodnímu prostředí a obnovení jeho aktivního vnímání. Díky tomu se u dětí rozvíjí tvořivost, aktivita a samostatnost. Environmentální a ekologická výchova děti učí prožitkem a hrou. Vazba k přírodě napomáhá při obnovování vztahů společenských. Tento druh předškolního zařízení je vybírán především rodiči, jenž jsou zastánci přirozené výchovy, kteří odmítají konzumní společnost, a pro své děti chtějí prostředí s hlubšími prožitkovými hodnotami. Didaktickou pomůckou i základním prostředkem je sama příroda. Je zde dbáno na samostatnost dětí bez využívání umělých podnětů, jako jsou hračky, média, umělé materiály, a bez manipulativních zásahů dospělých. Úkolem pedagoga je koordinace dětské činnosti, řízení pouze v okamžiku, kdy se děti neumí, z nedostatku zkušeností, samy rozhodnout (Opravilová, 2016).

2 Cíle práce, výzkumné otázky a úkoly

Empirická část diplomové práce popisuje hlavní a dílčí cíl výzkumu, seznamuje s výzkumnými otázkami a úkoly výzkumu.

Cíl výzkumu

Hlavním cílem práce je zjistit a popsat míru a způsob zařazování spontánních a řízených pohybových činností v předškolních zařízeních v Pardubickém kraji. Dílčím cílem práce je analyzovat míru pohybové aktivity při spontánních a řízených pohybových činnostech v mateřských školách městských, v mateřské škole vesnické a v lesní mateřské škole.

Výzkumné otázky

Dle poznatků vycházejících z teoretického podkladu a na základě výzkumného cíle byly stanoveny následující výzkumné otázky.

Výzkumná otázka VO₁:

Jakým způsobem zařazují pedagogové řízené a spontánní pohybové činnosti ve vztahu k části denního režimu?

Výzkumná otázka VO₂:

Jaké konkrétní pohybové činnosti pedagogové nejvíce využívají a jak dlouho se dané činnosti věnují?

Výzkumná otázka VO₃:

Jaké prostorové podmínky a materiální vybavení pedagogové při zařazování pohybových činností využívají a do jaké míry jsou tyto prostory vhodně zabezpečeny?

Výzkumná otázka VO₄:

Jaké jsou rozdíly v naměřené pohybové aktivitě mezi vybranými předškolními zařízeními?

Úkoly výzkumu

K naplnění cílů výzkumu byly definovány tyto úkoly:

- Studium odborných teoretických poznatků dané problematiky a jeho následné zpracování.
- Volba výzkumné oblasti a příprava vhodné metodiky.
- Stanovení výzkumných metodologických východisek včetně cíle, otázek a úkolů výzkumu.
- Realizace daného výzkumu a datový sběr.
- Zpracování získaných dat včetně jejich vyhodnocení.
- Zpracování obsahu práce.
- Shrnutí získaných výsledků, vyslovení závěrů, doporučení, diskuze a závěr.
- Prezentace dosažených výsledků.

3 Metodika práce

Empirickou část práce tvoří kvantitativní výzkum, který se skládá ze dvou částí. Data byla získána dotazníkovým šetřením a monitoringem pohybové aktivity.

Charakteristika výzkumného souboru

Charakteristika popisuje obě části výzkumného šetření.

Dotazníkové šetření

Dotazování se účastnili pedagogičtí pracovníci pracující v předškolních zařízeních v Pardubickém kraji. Zastoupení dotazovaných respondentů bylo převážně ženského pohlaví, dotazník vyplnil pouze jeden muž. Věkově se výzkumný vzorek pohyboval v rozmezí 40 – 60 let. Dosažené vzdělání pedagogů bylo, ve většině případů, zaměřeno přímo na předškolní pedagogiku. Délka praxe pak byla nejčastěji kolem 10 - 15 let. Vzhledem k typu předškolních zařízení se převážně jednalo o běžné mateřské školy městské, s rozložením dětí do třech tříd. Pedagogové pak nejčastěji pracovali s heterogenními skupinami dětí ve věku 3 – 6 (7) let. Z celkem 180 oslovených pedagogů se vrátilo a bylo platných 100 dotazníků.

Monitoring pohybové aktivity

Na základě výsledků získaných dotazníkovým šetřením proběhl monitoring pohybové aktivity. Jako kritérium pro výběr jsem zvolila rozdílnost typů předškolních zařízení. Aby byl výsledek výzkumu zajímavý a přínosný, zvolila jsem tedy nejčastější odpověď z dotazníkového šetření, a to mateřskou školu běžnou městskou, ale také vesnickou. K těmto proměnným jsem vybrala jako další druh předškolního zařízení mateřskou školu lesní. V rámci monitoringu bylo osloveno celkem 10 mateřských škol těchto různých typů. Spolupráce se ale podařila pouze se čtyřmi z nich. Výzkum se tedy uskutečnil ve dvou běžných městských mateřských školách, v běžné vesnické mateřské škole a v lesní mateřské škole. Některé ze spolupracujících mateřských škol zde však nechtěly mít uvedeny identifikační údaje. V práci tak nejsou uvedeny osobní údaje předškolních zařízení, charakteristiky však přesné jsou.

Běžná mateřská škola (městská) I.:

Mateřská škola se nachází uprostřed staršího sídliště, v relativně klidnější části města. Přestože školka nemá příliš velkou zahradu, děti tráví dostatek času venku, často chodí na vycházky. Budova mateřské školy je sice nově zrekonstruována, nicméně, z důvodu nedostatku venkovního prostoru má toto zařízení k pohybovým činnostem k dispozici speciální rozsáhlejší místnost, která je využívána ale i na další různé aktivity. Z hlediska vybavenosti má škola k dispozici pouze základní tělovýchovné vybavení jako jsou míče, podložky, lana, lavičky. Mateřská škola nemá k dispozici žádné speciální a zajímavé pomůcky pro podporu pohybových aktivit dětí. Je složena ze čtyř tříd heterogenního typu. Navštěvují ji děti ve věku 2 – 6 (7) let, v počtu 28 dětí (15 chlapců a 13 dívek). V každé třídě pracují dva pedagogové. K výzkumu bylo pedagogy vybráno 15 pravidelně docházejících dětí, z nichž bylo 7 chlapců a 8 dívek. Režim dne v tomto zařízení je následující: Příchody dětí, spontánní činnosti, cvičení (6:15 – 9:00). V čase 9:00 – 9:30 probíhají řízené činnosti, po kterých následuje odchod na pobyt venku 9:30 – 11:30. Po příchodu je pro děti připraven oběd a následně přechází k odpočinku nebo odchází domů (11:30 – 14:30). Poté probíhají volné činnosti a děti odchází s rodiči domů (14:30 – 16:00).

Běžná mateřská škola (městská) II.:

Mateřská škola se nachází v menším městečku, na jeho okraji, ve velmi klidné části. Budova je nově zrekonstruována, a je k ní dostavěna další část. Škola je obklopena rozsáhlou zahradou, na které mají děti prostor k širokému množství různých pohybových činností, ať už spontánních nebo řízených. Pro řízené činnosti se na zahradě nachází bazén, pískoviště, prolézačky, atrakce, silnice, hřiště, a k těmto všem aktivitám i velký kus volné přístupné plochy zahrady. Děti tráví značné množství času venku, ať už se jedná o zahradu či procházky. Z hlediska vybavení a prostor má škola k dispozici rozsáhlou zahradu, a ve vnitřních budovách i rozsáhlou tělocvičnu. Vybavení tvoří základní pomůcky, nářadí a náčiní. V důsledku velmi aktivního pedagogického sboru jsou dětem pořizovány ale i nejnovější a velmi zajímavé pomůcky jako padáky, steppery, balanční desky, kužely, ortopedické pomůcky, nášlapné dráhy a podobně. V mateřské škole se nachází čtyři třídy heterogenního typu s dětmi ve věku 2 – 6 (7) let, v počtu 26 dětí (11 chlapců, 15 dívek). V každé třídě pracují dva pedagogové. K výzkumu bylo pedagogy vybráno 15 pravidelně

docházejících dětí, z nichž bylo 8 chlapců a 7 dívek. Režim dne začíná v 6:15 příchodem dětí do MŠ a spontánními činnostmi. V čase 8:30 – 9:00 probíhá ranní cvičení, na které navazují řízené činnosti (9:00 – 9:30). V čase 9:30 – 11:30 děti odchází na pobyt venku. Po příchodu následuje oběd, odchody dětí a odpolední odpočinek (11:30 – 14:00). Po odpočinku probíhají volné činnosti a odchody dětí (14:00 – 16:15).

Běžná mateřská škola (vesnická):

Mateřská škola se nachází v malé vesničce. Přestože leží téměř v centru, jedná se o velmi malou a klidnou vesnici. Školka je obklopena rozsáhlou zahradou s terasou, děti tak mají dostatek prostoru k volnému pohybu. Na zahradě se nachází pískoviště a prolézačky. Kromě zahrady je k pohybu využívána i tělocvična v základní škole, která se nachází naproti škole mateřské. Jelikož jsou paní učitelky velmi aktivní, je vyšší míra pohybové aktivity pozorovatelná i na dětech. Velké množství času tráví právě pohybem, a to buď v prostorách školy, pohybem po rozsáhlé zahradě nebo na dlouhých procházkách. Vybavení školky je velmi pestré. Paní učitelky neustále hledají nové a zajímavé pomůcky, nářadí a náčiní (trampolíny, balanční podložky, motorické prolézačky a další), které lze s dětmi využít. Jelikož jsou i velmi kreativní, dětem také samy různé pomůcky vytváří. Mateřská škola se skládá z jedné heterogenní třídy se dvěma pedagogy. Navštěvují ji děti ve věku 2 – 6 (7) let, v počtu 28 dětí (16 chlapců, 12 dívek). K výzkumu bylo pedagogy vybráno 15 pravidelně docházejících dětí, z nichž bylo 11 chlapců 4 dívky. Režim dne začíná v 6:30 příchodem dětí do MŠ. Do 8:00 mají děti volný režim, který zahrnuje spontánní činnosti dle volby dětí. Poté následují pohybové aktivity s ranním cvičením (8:30 – 9:00). Dále řízené činnosti v čase 9:00 – 9:30. Po pedagogem vedených činnostech odchází děti na pobyt venku (9:30 – 11:00). Po příchodu je pro děti přichystán oběd a následně odchází domů či na odpočinek (11:00 – 14:00). Po odpočinku následují volné činnosti a odchody dětí domů (14:00 – 15:30).

Lesní mateřská škola:

Lesní mateřská škola se nachází na okraji malé vesnice, uprostřed krásného rozsáhlého lesa. Děti se zde pohybují celodenně na čerstvém vzduchu. Od ranních do odpoledních hodin je jim k dispozici rozsáhlý lesní prostor, kde se mohou volně

pohybovat a zkoumat, nejsou zde žádné uměle vytvořené atrakce a prolézačky, pouze různé druhy různých dřevěných a přírodních objektů, které slouží jako prolézačky. Jako případné zázemí jim slouží maringotka. Jelikož mají děti během dne velké množství prostoru pro pohyb, procházky nejsou tak časté. Speciální sportovní a tělovýchovné nástroje, pomůcky a náčiní zde téměř nenalezneme, pouze jejich napodobeniny z přírodních materiálů, které si učitelky či děti samy vytvořily (pomůcky pro překážkové dráhy, kužely, mantinely a podobně). Třídu tvoří 15 dětí ve věku 2 – 6 (7) let. Heterogenní skupinu dětí vedou dva průvodci. K výzkumu bylo průvodci vybráno 10 pravidelně docházejících dětí, z nichž byli 3 chlapci, a 7 bylo dívek. Mateřská škola začíná denní režim v 7:00 příchodem dětí a spontánními činnostmi. V čase 8:30 – 9:00 probíhá ranní kruh, po kterém následují vzdělávací činnosti (9:00 – 12:00). V čase 12:00 – 12:30 je pro děti připraven oběd. Poté nastává odpočinek a odchody dětí (13:00 – 15:00). Od 15:00 do 16:20 probíhají spontánní činnosti a odchody dětí domů.

Organizace výzkumu

Organizace výzkumu popisuje organizaci dotazníkového šetření a monitoring pohybové aktivity.

Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno v online programu Survio.com. Oslovení předškolních zařízení proběhlo elektronickou formou. Před samotným výzkumem proběhl předvýzkum, abychom zjistili, zda jsou otázky dotazníku vhodné a pochopitelné, a zda je dotazník v dostatečném rozsahu a obsahu vzhledem k problematice práce a časové náročnosti. Tohoto předvýzkumu se zúčastnily kolegyně pracující v daných typech předškolních zařízení. K hlavnímu výzkumnému šetření byli osloveni ředitelé či vedoucí pracovníci mateřských škol Pardubického kraje. Byl jim přeposlán odkaz na dotazník s prosbou o jeho předání svým zaměstnancům a jeho následné vyplnění. Jednalo se o dotazník anonymní, tudíž nebyly získány žádné citlivé a osobní informace. Šetření probíhalo v rozmezí 6 měsíců (leden - červen 2022).

Monitoring pohybové aktivity

Druhé části výzkumného šetření se zúčastnily různé typy předškolních zařízení (2x běžná mateřská škola městská, 1x běžná mateřská škola vesnická, 1x lesní mateřská škola). Mateřské školy byly osloveny e-mailovou, telefonickou či osobní cestou. Monitoring pohybové aktivity trval, v každém ze zvolených zařízení, v délce dvou týdnů (tj. 10 pracovních dní). Denně se pak měření uskutečňovalo v časové rozmezí cca 8:00 – 11:45 hodin (od příchodu dětí do zařízení po návrat z pobytu venku). Aby byl výzkum kvalitní a neovlivňovaly ho teplotní rozdíly a výkyvy, byly krokoměry umístěny do předškolních zařízení ve stejných obdobích (2. a 3. týden v říjnu 2022).

Metody získávání dat

Data byla získána prostřednictvím dotazníkového šetření a monitoringem pohybové aktivity. Metody jsou popsány níže.

Dotazníkové šetření

Nejpoužívanější metodou, která byla využita i v této diplomové práci, je dotazník. Skrze dotazování bylo možné posbírat fakta a informace o respondentech, jejich názorech, postojích, mínění. Jedná se o baterii otázek, na které respondent odpovídá různými typy odpovědí - ano/ne/nevím, vybírá z možností alternativních či doplňujících, odpovídá volně nebo škálou (Chráška, 2016).

Z hlediska rozsáhlosti oslovených respondentů nebylo možné využít dotazník klasický (papírový), ale bylo využito dotazování internetem. To se oproti běžnému papírovému dotazníku liší v tom, že je dotazník umístěn na internetovém serveru, kde ho oslovený respondent vyplní, a odpověď skrze jedno tlačítko výzkumníkovi. Tato forma je velice efektivní a rychlejší než forma papírová (Jansa, 2012).

Na internetových stránkách jsem využila nástroj pro tvorbu online dotazníků (Survio.com), kde jsem si vytvořila vlastní dotazník, který jsem rozdělila do 3 oblastí podle dané problematiky. Dotazník byl tvořen různými typy otázek (uzavřené, polouzavřené, otevřené). Přestože tento nástroj nabízí i analýzu, různé grafické zpracování a vyhodnocení, výsledky jsem zpracovala osobně v programu Microsoft Excel 2016. Následně jsem je vhodně upravila a převedla do grafů a tabulek.

Data byla sbírána v rozmezí 6 měsíců, v období měsíce ledna až června 2022. Dotazník byl obsáhlý, přesto však jeho vyplnění nezabralo velké množství času, cca 15 minut. Aby byla zajištěna kompetentnost vyplňujících osob, dotazníky byly zasilány přímo na konkrétní e-mailové adresy ředitelů či vedoucích učitelů předškolních zařízení.

Monitoring pohybové aktivity

Dalším způsobem, jež byl využit, byl monitoring pohybové aktivity. Ten zahrnuje řadu nezbytných prostředků a činností sloužících k přesnému analyzování a sledování pohybové aktivity vykonávané v běžných životních podmínkách. Toto mnohorozměrné komplexní chování, kterým je pohybová aktivita, lze charakterizovat a kvantifikovat termíny jako jsou intenzita, frekvence, typ, trvání. Cílem monitoringu je, skrze neinvazivní přístroje (pedometr, akcelometr či multifunkční přístroje) a prostřednictvím metod subjektivních (dotazníky, rozhovory, záznamní archy), minimalizování nepřesností a chyb, sledování četnosti, frekvence a způsobu při zařazování pohybových aktivit (Měkota & Cuburek, 2007).

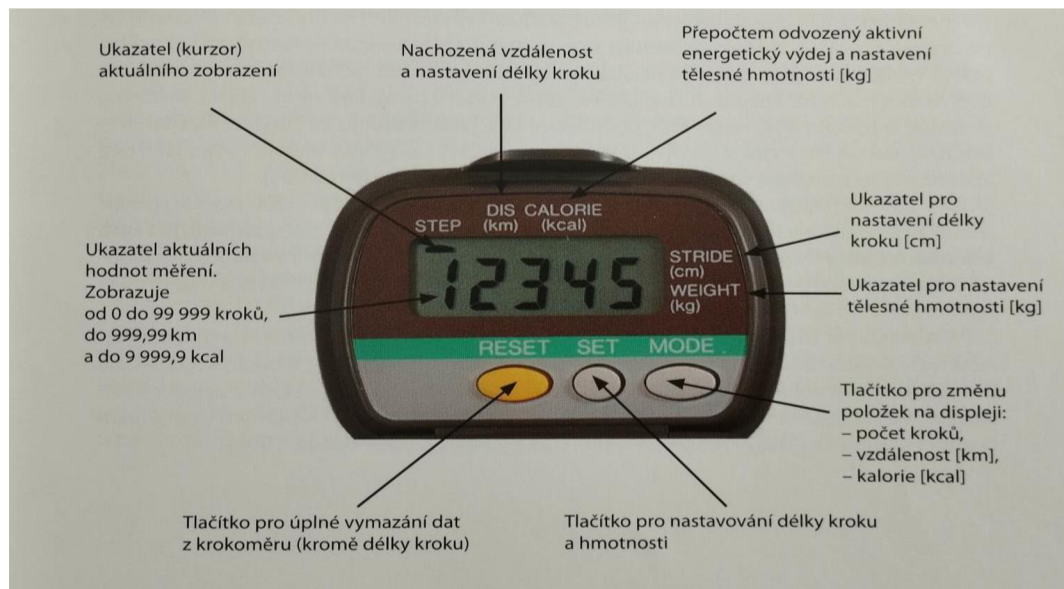
Monitorování pohybové aktivity prostřednictvím pedometrů je jedním z nejrozšířenějších způsobů sledování pohybové aktivity přístrojově. Jedná se o malý, lehký, dostupný elektronický přístroj, jenž měří vertikální oscilace. Na displeji přístroje je zobrazován výsledný počet kroků. Pedometry umožňují však pouze záznam a zobrazení celkového počtu kroků za danou dobu, nedokáží ale identifikovat intenzitu a typ pohybové aktivity. Přístroj se monitorovaným jedincům umísťuje do pasu na boku (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Sběr dat k pedometrickému šetření probíhal pomocí pedometrů (krokoměrů) značky Yamax SW 700. Jednalo se o monitoring pohybové aktivity dětí navštěvujících předškolní zařízení. Pedagogové byli seznámeni s touto metodou, byla jim předána záznamová tabulka, rozdány krokoměry a popsán způsob jejich použití. Každý den, ve stejný čas (v 8 hodin) byly dětem do oblasti kyčelního kloubu (za lem oblečení) připevněny dané krokoměry. Zařízení u sebe děti nosily od doby nasazení až po návrat z venkovních aktivit. Byly zde možné mezičasy, kde byly děti bez pohybu (řízené činnosti u stolu, v komunitním kruhu, a podobně). V případech neaktivity

byly hodnoty z krokoměrů zapsány, na konci měření sečteny a zapsány do tabulek. Soubor byl tvořen vedoucím pedagogem a skupinou dětí (10 - 15 dětí).

Obrázek 3

Pedometr Yamax SW 700 (Sigmund & Sigmundová, 2011).



Metody zpracování a vyhodnocení dat

Metody využitě při zpracování výzkumného šetření byly opět rozděleny na dvě části.

Dotazníkové šetření

Data kvantitativního výzkumu jsem exportovala z internetového nástroje do počítačového programu Microsoft Excel 2016. Získané informace jsem následně vyfiltrovala a zpracovala. Vyhodnocení proběhlo prostřednictvím grafických a matematicko-statistických metod, kde byla data, dle potřeby a náročnosti dotazu, převedena do formy tabulek a grafů. Následně jsem jednotlivé otázky okomentovala a porovnávala. K analyzování dat byly využity logické metody syntézy, analýzy, dedukce, indukce, zevšeobecnění a komparace.

Monitoring pohybové aktivity

Tato část výzkumu byla zpracována rovněž metodou matematicko-statistickou. Získaná data byla přepsána z papírové podoby a vložena do tabulek ke snadnějšímu porovnání a zpracování. V této části práce zaměřené na podrobnější data byl

předností podrobný vhled do problematiky s následným podrobným popisem a vyhodnocením. Získaná data byla zpracována v počítačovém programu Microsoft Excel 2016. Ke statistickému zpracování byla využita matematická metoda výpočtu celkových hodnot (SUMA) a statistická metoda výpočtu průměru (AVERAGEA).

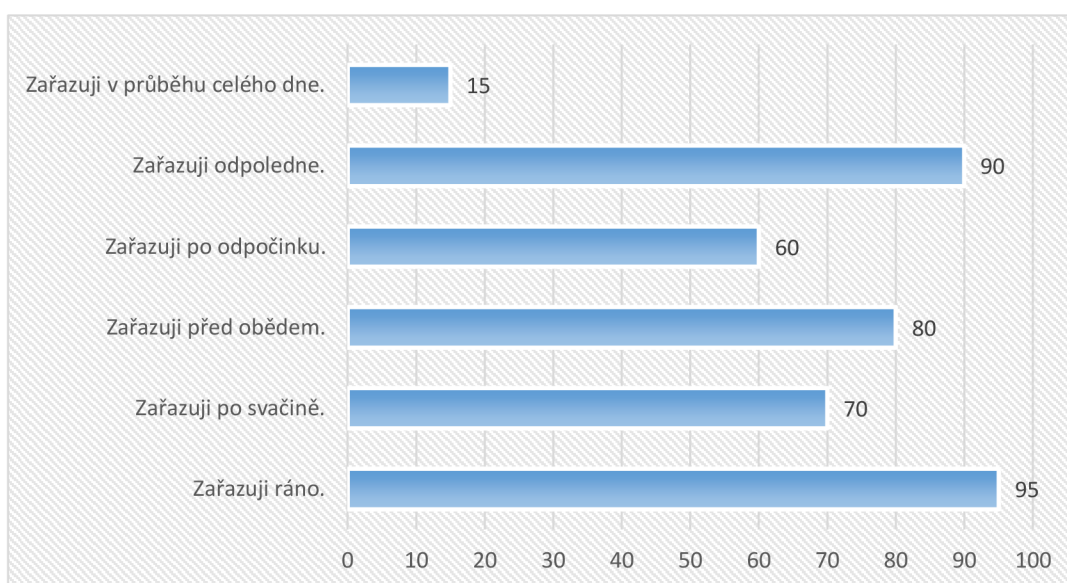
4 Výsledky

Výsledková část diplomové práce prezentuje získaná a zpracovaná data.

Dotazníkové šetření

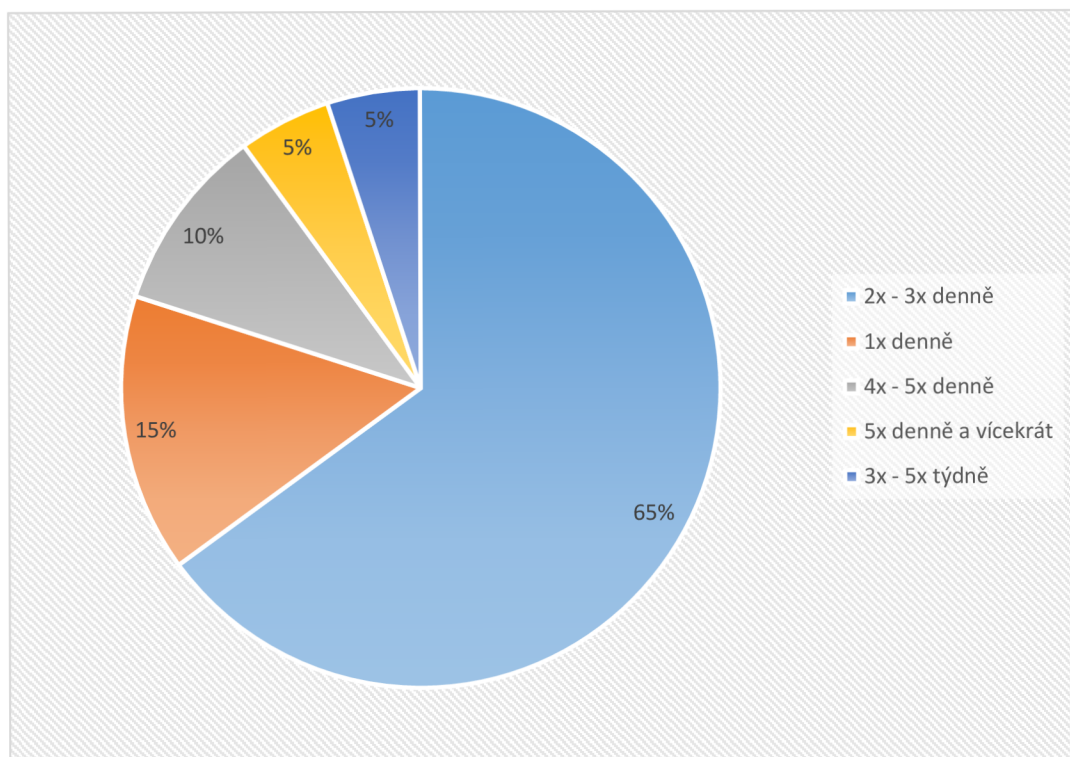
Z první části dotazníkového šetření se dozvídáme, že všichni respondenti (100% dotázaných) zařazují spontánní i řízené pohybové činnosti. Z hlediska smysluplnosti a vhodnosti obou organizačních forem považuje 98% respondentů za vhodné obě formy pohybových činností. Podle oblíbenosti pak 96% respondentů zařazuje spontánní i řízené pohybové činnosti.

Podmínky pro spontánní pohybové činnosti jsou pedagogy tvořeny nejčastěji v ranních (95%) a dopoledních hodinách (90%). Z hlediska četnosti a časového rozsahu jsou spontánní činnosti zařazovány nejčastěji 2x – 3x denně (65%), v rozsahu 5 – 10 minut (38%). Zajímavé je, že celých 15% respondentů zařazuje spontánní pohybové činnosti pouze 1x denně. Nejběžnější spontánní činností dětí je, dle 99% respondentů, chůze. Velmi častou odpovědí byl také běh (98%), skákání (95%), lezení (91%) a honička (90%). Podrobnější vzhled je zobrazen na následujících grafech (Graf 1, Graf 2, Graf 3, Graf 4).

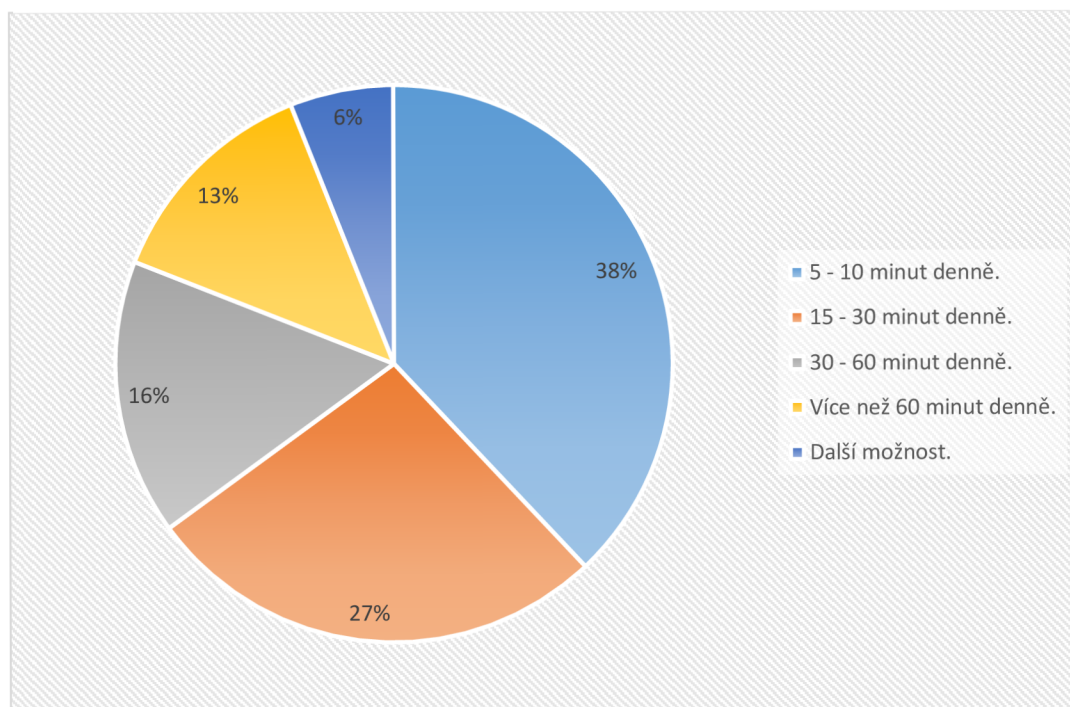


Graf 1

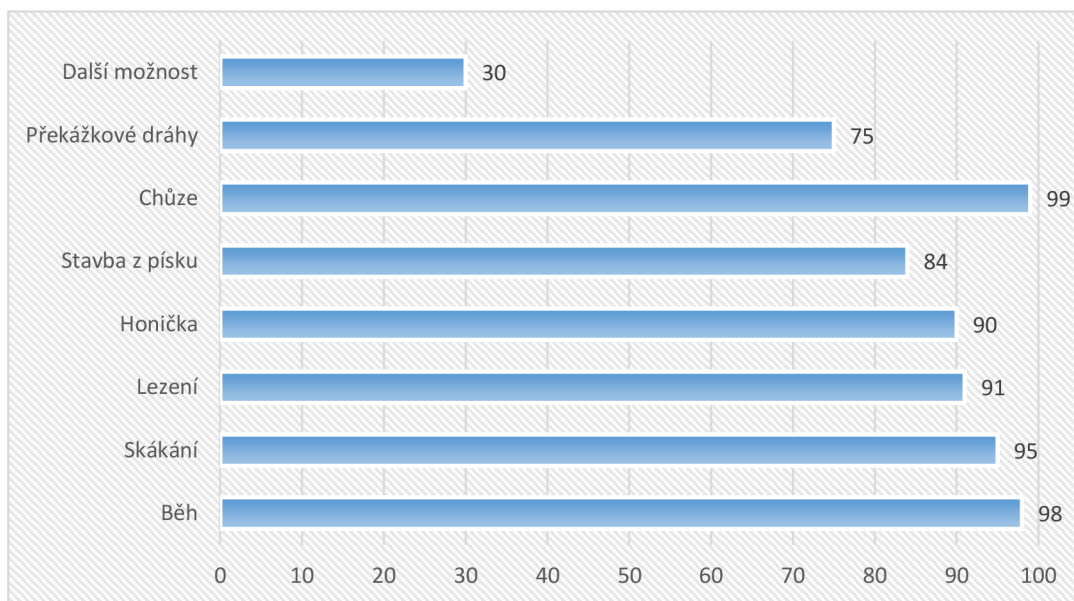
Spontánní pohybové činnosti v režimu dne



Graf 2
Četnost zařazování spontánních pohybových činností

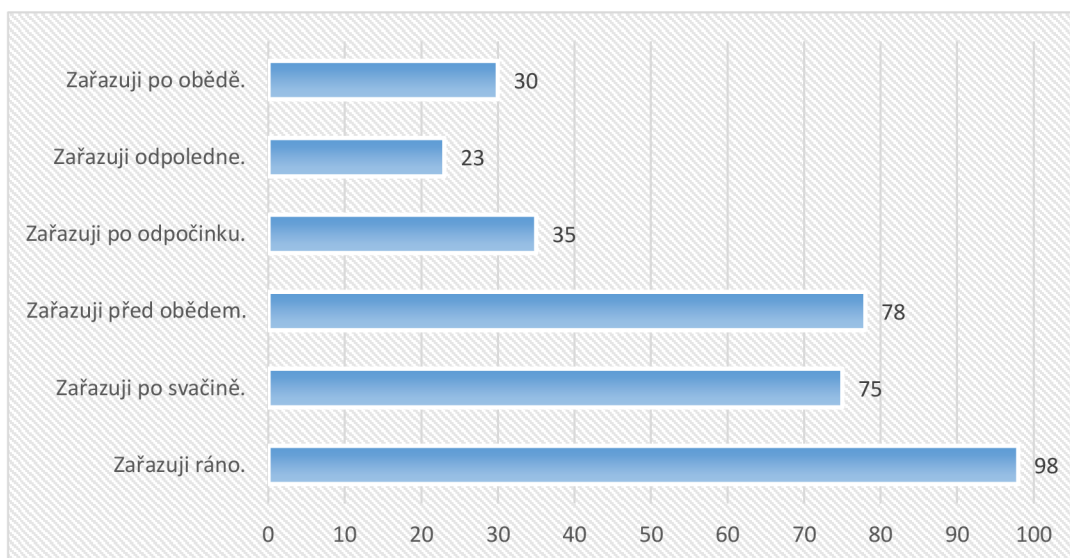


Graf 3
Délka spontánních pohybových činností

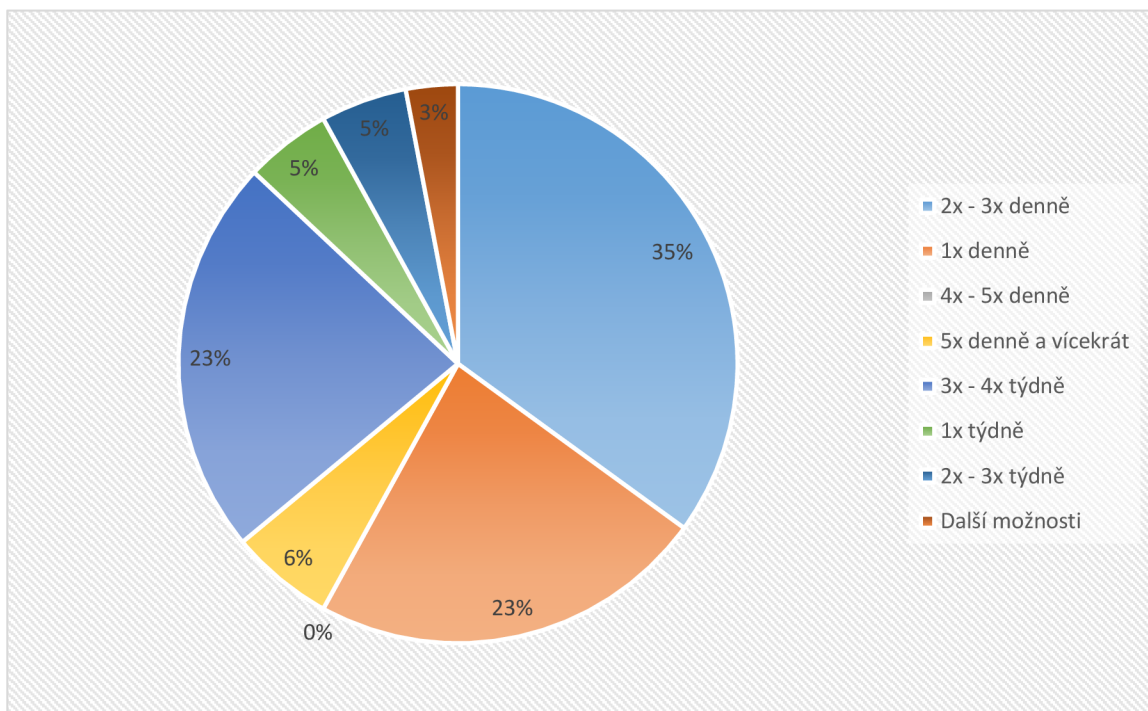


Graf 4
Spontánní pohybové činnosti dětí

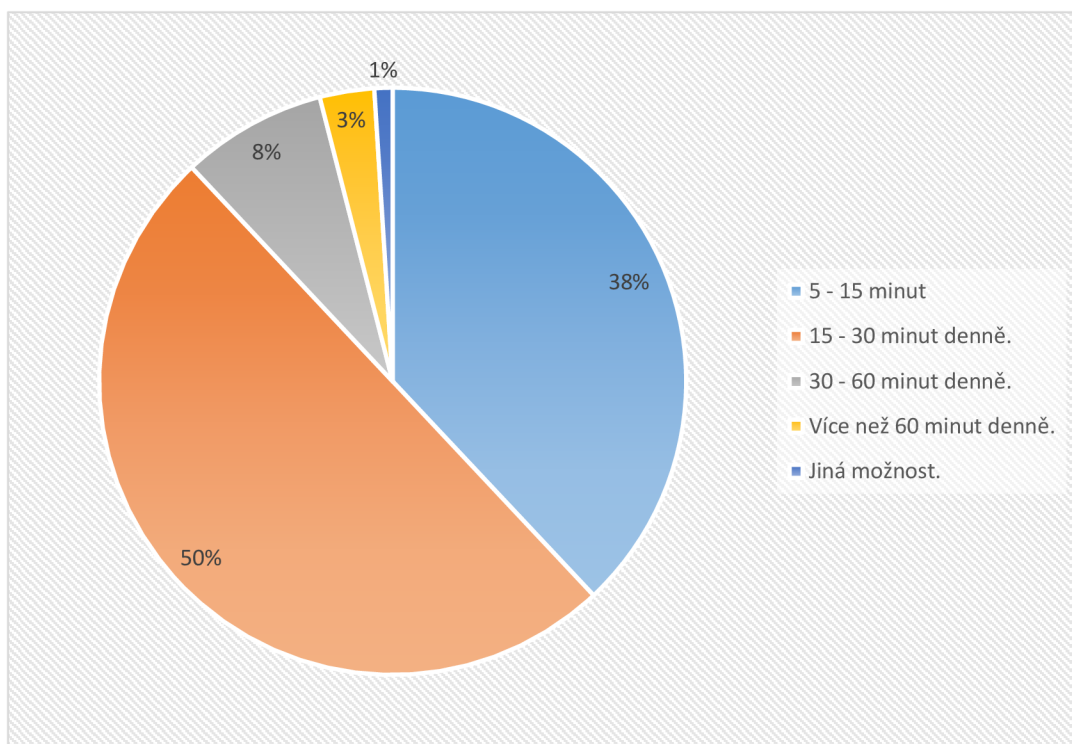
Řízené pohybové činnosti zařazuje 98% dotázaných v ranních hodinách. 35% dotázaných pedagogů je zařazuje 1x – 2x denně, v délce 15 – 30 minut. 5% dotázaných pedagogů tyto činnosti zařazuje dokonce 5x denně. Nejběžnější řízenou činností jsou pohybová cvičení (98%) a relaxační cvičení (97%). Data zobrazena v následujících grafech (Graf 5, Graf 6, Graf 7, Graf 8).



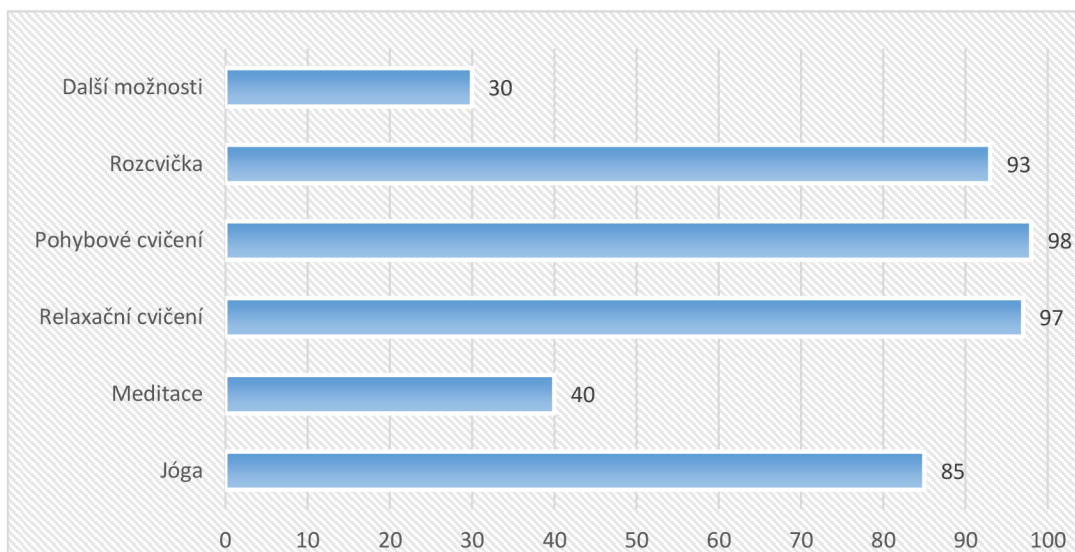
Graf 5
Řízené pohybové činnosti v režimu dne



Graf 6
Četnost řízených pohybových činností



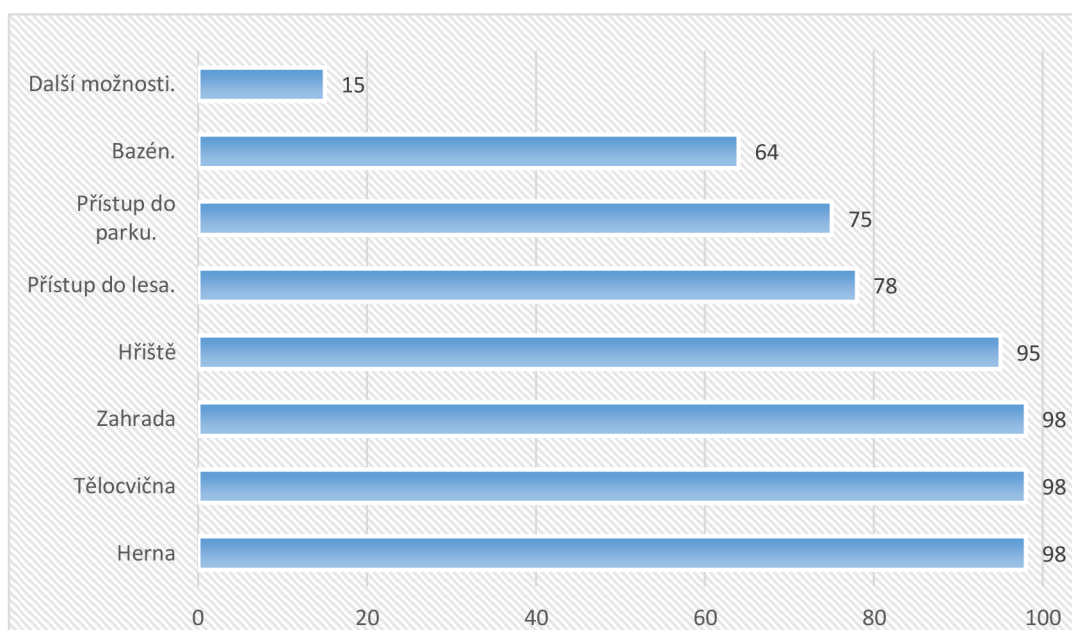
Graf 7
Délka řízených pohybových činností



Graf 8
Druh řízené pohybové činnosti

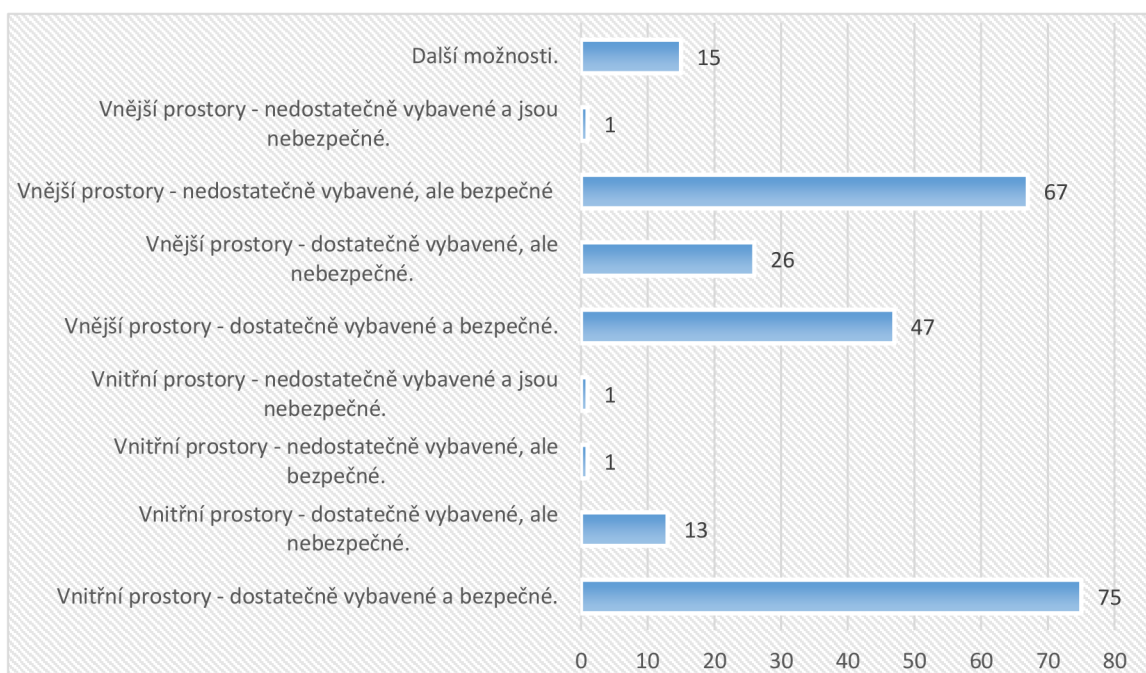
Celých 75% respondentů je zcela spokojeno s tím, do jaké míry spontánní a řízené pohybové činnosti zařazují, 25% dotázaných zvolilo částečnou spokojenost.

Každé předškolní zařízení má rozdílné prostorové podmínky. 98% dotázaných, k pohybovým činnostem využívá zahradu, tělocvičnu, hernu a hřiště. Pouze 15% dotázaných má k dispozici prostory jako jsou pole či louky (Graf 9).



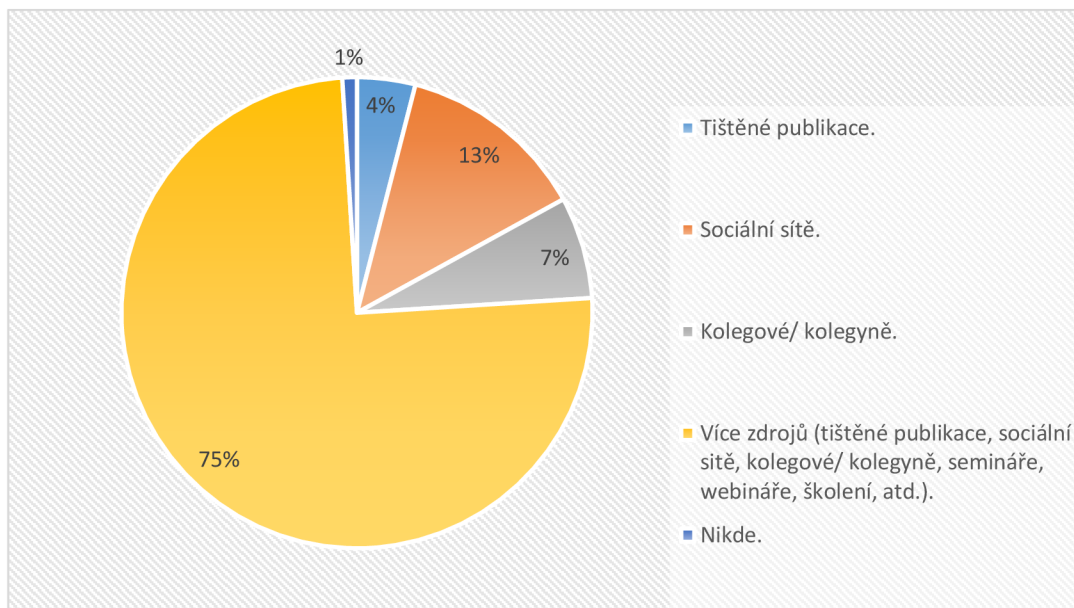
Graf 9
Prostorové možnosti k pohybovým činnostem

Tak jako se odlišují prostorové možnosti, liší se i vybavení prostor jednotlivých předškolních zařízení. Základní sportovní pomůcky má k dispozici 79% pedagogů, 5% respondentů pak nemá z dispozici žádné pomůcky. Z hlediska bezpečnosti se 75% dotázaných domnívá, že jsou jejich vnitřní prostory dostatečně vybaveny a pro děti bezpečné. Pouze 1% respondentů považuje vnitřní prostory za nevhodné a nebezpečné. Vnější prostory dopadly velmi podobně, za bezpečné a dostačující je považuje 67% dotázaných. Nebezpečné a nevhodné vnější podmínky uvedlo pouze 1% respondentů (Graf 10).



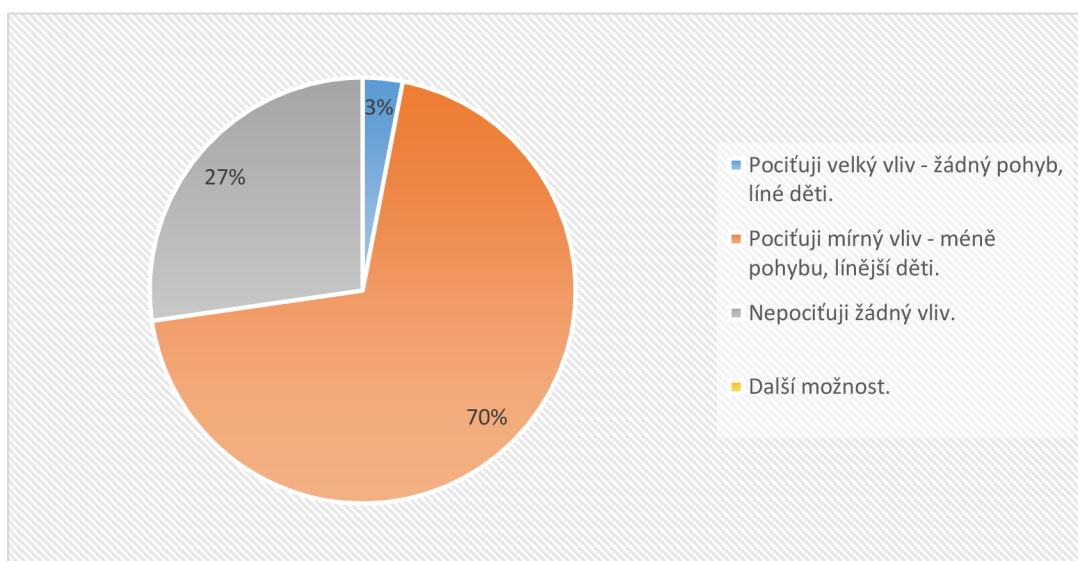
Graf 10
Bezpečnost a vybavení prostor

V dnešní době je mnoho možností, jak se vzdělávat a získávat znalosti v dané problematice. Tuto možnost využívá 75% dotázaných, 1% dotázaných se však nadále nevzdělává a nevyužívá žádné informační zdroje ke svému rozvoji (Graf 11).



Graf 11
Čerpání znalostí, zkušeností

Jelikož se výzkum uskutečnil v období pandemické situace, jedna ze závěrečných otázek tak souvisela právě s touto problematikou. 70% dotázaných uvedlo, že pociťují mírný vliv pandemie na pohybovou stránku dětí. Dle nich měly děti méně pohybu, jsou tak nyní pomalejší a línější (Graf 12).



Graf 12
Vliv pandemické situace

Monitoring pohybové aktivity

V této části práce jsou prezentovány výsledky monitoringu pohybové aktivity dětí v daných předškolních zařízeních.

Tabulka 1

Celkové a průměrné naměřené hodnoty pohybové aktivity

| Subjekt měření | Naměřené hodnoty u jednotlivých druhů zařízení | | | |
|----------------------|--|---|---|-----------------------------|
| | <i>Běžná mateřská škola městská I.</i> | <i>Běžná mateřská škola městská II.</i> | <i>Běžná mateřská škola vesnická I.</i> | <i>Lesní mateřská škola</i> |
| Dívky (celkem) | 142 230 | 206 301 | 230 701 | 466 126 |
| Dívky (průměr/den) | 1 778 | 3 439 | 5 768 | 6 659 |
| Chlapci (celkem) | 148 135 | 384 855 | 600 813 | 200 975 |
| Chlapci (průměr/den) | 2 117 | 4 276 | 5 462 | 6 699 |
| Všichni (celkem) | 290 365 | 591 156 | 831 514 | 667 101 |
| Všichni (průměr/den) | 1 936 | 3 941 | 5 544 | 6 671 |

Naměřené hodnoty pohybové aktivity získané monitoringem se, v předškolním zařízení typu mateřská škola městská I., během obou týdnů pohybovaly v rozmezí 551 – 5 718 kroků. V prvním týdnu děti nachodily pouze o 689 kroků více než v týdnu druhém. Celkově, za oba týdny měření, děti nachodily 290 365 kroků. Průměrná naměřená hodnota byla 1 936 kroků na dítě/den. Při pohledu na tabulku vidíme, že vyšší hodnoty měření byly získány od chlapců, kteří nachodili průměrně 2 117 kroků za den. Během měření byly v mateřské škole zařazeny spontánní pohybové činnosti (několikrát denně), řízené pohybové činnosti (2x týdně – pondělí, středa). Pobyt venku probíhal formou vycházek 4x týdně (pondělí – čtvrtek) a volným pohybem po zahradě (1x týdně – pátek).

V mateřské škole městské II. jsme naměřili hodnoty v rozmezí 1 005 – 7 021 kroků. U této mateřské školy se celkové naměřené hodnoty mezi týdny mírně lišily, ale nejednalo se o extrémní čísla. V prvním týdnu děti nachodily o 48 420 kroků více než ve druhém týdnu. V celkovém součtu jsme naměřili 591 156 kroků za oba dva týdny měření. Průměrně šlo o 3 941 kroků na dítě/den. Při porovnání mezi chlapci a dívkami byly vyšší hodnoty naměřeny u chlapců, u kterých bylo průměrně naměřeno 4 276 kroků za den. Mateřská škola během měření zařadila 2x týdně řízené pohybové činnosti (pondělí, čtvrtek) a každodenně, několikrát za den zařazovala pohybové činnosti spontánní. Venkovní pobyt zahrnoval vycházku (2x týdně – úterý, čtvrtek) a volný pohyb po zahradě (3x týdně – pondělí, středa, pátek).

Vesnická mateřská škola naměřila velmi zajímavé hodnoty. Jednalo se o rozmezí 1 307 – 16 968 kroků. Dítě s nejvyšší hodnotou tak nachodilo téměř 13x více kroků než dítě s hodnotou nejnižší. Nejvyšší hodnoty byly naměřeny na konci prvního týdne, konkrétně v pátek. Tato vysoká čísla byla naměřena především z důvodu vysoké míry pohybové aktivity dětí (velké zaujetí pedometry, dlouhá vycházka, volný pohyb po zahradě). Celkově děti nachodily o 184 342 kroků více v týdnu prvním, z důvodu již zmíněné zvýšené aktivity. Souhrn za oba dva týdny tak činil 831 514 kroků, což bylo v přepočtu na průměrné hodnoty 5 544 kroků dítě/den. Podle souhrnných dat i v tomto druhu předškolního zařízení nachodili více kroků chlapci, průměrně však byly naměřeny vyšší hodnoty u dívek, u kterých byla průměrná hodnota 5 768 kroků na dítě/den. Mateřská škola zařazovala dennodenně, několikrát za den spontánní pohybové činnosti, činnosti řízené 1x týdně (středa). Pobyt venku děti trávily každodenními vycházkami (v pátek dlouhá vycházka). Po vycházkách následoval každodenní volný pohyb dětí po zahradě.

Monitoring pohybové aktivity v lesní mateřské škole ukázal hodnoty v rozmezí 1 072 – 10 657 kroků. V tomto předškolním zařízení děti nachodily o 39 347 kroků více v prvním týdnu. Celkové množství kroků za oba týdny bylo 667 101. Průměrně tak šlo o hodnotu 6 671 kroků na dítě/den. Lesní mateřská škola bylo jediné zařízení, kde dle součtu kroků, nachodily více kroků dívky. Průměrně však

byli naměřeny vyšší hodnoty u chlapců, kde se jednalo o číslo 6 699 kroků na dítě/den. Řízené činnosti mateřská škola zařazovala 1x týdně, spontánní pak každodenně, několikrát za den (většina času při pobytu dětí v MŠ). Vycházka byla během měření zařazena 1x (pondělí – druhý týden).

Při porovnání souhrnných hodnot naměřených kroků jsme nejvyšší hodnoty naměřili v běžné mateřské škole vesnické, kde celkový součet kroků všech dětí za oba týdny měření činil 831 514 kroků. Když jsme tuto hodnotu porovnali s nejnižší naměřenou hodnotou, kterou jsme získali od běžné městské mateřské školy I. (290 365 kroků), zjistili jsme, že ve vesnické mateřské škole děti nachodily o 541 149 kroků více, což je téměř trojnásobné množství nachozených kroků. Z hlediska průměrového se však výsledky mezi nejvyššími hodnotami liší. Průměrně je, s nejvyšším počtem naměřených kroků, na prvním místě lesní mateřská škola, s hodnotou 7 065 kroků na dítě/den. Ve srovnání s nejnižší hodnotou je však opět velký skok. Městská mateřská škola se svou průměrnou hodnotou 1 940 kroků na dítě/den, má tak téměř 4x méně kroků než škola lesní. Celkově tak lze říci, že druh a prostorové podmínky hrají v míře pohybové aktivity velkou roli.

Během měření nebyl v mateřských školách nastaven žádný speciální režim. Všechny čtyři druhy předškolních zařízení fungovaly a postupovaly dle běžných denních režimů a platných ŠVP.

Shrnutí výsledků

Tato část práce se věnuje se souhrnnému hodnocení výsledků získaných výzkumným šetřením. Jsou zde uvedeny odpovědi na stanovené výzkumné otázky.

Výzkumná otázka VO₁:

Jakým způsobem zařazují pedagogové řízené a spontánní pohybové činnosti ve vztahu k části denního režimu?

Téměř všichni dotázaní respondenti (98%) uvedli, že jim přijde smysluplné zařazování spontánních i řízených pohybových činností do režimu dne v předškolních zařízeních. Volba denní doby byla pro oba dva druhy pohybových činností taktéž podobná. Spontánní i řízené činnosti jsou, dle odpovědí pedagogů, nejvíce zařazovány v ranních hodinách. V porovnání šlo o hodnoty v poměru 98% spontánní pohybové činnosti, 95% řízené pohybové činnosti. Spontánní činnosti jsou i v dalších případech častěji zařazovány v dopoledních hodinách (90%) a před obědem (70%). Řízené činnosti jsou pak ve větší míře zařazovány před obědem (78%) a po svačině (35%).

Výzkumná otázka VO₂:

Jaké konkrétní pohybové činnosti pedagogové nejvíce využívají a jak dlouho se dané činnosti věnují?

Mezi nejčastější formu spontánní pohybové činnosti, kterou uvedlo 99% respondentů, patří chůze. Pouze o jedno procento menší zastoupení byly spontánní činnosti ve formě běhu (98%). Oblíbenými spontánními činnostmi jsou také lezení a honička, jejichž zastoupení bylo v hodnotě přes 90%. Často využívanou činností jsou také překážkové dráhy. Nižší míra zastoupení byla v případě volného pohybu na zahradě nebo her s tělocvičným náradím (30%). Časový rozsah vykonávání spontánních pohybových činností byl, dle respondentů, nejčastěji v délce 5 – 10 minut (38%).

V případě řízených pohybových činností jsme dostali výsledky takové, že nejvyužívanější formou této pohybové činnosti jsou řízená pohybová cvičení, tj.

tělovýchovná jednotka, kterou zvolilo 98% pedagogů, 97% respondentů zařazuje relaxační cvičení, dalších 93% pak pouze rozcvičky. Nepatrně nižší zastoupení měla jóga, kterou vybralo 85% respondentů. Délka provádění řízených činností se nejčastěji pohybovala v rozmezí 15 – 30 minut, tuto možnost vybralo 50% pedagogů.

Výzkumná otázka VO₃:

Jaké prostorové podmínky a materiální vybavení pedagogové při zařazování pohybových činností využívají a do jaké míry jsou tyto prostory vhodně zabezpečeny?

Prostorové podmínky využívané ke spontánním a řízeným pohybovým činnostem se v jednotlivých druzích předškolních zařízení odlišují. Téměř většina respondentů (98%) má však k dispozici pro pohybové činnosti zahradu, tělocvičnu a dostatek prostoru v herně. Velké množství z dotázaných (95%) také může využívat hřiště. Dalšími využívanými prostory jsou les (78%), park (75%), bazén (60%). Ale pouze 15% dotázaných pedagogů má k dispozici prostory jako jsou pole či louky. 79% pedagogů má k dispozici pouze základní sportovní pomůcky, speciální pomůcky může využívat 14% dotázaných. Celých 5% však nemá k dispozici žádné sportovní pomůcky. Vlastnoručně vyráběné pomůcky využívají 2% pedagogů.

Z hlediska bezpečnosti se 75% pedagogů domnívá, že jsou jejich vnitřní prostory zcela bezpečně, 67% z nich si také myslí, že jsou bezpečné i prostory vnější. Za nebezpečné a nevhodné považuje své prostory pouze 1% dotázaných respondentů.

Výzkumná otázka VO₄:

Jaké jsou rozdíly v naměřené pohybové aktivitě mezi vybranými předškolními zařízeními?

Nejvyšší množství naměřených kroků bylo ve vesnické mateřské škole, kde se, za oba dva týdny měření, jednalo o hodnotu 831 514 kroků. Naopak nejnižší naměřenou hodnotou byla data získaná od běžné městské mateřské školy I., kde bylo za oba dva týdny naměřeno 290 365 kroků. Rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší naměřenou hodnotou je 541 149 kroků. Jedná se tak o téměř trojnásobné množství kroků. Podobné hodnoty byly naměřeny u běžné městské mateřské školy II. a lesní mateřské školy, kde se

jednalo o čísla 591 156 kroků a 667 101 kroků. Průměrově dosáhla nejvyššího množství kroků lesní mateřská škola s hodnotou 7 065 kroků na dítě/den.

5 Diskuze

Spontánní a řízené pohybové činnosti jsou každodenními aktivitami zařazovanými v rámci sledovaných předškolních zařízení. V rámci této kapitoly se zaměříme na porovnání výzkumu a získaných dat s dalšími podobnými výzkumy či studii, jenž souvisí s danou problematikou diplomové práce.

Každodenní zařazování pohybu je zcela zásadním a důležitým jevem, jelikož je jeho povinnost stanovena i v povinném školním dokumentu a to v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV, 2021). V tomto programu je jedna z částí věnována oblasti Dítě a jeho tělo, kde jsou jasně dané vzdělávací cíle a nabídky, očekávané výstupy a možná rizika, která slouží ke vzdělávání dítěte v rámci jeho biologické oblasti. Je tak zcela zřejmé, že tvrzení o rozvoji a zdokonalování pohybových schopností a dovedností, rozvoji zdatnosti psychické a fyzické, osvojování si dovedností a poznatků týkajících se podpory zdraví a pohody nejen osobní, ale i prostředí, tak naplňujeme různými způsoby.

Porovnáme-li výsledky našeho výzkumu s výsledky Menšíkové (2019) zjistíme, že hodnoty, které získala, jsou v souladu s hodnotami, které jsme naměřili i v našem výzkumu. V případě běžné mateřské školy naměřila průměrnou denní hodnotu 3 536 kroků na dítě/den. V našem případě šlo o hodnoty v rozmezí 1 936 – 5 544 kroků na dítě/den. V případě zaměření se na dívky a chlapce získala Menšíková (2019) průměrné hodnoty 3 466 kroků na dívku/den a 3 586 kroků na chlapce/den. V našem výzkumu jsme získali hodnoty v rozmezí 1 778 – 5 768 kroků na dívku/den a 2 117 – 5 462 kroků na chlapce/den. Pokud bychom zprůměrovali hodnoty z našich zařízení, dostali bychom podobné výsledky. Monitoringem pohybové aktivity se ve své práci zabývala i Fabiánová (2018), která došla téměř k totožným výsledkům jako tato diplomová práce. U dětí navštěvujících dětský lesní klub naměřila průměrné hodnoty 6 657 kroků na dítě/den. V našem případě šlo u lesní mateřské školy o hodnotu 6 671 kroků na dítě/den. V případě běžné mateřské školy šlo o údaje rozdílné. Průměrné hodnoty naměřené v našich vybraných zařízeních byly 1 936 kroků na dítě/den (běžná městská MŠ I.), 3 941 kroků na dítě/den (běžná městská MŠ II.) a 5 544 kroků na dítě/den (běžná vesnická MŠ). V případě Fabiánové (2018) šlo o hodnotu 7 071 kroků na dítě/den. Z našich získaných hodnot se přibližovala

pouze mateřská škola vesnická. Lze tedy polemizovat, jaké okolnosti by mohly mít vliv na rozdílnost naměřených hodnot ve stejných druzích předškolních zařízení. Dalším příkladem k porovnání mohou být hodnoty, které získal Slaměník (2017). Ve svém výzkumu naměřil průměrné hodnoty 5 015 kroků na dítě/den v běžné mateřské škole.

Culková et al. (2020) ve svém výzkumu porovnávali pohybovou aktivitu žáků ve škole alternativní a státní. Monitoring byl uskutečněn stejnými mechanickými zařízeními, které byly využity i v našem výzkumu. Přestože se jednalo o výzkum u dětí třetích a pátých tříd, jednalo se o průměrné hodnoty za den 6 021 kroků na dítě/den ve škole státní a 6 500 kroků na dítě/den ve škole alternativní. Průměrově byly tedy zařazovány pohybové aktivity ve vyšší míře ve škole alternativní. V našem případě jsme získali ve státních školách průměrové hodnoty 1 940 kroků na dítě/den v běžné městské mateřské škole I., 4 264 kroků na dítě/den v běžné městské mateřské škole II., 6 772 kroků na dítě/den naměřila vesnická mateřská škola a 6 772 kroků na dítě/den mateřská škola lesní. Tedy i v našem případě ve škole alternativní byly naměřeny vyšší hodnoty než ve školách státních.

Culková a Francová (2020) se svou sondou zaměřenou na pohybovou aktivitu dětí v předškolních zařízeních typu lesní mateřská škola a dětský lesní klub uvádí, že četnější a delší zařazování výletů, vycházek a aktivního hraní se vyskytuje v dětských lesních klubech. V lesních mateřských školách je pak v důsledku dlouhodobějšího aktivního pohybu venku vyšší míra pohybové aktivity dětí. Díky tomuto značnému pohybu jsou u dětí více rozvíjeny pohybové schopnosti a kreativita. V případě výsledků získaných našim výzkumem jsme se dozvěděli, že i v lesní mateřské škole, která se účastnila výzkumu, děti tráví více času aktivním pobytem a pohybem venku, kterému dávají přednost před výlety a vycházkami.

Culková a Francová (2020) rovněž porovnávají poměr zařazování spontánních a řízených pohybových aktivit, kde zjišťují, že ve státních mateřských školách běžných převládají řízené činnosti ve formě tělovýchovné jednotky v ranních hodinách v porovnání s lesními mateřskými školami, se jedná o převahu spontánních pohybových činností. Toto tvrzení opět doplňuje data získána výzkumem této práce,

a to, že v lesních mateřských školách mají děti větší množství spontánního pohybu než ve školách běžného typu. Důvodem k naměření vyšších hodnot v lesní mateřské škole je fakt, že v tomto typu zařízení děti tráví svůj čas především volným pohybem po rozsáhlé ploše, díky tomu, že se mohou volně pohybovat, a mají dostatek prostoru, jsme tak naměřili vyšší hodnoty než v jiných typech mateřských škol.

6 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zmapovat a popsat míru a způsob zařazování pohybových činností, konkrétně spontánních a řízených pohybových činností zařazovaných v rámci dne v předškolních zařízeních v Pardubickém kraji. Dílčím cílem závěrečné práce byla analýza míry spontánních a řízených pohybových činností, ve vztahu k typu, velikosti zařízení a podmínkám pohybových činností. Pomocí dotazníkového šetření a monitoringu pohybové aktivity se nám podařilo cíl práce naplnit.

V první části diplomové práce jsem se zaměřila na teoretické poznatky týkající se dané problematiky. Je zde objasněna problematika vztahující se ke zdraví, pohybu, pohybovým činnostem, k dítěti předškolního věku. Druhá, empirická část, mapuje spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních v Pardubickém kraji. Nejprve formou dotazníkového šetření pro pedagogy Pardubického kraje. Následně pak monitoringem pohybové aktivity ve vybraných mateřských školách (městská, vesnická, lesní). A to zaznamenáváním kroků prostřednictvím pedometrů.

Zhodnocení dotazníkového šetření nám přineslo zajímavá fakta. Všichni pedagogové zařazují oba druhy pohybových činností, které ve většině případů, považují za stejně důležité. Nejčastěji jsou oba druhy pohybových činností zařazovány ráno a v dopoledních hodinách, několikrát denně, v časovém rozsahu 5 – 30 minut. Nejvyužívanějšími činnostmi jsou chůze, běh, skákání, lezení, honička, pohybová cvičení, relaxační cvičení a jóga. Téměř všichni pedagogové mají pro tyto aktivity k dispozici zahrady, tělocvičny, herny, hřiště. Ve většině případů jsou tyto prostory také doplněny o alespoň základní sportovní pomůcky. Bezpečné a dostatečně vybavené prostory bychom také našli ve velkém množství předškolních zařízení.

Monitoring pohybové aktivity ukázal, že nejvyšší míra pohybu je uskutečňována v lesní mateřské škole, kde jsme získali hodnoty 6 671 kroků na dítě/den. V celkové součtu šlo o 667 101 kroků. Nejméně pohybu pak bylo zaznamenáno v běžné mateřské škole městské, 1 936 kroků na dítě/den. Velké množství pohybu zařazuje i vesnická mateřská škola, u které byly hodnoty 5 544 kroků na dítě/den. Z výzkumu

je tedy zřejmé, že druh předškolního zařízení, jeho poloha a prostorové podmínky mají značný vliv na míru zařazování pohybových činností.

Přestože cíle práce byly splněny, je důležité upozornit na fakt, že se výzkum, konkrétně jeho druhá část, tedy monitoring pohybové aktivity, uskutečnil pouze na malém výzkumném vzorku předškolních zařízení. Výsledná práce však může sloužit jako dobrý podklad pro představu možných rozdílů a hodnot při měření pohybové aktivity.

Doporučení pro praxi

Mezi navrhovaná doporučení, vyplývající z výzkumu práce, bych vybrala každodenní zařazování pohybových činností v obou formách, avšak s vyšší převahou činností spontánních. Vhodné využití prostoru a podmínek k pohybovým aktivitám. Neustálé vzdělávání se a rozvoj pedagogů nejen v oblasti pohybových činností. Doplnění a rozšíření tělovýchovného náčiní, nářadí, pomůcek. Zajištění bezpečnosti a kvality pohybových činností. Zapojení se do zajímavých a rozvíjejících projektů. Dbát důležitosti pohybu, zdraví a bezpečnosti. Zajistit dětem komplexní rozvoj a vzdělávání.

Limity práce

Diplomová práce má vzhledem ke složitosti i své limity. Především se jedná o část empirickou. Jako stěžejní a ztěžující při průběhu výzkumu bych uvedla složitost výzkumu, náročnost výzkumu pro pedagogy, neochotu pedagogů při průběhu výzkumu, nepřesnost a výpadky mechanických přístrojů, nepřesnost a nesprávnost při počítání a zapisování naměřených hodnot pedagogy, menší rozsah provedení výzkumu, volbu předškolních zařízení, výzkumný soubor, délku monitoringu pohybových aktivit.

Souhrn

Diplomová práce nese název Spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních. Je rozdělena do dvou základních částí, a to na teoretické poznatky a empirický výzkum.

V první části práce se seznamujeme s teoretickými podklady, které nám objasňují název práce a blíže nás seznamují s jejím záměrem. V obsahu této části se můžeme dočíst o pohybu a zdraví, pohybových činnostech v obecném kontextu i v konkrétní podobě, jako činností spontánní a řízené. Je zde kapitola zaměřená na chůzi a monitoring pohybové aktivity. Nesmí chybět ani charakteristika dítěte předškolního věku, předškolního pedagoga, předškolních zařízení a seznámení se s možnými typy těchto zařízení.

Ve druhé části pracujeme s dotazníkovým šetřením, kterým byla získána data o pohybových aktivitách. Byly zjištěny informace a fakta o zařazování spontánních a řízených pohybových činností, o četnosti jejich zařazování, délce, způsobu, formě, podmínkách a názorech pedagogů. Na dotazníkové šetření navazuje monitoring pohybové aktivity, který byl proveden ve čtyřech vybraných předškolních zařízeních (2x běžná městská MŠ, 1x běžná vesnická MŠ, 1x lesní MŠ). Měření proběhlo v daných zařízeních za pomoci pedometrů.

Získaná data byla analyzována a vyhodnocena. Došli jsme k závěru, že spontánní i řízené pohybové činnosti jsou běžnou součástí režimu dne v předškolních zařízeních. Z hlediska naměřených hodnot jsou ale velké rozdíly. Vyšší míra pohybové aktivity byla naměřena mimo městská zařízení. V těchto zařízeních byla zkoumána pohybová aktivita pomocí mechanického přístroje – pedometru. Výsledkem bylo zjištění, že nejvyšší míra pohybové aktivity a nejvyšší naměřená hodnota byla ve vesnické mateřské škole s počtem 831 514 kroků. Průměrně měla nejvyšší naměřené hodnoty lesní mateřská škola s číslem 7 065 kroků na dítě/den.

Summary

The diploma thesis is named Spontaneous and controlled physical activities in preschool facilities. It is into two basic parts, namely theoretical knowledge and empirical research.

In the first part of the thesis, we are introduced with theoretical foundations which clarify the title of the thesis and familiarized us with the intention of the work more closely. In the content of this part, we can read about movement and health, movement activities in a general context and in a specific form, as spontaneous and controlled physical activities. There is a chapter focused on walking and monitoring physical activity. The characteristics of the preschool child, the preschool teacher, preschool facilities and familiarization with the possible types of these facilities must also not be missing.

In the second part, we work with a questionnaire survey, which was used to obtain data of physical activities. Information and facts about the classification of spontaneous and controlled physical activities, frequency, length, way, form, conditions and opinions of educators. The questionnaire survey is followed by the monitoring of physical activity, which was carried out in four selected preschool facilities (2x ordinary urban kindergarten, 1x ordinary village kindergarten, 1x forest kindergarten). The measurement took place in the given facilities by using pedometers.

The obtained data were analyzed and evaluated. We came to the conclusion that both, spontaneous and controlled physical activities, are a common part of the daily routine in preschool facilities. In terms of measured values are big differences. Higher rate of physical activity were measured outside of urban facilities. Movement activity was examined in these facilities using by a mechanical device - a pedometer. As a result, it was found that the highest rate of physical activity and the highest measured value was in the village kindergarten with the number of 831 514 steps. On average, the forest kindergarten had the highest measured values with 7 065 steps per children/day.

Referenční seznam

Tištěná literatura

- Borová, B. (2012). *Míče, míčky a hry s nimi*. Portál.
- Blythe, G., S. (2004). *The Well Balanced Child*. Hawthorn Press.
- Hanšpachová, J. (2010). *Veselé hry s malými dětmi*. Portál.
- Havlíňová, M. a kolektiv (2000). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Portál.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. Grada.
- Jančaříková, K. & Kapuciánová, M. (2013). *Činnosti venku a v přírodě*. Raabe.
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Kalman, M., Hamřík, Z. & Pavelka, J. (2011). *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola*. Portál.
- Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2008). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Grada.
- Krejčířová, D. (2008). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Grada.
- Lauper, R. (2013). *Von Kopf bis Fuß in Bewegung*. Hep Verlag ag.
- Machová, J. & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- Machová, J. & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví, 2. aktualizované vydání*. Grada.
- Machová, J., Kubátová, D. (2016). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Mahéšvaránanda, S., P. (2014). *Yoga mit Kindern*. Hugendubel.
- Matějček, Z. (2013). *Co, kdy a jak ve výchově dítěte*. Portál.
- Měkota, K. & Cuburek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.
- Pastucha, D. a kolektiv (2012). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada.
- Petrová, J. (2013). *Univerzitní mateřská škola a její specifika v oblasti předškolního vzdělávání*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Poláková, P. (2020). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly*. Grada.
- Průcha, J. & Koťátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika*. Portál.
- Radford, S. (2019). *Chůze – Cesta k bohatšímu životu*. Euromedia Group.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. HANEX.

- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus.
- Syslová, Z., Burkovičová, R., Kropáčková, J., Šilhánová, K. & Štěpánková, L. (2019). *Didaktika mateřské školy*. Wolters Kluwer ČR.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého Olomouc.
- Velemínský, M. (2005). *Zdraví a nemoc*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Volfová, H. & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Grada.
- Volná, K. (2015). *Mámo, táto, cvičte se mnou*. Rubico.
- Walker, P. (2003). *Cvičíme s dětmi*. Mladá fronta.

Internetové zdroje

- Culková, D., Procházková, V., & Suk, J. (2020, 25. července). *Physical activity of elementary school pupils at a traditional state school and a jena plan school*. E-Pedagogium. <https://doi.org/10.5507/epd.2020.007>
- Culková, D., Schlegel, P., Fialová, D. & Janiš, K. (2021, 16. listopadu). *Činitelé ovlivňující pohybovou gramotnost dětí v předškolním věku*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/356557136_Cinitele_ovlivnujici_pohybovou_gramotnost_deti_v_predskolnim_veku
- Eckeltová, L. & Jakubcová, K. (2015). *Současné technologie využívané pro monitoring pohybové aktivity*. Masarykova univerzita. <https://slideplayer.cz/slide/11458853/>
- Edwards, D. (2018, 15. dubna). *Definitions and terms of movement*. PrimalPlay. <https://www.primalplay.com/blog/definitions-of-movement>
- Fabiánová, L. (2018). *Pohybová aktivita dětí v mateřských školách a dětských lesních klubech*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. https://theses.cz/id/whdbkl/?zoomy_is=1
- Gajdošová, J. (2005, 26. května). *Pohybová aktivita a zdraví*. [Abstract]. 2005 XXIX. Brněnské onkologické dny a XIX. Konference pro sestry a laboranty. Brno, Česká republika.
- Chudík, K. (2013). *Zdraví jako ekonomická veličina*. Malkol.cz. <https://www.malkol.cz/clanek/zdravi-jako-ekonomicka-velicina-C27.html>

- Kochanová, S. (2011). *Pohybové aktivity dětí v předškolním věku*. [Diplomová práce, Karlova univerzita]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/3621>
- Kubaňová, A. (2013). *Má dítě z města lepší podmínky pro předškolní vzdělávání v mateřské škole než dítě na vesnici?* [Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni]. Digitální knihovna Západočeské univerzity v Plzni. <https://otik.uk.zcu.cz/handle/10101/10101>
- Mandigo, J., Francis, N. & Lodewyk, K. (2007). *Physical literacy concept paper*. Brock University.
- Kupcová, M. (2005, 1. března). *Pojetí tělesné výchovy v RVP PV*. Metodický portál RVP. <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/179/POJETI-TELESNE-VYCHOVY-V-RVP-PV.html>
- MŠMT (2021, 24. srpna). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*.
- Menšíková, M. (2019). *Pohybová aktivita dětí ve státní mateřské škole, v mateřské škole s alternativním zaměřením a v dětské skupině s prvky Montessori*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/5vxpc5/?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dpohybov%C3%A1%20aktivita%20d%C4%9Bt%C3%AD%26start%3D2;isslhret=pohybov%C3%A9%3Ministerstvo%20školy%20ml%C3%A1de%C3%BDe%20a%20t%C3%A9lov%C3%BDychovy>
- <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvppv-2021>
- Nováková, T. (2016, 15. prosince). *Význam pohybových aktivit u dětí. Šance dětem*. <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti#vyznam-pohybove-gramotnosti>
- Svalastog, I., A., Donev, D., Kristoffersen, J., N. & Gajovic, S. (2017, 6. prosince). *Concepts and definitions of health and health-related values in the knowledge landscapes of the digital society*. Croatian Medical Journal. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC577867625/9001>
- Ostramo, L. (2023). *Pohybová aktivita a zdraví*. Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě. <https://www.khsova.cz/homepage/zdravi2020-detail/12073>
- Pavličková, Ž. (2020). *Znalost studentů oboru ASAK z oblasti pohybové gramotnosti*. [Magisterská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. https://is.muni.cz/th/z73wr/Pavlickova_Zaneta_Magisterska_prace.pdf?info=1;zpet=https://theses.cz/id/5vxpc5/?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DZnalosti%20student%C5%A

F%20oboru%20ASAK%20z%20oblasti%20pohybov%C3%A9%20gramotnosti%26start%3D1

Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). *Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments*. *Measurement in physical education and exercise science*. https://www.researchgate.net/publication/310787617_Marking_Physical_Literacy_or_Missing_the_Mark_on_Physical_Literacy_A_Conceptual_Critique_of_Canada%27s_Physical_Literacy_Assessment_Instruments

Slaměnik, S. (2017). *Pohybová aktivita předškolních dětí navštěvujících MŠ v Čáslavi a Slatinicích a jejich rodičů*. [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. *Theses.cz*. <https://theses.cz/id/jxafi2/?isslhret=pohybov%C3%A1%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dpohybov%C3%A1%20aktivita%20p%C5%99ed%C5%A1koln%C3%ADch%20d%C4%9Bt%C3%AD%26start%3D1>

Vašíčková, J., Hřebíčková, H., & Groffik, D. (2014). *Gender, age and body mass differences influencing the motivation for physical activity among Polish youths*. *Journal Sports*. https://www.researchgate.net/publication/266517295_Gender_age_and_body_mass_differences_influencing_the_motivation_for_physical_activity_among_Polish_youths

Zajícová, M. (2019, 17. dubna). *Kam s ní(m)? Aneb vybíráme předškolní zařízení*. *Předškolní poradna*. <https://predskolniporadna.cz/kam-s-nim/>

Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – Školský zákon (2022). <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561#cast2>

Zákony pro lidi (2022, 1. února). *Sbírka zákonů*. Zákony pro lidi. <https://www.zakonyprolidi.cz/>

Seznamy obrázků, grafů a tabulek

Použité obrázky:

| | |
|--|--------|
| Obrázek 1 Determinanty zdraví..... | - 13 - |
| Obrázek 2 Pohybové kompetence dítěte předškolního věku..... | - 25 - |
| Obrázek 3 Pedometr Yamax SW 700..... | - 50 - |

Použité grafy:

| | |
|--|--------|
| Graf 1 Spontánní pohybové činnosti v režimu dne..... | - 52 - |
| Graf 2 Četnost zařazování spontánních pohybových činností | - 53 - |
| Graf 3 Délka spontánních pohybových činností | - 53 - |
| Graf 4 Spontánní pohybové činnosti dětí..... | - 54 - |
| Graf 5 Řízené pohybové činnosti v režimu dne..... | - 54 - |
| Graf 6 Četnost řízených pohybových činností..... | - 55 - |
| Graf 7 Délka řízených pohybových činností | - 55 - |
| Graf 8 Druh řízené pohybové činnosti..... | - 56 - |
| Graf 9 Prostorové možnosti k pohybovým činnostem..... | - 56 - |
| Graf 10 Bezpečnost a vybavení prostor | - 57 - |
| Graf 11 Čerpání znalostí, zkušeností | - 58 - |
| Graf 12 Vliv pandemické situace..... | - 58 - |

Použité tabulky:

| | |
|--|--------|
| Tabulka 1 Celkové a průměrné naměřené hodnoty pohybové aktivity | - 59 - |
|--|--------|

Přílohy

Dotazníkové šetření – Dotazník pro pedagogy

Spontánní a řízené pohybové činnosti v předškolních zařízeních

Milí pedagogové,

jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia na Pedagogické fakultě v Hradci Králové.

Dotazník je součástí mé diplomové práce. Touto cestou bych Vás tak chtěla poprosit o jeho vyplnění. (Dotazník je anonymní!)

Moc Vám děkuji za Váš čas a ochotu.

S pozdravem

Hana Pešková

Otázky dotazníku:

I. Obecné informace:

1. Jsem:

- a. Muž.
- b. Žena.
- c. Jiné:

2. Věk:

- a. Do 26 let.
- b. 27 - 40 let.
- c. 40 - 60 let.
- d. 60 let a více.

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a. Základní škola.
- b. Výuční list.
- c. Maturitní zkouška.
- d. Vyšší odborné studium - DiS.
- e. Vysokoškolské studium - Bc.
- f. Vysokoškolské studium - Mgr. / Ing.
- g. Vysokoškolské studium - PhDr., PhD., atd...
- h. Jiné:

4. Specializace studia:

- a. Učitelství pro mateřské školy.
- b. Učitelství pro 1. stupeň ZŠ.
- c. Učitelství pro 2. stupeň ZŠ.
- d. Učitelství pro SŠ.
- e. Učitelství pro VŠ.
- f. Speciální pedagogika.
- g. Sociální pedagogika.
- h. Sportovní zaměření.
- i. Nepedagogické zaměření.
- j. Jiné:

5. Délka pedagogické praxe:

- a. Do 2 let.
- b. 3 - 14 let.
- c. 15 let a více.

6. V Jakém typu předškolního zařízení pracujete?

- a. Lesní MŠ
- b. Běžná MŠ
- c. Speciální MŠ
- d. Dětská skupina
- e. Církevní MŠ

- f. Montessori MŠ
- g. Daltonská MŠ
- h. Waldorfská MŠ
- i. Začít spolu (Step by Step) MŠ
- j. Dětské jesle
- k. Soukromá MŠ
- l. Jiné:

7. Typ zařízení (dle umístění):

- a. Městské.
- b. Vesnické.
- c. Jiné:

8. Velikost zařízení (dle počtu):

- a. 1 třída.
- b. 1 - 3 třídy.
- c. 3 - 5 tříd.
- d. 5 tříd a více.

9. Rozložení třídy / skupiny / zařízení:

- a. Homogenní.
- b. Heterogenní.
- c. Jiné:

10. Věkové rozmezí dětí:

- a. Do 1 roku.
- b. 1 - 3 roky.
- c. 3 - 6 (7) let.
- d. Jiné:

11. Zařazujete spontánní a řízené pohybové činnosti do režimu dne?

- a. Zařazují pouze spontánní pohybové činnosti.
- b. Zařazují pouze řízené pohybové činnosti.

- c. Zařazují spontánní i řízené pohybové činnosti.
- d. Nezařazují žádné pohybové činnosti.
- e. Nerozlišují spontánní a řízené pohybové činnosti.

12. Jaké pohybové činnosti považujete za vhodnější?

- a. Spontánní činnosti.
- b. Řízené činnosti.
- c. Spontánní i řízené činnosti.
- d. Jiné:

II. Spontánní pohybové činnosti

13. V jaké části dne u Vás spontánní pohybové činnosti probíhají? (Ize vybrat více možností)

- a. Zařazují ráno.
- b. Zařazují po svačině.
- c. Zařazují před obědem.
- d. Zařazují po obědě.
- e. Zařazují po odpočinku.
- f. Zařazují odpoledne.
- g. Jiné:

14. Jak často u Vás spontánní pohybové činnosti probíhají?

- a. 1x denně.
- b. 2x - 3x denně.
- c. 4x - 5x denně.
- d. 5x denně a vícekrát.
- e. 1x týdně.
- f. 3x - 5x týdně.
- g. Jiné:

15. Kolik času (denně) věnujete spontánním pohybovým činnostem?

- a. Méně než 5 minut denně.

- b. 5 - 15 minut denně.
- c. 15 - 30 minut denně.
- d. 30 - 60 minut denně.
- e. Více než 60 minut denně.
- f. Jiné:

16. Jaká je nejčastější forma spontánní pohybové činnosti, kterou děti vykonávají?

- a. Běh.
- b. Skákání.
- c. Lezení.
- d. Honička.
- e. Stavba z písku.
- f. Chůze.
- g. Překážkové dráhy.
- h. Jiné:

III. Řízené pohybové činnosti

17. Do jaké části dne zařazujete řízené pohybové činnosti? (Ize vybrat více možností)

- a. Zařazuji ráno.
- b. Zařazuji po svačině.
- c. Zařazuji před obědem.
- d. Zařazuji po obědě.
- e. Zařazuji po odpočinku.
- f. Zařazuji odpoledne.
- g. Jiné:

18. Jak často řízené pohybové činnosti zařazujete?

- a. 1x týdně.
- b. 2x - 3x týdně.
- c. 3x - 4x týdně.

- d. 5x týdně a vícekrát.
- e. 1x denně.
- f. 2x - 3x denně.
- g. Jiné:

19. Kolik času (denně) věnujete řízeným pohybovým činnostem?

- a. Méně než 5 minut.
- b. 5 - 15 minut.
- c. 15 - 30 minut.
- d. 30 - 60 minut.
- e. Více než 60 minut.
- f. Jiné:

20. Jakou formu/ druh řízené pohybové činnosti nejvíce využíváte? (Ize vybrat více možností)

- a. Jóga.
- b. Meditace.
- c. Relaxační cvičení.
- d. Pohybové cvičení.
- e. Rozcvička.
- f. Jiné:

IV. Spontánní a řízené činnosti – doplňující otázky.

21. Spokojenost se zařazováním pohybových činností.

- a. Zcela spokojený/á - tyto činnosti zařazujeme dostatečně.
- b. Zcela nespokojený/á - tyto činnosti zařazujeme nedostatečně.
- c. Částečně spojený/á - možnost pro zlepšení.
- d. Jiné:

22. Jaké jsou Vaše prostory k pohybovým činnostem? (Ize vybrat více možností)

- a. Herna.

- b. Tělocvična.
- c. Zahrada.
- d. Hřiště.
- e. Přístup do lesa.
- f. Přístup do parku.
- g. Bazén.
- h. Jiné:

23. Materiální vybavení:

- a. Základní sportovní pomůcky.
- b. Speciální sportovní pomůcky.
- c. Žádné pomůcky.
- d. Jiné:

24. Jsou prostory dostatečně vybavené a bezpečné pro pohybové činnosti? (lze vybrat více možností)

- a. Vnitřní prostory (herna, tělocvična,...) jsou dostatečně vybavené a bezpečné.
- b. Vnitřní prostory (herna, tělocvična,...) jsou dostatečně vybavené, ale nebezpečné.
- c. Vnitřní prostory (herna, tělocvična,...) jsou dostatečně nevybavené, ale bezpečné.
- d. Vnitřní prostory (herna, tělocvična,...) jsou dostatečně nevybavené a nebezpečné.
- e. Vnější prostory (zahrada, hřiště,...) jsou dostatečně vybavené a bezpečné.
- f. Vnější prostory (zahrada, hřiště,...) jsou dostatečně vybavené, ale nebezpečné.
- g. Vnější prostory (zahrada, hřiště,...) jsou dostatečně nevybavené, ale bezpečné.
- h. Vnější prostory (zahrada, hřiště,...) jsou dostatečně nevybavené a nebezpečné.
- i. Jiné:

25. Jaké pohybové činnosti zařazujete raději (dle náročnosti, vhodnosti,...)?

- a. Raději zařazuji spontánní pohybové činnosti.
- b. Raději zařazuji řízené pohybové činnosti.
- c. Rád/a zařazuji oba druhy pohybových činností.
- d. Jiné:

26. Kde čerpáte znalosti k dalšímu rozvoji a využití v praxi?

- a. Tištěné publikace.
- b. Sociální sítě.
- c. Kolegové/ kolegyně.
- d. Různé druhy zdrojů (tištěné publikace, sociální sítě, kolegové/ kolegyně, semináře, webináře, školení, atd.).

27. Vliv pandemické situace na pohyb dětí:

- a. Pociťuji velký vliv - žádný pohyb, líné děti.
- b. Pociťuji mírný vliv - méně pohybu, línější děti.
- c. Nepociťuji žádný vliv.
- d. Jiné:

28. Doplňující informace (chybělo Vám zde něco)?

Monitoring pohybové aktivity – Informační dopis pro rodiče

Vážení a milí rodiče,

jmenuji se Hana Pešková, a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Hradci Králové. Součástí mého studia je sepsání závěrečné diplomové práce (Spontánní a řízené činnosti v předškolních zařízeních). Jak již název vypovídá, práce je zaměřena na zkoumání pohybu dětí v různých druzích předškolních zařízení.

Ráda bych výzkum provedla ve Vaší mateřské škole. Jelikož by se ale výzkum týkal přímo Vašich dětí, chtěla bych Vás tak poprosit o udělení souhlasu k provedení výzkumu, a ke sběru dat. Nemusíte se však obávat o osobní údaje Vašich dětí. V rámci výzkumu bych s těmito údaji přímo nepracovala, tudíž by ani nikde nebyly zveřejněny. S osobními údaji by pracovaly pouze paní učitelky, přes které bych získala pouze potřebné údaje pro práci (počty zaznamenaných kroků).

Výzkum by tedy spočíval v záznamu kroků pomocí krokoměrů, které by Vaše děti měly, po stanovenou dobu, při pobytu v MŠ, u sebe, a které by tak zaznamenávaly jejich pohyb. Sběr dat by probíhal během sedmi pracovních dní, s předpokládaným začátkem uskutečnění od 10. října 2022. Sesbíraná data bych následně zpracovala a uvedla v závěrečné práci. Data jednotlivých dětí by byla uvedena pod číslem, či jiným poznávacím znamením.

Moc Vám děkuji za čas věnovaný těmto informacím.

S pozdravem

Hana Pešková

Monitoring pohybové aktivity - Podpisový souhlas pro rodiče

SOUHLASÍM s provedením výzkumu, a sběrem dat od mého dítěte:

Datum:

Podpis:

Monitoring pohybové aktivity - Záznam kroků (tabulka)

| JMÉNO DÍTĚTE | ČÍSLO KROKOMĚRU | POČET KROKŮ | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 10.10. | 11.10. | 12.10. | 13.10. | 14.10. |
| | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| | 4 | | | | | |
| | 5 | | | | | |
| | 6 | | | | | |
| | 7 | | | | | |
| | 8 | | | | | |
| | 9 | | | | | |
| | 10 | | | | | |
| | 11 | | | | | |
| | 12 | | | | | |
| | 13 | | | | | |
| | 14 | | | | | |
| | 15 | | | | | |

| JMÉNO DÍTĚTE | ČÍSLO KROKOMĚRU | POČET KROKŮ | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| | | 17.10. | 18.10. | 19.10. | 20.10. | 21.10. |
| | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| | 4 | | | | | |
| | 5 | | | | | |
| | 6 | | | | | |
| | 7 | | | | | |
| | 8 | | | | | |
| | 9 | | | | | |
| | 10 | | | | | |
| | 11 | | | | | |
| | 12 | | | | | |
| | 13 | | | | | |
| | 14 | | | | | |
| | 15 | | | | | |

Monitoring pohybové aktivity - naměřené hodnoty

Mateřská škola – městská I. (1. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|-------------------|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| | 10. 10. | 11. 10. | 12. 10. | 13. 10. | 14. 10. |
| <i>Kuba</i> | 956 | 757 | 4 305 | 2 231 | 2 566 |
| <i>Anička</i> | 1 023 | 649 | 3 815 | 3 521 | 690 |
| <i>Mára</i> | 2 036 | 2 267 | 4 351 | 3 616 | 1 363 |
| <i>Verunka</i> | 1 546 | 628 | 3 930 | 1 428 | 3 445 |
| <i>Jáša</i> | 1 213 | 1 260 | 2 913 | 1 036 | 3 510 |
| <i>Máťa</i> | 978 | 868 | 3 441 | 1 355 | 1 077 |
| <i>Matýsek</i> | 1 125 | 1 337 | 2 934 | 1 634 | 3 631 |
| <i>Domča</i> | 1 035 | 1 268 | 3 927 | 3 772 | 3 579 |
| <i>Kristiánek</i> | 1 511 | 1 680 | 1 918 | 1 303 | 1 431 |
| <i>Zdenička</i> | 1 445 | 1 013 | 3 638 | 3 071 | 3 943 |
| <i>Anežka</i> | 1 320 | 1 710 | 1 915 | 2 553 | 2 414 |
| <i>Lolítka</i> | 1 005 | 2 946 | 3 561 | 2 595 | 1 436 |
| <i>Evelínka</i> | 895 | 593 | 997 | 876 | 1 006 |
| <i>Barča</i> | 964 | 551 | 2 084 | 1 617 | 1 956 |
| <i>Elenka</i> | 989 | 594 | 3 102 | 1 510 | 2 184 |

Mateřská škola – městská I. (2. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | <i>17. 10.</i> | <i>18. 10.</i> | <i>19. 10.</i> | <i>20. 10.</i> | <i>21. 10.</i> |
| <i>Kuba</i> | 1 876 | 4 491 | 1 475 | 1 096 | 2 136 |
| <i>Anička</i> | 2 537 | 1 437 | 1 830 | 1 084 | 1 974 |
| <i>Mára</i> | 3 121 | 5 718 | 1 314 | 1 665 | 2 431 |
| <i>Verunka</i> | 1 928 | 3 132 | 1 354 | 1 372 | 1 122 |
| <i>Jáša</i> | 2 185 | 1 969 | 1 992 | 3 121 | 1 994 |
| <i>Máťa</i> | 2 538 | 2 233 | 2 169 | 571 | 2 256 |
| <i>Matýsek</i> | 1 935 | 1 104 | 1 773 | 3 275 | 1 872 |
| <i>Domča</i> | 2 285 | 1 352 | 1 687 | 1 133 | 1 739 |
| <i>Kristiánek</i> | 1 726 | 1 449 | 2 574 | 2 051 | 1 645 |
| <i>Zdenička</i> | 2 981 | 1 668 | 2 059 | 1 421 | 2 340 |
| <i>Anežka</i> | 2 137 | 1 819 | 1 455 | 1 514 | 1 628 |
| <i>Lolítka</i> | 2 351 | 3 034 | 1 741 | 1 892 | 2 174 |
| <i>Evelínka</i> | 1 187 | 945 | 2 413 | 1 743 | 1 521 |
| <i>Barča</i> | 1 958 | 969 | 1 237 | 986 | 1 919 |
| <i>Elenka</i> | 675 | 1 628 | 2 599 | 1 009 | 2 114 |

Mateřská škola – městská II. (1. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | <i>10. 10.</i> | <i>11. 10.</i> | <i>12. 10.</i> | <i>13. 10.</i> | <i>14. 10.</i> |
| <i>Maruška</i> | 3 500 | 2 800 | 3 654 | 2 987 | 1 998 |
| <i>Ivetka</i> | 6 547 | 3 221 | 2 478 | 3 569 | 2 556 |
| <i>Davídek</i> | 4 005 | 3 995 | 3 568 | 2 889 | 3 567 |
| <i>Mareček</i> | 3 336 | 4 001 | 3 994 | 2 654 | 3 999 |
| <i>Jiříček</i> | 5 236 | 4 556 | 4 789 | 3 789 | 4 214 |
| <i>Áďa</i> | 6 554 | 5 896 | 5 312 | 4 756 | 5 001 |
| <i>Máťa</i> | 5 887 | 5 321 | 4 658 | 3 778 | 4 235 |
| <i>Míla</i> | 7 021 | 6 544 | 5 879 | 6 012 | 5 412 |
| <i>Fíla</i> | 6 852 | 4 578 | 5 879 | 2 457 | 4 785 |
| <i>Stáňa</i> | 5 478 | 5 931 | 4 561 | 5 201 | 4 321 |
| <i>Markétka</i> | 4 571 | 5 863 | 6 412 | 3 851 | 4 397 |
| <i>Miluška</i> | 4 785 | 2 147 | 3 268 | 4 125 | 6 541 |
| <i>Mája</i> | 3 547 | 3 568 | 4 258 | 2 174 | 1 987 |
| <i>Pája</i> | 4 578 | 6 214 | 3 857 | 4 256 | 4 879 |
| <i>Dáňa</i> | 3 547 | 2 856 | 3 475 | 2 854 | 3 498 |

Mateřská škola – městská II. (2. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | <i>17. 10.</i> | <i>18. 10.</i> | <i>19. 10.</i> | <i>20. 10.</i> | <i>21. 10.</i> |
| <i>Maruška</i> | 4 574 | 3 456 | 2 745 | 6 003 | 1 005 |
| <i>Ivetka</i> | 3 257 | 2 123 | 3 258 | 4 578 | 2 587 |
| <i>Davidek</i> | 4 569 | 3 964 | 4 632 | 5 023 | 4 712 |
| <i>Mareček</i> | 5 812 | 4 375 | 3 495 | 2 758 | 3 542 |
| <i>Jiříček</i> | 4 721 | 4 589 | 3 678 | 3 925 | 4 612 |
| <i>Áďa</i> | 4 563 | 2 546 | 2 854 | 3 059 | 2 004 |
| <i>Máťa</i> | 3 056 | 3 459 | 4 058 | 2 874 | 2 913 |
| <i>Míla</i> | 4 521 | 5 321 | 5 812 | 5 032 | 3 856 |
| <i>Fíla</i> | 3 178 | 3 971 | 5 038 | 4 912 | 4 001 |
| <i>Stáňa</i> | 4 785 | 3 589 | 3 014 | 3 417 | 2 856 |
| <i>Markétka</i> | 3 547 | 3 694 | 3 521 | 4 052 | 2 547 |
| <i>Miluška</i> | 2 586 | 2 547 | 3 214 | 5 236 | 4 523 |
| <i>Mája</i> | 1 854 | 1 963 | 2 587 | 2 697 | 2 010 |
| <i>Pája</i> | 3 256 | 4 223 | 4 125 | 3 254 | 2 147 |
| <i>Dáňa</i> | 4 236 | 4 284 | 3 645 | 3 856 | 4 215 |

Mateřská škola – vesnická (1. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | <i>10. 10.</i> | <i>11. 10.</i> | <i>12. 10.</i> | <i>13. 10.</i> | <i>14. 10.</i> |
| <i>Filípek</i> | 3 693 | 1 523 | 6 297 | 7 458 | 6 874 |
| <i>Mikulášek</i> | 4 689 | 1 942 | 5 463 | 4 254 | 14 480 |
| <i>Honzík</i> | 4 007 | 4 231 | 7 393 | 4 646 | 12 756 |
| <i>Vaneska</i> | 6 284 | 4 132 | 9 934 | 8 221 | 16 478 |
| <i>Sofinka</i> | 4 241 | 3 445 | 8 932 | 8 321 | 6 348 |
| <i>Tomášek</i> | 4 905 | 4 368 | 6 849 | 5 697 | 12 375 |
| <i>Domča</i> | 4 689 | 3 818 | 7 899 | 7 543 | 4 753 |
| <i>Vilémek</i> | 5 698 | 1 316 | 7 391 | 7 775 | 13 240 |
| <i>Matyášek</i> | 6 254 | 3 278 | 8 779 | 8 659 | 10 409 |
| <i>Metodějek</i> | 5 761 | 3 957 | 7 867 | 10 615 | 11 987 |
| <i>Máťa</i> | 4 713 | 1 468 | 6 924 | 6 280 | 8 907 |
| <i>Vládík</i> | 6 857 | 2 029 | 6 537 | 7 158 | 13 562 |
| <i>Samík</i> | 7 781 | 5 770 | 6 807 | 6 167 | 16 968 |
| <i>Viki</i> | 4 267 | 2 405 | 6 300 | 5 715 | 13 138 |
| <i>Anitka</i> | 7 883 | 2 657 | 9 875 | 7 610 | 13 044 |

Mateřská škola – vesnická (2. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | <i>17. 10.</i> | <i>18. 10.</i> | <i>19. 10.</i> | <i>20. 10.</i> | <i>21. 10.</i> |
| <i>Filípek</i> | 6 574 | 3 427 | 1 307 | 3 144 | 2 952 |
| <i>Mikulášek</i> | 3 596 | 4 594 | 1 871 | 4 231 | 4 961 |
| <i>Honzík</i> | 3 256 | 4 777 | 2 567 | 3 368 | 2 428 |
| <i>Vaneska</i> | 6 436 | 5 897 | 3 410 | 2 830 | 3 444 |
| <i>Sofinka</i> | 4 085 | 7 222 | 1 547 | 6 110 | 3 941 |
| <i>Tomášek</i> | 3 565 | 4 872 | 1 523 | 3 901 | 3 746 |
| <i>Domča</i> | 5 891 | 4 818 | 5 072 | 5 942 | 3 168 |
| <i>Vilémek</i> | 4 136 | 5 577 | 1 845 | 7 234 | 4 581 |
| <i>Matyášek</i> | 4 078 | 5 993 | 3 281 | 5 843 | 4 168 |
| <i>Metodějek</i> | 5 106 | 3 801 | 1 656 | 5 745 | 4 975 |
| <i>Máťa</i> | 4 779 | 3 249 | 3 420 | 7 951 | 4 082 |
| <i>Vládík</i> | 6 874 | 4 885 | 2 137 | 6 635 | 2 397 |
| <i>Samík</i> | 6 728 | 7 496 | 3 300 | 6 754 | 3 591 |
| <i>Viki</i> | 3035 | 3 969 | 3 178 | 3 542 | 1 336 |
| <i>Anitka</i> | 7 908 | 5 689 | 4 525 | 5 224 | 2 410 |

Mateřská škola – lesní (1. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | 10. 10. | 11. 10. | 12. 10. | 13. 10. | 14. 10. |
| <i>Bíba</i> | 5 687 | 6 894 | 5 368 | 8 741 | 6 458 |
| <i>Jura</i> | 3 216 | 5 214 | 4 568 | 4 754 | 5 631 |
| <i>Jáňa</i> | 4 235 | 8 546 | 6 547 | 5 147 | 6 321 |
| <i>Kája</i> | 5 678 | 6 587 | 8 321 | 7 546 | 5 687 |
| <i>Hynda</i> | 7 568 | 8 631 | 8 235 | 9 568 | 5 471 |
| <i>Kýťa</i> | 8 658 | 9 587 | 4 563 | 8 654 | 7 521 |
| <i>Ála</i> | 7 586 | 8 654 | 6 412 | 6 325 | 6 879 |
| <i>Petko</i> | 9 648 | 8 674 | 5 687 | 8 165 | 7 965 |
| <i>Kika</i> | 8 475 | 8 658 | 7 421 | 5 687 | 7 235 |
| <i>Zitka</i> | 8 695 | 9 456 | 8 741 | 7 568 | 5 691 |

Mateřská škola – lesní (2. týden)

| Jméno dítěte | Záznam (počet) kroků | | | | |
|---------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | 17. 10. | 18. 10. | 19. 10. | 20. 10. | 21. 10. |
| <i>Bíba</i> | 9 647 | 8 547 | 7 568 | 6 214 | 3 024 |
| <i>Jura</i> | 8 574 | 5 867 | 1 957 | 8 523 | 4 571 |
| <i>Jáňa</i> | 8 475 | 6 857 | 5 687 | 4 369 | 9 584 |
| <i>Kája</i> | 8 547 | 6 412 | 5 874 | 7 841 | 6 254 |
| <i>Hynda</i> | 7 541 | 6 235 | 4 587 | 5 856 | 6 924 |
| <i>Kýťa</i> | 6 214 | 5 873 | 5 412 | 6 023 | 4 254 |
| <i>Ála</i> | 3 268 | 5 234 | 4 036 | 1 998 | 1 072 |
| <i>Petko</i> | 10 657 | 4 236 | 5 214 | 8 697 | 8 541 |
| <i>Kika</i> | 6 214 | 7 584 | 9 658 | 6 325 | 5 214 |
| <i>Zitka</i> | 5 214 | 4 589 | 8 574 | 7 654 | 6 587 |