Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy
a sportu

Podpora pohybové aktivity žáků na 1. stupni základní školy

Diplomová práce

Autor: Natálie Chlumová

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Hradec Králové 2025

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor:	**Natálie Chlumová**
Studium:	P20P0215
Studijní program:	M0113A300002 Učitelství pro 1. stupeň základních škol
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základních škol
Název diplomové práce:	**Podpora pohybové aktivity žáků na 1.stupni základní školy**
Název diplomové práce AJ:	Supporting physical activity of primary school pupils

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zjistit, jakým způsobem je podporována pohybová aktivity žáků během školního dne na vybraných školách v Královéhradeckém kraji a zjistit, zda-li a jaké se ukazují rozdíly v pohybové aktivitě žáků na vybraných školách s různou mírou podpory. Dílčím cílem je zjistit, jakou roli v podpoře pohybové aktivity na vybraných školách hraje metodické doporučení ČŠI "Aktivní škola". Pro dosažení stanovených cílů byly zvoleny kvantitativní metody v podobě dotazníkového šetření a měření pohybové aktivity žáků pomocí digitálních pedometrů.

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: -- zdravé, šťastné, šikovné. Děti a sport.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7

HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvilky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.

KOVÁŘ, Karel; ZATLOUKAL, Tomáš; ANDRYS, Ondřej; SUCHOMEL, Petr; KOVÁŘOVÁ, Lenka et al. *Aktivní škola: inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků : metodické doporučení.* Praha: Česká školní inspekce, 2023. ISBN 978-80-88492-37-5.

MUŽÍK, vladislav., KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví.* Olomouc: Nakladatelství HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

Pohyb a výživa: *šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ.* Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.

Zadávající 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: 20.12.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou závěrečnou práci Podpora pohybové aktivity žáků na 1. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. V případě využití nástrojů umělé inteligence jsem plně deklarovala způsob jejich využití při vypracování této práce.

V Hradci Králové dne 25.6.2025 ……..……..

Podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 25.6.2025 ……..……..

Podpis

Poděkování

Vyjadřuji upřímné poděkování Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady a trpělivý přístup, které mě provázely během zpracování této diplomové práce. Zároveň bych ráda poděkovala všem respondentům, mateřským a základním školám, učitelům i ředitelům za jejich ochotu, spolupráci a cenný přínos k realizaci výzkumné části práce.

Anotace

Chlumová, N. (2025). *Podpora pohybové aktivity žáků na 1. stupni základní školy* [Diplomová práce]. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové.

Tato diplomová práce se zabývá podporou pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Zkoumá, jaký pohybový režim děti běžně mají, a sleduje, jak se na jejich aktivitě podepisuje prostředí školy i mimoškolní vlivy. Práce rovněž mapuje, jakým způsobem mohou učitelé a školy vytvářet podmínky, které vedou děti k aktivnějšímu životnímu stylu. Teoretická část se věnuje vymezení pojmů souvisejících se zdravím a pohybem, zdůrazňuje vývojové potřeby dětí a upozorňuje na důležitost pohybu pro fyzické, psychické i sociální zdraví. Zohledňuje také aktuální kurikulární směřování a doporučení k podpoře zdraví ve školách. Praktická část vychází z kombinace kvantitativních i kvalitativních metod. Konkrétně byla realizována analýza školního prostředí pomocí vícekriteriálního hodnocení, monitorování pohybové aktivity pomocí pedometrů, dotazníkové šetření mezi žáky pátých tříd a polostrukturovaný rozhovor s pedagožkou z jedné z analyzovaných škol. Sběr dat byl doplněn o záznamy konkrétního harmonogramu vyučovacího týdne, který sloužil k interpretaci výsledků měření v kontextu školních činností. Získané údaje odhalují rozdíly mezi jednotlivými školami a přinášejí konkrétní návrhy, jak školní prostředí upravit, tak, aby pohyb tvořil přirozenou a pravidelnou součást dětského dne.

Klíčová slova: pohybová aktivita, zdraví, mladší školní věk, škola, pohyb

Annotation

Chlumová, N. (2025). *Supporting physical activity of primary school pupils* [Master's thesis]. Faculty of Education, University of Hradec Králové.

This diploma thesis focuses on the promotion of physical activity among younger school-age children. It examines the typical physical activity patterns of children and explores how both the school environment and extracurricular influences affect their activity levels. The thesis also investigates how teachers and schools can create conditions that encourage children to adopt a more active lifestyle. The theoretical part defines key concepts related to health and physical activity, highlights the developmental needs of children, and emphasizes the importance of movement for their physical, mental, and social well-being. It also takes into account current curricular trends and recommendations for promoting health in schools. The practical part is based on a combination of quantitative and qualitative methods. Specifically, the research included an analysis of the school environment using multi-criteria evaluation, monitoring of physical activity through pedometers, a questionnaire survey among fifth-grade pupils, and a semi-structured interview with a teacher from one of the participating schools. Data collection was further complemented by records of the weekly class schedule, which served to interpret the measurement results in the context of school activities. The collected data reveal differences among schools and offer specific recommendations on how to adapt the school environment so that physical activity becomes a natural and regular part of children's daily routines.

Keywords: physical activity, health, younger school age, school environment, exercise

Obsah

ÚVOD **10**

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA **11**

1.1 ZDRAVÍ A JEHO DETERMINANTY 11
1.2 VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU 13
1.2.1 Tělesný, psychický a sociální vývoj 14
1.2.2 Význam pohybu pro celkový vývoj dítěte 16
1.3 POHYBOVÁ AKTIVITA 17
1.3.1 Pohybová aktivita dětí 18
1.3.2 Pyramida pohybové aktivity 22
1.3.3 Genderové rozdíly v pohybové aktivitě dětí 23
1.3.4 Rizika nedostatku pohybu 25
1.3.5 Motivace k pohybové aktivitě 26
1.3.6 Digitální doba a pohyb 28
1.3.7 Krátké tělovýchovné chvilky během vyučování 29
1.3.8 Pohybově rekreační přestávky 30
1.3.9 Role učitele v podpoře pohybové aktivity 31
1.4 PODPORA POHYBU VE VZDĚLÁVACÍM SYSTÉMU 32
1.4.1 Cíle výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ 35
1.4.2 Metodické doporučení „Aktivní škola“ 35
1.4.3 Projekty podporující pohyb a zdraví 36
1.5 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ 38

2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY **40**

3 METODIKA VÝZKUMU PRÁCE **43**

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU 43
3.2 ORGANIZACE VÝZKUMU 47
3.3 METODY ZÍSKÁNÍ A ZPRACOVÁNÍ DAT 48
3.3.1 Kvantitativní výzkum 48
3.3.2 Kvalitativní výzkum 53

4 VÝSLEDKY **55**

4.1 VÝSLEDKY VÍCEKRITERIÁLNÍHO HODNOCENÍ PODMÍNEK PRO POHYBOVOU AKTIVITU 55
4.2 VÝSLEDKY PEDOMETRICKÝCH DAT 61
4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ MEZI ŽÁKY 63
4.4 VÝSLEDKY ROZHOVORU S PEDAGOŽKOU 64

5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ A DISKUSE **67**

ZÁVĚR **70**

SEZNAM LITERATURY **73**

SEZNAM GRAFŮ **76**

SEZNAM OBRÁZKŮ 77

SEZNAM TABULEK 78

SEZNAM PŘÍLOH 79

Úvod

Pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu a významně ovlivňuje kvalitu života již od raného dětství. V období mladšího školního věku má pohyb zásadní roli nejen pro tělesný rozvoj a motoriku, ale také pro formování sociálních vztahů, sebevědomí a schopnosti spolupráce. Přestože je přínos pohybu dlouhodobě odborně uznáván, současné trendy ukazují na pokles spontánní i organizované pohybové aktivity u dětí. Na vině je především sedavý způsob života, rostoucí využívání digitálních technologií a nízký počet pohybových podnětů během běžného školního dne. Tato práce vnímá tuto problematiku nejen z pohledu studentky učitelství pro první stupeň základních škol, ale také jako společenskou výzvu, která si žádá aktivní řešení přímo v prostředí škol. Právě škola má potenciál sehrát klíčovou roli v podpoře aktivního životního stylu. Nejen prostřednictvím výuky tělesné výchovy, ale i začleňováním přirozeného pohybu do každodenního režimu.

Diplomová práce se proto zaměřuje na pohybovou aktivitu žáků prvního stupně základních škol a zkoumá, jaké faktory v prostředí školy ovlivňují její míru. Cílem je zmapovat nejen úroveň každodenní pohybové aktivity žáků, ale především přístupy škol k její podpoře a identifikovat příklady dobré praxe, které mohou sloužit jako inspirace pro další rozvoj.

Práce je členěna do čtyř částí. V teoretické části jsou vymezeny klíčové pojmy a souvislosti týkající se zdraví, vývoje dítěte a významu pohybu. Praktická část se věnuje samotnému výzkumnému šetření, popisu použitých metod a analýze získaných dat. V diskusi jsou interpretovány výsledky a formulována doporučení pro pedagogickou praxi. Závěr shrnuje hlavní zjištění a navrhuje možná východiska pro další výzkum. Cílem práce není pouze popis aktuálního stavu, ale i nabídka konkrétních podnětů, jak mohou školy přirozeně a smysluplně podporovat pohybovou aktivitu dětí jako integrální součást školního života.

1 Teoretická východiska

1.1 Zdraví a jeho determinanty

Zdraví je v současné době vnímáno jako vícerozměrný koncept, který přesahuje pouhou nepřítomnost nemoci. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2023) je zdraví definováno jako „stav kompletní tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze absence nemoci nebo vady“. Tato definice, ačkoli pochází z roku 1948, zůstává v platnosti a slouží jako základ pro moderní zdravotní politiku. V posledních desetiletích byla však rozšířena o další dimenze, jako jsou schopnost adaptace a zvládání životních výzev (Huber et al., 2011). Novější přístupy reflektují i to, že zdraví není pouze cílem, ale prostředkem k dosažení spokojeného života (Kickbusch et al., 2022). Zdraví je proto často chápáno jako schopnost jedince naplňovat své životní potřeby, být aktivní součástí společnosti a efektivně reagovat na fyzické, psychické a sociální výzvy. WHO (2023) v rámci své Globální strategie pro zdraví a udržitelnost zdůrazňuje, že determinanty zdraví, tedy podmínky, ve kterých se lidé rodí, vyrůstají, žijí, pracují a stárnou, mají klíčový vliv na zdravotní stav populace. Tyto faktory zahrnují nejen biologické a genetické aspekty, ale také sociální nerovnosti, ekonomické podmínky, vzdělání, přístup ke zdravotní péči, kvalitu životního prostředí nebo digitální prostředí. V českém kontextu se touto problematikou zabývá Strategický rámec Zdraví 2030 (MZ ČR, 2020), který usiluje o prodloužení života ve zdraví, snižování zdravotních nerovností a posílení zdravotní gramotnosti obyvatelstva. Dokument vychází z hodnot veřejného zdraví a je v souladu s globálními cíli udržitelného rozvoje OSN. Stále větší důraz je kladen také na koncept well-beingu, který zahrnuje, jak zdravotní stav, tak i subjektivní prožívání spokojenosti, kvalitu mezilidských vztahů, pocitu bezpečí a možnosti osobního rozvoje (OECD, 2023). Tento přístup se stává důležitým rámcem pro zdravotnický sektor, školství a sociální oblast. Zdraví dítěte je výsledkem

komplexní interakce různorodých faktorů, které ovlivňují jeho biologický vývoj, psychické rozpoložení, chování i prostředí, ve kterém vyrůstá. V souladu s rámcem Světové zdravotnické organizace lze tyto faktory rozdělit do čtyř hlavních kategorií: biologické, psychosociální, behaviorální a environmentální determinanty (World Health Organization, 2021). Tyto složky však nepůsobí odděleně, jejich účinky se vzájemně ovlivňují, kumulují a často zesilují (World Health Organization, 2023). Biologické determinanty představují výchozí základ zdraví dítěte. Zahrnují genetické predispozice, pohlaví, věk, hmotnost při narození, průběh těhotenství i zdravotní stav narozeného dítěte. Nízká porodní hmotnost a předčasný porod jsou podle Barkera (2010) spojovány s vyšší nemocností a zvýšeným rizikem vzniku chronických onemocnění v dospělosti. Současně Státní zdravotní ústav (2023) upozorňuje na narůstající výskyt vývojových vad souvisejících se škodlivými návyky těhotných žen, jako je kouření, chronický stres či nedostatečná péče v těhotenství. Citlivost imunitního systému v raném věku zvyšuje zranitelnost dítěte vůči negativním vlivům prostředí, což má dlouhodobý dopad na jeho zdravotní odolnost. Psychosociální determinanty mají zásadní význam pro duševní pohodu dítěte. Jak uvádí UNICEF (2022), faktory jako stabilní rodinné zázemí, bezpečné emoční vazby, absence domácího násilí či dostatečná sociální opora významně ovlivňují schopnost dítěte zvládat stresové situace. Děti vyrůstající v prostředí nízkého socioekonomického statusu čelí zvýšenému riziku emocionálních potíží, zanedbávání i školního neúspěchu. Ministerstvo zdravotnictví ČR (2023) upozorňuje, že šikana, sociální vyloučení nebo napjaté vztahy ve školním prostředí patří mezi hlavní faktory spojené s depresí, úzkostnými poruchami a různými poruchami chování. Behaviorální determinanty zahrnují zdravotní chování dítěte, zejména stravovací návyky, fyzickou aktivitu, kvalitu spánku, užívání návykových látek a trávení volného času. Podle Světové zdravotnické organizace (2022) trpí v České republice až 20 % adolescentů ve věku 11–15 let obezitou, přičemž hlavními příčinami jsou sedavý způsob života,

nedostatek pohybu a nadměrná konzumace různých slazených nápojů. Významné riziko představuje rovněž neřízené užívání digitálních technologií, které podle výzkumů Národního ústavu duševního zdraví (2022) negativně ovlivňuje kvalitu spánku, soustředění i emoční stabilitu dětí. Environmentální determinanty se týkají fyzického prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Zdraví ovlivňuje kvalita ovzduší, expozice toxickým látkám (například radonu nebo plísním), přístup k pitné vodě, hygienickým podmínkám a zdravotní péči. Podle WHO (2023) každé deváté dítě v Evropské unii žije v oblasti s překročenými limity jemných prachových částic (PM2.5), což představuje vážné riziko pro dýchací i kardiovaskulární systém. Rizikovými faktory v domácnostech jsou mimo jiné pasivní kouření, přítomnost olova nebo nevyhovující topné systémy. WHO zároveň upozorňuje, že dostupnost venkovních prostor, zeleně a bezpečných lokalit pro hru pozitivně přispívá k fyzickému i duševnímu zdraví dětí.

1.2 Vývoj dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk, zahrnující přibližně období od 6 do 12 let, představuje významnou fázi ve vývoji dítěte, během níž dochází k zásadním změnám v tělesné, psychické i sociální oblasti. Dítě v tomto období obvykle vstupuje do základní školy, kde se poprvé systematicky setkává s požadavky instituce, strukturou denního režimu a autoritou mimo rodinný rámec. Zároveň začíná aktivně rozvíjet své intelektové a emocionální schopnosti, navazuje hlubší vztahy s vrstevníky a postupně se začleňuje do širší společnosti (Vágnerová, 2012; Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tato vývojová fáze bývá označována jako období relativního klidu mezi předškolním obdobím a obdobím dospívání (Helus, 2009). Vývoj v tomto věku je však mimořádně důležitý, neboť vytváří základy pro další etapy života, jak v oblasti učení, tak i v oblasti osobnostní, sociální a morální. Pro lepší orientaci lze vývoj dítěte v tomto období strukturovat do tří klíčových oblastí: tělesný vývoj, psychický vývoj a sociální vývoj.

1.2.1 Tělesný, psychický a sociální vývoj

V oblasti tělesného vývoje dochází v mladším školním věku k plynulému růstu a změnám v tělesné stavbě. Dítě roste přibližně 5–7 cm ročně a přibývá na váze o 2–3 kg. Proporce těla se mění. Končetiny se prodlužují, trup se narovnává a tělo získává štíhlejší rysy (Langmeier & Krejčířová, 2006). Zároveň začíná výměna mléčných zubů za trvalé. Motorické schopnosti se výrazně zlepšují. Hrubá motorika umožňuje lepší koordinaci při běhu, skákání, jízdě na kole nebo sportovních aktivitách. Jemná motorika se rozvíjí při činnostech vyžadujících přesnost, jako je psaní, kreslení nebo manipulace s drobnými předměty. Tyto schopnosti jsou zásadní pro úspěšné zvládání školních úkolů (Vágnerová, 2012). Pohyb je nezbytný pro zdravý vývoj kostry, svalstva i celkové psychické pohody. Nedostatek fyzické aktivity může vést k poruchám držení těla, obezitě nebo problémům se soustředěním (Langmeier & Krejčířová, 2006). Psychický vývoj dítěte mladšího školního věku se odehrává na úrovni kognitivních funkcí, emocionální regulace a utváření osobnosti. Podle Piageta (1972) se dítě v tomto období nachází ve stádiu konkrétních operací. Je schopné logického myšlení nad konkrétními situacemi, chápe vztahy jako příčina-následek, množství, hmotnost nebo čas. Abstraktní uvažování však zatím chybí. Rozvíjí se také paměť, pozornost a řeč. Dítě se učí plánovat, pracovat soustředěně a využívat efektivní strategie učení. Schopnost dlouhodobé pozornosti se zvyšuje, dítě je schopné vyhledávat klíčové informace a oddělovat je od rušivých podnětů. Jazyk se zdokonaluje, slovní zásoba se rozšiřuje, zlepšuje se vyjadřování i porozumění složitějším větám (Vágnerová, 2012). Z hlediska emočního vývoje dochází k výraznějšímu zvládání emocí. Dítě je schopné odložit uspokojení, chápe důsledky svého chování a učí se empatii (Helus, 2009). Postupně se formuje sebepojetí, tedy představa o sobě samém. O svých schopnostech, hodnotě a míře přijetí okolím. Tato oblast je citlivá na úspěchy ve škole i reakce dospělých. Pokud dítě zažívá neúspěch nebo nadměrnou kritiku, může to negativně ovlivnit jeho sebevědomí.

Motivace k učení je zpočátku výrazně vnější, dítě se snaží uspět kvůli známkám nebo pochvale. Později se může rozvíjet i vnitřní motivace, založená na zvídavosti a potřebě být úspěšný (Erikson, 1963). V mladším školním věku (přibližně 6–11 let) dochází u dítěte k významnému rozvoji sociálních kompetencí, prosociálního chování a schopnosti navazovat a udržovat vztahy mimo rodinu. Škola se stává hlavním sociálním prostředím, kde se dítě učí interakci se skupinou, respektu k autoritám a pravidlům, spolupráci a samostatnosti (Vágnerová, 2021). Vrstevnické vztahy v tomto období získávají na zásadním významu. Děti začínají vytvářet trvalejší přátelství, která jsou postavena na reciprocitě, důvěře a společných zájmech. V rámci těchto vztahů se učí řešit konflikty, vyjednávat, přijímat kompromisy a chápat perspektivu druhého (Killen & Smetana, 2015). Přijetí do kolektivu vrstevníků má klíčový vliv na sebehodnotu a emocionální stabilitu dítěte. Rodina však zůstává i nadále primárním zdrojem emoční opory a bezpečí. Kvalita vztahů s rodiči a výchovný styl významně ovlivňují psychický vývoj dítěte, jeho sebedůvěru i odolnost vůči stresu. Moderní výzkumy potvrzují, že podpůrné a responzivní rodinné prostředí přispívá ke zdravému sociálnímu a emocionálnímu vývoji (Mikulincer & Shaver, 2016; OECD, 2023). V oblasti morálního vývoje se dítě v tomto věku podle novějších přístupů nachází ve stadiu konvenční morálky, pravidla chápe jako nástroj pro zajištění spravedlnosti a společenského pořádku. Na rozdíl od tradičního pojetí (Kohlberg, 1981) se však novější modely soustředí také na vývoj empatie, emoční regulace a vnitřní motivace k prosociálnímu jednání (Malti & Ongley, 2014). Vliv na morální vývoj má také digitalizované prostředí. Děti se učí pravidlům online chování, odpovědnosti za své digitální stopy a rozpoznávání eticky problematických situací. Školní výchova ke zdravým vztahům, respektu a sociálním kompetencím je proto dnes nezbytnou součástí komplexního vzdělávání (UNICEF, 2023; MŠMT, 2024).

1.2.2 Význam pohybu pro celkový vývoj dítěte

Pohybová aktivita hraje v životě dítěte zásadní roli, nejen jako nástroj pro zajištění tělesného zdraví, ale i jako klíčový faktor rozvoje psychického, kognitivního a sociálního fungování. Již v raném věku je pohyb přirozeným prostředkem, kterým dítě poznává svět, rozvíjí motorické dovednosti a formuje základy svého sebeuvědomění a vztahů s okolím (WHO, 2023; Meeusen et al., 2017). Tělesný vývoj dětí je bezprostředně ovlivněn úrovní fyzické aktivity. Pravidelný pohyb podporuje růst a posilování kostí, svalů, kardiovaskulární kondici a metabolické zdraví. Výzkumy ukazují, že vyšší míra pohybu v dětství je spojena s lepší hustotou kostní hmoty a nižším rizikem obezity (Janssen & LeBlanc, 2010). Nedostatek aktivity naopak přispívá ke zvyšujícímu se výskytu dětské nadváhy, oslabení posturálního svalstva a nesprávnému držení těla (WHO, 2023). Z hlediska kognitivního vývoje se ukazuje, že pohyb podporuje činnost mozku. Zejména vývoj exekutivních funkcí, jako jsou paměť, pozornost, seberegulace a plánování (Carson et al., 2016). Fyzická aktivita stimuluje produkci neurotrofických faktorů (např. BDNF), které podporují neuroplasticitu a tvorbu nových synaptických spojů (Voelcker-Rehage & Niemann, 2017). Také psychický rozvoj dítěte je úzce spjat s úrovní jeho pohybové aktivity. Pravidelný pohyb přispívá ke snížení symptomů úzkosti a deprese, zvyšuje emoční stabilitu a podporuje pozitivní sebehodnocení (Song et al., 2025). Fyzická aktivita funguje jako přirozený regulátor stresu, snižuje hladinu kortizolu a podporuje vylučování serotoninu a endorfinů, které jsou označovány jako hormony dobré nálady (Rothbart, 2009). Sociální rozvoj je podporován prostřednictvím kolektivních her a sportovních aktivit, kde se děti učí spolupráci, respektování pravidel, řešení konfliktů a navazování mezilidských vztahů. Sdílený pohyb přispívá k pocitu sounáležitosti, budování důvěry a vzájemného respektu (Langguth et al., 2012).

1.3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je v současném kontextu definována jako jakýkoli tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly, který vyžaduje výdej energie (World Health Organization, 2020). Nezahrnuje tedy pouze sportovní výkon, ale i každodenní činnosti, jako je chůze, domácí práce, hra, jízda na kole, cestování pěšky, aktivní volnočasové aktivity nebo pracovní pohybová zátěž. Pohybovou aktivitu lze rozdělit na organizovanou, probíhající pod vedením instruktora nebo pedagoga, a neorganizovanou, která probíhá spontánně bez přímého odborného vedení (Raniti et al., 2023). Současné výzkumy upozorňují, že pravidelná pohybová aktivita má zásadní vliv nejen na fyzické zdraví, ale také na duševní pohodu, sociální integraci a kognitivní vývoj dětí i dospělých (Qi et al., 2025). V rámci tělesného zdraví napomáhá regulaci tělesné hmotnosti, posiluje svalstvo a kostru, podporuje kardiovaskulární kondici a přispívá k prevenci civilizačních onemocnění, jako je obezita, cukrovka 2. typu nebo hypertenze. V oblasti duševního zdraví pozitivně ovlivňuje náladu, snižuje stres a úzkost, zvyšuje kvalitu spánku a kognitivní výkonnost (Ekkekakis et al., 2023). Při charakterizaci pohybové aktivity se v odborné literatuře často pracuje se čtyřmi klíčovými parametry: frekvencí (jak často), intenzitou (jak namáhavě), dobou trvání (jak dlouho) a typem činnosti (jaký druh aktivity je vykonáván) (Garber et al., 2011). Tyto ukazatele umožňují hodnotit objem a kvalitu fyzické aktivity a nastavovat cílené intervence pro různé věkové i zdravotní skupiny. Pro zdravý vývoj dětí a adolescentů doporučuje World Health Organization (2020) minimálně 60 minut denně pohybové aktivity střední až vysoké intenzity. Většina této aktivity by měla být aerobní, doplněná o posilovací cvičení minimálně třikrát týdně. Delší doba aktivity přináší další zdravotní benefity a přispívá k upevnění zdravých pohybových návyků (Meiner et al., 2025). V rámci školního prostředí je důležité zohledňovat pohybovou různorodost a možnosti dětí včetně inkluze. Moderní přístupy doporučují zapojení jak řízených forem pohybu, jako je tělesná výchova nebo

pohybové hry, tak i neformálních příležitostí k pohybu během dne, mezi něž patří aktivní přestávky či využívání venkovního prostoru (Maxwell et al., 2024). Interdisciplinární přístup, který propojuje oblast zdravotnictví, školství a komunální infrastruktury, je považován za klíčový v podpoře dlouhodobě udržitelného aktivního životního stylu.

1.3.1 Pohybová aktivita dětí

Pohybová aktivita je základní biologickou a vývojovou potřebou dítěte, která hraje nezastupitelnou roli ve zdravém růstu a formování jeho fyzické, psychické i sociální identity. Podle World Health Organization (2020) představuje jakýkoliv tělesný pohyb vykonávaný kosterním svalstvem za současného výdeje energie, a to bez ohledu na to, zda se jedná o organizovanou sportovní aktivitu, hru, cestu do školy nebo spontánní pohyb v každodenním životě. U dětí má pohybová aktivita zásadní význam pro vývoj hrubé a jemné motoriky, posilování kosterně-svalového systému, regulaci tělesné hmotnosti a podporu metabolických funkcí. Kromě fyzických benefitů přináší i pozitivní účinky na duševní zdraví, jako je snížení úrovně stresu, zlepšení nálady, prevence úzkostných a depresivních stavů a zlepšení kvality spánku (Ekkekakis et al., 2023; Qi et al., 2025). Děti, které se pravidelně hýbou, mají také lepší sociální dovednosti, sebevědomí a schopnost týmové spolupráce (Bailey et al., 2023). V předškolním a školním věku je pohyb nedílnou součástí přirozeného životního stylu dítěte. Podle doporučení WHO (2020) by se děti a adolescenti ve věku 5–17 let měli věnovat alespoň 60 minutám fyzické aktivity denně. Aktivita by měla být převážně aerobního charakteru, doplněná alespoň třikrát týdně o činnosti rozvíjející sílu, rovnováhu a koordinaci. Novější studie dokládají, že intenzivnější a delší aktivita přináší ještě výraznější zdravotní přínosy (Meiner et al., 2025).

Navzdory těmto skutečnostem řada dětí ve vyspělých zemích, včetně České republiky, nedosahuje doporučené míry fyzické aktivity. Tento trend je umocněn rostoucím podílem sedavého chování, zejména v souvislosti s užíváním digitálních technologií

a omezenými příležitostmi k pohybu ve škole i mimo ni (Raniti et al., 2023). Pro podporu aktivního životního stylu u dětí je proto nezbytné vytvářet pohybově podnětné prostředí. Nejen v rodině, ale také ve školách a obcích. Současně zohledňovat individuální potřeby a možnosti jednotlivých dětí (Maxwell et al., 2024). Pohybová aktivita hraje zásadní roli v životě dětí mladšího školního věku a tvoří jeden z pilířů zdravého vývoje. Výzkumy opakovaně potvrzují, že pravidelný pohyb má významný pozitivní dopad nejen na tělesné zdraví, ale také na psychickou pohodu, sociální rozvoj a kognitivní funkce dětí (Qi et al., 2025). Podle současných poznatků má přínos dokonce i mírná, ale pravidelná aktivita, pokud je prováděna důsledně a dlouhodobě. Klíčové principy shrnuté na základě aktuálních výzkumů lze formulovat následovně: jakákoli pohybová aktivita je prospěšná a vždy lepší než žádná, přičemž s rostoucí intenzitou, frekvencí a délkou trvání se zvyšuje i její účinnost. Výhody fyzické aktivity převažují nad potenciálními riziky a jsou univerzální napříč pohlavím, etnicitou i výchozí úrovní zdatnosti dítěte (Qi et al., 2025). V rámci celosvětového kontextu stanovila Světová zdravotnická organizace (WHO) pro děti ve věku 5 až 17 let konkrétní doporučení pro denní fyzickou aktivitu. Doporučuje se alespoň 60 minut denně pohybu střední až vysoké intenzity, přičemž většina této aktivity by měla mít charakter aerobní zátěže, jako je chůze, běh, tanec nebo jízda na kole. Děti by zároveň měly zařadit i posilovací aktivity, které podporují rozvoj svalové síly a pohybové koordinace, ideálně alespoň třikrát týdně. Překročení 60 minut denní aktivity je navíc spojeno s dalšími přínosy pro zdraví, včetně zlepšení metabolického zdraví a snížení rizika nadváhy (World Health Organization, 2020). Škola jako instituce trávící s dítětem podstatnou část dne má jedinečnou příležitost ovlivnit jeho pohybový režim. Výzkumy ukazují, že školní prostředí, pokud je vhodně strukturováno, může významně přispět nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale také k duševní pohodě a lepší koncentraci žáků (Raniti et al., 2025). Klíčová je přitom nejen výuka tělesné výchovy, ale také začlenění přirozeného pohybu do každodenního režimu

školy, a to formou aktivních přestávek, ranního rozcvičení nebo využíváním školního dvora a hřiště během volného času. Dále se doporučuje minimálně dvouhodinová výuka tělesné výchovy týdně (Maxwell et al., 2025), stejně jako podpora aktivního způsobu dopravy do školy, tedy chůze, koloběžky nebo jízdy na kole. Naopak by měl být regulován pasivní čas trávený před obrazovkami, jehož maximální doporučená délka je do dvou hodin denně (Kvintová et al., 2025). Za velmi přínosnou je rovněž považována pravidelná účast na sportovních kroužcích a organizovaných pohybových aktivitách alespoň třikrát týdně. Doporučení ohledně denní úrovně pohybu lze kvantifikovat i pomocí počtu kroků. Meiner et al. (2025) uvádějí, že optimální je, pokud dítě dosáhne minimálně 12 000 kroků denně. Na základě této hodnoty lze klasifikovat úroveň fyzické aktivity následovně: méně než 5 000 kroků denně odpovídá sedavému stylu života, 5 000–7 499 kroků značí nízkou aktivitu, 7 500–9 999 kroků částečnou aktivitu, 10 000–12 499 kroků znamená aktivní styl a více než 12 500 kroků denně odpovídá vysoce aktivnímu režimu. Kromě množství kroků je důležité zohlednit také intenzitu pohybové aktivity, kterou lze měřit pomocí metabolického ekvivalentu zátěže (METs). Qi et al. (2025) rozlišují tři základní úrovně: lehkou aktivitu s hodnotami mezi 1,6 a 3 METs, kam spadá pomalá chůze nebo klidové pohybové hry; střední aktivitu v rozmezí 3 až 6 METs, která zahrnuje svižnou chůzi, tanec či jízdu na kole; a aktivitu vysoké intenzity s hodnotami nad 6 METs, kam patří běh, míčové hry nebo skákání přes švihadlo. Optimální režim by měl kombinovat tyto formy v průběhu týdne, s důrazem na pravidelnost a pestrost pohybových činností. Pohybová aktivita je jedním z klíčových pilířů prevence chronických onemocnění a podpory celkového zdraví. Moderní výzkumy potvrzují, že pravidelná fyzická aktivita významně snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu, hypertenze, obezity, a také některých forem rakoviny, zejména karcinomu prsu a tlustého střeva (World Health Organization, 2020; NZIP, 2023). Zároveň má pozitivní vliv na duševní zdraví, pomáhá zmírňovat příznaky deprese a úzkosti,

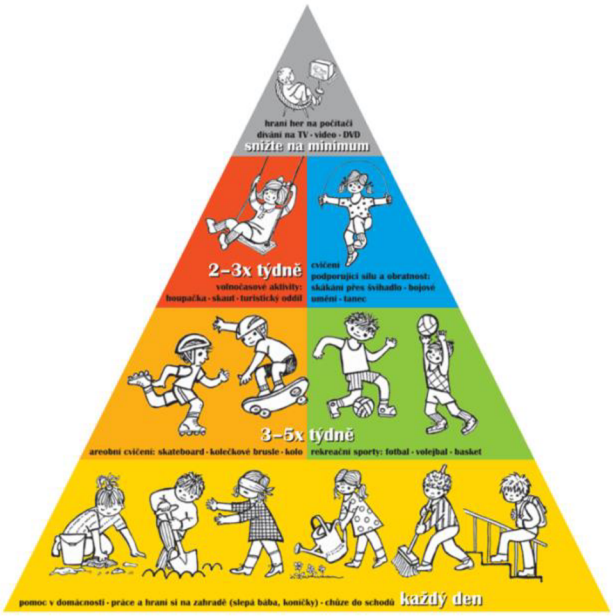
zlepšuje kvalitu spánku a napomáhá regulaci tělesné hmotnosti (Ekkekakis et al., 2023; Qi et al., 2025). Pohybová aktivita zlepšuje svalovou a kardiovaskulární kondici, podporuje hustotu kostní tkáně a přispívá k rozvoji pohybových dovedností napříč věkovými skupinami. Přínosy pohybu nejsou vázány pouze na sport nebo formální cvičení. Zahrnují také běžné každodenní činnosti jako chůze, úklid, zahradničení, tanec nebo jízdní kolo (Cant, 2023). Klíčovým faktorem je dosažená intenzita aktivity, která se obvykle rozděluje na nízkou, střední a vysokou. Rychlá chůze, plavání, tanec nebo běh vykazují různou energetickou náročnost, a proto se jejich vliv na zdraví liší (NZIP, 2023). Podle aktuálních doporučení WHO (2020) by děti a dospívající ve věku 5–17 let měli být fyzicky aktivní alespoň 60 minut denně. Aktivita by měla být převážně aerobní, doplněná o posilovací cvičení nejméně třikrát týdně. Pro dospělé ve věku 18–64 let je doporučeno věnovat se minimálně 150 minutám středně intenzivní nebo 75 minutám intenzivní pohybové aktivity týdně. Aktivita by měla být rozložena do jednotlivých dnů a měla by trvat alespoň 10 minut (World Health Organization, 2020). Senioři ve věku nad 65 let by měli dodržovat obdobné doporučení jako dospělí. V případě snížené mobility se doporučuje zařazení aktivit na zlepšení rovnováhy a prevenci pádů, alespoň třikrát týdně. Každá pohybová aktivita bez ohledu na věk či výchozí kondici je přínosná. Výzkumy ukazují, že i malé množství fyzické aktivity, pokud je pravidelné, přináší výrazné zdravotní benefity zejména u seniorů nebo jedinců s chronickými onemocněními (Meiner et al., 2025). Pohybová aktivita by měla být podporována nejen na individuální úrovni, ale také prostřednictvím veřejné politiky. Klíčové je vytváření prostředí přátelského k pohybu, bezpečné infrastruktury pro chůzi a cyklistiku, dostatečný přístup k parkům, hřištím a sportovištím, ale i integrace pohybu do školních programů a pracovišť (European Commission, 2023). Kromě fyziologických a psychologických přínosů má pohyb také zásadní vliv na formování životního stylu dětí. Galloway (2007) zdůrazňuje, že pravidelná

fyzická aktivita vede nejen ke zlepšení kondice a prevence onemocnění, ale podporuje také sociální dovednosti, disciplínu a sebedůvěru u dětí mladšího školního věku.

1.3.2 Pyramida pohybové aktivity

Pyramida pohybové aktivity představuje přehledný model, který slouží k lepšímu pochopení struktury a doporučeného rozložení pohybových činností během týdne. Tento model je uznáván předními institucemi zabývajícími se dětským zdravím a vzděláváním, jako jsou Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2023) nebo Světová zdravotnická organizace (WHO, 2020). Tuto pyramidu lze vidět na obrázku 1.

Obrázek 1 *Pyramida pohybu*



Zdroj: Gajdošová & Košťálová, (2006), s. 13.

Pyramida rozděluje jednotlivé typy aktivit podle jejich frekvence a charakteru. Základ pyramidy tvoří každodenní přirozený pohyb, který zahrnuje spontánní činnosti jako chůzi do školy, hraní si venku, pohyb v domácnosti, chůzi po schodech či venčení psa. Tyto aktivity by měly být součástí běžného dne každého dítěte a probíhat zcela přirozeně bez nutnosti organizace. Na druhé úrovni se nachází cílené aerobní aktivity střední až vyšší

intenzity, které by měly být vykonávány třikrát až pětkrát týdně. Patří sem běh, jízda na kole, plavání, tanec, bruslení nebo míčové hry. Tyto činnosti přispívají ke zlepšení kardiovaskulární kondice, posílení dýchacího systému a zvýšení svalové výdrže. Třetí úroveň zahrnuje volnočasové a dovednostní aktivity, které se zaměřují na rozvoj koordinace, rovnováhy, síly a obratnosti. Může jít o činnosti jako je skákání přes švihadlo, gymnastika, jóga, bojové sporty nebo lezení. Do této kategorie spadají i strukturované činnosti jako jsou skaut, taneční kroužky nebo turistické výpravy. Na samotném vrcholu pyramidy se nachází omezení sedavého chování. Současný životní styl je totiž charakteristický vysokým podílem času stráveného u obrazovek, ať už jde o televizi, počítač či mobilní zařízení. Takové činnosti by měly být časově omezeny na maximálně dvě hodiny denně a měly by být kompenzovány aktivním pohybem (WHO, 2020; NZIP, 2023). Model pyramidy pohybové aktivity by měli pedagogové pravidelně využívat jako nástroj pro práci s žáky. Diskuse o jednotlivých úrovních a reflexe vlastního režimu pomáhají dětem rozvíjet zdravotní gramotnost a zvyšovat jejich osobní odpovědnost za aktivní a zdravý životní styl (Bailey et al., 2023).

1.3.3 Genderové rozdíly v pohybové aktivitě dětí

Genderové rozdíly v míře a formách pohybové aktivity představují významný výzkumný i praktický problém v oblasti veřejného zdraví, školní tělesné výchovy i prevence civilizačních onemocnění, jak uvádějí četné mezinárodní studie (Cerin et al., 2025; van Sluijs et al., 2023). Odborná literatura konzistentně poukazuje na skutečnost, že dívky vykazují v průměru nižší úroveň fyzické aktivity než chlapci, a to napříč věkovými kategoriemi i kulturními a geografickými podmínkami (Yanci et al., 2025). Tento rozdíl se projevuje nejen v objemu vykonávané aktivity, ale také v jejím charakteru, intenzitě a motivaci k pohybovému chování (Ren et al., 2025). Z pohledu intenzity pohybu byly rozdíly prokázány i na úrovni fyziologické odpovědi. Analýza dat z amerického výzkumu

NHANES (2011–2014) ukázala, že chlapci vykazují silnější lineární vztah mezi objemem fyzické aktivity a kostní minerální denzitou (BMD), zejména v oblastech, které jsou při pohybu nejvíce zatěžovány. Naproti tomu u dívek byl vztah nelineární a vykazoval určité prahové hodnoty, po jejichž překročení se přínos aktivity již nezvyšoval (Ren et al., 2025). Dívky také častěji preferují esteticky zaměřené formy pohybu, jako je tanec, gymnastika či jóga, zatímco chlapci inklinují k soutěživým, silovým a týmovým sportům (např. fotbal, hokej) (Yanci et al., 2025). Tyto rozdíly v preferencích ovlivňují nejen intenzitu a strukturu fyzické aktivity, ale také míru vnitřní motivace a sportovní sebeúčinnosti. Výzkumy ukazují, že dívky bývají méně motivovány ke sportovní soutěži a častěji uvádějí obavy z neúspěchu nebo nízké výkonnosti (Cerin et al., 2025). Faktory, které ovlivňují pohybové chování, se rovněž liší podle pohlaví. U chlapců hraje významnou roli pozitivní podpora ze strany vrstevníků a rodičů, zejména v oblasti soutěžních aktivit. Naopak u dívek je často klíčové vnímání bezpečnosti prostředí, estetika okolí a psychosociální klima školy. Studie realizovaná ve Vietnamu ukázala, že socioekonomické a kulturní faktory mají zásadní vliv především na pohybovou aktivitu dívek, včetně přístupu rodiny k genderovým stereotypům a prioritám (Le Pham et al., 2025). Dlouhodobě nižší úroveň fyzické aktivity dívek může mít nepříznivý dopad na jejich kardiovaskulární zdraví, mentální pohodu i rozvoj kostní hmoty (Ren et al., 2025). Z tohoto důvodu odborné strategie doporučují cílené intervence zaměřené na podporu pohybu u dívek, které respektují jejich preference a potřeby. Doporučuje se zařazovat programy jako jsou taneční aktivity, cvičení s prvky jógy nebo netradiční sporty, které posilují vnitřní motivaci a tělesnou pozitivitu (Cerin et al., 2025). Školní prostředí může sehrát klíčovou roli integrací pohybových aktivit do běžné výuky, pozitivním přístupem pedagogů a nabídkou bezpečných prostor pro volnočasový pohyb.

1.3.4 Rizika nedostatku pohybu

Nedostatek pravidelné pohybové aktivity u dětí školního věku představuje jedno z nejzávažnějších rizik ovlivňujících jejich zdraví a celkový vývoj. Nízká úroveň fyzické aktivity se promítá nejen do tělesného stavu dítěte, ale má také výrazný dopad na psychickou pohodu, schopnost soustředění a sociální adaptaci. Podle údajů Světové zdravotnické organizace více než čtyři z pěti školáků celosvětově nesplňují doporučenou denní dávku pohybu, která činí alespoň 60 minut středně až intenzivně náročné aktivity (World Health Organization, 2023). Tento negativní trend je patrný i v České republice, kde děti tráví značnou část dne pasivně, zejména u obrazovek, a to často déle než šest hodin denně (Státní zdravotní ústav, 2023). Jedním z přímých důsledků nedostatku pohybu je zvyšující se výskyt nadváhy a obezity. Podle dat Státního zdravotního ústavu (2023) má až čtvrtina dětí školního věku nadváhu, přičemž obezita se vyskytuje častěji u těch, které mají nízkou pohybovou aktivitu a zároveň vysoký příjem jednoduchých cukrů. Světová zdravotnická organizace dále upozorňuje, že dětská obezita má tendenci přetrvávat do dospělosti a výrazně zvyšuje riziko výskytu závažných chronických onemocnění, jako jsou diabetes mellitus 2. typu, hypertenze, kardiovaskulární choroby nebo některé typy nádorů (World Health Organization, 2023). Kromě fyzických dopadů bývají děti s nadváhou častěji vystaveny posměchu a šikaně, což se odráží v jejich nízkém sebevědomí a menší motivaci ke změně životního stylu. Další oblastí, která je pohybovou deprivací výrazně zasažena, je neuromotorický vývoj dítěte. Fyzická aktivita je pro děti přirozeným prostředkem k rozvoji koordinace, rovnováhy, obratnosti a stability. U dětí s nedostatkem pohybu se častěji objevují poruchy hrubé i jemné motoriky, jež negativně ovlivňují jejich fungování ve škole i mimo ni, včetně činností, jako je psaní, kreslení nebo zapojení se do her. Studie potvrzují, že takové děti častěji trpí vadami držení těla, skoliózou nebo poruchami chůze. Dlouhodobá absence přirozeného pohybu, jako je lezení, běh nebo skákání, oslabuje hluboký stabilizační

systém a zvyšuje riziko bolestí zad již v období mezi 10. a 12. rokem věku (EU Physical Literacy Framework, 2022). Negativní dopady nízké fyzické aktivity se však netýkají pouze tělesné stránky. Významná je i souvislost s kognitivní výkonností. Podle UNICEF (2023) pravidelný pohyb podporuje neurogenezi, zlepšuje prokrvení mozku a přispívá ke zlepšení koncentrace, paměti a schopnosti řešit problémy. Děti, které mají dostatek pohybu v podobě krátké intenzivní aktivity před výukou, dosahují lepších školních výsledků a lépe zvládají stresové situace. Naproti tomu dlouhodobé sedavé chování bývá spojeno s únavou, poklesem pozornosti a častějším výskytem poruch učení, především u chlapců ve věku 8 až 14 let. Závažné jsou i dlouhodobé důsledky, které nedostatek pohybu přináší. Fyzická inaktivita v dětství je silným prediktorem nízké pohybové aktivity v dospělosti. Děti si již od raného věku osvojují určité životní návyky, které mají tendenci přetrvávat. Výzkumy v rámci iniciativy COSI (2023) ukazují, že pokud dítě vyrůstá v prostředí, kde je pohyb běžnou součástí dne, je výrazně vyšší pravděpodobnost, že si tyto pozitivní návyky udrží i v dospělém věku. Naproti tomu děti bez přirozeného pohybového zázemí mají vyšší riziko sedavého životního stylu a s ním spojených onemocnění. Nedostatek pohybu tak nelze chápat pouze jako krátkodobý problém, ale jako faktor, který významně ovlivňuje kvalitu života v dospělosti.

1.3.5 Motivace k pohybové aktivitě

Motivace představuje klíčový psychologický faktor ovlivňující vytváření a udržování pravidelných pohybových návyků. U dětí a adolescentů je motivace k pohybu úzce spojena s pozitivním prožíváním aktivity, hravostí, pocitem kompetence a podporou ze strany dospělých (González-Cutre et al., 2023). Děti, které vnímají pohyb jako radostnou a smysluplnou činnost, se s větší pravděpodobností zapojují do pravidelných fyzických aktivit. Moderní přístupy ve školních pohybových programech zohledňují nejen vnitřní motivaci, ale i roli prostředí. Podnětné a pozitivní klima, možnost volby a hravý charakter

činností zvyšují ochotu dětí dlouhodobě se pohybu věnovat (Bailey et al., 2024). Naproti tomu důraz na výkon, soutěžení či srovnávání s ostatními může vést k demotivaci a snížení sebevědomí. Rozlišujeme vnitřní a vnější motivaci. Vnitřní motivace je spojena s tím, že dítě pohyb baví, zažívá při něm pocit uspokojení, zlepšuje si kondici nebo se uvolňuje od stresu. Výzkumy potvrzují, že děti s vysokou vnitřní motivací vykazují stabilnější účast na pohybových aktivitách a vnímají je jako součást životního stylu (Ryan & Deci, 2020). Vnější motivace se opírá o odměny, pochvalu, dosažení výkonu nebo uznání od okolí. Moderní nástroje jako chytré hodinky, gamifikace ve formě výzev mezi přáteli či využívání fitness aplikací mohou v tomto ohledu krátkodobě zvyšovat zapojení dětí do pohybové aktivity (Ekkekakis et al., 2023; Kohl et al., 2022). Digitální technologie v posledních letech významně mění podobu motivace. Podle zprávy WHO (2023) se zvyšuje využití aplikací, které motivují děti i dospělé k pohybu pomocí personalizovaných plánů, sledování pokroku, sociálních výzev a sdílení úspěchů. Platformy jako Strava nebo Nike Training Club posilují soutěživost a vnější závazek. Studie však varují, že přílišná závislost na těchto nástrojích může vést ke ztrátě vnitřní motivace, jakmile vnější stimulace, jako je výzva, odezní (Kohl et al., 2022). Motivační faktory se mění s věkem. U dětí a mládeže je důležitá hravost, variabilita a sociální podpora, především od učitelů a rodičů. Efektivní jsou také interaktivní hry, pohybová videa nebo taneční výzvy (Bailey et al., 2022). Dospělí nejčastěji uvádějí jako motivaci zdravotní benefity a snížení stresu, přičemž po pandemii COVID-19 vzrostl zájem o individuální outdoorové aktivity, jako je běh nebo cyklistika (Zhu et al., 2022). Senioři se pohybu věnují především za účelem udržení nezávislosti, prevence pádů a udržení sociálních kontaktů (Carlson et al., 2023). Podpůrné prostředí má na motivaci dětí zásadní vliv. Školy mohou významně přispět skrze pestré, zábavné a méně hodnotící formy tělesné výchovy. Sociální podpora od rodičů, vrstevníků i učitelů zvyšuje pravděpodobnost pravidelného zapojení do pohybu (Coxe et al., 2023). Děti, které zažívají podporu a mají možnost se

seberealizovat v kolektivu, mají vyšší šanci na vytvoření trvalého pozitivního vztahu k fyzické aktivitě.

1.3.6 Digitální doba a pohyb

Rozvoj digitálních technologií zásadně proměnil způsob, jakým děti tráví volný čas, a zároveň ovlivnil jejich každodenní rutiny i zdraví. V současnosti je zřejmé, že nadměrné užívání obrazovek tzv. screen time. Ten přispívá ke snížení fyzické aktivity, zhoršení motorických dovedností a negativním dopadům na psychiku a spánek dětí (Švancarová et al., 2022). Národní ústav duševního zdraví (NUDZ, 2023) zjistil, že české děti ve věku 6–15 let tráví denně v průměru 3,5 až 5 hodin před obrazovkou, přičemž u adolescentů tento čas často přesahuje 6 hodin. Čas strávený u obrazovek je přitom na úkor přirozeného pohybu, venkovních her či sportovních aktivit. Tento vývoj má dalekosáhlé důsledky pro vývoj těla i psychiky. Podle Kunešové et al. (2023), kteří analyzovali vztah mezi sedavým životním stylem a tělesnou hmotností u českých dětí, se u těch, kteří překračovali 4 hodiny screen time denně, prokázalo dvojnásobné riziko nadváhy a obezity. Navíc se u těchto dětí častěji vyskytovaly poruchy spánku, únavnost a snížená fyzická kondice. Další studie realizovaná na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy (Švancarová et al., 2022) prokázala, že vyšší míra pasivního screen time souvisí s nižší úrovní motorické zdatnosti, zejména v oblasti rovnováhy a koordinace. Negativní dopady se však neomezují pouze na tělesné zdraví. Výzkum publikovaný v *Journal of Adolescence Health* (Yang et al., 2023) prokázal, že nadměrný screen time je spojen s nižší aktivací prefrontální mozkové kůry, což negativně ovlivňuje schopnost koncentrace, pracovní paměť a řešení problémů. Děti, které trávily před obrazovkou více než 3 hodiny denně, vykazovaly horší výsledky v kognitivních testech a měly vyšší tendenci k roztržitosti a impulzivitě. Z neurovývojového hlediska je problematická zejména kombinace vysokého screen time s nedostatkem spánku. Digitální zařízení, zejména pokud jsou používána před spaním, narušují produkci melatoninu

a oddalují nástup hlubokého spánku. To může mít kumulativní dopady na regeneraci mozku a celkový denní výkon (NUDZ, 2023). Zásadní je také dlouhodobý dopad digitální pasivity na budoucí návyky. Zásadní je také dlouhodobý dopad digitální pasivity na budoucí návyky. Longitudinální studie zjistila, že děti, které byly ve věku 5–10 let vystaveny nadměrnému screen time a měly omezený přístup k fyzické aktivitě, měly výrazně vyšší pravděpodobnost sedavého životního stylu v dospělosti (Peral-Suárez, Sherar, Alosaimi et al., 2024). Na základě těchto zjištění odborníci doporučují limity screen time dle věku: u dětí mladších 6 let by neměl překročit jednu hodinu denně, u školáků maximálně dvě hodiny mimo školní výuku (Švancarová et al., 2022).

1.3.7 Krátké tělovýchovné chvilky během vyučování

Moderní pojetí výuky na základních školách stále častěji začleňuje krátké pohybové aktivity jako prostředek kompenzace statického zatížení, podpory soustředění a obnovení duševní rovnováhy žáků. Výzkumy potvrzují, že i velmi krátké fyzické přestávky v délce dvou až pěti minut mohou mít pozitivní vliv na kognitivní výkon, náladu a snížit míru neklidu ve třídě (Watson et al., 2023). Jedním z osvědčených nástrojů jsou tzv. tělovýchovné chvilky, které lze snadno realizovat přímo ve třídě formou jednoduché rozcvičky u lavice, rytmické pohybové hry nebo krátké taneční aktivity. Významnou metodickou podporu v této oblasti nabízí Hnízdilová (2006), která podrobně popisuje možnosti zařazení tělovýchovných chvilek nejen do hodin tělesné výchovy, ale i do běžného vyučování. Zdůrazňuje přitom jejich přínos pro aktivitu, koncentraci i celkový rozvoj žáků. Za důležitý faktor efektivity těchto aktivit je považována motivace žáků. Současné přístupy v pedagogice doporučují využívat audiovizuální podněty, interaktivní formy vedení nebo rytmické prvky, které zvyšují zapojení žáků a současně snižují jejich případný odpor k pohybu během výuky (Kwon et al., 2022). Pravidelné zařazování krátkých pohybových chvilek přináší žákům řadu přínosů. Mezi hlavní benefity patří snížení svalového napětí

a únavy, obnova pozornosti a pracovní paměti, podpora pozitivní nálady a motivace k učení. Z dlouhodobého hlediska napomáhají tyto aktivity také rozvoji pozitivního vztahu k pohybu, správnému držení těla a motorickému vývoji.

1.3.8 Pohybově rekreační přestávky

Pohybově rekreační přestávky představují přirozenou a účinnou formu pohybové aktivity během školního dne. Umožňují dětem aktivní odpočinek, kompenzují statické zatížení, napomáhají snížení psychického i fyzického napětí a zároveň poskytují prostor pro socializaci (Mužík & Krejčí, 1997). Na rozdíl od řízených forem pohybu, jako jsou tělovýchovné chvilky, bývají tyto přestávky spontánní, méně formální a často iniciované samotnými žáky, což zvyšuje jejich atraktivitu a podporuje vnitřní motivaci k pohybu (Hnízdilová, 2006). Podle údajů České školní inspekce (2023) tvoří pohybově rekreační přestávky největší podíl na celkové míře školní pohybové aktivity, konkrétně až 14,57 %. Ve srovnání s ostatními formami pohybu ve školním prostředí, jako je pohyb během přesunů mezi učebnami (2,92 %), učení v pohybu (0,4 %) či tělovýchovné chvilky během výuky (0,11 %), mají pohybově rekreační přestávky největší význam z hlediska objemu pohybové aktivity realizované během vyučování (Mužík & Vlček, 2010; Česká školní inspekce, 2023). Význam těchto přestávek však nespočívá pouze ve zvýšení fyzické aktivity. Slouží rovněž jako nástroj pro rozvoj sociálních dovedností, prevenci šikany a posilování pozitivního klimatu školy. Dobrovolnost účasti podporuje přirozenou chuť dětí zapojit se do pohybu, především v situacích, kdy aktivitu iniciují jejich spolužáci (Kovář et al., 2023). Doporučená organizace těchto přestávek zahrnuje především využívání různorodého náčiní, jako jsou obruče, míčky, švihadla nebo balanční pomůcky, realizaci aktivit v dostupných prostorách školy, například na chodbách, dvorech, v tělocvičnách či družinách, a také krátké, atraktivní a bezpečné činnosti, které odpovídají délce přestávky a možnostem daného prostoru. Nezbytnou podmínkou zůstává jasné vymezení pravidel, způsobu používání pomůcek

i zajištění bezpečnosti (Pohyb a výživa, 2014). Mezi hlavní přínosy pravidelného zařazování pohybově rekreačních přestávek patří zvýšení denní míry pohybu, snížení psychické i fyzické únavy, rozvoj spolupráce a ohleduplnosti, posílení vztahů mezi žáky a prevence šikany. Dále přispívají k rozvoji emoční stability, kreativity a podporují zdravou soutěživost (Galloway, 2007). Zkušenosti z tuzemských i zahraničních programů, jako jsou Aktivní škola a Active Breaks, ukazují, že pravidelné zařazování pohybových přestávek má pozitivní vliv nejen na zdravotní stav dětí, ale také na školní klima a kognitivní výkonnost žáků (Watson et al., 2023; Tammelin et al., 2022).

1.3.9 Role učitele v podpoře pohybové aktivity

Učitel hraje v podpoře pohybové aktivity dětí a mládeže zásadní roli. Jeho postoj, osobní angažovanost a způsob vedení aktivit přímo ovlivňují míru zapojení žáků do pohybu, jejich motivaci a vztah k fyzické aktivitě obecně. Výzkumy opakovaně potvrzují, že pozitivní přístup učitele, jeho nadšení a schopnost vytvářet příznivé prostředí pro pohyb jsou klíčovými faktory při formování aktivního životního stylu žáků (Mužík & Krejčí, 1997; Galloway, 2007). Postoj učitele k pohybu ovlivňuje nejen výuku tělesné výchovy, ale i způsob, jakým integruje pohyb do běžného školního dne. Učitelé, kteří považují fyzickou aktivitu za nedílnou součást zdravého vývoje dítěte, častěji využívají krátké aktivní přestávky, zařazují pohyb do výuky jiných předmětů a podporují žáky k účasti na volnočasových sportovních aktivitách (Kovář et al., 2023). Naopak nízké osobní přesvědčení o důležitosti pohybu nebo nedostatek kompetencí může vést k pasivnímu přístupu, který žáky k pohybu nemotivuje (Pohyb a výživa, 2014). Významným faktorem je osobní příklad učitele. Pokud sám učitel aktivně sportuje, zapojuje se do školních aktivit a prezentuje pozitivní přístup ke zdravému životnímu stylu, působí jako silný vzor pro děti. Děti jsou velmi citlivé na autenticitu a přirozeně napodobují chování dospělých autorit. Učitelova vlastní fyzická aktivita tedy přispívá k vytváření prostředí, ve kterém je pohyb vnímán jako

přirozená a žádoucí součást života (Hnízdilová, 2006). V praxi existuje mnoho osvědčených přístupů, jak může učitel pohybovou aktivitu žáků podporovat. Mezi ně patří zařazování krátkých aktivních přestávek během vyučování, zapojení pohybových prvků do výuky jiných předmětů, organizace projektových dnů a sportovních akcí či spolupráce s místní komunitou a sportovními kluby. V českém prostředí jsou inspirativními příklady školy zapojené do programů jako Hodina pohybu navíc nebo Aktivní škola (Kovář et al., 2023). Zahraničním příkladem dobré praxe je finský program Schools on the Move, jehož výsledky potvrdily, že systematická podpora pohybu ve školách, včetně aktivní účasti učitelů, vede ke zvýšení fyzické aktivity žáků, zlepšení atmosféry ve třídě i soustředění během výuky (Tammelin et al., 2022).

1.4 Podpora pohybu ve vzdělávacím systému

Plán podpory pohybu dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních pro období 2024–2028 byl schválen vládou ČR a staví na pěti strategických pilířích: podpora aktivní dopravy do školy, začleňování pohybu do výuky, modernizace tělesné výchovy, rozvoj mimoškolních pohybových aktivit a systémový monitoring tělesné zdatnosti. „Cílem je zvýšit denní objem pohybu u dětí a snížit sedavé chování. Tento soubor konkrétních opatření má potenciál výrazně zvýšit pohybovou aktivitu dětí a studentů. Podporuje jejich fyzické i duševní zdraví, zlepšuje kondici, zdatnost a pozitivně ovlivňuje kognitivní funkce“, uvádí státní tajemník MŠMT Ondřej Andrys. Dále zdůrazňuje, že podpora zdraví dětí patří mezi hlavní priority resortu, a dodává, že kromě strategie ministerstvo připravuje konkrétní kroky, aby se plánované změny dostaly přímo do praxe škol. V tomto kontextu hraje důležitou roli také metodické doporučení České školní inspekce „Aktivní škola“, které představuje soubor osvědčených postupů pro podporu pohybu žáků. Kovář et al. (2023) v publikaci shrnují konkrétní inspirace pro zapojení pohybových aktivit do výuky, přestávek i mimoškolních činností a zdůrazňují význam systematického přístupu k pohybu napříč

celým školním prostředím. Z této národní koncepce vychází také program „Aktivní škola“, který připravila Česká školní inspekce. Program poskytuje didaktickou inspiraci pro realizaci pohybových aktivit, které lze okamžitě zavést bez potřeby dalších zdrojů. Původně zaměřený na základní a střední školy, byl program rozšířen o aktivity vhodné pro předškolní vzdělávání. Ústřední školní inspektor Tomáš Zatloukal k tomu dodává: „Máme nyní k dispozici ucelenou sadu konkrétních námětů a inspirací pro celé počáteční vzdělávání.“ Vedle metodického doporučení „Aktivní škola“ vytvořila Česká školní inspekce nástroje pro autoevaluaci, mapu pohybových aktivit školy, příklady inspirativní praxe a aplikaci InspIS FITPA pro sledování pohybových aktivit a hodnocení tělesné zdatnosti žáků. Všechny tyto materiály jsou přehledně dostupné na portálu Kvalitní škola. Školy mohou na rozvoj pohybových aktivit čerpat i finanční podporu prostřednictvím tzv. šablon z Operačního programu Jan Amos Komenský. Tyto prostředky jsou určeny na klíčové oblasti, kde školy potřebují pomoc, včetně pohybových aktivit. Pro inspiraci je k dispozici metodický dokument „Klíče k rozvoji školy“. Program „Aktivní škola“ prošel v roce 2023 významnou aktualizací, včetně doplnění nové kapitoly pro předškolní vzdělávání a rozšíření metodických nástrojů. Česká školní inspekce poskytuje školám platformu InspIS FITPA, která umožňuje sledování a hodnocení pohybové aktivity a tělesné zdatnosti žáků. Program je podporován i finančně prostřednictvím Operačního programu Jan Amos Komenský. Děkan Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity Jan Cacek k tomu říká: „Koncept Aktivní školy i ministerská strategie podpory pohybu jsou dobře promyšlené a jejich širší zavedení pomůže řešit problémy spojené s nedostatkem pohybu mladých lidí.“ Aktivity ministerstva i České školní inspekce oceňuje i viceprezidentka Hospodářské komory ČR Jana Havrdová: „Podpora pohybu dětí a žáků je jedinečná a zapadá do aktivit mnoha dalších organizací. Jsme připraveni ke spolupráci a plně tento přístup podporujeme.“ Fyzické prostředí školy hraje zásadní roli v tom, jak často a s jakou intenzitou se děti během dne

pohybují. Kvalita vnitřních a venkovních prostor, jejich dostupnost a účelné uspořádání výrazně ovlivňují příležitosti k pohybu během vyučování, přestávek i mimoškolních aktivit. Škola tak není pouze místem vzdělávání, ale měla by zároveň fungovat jako prostředí podporující zdravý životní styl (Galloway, 2007; Mužík & Krejčí, 1997). Dostupnost a vybavenost tělocvičny představuje základní předpoklad pro kvalitní výuku tělesné výchovy. Mnohé školy se však potýkají s nedostatečnou kapacitou těchto prostor, a proto je nutné hledat i alternativní řešení. Vnitřní prostory, jako jsou školní haly, širší chodby nebo prostornější učebny, mohou být adaptovány pro pohybové aktivity. Zásadní roli hraje také flexibilita třídního prostoru, včetně použití mobilního nábytku, který umožňuje zařazení krátkých pohybových přestávek i během výuky. Zavádění konceptu tzv. „aktivní třídy“ může přispět ke zvýšení pohybové aktivity žáků a současně k lepší pozornosti a spolupráci během vyučování (Kovář et al., 2023; Pohyb a výživa, 2014). Venkovní areál školy představuje další klíčový prostor pro rozvoj pohybových aktivit. Sportovní hřiště, běžecké dráhy, víceúčelové kurty, ale také přírodní zahrady a rozmanité terény nabízejí široké možnosti pro spontánní i řízený pohyb. Výzkumy ukazují, že děti trávící přestávky venku se pohybují s vyšší intenzitou a méně často vykazují problémové chování (Ridgers et al., 2020). Různorodé přírodní prostředí navíc podporuje kreativitu v pohybu a napomáhá rozvoji hrubé motoriky (Hnízdilová, 2006). Významný potenciál v oblasti podpory pohybových návyků má rovněž školní družina, která poskytuje prostor pro řízené i spontánní aktivity zejména u mladších školních dětí. Kvalitní školní družina se nezaměřuje výhradně na klidové činnosti, ale nabízí pestrý program pohybových aktivit, ať už formou organizovaných her, nebo aktivního pobytu venku. Důležitým faktorem je přístup a kvalifikace vychovatelů, kteří mohou svým vedením přirozeně motivovat děti k pohybu a napomáhat tak vytváření pozitivního vztahu k aktivnímu životnímu stylu (Galloway, 2007; Mužík & Krejčí, 1997). Školní prostředí však zároveň čelí řadě bariér, které mohou omezovat pohybové aktivity

žáků. Mezi nejčastější patří nedostatek vhodných prostor, chybějící vybavení či organizační překážky, jako jsou kolize v rozvrhu při využívání tělocvičen nebo omezený přístup na školní hřiště. Ke zlepšení situace mohou přispět i jednoduchá opatření, jako je vyznačení herních zón na hřišti, doplnění venkovních herních prvků či otevření tělocvičny během přestávek. Klíčová je rovněž podpora vedení školy a jeho aktivní přístup k vytváření pohybově stimulujícího prostředí (Pohyb a výživa, 2014; Kovář et al., 2023).

1.4.1 Cíle výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ

Cíle vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví na prvním stupni základní školy zahrnují široké spektrum znalostí, dovedností i postojů, které mají napomoci formování zdravého životního stylu žáků. Mezi hlavní cíle patří orientace v problematice aktivního zdraví, osvojení praktických dovedností v péči o zdraví a poskytnutí první pomoci. Důraz je kladen na pochopení významu tělesné a duševní hygieny a vytváření vhodných návyků (RVP ZV, 2023). Žáci by měli být schopni pozitivně ovlivňovat vlastní stravovací návyky, porozumět prevenci rizikového chování a osvojit si dovednosti v oblasti mezilidské komunikace, sebepoznání a seberegulace. Dále je cílem rozvoj odpovědnosti ve vztahu k vlastnímu zdraví a okolí, včetně přípravy na období dospívání a výchovy k odpovědnému chování v oblasti sexuality. Důležitou součástí je také výchova k ohleduplnosti, bezpečnosti a podpora vnitřní chuti dětí se hýbat (MŠMT, 2023). Tělesná výchova by proto neměla sloužit jen ke zlepšení fyzické kondice, ale měla by být i prostředkem ke zdravému životnímu stylu. Jak píšou Mužík a Krejčí (1997), jejím cílem je, aby si děti vytvořily kladný vztah k pohybu a naučily se žít zdravě.

1.4.2 Metodické doporučení „Aktivní škola“

Metodické doporučení Aktivní škola, které bylo původně zaměřeno především na podporu pohybových aktivit žáků základních a středních škol, bylo v roce 2024 významně rozšířeno o zcela novou kapitolu. Ta se věnuje specificky podpoře pohybových aktivit u dětí

v mateřských školách (Česká školní inspekce [ČŠI], 2024). Tato úprava reaguje na rostoucí společenský důraz na kvalitní předškolní vzdělávání a včasnou intervenci v oblasti zdravého životního stylu. Kapitola vyzdvihuje význam začlenění pravidelného pohybu do každodenní rutiny již v raném věku, kdy děti procházejí intenzivním obdobím růstu a vývoje. Pohyb v tomto období není pouze otázkou fyzické zdatnosti, ale má zásadní vliv také na rozvoj kognitivních schopností, emoční stability a sociálních dovedností. Proto metodické doporučení poskytuje konkrétní inspirace a návody pro pedagogy v mateřských školách, jak tyto aktivity efektivně plánovat a realizovat. Jedním z hlavních cílů je motivovat učitele k tomu, aby využívali pestré a věkově přiměřené pohybové aktivity, které jsou pro děti přirozené a radostné. Doporučené činnosti zahrnují hry zaměřené na rovnováhu, koordinaci, sílu i vytrvalost. Důraz je kladen na variabilitu a zapojení všech dětí bez ohledu na jejich výchozí fyzické schopnosti. Důležité je rovněž prostředí, které má být bezpečné, motivující a umožňující spontánní i řízený pohyb. Rozšířením metodického doporučení tak vzniká komplexní rámec podpory pohybu od předškolního věku až po konec školní docházky. Tato strategie odpovídá nejen současným poznatkům o vývoji dítěte, ale i požadavkům na systematickou podporu zdraví ve vzdělávacím systému.

1.4.3 Projekty podporující pohyb a zdraví

Na českých základních školách probíhá řada programů, jejichž cílem je rozvíjet pohybové návyky, podporovat zdraví a vytvářet podmínky pro aktivní životní styl dětí. Tyto iniciativy reagují na rostoucí výskyt pohybové inaktivity a s ní souvisejících zdravotních komplikací již v dětském věku (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2022). Jedním z nejvýznamnějších programů je Škola podporující zdraví, dlouhodobý národní projekt koordinovaný Státním zdravotním ústavem, který se zaměřuje na podporu zdravého životního stylu, prevenci nemocí a vytváření pozitivního školního klimatu (Státní zdravotní ústav, 2021). Dále je realizován projekt Aktivní škola, vzniklý ve spolupráci s Národní

sportovní agenturou, jehož hlavním cílem je začlenění každodenní pohybové aktivity do výuky a běžného režimu dne (Česká školní inspekce, 2023). Další významnou iniciativou je Hodina pohybu navíc, kterou podporuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Tento program je zaměřen na zvýšení počtu organizovaných pohybových jednotek nad rámec běžné výuky tělesné výchovy (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2022). Ke zlepšení výživových návyků dětí přispívá program Zdravá školní jídelna, jenž se soustředí na zkvalitnění školního stravování a výchovu ke zdravé výživě v souladu s doporučeními Světové zdravotnické organizace (Státní zdravotní ústav, 2023). Na podporu zdravého pohybového režimu a ergonomie ve školním prostředí se zaměřuje projekt Zdravá školní lavice, který se věnuje aktivnímu sezení během výuky prostřednictvím vhodného školního nábytku a balančních pomůcek (Koncepce podpory pohybu dětí a mládeže, 2020). Na lokální úrovni jsou realizovány programy pod označením Pohybem ke zdraví. Tyto aktivity škol a měst podporují pravidelnou pohybovou činnost dětí formou soutěží, výzev nebo komunitních akcí. Významnou roli v tomto směru sehrála také publikace *Pohyb a výživa* vydaná Národním ústavem pro vzdělávání (2014), která shrnuje výsledky pokusného ověřování programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol. Závěry této studie potvrzují, že systematická podpora pohybu a zdravé stravy může vést k pozitivním změnám v návycích dětí i jejich školním výkonu. Za zmínku stojí rovněž projekt Cvičíme s kamarády, jenž využívá tance, rytmu a herních prvků k rozvoji motoriky a pohybových dovedností u mladších školních dětí (ZŠ Litovel, 2022). Cílem těchto programů je nejen zvýšit objem pohybové aktivity, ale také podporovat její pozitivní vnímání, snižovat míru sedavého chování a přispívat k celkovému zlepšení fyzického i psychického zdraví žáků. Z teoretických poznatků vyplývá, že pohybová aktivita má pro děti mladšího školního věku nezastupitelný význam nejen z hlediska tělesného, ale i psychického a sociálního vývoje. Škola jako institucionální prostředí hraje v podpoře

zdravého pohybového režimu zásadní roli, a to nejen prostřednictvím výuky tělesné výchovy, ale také za pomoci kratších pohybových intervencí během výuky, o přestávkách či formou celkového školního klimatu a projektů. Současně se však ukazuje, že samotná existence kurikulárních doporučení nestačí, pokud není podpořena aktivním přístupem pedagogického sboru a vhodně nastavenými organizačními a prostorovými podmínkami školy. Na základě těchto teoretických východisek byla navržena výzkumná část této diplomové práce, která si klade za cíl analyzovat skutečnou úroveň pohybové aktivity dětí během školního dne a identifikovat příležitosti k její efektivní podpoře v praxi.

1.5 Kurikulární dokumenty základního vzdělávání

Pohybový režim představuje souhrn všech fyzických činností, které člověk pravidelně vykonává v průběhu dne, a to včetně aktivity ve škole, doma, při hře i v rámci volného času (World Health Organization, 2020). U dětí a mladistvých je pohybový režim utvářen především prostředím rodiny, školy a komunitními podmínkami. Škola přitom hraje klíčovou roli, neboť nabízí pravidelné příležitosti k pohybu prostřednictvím tělesné výchovy, přestávek a dalších školních aktivit (Bailey et al., 2023).

Pro správný fyzický a psychický vývoj dítěte je podle aktuálních doporučení WHO (2020) a Evropské komise (2023) žádoucí, aby se děti ve věku 5–17 let denně věnovaly minimálně 60 minutám pohybové aktivity střední až vyšší intenzity. Nejnovější odborné závěry však poukazují na to, že optimální množství pohybu by mělo přesahovat dvě hodiny denně, přičemž část této aktivity může být rozložena do kratších intervalů během školního i mimoškolního dne (Meiner et al., 2025). Pohybový režim dítěte lze efektivně podporovat vhodnou kombinací různorodých forem pohybových aktivit, které se přirozeně začleňují do školního i mimoškolního prostředí. Významnou úlohu v tomto směru sehrávají především pravidelné hodiny tělesné výchovy, ranní rozcvičky, spontánní pohyb před výukou, aktivní přestávky či tělovýchovné chvilky během vyučování. V odpoledních hodinách je přínosná

pohybová činnost ve školní družině, kterou lze doplnit organizovanými mimoškolními sportovními aktivitami (Raniti et al., 2025; WHO, 2020).

Z hlediska institucionálního rámce je podpora pohybové aktivity dětí zakotvena v kurikulárních dokumentech, zejména v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Tento dokument, jehož revidovaná verze vstoupila v platnost v roce 2023, definuje cíle, obsah a očekávané výstupy základního vzdělávání (MŠMT, 2023). Výchova ke zdraví není v RVP ZV pojímána jako samostatný předmět, nýbrž je integrována napříč několika vzdělávacími oblastmi – zejména v oblastech „Člověk a zdraví“, „Člověk a jeho svět“ a „Člověk a příroda“. Podpora pohybu se v rámci těchto oblastí promítá zejména do tematického okruhu „Zdravý životní styl“, který zahrnuje problematiku výživy, duševní hygieny, prevence závislostí, bezpečnosti, sexuální výchovy i pohybové aktivity. Cílem této integrace je vytvářet komplexní rámec, jenž žákům umožní osvojit si zdravé životní návyky a rozvíjet schopnost rozhodovat se v souladu s vlastním zdravím. Výchova ke zdraví je dále podporována také skrze průřezová témata jako „Osobnostní a sociální výchova“ a „Výchova demokratického občana“, která napomáhají budování odpovědnosti za vlastní životní styl, zvládání stresu a zdravých mezilidských vztahů.

2 Cíle práce, výzkumné otázky a úkoly

Tato část práce obsahuje výzkumné šetření, jehož cílem bylo získat přehled o pohybové aktivitě žáků mladšího školního věku a o podmínkách, které tuto aktivitu ve školním prostředí ovlivňují. Je vycházeno z teoretických poznatků vymezených v první části práce a navazuje na stanovené výzkumné otázky. Zvolený výzkum má smíšený charakter, který kombinuje kvantitativní i kvalitativní metody sběru dat. Kvantitativní přístup zahrnuje měření počtu kroků pomocí pedometrů, dotazníkové šetření mezi žáky a vícekriteriální hodnocení aktivních podmínek na školách. Kvalitativní část výzkumu byla realizována prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s pedagožkou a analýzy veřejně dostupných školních dokumentů.

Tato část práce je rozdělena do několika kapitol. Nejprve je představena metodika výzkumu, která shrnuje výzkumný plán, cíle a metodické postupy. Následuje samostatné představení kvantitativní a kvalitativní části výzkumu. V závěru praktické části jsou uvedeny výsledky a jejich analýza. Cílem této části práce je vytvořit komplexní pohled na pohybovou aktivitu žáků 5. tříd a porozumět souvislostem mezi školním prostředím, organizací výuky a úrovní žákovské pohybové aktivity.

Cílem práce je zjistit, jakým způsobem je podporována pohybová aktivity žáků během školního dne na vybraných školách v Královéhradeckém kraji a zjistit, zdali a jaké se ukazují rozdíly v pohybové aktivitě žáků na vybraných školách s různou mírou podpory. Dílčím cílem je zjistit, jakou roli v podpoře pohybové aktivity na vybraných školách hraje metodické doporučení ČŠI "Aktivní škola". Pro dosažení stanovených cílů byly zvoleny kvantitativní metody v podobě dotazníkového šetření, jednoduché vícekriteriální hodnocení a měření pohybové aktivity žáků pomocí digitálních pedometrů. Pro účely výzkumu byly formulovány následující *výzkumné otázky*, které vycházejí z hlavního cíle práce a tematického zaměření na podporu pohybové aktivity žáků během

školního dne. Konkrétně byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

VO1: *Jakými způsoby je podporována pohybová aktivita žáků během školního dne na vybraných školách?*

VO2: *Jakou roli v podpoře pohybové aktivity na vybraných školách hraje metodické doporučení ČŠI „Aktivní škola“?*

VO3**:** *Jaké se ukazují rozdíly v pohybové aktivitě žáků na vybraných školách s různou mírou podpory?*

Zodpovězení těchto otázek pomáhá lépe pochopit, jak se podpora pohybové aktivity ve školách reálně uplatňuje a jakým způsobem se v tom jednotlivé školy odlišují.

Realizace výzkumného šetření probíhala v několika na sebe navazujících krocích, které odpovídaly logické struktuře práce a zároveň reagovaly na aktuální podmínky ve školní praxi. Výzkum byl zaměřen na pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku a jeho cílem bylo nejen popsat stávající situaci, ale i navrhnout možnosti její podpory.

V první fázi byl zpracován seznam odborné literatury a stanovena teoretická východiska, která vymezila základní pojmy a kontext zkoumané problematiky (úkol č. 1). Následně byla připravena výzkumná metodika včetně návrhu vhodných metod a technik sběru dat (úkol č. 2). Jednou z původně zamýšlených metod bylo dotazníkové šetření mezi učiteli pátých tříd základních škol. Vzhledem k nízké návratnosti však došlo k úpravě výzkumného postupu. Metoda tak byla nahrazena vícekriteriálním hodnocením podmínek pro pohybovou aktivitu (úkol č. 3) na základě dat ŠVP, dostupných na webech škol.

Dalším krokem bylo navázání spolupráce se základními školami, které byly ochotny se do výzkumu zapojit (úkol č. 4). V těchto školách následně proběhlo monitorování počtu kroků žáků pomocí pedometrů, čímž byl získán kvantitativní údaj o jejich reálné pohybové aktivitě během školního týdne (úkol č. 5). Součástí šetření bylo rovněž zaznamenání konkrétního harmonogramu vyučovacího týdne, který sloužil k interpretaci výsledků měření

v kontextu školních činností (úkol č. 6).

Pro hlubší porozumění zkušenostem a postojům žáků k pohybu bylo realizováno také dotazníkové šetření mezi žáky pátých tříd (úkol č. 7). Významným doplňkem výzkumu byl kvalitativní rozhovor s učitelkou z jedné ze zapojených škol, která dosáhla nejlepších výsledků v oblasti podpory pohybové aktivity (úkol č. 8). Na závěr byla provedena analýza a zhodnocení všech získaných dat, přičemž byly propojeny různé datové zdroje s cílem vytvořit komplexní obraz situace (úkol č. 9). Všechny zmíněné úkoly jsou shrnuty do bodů následovně:

- Úkol č.1 Zpracovat seznam literatury a teoretická východiska k tématu pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku 5. tříd základních škol
- Úkol č.2 Příprava metodiky výzkumu
- Úkol č.3 Návrh dotazníkového šetření pro učitele (vzhledem k nízké návratnosti bylo následně přistoupeno k vícekriteriálnímu hodnocení podmínek pro pohybovou aktivitu)
- Úkol č.4 Zajistit základní školy ochotné podstoupit výzkum.
- Úkol č.5 Ve vybraných základních školách provést monitorování počtu kroků pomocí pedometrů
- Úkol č.6 Zaznamenat harmonogram měřeného týdne v ZŠ
- Úkol č.7 Vyhodnocení dotazníkového šetření žáků pátých tříd
- Úkol č.8 Realizace rozhovoru s pedagožkou vybrané základních školy, která dosáhla nejlepších výsledků
- Úkol č.9 Zhodnocení a analýza získaných dat

3 Metodika výzkumu práce

Tato kapitola představuje metodologický rámec výzkumné části práce a přibližuje základní přístup ke zkoumané problematice. Výzkum byl realizován za účelem zjištění, jakým způsobem je na vybraných základních školách v Královéhradeckém kraji podporována pohybová aktivita žáků během školního dne a zda existují rozdíly v míře pohybu mezi školami s odlišnou úrovní podpory. Dílčím cílem bylo ověřit, jakou roli v tomto ohledu hraje metodické doporučení České školní inspekce „Aktivní škola“.

Výzkumný přístup odpovídá tzv. smíšenému výzkumnému designu, který kombinuje kvantitativní i kvalitativní metody sběru dat. Kvantitativní část zahrnovala měření pohybové aktivity pomocí digitálních pedometrů, dotazníkové šetření a vícekriteriální hodnocení školního prostředí. Kvalitativní část výzkumu byla realizována prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s vybranou pedagožkou a analýzou veřejně dostupných školních dokumentů.

Tento výzkumný přístup vychází z odborné metodologické literatury zaměřené na pedagogický a společenskovědní výzkum. Konkrétně se opírá o metodická doporučení autorů Skutil (2011), Gavora (2010), Chráska (2007), Švaříček a Šeďová (2014), Disman (2011), Hendl (2005), Neuman (2014) a dalších, kteří se zabývají konstrukcí výzkumných nástrojů, metodami sběru dat a jejich analýzou v edukačním kontextu.

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum probíhal na třech základních školách v Královéhradeckém kraji. Pro účely anonymizace jsou školy označeny jako Základní škola 1, Základní škola 2 a Základní škola 3. Všechny školy se liší svou velikostí, organizací výuky a mírou podpory pohybové aktivity. Podrobné charakteristiky jednotlivých škol jsou uvedeny v analytické části práce.

Do výzkumu bylo zapojeno celkem 89 žáků 5. tříd, z toho 40 chlapců a 49 dívek ve věku 10–12 let. Do závěrečného zpracování byla zařazena pouze data od 44 žáků, kteří

úspěšně dokončili celé měření bez přerušení.

V následujících odstavcích jsou popsány vybrané základní školy, které však zůstanou anonymizovány, neboť tato informace se nezdá být pro výzkum nikterak podstatná.

Základní škola 1

Škola je plně organizovaná s výukou od 1. do 9. ročníku a řadí se mezi velmi velké školy. Nachází se v širším centru města na sídlišti a žáci dojíždějí různými způsoby, přičemž 0–5 % tvoří cizinci. Disponuje školní družinou, školním stravováním, několika propojenými budovami, sportovišti a bezbariérovým přístupem. Vyučování probíhá v češtině, škola má odborné učebny (přírodovědné, ICT, umělecké, tělocvičnu) a 90 pracovních stanic s internetem. Spolupracuje s Městskou policií, SZŠ Hradec Králové a Mozaikou. Škola poskytuje povinnou tělesnou výchovu s dotací 2–3 hodiny týdně, zaměřenou na zdraví, spolupráci a rozvoj pohybových dovedností, přičemž podpora pohybových aktivit je nízká. Žáci se mohou zapojit do zájmových kroužků, volitelného předmětu sportovní hry a dalších aktivit, jako je atletika, gymnastika nebo badminton. Možnosti pohybové aktivity byly zjišťovány také na základě osobní znalosti prostředí, neboť na dané škole působím jako pedagogický pracovník. Informace bylo tedy možné získat přímo. Žáci 5. ročníku mají svou kmenovou učebnu v přízemí budovy, přičemž toalety se nacházejí přibližně 50 metrů od této učebny. Během dne jsou v jedné učebně, vyjma tělesné výchovy. Žáci 5. třídy mají možnost trávit přestávku na školním dvoře, hřišti nebo na zahradě. Mají možnost volného pohybu na chodbách. Škola má k dispozici stolní tenis. Žáci tráví přestávku většinou hraním her na koberci, přípravou na hodinu nebo chozením na toaletu. Velká přestávka trvá 25 minut. Přestože škola sama o sobě nezajišťuje pohybově rekreační přestávky, učitelé zapojení do výzkumu je aktivně podporují. Během vyučování pravidelně zařazují tělovýchovné chvilky (Základní škola 1, 2024).

Základní škola 2

Jedná se o základní školu v Hradci Králové, která rozšířila nabídku základního vzdělávání o rodinně orientovanou školu s Jenským plánem jako hlavní vzdělávací koncepcí. Činnost školy byla zahájena 1. září 2016, přičemž již od září 2015 fungovala jako sdružená škola pod organizací Jenský kruh, z. s. Každý rok přijímají maximálně 13 dětí, což umožňuje malý počet žáků ve třídách a realizaci společného vzdělávání dětí ze tří ročníků. Škola využívá respektující přístup k výchově a vede děti ke spoluzodpovědnosti za své vzdělávání prostřednictvím individuálních vzdělávacích plánů. Významnou roli hraje také výuka realizovaná v přírodním prostředí. Od školního roku 2024/2025 došlo ke sloučení původní školy s nově vzniklou ScioŠkolou Hradec Králové. Aktuálně školu navštěvuje přibližně 150 žáků na 1. stupni základní školy. Budova školy má dvě patra a je vybavena dvorem, relaxačním koutkem a pingpongovým stolem. Na škole se výuka neřídí striktně podle ročníků, ale probíhá ve smíšených skupinách, kde se žáci zapojují podle svých schopností a potřeb. V textu se zaměřuji na pátý ročník, avšak je možné, že se některých aktivit účastnili i žáci ze třetího a čtvrtého ročníku. Žáci páté třídy využívají tyto prostory jednou až dvakrát týdně. Výuka páté třídy mimo školní budovu (s výjimkou hodin tělesné výchovy) probíhá dvakrát týdně a více. Pohybové chvilky jsou zařazovány jednou denně během výuky. Žáci páté třídy se nepohybují celý den pouze v jedné učebně, ale každý den se přemisťují do jiných prostor školy. V rámci výuky je využíváno učení v pohybu (kinestetické učení), a to jednou denně, především v předmětech český jazyk/čtení/sloh a matematika. Pohybově-rekreační přestávky jsou organizovány jednou týdně. Žáci mají během přestávek možnost aktivně trávit čas mimo třídu, zejména volným pohybem na chodbách a školním dvoře. Mezi nejčastější činnosti během přestávek patří procházení se po chodbě, povídání si v lavici a hraní pohybových her. Metodické doporučení ČŠI „Aktivní škola – Pohybové aktivity“ škola zatím výslovně nevyužívá a není s ním obeznámena. Přesto byly na škole implementovány některé prvky podporující pohybovou aktivitu, mezi které patří zajištění

atraktivních a snadno dostupných možností pohybových činností v rámci volnočasového vzdělávání a snaha začlenit co nejvíce pohybu do každodenního školního programu. Součástí vzdělávacího programu ScioŠkoly je důraz na rovnováhu mezi učením, pohybem a duševním zdravím. Pohyb je vnímán jako přirozená součást dne, nikoli pouze jako předmět tělesné výchovy. V souladu s tímto přístupem ŠVP zmiňuje potřebu pravidelného pohybu během dne a podporuje učení v různých prostředích včetně venkovních prostor. Využívání školního dvora a učení v přírodě tak není pouze organizační volbou, ale součástí pedagogického záměru, který má posilovat nejen fyzickou zdatnost, ale i soustředění, vztah k sobě samému a vnitřní motivaci žáků (Základní škola 2, 2024).

Základní škola 3

Jedna ze základních škol v Hradci Králové představuje moderní vzdělávací instituci, která propojuje mateřskou školu a základní vzdělávání do jednoho funkčního celku. Nabízí kvalitní zázemí pro děti od předškolního věku až po druhý stupeň základní školy a klade důraz na všestranný rozvoj dětí, podporu pohybových aktivit i rozvoj jazykových a digitálních dovedností. Škola vzdělává přibližně 750 žáků a její kapacita je téměř 800 míst. Kromě klasické výuky poskytuje širokou nabídku cizích jazyků včetně angličtiny, němčiny, ruštiny, francouzštiny a španělštiny. Vybavení školy zahrnuje odborné učebny pro přírodní vědy, ICT, cizí jazyky i praktickou výuku. Sportovní areál tvoří tělocvična, atletická dráha, posilovna, bazén a venkovní hřiště, které podporují aktivní životní styl. Nedílnou součástí školního života jsou také zájmové kroužky, které zahrnují technické, sportovní, výtvarné, hudební i jazykové aktivity. Rozvíjí se zde rovněž informatika, programování a robotika. Škola se účastní mezinárodních projektů, včetně aktivit realizovaných v rámci programu Erasmus+. V oblasti péče o žáky je zajištěna podpora školního psychologa, speciálního pedagoga, logopeda, výchovného poradce i asistentů pedagoga. Pro komunikaci s rodiči a sledování prospěchu slouží elektronická žákovská knížka. Součástí komplexu je také

mateřská škola s kapacitou 160 dětí, která se zaměřuje na sportovní a pohybové aktivity a funguje v celodenním režimu. Děti se účastní plaveckých lekcí a pohybových her, přičemž i zde je zajištěna logopedická péče a úzká spolupráce s rodiči. Pro mladší žáky slouží školní družina s několika odděleními. Stravování zajišťuje školní jídelna s možností výběru ze dvou jídel i dietního stravování. Škola je zapojena do projektů jako „Ovoce do škol“ nebo „Školní mléko“. Moderní IT vybavení s více než stovkou počítačů a desítkami tabletů doplňuje celkový obraz školy, která se snaží držet krok s technologickým vývojem. Digitální správu zajišťuje interní pracovník, přičemž v případě potřeby je využívána externí spolupráce. Škola nezařazuje pohybově rekreační přestávky (Základní škola 3, 2024).

3.2 Organizace výzkumu

Výzkum byl realizován v Královéhradeckém kraji v období od 17. února do 11. dubna 2025. Probíhal na třech předem vybraných základních školách, přičemž na každé z nich bylo sledováno vždy po dvou třídách pátého ročníku. První vlna měření se uskutečnila na Základní škole č. 1 v termínu 17.–21. 2. 2025, následovaná druhým měřením na téže škole v období 3.–7. 3. 2025. Mezi těmito etapami proběhla pauza způsobená jarními prázdninami. Druhá základní škola byla sledována rovněž ve dvou termínech – nejprve 3.–7. 3. 2025 a poté 10.–14. 3. 2025. Poslední série měření se konala na třetí škole, a to v týdnech od 24. do 28. 3. 2025 a následně od 7. do 11. 4. 2025. Tento harmonogram umožnil zachytit nejen každodenní úroveň pohybové aktivity žáků, ale zároveň porovnat školy s rozdílnou mírou podpory aktivního životního stylu a ověřit hypotézu, že podmínky školního prostředí významně ovlivňují množství realizovaného pohybu. Nejprve bylo potřeba zajistit ZŠ, které budou ochotny realizovat výzkum, tedy oslovit ředitele. Zároveň byly hledány ZŠ, které budou mít odlišné podmínky. Po domluvě s organizátory škol, bylo cílem získat souhlas rodičů s měřením PA dětí pomocí pedometrů. Jednotlivé pedometry bylo nutné nastavit a synchronizovat. Po získání souhlasů rodičů a vysvětlení učitelům a vybraným žákům

školního věku, jak používat pedometry, bylo provedeno měření PA v ZŠ. Žáci si každý den po dobu 5 dnů před začátkem vyučování připevnili pedometry, které jim měřili PA od 7:50 do konce vyučování, včetně procházek, venkovních aktivit a her. Průběh měření byl zaznamenán v harmonogramu pro každou zúčastněnou ZŠ. Z paměti pedometrů byly jednotlivá data přepsána do tabulky Microsoft Excel. Takto bylo učiněno u třech vybraných ZŠ. Do výzkumu se zapojilo celkem 89 žáků, z toho 40 chlapců a 49 dívek ve věku 10, 11 a 12 let. Do závěrečného zpracování však byla zařazena pouze data od 44 žáků, kteří úspěšně dokončili celé monitorování bez přerušení.

Obrázek 2 *Digitální krokoměr*

Zdroj: inSPORTlina.

3.3 Metody získání a zpracování dat

3.3.1 Kvantitativní výzkum

V této výzkumné práci byl využit kvantitativní výzkumný přístup, který umožňuje systematicky a objektivně měřit zkoumané jevy prostřednictvím číselně vyjádřitelných údajů. Kvantitativní výzkum se soustředí na sběr a analýzu dat, jejichž prostřednictvím lze formulovat a ověřovat hypotézy, identifikovat vztahy mezi proměnnými a usuzovat na obecné závěry aplikovatelné na širší populaci (Creswell, 2014). Typickým rysem kvantitativního výzkumu je jeho důraz na strukturovanost, opakovatelnost a měřitelnost. Data jsou získávána pomocí standardizovaných nástrojů, jako jsou dotazníky, testy nebo

technická zařízení, a následně statisticky zpracována. Tento přístup umožňuje minimalizovat subjektivitu a zvýšit objektivitu výzkumného procesu (Blaikie, 2003). Kvantitativní metoda byla v této práci zvolena zejména z důvodu potřeby přesného a objektivního zachycení úrovně fyzické aktivity sledované skupiny. Poskytuje možnost kvantifikace jednotlivých kroků a následného porovnání výsledků mezi jednotlivci či skupinami. Dále umožňuje využití statistických metod k ověření předem stanovených hypotéz, čímž zvyšuje validitu závěrů (Neuman, 2014). Použití kvantitativního výzkumu rovněž usnadňuje replikovatelnost studie a přispívá k její transparentnosti. Díky tomu lze výzkum snadno zopakovat v jiných podmínkách nebo na jiném vzorku populace, což zvyšuje jeho výpovědní hodnotu (Bryman, 2016). V rámci kvantitativního výzkumu byly vybrány tyto metody: měření pomocí pedometrů, dotazníkové šetření a jednoduché vícekriteriální hodnocení.

Vícekriteriální hodnocení

Jedná se o analytický přístup, který slouží k posouzení variant na základě několika kritérií současně. Tato metoda je vhodná zejména tehdy, když je nutné rozhodovat ve složitějších situacích, kde nestačí jednoduché jednorozměrné porovnání. Její výhodou je možnost systematicky a transparentně zapojit více aspektů rozhodování, a to jak kvantitativních, tak kvalitativních (Doskočil, 2013).

V kontextu této práce byl tento přístup využit pro účely srovnávací analýzy mezi jednotlivými školami. Na základě stanovených hodnotících kritérií byl každé škole přiřazen bodový výsledek, který následně umožnil porovnání míry podpory pohybové aktivity. Jednoduché vícekriteriální hodnocení tak sloužilo jako podpůrný nástroj k vizualizaci rozdílů mezi zkoumanými subjekty a k interpretaci výsledků v širším kontextu.

Metoda měření pomocí pedometrů

V rámci kvantitativního výzkumu byla vybrána metoda *měření pomocí pedometrů*. Pedometr je dostupný a uživatelsky nenáročný nástroj pro měření pohybové aktivity,

obzvláště vhodný ve školním prostředí díky nízké ceně a snadnému použití. Sleduje počet kroků na základě mechanického nebo akcelerometrického snímání vertikálních pohybů těla (Sousa, Ferrinho, & Travassos, 2023; Thompson, Charitos, Bird, & Marshall, 2025). Přesnost pedometrů může být ovlivněna nízkou intenzitou pohybu, nepravidelnými aktivitami či nesprávným umístěním zařízení (Martinko, Karuc, Jurić, & Podnar, 2022). Přesto zůstává spolehlivým ukazatelem celkového denního pohybu. Novější modely často nabízejí doplňkové funkce, včetně odhadu vzdálenosti či propojení s mobilními aplikacemi (Fong, Recchia, Wong, & Fong, 2024). V rámci výzkumu zaměřeného na sledování denní pohybové aktivity žáků pátých tříd byl použit digitální krokoměr inSPORTline Strippy (model IN 8124). Tento přístroj využívá jednoduchý kyvadlový mechanismus, který snímá pohyb v oblasti kyčle. Při každém kroku se aktivuje elektrický obvod, díky čemuž zařízení zaznamená krok (inSPORTline, bez data). Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a nebyla spojena s žádnou finanční odměnou. Pro zapojení dítěte do měření byl vyžadován informovaný souhlas rodičů nebo zákonných zástupců. Všechna získaná data byla zpracována anonymně, aby byla zajištěna ochrana osobních údajů. Pomocí této metody bylo možné sledovat a vyhodnocovat pohybovou aktivitu žáků během celého školního dne.

Dotazníkové šetření

Další metodou kvantitativního výzkumu této práce je dotazníkové šetření, které představuje jeden z nejčastěji využívaných nástrojů pro sběr standardizovaných dat ve společenskovědním výzkumu. Dotazník umožňuje efektivní a rychlé získání informací od většího počtu respondentů, a to ve formě, která je vhodná pro kvantitativní zpracování. Jeho výhodou je možnost pokrýt široké spektrum témat, standardizace otázek, a tím i možnost srovnání odpovědí mezi jednotlivými účastníky (Reichel, 2009; Gavora, 2010).

Dotazník bývá vhodným nástrojem zejména tehdy, pokud výzkumník usiluje o zjištění postojů, názorů, zkušeností či chování respondentů, a to bez přímé intervence výzkumníka.

Klíčovým předpokladem pro validní výsledky je však správná konstrukce dotazníku. Jeho srozumitelnost, logická struktura, formulace otázek a vhodný výběr typu odpovědí (Skutil, 2011). Dotazník použitý v této práci byl vytvořen prostřednictvím online platformy Google Forms. Při jeho návrhu byla využita právě metodologická doporučení pro tvorbu dotazníků podle Skutila (2011). První zamýšlený dotazník (viz Příloha 1) byl určen pro učitele pátých tříd zapojených do výzkumu a jeho cílem bylo získat informace o pohybové aktivitě žáků během běžného školního dne. Dotazník se zaměřoval na četnost zařazování tělovýchovných chvilek, pohyb dětí před výukou, během vyučování i o přestávkách, dále na materiální vybavení školy a počet žáků ve třídě. Většina otázek měla uzavřenou podobu pro snadné vyhodnocení, přičemž učitelé měli také možnost doplnit vlastní komentáře. Vzhledem k nízké návratnosti odpovědí však tento nástroj neposkytl dostatečně reprezentativní data, což vedlo k úpravě výzkumného postupu. I přesto je tento dotazník přiložen ve zmíněné Příloze 1. Namísto původně zamýšlené kvantitativní analýzy odpovědí učitelů tak bylo provedeno vícekriteriální hodnocení podmínek pro pohybovou aktivitu, kterému se bylo věnováno v předchozí části práce kvantitativního výzkumu.

Druhý dotazník (viz Příloha 2) byl vytvořen pro žáky pátých tříd a sloužil ke sběru dat o jejich pohybových zvyklostech, zájmu o sport, každodenních aktivitách i rodinném zázemí. Obsahoval 13 otázek, převážně uzavřeného typu, doplněných o možnost volné odpovědi. Otázky byly formulovány srozumitelně, přiměřeně věku respondentů, a zaměřovaly se na několik tematických oblastí. Úvod dotazníku zjišťoval základní demografické údaje, jako je věk, pohlaví a třídní zařazení. Následovaly otázky týkající se temperamentu a osobního vnímání pohybové aktivity, například otázka „Jak bys popsal/a svoji povahu?“. Dále byly zjišťovány způsoby dopravy do školy, sportovní dovednosti, účast v zájmových kroužcích a pravidelné sportování. Významná část dotazníku se věnovala také mimovolným vlivům, jako je přítomnost sportujícího člena v rodině a typické volnočasové

aktivity dětí v letním i zimním období. Zahrnuta byla rovněž otázka na míru zapojení do skupinových her s ostatními dětmi, čas strávený u obrazovky a subjektivní pocit dostatku pohybu během školního dne. Dotazník uzavíral prostor pro dobrovolný komentář a dotaz na případná zdravotní omezení. Dotazníky byly distribuovány žákům osobně v závěru posledního dne měření pedometrem. Vyplňování probíhalo v klidném prostředí pod dohledem pedagoga, bez časového limitu. Odpovědi byly po sběru ručně zaneseny do tabulkového procesoru Microsoft Excel a sloužily k následné kvantitativní analýze, především za účelem identifikace vzorců pohybového chování a kontextu, v němž tyto návyky vznikají. Respondenti se dále charakterizovali podle temperamentu a vztahu k pohybu – 17 dětí uvedlo, že jsou velmi aktivní, 21 označilo svou aktivitu jako spíše čilou, 9 se popsalo jako spíše klidné a 3 děti uvedly, že pohyb příliš nevyhledávají. Celkově tedy většina dětí projevuje přirozený sklon k aktivnímu způsobu trávení dne. Zdravotní omezení pohybové aktivity uvedly pouze dvě děti, což svědčí o obecně dobrém zdravotním stavu souboru. Z hlediska sportovních dovedností nejvíce žáků ovládalo jízdu na kole (40 dětí) a plavání (27), méně časté bylo bruslení (14) a lyžování (11). Tyto dovednosti představují důležitý předpoklad pro širší zapojení do sportovních aktivit. V oblasti volnočasových zájmových činností nejvíce dětí navštěvovalo jazykový kroužek (13), výtvarný (10) a hudební (7), přičemž osm žáků nechodí do žádného zájmového kroužku. Pravidelnou sportovní činnost uvedlo více než 70 % žáků – nejčastěji fotbal (16), atletiku (10), tanec (9), plavání (6) a florbal (5). Přibližně pětina respondentů neuvedla žádný pravidelný sport. Co se týče dopravy do školy, nejčastěji děti docházely pěšky (23), následovala doprava autem (15), kombinace chůze a autobusu (7) a individuální doprava na kole (3). Tyto údaje ukazují, že aktivní způsob dopravy je mezi žáky stále běžný. Rodinné zázemí se ukázalo jako jeden z faktorů ovlivňujících vztah dětí ke sportu. Sedmnáct žáků uvedlo, že má v blízkém okolí někoho, kdo se aktivně věnuje sportu nebo se účastní soutěží, zatímco většina (28) takovou

podporu neuváděla.

3.3.2 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum představuje přístup, který umožňuje hlubší porozumění zkoumanému jevu prostřednictvím analýzy postojů, zkušeností a významů, jež aktéři přikládají svému jednání a prostředí (Hendl, 2005). V této části práce byl využit k lepšímu pochopení kontextu podpory pohybové aktivity žáků během školního dne, a to zejména z pohledu pedagogických pracovníků. Výhodou kvalitativního přístupu je jeho schopnost postihnout komplexní realitu školního prostředí, která by jinak mohla zůstat při kvantitativním šetření skrytá. Umožňuje zachytit nejen konkrétní opatření a formy podpory, ale také postoje a motivace, které za těmito aktivitami stojí (Švaříček & Šeďová, 2007).

Tato kapitola nejprve představuje zvolenou metodu sběru dat, tedy polostrukturovaný rozhovor, včetně jeho specifik a důvodů pro jeho využití v rámci této studie. Následuje popis výběru respondenta, vedení rozhovoru a použitý způsob záznamu a analýzy dat. Pozornost je věnována také etickým aspektům výzkumu, jako je anonymita či informovaný souhlas. Hlavní poznatky z rozhovoru jsou podrobně analyzovány ve výsledkové části práce, kde jsou dány do souvislosti s kvantitativními zjištěními. Kombinací obou přístupů dochází ke komplexnějšímu porozumění podmínkám, které mohou ovlivňovat každodenní pohybovou aktivitu žáků.

Polostrukturovaný rozhovor

Tato kapitola nejprve představuje zvolenou metodu sběru dat – individuální hloubkový rozhovor – včetně jeho specifik a důvodů pro jeho využití v rámci této studie. Následuje popis výběru respondenta, vedení rozhovoru a použitý způsob záznamu a analýzy dat. Pozornost je věnována také etickým aspektům výzkumu, jako je anonymita či informovaný souhlas. Pro doplnění a hlubší pochopení kvantitativních zjištění byl zvolen kvalitativní výzkum formou semistrukturovaného rozhovoru. Tento typ rozhovoru

umožňuje kombinaci předem připravených tematických okruhů s volností reagovat na odpovědi respondenta a rozvíjet nově vzniklá témata. Takový přístup umožnil získat detailnější pohled na zkoumanou problematiku a zachovat přirozený tok konverzace.

Rozhovor proběhl osobně, v prostorách školy, a trval přibližně 35 minut. Byl realizován v souladu s metodologickými doporučeními Hendla (2005). Výzkumník nejprve navázal kontakt s respondentem, vytvořil důvěrné prostředí a poté vedl rozhovor dle připraveného scénáře, vycházejícího z výzkumných otázek. Rozhovor nebyl audio nahráván na žádné zařízení, a to z důvodu preferencí respondenta. Namísto toho byl využit nástroj „Diktování“ v aplikaci Microsoft Word, který v reálném čase převáděl řeč do textu. Přepis byl následně stylisticky upraven a ověřen pro zachování věcné správnosti. Pro vyhodnocení rozhovoru byla zvolena tematická analýza. Byly identifikovány významové jednotky a seskupeny do tematických kategorií, které budou blíže rozvedeny ve výsledkové části práce. Cílem této analýzy bylo identifikovat souvislosti mezi výpověďmi respondenta a zjištěními z kvantitativního výzkumu. Tento přístup odpovídá zásadám kvalitativního výzkumu, jak je definuje Hendl (2005), včetně důrazu na reflexivitu výzkumníka, transparentnost analýzy a triangulaci dat ke zvýšení validity.

4 Výsledky

Vstupní data této diplomové práce byla získána kombinací dotazníkového šetření, měření pomocí pedometrů, polostrukturovaného rozhovoru a metodou vícekriteriálního hodnocení, což umožnilo komplexní pohled na problematiku pohybové aktivity žáků. Dotazníky připravené v prostředí Google Forms vycházely z metodologických doporučení Skutila (2011), jejichž cílem bylo zachytit postoje a zvyklosti v oblasti podpory pohybu ve školním prostředí. Měření pomocí pedometrů poskytlo objektivní kvantitativní data o skutečném počtu kroků žáků, která byla následně zpracována v programu Microsoft Excel. U každého respondenta byl vypočten průměrný počet kroků za den jako hlavní indikátor úrovně fyzické aktivity. Pro doplnění kontextu byly analyzovány školní vzdělávací programy (ŠVP) vybraných základních škol, vybraných podle regionální příslušnosti a dostupnosti. Výsledky byly zpracovány vícekriteriálním hodnocením a následně vizualizovány pomocí grafů.

4.1 Výsledky vícekriteriálního hodnocení podmínek pro pohybovou aktivitu

V této části byl využit způsob jednoduchého vícekriteriálního hodnocení aktivních podmínek jednotlivých vybraných základních škol. Na základě předem definovaných kritérií bylo každé škole přiděleno bodové skóre v rozsahu 0–10 bodů. Hodnocení bylo provedeno subjektivně s ohledem na dostupnost sportovišť, možnosti pohybu během přestávek, nabídku volnočasových aktivit a dalších relevantních faktorů. Tento přístup vychází z principů vícekriteriálního rozhodování, které umožňuje zohlednit více aspektů při komplexním posouzení variant (Doskočil, 2013). Výsledky tohoto hodnocení jsou přehledně uvedeny v tabulce 1 a dále využity pro srovnání a vizualizaci rozdílů mezi zapojenými školami.

Tabulka 1 *Vícekriteriální hodnocení vybraných škol*

	Podmínky pro pohyb a organizaci školního dne	**Základní škola 1**	**Základní škola 2**	**Základní škola 3**
Aktivní podmínky	Tělovýchovné chvilky	8	8	2
	Výuky mimo budovu	5	7	5
	Pohybově – rekreační přestávky	7	6	3
	Pobyt venku během přestávek	6	8	5
	Přesun mezi učebnami	5	5	5
	Zájmové kroužky	4	1	6
Pasivní podmínky	Sportoviště	5	3	9
	Velikost školy	5	5	5
	Počet podlaží	6	4	8
	Počet žáků ve třídě	6	9	6
	Délka přestávek	5	5	5

Zdroj: vlastní zpracování.

Pasivní podmínky jednotlivých škol byly hodnoceny na základě analýzy školního režimu, délky statických aktivit, charakteru výuky, organizace přestávek a prostoru pro spontánní pohyb. Každé škole bylo přiřazeno bodové skóre v rozsahu 0–10 bodů, přičemž vyšší hodnota vyjadřuje vyšší míru pasivity v rámci školního dne. Graf 1 níže přiložený znázorňuje výsledné hodnocení pasivních podmínek jednotlivých základních škol.

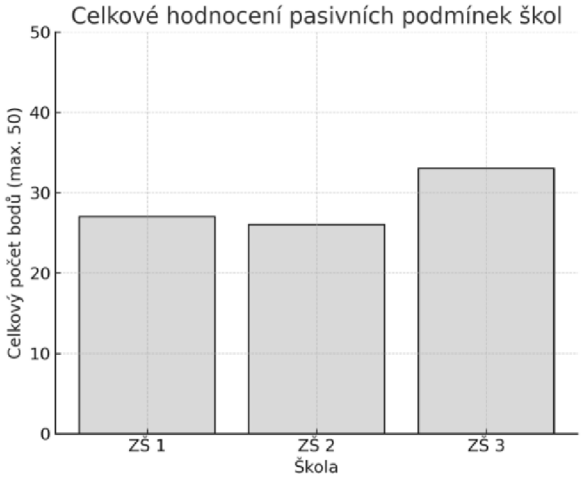
Základní škola 3 dosáhla nejvyššího hodnocení (33 bodů z 50 možných). Vyniká především rozsáhlým sportovním zázemím a nabídkou pohybových aktivit, včetně plavání, florbalu a rozšířené výuky tělesné výchovy, za což získala 9 bodů. Díky rozsáhlé infrastruktuře a většímu počtu podlaží byla hodnocena 8 body. Velikost školy a počet žáků ve třídách byly hodnoceny shodně 5 a 6 body. Délka přestávek nebyla blíže specifikována, a proto byla všem školám v tomto ohledu přiřazena neutrální hodnota 5 bodů.

Základní škola 1 získala celkové skóre 27 bodů. Disponuje sportovním dvorem a základním vybavením městské školy, přičemž sportoviště a velikost školy byly hodnoceny shodně 5 body. Počet podlaží a počet žáků ve třídách byly ohodnoceny 6 body. Délka přestávek není přesně specifikována, a proto byla rovněž hodnocena neutrálními 5 body.

Základní škola 2 obdržela celkové skóre 26 bodů. Jedná se o menší školu s rodinným přístupem a nízkým počtem žáků ve třídách (cca 13–15 dětí ve spojených ročnících), což

bylo ohodnoceno vysokými 9 body. Naopak v oblasti sportovišť škola zaostává. Neprovozuje klasická hřiště ani tělocvičnu, ale využívá spíše dvůr a přírodní prostředí, za což získala 3 body. Velikost školy a počet podlaží byly hodnoceny 5 a 4 body. Ani zde nebyla známa přesná délka přestávek, proto byla hodnocena 5 body.

Z výsledného srovnání vyplývá, že nejpříznivější pasivní podmínky z hlediska podpory pohybu nabízí Základní škola 3, zejména díky kvalitnímu sportovnímu zázemí a infrastruktuře. Základní škola 2 naopak boduje především nízkým počtem žáků ve třídách, ale ztrácí kvůli absenci plnohodnotných sportovišť.



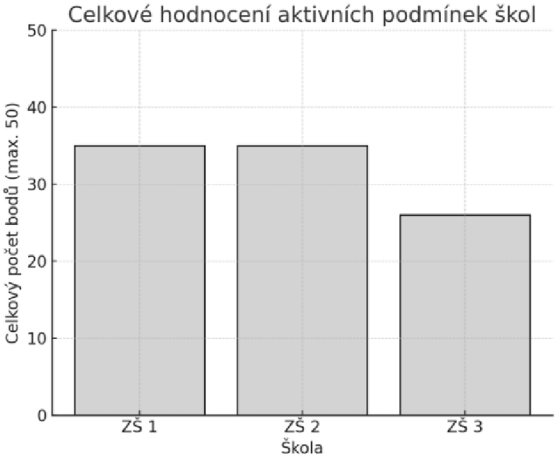
Graf 1 *Porovnání pasivních podmínek pro pohybovou aktivitu na jednotlivých základních školách*

Zdroj: vlastní zpracování.

Aktivní podmínky byly hodnoceny na základě šesti ukazatelů: četnosti zařazování tělovýchovných chvilek, využívání výuky mimo budovu, organizace pohybově-rekreačních přestávek, možnosti pobytu venku během přestávek, pohybu mezi učebnami a nabídky zájmových kroužků. Jednotlivé ukazatele byly hodnoceny na bodové škále od 0 do 10, přičemž vyšší počet bodů reflektoval silnější podporu pohybové aktivity během školního dne. Maximální možný součet všech hodnocení činil 50 bodů. Graf 2 znázorňuje výsledné skóre aktivních podmínek tří sledovaných škol. Základní škola 1 i Základní škola 2 dosáhly totožného výsledku 35 bodů, což poukazuje na vyvážený přístup k podpoře pohybu. ZŠ 1 vyniká zejména v oblasti pohybově-rekreačních přestávek (7 bodů) a tělovýchovných

chvilek (8 bodů), zatímco ZŠ 2 se silně profiluje prostřednictvím výuky mimo budovu (7 bodů), pobytu venku (8 bodů) a celkové tělovýchovné orientace. V kontrastu s tím ZŠ 3 dosáhla výrazně nižšího skóre (26 bodů), především kvůli nízkému hodnocení tělovýchovných chvilek (2 body) a menší variabilitě pohybových možností v rámci přestávek.

Z porovnání vyplývá, že přestože ZŠ 3 disponuje velmi dobrými pasivními podmínkami (viz předchozí část), z hlediska aktivního zapojení pohybu během školního dne zaostává za ostatními dvěma školami. Naopak ZŠ 1 a ZŠ 2 vykazují konzistentní podporu pohybu jak ve školním režimu, tak i v aktivním zapojení žáků.

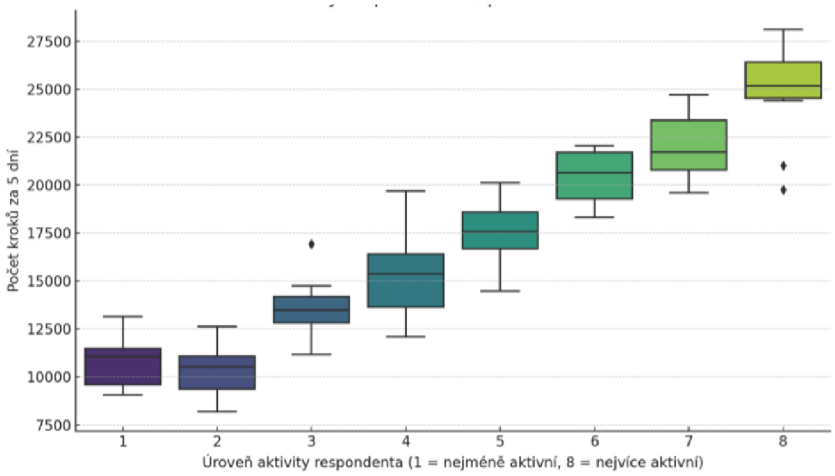


Graf 2 *Porovnání aktivních podmínek pro pohybovou aktivitu na jednotlivých základních školách*

Zdroj: vlastní zpracování.

Graf 3 názorně ilustruje vztah mezi úrovní celkové pohybové aktivity žáků a počtem kroků, které vykonali během pěti školních dní. Osa X zobrazuje úroveň aktivity respondenta na škále 1–8, přičemž 1 odpovídá nejméně aktivním dětem a 8 nejaktivnějším. Toto rozdělení bylo stanoveno na základě kombinace údajů z dotazníkového šetření, které zahrnovalo spontánní pohybové projevy, účast na organizovaném sportu, způsob trávení přestávek a volného času a vztah ke sportu. Z krabicového grafu je zřejmé, že s rostoucí úrovní aktivity roste i počet kroků – medián, horní kvartil i maximální hodnoty se posouvají směrem vzhůru. Nejvyšší počty kroků byly zaznamenány u žáků s úrovní aktivity 6 až 8.

Tento trend potvrzuje přímou souvislost mezi celkovým pohybovým režimem dítěte a jeho každodenní aktivitou ve školním prostředí. Výsledky tak podtrhují důležitost podpory pravidelné fyzické aktivity i mimo školní rámec, neboť se pozitivně promítá do pohybového chování během výuky.



Graf 3 *Aktivita respondenta*

Zdroj: vlastní zpracování.

Zařazení pohybově rekreačních přestávek

Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal ve spolupráci s konkrétními vyučujícími, nikoliv se školami jako celky, lze vysoký průměrný počet kroků v některých případech přičíst právě důslednému začleňování krátkých aktivních pauz během výuky. To je patrné zejména u Základní školy 1 a 2, kde sice tyto přestávky nejsou formálně zakotveny ve školním režimu, avšak podle zjištění výzkumu zde vyučující aktivně podporují pohybové aktivity v průběhu vyučování, a to na vlastní iniciativu. Naopak Základní škola 3, která pohybové přestávky běžně nezařazuje, dosáhla nejnižšího průměrného počtu kroků. Tento rozdíl ve výsledcích mezi jednotlivými školami je přehledně znázorněn v grafu 4, který zachycuje průměrný počet kroků žáků během pětidenního sledovaného období. Výsledek může být ovlivněn také prostorovými podmínkami školy nebo odlišnou organizací výuky, jež nenabízí dostatek příležitostí k aktivnímu pohybu během dne. Zjištění naznačují, že

pravidelné zařazování pohybově rekreačních přestávek může být účinným a zároveň nenáročným prostředkem pro zvýšení každodenní pohybové aktivity dětí. Krátké aktivní pauzy v rámci školního dne mají potenciál významně ovlivnit celkové množství pohybu a přispět ke zdravějšímu životnímu stylu žáků v běžném školním prostředí.

Vztah mezi implementací doporučení „Aktivní škola“ a pohybovou aktivitou žáků

Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal ve spolupráci s konkrétními vyučujícími, nikoliv se školami jako celky, lze vysoký průměrný počet kroků v některých případech přičíst právě důslednému začleňování krátkých aktivních pauz během výuky. To je patrné zejména u Základní školy 1 a 2, kde sice tyto přestávky nejsou formálně zakotveny ve školním režimu, avšak podle zjištění výzkumu zde vyučující aktivně podporují pohybové aktivity v průběhu vyučování, a to na vlastní iniciativu. Naopak Základní škola 3, která pohybové přestávky běžně nezařazuje, dosáhla nejnižšího průměrného počtu kroků. Výsledek může být ovlivněn také prostorovými podmínkami školy nebo odlišnou organizací výuky, jež nenabízí dostatek příležitostí k aktivnímu pohybu během dne.

Zjištění naznačují, že pravidelné zařazování pohybově rekreačních přestávek může být účinným a zároveň nenáročným prostředkem pro zvýšení každodenní pohybové aktivity dětí. Krátké aktivní pauzy v rámci školního dne mají potenciál významně ovlivnit celkové množství pohybu a přispět ke zdravějšímu životnímu stylu žáků v běžném školním prostředí.

Srovnání mezi mírou pohybové aktivity a využíváním principů metodického doporučení „Aktivní škola“ navíc ukazuje výrazné rozdíly mezi jednotlivými školami. Ačkoliv žádná z oslovených škol tento dokument České školní inspekce oficiálně nezná, Základní škola 1 a Základní škola 2 spontánně zavádějí jeho klíčové principy do praxe formou pestré nabídky volnočasových pohybových aktivit i iniciativního přístupu učitelů a vedení ke začleňování pohybu do každodenního režimu. Obě tyto školy zároveň vykazují nejvyšší hodnoty průměrného počtu kroků za sledované období. Naproti tomu Základní

škola 3, která žádné z doporučených opatření neaplikuje, dosahuje nejnižších hodnot. Výsledky tedy ukazují, že i neformální či nevědomé naplňování zásad doporučení „Aktivní škola“ může významně přispět ke zvýšení denní míry pohybové aktivity dětí ve školním prostředí.

4.2 Výsledky pedometrických dat

Na základě údajů uvedených v tabulce 2 je možné porovnat pohybovou aktivitu žáků mezi jednotlivými skupinami i školami. Nejvyšší průměrný počet kroků vykazovali žáci Skupiny 1, kdy ve třídě a) činil průměr 18 807 kroků a ve třídě b) dosáhl hodnoty 24 036 kroků denně. Nejnižší průměrné hodnoty byly zaznamenány u žáků Skupiny 3 ve třídě b), kde průměrný počet kroků představoval pouze 8 385,63 kroku za den.

Tabulka 2 *Základní popisná charakteristika pro počet kroků žáků základních škol pátých tříd na škole 1, 2 a 3 po dobu 5 dní*

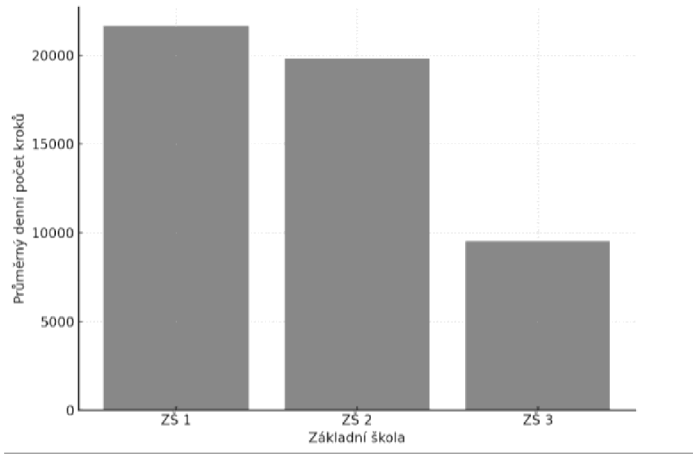
Vzorek	Hodnota	Třída a)	Třída b)
Základní škola 1	A	18807	24036
	M	20978	23198
	R	53 964 027,15	40 005 332,30
	SD	7346,02	6324,98
	N	16	19
Základní škola 2	A	22 257,75	18 005,18
	M	23 005	16141
	R	3 454 432,44	31 769 073,60
	SD	1 858,61	5636,41.
	N	8	11
Základní škola 3	A	10 840,63	8 385,63
	M	10 385,5	8 670
	R	12 181 231,73	4 822 891,50
	SD	3 490,16	2 196,11
	N	16	19

Legenda: A (průměrná hodnota), M (medián), R (rozptyl), SD (směrodatná odchylka), n (počet naměřených hodnot)

Zdroj: vlastní zpracování.

Za účelem ověření, zda existují rozdíly v průměrném denním počtu kroků mezi žáky tří různých základních škol, byla provedena jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA).

Průměrný počet kroků byl vypočítán jako vážený průměr ze dvou tříd každé školy, přičemž byl zohledněn počet respondentů v jednotlivých třídách s cílem dosáhnout co nejpřesnějšího porovnání. Výsledky jsou znázorněny v Grafu 4, který ukazuje průměrný denní počet kroků žáků podle jednotlivých základních škol. Nejvyšší hodnoty byly zaznamenány u žáků školy 1 (21 645,6 kroků), následovaných žáky školy 2 (19 795,7 kroků). Nejnižší průměrný počet kroků vykazovali žáci školy 3 (9 511,3 kroků). Výsledky analýzy ANOVA potvrdily, že rozdíly mezi školami jsou statisticky významné ($p < 0{,}001$), což naznačuje, že prostředí školy a její podmínky mohou mít výrazný vliv na úroveň fyzické aktivity žáků. Doplňující přehled celkového počtu kroků na jednotlivých školách přináší Graf 1. Zde je patrné, že žáci školy 1 během sledovaného období ušli přibližně 42 843 kroků, zatímco žáci školy 2 vykázali souhrnný počet 40 262 kroků. Naopak škola 3 dosáhla výrazně nižší hodnoty, a to pouze 19 225 kroků. Tyto rozdíly mohou souviset s různými faktory, jako je celková velikost školy a tříd, vzdálenost k toaletám, forma a frekvence tělesné výchovy, přítomnost rekreačních přestávek, organizace obědových pauz, zařazování výuky venku, tělovýchovných chvilek či forem výuky v pohybu. Významný vliv může mít také roční období, aktuální počasí nebo dostupnost vnitřních a venkovních prostor pro pohybové aktivity.



Graf 4 *Průměrný denní počet kroků žáků podle jednotlivých základních škol*

Zdroj: vlastní zpracování.

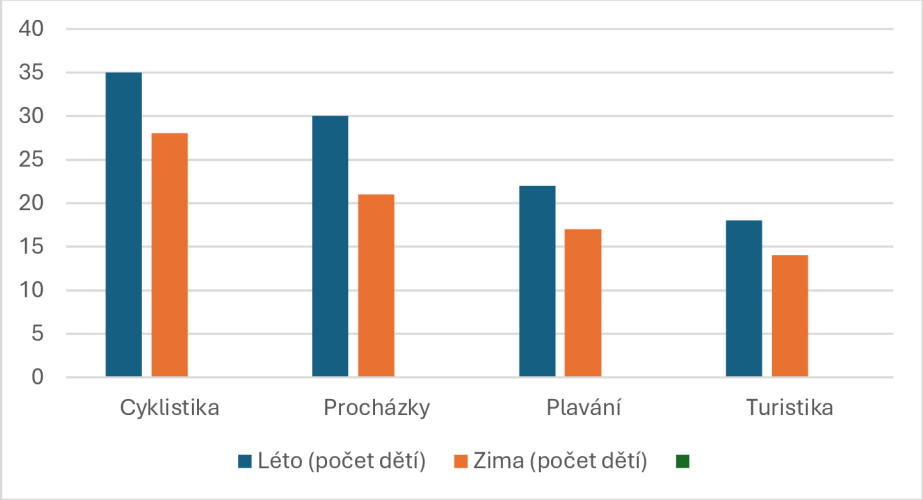
4.3 Výsledky dotazníků mezi žáky

Dotazníkové šetření mezi žáky pátých tříd bylo jedním ze stěžejních nástrojů této práce. Cílem bylo získat vhled do každodenního pohybového režimu žáků, jejich vztahu k pohybu a subjektivního vnímání fyzické aktivity ve školním prostředí. Získaná data doplňují kvantitativní výsledky měření pohybové aktivity pomocí krokoměrů.

Sezónní volnočasové aktivity vykazovaly u žáků značnou pestrost. V letních měsících převládala cyklistika (35 dětí), procházky (30), plavání (22) a turistika (18). V zimě děti nejčastěji sáňkovaly (28), lyžovaly (21) nebo bruslily (17). Pravidelný pohyb v zimě byl zaznamenán také formou vycházek (14 respondentů), což ukazuje, že pohyb je vnímán jako součást volného času bez ohledu na roční období. Graf 5 přehledně znázorňuje rozdíly mezi oblíbenými aktivitami v letním a zimním období a ukazuje, že děti tráví volný čas aktivně během celého roku.

Respondenti se rovněž vyjadřovali k otázce zapojení do kolektivních her. Čtyři z deseti žáků se zapojují vždy, když mají možnost, dalších 35 % většinou. Zbylá čtvrtina uvedla, že se připojují jen výjimečně nebo vůbec. Tyto výsledky naznačují, že většina dětí má pozitivní vztah k pohybovým aktivitám ve skupině.

V otázce trávení času u obrazovek 61 % žáků uvedlo, že denně stráví 1–2 hodiny před obrazovkou. Necelá pětina tráví méně než jednu hodinu, zatímco přibližně 20 % uvedlo 2–3 hodiny nebo více. Přestože hodnoty nejsou extrémní, ukazují na potřebu rovnováhy mezi digitálním a aktivním způsobem trávení volného času. Subjektivní vnímání pohybové aktivity ve škole bylo rozdělené. Celkem 62 % respondentů se domnívá, že mají během dne dostatek pohybu, zatímco 38 % by uvítalo více příležitostí k pohybu. Tento výsledek lze částečně propojit s odlišnými přístupy jednotlivých škol a konkrétních vyučujících k podpoře aktivního režimu v rámci výuky.



Graf 5 *Sezónní pohybové aktivity žáků*

Zdroj: vlastní zpracování.

4.4 Výsledky rozhovoru s pedagožkou

Pro doplnění kvantitativního výzkumu bylo zrealizováno také kvalitativní šetření formou polostrukturovaného rozhovoru s vybranou pedagožkou prvního stupně základní školy, kde probíhalo i dotazníkové šetření a jejich škola měla nejlepší výsledky. Cílem rozhovoru bylo lépe pochopit, jak se ve škole podporuje pohyb dětí během běžného školního dne, jak se k tomu staví vedení i učitelé a jaký vliv má pohyb na atmosféru ve třídě a soustředění žáků. Výběr respondentky proběhl výběrem, podle mého rozhodnutí. Zvolena byla pedagožka, jejíž třída patřila mezi nejaktivnější v rámci kvantitativního šetření (nejvyšší průměrný počet kroků). Použit byl polostrukturovaný scénář s deseti základními otázkami. Z důvodu respektování preferencí respondenta a snahy zajistit co nejvyšší míru komfortu během výzkumného šetření nebyl rozhovor zaznamenáván ve formě audio nahrávky. Namísto toho byl využit nástroj „Diktování“ v aplikaci Microsoft Word, který umožňoval průběžný převod mluveného projevu respondenta do textové podoby v reálném čase. Získaný text byl následně analyzován metodou otevřeného kódování. Na základě této analýzy byly identifikovány významové jednotky, které byly dále seskupeny do tematických kategorií, jež odrážejí hlavní oblasti výpovědi respondentky relevantní pro výzkumné cíle

práce. Výpověď respondentky jednoznačně reflektovala pozitivní postoj k pohybové aktivitě žáků. Pohyb vnímá jako přirozenou a integrální součást každodenního školního života, a to jak v rámci výuky, tak během přestávek. Sama uvedla, že byla vždy fyzicky aktivní, a tuto radost z pohybu se snaží předávat také svým žákům. Již při příchodu do školy podle jejích slov žáci často spontánně vyhledávají pohyb. Tato aktivita je však částečně omezena školním řádem, který z bezpečnostních důvodů zakazuje běhání ve vestibulu. I přesto se respondentka snaží vytvářet podmínky pro fyzickou aktivitu žáků všude tam, kde je to možné a vhodné. V rámci přestávek je pohybová aktivita organizována převážně venku na školním hřišti. Pokud to počasí dovolí, žáci zde běhají, skáčou přes švihadla, hrají míčové hry a využívají další pomůcky. V případě nepříznivého počasí jsou žáci o přestávkách ve třídě, kde je pohyb omezený, nicméně učitelka i zde zařazuje jednoduché pohybové aktivity, jako jsou protahovací cviky nebo tzv. „Brainbreaks“, tedy krátká pohybová videa s instrukcemi, která žáky aktivizují. Některé z těchto aktivit však podle jejích slov vyžadují zvýšený dohled z hlediska bezpečnosti. Za klíčovou považuje integraci pohybu přímo do výuky. Popsala řadu konkrétních didaktických metod, které propojují výukový obsah s tělesným pohybem. V anglickém jazyce žáci vyhledávají slovíčka rozmístěná po třídě, v matematice počítají příklady nalepené v prostoru učebny a v českém jazyce využívají tzv. pohybové diktáty, při nichž děti na gramatické jevy reagují tělesným pohybem, například dřepem při podstatném jménu nebo výskokem při slovese. Pohybové prvky jsou začleňovány také do prvouky a výuky mluvnice, kde se k procvičování pádů či pravopisných jevů používají rytmické a motorické aktivity. Jedním z konkrétních příkladů je hra „Horolezec“, při které žáci stoupají z lehu až na židli v závislosti na správnosti svých odpovědí. Respondentka také vyzdvihla podporu ze strany vedení školy, které její nápady na sportovní akce a netradiční výukové metody aktivně podporuje. Zároveň upozornila, že míra zapojení pohybu do výuky se mezi učiteli liší. Jako důvod nižšího zapojení u některých pedagogů označila spíše

zdravotní omezení než věk či délku praxe. Podle jejího názoru je klíčové zachovat si aktivní přístup a motivaci bez ohledu na délku profesní dráhy. Z hlediska materiálně-prostorových podmínek považuje vybavení školy za velmi dobré. Škola disponuje dvěma tělocvičnami. Větší je určena především pro míčové hry a obecnou pohybovou průpravu, menší slouží k nácviku gymnastických prvků. K dispozici jsou standardní pomůcky jako míče, kužely, švihadla, obruče, hrazda nebo tyč na lezení. Přestože vybavení není nové, považuje jej za zcela dostačující. Na závěr rozhovoru se respondentka vyjádřila k výsledkům pedometrického měření, v němž její žáci dosáhli nejvyššího průměrného počtu kroků. Tento výsledek považuje za důsledek systematické podpory pohybových aktivit a důsledné integrace pohybu do běžného školního dne. Domnívá se, že pohyb má pozitivní vliv nejen na fyzický stav žáků, ale také na jejich duševní pohodu, schopnost spolupráce a kvalitu sociálních vztahů ve třídě. Výpověď respondentky tak potvrzuje význam pohybu jako nedílné součásti výchovně-vzdělávacího procesu na 1. stupni základní školy. Tento rozhovor je přikládán v příloze 3.

5 Shrnutí výsledků a diskuse

Cílem této práce bylo zjistit, jakým způsobem je na vybraných základních školách v Královéhradeckém kraji podporována pohybová aktivita žáků v průběhu školního dne a zda se mezi školami s rozdílnou mírou podpory projevují rozdíly v reálně naměřené pohybové aktivitě. Dílčím cílem bylo prověřit, jakou roli v tomto kontextu sehrává metodické doporučení České školní inspekce Aktivní škola (2022).

Výzkum byl realizován kombinací kvantitativních a kvalitativních metod, konkrétně pomocí pedometrického měření u žáků pátých tříd, dotazníkového šetření, vícekriteriálního hodnocení školních podmínek a rozhovoru s vyučující jedné z vybraných škol. Tato kombinace metod umožnila získat nejen číselná data o skutečném objemu pohybové aktivity žáků, ale i hlubší porozumění tomu, jak konkrétní pedagogické přístupy a školní klima ovlivňují každodenní podporu pohybu. Získaná data jednoznačně potvrdila, že mezi školami existují výrazné rozdíly v míře pohybové aktivity. Nejvyšší průměrný počet kroků byl zaznamenán u žáků ZŠ 1 (cca 21 646 kroků denně), následoval ZŠ 2 (cca 19 796 kroků denně) a nejnižší hodnoty vykázal ZŠ 3 (pouze cca 9 511 kroků denně). Odborná literatura uvádí jako doporučené denní minimum přibližně 10 000–13 000 kroků u dívek a 12 000–16 000 u chlapců (Tudor-Locke et al., 2011), přičemž Adams et al. (2013) stanovují konzervativní hranici na alespoň 11 500 kroků denně. Výsledky ukazují, že žáci ZŠ 1 a ZŠ 2 se těmto doporučením přibližují, resp. je překračují, zatímco žáci ZŠ 3 za těmito hodnotami zaostávají.

Rozdíly v počtu kroků nebyly vysvětlitelné velikostí školy, počtem hodin tělesné výchovy ani materiálním vybavením. Klíčovým faktorem se ukázal být přístup učitelů a kultura školy. Kvalitativní výpověď učitelky ze ZŠ 1 potvrdila, že pohyb je ve škole chápán jako přirozená součást výuky. Pravidelně jsou zařazovány tělovýchovné chvilky, pohybové diktáty či rytmizace učiva. Tento přístup odpovídá doporučením WHO (2020), která

stanovují minimální dobu pohybové aktivity pro děti na 60 minut denně, a zároveň koresponduje se závěry studií autorů Sigmund, Sigmundová a Frömel (2012) či Mužík a Vlček (2010), podle nichž aktivní přestávky a začleňování pohybu do výuky vedou k vyšší fyzické aktivitě žáků.

První výzkumná otázka byla zaměřena na způsoby, jakými je pohybová aktivita žáků podporována během školního dne. Výsledky ukázaly, že školy se v této oblasti výrazně liší. Některé školy systematicky začleňují pohyb do výuky, jiné se soustředí na pohyb mimo vyučování. Nejúčinnější se ukázalo být začlenění pohybu přímo do výuky, které má pozitivní vliv na pozornost, motivaci a vztahy ve třídě. Rozhodující roli nehrály materiální podmínky, ale osobní přístup pedagogů a celkové klima školy.

Druhá výzkumná otázka se zabývala rolí metodického doporučení Aktivní škola. Výzkum ukázal, že žádná ze zapojených škol s tímto dokumentem formálně nepracovala. Přesto se jeho principy spontánně objevovaly v praxi. Zejména u škol s aktivními a motivovanými pedagogy. Ukazuje se tak, že úspěch iniciativ na podporu pohybu nezávisí primárně na znalosti metodického rámce, ale na iniciativě a vnitřní motivaci pedagogického sboru a vedení školy.

Třetí výzkumná otázka byla zaměřena na rozdíly v reálně naměřené pohybové aktivitě žáků. Pedometrická data potvrdila, že žáci škol, které aktivně podporují pohybovou aktivitu, vykazují vyšší průměrné počty denních kroků. Výsledky tak jasně ukazují na souvislost mezi kvalitou podpory pohybu a skutečným chováním žáků. Rozdíly mezi školami nebyly dány infrastrukturou, ale mírou pedagogické angažovanosti a organizací výuky.

Celkově výsledky této práce potvrzují, že efektivní podpora pohybové aktivity ve školním prostředí nevyžaduje rozsáhlé investice ani složité intervenční programy. Zásadní je pozitivní přístup vyučujících, otevřenost vedení školy a vytvoření školní kultury, která

vnímá pohyb jako přirozenou a integrální součást vzdělávání. Tato zjištění mohou sloužit jako inspirace pro školy hledající dostupné a efektivní cesty k podpoře zdravého životního stylu žáků.

Závěr

Předkládaná diplomová práce se zaměřila na úroveň podpory pohybové aktivity žáků na vybraných základních školách v Královéhradeckém kraji a na ověření, zda existují rozdíly v míře fyzické aktivity v závislosti na přístupu jednotlivých škol. Dílčím cílem bylo rovněž posoudit význam metodického doporučení České školní inspekce Aktivní škola jako možného rámce pro rozvoj podpory pohybu ve školním prostředí.

Výzkum byl realizován kombinací kvantitativních a kvalitativních metod. Mezi hlavní nástroje patřilo pedometrické měření u žáků pátých tříd, dále vícekriteriální hodnocení školních podmínek, dotazníkové šetření a individuální rozhovor s vyučující jedné ze zapojených škol. Tato metodická triangulace umožnila získat jak číselná data, tak hlubší porozumění kontextu každodenní praxe ve školním prostředí.

Výsledky výzkumu potvrdily, že mezi školami existují výrazné rozdíly v tom, jakým způsobem je pohyb během školního dne podporován. Nejvyšší hodnoty pohybové aktivity vykazovali žáci na školách, kde je pohyb začleňován nejen do hodin tělesné výchovy, ale i do běžné výuky a přestávek. Ukázalo se, že rozhodujícím faktorem není dostupnost sportovišť nebo velikost školy, ale postoj učitelů, kultura školy a podpora ze strany vedení. Osobnost pedagoga, jeho ochota a schopnost pracovat s pohybem jako běžnou součástí výuky, se ukázaly být klíčovými determinanty úspěchu.

Na základě výsledků této diplomové práce lze formulovat několik doporučení, která mohou přispět k efektivnější podpoře pohybové aktivity žáků během školního dne. Tato doporučení reflektují nejen empiricky zjištěné rozdíly mezi zapojenými školami, ale opírají se i o kvalitativní poznatky získané z rozhovoru s učitelkou ze školy s nejvyšší mírou pohybové aktivity, stejně jako o závěry relevantních odborných studií. Doporučuje se systematicky zařazovat tělovýchovné chvilky a pohybové aktivity přímo do výuky. Zkušenosti ze ZŠ 1 ukázaly, že pravidelné krátké pohybové pauzy, stejně jako využívání

pohybu jako didaktického prostředku, vedou ke zvýšení pozornosti žáků, zlepšení třídní atmosféry i rozvoji vztahu dětí k fyzické aktivitě. Pohyb byl v této škole vnímán jako běžná součást výuky, nikoliv jako izolovaný prvek, což se projevilo i v nadprůměrných výsledcích naměřených kroků. Významným faktorem se ukázala být organizace přestávek a způsob využití venkovních prostor školy. Školy, které umožňovaly žákům trávit přestávky aktivním způsobem, vykazovaly vyšší míru pohybové aktivity. Vhodným opatřením je tedy podpora pohybově rekreačních přestávek, případně také výuky v přírodě, která pozitivně ovlivňuje nejen fyzickou aktivitu, ale i soustředění a motivaci žáků. Z pohledu prostředí je žádoucí usilovat o jeho přirozenou podnětnost k pohybu. I drobné úpravy, jako je dostupnost sportovních pomůcek, možnost pohybu na chodbách či variabilní uspořádání lavic mohou přispět k větší pohybové spontánnosti žáků v průběhu dne. Výsledky výzkumu ukázaly, že fyzické prostředí školy hraje sekundární, ale nikoli zanedbatelnou roli. Za klíčový faktor byla označena osobnost učitele. V případě ZŠ 1 sehrála hlavní roli vyučující, která pohyb do výuky zařazovala z vlastní iniciativy, bez přímé vazby na metodiku Aktivní škola. To potvrzuje, že podpora aktivních a tvořivých učitelů, stejně jako otevřenost vedení školy k jejich iniciativám, je nezbytnou podmínkou pro integraci pohybu do každodenního školního života. Dále se doporučuje rozšiřovat nabídku mimoškolních aktivit a pohybových kroužků. Ačkoli tento aspekt nebyl středobodem výzkumu, některé školy jej zmiňovaly jako doplňkový nástroj pro podporu celkové pohybové aktivity. Význam má rovněž motivace žáků k vnímání pohybu jako přirozené a radostné součásti dne, a to jak formou pestré nabídky, tak pozitivní atmosférou během výuky. V neposlední řadě by školy měly usilovat o podporu aktivního způsobu dopravy do školy, což se v některých případech potvrdilo jako významný přínos ke každodennímu pohybovému objemu. Ačkoli hlavní těžiště výzkumu spočívalo v analýze školního prostředí, nelze opomenout ani vliv aktivit mimo školu, zejména nadměrného screen time, který podle dotazníkového šetření významně ovlivňuje

úroveň celkové fyzické aktivity dětí. Uvedená doporučení vycházejí přímo z výsledků výzkumného šetření a reflektují zkušenosti škol s různou mírou podpory pohybu. Mohou tak sloužit jako praktická inspirace pro učitele, vedení škol nebo tvůrce vzdělávací politiky, kteří usilují o vytvoření prostředí podporujícího zdravý vývoj a přirozenou pohybovou aktivitu dětí.

Výsledky této diplomové práce je třeba interpretovat s vědomím určitých omezení. Výzkumný soubor zahrnoval pouze tři základní školy z jednoho kraje, což snižuje možnosti zobecnění. Pedometrické měření bylo provedeno pouze u žáků pátých tříd a po omezenou dobu, což může ovlivnit přesnost zachycení obvyklého režimu. Hodnocení školního prostředí bylo založeno na subjektivním posouzení, přestože byla uplatněna snaha o systematičnost a transparentnost. Nelze také vyloučit vliv tzv. Hawthornského efektu, kdy si účastníci výzkumu mohli být vědomi, že jsou sledováni, a své chování tomu přizpůsobili (McCambridge, Witton & Elbourne, 2014).

Pro budoucí výzkum se nabízí rozšíření výběrového souboru o další školy z různých regionů a různého typu. Zajímavým směrem je také sledování pohybové aktivity napříč věkovými kategoriemi a v delším časovém horizontu. Další výzkumy by mohly podrobněji zkoumat postoje učitelů a vedení škol, případně hodnotit účinnost konkrétních programů na podporu pohybu, jako je Aktivní škola. Užitečné by bylo i sledování dlouhodobých dopadů na zdraví a chování žáků, případně vliv intervenčních opatření na celkovou kulturu školy.

Autor práce zároveň plánuje využít získané poznatky v rámci svého dalšího profesního působení v oblasti školního vzdělávání a pohybové prevence. Diplomová práce tak může posloužit nejen jako analýza aktuální situace, ale i jako podklad pro budoucí změny a praktická doporučení v oblasti zdravého životního stylu dětí.

Seznam literatury

Adams, M. A., Johnson, W. D., & Tudor-Locke, C. (2013). Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 49. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-49

Aktivní škola. (2022). *Metodické doporučení České školní inspekce*. Česká školní inspekce. https://www.csicr.cz/getattachment/e1dc3a9b-8c2d-48a6-a37b-df5db11e23e8

Bailey, R., Daly-Smith, A., Colabianchi, N., & Webster, L. (2023). Physical activity settings at school – systematic reviews. *Health Education Journal*. Advance online publication.

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2023). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Education and Health, 12*(1), 20–34.

Barrett, J. R. (2007). The researcher as instrument: Learning to conduct qualitative research through analyzing and interpreting a choral rehearsal. *Music Education Research, 9*(3), 417–433.

Bunc, V., & Skalská, M. (2016). *Pohybová aktivita a zdraví*. Grada.

Bunc, V., Skalská, M., & Neuls, F. (2010). *Tělesná aktivita a prevence obezity*. Grada.

Cerin, E., Mitáš, J., & Cain, K. L. (2025). Gender differences in physical activity patterns in youth: A global perspective. *Global Health Journal, 19*(1), 88–101.

Český statistický úřad. (2022). *Počet žáků základních škol*. https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-zaku-zakladnich-skol

Desman, S. N. (2023). Marketing strategy innovation: Enhancing competitiveness and differentiation of local products in the global market. *Journal of Regional Economics and Marketing, 11*(2), 35–49.

Doporučení WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Doskočil, R. (2013). Rozhodování s vícekriteriálními variantami v projektovém řízení. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Grada.

Gajdošová, B., & Košťálová, H. (2006). *Pohybová aktivita dětí*. Slovenský ústav informací o školství.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.

Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvilky*. Masarykova univerzita.

Chamoli, A., Duhan, N., & Dhanda, R. S. (2023). Influence of digital marketing on customer behaviour in rural markets. *International Journal of Business and Marketing Strategy, 9*(4), 15–22.

Kovář, J., et al. (2023). *Aktivní škola: Pohyb a zdraví*. Česká školní inspekce.

Kučera, M. (2008). *Pohybové aktivity pro děti*. Grada.

Le Pham, T., Nguyen, M. H., & Phan, T. T. (2025). Socio-cultural determinants of girls' physical activity in Vietnam. *Southeast Asian Journal of Education, 13*(1), 42–55.

McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. R. (2014). Systematic review of the Hawthorne effect: New concepts are needed to study research participation effects. Journal of Clinical Epidemiology, 67(3), 267–277. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2013.08.015

MUDr. Bunc, V. (2010). Zdravotní důsledky pohybové aktivity. *Rehabilitace a fyzikální lékařství, 17*(3), 123–127.

Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Tělesná výchova a zdraví: Sborník příspěvků z mezinárodní konference*. Hanex.

NZIP. (2023). *Doporučení k pohybové aktivitě*. Národní zdravotnický informační portál. https://www.nzip.cz/clanek/1674-doporuceni-k-pohybove-aktivite

Ren, H., Wu, Z., & Lin, Q. (2025). Gender-specific benefits of physical activity on bone density in children. *Bone Health Research, 31*(2), 99–112.

Sigmund, E., Sigmundová, D., & Frömel, K. (2012). *Školní intervence pohybové aktivity: Teorie a praxe*. Palacký University.

Sigmundová, D., et al. (2020). Teachers as key agents in promoting physical activity. *Czech Journal of Physical Education, 8*(3), 123–136.

Skutil, M. (2011). *Základy kvantitativního výzkumu*. Portál.

Švaříček, R., & Šeďová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

Tudor-Locke, C., et al. (2011). How many steps/day are enough for children? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*, 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78

van Sluijs, E. M. F., et al. (2023). Trends in children's physical activity: A multi-country review. *International Journal of Behavioral Science, 17*(2), 50–68.

WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Yanci, J., et al. (2025). Physical activity preferences of children and adolescents: A gender perspective. Journal of Physical Activity and Health Promotion, 15(2), 200–217.

Seznam grafů

Graf 1 Porovnání pasivních podmínek pro pohybovou aktivitu na jednotlivých základních školách 57

Graf 2 Porovnání aktivních podmínek pro pohybovou aktivitu na jednotlivých základních školách 58

Graf 3 Aktivita respondenta 59

Graf 4 Průměrný denní počet kroků žáků podle jednotlivých základních škol 62

Graf 5 Sezónní pohybové aktivity žáků 64

Seznam obrázků

Obrázek 1 Pyramida pohybu 22

Obrázek 2 Digitální krokoměr 48

Seznam tabulek

Tabulka 1 Vícekriteriální hodnocení vybraných škol 56

Tabulka 2 Základní popisná charakteristika pro počet kroků žáků základních škol pátých tříd na škole 1, 2 a 3 po dobu 5 dní 61

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník pro učitele pátých tříd ……..……s. 80–82

Příloha 2 Dotazník pro žáky pátých tříd……..……s. 83–85

Příloha 3 Otázky k rozhovoru s pedagožkou 1. stupně ZŠ……..……..……..s. 86

Příloha 1 Dotazník pro učitele pátých tříd

1. Základní informace o škole

1.1 Jaký typ školy vedete?

- o Základní škola 1. stupeň
- o Základní škola 2. stupeň
- o Základní škola 1. a 2. stupeň
- o Jiný (upřesněte): _____

1.2 Kolik žáků navštěvuje vaši školu?

- o Do 100
- o 101–300
- o 301–500
- o Více než 500

2. Podpora pohybové aktivity na škole

2.1 Má vaše škola vypracovaný plán na podporu pohybových aktivit žáků?

- o Ano
- o Ne
- o Plánujeme

2.2 Jaké aktivity podporujete během školního dne k rozvoji pohybových aktivit? (Vyberte všechny, které se vztahují)

- o Tělesná výchova
- o Pohybové aktivity během přestávek
- o Organizované aktivity během volného času
- o Spolupráce se sportovními kluby
- o Jiné (upřesněte): _____

2.3 Jaká infrastruktura je k dispozici na vaší škole pro podporu pohybových aktivit? (Vyberte všechny, které se vztahují)

- o Tělocvična
- o Venkovní hřiště
- o Herní prvky (např. prolézačky)
- o Žádná

3. Rozdíly v podpoře pohybových aktivit mezi různými školami

3.1 Myslíte si, že vaše škola má dostatečné podmínky pro podporu pohybových aktivit žáků?

- o Ano
- o Ne
- o Částečně (upřesněte): _____

3.2 Jak hodnotíte úroveň pohybové aktivity vašich žáků v porovnání s jinými školami ve vašem kraji?

o Nadprůměrná
o Průměrná
o Podprůměrná
o Nevíme

4. Použití metodického doporučení ČŠI „Aktivní škola“

4.1 Znáte metodické doporučení ČŠI „Aktivní škola – Pohybové aktivity“?

o Ano
o Ne

4.2 Používáte toto metodické doporučení na vaší škole?

o Ano, pravidelně
o Ano, příležitostně
o Ne, ale plánujeme
o Ne, neznáme

4.3 Jaké prvky z metodického doporučení „Aktivní škola“ jste implementovali na vaší škole? (Vyberte všechny, které se vztahují)

o Pohybové přestávky během vyučování
o Pohybové aktivity během neformálního času ve škole
o Úprava školního prostředí pro podporu pohybových aktivit (např. venkovní hřiště, herní prvky)
o Jiné (upřesněte): _____

4.4 Jak hodnotíte dopad doporučení „Aktivní škola“ na pohybové aktivity žáků?

o Velmi pozitivní
o Spíše pozitivní
o Neutrální
o Spíše negativní
o Negativní

4.5 Využíváte na vaší škole jiné metody a formy pro podporu pohybové aktivity dětí mimo metodické doporučení „Aktivní škola“? Pokud ano, prosím upřesněte.

o Ano (upřesněte): _____
o Ne

5. Podpora pohybových aktivit ze strany zřizovatele a kraje

5.1 Máte od zřizovatele školy (obce, kraje) nějakou podporu pro rozvoj pohybových aktivit?

- Ano
- Ne
- Nevíme

5.2 Jaká podpora vám byla poskytnuta? (Vyberte všechny, které se vztahují)

- Finanční prostředky
- Investice do infrastruktury (např. nová hřiště, tělocvičny)
- Organizace pohybových akcí
- Žádná

6. Další otázky a komentáře

6.1 Máte nějaké další návrhy na zlepšení podpory pohybových aktivit na vaší škole?

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 2 Dotazník pro žáky pátých tříd

1. Třída: _____

2. Věk:

- o 10 let
- o 11 let

3. Pohlaví:

- o Chlapec
- o Dívka

4. Jak bys popsal/a svoji povahu?

- o Jsem hodně aktivní, mám hodně energie.
- o Jsem spíš aktivní, ale někdy jsem i klidnější.
- o Jsem spíš klidný/á, nemám tolik energie.
- o Jsem hodně klidný/á, pohyb moc nevyhledávám.

2. Jak nejčastěji chodíš do školy a zpět?

- o Pěšky
- o Pěšky + autobusem
- o Pěšky + autem
- o Pouze autem
- o Na kole
- o Na koloběžce

3. Co umíš dělat na středně pokročilé úrovni? (Vyber všechny možnosti, které zvládáš.)

- o Jízda na kole (několik kilometrů)
- o Plavání (několik desítek metrů)
- o Bruslení (pár kilometrů)
- o Lyžování (sjedu bez problémů modrou sjezdovku)
- o Jiné: _____

4. Navštěvuješ nějaké kroužky? (Vyber všechny, kam chodíš.)

- o Keramika
- o Čtenářský kroužek
- o Dramatický kroužek
- o Skaut
- o Jazykový kroužek
- o Výtvarný kroužek
- o Hudební kroužek (klavír, kytara, zpěv)
- o Jiné: _____

5. Děláš pravidelně nějaký sport? (Pravidelně znamená, že se mu věnuješ v rámci tréninků nebo kroužku, ne jen občas s kamarády nebo rodiči.)

- o Lezení
- o Plavání
- o Bojové sporty (judo, karate a jiné)
- o Atletika
- o Hasiči
- o Motokros
- o Cyklistika
- o Basketbal
- o Bikros
- o Aerobic
- o Volejbal
- o Jízda na koni
- o Tanec (street dance, balet, zumba)
- o Florbal
- o Všeobecná sportovní příprava
- o Fotbal
- o Hokej
- o Gladiátor
- o Běh na lyžích
- o Tenis
- o Jiné: _____

6. Máš v rodině někoho, kdo závodí v nějakém sportu?

- o Ano
- o Ne

7. Co nejčastěji děláš v létě? (Vyber aktivity, kterým se věnuješ několikrát do měsíce.)

- o Procházky
- o Turistika
- o Běh
- o Cyklistika
- o Plavání
- o Kolektivní hry (fotbal, vybíjená apod.)
- o Bruslení
- o Tenis
- o Jiné: _____

8. Co nejčastěji děláš v zimě? (Vyber aktivity, kterým se věnuješ několikrát do měsíce.)

- Procházky
- Turistika
- Běh
- Lyžování/Snowboarding
- Běh na lyžích
- Bruslení
- Sáňkování
- Plavání
- Jiné: _____

9. Když si ostatní děti hrají venku s míčem nebo jinou hrou, přidáš se?

- Vždycky
- Občas
- Většinou
- Málokdy
- Nikdy

10. Kolik času trávíš denně u mobilu, tabletu nebo televize?

- Méně než 1 hodinu
- 1–2 hodiny
- 2–3 hodiny
- Více než 3 hodiny

11. Myslíš si, že máš ve škole během dne dostatek pohybu?

- Zcela nesouhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Spíše souhlasím
- Zcela souhlasím

12. Máš nějaké zdravotní omezení, které ti brání ve sportu?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

13. Chceš ještě něco dodat? (Napiš, pokud chceš něco říct o svém pohybu a sportování.) (Otevřená otázka)

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 3 Otázky k rozhovoru s pedagožkou 1. stupně ZŠ

1. Můžete mi prosím popsat, jak vypadá běžný školní den z pohledu pohybové aktivity vašich žáků?
2. Jakým způsobem se pohyb objevuje ve vaší výuce?
3. Jaké příležitosti k pohybu mají žáci mimo hodiny tělesné výchovy – například o přestávkách, před výukou nebo po škole?
4. Zaznamenáváte, jak tyto příležitosti děti využívají? Co na to má podle vás vliv?
5. Jakým způsobem přistupuje vedení školy k podpoře pohybové aktivity žáků?
6. Jaké konkrétní pohybové a materiální podmínky pro pohyb máte ve škole k dispozici (např. tělocvičny, pomůcky, venkovní prostory)?
7. Co vám říká dokument České školní inspekce „Aktivní škola“? Ačkoliv ho třeba neznáte, vnímáte, že využíváte některé jeho principy?
8. Podle výsledků výzkumu dosahují žáci na vaší škole vyššího počtu kroků než na jiných školách. Čím si to vysvětlujete?
9. Můžete uvést konkrétní příklady pohybových aktivit, které do výuky zařazujete?
10. Vnímáte nějaký dopad zařazování pohybu na soustředění, psychickou pohodu dětí nebo klima ve třídě?

Zdroj: vlastní zpracování