

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Simona Tomíková

Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne.....

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za cenné rady a podněty. Dále děkuji všem vyučujícím ze základní školy a rodičům všech dětí za vstřícnost a ochotu.

OBSAH:

1	ÚVOD	6
2	Charakteristika mladšího školního věku	7
1.1	Anatomická a fyziologická specifika	8
1.2	Psychická specifika.....	10
1.3	Sociální specifika.....	12
3	Pohybová aktivita	16
3.1	Základní parametry pohybové aktivity.....	18
3.1.1	Frekvence	18
3.1.2	Intenzita.....	18
3.1.3	Doba	19
3.1.4	Typ	19
3.2	Základní pohybové schopnosti	20
3.2.1	Obratnost	21
3.2.2	Rychlost.....	21
3.2.3	Síla.....	21
3.2.4	Vytrvalost	22
3.3	Význam pohybové aktivity pro zdraví dítěte v mladším školním věku	23
3.3.1	Stimulace prostorová.....	24
3.3.2	Stimulace materiální.....	25
3.3.3	Stimulace dopravní.....	25
3.4	Metody hodnocení úrovně pohybové aktivity a fyzické zdatnosti žáků.....	26
3.4.1	Akcelerometr, pedometr	26
3.4.2	IPAQ.....	27
3.4.3	Fitnessgram	27
3.4.4	Eurofittest	28
3.4.5	Unifittest.....	28
4	Pohybový režim ve škole	29
4.1	RVP	30
4.1.1	Možnosti využití pohybové aktivity při vyučování.....	32
4.1.1.1	Kinestetický učební styl.....	33
4.1.1.2	Pohybové využití přestávek	33
4.1.1.3	Ranní cvičení, tělovýchovná procházka.....	34
4.1.1.4	Škola v přírodě	34
4.2	ŠVP.....	35

4.2.1	Zkvalitnění pohybové aktivity žáků	35
4.2.1.1	Tělovýchovná chvílka	35
4.2.2	Doporučený pohybový režim	36
5	Pohybová aktivita žáka se SVP	38
5.1	Pojem žák se SVP	38
5.2	Optimalizace pohybového režimu u žáka se SVP	39
6	Volnočasová aktivita	41
6.1	Školní družina, školní klub	41
6.2	Střediska pro volný čas dětí a mládeže	43
7	Cíle, úkoly a výzkumné otázky	44
8	Metodika	45
8.1	Charakteristika výzkumného souboru	45
8.2	Metody výzkumu	48
8.2.1	Dotazník IPAQ - short	49
8.2.2	Změření pohybové aktivity pomocí krokoměrů	49
8.3	Statistické zpracování dat	50
9	Výsledky šetření	51
9.1	Výsledky šetření pomocí dotazníku	51
9.2	Výsledky šetření pomocí krokoměrů	58
10	Závěr	62
11	Souhrn	64
12	Summary	66
13	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ	68
14	PŘÍLOHY	78

1 ÚVOD

V dnešním světě, který je více technicky zaměřený, než dříve, se setkáváme s nedostatečnou pohybovou aktivitou. V dnešní době existuje stále více rodin, které nemají zájem o pohyb, ani o zdravý životní styl, a tento styl života často převádí i na své děti. Proto se často setkáváme s nedostatečnou pohybovou aktivitou již u malých dětí a s tím spojené nedostatečné osvojení dovedností. Vzhledem k tomu, že již pár let učím tělesnou výchovu na prvním stupni základní školy a aktivně se věnuji také trénování mládeže, mám k problematice nízké pohybové aktivity velice blízko a téměř každý den se setkávám s dětmi, které pohybovou aktivitou opovrhují, nevidí v ní to krásné a raději by seděly u svých počítačů, notebooků a ostatních technických vymožeností dnešní doby. V rámci své pedagogické profese mám možnost spolupracovat s dětmi a jejich rodiči a ovlivňovat zájem o jejich pohybovou aktivitu, změnit jejich smýšlení a pohled na svět. Děti by si už v mladším školním věku měly vytvářet postoje a správné životní návyky, které vedou k dodržování zdravého životního stylu. Pohybová aktivita by měla být pro děti zábavou, nikoli povinností a měly by k ní mít přirozeně kladný vztah. Převážně rodiče dětí by si měli uvědomit, jaké pozitivní účinky může mít pravidelná pohybová aktivita na zdraví dítěte a vést své děti k pohybové aktivitě.

V diplomové práci bych se proto chtěla zabývat pohybovou aktivitou a pohybovým režimem u žáků prvního stupně a změřit se na jejich pohybovou aktivitu ve školním prostředí i ve volném čase. V této práci jsem si proto stanovila cíl zjistit, kolik pohybové aktivity v běžném vyučovacím dni mají žáci na prvním stupni základní školy, a také kolik pohybové aktivity vykonávají ve svém volném čase. Zajímalo mě, zdali toto množství pohybové aktivity odpovídá teoretickým požadavkům kladeným na děti mladšího školního věku. Množství pohybové aktivity ve školním prostředí lze změřit relativně jednoduchým způsobem pomocí krokoměru, který zaznamenává pohyb a načítá jednotlivé kroky za určitý interval. Tento způsob měření však nebylo možné využít ve volném čase, kde posloužil k zhodnocení pohybové aktivity krátký dotazník IPAQ.

Výsledky mé práce bych ráda využila v budoucím povolání a ještě více se zaměřila na rozvoj pohybové aktivity u těchto dětí prostřednictvím přitažlivých aktivit. Během provádění výzkumu jsem se utvrdila o mém názoru, který jsme si za 4 roky praxe ve školství vytvořila. Většina dětí dává přednost hraní počítačových her před pobytem na čerstvém vzduchu. Mnohdy ani neznají žádné aktivity, které by na čerstvém vzduchu mohly provozovat. V budoucnu se budu snažit ve svém pedagogickém povolání vést děti k vytváření kladného vztahu k pohybu a tyto postoje se budu snažit přenést i na své děti.

2 Charakteristika mladšího školního věku

Jako mladší školní období dítěte označujeme dobu od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, a končí ve věku 11 – 12 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Toto období můžeme také pojmenovat jako věk střízlivého realismu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V porovnání s vývojem dítěte v 6. letech, může toto období působit jako klidná vývojová etapa. I v tomto období však dochází k významným proměnám ve všech oblastech života dítěte. Dítě v 6. letech většinou zvládá základy logiky, umí regulovat emoce a sociální vztahy. V mladším školním věku již dítě umí řešit abstraktní problémy, dokáže adekvátně ovládat své emoce a síť sociálních vztahů se rozrůstá a dítě se v ní dokáže pohybovat. Zlepšení výše jmenovaných schopností vede k rozvoji motivace a sebehodnocení (Erikson, 2015; Matějček, 1986).

Vágnerová (2012) rozděluje mladší školní věk do dvou dílčích fází. Raný školní věk trvá od nástupu do školy a pokračuje ještě zhruba další dva roky a je pro něj charakteristická změna sociálního postavení i různé vývojové proměny, které se projevují především ve vztahu ke škole. Střední školní věk trvá cca od osmi let dítěte do jedenácti let, tedy do doby kdy dítě přechází na 2. stupeň ZŠ a začíná dospívat, v průběhu této fáze dochází k různým změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání.

Mladší školní věk, jinak nazýván také jako prepuberta, je obdobím, kdy si každé zdravé dítě užívá své existence a spontánních přátelství a nemusí ještě řešit zásadní životní konflikty. V tomto období se dítě zdokonaluje v mnoha svých schopnostech a dovednostech (Jurašková, Bartík, 2010).

Nástup do školy ovlivňuje další rozvoj dětské osobnosti, dítě získává novou roli, stává se školákem. Ve škole dítě získává nové zkušenosti a rozvíjí se zde jeho dovednosti a schopnosti, škola se tudíž stává důležitým místem socializace. Škola významným způsobem předurčuje také budoucí sociální pozici každého žáka, jelikož míra úspěšnosti ve škole představuje základ budoucí profesní volby (Vágnerová, 2000).

Dostatek fyzického pohybu je v tomto věku pro dívky i chlapce nezbytný. Většinou platí, že chlapci si dokáží užívat více pohybové aktivity a sportů, převážně vytrvalostních a u dívek převažuje intenzivnější soustředění na školní práci (Raková a kol., 2011).

1.1 Anatomická a fyziologická specifika

V období vstupu do školy se nápadně mění tělesné proporce. Postava se protahuje a končetiny se prodlužují. Mění se poměr velikosti hlavy, trupu a hrudníku. V průběhu celého období mladšího školního věku děti přibírají ročně 2,5 – 3 kg na hmotnosti a 5 – 6 cm na tělesné výšce. Dívky bývají v tomto období vyspělejší, a proto se na konci tohoto období začínají projevovat rozdíly v tělesném vývoji u chlapců a děvčat. Avšak bohužel také v některých případech dochází k prvním výskytům dětské obezity (u šestiletých dětí je to 6%, u osmiletých až 16% dětí). Obézní děti svojí nadměrnou hmotností mohou přetěžovat pohybový aparát. Narušuje se tím struktura měkkých nevyvinutých kostí a může docházet k závažným poruchám. Pro představu ideální hmotnosti, vzhledem k výšce nalezneme v příloze (Příloha č. 1 a 2) percentilové grafy (Vignerová, 2016).

K výraznějším změnám v mladším školním věku patří také prořezávání zubů trvalého chrupu (Machová, 2002).

Kostra

V tomto období jsou kosti a klouby měkké a pružné, dochází postupně také k osifikaci kostí. Dětská páteř je již esovitě prohnutá, ale stále poddajná, což může vést k různým deformacím a ochabování svalstva. Mohou vznikat také defekty na končetinách, kloubech a na páteři. Proto je v tomto období nejvyšší nárůst skolióz (Raková a kol. 2011; Berdychová, 1981).

V tomto věku je důležité dbát na správné držení těla. Defektům na páteři, které může způsobovat nepřiměřené nebo naopak nedostatečné fyzické zatěžování svalstva, lze předcházet protahováním po dlouhém sezení ve školní lavici a nošení školní aktovky na obou ramenech. Velkým přínosem pro prevenci je také zařazování pohybových chviliek v průběhu vyučování (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Svalstvo

Svalová hmota narůstá, svaly v tomto období tvoří cca 27 - 28% hmotnosti těla dítěte. U chlapců a děvčat můžeme zaznamenat různé hodnoty síly svalových skupin, kdy u chlapců je dosahování hodnoty síly vyšší než u dívek. Zvyšuje se také síla svalstva a kloubních vazů. Největší nárůst svalové hmoty můžeme zaznamenat u velkých svalů, konkrétně nejvíce u svalů horních končetin. Síla svalů rovnoměrně stoupá od sedmi do dvanácti let (Berdychová, 1981).

Někdy se také můžeme setkat s tuhostí některých svalových skupin, nejčastěji je to tuhost hamstringů, což má za důsledek růstový pohyb. Postura se stává více podobná postavení dospělého člověka. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Dle Vilímové (2009) svaly dětí obsahují více vody, než svaly dospělého jedince, naopak výskyt hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek je nižší.

Motorika

„Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které pokládají výkonnost v řadě pohybových dovedností“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 12).

S proměnou tělesných proporcí také úzce souvisí změny v ovládnání těla. Rozlišujeme motoriku cílenou (volní, úmyslnou) a opěrnou (mimovolní, neúmyslnou a reflexní), kterou dále můžeme dělit na motoriku hrubou a jemnou. Jemná i hrubá motorika se v průběhu prvních ročníků prvního stupně základní školy značně zlepšuje. Dítě lépe vnímá schéma svého těla, což vede k lepší orientaci v prostoru. Zlepšuje se celá koordinace těla, a také senzomotorická koordinace ruky a oka. Cílové pohyby se tak stávají přesnějšími, rychlejšími. Z toho důvodu se v prvním ročníku základní školy zaměřujeme převážně na rozvoj grafomotoriky, kdy nácvik probíhá postupně od ramenního kloubu, přes loket k zápěstí až ke špetkovému úchopu (Přinosilová, 2004).

Motorický vývoj nezávisí pouze na věku, ale velkou měrou se na něm podílí i rodiče. Výchovný styl rodičů může podporovat, nebo naopak odrazovat děti od pohybových aktivit. Pro dítě mladšího školního věku je typická neúspěšnost pohybu, kdy převažují procesy podrážděnosti, nad procesy útlumu, což má za následek neposednost a živost dětí v tomto věku. Mladší školní věk bychom mohli nazvat i „zlatým věkem motoriky“ a to proto, že v tomto období jsou nejpříznivější podmínky pro motorický vývoj. Dítě se rychle učí novým pohybům, stačí mu pohyb pouze ukázat a ono jej zopakuje, je tedy důležité správné provádění cviků učitelem. Jemná motorika se stává snadnější, plynulejší a dítě ji dokáže vykonat rychleji. Při dětských hrách hraje důležitou roli hrubá motorika, ke které dítě potřebuje ovládat lokomoční a manipulační dovednosti, jež jsou nepostradatelné pro plnohodnotnou aktivitu dětí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dýchání

Činnost dýchání se u dětí oproti dospělým výrazně liší. Děti ještě nejsou schopné hluboce dýchat a dýchání je povrchní, protože dýchací svaly ještě neukončily svůj vývoj. To má za následek rychlou únavu při námaze. Potřeba výměny vzduchu v tomto období za 1 minutu na 1 kg váhy je u dospělých o 30 – 40 % vyšší, než u dětí (Raková a kol. 2011). Do osmi let je dýchání chlapců oproti dívkám rychlejší, v období pubertálním se to obrátí (Malá, Klementa, 1985).

Mozek a CNS

Vývoj mozku, jakožto hlavního orgánu CNS, je téměř ukončen již před začátkem tohoto období. Nyní nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém se stává dostatečně zralým a začíná se formovat již na začátku tohoto období, a tak dítě zvládne složitější koordinačně náročné pohyby (Perič, 2012; Měkota, Novosad, 2005).

Pro vývoj mozku v tomto období je charakteristická plasticita, která je předpokladem učenlivosti. Na funkci a podobě mozkových struktur se podílí také otevřenost dětí vůči vlivům prostředí, což sebou přináší riziko zranitelnosti negativními vlivy a ovlivňování negativními faktory. Naopak dostatek pozitivních podmětů a různorodých aktivit vede ke zdravému vývoji mozku (Shonkoff, Philips, 2000).

Srdce

Nejpomaleji rostoucím orgánem je srdce. Tepová frekvence činí 70 - 80 tepů za minutu a začíná se přibližovat tepové frekvenci dospělých, což je 60 – 90 tepů za minutu. (Berdychová, 1998; Perič, 2012; Malá, Klementa, 1985).

1.2 Psychická specifika

„Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje obecně ceněná instituce školy“ (Vágnerová 2005, s. 237)

Od nástupu do školy po počátky dospívání prodělá dítě velký rozvoj poznávacích procesů – čítí, vnímání, paměti, myšlení a pozornosti. Také oblast jazyková a emocionální zaznamenává rozvoj.

Někteří autoři (Efklides, 2014) v tomto období uvádějí rozvoj metakognice, což jsou kognitivní procesy, které monitorují a řídí samotnou kognitivní činnost.

Myšlení

Myšlení se opírá o vjemy a představy pojmů. Jedná se o dlouhodobý proces postupného přechodu od vnější činnosti k vnitřní. Děti se snaží tzv. přijít na jádro věci (Machová, 2002). Dítě v tomto období začíná provádět další složitější operace, zvládá třídit objekty do hierarchicky uspořádaných skupin, například již dokážou seřadit věci podle velikosti nebo podle váhy. Začínají si vytvářet mentální reprezentace několika po sobě jdoucích činností (Atkinson, 2000).

Celkově je toto období považováno za období latence, kdy si dítě přestává přehnaně všimnout svého těla a začíná se naopak soustředit na dovednosti, které potřebuje pro zvládnutí prostředí. Kolem osmého roku dítě začíná používat abstraktní pojmy, ale to pouze v souvislosti ve vztahu ke konkrétním předmětům, nastává tedy období, které můžeme nazývat stádiem konkrétních operací. Díky rozvoji konkrétních operací děti snadno řeší logické problémy, se kterými si dříve nedokázaly poradit (Piaget, 1999).

Vnímání

V mladším školním věku se dítě stává citlivějším na nové prvky, týkající se nálady, jako je ocenění, pochvala, ironie, prohra a s narůstajícím věkem se zlepšuje zvládnutí náročných situací, které mohou vést ke frustraci nebo ke konfliktům mezi vrstevníky. Díky zvládnutí náročných situací děti lépe ovládají svůj hněv (Langmeier, Matějček, 2011).

Pokud je dítě vystaveno neúspěchu, kritice, či se potýká s nezdarem, a tento stav přetrvává trvale, může to mít negativní vliv na rozvoj osobnosti jedince.

Paměť a pozornost

V tomto období se začíná zlepšovat paměť. Ke zvyšování kapacity pracovní paměti dochází díky používání strategií na zlepšení zapamatování. Důležité je, aby děti udržely informaci v paměti déle, a k tomu napomáhá přesouvání pozornosti a průběžné osvěžování informací (Blatný, 2016).

U dětí mladšího školního věku stále ještě převládá paměť mechanická, ale už se objevuje i paměť logická. Asi v 10 letech se vyrovnává paměť mechanická s logickou (Vágnerová, 2005).

Na procesu pozornosti se podílí vnímání, myšlení, prožívání i chtění. Dítě udrží pozornost 15 – 20 minut. V tomto období by již mělo převažovat záměrné a plánované uplatňování pozornosti (Machová, 2002).

Jazykové kompetence

Na rozvoji řeči se nejvíce podílí školní výuka. Ta podporuje rozvoj ve všech jazykových oblastech, a také rozvoj lingvistických a metalingvistických dovedností, které vedou k porozumění pragmatickým jevům (Vágnerová, 2005).

U dětí se v tomto věku také zvyšuje schopnost rozpoznat nedorozumění a opravit TAK svůj vlastní jazykový projev. S nárůstem slovní zásoby, porozuměním složitějším víceznačným významům a osvojováním si složitějších definic narůstá také větší schopnost obhájit či vysvětlit své myšlenky. Slovní zásoba je v tomto období zhruba 7 – 10 tisíc slov (Shaffer, Kipp, 2009).

I v oblasti syntaxe dochází ke zlepšování. Děti jsou již schopné chápat složitější syntaktické jevy a lépe se orientovat v gramatice, kde dokáží aplikovat gramatická pravidla. Celkově za největší pokrok v oblasti řeči u dětí mladšího věku však musíme považovat skutečnost, že většina dětí již na začátku mladšího školního věku vyslovuje podobně jako dospělý (Menary, 2017).

1.3 Sociální specifika

Prostředí, jež ovlivňuje rozvoj osobnosti dítěte, můžeme rozdělit na 3 základní skupiny:

- škola
- vrstevníci
- rodina

Škola

„Školní věk lze chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje obecně ceněná instituce školy“ (Vágnerová 2005, str. 237).

Vstupem do školy se dítě stává školákem, musí tak přijmout novou roli, což sebou nese mnoho změn. Nastává režim, který obnáší dodržování školní docházky, docházku do kroužků, udržení delší pozornosti při sezení ve škole, vypracovávání domácích úkolů a v neposlední řadě se dítě stává součástí celku, třídy, kde se učí řešit problémy, vycházet s ostatními a také brát ohledy na ostatní spolužáky. Dříve, než dítě nastoupilo do školy, se mohlo spontánně pohybovat, nyní již musí pracovat a soustředit se na úkoly. Velkou změnou je také to, že se dítě o slovo musí přihlásit.

Společnost předpokládá správné plnění úkolů, k čemuž je potřeba píle a pracovitost. Pro dítě je důležité uspět nejen ve škole, ale také ve vrstevnické skupině. Neúspěch ve škole může mít negativní vliv nejen na sebepojetí jedince, ale také na pozdější budoucnost dítěte (Vágnerová, 2005)

Ve škole, jakožto samostatném sociálním organismu, se pro dítě mění dominance sociálních vztahů. Učitel se stává dominantní osobou, autoritou, kterou dítě musí respektovat, poslouchat a chovat k němu úctu. V případě neuposlechnutí, či porušení pravidel, které docházka do školy s sebou obnáší, se dítě musí smířit s postihem, musí převzít zodpovědnost za své činy. Se vstupem do školy žáci mezi sebou soupeří o učitelovu přízeň. V prvních třech letech je vztah k učiteli ve většině případů kladný. Ve třetím ročníku se může objevit snaha hodnotit učitele, komentovat jeho práci a hodnocení, ale ve školním věku vztahy k učiteli většinou nepřerůstají do otevřeného negativismu nebo nepřátelství. Můžeme se však setkat s porušením nekázně, vyrušováním, v těžších případech i se schováváním učebních pomůcek, vědomým klamáním apod. (Kuric, 1986).

Se školními specifiky také úzce souvisí školní zralost, která je nezbytná pro úspěšnou adaptaci na školní prostředí.

Školní zralost

Školní zralost můžeme charakterizovat jako stupeň tělesného a duševního rozvoje, který umožňuje dítěti bez obtíží se účastnit společného vyučování ve třídě (Klindová a kol., 1974).

Nezralost se projevuje větší dráždivostí, emoční labilitou a snadnější unavitelností. Takové dítě není schopné zvládnout zátěž školních nároků. Dostatečná zralost umožňuje lepší využití dětských schopností díky kvalitnější koncentraci pozornosti. Zralejší dítě se lépe soustředí a vydrží déle pracovat. Zralost je podmínkou kvalitnějšího učení (Čačka, 1994).

Při školní zralosti posuzujeme stránku tělesnou, duševní, emocionálně sociální, rozumovou. Dítě, které je zralé nemá problémy vyrovnat se se svou novou rolí, plnit zadané úkoly, vycházet se spolužáky a většinou se do vyučování těší.

V České republice, se dle zákona, mohou do prvního ročníku základní školy přijímat děti, které 1. září dovrší věk 6 let. Ne však všechny děti v tomto věku jsou dostatečně tělesně a duševně vyzrálé, aby zvládly nástup do školy, proto se u zápisu zohledňuje i tato stránka. Pokud dítě splňuje tyto dva požadavky, ne vždy to znamená, že bude ve škole dobře prospívat a podaří se mu sociálně a pracovní zařadit (Langmeier, Krejčířová, 2005).

Pokud je do školy přijato dítě nezralé může to mít důsledky v psychických poruchách, poruchách chování či osobnosti dítěte, nebo se to může odrazit na jeho prospěchu.

Tyto důsledky se mohou stát dlouhodobými a negativně ovlivnit zdravotní stav, osobnost a vývoj psychiky dítěte.

Vrstevníková skupina

Ve vrstevníkové skupině se kontakt s vrstevníky ztrojnásobuje oproti dvouletým dětem, kdy kontakt s vrstevníky zahrnoval pouze 10% sociálních interakcí. Začíná se tedy diferenciovat schopnost sociálního porozumění. Vrstevníci, se kterými se děti setkávají, začínají být více rozmanití, stejně tak jako čas, který s nimi tráví. Doba, kterou děti tráví se svými kamarády je čím dál častěji mimo domov a bez dozoru rodičů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pro dítě v toto věku je velice důležité přijetí sociální skupinou, na čemž se ve velké míře podílí schopnost volního sebeřízení či emoční seberegulace. Negativní nebo chybějící vztahy s vrstevníky se mohou stát prvopočátkem šikany, nebo mohou pro děti znamenat určité riziko, například zvýšenou depresivní symptomatiku či jiné obtíže (Rubin, Bukowski a Parker, 1998).

Také postavení v kolektivu je pro děti velice podstatné. Vrstevníci mezi sebe častěji přijímají děti, které mají lepší schopnost sebekontroly a jejichž chování a postoje jsou v souladu s normami skupiny. Naopak děti agresivní, podrážděné s vyšší impulzivností nebývají skupinou dobře přijímány. Přátelství děti věnují více času a úsilí a stává se stabilnějším, i když se stále často, při konfliktech a neshodách, rozpadají (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Rodina

Po zvládnutí nároků, které jsou pro roli žáka důležité, se setkáváme s pojmem školní připravenost, kdy dítě musí dosáhnout přijatelné socializační úrovně, mělo by zvládnout určité role, umět přijatelným způsobem komunikovat, respektovat běžné normy chování. Na procesu dosažení socializační úrovně se významně podílí rodina, jejíž hodnoty a normy dítě přejímá. V tomto směru je důležitý i obecný postoj ke vzdělání, který ovlivňuje motivaci ke školní práci. (Vágnerová, 2000).

Rodina je pro dítě v tomto věku velice důležitá, protože stále upokojuje většinu jeho potřeb.

Mezi psychické potřeby školáka, které rodiče uspokojují, řadí Vágnerová (2000, str. 58), následující:

- Naplňují potřebu smysluplného učení, k čemuž rodičům napomáhá skutečnost, že slouží dítěti jako vzor nějakého druhu chování a jako představitel určité role. Dítě se od rodičů může mnohé učit nápodobou, či také identifikací, nebo se také může stát pro dítě ideálem, kterému se dítě bude chtít přiblížit.
- Jsou zdrojem emoční opory, se kterou může dítě vždy počítat. Dítě žije v představě, že tato emoční opora tu bude navždy a to je jistota, kterou mu soužití s rodiči přináší.
- Pomáhají uspokojování potřeby seberealizace, na čemž se podílí díky hodnocení dítěte, požadavkům, které na dítě mají, a také výběrem činností či aktivit pro dítě.
- Jsou vzorem dospělého chování, modelem budoucnosti a pro dítě naplňují představu o zatím otevřené budoucnosti.

V rodině je také důležitá rodinná atmosféra, která by měla u dítěte vyvolávat pocit bezpečí, pohody a pomoci a tím pomáhat ovlivňovat výchovu. Kvalitu rodičovské výchovy ovlivňuje sociální chování a emoční pohodu dítěte, okrajově také kognitivní výkon a výkon ve škole. Velkou váhu má také společná vůle obou rodičů, což se ne vždy podaří. Většinou zde platí obecné pravidlo, že otec vede ke společnosti a matka k lidem (Čačka, 2000).

Důležitým faktorem v rozvoji osobnosti jednice je také vztah mezi sourozenci. Na kvalitě a charakteru sourozeneckého vztahu se velkou měrou podílí pohlaví a věk sourozenců. Nejméně konfliktů vzniká mezi sourozenci stejného pohlaví a malého věkového rozdílu. Nejčastější příčinou hádek bývá žárlivost, kterou může mít za příčinu upřednostňování jednoho ze sourozenců rodiči, zdůrazňování kladů nebo uvádět jedno dítě za vzor pro to druhé. Častěji žárlí starší sourozenec na toho mladší, protože nabývá pocitu, že mladšímu sourozenci rodiče věnují více času a on je odsunut do pozadí. V rodinách, kde se vyskytují nevlastní rodiče, nebo sourozenci jsou konflikty nejčastější. Pozice nevlastního rodiče je v této rodině velmi těžká (Kuric, 1986).

Nesmíme opomenout také fakt, že v některých rodinách figuruje pouze jedno dítě-jedináček. Jeho postavení v rodině je specifické. Nemá možnost srovnávat se se sourozenci a jeho vzorem v rodině je pouze rodič. Jedináček je také ošizen o pocit solidarity, chybí mu rovnocenný partner a podpora na úrovni sourozeneckých vztahů (Vágnerová, 2005).

3 Pohybová aktivita

„Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, intenzitou, apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, to je při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybová aktivita je např. chůze, běh, plavání, skok apod.“ (Dobry a kol. 2009, s. 36).

Pohyb je základním projevem života a je dobrý pro zdravý vývoj každého jedince. Pohyb je pro jedince součástí komunikace, nástrojem pro vyjádření pocitů a nálad. Není to pouze pohyb svalů, ale prostřednictvím pohybu můžeme vyjádřit své myšlenky a city (Blahutková a kol., 2005).

Sigmund, Sigmundová a Šnoblová (2010) uvádí, že pohybovou aktivitu tvoří 15-40 % z celkového energetického výdeje jedince. Rozdělit ji mimo jiné můžeme na aktivitu vykonávanou v zaměstnání, ve škole, v domácnosti, ve volném čase a sportu, ale i jako součást dopravy a přesunů do zaměstnání či školy.

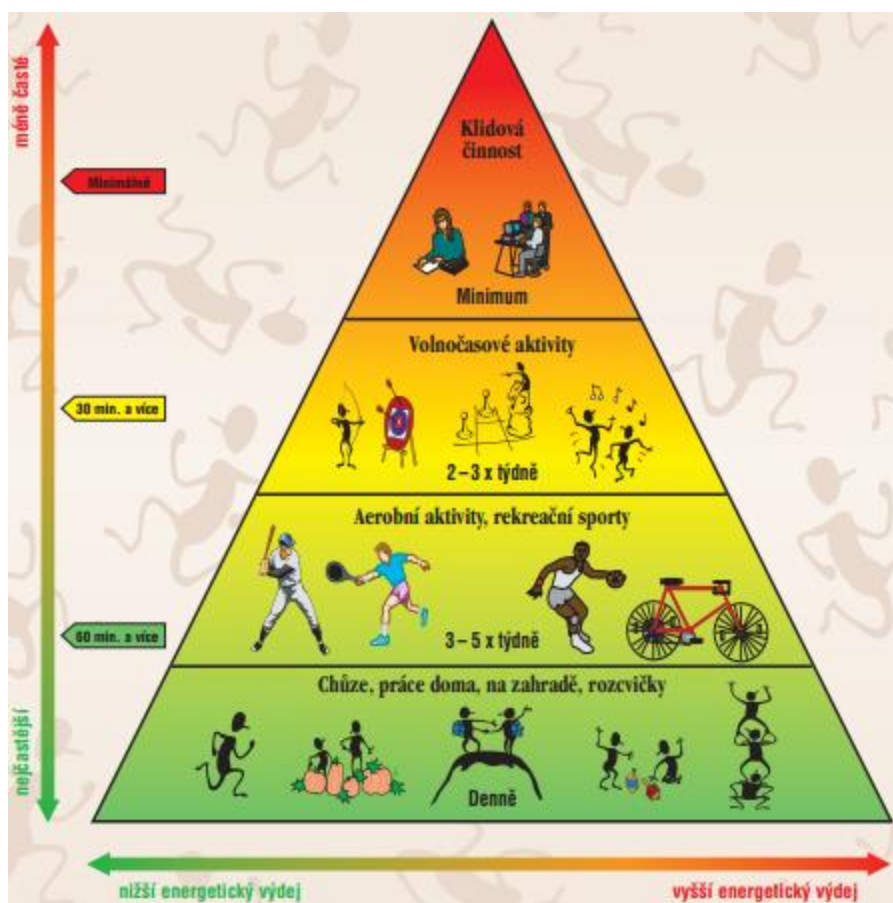
Největší význam pohybové aktivity spatřujeme v napomáhání fungování normálních fyziologických funkcí organismu, jako je zvýšení tělesné zdatnosti, což vede ke snížení hladiny cholesterolu, podporování duševní svěžesti, duševní pohody a především ke zvyšování odolnosti vůči stresovým situacím, které rostou úměrně věku. Mimo to pohyb také napomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku, zpevňování kostí, čímž se snižuje riziko zlomenin. Zlepšuje také fyzický vzhled jedince, kdy se jeho kůže více prokrvuje. Pohyb jako takový, může být také prevencí bolesti zad a civilizačních chorob (Machová, Kubátová, 2006).

Vnímání pohybové aktivity by nemělo být jen na jednu skupinu činností, ale měla by být vnímána jako celá stupnice činností v oblasti lidského konání.

Měkota (2007, s. 42) pohybovou aktivitu dělí na:

- Intencionální- záměrnou
- Habituaální- běžnou
- Spontánní- samovolnou
- Sportovní
- Volnočasovou
- Organizovanou- ve škole, v kroužku, aj.

K objasnění doporučeného množství pohybu byl vytvořen systém pyramidy, jejíž tvar je upraven pro lehké pochopení poměru množství a intenzity pohybové činnosti. Zaznamenává časový úsek- jeden týden.



Obr. 1: Pohybová pyramida (Hýbejte se! | NutriWeb. [online]. Copyright © 2017 Tomáš Pruša [cit. 30.10.2017]. Dostupné z: <http://nutriweb.cz/cs/clanky/pohyb/hybejte-se>)

Hrnčířiková (2010, s. 86) pohybovou pyramidu popisuje:

- První patro pyramidy – základem jsou každodenní aktivity, které bychom měly zařazovat každý den alespoň 60. minut, můžeme zde zařadit například chůzi, hry s kamarády, domácí práce, práce na zahradě, apod.
- Druhé patro pyramidy – zde patří rekreační sporty a všechny aerobní aktivity, které bychom měly zařazovat 3-5x týdně, mezi tyto sporty a aktivity patří například rychlá chůze, běh, fotbal, florbal, hokej, plavání, jízda na kole, apod.
- Třetí patro pyramidy – do tohoto patra spadají všechny volnočasové aktivity, které podporují sílu a obratnost, doporučuje se je zařazovat 2-3x týdně a zařadit sem můžeme různé zájmové činnosti

- Čtvrté patro pyramid- zde je obsažena klidová činnost, které by mělo být věnováno minimum času, řadit sem můžeme pasivní aktivity jako například hraní PC her, sledování TV, apod.

Autorka také uvádí, že pyramida bohužel neodpovídá realitě všedního dne. Minimální doba trávená pasivními aktivitami je narušena, jelikož děti nejvíce času během dne tráví právě těmito činnostmi, a také činnostmi jako je psaní domácích úkolů aj., které je nesnadné ovlivnit.

V dnešní době se čím dál více do podvědomí lidí dostávají programy na podporu pohybové aktivity, kterých je čím dál více. Pro zajímavost si zmíníme pár z nich: Torontská charta pohybové aktivity, PAAC, BtBYCB, The program SI, SPARK AR (Machová, Kubátová, 2006).

3.1 Základní parametry pohybové aktivity

3.1.1 Frekvence

Frekvence pohybové aktivity vyjadřuje počet opakování v určitém časovém sledu, nejčastěji se vyjadřuje počet relací týdně, laicky řečeno, jak často je pohybová aktivita vykonávána. Aktivity, které jsou méně náročné, bychom měli zařazovat každý den. Aktivity sportovně rekreačního rázu, bychom měli řadit každý druhý den, nejméně by jsme se jim však měli věnovat 3x týdně (Sigmund, Sigmundová a Šnobllová, 2012; Kučera, Dylevský, 1999).

Při zařazení pohybové aktivity dvakrát týdně může být pohybová aktivita neúčinná, naopak vysoká frekvence s sebou může nést jistá rizika (Hrnčířiková, 2010).

3.1.2 Intenzita

Intenzita pohybové aktivity určuje výsledný efekt pohybu. Určují ji hodnoty tepové frekvence provozované aktivity. Správné stanovení intenzity je složité, neměla by být totiž ani příliš vysoká, ani příliš nízká. Fyzická zdatnost u každého jedince se liší, což ovlivňuje intenzitu u různých pohybových aktivit. Optimální intenzita pohybové aktivity se stanovuje podle tepové frekvence. Během aktivity by tepová frekvence měla dosahovat 65-85 % maximální srdeční frekvence. Hodnota maximální srdeční frekvence závisí na věku a lze ji vypočítat pomocí jednoduchého vzorečku: *Maximální srdeční frekvence = 220 – věk*. Srdeční frekvenci můžeme změřit klasickým nahmatáním pulsu na zápěstí nebo krční tepně a pomocí vteřinové ručičky počítat počet úderů za minutu (Dohnal et al., 2009; Miles, 2007).

Srdeční frekvenci můžeme jednodušeji změřit pomocí technických přístrojů, tzv. monitorů srdeční frekvence, jinak zvaných také sporttestrů. Mezi pohybové aktivity s mírnou intenzitou řadíme například rychlou chůzi, domácí práce, či tanec. Mezi aktivity s vyšší intenzitou můžeme zařadit jízdu na kole, běh, fotbal, aj. (Hrnčířiková, 2010).

3.1.3 Doba

Délka času, při které pohybovou aktivitu provádíme. Nejčastěji ji můžeme vyjádřit v minutách, ale také třeba v hodinách.

Čím vyšší je intenzita a frekvence u cvičení, tím nižší by měla být doba, po kterou je cvičení prováděno. Nejméně by měla pohybová aktivita trvat 30 minut, u cvičení s nižší intenzitou minimálně 45 minut (Hrnčířiková, 2010; Kučera, 2007).

Dle pediatrů i pedagogů potřebuje dítě ve školním věku plnou pohybovou aktivitu alespoň jednu hodinu denně (Máček, Radvanský, 2011).

Nejdeálnější je najít optimální úroveň pohybové aktivity. U dětí a mládeže by měla převažovat dlouhodobější pohybová aktivita na střední nebo mírnější úrovni nad pohybovou aktivitou krátkodobou, která má zpravidla vyšší intenzitu (Miklánková, 2009).

3.1.4 Typ

Pohybová aktivita může mít mnoho podob, jejichž konkrétní druh určuje způsob namáhání organismu a tím i zdravotní vliv na organismus. Největší přínos spatřujeme v aktivitách posilujících aerobní kapacitu. Aerobní aktivity jsou vytrvalostního charakteru, zatěžují velké svalové skupiny rytmickým a dynamickým způsobem. Můžeme mezi ně řadit například běh, rychlou chůzi, cyklistika, jízda na rotopedu, fotbal, aj. Aerobní činnost výrazně zvyšuje tepovou frekvenci. Určujeme ji pomocí 3 parametrů – intenzity, frekvence, doby. Přestože jsou pro konečný výsledek důležité všechny parametry, za nejdůležitější se považuje celkové množství PA (Stackeová, 2010; Perič, Dovadil, 2010).

Stackeová (2010, s. 25-28) dělí aerobní PA do 4 stupňů podle její intenzity:

- Inaktivita – žádná další aktivita nad rámec základních činností každodenního života.
- Nízká PA – PA jedince převyšuje základní rámec činností každodenního života. Z hlediska časové dotace se jedná o PA mírné intenzity nepřesahující 150 min nebo 75 min střední intenzity.

- Střední PA – představuje 150 – 300 min PA střední intenzity týdně (nebo 75 – 150 min PA vysoké intenzity).
- Vysoká PA – více jak 300 min PA střední intenzity týdně.

Při vykonávání silové pohybové aktivity dochází k překonávání odporu svalovou prací. Důležité je vyvážené posilování všech velkých svalových skupin.

Další typ PA je ten, který posiluje kostní systém tak, že vytváří sílu na kosti, která podporuje jejich růst a sílu. Řadí se mezi ně aerobní aktivity i aktivity posilující svaly, při kterých je síla obvykle produkována při kontaktu se zemí. Mezi popisované aktivity patří skákání, běh, rychlá chůze či také posilování (Stackeová, 2010).

Posledním parametrem pohybové aktivity, je množství pohybové aktivity, což je vlastně souhrn frekvence, intenzity a doby strávené při pohybové aktivitě (Malina, Bouchard, 1991; Hrnčířiková, 2010; Máček, 2011).

3.2 Základní pohybové schopnosti

Mezi tyto schopnosti můžeme zařadit obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. S těmito schopnostmi se setkáváme celý život, nefungují každý zvlášť, ale kombinují se vzájemně mezi sebou. V období dětství a dospívání jsou tyto schopnosti většinou stejnoměrně rozloženy. Tuto rovnováhu může však narušit styl výchovy, společenské prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje, ale také jeho zdravotní stav. Z tohoto důvodu je nutné při výběru sportovní zátěže brát v úvahu individuální dispozice, od kterých se také odvíjí frekvence a intenzita pohybové aktivity (Kučera, 2011).

Pohybové schopnosti můžeme chápat jako dynamický komplex vybraných vlastností organismu (Čelíkovský, 1990).

Úzkou souvislost můžeme spatřovat s pohybovými dovednostmi, jejichž prostřednictvím se pohybové schopnosti rozvíjejí. Jednotlivé schopnosti se vyvíjejí přirozeným vývojem jedince, nejvíce se na správném vývoji podílí systematická pohybová aktivita, která se uskutečňuje formou tělesných cvičení. Tyto cvičení jsou vlastně různé pohybové úkoly s různou obtížností a zařazením. Volíme je na základě úkolů jednotlivých složek struktury zdatnosti a provádíme je podle určitých metod (Choutka, Dovalil, 1991).

3.2.1 Obratnost

K rozvoji obratnosti u dětí nejlépe slouží koordinační pohyby. Děti jednotlivé fáze pohybu nabalují postupně a v průběhu praxe je poté fixují. Výsledkem se stane ucelený harmonický pohyb.

Koordinace je vlastně schopnost orientovat a přizpůsobit vlastní pohyby, tak jak je v daný okamžik potřeba. Důležitost koordinačních schopností je největší ve sportovních odvětvích, kde se dítě setkává se složitějšími pohybovými strukturami, nebo při sportech kde jsou pohybové podmínky proměnlivé. Mezi sporty se složitými pohybovými strukturami řadíme například krasobruslení, skoky do vody, gymnastiku, aj. Například při lyžování se setkáváme s proměnlivými podmínkami (Perič, 2012).

Perič, Dovadil (2010, s. 118-119) dále uvádí tři oblasti, ve kterých se koordinace ve sportovních disciplínách projevuje:

- Všestranný pohybový rozvoj, který vytváří důležitý předpoklad pro rozvoj pozdější speciální koordinace
- Základy pro techniku dané sportovní medicíny
- Lepší zvládnutí nečekaných situací při sportování, které mohou ovlivnit výsledek, nebo v krajním případě způsobit i zranění

3.2.2 Rychlost

Rychlost můžeme chápat jako schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol za dosažení maximální frekvence pohybů v co nejkratším časovém úseku. Rychlost se nejvíce rozvíjí ve školním věku (Čelikovský, 1990; Havlíčková, 2006).

3.2.3 Síla

Měkota a Novosad (2007); Malina a Bouchard (2004) se baví o síle jakožto o schopnosti překonávat vnější odpor pomocí zapojení svalového úsilí. Největší význam sledují v opakovaném využívání svalové síly po delší dobu, která úzce souvisí se silovou vytrvalostí. K rozvoji svalové síly i svalové vytrvalosti slouží posilovací cvičení.

Morrow et al.(2005) spatřuje zdravotní význam svalové síly a vytrvalosti zejména v prevenci bolesti zad v bederní oblasti a svalové nerovnováze.

Pro rozvoj silových schopností u dětí do 10 let je nutný správný vývoj svalové hmoty a kostry. Tyto schopnosti a celkový nárůst síly nejlépe rozvíjí rychlostní a obratnostní cvičení spolu s vhodnými silovými cviky. Tyto cviky by měly být upraveny podle věku a dovedností dítěte voleny tak, aby byly co nejvíce pestré a zábavné. Je zde vhodné použít i velké množství náradí či náčiní, které dětem cviky zatraktivní (Perič, 2004).

3.2.4 Vytrvalost

Dovalil (2002) za vytrvalost považuje schopnost provádět cvik co nejdéle s libovolně zvolenou intenzitou, nebo provádět cvik ve stanoveném čase s maximální intenzitou. Vytrvalost může být chápána jako schopnost odolávat únavě.

Vytrvalostní schopnost je u každé jedince odlišná. Na její úrovni se podílí především výkonnost dýchacího a srdečně- cévního systému spolu s látkovou výměnou a uvolněním energie ve svalu. Svůj podíl zde má také úroveň koordinace a psychických procesů po vytrvalostní charakter zatížení, stejně tak jako hospodárnost všech orgánů (Tůma a Tkadlec, 2002).

Měkota a Novosad (2005) uvádí, že v mladším školním věku nejsou mezi dívkami a chlapci podstatné rozdíly vzhledem k výkonnosti, protože právě v tomto období u obou dochází k největšímu přírůstku vytrvalosti. Rozdíl můžeme spatřovat v období kolem 13. roku, kdy u dívek musí být vytrvalost cíleně rozvíjena, naopak u chlapců přírůstek vytrvalosti přirozeně pokračuje i bez speciální přípravy a nejvyšší hodnoty dosáhne po 20. roce věku dítěte.

Existuje spousta druhů vytrvalostních schopností. Kouba (1995) dělí vytrvalostní schopnosti podle délky trvání na:

- rychlostní vytrvalost - doba trvání do 20 sekund
- krátkodobá vytrvalost - doba trvání 20 sekund - 3 minuty
- střednědobá vytrvalost - doba trvání 3 - 10
- dlouhodobá vytrvalost - doba trvání přes 10 minut až několik hodin

3.3 Význam pohybové aktivity pro zdraví dítěte v mladším školním věku

Mezi jednu ze základní životních aktivit, která je nutná pro příznivý vývoj dětského organismu, je dostatek pohybové aktivity. Pohybová aktivita dětí má také hluboký význam a spontánní pohyb a účast na soutěživých sportovních aktivitách bývá podkladem pro budoucí dobrý stav v dospělosti. Optimalizuje vývoj pohybového systému, snižuje pravděpodobnost vzniku obezity v dospívání či dospělosti, a také snižuje pravděpodobnost vzniku civilizačních nemocí spojených s obezitou. Dle doporučení pediatrů a pedagogů potřebuje dítě v mladším školním věku, alespoň hodinu plnohodnotné aktivity pro jeho zdravý harmonický vývoj (Kučera, 2011).

Dítě v tomto období považuje pohybovou aktivitu stále za hru. Proto je důležité, aby pohybová aktivita dětí v tomto věku bavila a naplňovala, také je důležité dodržovat zásady pravidelného střídání a motivace. Prostor pro volnou hru, by měl být časově stejně dlouhý, jako doba, kterou dítě stráví ve škole. (Kučera, Dylevský a kol., 1999)

Dle Votíka (2004) by cvičení mělo být dynamické, bez dlouhých pauz na odpočinek, pro udržení pozornosti dítěte. Fyzická aktivita, která je neúměrně náročná, či jednostranná vyvolá nefyziologickou adaptaci. Proto musí být každá činnost dítěte doplněna kompenzačním cvičením či aktivitou.

„V tomto věku by však pohybová aktivita, zejména intenzivní provádění sportu, neměla přesáhnout maximální aerobní výkon na kg hmotnosti chlapců i dívek ve vztahu k jejich věku.“ (Máček, Radvanský, str. 129).

Ve sportovní medicíně (Kučera, Dylevský a kol., str. 29) se při výběru činností pro dítě školního věku kriticky hodnotí následující:

1. stupeň adaptace dítěte na prováděnou či předpokládanou činnost,
2. stupeň vývoje,
3. vytvoření pohybových vazeb dané procesem učení v předcházejících etapách vývoje,
4. proces učení a schopnost jak ve školní výuce, tak zejména ve výchově pohybové,
5. vliv zevního prostředí,
6. genetické předpoklady,
7. antropometrické složení těla

V souvislosti s významem pohybové aktivity je také vhodné zmínit způsob hodnocení tělesné hmotnosti. Díky BMI– z angl.. orig. Body Mass Index, který lze aplikovat kdekoliv, si rodiče mohou udělat představu o tom, jaká hmotnost vzhledem k výšce, je v pořádku, nebo kdy je naopak potřeba hmotnosti dítěte věnovat vyšší pozornost. Hodnotu BMI vypočteme tak, že hmotnost v kilogramech vydělíme druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Vzorec pro výpočet je tedy jednoduchý: $BMI = \frac{hmotnost}{výška^2}$

Výpočet BMI u dětí prochází složitým vývojem, a proto je nutné při jeho hodnocení u dětí mladšího školního věku nepoužívat běžně známou kategorizaci, která je určena pro dospělé jedince, ale používat percentilové grafy.

3.3.1 Stimulace prostorová

V dnešní době se bohužel setkáváme s obavami rodičů ze zranění svých dětí, které mnohdy vedou ke snížení počtu návštěvy výletů, hřišť, bazénů, aj. Také finanční a časové prostředky rodičů nejsou často dostatečné, a proto ve většině rodin převahuje hra doma, v lepším případě na dvoře, či zahradě. Velký rozdíl můžeme také spatřovat mezi dětmi na vesnici a z města. Děti na vesnici tráví více času zkoumáním svého prostředí, oproti tomu děti ve městě, které bydlí na sídlišti, si raději vybere hru na počítači, což je současným trendem u mladších dětí. Ve většině škol jsou dětem přístupné pouze prostory školní zahrady nebo hřiště a jen malé procento škol má to štěstí a má přístupnou větší travnatou plochu na hraní v blízkosti školy, kterou mohou žáci o velké přestávce, nebo například ve školní družině, využívat. Nepřístupnost jiných prostor pro žáky je pochopitelná, jelikož i učitelé mají strach, protože jsou za dítě v době pobytu ve škole odpovědní. Jisté riziko úrazovosti ve škole existuje. Zejména v nižších ročnících, kdy je pohybová aktivita dětí vyšší se s úrazovostí můžeme setkat. Ta však často vede ke kritice učitelské profese a nutí učitele nedávat dětem dostatek volnosti při spontánním pohybu.

Vzhledem k tomu, že ve škole děti nemají tolik prostoru k pohybové aktivitě, je zapotřebí tuto aktivitu nahrazovat v domácím prostředí. Dítě by se doma nemělo věnovat pouze sedavým aktivitám, kterou mohou vést ke snížení dovedností a později až k obezitě dítěte. Pohybová aktivita, kterou si dítě samo vybere a určí si intenzitu prováděné aktivity, má nezastupitelnou roli v životě dítěte a je rovněž doporučována psychology (Mužik, Vlček, 2010; Javůrek, 1980; Miklánková, 2009).

3.3.2 Stimulace materiální

Materiální stimulace napomáhá ke všeobecnému rozvoji dítěte nejen mladšího školního věku, a proto by zejména rodiče neměli zapomínat na hry a hračky, které napomáhají k rozvoji pohybové aktivity. V dnešní době, kdy děti tíhnou spíše k hračkám elektronickým, technickým, se kterými se setkávají v reklamách, na internetu, v letácích, je velice důležité děti seznámit i s hračkami, které budou rozvíjet jejich pohybové dovednosti. Mezi tyto hračky můžeme řadit například obruč, švihadlo, kolečkové brusle, míč nebo třeba také jízdní kolo. Právě jízdní kolo, kolečkové brusle a koloběžky ustupují do pozadí před elektronickými hračkami. Rodiče by dítěti měly jít příkladem a ukázat dětem, že i kolo je skvělým dopravním prostředkem, se kterým si užijí spoustu zábavy. Pokud rodič sám kolo nepoužívá a dítě nebere na výlety, je pravděpodobné, že ani jeho děti nebudou mít ke kolu vztah a upřednostní dopravu autem. V minulosti se například kolo stalo jediným dopravním prostředkem dětí mladšího školního věku, dnes je tomu bohužel naopak a jízda na kole je považována za nemoderní a sáhne po ní jen malé procento dětské populace (Mužík, Vlček, 2010; Miklánková, 2009; Javůrek, 1980).

Mezi materiální podmínky, se kterými dítě přichází do styku mimo školu, řadíme vybavení školy a jejího okolí. Vybavením školy rozumíme například vybavení tělocvičny vhodnými pomůckami, možnost během přestávek využívat venkovní dvůr školy, kde také můžeme nalézt nejrůznější pomůcky podporující dětskou aktivitu. I vybavení tříd a správné uspořádání lavic může ovlivnit rozvoj a stimulaci dítěte. Nezastupitelnou složkou je také hra, ať už spontánní, tvořivá, námětová, didaktická či interakční, která je hlavní činností dítěte a pozitivně ovlivňuje jeho vývoj (Javůrek, 1980).

3.3.3 Stimulace dopravní

V dnešní době se bohužel setkáváme s nedostatečnou stimulací v tomto odvětví. Strach rodičů o své dítě má za příčinu, že děti daleko méně často chodí do školy pěšky, či jezdí na škole. Většina rodičů si myslí, že tím, že dítě vezou automobilem do školy, jej ochrání před nebezpečím okolního světa. Většinou je však skutečnost taková, že dítě by bylo chůzi ve škole dříve než automobilem. S tímto nešvarem se můžeme setkávat ve většině případů ve větších městech. Na druhou stranu je však odvoz do školy pochopitelný v případě delší vzdálenosti. Rodiče nabývají dojmu, že své dítě šetří před okolním nebezpečím a nemocemi. Je však důležité zdůraznit, že jim tímto svým přístupem odpírají pohybovou aktivitu, na kterou si děti v tomto období zvykají a později v dospívání s ní nebudou mít žádné problémy.

Ve velkých městech se také setkáváme s dopravou hromadnými prostředky. Musíme však podotknout, že tento trend automobilové dopravy má negativní dopady nejen na zdraví, ale i na znečištění ovzduší. Mimo jiné má také za následek úbytek zeleně či zvýšení hluku. Vzhledem k této skutečnosti přibývá více obézních dětí.

Aktivní doprava je pro tělesný a sociální vývoj dítěte velice důležitá. Chůze a jízda na kole ovlivňuje jejich sociální a psychologický vývoj a dodává jim pocit samostatnosti. Je také fakt, že děti, které v dětství více využívaly chůzi a jízdu na kole jako dopravu, k této aktivní formě dopravy budou tíhnout i v dospělosti (Javůrek, 1980; Miklánková, 2009).

3.4 Metody hodnocení úrovně pohybové aktivity a fyzické zdatnosti

žáků

Pohybová aktivita se často hodnotí pomocí dotazníků, anamnéz a jiných sebehodnotících technik, které často vedou ke zkresleným výsledkům a dle těchto hodnocení bývá úroveň pohybové aktivity hodnocena jako poměrně vysoká. Pokud však pohybovou aktivitu hodnotíme například pomocí akcelerometrů, zjistíme, že úroveň pohybové aktivity je výrazně nižší než u sebehodnotících technik (Sigmund, Sigmundová, 2015).

Hodnocení pohybové aktivity a seznámení s jejich výsledky by mělo vést k pozitivní změně přístupu jedinců ke zdravému životnímu stylu (Javůrek, 1980).

3.4.1 Akcelerometr, pedometr

Pedometr (neboli krokoměr) slouží k měření počtu kroků u osoby, která jej používá. Měření počtu kroků může vést k zjištění, že u dětí s fyziologickou váhou, je počet naměřených kroků vyšší, než u dětí s obezitou a nadváhou (Máček, Máčková, Smolíková, 2010).

Princip fungování pedometru závisí na kyvadélku, které reaguje na houpavou chůzi či běh, přesně registruje vertikální změnu těžiště těla, čímž registruje změnu těžiště při chůzi a tím počet kroků. Díky tomu, že začne počítat až pár vteřin po zahájení chůze či běhu dokáže eliminovat případné nechtěné pohyby. Součástí pedometru je displej, který zobrazuje počet kroků. Jeho umístění je převážně na opasku v pase. Pedometr také dokáže ušlé kroky převést na kilometry a spočítat výdej energie a počet spálených kalorií. Tyto výsledky lze také uložit do interní paměti pedometrů, která má, dle kvality přístroje, schopnost uchovat data týdně až měsíce. Kvalita přístroje se odvíjí od ceny, které se pohybuje od 150 korun výše (Vařeka, Sigmund, 2003).

Akcelerometr slouží ke stejnému účelu jako pedometr, tedy k monitorování pohybové aktivity a měření energetického výdaje. Princip fungování akcelerometru je závislý na zaznamenávání zrychlení prostřednictvím piezoelektrického krystalu, který má schopnost převádět pohybové zrychlení, na frekvenci elektrických impulsů a to pomocí vlastní mechanické deformace. Přístroj, oproti pedometru, nevlastní displej, tudíž jej nelze manuálně ovládat a k jeho obsluze je potřeba počítačový program. Akcelerometr je značně finančně náročnější než pedometr, a proto je jeho používání ojedinělejší při monitorování pohybové aktivity, stanovování nadváhy a obezity a při studiích řešících danou problematiku. Funkce akcelerometru je obohacena o možnost nastavit stupeň intenzity vykonávané pohybové aktivity (Máček, Máčková, Smolíková, 2010).

3.4.2 IPAQ

IPAQ, z angl. International Physical Activity Questionnaire, je mezinárodním dotazníkem pro hodnocení individuální míry fyzické aktivity, který je vhodný pro hodnocení pohybové aktivity ve velkých skupinách a populacích. Jeho vznik podpořila potřeba studování a sběru dat (Máček, Máčková, Smolíková, 2010).

IPAQ poskytuje dvě verze dotazníku. Jednu kratší, která je vhodná pro použití v národních a regionálních systémech a slouží jako dohled nad PA. Druhá verze je delší a hodí se spíše pro výzkumnou práci nebo pro účely hodnocení, protože obsahuje podrobnější informace (IPAQ, 2015).

3.4.3 Fitnessgram

Fitnessgram je americký komplexní tělovýchovný program k zjištění zdravotně orientované zdatnosti, v současné době je nejrozšířenější testovou baterií v USA. Vyvinul ji Cooperův institut ve spolupráci s jeho odbornou radou (Cooper institute, 2007).

Fitnessgram také zahrnuje celou řadu testů, které souvisí se zdravím a fyzickou kondicí.

Testová baterie je časově a materiálně nenáročná. Vařeka, Sigmund (2003) uvádí, že obsahuje 5 motorických testů rozdělených do skupin podle orientace:

- Aerobní kapacita
- Svalová síla
- Vytrvalost
- Flexibilita
- Tělesné složení

Cooper institut (2007, 6 s.) používá k pochopení Fitnessgramu zkratku HELP, kde počáteční písmenka této zkratky ve stručnosti objasňují jeho filosofii:

- H = Health – podporuje zdraví i pravidelnou fyzickou aktivitu
- E = Everyone – pro každého bez ohledu na věk, pohlaví a fyzickou zdatnost
- L = Lifetime – motivuje pro pravidelnou pohybovou aktivitu
- P = Personal – uspokojuje individuální potřeby každého člověka

3.4.4 Eurofittest

Hodí se pro testování mládeže ve věku 6-18 let. Vytvořen byl v rámci Evropské unie v roce 1988, kdy byla zveřejněna metodika. V letech 1995 byla zveřejněna i testová baterie pro dospělou populaci, tuto pro českou populaci upravil Kovář. Tento test vznikl díky Výboru pro rozvoj sportu Rady Evropy a jeho cílem je získat pomocí standardní metodiky porovnatelné výsledky z různých zemí Evropy (Moravec a kol., 2002; Měkota, Kovář et al. 1996).

Tato testová baterie obsahuje 9 testů motorických schopností pro děti školního věku a 3 testy pro somatické měření. Vhodné je striktní dodržování pořadí testů v tomto pořadí. Test rovnováhy „Plameňák“, talířový taping, předklon s dosahem v sedě, skok do dálky, ruční dynamometrie, sed-leh, výdrž ve shybu a člunkový běh 10x5m (Suchomel, 2004).

3.4.5 Unifittest

Tento test vytvořil Kovář a Měkota a stal se po roce 1989 nejčastěji používaným testovým systémem pro ČR. Osnova tohoto projektu byla schválena komisí testování v roce 1988 a vznikl právě unifittest 6-60. Účelem této testové baterie je zaměřit se na výběr motorických testů, které jsou určeny pro posouzení a monitorování úrovně základní motorické výkonnosti populace školních dětí, mládeže a při hodnocení tělesné zdatnosti dospělých včetně jedinců staršího věku.

Tato testová baterie obsahuje 4 položky, které jsou doplněny o základní ukazatele tělesné stavby- tělesná výška, hmotnost a množství podkožního tuku. Unifittest 6-60 je dostupný i v českém jazyce a realizovat jej zvládne každý učitel tělesné výchovy, který si prošel školením (Měkota, Kovář et al. 1996).

Poslední úpravou Unifittestu 6-60 je softwarová verze, která představuje zpracování výsledných hodnot a doplnění testové baterie o hodnocení výsledků vzhledem k růstovému věku (Chytráčková, 2002; Suchomel, 2004).

4 Pohybový režim ve škole

Režimem dne ve škole rozumíme časové rozvržení různých forem činnosti a odpočinku dítěte v průběhu docházky do školy. Při časovém uspořádání režimu u dětí, musíme dbát na biologické potřeby dětského organismu a centrálního nervového systému, tím docílíme optimální výkonnosti a zdraví dětí.

Režim dne by měl splňovat zdravotní požadavky, které spočívají ve správné poměru mezi prací a odpočinkem. Odpočinek a různé formy činnosti, by měly být zařazovány ve vhodné denní době a měly by se opakovat pravidelně. Fáze činnosti, která je nezbytnou podmínkou vývojových procesů a znamená zvýšené čerpání energetických zdrojů, musí být střídána s fázemi odpočinku, v jehož průběhu se obnovuje plná funkční výkonnost. Mezi nejvýznamnější formu odpočinku řadíme spánek, který nejlépe regeneruje. Mezi ostatní formy odpočinku v průběhu dne řadíme každé přerušení činnosti a přechod k činnosti jiné, která je odlišná. Pro pohybový režim mladších školních dětí, je tedy nezbytné střídat aktivitu duševní a tělesnou.

Před začátkem povinné školní docházky byly děti zvyklé pohybovat se spontánně. Nyní však musí ve škole vytrvat v jedné poloze delší dobu, což vede ke změně pohybového režimu dětí. Je proto nutné kompenzovat pohyb, který je povinnou školní docházkou značně omezen. Navíc, dva měsíce po zahájení školní docházky, přirozeně klesá pohybová aktivita. Jako vhodnou kompenzaci můžeme použít zařazování pohybových chviliek do vyučování (Vodáková, 2010).

Mimo pohybové aktivity během vyučování se setkáváme s pohybovou aktivitou i v tělesné výchově, kde má učitel možnost zařadit celé množství forem pohybové aktivity. Ke školní pohybové aktivitě řadíme také pohyb po škole- chůze, vycházky, pohyb o přestávkách, přecházení z jedné třídy do druhé, aj. Pokud dítě využije všechny možné formy pohybové aktivity ve škole, může činit pohybová aktivita bez hodin tělocviku až 60 minut (Mužík a Vlček, 2010).

Do pohybového režimu ve škole bezesporu patří i pohybová činnost před výukou. Můžeme zde zařadit chůzi do školy nebo také dřívější vyučování, se kterým se v dnešní době již moc neseťkáváme. Na začátku vyučování můžeme zařazovat činnosti s nízkou intenzitou, které by měly žáky připravit na vyučování, koncentrovat jejich pozornost a moc je nerozrušit. Mezi tyto činnosti patří například psychomotorické cvičení, cvičení s hudbou, nebo také jóga (Hrnčířiková, 2010).

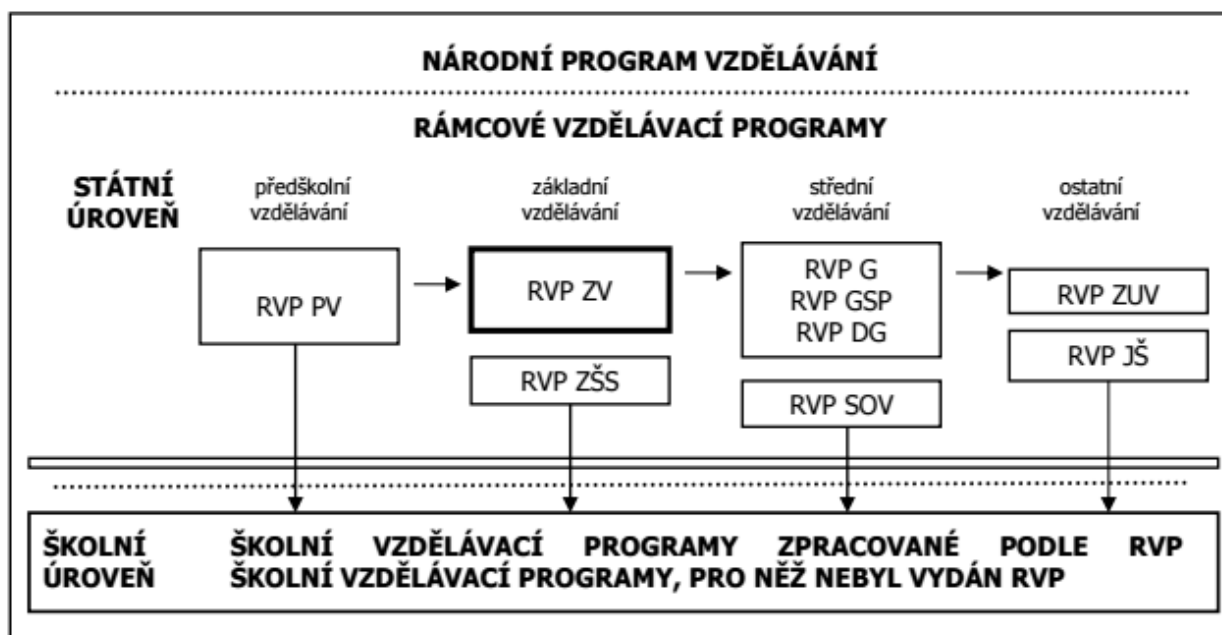
Zařazení pohybové aktivity do vyučování je vhodné, pokud na dětech vidíme únavu. Únava může v krajních případech způsobovat apatii, nechuť k osvojování nových poznatků či nepozornost. Aktivity zařazené během vyučování můžeme rozdělit na tělovýchovné chvílky a učení v pohybu (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007).

Tělovýchovné chvílky můžeme charakterizovat jako krátká 2 - 3 minutová cvičení, jejichž zařazení ve výuce má velký význam. Mohou pomoci s odstraněním únavy, zpestřením výuky, zlepšením pozornosti, a také kompenzují jednostranné zatížení a napomáhají k upevnování správného držení těla prostřednictvím protahovacích cviků (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001).

Učení v pohybu je méně obvyklá metoda kinestetického učebního stylu a může být zařazeno do všech vyučovacích předmětů. Žáci si během pohybové aktivity nenásilně osvojují a opakují učivo, což samy žáci považují za velké pozitivum (Jonášová, Michálková, Mužík, 2007).

4.1 RVP

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) vznikl v letech 2001- 2004 a patří do systému Kurikulárních dokumentů (Obr. 2). V oblasti základního vzdělávání se stal klíčovým dokumentem, který konkretizuje požadavky, jakožto cíle, obsahy a očekávané výstupy, které by měl žák splnit. Mimo to se snaží žáka vybavit klíčovými kompetencemi, které jsou v budoucnu využitelné v životě i případném dalším vzdělávání. Mezi tyto kompetence řadíme dovednosti, schopnosti, postoje, hodnoty a vědomosti a při jejich získávání se tento program snaží zohlednit individuální přístup k žákům, zohlednit jejich potřeby a možnosti a zároveň utvářet příznivé sociální, emociální a pracovní klima. Dalšími tendencemi tohoto programu je účinná motivace, spolupráce, používání aktivizujících metod a mimo to i zavedení slovního hodnocení žáků. RVP ZV je otevřený dokument, který se inovuje podle měnících se potřeb a zájmů žáků.



Obr. 2 : Schéma kurikulárních dokumentů (RVP ZV, 2017, s. 5)

Legenda:

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání; RVP ZŠS – Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP DG – Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia; RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání; RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání; RVP JŠ – Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky

Obsah vzdělávání je v RVP ZV (2017, s. 14) rozdělen a rozpracován do devíti oblastí, ve kterých jsou vymezeny cíle základního vzdělávání a klíčové kompetence. Každá vzdělávací oblast je tvořena jedním vzdělávacím oborem, nebo více vzdělávacími obory, které si jsou obsahově blízké.

Vzdělávací obor tělesná výchova je zařazen ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví spolu se vzdělávacím oborem obsahově blízkým, a to Výchovou ke zdraví.

Cílem základního vzdělávání na prvním stupni je usnadnění přechodu žáků z předškolního zařízení a rodinné péče do povinného, systematického vzdělávání základní školy a utváření a postupné rozšiřování klíčových kompetencí, které dítěti poskytnou spolehlivý základ všeobecného vzdělání. Klíčové kompetence jsou vlastně souhrn vědomostí, dovedností, návyků, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj a uplatnění jedince ve společnosti. Utváření klíčových kompetencí je dlouhodobým a složitým procesem, který se postupně dotváří v průběhu života.

Vzhledem k tomu, že se klíčové kompetence prolévají do všech vzdělávacích oblastí, je důležité veškerý vzdělávací obsah, aktivity i činnosti směřovat k jejich utváření a případně dalšímu rozvíjení.

Tělesná výchova, jakožto vzdělávací obor je součástí komplexního vzdělávání žáků, které směřuje k poznávání vlastních pohybových možností a k vědomosti, že tělesná výchova má účinky na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Na počátku pohybové vzdělávání probíhá prostřednictvím spontánní pohybové činnosti žáků, později se přelévá k činnosti řízené a výběrové, která má za úkol posuzovat úroveň zdatnosti a vybírat do režimu dne takové činnosti, které uspokojují vlastní pohybové potřeby a zájmy žáka, rozvíjí jeho zdatnost a výkonnost, regeneruje síly a kompenzují jednostranné zatížení, čímž přispívají k podpoře zdraví dítěte. Důležité pro správné osvojení dovedností je komunikace při pohybu a žákův vlastní prožitek z pohybu, jehož kvalitu umocňuje dobře zvládnutá dovednost. Posuzování osobních výkonů žáků, by mělo vycházet z jejich somatotypu a přihlížet také ke stupni zlepšení. Není vhodné porovnávat žáky podle výkonnostních norem (grafy, tabulky, aj.), protože toto paušální porovnávání žáků nebere v potaz aktuální zdravotní stav žáků a jejich růstové a genetické dispozice a je v rozporu s motivačním hodnocením žáků. Prostřednictvím rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání je důležité přijít i na případná zdravotní oslabení žáků. V případě zjištění zdravotního oslabení je důležitá korekce těchto problémů, buďto v hodinách tělesné výchovy, nebo ve zdravotní tělesné výchově (RVP ZV, 2017, s. 92).

4.1.1 Možnosti využití pohybové aktivity při vyučování

Pohybovou aktivitu můžeme zařadit do hodin tělesné výchovy, do zdravotní tělesné výchovy, ale také do ostatních hodin jakožto tělovýchovné chvílky.

Pro hodiny tělesné výchovy je stěžejní ŠVP, který však vychází z RVP ZV. V hodinách tělesné výchovy je možné zaměřit se na zdravotní oslabení žáků a jejich korekci, která je možná prostřednictvím běžných či specifických forem učení v hodinách tělesné výchovy nebo zdravotní tělesné výchovy. RVP umožňuje zadávat žákům korektivní a speciální vyrovnávací cviky namísto činností, které mohou zhoršovat žákův zdravotní stav. Tyto cviky mohou být zařazeny i v běžné hodině TV pro všechny žáky (RVP ZV, 2017).

Tělesná výchova může sloužit také k rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání a osvětě o zdravém životním stylu a péči o zdraví. V hodinách Tělesné výchovy je možnost nenásilně dětem vnuknout myšlenku zdravého stravování a pravidelného pohybu, který vede k lepšímu zdravotnímu stavu a duševní či sociální pohodě.

Seznamuje děti s riziky, které ohrožují jejich zdraví a učí je, jakým způsobem se chránit před přenosnými chorobami a úrazy (RVP ZV, 2017).

Kvalitní hodina tělesné výchovy by měla být založena na účelné motivaci, kterou může podpořit využití netradičních hraček a náčiní a zařazení neobvyklých her do hodiny.

4.1.1.1 Kinestetický učební styl

U dětí mladšího školního věku se můžeme často setkat s tzv. kinestetickou inteligencí. Děti s touto inteligencí oplývají neustálým pohybem, je u nich výrazná gestika, mimika a rády se dotýkají věcí, aby se s nimi seznámily. V tomto období je tedy vhodné zařazení kinestetického vyučovacího stylu do vyučování, jehož základní myšlenkou je, že si děti musí všechno samy osahat, zažít, zkusit. Tento vyučovací styl propojuje pohybovou činnost s učební činností žáků (Jonášová, Mužík, 2005).

Kinestetický vyučovací styl vychází s kinestetiky, což je koncept, který umožňuje lepší pochopení vnímání vlastního těla a jeho pohybových možností. Mezi velké výhody tohoto vyučovacího stylu patří uvolnění a relaxace prostřednictvím pohybu. Základy tohoto stylu jsou založeny na řešení problémových situací, které přispívají k produktivní aktivitě a rozvíjení myšlení, které se uskutečňuje prostřednictvím zařazování pohybu a didaktických her (Jonášová, Mužík, 2005; Havlíková, 1994).

4.1.1.2 Pohybové využití přestávek

Jakoukoliv přestávku mezi vyučovacími bloky je možné využít k zařazení pohybové aktivity. Lze nenásilným způsobem začlenit další pohyb, u kterého děti mohou aktivně odpočívat a jsou více v interakci se spolužáky. Pohybové přestávky můžeme využít také k navázání kontaktu s dětmi s jiných ročníků a vytváření nových sociálních kontaktů. I zde je vhodné zařazení netradičních pomůcek a náčiní. Nejen že se pohybová aktivita stane pro děti přitažlivější, ale také tím zvýšíme fyziologický účinek cvičení a rozšíříme u dětí prostorovou paměť a představivost (Kulhánková, 2007).

Ani zde bychom neměli zapomínat na účelnou motivaci, která je důležitá zejména u starších dětí, které mohou brát zařazení pohybových přestávek jako zásah do jejich volného času.

Z bezpečnostního hlediska je důležité zaměřit se na volbu vhodného prostoru, případně jeho úprava v souladu s bezpečnostními pravidly. Je vhodné zvážit volbu činnosti a náčiní s přihlédnutím k dostupnému prostoru a seznámit děti s pravidly pro využívaný prostor (Mužík, Krejčí, 1997; Jonášová, Mužík, 2005).

4.1.1.3 Ranní cvičení, tělovýchovná procházka

Ranní cvičení by mělo být samozřejmostí před začátkem každého vyučování. Cvičení před začátkem vyučování má kladný vliv na okysličení a prokrvení mozku, což u dětí způsobuje lepší soustředěnost ve vyučovacím procesu. Pohyb u dětí vyvolá lepší náladu a podporuje jejich přirozenou aktivitu. Vhodné je zařazení cviků, které obsahují prvky jógy.

Tělovýchovná vycházka může být zařazena jen v některé vyučovací hodině, zejména v hodinách tělesné výchovy, nebo může být delšího trvání. Může se týkat pouze jednoho ročníku, ale také třeba i celého stupně. Jako příklad si můžeme uvést vycházku v rozmezí 3 vyučovacích hodin, které se účastní všechny děti 1. stupně. Tyto vycházky je možné obohatit o program, který mohou pro ostatní děti přichystat starší žáci, je tedy možné tímto způsobem zapojit i žáky 2. stupně. V rámci tělovýchovné vycházky můžeme zavítat na dětská hřiště, do lesů, na louky, aj. Nemusíme zde rozvíjet pouze tělesnou obratnost, ale osvojovat si také vědomosti z oblasti zdravotní výchovy a poznávání přírody (Jonášová, Mužík, 2005; Kulhánková, 2007; Mužík, Krejčí, 1997).

4.1.1.4 Škola v přírodě

Škola v přírodě, dále jen ŠvP, organizují základní školy pro své žáky a můžeme ji charakterizovat jako delší pobyt, který se uskutečňuje mimo domov a budovu školy a trvá přibližně 7 – 10 dní. V RVP spadá ŠvP do vzdělávacího oboru Tělesná výchova v oblasti Člověk a zdraví, prolíná se i do ostatních oblastí, ale blíže však v zákoně specifikována není.

ŠvP je vhodným způsobem, jak upevnit vztahy v kolektivu, mezi dětmi, ale také vztahy mezi učitelem a žáky. Během školy v přírodě se většina činností, které jsou pohybově zaměřené, odehrává na čerstvém vzduchu, což přispívá k rozvíjení tělesné zdatnosti. Při pobytu děti změni svůj každodenní školní stereotyp a odpočinou si od běžných problémů a starostí. Součástí ŠvP je i výuka, která obsahuje množství různorodých aktivit, které vedou žáky k samostatnosti, vzájemné spolupráci, ohleduplnosti i tvořivosti a umožňují upevňovat správné hygienické návyky.

Uspořádání programu má za výsledek větší únavu dětí, ty však mají dostatek prostoru k regeneraci, která nespočívá ve sledování televize ve večerních hodinách ale v opravdovém odpočinku formou spánku, a tak můžeme vypočítat celkové zlepšení odolnosti a kondice dětského organismu (Svobodová, 2001; Zapletal, 2003; Ledvinka, 1998).

4.2 ŠVP

Školní vzdělávací program, dále jen ŠVP, vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro Základní vzdělávání. ŠVP si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP. Pro tvorbu a úpravu ŠVP mohou školy využít metodickou podporu, která je dostupná pro veřejnost. Obsah vzdělávání může být ve ŠVP uspořádán do předmětů, nebo do jiných ucelených částí, například modulů. Na tvorbě ŠVP se většinou podílí vedení školy spolu s pedagogickými pracovníky. V rámci ŠVP mohou pedagogové svoji školu odlišit od ostatních profilováním a formulovat ve ŠVP své vlastní představy o vzdělávání a jeho podobě na dané škole a vytvořit jej tak, aby lépe fungovalo mezioborové vzdělávání. ŠVP by měl obsahovat identifikační údaje, charakteristiku školy, charakteristiku ŠVP, učební plán, učební osnovy, a také pravidla pro hodnocení výsledků vzdělávání- klasifikační řád a autoevaluaci. ŠVP by mělo být podkladem pro tvorbu kvalitních učebních osnov pro jednotlivé vyučovací předměty (Dostál, 2011).

4.2.1 Zkvalitnění pohybové aktivity žáků

Na zkvalitnění pohybové aktivity u žáků na 1. stupni se velkou měrou podílí zařazení tělovýchovných chviliek, vyrovnávacích cvičení, relaxačních cvičení a pohybových her s využitím netradičních pomůcek (Kotulán, 2005; Dvořáčková, 2002; Mazal, 1994).

4.2.1.1 Tělovýchovná chvilka

Tělovýchovnou chvilkou rozumíme pohybovou činnost, která trvá krátkodobě, přibližně 2-3 minuty a její zařazení je vhodné do kterékoliv vyučovací hodiny mimo tělesnou výchovu. Kromě toho, že se tělovýchovná chvilka podílí na zkvalitnění pohybového režimu, plní také funkci relaxační, napomáhá k odstranění únavy žáků, pozitivně ovlivňuje pozornost a kompenzuje jednostranné zatížení svalů a vadné držení těla při sezení. Důležité je zvážit okamžik, kdy tělovýchovnou chvilku do vyučovací hodiny zařadit (Dvořáčková, 2002; Belšan, 1984).

Hadač a Přenosilová (1982) řadí mezi úkoly tělovýchovných chviliek správné zvolení pohybové činnosti, vytvoření podmínek pro zotavení zatížených a unavených nervových buněk a center, obnovování a prodloužení pracovní schopnosti žáků, zrychlit fyziologické pochody organismu a zrychlit odstranění únavy- zvláště zádového svalstva a posílit správné držení těla.

Učitel by si měl při organizaci tělovýchovné chvílky nejdříve určit, kde bude činnost provádět. Zda si zvolí cvičení v lavicích, vedle nich nebo ve volném prostoru na koberci, a jaké materiální vybavení má k dispozici. Až poté zvažuje výběr cviků. Základ prováděných cviků, by děti měly mít osvojený z hodin tělesné výchovy. Pohybové činnosti by měly být krátké, nenáročné na provádění a nenáročné na organizaci. Jako materiální vybavení nám může posloužit netradiční náčiní a stejně dobře poslouží i náčiní, které si vyrobí děti samy (Mazal, 1994).

4.2.2 Doporučený pohybový režim

Je velmi důležité podporovat přirozenou pohybovou aktivitu dětí ve školním prostředí i mimo něj a informovat samotné žáky, rodiče a pedagogy o zdravotních benefitech, které pohybová aktivita nabízí.

Kárníková a Vaníčková (1994) uvádějí pro děti školního věku jako optimální objem pohybové aktivity rozmezí 10 –12 hodin týdně. Organizovaná pohybová aktivita by měla být zastoupena min. 3 x týdně po dobu 90 minut. Dbát bychom také měli na podíl energie při pohybové aktivitě, který činí 25 procent celkového týdenního energetického výdeje.

Fromel, Novosad, Svozil (1999) doporučují denní počet kroků u dětí školního věku (6 –15 let) na hranici 13 000 kroků u chlapců a 11 000 kroků u dívek. Časová dotace pohybové aktivity by měl být celkem 95 minut u chlapců a 85 minut u dívek v převažujících dnech v týdnu. Protahovací cvičení jsou doporučena 3 x týdně a posilovací cvičení 2 –3 x týdně.

Sigmund, Sigmundová a Šnoblová (2011) stanovili pro české děti doporučení pro počet kroků za den, které korespondují s doporučenou časovou dotací, případně aktivním výdejem energie. Jako minimální úroveň pohybové aktivity pro 6 –11 leté děti doporučují 12 000 kroků/den pro děvčata a 14 000 kroků/den pro chlapce.

Vzhledem k tomu, že i přesun do školy a ze školy je brán jako pohybová aktivita, je doporučeno aktivně podporovat pohybový transport do školy a ze školy, či do zájmových organizací.

Pohybový režim je vhodné směřovat zdravotním, výchovným a vzdělávacím směrem. Při zdravotní stránce bychom měli u dětí dbát na správné držení těla, na rozvoj funkčních schopností organismu a na vytvoření správných hygienických návyků. Vytvářet pozitivní vztah žáků k tělesné výchově pomocí výchovného působení. A to vše rozvíjet pomocí přiměřených prostředků spolu s osvojením základních pohybových dovedností (Mužík, 1999).

5 Pohybová aktivita žáka se SVP

V dnešní době integrace a velkého výskytu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami (dále jen SVP) je potřeba si uvést problematiku tohoto vzdělávání a to zejména ve vztahu k tělesné výchově, kde je potřeba zohlednit různé faktory, které by mohly vést k neuskutečnění pohybové aktivity ať už ve škole nebo ve volném čase. Při zachování normální úrovně inteligence se nesetkáme s mnoha problémy při začlenění do běžného kolektivu. Dle charakteru tělesného postižení však můžeme narazit na jisté problémy, které úzce souvisí s integrací tělesně postižených v oblasti tělesné výchovy a náplně hodin tělesné výchovy (Kudláček, 2007; Válková, 2008).

Při integraci žáka do hodin tělesné výchovy bychom si měli uvědomit, že integrace není vhodná pro každé dítě a měli bychom se ujistit, že bude pro žáka přínosem (Ješina, Kudláček, 2007).

5.1 Pojem žák se SVP

„Za žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou dle § 16 školského zákona (zákon č. 82/2016 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) považovány osoby, které k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebují poskytnutí podpůrných opatření. Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta“ (MŠMTV).

O vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (dále jen žák se SVP) rozhoduje vyhláška č. 27/2016 Sb., kde jsou zakotveny všechny postupy při poskytování podpůrných opatření. Podpůrná opatření poskytuje škola a školské zařízení bezplatně. Žákům se SVP, je dle výše uvedené vyhlášky možno poskytnout podpůrná opatření v pěti stupních, které se odvíjí od organizační, pedagogické a finanční náročnosti.

Podpůrná opatření prvního stupně může uplatnit škola i bez doporučení školského poradenského zařízení, kdy SVP identifikuje škola (učitel) a vytváří plán pedagogické podpory. Naopak podpůrná opatření druhého až pátého stupně lze aplikovat pouze s doporučení školského poradenského zařízení a škole, která vzdělává žáka se SVP náleží finanční zvýhodnění. Aby byla podpůrná opatření druhého, až pátého stupně poskytována je potřeba písemný souhlas zákonného zástupce dítěte, nebo písemný souhlas zletilého žáka.

Pokud podpůrná opatření nižšího stupně nepostačuje k naplňování vzdělávacích možností dítěte, žáka nebo studenta a k uplatnění jeho práva na vzdělávání, lze použít podpůrná opatření vyššího stupně, to vše však se souhlasem školského poradenského zařízení.

Mezi podpůrná opatření řadíme:

- Poradenská pomoc školy či školského poradenského zařízení
- Úprava organizace, obsahu, hodnocení, forem a metod vzdělávání a školských služeb
- Úprava podmínek přijímání ke vzdělávání a ukončování vzdělávání
- Použití kompenzačních pomůcek a mechanismů, jako jsou speciální učebnice, speciální učební pomůcky a použití podpůrných nebo náhradních komunikačních systému
- Úprava očekávaných výstupů vzdělávání, jejichž meze vymezují rámcové vzdělávací programy a akreditované vzdělávací programy
- Vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu
- Využití asistenta pedagoga a dalšího pedagogického pracovníka, tlumočníka, přepisovatele nebo možnost působení osob, které dítěti poskytují podporu podle zvláštních právních předpisů
- Poskytování vzdělávání a školských služeb v prostorách upravených technicky či stavebně

5.2 Optimalizace pohybového režimu u žáka se SVP

Mezi žáky se SVP je velká část dětí s tělesným postižením či zdravotním znevýhodněním, proto se začlenění žáků se SVP stává složitějším a má jistá specifika (Michalík, 2000).

Nejdůležitější je přihlížet k aktuálnímu zdravotnímu stavu žáka, k jeho stupni a druhu postižení, ale také k jeho individuálním možnostem a schopnostem. Pro optimální začlenění žáka se SVP do hodin tělesné výchovy je potřebná odborná připravenost učitelů a pedagogická podpora. Bohužel se v dnešní době setkáváme s nedostatečnou odbornou připraveností pro práci s dětmi se SVP, a také nás trápí nedostatek asistentů pedagoga a dostupných poradenských služeb, které se zabývají oblastí aplikovaných pohybových aktivit a aplikované tělesné výchovy. Také zařízení a uzpůsobení prostor pro výkon pohybové aktivity je nedostatečné. Málokde se setkáme s tělocvičnami, které by byly vybaveny speciálními sportovními a kompenzačními pomůckami. Co však učitel sám může ovlivnit je dostatek pedagogické podpory, motivace a kreativity, a také uzpůsobení pravidel sportovních disciplín a částečně také zajištění bezpečnosti- ať už personální nebo bezpečnosti prostředí (Kudláček, 2007).

Začlenění žáka se SVP do hodiny tělesné výchovy není snadné. Ke zlepšení podmínek integrace je důležitá přítomnost asistenta pedagoga, pravidelné konzultace s odborníky v oblasti aplikované tělesné výchovy a spolupráce s nimi, taktéž spolupráce rodičů a dostatek námětů, inspirace, metodik a celkově literatury pro tuto problematiku. Z materiálního hlediska se na začlenění žáka do hodiny tělesné výchovy podílí odstranění architektonických bariér a dostatek speciálního vybavení a kompenzačních pomůcek. Také vhodné rozpracování individuálního vzdělávacího plánu a modifikace školního kurikula tělesné výchovy je pro integraci podstatné (Rybová, Kudláček, 2010).

Na optimalizaci pohybového režimu žáka se specifickými vzdělávacími potřebami má také velký vliv existence různých projektů podpory integrace. Jen pro představu, uvedeme pár z nich.

Projekt Centrum podpory integrace FTK UPOL

Základní myšlenkou projektu je snaha o vyrovnání příležitostí dětí, žáků a studentů se SVP a poskytnutí jim a jejich rodičům kvalitní poradenské služby.

Projekt ESF – Centra podpory integrace

Pro vhodnou integraci žáka s tělesným postižením je vhodné využít sportovně kompenzační pomůcky, které mohou sehrát klíčovou úlohu v úspěšném zapojení do hodin tělesné výchovy. Tyto pomůcky buď částečně, nebo úplně nahrazují funkci končetin. NA trhu existuje také široká škála protéz, které jedinci umožní žít plnohodnotný život (Válková, 2008).

6 Volnočasová aktivita

„Volný čas, to je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat – více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek“ (Janiš, 2009, s. 4).

Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku se nevztahuje pouze na dobu pobytu ve vyučování, ale zahrnuje také volnočasovou aktivitu, která je neméně důležitá. I zde je velice důležitá úloha rodiče, který by měl dítě motivovat a vést k uplatňování volnočasových aktivit, ať už společnými aktivními výlety, například návštěva kin, divadel, muzeí, výstav a dalších kulturních akcí. Možností trávení volného času přibývá, čemuž přispívá i větší nabídka kroužků, spolků a souborů, do kterých mohou děti docházet. Volnočasová pohybová aktivita má mimo pozitivní vliv na pohybový aparát a zdraví dítěte, také vliv na utváření zájmů dítěte. Prostředkem docházky do volnočasových kroužků či klubů si dítě vytváří pozitivní vztah ke sportovním činnostem, ze kterých se v budoucnu mohou stát jeho zájmy, které ho naplňují. Dalším kladným faktorem je fakt, že během volnočasových aktivit dítě navazuje nové sociální kontakty, nové přátele, ale může nalézt třeba i svůj vzor- například v trenérovi, vedoucím kroužku nebo i ve svém starším kamarádovi. Kvalitní náplň volného času se nevyřeší vše, ale dítě má šanci stát se v něčem úspěšné a věnovat se tomu, což může vést ke snížení pravděpodobného vzniku negativního trávení volného času, jako je například opilectví nebo výtržnictví. Dnešní doba jde rodičům naproti, co se docházky do kroužku týče. Většina kroužků se uskutečňuje v rámci školy, dítě tedy nemusí složitě nikam přecházet a přejíždět. Také finanční náročnost kroužků sportovní či umělecky založených stojí rodiče minimum a často umožňuje placení kroužků půlročně (Erikson, 2002; Pávková, 2008; Hofbauer, 2004; Hájek, 2003).

6.1 Školní družina, školní klub

Školní družina je zařízením významným pro výchovu ve volném čase, avšak v rámci školy. Od školy a vyučování ji odlišují jistá specifika, která však umožňují přímo navazovat na činnost školy a být její součástí. Základním posláním školní družiny je podpora celé výchovně vzdělávací soustavy a zabezpečení zájmových, odpočinkových a rekreačních činností pro děti. Tyto činnosti by neměly probíhat odděleně, ale navazovat na sebe a harmonicky se střídát a výsledkem těchto činností by mělo být získávání klíčových kompetencí, které navazují na kompetence pro školní výuku.

Náplň činnosti je v co největší možné míře v souladu s vyučováním a na tvorbě náplně činností a tvorbě školního vzdělávacího plánu by se měly podílet všechny zainteresované osoby (vychovatelky). Základním požadavkem, který rodič vyžaduje po družině a pracovnících je, aby jejich dítě bylo pod dozorem v době, kdy jsou v zaměstnání a nemohou se o ně sami postarat. Vzhledem k délce času, který zde děti tráví nelze školní družinu brát pouze jako sociální službu. Doba strávená v tomto zařízení musí být smysluplně a atraktivně naplněna podle zásad výchovy ve volném čase. Důležité je dbát na dostatečnou nabídku informací o zájmových aktivitách, což vede k vytváření správných návyků v oblasti trávení volného času. Školní družina je poskytována za úplatu, avšak je zde možná výjimka pro jedince ze sociálně znevýhodněných rodin (Pávková, 2002).

Mezi činnosti školní družiny z pravidla řadíme činnosti odpočinkové, které by měly vést k odstranění únavy z vyučování a většinou se zařazují hned po příchodu dětí z obědu. Na činnosti odpočinkové by měly navazovat činnosti rekreační, jejichž náplní by měl být aktivní odpočinek s pohybovými prvky, které vedou k regeneraci sil. Je vhodné zařadit hry a činnosti rušnějšího charakteru, což vede k relaxaci a jistým způsobem to kompenzuje soustředění, které děti během vyučování musí vynaložit. Dalšími činnostmi jsou činnosti zájmové, které mohou mít podobu organizované nebo spontánní aktivity, jako kolektivní či individuální a vždy by měly rozvíjet osobnost žáka a umožňovat mu seberealizaci. Tyto činnosti by také měly vést k dalšímu rozvoji dovedností a poznání. V průběhu týdne se snažíme střídat činnosti výtvarné, sportovní, pracovně technické, hudební, společenskovední a výchovné a měly by využívat pro svou činnost i prostory školy jako jsou tělocvična, bazén a jiné speciálně vybavené učebny. Do činností je také vhodné zařadit nejrůznější projekty (Pávková, 2001; Hájek, Pávková, 2003).

Pávková (2002, s. 44) definuje školní klub jako „zařízení zaměřující se na práci s dětmi středního školního věku a s žáky druhého stupně základní školy. Vycházejí z charakteristik této věkové skupiny, zejména z větší samostatnosti dětí a jejich vyhraněnější a specializovanější zájmové činnosti.“

Školní klub by měl nenásilně navazovat a doplňovat přímé vzdělávání dětí a mládeže a to převážně v oblastech, které navazují na základní vzdělávání. Školní klub má vlastní program, který se odvíjí od možností školy- vybavení, prostorů, aj. Činnost klubu nemá za cíl výuku dalšího předmětu, ale rozšiřovat vzdělávání a rozhled v běžném životě a to prostřednictvím nejrůznějších kroužků, činností a aktivit. Aktivity jsou různorodé, což umožňuje obsáhnout spoustu zájmů a narůstá tím šance na vyšší účast dětí na volnočasových aktivitách. Do školního klubu mohou docházet všichni žáci základní školy a mohou jej navštěvovat pravidelně či nepravidelně a tím si vybírat činnosti, aktivity, kterých se zúčastní.

Dříve školní kluby navštěvovaly převážně děti druhého stupně, nyní je však zájem i ze strany mladších dětí, které nejsou součástí školní družiny, stále vyšší. Cílem školního klubu je zapojit děti do aktivního trávení volného času, čímž se snaží preventivně působit proti sociálním a patologickým jevům (Hofbauer, 2004; Pávková, 2008; Knotová, 2011).

6.2 Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Zde můžeme zařadit Domovy dětí a mládeže (DDM) a stanice zájmových činností, které mají za cíl naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci širokou zájmovou působností. Náplní činností DDM je pravidelná nebo příležitostná nabídka spontánních aktivit (Pávková, 2008).

Mezi zájmové útvary, které spadají pod DDM, řadíme kroužek, soubor, klub, kurz. Zřizovatelem těchto zařízení mohou být školský úřad, obec, církev, soukromý či jiný subjekt.

Možnost aktivně trávit volný čas nabízí i různá sdružení, která mohou mít regionální dosah, nebo mezinárodní rozměr. Mezi nejznámější mezinárodní sdružení známé u nás v České republice je Junák, který je součástí skautského světového hnutí, jehož působnost se rozkládá až na 214 států. Hofbauer (2004, s. 107) uvádí jako charakteristické znaky pro toto sdružení pobyt v přírodě, výchovu praktických dovedností, družnost a sebekázeň.

Mezi další sdružení můžeme řadit ty, které vychází z ekologie např. Duha, hnutí Brontosaurus zaměřující se na ochranu a tvorbu životního prostředí, Českou tábornickou unii navazující na historické trampské hnutí a další (Pávková, 2008, s. 144).

Své místo u nás mají organizace tělovýchovné a sportovní, které se těší velkého zájmu již od založení Sokola. V dnešní době patří mezi nejpopulárnější, a také mezi nejméně finančně náročné zařazení dětí do fotbalových klubů, u dívek poté do gymnastických spolků. Mezi ty více finančně náročné patří například provozování ledního hokeje, tenisu, či moderního tance.

DDM patří mezi organizace s celoroční působností. Jejich nabídka činností je rozšířená i na dobu prázdnin. V tomto období DDM nabízí letní, zimní a příměstské tábory, které dětem nabízí nespočet pohybových aktivit.

7 Cíle, úkoly a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu v mé diplomové práci je zmapovat a zhodnotit penzum pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku v době účasti na vyučování i mimo něj. Cílem je zhodnotit vztah mezi hmotností, pohlavím a množstvím pohybové aktivity.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly:

1. Vytvoření rešerše odborné literatury k danému tématu při dodržení pravidel etiky
2. Volba statistických metod a technik
3. Vytvoření výzkumného souboru
4. Aplikace výzkumných metod a technik v terénu
5. Zpracování dat, vytvoření závěrů, doporučení pro praxi
6. Tvorba diplomové práce

K řešení byly stanoveny tyto otázky:

1. Má hmotnost, výška a BMI vliv na množství pohybové aktivity?
2. Kolik času tráví děti mladšího školního věku pohybovou aktivitou ve volném čase?

Výše uvedené otázky vedly k formulaci následujících hypotéz.

H₀₁: Pohybová aktivita dítěte zůstává stále stejná bez ohledu na věk.

H_{A1}: Pohybová aktivita klesá se vzrůstajícím věkem dítěte.

H₀₂: Množství pohybové aktivity je stejné bez ohledu na pohlaví.

H_{A2}: Chlapci vykazují nižší pohybovou aktivitu než dívky.

H₀₃: Čas, který děti ve volném čase tráví sezením je stejný jako čas, který tráví pohybovou aktivitou.

H_{A3}: Děti ve volném čase tráví více času sezením než pohybovou aktivitou.

8 Metodika

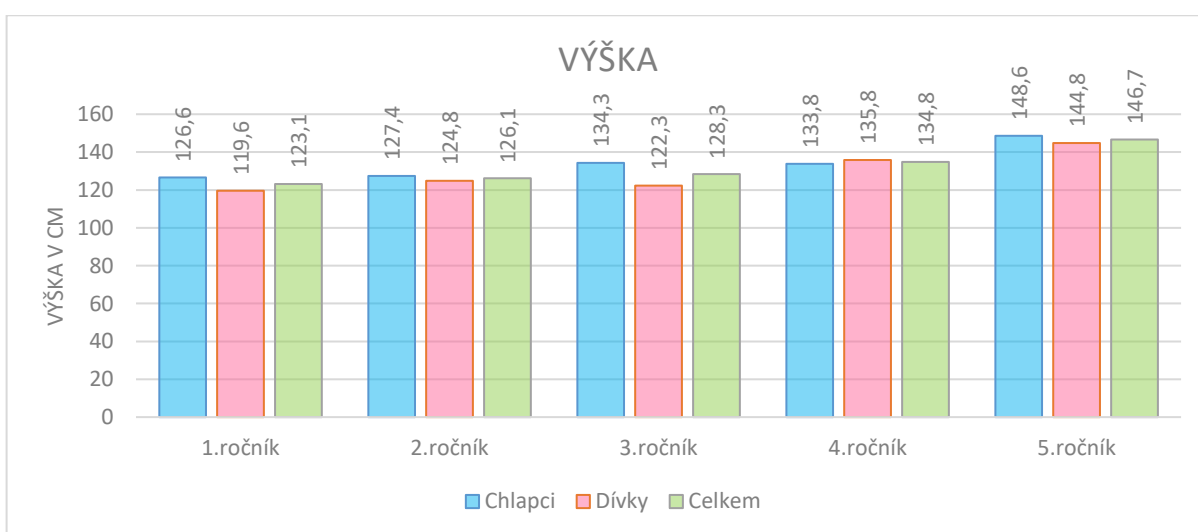
8.1 Charakteristika výzkumného souboru

Ke svému výzkumu jsem oslovila Základní školu ze Zlínského kraje. Výzkumný vzorek tvoří 75 respondentů z 1. stupně ZŠ. Zúčastnilo se jej 32 chlapců a 33 dívek ve spolupráci s jejich rodiči. Počet respondentů byl nižší z důvodu nesouhlasu rodičů o provádění tohoto šetření u jejich dětí a nakonec také vzhledem k zjištění neobjektivnosti měření u několika dětí, špatné vyplnění dotazníků, a také absence některých dětí v průběhu týdne, byl v závěru počet respondentů snížen na 24 chlapců a 26 dívek, celkem tedy 50 respondentů.

Tabulka č. 1 : Počet respondentů

ROČNÍK	1.	2.	3.	4.	5.
CHLAPCI	5	7	3	4	5
DÍVKY	5	4	9	4	4
ŽÁKŮ CELKEM	10	11	12	8	9

K provádění výzkumu jsme použili vyplněné dotazníky, které jsme předložili rodičům respondentů. Vyplněné údaje jsou anonymní a slouží k charakteristice výzkumného souboru a k vypočítání průměrné výšky, váhy, BMI u chlapců a dívek v každém ročníku.



Graf č. 1: Průměrná výška dětí vzhledem k ročníkům a pohlaví, n=50

Legenda: 1. ročník chlapci- průměrný výška chlapců v 1. ročníku, 1. ročník dívky- průměrná výška dívek v 1. ročníku, 1. ročník dohromady- průměrná výška všech žáků 1. ročníku

2. ročník chlapci- průměrný výška chlapců ve 2. ročníku, 2. ročník dívky- průměrná výška dívek v 2. ročníku, 2. ročník dohromady- průměrná výška všech žáků 2. ročníku

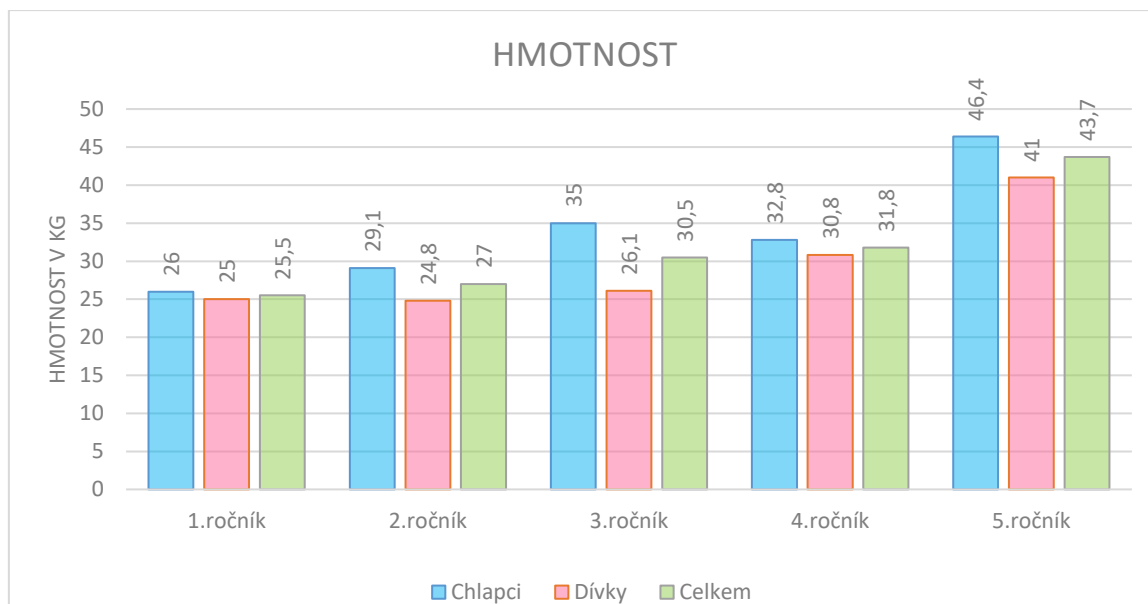
3. ročník chlapci- průměrný výška chlapců ve 3. ročníku, 3. ročník dívky- průměrná výška dívek ve 3. ročníku, 3. ročník dohromady- průměrná výška všech žáků 3. ročníku

4. ročník chlapci- průměrný výška chlapců ve 4. ročníku, 4. ročník dívky- průměrná výška dívek ve 4. ročníku, 4. ročník dohromady- průměrná výška všech žáků 4. ročníku

5. ročník chlapci- průměrný výška chlapců v 5. ročníku, 5. ročník dívky- průměrná výška dívek v 5. ročníku, 5. ročník dohromady- průměrná výška všech žáků 5. ročníku

Jak je z grafu patrné (Graf 1), průměrná výška všech chlapců prvního ročníku je vyšší než už dívek, což je z fyziologického hlediska běžné a předvídatelné. Rozdíly však nejsou tak zásadní. Ve vyšších ročnících začínají chlapci růst rychleji, naopak růst u dívek se zpomaluje, proto se v dospělosti výškové rozdíly mezi muži a ženami zvyšují (Fetter, Suchý, 1967; Lievegoed, 1992).

Hmotnost žáků 1. stupně roste úměrně věku, což je přirozený fyziologický jev. Řičan (2004) uvádí nárůst hmotnost v tomto období o 15, u dívek až o 16, kilogramů. U chlapců jsme v tomto výzkumu zaznamenali nárůst o 20,4 kg, u dívek o 16 kg (Graf 2).



Graf č. 2: Hmotnost dětí vzhledem k ročnům a pohlaví, n=50

*Legenda: 1. ročník chlapci- průměrná hmotnost chlapců v 1. ročníku, 1. ročník dívky- průměrná hmotnost dívek v 1. ročníku, 1. ročník dohromady- průměrná hmotnost všech žáků 1. ročníku
 2. ročník chlapci- průměrná hmotnost chlapců v 2. ročníku, 2. ročník dívky- průměrná hmotnost dívek v 2. ročníku, 2. ročník dohromady- průměrná hmotnost všech žáků 2. ročníku
 3. ročník chlapci- průměrná hmotnost chlapců v 3. ročníku, 3. ročník dívky- průměrná hmotnost dívek v 3. ročníku, 3. ročník dohromady- průměrná hmotnost všech žáků 3. ročníku
 4. ročník chlapci- průměrná hmotnost chlapců v 4. ročníku, 4. ročník dívky- průměrná hmotnost dívek v 4. ročníku, 4. ročník dohromady- průměrná hmotnost všech žáků 4. ročníku
 5. ročník chlapci- průměrná hmotnost chlapců v 5. ročníku, 5. ročník dívky- průměrná hmotnost dívek v 5. ročníku, 5. ročník dohromady- průměrná hmotnost všech žáků 5. ročníku*

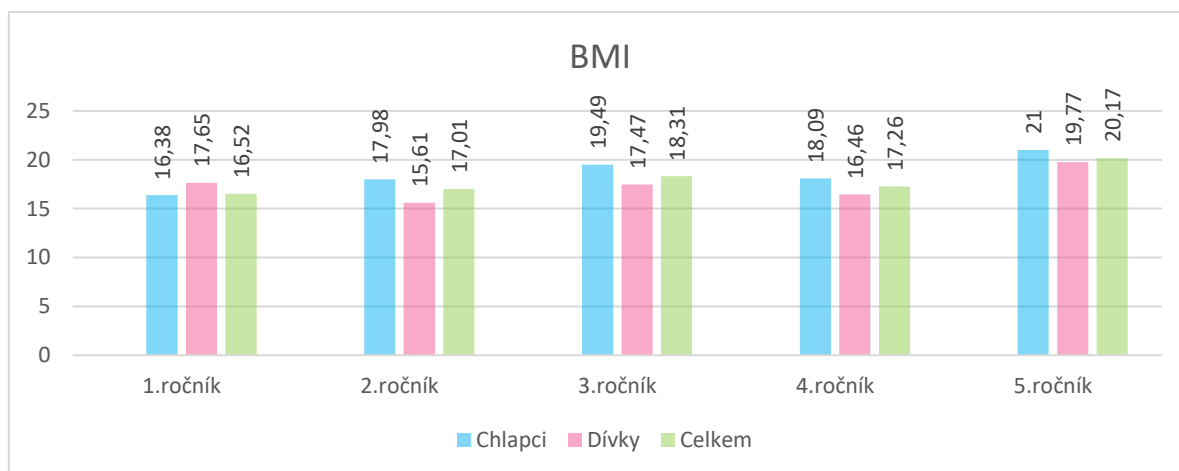
Jak si v grafu můžeme všimnout, hmotnost u sledovaných chlapců je, vzhledem k jejich výšce, příliš veliká, což se poté také projeví ve výpočtu BMI. Jedním z důvodů může být nižší pohybová aktivita. Vzhledem k tomu, že všechny žáky 1. stupně znám a jsem jejich vyučující tělesné výchovy, mohu potvrdit, že i v hodinách tělesné výchovy jsou chlapci daleko méně aktivní, než dívky. Já osobně tuto skutečnost přisuzuji faktu, že chlapci na 1. stupni daleko více tíhnou k počítačovým hrám a ostatním vymoženostem dnešní doby, naopak dívky dávají přednost pohybu na čerstvém vzduchu.

Vzhledem k poskytnutí hodnot výšky a váhy jsem měla možnost vypočítat u všech dětí BMI= Body Mass Index, jehož účelovost jsem zmínila již v Kapitole 2.1. Pro výpočet jsem použila vzorec a jako kontrolu a ověření správnosti výpočtů jsem zvolila online kalkulačku (<https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>). Tyto výsledky slouží k indikaci nadváhy, podváhy, normální hmotnosti. Na základě těchto výpočtů jsme zjistili průměrné BMI u všech dětí. Tyto výsledky slouží k indikaci ideální váhy, podváhy, či naopak nadváhy a v krajních mezích až obezity. K lepší orientaci zařazení hodnot BMI do pásem jsem vytvořila tabulku, ze které je možné dle výsledku BMI určit, zda hmotnost vzhledem k výšce je ideální, či nikoliv (Tabulka 2).

Tabulka č. 2 : Zařazení hodnot BMI (Upraveno dle Kopecký, 2010)

	BMI CHLAPCI	BMI DÍVKY
PODVÁHA	<14,8	<14,4
IDEÁLNÍ VÁHA	14,8-18,2	14,4-18
NADVÁHA	18,2-19,4	18-19
OBEZITA	>19,4	>19

U všech sledovaných dětí nám vyšla průměrná hodnota BMI 17,7. U chlapců vyšlo BMI lehce nad ideální váhou a u dívek v normě 17,1. V prvním ročníku bylo u všech dětí vypočítáno ideální BMI. V druhém ročníku měly tři děti hodnoty BMI vyšší než 18, čili nadváhu. Ve třetím ročníku byla vypočítána nadváha u jednoho dítěte, ve čtvrtém ročníku taktéž u jednoho a v pátém ročníku dle výpočtů vykazovalo nadváhu 5 dětí. Naopak hodnoty dosahující podváhy byly vypočítány pouze dvěma dětem ve druhém ročníku (Graf 5).



Graf č. 3 : Průměrné BMI vzhledem k ročníku a pohlaví, n=50

Legenda: Dohromady- průměrné hodnoty BMI u všech sledovaných dětí; průměrné hodnoty BMI jen u dívek; průměrné hodnoty BMI jen u chlapců

8.2 Metody výzkumu

Výzkum byl realizován kvantitativním typem výzkumu, který jinak můžeme nazvat také jako tradiční, pozitivistický, experimentální nebo empiricko-analytický. Nejdříve jsme si zvolili vhodné statistické metody a techniky, poté následovala tvorba výzkumného souboru. Poté následovalo aplikování výzkumných technik, které jsme si zvolili, sběr dat a vyhodnocení závěrů. Sběr dat se odvíjel od stanovených cílů.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 50 respondentů, z toho 24 chlapců a 26 dívek (Tabulka 1). Tento výzkumný soubor realizoval výzkum dle pokynů autora práce a s pomocí vyučujících pedagogů.

K zjištění pohybové aktivity mimo školní vyučování byla aplikována krátká verze dotazníku IPAQ, který vyplňovali rodiče respondentů, kteří se účastnili výzkumného šetření. Dotazník (Příloha č. 5) je anonymní a obsahuje pouze iniciály daného respondenta.

8.2.1 Dotazník IPAQ - short

K výzkumu byl použit dotazník k pohybové aktivitě IPAQ- short, který byl předán rodičům žáků 1. stupně k vyplnění (Příloha č. 5).

Dotazník obsahuje jednoduchou anamnézu a 7 otázek týkajících se pohybové aktivity jejich dětí mimo školu. Tyto údaje sloužily k vytvoření grafů, které názorně ukazovaly kolik dnů v týdnu a kolik času děti věnují intenzivní pohybové aktivitě, středně zatěžující pohybové aktivitě, chůzi a také sezení.

8.2.2 Změření pohybové aktivity pomocí krokoměřů

Pro výzkum této části diplomové práce bylo zvoleno hodnocení pohybové aktivity pomocí krokoměřů. K těmto účelům byly použity pedometry značky Sharp Shape. Škola měla k dispozici 15 krokoměřů. Respektive učitel tělesné výchovy si uschoval tyto krokoměry z předchozího zaměstnání a byl ochoten je zapůjčit k provádění výzkumu.

Vzhledem k tomu, že krokoměry nebyly rok používány, bylo potřeba ověřit jejich funkčnost. K ověření funkčnosti nám posloužily mobilní aplikace, které taktéž počítaly počet kroků. Rozdíl počtu kroků byl cca 2 kroky na 2000 kroků.

Před začátkem výzkumného šetření, byl potřeba souhlas rodičů daných respondentů (Příloha č. 6) s účastí jejich dětí na měření pohybové aktivity v průběhu vyučování a přestávek po dobu od pondělí do pátku.

Každé dítě nosilo pedometr ve školním prostředí za pasem po dobu pěti dnů. Aby byl test co nejobektivnější a doba, kdy se kroky počítají, byla stejná, určili jsme si dobu nasazení pedometrů prvním zvoněním ve škole, tj. 7:30. Jelikož se testování účastnili i žáci 1. třídy, kteří mají každý den pouze čtyři vyučovací hodiny, doba konce denního testování byla stanovena na konec 4. vyučovací hodiny, tj. 11:20. Děti si pedometry nechávaly po celou stanovenou dobu zapnuty, sundávaly si je pouze z důvodů bezpečnosti na hodinu plavání, což v každém ročníku je 1 vyučovací hodina v týdnu. Každému dítěti bylo přiřazeno číslo, totéž číslo bylo nalepeno i na pedometr, aby nemohlo dojít k záměně. Po skončení každého dne byl počet kroků zapsán do archu k danému číslu dítěte, poté byl pedometr vynulován. Naměřené údaje sloužily ke statistickému zpracování dat.

8.3 Statistické zpracování dat

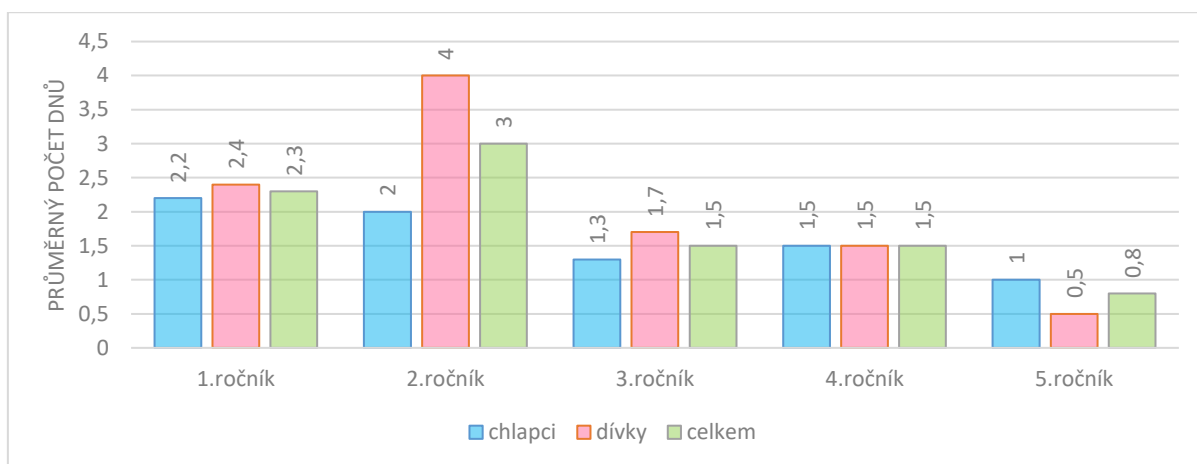
Pro účely zpracování dat a výsledky výzkumného šetření byl použit program Exel 2013, od společnosti Microsoft Office. Data získaná pomocí dotazníku byla zpracována a uvedena v tabulkách, vyhodnocena v grafech a poté interpretována.

9 Výsledky šetření

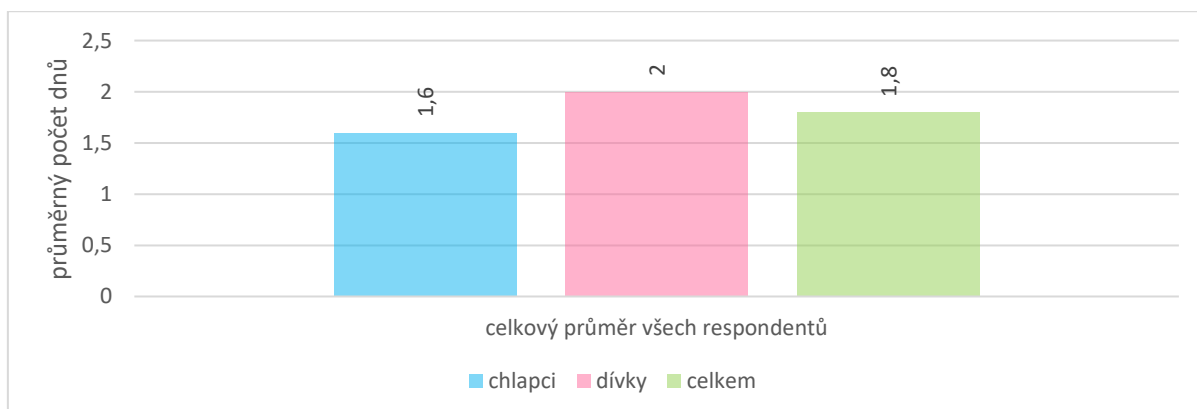
9.1 Výsledky šetření pomocí dotazníku

Vyhodnocení otázky číslo 1:

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě intenzivní pohybovou aktivitu, například aerobik, rychlou jízdu na kole? Intenzivní pohybová aktivita je ta, při které se velmi zadýcháte. Delší dobu potom trvá, než se vrátíte ke své obvyklé klidové dechové frekvenci (např. po cvičení aerobiku, fotbalovém zápase, rychlé jízdě na kole v kopcovitém terénu apod.). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.



Graf č. 4 – otázka č. 1 : Průměrný počet dnů, ve kterých respondenti prováděli intenzivní pohybovou aktivitu ve volném čase- zobrazení v rámci ročníků (n=50)

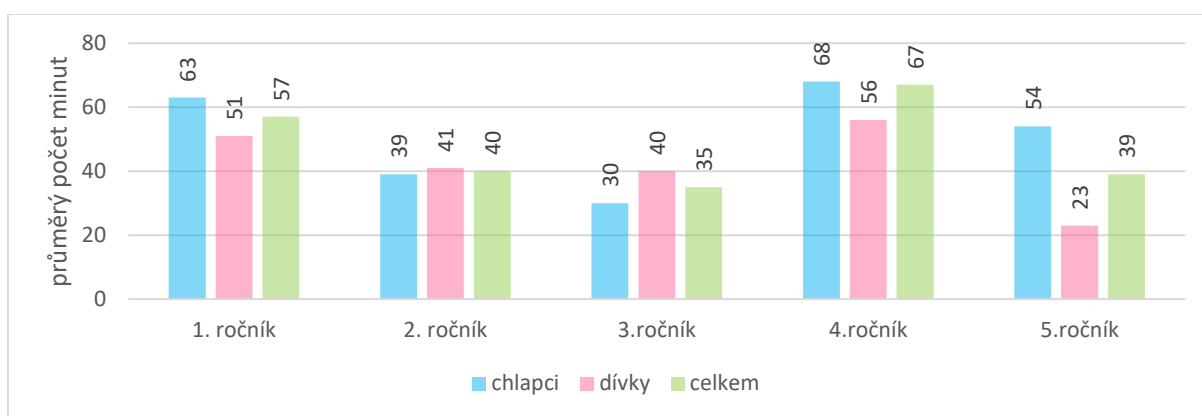


Graf č. 5 – otázka č. 1: Průměrný počet dnů, ve kterých respondenti prováděli intenzivní pohybovou aktivitu ve volném čase – celkové zobrazení (n=50)

V grafech si můžeme všimnout, že v každém ročníku nebyl významný rozdíl mezi množstvím intenzivní pohybové aktivity u chlapců a dívek. Děti se aktivitě věnovaly přibližně 1-2 dny v týdnu, pouze u dívek z 2. ročníku se vyskytla intenzivní pohybová aktivita prováděná 4 dny v týdnu. Tuto skutečnost můžeme přisuzovat faktu, že většina dívek ze 4. ročníku navštěvuje hodiny aerobiku, tudíž mají pravidelný trénink. Naopak u dívek v pátém ročníku si můžeme všimnout nejnižších hodnot. Důvodem může být, že ani jedna z dívek nedochází do zájmového kroužku.

Vyhodnocení otázky č. 2:

Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při intenzivní pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

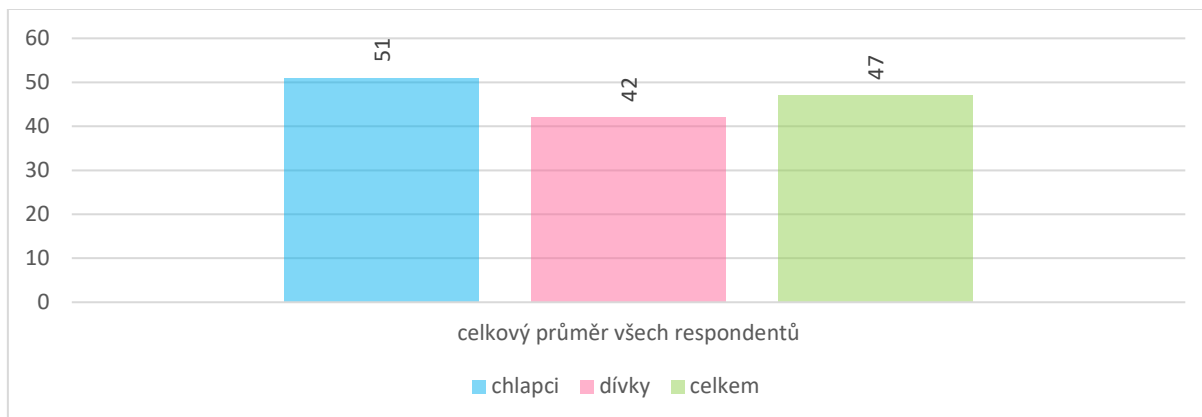


Graf č. 6 – otázka č. 2: Průměrný počet minut, ve kterých respondenti prováděli intenzivní pohybovou aktivitu ve volném čase- zobrazení v rámci ročníků (n=50)

Když se zaměříme na druhou otázku, všimneme si zajímavého úkazu. V žádném ročníku nepřesáhli respondenti hranici 70 minut, při které by vykonávali intenzivní pohybovou aktivitu. Vysvětlení je však jednoduché. Pokud děti dochází do sportovně zaměřeného zájmového kroužku, jsou to převážně kroužky pořádané školou, které trvají z pravidla 45 minut. Pouze 15 dětí z 50 dochází na zájmový kroužek mimo školu, kde se již časová dotace liší, převážně zde však stráví 90 minut. Děti navštěvují fotbalové kroužky, kroužek aerobiku, kroužek florbalu a dvě děti dojíždí i na hokejový kroužek do sousedního města.

Spousta rodičů uvedla do dotazníku i aktivitu, která trvala méně než 10 minut, tuto aktivitu jsme však nezapočítávali, je však zajímavé, že spousta dětí tuto krátkodobou intenzivní pohybovou aktivitu vykonává, jedná se převážně o jízdu na kole do školy a ze školy.

Vzhledem k tomu, že se Základní škola, na které byl výzkum prováděn, nachází na kopci, mohli bychom tuto jízdu na kole považovat za intenzivní pohybovou aktivitu, je však škoda, že tohoto dopravního prostředku využívají pouze děti, které bydlí poblíž.

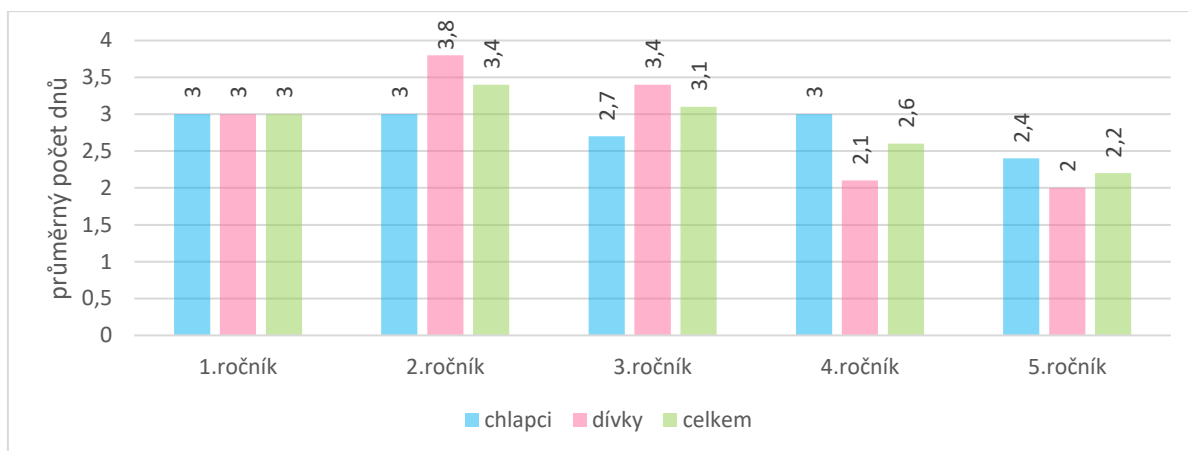


Graf č. 7- otázka č. 2: Průměrný počet minut, ve kterých respondenti prováděli intenzivní pohybovou aktivitu ve volném čase- celkové zobrazení (n=50)

Průměrný počet dnů, ve kterých děti zařazují intenzivní pohybovou aktivitu, od 2. ročníku klesá úměrně věku. Chlapci se intenzivní pohybové aktivitě věnují, oproti dívkám, méně často, ale jejich intenzivní pohybová aktivita trvá ve výsledku delší dobu, než u dívek.

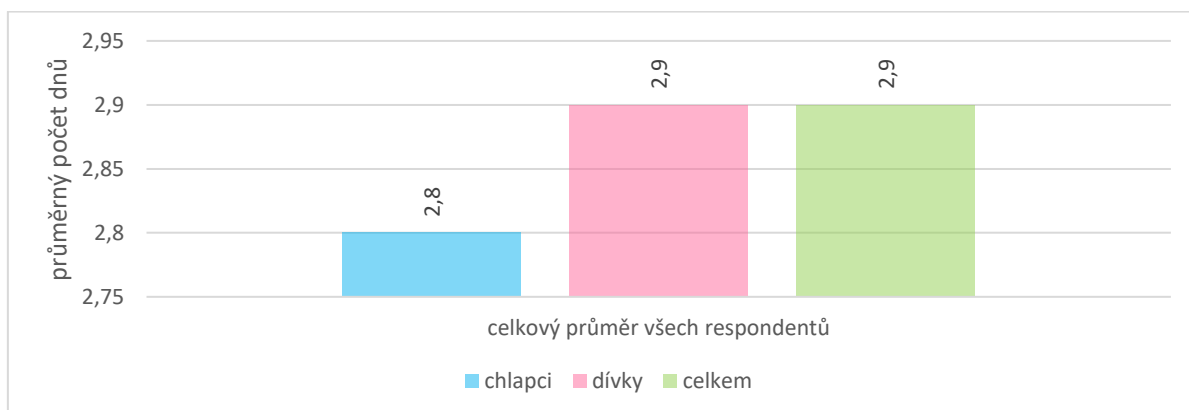
Vyhodnocení otázky č. 3:

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě středně zatěžující pohybovou aktivitu, například nošení lehčích břemen nebo jízdu na kole běžnou rychlostí? Nezahrnujte chůzi!!!



Graf č. 8 – otázka č. 3: průměrný počet dnů, ve kterých respondenti prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu ve volném čase- zobrazení v rámci ročníků (n=50)

Pokud porovnáme mezi sebou otázku č. 1 a otázku č. 3 zjistíme, že respondenti upřednostňují středně zatěžující pohybovou aktivitu před intenzivní.

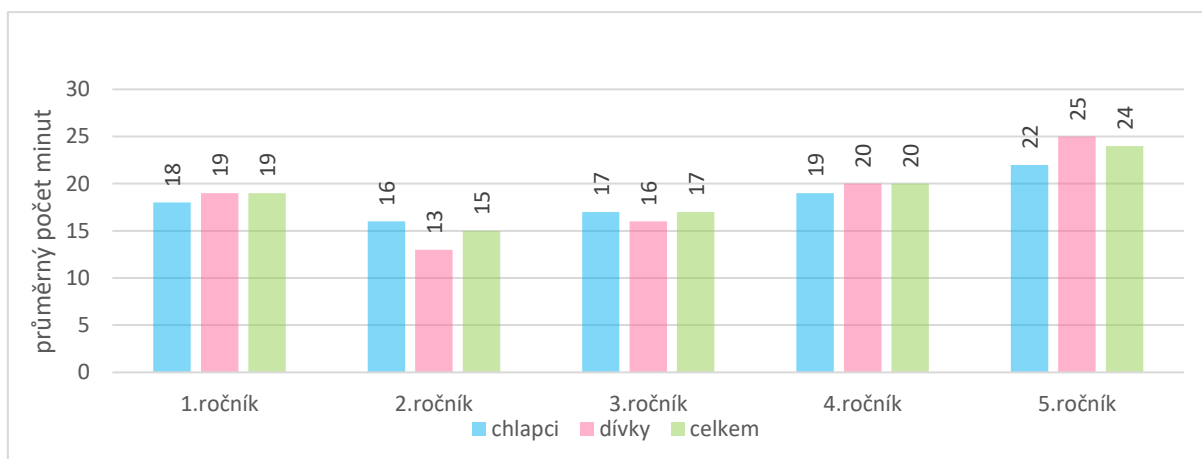


Graf č. 9 – otázka č. 3 : Průměrný počet dnů, ve kterých respondenti prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu ve volném čase- celkové zobrazení (n=50)

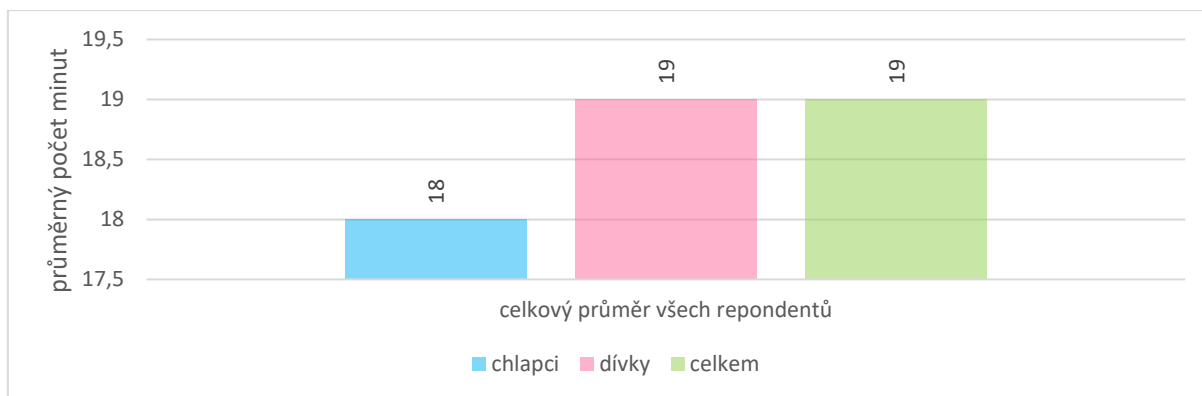
Pokud jsme se respondentů dotázali, jakou středně zatěžující pohybovou aktivitu vykonávali, většinou jejich odpověď zněla jízda na kole nebo na kolečkových bruslích, u chlapců se v odpovědích objevovala i jízda na skateboardu a longboardu.

Vyhodnocení otázky č. 4:

Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při této středně zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?



Graf č. 10 – otázka č. 4: Průměrný počet minut, ve kterých respondenti prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu ve volném čase- zobrazení v rámci ročníků (n=50)

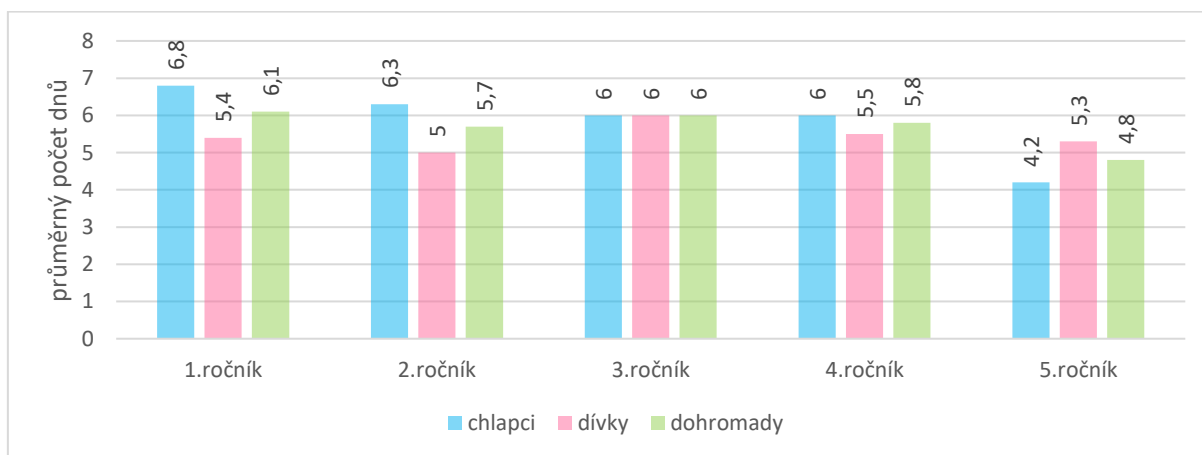


Graf č. 11 – otázka č. 4: Průměrný počet minut, ve kterých respondenti prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu ve volném čase- celkové zobrazení (n=50)

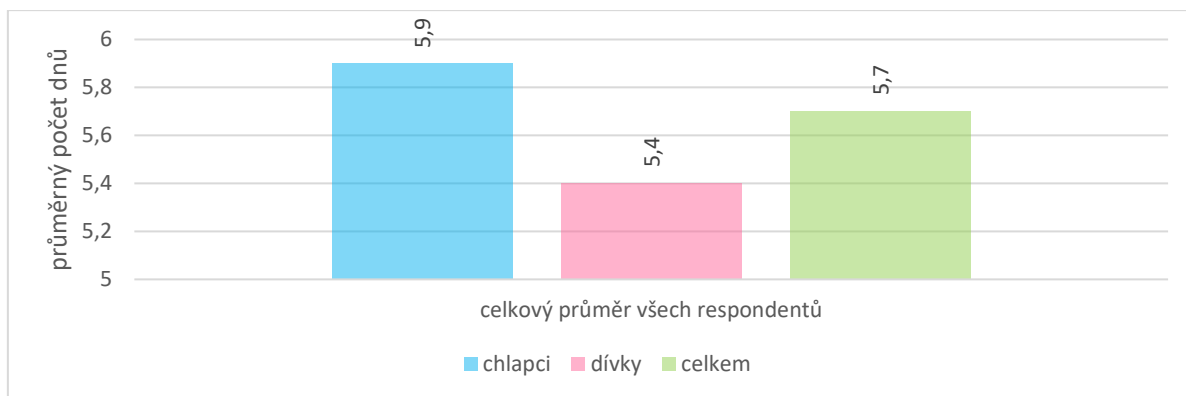
Všichni respondenti častěji provozují středně zatěžující pohybovou aktivitu. Věnují se jí v průměru téměř 3x do týdne, oproti té intenzivní, které se věnují v průměru pouze 2x týdně. Avšak doba, kterou u aktivitu stráví je velice rozdílná. Intenzivní pohybové aktivitě se věnují průměrně 47 minut, té středně zatěžující pouhých 19 minut.

Vyhodnocení otázky č. 5:

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, chodilo Vaše dítě nepřetržitě alespoň 10 minut?



Graf č. 12 – otázka č. 5: Průměrný počet dnů, ve kterých respondenti vykonávali chůzi – zobrazení v rámci ročníků (n=50)

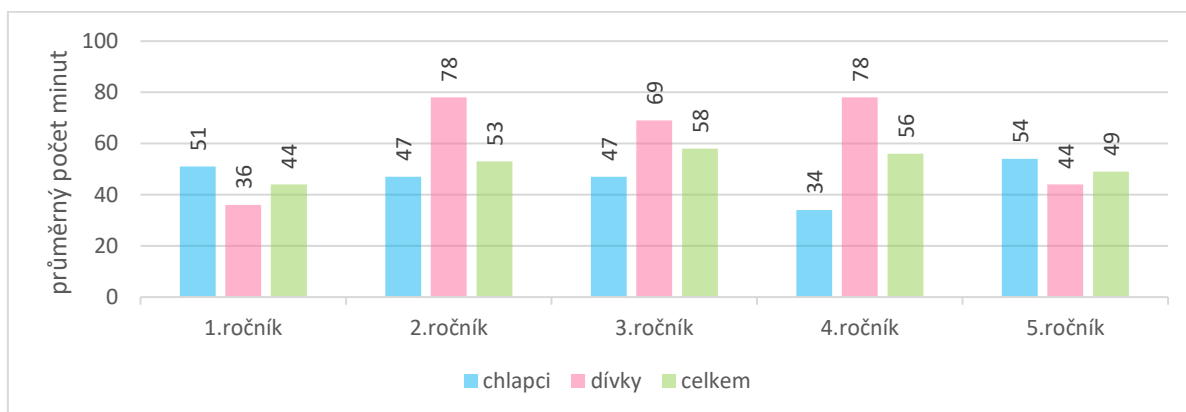


Graf č. 13 – otázka č. 5: Průměrný počet dnů, ve kterých respondenti vykonávali chůzi- celkové zobrazení (n=50)

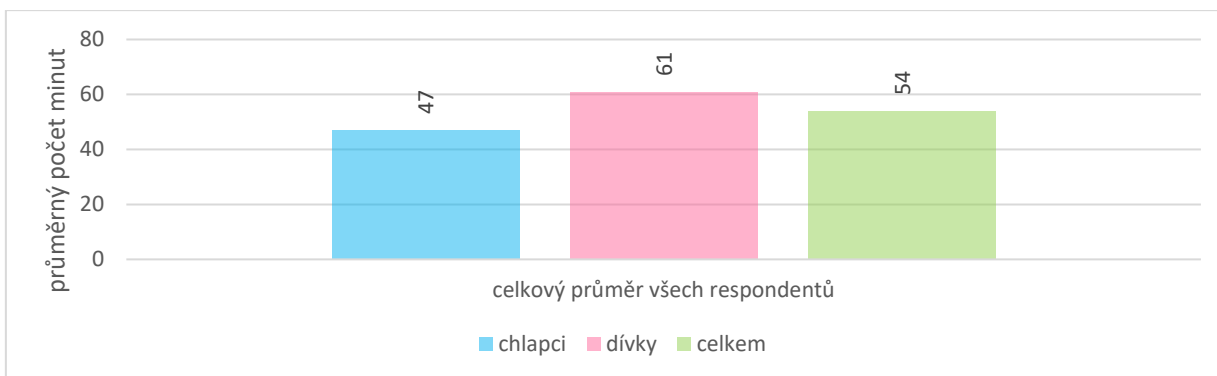
Pokud vezmeme v potaz, že týden trvá 7 dnů, zarazí nás zjištění, že někteří respondenti v některých dnech nestráví nepřetržitou chůzí ani 10 minut. Každé dítě se nějakým způsobem musí dostat do školy a ze školy. Většina dětí bydlí od školy alespoň 10 minut chůzí. Tyto výsledky jen potvrzují fakt, že v dnešní době většina rodičů své děti do školy vozí autem a bohužel si neuvědomují, že tímto své děti ochuzují o pohybovou aktivitu, která je pro jejich zdraví důležitá. Pokud by všichni respondenti docházeli do školy pěšky a o víkendu se vydali na výlet, či větší procházky, jistě by hodnoty stouply a v každém ročníku by se průměrný počet dnů strávených pohybovou aktivitou vyhoupl na 6-7 dnů.

Vyhodnocení otázky č. 6:

Kolik času obvykle stráví Vaše dítě chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?



Graf č. 14 – otázka č. 6 : Průměrný počet minut, kdy respondenti vykonávali chůzi- zobrazení v rámci ročníků (n=50)

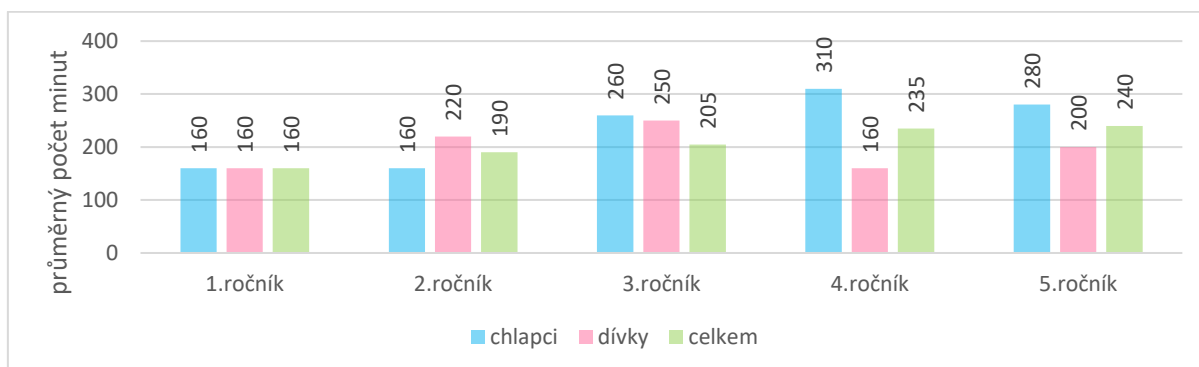


Graf č. 15 – otázka č. 6: Průměrný počet minut, kdy respondenti vykonávali chůzi- celkové zobrazení (n=50)

Pokud už se respondenti chůzi věnovali, jednalo se o docela dlouhý čas. Pokud si porovnáme průměrný počet dnů a průměrný počet minut, zjistíme, že všichni respondenti strávili za týden průměrně 308 minut chůzi, což jsou poměrně překvapivá a povzbudivá čísla.

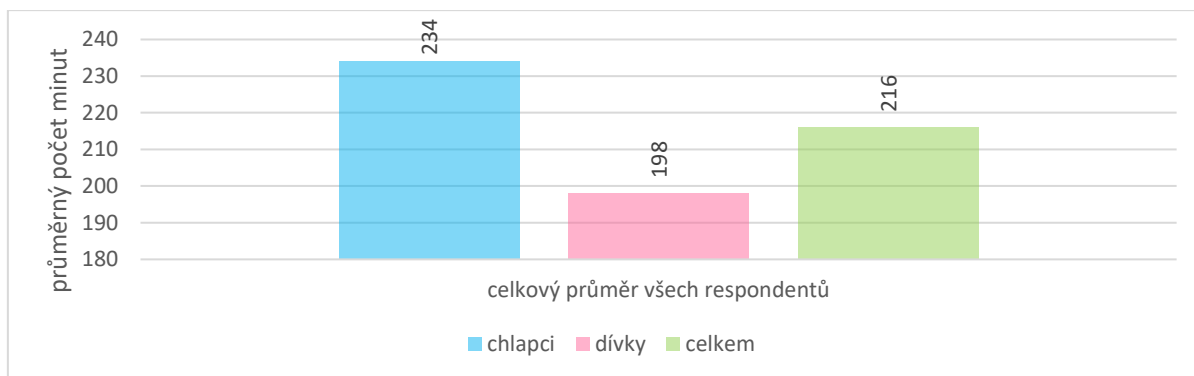
Vyhodnocení otázky č. 7:

Kolik času denně obvykle strávilo Vaše dítě sezením v pracovních dnech (dobu ve vyučování nepočítejte) v průměru za jeden pracovní den? (n=50)



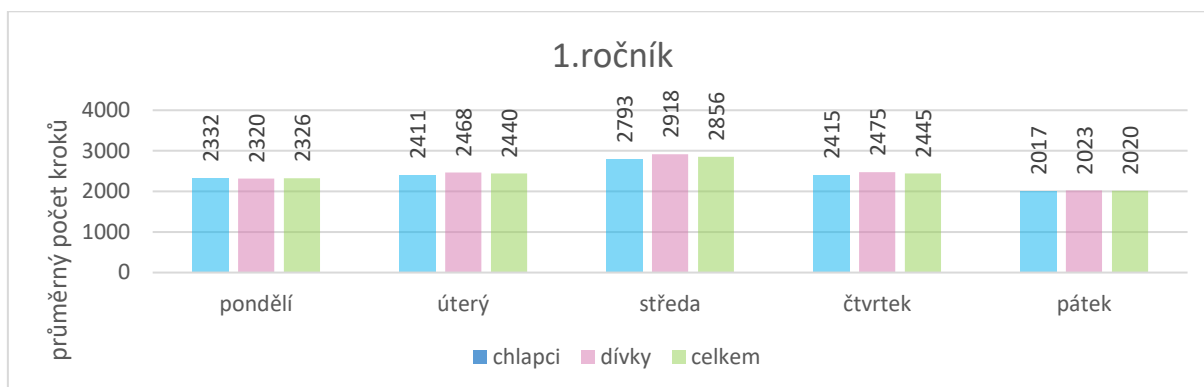
Graf č. 16 – otázka č. 7 : Průměrný počet minut, které respondenti strávili sezením v pracovní týden (mimo vyučování) – zobrazení v rámci ročníků (n=50)

Jak lze z grafu vypořadovat. Žáci nižších ročníků ve volném čase nevyhledávají sedavé činnosti. Čím je dítě starší, tím se počet minut strávený sezením navyšuje. Příčin může být mnoho. Mezi nejhlavnější jistě patří obliba hraní počítačových her u chlapců, což se projevuje také v dalším grafu, kde je jasně patrné, že chlapci tráví v průměru více času sezením, než dívky.



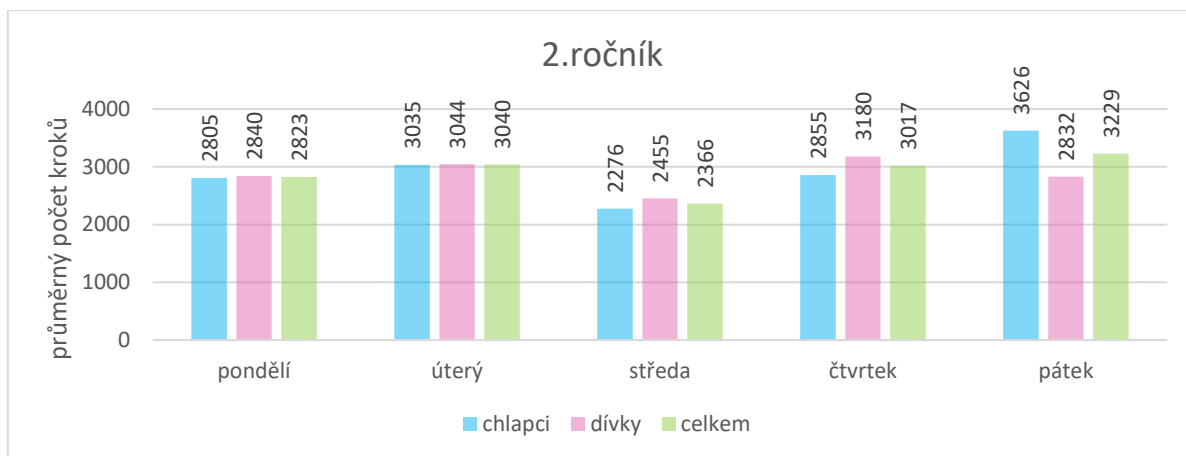
Graf č. 17 – otázka č. 7 : Průměrný počet minut, které respondenti strávili sezením v pracovní týden – celkové zobrazení (n=50)

9.2 Výsledky šetření pomocí krokoměrů



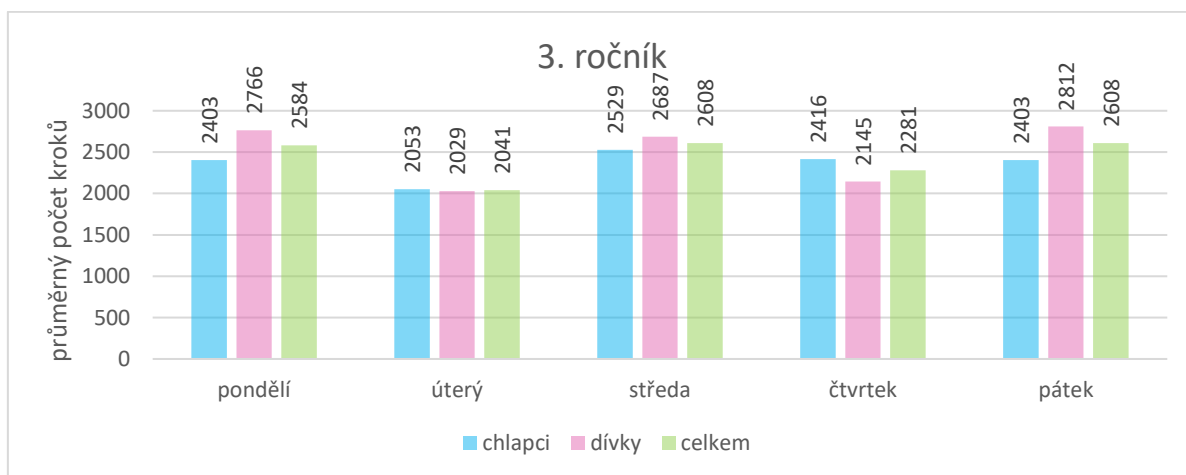
Graf č. 18 : Průměrný počet kroků žáků 1. ročníku (n=10)

Ve vyučovacích hodinách žáků 1. ročníku jsem se setkala s nejčastějšími pohybovými chvilkami, které byly zařazovány v každé vyučovací hodině minimálně jedenkrát. V hodinách tedy děti měly dostatek pohybu, avšak o přestávkách převážně seděly v lavicích, svačily, povídaly si a oproti ostatním ročníkům se nechodily o velkých přestávkách proběhnout na školní hřiště. Toto chování bylo jistě zapříčiněno dobou, kdy byl výzkum prováděn. Děti se teprve adaptovaly na nové prostředí a prostory školy.



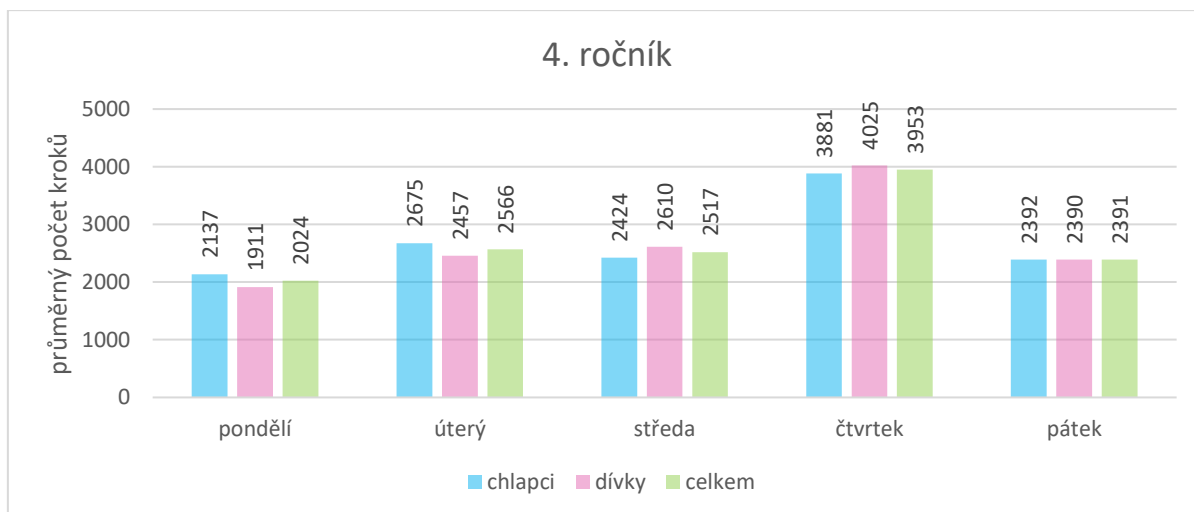
Graf č. 19: Průměrný počet kroků žáků 2. ročníku (n=11)

U dětí v 2. ročníku byla nejvyšší pohybová aktivita v pátek. V jejich třídě měly zavedenou tradici, která se týkala pátečního soutěžení o velké přestávce a účastnily se jí i děti 3. ročníku. Třídní učitelé si pro žáky nachystali jednoduché intenzivní hry, za které dostávali body. Tyto body na konci každého měsíce mohli proměnit v pochvalu. U dětí od rána přetrvávala radost a natěšení na velkou přestávku. Jejich aktivita byla proto v tento den o něco vyšší. Dokonce předčila úterní den, kdy děti měly hodinu tělesné výchovy.



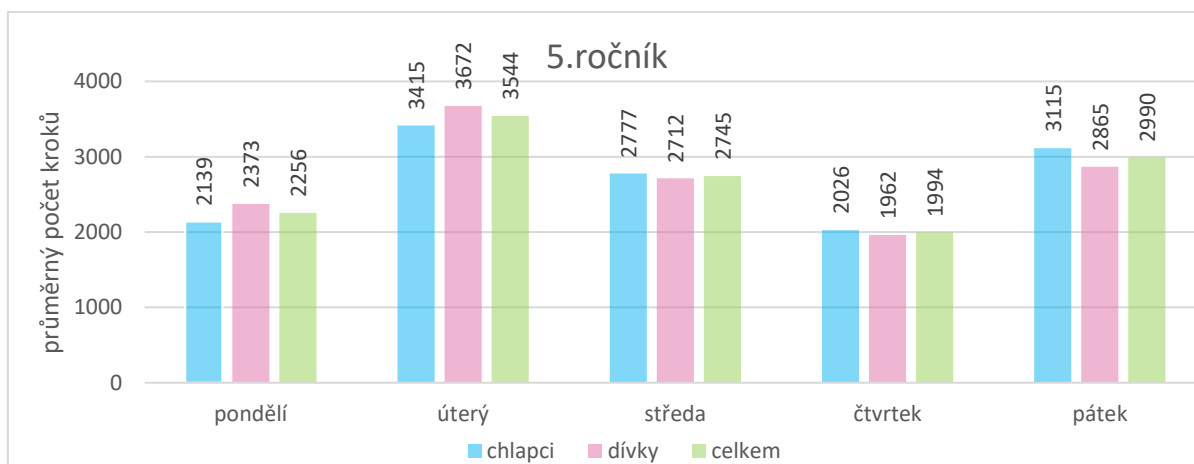
Graf č. 20: Průměrný počet kroků žáků 3. ročníku (n=12)

Stejně tak jako v druhém ročníku, byla u dětí ve 3. ročníku zaznamenána vyšší pohybová aktivita v pátek. Zde však nepředčila den, kdy žáci měli tělesnou výchovu, a to středu.



Graf č. 21: Průměrný počet kroků žáků 4. ročníku (n=8)

Jediným ročníkem, kde žáci překročili hranici 4000 kroků na den, je 4. ročník. Celkově je tato třída považována za živější, což se přenáší i do vyučování a chování. Vyskytuje se zde také nejvíce dětí se specifickými vzdělávacími potřebami. Žáci se SVP mají často problémy ve vzdělávací oblasti, protipólem je však jejich aktivita a snaha v hodinách tělesné výchovy a plavání.



Graf č. 22 : Průměrný počet kroků žáků 5. ročníku (n=9)

Výsledky z výzkumného šetření v 5. ročníku nás velice překvapily. Děti v tomto ročníku se jeví jako neaktivní, o přestávkách posedávaly, spíše debatovaly s kamarády, než se pohybovaly po chodbách a školním dvoře. Proto je překvapivé, že každý den dosahovaly hranice 2000 kroků. 5. ročník je ze všech tříd na prvním stupni nejpočetnější, dochází do něj 30 žáků, z nich větší polovinu tvoří chlapci.

V předchozích letech byla třída považována za problémovou a většina učitelů zde nechtěla učit. V letošním roce však nový třídní učitel přišel na jednoduché řešení, jak třídu ukáznit a zklidnit. Vyučující do každé hodiny zařazují krátkou pohybovou chvilku, které děti odpoutá na chvíli od školní práce a zvýší jejich pozornost ve zbylé části hodiny. Vyučující kromě zklidnění zaznamenali také pozitivní vliv na studijní výsledky dětí. Průměr se oproti loňskému školnímu roku výrazně zlepšil a ubylo i kázeňských problémů. I samotné děti vidí v zařazení pohybových chviliek velké pozitiva. Vyučování je více baví a těší se na něj.

Tabulka č. 3 : Celková průměrná doba všech pohybových aktivit ve volném čase (započítáváme i chůzi)

Ročník	1.	2.	3.	4.	5.	Všichni respondenti
Chlapci	132 min.	102 min.	94 min.	121 min.	130 min.	579 min.
Dívky	106 min.	132 min.	125 min.	154 min.	92 min.	609 min.
Celkem	119 min.	117 min.	110 min.	138 min.	111 min.	594 min.

Tabulka č. 4: Celková průměrná doba sezení ve volném čase

Ročník	1.	2.	3.	4.	5.	Všichni respondenti
Chlapci	160 min.	160 min.	260 min.	310 min.	280 min.	1170 min.
Dívky	160 min.	220 min.	250 min.	160 min.	200 min.	990 min.
Celkem	160 min.	190 min.	255 min.	235 min.	240 min.	1095 min.

Tabulka č. 5: Celkové zobrazení průměrně nachozených kroků všech respondentů

Ročník	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	Všichni respondenti
Chlapci	2394 kroků	2919 kroků	2361 kroků	2702 kroků	2694 kroků	2074 kroků
Dívky	2441 kroků	2870 kroků	2488 kroků	2679 kroků	2717 kroků	2639 kroků
Celkem	2418 kroků	2895 kroků	2425 kroků	2691 kroků	2706 kroků	2357 kroků

10 Závěr

Závěrem lze říci, že cíle zjistit a porovnat PA žáků 1. stupně Základní školy, pomocí dotazníku IPAQ – krátké verze a pomocí krokoměru, bylo dosaženo. Výzkum si kladl za úkol zjistit úroveň PA zejména z hlediska času (frekvence), počtu PA, kterým se děti věnovaly, jakým způsobem (organizovaně či neorganizovaně) a dále najít případné rozdíly mezi sledovanými parametry v rámci věku i pohlaví. Dále se výzkum zaměřil na hledání možných závislostí mezi těmito parametry navzájem. Výzkum proběhl, jak bylo předem stanoveno a v průběhu práce nedošlo k žádným větším komplikacím nebo neočekávaným jevům. Výzkum nám pomohl zodpovědět stanovené výzkumné otázky a jeho výsledky přinesly několik poznatků vztahující se k hypotézám.

1. výzkumná otázka řešila, zda má hmotnost, výška a BMI vliv na množství pohybové aktivity. V 1. ročníku dosáhla hodnota BMI nejnižších hodnot (Graf 3), celková doba všech pohybových aktivit se pohybovala v těch vyšších hodnotách (Tabulka 3). Naopak v 5. ročníku byl výsledek BMI již v pásmu nadváhy (Graf 3) a celková doba pohybové aktivity dosahovala nižších výsledků (Tabulka 3). Můžeme tedy říci, že hmotnost, výška a tedy i celkové BMI mají na množství pohybové aktivity spolu s dalšími faktory, vliv.

2. výzkumná otázka řešila, kolik času tráví děti mladšího školního věku pohybovou aktivitou ve volném čase. Respondenti strávili v průměru 119 minut, tedy necelé dvě hodiny, denně jakoukoliv pohybovou aktivitou ve volném čase- i chůzí (Tabulka 3). Chůzi se děti ve svém volném čase věnovali 5,4 dnů v týdnu a aktivitě jakékoliv intenzity věnovali 4,7 dnů v týdnu.

Nulová hypotéza H_01 byla potvrzena. Pohybová aktivita dítěte zůstává stále stejná bez ohledu na věk. U sledovaného souboru není pohybová aktivita závislá na věku dětí ve škole, ani ve volném čase. V každém ročníku se výsledky lišily a nezaznamenali jsme pravidelný pokles ročník od ročníku. Lze povšimnout, že ve školním prostředí, jsou žáci 5. ročníků aktivnější, než žáci 1. ročníku, což však z nezávislého pozorování můžeme přisoudit hlavně tomu, že výzkum byl prováděn v prvních měsících docházky do školy, kde se žáci 1. ročníku teprve adaptují na školní prostředí.

Alternativní hypotéza H_{A1} : Pohybová aktivita klesá se vzrůstajícím věkem dítěte, byla zamítnuta.

Nulová hypotéza H_02 byla zamítnuta.

Alternativní hypotézu H_{A2} můžeme potvrdit. Chlapci vykazují nižší pohybovou aktivitu než dívky. Výsledky výzkumného šetření pomocí dotazníku ukazují, že všichni respondenti mužského pohlaví věnují ve volném čase v průměru na den 116 minut jakékoliv pohybové aktivitě, včetně chůze. Dívky v tomto šetření vykazují o něco vyšší množství pohybové aktivity, a to 122 minut.

Nulová hypotéza H_{03} byla zamítnuta.

Alternativní hypotéza H_{A3} byla potvrzena a přijata. Všichni respondenti mužského pohlaví strávili nad denní průměrnou pohybovou aktivitou jakékoliv intenzity 116 minut, dívky 122 minut, dohromady všichni respondenti provozovali pohybovou aktivitu 119 minut denně, což jsou necelé 2 hodiny. Sezení se chlapci věnovali v průměru na den 234 minut, dívky 198 minut, všichni respondenti tedy strávili denně průměrně 216 minut sezením, to jsou 3 hodiny a 36 minut. Dle těchto výsledků lze tedy potvrdit, že děti mladšího školního věku se ve volném čase věnují více sezení, než pohybové aktivitě.

11 Souhrn

Tato diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou a pohybovým režimem žáků 1. stupně. V teoretické části byl charakterizován mladší školní věk a všechna jeho anatomická, fyziologická, psychická a sociální specifika. Důležitými a klíčovými kapitolami v teoretické části byla kapitola pohybová aktivita a pohybový režim ve škole, kde byl popsána pohybová aktivita a její význam pro zdraví dítěte a další parametry a schopnosti s ní související. V kapitole pohybový režim ve škole jsme se seznámili s důležitostí Rámcového vzdělávacího programu pro Základní vzdělávání a Školního vzdělávacího programu, a také možností zkvalitnění pohybové aktivity. Vzhledem ke skutečnosti, že součástí vzdělávacího procesu jsou i žáci se SVP, jsme tomuto tématu věnovali samostatnou kapitolu. Teoretická část se stala podkladem pro praktickou část, kde byl realizován výzkum. Výzkumný soubor tvořilo 50 dětí ze Základní školy ve Zlínském kraji. Výzkumu se zúčastnilo 24 chlapců a 24 dívek z prvního stupně. V rámci dotazníkového šetření byl aplikován dotazník IPAQ, konkrétně jeho krátká verze, který vyplňovali rodiče respondentů. Informace získané v dotazníku sloužily k analýze výzkumného souboru a porovnání množství pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku ve volném čase. Pro změření pohybové aktivity ve školním prostředí, bylo použito měření pomocí pedometrů. Data byla zpracována pomocí tabulek a grafů v programu Excel.

Cílem výzkumného šetření bylo zjištění a zhodnocení penzum pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku v době účasti na vyučování i mimo něj. V první výzkumné otázce jsme zjišťovali, zdali má hmotnost, výška a BMI vliv na pohybovou aktivitu. Zde jsme zjistili, že rozdíly u chlapců a dívek v množství pohybové aktivity nejsou veliké. Dívky však v průměru vykazují nepatrně vyšší množství pohybové aktivity. Co se týče hmotnosti, bylo u dětí, jejichž BMI vykazovalo nadváhu, zjištěno snížené množství pohybové aktivity. Toto zjištění však bylo zaznamenáno i u dětí, které vykazovaly BMI na hranici s podváhou. Ve druhé výzkumné otázce jsme se zabývali množstvím pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku ve volném čase. Zde proběhlo zjištění, že děti se ve volném čase věnují pohybové aktivitě velice málo, převažuje u nich sezení nad pohybem jakékoliv intenzity.

K řešení výzkumných otázek přispěly stanovené hypotézy. Hypotéza H_{01} zněla: Pohybová aktivita dítěte zůstává stále stejná bez ohledu na věk. Po statistické analýze jsme tuto hypotézu potvrdili, jelikož jsme nezaznamenali pravidelný pokles vzhledem k ročníku. Pohybová aktivita neklesala ani nestoupala, byla spíše proměnlivá. Hypotéza H_{A1} byla zamítnuta. Hypotéza H_{02} zněla: Množství pohybové aktivity je stejné bez ohledu na pohlaví. Po zhodnocení výsledků výzkumu jsme tuto hypotézu také zamítli.

I v tomto případě dívky předčily chlapci. Hypotéza H_{A2} tedy byla potvrzena. Hypotéza H_{03} zněla: Čas, který děti ve volném čase tráví sezením je stejný jako čas, který tráví pohybovou aktivitou. I tato hypotéza byla zamítnuta a přijali jsme hypotézu H_{A3} . Děti ve všech ročnících se ve volném čase věnovali více minut sedavým aktivitám než pohybu, a to včetně chůze.

Výsledky výzkumu by měli vést k zamyšlení nad množstvím pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Učitelé by měli nadále své žáky motivovat k pohybové aktivitě a nabízet jim co největší možnou škálu pohybových činností. Vzhledem k tomu, že ve volném čase děti vykazovaly velmi nízkou pohybovou aktivitu, měli by je rodiče přirozeně vést k pohybu. Bohužel v dnešní době je nabídka multimédií rozsáhlá a často se v očích dětí stává více atraktivní než navštěvování kroužků, podnikání výletů a spontánní pohybová činnost venku.

12 Summary

This thesis is about moving activity and moving mode of students 1st degree. In theoretical part was characterized younger school age and all his anatomic, physiological psychics and social specifics. The most important and main capitols in the theoretical part was chapter moving activity and moving mode in the school, where was described moving activity and her sense for children's health and more parameters and skills. In a chapter moving mode in the school we get to know with the importance Framework education programme for elementary education and school education programme, and also the possibility of improving moving activity. In view of this, part of education program are also students with the special education needs, we have this topic separate chapter. Research Theoretical part became a base for practical part where was the research realized. Research file had 50 children from elementary school in Zlín region. The research attended 24 boys and 24 girls from 1st degree. In a frame of questionnaire research was applied questionnaire IPAQ, more precisely his short version, which filled up parents from respondents. Informations which were founded out in questionnaire were for analysis research file and for comparing moving activity in children of younger school age in their free time. For measurement moving activity was used measurement with pedometers. The data was processed by the tables and charts in Excel program.

Goal of research was finding and evaluation pensus moving activity in children of younger age in a time of teaching and also out of the time of teaching. In The first research we were finding out if has weight, BMI or sex fluence to a moving activity. We found out that differences between boys and girls are not big. But girls reports a bit more moving activity. About the weight, was founded out with a children with higher BMI lower amount of moving activity. This discovery was also noticed with children, which had BMI on the underweight border.

In the second research question we were finding out an amount of movingactivity in a children of younger school age in their free time. Here we found out, that the children in their free time devote time not so much, so sitting is overbearing to any move of intensity.

To a solving research answers we have those hypotesis. The H_01 hypothesis was: The child's physical activity remains the same regardless of age. After statistical analysis, we confirmed this hypothesis, as we did not notice a regular decline relative to the year. Physical activity did not fall or rise, it was more variable. The H_{A1} hypothesis was rejected. The H_02 hypothesis was: The amount of exercise activity is the same regardless of gender. After evaluating the research results, we also rejected this hypothesis.

Even in this case, the girls outgun the boys. Therefore, the hypothesis of H_{A2} has been confirmed. The H_{03} Hypothesis was: The time spent by children in leisure time is the same as the time spent on physical activity. This hypothesis was also rejected and we accepted the hypothesis of H_{A3} . Children of all ages spent more leisure time on leisure activities than walking, including walking.

The results of research should be for thinking about quantity of moving activity in children of younger school age. Teachers should continue with motivating their students and offer them as much as big range of moving activity. In the view of fact that children showed really low moving activity in their free time, parents should lead up their children to a move. Unfortunately in this time is multimedia offers really large, and very often is becoming more attractive in children's eyes than visiting after school programs or trips, and idiomatic moving activity outside.

13 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

ATKINSONOVÁ, Rita. Psychologie. Praha: Portál, 2003, 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy. Praha: SPN, 1984. 373 s.

BĚLKA, Jan. Kondiční příprava ve sportovních hrách - rozvoj rychlosti [elektronický zdroj] : studijní DVD s osnovami. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3869-6.

BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychopedie. Brno: PF MU, 2003, 92 s. ISBN 80-210-3067-4.

BLATNÝ, Marek, ed. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, 290 s. ISBN 978-80-246-3462-3.

COOPER INSTITUTE (2007). FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM. Test administration manual (4th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics. ISBN 9780736068567.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika : pro studující tělesnou výchovu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 286 s. ISBN 80-04-23284-5.

DOHNAL, Tomáš et al. (2009). Tři dimenze pojmu rekreologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

DOBŘÝ, Lubomír a kol. Kinantropologie a pohybové aktivity. In: Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 13. ISBN 978-80-210-4858-4

DOSTÁL, Jiří. Moderní vzdělávání. Technika a informační technologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 157 s. ISBN 978-80-244-2912-0.

DOSTÁL, Jiří, Práce s editorem školního vzdělávacího programu, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 65 s. ISBN 978-80-244-2788-1.

- DYLEVSKÝ, Ivan. Somatologie. Olomouc: Epava, 2000, 479 s. ISBN 80-86297-05-5.
- DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- EFKLIDES, Anastasia. Positive Psychology Perspective on Quality of Life, Springer, 2012, 300 s. ISBN 9789400749627.
- ERIKSON, Erik H. Dětství a společnost. Praha: Argo, 2002, 387 s. ISBN 80-7203-380-8.
- ERIKSON, Erik H. Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka. Praha: Portál, 2015, 148 s. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FETTER, Vojtěch, MIROSLAV PROKOPEC, JAROSLAV SUCHÝ, SVATAVA TITLBACHOVÁ. Antropologie. Praha: Academia, 1967, 704 s. ISBN: 40.
- FRÖMEL, Karel, JIŘÍ NOVOSAD, ZBYNĚK SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 807067945X.
- GAJDOŠOVÁ, J., KOŠTÁLOVÁ, A., MUŽÍKOVÁ, L., MUŽÍK, V. Pyramidulka – edukační materiál pro 1. stupeň ZŠ s tematikou pohybových aktivit., Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2008.
- HADAČ, Jaroslav., PRÁŠILOVÁ, Marie. Didaktika tělesné výchovy pro 1. cyklus škol. Brno: Universita Jana Evangelisty Purkyně v Brně, 1982, 104 s.
- HAVLÍČKOVÁ, Ladislava a kol. Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004. 203 s. ISBN 80-7184-875-1.
- HÁJEK, Bedřich, et. al. Pedagogika volného času. Praha: Univerzita Karlova, 2003, 105 s. ISBN 80-7290-128-1.
- HÁJEK, Bedřich, Jiřina PÁVKOVÁ et al. Školní družina. Praha: Nakladatelství Portál, 2003, 152 s. ISBN. 978-80-7367-900-2.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogika volného času. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HÁLKOVÁ, Jitka a kol. Zdravotní a tělesná výchova: speciální učební text 1. část – obecná. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001. 120 s. ISBN 80-210-1604-3.

HENDL, Jan. Přehled statistických metod zpracování dat. Praha: Portál, 2006, 583 s. ISBN 80-7367-123-9.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

CHOUTKA, Miloslav, Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1991. 336 s. ISBN 80-7033-099-6.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 987-80-247-1369-4.

CHYTRÁČKOVÁ, Jitka. (Editor.) a autoři Karel MĚKOTA. UNIFITTEST (6–60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice (1. vyd.). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. ISBN 80-86317-18-8

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. 1. vyd. Opava, Slezská univerzita, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

JAVŮREK, Jan. Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců. Praha: ČÚV ČStV, 1982. 258 s.

JONÁŠOVÁ, Daniela, Jana MICHÁLKOVÁ a Vladislav MUŽÍK. Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2006, 40 s., ISBN 80-210-4074-2

JONÁŠOVÁ, Daniela a Vladislav MUŽÍK. Kinestetický učební styl. In SÜSS, Vladimír, Vladislav MUŽÍK a Zdena MARVANOVÁ. Sborník ze semináře pedagogické kinantropologie. Praha: FTVS UK, 2005. s. 51-52, 3 s.

JURAŠKOVÁ, Želmíra, Pavol BARTÍK. Vplyv pohybového programu na držanie tela a svalovú nerovnováhu. ZŠ Banská Bystrica: Bratia Synovci, 2010. 171 s. ISBN 978-80-8083-983-3.

KÁBELE, František. Somatopedie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993, 238 s. ISBN 80-7066-533-5.

KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido, 2011, 101 s. ISBN 978-80-7315-223-9

KOPECKÝ, Miroslav. Zdravotní tělesná výchova. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 109 s. ISBN 978-80-244-2509-2.

KOTULÁN, Jaroslav. Zdravotní nauky pro pedagogy. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-2179-9.

KOUBA, Pavel. Nietzsche: Filosofická interpretace. Praha: Český spisovatel, 1995. 290 s.

KUBÁNEK, Bohumil. Základy zdravotní tělesné výchovy pro žáky základních škol: oslabení podpůrně pohybového systému. Olomouc: Hanex, 1995. 57 s. ISBN 80-900-9252-7.

KUČERA, Miroslav, Ivan DYLEVSKÝ. Sportovní medicína. Praha: Grada, 1999, 284 s. ISBN 80-7169-725-7.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUDLÁČEK, Martin. Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 124 s. ISBN 978-802-4416-557.

KUDLÁČEK, Martin, Ondřej JEŠINA. Aplikované pohybové aktivity v integrované školní tělesné výchově / [Část] 1. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. Praha: Karolinum, 2009. Roč. 75, č. 2, s. 15-19. ISSN 1210-7689.

KURIC, Josef. Ontogenetická psychologie. Vyd. 1. Praha: SPN- Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 s.

LANGMAJER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006, 360 s. ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

LEDVINKA, Tomáš (1998). Škola v přírodě. Moderní vyučování, roč. IV, č. 4, s. 4-6. Praha: Portál. ISSN 1211-1775.

LIEVEGOED, B. C. J. Vývojové fáze dítěte. Praha: Baltazar, 1992, 80 s. ISBN 80-900307-7-7.

MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Praha: Karolinum, 2005, 270 s. ISBN 80-7184-867-0.

MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-7680.

MALCOLM, Miles, Cities and Cultures. Oxford: Routledge, 2007. 243 p. ISBN 978 0415354431.

MALINA, R. M., C. Bouchard, & Bar-Or,. Growth, maturation and physical activity. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. 428 p. ISBN 0-88011-882-2.

MALINA, R. M. and C. BOUCHARD. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books, 1991, 501 p. ISBN 08-732-2321-7.

MAZAL, Ferdinand. Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku. Olomouc: Hanex, 1994. 13 s. ISBN 80-9009-258-6.

MÁČEK, Miloš, Jiří RADVANSKÝ. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén, 2011, 237 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

MÁČEK, Miloš, Jiřina MÁČKOVÁ a Libuše SMOLÍKOVÁ. Počet kroků jako ukazatel tělesné zdatnosti. *Medicina sportiva Bohemica & Slovaca*, 2010, roč. 19, č. 2, s. 115-120. ISSN: 1210-5481 Dostupné z: http://kramerius.medvik.cz/search/nimg/IMG_FULL/uuid:274a86ab-69a6-11e3-9be7-d485646517a0#page=55

MĚKOTA, Karel, Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, Karel, Roman CUBEREK. Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 162 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, Karel, Rudolf KOVÁŘ. UNIFITTEST (6-60). Manuál pro hodnocení motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, FTVS, oddělení antropomotoriky, 1996. ISBN 80-7042-111-8.

MICHALÍK, Jan. Školská integrace dětí s postižením, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. 135 s. ISBN 80-244-0077-4.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika). 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-2443180-2.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika). 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2215-2.

MORAVEC, Roman, Tomáš KAMPMILLER, Jaromír SEDLÁČEK, et al. Eurofit – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. 2. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.

MORROW, JR. et al. 2005. Measurement and evaluation in human performance. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics. ISBN 0-7360-5540-1.

MUŽÍK, Vladislav, Petr VLČEK. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7.

MUŽÍK, Vladislav, Milada KREJČÍ. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-857-8317-7.

NADEU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Praha: Portál, 2003. 135 s. ISBN 80-717-8712-4.

NELEŠOVSKÁ, Alena, Hana SPÁČILOVÁ. Didaktika primární školy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 254 s. ISBN 80-244-1236-5.

NOVÁČEK, Vojtěch., Vladislav MUŽÍK, Jitka KOPŘIVOVÁ. Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 46 s. ISBN 80- 210-2642-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, 224 s. ISBN 978- 80-7367-423-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. Pedagogika volného času. 3. vyd. Praha: Portál, 2002 112 s. ISBN 80-7178-711-6.

PERIČ, Tomáš. Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Portál, 2004. 120 s. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Praha, Grada, 2012, 174 s. ISBN 978-80-247-7142-7.

PERIČ, Tomáš, Josef DOVADIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010, 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

PETROVSKIJ, A. V. Vývojová a pedagogická psychologie. Praha: SPN- Státní pedagogické nakladatelství, 1977, 257 s. ISBN 14-696-77.

PIAGET, Jean. Psychologie Inteligence. Praha: Portál, 1999, 164 s. ISBN 80-7178-309-9.

RYBOVÁ, Lucie, Martin KUDLÁČEK. Integrace žáků s tělesným postižením do hodin školní tělesné výchovy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Studia Sportiva, 4 (1), 2010, 132 s.

SHONKOFF, Jack P., Deborah A. PHILIPS. From neurons to Neighborhoods: Science of Early Childhood Development. Washington DC: National Academy Press, 2000, 612 p. ISBN 978-030-906-9885.

SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6

SIGMUNT, Erik, Mark De Ste CROIX, Ludmila MIKLÁNKOVÁ, Karel FRÖMEL. Physical activity of kindergarten children in comparison to teenagers and young adults. European Journal of Public Health, 2007 17(6), 646–651.

SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Erik SIGMUND. Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, 113 s. ISBN 978- 80-244-4840-4.

SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Erik SIGMUND, Romana ŠNOBLOVÁ. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybové aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. Tělesná kultura: odborný časopis. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Roč. 35, č. 1, 9- 27 s.

SKALKOVÁ, Jarmila. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: SPN- Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 209 s.

STACKEOVÁ, Daniela. Zdravotní benefity pohybové aktivity. Hygiena, 1, 2010, 55 s. 25-28. ISSN 1802-6281. Dostupné na: <https://www1.szu.cz/svi/hygiena/show.php?kat=archiv/h2010-1-06>.

SUCHOMEL, Aleš. Současné přístupy k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže (FITNESSGRAM). Česká kinantropologie. 2003. 125 s. ISSN 27-030-85.

SYSLOVÁ, Vlasta, Miroslav LIBRA. Zdravotní tělesná výchova: speciální učební text. 3. vydání. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2008, 106 s. ISBN 80-86586-15-4.

SÝKORA, František, Jarmila KOSTKOVÁ. Didaktika tělesné výchovy. vyd. 1. Praha: SPN, 1985, 211 s.

ŠÍMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. Psychologie dítěte. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

TUREK, Milan. Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. 1. vyd. Prešov. Slovensko: SVSTVŠ a PF PU, 1999, 186 s. ISBN 80-88885-61-2.

TŮMA, Martin, Jiří TKADLEC. Házená. Praha: Grada, 2002, 128 s. ISBN 978-80-247-0219-3.

VANÍČKOVÁ, Eva. Co zjistil náš výzkum. My a děti. 1994, Roč. 24, č. 1, 5-6 s.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN: 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005, 536 s. ISBN: 80-246-0956-8.

VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK. Sociální psychologie. Praha: Grada, 2008, 408 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK. Sociální psychologie. Praha: ISV, 1997, 416 s. ISBN 808-586-620-X.

WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health [online]. Switzerland, 2010[cit. 2015-01-29]. ISBN 978 92 4 159 997 9. Dostupné z: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1

14 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1- Percentilový graf -správný poměr výšky a hmotnosti – dívky 3-14,5 let

Příloha č. 2- Percentilový graf- správný poměr výšky a hmotnosti- chlapci 3- 14,5 let

Příloha č. 3- BMI dívky 0- 18 let

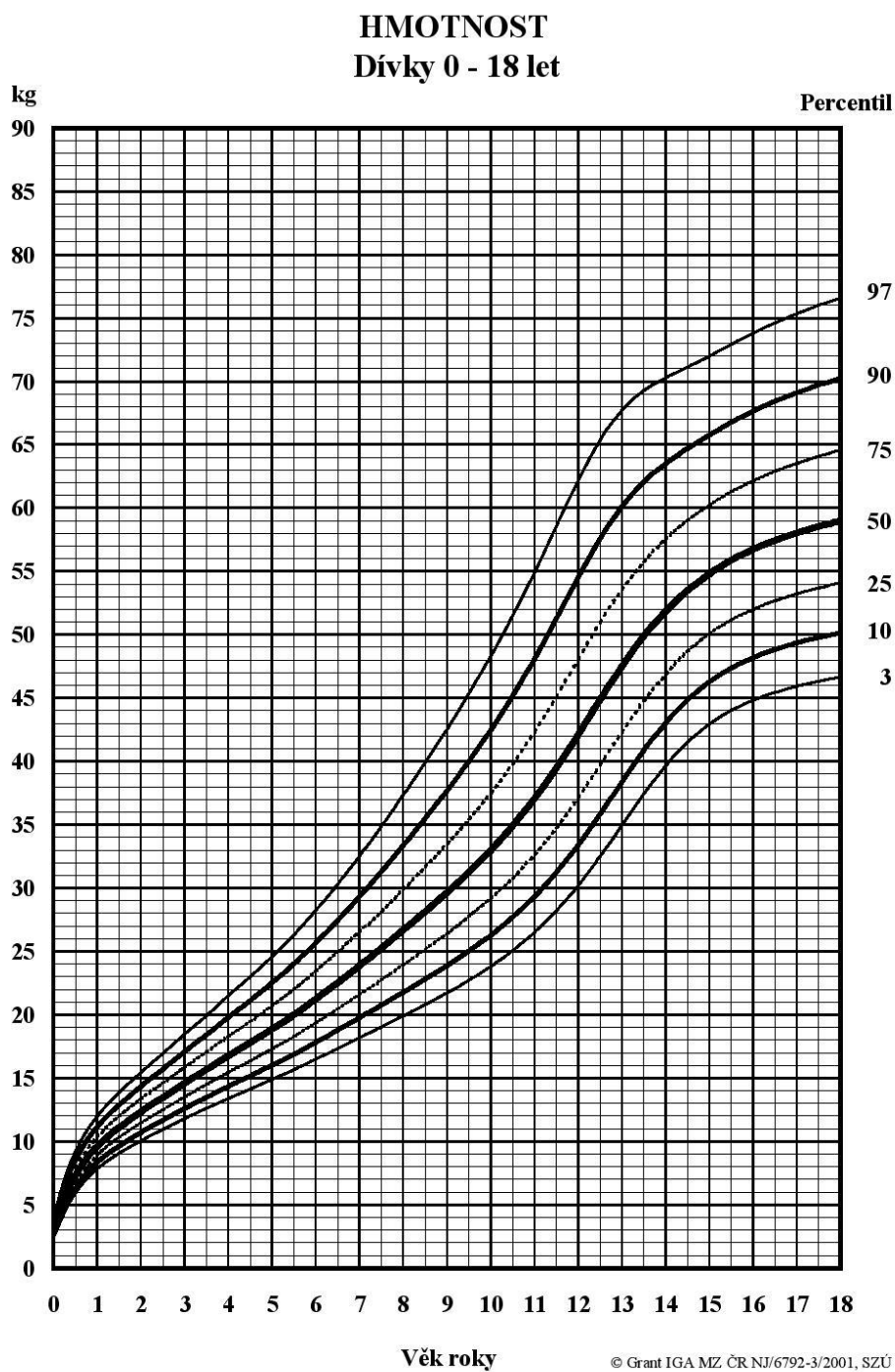
Příloha č. 4- BMI chlapci 0-18 let

Příloha č. 5- Dotazník k pohybové aktivitě

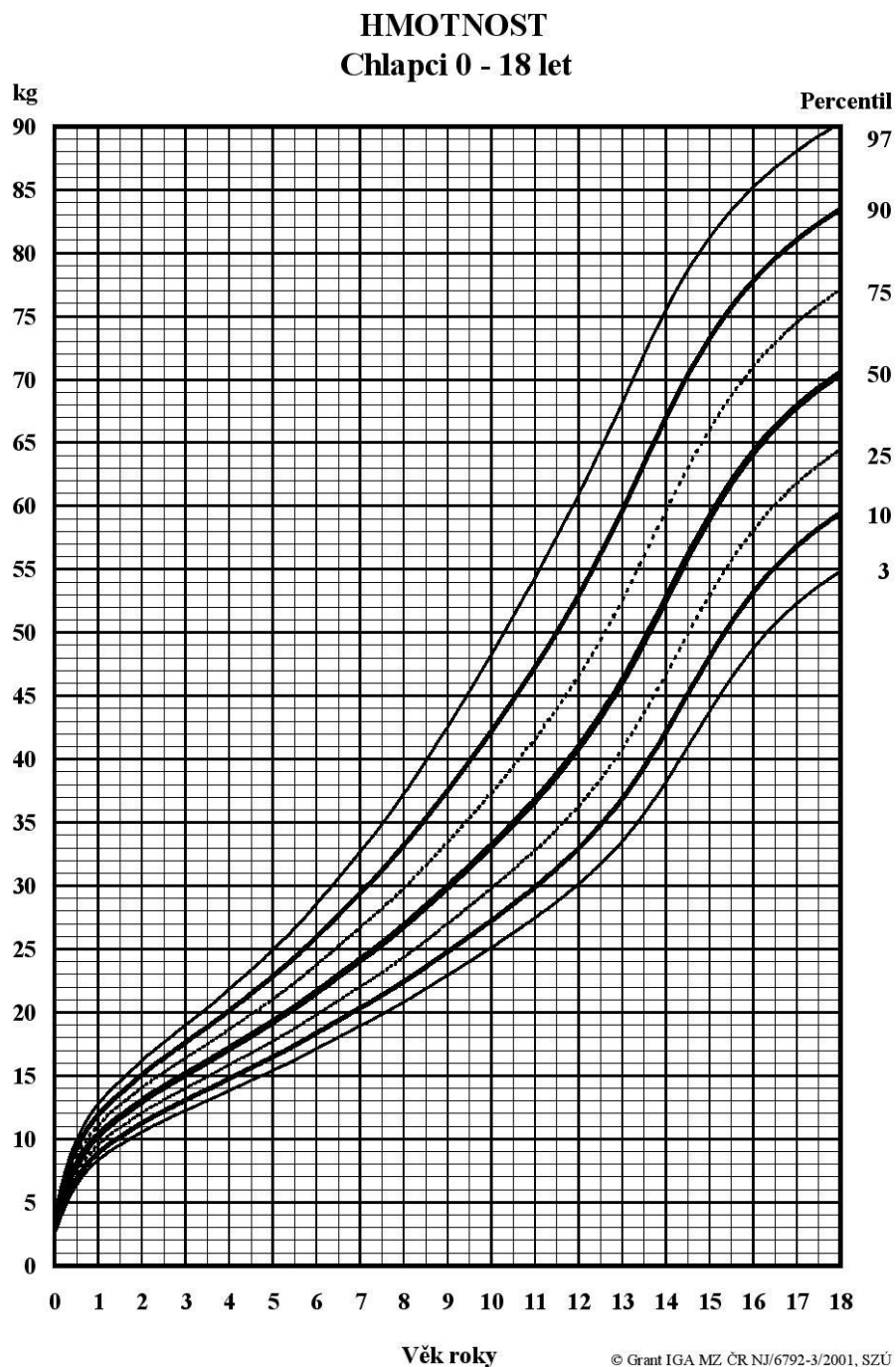
Příloha č. 6- Souhlas rodičů s prováděním výzkumu za účasti jejich dětí

Příloha č. 7- Arch k zaznamenání údajů

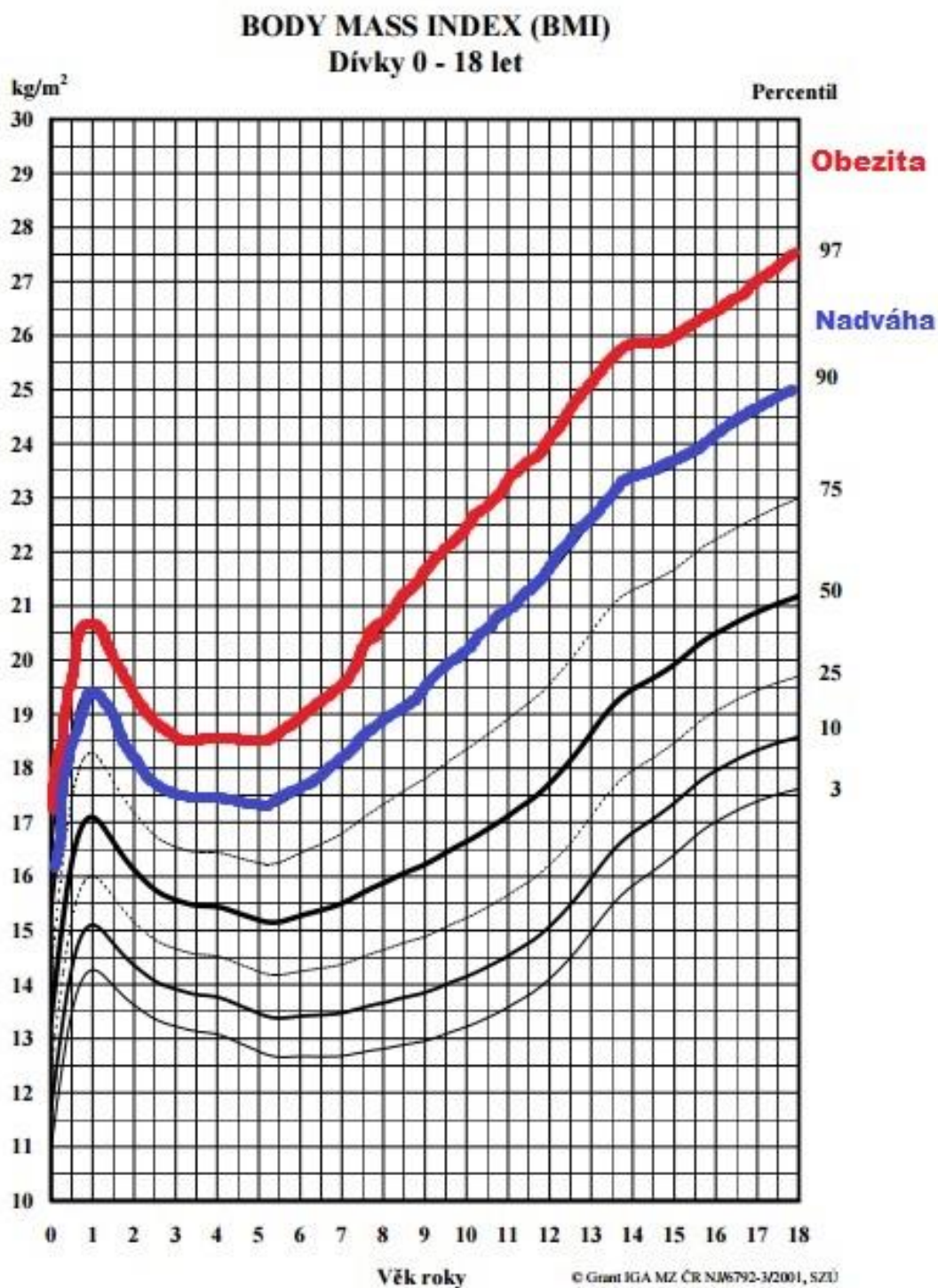
Příloha č. 1 Percentilový graf -správný poměr výšky a hmotnosti – dívky 0-18 let (dostupné z:http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/grafy/HMOTNOST_Divky.pdf)



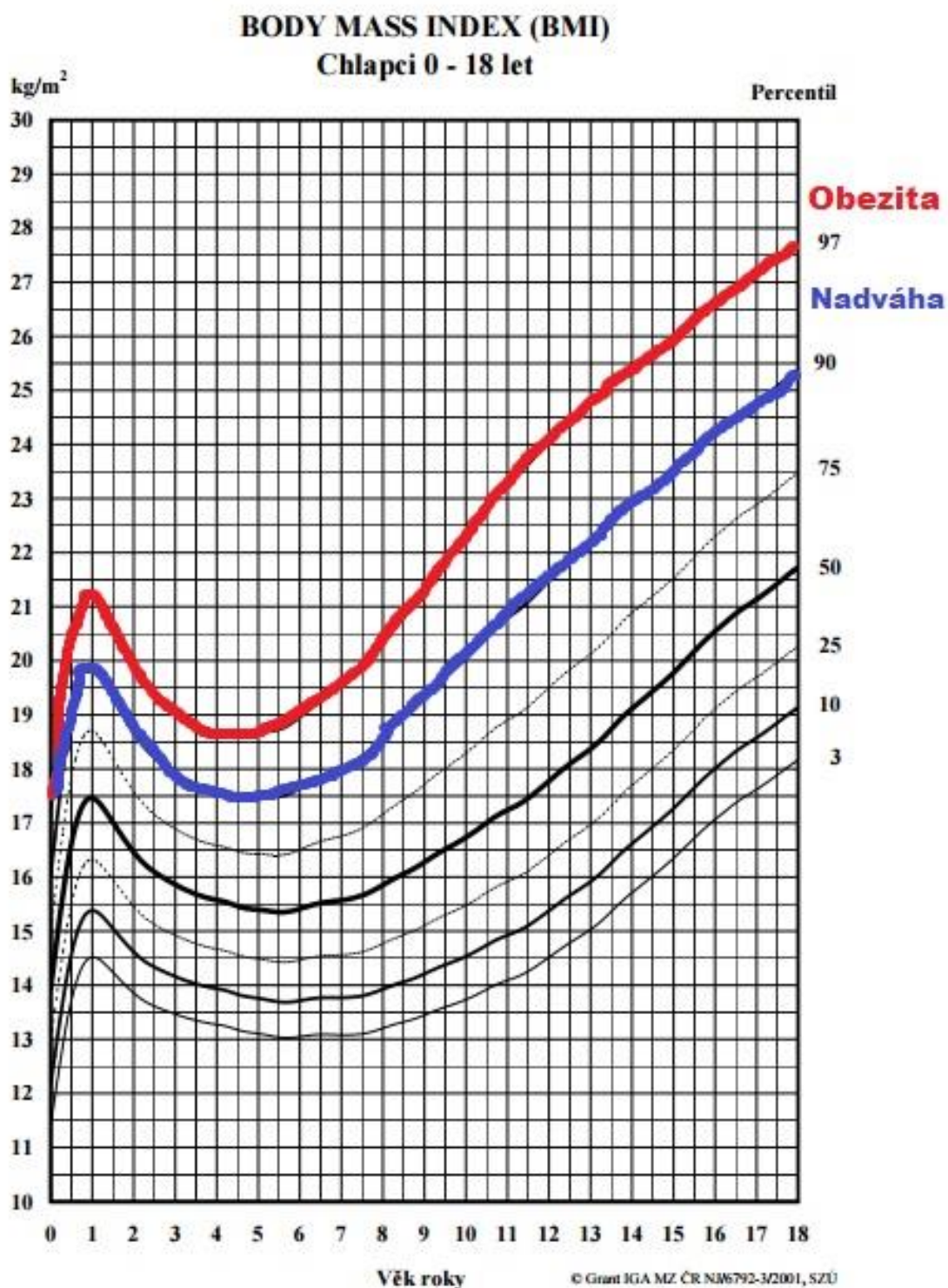
Příloha č. 2 Percentilový graf- správný poměr výšky a hmotnosti- chlapci – 0 -18 let
(dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/grafy/HMOTNOST_Chlapci.pdf)



Příloha č. 3 BMI dívky 0- 18 let (dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)



Příloha č. 4 BMI- chlapci 0-18 let (dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)



Příloha č. 5 Dotazník k pohybové aktivitě (dostupné z: http://files.cfkr.eu/200000056-a614da70ea/IPAQ_CZ_short.pdf)

Dotazník k pohybové aktivitě

Vážení rodiče,

jsem studentkou pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru učitelství pro 1. stupeň ZŠ a speciální pedagogika. Zpracovávám diplomovou práci na téma **Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně**. Touto cestou se na Vás obracím s žádostí o umožnění výzkumného šetření v oblasti pohybové aktivity Vašeho dítěte a prosím o vyplnění krátkého dotazníku. Jedná se o přibližný odhad doby pohybových aktivit v minutách. Dotazník je anonymní, zjištěné údaje budou vyhodnoceny bez uvedení jmen, komplexně a použity pouze pro potřeby mé diplomové práce.

Za Vaši pomoc Vám velmi děkuji.

S pozdravem

Tomíková Simona

ANAMNÉZA DÍTĚTE

1. Pohlaví: Chlapec / Dívka (nehodící se škrtněte)
2. Kolik let je Vašemu dítěti? _____ let
3. Výška dítěte (cm): _____
4. Hmotnost dítěte (kg): _____

POHYBOVÁ AKTIVITA

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě **intenzivní pohybovou aktivitu**, například aerobik, rychlou jízdu na kole? Intenzivní pohybová aktivita je ta, při které se velmi zadýcháte. Delší dobu potom trvá, než se vrátíte ke své obvyklé klidové dechové frekvenci (např. po cvičení aerobiku, fotbalovém zápase, rychlé jízdě na kole v kopcovitém terénu apod.). Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

_____ **dnů v týdnu**

Neprovádí žádnou intenzivní pohybovou aktivitu. *Přejděte rovnou k otázce 3.*

2. Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou provádělo Vaše dítě **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž se zadýcháte jen trochu více než obvykle. Během této fyzické zátěže dokážete i plynule hovořit. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, provádělo Vaše dítě **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, například nošení lehčích břemen nebo jízdu na kole běžnou rychlostí? Nezapomínejte chůzi!!!

_____ **dnů v týdnu**

Neprovádí žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu. *Přejděte rovnou k otázce 5.*

4. Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při této **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

Zamyslete se nad časem, který Vaše dítě za **posledních 7 dnů** strávilo chůzí. Zahrňte v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou dítě vykonává výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, **chodilo** Vaše dítě nepřetržitě alespoň 10 minut?

_____ **dnů v týdnu**

Nechodilo. *Přejděte rovnou k otázce 7.*

6. Kolik času obvykle stráví Vaše dítě **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

Poslední otázka této části se týká času, který strávilo Vaše dítě **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sezením v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize.

1. **7.** Kolik času **denně** obvykle strávilo Vaše dítě **sezením v pracovních dnech** (dobu ve vyučování nepočítejte) v průměru za jeden pracovní den?

_____ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Souhlas rodičů s prováděním výzkumu

Souhlasím, aby se můj syn/dcera _____ zúčastnil/a výzkumu měření pohybové aktivity ve vyučovacích hodinách na Základní škole. Tento výzkum je anonymní a slouží pouze k účelům zpracování dat pro Diplomovou práci, kterou zpracovává Simona Tomíková. Výzkum bude probíhat po dobu jednoho týdne a Vaše dítě po dobu 4 vyučovacích hodin bude nosit za pásem krokoměr, který bude zaznamenávat počet nachozených kroků.

Datum

Podpis zákonného zástupce

DOTAZNÍK

KROKOMĚR

ÚDAJE

EV. ČÍSLO	VÁHA	VÝŠKA	BMI	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	CELKEM	1. OT.	2. OT.	3. OT.	4. OT.	5. OT.	6. OT.	7. OT.	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

ANOTACE

Jméno a Příjmení:	Simona Tomíková
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy
Název v angličtině:	Physical activity and physical regime for pupils of the first grade elementary school
Anotace práce:	Teoretická část charakterizuje mladší školní věk a jeho specifika. Vymezuje pojem pohybová aktivita a její náležitosti pro děti mladšího školního věku a zaměřuje se na pohybový režim a jeho zkvalitnění. Výzkumná část se zaměřuje na penzum pohybové aktivity ve vztahu k hmotnosti, BMI a pohlaví. K výzkumu byla použita metoda dotazníku a měření pomocí pedometrů.
Klíčová slova:	Mladší školní věk, pohybová aktivita, pohybový režim
Anotace v angličtině:	The theoretical part characterizes the younger school age and its specifics. It defines the concept of physical activity and its essentials for children of younger school age and focuses on the movement regime and its improvement. The research part focuses on the pseudo-motion activity in relation to weight, BMI and sex. The questionnaire method and measurement using pedometers were used for the research.
Klíčová slova v angličtině:	Younger school age, physical activity, physical regime
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1- Percentilový graf -správný poměr výšky a hmotnosti – dívky 0 - 18 let Příloha č. 2- Percentilový graf- správný poměr výšky a hmotnosti- chlapci 0 – 18 let Příloha č. 3- BMI dívky 0 - 18 let Příloha č. 4- BMI chlapci 0 -18 let Příloha č. 5- Dotazník k pohybové aktivitě Příloha č. 6- Souhlas rodičů s prováděním výzkumu za účasti jejich dětí Příloha č. 7- Arch k zaznamenání údajů
Rozsah práce:	72 s.
Jazyk práce:	Český jazyk