

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a patopsychologie

**POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO A
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A VYUŽÍVÁNÍ
DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ**

Diplomová práce
Bc. Andrea MARTINŮ

Vedoucí práce: PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Olomouc 2023

Řízení volnočasových aktivit

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 17. 4. 2023

.....

Bc. Andrea Martinů

Děkuji vedoucí práce PhDr, Soně Lemrové, Ph.D. za podněty a připomínky při vypracování práce. Poděkovat bych také chtěla všem rodičům a žákům, kteří byli ochotni a věnovali svůj čas k vyplnění dotazníku.

ANOTACE

Tématem mé diplomové práce je zjištění pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií na vybraných mateřských a základních školách. Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Cílem mé diplomové práce je mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií na vybraných školách. Jaká je pohybová aktivita a využívání digitálních technologií podporující pohybovou aktivitu na vybraných mateřských a základních školách.

První část mé diplomové práce obsahuje teoretickou část, kde jsou vymezeny pojmy týkající se pohybu, pohybové aktivity dětí, dále pak specifika dětí v oblasti tělesného vývoje a v neposlední řadě se budu zabývat pojmem digitální technologie. Druhou částí diplomové práce jsou výzkumné cíle a metody, kde jsou uvedeny cíle diplomové práce, charakteristika respondentů a metoda sběru dat. Třetí část zahrnuje část praktickou, která je zaměřena na kvantitativní výzkum pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využití digitálních technologií. Pro toto šetření byl zvolen nestandardizovaný dotazník obsahující otázky vztahující se k dílčím cílům této práce.

Klíčová slova

Pohybová aktivita; děti; škola; digitální technologie.

ANOTATION

The subject of my diploma thesis is the identification of the activity of children of pre-school and younger school age and the use of digital technologies in selected primary and nursery schools. The diploma thesis is divided into theoretical and practical parts.

The aim of my diploma thesis is to map the activity of children of pre-school and younger school age and to use digital technologies in selected schools. What is the physical activity and the use of digital technologies supporting activity in selected nursery and primary schools.

The first part of my thesis contains the theoretical part, where there are concepts relating to movement, physical activity of children, next the specifics of children in the field of physical development, and last but not least, I will address the concept of digital technology. The second part of the diploma thesis is research objectives and methods, where the objectives of the diploma thesis are listed, characteristics of respondents and method of data collection. The third part includes the practical part, which focuses on quantitative research into the exercise activity of pre-school and younger school age children and the use of digital technologies. A non-standardized questionnaire containing questions related to the sub - objectives of this work was chosen for this investigation.

KEYWORDS

Physical activity; children; school; digital technologies

OBSAH

Anotace	4
Anotation.....	5
Úvod.....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 Pohyb a pohybová aktivita	10
1.1.1 Pohyb.....	10
1.1.2 Pohybová aktivita	10
1.2 Pohybová aktivita dětí	12
1.2.1 Význam pohybu v dětském věku	16
1.2.2 Školní pohybové aktivity.....	23
1.2.3 Mimoškolní pohybové aktivity	25
1.3 Specifikace dětí v oblasti tělesného vývoje.....	25
1.3.1 Období předškolního věku	25
1.3.2 Vstup dítěte do školy.....	26
1.3.3 Období mladšího školního věku.....	27
1.4 Digitální technologie	29
1.4.1 Digitální prostředky k rozvoji digitální gramotnosti a pohybové aktivity	30
1.4.2 Aplikace a hry podporující pohybovou aktivitu.....	33
1.5 Předchozí výzkumy k pohybové aktivitě dětí předškolního a mladšího školního věku	36
2 PRAKTICKÁ ČÁST	38
2.1 Výzkumné cíle.....	38

2.2	Použité metody sběru dat	39
2.2.1	Dotazník pohybové aktivity dětí a využívání digitálních technologií	39
2.3	Charakteristika respondentů	39
2.4	Mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku.	42
2.4.1	Mapování důvodů respondentů výběru pohybových aktivit	43
2.5	Podrobná analýza pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií	44
2.6	Výsledky pravidelné pohybové aktivity dětí na základních školách v souvislosti s věkem.....	53
2.7	Diskuse	55
2.7.1	Limity práce	58
	Závěr	59
	Seznam použité literatury.....	60
	Seznam schémat	65
	Seznam grafů.....	66
	Seznam tabulek	67
	Seznam příloh.....	68

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií na vybraných školách a školkách. Pohybová aktivita patří k základním fyziologickým potřebám dítěte a lze ji také zařadit mezi základní potřeby člověka i ve známé pyramidě lidských potřeb, proto je důležité, aby se o pohyb dětí zajímaly už v předškolním věku. V současnosti dochází k rychlému rozvoji v oblasti digitálních technologií a digitální technologie využívají nejen dospělí ale od nejtělejšího věku i děti. Do digitálního světa plného možností a informací jim pak otevírá cestu internet, sociální sítě a počítačové hry. A proto jsem se rozhodla spojit dvě v dnešní době hodně diskutovaná témata. Pohyb a digitální technologie a zjistit jakým způsobem lze využít digitální technologie při pohybu nebo zda digitální technologie podporují pohybovou aktivitu.

Toto téma jsem si vybrala, protože jsem učitel předškolního vzdělávání a z toho důvodu mě zajímá, zda digitální technologie ovlivňují děti k tomu, aby se pohybu začaly věnovat, nebo zda je motivují k vyšší pohybové aktivitě, protože výsledky výzkumu by mohly být nápomocny k využívání více digitálních technologií při výchovně vzdělávacímu procesu.

Diplomová práce se bude zaměřovat na respondenty vybraných základních a mateřských škol. Pro svůj výzkum jsem si vybrala kvantitativní metodu. Nestandardizovaným dotazníkem budu mapovat pohybovou aktivitu dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií.

Teoretická část se týká především pohybu, pohybové aktivity, konkrétněji významem pohybu v dětském věku, školními a mimoškolními pohybovými aktivitami. Dále pak bude teoretická část obsahovat specifika dětí předškolního a mladšího školního věku v oblasti tělesného vývoje, a jelikož je tématem mé diplomové práce pohybová aktivita dětí a využívání digitálních technologií, bude se poslední kapitola teoretické části věnovat digitálním technologiím, konkrétněji digitálním prostředkům k rozvoji digitální gramotnosti a pohybové aktivity a také aplikacím a hrám podporující pohybovou aktivitu. V praktické části se budu věnovat metodě sběru dat, charakteristikou respondentů a distribucí získaných výsledků z dotazníků.

Cílem mé diplomové práce je mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využití digitálních technologií. Jaké pohybové aktivitě se děti předškolního a mladšího školního věku nejvíce věnují, jaká je frekvence pohybových aktivit, jaké sportovně pohybové organizace jsou mezi dětmi nejvíce navštěvované, zda je rozdíl ve frekvenci navštěvovaných pohybových aktivit u dětí z města a z vesnice. Dále pak zjistit, zda děti navštěvují pohybové aktivity organizované školou, nebo mimo školu, zda děti na základních školách při pohybové aktivitě využívají digitální

technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti a zmapovat povědomí dětí o digitálních pohybových hrách.

Prostřednictvím nestandardizovaného dotazníku se pokusím tyto informace zjistit a distribuovat.

1 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se budu věnovat pohybu, pohybové aktivitě a pohybové aktivitě dětí, konkrétněji významem pohybu v dětském věku, školními a mimoškolními pohybovými aktivitami. Dále se budu zabývat specifikami dětí předškolního a mladšího školního věku v oblasti tělesného vývoje a v neposlední řadě digitálními technologiím, konkrétněji o digitální prostředky k rozvoji digitální gramotnosti a pohybové aktivity a o aplikace a hry podporující pohybovou aktivitu.

1.1 Pohyb a pohybová aktivita

V této kapitole se budu zabývat pojmem pohyb a pohybová aktivita, protože správná životospráva a pravidelná pohybová aktivita, jako její součást jsou základními preventivními opatřeními, kterými můžeme přispět k ochraně svého zdraví.

1.1.1 Pohyb

Pohyb dle Pastucha a kol. (2011) patří k základním biologickým potřebám a projevům lidského života.

Život jako celek začíná pohybem buněk, tím že se hýbeme, rosteme. Člověk roste pohybem v mnoha oblastech nejen z hlediska objemu svalové hmoty, zároveň roste a rozkvétá to, co přímo nevidíme a to nervová soustava. Pohyb ovlivňuje i rozvoj duševní a sociální. (Poláková 2019)

Pohyb je označován jako znamením života. I když si myslíme, že jsme v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. Harmonicky propojena je v lidském pohybu propojena složka fyzická, duševní, a duchovní a to v individuální podobě a vztazích k okolnímu světu. Pohyb patří také mezi výrazový prostředek člověka. Je jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace. (Mužík, Krejčí 1997)

„Každá hodina ztraceného času v mládí je zárodkem neštěstí v budoucnosti.“
(Napoleon Bonaparte)

1.1.2 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu lze nejjednodušeji definovat jako *„jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu.“* (Sigmundová, Sigmund 2015)

Dle Světové zdravotnické organizace je *„pohybová aktivita jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení srdeční a dechové frekvence.“*

Sekota (2015) pod pojmem pohybová aktivita rozumí pohybovou činnost, která vyžaduje energetický výdej nad úroveň výdeje v klidovém stavu a zvyšuje požadavky

na funkci organismu. Do pohybových aktivit zařazuje všechny pracovní činnosti včetně domácích prací a zájmových činností, jako je například rybolov, zahrádkářství nebo včelařství a dále všechny řízené sportovně pohybové a tělovýchovné aktivity vykonávané kolektivně nebo individuálně. Uvádí také, že k hlavním cílům pohybové aktivity patří zvýšení či zachování pohybové výkonnosti, upevnění či zachování zdraví, redukce hmotnosti a prodloužení délky aktivního věku.

Pohybovou aktivitou je tedy podle již zmíněných autorů chůze, běh, skok, hod, plavání, fotbal apod. Je součástí sportu, chůze do školy, školních aktivit ale i dětské hry. (Kaplan 2020)

Dle Pastucha a kol. (2011) pravidelná pohybová aktivita je jednou z podmínek zdravého životního stylu a je také nezbytná jako prevence obezity a různých onemocnění. Pravidelná pohybová aktivita má celou řadu pozitivních fyziologických a sociálních účinků. Je prostředek k učení se, seznamování se s prostředím, napomáhá nám jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím získat potřebné zkušenosti. Pohyb je také prostředkem jak komunikovat s ostatními, jak vyjádřit sebe sama, napomáhá nám k získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, pomáhání si, vzájemného srovnávání, soupeření a spolupráce. Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, pohybové úkoly každodenního života, pracovní, lokomoční a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci. Jde o celý komplex lidského chování.

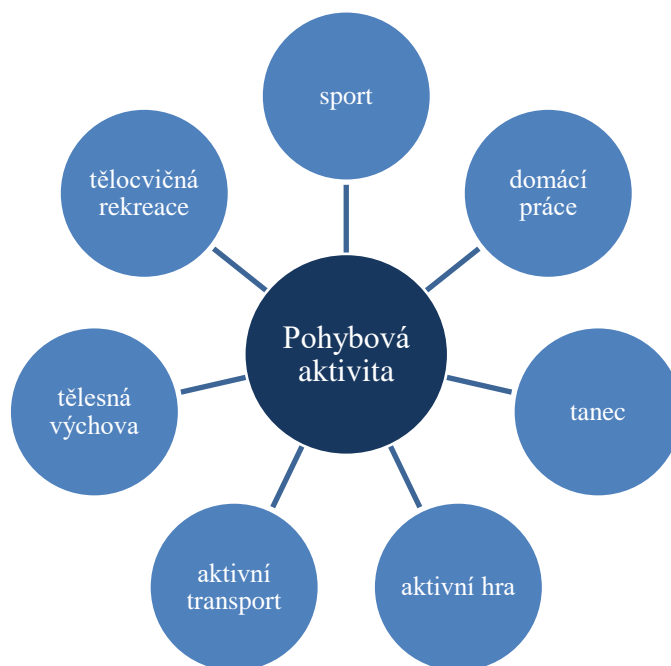


Schéma č. 1: Schéma pohybové aktivity (Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity) in Pastucha a kol. (2011).

V každé pohybové aktivitě dle Pastucha a kol. (2011) rozlišujeme čtyři základní pohybové dovednosti, kterými jsou obratnost, rychlost, síla a vytrvalost.

Téměř bez výhrad je dle Sekoty (2015) přijímána teze o významném vlivu sportovních činností na utváření povahových rysů. Ti, kteří sdílejí mýtus o sportu jako nástroji pozitivní tvorby charakteru, jsou spíše nakloněni podporovat své děti v aktivní účasti na sportovních aktivitách, někteří věří, že bez sportovní zkušenosti by život neprobíhal plně a bohatě. Existuje řada zajímavých zjištění týkajících se vztahu sportu a sociální stratifikace, které poukazují na to, že vyšší sociální vrstvy praktikují jako běžný sport squash, tenis, golf, vodní sporty nebo lyžování. Nižší sociální vrstvy využívají otevřenost přístupu především k fotbalu, lednímu hokeji, tanci nebo rybaření. Bylo také zjištěno, že muži preferují především fotbal, cyklistiku, golf a rybaření a ženy dávají přednost spíše aerobiku, tanci, bruslení a plavání. Aktivní životní styl tvoří nedílnou součást výchovné práce především ze strany učitelů tělesné výchovy.

1.2 Pohybová aktivita dětí

Pohybová aktivita je jednou z nejdůležitějších potřeb dítěte. (Mužik, Krejčí 1997)

Kaplan (2020) uvádí, že jednou ze základních životních aktivit pro správný vývoj dětského organismu je dostatek pohybové aktivity. Od prvního roku se spontánní pohybová aktivita realizuje v podobě her. V pozdějším věku jsou hry zaměřeny určitým směrem a dostávají určitý obsah podle motivace, převažují hry ve volném terénu. Lépe jsou na tom děti, které žijí na venkově a jejichž pohybová aktivita má neorganizovanou formu. Co se týká městských dětí, je nutné jim všestranně pomáhat ve využívání organizované i spontánní činnosti.

Dle Dvořákové (2009) se sportem rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená. Předškolní děti, ale i děti starší mají touhu se pohybovat, hrát si nebo závodit a konečný výsledek, tedy očekávaný výkon je pro ně až na druhém místě. V terminologii jiných zámořských států bývá hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů nazýváno jako sport. Ve škole se také příliš nerozlišuje sport od tělesné výchovy. Hýbeš se? Tedy sportuješ. Takto chápe sportování i Dvořáková (2009). Podle psychologa Piageta je v období do dvou let věku dítěte velmi důležité vytváření schémat a vzorů v pohybovém vývoji. Podle sociálního psychologa Eriksona vývojová teorie o našem začleňování se do společnosti podtrhuje to, že právě v emocionálním a důvěrném prostředí rodiny dítě získává první pohybové a vztahové poznatky. U obou citovaných vývojových psychologů je pohyb uváděn jako zdroj poznání, komunikace a začleňování dítěte do společnosti.

Pohybovou aktivitu lze členit podle různých kritérií a hledisek. Frömel, Novosad a Svozil (1999) dělí pohybové aktivity následovně:

1. Každodenní a sportovní pohybové aktivity

- Každodenní pohybové aktivity jsou aktivity, které jsou součástí běžného života člověka. Lze sem zařadit chůzi do školy i ze školy, práci v domácnosti i na zahrádce, chůzi na autobus nebo do schodů, procházky a nákupy. Pro takové každodenní pohybové aktivity není potřeba speciálního vybavení či zařízení.
- Pohybové aktivity sportovní dovednostního typu jsou pohybové aktivity, které vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti. Dělí se na vytrvalostní, silové a rychlostní. Aktivity jsou realizovány opakovaně, mají určitou strukturu a ve většině případů jsou plánované. Tyto pohybové aktivity probíhají ve speciálních zařízeních s určitým speciálním vybavením nebo sportovním úborem.

2. Pohybové aktivity organizované a neorganizované

- Neorganizovaná pohybová aktivita je prováděna volně bez pedagogického vedení a je emotivně podmíněná. Je vykonávána na volném prostranství, jako hřiště, volná prostranství u domu, nebo využít přírodních podmínek jako parky, louky, polní cesty. Příkladem těchto pohybových aktivit může být běhání ve volném prostoru, procházky, dětské hry venku, jízda na kole, bruslích, výlety a další. Do spontánních pohybových aktivit lze zařadit také cestu do školy a ze školy nebo pohybové aktivity spojené s denním režimem, jako jsou domácí práce, zahradní práce nebo procházky se psem.
- Organizovaná pohybová aktivita je prováděna pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra. Tato pohybová aktivita je provozována a organizována různými zájmovými institucemi a zařízeními zabývajícími se sportem. Jedná se o zájmové kroužky, oddíly, organizace, kluby nebo kurzy. Mezi ně můžeme zařadit například Sokol, Skaut, taneční školy, DDM nebo sportovní a tělovýchovné kluby.

Další autoři dle Kaplana (2020) dělí pohybovou aktivitu na dva druhy:

- *Běžné denní pohybové aktivity* – jsou součástí každodenních sebeobslužných činností, jako jsou například chůze po schodech, úklid domácnosti nebo odmetání sněhu před domem. Jedná se o situace, které vznikají v běžném denním životě.

- *Pohybové aktivity dovednostního charakteru* – jsou plánované, strukturované, záměrně opakované, účelové, časově a prostorově vymezené. Tyto pohybové aktivity vedou ke zlepšení či udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti. Většinou vyžadují adekvátní prostory nebo zařízení, náčiní a oblečení.

Z výše uvedeného vyplývá, že pohybová aktivita je pro děti nezbytná. Díky ní dochází k rovnoměrnému růstu a vývoji organismu. Kromě výše uvedeného členění pohybových aktivit můžeme pohybovou aktivitu dělit na vhodnou a nevhodnou pro dětský organismus. Co se týká vhodné pohybové aktivity lze do ní zařadit školní tělesnou výchovu, zde hraje významnou roli učitel, který by měl u každého žáka vytvořit kladný vztah k pohybu, jelikož je pohyb nedílnou součástí dětského života a je jím přirozený. Mezi benefity sportovní aktivity patří duševní zdraví, pocit pohody, pocit sociální pohody a fyzické zdraví. Hodiny tělesné výchovy by měly být řízené a nemělo by to být o tom, že dá učitel dětem fotbalový míč, nebo pálky na florbal a nechá děti volně hrát. To může být jeden z důvodů, proč následně některé děti nosí omluvenky a tělesné výchovy se nechtějí účastnit a následně tráví svůj volný čas u monitoru počítače, tabletu, mobilu, nebo televize. Pro děti by měla být pohybová aktivita atraktivní, zábavná, hravá a soutěživá, aby se v ní dala využít spontánnost a hravost dětí. Děti bychom k pohybu měli vést formou hry. Pohyb ovlivňuje jak stránku fyzickou tak psychickou, což má vliv na vývoj vlastností dítěte. Vede k rozvoji ctížádosti a vůle. (Kaplan 2020)

Existuje tzv. pyramida pohybové aktivity, která podle Suchomela in Kaplan (2020) nabízí typy a varianty pohybových aktivit, které by děti měly zahrnout do svého týdenního pohybového režimu.

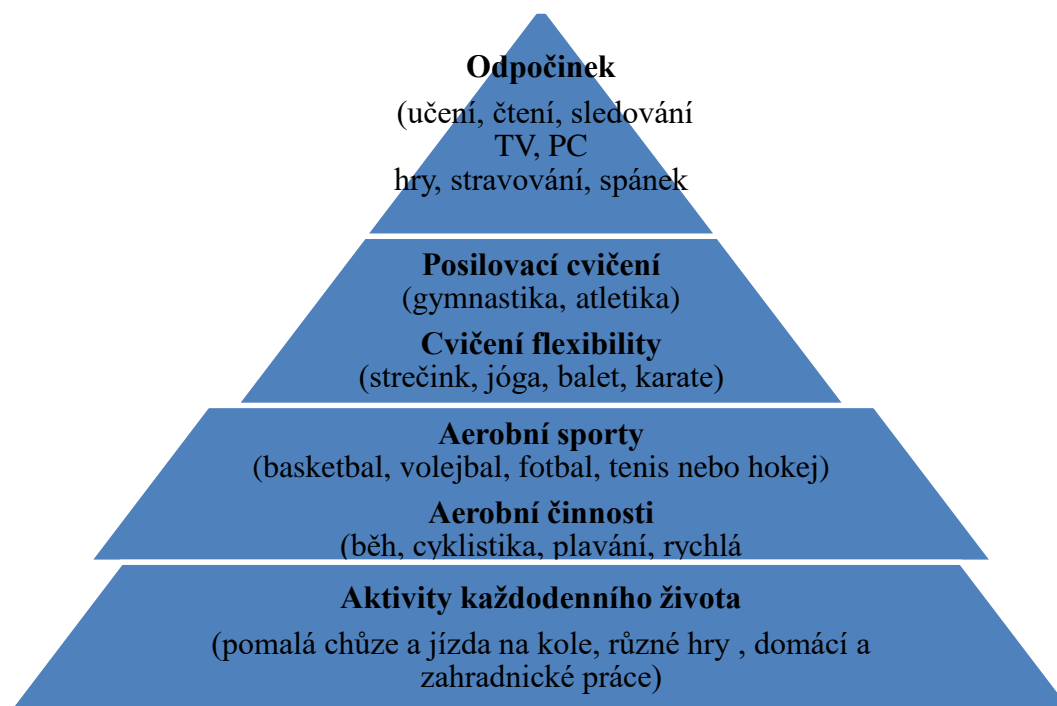


Schéma č. 2: Pyramida pohybové aktivity dětí (Kaplan 2020)

V pohybové aktivitě je také důležitá pohybová gramotnost, která popisuje kvalitativní úroveň člověka motivovaného uplatňovat své pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti pro každodenní pohybovou aktivitu, která pozitivně ovlivňuje zdraví. Pohybová gramotnost zkoumá pohyb z hlediska celé osoby. Zahrnuje fyzické, emoční a duševní zapojení do pohybové aktivity. Rozvoj pohybové gramotnosti spočívá v tom, že se rádi hýbeme a pohyb si užíváme. Pohybová gramotnost se týká každého, nezáleží na věku, schopnostech ani osobních cílech, je o naplnění vlastního potenciálu. Mezi základní pohybové dovednosti pro rozvoj pohybové gramotnosti patří jízda na kole, běhání, kopání, balancování, nebo také házení, chytání, skákání, protahování, bruslení nebo plavání. (Gába et al. 2022)

V tabulce č. 1 jsou uvedeny nejatraktivnější sporty u dětí a mládeže podle počtů členů v oddílech z roku 2021.

Tabulka č. 1: Atraktivita sportu v Česku podle členů v oddílech

1. Fotbal	369 828
2. Tenis	55 726
3. Atletika	46 872
4. Volejbal	45 928
5. Florbal	45 748

6. Lední hokej	41 574
7. Lyžování	27 552
8. Plavecké sporty	26 513
9. Basketbal	22 498
10. Házená	15 679

(Zdroj: Česká unie sportu 2021 in Gába et al. 2022)

1.2.1 Význam pohybu v dětském věku

„Dítě, které se hýbe, je dítětem, které se učí.“ (Gill Connell)

Dle Polákové (2019) nejlepší podmínky pro učení nachází děti v rodině. Rodina patří mezi základní pilíře správného vývoje dítěte. Děti jsou v období od narození do šesti let nejcitlivější na vnímání světa a právě v tomto věku jsou jim nastaveny základy, na kterých budou stavět v podstatě celý život.

WHO (2009) doporučuje, aby se děti a dospívající každý den věnovali alespoň jednu hodinu středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě. Existuje mnoho poznatků o pozitivním vlivu pravidelného pohybu na fyzické i psychické zdraví člověka. Toto doporučení ale po celém světě plní pouze pětina dětí a dospívajících. Organizovaná pohybová aktivita a sport jsou jedním z klíčových prostředků k navýšení objemu pohybu ve volném čase. Aktivity, které jsou prováděné v rámci sportovních a tělovýchovných klubů přispívají k fyzické zdatnosti a motorických dovedností. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje duševní zdraví a jsou vhodným prostředkem socializace.

Gába et al. (2022) v národní zprávě uvádí že „Aktivní rodiče vychovávají aktivní děti“ a doporučuje, aby rodiče šli dětem příkladem, podporovali své děti k pohybu, ukázali jim, že pohyb je zábava, aby chválili své děti, když jsou aktivní, nahradte společný čas u televize jinými aktivitami, věnujte se společně pohybovým a jiným aktivitám.

Další nezastupitelnou roli v utváření pohybových návyků dětí a dospívajících má škola. Zdravé školní prostředí podporuje pohybovou aktivitu žáků nejen prostřednictvím tělesné výchovy. Pohyb je také možné nabízet před a po vyučování, o přestávkách, nebo dokonce v průběhu vyučování. Bezpečnost v okolí školy a vhodné vybavení také pozitivně ovlivňuje pohybové chování žáků. Škola může děti přivést k pohybu, například aktivními přestávkami, kvalitním vybavením, pohybem ve vyučování, aktivními hodinami tělocviku, nebo pestrou nabídkou sportovních kurzů.

Další roli hraje také místní samospráva, komunita a prostředí. Vhodné podmínky a kvalitní prostředí v okolí bydliště jsou důležitým předpokladem pro pozitivní změny v životním stylu obyvatel. Místní politika, infrastruktura a občanská vybavenost ovlivňují a poskytují příležitosti pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících. Zdravé a aktivní město vytváří vyšší sídlení hustota, vyšší počet zastávek MHD, vyšší konektivita a dostupnost parků. (Poláková 2019)

Předškolní věk a pohyb

Dle Zuzkové in Sekota (2015) by se děti předškolního věku měly pravidelné sportovní aktivitě věnovat čtrnáct až šestnáct hodin týdně. Pediatr Prof. Kučera in Dvořáková (2009) uvádí průměrnou potřebu pohybu předškolního dítěte pět hodin denně, o rok starší dítě má tuto potřebu asi o hodinu nižší a s přibývajícím věkem se dále snižuje.

Předškolní věk je také označován jako období pro rozvoj školních dovedností a také je pedagogy označován jako zlatý věk motoriky. V období přípravy na školu je jednou z důležitých součástí pohyb a cvičení celého těla, tzv. hrubá motorika. Pokud je z hlediska vývoje vše v pořádku, zdravý předškolák by měl umět běhat, skákat na jedné noze a zvládá cval vpřed i stranou. S blížícím se šestým rokem a nástupem do školy dokáže dítě pochodovat se správným pohybem paží, má dobrou rovnováhu, je koordinované, obratné, umí házet míč, tleskat. Dle odborníků, kteří se zabývají dětmi, je vhodné pro dítě, co nejdéle praktikovat jakékoliv všestranné cvičení. Ideální je tedy věnovat se pravidelným krátkým cvičením doma a dopřát dětem jakýkoliv přirozený pohyb s kamarády venku. Předškoláci se mohou účastnit jakéhokoliv pohybového kroužku s prvky gymnastiky nebo atletiky. Je pro ně také skvělá dětská nebo rodinná jóga protože je všestranná, zábavná a zahrnuje rovnovážné a posilovací cviky, cviky na koordinaci a dechové cvičení, které je důležité pro trénink motoriky mluvidel. Udržení rovnováhy je jednou z nejdůležitějších dovedností dítěte. Rovnováha patří mezi smyslovou aktivitu a úzce souvisí s pohybem a se správným držením těla. Tato dovednost je klíčová z hlediska dozrávání mozečku. Můžeme si všimnout kolik dětí má dnes ochablé břišní svaly, shrbené tělo nebo chodidla vytočená ven či ploché nohy. Děti mají od útlého věku zkrácené svaly a jsou neohebné a musí proto vyhledat fyzioterapii nebo podstupují rehabilitace. Je důležité si uvědomit, že správné držení těla začíná u postavení nohou. Jsou důležité cviky na posílení a protažení nožní klenby, lze do běžného dne zařadit cviky jako chůze po špičkách, psaní nohou nebo balanční pomůcky, které jsou velmi důležité. U dětí, které mají problémy s rovnováhou a pohybem si můžeme všimnout obtíží v psaní, čtení, mluvení a obecně učení. Pro předškoláky je důležitá pochvala a pocit že si to užili a bavilo je to, proto je důležitá správná motivace,

zábavnost a opakování důležitých cviků, aby si je uchovaly v paměti, je vhodná předvídatelnost a opakující se rituály. (Poláková 2019)

Čím je jedinec mladší, tím větší podíl sportovní aktivity hraje roli ve vztahu k fyzickému vývoji a v kontextu vytváření celoživotních návyků a hodnotových směřování. Především pro děti předškolního věku jsou pohybové aktivity založené na sportovní povaze s ohledem na psychosomatický vývoj velmi důležité a mohou časově dosahovat denní pohybové zátěže až šest hodin. Při volbě sportovní aktivity je důležité přihlížet na stupeň tělesného vývoje, pohybové dispozice, individuální věk, překonané choroby a celková zdravotní stav. Při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu hraje významnou roli rodin. Mezi významný motivační faktor patří síla osobního příkladu a osobní zkušenosti. Z výzkumů vyplývá, že z hlediska významu vlivu rodičů není překvapením, že chlapce v tomto ohledu ovlivňují spíše otcové a naopak dívky spíše matky. (Sekota 2015)

Pastucha a kol. (2011) uvádí, že v tomto období přetrvává autorita rodiče nebo vychovatele a sklon k napodobování vzorů. Dochází k propojení cílených pohybů s myšlením, čehož využíváme pro motivaci k pohybové aktivitě formou her. Hra se v tomto období stává základním prostředkem učení a rozvoje dítěte. Děti si neuvědomují spojitost pohybové aktivity s nějakou povinností, rády běhají, hrají s kamarády, chodí na procházky. Prostřednictvím dětské hry se děti učí sociální interakce. Intenzivní potřeba pohybu v tomto věku může být někdy mylně vyložen jako neklid nebo nekázeň. Pokud dojde k omezování, zakazování nebo dokonce k trestání těchto dětí naruší závažně negativním způsobem vztah dítěte k pohybu. Na druhou stranu i opačná situace, tedy nařizování a necitlivý nátlak může vyvolat trvalou nechuť k pohybu. Děti mají pohyb rádi a je jim vlastní a proto by každé dítě mělo mít radost z možnosti pohybovat se až do začátku školního věku.

Mezi vhodné cviky pro správný rozvoj pohybového aparátu u předškolních dětí dle Polákové (2019) patří balanční jógové pozice, cvičení jógových pozic ve dvojicích, uvolňování zápěstí, uvolňování předloktí a ramen, skákání přes švihadlo, skákání panáka, kroužime předloktím a pažemi, tleskání ve dvojicích proti sobě a cvičení očí.

Mladší školní věk

Mladší školní věk = malý dospělý. Děti v tomto věku potřebují zažívat úspěch než kdykoliv předtím. Ověřují si svoje schopnosti a možnosti a získávají tak pocit seberealizace a sebedůvěry. V tomto věku začínají být děti samostatné, inteligentní, vyspělé a svobodomyšlné. Nejdůležitější je v tomto období pochopení. Dítě musí pochopit, co po něm chceme a proč to chceme a na druhou stranu dospělí musí pochopit, před čím dítě stojí, když po něm něco požadujeme. Během prvních sedmi let věku dítěte završujeme to, co jsme zaseli v útlém dětství. (Poláková 2019)

Po nástupu do školy mají děti přes den méně přirozeného pohybu, než jak tomu bylo v období školky, což dle Pastucha a kol (2011) klade vysoké nároky na rodinu, která by měla dítěti zajistit dostatečné množství mimoškolní pohybové aktivity. Ze strany rodičů je velmi důležitá podpora sportovních činností dětí, protože zajišťuje dostupnost sportovních zařízení a programů pohybové aktivity pro děti.

Po škole jsou děti většinou v družině nebo je rodiče vozí na kroužky ve formě jednoho druhu sportu. V dnešní době už moc neuvidíme děti, které by běhaly venku, kopaly do balónu nebo skákaly gumu, tyto časy jsou již pryč. Pokud se dítě věnuje jen jednomu sportu, může to pro něj z dlouhodobého hlediska představovat i zdravotní riziko. Jako příklad lze uvést fotbalisty, kteří kopou do balónu už od útlého věku, většina z nich má nohy do „O“, což je pak příčinou špatně nastaveného pohybového aparátu či zranění nebo bolestí. S postupem času lze vidět, že mnoho rodičů chce mít ze svých dětí vrcholové sportovce. Praxe ale ukazuje, že pokud dítě provozuje jeden sport už od útlého věku, většinou přijde velký zlom v patnácti letech, kdy je přestane bavit. Je důležité, abychom děti nevedli výhradně k soutěžím a výhrám, a tím je tak od sportu neodradily. Sport by měl být pro děti hlavně zábavou. Aby u dětí nedošlo k přetížení organismu je v období vývinu důležité vybrat nějaký všesportovní kroužek. Měl by rozvíjet a koordinovat všechny svalové skupiny, měl by být rozmanitý a zábavný. Dle prof. Koláře in Poláková (2019) je důležité kritérium pro výběr daného sportu např. schopnost nápodoby, jako příklad uvádí vrcholové sportovce, pokud dítě zvládne napodobit pohyb trenéra, může to být jeden ze zásadních důvodů, zda je pro něj sport vhodný. Poláková (2019) uvádí, že optimálním sportem dle jejího názoru je lezení na umělé stěně, atletika, gymnastika nebo obyčejná chůze. Ideální kompenzační cvičení uvádí rozcvičku, strečink a relaxaci. Co se týká doplňkových aktivit, doporučila by všestrannější kroužky jako skauting, vodácké nebo turistické oddíly, kde dítě tráví čas venkovními aktivitami, učí se orientovat v přírodě a postarat se samy o sebe nebo o druhé. Vhodnými cviky pro správný rozvoj pohybového aparátu jsou například houpání na balančních podložkách nebo míčích, kreslení ležatých osmiček, tanec a rytmické pohyby, aktivity venku nebo dřep.

Pastucha a kol. (2011) uvádí, že děti mladšího školního věku by měly trávit aktivním pohybem stejný čas, jako tráví ve škole, ideální doba je pět hodin denně. Zuzková in Sekota (2015) zase uvádí, že by se děti mladšího školního věku měly sportovní aktivitě věnovat osm až deset hodin týdně. Nedostatečná dotace hodin tělesné výchovy ve školách a neúčast dětí na pravidelné pohybové aktivitě může vést k rozvoji dětské obezity. Pohyb rozvíjí všestrannou pohyblivost a ohebnost a podporuje tělesnou zdatnost. Pohyb by se v tomto období měl skládat především z her, které se více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu, tzn. skupinové hry.

Hra jako součást pohybového učení

Hrou se obvykle v literatuře označuje jakákoliv spontánní činnost, která vede k uspokojení jedince. Hra neoznačuje ani nezahrnuje žádné specifické pohybové činnosti. Hrou se stává každá činnost, která je vnitřně odměňující. Hrová činnost nás motivuje k další účasti a nepotřebuje k tomu žádné vnější odměny. Účastník takové činnosti prožívá vnitřní potěšení, jehož nedostatek vede k pasivitě a nudě. Subjektivní zkušenosti ze hry ukazují, že hry mají osobní význam a důležitost pro setrvalou účast na pohybové činnosti v celém životě. Mnoho radostných aspektů pohybových činností se ztrácí elementárním důrazem na racionální efekty, jako například zvýšení zdatnosti. Pohybová činnost dětí by však měla být radostná a plná prožitků. Proto je důležitá nejprve hra a potom zdatnost. Hra má úzký vztah k učení. Zájem o hru může být učitelem převeden na zájem o učení. V tělesné výchově je to zejména zájem o učení se novým pohybovým dovednostem. Ve hře se uspokojuje touha dětí spolupracovat a přiměřeně soutěžit. (Mužík, Krejčí 1997)

„O hře se často mluví jako o způsobu úniku od formální výuky. Ovšem pro děti je hra seriózním způsobem, jak se učit. Hraní si je pracovní náplní dětství.“ (Fred Rogers)

Dle Mužíka a Krejčí (1997) nelze žít v představě, že dítě se od přírody pohybuje správně a že budou tyto pohyby pouze začleněny do hry a soutěží. Neškolené pohyby mohou být stejně tak správné jako nesprávné. Je důležité se proto zajímat, zda motorické učení je jakýmsi dynamickým procesem a jaké má zákonitosti. Základním pojmem a současně výsledkem pohybového učení jsou pohybové dovednosti eventuálně pohybové návyky. Za dovednost je považován stupeň zvládnutí určitého pohybového celku. Pohybová činnost je nadřazena pojmu pohybová dovednost, například vybíjená je pohybová činnost a zahrnuje řadu pohybových dovedností jako běh, házení a chytání míče. Je třeba zdůraznit, že hrou v tělesné výchově nemáme na mysli jen hru sportovní nebo pohybovou, ale každou pohybovou aktivitu, která nás vnitřně uspokojuje a odměňuje. Pojem aktivní hra můžeme definovat jako souhrn nestrukturovaných a neorganizovaných pohybových činností. Cílem této aktivity je radost z činnosti samotných. Vstup dítěte do školy je spojen s omezením jeho pohybové aktivity a to jak kvalitativně tak kvantitativně. Pohyb dítěte v předškolním věku byl spojován zejména s hrou, která byla jedním z hlavních zdrojů jeho poznávání světa. V tělesné výchově je kladen důraz na zejména na aspekt zdatnosti a na vymezené pohybové aktivity, jako gymnastická cvičení, techniky sportovních disciplín a hry s přesnými pravidly a systémy, kdy se pohyb těla začíná uzavírat do daných stereotypů. Je kladen důraz na závodění a soupeření a pohyb se proto stává oblíbeným především u těch, kteří vyhrávají. Je důležité dát pohyb i dětem, které k němu nemají velké vrozené předpoklady.

Motivace dětí ve vztahu k pohybové aktivitě

Do motivace dětí se zapojují především rodiče vykazující praktické zkušenosti s minulou či současnou aktivní sportovní činností. Zejména na půdě rodiny se aktualizuje emocionalita sportu odvíjející se od radostného prožívání, kde prioritou je pozitivní zážitek. Ten je důležitý pro získání kladného postoje k zaměření, intenzitě a trvalosti sportovních aktivit, stejně jako svým opačným zaměřením i negativní zážitek. Vztah dětí k pohybové aktivitě také ovlivňuje úroveň vzdělání rodičů. Rodiče s vyšším vzděláním zpravidla více oceňují a docenují nezbytnost harmonizujících sportovních pohybových aktivit a jsou tedy přístupnější pro jejich rozvoj ve vztahu k vlastním dětem. Dochází k nárůstu skupiny dětí s nižší úrovní obratnosti, které mají svoji pohybovou aktivitu omezenou pouze na hodiny povinné tělesné výchovy. Děti s nízkou úrovní obratnosti pak jsou ty děti, které zahrnujeme do skupiny pohybově pasivních. Naopak děti, které vykazují vysokou pohybovou aktivitu, se vyznačují obvykle i vysokou úrovní fyzické obratnosti nebo herní dovednosti. U dětí v rekreačním sportu dominují spíše motivy zdraví, radosti, pohody a relace před povahou výkonnostního nebo dokonce vrcholového sportu. Sekota (2015) uvádí, že čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou činnost. První zkušenost malých dětí se sportovními aktivitami probíhá obvykle na půdě rodiny. Zájem o sport umocňují rodiče i obdarováním svých dětí sportovním oblečením a sportovní výbavou. Jsou to opět rodiče, kteří učí své děti házet si s míčem, jezdit na bruslích, plavat a jezdit na kole. Jistě připustíme, že děti z neúplných rodin nebo z rodin s nízkými příjmy nemají většinou stejné příležitosti jako děti z plně funkčních rodin. Finanční zdroje ovlivňují druh a frekvenci sportovních činností jedince především právě v dětství. Dětské rozhodování o aktivní sportovní účasti souvisí s jeho individuální identitou, hodnotovou orientací, úspěchu nebo míře vlastního sebevědomí. Roli hraje také zkušenost s pohybovými aktivitami během raného dětství.

Důležitou roli v motivaci dětí k pohybové aktivitě zastává i tělesná výchova ve školách. Je to příležitost připravit děti na zdravý životní styl a vede děti k významným společenským hodnotám, jako je disciplinovanost, solidarita, tolerance, týmový duch a fair play. Získání pohybových základů usnadňuje průběžné osvojování dalších pohybových dovedností. Zvyšuje také pravděpodobnost vytvoření návyků pravidelné účasti na pohybových aktivitách. (Pastucha a kol. 2011)

Dle Kaplana (2020) má zásadní vliv na dítě jeho učitel, především děti mladšího školního věku svého učitele nekriticky uznávají a co jim učitel řekne je vždy pravda, co dělá učitel je vždy správně. Učitelé, kteří působí na prvním stupni základních škol, mohou svým přístupem a postoji ke sportu motivovat děti k dostatečnému množství pohybových aktivit a výchově ke zdraví. Ve škole jsou některé děti v tělesné výchově motivovány známkou, ale v tělesné výchově by měla být motivací spíše pochvala

učitele, který by neměl chválit pouze děti pohybově nadané, ale také děti, které nemají vrozené pohybové předpoklady. Tyto děti potřebují slyšet pochvalu za každé malé zlepšení a pokrok, který v hodině udělají. Činnosti spojené s pohybovou aktivitou je tak začnou více bavit a v tomto případě můžeme očekávat zvýšenou aktivitu.

Rizika spojená s nedostatkem pohybu u dětí

U dětí předškolního věku, které jsou v pohybové aktivitě omezovány lze vystopovat rizikové faktor, které napovídají o nebezpečí vzniku chorob, jako nemoci oběhového ústrojí, problémy s páteří a klouby nebo vznik obezity, která se podílí na problémech oběhového ústrojí nebo problémech ortopedických. (Dvořáková 2009)

Nedostatek pohybové aktivity patří mezi čtvrtý rizikový faktor globální úmrtnosti po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině krevního cukru. Obezita a nadváha jsou odpovědné za 5 % celkové úmrtnosti. Na druhou stranu dostatečné množství pohybové aktivity je spojováno s řadou zdravotních benefitů jak v dětském, tak adolescentním a dospělém věku. (Sigmundová, Sigmund 2015)

Intenzivní a dlouhodobý pohyb dokáže trénovat a ovlivnit vnitřní orgány a pozitivně působí na udržení zdravé tělesné hmotnosti a na redukci výskytu obezity. Pokud chceme našemu zdraví prospět, musíme se pohybem zadýchat a ještě v ní nějakou dobu zůstat. Někdy nedokážeme uvěřit tomu, co naše děti vydrží. Můžeme mít pocit, že jsou k neutahání, ale přesto by náš odhad byl daleko od výsledků měření předškolních chlapců a dívek. Měření ukázalo, že dívky a chlapci uběhnou průměrně 1km za šest minut, průměrně 1700m uběhnou za dvanáct minut. Za celosvětový problém je považována obezita. V průběhu let se počet obézních lidí a dětí neustále zvyšuje. Obezita přetěžuje páteř a klouby a negativně ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Otlé dítě je méně obratné a tato neobratnost je velmi často vyčleňuje z dětské komunity. Prevencí obezity by měl být zdravý životní styl, který je rodinou předáván dětem do jejich samostatného budoucího života. Zdravý životní styl se skládá ze zdravé výživy a dostatkem pohybu. Dalším faktorem je i schopnost odpočívat a odbourávat stres, což může taky velmi pozitivně působit na pohyb. Jak již bylo zmíněno výše důvodem vzniku obezity u dětí je nedostatečný pohyb a špatná výživa. V dnešní době se rodiče bojí nechat děti samotné na hřišti, kde se mohou objevit nebezpečné předměty, nedůvěryhodní lidé nebo mohou od některých větších dětí přinést domů nevhodné výrazy a chování. A protože je dnešní doba uspěchaná a často rodiče nemají na své děti čas a tak zůstávají doma a dávají přednost spíše virtuálnímu světu ve formě počítačových her nebo sociálních sítí. Mateřské školy umožňují alespoň částečně vytváření kamarádských skupin, komunikačních příležitostí nebo setkávání mladších a starších dětí. (Dvořáková 2009)

1.2.2 Školní pohybové aktivity

Kvalita života mládeže je ovlivněna prakticky vším, s čím se v životě setkává. Je proto důležité, aby se školní tělesná výchova se svou formativní, propedeutickou, kultivační, kulturně socializační a v neposlední řadě zdravotní funkcí co nejvíce podílela i na naplňování bezprostředních a aktuálních cílových aktivit. (Frömel, Novosad, Svozil 1999)

Martens (1997) uvádí, že za podstatné principy pohybové aktivity považuje:

- Princip vhodného chování při pohybové aktivitě,
- princip sebehodnocení při pohybové aktivitě,
- princip zábavy a vzrušení při pohybové aktivitě.

Žák stráví větší část života v prostředí školy. V této době na něj vedle školy působí zejména rodina. Pokud rodina nevede k vytváření hodnotového systému, v němž jsou zásady zdravého životního stylu na předním místě, je působení školy v podstatě nezaměnitelné.

Škola společně s rodinou má podporovat tělesný, rozumový a mravní vývoj dětí a vést děti k aktivnímu životnímu stylu, který by se měl stát základem zdravého a hodnotného života v dospělosti. Podle Mužíka, Krejčího a Sigmunda in Kaplan (2020) by důležitou součástí výchovy měla být dostatečná motivace k aktivnímu trávení mimoškolní části dne. Žáci při přechodu z mateřské školy na základní školu musí ve škole vydržet větší část výuky ve statické poloze v lavicích. Projekty a programy pro podporu zdraví jsou zahrnuty v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

Kaplan (2020) mezi formy pohybové aktivity ve škole zahrnuje:

- Pohybová činnost před výukou, do které patří nízká fyzická zátěž jako rozcvičení protažením, jógová cvičení nebo psychomotorické hry. Organismus se mírně zahřeje, připraví na výuku a zároveň se nastaví psychika.
- Tělovýchovné chvílky, které se využívají pro odstranění psychické a fyzické únavy žáků. Do těchto chviliek lze zařadit relaxačních a dechových, popřípadě protahovacích a posilovacích cvičení. Očekává se po něm zvýšení pozornosti žáků
- Učení v pohybu, jedná se o způsob vyučování, který spočívá v propojení pohybu s učební látkou. Používají se drobné pohybové hry a soutěže v jednotlivých vyučovacích předmětech, kdy hra je součástí vyučované látky.

- Pohyb o přestávkách, doporučují rámcové vzdělávací programy a znamená to vytvoření podmínek pro pohybově rekreační chvílky a přestávky žáků. Školy k tomu využívají chodby, školní hřiště, sportoviště, dvůr nebo tělocvičny.

V současné době ve společnosti převládá hypokinetický životní styl, ale v zájmu zdravého vývoje dítěte není možné ponechat pohybovou činnost dětí v jejich celkovém týdenním režimu pouze na dvou až třech vyučovacích hodinách povinné tělesné výchovy týdně. Škola, která zasahuje výrazně do režimu dítěte, musí být „pohyblivější“ a pohyb musí být přenesen do veškeré výuky i do celého chodu školy. Na mnoha školách je strnulé sezení v lavicích považováno za nepřiměřenou zátěž pro dětský organismus. Na některých školách učitelé vytvářejí podmínky pro pohybovou rekreaci žáků o přestávkách a propojují pohybovou činnost i s učební látkou jiných vyučovacích předmětů. Například v Německu, Švýcarsku a Rakousku je do škol zaváděn státem podporovaný program „Bewegte Schule“, v překladu Škola v pohybu, kdy i při sezení v učebnách je dítěti umožněna určitá pohybová činnost. Učebny jsou vybavovány nastavitelnými židlemi a lavicemi, ale také speciálními míči, na kterých žáci ve výuce sedí. (Mužík, Krejčí 1997)

Dlouhá léta je řešena problematika vztahu školní tělesné výchovy, pohybové aktivity, zdraví, kvality života, apod. V této oblasti výzkumu je stále mnoho nejasností. V podmínkách školní tělesné výchovy převažuje orientace přípravná, tj. na budoucí život a budoucí profesi. Stewart a King in Frömel, Novosad, Svozil (1999) navrhli zaměřit pozornost tělesné výchovy na osm hlavních okruhů, mezi které patří výskyt rizikových faktorů, životní pohoda a roky zdravého života. V dílčích aspektech pak doporučují zaměřit se na tělesnou pohodu, emocionální pohodu, sebehodnotící pohodu a celkovou percepci pohody.

Mužík a Krejčí (1997) se domnívá, že tělesná výchova by měla ve škole zaujmout jiné postavení, než tomu bylo v minulosti. Cílem nové tělesné výchovy je šťastný člověk mající prožitek z pohybu a komunikace v pohybu. Dalším cílem je správně chápaná pohybová činnost, která směřuje vždy ke zdraví člověka a v neposlední řadě musí být pohybová činnost součástí denního života každého člověka a pomáhat mu žít šťastně a radostně. Ukazuje se, že z tohoto pohledu by školní tělesná výchova měla pozměnit svou dosavadní orientaci zaměřenou zejména na tzv. „zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti“. Cílem by měla být komplexněji pojímaná výchova k péči o celkovou tělesnou a s ní související psychickou a sociální stránku lidské osobnosti. Hlavním cílem školní tělesné výchovy by mělo být vytvoření kladného vztahu žáků k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě.

1.2.3 Mimoškolní pohybové aktivity

V současné době se volný čas stává jevem působícím komplexně v samostatné oblasti každodenního života. Zvyšující se množství a dosah volného času vytvářejí možnosti pro rozvoj mimoškolních aktivit, neformální výchovu dětí, pro jejich relaxaci, zábavu, odpočinek, rozvoj zájmů a formování osobnosti. Kvalita pohybového režimu souvisí s obsahem volného času a podílem pohybové aktivity v jeho náplni. U dětí by pohybová aktivita měla mít velký prostor ve volném čase jako předpoklad zdravého způsobu života směřující k formování osobnosti. Neustále by se měli hledat způsoby, jak zlepšit tento stav, jak využít množství výchovného dosahu mimoškolních pohybových a sportovních aktivit. (Kaplan 2020)

Organizované mimoškolní pohybové aktivity

V současné době jsou pro školní děti sportovní činnosti a soutěže v mimoškolní době nabízeny více subjekty. Volnočasové a sportovní projekty pro děti mladšího školního věku mají snahu o zapojení veškeré dětské populace do sportovní činnosti. Hlavním cílem je všestranně napomáhat rozvoji sportovní činnosti dětí na školách, ve školských, ale i mimoškolních zařízeních v době mimo vyučování a vytvářet tak podmínky pro jejich pohybový rozvoj. Existuje mnoho projektů podporující pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Pohybová aktivita podporuje rozvoj jedince jak v oblasti tělesné, tak i v hodnotové, a zároveň působí jako prevence proti negativním a pro společnost nežádoucím jevům. Důležitou roli sehrávají různé sportovní projekty, které mohou ovlivnit utváření vztahu dítěte pro jakoukoliv sportovní nebo pohybovou aktivitu. Důležitou roli sehrává Asociace školních sportovních klubů, která buď samostatně, nebo ve spolupráci se sportovními svazy organizuje soutěže. Mezi projekty se soutěžním zaměřením patří například Atletický trojboj všestrannosti, Atletika pro děti nebo Atletika pro děti do škol. (Kaplan 2020)

1.3 Specifikace dětí v oblasti tělesného vývoje

Psychomotorický vývoj zahrnuje vývoj smyslový, sociální a citový, hrubou a jemnou motoriku a vývoj řeči.

1.3.1 Období předškolního věku

Dle Šimčíkové – Čížkové et al. (2010) má předškolní období dvě rozmezí. První období je mezi třetím a čtvrtým rokem, jedná se o vstup dítěte do mateřské školy a nástup do základní školy po navršení šestého roku. Od tří do šesti let se u dětí mění tělesná konstituce dítěte. Typická baculatost se mění ve štíhlost. Kolem šestého roku se ukončuje osifikace zápěstních kůstek, což je důležité pro rozvoj jemné motoriky. V rámci tělesného vývoje můžeme mluvit o tzv. první strukturální přeměně, která

způsobuje dočasný nesoulad nejen v oblasti tělesné, ale i duševní. Nejvhodnější období k dokončení je před nástupem do školy.

V období předškolního věku se mění pohybové funkce dítěte. Hrubá motorika se zdokonaluje a na počátku tohoto období jsou ještě málo koordinované pohyby rukou a nohou, jako běhání, skákání, pohyb po nerovném terénu, zdokonaluje se výstup a sestup po schodech. Na konci tohoto období je dítě schopno zvládat činnosti, které vyžadují složitou pohybovou koordinaci, jako jízda na kole, koloběžce, plavání, bruslení nebo lyžování. Manipulaci s tužkou, nůžkami a příborem umožňuje jemná motorika. Rozvoj jemné motoriky umožňuje také házet a chytat míč. Rozvíjí se manuální zručnost. Kolem čtvrtého roku se vyhraňuje laterální. Motorický vývoj v předškolním věku lze označit jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Pohyb tak zařazujeme do nejpřirozenější potřeby dítěte. (Čeledová, Čevela 2010)

Z ontogenetického hlediska je u dětí předškolního věku největší zájem o aktivity sdílené společně s rodiči nebo alespoň pod dohledem rodičů. Tyto děti upřednostňují zájem o hračky, práci se stavebnicemi, kreslení, modelování, pohádky a sledování televize. Ze sportovních aktivit mají největší zájem o jízdu na kole, míčové hry a pobyt venku na hřišti, v lese nebo parku. (Sekota 2015)

1.3.2 Vstup dítěte do školy

Nástup do školy patří v životě každého jedince k významným událostem. Nástup do školy výrazně mění dosavadní způsob života dítěte. Podle některých autorů je pojem školní zralost charakterizována biologickými činiteli a pojem školní připravenost je potřebný pro rozvoj dítěte a závislý na socializačních činitelích. Pozornost školní zralosti věnoval také J. A. Komenský, který také stanovil 6. rok dítěte jako nejvhodnější pro nástup do školy a zahájení tak školní docházky, zároveň ale upozornil na možnou nezralost některých dětí. Pro většinu dětí znamená vstup do školy značnou zátěž a také se jedná o podstatnou změnu v celém jeho způsobu života. Děti si do tohoto období převážně jen hrály nebo vykonávaly činnost dle svého přání a tato rutina se najednou mění a dítě je tlačeno k soustavné, disciplinované práci, kontrolované autoritou, vyhodnocované nejbližšími lidmi, přičemž důvod učení dítě chápe pouze nezřetelně. Dítě se musí zapojit do nového kolektivu a musí se obejít delší dobu bez rodičů. Srovnávání a hodnocení výkonu s výkony spolužáků je psychicky nejvíce ohrožující. Školní zralost lze chápat jako takový stupeň vývoje tělesných i duševních schopností a dovedností dítěte, které jsou důležitým předpokladem úspěšného zvládnutí školních požadavků. (Šimčíková – Čížková et al. 2010)

V tomto období tělesnou zralost posuzuje pediatr v rámci předškolních zdravotních prohlídek. Dle Šimčíkové – Čížkové et al., (2010) se zaměřují na následující znaky:

- Věk dítěte, jeho výška a hmotnost,
- dokončení 1. strukturální přeměny,
- celkové zdraví dítěte,
- zrání jeho organismu, zejména CNS, které je předpokladem pro další projevy.

K tělesné zralosti se vyjadřují také rodiče a učitelé MŠ. Dosažení věkové hranice 6 let nemusí znamenat přiměřenou fyzickou zralost. Některé studie dokládají, že děti tělesně zdatnější lépe zvládají nároky související se školou ve srovnání s dětmi slabé tělesné zdatnosti, tyto děti jsou nejvíce ohroženy zvýšenou unavitelností nebo nemocnostmi. Důležitá je úroveň motorického vývoje dítěte, vyspělost hrubé i jemné motoriky je důležitá pro úspěšné zvládnutí psaní, rozvoj kreslení i získávání tělovýchovných dovedností. V oblasti pohybové koordinace dochází k motorickému zklidnění, dítě neplýtvá silami, jeho pohyby jsou efektivní a úsporné. Dítě má radost z pohybu, ale dovede ho usměrnit, zvládne drobné přesné pohyby, zejména v kresbě a psaní. Důležitým faktorem v této oblasti je správné držení tužky nebo pastelky. Dospělí by měli před vstupem do školy kolem dítěte vypožorovat typ laterality. Je důležité a zároveň vhodné, aby před nástupem do školy byla dokončena první strukturální přeměna, která způsobuje dočasnou disharmonii, jak v oblasti tělesné, tak v oblasti duševní. Věvodí při ní střídání aktivit a stavů únavy či ochablosti, klesá také odolnost vůči infekčním onemocněním, dítě bývá celkově rozkolísané a labilní. Dítě se vytahuje, hrudník se výrazně odlišuje od břicha, prodlužují se končetiny, jde o tzv. filipínskou míru. Dochází k upevnění zádového svalstva a začátek druhé dentice. Pokud dojde k oslabení zdravotního stavu, nebo k odchylce v rozvoji tělesném a smyslovém, nebo k výraznému projevu nerovnoměrného vývoje může to být pro dítě handicap, který znemožňuje dítěti držet krok s nároky, které na něj škola klade. (Šimčíková – Čížková et al. 2010)

1.3.3 Období mladšího školního věku

V tomto období dochází u dítěte k plynulému vývoji, s pokrokem ve všech oblastech. Pozorovat můžeme snaživost, aktivitu a ochotu dítěte spolupracovat. Děti mají smysl pro píli a pracovitost, myšlení není vázáno na konkrétní předměty a činnosti, začíná myslet převážně logicky. (Vacušková et al. 2003)

Dle Čeledové a Čevelu (2010) vstupem dítěte do školy nastupuje etapa mladšího školního věku. Toto období vymezujeme časovým úsekem od 6-7 let do 10-11 let. Následující období jsou pak označena termíny střední školní věk a starší školní věk.

Výše uvedení autoři tuto etapu označují jako období snaživosti a iniciativy. Jde o nejstabilnější úsek v dětském vývoji, pokud dítě vyrůstá v přiměřených a zdravých podmínkách.

Šeráková, Nováková (2016) nazývá toto období jako období druhé plnosti. Dochází ke zpomalení růstu těla do výšky a intenzivnímu růstu objemu těla. Kostí a kloubní spojení jsou velmi měkké a pružné, zádové svalstvo je zatím nedostatečně vyvinuté.

Dle Šimčíkové – Čížkové et al., (2010) biologický věk nemusí vždy souhlasit s kalendářním, liší se hmotnostní i růstové křivky. Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou účelnější, rychlejší, přesnější a koordinovanější.

Pokud jsou v tomto období děti často jednostranně či nepřiměřeně nebo naopak nedostatečně fyzicky zatěžovány nebo nevhodně vyživovány, mohou vznikat poruchy v držení těla a stavbě nohou, mohou se také objevovat přírůstky podkožního tuku. Nástupem dítěte do školy se zlepšuje mimo jiné i koordinace jemné motoriky a začíná se prodlužovat postava. Kolem 8. roku mají děti mladšího školního věku větší objem srdce než dospělí, tato skutečnost je prospěšná pro krevní oběh, děti tak mají rychlejší okysličování a výživu tkání. Děti v tomto období mají zvýšenou spotřebu kyslíku, proto při větším zatížení často zvyšují frekvenci dýchání, a tak se velmi rychle zadýchávají. Již v tomto období se může organismus dítěte na vytrvalostní zatížení adaptovat pravidelnou pohybovou aktivitou. Pohyb a hra jsou nejdůležitější činnosti v životě dítěte. Dítě, které nemá dostatečnou pohybovou aktivitu nebo je zanedbán rozvoj pohybové obratnosti bývá v pohybových aktivitách většinou nezkušené a zbrklé, což může být jedna z příčin úrazů. Námětové hry, které u dětí mladšího školního věku zprvu dominují, po čase vystřídají hry pohybové. Čím jsou děti starší, tím také přibývá zájem o sport. Je nutné podotknout, že každé dítě je osobnost a je potřeba k němu přistupovat individuálně a to se také promítá do jeho vývoje, který probíhá individuálně, nerovnoměrně a v závislosti na nejbližším okolí a zajištění, ať už materiálního či citového. (Šeráková, Nováková 2016)

Sekota (2015) uvádí, že školáci upřednostňují sportovní činnosti v organizovaném kolektivu před individuálně provozovaným sportem. Sportovní aktivity v kruhu rodinném s věkem školáků silně motivačně slábnou, jsme si vědomi, že neorganizované v každodenních činnostech obsahující sportovní aktivity tvoří velmi důležitou základnu pro jejich další celoživotní provozování.

1.4 Digitální technologie

Brookshear, Smith, Brylow (2013) uvádí, že digitální technologie lze popsat jako zařízení, nebo technologie, které využívají digitální přenos dat, kdy jsou při tomto přenosu vstupní data převáděna z analogového na digitální signál. Poté jsou přenesena do cílového zařízení v digitální podobě skrze přenosové médium.

Digitální technologie jsou všude kolem nás. Lze do nich zařadit široký soubor zařízení či technologií, se kterými se běžně setkáváme v životě, jako například stolní počítač, notebook, LCD televize, DVD přehrávače, tablety, mobilní telefony, dále také herní konzole, WiFi, bluetooth a mnoho dalších, které používáme v každodenním životě. Prostřednictvím těchto technologií lze provádět mnoho činností jako například hrát hry, surfovat po internetu, chatovat, využívat aplikace, používat sociální sítě, komunikovat a mnoho dalších. (Pokorná 2008)

Technologie jsou v současné době zařazovány také do škol. Základní schopnost práce s výpočetní technikou patří mezi povinnou součást vzdělávání již od 1. stupně základní školy. Největším hitem jsou v současné době tablety. Děti je mohou využívat k různým výukovým programům, procvičování nebo doplňování učiva.

Tupý (2020) zkoumal digitální gramotnost v tělesné výchově a uvádí, že digitální technologie rozvíjí digitální gramotnost a jsou vhodné pro motivaci žáků a pochopitelně i pro rozvoj pohybové gramotnosti.

Dále uvádí, že využití digitálních technologií a rozvoj digitální gramotnosti žáků lze rozdělit do tří úrovní:

- Pro žáky jsou digitální technologie prostředkem motivace a aktivizace, pomáhají dětem získávat a vyhodnocovat data, které souvisí s pohybovými aktivitami, motivují k pohybové činnosti a rozvíjí pohybové zdatnosti, dále umožňují spolupracovat s ostatními v terénu prostřednictvím sítě a předcházet zdravotním rizikům spojeným s pohybovými aktivitami.
- Pro učitele jsou digitální technologie prostředkem pro přípravu a vhodné zaměření výuky, pro sledování a hodnocení žáků a zpětné zhodnocení dosažených výsledků ve výuce. Pomáhají pro metodickou přípravu různých pohybových činností, přípravu organizace výuky a zajištění bezpečnosti.
- Poslední rovina představuje využití digitálních technologií pro distanční výuku. Digitální technologie jsou možností, jak v době mimo školní výuku, například již v zažitých situacích pandemie rozvíjet tělesnou zdatnost a pohybové dovednosti.

Rizika spojená s užíváním digitálních technologií u dětí

Stále nové a vyvíjející se digitální dotykové technologie (smartphony, tablety) mají za důsledek, že děti a mládež stále více času u těchto technologií tráví svůj volný čas. Vědci se v současné době začínají věnovat dlouhodobým dopadům používání digitálních technologií na mozek u malých dětí. (Dobiáš 2020)

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by děti do dvou let neměly vůbec sedět před obrazovkou. Děti o něco starší ve věku tři až čtyřech let pak WHO doporučuje maximálně hodinu času před obrazovkou, ideálně je však co nejméně. Pastucha (2011) uvádí, že přes 20 % českých dětí stráví u počítače více než tři hodiny denně. Rizika digitálních technologií jsou stále aktuálnějším tématem v nejrůznějších výzkumech a publikacích. Současné technologie sebou přináší velké množství rizik, například jen přes mobilní telefon je člověk schopen se zadlužit, šikanovat nebo sledovat pornografii kdykoliv a kdekoliv. Mezi další rizika nadměrného užívání digitálních technologií patří také například deformace pohledu na realitu. Například boj ve hře nebolí, nebo rozbitá věc je v nové hře zase nová. Mezi další riziko lze zařadit zpomalení psychomotorického vývoje v důsledku často používané jedné pohybové aktivity. Je proto důležité vyvažovat digitální aktivity s fyzickými aktivitami, tak aby byl zajištěn přirozený vývoj dětí. (Dobiáš, 2020)

1.4.1 Digitální prostředky k rozvoji digitální gramotnosti a pohybové aktivity

Tělesná výchova ve škole umožňuje žákům uplatňovat již osvojené digitální znalosti a dovednosti a současně nabízí nové možnosti pro rozvoj digitální gramotnosti a pohybové aktivity v souvislostech běžného života.

MŠMT (2014) se ve svém návrhu Strategie digitálního vzdělávání do roku 2020, který byl v listopadu roku 2014 přijat vládou, zabývá rozvíjením digitální gramotnosti a zapojením moderních technologií do výuky. Mezi vize digitálního vzdělávání patří:

- Otevřené vzdělávání – vychází z principu celoživotního učení. Vzdělávání prostřednictvím digitálních technologií pro všechny bez socioekonomického zázemí.
- Digitální gramotnost – vychází z vymezených digitálních kompetencí, které jsou chápány jako průřezové klíčové kompetence, kterými by měl disponovat každý občan, aby se uplatnil ve společnosti.
- Informatické myšlení – rozvoj schopnosti analyzovat, syntetizovat, hledat vhodné strategie problému a ověřovat je v praxi.
- Digitální technologie ve vzdělání

Cíle strategie digitálního vzdělávání jsou stanoveny na základě těchto vizí:

- Snižovat nerovnosti ve vzdělání,
- podporovat kvalitní výuku a učitele jako její klíčový předpoklad,
- odpovědně a efektivně řídit vzdělávací systém.

Rozvoj digitální gramotnosti zaměřené na rozvoj zdatnosti a měření výkonu

Rozvoj zdatnosti je postaven především na dlouhodobějších lokomočních činnostech, kterými jsou vytrvalostní běh, plavání nebo chůze. Pro motivaci lze využít především:

- Mobilní telefony s aplikací krokoměřů – aplikace je stažitelná zdarma, měří počet kroků a celkovou vzdálenost ušlou nebo uběhnutou za den, týden nebo měsíc. Udává také počet spálených kalorií.
- Digitální krokoměry – jsou finančně dostupné, může mít k dispozici škola
- Digitální fitness náramky
- Chytré hodinky – jsou finančně náročnější, ale dokážou změřit srdeční tep, krevní tlak, nebo výdej kalorií.

Tyto prostředky lze využít například pro sledování počtu kroků, soutěžení o to, kdo ujde více kroků za týden, nebo měsíc, či za jak dlouho jste schopni ujít určitou vzdálenost.

Měření výkonu znamená zejména měření dosaženého času, kam patří běh, běh na lyžích, plavání, nebo vzdáleností, jako jsou skoky nebo hody. Digitální stopky jsou dnes součástí řady zařízení.

- Digitální stopky (v mnoha variantách)
- chytré hodinky,
- mobilní telefon.

Tyto digitální prostředky lze využít pro měření orientačního, nebo soutěžního času. (Tupý 2020)

Rozvoj digitální gramotnosti zaměřené na sledování pohybových činností a jejich kvality

Digitální gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím digitálních technologií při sledování a zaznamenávání pohybových činností, což jsou například počty opakování prvků ve sportovních hrách a sledování jejich kvality, jako zobrazení a hodnocení dovedností zaznamenaných formou videa nebo fotografie. Dle Tupého (2020) mezi tyto digitální technologie patří:

- tablety – statistické jednoduché údaje o činnosti žáků ve hře, jeden žák hraje, druhý zaznamenává počty, přihrávky, střely. Po určitém čase se žáci střídají, údaje se zaznamenávají do tabulky a později se vyhodnocuje úspěšnost hry
- mobilní telefon, digitální fotoaparát – zaznamenává pohybové činnosti v gymnastice, atletice, hrách, lyžování, při plavání atd., jeden žák provádí pohyb, druhý pohyb zaznamenává, poté se vymění. Učitel tělesné výchovy nebo trenér může na záznamu doložit vhodné chybné provedení a vysvětlit, co dělat jinak.

Rozvoj digitální gramotnosti při přípravě pohybových činností v terénu

Mezi pohybové činnosti v terénu patří například turistická akce, lyžařský kurz, nebo cyklistické výlety. Dlouhodobější činnosti v přírodním prostředí mimo školu přinášejí velké množství pro rozvoj digitální gramotnosti. Zejména jde o získávání informací o lokalitě, ve které se aktivity plánují, o přírodních podmínkách, kulturních zajímavostech, o vybavení, o orientaci v terénu, bezpečnosti v letním i zimním přírodním prostředí. Tupý (2020) do této kategorie digitálních technologií zařazuje:

- počítače, tablety jak technologie, která umožní získat, zpracovat a prezentovat potřebné informace,
- mobilní telefony, které umožňují orientaci v terénu podle komunikace mezi členy skupiny, GPS
- navigace na jízdní kolo, která nám umožňuje bezpečný pohyb na cyklostezkách a v terénu k zadanému cíli

Tyto digitální technologie můžeme také využít k vyhledávání informací o cestě do místa kurzu, například o přírodních podmínkách, nejbližších kulturních památkách, bezpečném pohybu v terénu atd. Dále k orientaci v terénu podle předem daných navigačních údajů. Lze ji využít také při orientačním běhu a geocachingu.

Rozvoj digitální gramotnosti mimo vyučování

Pro rozvoj digitální gramotnosti kromě použití výše zmíněných digitálních technologií je možné zejména ve školní družině nebo doma využívat digitální pohybové hry s pomocí tzv. taneční podložky, virtuálního skateboardu apod. Tyto technologie podněcují žáky k napodobování pohybu na obrazovce, nebo k vytváření vlastního pohybu přenášeného na obrazovku, může jít i o současnou pohybovou činnost několika žáků najednou. Tato digitální technologie může vést k intenzivní pohybové aktivitě žáků v době nuceného pobytu doma nebo nepříznivého počasí. Pro starší žáky je

motivační využití digitálních technologií pro záznam akcí školy zaměřených na pohybové aktivity, jako například sportovní soutěže, sportovní den aj. (Tupý 2020)

1.4.2 Aplikace a hry podporující pohybovou aktivitu

Mnoho dětí z mateřské a základní školy ovládá v běžném životě digitální dotykové technologie. Do digitálních dotykových technologií lze zařadit tablety a mobilní telefony. Děti umí tato zařízení velmi dobře ovládat. Často na nich tráví většinu svého volného času. Je proto důležité zařazovat klady a zápory těchto zařízení a zařazovat je pouze v případě pokud přinesou nějakou výhodu oproti nedigitálním aktivitám. Tablety a mobilní telefony je možné používat mnoha různými způsoby, jako například krokoměr, rychloměr, svítlna, nebo jako malá interaktivní tabule. (Dobiáš, 2020)

Krčmářová, Vacková (2012) in Volný (2019) uvádí, že v současné době je trh s aplikacemi přehlcen. Podle posledních průzkumů se největší hitem stávají právě aplikace zaměřené na pohyb. Aplikace zaměřené na pohyb mají dvě funkce. První funkcí je, že se aplikace a její chod pohybem přímo ovládá a druhá funkce, že vykonávaný pohyb monitorují. Co se týká monitoringu, existuje několik prostředků, které monitorují pohybovou aktivitu jako fitness náramky, digitální krokoměry, nebo chytré hodinky.

Do mobilních telefonů či tabletů je možno nainstalovat velké množství rozdílných aplikací. Některými z nich podporující motivaci k pohybu jsou například:

- Google Fit, která měří aktivitu a zdravotní stav. Po poradě s odborníky ze Světové zdravotnické organizace a Americké kardiologické asociace vymysleli vývojáři bodový systém. Tato aplikace hodnotí čas strávený chůzí nebo během, ale také intenzitu, kterou jste při pohybu vynaložili. Za minutu rychlé chůze tak dostanete jeden bod, za běh rovnou body dva.
- Runtastic Pro – monitoruje vaše pohybové výsledky, spálené kalorie, rychlost, tempo, nadmořskou výšku, uraženou vzdálenost, čas apod.
- EPP, pomáhej pohybem, jedná se o českou aplikaci. Jako předchozí aplikace proměňuje tato aplikace také pohyb za body. Neproměňuje je ale za výhody pro sebe, ale podporujete tím některý z projektů neziskových organizací, škol, nebo obcí.

Tyto aplikace jsou spíše určené pro dospělé, přece jenom dítě moc nezajímá, kolik km uběhlo, nebo jaká je jeho tepová frekvence.

Do aplikací podporující pohyb u dětí lze zařadit například aplikaci **Kids Fitness**. Jedná se o aplikaci pro úplné začátečníky, obsahuje celkem 15 různých cvičení doplněných o animaci. Další aplikací je **Morning exercises for kids**, která přináší ranní rozcvičku pro děti. Aplikace je barevná a doprovázená hudbou a hlasem. Cvičením děti provádí animovaný chlapeček. Jedinou nevýhodu vidím v tom, že aplikace je v anglickém jazyce. Dále existují aplikace zaměřené na jógu, například **Yoga for kids**, nebo **Yoga for kids and family**, díky které se zapojí i rodiče. Je zde část inspirovaná zvířaty, kde děti mohou zkoušet, zda napodobí pózu svého oblíbeného zvířete. (*Aplikace, které vás rozhýbou a udrží ve formě, 2021*)

Děti mohou vykonávat pohybovou aktivitu také prostřednictvím některých herních konzolí. Tyto hry fungují na principu snímání pohybu, buď celého těla, nebo pouze herního ovladače. Herní konzoli je potřeba zapojit k obrazovce, nejdoporučovanější je k televizi, z důvodu velikosti a kvality obrazu. Mezi nejznámější herní konzole patří například **Nintendo Switch**. Jedná se o konzoli, se kterou můžete hrát téměř kdekoliv, je vhodná pro děti i dospělé. Pomocí docku ji lze připojit k televizi, nabízí spoustu her, které jsou vhodné i pro několik hráčů. Nintendo Switch patří mezi nejlepší konzole, když chcete hrát s kamarády na jedné obrazovce, se socializováním a házením ovladačů. (*Jak dobře vybrat herní konzoli, 2022*)

Mezi hry podporující pohybovou aktivitu při použití této herní konzole je například hra *Just Dance 2023 Edition*, jedná se o nejnovější verze hry Just Dance. Hru můžete hrát kdekoliv a s kýmkoliv, lze pozvat k tanci až pět hráčů a mezi sebou zjišťujete kdo má nejlepší pohyby. Díky novému, modernějšímu a intuitivnějšímu uživatelskému rozhraní strávíte více času tance a méně času hledáním. Na dosah jsou seznamy skladeb, herní režimy a písničky. Další hrou na bázi pohybové aktivity je *Instant Sports All – Stars*, díky této hře lze zažít pravou americkou zábavu skrze osm aktivit oslavovaných touto kulturou. V této hře si lze zahrát baseball, americký fotbal, hokej, basket, bowling, nebo klasickou kopanou. Sporty je možné vyzkoušet si ve třech různých prostředích, tato hra nabízí jednoduché ovládání. Můžete si přizvat kamarády a utkat se v různorodých výzvách. Mezi další známé hry podporující pohybovou aktivitu patří také *Mario Golf*, nebo *Fitness boxing*. (*Hudební a pohybové hry 1994*)

Dále existuje **Nintendo Switch Lite**. Jedná se o handheld zaměřený pouze na co nejlepší hraní na cestách. Oproti klasickému Nintendo switch je tento menší a ovladače jsou k němu připevněny, nedají se vysunout.

Společnost Microsoft vyvinula herní konzoli **Xbox 360** s pohybovým snímačem Kinect. Tento doplněk snímá uživatelské tělo v hracím prostoru a dokáže pořizovat fotografie a videa, mikrofony napomáhají k rozpoznání hlasu a podle potřeby schopnost naklánění hlavy pomocí motorku. Je možné ovládat konzoli pouze pohybem ruky a lze hrát hry pomocí celého těla. Na stejném principu funguje také konzole **Xbox One**.

Pohybové ovládání, kdy nemusíte v ruce držet žádný ovladač, totiž dodnes nedokázal nabídnout Playstation ani Nintendo. Mezi nejlepší hry pro Xbox Kinect patří například *Kinect Adventures* a *Kinect Sports*, jedná se o ideální vstup do světa pohybového ovládání, lze si vyzkoušet spoustu oblíbených sportů. Další oblíbenou hrou je *Kinectimals*, která navazuje na duchovní odkaz Tamagotchiho a dále ho rozvíjí, nebo oblíbená série her *Just Dance*, která je nejpopulárnější. Nejnovější verze **Xbox Series X** a **S** nepodporují žádnou z verzí Kinectu. Varianta S je spíše pro příležitostné hráče a levnější, naopak varianta X představuje to nejlepší, co může společnost v současnosti nabídnout. Mezi nejprodávanější hry k této herní konzoli v kategorii sportovní hry patří *FI*, *FIFA*, *NHL* nebo *MBA*. Tyto hry přímo nerozvíjí pohybové dovednosti, ale díky nim získají základní poznatky o pravidlech různých sportů a mohou vést také k motivaci dětí, aby některý z těchto sportů vyzkoušely. (*Pohybové hry nedatováno*)

Další způsob jak využít svůj pohyb k hraní her je prostřednictvím **tanečních podložek**. Taneční podložka X-PAD Extreme Dance Pad, snímače na podložce jsou umístěny tak, aby to přesně odpovídalo nárokům a standardům, které jsou kladeny na nejvyšší třídu tanečních podložek a her. Součástí taneční podložky bývá i taneční hra. Podložka funguje na principu připojení hry do počítače, lze připojit i k televizi, podložku postaví před ni a následně hrát různé taneční hry. Uživatelé se snaží napodobovat pohyby nohou na různá tlačítka zabudovaná v podložce, která se promítají na počítači nebo televizi. (*Tipy a rady jak vybrat správnou taneční podložku, nedatováno*)

V dnešní době se také často setkáváme s pojmem **virtuální realita**, která zažívá masivní nárůst. Systémy virtuální reality umožňují vstoupit do interaktivního třírozměrného prostředí, které je založeno buď na reálných základech, nebo je vytvořeno zcela uměle. Hlavním úkolem je co nejvíce přiblížit počítačem vytvořené prostředí reálné skutečnosti, tak jak jej zachycují naše smysly. Uživatel se v tomto 3D prostředí může pohybovat prostřednictvím speciálních brýlí. Využívá se především pro zábavu ale je využívána například také ve zdravotnictví prostřednictvím 3D modelů orgánů, nebo v architektuře, jako vizualizace staveb a v armádě jako nácvik rizikových situací. Základem virtuální reality jsou speciální brýle, které jsou propojeny s počítačem a dále pak televzí nebo mobilním telefonem. Uživatelé promítají stereoskopický obraz umožňující 3D zážitek. Virtuální brýle jsou také doplněny o senzory, které sledují polohu a pozici hlavy. Abychom mohli 3D svět ovládat jsou tyto headsety doplněny ještě o senzory do rukou. (*Centrum prevence rizikové virtuální reality, nedatováno*)

Jednou z neznámějších virtuálních her je *Beat Saber* v překladu „porazit šavli“. Hra je založená na jednoduchém principu. Hráči této virtuální hry do rytmu hudby rozsekávají vznášející se bloky světelnými meči a u toho se pořádně zahýbou. Další oblíbenou hrou je *Box VR*, jak už napovídá název, jedná se především o boxování. U

této hry je možné hlídat spalování tuků a sledovat naše pokroky. Díky herní konzoli **Playstation VR2** se lze ponořit do světa virtuální reality, objevovat nové světy a vžít se přímo do neskutečného herního prostředí. Jedinou nevýhodou je, že tuto herní konzoli je možné spárovat pouze s nejnovější konzolí PlayStation 5. Existuje také celá řada her a aplikací, které nejsou primárně určené na cvičení, ale i tak se u nich dá cvičit. Mezi tyto hry patří například *Sprint Vector*, nebo *Until you fall*. Do virtuální reality lze zařadit také virtuální hru Skateboarding VR, která je populární především u chlapců. Principem hry je vtažení do děje díky virtuálním brýlím a senzorům v rukách, uživatel plní různé úkoly na skateboardu pomocí pohybů celého těla. (*Virtuální realita a pohybové hry 2021*)

1.5 Předchozí výzkumy k pohybové aktivitě dětí předškolního a mladšího školního věku

Jedním z nejobsáhlejších výzkumů, které proběhly, poskytuje Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. Nejnovější z roku 2022. Národní zpráva uvádí souhrn zjištění o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících, které vychází z analýzy dostupných dat získaných v letech 2018 a 2019. Národní zpráva vznikla pod zárukou neziskové organizace Active Healthy Kids Global Alliance. Zpráva shrnuje a analyzuje poznatky o pohybovém chování českých dětí a mládeže z období let 2018 a 2019. Výsledky z národní zprávy z roku 2022 ukázaly, že 66 % dětí a dospívajících je zapojených do organizovaných pohybových aktivit nebo sportu. Dále svůj volný čas tráví organizovanou pohybovou aktivitou nebo sportem více děti než dospívající a chlapci se věnují organizované pohybové aktivitě nebo sportu více než dívky. Výzkum také zkoumal, kolik procent dětí se věnuje aktivní hře, tedy neorganizované pohybové aktivitě. Bylo zjištěno, že 53 % dětí a mládeže se věnuje alespoň dvě hodiny denně neorganizované pohybové aktivitě. Jak již bylo zmíněno výše, rodina hraje velkou roli, co se týká pohybové aktivity dětí. Z výzkumu národní zprávy vyplývá, že 97% dětí a mládeže jsou pohybově aktivní společně s rodiči alespoň jednou týdně. U dětí je četnost společného pohybového vyžití s rodiči vyšší než u dospívajících a naprostá většina dětí a dospívajících vnímá ze strany svých rodičů podporu k pohybové aktivitě. Národní zpráva o pohybové aktivitě také zkoumala jaký vliv na pohybovou aktivitu dětí a mládeže má škola. Bylo zjištěno, že 85 % škol prohlašuje aktivní školní politiku zejména ve formě podpory aktivního transportu do školy a podpory pohybu během přestávek, během vyučování a po vyučování. 83 % škol nabízí kromě tělesné výchovy další příležitosti pro pohybové vyžití žáků a 87 % škol je ochotno svá zařízení a vybavení propůjčit pro pohybovou aktivitu i mimo výuku tělesné výchovy.

Miklánková, Sigmund a Frömel v roce 2011 provedli výzkum s názvem „Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim“. Hlavním cílem bylo zmapovat a zhodnotit pohybovou aktivitu dětí předškolního věku a porovnat její úroveň ve vybraných segmentech dne a týdne. Byly zjištěny významné rozdíly ve sledovaných částech dne v pracovních dnech u pobytu dětí v mateřské škole v porovnání s dobou pobytu mimo školu, a to jak v hodnotě aktivního energetického vývoje, tak i v ukazateli počtu kroků. Tyto rozdíly byly zjištěny u obou pohlaví. Autoři toto zjištění zdůvodňují tím, že pohybový režim má ve školce své místo. V průběhu sledovaného týdne, ve dnech o víkendu a ve dnech pracovního týdne byla úroveň pohybové aktivity dívek i chlapců stabilní.

Culková, Procházková, Suk v roce 2020 provedli studii na téma „Fyzická aktivita žáků základních škol na tradiční státní škole a na jenské škole“. Cílem této studie bylo nastínit a analyzovat fyzikální činnost žáků základních škol na standardních a jenských školách. Jednou z výzkumných otázek bylo zjistit rozdíl mezi mírou fyzické aktivity žáků na tradiční státní základní škole a škole v Jenském plánu a jaké jsou rozdíly v pohybové aktivitě žáků třetích a pátých tříd na vybraných základních školách. Bylo zjištěno, že studenti jenské plánovací školy měli mírně vyšší úroveň pohybovou aktivitu než studenti na státní škole. Na státní škole byl průměrný počet kroků na jedno dítě 6021, zatímco na alternativní škole byl výsledek 6500 kroků na dítě. Tato studie potvrzuje výsledky z Národní zprávy o pohybové aktivitě, že chlapci jsou fyzicky aktivnější než dívky. Na otázku jaké jsou rozdíly v pohybové aktivitě žáků třetích a pátých tříd na vybraných základních školách studie ukázala, že žáci třetích tříd jsou na obou školách více pohybově aktivní než žáci páté třídy, což je v souladu s výzkumy, které tomu nasvědčují a to, že s přibývajícím věkem ubývá čas na jejich fyzickou aktivitu.

Další výzkum provedl Palička v roce 2017, který zkoumal zařazení digitálních technologií do tělesné výchovy. Výzkum ukázal, že se po zařazení těchto technologií do tělesné výchovy zvýšila jejich vnitřní motivace k tomuto předmětu a celkové pohybové aktivitě. Dále bylo zjištěno zlepšení ve výsledcích jejich motorického testu.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část mé diplomové práce vychází z části teoretické. Jednou ze základních životních aktivit pro správný vývoj dětského organismu je dostatek pohybové aktivity. Pohyb patří k základním biologickým potřebám a projevům lidského života, tím že se hýbeme, rosteme. Pravidelná pohybová aktivita má nejen pro děti celou řadu pozitivních fyziologických a sociálních účinků. S pohybovou aktivitou je spojena celá řada dělení. Lze do pohybové aktivity zařadit například každodenní a sportovní pohybové aktivity a pohybové aktivity organizované a neorganizované. Z výše uvedeného vyplývá, že pohybová aktivita je pro děti nezbytná. Díky ní dochází k rovnoměrnému růstu a vývoji organismu. Další benefity, které pohybová aktivita přináší, jsou duševní zdraví, pocit pohody, pocit sociální pohody a fyzické zdraví. Důležitou roli v pohybové aktivitě dětí hraje také škola. Ve škole tráví dítě poměrně mnoho času a je důležité, aby i zde byl pohyb dostatečně podporován, formou kvalitních hodin tělesné výchovy a přístupu učitele tělesné výchovy. Důležité je brát v potaz také specifika dětí v oblasti tělesného vývoje a zvláštnosti dětí, protože každé dítě je jiné. Pohybová činnost bývá u dětí v dnešní době často ovlivněna digitálními technologiemi, ty ale nemusí mít jen negativní důsledky. Různé druhy digitálních technologií mohou děti motivovat a podporovat, nebo jim napomáhat k pohybové aktivitě.

2.1 Výzkumné cíle

Pro svůj výzkum jsem si zvolila jeden hlavní cíl, několik dílčích cílů a stanovila jsem si výzkumnou otázku. Již dříve zjištěné poznatky jsem se pokusila porovnat výsledky mého souboru dětí.

Hlavním cílem mé diplomové práce je mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií, protože pohybová aktivita je pro děti nezbytná a je důležitá pro správný vývoj dětského organismu.

K mým dílčím cílům patří:

1. Jaké pohybové aktivity děti předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvují?
2. Jaká je frekvence pohybových aktivit u dětí předškolního a mladšího školního věku?
3. Jaké sportovně – pohybové organizace jsou mezi dětmi předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvované?

4. Zjistit, zda děti navštěvují pohybové aktivity organizované školou nebo mimo školu.
5. Zjistit, zda děti na základních školách při pohybové aktivitě využívají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti.
6. Zmapovat povědomí dětí o digitálních pohybových hrách.

Na základě již dříve provedených výzkumů jsem si zvolila výzkumnou otázku:

- *Která věková skupina dětí na základní škole častěji provozuje pravidelné a organizované pohybové aktivity?*

2.2 Použité metody sběru dat

Ve své diplomové práci jsem zvolila kvantitativní výzkum. Jako výzkumný prostředek jsem zvolila nestandardizovaný dotazník Pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií. Výzkum probíhal v období leden až únor.

2.2.1 Dotazník pohybové aktivity dětí a využívání digitálních technologií

Dotazník pohybové aktivity dětí a využívání digitálních technologií, viz **Příloha č. 1** jsem vytvořila na základě zvoleného hlavního cíle, dílčích cílů a výzkumné otázky v této diplomové práci. Dotazník obsahuje třináct otázek a byl určen pro rodiče dětí předškolního věku a mladšího školního věku, konkrétně pro rodiče dětí 1. až 3. třídy. Žáci 4. a 5. třídy vyplňovali dotazník samostatně na základě souhlasu jejich zákonných zástupců. Dotazník obsahuje jedenáct otázek uzavřených ve formě zaškrtačacího políčka a dvě otázky otevřené, které se týkají věku a počtu sourozenců.

V první části dotazník obsahuje demografické údaje, jako pohlaví dítěte, věk dítěte, počet sourozenců a zda žije dítě s jedním nebo oběma rodiči. Druhá část dotazníků se týká pohybové aktivity dětí a digitálních technologií a poslední část dotazníku obsahuje doplňující informace.

2.3 Charakteristika respondentů

Pro svůj výzkum jsem oslovila dvě mateřské školy a tři základní školy. Mateřské školy v obci Újezd u Uničova a Lužice u Šternberka souhlasily a do výzkumu se zapojily. Z oslovených základních škol se tohoto výzkumu zúčastnili pouze dvě. Jednou z nich byla Základní škola v obci Újezd u Uničova. Druhou školou byla Základní škola v obci Nová Hradečná. Třetí oslovenou základní školou byla Základní škola ve městě Uničov. Tato škola se ale z neznámých důvodů výzkumu účastnit nechtěla. Mateřskou

školu a Základní školu v Újezdě jsem si vybrala z důvodu, že v mateřské škole pracuji jako učitel a základní školu jsem absolvovala. Základní školu ve městě Uničov jsem oslovila, protože ve městě bydlím a školu v obci Nová Hradečná jsem oslovila z důvodu velmi pozitivních recenzí.

Celkem bylo rozdaných 150 dotazníků, zpět se mi jich vrátilo 135. Nejvíce vrácených dotazníků bylo ze ZŠ Nová Hradečná celkem 53. Ze ZŠ Újezd bylo vrácených 44 dotazníků. Co se týká mateřských škol, 23 dotazníků bylo z MŠ Újezd a 15 z MŠ Lužice u Šternberka.

V tabulce č. 2 lze vidět, že nejvíce dotazníků vyplnili rodiče dětí první třídy na obou základních školách. Nejméně dotazníků bylo vyplněno žáky 4. a 5. třídy. Důvodem může být samostatné vyplňování žáků těchto tříd. Co se týká mateřských škol, více dotazníků bylo vyplněno rodiči dětí v MŠ Újezd, celkem 23. Z MŠ Lužice se mi dotazníků vrátilo pouze 15. Důvodem může být vysoká nemocnost dětí v době výzkumu. Z celkového počtu respondentů bylo 69 chlapců a 66 dívek.

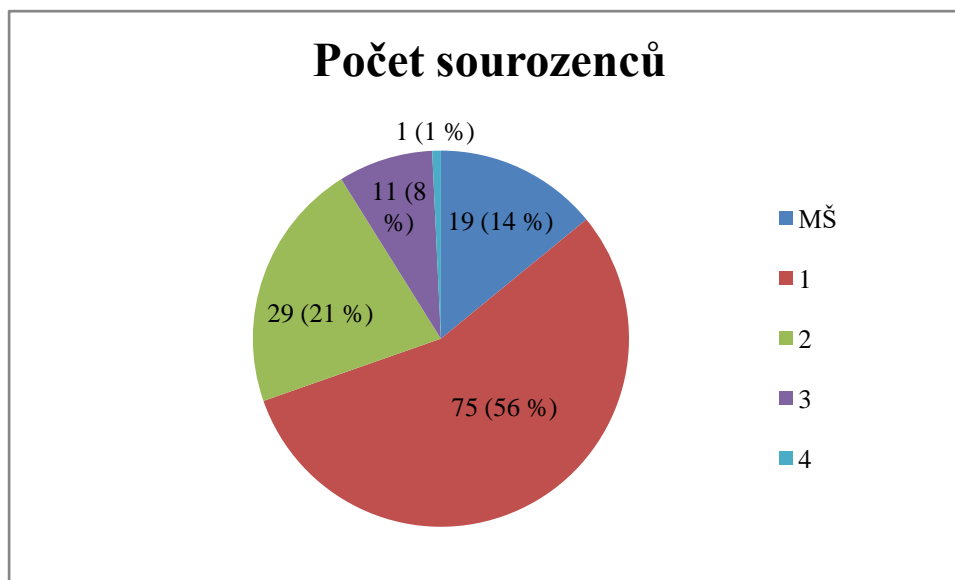
Tabulka č. 2: Výzkumný soubor (N=135)

Typ školy	Třída	Počet chlapců	Počet dívek	Celkem
ZŠ Nová Hradečná	1.	10	12	23
	2.	7	6	12
	3.	2	2	4
	4.	4	6	10
	5.	2	2	4
ZŠ Újezd	1.	8	7	15
	2.	5	7	12
	3.	3	5	8
	4.	2	3	5
	5.	2	2	4
MŠ Újezd	0.	16	7	23
MŠ Lužice	0.	8	7	15
Celkem	x	69	66	135

Při výběru pohybové aktivity hraje také důležitou roli finanční dostupnost a s tím spojený počet sourozenců. Troufám si říct, že čím více dětí v rodině, tím více si rodiče rozmýšlejí, který pohybový kroužek nebo aktivitu budou svému dítěti financovat. V grafu č. 1 můžete vidět, že 75 dětí (56 %) má pouze jednoho sourozence. 19 dětí (14 %) nemá žádného sourozence, dva sourozence má 29 dětí (21 %), 11 dětí (8 %) má tři sourozence a čtyři sourozence má pouze 1 dítě (1 %) z celkového souboru. Z těchto údajů vyplývá, že rodiče preferují spíše jednoho až dva sourozence. Důvodem tohoto

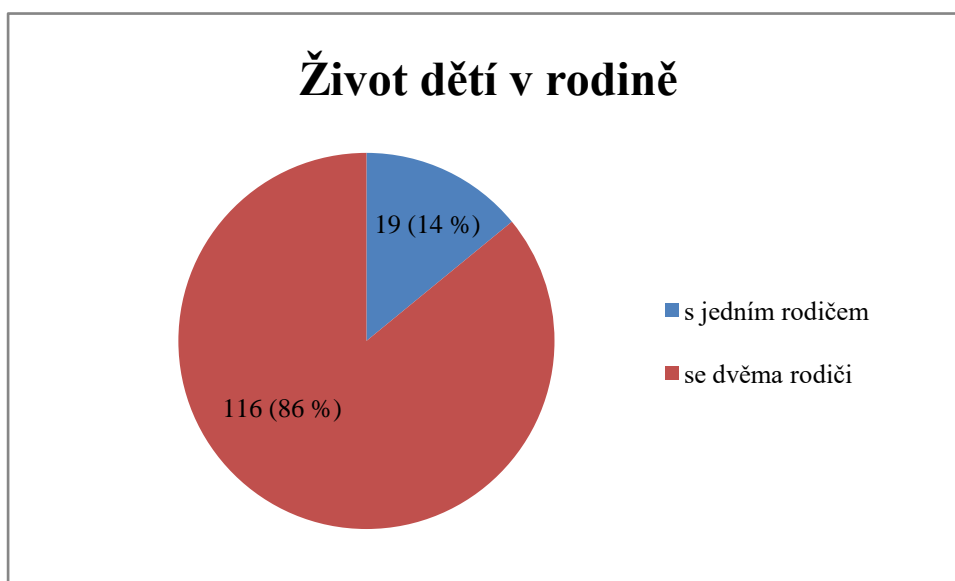
rozhodnutí rodičů může být kvalita života dětí, jejich zajištění a finanční dostupnost zájmového a dalšího vzdělávání.

Graf č. 1: Počet sourozenců celkového souboru respondentů (N=135)



Ve výběru pohybové aktivity může hrát také roli, zda dítě žije v úplné nebo neúplné rodině z důvodu rozvozu nebo vyzvedávání na zájmové vzdělávání. Z grafu č. 2 vyplývá, že téměř většina dětí 116 (86 %) žije se dvěma rodiči a pouze 19 dětí (14 %) z celkového souboru žije s jedním rodičem.

Graf č. 2: Život dětí v rodině celkového souboru respondentů (N=135)



2.4 Mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku

Výsledky z dotazníku byly rozděleny podle typu školy a na děti, které pohybovou aktivitu provozují a které ne. V následující tabulce č. 3 jsou uvedeny výsledky pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku. Bylo zjištěno, že na ZŠ má alespoň jednu pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu 63 dětí (65 %) a 34 dětí (35 %) nenavštěvuje žádnou pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu. U MŠ je to téměř stejné, z celkového souboru MŠ 24 dětí (63 %) navštěvuje alespoň jednu pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu. Na druhou stranu dětí, které žádnou pohybovou aktivitu nenavštěvují, je 14 (37 %).

Lze tedy říci, že více než polovina dětí 87 (64 %) z celkového souboru má alespoň jednu pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu.

Tabulka č. 3: Tabulka absolutních a relativních četností výsledků pohybové aktivity u celkového souboru (N=135)

Typ školy	PA ANO		PA NE		Celkem
	AČ	RČ	AČ	RČ	
ZŠ	63	65%	34	35%	97
MŠ	24	63%	14	37%	38
Celkem	87	64 %	48	35 %	135

V tabulce č. 4 jsou výsledky pohybové aktivity dětí rozděleny dle pohlaví. Z výsledků vyplývá, že na vybraných základních školách navštěvují pravidelnou pohybovou aktivitu více dívky. Jedná se o téměř většinu dívek 37 (71 %). U chlapců je to polovina 26 (58 %). 15 chlapců (62,5 %) a 9 dívek (64 %) navštěvuje pravidelnou pohybovou aktivitu na mateřských školách. Procentuálně je výsledek téměř totožný z důvodu malého počtu zastoupení dívek na vybraných mateřských školách.

Tabulka č. 4: Tabulka absolutních a relativních četností výsledků pohybové aktivity dle pohlaví u celkového souboru (N=135)

Typ školy	PA ANO		PA NE		Celkem
	AČ	RČ	AČ	RČ	
ZŠ chlapci	26	58%	19	42%	45
ZŠ dívky	37	71%	15	29%	52
MŠ chlapci	15	62,50%	9	37,50%	24
MŠ dívky	9	64%	5	36%	14
Celkem	87	x	48	x	135

2.4.1 Mapování důvodů respondentů výběru pohybových aktivit

Jak již bylo zmíněno ve výsledcích výše, pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu navštěvuje z celkového souboru respondentů více jak polovina dětí. Rozhodla jsem se v této diplomové práci zjistit a vyhodnotit, jaký je nejčastější důvod, proč děti navštěvují danou pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu a naopak jaký je důvod proč někteří žádnou pohybovou aktivitu nenavštěvují. Na tuto otázku odpovídali v dotazníku otázky č. 12 a 13. V otázce č. 12 jsem se respondentů dotazovala „Jaký je důvod, proč dítě navštěvuje výše vybranou pohybovou aktivitu?“. Byly vybrány oblasti, jako vybraný sport se nachází v místě bydliště, vybraný sport je finančně dostupný, pozitivní postoj rodičů k pohybovým aktivitám, rodič jako vzor a možnost výběru z větší nabídky pohybových aktivit. Otázka č. 13 se respondentů dotazovala „Jaký je důvod, proč dítě žádnou pohybovou aktivitu nenavštěvuje, následně byly zvoleny oblasti: Dítě nechce, sport je z hlediska vzdálenosti nedostupný, více dětí v rodině, daná pohybová aktivita je finančně náročná nebo časová vytíženost rodičů. Respondenti u obou těchto otázek měli možnost zakroužkovat více odpovědí.

V tabulce č. 5 jsou uvedeny důvody výběru pohybových aktivit u respondentů pohybově aktivních. Na základních školách respondenti nejčastěji uváděli jako důvod výběru pravidelné pohybové aktivity dětí, že se daná pohybová aktivita nachází v místě bydliště. Celkem 38 respondentů (60 %). Další důvodem je pozitivní postoj rodičů k dané pohybové aktivitě. Tuto odpověď na vybraných mateřských školách zakřížkovala téměř většina respondentů 21 (87,5 %) pohybově aktivních.

Lze říci, že respondenti dávají přednost pravidelným pohybovým aktivitám, které se nachází v místě bydliště, zřejmě z logistického důvodu. Lze také říci, že rodiče své děti ve výběru pohybových aktivit podporují, což je důležité pro jejich pozitivní postoj k pohybovým aktivitám.

Tabulka č. 5: Tabulka důvodů výběru pohybových aktivit u respondentů pohybově aktivních (N=87)

Typ Š	PA v místě B		FD		PP		RV		MV		Celkem
	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	
ZŠ	38	60%	20	32%	32	21%	10	16%	16	25%	63
MŠ	10	42%	6	25%	21	87,50%	3	12,50%	5	21%	24

Vysvětlivky: PA v Místě B = Pohybová aktivita se nachází v místě bydliště, FD = Finanční dostupnost, PP = Pozitivní postoj rodičů, RV = Rodiče jako vzor, MV = Možnost výběru z větší nabídky pohybových aktivit

V tabulce č. 6 jsou uvedeny nejčastější důvody, proč dítě žádnou pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu nenavštěvuje. Na základních i mateřských školách více jak polovina respondentů uvádí, jako nejčastější důvod proč dítě nenavštěvuje pravidelnou pohybovou aktivitu, že nechce. Na základních školách tuto odpověď uvedlo 27 respondentů (79 %) z celkového souboru pohybově neaktivních a na mateřských školách to bylo 9 respondentů (64 %).

Tabulka č. 6: Tabulka důvodů pohybově neaktivních dětí (N=48)

Typ Š	DN		PA je N		VD		FN		ČV		Celkem
	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	
ZŠ	27	79%	4	12%	1	3%	4	12%	5	15%	34
MŠ	9	64%	1	7%	1	7%	2	14%	0	0%	14

Vysvětlivky: DN = Dítě nechce, PAN = Pohybová aktivita je z hlediska vzdálenosti nedostupná, VD = Více dětí v rodině, FN = Finanční nedostupnost, ČV = Časová vytiženost rodičů

2.5 Podrobná analýza pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií

Výsledky z dotazníkového šetření byly převedeny do tabulkového procesoru Microsoft Excel a pomocí funkcí bude splněn hlavní cíl, dílčí cíle a výzkumná otázka.

Následně budou zodpovězeny všechny dílčí cíle.

Dílčí cíl č. 1: Jaké pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvují?

Na tento dílčí cíl odpovídala v dotazníku **otázka č. 8: Které pohybové aktivity dítě pravidelně navštěvuje (do kterých je přihlášeno), jak často a jak je organizovaná? (školou nebo organizací mimo školu).** Byly vybrány pohybové aktivity dle atraktivity sportu v Česku podle počtu členů v oddílech, kterou sestavila v roce 2021 Česká unie sportu. Dále aktivity, které jsou mezi dětmi oblíbené a jako poslední všestranné kroužky, které jsou prospěšné pro rozvoj dětí. Byly zvoleny pohybové aktivity jako: Fotbal, Tenis, Atletika, Volejbal, Florbal, Hokej, Lyžování, Plavání, Basketbal, Házená, Gymnastika, Tanec. Do všestranných kroužků jsem zařadila Skauting, Turistiku a Horolezectví. Poslední položkou bylo políčko Jiné, do kterého jsem zařadila všechny ostatní pohybové aktivity.

Z výsledků v tabulce č. 7 vyplývá, že nejnavštěvovanější pohybovou aktivitou u dětí je tanec. Celkem 42 dětí (31 %) navštěvuje tuto pohybovou aktivitu. Další častou navštěvovanou pohybovou aktivitou je fotbal, 22 dětí (16 %) hraje fotbal. Volejbal je na čtvrtém místě v žebříčku atraktivity sportů, z mého souboru respondentů však tuto pohybovou aktivitu nikdo nenavštěvuje.

Tabulka č. 7: Tabulka návštěvnosti pohybových aktivit u pohybově aktivních dětí (N=97)

Typ Š	Pohybové aktivity													
	F	TE	A	VO	FL	HO	L	P	B	HA	G	TA	VŠK	J
ZŠ NH	5	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	28	7	4
ZŠ Ú	9	2	3	0	1	0	0	4	0	7	3	5	4	7
MŠ Ú	5	0	2	0	0	2	0	1	0	0	2	4	1	4
MŠ L	3	0	1	0	0	0	2	3	0	0	0	5	1	1
AČ	22	2	13	0	1	2	2	8	0	7	5	42	13	16
RČ	16%	1,5%	9%	0%	0,7%	1,5%	1,5%	6%	0%	5%	4%	31%	9%	12%

Zkratky: F=Fotbal, TE=tenis, A=Atletika, VO=Volejbal, FL=Florbal, HO=Hokej, L=Lyžování, P=Plavání, B=Basketbal, HA=Házená, G=Gymnastika, TA=Tanec, VŠK=Všestranné kroužky, J=Jiné

V následující tabulce č. 8 byla návštěvnost pohybových aktivit rozdělena podle pohlaví. Obdobně jako v tabulce návštěvnosti pohybových aktivit u celkového souboru lze i tady vidět, že chlapci na základních školách nejčastěji hrají fotbal. 10 chlapců (22 %) navštěvuje pravidelně tuto pohybovou aktivitu. Nejméně navštěvovaný je u chlapců tenis a gymnastika. V tabulce lze také vidět, že některé pohybové aktivity nemají u chlapců žádné zastoupení. Polovina dívek 26 (50%) na vybraných základních školách tancuje. Další oblíbenou pohybovou aktivitou u dívek je atletika. 8 dívek (15 %) pravidelně navštěvuje atletický oddíl. Méně navštěvované jsou u dívek na základních školách všestranné kroužky a jiné pohybové aktivity v dotazníku neuvedené. Obě pohlaví jako jinou pohybovou aktivitu nejčastěji uváděli hasiče, pohybovky nebo badminton. Co se týká mateřských škol, výsledky jsou obdobné jako na základních školách. Za zmínku stojí návštěvnost pohybové aktivity plavání u dívek. Ze 14 dívek plavání pravidelně navštěvuje 21 % dívek.

Tabulka č. 8: Tabulka návštěvnosti pohybových aktivit dle pohlaví u pohybově aktivních dětí (N=97)

Typ Š	Pohlaví	Pohybové aktivity													
		F	TE	A	VO	FL	HO	L	P	B	HA	G	TA	VŠK	J
ZŠ (AČ)	Chlapci	10	1	2	0	1	0	0	1	0	4	1	7	6	6
	Dívky	4	1	8	0	0	0	0	3	0	3	2	26	4	4
ZŠ (RČ)	Chlapci	22%	2%	4%	0%	2%	0%	0%	2%	0%	9%	2%	15%	13%	13%
	Dívky	8%	2%	15%	0%	0%	0%	0%	6%	0%	6%	4%	50%	8%	8%
MŠ (AČ)	Chlapci	7	0	2	0	0	2	1	1	0	0	2	1	1	1
	Dívky	1	0	1	0	0	0	1	3	0	0	0	8	1	1
MŠ (RČ)	Chlapci	29%	0%	8%	0%	0%	8%	4%	4%	0%	0%	8%	4%	4%	4%
	Dívky	7%	0%	7%	0%	0%	0%	7%	21%	0%	0%	0%	57%	7%	7%

Vysvětlivky: F=Fotbal, TE=Tenis, A=Atletika, VO=Volejbal, FL=Florbal, HO=Hokej, L=Lyžování, P=Plavání, B=Basketbal, HA=Házená, G=Gymnastika, TA=Tanec, VŠK=Všestranné kroužky, J=Jiné

Závěr:

Zjištěné výsledky návštěvnosti pravidelné organizované pohybové aktivity u chlapců a dívek korespondují s oblíbeností pohybových aktivit u chlapců a dívek. Volejbal a basketbal nezískal u chlapců žádné zastoupení. Jedním z důvodů může být, že volejbal je atraktivnější pro dívky a chlapci dávají spíše přednost fotbalu. Hráči basketbalu musí mít potřebnou výšku, to může být jeden z důvodů, proč tato pohybová aktivita není u chlapců populární. U dívek nemá žádné zastoupení volejbal, florbal a basketbal. Florbal a basketbal lze zařadit jako pohybovou aktivitu spíše pro chlapce a u basketbalu jako u chlapců hraje roli výška. Důvodem nezvolení volejbalu může být věk. V souboru respondentů převažují spíše mladší děti 1. a 2. ročníku ZŠ.

Dílčí cíl č. 2: Jaká je frekvence pohybových aktivit u dětí předškolního a mladšího školního věku?

Dílčí cíl č. 2: Jaká je frekvence pohybových aktivit u dětí předškolního a mladšího školního věku?

Stejně jako u prvního cíle na tento cíl odpovídá **otázka č. 8 v dotazníku**. Následně byly rozděleny výsledky frekvence pohybových aktivit na ZŠ a MŠ. U jednotlivce daného souboru, který má alespoň jednu pohybovou aktivitu jsem sečetla jeho počet hodin, které stráví pohybovou aktivitou za týden. Následně byly jednotlivé soubory pomocí funkce SUMIF sečteny a na závěr byl proveden aritmetický průměr.

Z tabulky č. 9 vyplývá, že průměrně stráví chlapci a dívky na vybraných základních školách 1,5 hod. týdně pohybovou aktivitou. Obdobně je to u chlapců a dívek na vybraných mateřských školách

Tabulka č. 9: Tabulka průměrně strávených hod. za týden pohybovou aktivitou u dětí pohybově aktivních (N=97)

Typ Š	Pohlaví		Průměrný čas trávený PA v hod.
	Dívky	Chlapci	
ZŠ	1,63	1,44	1,53
MŠ	1,28	1,62	1,45

Závěr:

WHO doporučuje, aby se děti a dospívající každý den věnovali alespoň jednu hodinu středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě. Toto tvrzení nekoresponduje se zjištěnými výsledky. Přes polovinu dětí z celkového souboru navštěvuje pravidelnou pohybovou aktivitu, ale frekvence návštěvnosti je velice malá nejčastěji 1x až 2x týdně. Zvýšení frekvence pohybové aktivity lze větší motivací ze strany rodičů a pozitivního postoje ze strany učitelů tělesné výchovy.

Dílčí cíl č. 3: Jaké sportovně – pohybové organizace jsou mezi dětmi předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvované?

Dílčí cíl č. 3: Jaké sportovně – pohybové organizace jsou mezi dětmi předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvované?

Otázka č. 9. V dotazníku „**Jaké sportovně pohybové organizace dítě navštěvuje?**“ odpovídá na dílčí cíl č. 3.

V následující tabulce č. 10 jsou uvedeny pouze sportovně pohybové organizace s četností alespoň jednoho dítěte. Jedná se o: Fotbalový klub, Tenisový klub, Atletický a gymnastický klub, Dům dětí a mládeže, Taneční klub, Plavecký klub, Lyžařský klub, Házenkářský klub a Hokejový klub. Do všestranných kroužků jsem jako u pohybových aktivit zařadila skautský, turistický a horolezecký oddíl. Poslední položkou je položka Jiné.

Respondenti, kteří navštěvují tanec, nejčastěji uváděli jak sportovně – pohybovou organizaci taneční klub a dům dětí a mládeže. Lze tedy říci, že výsledky návštěvnosti sportovně – pohybových organizací korespondují s výsledky nejnavštěvovanějších pohybových aktivit u dětí.

Tabulka č. 10: Tabulka návštěvnosti sportovně – pohybových organizací u respondentů navštěvující pohybovou aktivitu organizovanou mimo školu (N=43)

Typ Š	FK	TEK	ATK a GK	DDM	TAK	PLK	LK	HAK	HOK	VŠK	J
ZŠ	13	2	7	7	6	1	0	1	0	8	9
MŠ	8	0	4	6	4	3	1	0	2	0	2
AČ	21	2	11	13	10	4	1	1	2	8	11
RČ	31%	3%	16%	19%	15%	6%	1%	1%	3%	12%	6%

Zkratky: FK=Fotbalový klub, TEK=Tenisový klub, ATK a GK=Atletický a gymnastický klub, DDM=Dům dětí a mládeže, TAK=Taneční klub, PLK=Plavecký klub, LK=Lyžařský klub, HAK=Házenkářský klub, HOK=Hokejový klub, J=Jiné

Závěr:

Nejnavštěvovanější sportovně – pohybové organizace jsou fotbalový klub, DDM a Taneční klub. Výsledky se shodují s výběrem pravidelných pohybových aktivit.

Dílčí cíl č. 4: Zjistit, zda děti navštěvují pohybové aktivity organizované školou nebo mimo školu.

Dílčí cíl č. 4: Zjistit, zda děti navštěvují pohybové aktivity organizované školou nebo mimo školu.

V otázce č. 8 v dotazníku odpovídají rodiče a žáci na to, zda pohybovou aktivitu, kterou pravidelně děti navštěvují, je organizovaná školou nebo mimo školu.

Výsledky v tabulce č. 11 ukazují, že ze souboru dětí vybraných základních škol, které mají alespoň jednu pravidelnou pohybovou aktivitu 40 dětí (63 %) navštěvují pohybové aktivity organizované školou. Téměř stejný počet lze vidět i u pohybových aktivit organizovaných mimo školu 43 dětí (68 %). Bylo také zjištěno, že 20 dětí (32 %) navštěvuje alespoň jednu pravidelnou pohybovou aktivitu organizovanou školou a mimo školu. U mateřských škol byl, zaznamenám pouze jeden výsledek. Celkový počet dětí 24 (100%) na vybraných mateřských školách pohybově aktivních navštěvují pouze pohybové aktivity organizované mimo školu.

Tabulka č. 11: Tabulka pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu u dětí pohybově aktivních (N=87)

	Typ školy			
	ZŠ		MŠ	
	AČ	RČ	AČ	RČ
Počet ŠA	42	x	0	x
Počet dětí navšt. ŠA	40	63 %	0	0 %
Počet dětí navšt. ŠA a OMŠ	20	32%	0	0%
Počet OMŠ	54	x	37	x
Počet dětí navšt. OMŠ	43	68 %	24	100 %
	63	100 %	24	100%

Níže jsou také výsledky znázorněny ve Vennově diagramu.

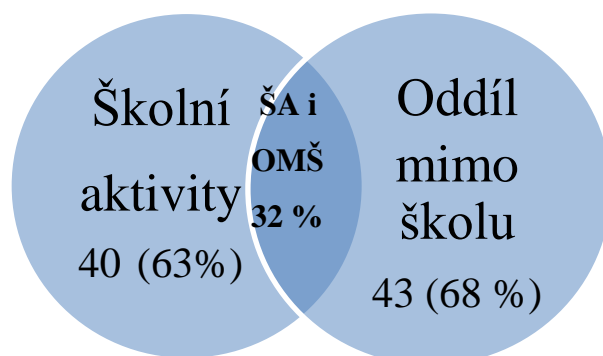


Schéma č. 3: Vennův diagram pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu dětí pohybově aktivních

V tabulce č. 12 jsou výsledky organizovanosti pohybových aktivit rozděleny dle pohlaví. Za zmínku stojí, že 48 % dívek častěji navštěvují školní aktivity než chlapci. Jedním z důvodů může být školní prostředí a možní společní kamarádi ze třídy.

Tabulka č. 12: Tabulka pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu u dětí pohybově aktivních rozdělených dle pohlaví (N=87)

Organizovanost PA	ZŠ				Cel.	MŠ				Cel.
	Chlapci		Dívky			Chlapci		Dívky		
	AČ	RČ	AČ	RČ		AČ	RČ	AČ	RČ	
Počet dětí navšt. ŠA	10	16%	30	48%	40	0	0%	0	0%	0
Počet dětí navšt. ŠA a OMŠ	5	8%	15	24%	20	0	0%	0	0%	0
Počet dětí navšt. OMŠ	21	33%	22	35%	43	15	63%	9	38%	24
Počet dětí pohybově aktivních	26	41%	37	59%	63	15	62,5%	9	37,5%	24

Závěr:

Děti pohybově aktivní dávají spíše přednost pohybovým aktivitám organizovaných mimo školu. Dívky upřednostňují spíše pohybové aktivity organizované školou, mohou se zde cítit lépe než v organizacích mimo školu. Děti v mateřských školách navštěvují pouze pohybové aktivity organizované mimo školu. Jedním z důvodů může být věk respondentů mateřských škol a menší nabídka pohybových aktivit pro tyto děti. Školy většinou organizují pohybové aktivity pro jejich žáky a nabídka pro mateřské školy je malá nebo téměř žádná.

Dílčí cíl č. 5: Zjistit, zda děti na základních školách při pohybové aktivitě využívají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti

Mým dílčím cílem č. 5 bylo zjistit, zda děti na základních školách při pohybové aktivitě využívají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti.

Na tento dílčí cíl odpovídá otázka č. 10 v dotazníku. „**Při pohybové aktivitě jsou často využívány digitální technologie k měření vytrvalosti a zdatnosti, zakřížkujte ty, které Vaše dítě používá.**“

Pro svůj výzkum jsem zvolila čtyři nejpoužívanější digitální technologie určené k tomuto měření. Jedná se o mobilní telefon s aplikací měření kroků, digitální krokoměry, digitální fitness náramek a chytré hodinky.

Bylo zjištěno, že téměř většina respondentů (77 %) vybraných základních škol nepoužívá při pohybové aktivitě k měření zdatnosti a vytrvalosti digitální technologie měření zdatnosti a vytrvalosti. 11 respondentů (18 %) používá při pohybové aktivitě chytré hodinky. Výsledky lze vidět v následující tabulce č. 13.

Tabulka č. 13: Tabulka používání digitální technologií k měření zdatnosti a vytrvalosti u základních škol (N=63)

Pohlaví	Digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti										Cel.
	MT s ap. K		DK		DFN		CHH		Žádné		
	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	
Chlapci	2	3%	0	0%	0	0%	3	5%	21	33%	26
Dívky	0	0%	1	1,50%	0	0%	8	13%	28	44%	37
Celkem	2	3%	1	1,50%	0	0%	11	18%	49	77%	63

Závěr:

Respondenti na základních školách při pravidelné organizované pohybové aktivitě spíše nepoužívají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti. Děti při výkonu pohybové aktivity dávají většinou přednost hře, zábavě a radosti před měřením jejich výkonu pokud se nejedná o profesionální sport. To může být jeden z důvodů výše uvedených výsledků.

Dílčí cíl č. 6: Zmapovat povědomí o digitálních pohybových hrách dětí na základních školách.

Každé dítě je jiné a má své zájmy. Některé děti mohou naplňovat činnosti více nebo naopak méně pohybově náročné, a proto pak takovýmito činnostem věnují větší množství času než činnostem více pohybově náročných. *Posledním dílčím cílem této diplomové práce je dílčí cíl č. 6: Zmapovat povědomí dětí o digitálních pohybových hrách.* Byly vybrány tři digitální pohybové hry: Taneční podložka (TP), Nintendo Switch (NS) a Hry na bázi virtuální reality (VR). Respondenti v dotazníku křížkovali, zda danou digitální pohybovou hru znají a zda ji někdy hráli.

Ze získaných výsledků bylo zjištěno, že mezi dětmi je z vybraných pohybových digitálních technologií nejznámější taneční podložka. 67 dětí (69 %) zná tuto digitální pohybovou hru a 35 dětí (36 %) tuto hru někdy hrálo. Dle pohlaví tuto digitální pohybovou hru upřednostňují téměř všechny dívky. Toto zjištění koresponduje s výsledky návštěvnosti pravidelných pohybových aktivit u dívek. Nejméně známou digitální pohybovou hrou je u dětí Nintendo Switch. Tuto digitální pohybovou hru nezná 56 % dětí z celkového souboru vybraných základních škol a zároveň tuto hru téměř většina dětí 85 % nikdy nehrálo. V dnešní době se čím dál tím častěji dostává do povědomí slovo virtuální realita a s ní spojené digitální technologie. Soubor respondentů se u povědomí her na bázi virtuální reality rozdělil na polovinu. 45 % dětí zná tyto hry a 49 % tyto hry nezná, avšak téměř většina dětí tyto hry na bázi virtuální reality nikdy nehrály. Výsledky jsou popsány níže v tabulce č. 14.

Tabulka č. 14: Tabulka povědomí o digitálních pohybových hrách u základních škol (N=97)

	Taneční podložka				Nintendo Switch				Virtuální realita				
	ANO	NE	HRA A	HRA N	ANO	NE	HRA A	HRA N	ANO	NE	HRA A	HRA N	
Chlapci	25	19	8	35	22	22	5	33	20	19	7	37	45
Dívky	42	11	27	26	21	32	4	49	24	29	9	44	52
Celkem	67	30	35	61	43	54	9	82	44	48	16	81	97
%	69	31	36	63	44	56	9	85	45	49	16	84	x

V následující tabulce č. 15 jsou výsledky povědomí o digitálních pohybových hrách rozděleny dle ročníků. Žáci první až třetí třídy nejčastěji uváděli, že znají taneční podložku a polovina z nich tuto pohybovou digitální hru někdy hrálo. Žáci čtvrté a páté třídy už mají větší povědomí o digitální pohybové hře Nintendo Switch a o Virtuální realitě. Věk dětí v jednotlivých třídách může hrát v těchto výsledcích roli. Pro mladší děti je nejvhodnější taneční podložka a starší děti už vyhledávají něco složitějšího, což mohou být právě hry na bázi virtuální reality.

Tabulka č. 15: Tabulka povědomí o digitálních pohybových hrách u základních škol rozdělených dle ročníku (N=97)

R.	Taneční podložka				Nintendo Switch				Virtuální realita				Počet dětí
	ANO		HRA A		ANO		HRA A		ANO		HRA A		
	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	AČ	RČ	
1.	28	74%	14	37%	11	29%	4	11%	14	37%	5	13%	38
2.	13	54%	5	21%	9	37,50%	2	8%	10	42%	1	4%	24
3.	8	67%	5	42%	5	42%	1	8%	6	50%	1	8%	12
4.	10	67%	6	40%	10	67%	3	20%	8	53%	4	27%	15
5.	5	62,50%	3	37,50%	5	62,50%	1	12,50%	5	62,50%	3	37,50%	8
	x		x		x		x		x		x		97

Závěr:

Respondenti nejčastěji uváděli jako známou taneční podložku. U dívek i chlapců měla tato digitální pohybová hra největší zastoupení. Pro žáky první až třetí třídy je nejznámější digitální pohybovou hrou taneční podložka. Důvodem může být věk respondentů v těchto třídách na vybraných základních školách a nejpočetnější zastoupení dětí 1. třídy. Dalším důvodem může být jednoduchost ovládní této digitální pohybové hry. Lze si všimnout, že Nintendo Switch a Virtuální realitu znají spíše děti ve čtvrté a páté třídě. Tyto digitální pohybové hry jsou zajímavější a složitější a děti je mohou také hrát online na dálku se svými kamarády. Děti prvních a druhých tříd dávají

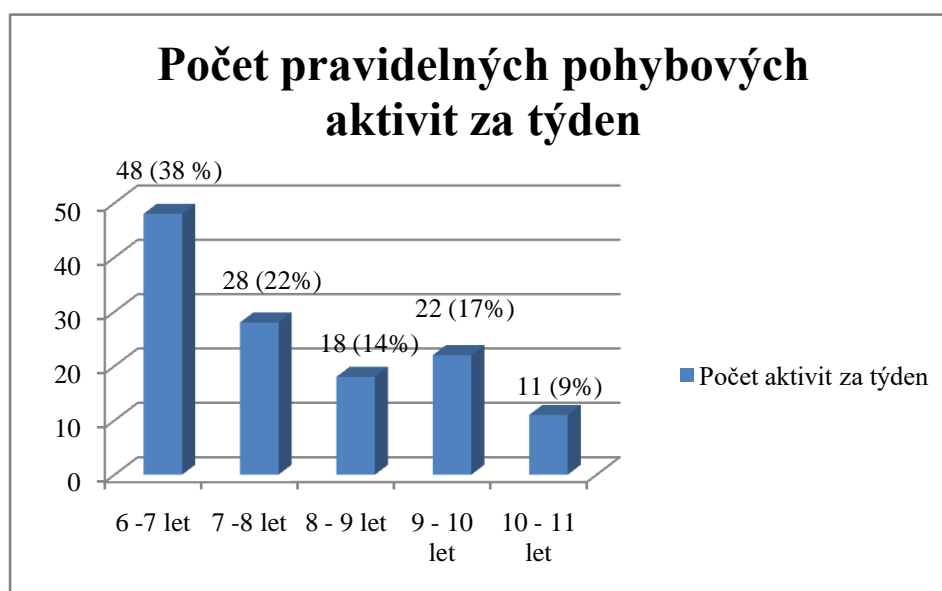
spíše přednost osobnímu kontaktu a soupeření mezi sebou, což taneční podložka umožňuje. Žáci čtvrtých a pátých tříd upřednostňují spíše online prostředí, což jim umožňuje právě digitální pohybové hry Nintendo Switch a hry na bázi virtuální reality.

2.6 Výsledky pravidelné pohybové aktivity dětí na základních školách v souvislosti s věkem

Poslední částí mé diplomové práce byla výzkumná otázka, která zjišťovala, jaká věková skupina dětí na základních školách častěji provozuje pravidelné a organizované pohybové aktivity? Cílem bylo zjistit, jaké jsou rozdíly mezi věkem a pravidelnou pohybovou aktivitou na vybraných základních školách. Abych mohla tento cíl splnit, byly jednotlivé ročníky rozděleny dle věku a následně byla provedena metoda popisné statistika.

Na grafu č. 3 jsou znázorněny výsledky rozdílů mezi věkem a pravidelnou pohybovou aktivitou u dětí na základních školách. Jak již bylo zmíněno výše, jednotlivé ročníky byly rozděleny dle věku. První třídu navštěvují žáci ve věku 6 – 7 let, ve druhé třídě jsou žáci ve věku 7 – 8 let, třetí třída 8 – 9 let, ve čtvrté třídě jsou žáci ve věku 9 – 10 a v páté třídě 10 – 11 let. Bylo zjištěno, že respondenti pohybově aktivní vybraných základních škol navštěvují celkem 127 pohybových aktivit za týden. Žáci první třídy ve věku 6 – 7 let, zde mají největší zastoupení. Navštěvují 48 (38 %) pohybových aktivit za týden. Podobně jsou na tom žáci druhé třídy, navštěvují 28 pravidelných aktivit (22%). Jak vyplývá z grafu, nejméně pohybových aktivit pravidelně navštěvují žáci páté třídy, ale vzhledem k počtu respondentů, lze říci, že všechny děti navštěvují alespoň jednu pohybovou aktivitu.

Graf č. 3: Graf pravidelných pohybových aktivit za týden dětí pohybově aktivních u základních škol rozdělených dle věku (N=63)



V následující tabulce č. 16 jsou ještě výsledky rozděleny podle věku a počtu pravidelných pohybových aktivit za týden.

Tabulka č. 16: Tabulka počtu pravidelných pohybových aktivit rozdělených dle věku u pohybově aktivních dětí na vybraných základních školách (N=63)

Věk	1 PA za týden	2 PA za týden	3 PA za týden	4 PA za týden	5 PA za týden
6 -7 let	9	3	5	2	1
7 - 8 let	7	4	1	1	1
8 - 9 let	6	2	0	2	0
9 - 10 let	5	4	2	1	0
10 - 11 let	3	1	2	0	0

Závěr:

Nejčastěji navštěvují pravidelné pohybové aktivity žáci ve věku 6 – 8 let. Nejméně pravidelných pohybových aktivit navštěvují žáci ve věku 10 – 11 let. Tato zjištění korespondují s autory, kteří uvádí, že se zvyšujícím věkem klesá míra pohybové aktivity u dětí. Z výsledků také vyplývá, že všechny děti navštěvují alespoň dvě pravidelné pohybové aktivity za týden a pouze dvě děti mají pohybových aktivit za týden pět, což patří k pozitivnímu zjištění, že žáci nesedí jen doma, ale díky pravidelným pohybovým aktivitám se hýbou.

2.7 Diskuse

V mém výzkumu jsem se zabývala mapováním pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využíváním digitálních technologií. Dotazníkem rozdaných na základních a mateřských školách bylo zjištěno, že více než polovina dětí 64 % z celkového souboru má alespoň jednu pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu. Téměř většina dívek 71 % je pravidelně pohybově aktivní. U chlapců je to polovina 58 %. Co se týká mateřských škol, pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu navštěvuje 62,5 % chlapců a 64 % dívek. Výsledky se téměř shodují s výsledky Národní zprávy (2022), která zkoumala pohybovou aktivitu českých dětí a mládeže. Výsledky tohoto zkoumání ukázaly, že 66 % dětí a dospívajících je zapojených do organizovaných pohybových aktivit nebo sportu. Výzkum Národní zprávy (2022) také ukázal, že svůj volný čas chlapci věnují organizované pohybové aktivitě nebo sportu více než dívky. Tento výsledek se neshoduje s výsledky mého výzkumu, kde bylo zjištěno, že pravidelnou pohybovou aktivitu navštěvují více dívky.

Na základních školách respondenti nejčastěji uváděli jako důvod výběru pravidelné pohybové aktivity dětí, že se daná pohybová aktivita nachází v místě bydliště. U dětí v mateřských školách byl důvodem pozitivní postoj rodičů k pohybovým aktivitám. Naopak nejčastější důvod, proč dítě na základních a mateřských školách žádnou pravidelnou pohybovou aktivitu nenavštěvuje, byl, že dítě nechce. Je vidět, že rodiče dětí na základních školách dávají přednost aktivitám, které jsou v místě bydliště, zřejmě z logistického důvodu. Starší děti se tímto mohou učit samostatnosti, tím, že se na organizovanou pohybovou aktivitu dostaví sami pěšky nebo na kole. Mladší děti pak mohou jít například rovnou z družiny. Rodiče je tak pouze z družiny vyzvednou, ale už nemusí nikam daleko jezdit a spěchat, což je trendem dnešní doby. Děti v předškolním věku mají rádi pohybové aktivity prostřednictvím her, proto je důležité jak se jim daná pohybová interpretuje a jaký je postoj rodičů a trenérů k vybraným pohybovým aktivitám. Z mého výzkumu vyplývá, že rodiče děti v mateřských školách k pohybové aktivitě podporují, protože je pravděpodobné, že když je to bude bavit a budou to dělat rádi, zůstanou u toho. Mohou je podporovat také z důvodu, že sami jsou pohybově aktivní a chtějí, aby je jejich dítě následovalo. Výsledky se shodují s výsledky výzkumu Národní zprávy (2022) která uvádí, že 97% dětí a mládeže vnímá ze strany svých rodičů podporu k pohybové aktivitě. Jedním z důvodů, proč dítě nechce navštěvovat pravidelnou pohybovou aktivitu, může být věk respondentů, nedostatečná motivace těchto dětí, nízká sebedůvěra, nebo ostych zapojit se do nové skupiny dětí pohybově aktivních.

Miklánková, Sigmund a Frömel v roce 2011 provedli výzkum s názvem „Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim“, ve kterém byly zjištěny významné rozdíly ve sledovaných částech dne v pracovních dnech u pobytu dětí v mateřské škole

v porovnání s dobou pobytu mimo školu. Tyto rozdíly byly zjištěny u obou pohlaví. Mezi zdůvodnění může patřit, že pohybový režim má ve školce své místo. Lze tedy říci, že v mém souboru jako v souboru respondentů výše uvedených autorů rodiče dávají spíše přednost aktivitám organizovaných školou nebo mimo školu místo pohybovým aktivitám společných. Toto zjištění si lze také spojit s výsledky mého výzkumu, kde bylo zjištěno, že polovina dětí pohybově aktivní navštěvuje pohybové aktivity organizované mimo školu a druhá polovina navštěvuje pohybové aktivity organizované školou. 32 % respondentů pohybově aktivních pak navštěvuje pohybové aktivity jak organizované školou tak i mimo školu. Zjištění beru jako pozitivní, protože jde vidět, že pokud rodiče nemají dostatek času trávit s dětmi volný čas pohybovými aktivitami, kompenzují jim to alespoň těmito organizacemi a děti tak získávají pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, který je důležitý pro jejich správný vývoj.

Odpovědi na jednotlivé dílčí cíle ukázaly, že nejnavštěvovanější pohybovou aktivitou u dětí na základních školách je tanec a fotbal. U dívek je to právě zmíněný tanec a atletika, u chlapců pak již uvedený fotbal. U dětí v mateřských školách je to obdobné. Tyto pohybové aktivity patří mezi ty dostupnější. Mým souborem respondentů byly základní a mateřské školy nacházející se v obci a každá tato obec má svůj fotbalový klub. Tím se pro chlapce tato pohybová aktivita stává velmi přístupná. Mezi další výhodu patří, že se obce nacházejí v blízkosti měst. Vzdálenost obcí od měst je cca do 10 km., což patří mezi výhodu pro děti navštěvující pohybové aktivity mimo školu a mimo obec, ve které bydlí. Ve městech se pak nachází různá zařízení pro zájmové vzdělávání, kde se mohou uplatnit dívky prostřednictvím vybraných tanečních kroužků. Respondenti tak nemusí daleko dojíždět a je to pro děti i jejich rodiče, více přístupnější.

WHO doporučuje, aby se děti a dospívající každý den věnovali alespoň jednu hodinu středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě. Toto tvrzení nekoresponduje se zjištěnými výsledky. Přes polovinu dětí z celkového souboru navštěvuje pravidelnou pohybovou aktivitu, ale frekvence návštěvnosti je velice malá nejčastěji 1x až 2x týdně. Mezi nejnavštěvovanější sportovně – pohybové organizace patří fotbalový klub, DDM a taneční klub. Výsledky se shodují s výběrem pravidelných pohybových aktivit. Dívky upřednostňují spíše pohybové aktivity organizované školou, mohou se zde cítit lépe než v organizacích mimo školu. Co se týká MŠ, všechny děti navštěvují organizace mimo školu. Důvodem může být věk dětí mateřských škol a menší nabídka pohybových aktivit pro tyto děti. Školy většinou organizují pohybové aktivity pro jejich žáky a nabídka pro mateřské školy je malá nebo téměř žádná. Výsledky se téměř shodují s výsledky Národní zprávy (2022), která také zkoumala jaký vliv na pohybovou aktivitu dětí a mládeže má škola. Bylo zjištěno, že 85 % škol prohlašuje aktivní školní politiku zejména ve formě podpory aktivního transportu do školy a podpory pohybu během

přestávek, během vyučování a po vyučování. 83 % škol nabízí kromě tělesné výchovy další příležitosti pro pohybové využití žáků a 87 % škol je ochotno svá zařízení a vybavení propůjčit pro pohybovou aktivitu i mimo výuku tělesné výchovy. Školy podporují pravidelný pohyb dětí a snaží se nabídnout dostatek pohybových aktivit během pobytu ve škole tak i mimo něj ve formě pohybových aktivit organizovaných školou pro jejich žáky. Většina škol nabízí pohybové aktivity mimo vyučování pouze žákům, které tuto školu navštěvují. Vhodné by bylo také zapojit děti nejmenší ve věku 3–6 let, například ve spolupráci mateřských škol se základními školami, nebo na základě průzkumu zařadit pohybové aktivity i pro tyto děti.

Výzkum také zjišťoval, zda děti při pohybové aktivitě používají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti. Bylo zjištěno, že téměř většina respondentů (78 %) vybraných základních škol nepoužívá při pohybové aktivitě k měření zdatnosti a vytrvalosti digitální technologie. Pokud, ale digitální technologie při pohybové aktivitě používají, tak žáci dávají přednost chytrým hodinkám. Důvodem může být mnoho funkcí, které chytré hodinky nabízí. Žáci při výkonu pohybové aktivity, dávají většinou přednost hře, zábavě a radosti před měřením jejich výkonu pokud se nejedná o profesionální sport. To může být jeden z důvodů výše uvedených výsledků, které se neshodují s výsledky výzkumu Paličky (2017), který zkoumal využití moderních technologií při výuce školní tělesné výchovy. Cílem jeho výzkumu bylo ověření účinku experimentálního vzdělávacího programu na ovlivnění vnitřní motivace k pohybovým aktivitám, hodnot a vztahu k TV u žáků II. stupně základních škol. Výzkum ukázal, že se po zařazení těchto technologií do tělesné výchovy zvýšila jejich vnitřní motivace k tomuto předmětu a celkové pohybové aktivitě. Dále bylo zjištěno zlepšení ve výsledcích jejich motorického testu.

Posledním dílčím cílem bylo zjištění povědomí na vybraných základních a mateřských školách o digitálních pohybových hrách. Respondenti nejčastěji uváděli jako známou taneční podložku. U dívek i chlapců měla tato digitální pohybová hra největší zastoupení. Největší zastoupení měla také u žáků první až třetí třídy. Důvodem může být věk respondentů v těchto třídách na vybraných základních školách a nejpočetnější zastoupení dětí první třídy. Dalším důvodem může být jednoduchost ovládnutí této digitální pohybové hry. Digitální pohybové hry Nintendo Switch a Virtuální realitu znají spíše děti čtvrté a páté třídě. Tyto digitální pohybové hry jsou zajímavější a složitější a děti je mohou také hrát online na dálku se svými kamarády. Žáci prvních a druhých tříd dávají spíše přednost osobnímu kontaktu a soupeření mezi sebou, což taneční podložka umožňuje. Žáci čtvrtých a pátých tříd upřednostňují spíše online prostředí, což jim umožňuje právě digitální pohybové hry Nintendo Switch a hry na bázi virtuální reality.

Výzkum byl také zaměřen na pravidelnou pohybovou aktivitu v souvislosti s věkem. U souboru respondentů na základních školách pohybově aktivních výsledky ukázaly, že nejčastěji navštěvují pravidelné pohybové aktivity žáci ve věku 6–8 let. Nejméně pravidelných pohybových aktivit navštěvují žáci ve věku 10–11 let. Tato zjištění korespondují s teoretickou částí, ze které vyplývá, že se zvyšujícím věkem klesá míra pohybové aktivity u dětí. Tyto výsledky se shodují také s Národní zprávou (2022), která uvádí, že svůj volný čas tráví organizovanou pohybovou aktivitou nebo sportem více děti než dospívající. Z výsledků mého výzkumu také vyplývá, že všechny děti navštěvují alespoň dvě pravidelné pohybové aktivity za týden, což patří k pozitivnímu zjištění, že žáci nesedí jen doma, ale díky pravidelným pohybovým aktivitám se hýbou.

Po provedení výzkumu pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií můžu říci, že výběr pohybových aktivit odpovídá danému pohlaví. Zjištěné výsledky by mohly být použity k větší motivaci dětí k pohybovým aktivitám, k získání většího povědomí dětí o digitálních pohybových aktivitách a ke zvýšení nabídky školních aktivit pro děti mateřských škol. Mohla by to být cesta ke zvyšování pohybové aktivity u dětí čtvrtých a pátých tříd a výběru pohybových aktivit organizovaných školou u dětí mateřských škol.

2.7.1 Limity práce

Výsledky mého výzkumu mohly ovlivnit odpovědi rodičů žáků prvních až třetích tříd. V oblasti digitálních pohybových her mohou být odpovědi podhodnocené. Výsledky mého výzkumu mohla také ovlivnit velikost celkového souboru, protože v mém výzkumném souboru bylo pouze 135 respondentů, z toho pouze 87 pohybově aktivních. Aby byly potvrzeny naznačené výsledky, bylo by potřeba v šetření pokračovat s větším počtem respondentů.

ZÁVĚR

Tématem mé diplomové práce bylo mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií. Výzkum probíhal v období leden až únor na dvou základních a mateřských školách. Práce byla rozdělena na dvě části, na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývala pohybem, pohybovou aktivitou a pohybovou aktivitou dětí, konkrétněji významem pohybu v dětském věku, školními a mimoškolními pohybovými aktivitami. Dále se zabývala specifiky dětí předškolního a mladšího školního věku v oblasti tělesného vývoje a v neposlední řadě byly zmíněny digitální technologie, konkrétněji digitální prostředky k rozvoji digitální gramotnosti a pohybové aktivity. Poslední kapitola této části se zabývala aplikacemi a hrami podporující pohybovou aktivitu.

V první praktické části jsou vymezeny výzkumné cíle této práce, použité metody pro sběr dat a charakteristika respondentů. V druhé praktické části byl proveden výzkum pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií.

Při mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku jsem zjistila, že více než polovina dětí 64 % z celkového souboru má alespoň jednu pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu. Pravidelnou pohybovou aktivitu na základních školách navštěvují více dívky. Téměř většina dívek 71 % je pravidelně pohybově aktivních. U chlapců je to polovina 58 %. Co se týká mateřské školy, pravidelnou organizovanou pohybovou aktivitu navštěvuje 62,5 % chlapců a 64 % dívek. Výzkumná otázka, která zjišťovala, jaká věková skupina dětí častěji provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu na základních školách, ukázala, že nejčastěji navštěvují pravidelné pohybové aktivity žáci ve věku 6–8 let a nejméně pravidelných pohybových aktivit navštěvují žáci ve věku 10–11 let. Tato zjištění korespondují s teoretickou částí, ze které vyplývá, že se zvyšujícím věkem klesá míra pohybové aktivity u dětí.

Závěrem této diplomové práce jsem shrnula výsledky výzkumu. Cíle této diplomové práce, kterými bylo mapování pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku, jaké pohybové aktivity děti předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvují, jaká je frekvence pohybových aktivit u dětí předškolního a mladšího školního věku a jaké sportovně – pohybové organizace jsou mezi dětmi předškolního a mladšího školního věku nejvíce navštěvované? Zjistit, zda děti navštěvují pohybové aktivity organizované školou nebo mimo školu, zda děti na základních školách při pohybové aktivitě využívají digitální technologie k měření zdatnosti a vytrvalosti a zmapovat povědomí o digitálních pohybových hrách dětí na základních školách byly splněny.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.
2. POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Vydání 1. Praha: Grada, 2019. 175 stran. ISBN 978-80-271-0760-5
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Vyd. 2., přeprac., V TeMi CZ 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. 122 s. ISBN 978-80-87156-26-1.
4. PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/pohyb-v-terapii-a-prevenci-detske-obezity-821>.
5. WHO: World health statistics 2009. Geneva, 2009, [Cit. 6. 2. 2023]. Dostupné z: <http://www.who.int/whosis/whostat/2009/en/index.html>
6. SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 151 stran. ISBN 978-80-210-7918-2.
7. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a SIGMUND, Erik. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. 157 stran. Monografie. ISBN 978-80-244-4839-8.
8. KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. 384 stran. ISBN 978-80-246-4562-9.
9. FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří a SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

10. BROOKSHEAR, J. Glenn, SMITH, David T. a BRYLOW, Dennis. *Informatika*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2013. 608 s. ISBN 978-80-251-3805.
11. GÁBA, Aleš et al. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. 1. vydání. Olomouc: Active Healthy Kids Czech Republic, 2022. 38 stran. ISBN 978-80-244-6106-9.
12. KLEMENT, Milan et al. *ICT nástroje a učitelé: adorace, či rezistence?*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. 321 stran. ISBN 978-80-244-5092-6.
13. MUŽÍK, Vladislav a KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
14. MUŽÍK, Vladislav et al. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
15. SIGMUND, Erik a SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Parent-child physical activity, sedentary behaviour, and obesity*. 1st edition. Olomouc: Palacký University Olomouc, 2017. 85 stran. ISBN 978-80-244-5182-4.
16. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vychova-ke-zdravi-1884>.
17. MARTENS, Ilse. *Reflektiertheit: zu den seelischen Voraussetzungen konsensorientierten Handelns [disertace]*. Erlangen: [vl. nákl.], 1997. 10, 234 s.
18. POKORNÁ, Michaela, 2008. *Digitální technologie na základní škole*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra technické a informační výchovy.

19. PALIČKA, Pavel 2017. Využití moderních technologií při výuce školní tělesné výchovy. Praha. Disertační práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
20. VOLNÝ, Roman, 2019. Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku a digitální technologie. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta pedagogická. Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví.
21. JANČÍKOVÁ, Kamila, 2020. Děti mladšího školního věku v digitálním světě. Brno. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví.
22. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, SIGMUND, Erik, FRÖMEL, Karel. Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim. *E-Pedagogium*. 2011, 11 (1), 78 – 88. ISSN 1213 – 7758.
23. CULKOVÁ, Dita, PROCHÁZKOVÁ, Veronika, SUK, Jan. Fyzická aktivita žáků základních škol na tradiční státní škole a na jenské škole. *E-Pedagogium*. 2020, 20 (2), 47 – 58. ISSN 1213 – 7758.
24. VACUŠKOVÁ, Miluše, VACUŠKA, Milan, RYŠAVÁ, Marie. Psychomotorický vývoj dítěte a jeho sledování sestrou. Olomouc: *Pediatric pro praxi*. 2003, 6(1), 43-45. ISSN 1803 – 5264.
25. MŠMT. Strategie digitálního vzdělávání do roku 2020 [online]. 2014 [Cit. 5. 3. 2023]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/uploads/DigiStrategie.pdf>
26. TUPÝ, Jan. Rozvoj digitální gramotnosti v tělesné výchově. Metodický portál: *Články*, 2020 [online]. Dostupný z WWW: <<https://clanky.rvp.cz/clanek/22713/ROZVOJ-DIGITALNI-GRAMOTNOSTI-V-TELESNE-VYCHOVE.html>>. ISSN 1802-4785.

27. PALIČKA, Pavel, JAKUBEC, Lukáš, KNAJFL, Pavel, MANĚNOVÁ, Martina. Mobilní aplikace pro podporu pohybové aktivity a jejich potenciál při využití ve školní tělesné výchově. Olomouc: *Periodikum fakulty tělesné kultury*. 2017, (40) 2, 95-104. DOI:10.5507/tk.2017.004.

Elektronické zdroje

28. ŠERÁKOVÁ, Hana, NOVÁKOVÁ, Lucie. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/01-vyvoj.html
29. *Aplikace, které vás rozhybou a udrží ve formě*, 2021 [online]. Poslední změna 1. 3. 2021. [Cit. 18. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.abicko.cz/clanek/precti-si-zabava-sport/27162/aplikace-ktere-vas-doma-rozhybou-a-udrzi-ve-forme.html>
30. *Jak dobře vybrat herní konzoli*, 2022. Doupe.cz [online]. Poslední změna 25. 5. 2021. [Cit. 19. 3. 2023]. Dostupné z: <https://doupe.zive.cz/clanek/jak-vybrat-herne-konzoli-playstation-xbox-switch#part=6>
31. *Pohybové hry*, nedatováno. Nintendoshop.cz [online]. [Cit. 19. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.nintendoshop.cz/nintendo-switch-hry/>
32. *Hudební a pohybové hry*, 1994. Alza.cz [online]. [Cit. 19. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.alza.cz/gaming/hudebni-a-pohybove-hry-na-nintendo-switch/18882109.htm>
33. *Tipy a rady jak vybrat správnou taneční podložku*, nedatováno. Recenze-tanecnich-podlozek.cz [online]. [Cit. 20. 3. 2023]. Dostupné z: <http://www.recenze-tanecnich-podlozek.cz/tipy-a-rady>
34. Centrum prevence rizikové virtuální reality, nedatováno. *Virtuální realita*. Digidoupe.upol.cz [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta UP. [Cit. 20. 3. 2023].

Dostupné z: <https://www.digidoupe.upol.cz/index.php/digiseznam/7-3d-virtualni-realita-vr>

35. *Virtuální realita a pohybové hry*, 2021. Trendwatcher.cz [online]. Poslední změna 15. 3. 2021. [Cit. 22. 3. 2023]. Dostupné z: <https://trendwatcher.cz/virtualni-realita-a-pohybove-hry-vam-pomuzou-vstat-z-gauce/>
36. DOBIÁŠ, Václav, 2020. [online]. České Budějovice: *Digitální technologie v mateřské škole*. Podpora rozvíjení inforatického myšlení. Vzdělávací materiál. [Cit. 27. 3. 2023]. Dostupné z: https://imysleni.cz/images/vyukove_materialy/JU_Digitalni_technologie_MS.pdf

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma č. 1: Schéma pohybové aktivity (Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity) in Pastucha a kol. (2011).....	11
Schéma č. 2: Pyramida pohybové aktivity dětí (Kaplan 2020).....	15
Schéma č. 3: Vennův diagram pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu dětí pohybově aktivních	49

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Počet sourozenců celkového souboru respondentů (N=135).....	41
Graf č. 2: Život dětí v rodině celkového souboru respondentů (N=135).....	41
Graf č. 3: Graf pravidelných pohybových aktivit za týden dětí pohybově aktivních u základních škol rozdělených dle věku (N=63).....	53

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Atraktivita sportu v Česku podle členů v oddílech	15
Tabulka č. 2: Výzkumný soubor (N=135)	40
Tabulka č. 3: Tabulka absolutních a relativních četností výsledků pohybové aktivity u celkového souboru (N=135).....	42
Tabulka č. 4: Tabulka absolutních a relativních četností výsledků pohybové aktivity dle pohlaví u celkového souboru (N=135).....	42
Tabulka č. 5: Tabulka důvodů výběru pohybových aktivit u respondentů pohybově aktivních (N=87)	43
Tabulka č. 6: Tabulka důvodů pohybově neaktivních dětí (N=48)	44
Tabulka č. 7: Tabulka návštěvnosti pohybových aktivit u pohybově aktivních dětí (N=97)	45
Tabulka č. 8: Tabulka návštěvnosti pohybových aktivit dle pohlaví u pohybově aktivních dětí (N=97)	46
Tabulka č. 9: Tabulka průměrně strávených hod. za týden pohybovou aktivitou u dětí pohybově aktivních (N=97)	47
Tabulka č. 10: Tabulka návštěvnosti sportovně – pohybových organizací u respondentů navštěvující pohybovou aktivitu organizovanou mimo školu (N=43).....	48
Tabulka č. 11: Tabulka pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu u dětí pohybově aktivních (N=87)	49
Tabulka č. 12: Tabulka pohybových aktivit organizovaných školou a mimo školu u dětí pohybově aktivních rozdělených dle pohlaví (N=87).....	50
Tabulka č. 13: Tabulka používání digitálních technologií k měření zdatnosti a vytrvalosti u základních škol (N=63)	51
Tabulka č. 14: Tabulka povědomí o digitálních pohybových hrách u základních škol (N=97).....	52
Tabulka č. 15: Tabulka povědomí o digitálních pohybových hrách u základních škol rozdělených dle ročníku (N=97)	52
Tabulka č. 16: Tabulka počtu pravidelných pohybových aktivit rozdělených dle věku u pohybově aktivních dětí na vybraných základních školách (N=63)	54

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku

Příloha č. 1: Dotazník pohybové aktivity dětí předškolního a mladšího školního věku

Pohybová aktivita dětí a využití digitálních technologií

Vážení rodiče, milé děti,

dovoluji si Vám předložit dotazník s názvem Pohybová aktivita dětí a využití digitálních technologií. Jsem v posledním ročníku navazujícího magisterského studia a tématem mé diplomové práce je Pohybová aktivita dětí předškolního a mladšího školního věku a využívání digitálních technologií. Pomocí dotazníku chci zmapovat pohybové aktivity dětí a využití digitálních technologií, konkrétněji například nejčastěji navštěvované pohybové aktivity dětí, frekvence pohybových aktivit, nebo zda děti mají povědomí o digitálních technologiích podporující pohybovou aktivitu.

Děkuji za ochotu a pochopení vyplnit předložený dotazník.

Demografické údaje

- 1. Pohlaví dítěte:** Dívka Chlapec
- 2. Věk dítěte:**
- 3. Počet sourozenců:**
- 4. Dítě žije:** s jedním rodičem s oběma rodiči

Pohybová aktivita dětí

- 5. Typ školy, kterou dítě navštěvuje:**
ZŠ MŠ
- 6. Místo školy, kterou dítě navštěvuje:**
ZŠ ve městě MŠ ve městě ZŠ na obci MŠ na obci
- 7. Kterou třídu dítě navštěvuje:**
1. třída 2. třída 3. třída 4. třída 5. třída

8. Které pohybové aktivity dítě pravidelně navštěvuje (do kterých je přihlášeno), jak často a jak je organizovaná? (školou nebo organizací mimo školu)

Žádnou pohybovou aktivitu nenavštěvuje Prosím pouze o vyplnění otázky č. 11 a 13.

- Fotbal jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Tenis jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Atletika jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Gymnastika jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu

- Volejbal jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu
- Florbal jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu
- Hokej jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu
- Lyžování jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Plavání jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Basketbal jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Házená jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu
- Tanec jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu

Jiné (prosím vypište)

..... jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu

..... jak často (dny): školní aktivita oddíl mimo školu

Všestranné kroužky:

Skauting jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu

Turistika jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu

Horolezectví jak často (dny):školní aktivita oddíl mimo školu

Celkem týdně hodin?

9. Jaké sportovní pohybové organizace dítě navštěvuje?

Fotbalový klub Tenisový klub Hokejový klub Florbalový klub

Atletický a gymnastický klub DDM Plavecký klub

Házenkářský klub Taneční kluby Oddíly všestranných kroužků

Jiné (prosím vypište)

Otázku č. 10 a 11 vyplňují pouze rodiče dětí a žáci docházející na Základní školu.

10. Při pohybové aktivitě jsou často využívány digitální technologie k měření vytrvalosti a zdatnosti, zakřížkujte ty, které Vaše dítě používá.

Mobilní telefon s aplikací měření kroků Digitální krokoměry

Digitální fitness náramek Chytré hodinky (počet kroků, tepová frekvence,

vzdálenost, atd.) Žádné

11. Slyšeli jste někdy, nebo hráli hry, kterým se říká?

Taneční podložka znám Hrála/hrál jsem
 neznám Nehrála/nehrál jsem



Nintendo Switch znám Hrála/hrál jsem
 neznám Nehrála/nehrál jsem



Virtuální realita znám Hrála/hrál jsem
(virtuální skateboard) neznám Nehrála/nehrál jsem



Doplňující informace

12. Jaký je důvod, proč dítě navštěvuje výše vybranou pohybovou aktivitu? Prosím zakřížkujte (lze zakřížkovat více možností)

Vybraný sport se nachází v místě bydliště Vybraný sport je finančně dostupný

Pozitivní postoj rodičů k pohybovým aktivitám Rodič jako vzor

Možnost výběru z větší nabídky pohybových aktivit

13. Jaký je důvod, proč dítě nenavštěvuje pohybovou aktivitu?

Dítě nechce Sport je z hlediska vzdálenosti nedostupný Více dětí v rodině

Sport je finančně náročný Časová vytiženost rodičů