



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní vědy

## **Bakalářská práce**

Andrlová Olga

Volnočasové aktivity u dětí staršího školního věku na Šumpersku

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Volnočasové aktivity u dětí staršího školního věku na Šumpersku vypracovala samostatně a použila jsem jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne

Andrlová Olga

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za vstřícný přístup, cenné rady a čas, který mi věnovala při odborném vedení mé bakalářské práce. Poděkování patří i třídám, ve kterých proběhlo dotazníkové šetření.

# Obsah

1. ÚVOD	6
2. PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 Volný čas .....	8
2.2 Role volného času.....	9
2.3 Starší školní věk.....	10
2.4 Přirozený pohyb a funkční trénink .....	10
2.5 Potenciál organizované pohybové aktivity .....	11
2.6 Pohybová aktivita a inaktivita .....	12
2.7 Výzkumné šetření základních škol u dětí a mládeže .....	14
2.8 Struktura talentovanosti .....	17
2.9 Základní struktura sportovních předpokladů a jejich hlavní projevy .....	18
2.10 Psychologické parametry.....	18
2.11 Podpora volnočasových aktivit při zvládnání zátěžových situací.....	20
3. CÍL PRÁCE	23
3.1 Hlavní cíl.....	23
3.2 Dílčí cíle .....	23
4. METODIKA PRÁCE	24
4.1 Realizace dotazníkového šetření .....	24
4.2 Metody sběru dat.....	24
5. VÝSLEDKY	26
5.1 Způsob přepravy do školy.....	26
5.2 Způsob přepravy ze školy .....	27
5.3 Organizovaná aktivita druh činnosti a počet aktivních dnů.....	28
5.4 Čas strávený u organizované pohybové aktivity .....	29
5.5 Neorganizovaná aktivita druh činnosti a počet aktivních dnů.....	30

5.6	Čas strávený u neorganizované pohybové aktivity .....	31
5.7	Pohyb o přestávce .....	32
5.8	Sedavé chování během pracovního týdne .....	33
6.	DISKUZE	34
7.	ZÁVĚRY	35
8.	SOUHRN	36
9.	SUMMARY	36
10.	REFERENČNÍ SEZNAM:	37
10.1	Seznam zkratk .....	42
10.2	Seznam grafů a tabulek .....	42
11.	PŘÍLOHY	43
11.1	Dotazník .....	43

## 1. Úvod

Tématem mé bakalářské práce jsou volnočasové aktivity u dětí staršího školního věku. Ráda se zabývám komplexním a zdravým vývojem u dětí i dospělých. Mé oblíbené vědy jsou psychologie, filozofie, sociologie aj. Objevovat, jak člověku pomoci v co nejkvalitnějším bytí, je mou velikou zálibou a radostí. Ve volnočasových aktivitách se nachází prostor pro rozvíjení talentu a část poznání sebe sama.

Na volbu způsobu trávení volného času má vliv mnoho faktorů. Jak je společnost vyspělá, módní trendy, ekonomická a sociální situace rodiny, jí uznávané hodnoty a také lokalita, ve které má bydliště.

Fialová (2007) uvádí, že vlivem technologicky orientovaného vývoje společnosti dochází k výraznému poklesu pohybové aktivity. Nároky na pohyb lidí se snižují, ale faktem zůstává, že pohyb je základní neměnnou biologickou potřebou.

Na volbu, jaké činnosti se ve volném čase budeme věnovat, má každý jiný pohled. Uspokojení z konkrétní volnočasové aktivity by je mělo spojoval. Jde o pocity z dané aktivity jako radost, zklidnění, duševní obohacení a načerpání energie. U dětí je hodnota volnočasových aktivit umocněna poznáními. Jednu z vysoce postavených dovedností, kterou můžeme děti naučit, je dobře poznat sám sebe. Tato znalost se odráží na celkovém bytí a jeho kvalitě. Tedy i průběhu a pocitu u zvolených volnočasových aktivit.

V praxi se jedná o pomoc dětem najít jejich nadání. Nadání můžeme vymezit jako soubor vloh, které jsou předpokladem k úspěšnému rozvíjení schopností. (Hartl & Hartlová 2000)

Každý máme talent. To je evoluční nutnost, kdy každý má aspoň dva až tři talenty. Záleželo mi na tom najít nějakou cestu k tomuto poznání. Jsou to činnosti, ve kterých ztrácíme pojem o čase a jsme v nich hluboko ponořeni. Dalším důležitým komponentem je být autentický ve spojení se svým tělem a pocity. Vlastně v tomto umění se skrývá i počátek cesty k dobře zvolenému pracovnímu zaměření a vytvoření sounáležitosti s lidmi stejného ladění. Kvalitní zrcadlení a vedení koučem, rodičem, vychovatelem nebo pedagogem, který ví, jak to na světě chodí, pomáhá inspirovat, motivovat a podpořit ve slabé chvíli.

U dětí, v případě dobře zvoleného trávení času, předcházíme špatným návykům. Současně jde i o primární prevenci patologických jevů, jako je alkohol, drogy, vandalismus a agrese. Dále tím podporujeme zdravé sebevědomí a přirozenou produkci hormonů jako dopamin, endorfin, serotonin, noradrenalin aj. z jiných než patologických činností.

Bakalářská práce je rozdělená na část praktickou a teoretickou. V teoretické části se budu věnovat pojmu starší školní věk, významu pohybu ve volnočasových aktivitách, organizované a neorganizované volnočasové aktivitě. S tím spojené společenské uplatnění dětí a možností zapojení se do těchto aktivit v mnou zkoumané oblasti Šumperska.

V praktické části bakalářské práce byl proveden průzkum formou metody dotazníku. V tomto výzkumném šetření byly zjištěny pohybové zvyklosti a druhy činností u dětí staršího školního věku. Průzkumu formou dotazníkového šetření se zúčastnilo 101 respondentů – žáci ve věku 11 – 15 let ze tří základních škol z okolí Šumperka.

## 2. Přehled poznatků

### 2.1 Volný čas

Pro podporu našeho zdraví je třeba vytvářet dobré návyky již od dětství.

Jednou z nejsnazších cest je spontánně nápodobou. Děti se tedy učí tak, že mají kolem sebe příklady zdravého chování.

Ve školním prostředí k tomu mají přispět hodiny tělesné výchovy. I komplexní režim školy by měl vycházet vstříc požadavkům na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pro dětský organismus žáků je strnulé sezení v lavicích nepřetržitá zátěž. Je tedy důležité tuto zátěž vhodně kompenzovat. Další neopomenutelný faktor je nutnost odbourání stresu. Zde je dobré zařadit pohybovou aktivitu v odpoledních hodinách, tak aby došlo k vybití energie nahromaděné ve stresových situacích během dne. Je jedno, zda jde o spontánní pohyb či o jeho organizovanou podobu.

Tělesná výchova je ve školách tradičně pojatá jako výkonnostní a dle tohoto jsou také udělovány žákům známky.

Závěry 5. mezinárodního kongresu ISCHPER již v roce 1990 naznačily nové pojetí tělesné výchovy.

Její cíle jsou:

- Šťastný člověk, který má radost z pohybu i z komunikace při pohybu.
- Podpora zdraví člověka.
- Vytváření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě od nejtútlejšího věku.

Maximální výkon by měl být záležitostí sportovních oddílů. Takové zaměření vyhovuje zdatným a sportovně nadaným dětem, sráží a odrazuje děti méně zdatné, ale právě pro ty je nanejvýš žádoucí zvýšení pohybové aktivity. V hodnocení by měl být brán v potaz postoj k pohybu a ne splnění či nesplnění výkonnostní normy. Mělo by tak žáka motivovat k činnosti, kterou fyzicky, psychicky i sociálně zvládá. (Machová 2015)



## 2.2 Role volného času

Trávení volného času prošlo v historii velkou proměnou. Například funkce volného času ve starověku nebo středověku byla vedle odpočinkové také náboženská a sociální.

Kaplánek (2011) uvádí, jak je rozlišována funkce volného času současnými německými pedagogy volného času.

Dle E. Webera in Kaplánek (2011) dělíme jeho hlavní funkce na tři kategorie:

- *Regenerace sil.*
- *Kompenzace jednostranné práce.*
- *Vlastní orientace v životě.*

Opaschowski in Kaplánek (2011) funkce volného času rozděluje na sedm kategorií:

- *Volný čas jako zotavení, rekreace.*
- *Volný čas jako kompenzace, vyrovnání se s tím, co se nedaří nebo nedostává ostatním v životě.*
- *Volný čas jako katarze, odreagování a osvobození od napětí a emocí, které jinak potlačujeme.*
- *Volný čas jako ventil, uvolnění přebytečné energie.*
- *Volný čas jako konzum, užívání produktů a věcí.*
- *Volný čas jako kontrast, opak práce.*
- *Volný čas jako doba podobná práci, jedna z teorií kongruence (shody).*

Jak rostou nároky na členy společnosti v jejich pracovních pozicích, tak se zvětšuje i jejich potřeba rozvinout své schopnosti v kreativitě a spontánnosti v rámci jejich volného času. Zde je využita oblast her, sportu, kultury i zábavy. Člověk si i v rámci svého volného času rozvíjí své schopnosti při řešení konfliktů, komunikaci, součinnosti, schopnost inovátorství, abstrakce či fantazie. (Kaplánek 2011)

## 2.3 Starší školní věk

Starší školní věk trvá přibližně od 11 do 14 let. Z počátku tohoto období je potřeba pohybu ještě vysoká. Cílem by mělo být rozvíjet pohybové schopnosti a co nejvíce si osvojit pohybové dovednosti. 11. až 12. rok života je vrchol motorického a všeobecného vývoje.

Druhé období tohoto staršího školního věku je období puberty. V tomto období probíhá rychlejší růst a disproporce mezi jednotlivými částmi těla, které u řady dětí zapříčiňují značně zhoršené koordinace. Je zde téměř dokončen vývoj nervového systému, což má za následek větší sílu stahů svalových vláken. Projevují se sekundární pohlavní znaky a roste energie. Velice důležité je sledovat správné držení těla a svalový vývoj. Péče o rovnováhu v rozvoji postavy má probíhat vhodně zvolenými posilovacími a protahovacími cviky a je stále potřeba podporovat pohybovou aktivitu. (Zumr 2019)

V tomto období probíhají důležité anatomicko-fyziologické změny v psychosociálním vývoji spojené s pohlavním dospíváním. Jde o období růstu, v němž je vyšší spotřeba energie s újmou na ne zcela dovyvinutém svalovém aparátu. Na konci puberty se zvýší kapacita plic, výkonnost srdce, tělesná váha a tím celková výkonnost těla. V tomto období je stabilizován i vývoj centrální nervové soustavy, jeho struktura i funkce jsou již dospělé. (Vágnerová 2005) Sportovní dovednosti mohou chlapci i dívky dosahovat na vysoké technické úrovni. Rozvoj intelektu stále pokračuje, tím se zvyšují i osobnostní kompetence. V 15. roce je dokončen inteligenční vývoj a v dalších letech se jen vlivem zkušeností zpřesňuje. (Jansa 2018)

## 2.4 Přirozený pohyb a funkční trénink

Dříve, než se lidé začali věnovat sportovním aktivitám, jako je vidíme dnes, tělo bylo přizpůsobeno přirozenému pohybu. Člověk běhal, chodil, skákal, zvedal břemena, překonával překážky nebo se plazil.

Pohyb ovlivňuje po tělesné stránce funkci srdce, posiluje svaly, celkovou zdatnost a další. Po duševní stránce se například aktivitou zlepšuje sebevědomí, myšlení a kvalita spánku. V moderní době pohyb s přáteli přispívá i do sociální oblasti. První dovednost a základní potřeba, kterou si dítě spontánně osvojuje, je pohyb. Na začátku předškolního věku i přes další vývin se pohybuje a dýchá výborně. Dále postupně přibývá nečinnosti a statických pozic, vytrácí se spontánní pohyb, tělo podléhá lenosti a šetří energii. Tímto vznikají svalové

dysbalance, které jsou způsobeny špatným držením těla a tyto působí dále např. na plíce, které tak mají menší kapacitu a tím se dětem hůře dýchá.

Z hlediska pohybového vývoje je školní věk nejdůležitější. Zdravý vývoj a pohyb zajistíme cvičením a pochopením ovládní těla ve všech rovinách, kde přirozeným způsobem zapojujeme velké množství svalů najednou. Při tréninku je nutné brát v potaz individualizaci držení těla, potřeby a stereotypy, které se mají zohlednit. (Zumr 2019)

## 2.5 Potenciál organizované pohybové aktivity

Jeden z faktorů, který má vliv na pohybovou aktivitu, je organizovanost. Účinnost pohybové aktivity má vyšší úroveň v organizované formě než v neorganizované.

Objektivně potvrzený rozdíl, při zvažení vlivů organizovanosti pohybové aktivity, byl nalezen jak mezi chlapci tak i mezi děvčaty. Rozdíly se nacházely jak ve skupinách celkové pohybové aktivity v týdnu, tak i středně intenzivní pohybové aktivity a také intenzivní pohybové aktivity. Organizované sportovní aktivity jsou spojené se školní tělesnou výchovou, která je ve školním programu podstatná. Umožňuje pohybový vývoj dětí, jenž v sobě slučuje složku sociální, intelektuální a emocionální, které tvoří osobnost dětí holisticky. (Kudláček 2012)

Organizovaná forma pohybové aktivity dětí je kladně spojená s četností volnočasových pohybových aktivit v dospělosti. (Kjønniksen 2009)

## 2.6 Pohybová aktivita a inaktivita

Zdravotní benefity z pohybu jsou podle Markuse (2010) redukce vzniku kardiovaskulárních chorob – rakovina tlustého střeva, rakovina prsu, cukrovka, vyšší odolnost imunitního systému – nižší riziko nachlazení a chřipky, podpora a zvyšování kosterní denzity, zvyšování úrovně HDL, podpora učení a paměti, snížení nebo odstranění obezity, vysokého krevního tlaku, deprese a úzkostných stavů, získávání dobré nálady, zvýšené energie, většího sebevědomí, kvalitního spánku a ve stáří zachování sebeobslužnosti.

Podobné tvrzení má Suchomel (2006), který mimo zdravotní efekt poukazuje i na behaviorální efekty pohybové aktivity, dále prodloužení délky života a snížení úmrtnosti spojenými s civilizačními chorobami. Na výzkumy prokazující kladnou souvislost pohybové aktivity a zdraví upozorňuje celá řada autorů (Dobry 2009, Blair 2011, Máček 2011). Mimo jiné uvádějí, že dostatečná všestranná a pravidelná pohybová aktivita obsahující odporová cvičení určuje hustotu a pevnost kostry po celý život s největším efektem v pozdní dospělosti. Pro tuto účinnost je nutné provozovat pohybovou aktivitu v doporučeném množství. Dle výzkumů se jedná o vykonání pohybové aktivity třikrát týdně po 20 minutách. Kardiovaskulární choroby tento interval snižují o polovinu. Doporučení od většiny autorů zní, aby děti školního věku prováděly pro ochranu a podporu zdraví pohybové aktivity střední až vysoké intenzity alespoň 60 minut denně. (WHO 2014, Corbin 1994, Máček 2011, Mužik 2010) Pastucha (2011) uvádí, že by děti měly aktivně sportovat alespoň 30 minut denně. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) je vhodná pohybová aktivita ve formě 10až15minutových intervalů, kde cíl činí alespoň hodinu pohybové aktivity denně.

Bunc (2004) poukazuje na fakt, že za poslední desetiletí je zaznamenán pokles realizovaných pohybových aktivit o 30 %. Kunešová (2006) oznamuje skutečnost, že více jak 61 % dětí ve věku 6-12 let má pohybovou aktivitu méně než 7 hodin týdně. Máček (2011) konstatuje, že došlo ke snížení pohybové aktivity a výkonu za posledních 15 let o 15–30 %, tedy o 1–2 % za rok.

Velmi významný výzkum v okruhu sportovních aktivit COMPASS uskutečnil kolektiv autorů pod vedením profesora Rychteckého (2006). Jedno z dílčích témat sledovaného ve výzkumu byla pohybová aktivita a motorická výkonnost 9 až 19leté české mládeže. Výstup poukazuje na pokles motorické výkonnosti a pokles preferencí sportovních a pohybových aktivit. Závěrečné upozornění od autorů zní. Je třeba pravidelné monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybových aktivitách.

Podle Pavelky (2014) je důležité v pohybové aktivitě sledovat údaje jako:

- délka trvání pohybové aktivity,
- frekvence pohybové aktivity,
- struktura, druh a intenzita pohybové aktivity.

Nízký výskyt pohybových aktivit s ostatními negativními faktory mají dopad na nárůst civilizačních chorob, zejména obezity. (Cihlář 2019)

Zapojení dětí do organizovaných forem pohybové aktivity je z hlediska denního a týdenního režimu nedostačující. V neorganizované formě pohybová aktivita klesá s věkem u chlapců i dívek. U 11 - 15letých dětí zjišťují v severočeském regionu (Šíma 1998) klesající účast ve sportovních kroužcích na základních školách v průměru u 20-35 % žáků. Toto potvrzují předběžné výsledky (Slepička 1998), který uvádí, že na základních školách se nezúčastňuje 63,2 % dětí. Jako nejvíce kritické je adolescentní období studentek středních a vysokých škol., což je v souladu se zjištěními Rychteckého (1994) a dalších.

Dlouho řešená problematika je, zda a do jaké míry struktura pohybové aktivity a její rozsah ovlivňuje kvalitu života mládeže. Po uvážení všech úskalí a zjednodušených přístupů vycházíme z předpokladu, že struktura a rozsah pohybové aktivity jsou závažnými faktory, které ovlivňují kvalitu života člověka. Shrnutí výzkumu Kaplana (1996) konstatuje, že se objevují určité náznaky, že pohybová aktivita má pozitivní účinky na tělesné funkce, emocionální pohodu a emocionální funkce a na sebeúctu člověka. (Frömel 1999)

## 2.7 Výzkumné šetření základních škol u dětí a mládeže

Národní zpráva analyzovala souhrnně zjištění o pohybových aktivitách českých dětí a dospívajících. Data vycházejí ze zpracovaných analýz a dostupných dat z let 2018 a 2019.

Zpracováno bylo celkově 28 odborných zdrojů, čímž byly zjištěny relevantní informace o pohybové aktivitě a hlavních faktorech, které ovlivňují pohybové chování dětí a dospívajících.

Zpráva uvádí náhled na životní styl mladé generace. Také pojmenovává nedostatky ve výzkumu a shrnuje míru podpory pohybové aktivity v oblasti veřejné politiky.

Jako klíčová zjištění národní zpráva o pohybové aktivitě (2022) uvádí:

- Skoro polovina dětí a dospívajících nemá dostatečné pohybové aktivity.
- Majoritní část dětí a dospívajících tráví před obrazovkou více času, než je doporučeno.
- Mladá generace je z většiny zapojena do organizovaných sportovních aktivit, věnuje se ve volném čase i neorganizovaným aktivitám (aktivní hře), současně využívá i aktivní způsoby přepravy.
- Míra pohybových kompetencí a dovedností je u dětí a dospívajících uspokojivá.
- Školy, města i obce nabízí dětem a dospívajícím dostatek možností, aby byli aktivní.
- Aktuální podoba strategických dokumentů zcela zapomíná téma podpory pohybu mladé generace.
- V České republice není zpracován národní systém monitoringu pohybové aktivity dětí a dospívajících.
- To poukazuje na nejednotnost zdrojových dat a absenci podkladů pro komplexní vyhodnocení některých indikátorů.
- V porovnání s předchozí sledovanou etapou (2013–2017) 1–3 neukazuje výraznější změny v posudku sledovaných indikátorů. Vyjma zlepšení hodnocení u indikátoru „Aktivita celková pohybová“ a „hra“ proti tomu zhoršení u indikátoru „Veřejná politika“. (Gába 2022, str. 4)

Pro celou mou zpracovávanou práci je velice důležité znát jednotlivé indikátory a jejich definice.

Tyto jsou v odkazované zprávě uvedeny následovně:

***Celková pohybová aktivita*** – Každá pohybová aktivita spojená s činností kosterního svalstva a zvýšeným výdejem energie.

***Organizovaná pohybová aktivita a sport*** - Zacílená, přesně zaměřená pohybová činnost realizovaná pod vedením učitele, vychovatele, cvičitele nebo trenéra.

***Aktivní hra*** - Celek volných a neorganizovaných pohybových aktivit, jejichž hlavním cílem je radost z činností samotných. Jedinec se jich účastní na základě svobodné vůle a dochází při nich ke zvýšení výdeje energie.

***Aktivní transport*** - Udává veškerou aktivní formu dopravy, při které je využívána lidská energie pro účelovou přepravu z místa na místo.

***Sedavé chování*** - Udává každé chování v bdělém stavu, které je charakterizované nízkým výdejem energie ( $\leq 1,5$  násobek klidového metabolismu) a je prováděno v sedu, lehu nebo příbuzných polohách. (Gába 2018, str. 18)

Zpráva shrnuje výsledky (2018) v jednotlivých zájmových kategoriích následovně:

***Kompletní pohybová aktivita*** - 22 % dospívajících provádí doporučené množství PA, tj. 60 minut středně až vysoce zatěžující PA za den.

***Organizovaná pohybová aktivita a sport*** – 62 % dospívajících ve svém volném čase provádí organizované PA a sport.

***Aktivní hra*** – 27 % dětí a dospívajících vykonávají ve svém volném čase neorganizované PA více než dvě hodiny denně.

***Aktivní transport*** - 59 % dětí a dospívajících používají pro přepravu z místa bydliště do školy aktivních forem dopravy s upřednostněním chůze nebo jízdy na kole.

***Sedavé chování*** – 79 % dospívajících věnují volný čas sledování televize, hraní her a sledování multimediálního obsahu na počítači a to více než dvě hodiny každý školní den. (Gába 2018, str. 14)

Z hlediska pravidelné pohybové aktivity byli ukrajinští a slovenští školáci oproti průměru studie HBSC a umístili se v první desítku států co do nejvyššího procenta aktivních žáků školy. Jejich čeští, maďarští a polští spolužáci se v každodenní pohybové aktivitě umístili srovnatelně s průměrem studie HBSC. (Gecková, 2016)

Pravidelná pohybová aktivita má podporovat zdraví a zabraňovat vzniku řady nemocí. Bonusem je i zlepšení společenské konektivity a kvality života. Přispívá i podpoře ekologické udržitelnosti životního prostředí a nese s sebou i ekonomické výhody. Působí také jako prevence vzniku obezity a samozřejmě je přirozenou formou pro její redukování. (Anderson 2006; Miles, 2007)

Dětství a dospívání jsou hlavními obdobími, kdy se souběžně s biologickým a psychomotorickým vývojem vytváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě kladně působí také na její vyšší provádění v dospělosti. (Krat 2003; Malina 2004 in Kaplan 2010)

Negativní vývoj pohybové aktivity má dopad a návaznost na celosvětový pozvolný nárůst pohybové inaktivity a zvyšující se BMI. (Guthold 2008)

Závěry zprávy jsou následující:

- Většina školáků je nedostatečně pohybově aktivní.
- Už od věku 11 let je velký podíl těch, kteří sledují televizi „příliš“ (60 %).
- Mládež sleduje více než 80 % televizi do 5 hodin denně. (Kaplan 2010)

### ***Pasivní trávení volného času***

Ve zprávě je konstatováno, že sledování televize, sezení u počítače a učení patří mezi nejčastěji uváděné inaktivní chování u českých adolescentů. Struktura inaktivního chování se za posledních 10 let změnila, kdy sezení u televize bylo z části nahrazeno sezením u počítače. (Sigmundová 2011)

Velké množství autorů se shoduje na závěru, že limitní doba, strávená u televize či monitoru počítače, je 2 hodiny denně. (Hancox 2004, Pratt 1999 in Kaplan 2010)



## 2.8 Struktura talentovanosti

### **Biologické parametry**

Při vyhodnocení talentu se musí posuzovat biologické faktory – morfologické, zdravotní, antropometrické a funkční.

*Morfologické a antropometrické parametry* – jedná se o hmotnost, tělesnou výšku, strukturu těla, postavení těla, kde zohledňujeme sportovní zaměření.

*Zdravotní stav* – viditelný zdravotní stav, genetické dispozice a již naučené sportovní dovednosti, dechovou kapacitu a pohybový aparát.

*Funkční parametry* – Lze chápat jako kardiorepirační zdatnost – jedná se o funkci přepravy a použití kyslíku tkáněmi.

Pod toto lze přiřadit faktory, které ve sportu určují strukturu talentu.

Jsou to:

3. *Somatický faktor* – jde o nároky na tělesnou konstrukci. Důležitým faktorem je například v basketbalu, volejbalu, v určitých atletických disciplínách a v plavání. Musí se zvážit, i jakou pozici v daném sportu hráč zastává. Závodně nemohou plavat děti nesplňující požadované antropometrické parametry.
4. *Technický faktor* – posuzuje techniku, úroveň dovedností a v některých sportech i manipulační schopnosti.
5. *Kondiční faktor* – je to faktor, v němž jde o dosažení úrovně pohybové způsobilosti, do níž patří:
  - a) Vytrvalost – jde o schopnost přemoci únavu, respektive dlouhodobě provádět pohybovou aktivitu. Například běh na lyžích, triatlon nebo vytrvalostní běh aj.
  - b) Síla – schopnost za pomoci svalů zvládnout těžší břemeno, například pro hody a vrhy v atletice aj.
  - c) Rychlost – co nejrychleji zvládnout krátkou trasu. Jde o cyklistické a atletické sprinty aj.
  - d) Koordinace – jde o schopnost kontrolovat a vést pohyb co do přesnosti pohybu, například při krasobruslení, sportovním tanci nebo gymnastice aj.
  - e) Kloubní pohyblivost – jde o rozsah pohybu kloubního systému, využívaném například při skocích do vody, synchronizovaném plavání nebo moderní gymnastice. (Perič 2019)

## 2.9 Základní struktura sportovních předpokladů a jejich hlavní projevy

a) Pohybové dovednosti – Pohyb je dovednost. Až na drobné výjimky se pohyby, které k životu potřebujeme, musíme naučit. Chůze, sezení, běh aj. máme dány geneticky, ale jízda na kole, lyžování, bruslení se bez učení neobejdou. Jde o pohyb motorický tzn. pohybový, jejichž výstupem jsou právě pohybové dovednosti.

b) Sportovní dovednosti – Jde o sportovní specializaci druhem sportu. Rozdíl mezi pohybovou aktivitou a sportovní aktivitou je dán jeho zaměřením. Například když skokan bude trénovat bruslení, které nemá s jeho specializací nic společného, jde o pohybovou dovednost. Naopak půjde-li o pohyb vzduchem po odrazu, jedná se o sportovní dovednost, protože to se skokem má přímou souvislost.

c) Manipulační dovednosti – jde o použití předmětu v určeném sportu, třeba hokejky, míče, švihadla nebo kužele. Často je zapotřebí velká přesnost nejen vlastního těla, ale i předpokládaného pohybu daného předmětu na který má vliv i prostředí. (Perič 2019)

## 2.10 Psychologické parametry

Podle Periče (2019) volbu volnočasových aktivit dělíme dle psychologických parametrů na dvě oblasti:

1. *Faktor taktiky* – jeho podstata spočívá v rozhodování, například rozhodnout se pro správnou rychlost, zrychlení či zpomalení, zaútočit, vyčkat nebo zvolit správný směr.
2. *Faktor osobnostní* – ten určuje, jaké osobnostní rysy jsou k danému sportu zapotřebí. Třeba u sjezdového lyžování, kde je značné riziko pádu, je zapotřebí, aby se toto koketování s rizikem danému jedinci líbilo. Introverze je naopak dobrým předpokladem pro triatlon či soustředění ve střelbě. U těchto sportů se spíše uplatní více klidný jedinec.

Perič (2019) popisuje spojitosti s osobnostními faktory. Zde vymezuje tři základní skupiny psychických faktorů výkonnosti: emoční, psychické schopnosti, motivačně proměnné schopnosti a další vlastnosti osobnosti.

### **Základní psychické schopnosti:**

- *senzorické schopnosti* – například postavení soupeře, předpoklad vzdálenosti (pólový sport) a povrchu trati (sjezd na lyžích) aj.
- *senzomotorické schopnosti* – senzorické schopnosti doplněné pohybem. Například doba reakce na startovní výstřel u sprinterů aj.
- *tvůrčí a intelektuální a schopnosti* - ve sportovních hrách, kde je zapotřebí improvizace k nezvyklému řešení, v soutěžních situacích aj.
- *estetické schopnosti* – jde o řeč těla, kde znázorníme hudbu pohybem. Například moderní gymnastika nebo krasobruslení.

### **Osobnostní vlastnosti:**

*Temperamentové* – typ temperamentu nás spojuje s určitými sporty, třeba být flegmatik je pro sprintera nebo boxera nevýhodou.

*Charakterové* – jde o zvyk chování v jistých situacích. Například, kdo je zvyklý z domu pracovat na společné domácnosti, má menší potíže s morálkou při tréninku.

*Sociálně-psychologické* – jsou propojeny se vznikem sociálních rolí a integrace sportovce do skupiny. Například vůdci, kteří jsou neformální, jsou také lepší ve výkonech než upozaděni jednotlivci týmu. (Perič, 2019)

### **Psychosociální komplikace z nedostatku pohybové aktivity:**

S nedostatkem pohybu a nadměrným příjmem jídla jsou spojené komplikace nejen fyzické, ale často i psychické. Také se jedná se o komplikace velice závažné. Citová deprivace je jeden z příkladů, kdy nadměrným množstvím příjmu jídla se navozují příjemné pocity. Obézní člověk se často za svoji tloušťku stydí. Skrz nevhodný vzhled se straní kolektivu a odmítá cvičit a plavat. Obézní děti mají často pocity méněcennosti, úzkostné stavy a deprese. Pastucha (2011) říká, že tyto pocity jsou 3 - 4 krát častější než u neobézních dětí. Obézní děti se také mnohem častěji stávají oběťmi šikany. S obezitou v dětském věku je spojována v pozdějším věku i náchylnost k psychiatrickým onemocněním. Další z negativních aspektů je připisování negativních vlastností obezitou postiženým dětem jako například hloupost, lenost, nečinnost a lhářství. (Pastucha, 2011)

## 2.11 Podpora volnočasových aktivit při zvládnání zátěžových situací

Překonat, resp. vyrovnat se se zátěžovou situací může také pomoci volnočasová aktivita, proto by se mělo směřovat k vybudování specifických intervenčních programů, přesně podle potřeb dospívajících. Jejich náplň by spočívala ve změně a novém konceptu volnočasových aktivit u lidí s psychickou zátěží. Cíl tohoto programu je zmenšit tíhu stresu a zvýšit kvalitu zdraví. (Iwasaki, 2002)

O nezbytnosti a významu volnočasových aktivit při zvládnání stresu vypovídají četné zdroje (Hutchinson 2006; Iwasaki 2000; Iwasaki 2001, Iwasaki 2003). Nejobsáhlejší část těchto studií je zaměřena na zvládnutí působícího stresoru u dospělých. Ve spojitosti s dětmi - adolescenty se na otázku volnočasových aktivit nejčastěji ptají průzkumy zaměřené na každodenní zátěž. Tou jsou stresory jako např. škola, vrstevníci, rodiče, nemoc dítěte, nemoc rodičů nebo rozvod rodičů. (Compas 1988; Compas 1996; Hutchinson 2006; Sandler 1994; Spirito 1994; Wadsworth, 2002)

Například Iwasaki, (2000) uvádí, že volnočasové aktivity pomáhají nabrat člověku novou energii, odpočinout si a získat nadhled. Jde to provést třeba procházkou nebo zhlédnutím příjemného filmu, čímž si vytvoříme pozitivní události, které pomohou přemoci špatné nálady.

Význam a role volnočasových aktivit je důležité znát, abychom pochopili odlišnost volného času jako moderátora a mediátora (Iwasaki, 2000). Další motivace k volnočasovým aktivitám je zabránit nudě (Coleman 1993). Když dochází k dobrovolné volbě při výběru volnočasových aktivit, jedná se tím o trénink při nácviu sebedeterminace (Coleman, 1993). Na druhou stranu může adolescenta svobodné rozhodování a tíha zodpovědnosti i frustrovat. Zde se projevují různé kulturní a sociální odlišnosti.

Existuje dvojí využití volnočasových aktivit při stresové zátěži.

Z dlouhodobého hlediska jde o stálou prevenci, kdy adolescenti nabíjejí sílu, která jim pomáhá při každodenní zátěži, například ve škole.

Z krátkodobého hlediska jde o odstranění aktuálního stresu, od kterého se děti potřebují odreagovat a zapomenout na něj ihned.

Volnočasové aktivity s sebou nesou i jisté nebezpečí. V případě vysoké četnosti hrozí zanedbávání domácích prací, činností ve škole a povinné školní docházky. Pokud aktivita děti nebaví nebo jsou na něj činěny vysoké nároky, může ve velké míře dítě stresovat. Tato zátěž může vyvolávat konfliktní vztahy doma, ve škole nebo v rámci prováděných aktivit.

Ve zvládání zátěžových situací mají volnočasové aktivity dvě hlavní funkce.

První z nich je odreagování se. Dospívající tak má možnost účasti na těchto aktivitách se oprostit od školních, domácích nebo jiných povinností, na chvíli zapomenout, vydechnout si, načerpat nových sil.

Druhou je funkce tvořivá, která představuje samotnou podstatu dané aktivity. Je důvodem, proč se adolescent do aktivity přihlásil a proč ho baví ji dělat. Adolescent během tvořivé činnosti prožívá příjemný pocit radosti, čímž se tato samotná činnost stává cílem.

V průběhu volnočasové aktivity může a měl by člověk dojít do stavu plynutí, kdy nevnímá čas, nemá strach o svoji osobu a dojde blahodárného pocitu se zvládnutím daného úkolu. V dané činnosti jde o upoutání nežli nějaké výrazné snažení a okamžitému obdržení zpětné vazby. Cíl je vlastně již tato cesta, i když na začátku byl stanoven možná jinde. Pocit plynutí patří ke smyslu života a štěstí. Je protikladem syndromu vyhoření. Nejde jen o vytvoření emocí, ale i o jejich uvolnění. Na tomto zážitku se může vybudovat závislost, příkladem jsou herci, sportovci a umělci. Jedná se o tak velké potěšení, že k jeho absolvování jsou lidé motivováni i jen samotným prožitkem. (Csikszentmihalyi 2008)

Sociální stránka volnočasových aktivit je také velice motivující. Chuť být v kolektivu, poznávat se s novými lidmi, najít nové přátele. Právě ve volném čase je možnost se těmito interakcím věnovat. (Coleman 1993)

Vlastní predispozice a podpora okolí jsou hlavními činiteli, které nám usnadňují překonávat zátěžové situace a jsou prospěšné našemu zdraví. Coleman (1993) vyzdvihuje skutečnost, že právě volnočasové aktivity tento pocit sociální podpory zprostředkovávají. Pokud se člověk může spolehnout na oporu svého okolí, překonávají stres a zátěž mnohem snadněji. Na druhé straně je zde možnost pocitu sociální opory ve volnočasových aktivitách skrze integrování do společnosti (skupiny) například tanec, dramatická výchova a kolektivní sporty aj. Děti ve skupině zdokonalují soutěživost, konkurenceschopnost i soudržnost. Zažívají zde pocity úspěchu i neúspěchu a to je vede dopředu směrem ke zlepšení výkonu. Tyto dovednosti jsou zapotřebí k životu, zvládnutí školy a také úspěchům v práci. Samotné soutěžení je i jistou zátěží, kterou je také potřeba zdolat. (Tyrlik 2012)



## 3. Cíl práce

### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo posoudit volnočasové pohybové aktivity u dětí druhého stupně základní školy.

### 3.2 Dílčí cíle

- 1) Posoudit dopravu dětí na cestě do školy a ze školy.
- 2) Vyhodnotit mimoškolní organizované pohybové aktivity.
- 3) Vyhodnotit mimoškolní neorganizované pohybové aktivity.
- 4) Posoudit mimoškolní inaktivitu.

## 4. Metodika práce

### 4.1 Realizace dotazníkového šetření

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat volnočasové pohybové aktivity u dětí druhého stupně. Metodu šetření jsem si zvolila dotazníkové šetření. Otázky byly zaměřeny na volnočasovou pohybovou aktivitu během celého školního týdne a také víkendu. Otázky byly jednoduché, srozumitelné a uzavřené.

Dotazníkové šetření proběhlo na třech základních školách – základní škole v Sudkově, v Novém Malíně a základní škole „Jednička“ v Šumperku. Celkový počet respondentů dotazníkového šetření byl 101. Z toho bylo 52 holek a 49 kluků. Ve věku od 11 do 16 let. K vyplnění dotazníku došlo v měsíci únoru 2023.

### 4.2 Metody sběru dat

Použitý dotazník byl jeden, za účelem získání dat do výzkumného šetření. Použitý dotazník byl inspirován rešeršemi literatury pro dané téma a na základě subjektivního názoru autorky byl mírně pozměněn a upraven se zohledněním místně a časově relevantních skutečností.

Dotazníky byly vyplněny pod dohledem proškoleného pedagogického vedení. V případě jakéhokoli dotazu a nesrovnalosti bylo poskytnuto okamžité verbální vysvětlení. Dotazníky byly dodány v papírové podobě. Před započítáním vyplňování byli žáci upozorněni, že se nejedná o práci s hodnocením na známky. Jde o výzkum, který je anonymní a podle uvedených údajů, nebude nikdo dohledávat, o jakého žáka se jedná. Během vyplňování údajů se bylo možno vracet a popřípadě respondent mohl opravit svou odpověď. Po vypracování papírových dotazníků provedl pedagogický dohled sběr dotazníků a tyto byly předány vedoucímu výzkumného šetření.

V první části dotazníku se nachází data o věku a pohlaví respondentů, v druhé části jsou informace o způsobu dopravy a časové dotace do ZŠ chlapců i děvčat. Třetí část se zabývá organizovanou a neorganizovanou činností žáků. Zhodnocení své fyzické zdatnosti v porovnání se spolužáky a vymezení časové dotace sedavého chování. Ve čtvrté části jde o analýzu a četnost neorganizované, tudíž aktivity mimo školu a organizované, tzn. ve školním prostředí. Pátá poslední část se věnuje rozboru pohybové aktivity a odpočinkové činnosti v sobotu a v neděli.

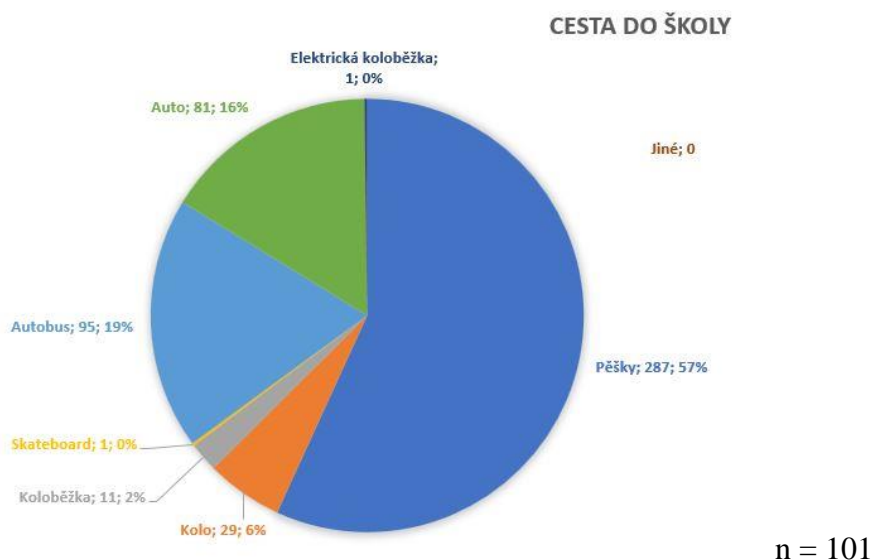


Samotná práce se zabývá vyhodnocením jen některých zadaných otázek, které mají přímou spojitost s cíli zpracovávané práce.

Vyhodnocení dotazníkového šetření proběhlo po sesbírání dat tak, že byly vloženy do webové aplikace Survio, která se specializuje na tvorbu a vyhodnocení dotazníků. Na základě tohoto byla data seříděna dle jednotlivých odpovědí a vznikla možnost získání grafické i tabulkové podoby těchto dat. U některých otázek byla data dále zpracována za pomoci programu MS Excel, který umožnil vypočítání základních statistických ukazatelů procentuálního poměru a přenos těchto dat do graficky volitelných a zejména přehledných grafů a tabulek. Tímto způsobem bylo, pro potřeby daného výstupu, možno zhodnotit a odpovědět na zadané cíle.

## 5. Výsledky

### 5.1 Způsob přepravy do školy

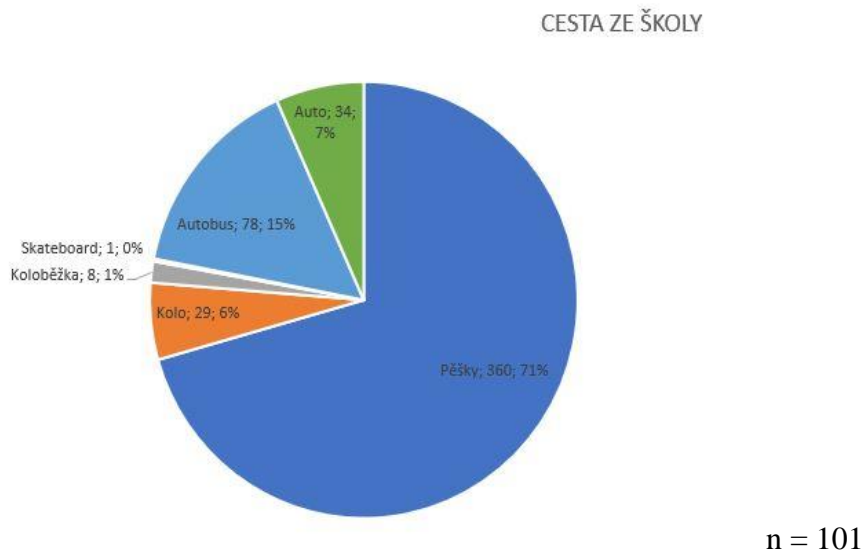


Graf 1 Relativní četnost způsobu přepravy do školy

Každý z respondentů označil pět odpovědí, které odpovídají délce školního (pracovního) týdne. Největší podíl respondentů označil přesun pěšky 57 %, 29.6 % respondentů jezdí do školy na kole, 19 % respondentů jezdí autobusem, 16 % autem, 11.2 % jezdí na kolečce a 1 % na skateboardu. Jiný způsob přepravy nevedl nikdo.

Poměr aktivního a pasivního způsobu dopravy je ve prospěch aktivity tj. 65 % žáků. Pasivní způsob dopravy uvedlo 35 % žáků.

## 5.2 Způsob přepravy ze školy



Graf 2 Relativní četnost způsobu přepravy ze školy

Každý z respondentů označil pět odpovědí, které odpovídají délce školního (pracovního) týdne. 71 % respondentů uvedlo způsob přepravy pěšky, 15 % autobusem, 7 % autem, 6 %.

Poměr aktivního a pasivního způsobu dopravy je tedy dán tak, že aktivní způsob dopravy využívá 78 % žáků a pasivní způsob dopravy 22 % žáků.

### 5.3 Organizovaná aktivita druh činnosti a počet aktivních dnů

pohybová aktivita	1 den v týdnu	2 dny v týdnu	3 dny v týdnu	4 dny v týdnu	5 dní v týdnu	žádný	celkem
Florbal	6	1	2	0	0		9
Fotbal	2	4	2	6	0		14
Basketbal	5	2	0	0	0		7
Hokej	0	1	0	0	0		1
Atletika	2	4	2	0	0		8
Bojové sporty	3	4	2	0	0		9
Gymnastika	1	0	2	0	0		3
jízda na skateboardu	0	0	0	0	0		0
jízda na koloběžce	0	0	0	0	0		0
plavání	4	4	0	1	0		9
Jiné.....	19	11	6	2	1		39
<b>celkem</b>	<b>42</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	

Tabulka 1 Absolutní četnost organizované aktivity, jejího druhu a počtu aktivních dnů

Respondenti zde mohli označit více odpovědí, odpovědělo všech 101 dětí, které uvedly celkem 118 odpovědí. 42 dětí označilo odpověď, že se své činnosti věnuje jeden den v týdnu, 31 dětí zadalo odpověď dva dny v týdnu, třikrát v týdnu označilo 17 dětí, 9 dětí zaznamenalo odpověď čtyřikrát v týdnu a pětkrát v týdnu se své aktivitě věnuje jedno dítě. Žádné organizované aktivitě se nevěnuje 19 dětí.

## 5.4 Čas strávený u organizované pohybové aktivity

pohybová aktivita	15 MIN. ZA DEN	30 MIN. ZA DEN	1 HOD. ZA DEN	2 HOD. ZA DEN	3 HOD. ZA DEN
Florbal	0	2	3	2	1
Fotbal	0	0	2	9	3
Basketbal	0	1	5	1	0
Hokej	0	0	1	0	0
Atletika	0	0	4	3	1
Bojové sporty	0	1	1	7	0
Gymnastika	0	0	2	1	0
Jízda na skateboardu	0	0	0	0	0
Jízda na koloběžce	1	0	0	0	0
Plavání	1	2	2	4	0
Jiné	0	3	14	21	0
<b>celkem</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>5</b>

Tabulka 2 Absolutní četnost času stráveného o určitého druhu organizované aktivity

Respondenti zde mohli označit více odpovědí, otázka navazovala na předchozí týkající se zapojení v organizovaných pohybových aktivitách.

Celkově zodpovědělo otázku 98 dětí, 48 dětí se své aktivitě věnuje 2 hodiny, 34 dětí se jí věnuje 1 hodinu, 9 dětí označilo odpověď 30.minut, 5 dětí se své organizované aktivitě věnuje 3 hodiny, 2 dětí zaznamenalo 15 minut

## 5.5 Neorganizovaná aktivita druh činnosti a počet aktivních dnů

pohybová aktivita	1 den v týdnu	2 dny v týdnu	3 dny v týdnu	4 dny v týdnu	5 dní v týdnu	žádný	celkem
Florbal	1	0	0	0	0		1
Fotbal	1	4	2	1	0		8
Basketbal	2	0	1	0	0		3
Hokej	0	0	0	0	0		0
Atletika	0	0	0	0	0		0
Bojové sporty	0	1	0	0	0		1
Gymnastika	0	0	3	0	0		3
jízda na skateboardu	1	3	0	1	1		6
jízda na koloběžce	3	3	3	2	2		13
plavání	2	1	0	0	0		3
Jiné.....	10	10	7	3	6		36
<b>celkem</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	

Tabulka 3 Absolutní četnost neorganizované aktivity, jejího druhu a počtu aktivních dnů

Respondenti zde mohli označit více odpovědí, odpovědělo všech 101 dětí, které uvedly 103 odpovědí. 22 dětí se věnuje neorganizované aktivitě dvakrát týdně, 20 dětí označilo odpověď jednou týdně, 16 dětí zadalo odpověď třikrát týdně, 9 dětí označilo pět dní v týdnu a 7 dětí zaznamenalo odpověď čtyřikrát týdně, žádné neorganizované aktivitě se nevěnuje 29 dětí.

## 5.6 Čas strávený u neorganizované pohybové aktivity

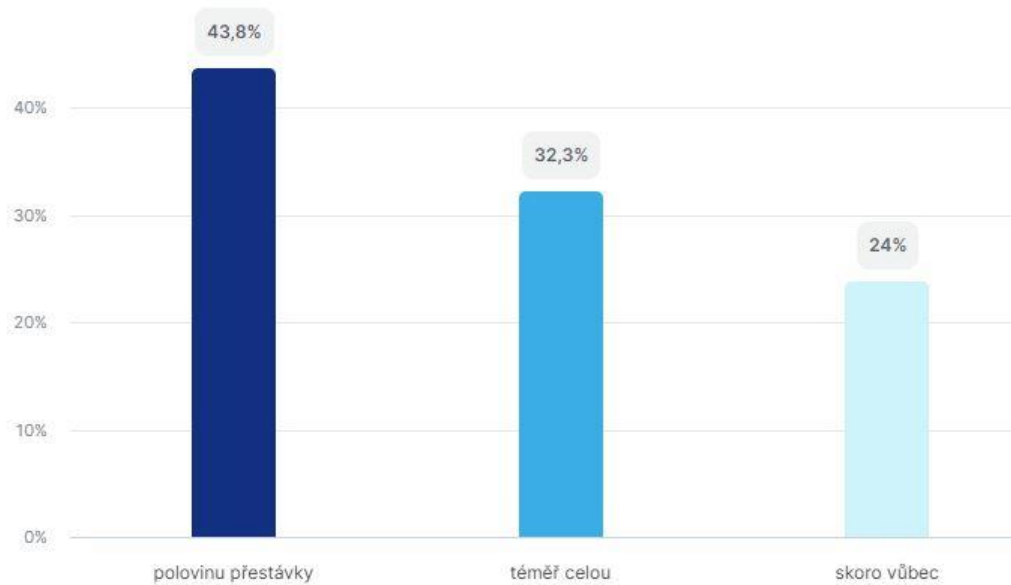
pohybová aktivita	15 MIN. ZA DEN	30 MIN. ZA DEN	1 HOD. ZA DEN	2 HOD. ZA DEN	3 HOD. ZA DEN
Florbal	0	0	0	1	0
Fotbal	0	1	1	6	0
Basketbal	0	1	2	0	0
Hokej	0	0	0	0	0
Atletika	0	0	0	0	0
Bojové sporty	0	1	1	0	0
Gymnastika	0	0	1	0	0
Jízda na skateboardu	1	2	2	0	1
Jízda na koloběžce	3	1	6	3	0
Plavání	0	1	2	0	0
Jiné	3	9	11	9	4
<b>celkem</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>5</b>

Tabulka 4 Absolutní četnost času stráveného o určitého druhu neorganizované aktivity

Respondenti zde mohli označit více odpovědí, otázka navazovala na předchozí týkající se zapojení v neorganizovaných pohybových aktivitách.

Celkově zodpovědělo otázku 72 dětí, z toho je 73 odpovědí. Vyjma jednoho tedy všichni respondenti provozují jedinou tuto aktivitu. 26 dětí se jí věnuje 1 hodinu, 19 dětí se své aktivitě věnuje 2 hodiny, 16 dětí označilo odpověď 30 minut, 7 dětí zaznamenalo 15 minut a 5 dětí se své neorganizované činnosti věnuje 3 hodiny.

## 5.7 Pohyb o přestávce



n = 101

Graf 3 Relativní četnost pohyb během přestávek

44 % dětí tráví pohybem polovinu přestávky, 32 % dětí je aktivních téměř celou přestávku a 24 % je zcela inaktivních.



## 5.8 Sedavé chování během pracovního týdne

nabídka činností	15 MIN. ZA DEN	30 MIN. ZA DEN	1 HOD. ZA DEN	2 HOD. ZA DEN	3 HOD. ZA DEN	4 HOD. A VÍCE ZA DEN
Sledování televize	6	5	26	10	6	1
Hraní her na mobilu nebo počítači	8	11	16	12	4	12
Používání mobilu nebo počítače pro jinou aktivitu	9	11	13	11	9	11
Práce na domácích úkolech	18	31	10	9	2	0
Čtení knihy, časopisů, komiksů	14	10	12	6	2	0
Sezení v autě nebo jiném dopravním prostředku	27	13	7	1	1	1
Kroužek nebo jiná organizovaná činnost	4	2	23	18	5	0
Posezení s kamarády	4	8	14	10	7	14
jiné	0	0	2	0	0	0
<b>celkem</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>123</b>	<b>77</b>	<b>36</b>	<b>39</b>

Tabulka 5 Absolutní četnost sedavé (inaktivní) chování v pracovní dny

Respondenti zde mohli označit více odpovědí. Celkově zodpovědělo otázku 101 dětí, které celkem uvedly 456 odpovědí. Průměrně tedy jediný respondent zadal 4,5 odpovědi.

Z toho 70 označilo práci na domácích úkolech, 64 zadalo používání mobilu nebo počítače pro jinou aktivitu, 63 označilo hraní her na mobilu nebo počítači, 57 označilo posezení s kamarády, 55 zadalo odpověď sezení v autě nebo v jiném dopravním prostředku, 54 dětí zvolilo sledování televize, kroužek nebo jinou organizovanou činnost zvolilo 52 dětí, 44 dětí označilo čtení knih, časopisů a komiksů. Více jak 4 hodiny za den při jediné z těchto aktivit setrvává 39 odpovídajících.

## 6. Diskuze

Hlavním cílem práce bylo posoudit volnočasové pohybové aktivity u dětí druhého stupně základní školy.

Z výsledných dat zde vyplynulo, že aktivní dopravu dětí do školy využívá 65 % a pasivní způsob dopravy 35 %. Dále aktivní způsob dopravy ze školy používá 78 % dětí a pasivní dopravu 35%. Výsledky z výzkumu dle Gáby (2018) ukazují, že aktivní transport využívá 59 % dětí. Provedený výzkum potvrdil, že děti preferují aktivní transport. Gába (2022) souhlasí v závěru, že mladá generace ve velké míře využívá aktivní formy přepravy.

Výzkum se věnoval i mimoškolní organizované pohybové aktivitě. Výzkumná data ukázala, že se mimoškolní organizované pohybové aktivitě věnuje 81 %, což je lepší vyšší výsledek než dle Gáby (2018), který dospěl k výsledku 62 %. Provedl výzkum, který potvrzuje, že mladá generace se ve velké míře zapojuje do organizovaných sportovních aktivit (Gába 2022).

Dále byla pozornost směřována na mimoškolní neorganizované pohybové aktivity, kde výsledky výzkumného šetření řekly, že 71 % dětí se věnuje neorganizované pohybové aktivitě, z toho 13 % se jí věnuje více než dvě hodiny denně. Můžeme říci, že dané výsledky jsou nižší, než ve výzkumu podle Gáby (2018), kde data uvádějí, že 27 % dospívajících se ve svém volném čase věnuje neorganizované PA více než dvě hodiny denně.

Další oblast výzkumu se zaměřovala na mimoškolní inaktivitu dětí. Podle výzkumu bylo zjištěno, že inaktivita ve formě sledování telefonu a počítače je uváděna ve 28 % všech odpovědí, sledování televize je v počtu 12,5 %. Výzkum potvrdil trend, že se od sledování televize přešlo na používání počítačů a mobilů. Sledování televize považoval Pratt (1999) za hlavní ukazatel sedavého způsobu života nejen u dětí a mládeže. Sigmundová (2011) uvádí, že za posledních deset let byl u českých adolescentů zjištěn nárůst času stráveného u počítače, kdy čas strávený sezením u televize, počítače nebo při učení patří mezi nejčastěji udávané sedavé chování.

## 7. Závěry

Bakalářská práce je zaměřena na žáky staršího školního věku. Hlavním cílem práce bylo posoudit volnočasové pohybové aktivity u dětí druhého stupně základní školy.

Od ledna probíhalo výzkumné šetření, které se uskutečnilo vyplněním vytištěných dotazníků. Dotazník byl vytvořen ze standardizovaného vzoru, byl určen dětem na druhém stupni a vyplnili jej žáci ze 3 základních škol. Otázky v dotazníku byly cíleny na věk, pohlaví, dopravu ze školy a do školy, zvolenou volnočasovou aktivitu neorganizovanou, volnočasovou aktivitu organizovanou, sedavé chování a i na časovou dotaci těchto činností.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že žáci staršího školního věku mají většinou zvolený způsob dopravy do školy aktivní. Zde 65 % dětí volí aktivní přesun a ještě více z nich, tj. 78 % dětí se aktivně přesouvá ze školy. Výsledky organizované volnočasové aktivity vypovídají o 81% zapojení dětí v pohybových kroužcích, klubech a sportovních týmech. Těmto aktivitám se věnují jednou nebo dvakrát týdně. Tato aktivita tedy sama o sobě nemůže dostatečně naplnit potřeby zdravého životního stylu.

Výzkumná data k neorganizované volnočasové aktivitě ukazují také vysoké 72% angažmá v těchto aktivitách. Ovšem čas strávený touto činností je ještě nižší než u předchozí kategorie. Zde vede kategorie od 30 do 60 minut opět s jedním až dvěma dny této aktivity v týdnu.

Data o pohybu o přestávkách ve vyučování vykazaly pro mě až překvapivě pozitivní výsledky. 44 % dětí se pohybuje polovinu přestávky, 32 % dětí celou přestávku a jen 24 % vůbec.

Za velice negativní výsledky považuji odpovědi získané z otázky týkající se sedavé činnosti ve volném čase, tedy mimo školu. Sdělení, že denně se této pasivní aktivitě věnuje více jak 3 hodiny 33 % dětí a 39 % dětí dokonce více jak 4 hodiny, což činí celkově 72 %. Je to lepší výsledek než výsledek zprávy z roku 2018, která uvádí, že 79 % tráví na počítači a sledováním televize více než doporučené dvě hodiny každý školní den, ale ukazuje to na skutečnost, že děti po škole většinu času tráví inaktivním chováním.

## 8. Souhrn

Bakalářská práce ověřuje využití volnočasové aktivity u dětí na druhém stupni základní školy. Hlavní cílem práce bylo posoudit volnočasové pohybové aktivity u dětí druhého stupně.

Teoretická část obsahuje odborné informace o volném čase, specifika staršího školního věku, role volného času, vliv volnočasových aktivit v zátěžových situacích, přirozený pohyb a funkční trénink, pohybovou aktivitu a pasivitu, psychologické parametry a strukturu talentu.

Praktická část zahrnuje obsah výzkumného šetření formou dotazníku, který vyplnily děti staršího školního věku. Zde byla ověřena organizovaná a neorganizovaná volnočasová aktivita a doba strávená těmito aktivitami. Dále byl zkoumán způsob dopravy do školy a ze školy. Dotazník se také zaměřoval na dobu a způsob inaktivního trávení volného času tzv. sedavého chování.

## 9. Summary

The bachelor thesis verifies the use of leisure activities by children in the second stage of primary school. The main aim of the thesis was to assess the leisure physical activity in second grade children.

The theoretical part contains professional information about leisure, specifics of older school age, the role of leisure. The influence of leisure activities in stressful situations, natural movement and functional training, physical activity and passivity, psychological parameters and talent structure.

The practical part includes the content of the search investigation in the form of a questionnaire completed by older school-age children. Here, the organized and unorganized leisure time spent on these activities was verified. It also assesses the mode of transportation to and from school. Another focus was on the time and method of inactive leisure time spending called sedentary behaviour.

## 10. Referenční seznam:

Literární zdroje:

ANDERSON, P., & Butcher, K. F. (2006). Childhood obesity: Trends and potential causes. *The Future of Children* 16(1), 19–45.

CIHLÁŘ, David a Ludmila FIALOVÁ. Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků k pohybové aktivitě. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, 164 s. ISBN 978-80-246-4407-3.

COLEMAN, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.

COLEMAN, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.

COMPAS, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411

COMPAS, B. E., Worsham, N., Ey, S., & Howell, D. C. (1996). When mom or dad has cancer: Coping, cognitive appraisals, and psychological distress in children of cancer patients. *Health Psychology*, 15, 167-175.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. Csikszentmihalyi, M. (2008).

DOBŘÝ, Lubomír. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2006, 72(3), 4-13. ISSN 12107689.

FIALOVÁ, L. Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1622-0.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 807067945X.

GUTHOLD, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: A 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.

KALMAN, Michal. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)" : HBSC, Česká republika, 2010. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

KUDLÁČEK, Michal a Karel FRÖMEL. Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3128-4.

GÁBA, A., Baďura P., Dygrýn J., Hamřík Z., Kudláček M., Rubín L., Sigmund E., Sigmundová D., Vašíčková J., Vorlíček M. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022.

HANCOX, R. J., Milne, B. J., & Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort study. *The Lancet*, 364(17), 257-262.

HUTCHINSON, S. L., Baldwin, Ch. K., & Oh, S. (2006). Adolescent Coping: Exploring Adolescent' Leisure-Based Responses to Stress. *Leisure Science*, 28, 115-131.

HAVIGEROVÁ, Jana Marie. Pět pohledů na nadání. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3857-4.

IWASAKI, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.

IWASAKI, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. (2001). The Effects of Physically Active Leisure on Stress-Health Relationships. *Canadian Journal of Public Health*. 92(3), 214-218.

IWASAKI, Y. (2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 33, 128-141.

IWASAKI, Y. (2002). Testing independent and buffer model of the influence of leisure participation on stress-coping and adaptation outcomes. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20, 90-129.

JANSA, Petr A. kol.. *Pedagogika Sportu*, Karolinum Press, 2018. ProQuestEbookCentral, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/upol-ebooks/detail.action?docID=5569302>.

Created from upol-ebooks on 2023-04-11 16:06:11.

KAPLAN, R. M., Sallis, J. F., & Patterson, T. L. (1996). *Zdravie a správanie človeka* (L. Maršálová & I. Brežný, Trans.). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. (Original work published 1993)

KJØNNIKSEN, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 646-654.

KRAUT, A., Melamed, S., Gofer, D., & Fromm, P. (2003). Effect of school-age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(12), 2038–2042.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, c2011, xvi, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

MALINA, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Physical activity and energy expenditure: Assessment, trends, and cracking. In R. M. Malina, C. Bouchard & O. Bar-Or (Eds.), *Growth, maturation, and physical activity* (pp. 457-477). Champaign, IL: HumanKinetics.

MILES, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.

MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea, Dankulinová Zuzana, Sigmundová Dagmar, Kalman Michal. *Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě výzkumu studie Health Behaviour in School-Aged Children realizované v roce 2014*, Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, ISBN: 978-80-971997-2-2

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2015, 312 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, 2019, 224 s. ISBN 978-80-271-0527-4.

PRATT, M., Macera, C. A., & Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: Current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11 Suppl), 526-533.

SANDLER, I. N., Tein, J. Y., & West, S. G. (1994). Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. *Child Development*, 65, 1744-1763.

SIGMUNDOVÁ, D., Ansari, E. A., Sigmund, E, & Frömel, K. (2011). Secular trends: A Ten year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech republic. *BMC Public Health*, 11(731), 1-12.

SLEPIČKA, P., Slepíčková, I., Jansa, P.: *Možnosti antidopingové prevence*. In: *Sborník Možnosti antidopingové prevence*. Karolinum Praha, 1998, 68 s. ISBN 80-7184-588-4.



SPIRITO, A., Stark, L., &Tye, V. (1994). Stressors and coping strategies during hospitalization by chronici lyill children. *Journal of Clinical Child, Psychology*, 23, 314-322.

SUCHOMEL, Aleš. Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy). Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 351 s. ISBN 8073721406.

TYRLÍK, Mojmír, ed. Zátěž v adolescenci. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 93 s. ISBN 978-80-210-6042-5.

WADSWORTH, M. E., &Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2), 243-274.

ZUMR, Tomáš. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami. Praha: Grada Publishing, 2019, 158 s. ISBN 978-80-271-2065-9.

Internetové zdroje:

GÁBA, A., Baďura P., Dygrýn J., Hamřík Z., Jakubec A., Kudláček M., Rubín, Roubalová E., L., Sigmund E., Sigmundová D., Suchomel A., Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2018. [online]Univerzita Palackého v Olomouci, 2019 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: [https://obd.upol.cz/id\\_publ/333175015](https://obd.upol.cz/id_publ/333175015)

GÁBA, A., Baďura P., Dygrýn J., Hamřík Z., Kudláček M., Rubín L., Sigmund E., Sigmundová D., Vašíčková J., Vorlíček M. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022. [online]Univerzita Palackého v Olomouci, 2022[cit. 17.04.2023]. Dostupné z: [https://obd.upol.cz/id\\_publ/333175015](https://obd.upol.cz/id_publ/333175015)

KAPLÁNEK, M. Nauka o volném čase. Studijní texty pro pedagogy volného času [online]. České Budějovice: JU TF Katedra pedagogiky, 2011 [cit. 2023-04-10]. Dostupné na: <<https://docplayer.cz/820019-Jihoceska-univerzita-teologicka-fakulta-katedra-pedagogiky-michal-kaplanek-nauka-o-volnem-case.html>>.

## 10.1 Seznam zkratek

BMI - Body Mass Index

HBSC - Health Behaviour in School-aged Children (Zdravé chování u dětí školního věku)

ISCHPER - mezinárodního sdružení pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci

PA – pohybová aktivita

n = celkový počet respondentů odpovídajících na danou otázku

WHO - World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

## 10.2 Seznam grafů a tabulek

Graf 1 Relativní četnost způsobu přepravy do školy

Graf 2 Relativní četnost způsobu přepravy ze školy

Graf 3 Relativní četnost pohybu během přestávek

Tabulka 1 Absolutní četnost organizované aktivity, jejího druhu a počtu aktivních dnů

Tabulka 2 Absolutní četnost času stráveného u určitého druhu organizované aktivity

Tabulka 3 Absolutní četnost neorganizované aktivity, jejího druhu a počtu aktivních dnů

Tabulka 4 Absolutní četnost času stráveného u určitého druhu neorganizované aktivity

Tabulka 5 Absolutní četnost sedavé (inaktivní) chování v pracovních dnech

## 11. Přílohy

### 11.1 Dotazník

#### aktivita dotazník

V dotazníku zakřížkuj vybranou odpověď. Kde je potřeba napsat číslo např. váha, výška tak napiš číslo. Když by tvůj kroužek nebyl v nabídce tak ho napiš na řádek jiné.

1 Jsi kluk nebo holka?

holka  kluk

2 Jaký je tvůj věk?

3 V kolika dnech v týdnu při cestě do školy používáš následující způsob dopravy?

	1	2	3	4	5
Pěšky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koloběžka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autobus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elektrická koloběžka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 V kolika dnech v týdnu při cestě ze školy používáš následující způsob dopravy?

	1	2	3	4	5
Pěšky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Koloběžka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autobus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elektrická koloběžka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 Kolik času ti trvá (nebo by ti trvala) cesta pěšky z domu do školy?

Nápověda k otázce: *Napiš číslo v minutách.*

6 Organizovaná aktivita (kroužky, obory na ZUŠ, týmy). V kolika dnech provádíš následující aktivity. Jde o čas mimo školu.

	1	2	3	4	5
Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bojové sporty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na skateboardu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na koloběžce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7 Organizovaná aktivita. Označ prosím kolik času strávíš v kroužku nebo týmu, který jsi označil před chvílí.

	žádný	15 min. za den	30 min. za den	1 hod. za den	2 hod. za den	3 hod. za den
Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bojové sporty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na skateboardu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na koloběžce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8 Jak hodnotíš svou fyzickou ve srovnání se spolužáky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

mnohem nižší	o něco nižší	stejná jak ostatní	o něco vyšší	mnohem vyšší
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 Sedavé chování. Označ prosím kolik času v typickém školním dnu strávíš následující činností. Jde o čas mimo školu.

	15 min. za den	30 min. za den	1 hod. za den	2 hod. za den	3 hod. za den	4 hod. a více za den
Sledování televize	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hraní her na mobilu nebo počítači	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Používání mobilu nebo počítače pro jinou aktivitu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Práce na domácích úkolech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtení knihy, časopisů, komiksů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sezení v autě nebo jiném dopravním prostředku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroužek nebo jiná organizovaná činnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posezení s kamarády	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10 Neorganizovaná aktivita - to je čas mimo kroužky, čas strávený podle tebe.. V kolika dnech provádíš následující aktivity.? Jde o čas mimo školu.

Nápověda k otázce: *Vyberte odpověď*

	1	2	3	4	5
Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bojové sporty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na skateboardu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

jízda na koloběžce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 Označ prosím kolik času strávíš aktivitou, kterou jsi označil před chvílí?

	15 min. za den	30 min. za den	1 hod. za den	2 hod. za den	3 hod. za den
Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bojové sporty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na skateboardu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jízda na koloběžce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12 Kolikrát v týdnu máš ve škole tělocvik?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

	1	2	3	4	5
Řádek 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 13 V kolika školních týmech, kroužcích s pohybovou aktivitou jsi zapojen?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

	1	2	3	4	5
Řádek 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 14 Pohyb během přestávek: Kolik času jsi za posledních 5 školních dnů během přestávek věnoval/a chůzi, běhu nebo aktivním hrám?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

skoro vůbec    polovinu přestávky    téměř celou

## 15 Pohyb v sobotu. Kolik času jsi strávil pohybovou aktivitou během minulé soboty? (Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry.)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

skoro žádná    do 1 hodiny    od 1 do 2 hodin    2 až 4 hodiny    4 hodiny a více

## 16 Odpočinek v sobotu: Kolik času jsi strávil činností v sedě nebo v leže během minulé soboty? (Může se jednat o koukání na televizi, počítač, mobil, ruční práce)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

skoro žádná    do 1 hodiny    od 1 do 2 hodin    2 až 4 hodiny    4 hodiny a více

## 17 Pohyb v neděli. Kolik času jsi strávil pohybovou aktivitou během minulé neděle? (Mohlo se jednat o cvičení, práci nebo domácí práce, rodinný výlet, sporty včetně zápasů, tanec nebo hry.)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

skoro žádná    do 1 hodiny    od 1 do 2 hodin    2 až 4 hodiny    4 hodiny a více