



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Pohybová aktivita žáků 1. stupně ve městě Varnsdorf

## Diplomová práce

*Studijní program:* M7503 – Učitelství pro základní školy  
*Studijní obor:* 7503T047 – Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
*Autor práce:* **Alena Petrová**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Radim Antoš



## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Alena Petrová**  
Osobní číslo: **P14000800**  
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**  
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**  
Název tématu: **Pohybová aktivita žáků 1. stupně ve městě Varnsdorf**  
Zadávací katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Shromáždit teoretická východiska pohybové aktivity a sportovních zájmů žáků 1. stupně základní školy.
2. Charakterizovat žáka 1. stupně základní školy.
3. Zjistit zapojení žáků 1. stupně základní školy do pohybové aktivity ve Varnsdorfu.
4. Zjistit sportovní zájmy u vybraného souboru žáků 1. stupně základní školy ve Varnsdorfu.
5. Provést srovnání zapojení žáků 1. stupně základní školy ve Varnsdorfu do pohybové aktivity se zjištěnými teoretickými východisky o pohybové aktivitě.
6. Na základě zjištěných informací vypracovat doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf.

Cílem diplomové práce je vypracování doporučení pro podporu pohybové aktivity ve městě Varnsdorf.

Vybraná metoda:

Dotazník sportovních zájmů

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., 1999. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-X.**

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

**PÁVKOVÁ, J., 1999. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Radim Antoš**


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:


**30. listopadu 2017**

Termín odevzdání diplomové práce:

**1. května 2019**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
PhDr. Jana Johnová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 15. prosince 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

19. 3. 2019

Alena Petrová

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Radimovi Antošovi za ochotu, pomoc a jeho cenné rady, které mi pomohly při tvorbě této diplomové práce. Také bych ráda poděkovala vedení ZŠ Edisonova Varnsdorf, na které mi bylo umožněno realizovat Dotazník sportovních zájmů. Poděkování si zaslouží také má rodina a žáci, kteří ochotně spolupracovali při vyplňování dotazníků.

## **Anotace**

Cílem diplomové práce Pohybová aktivita žáků 1. stupně ve městě Varnsdorf bylo vypracovat doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf. Doporučení pro podporu pohybové aktivity bylo vypracováno na základě rozboru literatury, dotazníkového šetření sportovních zájmů a zjištění aktuálního stavu nabídky pohybových aktivit ve městě Varnsdorf. Sběr dat proběhl v prosinci 2018 a zúčastnilo se ho 53 žáků vybrané základní školy. S výjimkou chybějícího bruslení odpovídá struktura zájmů nabídce pohybových aktivit. Doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf obsahuje včasnou analýzu zájmů žáků, komunikaci Městského úřadu Varnsdorf s volnočasovými organizacemi, společné setkání, propagaci předem vytvořené nabídky v registru volnočasových aktivit na začátku školního roku a jeho aktualizaci v následujícím období.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, volný čas, volnočasová pohybová aktivita, mladší školní věk

## **Annotation**

The aim of the master's thesis *The Physical Activity Among 1st Grade Pupils in the Town of Varnsdorf* was to create a recommendation for the support of the physical activity among 1st grade pupils in the town of Varnsdorf. The recommendation for the support of the physical activity was created on the base of an analysis of literature, questionnaire survey of sports interests and the detection of the actual state of offer on the field of physical activities in the town of Varnsdorf. The data collection took place in December 2018 with 53 pupils from a selected primary school participating in it. The structure of the interests matches the offer of the physical activities, except the unaccounted skating. The recommendations to support the physical activity among the 1st grade pupils of the primary school in the town of Varnsdorf include a timely analysis of the interests of the pupils, continual communication between the town office of Varnsdorf and the leisure time activities organisations, a common meeting, and promotion of the premade offer in the register of the leisure time activities at the beginning of the school year and the offer's updates in the subsequent period.

**Keywords:** physical activity, free time, leisure-time physical activity, younger school age

## Obsah

Úvod .....	10
1 Cíle diplomové práce.....	11
1.1 Dílčí úkoly.....	11
2 Teoretická východiska pohybové aktivity a sportovních zájmů žáků 1. stupně základní školy. ....	12
2.1 Pohybová aktivita .....	12
2.2 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita .....	13
2.3 Vývoj volného času .....	13
2.4 Volný čas.....	14
2.5 Proč by měl učitel provádět diagnostiku sportovních zájmů svých žáků.....	15
2.6 Zájmové činnosti .....	16
2.7 Organizační formy zájmových činností .....	17
2.8 Pravidelná zájmová činnost .....	17
2.9 Zdraví .....	18
3 Charakteristika žáka 1. stupně základní školy .....	21
3.1 Věk.....	21
3.2 Sociální vývoj.....	24
3.3 Tělesný vývoj .....	25
3.4 Psychosociální vývoj.....	26
3.5 Vývoj poznávacích procesů .....	26
3.6 Školní zralost a připravenost .....	27
4 Pohybová aktivita žáků mladšího školního věku a její význam .....	28
4.1 Pyramida pohybových aktivit .....	28
4.2 Proč nestačí tělesná výchova uspokojit pohybové potřeby žáků? .....	31
4.3 Pohybová gramotnost .....	31
4.4 Šest P v oblasti pohybu .....	31
5 Město Varnsdorf .....	34
6 ZŠ Edisonova Varnsdorf .....	35
7 Zjišťování sportovních zájmů u vybraného souboru žáků 1. stupně základní školy ve Varnsdorfu.....	35
7.1 Dotazník sportovních zájmů .....	35



7.2	Standardizace dotazníku.....	36
7.3	Vlastní úprava dotazníku .....	36
7.4	Popis zkušebního testování.....	36
7.5	Testování cílové skupiny .....	37
7.6	Vyhodnocení dotazníku .....	38
7.7	Vyhodnocení druhé části dotazníku .....	48
8	Představení organizací ve městě Varnsdorf .....	59
8.1	Dům dětí a mládeže.....	59
8.2	HC Varnsdorf .....	60
8.3	Základní umělecká škola Varnsdorf .....	60
8.4	FK Varnsdorf.....	60
8.5	Junák – český skaut, středisko Lužan Varnsdorf, z. s. ....	61
8.6	Stars Varnsdorf .....	61
8.7	Schrödingerův institut .....	61
8.8	TJ Slovan Varnsdorf.....	62
8.9	Sbor dobrovolných hasičů.....	62
8.10	Gymnázium Varnsdorf – Akademie příslibu.....	62
8.11	Folklorní soubor Dykyta Krásná Lípa.....	63
9	Silné a slabé stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf .....	63
10	Slabé stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf.....	63
10.1	Informovanost.....	63
10.2	Nepřesné názvy aktivit .....	65
10.3	Pospolitosť kolektivu .....	65
10.4	Možnost pokračování.....	66
11	Silné stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf .....	66
11.1	Sportoviště.....	66
11.2	Reakce na zájem dětí.....	67
11.3	Cenová dostupnost .....	68
11.4	Rozmanitosť .....	68
11.5	Dostupnost .....	69
11.6	Přijímací zkoušky .....	69
11.7	Sportovní akce mezi školami .....	70

11.8	Dotace.....	70
12	Doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf.....	72
13	Závěr.....	75
14	Použitá literatura .....	77
14.1	Internetové zdroje .....	79
15	Seznam příloh .....	80

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Pohybová pyramida .....	30
Obrázek 2 Pohybová pyramida 2 .....	30
Obrázek 4 Úroveň sportovní výkonnosti .....	39
Obrázek 6 Organizovaná pohybová aktivita .....	41
Obrázek 8 Graf nejčastější neorganizované pohybové aktivity .....	43
Obrázek 10 Graf zájmu žáků o pohybovou aktivitu .....	45

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Zapojení žáků do pohybové aktivity .....	38
Tabulka 2 Sportovní odvětví organizované činnosti .....	40
Tabulka 3 Nejčastější neorganizovaná pohybová aktivita .....	42
Tabulka 4 Zájem žáků o pohybovou aktivitu .....	44
Tabulka 5 Důvody, proč žáci nenavštěvují vybranou pohybovou aktivitu .....	46
Tabulka 6 Odvětví pohybové aktivity .....	49
Tabulka 7 Gymnastika .....	52
Tabulka 8 Atletika .....	53
Tabulka 9 Hry .....	54
Tabulka 10 Turistika .....	55
Tabulka 11 Činnosti .....	55
Tabulka 12 Zaměření .....	56
Tabulka 13 Sportovně technické aktivity .....	57
Tabulka 14 Plavání .....	58

## Úvod

Nad výběrem tématu své diplomové práce jsem nemusela dlouho přemýšlet. Mým budoucím povoláním je učitelství, budu se věnovat výchově a vzdělávání dětí. Práce pedagoga však nekončí školním zvoněním. Učitel by měl žáky pozitivně ovlivňovat i při výběru možností, jak budou trávit svůj volný čas, který převažuje nad časem stráveným ve škole. Spousta rodičů v dnešní době nemá na své děti dostatečné množství času, jsou určitě nezpochybnitelnou výhodou volnočasové aktivity, které nabízejí školy, popřípadě zájmové organizace. V dnešní době je velký výběr nejrůznějších aktivit, žáci se velice rychle pro činnost nadchnou, ale brzy ztrácí zájem a u činnosti nevydrží. Rodiče a samozřejmě také učitelé by měli žáky naučit vytrvat u zvolené činnosti. Abychom tento výrok mohli naplnit, je potřeba žákům předkládat takové aktivity, které je budou naplňovat. Z tohoto důvodu jsem se ve své diplomové práci zaměřila na nabídku volnočasových aktivit ve městě Varnsdorf. Blíže jsem zkoumala především pohybově zaměřené aktivity, jelikož v dnešní době převažuje především sedavý způsob života. Děti preferují odpoledne strávené s tabletem nebo počítačem před pobytem venku. Tento způsob trávení volného času je mnohdy pohodlný i pro rodiče, neblaze však působí na zdravý vývoj dětí, kterým pohyb schází. Setkáváme se tak s různými zdravotními omezeními, která tento způsob života přináší. Tělesná výchova na základní škole by měla pomáhat budovat u žáků vztah k pohybové aktivitě, avšak její časová dotace není dostatečná, aby zahrnula veškerý pohyb, kterému by se žáci měli věnovat. Hodiny tělesné výchovy by tak měly žákům představit co nejvíce sportovních odvětví, kterým by se mohli věnovat ve volném čase. Já osobně jsem se zaměřila na volnočasové organizace ve městě Varnsdorf. Důvodem bylo především to, že jsem sama jako dítě některé z organizací navštěvovala. Jedná se totiž o mé rodné město.

Ve své diplomové práci se zajímám o to, jaký je aktuální rozsah nabízených pohybových aktivit ve městě a zda se slučuje s požadavky a preferencemi dětí. Dále se snažím poukázat na silné a slabé stránky jednotlivých sportovních organizací i sportu ve městě jako celku.

Při vyhledávání teoretických informací mi pomohly především publikace: Děti, mládež a volný čas od Břetislava Hofbauera, a také: Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže od K. Fromela, J. Novosada a Z. Svozila, ze které jsem použila Dotazník sportovních zájmů

# 1 Cíle diplomové práce

Hlavním cílem diplomové práce je vypracovat doporučení pro podporu pohybové aktivity ve městě Varnsdorf.

## 1.1 Dílčí úkoly

- Shromáždit teoretická východiska pohybové aktivity a sportovních zájmů žáků 1. stupně základní školy.
- Charakterizovat žáka 1. stupně základní školy.
- Zjistit zapojení žáků 1. stupně základní školy do pohybové aktivity ve Varnsdorfu.
- Zjistit sportovní zájmy u vybraného souboru žáků 1. stupně základní školy ve Varnsdorfu.
- Provést srovnání zapojení žáků 1. stupně základní školy ve Varnsdorfu do pohybové aktivity se zjištěnými teoretickými východisky o pohybové aktivitě.
- Na základě zjištěných informací vypracovat doporučení pro podporu pohybové aktivity ve městě Varnsdorf.

## 2 Teoretická východiska pohybové aktivity a sportovních zájmů žáků 1. stupně základní školy.

### 2.1 Pohybová aktivita

Encyklopedie tělesné kultury (1988, s. 37) definuje pojem pohybová aktivita následovně: „*Veškerý motorický projev člověka zahrnuje pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci. V tomto smyslu jde v podstatě o pojem totožný s pojmem motorika.*“

*Výraz pohyb obecně používáme, když hmotné objekty mění svoji polohu, tvar, složení, velikost atp. Pohybem tedy rozumíme všechny děje, při nichž dochází k fyzikální změně hmoty. Pojmem pohyb člověka rozumíme schopnost pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti.* (MUŽÍK, VLČEK et al., 2010)

Pohyb je nedílnou součástí projevů lidského života. Pohyb je důležitým faktorem pro správný vývoj jedince. Pozitivní vliv pohybové aktivity na lidské zdraví rozhodně nemůžeme zpochybňovat. Neméně důležitý vliv má však pohybová aktivita také na zlepšování psychického stavu jedince. Při pohybu člověk pociťuje radost, snížené napětí a celkové uspokojení. Tyto pocity přisuzujeme vyplavování endorfinů. Při pohybových aktivitách také často utužujeme stávající vztahy nebo navazujeme vztahy nové. Pro využití všech pozitiv pohybové aktivity musíme jednotlivé činnosti přizpůsobit věku a zdravotnímu stavu účastníků, aby nedošlo k opačnému účinku než pozitivnímu. Pohybové aktivity volíme tak, abychom zachovali a přispívali ke zlepšení zdraví fyzického i psychického, z čehož vyplývá celkové zkvalitňování života. (MĚKOTA, CUBEREK, 2007)

Pohybová aktivita je stará stejně, jako lidstvo samotné. Schopnost pohybu byla jedním z důležitých předpokladů přežití jedince. Díky pohybu si člověk sháněl potravu (byl schopen lovu) a ukrýval se před nebezpečím. Doba se však mění a společně s ní i podoba a intenzita pohybové aktivity. Díky novým objevům a vynálezům, změně životního stylu ubývá potřeby pohybové aktivity. Život se zrychluje a člověk stále více využívá moderní technologie, které nahrazují spontánní pohyb. Technologie nejsou využívány pouze v pracovním životě, ale ukrajují si stále více z našeho volného času.

Kvůli pohodlí a pracovnímu vytížení dospělých jsou dokonce často dětem předkládány a nahrazují jejich spontánní pohyb. Je proto důležité zvážit své priority a možnosti a zamyslet se, zda moderním technologiím nevěnujeme někdy až příliš času na úkor zdravého pohybu.

## **2.2 Organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita**

Pohybová aktivita zahrnuje jednak pohybovou aktivitu organizovanou, tak zároveň pohybovou aktivitu neorganizovanou. O činnostech prováděných při neorganizované (spontánní) pohybové aktivitě si jedinec rozhoduje sám bez přičinění druhé osoby, jako je například: trenér, rodič, učitel... Jedná se tedy o spontánní aktivitu jedince bez řízení a vedení. Oproti tomu organizovaná pohybová aktivita probíhá pod vedením. Tyto aktivity jsou často organizované buď již zmíněným jedincem (trenér, rodič, učitel...), institucí, organizací nebo skupinou jedinců. (DOBRÝ, 2008)

## **2.3 Vývoj volného času**

K rozvoji volného času jednoznačně přispělo zkracování pracovní doby, a to jak u dospělých, tak zároveň u dětí a mladistvých, u kterých byla později pracovní doba úplně odstraněna. Díky tomuto procesu bylo lidem umožněno využívat část života nejen k práci, ale i k činnostem, kterých se účastnili zcela dobrovolně. Ke zkrácení pracovní doby se muselo dojít postupně a cesta nebyla vždy zcela příznivá. Dokonce jsme se několikrát v dějinách setkali s prodlužováním pracovní doby. Při pohledu do středověku se setkáváme se zdroji, které uvádějí, že v této době lidé pracovali 2500 hodin ročně a počet pracovních dní se nacházel v rozmezí od 190 do 215. Volné dny zde byly především díky náboženským svátkům. Absolutistickým panovníkům se však počet volných dní nelíbil a pracovní dobu navyšovali i do volných dní. Za vlády krále Ludvíka XIV. lidé pracovali průměrně 8,7 hodiny denně. V roce 1790 se den obyčejného dítěte skládal z 7 až 8 hodin spánku, 2 hodin na jídlo, 10 hodin práce a 4 hodin na školu. V první polovině 19. století se pracovní doba stále pohybovala kolem 12 až 14 odpracovaných hodin za jeden den. Až po dlouhých desetiletích pracovní doba klesá na 8 hodin denně. Koncem 50. let minulého století se znovu objevuje a přetrvává snaha o čtyřicetihodinový pracovní týden. Změna nastává v následujících desetiletích, kdy vyspělé země přicházejí s pětidenním pracovním týdnem. Diskuse o zkracování

pracovní doby přetrvávají dodnes, a to především v Německu a Francii. Pracovní doba se tak dnes stahuje do pozadí a do popředí se dostává volný čas.

Život člověka se neustále mění a vyvíjí a my dnes můžeme s jistotou říci, že podíl volného času se nám rapidně zvýšil, a to nejen kvůli snižování pracovní doby, ale také z důvodu zvyšování průměrné délky lidského života. Je proto nesmírně důležité, aby se děti a mladiství naučili volný čas vhodně využívat. Se zvyšujícím se počtem nových možností nastává problém, že si děti a mladiství nedokážou volnočasovou aktivitu vhodně vybrat. Musíme je proto vhodně motivovat a poskytnout jim dostatek informací, aby nenastal pokles jejich zájmu o volnočasové aktivity, který by mohl vyústit až v nevhodné využití volného času. (HOFBAUER, 2004)

## 2.4 Volný čas

Volný čas můžeme definovat jako čas zbytkový po splnění povinnosti. Bavíme se tedy o části dne, která nám zbývá po splnění pracovních a studijních povinností, fyziologických potřeb a jiných nutných věcí, kterým se nevěnujeme zcela dobrovolně, ale spíše z nutnosti. V tomto čase člověk tedy vykonává činnosti dobrovolně na základě svého svobodného uvážení. Tyto činnosti člověku přinášejí uspokojení a navozují příjemné pocity. Hlavní náplní volného času by měl být především odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti.

Na rozdíl od volného času dospělých, bývá volný čas dětí často pedagogicky ovlivňován, a to především z výchovných důvodů.

HOFBAUER (2004, s. 13) uvádí hned tři definice volného času:

1. *„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“*

2. *„Volný čas vymezujeme jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je takzvaná zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře.“*

3. *„Poslední a podle Hofbauera přesnější a úplnější je však charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“*



## 2.5 Proč by měl učitel provádět diagnostiku sportovních zájmů svých žáků

Naše společnost se mění a vyvíjí, stejně tak i naše školství. Podle některých výzkumů však nemá vývoj našeho školského systému dostatečnou rychlost. Výzkumy také ukazují, že změny nastávají především v oblastech výhodných pro školu a vyučující. Na změny výhodné pro žáky pak není kladen takový důraz. Abychom však mohli vytvářet nový a vylepšený systém školní tělesné výchovy je důležité zaměřit se především na žáky.

Není tajemstvím, že nejen u nás, ale i v zahraničí, se pohybová aktivita dostává do pozadí a mladí lidé stále častěji preferují sedavý způsob života. Tento životní styl má však za následek velké množství zdravotních komplikací a nemocí, jako je například obezita, artrózy, vadné držení těla, svalové dysbalance.

*„Může působit překvapivě, že nepřítomnost tělesného cvičení, čili sedavý způsob života, se pokládá za příčinu stejně velkého počtu úmrtí, jako u obezity, vysoké hladiny cholesterolu v krvi a vysokého krevního tlaku.“ (KAPLAN, SALLIS, PETTERSON 1996, str. 307).*

Abychom však mohli těmto špatným návykům u žáků předcházet a mohli jim vštěpovat vztah k pohybové aktivitě, nestačí nám časově omezená školní tělesná výchova, jelikož většina pohybové aktivity dětí a mládeže se uskutečňuje mimo hodiny tělesné výchovy, a to v jejich volném čase. Pozitivní vztah k pohybové aktivitě tak musíme u žáků vytvářet nejen ve škole, ale i v rámci volnočasových pohybových aktivit. (FRÖMEL, NOVOSAD, SVOZIL, 1999)

Každý žák tíhne k jinak zaměřeným pohybovým aktivitám. Abychom mohli utvářet vylepšený školský systém tělesné výchovy a zároveň budovat u žáků pozitivní vztah k celoživotní pohybové aktivitě, je nesmírně důležité respektovat a zohledňovat mimo jiné sportovní zájmy žáků. Na školách se však setkáváme více s diagnostikou výkonnosti a kondice žáků než s diagnostikou sportovních zájmů. Diagnostika sportovních zájmů má však pro tvorbu kvalitních hodin tělesné výchovy nezanedbatelný význam. Musíme mapovat zájmy žáků tak, abychom mohli vytvářet hodiny založené na činnostech oblíbených a budovat tak u žáků pozitivní vztah k pohybové aktivitě i do budoucího života. (FRÖMEL, NOVOSAD, SVOZIL, 1999)

## 2.6 Zájmové činnosti

*(ŠEVČÍKOVÁ, 2018, str 46) Zájem je získaný motiv projevující se pozitivním vztahem jedince k určité činnosti nebo skutečnosti.“*

Zájmy se mohou lišit svým obsahem, náplní a délkou trvání. Zájmy dotvářejí naše životy a člověk se díky nim cítí radostněji. (KAPLÁNEK, 2012).

*(PÁVKOVÁ,1999, str. 96) definuje zájmové činnosti jako: Cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.“*

*(HÁJEK, 2008, s. 169) definice zájmového kroužku: „Kroužek je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru.“*

Jak jsme již dříve zmiňovali, pohyb je nedílnou součástí lidského života, a proto je pohyb náplní i jiných, nejen sportovních a tělovýchovných zájmových činností. My se v této kapitole však zaměříme pouze na zájmové činnosti sportovní a tělovýchovné.

Tyto aktivity jsou důležité k rozvoji nejen fyzické zdatnosti, ale také psychické odolnosti. Významná je pro děti především pravidelná a přiměřená pohybová aktivita, která pomáhá udržet tělesnou zdatnost dětí na přijatelné úrovni a je nezbytnou součástí zdravého vývoje jedince. Musíme umožnit dětem poznat hned několik druhů pohybových aktivit a sportů, aby si každý mohl vybrat takovou aktivitu, která ho bude naplňovat a vybuduje si k ní vztah, který bude prohlubovat po celý zbytek života. Není však zcela vhodné, aby se zájmová činnost zaměřovala pouze na jeden druh sportu, ba naopak, její obsah by měl být pestrý, všestranný a měly by se v ní objevovat určité prvky z nejrůznějších sportovních odvětví. (PÁVKOVÁ, HÁJEK, HRDLÍČKOVÁ, PAVLÍKOVÁ, 1999)

(PÁVKOVÁ,1999, str. 102) definuje tento okruh sportovních činností:

- „1. kondiční cvičení s náčiním i bez náčiní, případně s hudbou
2. průpravná a zdravotní cvičení
3. rytmická gymnastika a tanec
4. akrobacie
5. atletika
6. sportovní hry

7. drobné pohybové hry
8. sezonní sporty a zábavy (plavání, bruslení, lyžování sáňkování, hry ve vodě, na sněhu, pouštění draků, hraní kuliček apod.)
9. turistika pěší, vodní, cykloturistika
10. seznamování se životem a úspěchy známých sportovců
11. návštěvy a sledování sportovních soutěží
12. branné sporty.“

Všechny děti se vyvíjejí a přesně na to by měly reagovat i zájmové činnosti. Děti v mladším školním věku nejsou ještě zcela rozhodnuty, o jakou činnost mají zájem, a proto bychom se měli snažit předkládat jim činnosti pestré, které podporují jejich chuť neustále objevovat nové oblasti. Měli bychom jim nabídnout pestrou škálu a náplň aktivit, tak aby si dokázaly vybrat vhodnou aktivitu.

U starších dětí bychom měli dbát na promyšlenější výběr zájmové činnosti, které se bude dítě věnovat již pravidelněji a dlouhodobě. K udržení zájmu dítěte o danou pohybovou aktivitu je důležitá motivace a stálé podněcování k činnosti. Dítě musí vidět svůj pokrok a vědět, kam směřuje a jaké jsou jeho další možnosti.

Tyto body nesmíme podceňovat ani u dospívajících, u kterých je podněcování a motivace mnohdy ještě důležitější. Dospívající jsou schopni svým zájmům věnovat velké množství času a energie. Pro tuto věkovou skupinu je důležité vědomí, že jimi zvolená aktivita má smysl a možnost dalšího rozvoje. (PÁVKOVÁ, HÁJEK, HRDLIČKOVÁ, PAVLÍKOVÁ, 1999)

## **2.7 Organizační formy zájmových činností**

Volnočasové aktivity zabývající se nabídkou zájmové činnosti a náplní volného času dětí a mládeže můžeme rozdělit na pravidelné a příležitostné (olympiády, soutěže, exkurze...).

## **2.8 Pravidelná zájmová činnost**

Tato činnost je organizována v takzvaných zájmových útvarech. Zájmový útvar je pojmenování, které zahrnuje další označení:

**Kroužek** = jedná se o menší útvar, jehož náplní je především pozitivní motivace účastníků k činnosti, díky které dochází k jejich vnitřnímu obohacení. Činnost dětí zpravidla velice baví a těší, často odcházejí s pozitivním prožitkem a motivem účastnit se i dalšího setkání. Zejména důležitý je vnitřní život útvaru. Příklad některých kroužků: čtenářský, modelářský, rybářský, fotografický, šachový...

**Soubor** = soubory známe především: taneční, pěvecké, divadelní, ale i další. Důležitým znakem souboru je veřejná produkce výsledků. Ve většině případů bývá pro členy závaznější než obyčejný kroužek. Účastníci zde mají často důležitou funkci a zejména při prezentaci výsledků bývá obtížné nalézt za ně náhradu. Soubory se často skládají z více členů než zájmové kroužky.

**Klub** = tento útvar mívá volnější organizační strukturu. V klubech často převládá pasivní přijímání podnětů členy nad aktivní činností. Mezi nejznámější patří filmové kluby, fankluby, kluby mladých diváků...

**Oddíl** = s tímto pojmem se setkáváme zřídka. Pojmem oddíl označujeme především kroužky, které náleží pod větší organizační celek. Nejčastěji se pojem oddíl užívá ve spojení se sportem, turistikou nebo skautingem.

**Kurz** = kurzy jsou specifické svou určenou délkou trvání. Délka trvání jednoho kurzu většinou nepřesahuje jeden rok. Náplní kurzu je získání vědomostí nebo dovedností z určitého okruhu činností, popřípadě jejich pouhé zdokonalení (počítače, vaření, šití...). Není podmínkou, že kurzy musí probíhat v určitém čase a za přítomnosti stejných uchazečů. Kurzy je možné organizovat kdykoliv během roku a tematicky je na sebe navazovat.

## 2.9 Zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) je zdraví chápáno jako stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody; nejedná se tedy jen o absenci nemoci.

Zdraví tedy nemůžeme definovat pouze jako nepřítomnost nemoci, ale jako stav, který umožňuje člověku vykonávání jeho potřeb tělesných, duševních a společenských. Zdraví výrazně ovlivňuje kvalitu života každého jedince. Dětství a dospívání je důležitá etapa ve vývoji. Bohužel právě v těchto obdobích je člověk nejvíce náchylný na nemoci

a úrazy. V tomto věku člověka nejvíce ovlivňuje genetika, stav životního prostředí, dostupnost zdravotní péče, ale také její kvalita a v neposlední řadě životní styl jedince.

Vrozené vývojové vady se projevují nejčastěji již v dětství, právě genetika má vliv na zdravotní stav 5 % až 8 % naší populace. V posledních třiceti letech byl zjištěn nárůst vrozených vad zhruba trojnásobně. Nikdo však nepředpokládá tak vysoký nárůst vrozených vad, jako spíše zlepšení monitorovacích podmínek, které vrozené vady zjišťují.

Kvalita ovzduší, čistota a kvalita vody, vliv slunečního záření, úroveň radiace, působení magnetického pole, způsob bydlení, styl vzdělávání a následného výkonu práce, to jsou složky, které se řadí do dalšího faktoru, který ovlivňuje naše zdraví z 10 % až 15 % a tím je úroveň životního prostředí. Dalším faktorem, ovlivňujícím lidské zdraví, je kvalita a dostupnost lékařské péče. Tento faktor může naše zdraví ovlivnit až z 10 %. Zbýlá procenta přisuzujeme životnímu stylu, který má bez pochyby na lidské zdraví největší vliv. Velkou výhodou je, že právě tento faktor máme možnost nejvíce ovlivnit. Měli bychom se zaměřit především na správný pitný režim a stravovací návyky, dále na kvalitu a míru pohybové aktivity, vhodné oblékání, kvalitní a dostatečný spánek a také správné nastavení denního režimu. Zdrojem přesných informací je Zdravotnická ročenka České republiky.

Nemoci, které dnes zaznamenáváme u dětí, se výrazně neliší od nemocí, které jsme u dětí zaznamenávali v minulosti, a to ani svým složením, ani mírou závažnosti. Znatelně ale ubylo smrtelných infekčních nemocí a díky očkování se snížil nebo téměř vymizel výskyt některých dalších chorob – např. záškrť, spalničky a zarděnky (KLENER P. et al., 2002).

V posledních letech zaznamenáváme u dětí vyšší výskyt alergií (nejčastěji pylovou alergickou rýmu). Ve věkové kategorii dětí do 14 let připadá na 1000 dětí 108 alergiků, což je o 10 více než v roce 2001 (LÉBL, PROVAZNÍK, HEJCMANOVÁ, et al. 2007).

K dalším velice častým dětským onemocněním patří: dětská cukrovka, obezita a nadváha, psychiatrická onemocnění, ortopedická onemocnění (vadné držení těla, dětské plochonoží, skolióza, osově vady, bolesti kloubů u dětí, ortopedická onemocnění způsobená změnou struktury kostní tkáně...), ortodontické vady (abnormální dentice

= odlišný počet zubů, odlišný tvar a velikost zubů, odlišné postavení zubů,  
hyperodoncie = nadpočetné zuby, hypodoncie = snížený počet zubů).

### 3 Charakteristika žáka 1. stupně základní školy

#### 3.1 Věk

Dovršení určitého věku dítěte je bezesporu důležitou podmínkou pro přijetí k povinné školní docházce. V České republice jsou přijímáni do školy žáci, kteří dovrší věku šesti let do 31. srpna. Děti, které dovrší šesti let až po 31. srpnu, jsou přijímány do školy pouze podmíněně. (KOHOUTEK)

Chování dětí v určitém věku, podle francouzského vývojového psychologa René Zazza (1910–1996)

##### 1. Dítě šestileté:

Při loučení s rodiči neprotestuje.

Zná zaměstnání rodičů.

Má zájem o knihy pro děti.

Zajímá se o ilustrace v knihách a časopisech.

Zvládne se samostatně obléci.

Prodlužuje se mu čas večerky.

Při jednání s cizí osobou se chová zralým způsobem.

##### 2. Dítě sedmileté:

Zvládne přejít ulici.

Spravuje si své úspory.

Nevěří na Ježíška a Mikuláše.

Dokáže správně určit čas.

Bez pomoci napíše pohled nebo dopis.

Je schopno telefonní komunikace.

Přátelí se s vrstevníky.

Je schopné odpovědnosti.

Má zájem o hry ve skupině.

### **3. Dítě osmileté:**

Nevěří bajkám ani pohádkám.  
Přijímá a chápe svou odpovědnost za prohřešky.  
Umí používat veřejnou dopravu k přepravě do školy.  
Samostatně zvládne osobní hygienu.  
Bez vyzvání plní domácí úkoly.  
Věnuje se domácím pracím.  
Na nákupu si překontroluje vrácené peníze.  
Pravidelně čte časopis nebo knihu.  
Zajímá se o telefon, tablet, nebo počítač.  
Samostatně naváže kontakt s hostem.  
Rozhoduje se, za co utratí své kapesné.

### **4. Dítě devítileté:**

Zvládne bez pomoci poslat dopis, e-mail, sms.  
Samostatně si nakrájí maso.  
Je schopné udržet tajemství.  
Zvládá objektivní hodnocení spolužáků a učitelů.  
S povolením rodičů může zůstat venku s kamarády.  
Pečuje o své nehty.  
Ví, že i rodiče se mohou zmýlit.  
Čte složitější knihy a dočítá je až do konce.  
Zajímá ho určitý druh zpráv.

### **5. Dítě desetileté:**

Je schopné se o sebe postarat půl dne doma bez přítomnosti rodičů.  
Se svolením rodičů navštěvuje kamarády.  
Se souhlasem rodičů zve kamarády na návštěvu.  
Má vlastní přátele.  
Diskutuje s rodiči o svých názorech.



Bez kontroly pečuje o osobní hygienu.

Ukládá se samo ke spánku, bez přítomnosti rodičů.

## **6. Dítě jedenáctileté:**

Zcela bez pomoci ovládá mobilní telefon a počítač. Zákaz používání mobilního telefonu, počítače nebo tabletu bere jako veliký trest.

Doma si opakuje školní znalosti a prohlubuje témata, o která se zajímá.

Domácí přípravu zvládá bez pomoci.

Vyhledává nová přátelství.

Pečuje o své oblečení a obuv.

Hodnotí chování svých rodičů.

Zvládá a věnuje se jízdě na kole.

V ojedinělých případech protahuje večerku až do dvanácti hodin.

Samostatně si volí knihy, které bude číst.

Podle instrukcí je schopné pořídit menší nákup v obchodě.

Je schopné se postarat o domácího mazlíčka

Bez pomoci si připraví snídani a svačinu na celý den.

Vyhledává a shromažďuje informace o odvětví, které ho zajímá.

Vývojová psychologie pro učitele (HŘÍCHOVÁ, NOVOTNÝ, MIŇHOVÁ)  
charakterizuje tři hlavní vývojová období:

1. „Integrační období (od početí do 18 až 20 let)
2. Kulminační období (20 až 62 let)
3. Involuční období (62 – výše)

Integrační období dále dělíme na:

- prenatální období
- rané dětství (od 1 měsíce až do 3 let, novorozenecké období, kojenecké období, batolecí období)
- mladší školní věk (6 až 10 let)
- pubescence (11 až 15 let)
- adolescence (16 až 20 let)“

Mladší školní věk začíná nástupem dítěte k povinné školní docházce. Hra v tomto období uvolňuje místo učení, které se stává pro dítě hlavní činností. Nezmizí však úplně a stále je pro dítě velice důležitá. Hra je v tomto věku složitější a atraktivními se pro dítě stávají především hry soutěžní. Dítě svou pozornost však věnuje také hrám konstruktivním (vystřihuje, skládá, staví...), pohybovým, hrám ve skupině, ale také stále oblíbenějším hrám počítačovým. Někdy dítě vymění hru za pasivní sledování videí na internetu nebo sledování televize.

Dítě si utváří sebehodnocení, a to zejména ze své školní výkonnosti. Potřebuje zažít úspěch a být kladně ohodnoceno. Pokud by stále zažívalo pouze neúspěch, bylo by vystavováno nadměrnému stresu a mohla by u něho vznikat frustrace. Kromě sebehodnocení dítě také rozvíjí své sebeovládání. Dokáže ovládat své reakce. V tomto období netrpí výraznými problémy a prožívá převážně radostný čas. Škola má na dítě veliký vliv. (Vývojová psychologie pro učitele, HRÍCHOVÁ, NOVOTNÝ, MIŇHOVÁ, 2000 st. 50)

### **3.2 Sociální vývoj**

Nástup do první třídy je pro dítě důležitou událostí. Dítě musí přijmout novou roli, a to roli školáka a také spolužáka. Doba vstupu do školy je určena a jedná se o významnou událost jak pro dítě, tak i jeho rodiče a blízké okolí. Škola bude od této chvíle na žáka působit a ovlivňovat ho v oblasti rozvoje osobnosti, sebehodnocení i ve způsobu prožití celého dětství. (ŠVINGLOVÁ, 2006)

Erik Erikson toto období označuje jako fázi píle a snaživosti. Žák je oficiálně uveden do společnosti a musí plnit očekávání v podobě povinností, snaží se uspět a potvrdit si své kvality.

Marie Vágnerová ve své knize Vývojová psychologie (2012) dělí školní věk na tři základní fáze:

#### **1. Raný školní věk:**

Datujeme ho od nástupu do školy, (věk je proto u každého dítěte individuální přibližně od 6 do 9 let). Dítě přijímá nové role (žák, spolužák), vyvíjí

se jeho osobnost a rozvíjí své schopnosti a dovednosti (především čtení, psaní a počítání). Doposud byla pro dítě nejdůležitější hra, kterou v tomto období musí vyměnit za učení. Dále se musí naučit zvládat nové úkoly a povinnosti. Na začátku tohoto období žák neudrží pozornost příliš dlouhou dobu, a proto je důležité časté střídání činností.

## **2. Střední školní věk:**

Následuje hned po raném školním věku, takže ho datujeme zhruba od 9 let a trvá až do doby přechodu na druhý stupeň základní školy, popřípadě přechodu na gymnázium. V tomto období nedochází u dětí k výrazným změnám. Změny přicházejí pozvolně a považujeme je za přípravu na období dospívání. Dítě je v tomto období citově vyrovnané. Citovou vyrovnanost však mohou narušit změny ve škole, v rodině, či v přátelských vztazích. Dítě nadále rozvíjí a prohlubuje schopnosti a dovednosti získané v předchozím období.

## **3. Starší školní věk:**

Stejně tak, jako předchozí období i starší školní věk plynule navazuje na předchozí fázi. Jedná se tedy o období nástupu dítěte na druhý stupeň základní školy, popřípadě nástupu na gymnázium. Končí ukončením povinné školní docházky. Toto období považujeme za první stádium dospívání. Dítě prožívá změny biologické, psychické i sociální. Toto období je často označováno termínem puberta.

### **3.3 Tělesný vývoj**

S. Freud uvádí, že dítě mladšího školního věku nemá výrazný zájem o vlastní tělesnost a převažují nad ní zájmy sociální a intelektuální. V poslední době však na děti působí ve velké míře reklama a vzor rodičů. Děti tedy stále více přejímají snahy o tělesnou dokonalost již ve věku šesti let. Růst výšky a hmotnosti dětí mladšího školního věku je poměrně rovnoměrný. Šestileté dítě váží přes 20 kg a jeho výška se pohybuje okolo 120 cm. Uvedené míry jsou však u každého školáka individuální.

Mozek se vyvíjí a roste až do desátého roku života dítěte, kdy se růst zpomaluje. V tomto období dítě zlepšuje svou senzomotorickou koordinaci (vzájemný soulad smyslů a pohybů), motorickou výkonnost, kontroluje a řídí své pohyby, získává nové návyky, zlepšuje svou jemnou motoriku (navlékání korálků, modelování, psaní...)

a dále rozvíjí motoriku hrubou (jízda na kole, koloběžce...). Žák se stává obratnějším a zručnějším než dítě předškolního věku. Spousta úkonů mu činí menší obtíže než v předchozím období a může svou energii věnovat činnostem podstatně náročnějším a dokonalejším (pracovní činnosti).

Výměna prvních zubů končí přibližně v 11 letech a dětský obličej nabývá stále více dospělých rysů. (KIRYKOVÁ)

### **3.4 Psychosociální vývoj**

Dítě zvládá lépe kontrolovat své emoce, seberegulace je již na vyšší úrovni. Dítě si zvyká na nové prostředí, spolužáky (někteří spolužáci mohou být odlišných národností nebo kultur = proces akulturace), autority a učí se s nimi vhodně jednat a komunikovat. Každé dítě si musí zvykat na nové povinnosti, které v předškolním období nemělo. (Vývojová psychologie pro učitele HŘÍCHOVÁ, NOVOTNÝ, MIŇHOVÁ, 2000)

### **3.5 Vývoj poznávacích procesů**

V tomto období zaznamenáváme výrazné zlepšení poznávacích procesů. Jejich vývoj je nezbytným předpokladem pro výuku čtení a psaní. Žáci již (na rozdíl od předchozího období) zvládají rozlišovat veškeré souhlásky a samohlásky (fonémy). V předchozím období dítěti činilo velké obtíže, popřípadě vůbec nedokázalo určit polohu fonému ve slově (na začátku, uprostřed, na konci slova) v tomto období však již zvládá jejich polohu určovat s velkou přesností. Žáci dokáží cíleně soustředit svou pozornost na konkrétní podnět. Stále je však důležité střídání činností, jelikož žák je schopen udržet pozornost pouze 15 až 20 minut. (KIRYKOVÁ)

Během školní docházky dítě rozšiřuje a zdokonaluje slovní zásobu (slovní zásoba se u dítěte mladšího školního věku může během několika let až zdvojnásobit). Školák také rozvíjí své myšlení a řeč. Pro rozvoj řeči byl pro dítě klíčový vzor rodičů, nově však řeč rozvíjí také díky spolužákům a učitelům. Dítě ve věku 7 až 12 let se nachází ve stádiu konkrétních operací.

Nemá problém vracet se v mysli o několik kroků zpátky. Operovat dokáže pouze s reálnými věcmi. K provádění operací mu však stačí představivost (nepotřebuje věci vidět před sebou). K řešení problému děti využívají grupování (KIRYKOVÁ) „vytváření

*postupných vazeb mezi dílčími operacemi, umožňující třídění, kategorizaci, řazení a vytváření soustav prvků.“ Dítě posuzuje skutečnost z více hledisek (decentrace) (KIRYKOVÁ) „odpoutání od jednoho sledovaného jevu.“ V šesti letech dítě dokáže pochopit stálost počtu, v sedmi letech množství a až v devíti letech hmotnosti. (Vývojová psychologie pro učitele, HŘÍCHOVÁ, NOVOTNÝ, MIŇHOVÁ 2000 st. 50) (KIRYKOVÁ) „Pátá třída je jakýmsi „meziobdobím“, spojujícím končící období dětství s nastávajícím obdobím dospívání.“*

### **3.6 Školní zralost a připravenost**

*(DANA ŠVINGLOVÁ, 2006, s. 47) „Školní zralost a připravenost jsou jedním z důležitých předpokladů úspěšnosti ve škole. Pojmy vyjadřují optimální somato-psycho-sociální vývoj dítěte, který je předpokladem školní úspěšnosti. Vývojové změny jsou podmíněny zráním CNS (realizací genetických dispozic) a učením (vlivem vnějšího prostředí).“*

*(DANA ŠVINGLOVÁ 2006, s. 47) „Školní zralost zdůrazňuje zejména biologické hledisko. Jde o biologické zrání psychických funkcí, které je nutné pro úspěšné plnění školních požadavků. Zahrnuje zralost organismu a CNS (mozku), ale i z ní plynoucí zralost rozumovou, citovou a sociální. V tempu zrání (maturaci) a vývoje dětí nacházíme značné interindividuální rozdíly.“*

## **4 Pohybová aktivita žáků mladšího školního věku a její význam**

Děti mladšího školního věku nemusíme do pohybové aktivity nikterak nutit, ba naopak, do většiny pohybových aktivit se pouštějí spontánně a s nadšením. Rády si hrají, pobíhají nebo poskakují. Obzvláště důležitá je spontánní pohybová aktivita pro děti, které nenavštěvují žádné zájmové sportovní kroužky, neboť při ní dochází k energetickému výdeji. Mladší školní věk je ideální dobou, kdy dítě naučit jízdě na kole, kolečkových bruslích, bruslích nebo plavání. Dítě se v tomto věku velice rychle učí a zdokonaluje své dříve neobratné pohyby. Dětské pohyby jsou však stále (na rozdíl od pohybů dospělých) neúsporné a děti často provedou více pohybů, než je nezbytně nutné (GAJDOŠOVÁ, KOŠTÁLOVÁ)

Dle doporučení by se dítě mladšího školního věku mělo pohybovat minimálně 90 minut denně, a to jak v mírné, střední, tak vyšší intenzitě. Největší zastoupení by však měla mít střední intenzita pohybu. Pohybová aktivita by u dětí neměla být v jednom celku, ale měla by probíhat v kratších intervalech s možností odpočinku. Jednotlivé intervaly by se však měly pohybovat okolo 15 minut. Pohybové aktivitě by se žáci měli věnovat také o přestávkách. Děti rády místo obyčejné chůze poskakují nebo klušou, tento pohyb je žádoucí a není dobré dětem v jeho vykonávání bránit. Chtějí-li se však takto pohybovat i po školních chodbách, musíme dbát na zvýšenou bezpečnost. Další nedílnou součástí pohybové aktivity je chůze. Dítě mladšího školního věku by denně mělo ujít přibližně 1200 až 1400 kroků.

### **4.1 Pyramida pohybových aktivit**

Při správné volbě pohybových aktivit nám může pomoci Pyramida pohybových aktivit. Pohybová pyramida, kterou vytvořila L. Mužíková a V. Mužík se skládá ze tří pater a stříšky. Každé patro je rozděleno do „pohybových porcí“, přičemž jedna porce trvá 20 až 30 minut.

První patro demonstruje nízkou intenzitu zatížení a obsahuje tři pohybové porce, což je 60 až 90 minut pohybu denně. Do tohoto patra patří běžné denní aktivity, chůze, hry na zahradě, vycházka se psem, nakupování, vysávání, mytí nádobí a další

činnosti prováděné s mírným zatížením organismu. Při těchto aktivitách nedochází k výraznému zvýšení srdeční ani dechové frekvence.

Druhé patro pohybové pyramidy obsahuje dvě pohybové porce (40 až 60 minut) a pohybuje se ve střední intenzitě zatížení. Do tohoto patra patří především pobíhání, mírný běh, nenáročné pohybové hry, míčové hry, skákání panáka, skoky přes švihadlo, cvičení s hudbou jízda na kole, na kolečkových bruslích, na koloběžce nebo pobyt dítěte na hřišti. Dítě tyto aktivity vykonává intenzivně, může se u nich zadýchat, ale přehnaně se neunaví.

Poslední patro pohybové pyramidy má pouze jednu pohybovou porci (20 až 30 minut). Intenzita pohybu se zde nachází na pomezí střední a vysoké intenzity zatížení a patří sem aktivity jako například: rychlý, déle trvající běh, usilovné bruslení, sportovní soutěže, skákání na trampolíně, florbal, vybíjená, plavání, koulování, složitější jízda na kole, na koloběžce, na kolečkových bruslích a další. Žáci se více zadýchají i unaví.

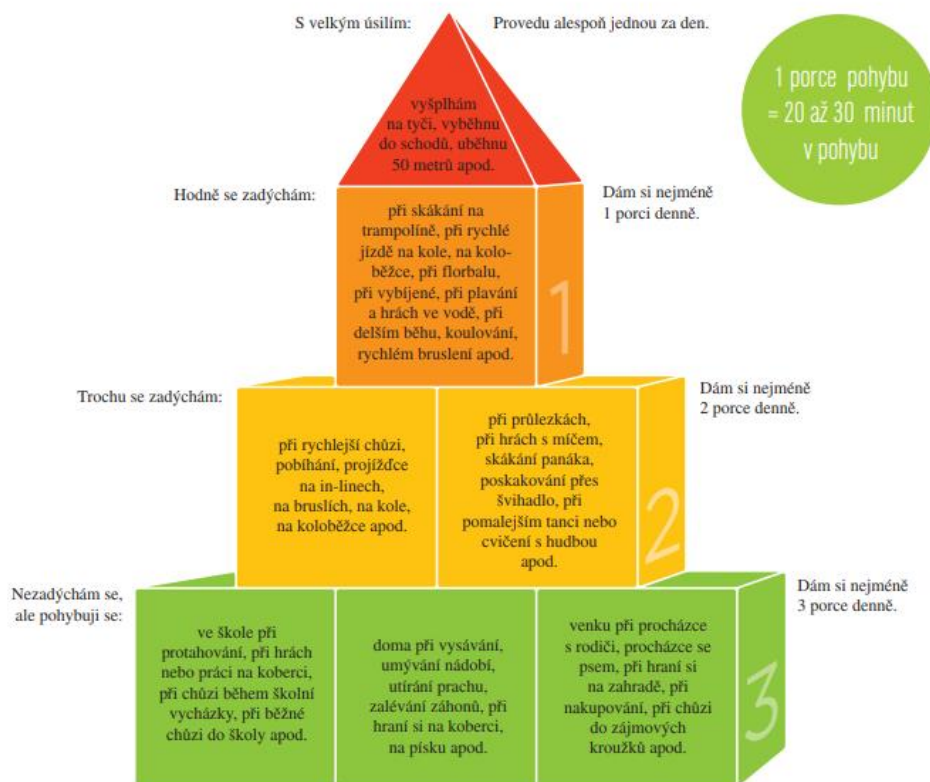
Střechu pohybové pyramidy tvoří činnosti s krátkodobým, ale vysokým zatížením, jako jsou například: rychlé běhy do kopce, do schodů, závodní běh na 50 metrů, šplhy (na tyči i na laně) a další. Střechu tvoří ani jedna pohybová porce, jelikož zde uváděné aktivity by neměly trvat déle než 20 sekund a jejich opakování by měl předcházet kvalitní odpočinek, jelikož žáci při nich vynaloží velké úsilí.

Žák 1. stupně ZŠ by měl být schopen vytvářet vlastní pohybové pyramidy a zaznamenávat si svou pohybovou aktivitu. Zde uvedená pohybová pyramida je pouze doporučením minimální pohybové aktivity a žák může mít ve své pyramidě rozdílný, ne však nižší počet pohybových porcí. *„Do jisté míry může vyšším počtem „porcí“ během jednoho dne kompenzovat nižší počet „porcí“ plněných během předcházejícího nebo následujícího dne“.* (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků, str. 25)

Při tvorbě pohybové pyramidy je důležité dát žákům jakýsi nástin aktivit, které mohou do své pohybové pyramidy použít (aktivity prováděné doma, ve škole, v zájmových kroužcích...), tak aby si každý žák mohl vybrat aktivitu, kterou právě on již provádí nebo bude provádět. Taktéž je důležité žáky seznámit s různými druhy pohybových aktivit, jejich rozdílnou intenzitou, dobou trvání i frekvencí.



Obrázek 1 Pohybová pyramida



Obrázek 2 Pohybová pyramida 2



## 4.2 Proč nestačí tělesná výchova uspokojit pohybové potřeby žáků?

Pro člověka, a zvláště pak pro dítě, je pohyb důležitou potřebou, podobně jako například spánek, dýchání nebo přijímání potravy.

*„Pomocí pohybu dítě zpevňuje své svalstvo, vytváří si takzvaný svalový korzet nezbytný k držení těla, učí se zvládat přirozené pohyby (chůzi, běh a další), využívá pohybové schopnosti k běžným denním činnostem a pomocí spontánního pohybu udržuje své tělo v odpovídající kondici.“* (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků, str. 19)

Každé dítě má potřebu se pohybovat a není vhodné mu v pohybu bránit, ba právě naopak u něho musíme rozvíjet pozitivní vztah k pohybové aktivitě. Hodiny tělesné výchovy na většině škol mají však časovou dotaci pouze 2 až 3 hodiny týdně a je zcela nereálné, aby zastoupily veškerou pohybovou aktivitu dítěte. Tělesná výchova by proto měla pouze pokládat základy a předkládat informace o různých možnostech pohybové aktivity, kterým se žáci mohou věnovat ve svém volném čase. (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků)

## 4.3 Pohybová gramotnost

*„Pohybově gramotný člověk se bezpečně orientuje v přínosech pohybu a svou pohybovou gramotnost celoživotně využívá k pohybově aktivnímu způsobu života. Pohybová gramotnost by tedy měla být cílem životně důležitého pohybového vzdělání, přiměřeného jednotlivým věkovým kategoriím.“* (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků, str. 19)

## 4.4 Šest P v oblasti pohybu

Autoři knihy Pohyb a výživa uvádějí šest důležitých P v oblasti pohybu: pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost, pitný režim.

Těchto šest P by mělo jak dětem, tak i dospělým pomoci, aby byla jejich pohybová aktivita co nejefektivnější. Tato doporučení jsou přednostně určena školám zapojeným do programu VIP škola. My se ovšem domníváme, že i když škola do daného projektu zapojená není, může se těmito body přinejmenším inspirovat. A to nejen školy, ale také široká veřejnost.

#### **4.4.1 Pravidelnost**

Jedině pravidelným pohybem můžeme předcházet ztrátě kondice a ochabování svalstva.

*„Bez dostatečného pohybu slábne svalstvo rostoucího organismu, ochabuje se takzvaný svalový korzet a omezuje se i funkce oběhového systému dítěte.“* (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků, str. 19)

Dítě mladšího školního věku by se mělo pohybové aktivitě věnovat každý den. A to jak řízené, tak i neřízené nejméně jednu hodinu.

#### **4.4.2 Pestrost**

K probuzení zájmu dětí o pohybovou aktivitu nám může pomoci časté střídání aktivit a činností. Čím pestřejší nabídku aktivit dětem poskytneme, tím větší šanci máme, že si vybere každé dítě. Také platí, že dítě se rádo zapojí do aktivity, kterou již zná, při které se cítí dobře a nemá obavy, aby neselhalo. Je proto důležité vytvářet vztah k pohybové aktivitě co nejdříve a snažit se, aby byl co nejpozitivnější. Na druhou stranu dítě také rádo poznává aktivity nové, proto se musíme vyhnout neustálému zařazování stejných aktivit, při kterých se žáci mohou začít nudit a budovat si k nim negativní vztah.

#### **4.4.3 Přiměřenost**

Při volbě aktivity musí učitel/vedoucí dbát na to, aby úkoly byly přiměřené věku, úrovni, schopnostem a zdravotnímu stavu dítěte. Úkoly nemohou být pro žáky příliš náročné, ale zároveň ani zbytečně jednoduché. Dobrý úkol žáka přirozeně motivuje k aktivitě a touze podávat uspokojivý výkon.

#### **4.4.4 Příprava**

Příprava na pohybovou aktivitu je další důležitý bod, který je však často opomíjen. Aby si žák mohl pohybové aktivitě věnovat na plno, nesmí podcenit přípravu. Žák se musí naučit zásady správného oblékání a obouvání, vhodné volbě náčiní, použití ochranných a bezpečnostních pomůcek (helma, chrániče...), správným stravovacím návykům, rozvíjení, osobní hygieně, péči o výbavu, domluvě samotné činnosti a mnohému dalšímu.

#### **4.4.5 Pravdivost**

Tento bod chápeme jako otevřenou domluvu mezi pedagogem a žákem. Žák musí dodržovat při hodině pravidla a chovat se fairplay. Úkolem učitele je seznámit žáky s důležitostí prováděných aktivit, pravidly, zdravotním přínosem a významem. Žák by neměl pouze poslouchat instrukce pedagoga, ale měl by znát význam prováděných aktivit. Pravdivé by mělo být také hodnocení. Každý žák by měl vědět, jak si doopravdy vede. Nejde nám však o to, slabší žáky od tělesné aktivity odradit tím, že je budeme srovnávat s výkonnostní normou nebo spolužáky. Za nejlepší hodnocení tedy považujeme hodnocení pokroků a snahy samotného jedince.

#### **4.4.6 Pitný režim**

Pitný režim je nedílná součást našeho života. Je nutné ho pravidelně dodržovat, a to zejména při zvýšené pohybové aktivitě. Žáci jsou pravidelný pitný režim schopni zanedbávat, a proto je důležité na pití vyhrazovat přestávky, při kterých žáci doplní tekutiny. (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků)

## 5 Město Varnsdorf

Město Varnsdorf je se svými cca 15 000 obyvateli největším městem Šluknovského výběžku a druhým největším městem okresu Děčín. Sousedí se Spolkovou republikou Německo. Městem protéká řeka Mandava. Vznik města byl pozvolný. První písemné zmínky o Varnsdorfu se dochovaly z roku 1357. Roku 1849 došlo ke sloučení pěti osad a vznikla největší vesnice Rakouska-Uherska. Vesnice, kterou obývalo 10 tisíc obyvatel, je až po devatenácti letech povýšena na město.

Nejvyšším bodem města je hora Špičák měřící 544 metrů. Jelikož město vzniklo spojením několika vesnic, nachází se v něm hned několik kostelů: barokní kostel sv. Petra a Pavla (1777), kostel sv. Karla Boromejského, starokatolický kostel, kostel z červených glazovaných cihel a kostel sv. Františka z Assisi. Další dominantou města je vyhlídková věž Hrádek, která leží na hranici s Německem. Mezi kulturní centra patří Městské divadlo Varnsdorf s galerií, Městská knihovna Varnsdorf, kino Centrum Panorama a Pivovar Kocour s první soukromou železniční zastávkou. Ve městě nalezneme jednu uměleckou školu, pět škol mateřských a stejný počet škol základních, dvě střední školy, jedno gymnázium a dvě vyšší odborné školy.

Pro sportovní vyžití je možné ve městě navštívit plavecký bazén, sportovní halu, fotbalové hřiště, lehkootletický stadion s umělou dráhou, zimní stadion, tenisové kurty, fitness centra...

Ve stejném roce, jako byl ve městě dostavěn kostel sv. Karla Boromejského 1911, byl ve městě založen Sokol. Při sčítání lidu roku 1930 bylo ve městě napočítáno pouze 1512 Čechů z celkového počtu 22 793 obyvatel. Další významnou událostí města je otevření dvou závodních klubů Elite a ZK Velveta v roce 1950. Podniky Elite, Velveta a TOS dlouhé roky zaměstnávaly většinu varnsdorfských obyvatel. V roce 1956 došlo ke sloučení všech tělovýchovných jednot a vznikla jediná jednota SLOVAN Varnsdorf. Roku 1975 byl otevřen sportovní stadion v kotlině. Zimní stadion byl dokončen o 13 let později v roce 1986. O jediný rok později byla uvedena do provozu i sportovní hala.

Město je známo díky premiéře Beethovenovy Missy solemnis, která zazněla v kostele sv. Petra a Pavla v roce 1830, jako památka této slavné události zůstala na zdech kostela pamětní deska. Ve městě také několik let pobýval slavný hudební skladatel Bjarnat Krawc i se svou dcerou, kteří jsou pohřbeni na místním hřbitově.

## **6 ZŠ Edisonova Varnsdorf**

V následující kapitole stručně představíme Základní školu Edisonovu, na které nám byla umožněna realizace Dotazníku sportovních zájmů.

Základní škola byla uvedena do provozu před třiceti lety v roce 1989. Škola je situována do několika budov a pod její areál spadá fotbalové a volejbalové hřiště. Disponuje dvěma vlastními tělocvičnami. Škola je po celkové rekonstrukci, která probíhala v letech 2007–2018. Od roku 2012 je ředitelkou školy Mgr. Bc. Ladislava Křížová. V současné době 2018/2019 navštěvuje školu 450 žáků, kteří jsou rozděleni průměrně po pětadvaceti žácích do 18 tříd. Žákům je o přestávkách umožněn pohyb po chodbách. Na chodbách jsou stoly pro hru stolního tenisu, které se žáci mohou věnovat. Také jsou zde míče, se kterými je žákům umožněno během přestávek aktivně odpočívat. Škola nabízí svým žákům 14 volnočasových aktivit. Z nabízených aktivit je šest pohybově zaměřených: sportovní hry, fotbal, florbal, mažoretky, košíková a turistický kroužek.

## **7 Zjišťování sportovních zájmů u vybraného souboru žáků**

### **1. stupně základní školy ve Varnsdorfu**

#### **7.1 Dotazník sportovních zájmů**

Jako výzkumnou metodu pro tvorbu diplomové práce jsme zvolili Dotazník sportovních zájmů z knihy Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže od autorů: FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J.

Dotazník sportovních zájmů je určen ke zjišťování zapojení dotazovaných (dětí, mládeže i dospělých) do pohybové aktivity (organizované i neorganizované). Dotazník je vytvořen tak, aby ho bylo možné využít na základních, středních i vysokých školách. Nejnižší doporučená věková hranice dětí, které vyplňují dotazník je deset let. Doporučená doba pro vyplnění dotazníku je 5 až 10 minut s tím, že mladším žákům může jeho vyplňování zabrat podstatně delší dobu. Respondenti dotazník vyplňují bez cizí pomoci, avšak mají možnost zeptat se na jednotlivá sportovní odvětví, která neznají.

Dotazník je složen ze dvou hlavních částí. V první části jsou převážně otevřené otázky a dvě otázky uzavřené. V druhé části dotazníku respondenti přiřazují odvětvím a činnostem body podle svých preferencí. Žáci hodnotí jednotlivá odvětví a činnosti známkami stejně jako ve škole. Jedničku vždy dostává činnost, která je na vrcholu žákova zájmu. Žáci tedy mají k dispozici pět známek, které v dané oblasti musí využít. V oblastech 5, 6 a 9 mají žáci na výběr pouze ze čtyř činností a hodnotí tedy škálou pouze od jedné do čtyř.

## 7.2 Standardizace dotazníku

(FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., 1999.) „Dotazník prokazuje vysokou stabilitu a objektivitu. Koeficient pořadové korelace se pohybuje v rozmezí od 0,9 do 1,0. Také validita a fidelita dotazníku vzhledem k realizovaným aktivitám ve volném čase je na odpovídající úrovni.“

## 7.3 Vlastní úprava dotazníku

Pro účely diplomové práce jsme dotazník jen nepatrně upravili. Do původního dotazníku jsme přidali otázku číslo 4: *Uveďte, o jakou sportovní aktivitu byste měli zájem\_\_\_\_\_ z jakého důvodu ji nenavštěvujete\_\_\_\_\_* a zároveň jsme do druhé části dotazníku, do IV. oblasti – s názvem hry, přidali florbal, který zde ve výčtu chyběl. Dotazník jsme již více neupravovali, pouze jsme vypracovali jeho zvětšenou verzi, která byla pro žáky přehlednější.

## 7.4 Popis zkušebního testování

Před použitím dotazníku u cílové skupiny žáků, jsme nejprve otestovali dotazník u zkušební skupiny respondentů. Při zkušebním testování jsme si ověřili, zda máme potřebné materiální, časové i teoretické vybavení.

Zkušební testování jsme uskutečnili na Biskupském gymnáziu Varnsdorf v šestém ročníku (primě). Díky zkušebnímu testování jsme si ověřili, že žáci potřebují vyšší časovou dotaci pro vyplnění dotazníku. U této třídy to bylo celých 30 minut. Díky tomuto poznatku jsme věděli, že si v cílové škole musíme nechat na vyplnění dotazníku celou vyučovací hodinu. Dále jsme zjistili, které sportovní činnosti je potřeba žákům pečlivěji vysvětlit, jelikož je buď vůbec neznají, nebo neznají jejich správný název.

Ověřili jsme si, že není možné žákům dotazník pouze předložit, ale je potřeba postupovat po jednotlivých otázkách. Žákům jsme tedy nejprve přečetli otázku, zodpověděli případné dotazy a následně jsme žákům nechali dostatečné množství času na samostatné vyplnění. Potom jsme stejným způsobem přešli k další otázce. Průběžně jsme procházeli mezi žáky a kontrolovali, zda správně využívají hodnotící škálu, abychom předešli případnému znehodnocení dotazníku. Chyby, které jsme našli v organizaci při zkušebním zadávání dotazníku, jsme se snažili odstranit a vzhledem k výsledkům cílové skupiny respondentů se domníváme, že úspěšně.

## **7.5 Testování cílové skupiny**

Hlavní testování jsme realizovali 11. prosince 2018 na Základní škole Edisonova Varnsdorf. Výzkumný soubor se skládal z 53 dotazovaných žáků dvou pátých tříd. Věk žáků byl 10 až 12 let. Dotazovaných dívek bylo 27 a chlapců o jednoho méně.

Jak jsme již zmínili, ve městě Varnsdorf je pět základních škol. Základní školu Edisonovu jsme vybrali hned z několika důvodů. Škola představuje průměrnou základní školu, která není sportovně založena, jako je tomu například u Základní školy náměstí E. Beneše, kde by zaměření školy mohlo zkreslit výsledky (jelikož předpokládáme, že žáci budou mít větší vztah k pohybové aktivitě než žáci na ostatních školách). Dalším důvodem byl vstřícný přístup a zájem vedení i pedagogů školy. Pedagogové měli evidentní zájem o výsledky šetření a chuť přizpůsobit hodiny tělesné výchovy získaným poznatkům. Školu ve školním roce 2018/2019 navštěvuje 53 žáků páté třídy, a proto jsou otevřeny dvě paralelní třídy. Nabízí se zde tedy možnost porovnání obou tříd, popřípadě chlapců a děvčat.

Ze zkušebního testování jsme věděli, že pro realizaci dotazníku v pátém ročníku potřebujeme časovou dotaci nejméně 40 minut. Výzkum jsme ve třídách prováděli osobně, a to v každém ročníku zvlášť. Průběh byl podobný zkušebnímu testování. Žákům jsme se nejprve představili, následně jsme představili dotazník a účel, k jakému bude sloužit. Pro žáky bylo obtížné pochopit známkovací systém jednotlivých oblastí. Někteří žáci byli schopni ohodnotit všech devět oblastí hromadně, jiní žáci přiřadili známky všem činnostem jednotlivé oblasti. Naše průběžná kontrola a upozornění žáků na špatné doplnění proto bylo nedílnou součástí vyplňování dotazníku. Stejně jako u zkušebního testování jsme s žáky postupovali po jednotlivých otázkách a nechávali

jsme prostor k samostatnému doplnění. Žáci v hojné míře využívali možnost dotazování se na neznámé činnosti a odvětví. K nejčastěji dotazovaným odvětvím patřily: úpoly, motýlek, cyklotrial, softbal, biatlon, rozdíl mezi moderní, rytmickou a sportovní gymnastikou. Při výběru dotazníků jsme ještě jednou překontrolovali správné pochopení známkovacího systému a přiřazení známek.

Při následné analýze výsledků jsme vyhodnocovali jednotlivě výsledky tříd, ale také výsledky chlapců a dívek. Zajímali jsme se především o to, zda bude zaměření tříd a jednotlivých pohlaví rozdílné nebo se bude shodovat. Před samotnou analýzou výsledků jsme museli jednotlivým známám přiřadit bodovou váhu, abychom dosáhli objektivních výsledků. Čím lepší známku činnost nebo odvětví získalo, tím mělo vyšší bodovou váhu, díky které jsme následně stanovovali pořadí činností.

## 7.6 Vyhodnocení dotazníku

### 7.6.1 Vyhodnocení první otázky

Díky první otázce Dotazníku sportovních zájmů jsme získali důležité informace o respondentech (věk, pohlaví a třídu) tyto informace nám posloužily při následném vyhodnocování dotazníku.

### 7.6.2 Vyhodnocení druhé otázky

- 2. Otázka: Uvedte zapojení v některé z tělovýchovných organizací:

ANO

NE

Tabulka 1 Zapojení žáků do pohybové aktivity

Zapojení žáků	Chlapci 5. B	Chlapci 5. A	Dívky 5. B	Dívky 5. A
zapojen	12	8	11	9
nezapojen	2	9	1	1

Druhá otázka byla zaměřena na zapojení žáků v některé z tělovýchovných organizací. Z celkového počtu 53 žáků pouze 13 žáků sportovní kroužek nenavštěvuje. Několik žáků uvedlo, že navštěvují více jak jeden sportovní kroužek. Nejmenší zájem o sportovní kroužky jsme zaznamenali u chlapců v 5. A. Oproti tomu v ostatních hodnocených skupinách je nezájem o sportovní kroužky ojedinělý.

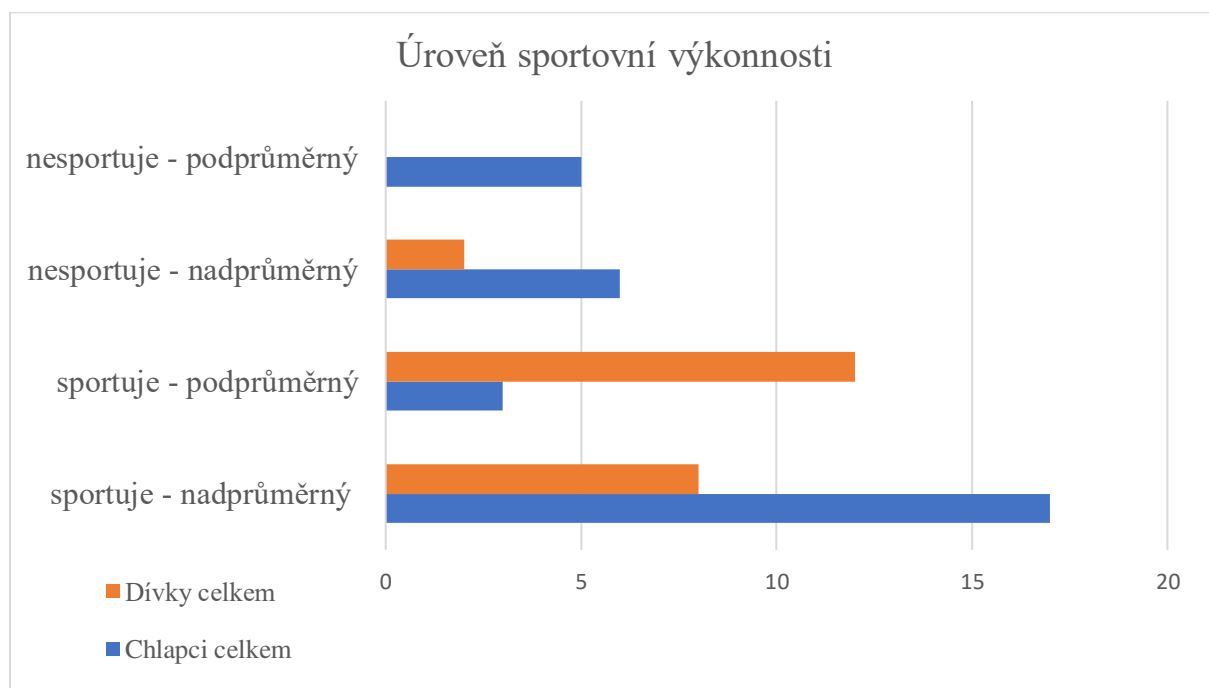


Již při zadávání dotazníku jsme měli v plánu zkoumat spojitost mezi druhou a pátou otázkou.

- 5. Otázka: Uveďte podle svého názoru úroveň své sportovní výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům

PODPRŮMĚRNÝ – NADPRŮMĚRNÝ

Zajímali jsme se především o to, zda žáci, navštěvující pravidelnou sportovní aktivitu, hodnotí své výkony lépe než jejich spolužáci, kteří se sportu věnují pouze při hodinách tělesné výchovy a při neorganizované pohybové aktivitě.



Obrázek 3 Úroveň sportovní výkonnosti

Pro lepší přehlednost jsme získané výsledky zaznamenali do grafu, ze kterého je patrné, že své sportovní výsledky hodnotí nejlépe chlapci zapojení do pravidelné sportovní aktivity. Oproti tomu dívky, přestože jsou zapojeny v některé z tělovýchovných organizací, hodnotí své výsledky podstatně kritičtěji. Domníváme se, že dívky jsou sebekritičtější a oproti chlapcům raději zvolí horší sebehodnocení, i když jsou jejich výsledky oproti vrstevnicím nadprůměrné.

Součástí druhé otázky je specifikace tělovýchovné organizace, kterou žák navštěvuje. V popředí zájmu respondentů se umístil jednoznačně florbal. O druhé místo se dělí volejbal, turistika a mažoretky, které zaujmají druhé místo v popředí

zájmu dívek. U chlapců zvítězil parkour, který celkově obsadil třetí místo. Zbylé sportovní organizace navštěvují spíše jednotlivci.

Tabulka 2 Sportovní odvětví organizované činnosti

Sportovní odvětví organizované činnosti	Chlapci 5. B	Chlapci 5. A	Dívky 5. B	Dívky 5. A	Celkem
florbal	1	1	5	1	8
valejbal	1	1	3		5
turistika			3	2	5
mažoretky			4	1	5
parkour	2	2			4
stolní tenis	1	1		1	3
fotbal	2				2
plavání	1			1	2
míčové hry	1	1			2
atletika	1			1	2
judo	2				2
šachy		1		1	2
horolezení	1				1
basketbal	1				1
jezdectví				1	1
hasičský kroužek				1	1
řecko-římský zápas		1			1
trampolíny		1			1
box				1	1
snowboard/lyže				1	1
tenis				1	1
gymnastika			1		1
badminton			1		1



Obrázek 4 Organizovaná pohybová aktivita

Nejvíce žáků v dotazníku uvedlo, že sportovní aktivitě (v rámci sportovního kroužku) se věnují jednou týdně po dobu jedné hodiny. Druhou nejčastěji uváděnou odpovědí je jedna, až dvě hodiny organizované sportovní aktivity dvakrát týdně.

### 7.6.3 Vyhodnocení třetí otázky

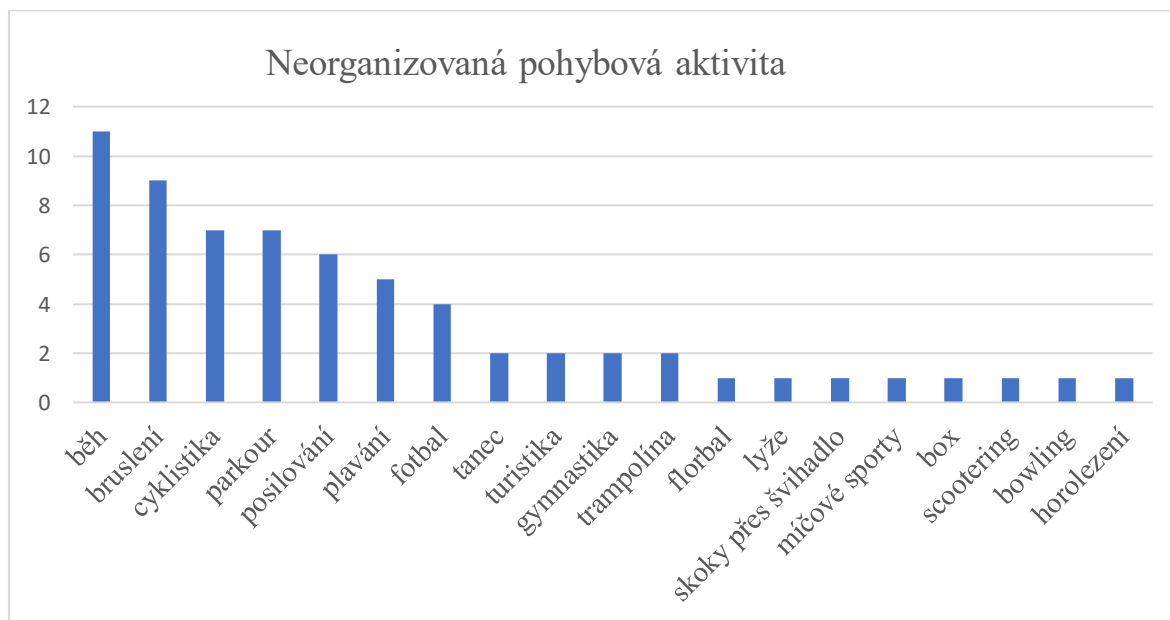
Třetí otázka dotazníku se týkala nejčastěji prováděných neorganizovaných pohybových aktivit žáků.

- 3. Otázka: Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase\_\_\_\_\_. Hodin v týdnu\_\_\_\_\_.

Tabulka 3 Nejčastější neorganizovaná pohybová aktivita

Neorganizovaná pohybová aktivita	Chlapci 5. B	Chlapci 5. A	Dívky 5. B	Dívky 5. A	Celkem
běh	3	3	2	3	11
bruslení		2	5	2	9
cyklistika	2	2		3	7
parkour		7			7
posilování	2	3		1	6
plavání		1	1	3	5
fotbal	3	1			4
tanec			2		2
turistika			2		2
gymnastika			2		2
trampolína		1		1	2
florbal			1		1
lyže			1		1
skoky přes švihadlo				1	1
míčové sporty				1	1
box		1			1
scootering	1				1
bowling	1				1
horolezení	1				1

Naprostá většina dotazovaných žáků (50 z 53) uvedla, že ve volném čase se věnují alespoň jedné neorganizované pohybové aktivitě. Tedy aktivitě, která neprobíhá pod dohledem jiné osoby (rodiče, trenéra, učitele, vedoucího...), ale dítě ji vykonává zcela spontánně samo nebo za přítomnosti přátel. Několik respondentů nedokázalo vybrat pouze jednu nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu, jelikož svůj čas využívají přibližně rovnoměrně hned v několika oblastech. Žáci celkem uvedli 19 nejčastěji prováděných neorganizovaných pohybových aktivit. Objevila se zde i jedna sezónní aktivita (lyžování), která však získala pouze jeden hlas. Domníváme se, že tomu bylo pouze proto, že si na ni většina žáků nevzpomněla, jelikož v době zadávání dotazníku nebyly lyžařské tratě ani sjezdovky v okolí města Varnsdorf v provozu. Oproti tomu bruslení získalo hned devět hlasů. Je důležité podotknout, že zimní stadion byl již v době zadávání dotazníku v provozu a žáci také nerozlišovali zimní a inline brusle. Nejvíce hlasů od dívek i chlapců získal běh. Žáci uvedli, že k běhu nepotřebují žádné speciální vybavení, prostory ani společnost. Na druhém místě se umístilo již zmiňované bruslení. O třetí místo se dělí parkour společně s cyklistikou a následuje posilování.



Obrázek 5 Graf nejčastější neorganizované pohybové aktivity

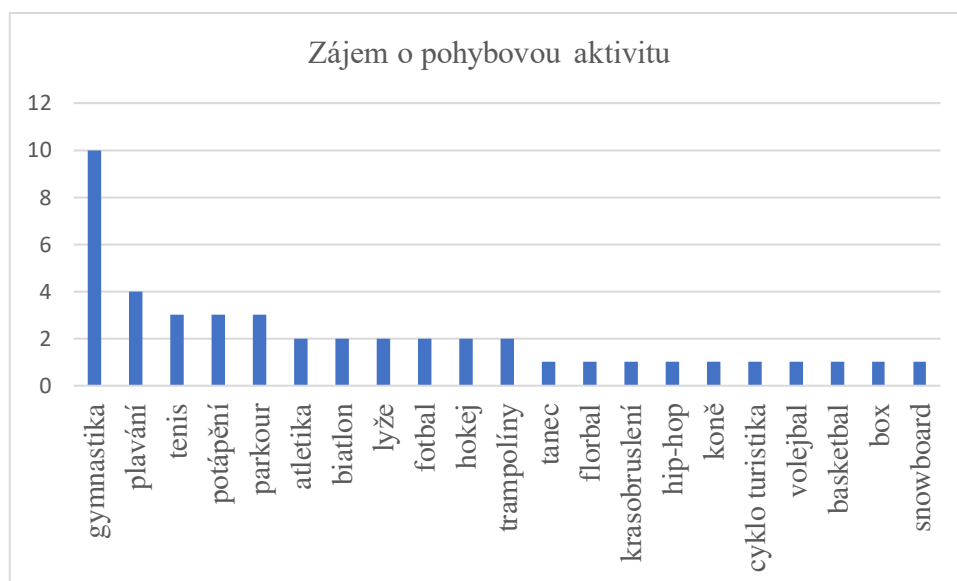
#### 7.6.4 Vyhodnocení čtvrté otázky

- 4. Otázka: Uveďte, o jakou sportovní aktivitu byste měli zájem\_\_\_\_\_ z jakého důvodu ji nenavštěvujete\_\_\_\_\_.

Jak jsme již zmínili, tato otázka byla do původního dotazníku doplněna.

Tabulka 4 Zájem žáků o pohybovou aktivitu

Zájem o pohybovou aktivitu	Chlapci 5. B	Chlapci 5. A	Dívky 5. B	Dívky 5. A	Celkem
gymnastika		1	5	4	10
plavání	2		1	1	4
tenis		1	1	1	3
potápění	1		1	1	3
parkour	1	1		1	3
atletika		1	1		2
biatlon	1			1	2
lyže	1	1			2
fotbal	1	1			2
hokej	2				2
trampolíny	1	1			2
tanec			1		1
florbal			1		1
krasobruslení			1		1
hip-hop			1		1
jezdectví				1	1
cyklo turistika	1				1
volejbal	1				1
basketbal		1			1
box		1			1
snowboard		1			1



Obrázek 6 Graf zájmu žáků o pohybovou aktivitu

Žáci měli možnost uvést jakoukoliv sportovní aktivitu, kterou by měli zájem pravidelně navštěvovat. Z dotazovaných 53 žáků 45 žáků uvedlo aktivitu, kterou by měli zájem navštěvovat, ale z nějakého důvodu nemůžou. Do výsledkové tabulky jsme zaznamenali 21 různých aktivit, o které byl u žáků projevěn zájem. Na vrcholu tabulky se umístila gymnastika, která stála v popředí zájmu především dívek. Žáci v dotazníku však nespécifíkvali druh gymnastiky (moderní, rytmická, sportovní). Na druhém místě se umístilo plavání, u kterého byl zájem chlapců i dívek rovnoměrný. Třetí místo obsadil tenis, potápění a parkour. Zbylé aktivity uvedli pouze jednotlivci, popřípadě dvojice žáků.

Následně měli žáci uvést důvod, kvůli kterému uvedenou aktivitu nenavštěvují. Důvody žáci psali vlastními slovy, ale ve výsledku bylo možné vytvořit deset kategorií hlavních důvodů. Sedm z nich uvedlo více než jeden žák a tři důvody se objevily pouze jednou.

Tabulka 5 Důvody, proč žáci nenavštěvují vybranou pohybovou aktivitu

Důvod, proč nenavštěvují vybranou pohybovou aktivitu.	Chlapci 5. B	Chlapci 5. A	Dívky 5. B	Dívky 5. A	Celkem
čas	2	2	3	2	9
kryje se s jiným kroužkem	1	1	4	1	7
cena	1	3		3	7
zdravotní problémy	1	1	2	1	5
vzdálenost	1	1	2	1	5
nemám potřebné vybavení	1		2		3
obava ze zranění		1		1	2
jedná se o sezónní sport	1				1
nejsem dobrý v tomto sportu	1				1
špatné vztahy vrstevníky		1			1

Nejvíce dotazovaných žáků jako hlavní důvod, kvůli kterému nemohou navštěvovat organizovanou pohybovou aktivitu, o kterou by měli zájem, uvedlo nedostatek času. Pod pojem čas však žáci zařazovali několik důvodů:

1. Mám tolik kroužků a povinností, že vybranou pohybovou aktivitu bych již nezvládl.
2. Kroužek je v pozdních hodinách a rodiče nechtějí, abych byl večer venku.
3. Vybraná pohybová aktivita má příliš mnoho tréninků během týdne a já bych všechny nestíhal/nezbyl by mi čas na nic jiného.

O druhé místo se dělily hned dva důvody:

Vybraná pohybová aktivita se mi kryje s jiným kroužkem, který upřednostňuji. Hlavní důvody, proč žáci upřednostňují jiný kroužek, před uvedenou pohybovou aktivitou jsou následující:



1. Tento kroužek navštěvuji již dlouhou dobu a nerad bych s jeho navštěvováním přestal.
2. Na kroužku mám hodně kamarádů.
3. Díky kroužku budu lépe připravený na přijímací zkoušky.

Vysoká cena pohybové aktivity se umístila na třetí příčce. Žáci uvedli, že poplatek za danou pohybovou aktivitu je příliš vysoký a rodiče nemají dostatek peněžních prostředků na to, aby žákům vybranou pohybovou aktivitu umožnili navštěvovat. Žáci tedy musí zvolit jinou aktivitu, která je méně finančně náročná, popřípadě ji škola, či jiná organizace nabízí zcela zdarma.

O čtvrté místo (stejně jako o druhé) se dělily dva důvody:

Pět žáků nemůže navštěvovat vybranou pohybovou aktivitu ze zdravotních důvodů. Jedná se především o plavání, které žáci nemohou navštěvovat z důvodu kožních onemocnění.

Příliš velká vzdálenost pohybové aktivity od místa bydliště ovlivnila ve výběru dalších pět žáků. Se vzdáleností pohybové aktivity jsou spojené také vyšší náklady na dopravu a časová náročnost. Tyto důvody odradily žáky především od potápění, biatlonu a jezdeckví.

Žáci 5. B uvedli, že pro vykonávání vybrané pohybové aktivity nemají potřebné vybavení. Tento důvod se pojil především s lyžováním, snowboardingem, potápěním a biatlonem.

Parkour nemohou navštěvovat hned dva žáci, jelikož jejich rodiče mají příliš velký strach ze zranění, které by si při tomto sportu mohli způsobit.

Jednoho žáka odrazuje od pohybové aktivity fakt, že jím zvolený kroužek probíhá pouze v zimní sezóně (lyžování).

Další chlapec přiznal, že ač ho pohybová aktivita (hokej) bavila, nebyl spokojený se svými výsledky, které byly výrazně horší oproti spoluhráčům a raději se začal věnovat aktivitě, která mu jde výrazně lépe a při které zažívá radost z pokroků a úspěchů.

Posledního chlapce odrazuje od účasti na oblíbeném kroužku fakt, že tento kroužek navštěvuje osoba, se kterou má v osobním životě neshody.

## 7.7 Vyhodnocení druhé části dotazníku

Jak jsme již zmínili v úvodu, druhá část dotazníku se skládá z devíti podotázek (odvětví a činností), kterým žáci přiřazovali známky dle svých preferencí.

- I. Pořadí – ODVĚTVÍ
- II. Pořadí – GYMNASTIKA
- III. Pořadí – ATLETIKA
- IV. Pořadí – HRY
- V. Pořadí – TURISTIKA
- VI. Pořadí – ČINNOSTI
- VII. Pořadí – ZAMĚŘENÍ ČINNOSTI
- VIII. Pořadí – SPORTOVNĚ TECHNICKÉ AKTIVITY
- IX. Pořadí – PLAVÁNÍ

Získané výsledky dívek a chlapců jsme porovnávali s celorepublikovými výsledky uvedenými v knize: Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.

Tyto výsledky jsme opět pro lepší přehlednost zaznamenávali do tabulek.

## 7.7.1 Pořadí – ODVĚTVÍ

Tabulka 6 Odvětví pohybové aktivity

I. ODVĚTVÍ	Chlapci	Chlapci republika	Dívky	Dívky republika
atletika	2.	6.	6.	6.
sport. techn. aktivity	6. – 8.	14.	13.	17.
kanoistika, veslování	9.	12.	12.	16.
kondiční kulturistika	12.	9.	17. – 18.	15.
lyžování – běh	10. – 11.	7.	10.	10.
lyžování	6. – 8.	4.	5.	4.
moderní gymnastika	15. – 17.	16.	4.	9.
orientační běh	15. – 17.	10.	11.	12.
plavání	1.	1.	2. – 3.	1.
rytmická gymnastika	20.	17.	14.	8.
sportovní gymnastika	15. – 17.	15.	7.	11.
sportovní hry	4. – 5.	2.	9.	5.
tanec	14.	13.	1.	2.
turistika (i cyklo)	4. – 5.	5.	8.	7.
úpoly (sebeobrana)	6. – 8.	8.	17. – 18.	13.
bruslení	3.	3.	2. – 3.	3.
windsurfing	13.	11.	15. – 16.	14.
parkour	10. – 11.		15. – 16.	
horolezení	18.			
scootering	19.			

V tabulce je zobrazeno výsledné pořadí jednotlivých odvětví, dle zájmu žáků ZŠ Edisonova v porovnání s celorepublikovými výsledky žáků základních škol. U chlapců navštěvujících ZŠ Edisonovu je největší zájem o plavání, atletiku a bruslení.

Jak již bylo řečeno, v popředí zájmu chlapců (1. místo) i dívek (2. – 3. místo) se umístilo plavání. Obyvatelé města Varnsdorf mají možnost využívat ke své volnočasové pohybové aktivitě nově zrekonstruovaný (od roku 2011) plavecký bazén. V nové budově nalezneme malý bazén, velký bazén, tobogán, saunu a dvě vířivky.

Pokud se děti a mládež chtějí věnovat pohybové aktivitě intenzivněji a navštěvovat organizovanou pohybovou aktivitu zaměřenou na plavání, mají tyto možnosti:

- Dům dětí a mládeže – plavání – 1. až 9. třída, roční poplatek: 700 Kč
- Schrödingerův institut – plavání – ZŠ a SŠ, roční poplatek: 3250 Kč
- TJ Slovan Varnsdorf – plavání – 7 až 19 let, roční poplatek: 3500 Kč

Druhé místo zájmu chlapců obsadila atletika. Při srovnání s republikovými výsledky dopadla nadprůměrně. Můžeme předpokládat, že na to mají vliv Podzimní sportovní hry základních škol ve Varnsdorfu, které mají ve městě dlouholetou tradici (12 let). Jedná se o soutěž škol v těchto sportech: plavání, florbal, bruslení, košíková, malá kopaná a atletika. Hry jsou u žáků velice oblíbené a rivalita škol je veliká. I když soutěž probíhá zpravidla u starších ročníků, lze předpokládat, že právě na tyto sporty je kladen velký důraz už i u nižších ročníků. Domníváme se, že nejen díky těmto hrám, je u žáků ve městě Varnsdorf budován pozitivní vztah k pohybové aktivitě již od útlého věku. Již zmíněnou atletiku můžou žáci rozvíjet nejen ve škole, ale i ve svém volném čase.

- TJ Slovan Varnsdorf – atletika – 7 až 19 let, roční poplatek: 2000 Kč

Na třetím místě se umístilo bruslení. Žáci však nespécifikovali, zda mají zájem o zimní nebo inline brusle. Město Varnsdorf má zrekonstruovaný a zastřešený zimní stadion, který byl zprovozněn začátkem roku 2015. Stejně jako plavecký bazén má i zimní stadion vyhrazené hodiny pro veřejnost, a to každý den, mimo čtvrtky. Tuto sportovní aktivitu má pod záštitou HC Varnsdorf, který nabízí hned několik organizovaných volnočasových aktivit.

- Škola bruslení 5 až 10 let
- Lední hokej – mladší přípravka 5 až 7 let, roční poplatek: 2000 Kč
- Lední hokej – starší přípravka 8 až 9 let, roční poplatek: 4000 Kč
- Lední hokej – mladší žáci 10 až 12 let, roční poplatek: 4000 Kč
- Lední hokej – starší žáci 12 až 14 let, roční poplatek: 4000 Kč
- Lední hokej – dorost 13 až 15 let, roční poplatek: 4000 Kč

Bohužel ve městě Varnsdorf nejsou tratě pro inline bruslení, a proto se zde nenachází žádné kroužky zaměřené na tuto aktivitu.

Dle našeho názoru chybí ve městě aktivita zaměřená na bruslení pro starší žáky. (zejména pro dívky). Organizace nabízejí pouze lední hokej a školu bruslení pro děti od 5 do 10 let. Doporučujeme zařazení bruslení do nabídky organizací.

První příčky zájmu dívek o sportovní aktivity se příliš nelišily od zájmů chlapců. Pouze tanec, který u chlapců zaujímal až 14. místo, se u dívek umístil na místě prvním. Pět dívek dokonce uvedlo, že se tanci aktivně věnuje při organizované sportovní aktivitě (mažoretky). Pohybovou aktivitu zaměřenou na tanec nabízí ve městě Varnsdorf hned několik volnočasových organizací. Jedná se různorodé druhy tanců.

- Dům dětí a mládeže – baletní tanec – MŠ, 1. až 9. tř., roční poplatek: 600 Kč
- Dům dětí a mládeže – Poupátka – MŠ, roční poplatek: 500 Kč
- Dům dětí a mládeže – Mažoretky – MŠ, 1. až 9. tř., roční poplatek: 600 Kč
- Dům dětí a mládeže – Moderní tance Scandal – 1. až 9. tř., roční poplatek: 700 Kč
- Dům dětí a mládeže – Pick Me Up Crew – 5. až 9. tř., roční poplatek: 700 Kč
- Základní umělecká škola Varnsdorf – přípravná taneční výchova – MŠ, 5 až 6 let, roční poplatek 1200 Kč
- Základní umělecká škola Varnsdorf – taneční obor 2 hodiny – 5 až 7 let, roční poplatek: 2000 Kč
- Základní umělecká škola Varnsdorf – taneční obor 3 hodiny – 8 let, roční poplatek: 2600 Kč
- Základní umělecká škola Varnsdorf – taneční obor 4 hodiny – 9 až 18 let, roční poplatek: 3000 K
- Stars Varnsdorf – Peeweese – 6 až 11 let, roční poplatek: 4000 Kč

- Stars Varnsdorf – Junior – 12 až 15 let, roční poplatek: 4000 Kč
- Stars Varnsdorf – Senior – 16 a více, roční poplatek: 4000 Kč
- Folklorní soubor Dykyta Krásná Lípa – DFS Dykytka – 4 až 11 let, roční poplatek: 300 Kč
- Gymnázium Varnsdorf – Akademie příslibu – tanec dělá hezká těla, věk neuveden, bez poplatku

Při vytváření doporučení pro podporu pohybové aktivity ve městě Varnsdorf pro nás byla klíčová otázka I. ODVĚTVÍ, ve které žáci stanovovali oblíbenost jednotlivých sportovních odvětví. Otázky II. až IX. nám blíže specifikovaly, o které konkrétní aktivity mají žáci zájem.

## 7.7.2 Pořadí – GYMNASTIKA

Tabulka 7 Gymnastika

II. GYMNASTIKA	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
akrobacie	3.	3.	3.	4.
bradla	7.	7.	6.	7.
hrazda	5.	6.	5.	6.
kladina	6.	5.	7.	5.
kruhy	4.	4.	4.	2.
přeskok	2.	2.	2.	3.
trampolína	1.	1.	1.	1.

Druhá otázka je zaměřená na preference žáků v oblasti gymnastiky. Dotazovaní chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf se shodli s celorepublikovým průměrem chlapců v prvních pěti bodech. Na první příčce oblíbenosti se umístily skoky na trampolíně, následovaly přeskoky, akrobacie, cvičení na kruzích a cvičení na hrazdě. Žáci se neshodli s celorepublikovým průměrem pouze v umístění cvičení na kladině, které žáci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf preferují před cvičením na bradlech. Dotazované dívky ze

ZŠ Edisonova Varnsdorf se s celorepublikovým průměrem dívek shodovaly již méně. Shodně jako u chlapců zaujaly skoky na trampolíně první příčku. Stejně tak následovaly přeskoky, akrobacie a cvičení na kruzích. S celorepublikovým průměrem dívek se shodují pouze v obsazení posledních dvou příček, které zaujímá cvičení na hrazdě a na bradlech.

### 7.7.3 Pořadí – ATLETIKA

Tabulka 8 Atletika

III. ATLETIKA	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
běh	4.	3.-4.	3.	4.
hod	1.	2.	2.	2.
skok daleký	2.-3.	1.	1.	1.
skok vysoký	6.	3.-4	5.	5.
sprint	2.-3.	6.	4.	6.
vrh koulí	5.	5.	7.	7.
běh štafetový	7.	7.	6.	3.
skok o tyči	8.			

V atletice, kterou se zabývá třetí otázka, se nejlépe umístil skok daleký, který na první místo zvolili chlapci i dívky z celé republiky a stejně tak i dívky ze ZŠ Edisonova Varnsdorf. Pouze chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf dávají přednost hodu, který v jejich hodnocení zaujal první místo. V následujícím pořadí již není možné hledat větší souvislosti. Jak je patrné z tabulky, dívky i chlapci mají zcela odlišné preference jak vůči sobě, tak i republikovému průměru. Za povšimnutí určitě stojí skok o tyči, který do tabulky svých preferencí přidali žáci ZŠ Edisonova Varnsdorf.

#### 7.7.4 Pořadí – HRY

Tabulka 9 Hry

IV. Hry	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
bandminton	4.	10.	8.	5.
házená	7.	5.	6.	1.
fotbal	2.	1.	1.	7.
basketbal	5.	3.	2.	2.
lední hokej	8.	9.	3.	10.
nohejbal	11.	11.	7.	11.
volejbal	3.	8.	9.	4.
softbal	12.	12.	10.	8.
stolní tenis	9.	4.	4.	6.
tenis	6.	2.	5.	3.
vodní pólo	10.	7.	11.	9.
florbal	1.	6.		

Čtvrtá otázka je zaměřena na preference v oblasti sportovních her. Poměrně zajímavé je umístění fotbalu, které dívky ze ZŠ Edisonova Varnsdorf umístily na první místo tabulky. Oproti celorepublikovému průměru se tak umístil lépe o šest příček. Na prvním místě se umístil fotbal i u průměru chlapců z celé republiky. Chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf však preferovali florbal, který byl do tabulky sportovních her doplněn. U dívek je značný zájem také o basketbal a tenis. Chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf mají odlišné preference, než je celorepublikový standart, především co se týká volejbalu, který předběhl lední hokej. Domníváme se, že je to z důvodu nabídky školy, která nabízí volejbalový kroužek, který žáci v hojném počtu navštěvují. Žáci nejeví příliš velký zájem o nohejbal, který se většinou umístil až na posledním místě.



### 7.7.5 Pořadí – TURISTIKA

Tabulka 10 Turistika

V. TURISTIKA	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
cyklo	1.	1.	1.	1.
pěší	3.	2.	2.	2.
vodní	4.	3.	4.	3.
moto	2.	4.	3.	4.

U páté otázky všichni dotazovaní žáci nejlépe hodnotili cykloturistiku. Druhé místo u většiny dotazovaných obsadila pěší turistika a pouze chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf preferovali mototuristiku. Oproti tomu republikový průměr chlapců umisťuje mototuristiku až na místo třetí a dívky dokonce na místo čtvrté. Čtvrté místo u chlapců zaujala vodní turistika, která u dívek skončila na místě třetím.

### 7.7.6 Pořadí – ČINNOSTI

Tabulka 11 Činnosti

VI. ČINNOSTI	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
obratnost	2.	1.	3.	1.
rychlost	3.	2.	2.	2.
síla	1.	3.	1.	3.
vytrvalost	4.	4.	4.	4.

U šesté otázky, preference činností, se u dívek setkáváme s naprostou shodou. Obratnost stanula na místě prvním, následovala rychlost, síla a následně vytrvalost. Chlapci se taktéž ve většině bodů shodují. Žáci ZŠ Edisonova Varnsdorf kladou pouze větší důraz na obratnost, která o jedno místo předčila rychlost. Dívky i chlapci se zde

jednoznačně shodují, že nejméně atraktivní jim připadají činnosti zaměřené na vytrvalost.

### 7.7.7 Pořadí – ZAMĚŘENÍ ČINNOSTI

Tabulka 12 Zaměření činnosti

VII. ZAMĚŘENÍ	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
estetické	4.	1.	6.	1.
kondiční	1.	2.	1.	4.
sportovní	5.	4.	3.	6.
rekreační	2.	5.	2.	2.
tvůrčí	3.	3.	4.	5.
zdravotní	6.	6.	5.	3.

Sedmá otázka nám předkládá preference žáků v zaměření aktivit. Dle našeho předpokladu dívky preferují estetické zaměření aktivit. Oproti celorepublikovým výsledkům dívek, které preferovaly rekreačně zaměřené aktivity, dívky ze ZŠ Edisonova Varnsdorf dávají přednost aktivitám kondičním. Netradičně také dopadly aktivity tvůrčí, které v průměru republiky končí až na místě pátém. U chlapců se setkáváme s větší shodou. První příčka patří kondičně zaměřeným aktivitám, následují aktivity rekreační a aktivity tvůrčí, které dopadly o jedno místo lépe než v celorepublikovém průměru. Dívky i chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf se shodují v umístění šestého místa, na které zařadili zdravotně zaměřené činnosti.

### 7.7.8 Pořadí – SPORTOVNĚ TECHNICKÉ AKTIVITY

Tabulka 13 Sportovně technické aktivity

VIII. SPORTOVNĚ TECHNICKÉ AKTIVITY	Chlapci	Dívky	Chlapci republika	Dívky republika
cyklotrial	2.	3.-4.	1.	2.
biatlon	7.	2.	7.	6.
modelářství	3.	1.	6.	5.
motorismus	4.	5.	4.	7.
horská kola	1.	6.	2.	3.
sportovní potápění	6.	3.-4.	5.	1.
sportovní střelba	5.	7.	3.	4.

Asi nejmenší shodu dívek ze ZŠ Edisonova Varnsdorf s celorepublikovým průměrem spatřujeme u osmé otázky, pořadí sportovně technické aktivity. Dívky nejlépe hodnotily modelářství, biatlon, cyklotrial a současně sportovní střelbu. Oproti tomu v celorepublikovém průměru nejlépe skončilo sportovní potápění, cyklotrial a jízda na horském kole. Chlapci už se ve svých preferencích shodovali podstatně více. Na prvních místech se objevuje cyklotrial a jízda na horském kole. V celorepublikovém průměru dávali chlapci přednost sportovní střelbě, oproti tomu chlapci ze ZŠ Edisonova Varnsdorf volili raději modelářství. Nejmenší zájem projeví chlapci o biatlon.

### 7.7.9 Pořadí – PLAVÁNÍ

Tabulka 14 Plavání

IX. PLAVÁNÍ	Chlapci	Dívky
kraul	1.	2.
prsa	2.	1.
znak	3.	3.
motýlek	4.	4.

Devátou otázkou zaměřenou na plavání bohužel nemůžeme porovnávat s celorepublikovým průměrem, jelikož se s vyhodnocením této otázky v knize Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže nesetkáváme. Provedli jsme alespoň porovnání chlapců a dívek ze ZŠ Edisonova ve Varnsdorfu. Dle našeho předpokladu se na prvních příčkách u chlapců nacházel kraul, a u dívek prsa. U druhé příčky to bylo přesně na opak, dívky zvolily kraul a chlapci prsa. Na třetí místo zvolily obě dotazované skupiny znak a na čtvrté motýlek. Domníváme se, že plavecký styl motýlek žáci příliš neznají, a proto skončil až na poslední příčce tabulky.

## 8 Představení organizací ve městě Varnsdorf

Ve městě Varnsdorfu působí 14 organizací nabízejících volnočasové aktivity pro děti, mládež i dospělé.

- Dům dětí a mládeže
- HC Varnsdorf
- Mandavan z. s.
- Základní umělecká škola Varnsdorf
- FK Varnsdorf +FAŠV
- Junák – český skaut, středisko Lužan Varnsdorf, z. s.
- Stars Varnsdorf
- Schrödingerův institut
- TJ Slovan Varnsdorf
- Apoštolská církev
- Sbor dobrovolných hasičů
- Gymnázium Varnsdorf – Akademie příslibu
- Město Varnsdorf
- Folklorní soubor Dykyta Kr. Lípa

Jedná se o různé druhy aktivit, pro odlišné věkové skupiny a za rozdílné roční poplatky. Nejvyšší uvedený roční poplatek za volnočasovou aktivitu je 5200 Kč. U některých druhů aktivit nejsou roční poplatky vůbec účtovány.

### 8.1 Dům dětí a mládeže

Dům dětí a mládeže láká na svých stránkách veřejnost na pestrou škálu sportovně a technicky, výtvarně, přírodovědně a turisticky, tanečně, společensko-vědně a hudebně zaměřených aktivit. Pohybových aktivit nabízí patnáct: Stolní tenis, Míčové a pohybové hry, Plavání, Šachy, Hejbásek , Jóga pro děti , Letečtí modeláři, Správnáci, Envíci, Rybáři, Expedice Apalucha, Baletní a scénický tanec, Poupátka, Mažoretky, Moderní tance Scandal.

## **8.2 HC Varnsdorf**

Hokejový klub ve Varnsdorfu byl založen roku 1987. V současné době hrají muži na úrovni Krajského přeboru. Pro děti a mládež nabízí klub výuku hokeje, která je rozdělena na mladší přípravku, starší přípravku, mladší žáky, starší žáky a dorost. Pro mladší děti je zde škola bruslení. Lední hokej ve městě Varnsdorf je možné navštěvovat od 5 do 15 let. Informace o dnech a časech jednotlivých příprav jsou k dohledání na internetových stránkách klubu. Na stejných stránkách nalezneme i informace o možnosti využití zimního stadionu veřejností.

## **8.3 Základní umělecká škola Varnsdorf**

Historie Základní umělecké školy ve Varnsdorfu se začala psát v roce 1946. Školu má možnost navštěvovat až 450 žáků, na jejichž vzdělávání dohlížejí odborní pedagogové. Škola pro své žáky nabízí literárně dramatický, hudební, taneční a výtvarný obor. Obory jsou určeny pro žáky od 5 do 18 let. Školné je možno platit měsíčně nebo pololetně a jeho půlroční cena se pohybuje od pěti set, do dvou tisíc korun. Výjimku tvoří školné pro dospělé žáky, které činí pět tisíc korun. Informace o jednotlivých oborech jsou přehledně prezentovány na stránkách Základní umělecké školy ve Varnsdorfu. Časy a dny jednotlivých aktivit však na stránkách uvedeny nejsou a je nutné doptat se přímo ve škole.

## **8.4 FK Varnsdorf**

13. dubna 1907 byl několika nadšenci ve Varnsdorfu založen Německý fotbalový klub. V roce 1938 získal klub nový název FK HRANIČÁŘ Varnsdorf. Jméno klubu se ještě několikrát změnilo. Ve městě dále vznikaly nové fotbalové kluby, které se roku 1950 sloučily v jediný s názvem TJ Slovan. Oddíl později vystoupil z tělovýchovné jednoty a byl založen SK Slovan Varnsdorf s.r.o. Mužstvo slavilo velkou řadu úspěchů, z nichž největším byl postup do 2. ligy na přelomu let 2010 a 2011 a druhé místo v postupové příčce s možností postupu do Synot ligy. Tuto šanci však nemohlo mužstvo využít z důvodu nedostatečné vybavenosti městského stadionu. Klub nabízí fotbalové vyžití dětem, mládeži a dospělým ve věku od 7 do 19 let. Fotbalová příprava je zde rozčleněna na jedenáct přípravných skupin dle věku žáků. Nejmladší děti navštěvují přípravku, následují mladší žáci, starší žáci a dorost.

## **8.5 Junák – český skaut, středisko Lužan Varnsdorf, z. s.**

Z důvodu polohy města Varnsdorf a převahy německých obyvatel předcházely českému skautingu německé obdoby skautských organizací. O českém skautingu se dá hovořit až od roku 1920. V současné době nabízí středisko osm oddílů. Čtyři chlapecké a čtyři dívčí. Děti jsou do oddílů rozřazovány podle svého věku. Schůzky probíhají jednou týdně a jsou dlouhé dvě hodiny. Roční členský příspěvek činí 500 Kč.

## **8.6 Stars Varnsdorf**

Jedná se o taneční skupinu založenou roku 1995 Libuší Vladařovou. Od roku 2005 je skupina členem České asociace cheerleaders Praha. Skupina uvádí, že během patnácti let se pod jejími křídly vystřídalo více než 600 dětí. Organizace získala již několik ocenění v České republice i v zahraničí. Skupina již několikrát vyhrála Mistrovství ČR v kategorii cheer a kategorii Danc. Jako první reprezentovala naši republiku na světové soutěži World Championchips 2009. O rok později se zúčastnila Mistrovství Evropy v Paříži. Úspěchy každým rokem přibývají. V roce 2013 přišla další nominace na Mistrovství světa v Orlandu.

## **8.7 Schrödingerův institut**

Schrödingerův institut je střediskem volného času pro Šluknovský výběžek vzniklým na konci roku 2012. Na jeho založení se podílel Pavel Brabec, Marián Matys a Jiří Čunát a vzniklo jako reakce na nepokoje ve Šluknovském výběžku. Roční členský poplatek činí 200 Kč na člena, zbylé finance institut získává z dotací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Pravidelné aktivity nabízí institut v jedenácti městech Šluknovského výběžku. Pohybové aktivity nabízí organizace dětem, mládeži, dospělým i důchodcům. Jednotlivé aktivity jsou rozděleny podle úrovní (začátečníci a pokročilí). U většiny aktivit institut nabízí různé časy a dny, které si účastníci mohou zvolit. V nabídce pro město Varnsdorf nalezneme přes 18 různých aktivit. Veškeré aktivity jsou přehledně sepsány na internetových stránkách institutu. Nabídka aktivit pro město je rozdílná, z čehož je patrné, že organizace reaguje na zájem svých klientů.

## **8.8 TJ Slovan Varnsdorf**

V roce 1911 byla ve městě Varnsdorfu založena organizace Sokol, která s mírným přerušením za druhé světové války funguje až dodnes. Pod jednotu Slovan Varnsdorf spadaly od roku 1950 veškeré městské sportovní oddíly. Dnes pro svou činnost Slovan využívá například: sportovní halu, tenisové kurty, plavecký bazén a zimní stadion. TJ Slovan Varnsdorf zaštiťuje činnost jedenácti sportovních oddílů: atletika, badminton, basketbal, házená, jezdeckví, lyžování, plavání, stolní tenis, tenis, šachy a volejbal. Informace o jednotlivých oddílech jsou k nalezení přímo na stránkách TJ Slovan Varnsdorf, popřípadě zde nalezneme odkaz přímo na stránky oddílu. Na internetových stránkách jsou k dohledání také informace o pronájmech a rezervacích jednotlivých městských sportovišť. Stránky jsou velice přehledné a nalezneme zde většinu potřebných informací.

## **8.9 Sbor dobrovolných hasičů**

Mladí hasiči působí již několik let při sboru dobrovolných hasičů. Jejich činnost je rozdělena do tří věkových kategorií: mladší 6 až 11 let, starší 11 až 15 let a dorostenci 15 až 18 let. Náplň kroužku je velice různorodá. Na internetových stránkách lze dohledat, ve které dny se mladí hasiči schází na pravidelných schůzkách. Na stejných stránkách nalezneme i kontakty a informace o členských příspěvcích. Internetové stránky jsou bohužel dosti obtížně dohledatelné.

## **8.10 Gymnázium Varnsdorf – Akademie příslibu**

Akademie příslibu se skládá ze Školního klubu a Střediska volného času. Instituce byla založena především pro podporu smysluplné volnočasové aktivity dětí a mládeže. Ač je Akademie zřízena při místním gymnáziu, není určena pouze studentům, kteří gymnáziem navštěvují. Je určena široké veřejnosti a jelikož je zcela bez poplatků, mají možnost její aktivity využívat i žáci, kteří by si placené aktivity nemohli dovolit. Tím, že je akademie pro žáky bezplatná, rozhodně neklesá její úroveň. Jednotlivé kroužky vedou pedagogové a odborníci na dané aktivity. Pedagogové si vedou třídní knihu, do které zapisují průběh výuky a pokroky svých žáků. Veškeré vybavení je zde žákům bezplatně zapůjčeno. Také materiální pomůcky jsou žákům poskytnuty. Přehled jednotlivých aktivit je k dohledání na internetových stránkách,



kde nalezneme také jejich popis a přidělený rozvrh. Aktivity jsou seskupeny do pěti oblastí, ze kterých můžou zájemci vybírat: sportovní, kulturní, umělecké, vzdělávací a ostatní.

### **8.11 Folklorní soubor Dykyta Krásná Lípa**

Jedná se o poměrně nedávno založenou organizaci (1990), která si dává za cíl sblížovat širokou veřejnost s českou lidovou tradicí. Soubor je tvořen dospělými účastníky i dětmi. V současné době čítá okolo 60 členů.

## **9 Silné a slabé stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf**

Abychom mohli v diplomové práci sepsat doporučení pro podporu pohybové aktivity ve Varnsdorf, museli jsme nejprve zjistit, o které aktivity je u dětí zájem a následně prověřit nabídku organizací. V následující kapitole se zabýváme silnými a slabými stránkami, pohybové aktivity ve městě Varnsdorf. Zaměřujeme se zde především na pravidelné sportovní aktivity, které nabízejí organizace ve městě a porovnáváme je s požadavky dětí.

## **10 Slabé stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf**

### **10.1 Informovanost**

Jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, ve městě nalezneme čtrnáct volnočasových organizací, z nichž jedenáct nabízí pohybové aktivity. Volnočasové aktivity pro své žáky nabízí i pět základních škol, které se ve městě nacházejí. Nabídku škol jsme do této práce však nezahrnuli. Školy totiž mají aktivity výhradně pro své žáky a není tak možné je počítat do celkové nabídky. Je však nutné zmínit, že nabídka školy své žáky značně ovlivní. Základní škola Edisonova, ve které bylo provedeno dotazníkové šetření, má pro své žáky následující sportovní aktivity: fotbal, florbal, mažoretky, volejbal, házená, košíková, sportovní hry a turistický kroužek. Přesně tyto aktivity se umístily na předních příčkách organizovaných aktivit, které žáci pátých tříd,

ve kterých výzkum probíhal, navštěvují. Většina žáků navštěvuje výhradně ty aktivity, které nabízí jejich škola.

Domníváme se, že jednou z prvních slabých stránek je špatná informovanost občanů města Varnsdorf o nabízených volnočasových aktivitách pro děti, mládež i dospělé. Při tvorbě diplomové práce jsme informace čerpali především z Registru volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu pro školní rok 2018/2019. Tento registr jsme však objevili až po dlouhém hledání na webových stránkách města Varnsdorf. Na stránkách bylo uvedeno, že tento registr je pro veřejnost k nahlédnutí na facebookových stránkách města, na již zmíněných webových stránkách, v 18. čísle čtrnáctideníku Hlasu severu a také v informačním centru města. Bohužel se domníváme, že většina obyvatel o existenci registru nemá tušení. Jen malé procento obyvatel pravidelně sleduje dění na webových, popřípadě facebookových stránkách města. Dle našeho názoru by tedy k zapojení většího počtu dětí do volnočasových aktivit ve městě přispěla především větší informovanost zákonných zástupců. Jako první krok bychom navrhovali zvýšit povědomí obyvatel o veškerých nabízených aktivitách. Velice přehledně zpracovaný registr volnočasových aktivit, který obsahuje kontakty na jednotlivé instituce, bychom navrhovali vyvěsit na co nejvíce možných veřejných míst. Především na informační tabule veřejných sportovišť, jako je sportovní hala, bazén, zimní stadion. Čím více registrů bude ve městě k nahlédnutí, tím více obyvatel se o nabídku začne zajímat.

Ani my jsme neměli tušení, že je ve městě tolik institucí a tolik různých aktivit, do kterých se žáci mohou zapojit. Spousta dětí tedy nevykonává tu sportovní aktivitu, kterou by si samo zvolilo, ale tu, kterou nabízí jeho škola a o které byl na začátku roku informován.

Zde se tedy dostáváme k dalšímu problému a tou je konkurence. Jednotlivé organizace a školy si konkurují, aby právě pro svůj kroužek získaly co největší počet zájemců. Tento postup však škodí především dětem, které si nevědomě či pod nátlakem zvolí jinou aktivitu než tu, která by je naplňovala a bavila a o kterou brzy ztrácejí zájem.

Instituce by si tedy neměly vzájemně konkurovat, ale nabízet různé druhy aktivit, pro které se budou snažit získat právě takové účastníky, které bude zvolená aktivita skutečně bavit. Jsme potěšeni, že organizace ve městě se snaží stejné aktivity nabízet žákům různých úrovní. Setkáme se zde tedy například s fotbalem, basketbalem

a atletikou. Tyto sporty jsou zde pod záštitou sportovně zaměřených organizací, které se snaží, aby jejich výkony a výsledky dosahovaly co nejvyšší úrovně. Stejně zaměřené sportovní aktivity však nabízí i organizace, které od svých svěřenců nepožadují profesionální výsledky, ale jde jim především o to, aby děti smysluplně využily svůj volný čas. Organizace ve městě tedy nabízejí stejné druhy aktivit pro děti rozdílných výkonnostních úrovní. Není totiž možné, aby se každé dítě věnovalo sportu na profesionální úrovni, ale rozhodně to není důvodem, aby se sportu nevěnovalo vůbec.

## **10.2 Nepřesné názvy aktivit**

Za další slabou stránku považujeme názvy některých zájmových kroužků. Tento bod jistě souvisí s bodem prvním, kterým byla špatná informovanost občanů. Některé instituce totiž nabízejí kroužky, pod jejichž názvem si laik, kterému nebyl nikdy dříve kroužek představen, nedokáže nic konkrétního představit. Názvy některých takovýchto vybraných kroužků: Správnáci, Envíci, Poupátka, Hejbásek... u těchto kroužků si lidé často nedokáží představit o jak zaměřené aktivity se jedná, zda jsou zaměřeny pohybově, výtvarně nebo třeba literárně a dramaticky. Přesto, že mohou být tyto aktivity opravdu zajímavé, tak si většina dětí raději zvolí jiný kroužek, než aby zdlouhavě dohledávaly, co za aktivity se ukrývá pod tímto názvem.

## **10.3 Pospolitost kolektivu**

Nespornou výhodou, o které budeme hovořit v kapitole o silných stránkách města, jsou aktivity, které pro děti i dospělé nabízejí organizace zcela zdarma. Bohužel i tato výhoda s sebou přináší určité problémy. Jelikož jsou některé aktivity bez členských příspěvků, nemají žáci dostatečnou motivovanost u kroužku setrvat, popřípadě kroužek navštěvovat pravidelně. Například kroužky, u kterých jsou žáci nuceni platit vysoké členské příspěvky, jsou většinou navštěvovány s větší pravidelností. Domníváme se, že je zde příčinou především apel rodičů, kteří jsou tolerantnější u vynechávání zájmové aktivity v tom případě, že ji nemusejí financovat.

Nemyslíme si, že by bylo dobré děti do návštěvy kroužků nutit, ale určitě by bylo přínosné je motivovat jak ze strany rodičů, tak i organizátorů, aby lekce zbytečně nevynechávaly. Může se stát, že lektor počítá s vyšší účastí členů a při nižší účasti musí měnit svůj program. Často pak improvizuje a narychlo vymyšlený program nemusí být

tak kvalitní, jako program původní. S častým vynecháváním souvisí ještě další problém a tím je špatná pospolitost kolektivu. Na dobře fungujícím kolektivu je nutné pracovat. Pokud se však stane, že na kroužek dorazí pokaždé jiné složení dětí, tak je veškerá práce vedoucího zbytečná.

## **10.4 Možnost pokračování**

Ve městě Varnsdorf nalezneme přes pětadvacet odlišně zaměřených pohybových aktivit různých úrovní. Velká spousta pohybových aktivit je však určena pouze žákům prvního stupně, popřípadě i žákům druhého stupně. Setkáváme se zde tedy s problémem, že pokud se chce dítě věnovat svému oblíbenému sportu i po přechodu na střední školu, musí dojíždět do jiného města. Některá odvětví (lední hokej, basketbal, volejbal...) jsou totiž dle informací uveřejněných v registru volnočasových aktivit určené pouze mládeži do 15 let. Může se tedy stát, že účastník se sportem přestane pouze proto, že v něm nemůže v příslušném městě pokračovat. Domníváme se, že by bylo dobré, aby alespoň ta nejvíce žádaná pohybová odvětví nabízela středoškolákům pokračování.

## **11 Silné stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf**

Byli jsme příjemně překvapeni, že silné stránky pohybové aktivity ve městě Varnsdorf převyšují ty slabé. V následující kapitole si ty nejdůležitější představíme.

### **11.1 Sportoviště**

Město dbá na dobrý stav svých sportovišť, která jsou k dispozici jak zájmovým organizacím, tak i široké veřejnosti. Informace, kdy je možné využívat jednotlivá sportoviště, naleznou občané na internetových stránkách města, popřípadě na vývěsných tabulích konkrétních stanovišť. V nedávné době proběhla rekonstrukce městského zimního stadionu a plaveckého bazénu. Kromě těchto sportovišť však město nabízí ke sportovnímu vyžití ještě fotbalový a lehkooatletický stadion, sportovní halu a víceúčelový stadion, dvě fitness centra, tenisové kurty, sokolovnu a další.

Město se také stará o to, aby občané sportoviště využívali tak, aby co nejdéle vydržela v co nejlepším stavu. V nedávné době proběhla úprava a oplocení víceúčelového stadionu. Jednalo se o krok, který byl některými obyvateli města

odsuzován. Krok to byl však velice dobře promyšlený, na sportovišti se často scházeli občané, kteří narušovali pořádek a bezpečnost místa. Tímto krokem se tedy bezpečnost zvýšila a školy, organizace i veřejnost ho mohou navštěvovat a využívat ještě ve větší míře.

## **11.2 Reakce na zájem dětí**

V diplomové práci jsme se zaměřovali především na zájem dětí o volnočasové aktivity a na nabídku zájmových aktivit ve městě. Zajímali jsme se o to, zda na poptávku reaguje nabídka. Přesvědčili jsme se, že se organizace snaží nabízet právě takové aktivity, o které je u dětí zájem. Bohužel především z finančních důvodů, rozlohy, polohy a počtu obyvatel není možné reagovat na veškeré podněty obyvatel. Není proto možné ve městě vést windsurfing, kanoistiku nebo třeba potápění. Na ostatní požadavky obyvatel se však organizace snaží reagovat rozšířením, zúžením, popřípadě obměnou své nabídky.

Přesvědčili jsem se o tom především prostudováním starších registrů volnočasových aktivit pro děti a mládež. Konkrétně jsme se zaměřili na registr volnočasových aktivit 2018/2019, který jsme porovnávali s registrem z let 2015/2016.

Počet sportovně zaměřených volnočasových aktivit se za poslední dva roky zúžil o deset aktivit. Vymizely však takové aktivity, o které u dotazovaných respondentů (žáků pátých tříd) byl projeven nejmenší zájem. Jiné aktivity byly nahrazeny žádanější alternativou. Dům dětí a mládeže ze své nabídky odstranil florbal a naopak přidal: stolní tenis, míčové a pohybové hry a jógu pro děti. Nabídka hokejového klubu a fotbalového klubu zůstává v nezměněné podobě. Stejně tak i Základní umělecká škola Varnsdorf a Stars Varnsdorf mají stálou nabídku tanečních aktivit. Schrödingerův institut ze své nabídky vyřadil cyklistiku a sportovní hry. Naopak však přidal judo a turistiku. TJ Slovan Varnsdorf navýšil svou nabídku o barevný minivolejbal, šachy a řecko – římský zápas. Ubylo pouze judo. Největší změny ve své nabídce provedla Akademie příslibu. Rozloučila se s otužováním, horolezením, nohejbalem, cyklistikou, spinningem a během se psem. Za vyřazené kroužky přidala však nové: řecko-římský zápas, cvičení pro rodiče s dětmi, florbal, tréninky stolního tenisu, volejbalu a florbalu, kondiční běh, kotrmelcování s parkurem a tanec.

Reakci na zájem účastníků o pohybové aktivity spatřujeme jako jednu z nejsilnějších stránek organizací. Obávali jsme se, že aktivity zůstávají dlouhá léta v nezměněné podobě, opak je však pravdou. Na předních příčkách u dotazovaných respondentů se objevoval především parkour, který se ve městě před dvěma lety vůbec nevyskytoval. V tomto školním roce však parkour do své nabídky zařadily hned dvě volnočasové organizace. Je zřejmé, že organizátoři aktivit se zabývají poptávkou a účinně na ni reagují.

### **11.3 Cenová dostupnost**

Ve městě Varnsdorf je sport dostupný pro všechny děti. Jelikož jsou zde i aktivity, které nabízejí organizace zcela zdarma, není možné, aby nepříznivá sociální situace znemožnila některým dětem možnost navštěvovat volnočasovou aktivitu dle svého výběru. To, že jsou některé aktivity dětem nabízeny bez nutnosti členského příspěvku, neznamená, že by byly horší než aktivity zpoplatněné. Jedinou nevýhodu těchto aktivit bych spatřovala v tom, že účastníkům tyto aktivity nepřijdou tolik závazné a nepovažují za nutné je pravidelně navštěvovat.

Je důležité zmínit, že právě Akademie příslibu při Gymnáziu Varnsdorf se zaměřuje na poptávku dětí a mládeže, což poznáme z toho, jak upravuje svou nabídku. Kroužky vedou pedagogičtí pracovníci, kteří dbají na to, aby náplň jimi vedených aktivit měla vysokou úroveň. Kromě Akademie příslibu jsou zde i další organizace, které po svých klientech požadují velice nízké roční příspěvky. V dnešní době také řada pojišťoven nabízí příspěvky na sportovní aktivity a kroužky dětí. Také vybavení si lze často u organizátorů zapůjčit. Jsme potěšeni, že právě ve městě Varnsdorf jsou takové organizace, které umožňují smysluplné využití volného času všem dětem bez rozdílu.

### **11.4 Rozmanitost**

U žáků i žákyň pátých tříd, ve kterých jsme prováděli dotazníkové šetření, se na prvních příčkách umisťovalo plavání. O plavání je ve městě veliký zájem, a i jeho nabídka je zde rozsáhlá. Je obrovskou výhodou, že ve městě není pouze jeden plavecký oddíl. Tato rozmanitost umožňuje zapojit se do dané aktivity většímu počtu žáků. Ač se jedná o stejné odvětví, každý kroužek je veden jiným lektorem, uskutečňuje se v různých dnech a také v rozdílnou denní dobu.

Účastník si tedy může zvolit organizaci, která mu nejvíce vyhovuje. Takto pestrá nabídkou se vyhneme hned několika důvodům, které by žákům znemožňovaly navštěvovat vybranou aktivitu. Z dotazníků žáků pátých tříd jsme vybrali nejčastěji uváděné důvody, kterým lze předejít díky pestré nabídce.

1. Vybraná aktivita se mi kryje s jiným kroužkem.
2. Cena pohybové aktivity je příliš vysoká. (Jak jsme již několikrát zmínili, některé aktivity nabízejí příslušnou aktivitu zcela bez poplatku).
3. Kroužek je příliš daleko.
4. Nemám potřebné vybavení. (U určitých typů aktivit je možné si veškeré vybavení zapůjčit u organizátorů).
5. Nejsem dobrý v tomto sportu. (Žák si může vybrat organizaci, ve které se bude sportu věnovat pouze rekreačně a nepotřebuje dosahovat vrcholové úrovně).
6. Špatné vztahy s vrstevníky. (Žák si sám vybere oddíl, a tudíž i kolektiv, který mu bude nejvíce vyhovovat).

Z deseti důvodů uvedených v dotazníku, je hned šest možné odstranit tím, že ve městě otevřeme více aktivit se stejným zaměřením.

## **11.5 Dostupnost**

Většina pohybových kroužků se nachází v centru města. Jelikož město Varnsdorf není příliš rozlehlé, mohou se děti pěší chůzí z okraje města do centra dostat za dvacet minut. Není tedy nutné spoléhat se pouze na odvoz rodičů, kteří nemusejí mít vždy čas děti na danou aktivitu dopravit.

## **11.6 Příjímací zkoušky**

Některé děti může motivovat k zapojení do pohybové aktivity i zohlednění navštěvovaných volnočasových aktivit v přihlášce na střední školy. Ve Varnsdorfu k činnosti dětí ve volném čase přihlíží místní gymnázium. Uchazeč o studium získává za smysluplné trávení volného času plusové body, které mu mohou zvýšit šance pro přijetí na vybranou školu.

## 11.7 Sportovní akce mezi školami

Velkou výhodou jsou jistě i časté sportovní hry pořádané mezi školami. Jak jsme již například zmínili Podzimní sportovní hry, které jsou určeny pro druhý stupeň základních škol a víceletých gymnázií. Jedná se tedy o sportovní soutěž, do které je zapojena většina základních škol ve městě. Hry se zaměřují na plavání, florbal, bruslení, košíkovou, malou kopanou a atletiku. Kromě Podzimních sportovních her město dále pořádá Letní sportovní hry a další.

Pro své občany město každoročně pořádá oblíbený Silvestrovský běh a závod horských kol. Tyto akce nejsou ve městě ojedinělé. Akce město propaguje především v místním čtrnáctideníku (Hlas severu) a na webových stránkách: [www.vyběžek.eu](http://www.vyběžek.eu).

## 11.8 Dotace

Jednotlivé organizace mohou každoročně zažádat město o dotace na svou činnost. Město organizacím přiděluje dotace na jejich činnost ve výši až dvacet tisíc korun. O přidělení dotací rozhoduje Rada města Varnsdorf. Dotační program ve městě byl zřízen především jako finanční podpora kulturní, sportovní a další činnosti dětí, mládeže a dospělých. Jeho cílem je podpora efektivního a smysluplného využití volného času. Podporuje rozvoj kulturního a sportovního dění ve městě. V neposlední řadě se snaží působit jako prevence kriminality. V tomto roce (2019) město rozdělilo mezi 87 žádostí 1 173 310 korun. Nejvíce žádostí (45) se týkalo podpory tělovýchovy a sportu ve městě, 38 žádostí podporovalo kulturní dění města a 4 žádosti sociální a zdravotní oblast. Počet podpořených projektů se oproti loňskému roku zvýšil o patnáct žádostí.

Letošní komise, která hodnotila obdržené žádosti, čítala sedm členů (Rolland Solloch, Marta Maryšková, Ilona Martinovská, Tomáš Secký, Daniel Syrovátka, Josef Hambálek a Jan Šišulák).

Aby byla žádost podpořena, potřebovala získat dostatečné bodové ohodnocení, které bylo přiřazováno dle následujících kritérií: přiměřenost a hospodárnost rozpočtu projektu, finanční spoluúčast vlastní nebo jiných partnerů, obsahové zpracování žádosti, účel projektu, cílová skupina, zaměření projektu a jeho přínos a význam v dané oblasti.



Dotace, které byly Radou města schváleny, jsou k nahlédnutí občanům na webových stránkách města. Dotační program nebyl v tomto roce zcela vyčerpán a je tak možné, že dojde na druhé kolo příjmu žádostí o dotace.

## **12 Doporučení pro podporu pohybové aktivity**

### **žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf**

Na základě studia literatury, dotazníkového šetření a průzkumu nabídky organizací ve městě Varnsdorf jsme vypracovali doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf.

Doporučení obsahuje analýzu zájmu dětí, komunikaci oddělení školství, mládeže a tělovýchovy Městského úřadu Varnsdorf s organizacemi, společné setkání oddělení školství, mládeže a tělovýchovy Městského úřadu Varnsdorf se čtrnácti volnočasovými organizacemi, propagaci nabídky pohybových aktivit pro žáky 1. stupně a na začátku školního roku aktualizaci obsazení volnočasových aktivit v registru volnočasových aktivit. Návrh je rozpracován v období od března do října.

#### **BŘEZEN–DUBEN**

##### **Analyzovat zájem dětí**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyzovat zájem dětí o nabízené pohybové aktivity.</li></ul>             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Porovnat zájem dětí a nabízených aktivit.</li></ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vyhodnotit silné a slabé stránky nabízených pohybových aktivit.</li></ul> |

#### **KVĚTEN**

##### **Zavést komunikaci mezi oddělením školství, mládeže a tělovýchovy s jednotlivými organizacemi za účelem odstranění slabých stránek v nabídce pohybových aktivit**

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Odstranit slabé stránky organizované pohybové aktivity ve městě Varnsdorf, a to na základě komunikace mezi oddělením školství, mládeže a tělovýchovy a volnočasovými organizacemi.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zařadit chybějících pohybové aktivit do nabídky organizací dle zjištěného zájmu dětí. V letošním školním roce 2018/2019 se jednalo především o nabídku bruslení pro dívky.</li></ul>         |

## **Slabé stránky:**

1. Vydání registru volnočasových aktivit v říjnu.
2. Malá propagace (utajení) nabídky pohybových aktivit v registru volnočasových aktivit.
3. Nenavazující pohybové aktivity v ledním hokeji, basketbalu, volejbalu.
4. Chybějící pohybová aktivita bruslení pro dívky.
5. Nepřesné názvy zájmových kroužků (Hejbásek, Poupátka, Envíci).
6. U Akademie příslibu Gymnázia Varnsdorf vyřešit nepravdělnou účast na dotovaných aktivitách.

## **ČERVEN**

### **Zorganizovat setkání volnočasových organizací města Varnsdorf**

Obsahem setkání:

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Představit dotační program města.</li></ul>                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Informovat o změnách v nabídce volnočasových pohybových aktivit.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Odsouhlasit změny v navrhovaném registru.</li></ul>                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Podpořit spolupráci jednotlivých organizací a městského úřadu.</li></ul>   |

## **ZÁŘÍ**

### **Propagovat nabídku pohybových aktivit pro žáky 1. stupně**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Učitelé seznámí rodiče a žáky 1. stupně s nabídkou pohybové aktivity uveřejněné v registru volnočasových aktivit.</li></ul> |
|---|

## **ŘÍJEN–LISTOPAD**

### **Aktualizovat obsazení volnočasových aktivit v registru volnočasových aktivit**

- Aktualizovat nabídku volnočasových aktivit uveřejněnou v registru.

Po roce praxe doporučujeme tento model vyhodnotit, aktualizovat a opětovně realizovat.

## 13 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vypracování doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně ve městě Varnsdorf.

Shromáždili jsme teoretická východiska pohybové aktivity, volného času, zájmových činností, vlivu pohybové aktivity na lidské zdraví a důvodů, proč je důležité, aby učitelé prováděli diagnostiku sportovních zájmů u svých žáků. Při tvorbě jsme vycházeli především z publikace Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže od autorů K. Frömela, J. Novosada a Z. Svozila. Další cenné poznatky jsme čerpali z publikace Děti, mládež a volný čas od B. Hofbauera.

Charakterizovali jsme žáka 1. stupně základní školy z pohledu sociálního, tělesného a psychosociálního. Věnovali jsme se školní zralosti, připravenosti, chování dítěte v určitých etapách vývoje a významu pohybové aktivity u žáků mladšího školního věku.

Standardizovaným dotazníkem sportovních zájmů jsme zjistili zapojení a zájem o pohybovou aktivitu u vybraného souboru žáků 1. stupně ve městě Varnsdorf. Šetření probíhalo v prosinci 2018 ve dvou pátých třídách na ZŠ Edisonova ve Varnsdorfu. Zúčastnilo se ho 53 respondentů (27 dívek a 26 chlapců). Z výsledků vyplynula překvapivá shoda mezi zapojením žáků a jejich zájmy. Jedinou výjimkou byla chybějící pohybová aktivita – bruslení pro dívky. Zdárnému průběhu pomohlo zkušební testování v listopadu 2018 v šestém ročníku Biskupského gymnázia Varnsdorf. Z výsledků vyplývá shoda ve vybraných třech aktivitách u dívek (Varnsdorf – tanec, plavání a bruslení, ČR – plavání, tanec, bruslení). U chlapců je shoda na prvních třech místech v plavání a bruslení. Ve Varnsdorfu je na druhém místě atletika, v ČR sportovní hry. Provedli jsme porovnání nabídky organizací se zjištěným zájmem žáků a na základě těchto informací jsme sumarizovali silné a slabé stránky, které má organizovaná pohybová aktivita ve městě Varnsdorf.

Na základě studia literatury, dotazníkového šetření a průzkumu nabídky organizací ve městě Varnsdorf jsme vypracovali doporučení pro podporu pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy ve městě Varnsdorf. Navrhujeme každoroční včasnou analýzu zájmu žáků o pohybovou aktivitu během měsíců března a dubna. V květnu až v červnu komunikaci oddělení školství, mládeže a tělovýchovy Městského úřadu Varnsdorf s volnočasovými organizacemi a jejich společné setkání za účelem

vytvoření registru volnočasových aktivit. V září, během zahájení školního roku, navrhujeme propagaci nabídky pohybové aktivity pro žáky 1. stupně základní školy shromážděných v registru městského úřadu, v informačních materiálech města Varnsdorf, na základních školách a ve volnočasových kroužcích. V měsíci říjnu doporučujeme aktualizaci registru volnočasových aktivit podle obsazení jednotlivých subjektů žáky.

Náš návrh byl předložen oddělení školství, kultury a tělovýchovy města Varnsdorf. Věříme, že návrh bude v následujících letech realizován a přispěje k zapojení většího množství dětí do organizované pohybové aktivity ve městě Varnsdorf.

## 14 Použitá literatura

1. BÁRTOVÁ J., 2010. *Podpora pohybové aktivity žáků na 1. stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
2. CUPALOVÁ V., 2018. *Úroveň hrubé motoriky žáků 1. stupně ZŠ v kontextu podmínek pro TV*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta pedagogická, Katedra primární a preprimární pedagogiky.
3. DEMETROVIČ, E., 1988. *Encyklopedie tělesné kultury*. Bratislava: Šport. ISBN 80-7096-046-9.
4. FIKAROVÁ J., 2012. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
5. FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-X.
6. GAJDOŠOVÁ, J., KOŠTÁLOVÁ, A., 2006. *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně
7. HÁJEK, B., 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT. ISBN 80-867-8406-1.
8. HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
9. HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
10. HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., NOVOTNÁ, L., 2000. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-626-6.
11. KOHOUTEK, R., 2002. *Základy užití psychologie*. Brno: CERM, 2002. ISBN 80-2142203-3.
12. KRATOCHVÍLOVÁ M., 2016. *Výživa dětí a zdravý životní styl v edukačním procesu u dětí*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Fakulta pedagogická, Ústav primární a preprimární edukace.

13. KRBCOVÁ I., 2015. *Nabídka volnočasových aktivit pro žáky 1. stupně ZŠ*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra pedagogiky a psychologie.
14. KRŮTILOVÁ, E., 2016. *Pohybová pohádka z džungle*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
15. NOVÁKOVÁ L., 2015. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
16. PÁVKOVÁ, J., 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.
17. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. 2014. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN 978-80-7481-069-5.
18. ŠEVČÍKOVÁ L., 2018. *Zájemové kroužky založené na pohybových aktivitách na 1. stupni ZŠ – případová studie vybraných typů škol*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví.
19. ŠULOVÁ, L., 2004. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0877-4.
20. ŠVINGALOVÁ, D., 2006. *Úvod do vývojové psychologie*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80-7372-057-4.
21. UHERKOVÁ L., 2006. *Zimní škola v přírodě jako součást školního vzdělávacího programu na 1. stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
22. ÚLEHLOVÁ O., 2014. *Volnočasové pohybové aktivity žáků ZŠ Nový Hrozenkov*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy.
23. VÁGNEROVÁ, M., 2001. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0181-8.



## 14.1 Internetové zdroje

1. HC Varnsdorf [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.hcvarnsdorf.cz>
2. Historie fotbalu ve Varnsdorfu[online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.fkvarnsdorf.cz>
3. KIRYKOVÁ S., Vývojová psychologie [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <https://elearning.fp.tul.cz/course/view.php?id=2473>
4. KOHOUTEK R., Pedagogicko-psychologické výzkumy školou povinných dětí[online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/>
5. Mladí hasiči [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://hasici.varnsdorf.cz>
6. Novotný P., Historie [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.varnsdorf.skauting.cz>
7. O institutu [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <https://www.sinstitut.cz>
8. O nás! [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.dykyta.cz>
9. Registr volnočasových aktivit [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <https://www.varnsdorf.cz/cz/volny-cas/turistika/registr-volnocasovych-aktivit.html>
10. Sport ve Varnsdorfu [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.tjslovanvarnsdorf.cz>
11. Základní informace [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <https://www.zsedisonova.cz/cz/zakladni-skola/zakladni-informace/>
12. ZUŠ Varnsdorf [online]. [cit. 2018-31-03]. Dostupné z: <http://www.zusvarnsdorf.cz>

## **15 Seznam příloh**

1. Dotazník sportovních zájmů
2. Registr volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu – školní rok 2018/2019 (s vyznačenou pohybovou aktivitou určenou žákům 1. stupně ZŠ)

## Příloha 1

### Dotazník sportovní zájmů

1. Jméno, příjmení, škola, třída, datum: \_\_\_\_\_
2. Uvedte zapojení v některé z tělovýchovných organizací: ANO NE  
Sport. odvětví: \_\_\_\_\_ Výkon. úroveň: \_\_\_\_\_  
Hod. v týdnu \_\_\_\_\_
3. Uvedte nejčastěji prováděnou neorganizovanou pohybovou aktivitu ve volném čase:  
\_\_\_\_\_ Hod. v týdnu \_\_\_\_\_
4. Uvedte, o jakou sportovní aktivitu byste měli zájem \_\_\_\_\_  
z jakého důvodu ji nenavštěvujete \_\_\_\_\_
5. Uvedte, podle svého názoru, úroveň své sportovní výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům PODPRŮMĚRNÝ - NADPRŮMĚRNÝ
6. Určete pořadí prvních pěti (někde jen čtyř) sportovních odvětví, činností, zaměření a disciplín, podle Vašeho zájmu, a to v každé části označené I. až IX. zvlášť.

#### I. Pořadí – ODVĚTVÍ

- atletika (i běhání)
- sport. techn. aktiv.
- kanoistika, veslování
- kondiční kulturistika
- lyžování - běh
- lyžování sjezdové
- moderní gymnastika
- orientační běh
- plavání
- rytmická gymn. (aerobic)
- sportovní gymnastika
- sportovní hry
- tanec
- turistika (i cyklo)
- úpoly (sebeobrana)
- bruslení
- windsurfing
- jiné \_\_\_\_\_

běh štafetový

jiné \_\_\_\_\_

#### IV. Pořadí – HRÝ

- badminton
- házená
- fotbal
- basketbal
- lední hokej
- nohejbal
- volejbal
- softbal
- stolní tenis
- tenis
- vodní pólo
- jiné \_\_\_\_\_

#### V. Pořadí – TURISTIKA

- cyklo
- pěší
- vodní
- moto

#### VI. Pořadí – ČINNOSTI

- obratnostní
- rychlostní
- silové
- vytrvalostní

#### VII. Pořadí – ZAMĚŘENÍ ČINNOSTI

- „estetické“ (důraz je kladen na pohybový projev, cvičení s hudbou)
- „kondiční“ (převažuje rozvoj síly, rychlosti a vytrvalosti)
- „sportovní“ (převažuje

výkonnostní pojetí)

„rekreační“ (převažuje odreaování, kompenzace, aktivity pro volný čas)

„tvůrčí“ (převažuje samostatnost, promýšlení činnosti, tvořivost)

„zdravotní (důraz na správné držení těla, protahovací cvičení, úpravu hmotnosti apod.)

#### VIII. Pořadí – SPORTOVNĚ TECHNICKÉ AKTIVITY

- cyklotrial
- biatlon
- modelářství
- motorismus
- horská kola, bikros
- sportovní potápění
- sportovní střelba
- jiné \_\_\_\_\_

#### IX. Pořadí – PLAVÁNÍ

- kraul
- prsa
- znak
- motýlek

#### II. Pořadí - GYMNASTIKA

- akrobacie
- bradla
- hrazda
- kladina
- kruhy
- přeskok
- trampolína

#### III. Pořadí – ATLETIKA

- běh (vytrvalostní)
- hod (míček, granát)
- skok daleký
- skok vysoký
- sprint
- vrh koulí

# Registr volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu – školní rok 2018/2019

Organizace	Druh aktivity	Název kroužku, stud.zaměření, oboru, oddílu	Cílová věková skupina	Vyučující, trenér, vedoucí	Kontakt	E-mail	Roční příspěvky Kč	web		
Sportovní a technické	Sportovní a technické	Míčové a pohybové hry	1. - 9. tř.	V. Halba	412372217	vaclav.halba@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Míčové a pohybové hry	1. - 5. tř.	I. Kumprechtová	412372217	irena.kumprechtova@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Plavání	1. - 9. tř.	Z. Šimák	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Šachy	1. - 9. tř., SŠ	V. Halba	412372217	vaclav.halba@ddimvarnsdorf.cz	400	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Hejbásek	MŠ	I. Kumprechtová	412372217	irena.kumprechtova@ddimvarnsdorf.cz	500	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Jóga pro děti	MŠ, 1. - 5. tř.	J. Šišuláková	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Letečtí modeláři	3. - 9. tř., SŠ	S. Rudinský	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Fotografování	4. - 9. tř.	M. Kulha	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	500	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Cukráři	1. - 9. tř.	A. Špirochová	412372217	alena.spirochova@ddimvarnsdorf.cz	200+40/den	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Pastelka	MŠ	P. Rosová	412372217	pavlina.rosova@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Keramika - začínající	3. - 9. tř.	B. Egerová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	800	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Keramika - pokročilí	5. - 9. tř., SŠ	B. Egerová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	900	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Výtvarníček	1. - 5. tř.	P. Rosová	412372217	pavlina.rosova@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Kreativní klub	3. - 9. tř.	M. Louková	412372217	marcela.loukova@ddimvarnsdorf.cz	800	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Dům dětí a mládeže	Přírodovědné a turistické	Správníci	1. - 9. tř.	J. Solloch	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz
Envíci	1. - 5. tř.			A. Špirochová	412372217	alena.spirochova@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
Rybáři	1. - 9. tř.			J. Doležal	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	400	www.ddimvarnsdorf.cz		
Expedice Apalucha	1. - 9. tř.			tým DDM	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	30/den	www.ddimvarnsdorf.cz		
Baletní a scénický tanec	MŠ, 1. - 9. tř.			P. Marschnerová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
Poupátka	MŠ			M. Luxová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	500	www.ddimvarnsdorf.cz		
Mažoretky	MŠ, 1. - 9. tř.			A. Špirochová, K. Kutinová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
Moderní tance Scandal	1. - 9. tř.			bude upřesněno	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
Pick Me Up Crew	5. - 9. tř., SŠ			J. Pečenka	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
Angličtina pro děti	1. - 9. tř.			D. Kemp	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	individuálně	www.ddimvarnsdorf.cz		
Němčina pro děti	1. - 9. tř.			D. Tóthová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
Divadélko	1. - 9. tř.			J. Solloch	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
Destovky	1. - 9. tř.			P. Rosová	412372217	pavlina.rosova@ddimvarnsdorf.cz	300	www.ddimvarnsdorf.cz		
Mladí záchranáři	3. - 9. tř.			J. Hozáková	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	700	www.ddimvarnsdorf.cz		
Kytara	3. - 9. tř.			I. Kumprechtová	412372217	irena.kumprechtova@ddimvarnsdorf.cz	600	www.ddimvarnsdorf.cz		
Společensko-vědní a hudební	Společensko-vědní a hudební	Klavír	1. - 9. tř.	L. Borová	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	900	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Matematika hravě	6. - 9. tř.	M. Kafka	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	500	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Maturita z matematiky s přehledem	SŠ	M. Kafka	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	500	www.ddimvarnsdorf.cz		
		DOMŠkoláci	1. - 5. tř.	J. Šišuláková	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	800	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Klub maminek - maminky s dětmi		J. Šišuláková, tým DDM	412372217	info@ddimvarnsdorf.cz	30/den	www.ddimvarnsdorf.cz		
		Škola bruslení	5-10 let	Vaníková	724943604	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	0	www.hcvarnsdorf.cz		
		Lední hokej - mladší přípravka	5-7 let	Šamša	777585817	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	2000	www.hcvarnsdorf.cz		
		Lední hokej - starší přípravka	8-9 let	Kozlok	605203794	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	4000	www.hcvarnsdorf.cz		
		Lední hokej - mladší žáci	10-12 let	Damašek	725503576	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	4000	www.hcvarnsdorf.cz		
		Lední hokej - starší žáci	12-14 let	Hambálek	603219792	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	4000	www.hcvarnsdorf.cz		
		Lední hokej - dorost	13-15 let	Hambálek	603219792	hcvarnsdorf@hcvarnsdorf.cz	4000	www.hcvarnsdorf.cz		
		Mandavan z.s.	Sportovní a pohybová	Active Tour Cycling Team	8 - 60 let	Novota	777809468	cyklotrener@seznam.cz	4000	www.activetour.cz

Registr volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu – školní rok 2018/2019							2/4
Organizace	Druh aktivity	Název kroužku, stud.zaměření, oboru, oddílu	Cílová věková skupina	Vyučující, trenér, vedoucí	Kontakt	E-mail	Roční příspěvek Kč
Základní umělecká škola Varnsdorf	Hudební obor	Přípravná hudební výchova	5-6 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvarnsdorf@tiscali.cz	3800
		Individuální výuka-sólový zpěv	5-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvarnsdorf@tiscali.cz	3800
		Individuální výuka-hra na nástroj	5-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvarnsdorf@tiscali.cz	3800
		Varnsdorfská komorní filharmonie	12-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvarnsdorf@tiscali.cz	souč.ind.výuky
		Zákovský komorní orchestr	9-12 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	souč.ind.výuky
		Orchestr Big Band	9-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	souč.ind.výuky
		Pěvecký sbor Čtyřlístek	5-6 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2000
		Pěvecký sbor Bambule	7-10 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2000
		Pěvecký sbor Sametky	11-18 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2000
		Přípravná výtvamá výchova	5-6 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2000
Výtvarný obor	Výtvarný obor	Výtvarná výchova I.stupně	7-15 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2600 - 3200
		Multimediální tvorba	7 - 18 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	3200
		Výtvarná výchova II.stupně	15-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	3200
		Přípravná taneční výchova MŠ	5-6 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	1200
		Taneční obor 2 hodiny	5-7 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2000
Taneční obor	Taneční obor	Taneční obor 3 hodiny	8 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	2600
		Taneční obor 4 hodiny	9-18 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	3000
FK Varnsdorf +FAŠV	Literární-dramat. obor	Přípravná dramatická výchova	5-6 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	1200
		Tvořivá dramatika I. stupeň	7-15 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	1300
		Tvořivá dramatika II. stupeň	15-19 let	odborný učitel	Šenová 412372323	zusvdf@zusvarnsdorf.cz	1300
		Fotbal U7 ml.přípravka	do 7 let	Novotný	Příbyl 723878754	info@fkvarnsdorf.cz	1000
		Fotbal U8 ml.přípravka	do 8 let	Zbrožek	Příbyl 723878754	info@fkvarnsdorf.cz	3000
		Fotbal U9 ml.přípravka	do 9 let	Příbyl	Příbyl 723878754	info@fkvarnsdorf.cz	3000
		Fotbal U10 ml.přípravka	do 10 let	Kucer	Příbyl 723878754	info@fkvarnsdorf.cz	3000
		Fotbal U11 ml.přípravka	do 11 let	Jordák	Příbyl 723878754	info@fkvarnsdorf.cz	3000
		Fotbal U12 ml.žáci	do 12 let	Primásek	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	4000
		Fotbal U13 ml.žáci	do 13 let	Bukvic	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	4000
Sportovní a pohybová	Sportovní a pohybová	Fotbal U14 st.áci	do 14 let	Karban	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	4000
		Fotbal U15 st.žáci	do 15 let	Hradiský	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	4000
		Fotbal U17 ml.dorost	do 17 let	Libuša	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	5000
		Fotbal U19 st.dorost	do 19 let	Chod	Hradiský 777700494	pavel.hradisky@seznam.cz	5000
		7.dívčí oddíl - družina Vlaškovky	dívky 7-9 let	Cupalová	775 181 283	romana.cupalova@varnsdorf.cz	700
		7.dívčí oddíl - družina Příšerky	dívky 12-15 let	Dordová	603 774 472	lucie.dordova@skatutka.cz	700
		7.dívčí oddíl - družina Kmotříčky	dívky 14-18 let	Dordová, Ivanová	603 774 472	lucie.dordova@skatutka.cz	700
		4. skautský oddíl - družina Miravenci	6-10 let	Rybniček	77772714	petr@rybnicek.cz	700
		4.skautský oddíl - družina Piraně	10-13 let	Rybniček	77772714	petr@rybnicek.cz	700
		4.chlapecký oddíl - družina Minoťauři	chlapci 12-14 let	Rybniček	77772714	petr@rybnicek.cz	700
Výchovně vzdělávací	Výchovně vzdělávací	4.skautský oddíl - družina Enti	14-15 let	Rybniček	77772714	petr@rybnicek.cz	700
		4.skautský oddíl - družina Draci	16-18 let	Rybniček	77772714	petr@rybnicek.cz	700
		Peewees	6-11 let	Vladařová	731574399	info@cheerstars.cz	4000
		Junior	12-15 let	Vladařová	731574399	info@cheerstars.cz	4000
Stars Varnsdorf	Taneční	Senior	16 a více	Vladařová	731574399	info@cheerstars.cz	4000

# Registr volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu – školní rok 2018/2019

Organizace	Druh aktivity	Název kroužku, stud.zaměření, oboru, oddílu	Cílová věková skupina	Vyučující, trenér, vedoucí	Kontakt	E-mail	Roční příspěvky Kč	3/4
Schrödingerův institut	Sportovní a pohybová	Basketbal	Děti 5-7 let	beran J.	607979790	beran.graphic@gmail.com	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Basketbal	Divky 8-10 let	Michalínová B.	721 645 208	b.michalinova@seznam.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Basketbal	Chlapci 8-10 let	Šišulák J.	604 212 477	jan.sisulak@sinstitut.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Basketbal	Divky 11-12 let	Stroleny Z.	606626008	zdenek.stroleny@sasa.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Basketbal	Chlapci 11-12 let	Novotný M.	724224643	mnov3@seznam.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Judo	ZŠ a SŠ	Martincová P.	777 118 007	martincova@termi.cz	1000 - 1500 Kč	www.sinstitut.cz
		Parkour	ZŠ a SŠ	Kopeček T.	773685333	kopecek.tomas@seznam.cz	1000 - 1500 Kč	www.sinstitut.cz
		Plavání	ZŠ a SŠ	Šimák Z.	602 104 571	zbynek.simak@regiavdf.cz	3250 Kč	www.sinstitut.cz
		Volejbal	Děti ZŠ	Němečková J.	774 994 736	jituleneckova@seznam.cz	500 - 2000 Kč	www.sinstitut.cz
		Scratch Wars	Děti ZŠ	Hoško M.	724948708	martin.hosko@sinstitut.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Velcí stopaři	Děti II. St ZŠ	Hoško M.	724948708	martin.hosko@sinstitut.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Mali stopaři	Děti I. St ZŠ	Hoško M.	724948708	martin.hosko@sinstitut.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Schrödingerův herní klub	Děti ZŠ	Hoško M.	724948708	martin.hosko@sinstitut.cz	200 Kč	www.sinstitut.cz
		Basketbal chlapci U10	8-10 let	Šišulák	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	1000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz
		Basketbal chlapci a dívky U11	10-11 let	Šišulák	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	1000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz
		Basketbal dívky U12	11 - 12 let	Stroleny, Michalínová	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	3000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz
		Basketbal chlapci U13	10 - 12 let	Novotný, Doležalová	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	3000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz
Basketbal chlapci U15	13 - 14 let	Smrčka	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	5000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz		
Basketbal dívky U17	14 - 15 let	Kubíková, Tillerer	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	5000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz		
Basketbal chlapci U17 a U19	15 - 18 let	Cedych, Relich	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	5000 + 200	www.basketvarnsdorf.cz		
Basketbal chlapci U17+U19	15 - 18 let	Cedych, Relich	Stroleny 606626008	info@basketvarnsdorf.cz	3800 + 200	www.basketvarnsdorf.cz		
Volejbal kadetky	14 - 15 let	Damnitzová	Damnitz 778230036	damnitz@centrum.cz	1500 + 200	www.volejbalvarnsdorf.sklub.cz		
Volejbal žákyně starší	13 - 14 let	Damnitzová	Damnitz 778230036	damnitz@centrum.cz	1000 + 200	www.volejbalvarnsdorf.sklub.cz		
Volejbal žákyně mladší	11 - 13 let	Damnitz	Damnitz 778230036	damnitz@centrum.cz	1000 + 200	www.volejbalvarnsdorf.sklub.cz		
Barevný mimivolejbal	6 - 11 let	Damnitzová, Fibigerová	Damnitz 778230036	damnitz@centrum.cz	1000 + 200	www.volejbalvarnsdorf.sklub.cz		
Sachy	6 - 19 let	Halba	Halba 722 637 127	halbavdf@centrum.cz	1000 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – přípravka	4-9 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – předškoláci	do 6 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – mini tenis	6-7 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – baby tenis	8-9 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – mladší žáci	10-11 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – starší žáci	12-14 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Tenis – dorost	15-18 let	Šuma	Šuma 602 105 116	tonovanioken@seznam.cz	2800 + 200	www.tenis.tjslovanvarnsdorf.cz		
Plavání	7-19 let	Šimák, Hubálek, Tyrdá	Šimák 602104571	zbynek.simak@regiavdf.cz	3300 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Atletika	7-19 let	Skalický, Skalická	Skalická 728248470	lka.s.ky@volny.cz	1800 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Stolní tenis	7-19 let	Novotný Radim	602174655	radim.novotny@atlas.cz	1800 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Házená	7-12 let	Rybař, Žďárský	Žďárský 602951852	zdrasky@seznam.cz	1800 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Lýžování	7-19 let	Koštmová	606408980	kostmova.M@seznam.cz	1800 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Zápas řecko - římský	7-19 let	Petra Danková	733777357	petra.dankova24@gmail.com	1500 + 200	www.tjslovanvarnsdorf.cz		
Elevate klub objevování životního poslání	13-20 let	Jan Šimek		h.simek.h@gmail.com	0	www.achosana.cz		
Chapecky klub pro kluky z ulice	15-17 let	Marek Moldan		moldisz@seznam.cz	0	www.achosana.cz		

Registr volnočasových aktivit pro děti a mládež ve Varnsdorfu – školní rok 2018/2019							4/4
Organizace	Druh aktivity	Název kroužku, stud.zaměření, oboru, oddílu	Cílová věková skupina	Vyučující, trenér, vedoucí	Kontakt	E-mail	Roční příspěvky Kč
Sbor dobrovolných hasičů	Sportovní a pohybová	Oddíl mladších žáků - hasičů	6-10 let	Brůna	733673887	brunic1@seznam.cz	500+50
		Oddíl starších žáků - hasičů	11-15 let	Brůna	733673887	brunic1@seznam.cz	500+50
		Oddíl dorostenců - hasičů	15-18 let	Brůna	733673887	brunic1@seznam.cz	500+50
		Zápas řecko-římský a volný styl		Hocko	412371423	hocko@bgv.cz	0
		Cvičení pro rodiče s dětmi	2-6 let	Hrabal	412371423	hrabal@bgv.cz	0
			Florbal	Hocko	412371423	hocko@bgv.cz	0
			Florbal, volejbal, stolní tenis - tréninky	Dopita	412371423	paulus@bgv.cz	0
			Kondiční běh	Roudnický	412371423	milan.roudnický@centrum.cz	0
			Kotrmelcování a parkur	Hocko	412371423	hocko@bgv.cz	0
			Saunování+Plavání	Dospělá	412371423	dl.lucka@seznam.cz	0
			Kondiční posilování – kruhový trénink	Dospělá	412371423	dl.lucka@seznam.cz	0
			Tanec dělá hezká těla	Hendrichová	412371423	hendrichova@bgv.cz	0
			Posilování/Upaluj-ochabý sval posiluj	Dospělá	412371423	dl.lucka@seznam.cz	0
			Knihovna/Zprovoznění školní knihovny	Petrová	412371423	petrova@bgv.cz	0
		Gymnázium Varnsdorf - Akademie příslibu	Umělecká	Recitace/ Barvy textu (Drama táká)		Bočková	412371423
Modelování/Fimo hrátky				Foberová, Pondělíčková	412371423	foberova@bgv.cz	0
Výtvarný seminář/Goya				Hedvík	412371423	hedvik@bgv.cz	0
Zpěv – Pěvecký sbor				Jirchařová	412371423	jircharova@bgv.cz	0
Výtvarka – Bižuterie – korálková krása				A. Petrová	412371423	paulus@bgv.cz	0
Křesťanství jako zákl. evr. kultury a identity				Janáková	412371423	jankova@bgv.cz	0
Region. historie/ Historia Magistra Vitae				Petrová	412371423	petrova@bgv.cz	0
Chemie hrou				Krejčí	412371423	vaclavkrejci@outlook.com	0
Klub chovatelů				Petrová	412371423	paulus@bgv.cz	0
Nábožko - křesťanská nauka	5-13 let			Janáková	412371423	jankova@bgv.cz	0
Pravopis mě (NE) baví				Petrová	412371423	petrova@bgv.cz	0
Italština – Ciao bella!				Hendrichová	412371423	hendrichova@bgv.cz	0
BGV - Dobrá volba - příprava na přijímací zk. z ČJL				Janáková	412371423	jankova@bgv.cz	0
BGV - Dobrá volba - příprava na přij. zk. z MI				Paulusová	412371423	paulusova@bgv.cz	0
Programování/Zábavný Swift	12-15 let			Paulus	412371423	paulus@bgv.cz	0
Elektronické stavebnice Boffin/Boffik		Paulusová	412371423	paulusova@bgv.cz	0		
Magic The Gathering – sběrat.karetní logická hra		Bujárek	412371423	bujarek@bgv.cz	0		
Úvod do křesťanství		Hedvík	412371423	hedvik@bgv.cz	0		
Sociální kroužek - kouzlo úsměvu		Bočková	412371423	Darina.Bockova@seznam.cz	0		
Mateřské centrum Jonáš	cca 1-3 let	Krupková	775627711	jonas.bgv@seznam.cz	0		
Nizkoprahové centrum Modrý kámen	6 – 26 let	Beranová	723545717	romana.cupalova@varnsdorf.cz	0		
Město Varnsdorf	Komunitní						
Folklorní soubor Dykyta Kr.Lípa	Taneční a hudební						
		DFS Dykyta	divky, chlupci	Cupalová	775181283	romana.cupalova@gmail.com	300
			4-11 let				
							www.dykyta.cz