UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky

MGR. ANETA MANČÍKOVÁ

2. ročník – program celoživotního vzdělávání

Program: Studium pedagogiky pro učitele druhé stupně základní školy a učitele střední školy

MOŽNOSTI PEDAGOGICKÉ MOTIVACE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY JAKO PREVENCE NADVÁHY A OBEZITY

Závěrečná písemná práce

Vedoucí závěrečné písemné práce: PhDr. Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.

OLOMOUC 2026

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů, literatury a elektronických zdrojů.

V Olomouci dne 15.2.2026

Mgr. Aneta Mančíková

Poděkování

Děkuji vedoucí práce PhDr. Mgr. Jitce Tomanové, Ph.D. za odborné vedení závěrečné písemné práce, poskytování rad a materiálních podkladů k práci.

Obsah

Úvod 5

I. Teoretická část 7
1 Nadváha a obezita u dětí 7
1.1 Definice nadváhy a obezity 7
1.2 Příčiny nadváhy a obezity 8
1.3 Zdravotní a psychosociální rizika a důsledky 9

2 Prevence nadváhy a obezity u dětí 10
2.1 Pohybová aktivita 10
2.2 Motivace a sebedeterminace 11
2.3 Vliv rodiny 11
2.4 Prevence na úrovni školy, kurikulární dokumenty 12

3 Možnosti motivace pedagoga k pohybové aktivitě žáků 14
3.1 Tělesná výchova 14
3.2 Výchova ke zdraví 16
3.3 Venkovní výuka a další aktivity 16
3.4 Přestávky mezi hodinami 18

II. Praktická část 19
4 Pedagogická intervence 19
4.1 Cíle pedagogické intervence 19
4.2 Organizační rámec a týdenní plán pohybových aktivit 20
4.3 Diferenciace a podpora žáků s nadváhou 23
4.4 Očekávané přínosy a evaluace intervence 22

III. Závěr 26

IV. Seznam použité literatury a elektronické zdroje 28

V. Anotace práce 29

Úvod

Pro zpracování tohoto tématu závěrečné práce jsem se rozhodla mimo jiné proto, že problematika nadváhy a obezity u dětí a dospívajících patří v současné době mezi významná nejen zdravotnická, ale také pedagogická témata. V průběhu posledních let pozorujeme zvýšený počet žáků, kteří se potýkají s nadměrnou tělesnou hmotností, současně s absolutním nezájmem o zdravé stravovací návyky a často také s negativním vztahem k tělesné výchově. Vývojové období odpovídající druhému stupni základní školy přitom představuje důležitou etapu ve formování životních návyků, hodnot a postojů, které si dítě může nést do dospělosti.

Na tomto tématu práce je mi blízká kombinace oblasti pedagogiky, zdravého životní stylu, prevence civilizačních chorob a duševního zdraví.

V průběhu mé vlastní pedagogické zkušenosti jsem měla ve školním prostředí možnost také sledovat, jak výrazně může nadváha ovlivňovat nejen fyzickou kondici žáků, ale také jejich sebevědomí, vztah ke spolužákům a zejména obecně ochotu zapojovat se do pohybových aktivit. Mám příležitost být svědkem pozitivní změny u konkrétního žáka, který postupně dokázal změnit svůj přístup k pohybu i ke zdravějšímu životnímu stylu. Důležitou roli v procesu změny tedy nemusí hrát pouze samotné množství pohybu, ale také způsob, jakým je žák k pohybové aktivitě motivován.

Škola tak může mít v oblasti prevence nadváhy a obezity dětí významné postavení. Tělesná výchova i další pohybové aktivity realizované v rámci školního prostředí mohou být nejen prostředkem rozvoje fyzické zdatnosti, ale také nástrojem podpory sebedůvěry, pocitu úspěchu a v neposlední řadě pozitivního vztahu k vlastnímu tělu. Role pedagoga pak přesahuje rámec pouhého předávání pohybových dovedností, protože učitel může svým přístupem významně ovlivnit to, zda žák bude pohyb vnímat jako stresující povinnost nebo jako přirozenou součást života.

Hlavním cílem mé práce je analyzovat možnosti pedagogické motivace k pohybové aktivitě žáků druhého stupně základní školy jako prevence nadváhy a obezity. Dílčími cíli jsou vymezit problematiku nadváhy a obezity u dětí, objasnit význam pohybové aktivity v prevenci, charakterizovat roli motivace a sebedeterminace v procesu změny životního stylu a specifikovat pedagogickou intervenci využitelnou ve školní praxi.

V teoretické části této práce se věnuji vymezení pojmů nadváha a obezita, jejich příčinám a zdravotním i psychosociálním důsledkům. Dále se zaměřuji na možnosti prevence, zejména na význam pohybové aktivity, roli motivace a sebedeterminace, vliv rodiny a možnosti prevence právě na úrovni školy. V závěru teoretické části zmíním konkrétní možnosti pedagogické motivace například v rámci tělesné výchovy, výchovy ke zdraví, venkovní výuky a přestávek.

V praktické části navrhuji pedagogickou intervenci ve formě týdenního plánu pohybových aktivit pro žáky 7. tříd a jeho vyhodnocení.

Respektující, citlivý a podporující přístup pedagoga má potenciál zásadněji ovlivnit vztah žáka k pohybu a také zejména k sobě samému. Nemusí jít tedy nutně jen o navyšování objemu pohybu ve školním prostředí. Ráda bych na tuto skutečnost tímto poukázala a praktickou částí ji minimálně podpořila.

I. Teoretická část

1 Nadváha a obezita u dětí

Podle Světové zdravotnické organizace je obezita chronické onemocnění charakterizované nadměrným hromaděním tělesného tuku, které představuje zdravotní riziko. Určení míry nadváhy a obezity pomocí BMI není u dětí možné. Pro stanovení se používá přepočet na percentily, který zohledňuje také věk a pohlaví jedince a podobně jako u výpočtu BMI dospělých je výsledek orientační a je nutné individuální posouzení a zařazení dalších přesnějších testů (Aldhoon Hainerová, Zamrazilová, 2015). V České republice výzkumy o výskytu obezity u dětí a dospívajících poukazují na zvyšování nadváhy během posledních padesáti let. Velmi znepokojující je také nárůst obézních dětí v mateřských školách (Fraňková a kol., 2015). Určit obezitu u dětí a dospívajících je poněkud obtížnější než u dospělých, protože v období dětství a v průběhu dospívání dochází k fyziologickým změnám objemu tukové tkáně a svalové hmoty v těle.

1.1 Definice nadváhy a obezity

Obezita se řadí mezi civilizační onemocnění a vzhledem ke svému celosvětovému výskytu ji lze označit za pandemii. Od 80. let se její výskyt zdvojnásobil a počet zasažených se odhaduje na více než 600 milionů (Schlegel, Fialová, 2023). Nadváha a obezita však nejsou civilizačním problémem jen dospělé populace, týkají se bohužel i dětí od asi druhého roku života. Zásadním problémem nejsou jen akutní rizika, ale také přímá souvislost s dlouhodobými konsekvencemi. Zde se mimo jiné potvrdil vztah mezi dětskou nadváhou/obezitou a jejím výskytem v dospělosti (Aldhoon Hainerová, Zamrazilová, 2015).

Obezita se zpočátku nechová jako nemoc. S narůstající hmotností se však vždy objeví zdravotní problémy a postupně nabývají na intenzitě. Obezita ovlivňuje metabolismus celého těla - odborně řečeno je to metabolické, psychosomatické a multifaktoriální onemocnění. Nadměrná tuková tkáň (především viscerální, tedy útrobní) je hormonálně aktivní hmota, která produkuje látky, jež následně ovlivňují fungování celého organismu, např. chuť k jídlu, psychické rozpoložení, ukládání či rozkládání tuku (Zdraví a životní styl dětí, 2021).

1.2 Příčiny nadváhy a obezity

Nárůst hmotnosti je způsoben nedostatky a nerovnováhou ve výživovém a pohybovém režimu. Ona nerovnováha v režimu příjmu potravy a výdeji energie má více příčin. Pro účely této práce jsou nejvíce relevantní následující příčiny: nedostatek pohybové aktivity, stravovací faktory (vysoký příjem cukrů, tuků, sladidel, konzervantů, slazené nápoje), nepravidelný denní režim a s tím související poruchy spánku, nižší zdravotní gramotnost a povědomí o zdravé výživě, nadměrné používání digitálních technologií, málo organizovaného sportu (Schlegel, Fialová, 2023).

Je nutné brát v potaz také další proměnné, jak můžeme v mnoha studiích a odborných článcích dohledat. Při bližším pozorování a osobních zkušenostech však k dalším proměnným dospěje s největší pravděpodobností každý z nás i bez vědeckého zkoumání. Na znatelném zvýšení hmotnosti mohou mít velký podíl také následující faktory: stres, spánková hygiena, psychické nastavení (vztah k sobě samému, emoce, vztah k jídlu), mezilidské vztahy, dále kulturní a společenské faktory jako je přístup společnosti a zejména našich blízkých k nadváze a obezitě, samozřejmě predispozice k ukládání tuku (genetické faktory) a v neposlední řadě také vlivy proběhlých či probíhajících onemocnění u daného jedince (Aldhoon Hainerová, Zamrazilová, 2015)

Krátce se zastavím u genetických faktorů, jelikož je na místě zmínit následující skutečnosti. Genetické výzkumy se zaměřují spíše na rizika onemocnění a vrozené poruchy, a tak pro vědce je význam genů pro člověka v oblasti tělesného složení zatím spíše na okraji jejich zájmu. Přesto však je patrné, že neomezené možnosti pro formování postavy nemá nikdo z nás, pokud tedy nepřistoupí k invazivnějším radikálnějším metodám úpravy tělesných proporcí. Obvykle za běžných okolností můžeme v rámci tělesného složení měnit poměr svalové a tukové hmoty našeho těla. Můžeme snížit množství tuku v těle vhodným stravováním (a ještě lépe vytvořit si trvalé zdravé stravovacími návyky) a svalovou hmotu můžeme získat, zpevnit adekvátním cvičením. Avšak nezměníme zcela svůj tělesný typ. Za geneticky dané, tedy málo ovlivnitelné, považujeme především tyto znaky: stavba kostry s danou šířkou pánve, délka kostí, místo ukládání tuků, rychlost metabolismu, zacházení těla s teplem, potenciál k růstu svalů (Schlegel, Fialová, 2023). Ve vztahu k postavě člověka odborníci uvádějí, že somatotyp je dán geneticky zhruba ze 70 %. To znamená, že asi 30 % můžeme přetvářet. Nejpohyblivější složkou somatotypu je množství tuku. Tuk lze cíleně

nahradit svaly. Množství podkožního tuku tedy ovlivnit bez ohledu na genetické dispozice do značné míry lze.

Navíc je mnohem jednodušší zbavit se v dětském věku pěti kilogramů než následně v dospělosti třiceti kilogramů tuku (Zdraví a životní styl dětí, 2021).

1.3 Zdravotní a psychosociální rizika a důsledky

Nadváha a obezita u dětí pro ně zpravidla představuje zdravotní problémy somatického a samozřejmě také psychosomatického původu. Jejich život se tak hned od počátku může zkomplikovat. Mezi nejčastější zdravotní rizika patří diabetes 2. typu, tzv. metabolický syndrom, ortopedické a kosterní vady, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, onemocnění jater, může být narušen vývoj pohlavního ústrojí, děti také trpí různými kožními onemocněními, respiračními onemocněními apod. (Kunešová, 2016).

Neméně důležité jsou ale také psychosociální rizika a důsledky. Děti s nadváhou a obezitou čelí vyššímu riziku stigmatizace, šikany a sociální izolace. Mohou častěji zažívat pocity méněcennosti a kvůli nízkému sebevědomí a zhoršené kvalitě života hrozí riziko depresí, úzkostí, přičemž taková psychická zátěž může zároveň podporovat nefunkční, nezdravé stravovací návyky jako je například emoční přejídání se, čímž vzniká bludný kruh mezi psychickými obtížemi a dalším nárůstem hmotnosti (Schlegel, Fialová, 2023).

Důsledky dětské obezity mohou negativně ovlivnit také studijní výkony, zapojení do kolektivních aktivit. Psychosociální dopady mohou přetrvávat až do dospělosti, a proto nadváha a obezita v dětském věku a dospívání nemusí být jen přechodným problémem, ale dlouhodobým komplikovaným stavem s významnými zdravotními, psychickými a sociálními důsledky. Preventivní opatření by proto měla být zaměřena nejen na redukci hmotnosti jako takové, ale měla by u dětí podporovat psychickou pohodu a posilovat jeho vůli a sebehodnocení (Pastucha, 2011).

2 Prevence nadváhy a obezity u dětí

Prevence nadváhy a obezity u dětí představuje komplexní a dlouhodobý proces, který zahrnuje aspekty biologické, psychologické a sociální. Vedle podpory k pravidelné pohybové aktivitě je důležitý rozvoj vnitřní motivace a zdravého vztahu k sobě samému a také právě vztahu k pohybu jako takovému (efektivní prevence se nezaměřuje jen na redukci tělesné hmotnosti, ale také na podporu zdravého životního stylu dítěte, formování zdravých a dlouhodobě udržitelných návyků v raném věku, posilování kompetencí dítěte k péči o vlastní zdraví a podpora celkového fyzického i psychosociálního zdraví dítěte). Nezastupitelnou roli v prevenci však hraje také aktivní zapojení rodiny a systematická opatření realizovaná ve školním prostředí (Schlegel, Fialová, 2023).

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je jedním ze základních pilířů prevence nadváhy a obezity u dětí. Přispívá k energetické rovnováze, rozvoji pohybových dovedností, správnému tělesnému růstu a vývoji i ke zlepšení psychické pohody. Pohybová aktivita by měla být pravidelná. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv na metabolické zdraví, kardiovaskulární systém, složení těla i kvalitu spánku. Přináší pozitiva nejen po zdravotní stránce, ale také v sociální oblasti např. při hraní kolektivních her. Pohyb může být nástrojem k seznámení se a k nalezení nových kamarádů, k učení se ovládání vlastního těla, k zvládání stresu, k zlepšení nálady v důsledku vyplavení endorfinů, ale i k získání sebedůvěry a zvýšení sebevědomí (Pokorná, 2017).

U dětí do dvanácti let by měl být hlavní důraz na hru a na zábavu, aby získaly lásku k pohybu a ke hře. Dále je dobré v nich rozvíjet základní motorické dovednosti, socializaci a vztah ke kolektivním sportům. Vhodná je minimálně hodina středně náročné aktivity denně (Lišková, Novotný, 2024). Ta však na školách pro děti není a i to může být jeden z důvodů, proč jsou dnes děti často obézní. Později v pubertě je v dětech potřeba podporovat hlavně zdravé sebevědomí a týmového ducha. U teenagerů od čtrnácti do osmnácti let by se už měl klást důraz na strukturu cvičení. Rozvíjet sílu, flexibilitu a vytrvalost (Lišková, Novotný, 2024). Významnou roli hraje také omezení sedavého chování, zejména nadměrného času stráveného u obrazovek. Z hlediska prevence je také důležité, aby pohybová aktivita byla pro dítě přiměřená věku, schopnostem a zájmům. Nadměrný důraz na výkon může vést ke ztrátě

motivace a negativnímu vztahu k pohybu. Naopak podpora radosti z pohybu, herní formy aktivit a pestrost činností zvyšují pravděpodobnost dlouhodobého udržení aktivního životního stylu.

2.2 Motivace a sebedeterminace

Motivace - vnější a vnitřní podněty, které nás vedou k určitému chování - mají klíčovou roli samozřejmě také v udržitelnosti zdravého životního stylu. V kontextu prevence obezity bych vyzdvihla zejména pojem sebedeterminace, která má na udržitelnost změny v přístupu a postojích ke zdravému životnímu stylu dle mého zjištění ještě větší vliv, protože nám určuje, nakolik tu kterou věc dělám z vlastní vůle a vnitřního přesvědčení (Pokorná, 2017).

Vnitřní motivace plyne z potřeb jedince poznávat, učit se, prožívat bez ohledu na „odměny a tresty“ od učitele či skupiny. Přístup k pohybu by měl vycházet z vlastní vůle, z vlastní potřeby vykonávat pohyb, hru apod. Tento druh motivace je efektivnější, stálejší v čase, více také zapojí žáky do výuky a má větší přesah do mimoškolního života (Schlegel, 2023).

Podpora autonomie dítěte, pocitu kompetence a sounáležitosti představuje základní předpoklad rozvoje vnitřní motivace. Dítě s nadváhou či obezitou by mělo mít možnost volby pohybových aktivit, mělo by také zažívat úspěch. Je tedy důležité vytvářet také ve škole ve společnosti ostatních spolužáků respektující a ohleduplné prostředí, podporující pozitivní vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu, nikoli prostředí založené na restrikci, trestech nebo nadměrné kontrole (Schlegel, 2023).

Důležitým faktorem zůstávají však rodiče a jejich podpora a postoj k pohybu, který u dětí budují od malička (Pastucha, 2011).

2.3 Vliv rodiny

V souvislosti s tématem této práce je na místě také uvést, že rodina představuje primární psychosocializační prostředí dítěte a má zásadní vliv na formování jak stravovacích, tak pohybových návyků. Rodiče působí jako vzory chování, organizují denní režim dítěte

a vytvářejí podmínky pro pohyb i stravování. Možnost formovat osobnost přes pohyb, sport je jednodušší do hranice puberty, a tak celkově ve všech aspektech výchovy, vzdělání, podpory a péče o děti by se měly upevňovat v dnešní době také rodičovské kompetence. Navíc podle studie HBSC komplexně zkoumající životní styl mladé generace mají děti v rodinách s nižšími příjmy téměř trojnásobně větší riziko, že budou čelit problémům s obezitou, než děti z bohatších poměrů, a dvakrát větší riziko ve srovnání s dětmi ze střední třídy.

Dle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022 se postoj a přístup rodiny zrcadlí v úrovni, četnosti a oblibě pohybové aktivity u dětí. Obdobným způsobem se do chování dětí a dospívajících promítá, jak se k pohybu a sportu staví jejich kamarádi a vrstevníci.

2.4 Prevence na úrovni školy a kurikulární dokumenty

A právě škola představuje významné prostředí pro realizaci preventivních programů, protože má potenciál oslovit širší populaci dětí bez ohledu na jejich rodinné zázemí, zvyklosti a postoje. Součástí efektivní prevence ve škole je vytváření bezpečného a podporujícího prostředí bez stigmatizace dětí s nadváhou. Vhodná a žádoucí je samozřejmě spolupráce školy právě s rodiči a nejlépe i s odborníky jako je např. školní psycholog. Dále se školy snaží o kvalitní školní stravování s možností výběru ze dvou obědů či prostřednictvím zdravých svačin (Orsánková, 2014).

Dokumentem pro základní vzdělávání je rámcový vzdělávací program (RVP), který obsahuje požadavky na vzdělávací obsah a klíčové kompetence, kterých by měl žák dosáhnout na konci základního vzdělání. Obsah vzdělání je rozdělen do vzdělávacích oblastí, které jsou dále specifikovány na úrovni školních vzdělávacích programů (ŠVP). Témata, jenž se zabývají zdravím, jsou obsažena zejména ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Najdeme je obsažena ale i ve vzdělávacích oblastech Člověk a jeho svět nebo Člověk a příroda (Orsánková, 2014).

Problematika zdravého životního stylu je na druhém stupni základních škol v České republice integrována zejména do oblasti Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Cílem je mimo jiné rozvíjení klíčových kompetencí žáků a vedení žáků k uvědomění si zdraví jako důležité hodnoty v souvislosti s dalšími životními hodnotami, chápání zdraví jako

optimálního stavu fyzické, psychické a sociální pohody a vnímaní pozitivních pocitů při pohybových činnostech, uvědomění si člověka jako individua, který je závislý v různých etapách života na svém vlastním jednání a rozhodování v úrovni mezilidských vztahů a kvalitě prostředí, získávání informací o zdravém životním stylu – co zdraví prospívá a co naopak zdraví poškozuje a ohrožuje, vnímání tělesného vzhledu, psychické pohody a zdatnosti jako k předpokladům pro výběr profese, partnera atd., využívání nabytých informací z oblasti spojených s řešením mimořádných událostí v každodenních rizikových situacích a k následné ochraně zdraví a života, aktivní zapojení se do konání, které podporuje zdraví a propaguje zdravotně prospěšné aktivity v rámci školy i mimo ni (Pokorná, 2017).

Školy podporují prevenci také nabídkou dalších mimoškolních pohybových aktivit jako je například lyžařský výcvik, cyklo-vodácký výcvik, školy v přírodě, adaptační programy, terénní výuky apod.

Pokud bych si mohla dovolit trochu analyzovat dokument Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR a sice Strategii vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (neboli Strategie 2030+), po pročtení mi tam trochu chybí právě ono zakomponování zaměření se také na systematické rozvíjení pohybové gramotnosti dětí, žáků a studentů. Pokud jedním ze strategických cílů Strategie 2030+ je získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní a osobní život, tak minimálně rámcově by problematika pravidelného pohybu dětí a mládeže mohla být nastíněna.

3 Možnosti motivace pedagoga k pohybové aktivitě žáků

S ohledem na shora v předchozích kapitolách uvedené má pedagog ve školním prostředí významnou a přitom v posledních letech nelehkou roli při utváření vztahu žáků k pohybové aktivitě. Škola je místem, kde se mohou postupně rozvíjet nejen pohybové dovednosti, ale také postoje k vlastnímu zdraví, k vlastnímu tělu a k sobě jako osobnosti, v neposlední řadě je možné pozitivně ovlivnit postoje k aktivnímu životnímu stylu.

Na druhém stupni základní školy se u žáků docela často objevuje pokles spontánní pohybové aktivity. Tento pokles souvisí jednak s nástupem puberty (výkyvy nálad, únava, přirozená revolta), jednak se změnou osobních zájmů žáků a jednak s velkým vlivem digitálních technologií a často menším dohledem nad životem svých dětí ze strany rodičů. O to důležitější je citlivý a promyšlený přístup pedagoga, který dokáže žáky k pohybu vhodně motivovat (Schlegel, 2023).

Jak jsem již zmiňovala v této práci, motivace by neměla být založena pouze na povinnosti nebo hodnocení výkonu, ale především podpoře individuálního rozvoje žáka, na pozitivní zkušenosti s pohybem, na pocitu úspěchu, na vhodném nastavení zátěže pro daného jedince. Často se setkávám s tím, že pohyb je ve škole pro žáka vnímán jen jako další školní povinnost, což by bylo skvělé do budoucna tento postoj co nejvíce přenastavit tak, aby žák pohyb vnímal jako přirozenou součást života. Podpora vnitřní motivace obecně dlouhodobě mnohem účinnější než tlak na výkon nebo neustálá kontrola (Schlegel, 2023).

3.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova představuje základní prostor pro podporu pohybové aktivity ve škole. Její význam spočívá nejen v rozvoji fyzické zdatnosti, ale také ve vytváření pozitivního vztahu k pohybu. Důležitým motivačním prvkem je způsob vedení výuky. Pedagog by měl vytvářet bezpečné prostředí, ve kterém se žáci neobávají chyb ani neúspěchu (Váchová a kol., 2020). Citlivý přístup je zvláště důležitý nejen u žáků s nadváhou a obezitou, ale také s nižší pohybovou zdatností.

Motivaci podporuje diferencování činností podle schopností žáků, dále možnost volby aktivit a velice důležité je zaměření se na individuální pokrok namísto srovnávání mezi

spolužáky. Pozitivní zpětná vazba a ocenění snahy mohou významně posílit sebevědomí žáka. Je také efektivní zařazování různorodých aktivit, které osloví širší spektrum sportovního vyžití. Ne každý žák je motivován soutěžními sporty, proto je žádoucí nabízet i kooperativní hry, méně tradiční pohybové činnosti nebo cvičení zaměřená na celkovou pohodu a zdraví. Cílem by mělo být, aby si každý žák našel formu pohybu, která mu vyhovuje. Dlouhodobým cílem tedy není pouze zvýšení pohybové aktivity žáků během školní docházky, ale především podpora pozitivního vztahu k pohybu, který si tito přenesou do svých životů (Váchová a kol., 2020).

Učitel tělesné výchovy by měl korigovat zdroje informací o tělesném ideálu a prostředcích, jak ho dosáhnout. Při výběru tělesných činností je vhodné vycházet z vnitřní motivace žáků založené na vztahu k tělu. Pokud se žáků zeptáme na jejich problémové tělesné partie a potřebu zlepšit jejich tělesný stav, můžeme lépe vysvětlit zařazování některých nepopulárních činností do programu, pracovat s aktivní angažovaností, jež vychází z potřeb žáků (Schlegel, 2023).

Tělesná výchova má mnoho specifik v porovnání s ostatními standardně vyučovanými předměty. Ve své podstatě se jedná o samostatný „malý vesmír“, kde platí mnohdy úplně jiná pravidla než ve zbytku školní výuky (Ní Chróinín et al. 2018 in Schlegel, 2023). Je patrné, že do kvalitního procesu výuky tělesné výchovy zasahují mnohé proměnné. Svou nemalou důležitost zaujímají sociologické a psychologické aspekty, které bývají někdy v didaktickém procesu upozaděny. Je důležité, aby si učitelé uvědomovali, co vše pozitivně i negativně ovlivňuje žáka a co rozhoduje o jejich vztahu k předmětu a pohybu. Paradoxně mohou být tyto aspekty mnohem důležitější než vybavení tělocvičny nebo perfektně zvolená metodická řada (Schlegel, 2023).

Učitel tělesné výchovy v dnešní době by měl mít při všech pohybových aktivitách stále na paměti, že by tělesná výchova neměla umocňovat snížené sebevědomí nebo zhoršený vztah k tělu, ale naopak působit suportivně. Cílem je získávat pozitivní vztah k pohybu a nezanechávat špatné vzpomínky na učitele, tělesnou výchovu nebo dokonce realizované pohybové aktivity. Není chybou dětí, že jsou obézní, proto by za to neměly být „trestané“ přístupem učitele či kolektivu (Schlegel, 2023).

Tyto souvislosti je nutné si uvědomit také při způsobu hodnocení a klasifikaci v tělesné výchově. Učitel v žákovi podporuje vztah k pohybu, péči o zdraví, pomáhá mu

osvojovat si návyky související se zdravým životním stylem, a tak není důležité, zda žák dosáhne určitého měřitelného výkonu nebo předvede technicky správně požadovaný prvek. Tyto aspekty dnes ustupují do pozadí. Při hodnocení v tělesné výchově by měl učitel již zohledňovat také psychologické a sociální faktory (Schlegel, 2023).

3.2 Výchova ke zdraví

Předmět na druhém stupni základní školy Výchova ke zdraví umožňuje žákům porozumět významu pohybové aktivity v trochu širších souvislostech. V hodinách výuky toho předmětu je prostor k diskusi o zdravém životním stylu, prevenci nadváhy a obezity a v neposlední řadě o vlivu pohybu na duševní pohodu.

Motivace v tomto předmětu vychází hlavně z aktivního zapojení žáků. Diskuse, skupinová práce nebo tvorba vlastních plánů pohybových aktivit vedou žáky k přemýšlení o vlastním životním stylu. Pedagog zde působí spíše jako průvodce, který žáky se známí se základními aspekty dané problematiky a který je pak podporuje v samostatném uvažování a jejich vlastní odpovědnost za svoje zdraví. Významná je také práce s postoji a hodnotami. V období dospívání je důležité podporovat zdravé sebepojetí a předcházet negativnímu hodnocení vzhledu či tělesné zdatnosti. Pohyb by měl být prezentován jako prostředek k celkovému zdraví a spokojenosti, nikoli pouze jako nástroj ke změně tělesné hmotnosti (Pokorná, 2017).

3.3 Venkovní výuka a další aktivity

Venkovní výuka a školní aktivity mimo budovu školy představují přirozený způsob, jak podpořit pohyb bez formálního rámce vyučovací hodiny. Pobyt venku přispívá nejen k fyzické aktivitě, ale také ke zlepšení psychické pohody a vztahů mezi žáky.

Zařazování pohybových prvků do jiných předmětů může nenásilnou formou zvýšit celkovou denní pohybovou aktivitu žáků, aniž by docházelo k narušení vzdělávacího obsahu. Pohyb zde není cílem sám o sobě, ale prostředkem k aktivizaci žáků, podpoře koncentrace a lepšímu zapamatování učiva. Současně dochází k omezení dlouhodobého sedavého chování,

které je jedním z rizikových faktorů rozvoje nadváhy a obezity. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání zdůrazňuje, že vzdělávací obsah jednotlivých oblastí je vzájemně propojen a vytváří komplexní celek (MŠMT, 2021). Zdraví a pohyb tak prostupují celým vzdělávacím procesem. Terénní vycházky a výuka, projektové dny nebo sportovní akce školy podporují aktivní zapojení a společné zážitky a prožitky spolužáků.

Níže uvádím vhodné návrhy zařazení pohybu do jiných vyučovacích předmětů než je tělesná výchova:

Přírodopis - terénní výuka (určování druhů rostlin, měření obvodu stromů, odhad výšky stromů, sběr přírodnin a následná analýza), vycházky do přírody, na školní zahradu nebo do blízkého okolí školy umožňují žákům pozorovat ekosystémy, určovat rostliny či živočichy a zároveň se přirozeně pohybovat. Pohyb lze zařadit i v rámci běžné výuky ve třídě například formou stanovišť, kdy se žáci přesouvají mezi jednotlivými úkoly (např. stavba lidského těla, funkce orgánových soustav). Aktivní forma práce podporuje zapojení většího počtu žáků a zvyšuje jejich pozornost.

Fyzika - využití pohybu u témat jako je mechanika, pohyb těles, síla, měření času, výpočet rychlosti, rovnováha a těžiště, experimenty v prostorách školy nebo kolem školy či školním hřišti, kromě propojení teorie a praxe mohou žáci třeba i lépe pochopit abstraktní pojmy.

Pracovní činnosti - práce na školní zahradě (rytí, sázení, zalévání), pozemku, v dílně (práce s dřevem) vyžadují fyzickou aktivitu, manuální zapojení, podpora spolupráce, odpovědnosti.

Zeměpis - práce s mapou a orientace v terénu, práce s kompasem, podpora samostatnosti.

Matematika - například při procvičování příkladů jsou úkoly rozmístěny na různých místech třídy a žáci se mezi nimi přesouvají, měření plochy školního hřiště, tělocvičny apod., podpora pohybu a logického myšlení.

Český jazyk, cizí jazyky - hraní rolí, diskuzní scénky, pohybové hry zaměřené na slovní zásobu, opět práce s textem na stanovištích, podpora kreativity a aktivního zapojení.

Projektové dny zaměřené na zdravý životní styl mohou propojit více předmětů. Například „Týden zdraví“ může zahrnovat pohybové aktivity, workshopy o výživě i měření základních fyziologických hodnot. Sportovní dny, turistické výlety, cyklistické kurzy či adaptační pobyty přinášejí žákům intenzivní pohybový zážitek a zároveň posilují vztahy ve třídě.

Zařazování pohybu do různých předmětů (mezipředmětový přístup) podporuje komplexní přístup ke zdraví. Žáci zažívají, že pohyb není omezen pouze na hodiny tělesné výchovy, ale může být přirozenou součástí každodenního života. Důležitá je však vstřícná spolupráce pedagogického sboru a podpora vedení školy. Systematický přístup, který propojuje více předmětů a aktivit, může mít významný preventivní efekt v oblasti nadváhy a obezity (Schlegel, 2023).

3.4 Přestávky mezi hodinami

Přestávky mezi vyučovacími hodinami představují příležitost ke krátké pravidelné pohybové aktivitě. Škola může podporovat takové aktivní přestávky například zpřístupněním jednoduchého sportovního vybavení v tělocvičně či na školním hřišti nebo vytvořením prostoru pro spontánní pohybové hry. Důležitá je pro žáky dobrovolnost a právě přirozenost těchto pohybových aktivit.

Jak uvádí Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022, může škola přivést děti k pohybu nejen atraktivními hodinami tělesné výchovy, pestrou nabídkou sportovních kurzů, pohybem ve vyučování, kvalitním vybavením a podporou aktivního transportu, ale také pohybově aktivními přestávkami, které mohou dětem nabídnout až 40 % doporučeného množství denní pohybové aktivity.

II. Praktická část

4 Pedagogická intervence

Navrhovaná pedagogická intervence vychází z poznatků uvedených v teoretické části práce, zejména z principů podpory pohybové aktivity jako nástroje prevence nadváhy a obezity. Cílem intervence je vedle zvýšení objemu pohybu žáků také podpora pozitivního vztahu k pohybové aktivitě a rozvoj vnitřní motivace k pohybu u dětí a mládeže. Struktura hodin, volba aktivit i organizační uspořádání jsou přizpůsobeny věku žáků, školnímu prostředí a individuálním rozdílům mezi žáky.

Intervence je koncipována jako týdenní plán pohybových aktivit pro chlapce sedmých tříd základní školy, tedy ve věku 12 až 13 let. Toto období je charakteristické zvýšenou citlivostí na sociální hodnocení, proměnlivou motivací k pohybu a často také poklesem spontánní pohybové aktivity (Blatný, 2016).

4.1 Cíle pedagogické intervence

Hlavním cílem navrhované pedagogické intervence je podpořit pravidelnou pohybovou aktivitu chlapců sedmých tříd základní školy prostřednictvím motivačně orientovaného pedagogického přístupu.

Mezi další dílčí cíle je řazeno například:

- zvýšení celkového týdenního objemu pohybové aktivity žáků,

- rozvíjení základních kondičních schopnosti jako je vytrvalost, síla a obratnost,

- posílení pohybové kompetence žáků,

- podpora spolupráce mezi žáky,

- podpora pohybu i mimo školní prostředí.

Intervence zohledňuje individuální rozdíly mezi žáky a respektuje doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) - minimálně 60 minut střední až intenzivní pohybové aktivity denně.

4.2 Organizační rámec a týdenní plán pohybových aktivit

Intervence je plánována jako vzorový týdenní cyklus. Realizace probíhá v rámci dvou vyučovacích hodin tělesné výchovy, prostřednictvím krátkých aktivních přestávek a formou dobrovolné mimoškolní pohybové výzvy.

Důraz je kladen na diferenciaci obtížnosti jednotlivých cviků, která by měla podpořit zapojení žáků s nadváhou, dále na postupné zvyšování zátěže a minimalizaci výkonového srovnávání. Je také zohledněna skutečnost, že u chlapců obvykle dobře funguje výzva a hra.

Pondělí

Kondiční hodina tělesné výchovy

Cíl: rozvoj vytrvalosti a silových schopností

Struktura hodiny (45 minut):

- Zahřátí (10 min) – pohybová hra střední intenzity
- Kruhový trénink (20 min) – 6 stanovišť:
- Dřepy s vlastní vahou
- Kliky (modifikované varianty)
- Švihadlo
- Běh mezi kužely
- Plank
- Hod medicinbalem
- Týmová hra (13 min) – např. modifikovaný volejbal
- Reflexe (2 min) – krátké sebehodnocení

Motivační principy:

možnost volby obtížnosti cviku

sledování individuálního pokroku

pochvala za snahu.

Úterý

Aktivní přestávky

Cíl: snížení sedavého chování, podpora koncentrace

2× denně 5–7 minut pohybové aktivity ve třídě:

- mobilizační cvičení - balanční stoj na jedné noze, kroužení zápěstí, kotníků, ramen
- jednoduché silové prvky - dřepy s výdrží, výpady vpřed, „židle“ u stěny
- koordinační pohybové hry - křížové pohyby, tleskání na např. sudé číslo, určitou barvu atd.
- tanec - hudební restart - zlepšení nálady

Středa

Dobrovolná pohybová výzva

Cíl: podpora autonomie a dlouhodobější motivace

- Žáci si volí jednu z možností:
- rychlá chůze nebo běh na 20 min
- jízda na kole po dobu minimálně 20 min
- schody místo výtahu
- domluvený počet kroků denně pro ty, co mají krokoměr
- kolektivní sport s vrstevníky

Vhodné jako motivační prvek bez srovnávání výkonu.

Čtvrtek

Dovednostně - technicky zaměřená hodina TV

Cíl: rozvoj herních dovedností při práci s basketbalovým míčem

Struktura hodiny (45 minut):

- motivační zahřátí s míčem (10 min) - dribling, točení míče kolem těla apod.
- práce ve trojicích - přihrávky, uvolnění bez míče, chránění si míče
- střelba na koš z blízké vzdálenosti
- slalom s driblingem

Motivační principy:

možnost volby obtížnosti cviku - možnost pomalejšího tempa

kratší vzdálenosti pro méně jisté žáky
složitější varianty pro pokročilé

V kontextu tématu této práce bych zdůraznila pro žáka motivační přínos takové nebo obdobné (volejbal, házená, fotbal) hodiny, když tento má na výběr možnost volby tempa a obtížnosti (autonomie), sleduje svůj osobní pokrok v krátkém časovém horizontu (kompetence) a má možnost pracovat v malé skupince spolužáků (čímž si s nimi může budovat dobré vztahy). To vše dohromady může podpořit pozitivní prožitek z pohybu, snížit obavy z neúspěchu a vytvořit bezpečné prostředí i pro žáka s nižší pohybovou zdatností.

Hodnocení je zaměřeno na individuální pokrok, nikoli na výkon vůči ostatním.

Pátek

Kooperativní pohybové výzvy

Cíl: rozvoj spolupráce, podpora sounáležitosti, vzájemné pomoci, ohleduplnosti

Týmová výzva - společný cíl:

- společně zvládnout 111 přihrávek bez spadnutí míče na zem
- společně vydržet plank po dobu tří minut
- společné dosažení 67 dřepů jako tým - každý přispívá dle svých možností

Týden je zakončen týmovou aktivitou zaměřenou na spolupráci žáků, kdy hodnocena je právě podpora, snaha, fair play.

4.3 Diferenciace a podpora žáků s nadváhou

Intervence samozřejmě zahrnuje úpravy pro žáky s nadváhou či nižší pohybovou zdatností. Takovým žákům stejně jako těm s potřebou podpůrných opatření jsou nabízeny například:

- alternativní cviky
- snížená intenzita zadaných cviků

- individuální přiměřené cíle
- důraz se klade na snahu, přístup a osobní progres
- žáci nejsou veřejně hodnoceni

4.4 Očekávané přínosy a evaluace intervence

Očekávané přínosy jsou rozděleny do tří základních oblastí – fyzické, psychologické a sociální.

Přínosy ve fyzické oblasti

V oblasti tělesné zdatnosti můžeme očekávat:

- zvýšení celkového objemu pohybové aktivity v průběhu týdne
- zlepšení základních kondičních schopností (vytrvalost, síla, obratnost)
- postupné zlepšení koordinace pohybů
- omezení dlouhodobého sedavého chování prostřednictvím aktivních přestávek

U žáků s nadváhou může pravidelné zapojení do pohybových aktivit přispět k postupné úpravě tělesné hmotnosti. Vzhledem ke krátkodobému charakteru modelového týdne však nelze očekávat výrazné změny tělesné hmotnosti, cílem je mimo jiné nastartování dlouhodobějších změn životního stylu.

Přínosy v psychologické oblasti

V souladu s teoretickými východisky práce můžeme očekávat:

- rozvoj vnitřní motivace k pohybu
- zvýšení sebedůvěry při pohybových aktivitách
- snížení obav z hodnocení a výkonového srovnávání

Důraz na individuální pokrok, možnost volby obtížnosti a zakomponování formativního hodnocení mohou přispět k pozitivnímu prožívání tělesné výchovy (Schlegel, 2023). U žáků s nižší pohybovou zdatností lze očekávat zmírnění negativních emocí spojených s pohybem a postupné budování pozitivního vztahu k tělesné aktivitě a také k tělesné výchově jako takové.

Přínosy v sociální oblasti

Kooperativní aktivity a týmové výzvy mohou přispět k:

- posílení vztahů mezi spolužáky
- rozvoji schopnosti spolupracovat a být ohleduplný k jinakosti druhého člověka
- zvýšení pocitu sounáležitosti ve třídě
- vytváření bezpečného a podporujícího klimatu

V kontextu prevence nadváhy a obezity je právě pozitivní sociální prostředí významným faktorem, který může podporovat dlouhodobé udržení pohybové aktivity (Schlegel, 2023).

Vzhledem k omezenému časovému rozsahu intervence neočekávejme výrazné fyziologické změny. Přínos intervence spočívá zejména v oblasti motivace, pozitivního postoje k pohybu a budování zdravých nejen pohybových návyků.

Evaluace intervence je zaměřena především na zjištění změn v oblasti pohybového chování, motivace a subjektivního prožívání pohybových aktivit.

Pedagogické pozorování

Učitel sleduje a formou stručných poznámek zaznamenává míru zapojení žáků do aktivit, ochotu účastnit se dobrovolných výzev, spolupráci v týmu, změny v přístupu konkrétních žáků.

Sebehodnocení žáků

Krátká ústní reflexe umožní sledovat jak žáci hodnotí svůj pokrok, zda vnímají zlepšení, jaké aktivity je bavily nejvíce. U konkrétního žáka lze využít i strukturovaný rozhovor nebo dotazník.

Jednoduché kondiční měření

Na začátku a po ukončení delšího několikatýdenního cyklu lze orientačně sledovat např. počet dřepů za daný čas, výdrž v planku, čas na krátkém běžeckém úseku. Důležité je prát v potaz, že cílem není výkonové srovnání mezi žáky, ale zaznamenání individuálního posunu.

Hodnocení motivace

U vybraných žáků můžeme hodnotit změnu v postoji k tělesné výchově, ochotě účastnit se pohybových aktivit individuálně, v menších skupinkách, ve větších skupinách, samostatném zapojení do pohybu mimo školu.

Navržená pedagogická intervence propojuje pravidelnou pohybovou aktivitu, podporující přístup pedagoga a pozitivní a bezpečné klima ve škole. Záměrem není jenom zvýšení fyzické zdatnosti, ale také rozvoj dlouhodobé vnitřní motivace žáka k pohybu. Jsou respektovány rozdíly mezi žáky a je podporována jejich osobní odpovědnost za vlastní zdraví.

III. Závěr

Problematika nadváhy a obezity u dětí představuje v současné době jedno z významných témat nejen zdravotnických, ale i pedagogických. Školní prostředí je místem, kde se formují postoje, návyky i vztah k vlastnímu tělu a pohybu. Právě zde má pedagog možnost ovlivnit, zda bude pohyb vnímán jako přirozená a radostná součást života, nebo jako nepříjemná povinnost spojená s výkonovým tlakem a obavami z hodnocení.

V teoretické části práce jsem poukázala na komplexnost problematiky nadváhy a obezity, která není pouze otázkou vyvážení poměru příjmu a výdeje kalorií, ale je také výsledkem působení dalších proměnných jako jsou biologické, sociální i psychologické faktory. Prevence by měla být systematická a citlivá, založená na podpoře zdravého životního stylu a vytváření pozitivních návyků již v dětském věku. Významnou roli sehrává pohybová aktivita, která přispívá nejen k fyzickému zdraví, ale také k psychické pohodě, sebedůvěře a kvalitě mezilidských vztahů.

Důležité je zde si také uvědomit významný vliv vnitřní motivace. Ukazuje se, že dlouhodobá ochota k pohybové aktivitě nevychází z vnějšího tlaku či kontroly, ale z vnitřního přesvědčení a pozitivních prožitků. Pokud jsou naplňovány potřeby důvěry, sebevědomí, respektu a samostatnosti dítěte, může se pohyb stát přirozenou součástí života dítěte. Právě způsob pedagogického vedení, forma hodnocení a celkové klima ve třídě mohou tento proces významně ovlivnit.

V praktické části je navržena pedagogická intervence v podobě týdenního plánu pohybových aktivit pro chlapce sedmých tříd základní školy. Intervence je koncipována tak, aby odpovídala požadavkům vývojových specifik rané adolescence a současně podporovala nejen zvýšení objemu pohybu, ale hlavně pozitivní vztah k pohybové aktivitě jako takové. Důraz je obecně kladen na diferenciaci ve výuce a vedení žáků, dále na možnost volby, na spolupráci a sledování individuálního pokroku místo výkonového srovnávání.

Navržená pedagogická intervence může být jedním z možných kroků směrem k citlivější a motivačně orientované výuce tělesné výchovy. I malé změny v přístupu pedagoga mohou mít dlouhodobý dopad na to, jak dítě bude pohyb vnímat v budoucnosti. Pokud se nám podaří vytvořit prostředí, ve kterém se žák bude cítit bezpečně, bude

podporován ve své snaze a bude zažívat pocit úspěchu, značně tím zvýšíme pravděpodobnost toho, že si k pohybu vytvoří dlouhodobý ne-li trvalý vztah.

Hlavním cílem této práce bylo analyzovat možnosti pedagogické motivace k pohybové aktivitě žáků druhého stupně základní školy jako prevence nadváhy a obezity. Tento cíl byl postupně naplňován prostřednictvím teoretické analýzy odborných zdrojů a následného návrhu konkrétní pedagogické intervence využitelné ve školní praxi.

Dílčím cílem bylo vymezit problematiku nadváhy a obezity u dětí. Tento cíl byl splněn v první kapitole teoretické části, kde byly definovány základní pojmy, popsány příčiny vzniku nadváhy a obezity a analyzována jejich zdravotní i psychosociální rizika. Tím byl vytvořen teoretický rámec pro pochopení závažnosti dané problematiky. Dalším dílčím cílem bylo objasnit význam pohybové aktivity v prevenci nadváhy a obezity a charakteristika role motivace a sebedeterminace v procesu změny životního stylu, přičemž tato problematika byla rozpracována v kapitole věnované prevenci, kde byl zdůrazněn význam pravidelné pohybové aktivity, dále význam sebedeterminace, bylo poukázáno na význam podpory autonomie, kompetence a vztahovosti jako předpokladu rozvoje vnitřní motivace k pohybové aktivitě.

Cílem bylo také specifikovat pedagogickou intervenci využitelnou ve školní praxi. Tento cíl byl naplněn v praktické části práce, kde byl navržen model týdenního plánu pohybových aktivit pro žáky sedmých tříd základní školy. Intervence byla koncipována v souladu s teoretickými východisky práce a zaměřena nejen na zvýšení objemu pohybu, ale především na podporu pozitivního vztahu k pohybové aktivitě prostřednictvím motivačně orientovaného přístupu.

Zpracování této práce pro mě znamenalo potvrzení toho, že role pedagoga v oblasti prevence není založena pouze na předávání informací či organizaci vzdělávacích a výchovných aktivit, ale také právě na způsobu vedení, komunikace, podpory a vnitřního nastavení. Věřím a doufám, že citlivý, respektující a motivačně orientovaný přístup může přispět k tomu, aby se pohyb stal přirozenou a pozitivní součástí života žáků a studentů, a tím i jedním z nástrojů prevence nadváhy a obezity nejen v období dětství a dospívání, ale také pak v dospělém a pozdějším věku života člověka.

IV. Seznam použité literatury a elektronické zdroje

1. Active Healthy Kids Czech Republic. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2022 [cit. 2026-02-20]. Dostupné z: Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022

2. Aldhoon Hainerová, I., Zamrazilová, H. 2015. *Zdravotní a psychosociální komplikace obezity u dětí a dospívajících*. Pediatrie pro praxi, 16 (3): 150-153

3. Blatný, M. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3

4. Fraňková, S., Pařízková, J. a Malichová, E. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9

5. Kunešová, M. *Základy obezitologie*. Praha: Galén, 2016. ISBN 978-80-7492-217-6

6. Lišková, K. a Novotný, M. *Tajemství zdravého pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2024. ISBN 978-80-267-3017-0

7. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+* [online]. Praha: MŠMT, 2020 [cit. 2026-02-20]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-2030-plus

8. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2026-02-21]. Dostupné z: https://www.msmt.cz

9. Orsánková, H. *Preventivní programy v boji proti obezitě na základních školách: Bakalářská práce*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta pedagogická, 85 Katedra antropovědy a zdravovědy, 2014. Vedoucí práce MUDr. Milada Bezděková, Ph. D.

10. Palaščák, R. a kol. *Zdraví a životní styl dětí.* Univerzita Palackého v Olomouci, 2021

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

12. Pokorná, H. *Nadváha a obezita u dětí – problém současnosti: Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2017. 88 s., 20 l. příl. Vedoucí diplomové práce: PhDr. Mgr. Jitka Slaná Reissmannová, Ph.D.

13. Schlegel, P. a Fialová, L. *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Praha: Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5406-5

14. Váchová, A. a kol. *Zdraví a životní styl školní mládeže*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2020. ISBN 978-80-7071-469-3

15. World Health Organization. (2006). *WHO Child Growth Standards* [online]. Geneva: WHO,2006 [cit. 2026-02-21]. Dostupné z: https://www.who.int/tools/child-growth-standards

V. Anotace

Tato závěrečná práce se zabývá problematikou dětské nadváhy a obezity v kontextu školního prostředí a možnostmi její prevence prostřednictvím pedagogického působení. Teoretická část vymezuje základní pojmy související s nadváhou a obezitou u dětí, popisuje jejich příčiny a analyzuje zdravotní i psychosociální rizika a důsledky. Dále se zaměřuje na preventivní strategie, zejména na význam pravidelné pohybové aktivity, roli motivace a teorie sebedeterminace, vliv rodinného prostředí a možnosti prevence na úrovni školy v souladu s kurikulárními dokumenty. Samostatná kapitola je věnována konkrétním možnostem pedagogické motivace žáků k pohybové aktivitě v rámci tělesné výchovy, výchovy ke zdraví, venkovní výuky i organizace přestávek. Praktická část představuje realizaci pedagogické intervence v podobě týdenního plánu pohybových aktivit. Cílem práce je poukázat na význam role pedagoga při podpoře pohybové aktivity žáků a na možnosti systematického přístupu k prevenci nadváhy a obezity ve školním prostředí.

Klíčová slova:

nadváha; obezita; prevence; pohybová aktivita; pedagogická motivace; sebedeterminace; žáci druhého stupně ZŠ; školní prostředí, pohyb, motivace, zdraví, aktivní životní styl, duševní pohoda, vliv pedagogické motivace, pohybová aktivita ve školním prostředí

Anotation

This bachelor thesis addresses the issue of childhood overweight and obesity in the context of the school environment and the possibilities of its prevention through pedagogical influence. The theoretical part defines the basic concepts related to overweight and obesity in children, describes their causes, and analyses the associated health and psychosocial risks and consequences. Furthermore, it focuses on preventive strategies, particularly the importance of regular physical activity, the role of motivation and self-determination theory, the influence of the family environment, and the possibilities of prevention at the school level in accordance with curricular documents. A separate chapter is devoted to specific possibilities of pedagogical motivation of pupils towards physical activity within physical education, health education, outdoor learning, and the organization of school breaks.

The practical part presents the implementation of a pedagogical intervention in the form of a weekly physical activity plan

The aim of the thesis is to highlight the importance of the teacher's role in promoting pupils' physical activity and to emphasize the possibilities of a systematic approach to the prevention of overweight and obesity within the school environment.

Key words:
overweight; obesity; prevention; physical activity; pedagogical motivation; self-determination; lower secondary school pupils; school environment; movement; motivation; health; active lifestyle; mental well-being; influence of pedagogical motivation; physical activity in the school environment

Autor: Mgr. Aneta Mančíková
Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Jitka Tomanová, Ph.D.
Název práce: Možnosti pedagogické motivace k pohybové aktivitě žáků druhého stupně základní školy jako prevence nadváhy a obezity
Téma práce anglicky: Possibilities of pedagogical motivation for physical activity od second-grade elementary school students as a prevention of overweight and obesity
Počet stran práce: 30
Počet příloh: 0