

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Eliška Schichová

Pohybová aktivita a pohybový režim

žáka 1. stupně základní školy

Olomouc 2019

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

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

V Olomouci dne 8. 04. 2019

.....

podpis

Děkuji Doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad, konzultací a materiálových podkladů. Dále bych ráda poděkovala všem základním školám, které mi pomohly při získávání potřebných informací ke zpracování výzkumného šetření a samozřejmě také své rodině za podporu při studiu.

Obsah

1 ÚVOD	6
2 CHARAKTERISTIKA ŽÁKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
2. 1 Anatomická a fyziologická specifika	8
2. 2 Psychologická specifika	10
2. 3 Sociální specifika	13
3 POHYB, POHYBOVÁ AKTIVITA, POHYBOVÝ REŽIM	15
3.1 Pohyb.....	15
3.2 Pohybová aktivita.....	16
3.2.1 Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti	18
3. 3 Pohybová aktivita a její vliv na zdraví dítěte	21
3. 3. 1 Doporučené pohybové aktivity na podporu zdraví dítěte.....	23
3. 3. 2 Pyramida pohybu.....	24
3. 4 Důsledky pohybové inaktivity	26
3. 4. 1 Obezita.....	28
3. 4. 2 Vadné držení těla	30
3. 4. 3 Kardiovaskulární onemocnění.....	32
3. 5 Pohybový režim žáka 1. stupně základní školy	33
3. 5. 1 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání .	35
3. 5. 2 Organizační formy tělesné výchovy	38
3. 5. 3 Mimoškolní pohybová aktivita.....	41
3. 5. 3. 1 Organizace nabízející pohybové aktivity pro děti	42
3. 5. 4 Projekty podporující zdraví a pohyb žáků.....	43
4 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY	46
6 METODIKA	48
6.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	48
6.2 Charakteristika sledovaných škol.....	50

6.3 Organizace výzkumu.....	52
6.4 Statistické metody a techniky.....	53
7 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ.....	54
7.1 Intenzivní pohybová aktivita.....	54
7.2 Středně zatěžující pohybová aktivita	56
7.3 Chůze.....	58
7.4 Sezení.....	60
7.5 Sportovní kroužky ve škole.....	61
7.6 Sportovní kroužky mimo školu.....	64
8 DISKUSE.....	69
9 ZÁVĚRY.....	71
10 SOUHRN.....	74
11 SUMMARY.....	76
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ.....	78
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	84
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ.....	85
SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK.....	85
SEZNAM POUŽITÝCH GRAFŮ.....	86
11 PŘÍLOHY.....	88

1 ÚVOD

Problematika pohybové aktivity je trendem dnešního života. U většiny jedinců, ať u dětí nebo dospělých, začíná převládat sedavý způsob života. Je zaznamenán celkový úbytek fyzické námahy a pohybu. Ve světě moderních technologií, kdy nám tyto vychytávky usnadňují veškerou práci, člověk přestává mít zájem o aktivní činnost a dává přednost pohodlnějšímu stylu života. Měli bychom mít na paměti, že pohybová inaktivita vede k mnoha civilizačním chorobám a nemocem. Mezi ty nejznámější patří výskyt obezity, vadné držení těla, kardiovaskulární onemocnění, ale také psychické poruchy. Už jen tyto rizikové faktory by měly člověka vést k zamyšlení, proč začít s aktivní životosprávou. Pohybová aktivita s sebou přináší nespočet benefitů, které mají blahodárné účinky pro populaci jak po fyzické stránce, tak po té psychické.

Mladší školní věk patří mezi klíčová období jedince, protože právě zde se utváří celoživotní postoj k pohybovým aktivitám a návyk na určitý pohybový režim. Žáci ve věku 6 – 11 let se učí velmi rychle novým dovednostem. Jakožto budoucí pedagog často ve školách vídávám, že děti upřednostňují trávení času u mobilních telefonů nebo u počítačů. Proto považuji za povinnost rodičů i školy, informovat žáka o výhodách pohybové aktivity a zvolit vhodnou formu motivace. Ta hraje zásadní roli, neboť nechceme, aby dítě konalo sportovní činnosti pod tlakem, ale proto, že samo chce.

V teoretické části si přiblížíme poznatky o pohybové aktivitě, o jejích příznivých výhodách a negativních dopadech v případě inaktivity. Seznámíme se také s projekty podporujícími zdraví a pohyb. Dále si přiblížíme některé sportovní organizace nabízející sportovní činnosti. Součástí je také charakteristika mladšího školního věku.

V empirické části si klademe za hlavní cíl zmapovat a posoudit úroveň pohybové aktivity žáků 1. stupně základní školy a jejich pohybový režim. Ke zhodnocení úrovně nám poslouží krátká verze dotazníku IPAQ. Součástí výzkumu bude také zjistit, zda má kvalitní sportovní vybavení školy vliv na celkovou aktivitu žáka. Environmentální podmínky zaznamenáme do SWOT analýzy.

Téma diplomové práce jsem si zvolila hlavně pro velký zájem o tuto problematiku. V budoucím povolání je mým osobním cílem vést žáky k pohybové aktivitě, poskytnout jim atraktivní nabídku sportovních činností, ve kterých mohou rozvíjet své pohybové dovednosti. Chtěla bych u dětí budovat pozitivní vztah k aktivnímu způsobu života a podporovat je ve zdravé životosprávě.

2 CHARAKTERISTIKA ŽÁKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Jedním z důležitých mezníků v životě dítěte je nástup do školy. Dítě se stává školákem a s touto novou rolí přichází mnoho nových povinností, pravidel a změn. Rodina i učitelé by se měli snažit, aby vstup do školy byl co možná nejpříjemnější a od počátku se pěstoval pozitivní vztah žáka ke škole. Ve škole bude dítě trávit podstatnou část dne a bude se tu rozvíjet jeho osobnost. Žák se bude setkávat s hodnocením vlastní osoby. Ať už je to hodnocení od vrstevníků (v kolektivu oblíbený – neoblíbený, úspěšný – méně úspěšný) nebo od učitele, vychovatele. Každé dítě touží po kladném ohodnocení, prosazení se, být v něčem úspěšný. Negativní hodnocení může být pro žáka frustrující, ale někdy se mu nevyhneme.

Žák musí být na povinnou školní docházku připraven jak po fyzické stránce, tak po psychické. Obecně tento termín nazýváme školní zralost. Školní zralost pro dítě znamená úspěšný start do světa učení. Podle Matějčka (1994) by dítě mělo být připravené na náročnost vzdělávacího procesu a také na nároky kladené na jeho organismus. Dále by mělo být připravené na přijímání velkého množství informací spojené s nástupem do školy. A neposledně by mělo být schopné vypořádat se s citovými i společenskými nároky.

Ve své knize Novotná, Hříchová a Miňhová (2012) podotýkají, že velmi častá je i školní nezralost a tím pádem dochází i k odkladu školní docházky. Důvodem může být přechod ze školky do školy. Tím se u dítěte zvyšuje výskyt labilitu pozornosti, ale i hyperaktivity. Neklidné děti se mohou stát ve třídě neoblíbené a spolužáci je mohou odmítat. Také nedostatečná koncentrace může vést k nedostatkům paměti.

Obdobím mladšího školního věku a jeho definováním se zabývá mnoho autorů. Thorová (2015) vymezuje termín mladší školní věk takto: „*Dolní hranici středního dětství (nazývaného často jako mladší školní věk) tvoří období, kdy dítě dosahuje školní zralosti, horní hranicí je nástup puberty. Období raného středního dětství trvá od 6 do 9 let, pozdní střední dětství se označuje také jako prepubescence a trvá od 10 do 11/ 12 let. Za počátek období se často považuje nástup dítěte do školy, což je u řady dětí v 7 letech.*“ (Thorová, 2015, s. 402)

Vágnerová (2005) ve své publikaci rozděluje školní věk na 3 období. První období v rozmezí 6 – 7 let do 8 – 9 let nazývá raný školní věk. Druhé období v rozmezí 8 – 9 let do 11– 12 let nazývá střední školní věk. Třetí období končící dovršením 15 let nazývá starší školní věk.

Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek (2017) vymezují mladší školní věk jako období od 6– 7 let do 11– 12 let.

Kučera a kol. (2011) vidí mladší školní věk jako určitou vývojovou etapu, která je významně spjata s pohybovou aktivitou. Mění se její kvalita i kvantita.

2. 1 Anatomická a fyziologická specifika

Děti mladšího školního věku mají mnohá anatomická specifika. Dítě do 6 let svého života roste poměrně rychle. Třetiny své konečné váhy v dospělosti a více než dvou třetin tělesné výšky dosahuje právě v těchto letech. Velikost mozku odpovídá z 95 % mozku dospělého jedince (Příhoda, 1963).

Při vstupu do školy by dítě mělo měřit zhruba 117 cm a vážit by mělo okolo 21 kg. V období mladšího školního věku je průměrný nárůst výšky u dívek a chlapců zhruba 5 cm za rok a nárůst hmotnosti se pohybuje okolo 3 kg ročně (Matějček, Pokorná, 1998; Machová, 2002).

Růstové tempo je ustálené a poměrně pravidelné, což zapříčiňuje i přibývání podkožního tuku. S přibýváním podkožního tuku jsou tělesné tvary plnější. Již v tomto věku se postava chlapců a dívek lehce odlišuje. Příkladem může být širší pánev u dívek. Naopak u chlapců je typickým znakem zase širší hrudník nebo ramena. Rozdíl ve výšce u děvčat a chlapců přichází v období puberty, kdy u děvčat toto období přichází dříve. Proto jsou dívky ve věku 11 – 13 lety většinou vyšší než chlapci (Vágnerová, 2005).

Typickým znakem pro toto období je také výměna chrupu. Zhruba do 3 let života dítěti roste mléčný chrup. Mezi 6. a 7. rokem je mléčný chrup postupně nahrazen za chrup trvalý. Mezi vývojové zvláštnosti kosterní soustavy patří postupná osifikace kostí, kdy se chrupavky či vaziva mění na kosti. Tento proces končí v podstatě až v době dospívání. Důležitou oporou kosterní soustavy je páteř, která se od narození značně mění. Zakřivení páteře se dotváří a stabilizuje právě v mladším školním věku. Do 10 let je růst délky páteře zdlouhavý proces a mnohdy i velmi nerovnoměrný (Kopecký, Cichá, 2005).

Svalová soustava dítěte se jen nepatrně liší od soustavy dospělého jedince. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že svaly dítěte jsou bledší a také obsahují méně bílkovin a více vody. To způsobuje větší unavitelnost svalů. Rozdíly ve svalové hmotě u chlapců a dívek můžeme spatřovat hlavně v pubertě. Vlivem pohlavního dospívání dochází u chlapců k většímu nárůstu svalů. V tomto věku jsou vhodné jen krátkodobé výkony, kde není kladen velký nárok na přesnost pohybů (Machová, 2002; Kopecký, Cichá, 2005).

Rozdíly můžeme zaznamenat i v dýchacím systému a kardiovaskulárním systému dítěte oproti dospělému jedinci. Klidová dechová frekvence u dítěte je přibližně 20 – 23 dechů/ min, kdežto u dospělého člověka to je 14 – 16 dechů/ min. Dítě mladšího školního věku dýchá povrchně a zpravidla je toto dýchání rychlejší. Klidová tepová frekvence s přibývajícím věkem postupně klesá. Pro představu, u tříletého dítěte je to cca 110 tepů/ min., u sedmiletého již pouze 95 tepů/ min., u dospělého jedince se klidová tepová frekvence pohybuje v rozmezí 60 – 90 tepů/ min. (Kouba, 1995; Kodým a kol., 1985).

Mozek žáka mladšího školního věku dosahuje již v 7 letech stejné hmotnosti jako u dospělého jedince. Postupně se vyvíjí a díky zdokonalování nervových spojů dochází k lepší koordinaci pohybů dítěte. Zlepšení můžeme vidět v rozvoji vytrvalosti, pohyblivosti a obratnosti. Nyní se rozvíjí i jemná motorika, předtím spíše motorika hrubá. Růst mozku můžeme pozorovat až do 10 roku dítěte, poté se však růst centrální nervové soustavy zpomaluje (Říčan, 2006; Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

S nástupem do školy se pojí i úbytek spontánní pohybové aktivity, jehož častým důvodem je právě dlouhé sezení v lavici. Pro žáka nastává celková změna denního režimu. Dítě si musí zvykat na nové povinnosti. Je potřeba, aby si pedagog uvědomil, jak na žáky tato změna může působit a jaký dopad má na ně taková zátěž. Zlobení a vrtění jsou přirozenou součástí dítěte, když nastoupí do školy. Vyrovnává si tak nedostatek pohybové aktivity, na kterou bylo dříve zvyklé (Kučera a kol., 2011).

Je velmi vhodné děti vést k pohybovým aktivitám, hrám a rozvíjet jejich dovednosti a schopnosti. Dle Vágnerové (2005) je mladší školní věk považován za „zlatý věk motorického učení“. Dítě projevuje zájem o pohyb, sportovní činnosti a aktivity. Právě toto období je ideální na osvojení si nových sportovních aktivit, jelikož si dítě aktivity osvojuje snadno a rychle. Jednoduše stačí předvést požadovaný pohyb a dítě bez větších problémů pohyb zopakuje. Dítě mladšího školního věku je již schopné své pohyby kontrolovat. Také narůstá vytrvalost a zvyšuje se jeho rychlost.

Dle Kouby (1995) se rozvojem motoriky zlepšují i poznávací funkce, díky kterým dítě může získávat nové poznatky a informace. Stavem motoriky se také může diagnostikovat zdravý vývoj dětského jedince. Děti, které jsou motoricky zdatné, mohou být v kolektivu oblíbenější.

Je důležité dítě v pohybových aktivitách motivovat a podporovat, protože s jeho nedostatkem zájem o pohyb upadá. Zároveň je nutné respektovat biologický věk dítěte a dbát na to, aby nebylo přetěžováno. Velkým přínosem pohybu je i zmírnění napětí, které dítě může pociťovat. Pohybové aktivity navodí uvolnění a vrátí jej do duševní rovnováhy (Šimíčková-Čížková a kol., 2003; Havlíčková, 1994).

2. 2 Psychologická specifika

Přechod do školy je pro dítě velmi důležitým mezníkem v životě. Dítě tuto změnu intenzivně vnímá, stává se z něj školák a je to pro něj nová životní fáze. Právě škola hraje velkou roli v tom, jak se osobnost dítěte bude nadále rozvíjet. V mladším školním věku dochází k různým změnám, a to například v poznávacích procesech nebo v citovém a společenském vývoji (Vágnerová, 2005).

Ke zvláštnostem mladšího školního věku patří rozvíjení paměti a také představivosti. V procesu učení dítě nabývá nových vědomostí. S vývojem dítěte narůstá také schopnost abstraktního myšlení (Perič, 2004).

Velký vliv na psychický vývoj dítěte má hra a ve vývoji dítěte hraje důležitou roli. Díky hře můžeme odbourávat napětí a stres, proto je velmi vhodné je do výuky zařazovat. Dále hrou procvičujeme paměť, pozornost a myšlení. Velmi oblíbené jsou hry pohybové a soutěživé. Bohužel v dnešní době školáci často dávají přednost počítačovým hrám a pasivní zábavě před tou aktivní (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017)

Novotná, Hříchová, Miňhová (2012) ve své publikaci upozorňují na možný výskyt neuróz nebo fobií ze školního prostředí. Problém se může objevit i v životospřávě. Je to například nechutenství nebo různé poruchy příjmu potravy. Tyto nepříjemnosti se nejčastěji objevují u žáků 1., 3., a 4. tříd.

Vnímání

Dle Vágnerové (2005) je vnímání dítěte ovlivněno jeho zkušeností. Při učení může dítě čerpat právě ze svých zkušeností a dosavadních zážitků. Žák objevuje také nové vztahy a souvislosti. Pedagog by neměl žáka přehlcovat informacemi, protože žák mladšího školního věku nedokáže takové množství dostatečně vnímat. Čím více pedagog využívá názorných ukázek, tím lépe. Momentální psychický a fyzický stav může výrazně ovlivnit žákovo vnímání (Kodým a kol., 1985).

Zrakové vnímání – v mladším školním věku se dítě začíná lépe orientovat ve směrech a na ploše, tyto schopnosti může využít například při orientaci na mapě. Pro dítě je také snadnější vstřebat informace, které jsou prezentovány vizuálně. Dítě si je schopné tyto informace lépe zapamatovat a dále využít (Thorová, 2015).

Sluchové vnímání – toto vnímání se rozvíjí poměrně rychle. Ve věku 6 let dovede dítě již plně rozlišovat všechny zvuky mluvené řeči. Když je dítě roztržité, je pro něj těžší vnímat rychlejší řeč, proto je nutné, aby bylo soustředěné (Vágnerová, 2005).

Myšlení

Na rozvoji myšlení se významně podílí školní výuka. Ve vyučovacím procesu se žák učí porovnávat informace, rozebrat informace či je rozlišit. Důležitá je osobnost učitele a to, jaké činnosti ve výuce zvolí. Také motivace i pochvala by měla být součástí každého vyučovací jednotky. Myšlení dítěte opět vychází z jeho zkušeností a je vázáno na realitu. Dítě mladšího školního věku dychtí po nových informacích. K tomu patří i poznávání reálného světa. Zvyšuje se zájem o to, jak věci ve světě fungují, podle jakých pravidel se svět řídí. Logické myšlení se v mladším školním věku postupně rozvíjí (Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017; Vágnerová, 2012).

Fantazie

Každé dítě se vyznačuje velkou představivostí. Je však nutné, aby dokázalo rozlišit skutečný svět od fantazie. Fantazii můžeme podporovat například pomocí různých her a aktivit zaměřené na její rozvoj. V tomto věku však snění ustupuje a žáci se postupně začínají orientovat na realitu (Šulová, 2014; Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Paměť

Žáci mladšího školního věku se vyznačují mechanickou pamětí, která u nich převládá. Platí, že si snadno zapamatují látku, které ale nemusí porozumět. Paměť u žáka můžeme lépe rozvíjet s předvedením názorné ukázky. Podporujeme tak i jeho vnímání a s daným učivem se rychleji ztotožní. Postupem času se vyvíjí i zapamatování záměrné a s tím i logické mínění. I tady je na místě zmínit, že je velmi důležitá podpora a motivace ze strany pedagoga. Propojení nových znalostí s těmi staršími může být pro dítě obtížné. Proto pomoc pedagoga je žáky vítána (Šimíčková-Čížková a kol., 2003).

Pozornost

Pro žáka mladšího školního věku již není těžké udržet pozornost déle. Vyučující má velký podíl na tom, zda dokáže vzbudit zájem a pozornost ve třídě. Může volit různé organizační formy a metody. Doporučuje se časté střídání aktivit, kterými si dále zajistíme aktivitu dítěte. U mladšího školního věku je typická bezděčná pozornost. Obvykle dítě upoutá vše, co je něčím nápadné a jiné. Proto u dítěte musíme rozvíjet i pozornost záměrnou (Kodým a kol., 1985).

Řeč

S řečí souvisí schopnost komunikace, která je důležitá při předávání i získávání informací. Řeči se každý z nás učí od narození a je to velmi složitý proces. V podstatě až do sedmého roku života je výslovnost nestabilní. Fixovat se začne pořádně až v následujících letech, ale bohužel i se špatnou výslovností. Rodič, pedagog či jiný vzor mohou ovlivnit správnost výslovnosti, proto je nutné dítě kontrolovat a případné chyby opravovat (Machová, 2002).

Pro rozvíjení řeči je vhodné podporovat dítě v četbě. Nejen, že si tím rozšíří slovní zásobu, ale také je podporována představivost a fantazie (Šulová, 2014). Dle Novotné, Hříchové a Miňhové (2012) se slovní zásoba v mladším školním věku téměř zdvojnásobuje. Dítě si ve výuce osvojí a naučí velké množství termínů a slov.

Komunikační schopnosti se v mladším školním věku zlepšují. Nicméně dítě stále není plně schopno popsat události, které se mu staly. Rozlišit, co je podstatné a co není, je pro něj stále obtížné (Thorová, 2015).

City

V tomto věku jsou city již stabilnější a trvalejší. Rozlišují se různé citové hodnoty, například city vyšší. Sem řadíme city morální nebo estetické. Ovšem emoce jsou u dítěte tohoto věku mělké. Typická je také radost a převládající optimismus (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012). Machová (2002) tvrdí, že pro dítě mladšího školního věku je obtížné své city skrývat. Všem svým pocitům je zcela otevřené. Čím je starší, tím více dokáže své city ovládat či je potlačit. S věkem se také dítě učí své pocity chápat a porozumět jim. Citová stránka žáka může mít opět dopad na jeho úspěšnost nebo neúspěšnost ve škole (Šimíčková-Čížková a kol., 2003).

2.3 Sociální specifika

Nástupem do školy dítě získává nové sociální role. Tou rolí je například školák a spolužák. Školákem se rozumí dítě, které navštěvuje školu a v rámci toho získává nové postavení. Jedná se o roli obecnější. Tuto roli dítě získá se zápisem do první třídy. Dítě v roli školáka musí respektovat pravidla školy a také autoritu učitele, tudíž se stává podřízeným. Spolužák je ten, který chodí do stejné třídy jako jeho vrstevníci (Vágnerová, 2005).

Také je toto období často označováno jako fáze pýle a snaživosti. Dítě cílí na to, aby se dobře chovalo a následně za to bylo chváleno. Chová se tak, aby potěšil své okolí a autority jako je rodič nebo pedagog. Pokud například cítí, že musí uspět v určité pohybové aktivitě, může potlačit své další potřeby (Kučera a kol., 2011).

Vstup do školy může být náročným mezníkem v životě dítěte. Na dítě je kladena určitá zodpovědnost a denně musí zvládat nové a neznámé situace. Jedná se i o určité osamostatnění, kdy žák ručí za své činy. Důležitým faktorem pro dítě může být i to, zda se ve třídě stane oblíbeným či neoblíbeným. Když se setká se špatným hodnocením nebo s neúspěchem, může to způsobit frustrace a stres (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

Můžeme rozlišovat typy žáků, kteří jsou introvertní povahy, jsou zamlklí, a tudíž se často podřizují ostatním. A dále jsou tu takoví, kteří jsou panovační a dominantní. Pokud se tento stav nepodchytí dostatečně brzy, může se u dominantních žáků projevit agresivita. U těch druhých se naopak může objevit zamlklost a poddanost. Je nutné, aby si pedagog všiml vztahů ve třídě a v případě problému zasáhl (Langmeier, 1983).

Při začleňování se do nové společnosti je pro dítě přednější vlastní úspěch a ztrácí zájem o zbytek třídy. Teprve později si žák začíná uvědomovat nový kolektiv, začíná spolupracovat a utvářet si nové vztahy. V kolektivu si děti vytváří skupiny na dívčí a chlapecké. Pro mladší školní věk je to typické, protože v tomto období si jsou skupiny ještě vzdáleny. Důvod může spočívat v tom, že chlapcům se dívky mohou zdát hlasité a často i rozmazlené. Dívky zase chlapce vidí jako zlobivé. Přesto i tak mohou děti navazovat mezi sebou citové vztahy. Jsou ovšem často povrchní a děti pořádně nechápou skutečný význam vztahu. Svoji náklonnost druhému pohlaví může dítě projevit například provokováním, což je charakteristické pro mladší věk (Šimíčková-Čížková a kol., 2003; Thorová, 2015).

Před nástupem do školy byla pro dítě hlavní autorita rodič a pedagog. Dá se říci, že pro ně byli určitým vzorem. Ve škole si ale dítě nachází nové idoly, například své vrstevníky a s tím opadá i autorita dospělých. To se pojí i s negativními emocemi, které může žák později pociťovat vůči učiteli (Perič, 2004).

Pohybová aktivita má v sociálním vývoji patřičnou roli. Nejen, že dítě má v tomto období velký zájem o pohyb, ale pohybová aktivita také podporuje navazování vztahů mezi vrstevníky. Ze strany dítěte není až takový zájem o individuální činnosti jako o ty skupinové. Děti mají radost z týmové spolupráce a sociální kontakt vyhledávají (Miklánková, 2006).

3 POHYB, POHYBOVÁ AKTIVITA, POHYBOVÝ REŽIM

3.1 Pohyb

Ještě před objasněním termínu pohybová aktivita je na místě zmínit pojem pohyb, který s pohybovou aktivitou bezprostředně souvisí. Pohyb se řadí mezi základní prvky pohybové aktivity a projevuje se uvědomělou činností těla. Pojmem pohyb se ve svých publikacích zabývá mnoho autorů.

Mužík, Krejčí (1997) definují pohyb takto: „*Pohyb je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka fyzická, duševní (mentální) a duchovní, a to v individuální podobě v individuálních vztazích k okolnímu světu.*“ (Mužík, Krejčí, 1997, s. 4).

Podle Hoškové (2012) je pohyb nejvíce nápadným projevem činnosti našeho pohybového aparátu, který můžeme kontrolovat svým vědomím. Pohyb považuje za základní a velmi důležitou vlastnost živé hmoty. Také uvádí, že pohyb je pro člověka důležitý i v oblasti seberealizace. Díky pohybu se lidé dostávají do kontaktu s okolním světem. Machová, Kubátová (2009) tvrdí, že pohyb je nejstarším komunikačním prostředkem. Člověk tak může vyjádřit své pocity, dobrou i špatnou náladu. Nemusíme komunikovat pouze verbálně. Naše postoje, myšlenky můžeme vyjádřit výrazem v obličeji, pohledem očí nebo gestikulací.

Zemánková (1996) uvádí, že základní jednotkou pohybu je stahování vláken motorické jednotky. Sval je tvořen z vláken svalových a díky tomu můžeme provádět pohyb. Aby vznikal účelný a funkční pohyb, musí být sval sdružen do více svalů, protože pohyb jen jednoho svalu je velmi omezený. Naš nervový systém ovládá pohyb na odlišných úrovních, které se prolínají. Každá úroveň také vytváří pohyb v jiné rychlosti. Například reflexní pohyby jsou řízeny mozkovým kmenem a míchou. Naopak kůra mozková ovládá pohyby vědomé.

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- *zvyšuje tělesnou zdatnost,*
- *snižuje hladinu cholesterolu,*
- *přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku,*

- pomáhá proti bolestem v zádech,
- zpevňuje kosti a zmenšuje riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku,
- zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled,
- je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 58)

Z výše uvedených odstavců vyplývá, jak moc je pro život pohyb důležitý. Pohyb by měl do svého režimu zařazovat každý z nás, protože nám přináší velké množství benefitů. Má značný podíl na našem zdraví, jak na tom fyzickém, tak psychickém.

3.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je neodmyslitelnou součástí lidského života. Právě proto se touto problematikou zabývá ve svých publikacích mnoho autorů, kteří zpracovávají téma z různých pohledů.

„Pohybová aktivita je druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.“ (Hendl, Dobrý, 2011, s. 16)

Dále je tento termín charakterizován jako jakýkoliv tělesný pohyb. Ten je doprovázen podpůrně pohybovou soustavou a součástí toho je energetický výdej (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton & McPherson, 1990).

Corbin, Pangrazi (2003) uvádějí, že pohybovou aktivitu vyvolává kosterní svalstvo a tímto se také výrazně zvyšuje energetický výdej.

Stejskal (1974) chápe pohybovou aktivitu jako kvalitu a rozsah celkové pohybové činnosti. Je to činnost, která nás doprovází během každého dne. Vykonáváme ji spontánně, například v práci, ve škole či doma. Zároveň je úmyslná a dobrovolná. Jako pohybovou aktivitu můžeme chápat i jakoukoliv denní činnost. Může to být například chůze do schodů, práce na zahradě či dětská hra.

Marcus, Forsyth (2010) ve své publikaci uvádějí, že často dochází k záměně termínů pohybová aktivita, tělesné cvičení a tělesná zdatnost. Jejich rozdíl popisují takto:

- Tělesná zdatnost – je výsledek, kterým docílíme tělesným cvičením.
- Tělesné cvičení – druh pohybové aktivity, tato cvičení si plánujeme, jsou strukturovaná a často se opakují.
- Pohybová aktivita – tělesný pohyb, který zapříčiní vyšší kalorickou spotřebu.

Také můžeme uvést další termín, který je protikladem pojmu pohybová aktivita, a tou je pohybová nedostatečnost. V tomto případě dotyčný jedinec provádí jen velmi málo běžných pohybových aktivit a upřednostňuje sedavý způsob života. To může vést k mnohým zdravotním problémům (Hendl, Dobrý, 2011).

V odborných publikacích také můžeme najít různá dělení pohybové aktivity. Trojice autorů Frömel, Novosad a Svozil (1999) ji dělí do čtyř skupin:

- Každodenní pohybové aktivity – tyto aktivity zahrnují vše, co vykonáváme v běžném životě. Je to například chůze do školy nebo do práce. Tělesná zátěž je u těchto činností malá.
- Činnosti sportovní – činnosti vedoucí ke zvýšení tělesné zdatnosti, jsou plánované a opakované. U těchto aktivit využíváme speciální výbavu.
- Organizovaná pohybová aktivita – tyto pohybové aktivity vede například pedagog či trenér a je organizována různými institucemi (škola, Sokol). Je to aktivita dobrovolná a zájmová.
- Neorganizovaná pohybová aktivita – pohybové aktivity jsou vykonávány spontánně a řadíme sem například dětské hry a čas strávený na hřišti. Neorganizovaná pohybová aktivita není vedena pod pedagogem ani trenérem.

Zejména děti mladšího školního věku se vyznačují velkou spontánní aktivitou. O pohyb mají zájem a chtějí se učit novým dovednostem.

A právě tento věk je ideální na osvojování si nových pohybových činností a sportovních aktivit. Děti jsou schopny zopakovat požadovaný pohyb téměř okamžitě bez větších problémů.

Je nutné pohybovou aktivitu u dětí podporovat a seznámit je pokud možno s co největší nabídkou sportů a činností. Důležité je také rozvíjení pohybových schopností a dovedností.

3.2.1 Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené a také výrazně ovlivněné genetickými předpoklady. Získané schopnosti jsou stálé a trvalé (Měkota, Cuberek, 2007). Pohybové schopnosti vycházejí z prováděné svalové činnosti a můžeme je dělit na obratnost, sílu, rychlost a vytrvalost. Tyto schopnosti jsou u dítěte ve vzájemném poměru a vztahu. Tento fyziologický poměr může ovšem změnit výchova, společnost nebo onemocnění či oslabení a vytvořit tak podklad pro nějaké poškození. Musíme proto vždy volit individuální přístup a respektovat zvláštnosti každého jedince (Kučera a kol., 2011).

Obratnost

Obratnost účelně sladuje pohyby našeho pohybového aparátu. Díky obratnosti se můžeme učit novým pohybům a dělat pohyby složitější. Je to prakticky první schopnost, se kterou se lidé setkávají už po narození. Na druhou stranu se také jako první oslabuje v období stáří. Pro rozvíjení těchto schopností se doporučuje manipulace s hračkami či míčem. Právě to evokuje u dítěte vyvolání pohybu. Vhodné jsou předměty, se kterými může dítě hýbat, nebo jsou doprovázeny zvukovými efekty. Rozvoj obratnostních schopností by měl být v souladu spolu s rozvojem rychlostních schopnostních, protože tak se zvyšuje i nárůst síly. Samozřejmě by příprava měla být všestranná. Pro osvojení této schopnosti můžeme volit obratnostní dráhy nebo akrobatická cvičení. Z her je vhodná například házená, různé běhy se změnou směru a překonávání překážek (Jeřábek, 2008; Kučera a kol., 2011).

Rychlost

Rychlost znamená snahu vykonat uvedený pohyb v určitém časovém úseku. Perič (2004) ve své publikaci doporučuje tyto schopnosti rozvíjet pokud možno co nejdříve, ideální období pro rozvoj je právě mladší školní věk. Rychlost je také ovlivněna genetickou výbavou jedince. Doporučená cvičení jsou například závodní hry, štafety, honičky, běh pozadu či po čtyřech. Po vyšší zátěži dítěte musí následovat regenerace, odpočinek a doplnění pitného režimu (Kučera a kol., 2011).

Síla

Síla je velmi důležitá právě pro pohyb a je dalším rozhodujícím činitelem při vykonávání sportovní činnosti nebo fyzické práce. Rozvoj síly je ovlivněn produkcí pohlavních a růstových hormonů. U dívek se tato schopnost rozvíjí v pozdějším mladším školním věku, kolem začátku 10. roku. U chlapců je to až mezi 13. – 15. rokem. Rozvoj by měl být přizpůsobený individuálním zvláštnostem každého jedince a nedoporučuje se velké zatěžování v této oblasti. Pro děti jsou vhodné aktivity jako přetahování, běh ve vodě nebo do kopce. V prostorách tělocvičny můžeme zařazovat cvičení na žebřinách, na kruzích nebo i šplh na laně. Vždy dbáme na správné provedení cviku a zamezení jakéhokoliv úrazu (Perič, 2004, Kučera a kol., 2011).

Vytrvalost

Vytrvalostí se rozumí dosahování velkých výkonů po co nejdelší časový úsek. Jsou to dominující aktivity každého jedince. Tyto schopnosti se mohou rozvíjet kdykoliv a v jakémkoliv věku. Ovšem k největšímu rozvoji dochází právě v mladším školním věku. Denní režim dítěte tvoří asi 50 % vytrvalostních aktivit. U dospělého jedince je to kolem 75 %. Pro získání zájmu o vytrvalostní aktivitu v dětském věku je důležitá motivace. Nevhodná je dlouhotrvající a stejná vytrvalostní činnost, je nutné aktivity co nejvíce střídat a tím si zajistit pozornost dítěte. Nedodržení by mohlo vést k úpadku zájmu ze strany dítěte. Motivující činností pro dítě může být například překážková dráha nebo běhy, kde se střídá nižší a vyšší intenzita zatížení (Perič, 2004; Kučera a kol. 2011).

K pohybovým schopnostem patří neodmyslitelně i pojem pohybové dovednosti. Ve své publikaci autoři Měkota, Cuberek (2007) charakterizují pohybové dovednosti jako „*Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.*“ (Měkota, Cuberek, 2007, s. 9). Tyto dva termíny se spolu vzájemně propojují. Dále tito autoři uvádí, že pohybové neboli motorické schopnosti jsou předpokladem pro správné osvojení pohybových dovedností. A naopak platí, že rozvíjíme své pohybové schopnosti právě při procesu osvojování si dovedností pohybových. Rozdíl mezi těmito termíny je prostý. Pohybové schopnosti jsou geneticky podmíněny, kdežto dovednosti se získávají během života učením. Dalším rozdílem může být to, že schopnosti jsou stabilní, trvalé a pohybové dovednosti můžeme během života upravovat, vylepšovat a pracovat s nimi.

Pohybové dovednosti jsou výsledkem motorického učení. Ve škole, zejména v tělesné výchově, by se měl klást důraz na osvojování a následné zdokonalování pohybů. Během učení se zlepšují i funkce zrakové, a tak dítě může lépe ovládat své tělesné pohyby, aniž by je zrakem muselo kontrolovat. Celková motorika se v procesu osvojování zlepšuje, dochází k úspoře pohybů a k přesnější koordinaci pohybových činností (Kodým a kol., 1985).

K posouzení, do jaké míry si dítě osvojilo pohybové dovednosti, se používá metoda odborného posuzování. Většinou to klasifikuje učitel pomocí různých posuzovacích škál. Ty mu napomáhají při hodnocení žáka. Při provádění požadovaného pohybu by měl vyučující sledovat u dítěte zejména zvládnutí techniky pohybu, přesnost pohybu a jeho gradaci. Také by si měl všímat, s jakou jistotou dítě pohyb provádí. Důležité je také věnovat pozornost tomu, s jakou správností se pohyb vykonal a zda byl pohyb plynulý, koordinovaný. V kolektivních sportech by se měl pedagog zaměřit na samostatnost žáka, jeho pohotovost, tvořivost. V neposlední řadě také na spolupráci v kolektivu a dodržení pravidel hry (Fialová, 2010).

Měkota, Cuberek (2007) sepsali základ pohybových dovedností. Tvoří ho soustava senzomotorických, kognitivních a motorických procesů. Cvičící jedinec nejprve musí přijmout informace z okolí i z vlastního těla. Tyto informace zpracuje a na základě toho se rozhodne, co, kde, kdy a jak udělá. Poté následuje svalová aktivita, která by měla být organizovaná a tímto se vykoná pohybová činnost.

- Percepčně-senzomotorické procesy – zde je důležité zrakové vnímání, díky němuž přijímáme informace z okolí. Například u sportovních her díky zraku identifikujeme různé objekty (míč, hráč) a také překážky. Po analýze situace můžeme následně rozhodnout, jak činnost uskutečnit. Sluchové vnímání je v této oblasti významné méně, ale u zrakově postižených lidí je sluch nenahraditelný.
- Kognitivní procesy – tyto procesy jsou důležité v situaci, kdy se rozhodujeme o strategii pohybové činnosti. Například při chůzi na ledu musíme rozpoznat změnu prostředí a zvolit vhodné řešení.
- Motorické procesy – na tomto procesu závisí správné provedení pohybové činnosti. Pokud pohyb bude nepřesný, nebude dosaženo cíle. Motorická dovednost je ve sportu nejdůležitější.

3. 3 Pohybová aktivita a její vliv na zdraví dítěte

S pohybovou aktivitou si do našeho života přinášíme mnoho příznivých výhod. Pohyb působí blahodárně na lidskou psychiku, ale také hraje velkou roli při navazování sociálních vztahů. Dále má velký přínos po zdravotní a fyzické stránce. A právě zdraví je dodnes považováno za nejvyšší hodnotu v lidském životě.

Zdraví se v poslední době stává velmi diskutovaným pojmem. Proto je nutné si tento termín objasnit. Nejspíš nejfrekventovaněji je používána definice podle Světové zdravotnické organizace (WHO), která tento pojem vysvětluje jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (WHO, 2014)

I Měkota, Cuberek (2007) ve své publikaci pojednávají o přínosu pohybové aktivity. Tvrdí, že pravidelná pohybová aktivita je potřebná pro lidský organismus, neboť s jejím nedostatkem tělo strádá jak fyzicky, tak duševně. S nedostatkem pohybové aktivity může dojít ke zhoršení duševního stavu. Pozitivním příkladem je vyplavení endorfinů, které navozují pocit štěstí a uspokojení. Sportujícím jedincům zkrátka pohyb přináší radost. Pohybová aktivita má také příznivé účinky na náš vzhled a na to, jak naše tělo vypadá.

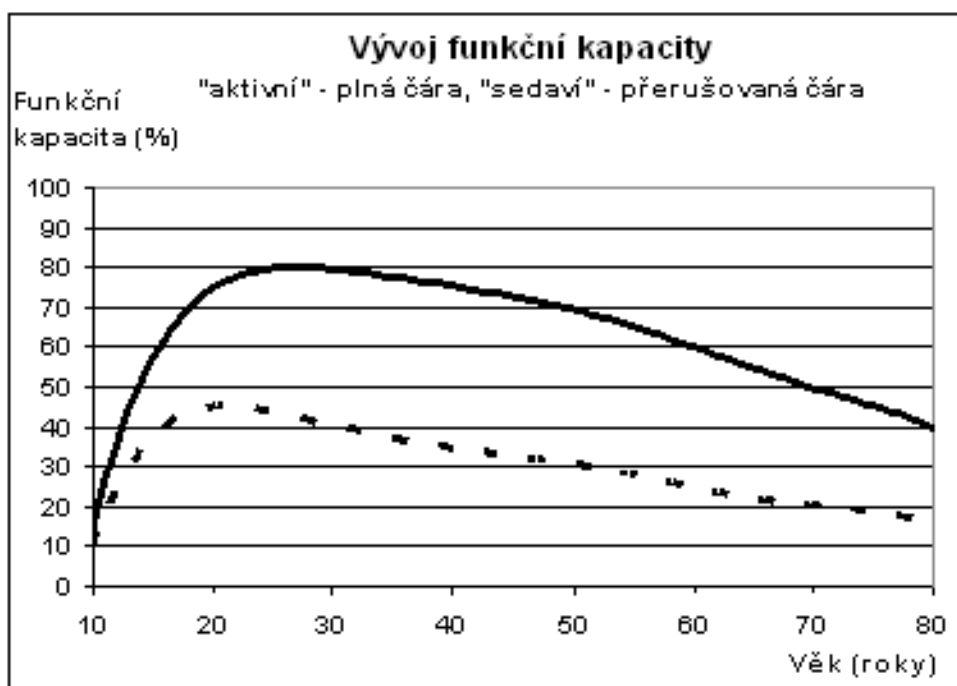
V mnoha publikacích autoři vyzdvihují seznam benefitů pohybových aktivit. Jeden takový sepsala i dvojice autorů Hendl, Dobrý (2011). Ve výhodách aktivní činnosti se nejčastěji objevuje:

- Zlepšení cholesterolu
- Snížení vysokého krevního tlaku
- Lepší složení těla díky spalování tuků
- Zvýšení hustoty kostní dřevě
- Podpora imunitního systému
- Zlepšení psychické pohody, menší možnost vzniku deprese
- Lepší kvalita spánku
- Zvýšení výkonnosti
- Zlepšení metabolismu
- Podpora činnosti srdce a snižování klidové tepové frekvence

Marcus, Forsyth (2010) ještě dodávají, že pohybová aktivita redukuje riziko rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu. Dále píší, že u aktivního jedince se snižuje riziko nachlazení a chřipky. Zároveň dodávají, že sportující člověk má výrazně vyšší sebevědomí.

Stejskal (2004) vyzdvihuje pravidelnou pohybovou aktivitu jako nejlepší a nejbezpečnější cestu, jak předejít většině chorob způsobené pohybovou inaktivitou.

Také funkční schopnosti jsou u aktivně žijících lidí výrazně lepší než u lidí, kteří se pohybové aktivitě nevěnují (Graf 1).



Graf 1: Vývoj funkční kapacity u aktivních a sedavých lidí

Převzato z: NOVOTNÝ, J. Hypokineze a civilizační nemoci. *Www.fsps.muni.cz* [online]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií [cit. 2019-01-8]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>

Setkáváme se s názory, že právě z dětství můžeme přenést zdravotní benefity získané pohybovou aktivitou do dospělosti. Vyzdvihují se tři cesty. Tou první je, že při pohybové aktivitě v dětství si dítě zlepšuje zdraví, to následně může být prospěšné pro zdraví v dospělosti.

Další cestou je, že pohybové návyky z dětství si přenášíme i do dospělosti což má příznivé benefity v pozdějším věku. Tou poslední cestou je to, že aktivní dítě, které se věnuje pohybovým aktivitám, se v pozdějším věku může vyhnout nemocem, kdežto člověku s pohybovou nedostatečností se toto riziko zvyšuje. Ovšem v této oblasti neproběhlo prozatím moc výzkumů, proto se tato tvrzení nepotvrzují, ale ani neodmítají (Hendl, Dobrý, 2011).

Díky pohybové aktivitě se dítě může vyhnout i sociálně patologickým jevům. Je vhodné seznamovat dítě s pohybem již od útlého věku. V období dětství můžeme aktivní činností rozvíjet sebedůvěru a seberealizaci, také podporujeme samostatnost a lehčí navazování kontaktů s vrstevníky. Takové dítě je pak otevřené k poznávání a učení se novým věcem. Jedinec se učí nepřeceňovat své síly, ale také je výrazně nepodceňovat. Posilujeme tak i odolnost vůči stresu či neúspěchu. Pohybové aktivity plní důležitou funkci v sociálně patologické prevenci. U jedince se redukuje stres a také lépe přijímá své neúspěchy. Tímto předcházíme i pozdějším problémům, které mohou působením těchto negativních vlivů vzniknout. Je to například agrese, deprese nebo užívání drog či alkoholu (Švamberg Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Pro správný vývoj dětského organismu i zde hraje pohybová aktivita významnou roli. Díky aktivnímu způsobu života je podporován zdravý vývin pevných kostí, snižuje se tak výskyt zlomenin. Dále pohyb přispívá ke správnému fungování celého svalstva (Hardman, Stensel, 2009).

3. 3. 1 Doporučené pohybové aktivity na podporu zdraví dítěte

Dítěti, které se příliš nevěnuje tělesným cvičením, jsou často doporučovány běžné pohybové aktivity, které může provádět v průběhu každého dne. Mohou to být obyčejné aktivity jako chůze do školy, práce na zahradě či pobyt na dětském hřišti.

Dvojice autorů Marcus, Forsyth (2010) ve své publikaci sepsala doporučené pohybové aktivity, které by měl člověk během týdne provádět. Tyto aktivity jsou:

- Denně jít alespoň na 30 minutové procházky nejméně pětkrát týdně.
- Tři desetiminutové aktivity denně alespoň 5 dní v týdnu (rychlá chůze, hrabání listí na zahradě, hra na honěnou s ostatními dětmi).
- Namáhavější domácí práce, práce na zahradě či svižné procházky po dobu 30 minut.

Jiní autoři zase zastávají názor, že dítě by se mělo denně hýbat alespoň 60 minut. Intenzita aktivit by měla být lehčí i těžší a vždy by se tyto činnosti měly prokládat odpočinkem. Doporučuje se vykonávat v různých intervalech pohybové aktivity trvající alespoň 15 minut a více. Vhodné pro tyto kratší intervaly je využití přestávek ve škole nebo hodiny tělesné výchovy. U aktivity s vyšší intenzitou zatížení dbáme na následnou regeneraci. Vyhledávané pohybové aktivity v mladším školním věku jsou lezení, šplhání, běhání, jízda na kole, plavání nebo si hraní venku se svými vrstevníky (Corbin, Pangrazi, 2003). Nemělo by se také zapomínat na protažení celého těla po vykonané sportovní aktivitě, zamezíme tak zkracování svalů.

Kučera a kol. (2011) doporučují pohybové aktivity jako je fotbal, házená, vybíjená či košíková. Za příklad je uveden fotbal, kde chlapci i dívky mohou rozvíjet své pohybové schopnosti i dovednosti. Když běží za míčem, rozvíjí se vytrvalost a rychlost. Kopáním do míče zase zlepšují svoji obratnost. V případě neshody se mohou hádat, což autoři berou jako odpočinkovou fázi. Méně vítané je praní, ale i to autoři berou pozitivně a vidí v tom rozvoj síly. Vyvarovat by se mělo jednostrannému zatížení. Dále doporučují i vodní sport a tím je plavání. Plaváním se dětem posiluje celý organismus a jejich svalstvo. Tento sport má také významný vliv na správné držení těla, dýchání i oběh.

Jak můžeme vidět, pohybová aktivita má obrovský vliv na celkové zdraví dítěte. Díky pohybu má dětský jedinec příznivé předpoklady pro zdravý a spokojený život. Vhodná podpora a vytváření příznivých podmínek pro pohyb ze strany rodičů či pedagogických pracovníků může u dítěte výrazně zvýšit zájem o pohybovou aktivitu. Její nedostatek může vyústit k odmítání pohybu, což následně vede k pohybové nedostatečnosti. S nízkou pohybovou aktivitou si dítě zadělává na pozdější zdravotní problémy a různé civilizační choroby, které se v současné době objevují čím dál častěji.

3. 3. 2 Pyramida pohybu

V dnešní době je pohybová pyramida moderní záležitostí. Tak jako u výživy, kde je známá pyramida výživová, se můžeme setkat i s pyramidou, která vyjadřuje doporučené pohybové aktivity. Celá pyramida je rozdělena do 6 skupin a skládá se ze 4 pater. Každé patro ukazuje pohybové aktivity, které by se měly v průběhu týdne vykonávat. K nim je připsán také počet, kolikrát týdně by se měly provádět. Gajdošová, Košťálová (2006) popisují jednotlivá patra takto:

První patro

Toto patro představuje základnu celé pyramidy. Najdeme zde primární pohybové aktivity, které by se měly stát součástí každodenního života. Tyto činnosti by se měly opakovat v co největší míře. Patří sem naprosto běžné činnosti. Zařazujeme sem chůzi pěšky, tak i chůzi do schodů. Schody se doporučují využívat namísto výtahů. Dále sem patří procházky nebo hraní si dítěte venku. A neposledně sem řadíme domácí práce.

Druhé patro

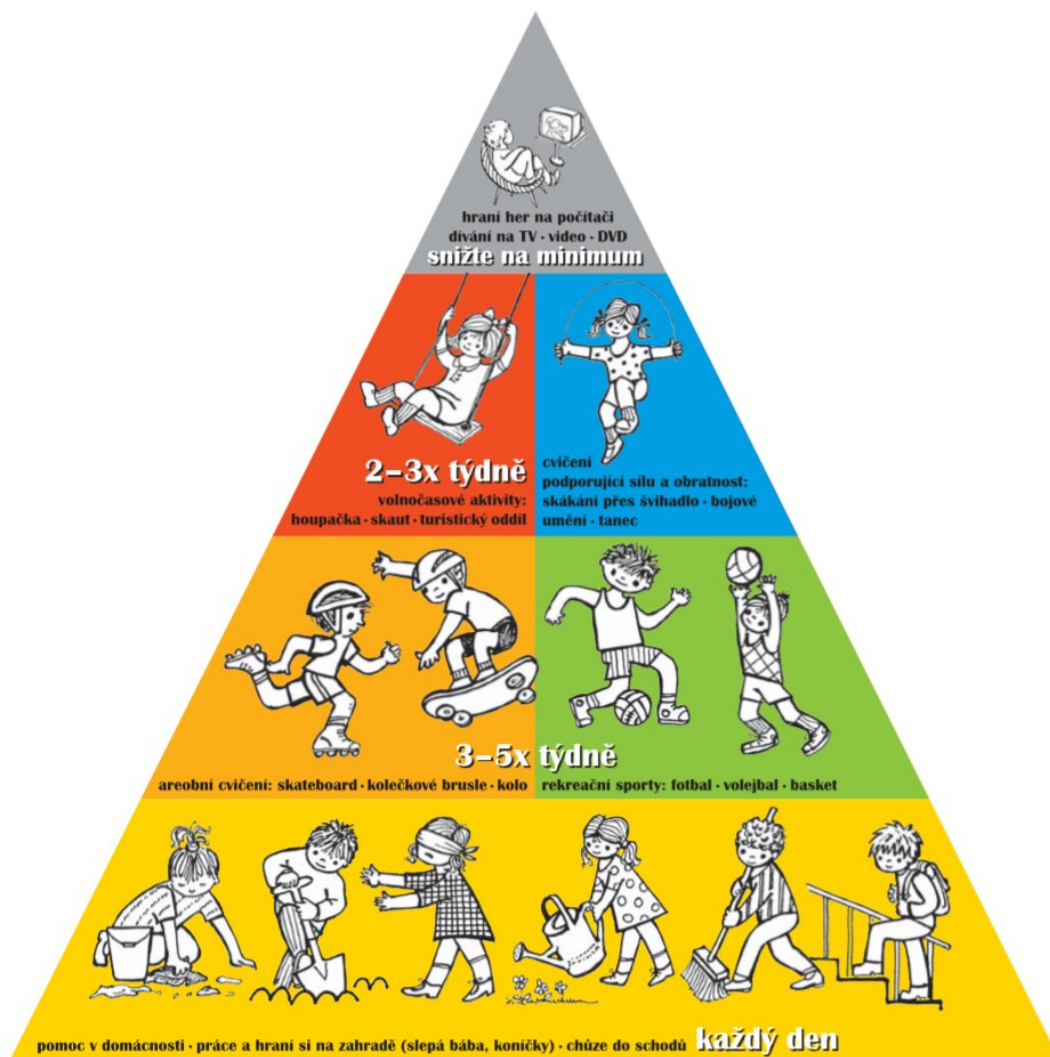
Sem řadíme aerobní cvičení. Aerobní cvičení může být například rychlá chůze, běh nebo plavání. Patří sem i jízda na kole nebo na kolečkových bruslích. Dále sem spadají i sporty rekreační a to fotbal, florbal, turistika nebo i tanec. Doporučený rozsah těchto pohybových aktivit je 3 – 5x týdně.

Třetí patro

Do tohoto patra patří aktivity volnočasové a cvičení, které podporují obratnosti a sílu. Aktivity tohoto typu by se měly zařadit zhruba 2 – 3x týdně. Do volnočasových aktivit řadíme například kuželky nebo i turistiku. Do cvičení podporující obratnost a sílu zase skákání se švihadlem, posilování nebo jógu.

Čtvrté patro

Zde se nachází aktivity, které by měl člověk co nejvíce omezit, protože mohou vést k pohybové inaktivitě. Jsou to činnosti jako sezení u počítače a hraní her a dívání se na televizi.



Obrázek 1: Pyramida pohybu

Převzato z: GAJDOŠOVÁ, J., KOŠTÁLOVÁ, A. *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2006.

3. 4 Důsledky pohybové inaktivity

Důvody, proč je dítě pohybově neaktivní, mohou být různé. Jaký vztah k pohybové aktivitě, závisí na dvou faktorech. Tyto faktory můžeme rozlišit na vnější a vnitřní.

Dle Švamberk Šauerové, Tilingera, Hoška (2017) k vnějším faktorům můžeme zařadit to, jak dítě daný sport zná, jak je k němu motivováno. Dalším vnějším faktorem je například vztah k pohybové aktivitě, přístup ke sportovnímu prostředí nebo i dostupné finance. Pohlaví, věk, rodinu, zdravotní stav dítěte zase řadíme k faktorům vnitřním.

Tato trojice autoři popsala ve své publikaci negativní faktory ovlivňující vztah dítěte k pohybové aktivitě. Důvody mohou být takové:

- Dítě se doposud s daným sportem neseťkalo.
- Má špatný vztah k pohybové aktivitě v důsledku malé podpory.
- Má negativní vztah k pohybové aktivitě na základě dřívějších neúspěchů.
- Nemá příležitost se aktivitě věnovat.
- Výběr sportu není pro dítě atraktivní.
- Časté sezení u počítače, dítě ztrácí zájem o pohybovou aktivitu.
- Finanční náročnost sportu.
- Negativní pocity při vykonávání daného sportu i na konci.
- Dítě nechápe zdravotní výhody pohybové aktivity, není informováno.
- Sociální důvod, neshoda se sportovní skupinou.

Dle Machové, Kubátové (2009) se fyzická kondice dětí stále zhoršuje. Problém vidí ve školství, kdy je dítě povinno sedět ve školní lavici a jeho pohyb je omezen. Dalším důvodem pohybové inaktivity mohou být dopravní prostředky. Dítě už nechodí po schodech, ale vybere si raději výtah nebo pohyblivé schody. Také přibývá množství služeb a technologií, které nám vše usnadňují a fyzická práce tak postupně mizí.

Důsledky pohybové inaktivity mohou mít opravdu velmi negativní dopad na zdraví jedince a jeho tělesnou zdatnost. V současné době je stále častější, že lidé tráví svůj čas pasivním způsobem a tím si zadělávají na následné zdravotní problémy. Tento problém se netýká jen dospělých jedinců, ale bohužel i právě dětí. V souvislosti s nedostatkem pohybu se nejčastěji setkáváme s onemocněním, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo poruchy pohybového aparátu.

3. 4. 1 Obezita

Kovács, Babinská (2008) termín obezita stručně vysvětlují jako nadbytek tukové tkáně v těle. Typickým projevem je zvýšená hmotnost jedince. U dětí však obezitu nemůžeme diagnostikovat jen na základě tělesné hmotnosti. Důvodem je vývoj a také změny, ke kterým dochází. Postupem času se u dítěte mění tělesné složení a jeho proporce. Tělesná hmotnost se nejčastěji porovnává ve vztahu k tělesné výšce. Abychom získali potřebné údaje, používáme výpočet pomocí hmotnostního indexu. Nazývá se Body Mass Index (BMI). Ten je počítán podílem hmotnosti v kilogramech a výšky v metrech na druhou. Obezita je označována jako největší zdravotní problém současnosti.

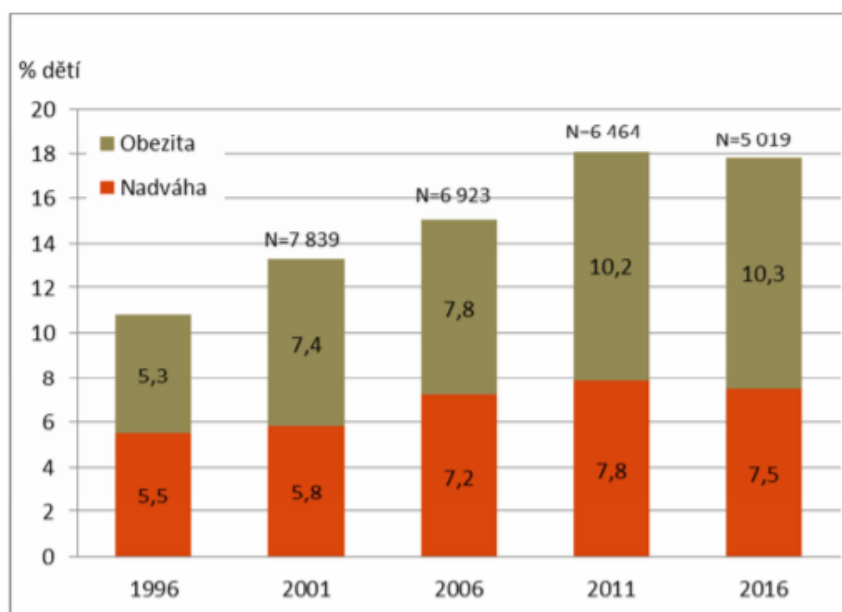
Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že počet obézních dětí, a to jen ve věku do 5 let, ve světě vzrostl z počtu 32 milionů v roce 1990 na 41 milionů v roce 2016. Dle jejich odhadů by se do roku 2025 počet obézních dětí mohl vyšplhat na neuvěřitelných 70 milionů.

Celkově se odhaduje, že nadváhou a obezitou trpí ve světě až 155 milionů dětí a adolescentů, což je značně alarmující. Zhruba každé třetí dítě má nadváhu (Kovács, Babinská, 2008).

Také u nás, v České republice, proběhl v roce 2016 výzkum. Státní zdravotní ústav v rámci studie Zdraví dětí 2016 provedl monitoring zdravotního stavu dětí, přesněji se výzkum týkal tělesné hmotnosti. Věk dětí byl 5, 9, 13 a 17 let. Do studie se zapojilo 46 ordinací praktických lékařů v 15 městech České republiky. Do každé ordinace přišlo přibližně 30 dětí z každé věkové skupiny. Dohromady tedy 120 dětí na jednu ordinaci.

Celkový počet zúčastněných činilo 5132 dětí, z toho 51 % chlapců a 49 % dívek. Zastoupení každé věkové skupiny činilo 25 %. Výsledky ukázaly, že 8,1 % dětí mělo váhu nízkou, normální váhu mělo 74,1 %, nadváhu mělo 7,5 % dětí a obezita se objevila u 10,3 % dětí. Vyšší hmotnost byla častěji zaznamenána u chlapců. Jedním ze závěrů tohoto výzkumu je, že děti trpící nadváhou mají častěji zvýšený krevní tlak (Státní zdravotní ústav, 2016).

Na následujícím grafu je zobrazen nárůst obezity u dětí (věk 5, 9, 13, 17) od roku 1996 do roku 2016, kdy se počet obézních dětí skoro zdvojnásobil (Graf 2).



Graf 2: Vývoj prevalence nadváhy a obezity u dětí mezi lety 1996 až 2016

Převzato z: KRATĚNOVÁ, J., ŽEJGLICOVÁ, K., MALÝ, M., PUKLOVÁ, V. *Zdraví dětí 2016* [online]. Státní zdravotní ústav Praha, 2017 [cit. 2019-01-08]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf

V rámci Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (Zdraví 2020) vznikla realizace Národního akčního plánu proti obezitě (APPO). Chronická neinfekční onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtnosti a invalidity v České republice a mezi determinanty těchto onemocnění patří právě obezita. To je také důvod, proč tento akční plán vznikl. Posláním APPO je zvládnutí obezity, její prevence, léčba a také snížení chronických neinfekčních onemocnění. Právě těmto onemocněním lze předcházet prevencí a včasnou léčbou obezity. Účelem plánu APPO je vytvoření zdravého a ochranného prostředí pro obyvatele České republiky, které je zaměřené na udržení si přijatelné tělesné hmotnosti. Cílem tohoto plánu je zabránit navyšování nadváhy a obezity u dětí a dospělých do roku 2020, předcházení zdravotním komplikacím vzniklým obezitou a prodloužení života obyvatel České republiky o jeden rok. Akční plán by měl zvýšit povědomí lidí o zdravém životním stylu a správné výživě, důležitá je motivace populace k pohybové aktivitě (Ministerstvo zdravotnictví, 2015).

Nejčastější příčinu nadváhy spatřuje Jansa (2005) ve špatném životním stylu a v konzumování nevhodné a nezdravé stravy. Další velký problém vidí právě v nedostatku pohybové aktivity. Tyto špatné návyky mají obrovský vliv na vznik obezity.

Sigmund (2007) ve své publikaci uvádí, že v posledních 10 letech přibýlo až neuvěřitelné množství dětí s nadváhou nebo obezitou. Může za to právě pohybová inaktivita. Jedním z důvodů, proč děti pohybovou aktivitu odmítají, je dlouhé sledování televize či hraní her na počítači. Dodává, že s touto problematikou to úzce souvisí. Dále zmiňuje, že pokud jsou obézní rodiče, je pravděpodobné, že jejich dítě bude s obezitou bojovat také. Problémem může být nedostatečná informovanost rodičů a jejich nevhodné stravovací návyky. Za zmínku stojí i to, že právě škola podporuje vztah dítěte k zdravému životnímu stylu.

Hošková a kol. (2012) napsali seznam vhodných aktivit, které by obézní lidé měli provádět:

Procvičování velkých svalových skupin a posílení svalů hýžd'ových, břišních a zádových

- kondiční cvičení trvající 40- 60 minut 3x- 5x týdně
- běh na lyžích, cyklistika, plavání
- vyrovnávací cviky v nižších polohách

Lidem trpícím obezitou se nedoporučují skoky, vytrvalostní běhy a dlouhodobá chůze nebo stání.

3. 4. 2 Vadné držení těla

Vadné držení můžeme charakterizovat jako soubor odchylek od správného držení těla. Na kostře u těchto vad nedochází ke strukturální změně, jsou to funkční vady. Tyto vady můžeme svou pílí a svalovým úsilím vyrovnat a kompenzovat. Za správné držení těla je považována vzpřímená páteř v klidovém režimu. Ta by měla být ve tvaru dvojitého „S“ (Machová, 2002, Hošková, 2012).

Tento problém se velmi často týká i dětí. Důvodem, proč děti chodí k praktickému či rehabilitačnímu lékaři, je právě vadné držení těla. Příčin je mnoho. Může to být vedením nesprávného životního stylu, velkou nedostatečností vhodného pohybu, ale také nošením nelehké školní aktovky. I rodina zde hraje velmi důležitou roli. Dítě přejímá všechny zvyky, postoje, a to i ty nezdravé. Na držení těla má vliv velké množství faktorů a je nutné chápat všechny souvislosti, které se podílí na správném tělesném vývoji. Jedině tak můžeme s touto problematikou pracovat a dále ji ovlivnit (Hnízdil, Šavlík, Beránková, 2005).

Machová (2002) dodává, že s tímto problémem se děti setkávají právě po nástupu do školy, kdy se výrazně mění jejich režim a pohyb je omezen. Příčinou je špatné sezení v lavici a nedostatečná pohybová aktivita v mimoškolní době. Dodává, že také poruchy smyslového rázu mohou vést k těmto vadám.

Brennan (2014) píše, že fungování celého těla je značně ovlivněno správným držením těla. Správné držení se také odráží na našem myšlení a cítění. Mnoho chronických bolestí vzniká právě ze špatného osvojení držení těla. Špatný postoj má také nepříznivý vliv na naše orgány, a tak si zaděláváme na další zdravotní problémy. Při snaze zlepšit držení těla můžeme pak pozorovat mnoho benefitů. Příkladem je zlepšení se nálady, menší únava a úbytek svalového napětí.

V rámci studie Zdraví dětí 2016, který provedl Státní zdravotní ústav, proběhl také výzkum týkající se právě vadného držení těla.

Výsledky potvrdily vadné držení těla u 42,4 % dětí. Bylo zjištěno, že děti s nízkou váhou a děti trpící nadváhou či obezitou, měly větší výskyt vadného držení těla, než děti s normální váhou. U 25,5 % dětí byla zjištěna předsunutá hlava. Zvýšená hrudní kyfóza byla u 14 % a skoliotické držení u 13 % zkoumaných. Z celkového počtu mělo skoliózu celkem 79 dětí a nejčastěji byla zjištěna u 17letých. Tato vada je považována za nejzávažnější.

Ze studie také vyplývá, že vadné držení těla se projevilo v období intenzivního růstu. Také bylo potvrzeno, že nesportující mládež měla častější výskyt vadného držení těla a také více trpěla bolestmi hlavy (Státní zdravotní ústav, 2016).

Hošková a kol. (2012) sepsala vhodné pohybové činnosti, kterými si můžeme tuto vadu kompenzovat:

- protažení zkrácených svalových skupin a také jejich posilování
- u cviků dbát na správné cvičební polohy
- věnovat pozornost pravidelnému dýchání
- provádět dechová a relaxační cvičení

Zároveň bychom se měli vyvarovat těchto činností:

- vynechat asymetrická cvičení
- jednostranné zatížení pohybového aparátu (u dítěte to může být i nošení aktovky)
- zvedání těžkých věcí a jejich nošení
- dlouhému chození se zátěží

Mohou se rozlišovat dva typy vadného držení těla. Tato držení jsou odrazem toho, jak dítě zvládá své osobní, rodinné nebo školní problémy. To se následně projeví na těle. Rozlišujeme chabé a pasivní držení a držení vzdorovité. U chabého držení má dítě svěšenou hlavu, jeho pohybový aparát působí slabě a ochable. Také můžeme pozorovat kulatá záda. Toto držení může být důsledkem nějaké frustrující situace, kterou si jedinec prošel. Dítě se na svět dívá negativně. Tímto postojem si časem pěstuje i nezdravý životní styl, nemá žádnou pohybovou aktivitu, a to vede k nadváze. Ze vzdorovitého držení zase vyzařuje dominantnost a také agrese. Jedinec má zvýšené svalové napětí a má potřebu se ve všem prosadit. Jednání takového člověka může plynout z potlačované úzkosti. Z vadného držení těla můžeme dobře rozpoznat, jakým způsobem dítě zachází se svým životem (Hnízdil, Šavlík, Beránková, 2005).

3. 4. 3 Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární systém tvoří srdce a soustava krevních cév. Krev, kterou tato soustava rozvádí, nám zajišťuje dostatečný přísun kyslíku a zásobuje tělo živinami. Dále také odvádí škodlivé látky pryč z těla (Machová, Kubátová, 2009).

V důsledku špatné životosprávy mohou vznikat srdeční a cévní onemocnění. Tato onemocnění se stávají hrozbou a patří mezi hlavní příčiny úmrtnosti. Až 50 % lidí zemře na následky této civilizační choroby, v České republice je to 600 lidí na 100 000 obyvatel. Nečastější kardiovaskulární onemocnění je ischemická choroba srdeční. Její rizikový faktor je pak hypertenze (Hošková a kol., 2012).

Ischemická choroba srdeční

Toto onemocnění zapříčiňuje ateroskleróza. Je to degenerativní onemocnění cév, postihuje tepny a jejich kornatění. V důsledku toho se vytváří ve vnitřní straně tepny tukové látky. Tím se stěny tepen ztlušťují a jejich pružnost se vytrácí. Následně dochází k ucpání věnčitých tepen a to krvi znemožňuje zásobovat tělo živinami a kyslíkem. Je prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita může výrazně snížit riziko vzniku ischemické choroby srdeční. Když člověk změní svoji životosprávu, riziko smrti není tak vysoké. Doporučuje se přestat kouřit a začít cvičit. Tím se udržuje normální krevní tlak a snižuje se výskyt obezity (Machová, Kubátová, 2009; Stejskal, 2004).

Hypertenze

Hypertenze znamená vysoký krevní tlak a patří k nejčastějším onemocněním cévního oběhu. V mozku vznikají změny, které mohou být příčinou této nemoci. Tyto funkční změny ovlivňují napětí stěn cév a také krevní tlak. Rozlišujeme dva typy hypertenze – primární a sekundární. V primárním případě není známa příčina nemoci. V sekundárním případě je vysoký krevní tlak následek nějakého jiného onemocnění, například ledvin. V České republice se tato nemoc vyskytuje u 25 % populace ve věku 25 – 64 roků. Prevencí pro toto onemocnění je omezená konzumace nezdravých jídel a alkoholu. Udržování si normální hmotnostní váhy je také důležité. Dále se doporučuje vykovávat pravidelnou pohybovou aktivitu. Bylo totiž prokázáno, že pohybem se snižuje výskyt hypertenze. Mezi vhodné aktivity můžeme řadit vytrvalostní cvičení. Je to například turistika, cyklistika nebo běh na lyžích. Mezi nevhodné aktivity patří posilování, kulturistika nebo jakákoliv práce s rukama nad hlavou (Hošková a kol., 2012; Kubátová, Machová, 2009; Stejskal, 2004).

I v této oblasti, v rámci studie Zdraví dětí 2016, proběhl výzkum Státního zdravotního ústavu. Preventivní prohlídkou se zjišťoval krevní tlak dětí. Během jedné prohlídky proběhlo měření krevního tlaku celkem 3x. Výzkum také upozorňoval, že hodnoty krevního tlaku, které byly zjištěné tímto způsobem, nemůžeme považovat za reálnou hypertenzi, protože toto měření by muselo proběhnout opakovaně v rámci více prohlídek.

Celkový počet účastníků byl 2478 dětí. Poté, co byl měřením zjištěn vyšší krevní tlak, proběhlo i měření druhé. Výsledky ukázaly normální tlak u 89,9 % dětí. Normální vysoký tlak mělo 6,1 % zúčastněných a tlak na pomezí hypertenze měla 4 % dětí.

Také se zjistilo, že zvýšený krevní tlak mělo 7,9 % dětí, které měly normální hmotnost, 13,0 % dětí s nadváhou a 29,9 % dětí obézních (Státní zdravotní ústav, 2016).

3. 5 Pohybový režim žáka 1. stupně základní školy

Čelikovský (1990) popisuje pohybový režim jako soubor činností, které provádíme v daném časovém úseku. Pohybový režim se může měnit v důsledku rozvoje civilizace.

Dle Teplého (1990) každý jedinec spontánně provádí pohybový režim. Tento režim obsahuje aktivity sportovní, pracovní, ale i činnosti konané ve volném čase. Volnočasovými aktivitami si můžeme kompenzovat zatížení z práce nebo školy.

Díky tomu tělu dopřáváme potřebnou regeneraci a odpočinek. Pohybový režim vidí tedy jako souhrn všech motorických aktivit, které člověk vykonává pravidelně, a tak jsou tyto činnosti začleněny do stylu života jedince. To, v jaké intenzitě provádíme aktivity v pohybovém režimu, nám určují vnější a vnitřní podmínky.

Každý jedinec si podle potřeb vytváří své pohybové zvyky a pohybový režim téměř od narození. Do pohybového režimu zařazujeme takové aktivity, které se nám cyklicky opakují. Pohybový režim může být buď denní, týdenní nebo celoroční. Na počátky osvojení si vlastního pohybového režimu má značný vliv rodina. Důvody, proč lidé zařazují do života pravidelný režim, jsou různé. Většinou to vychází z potřeb jedince, který si chce zlepšit svoji tělesnou zdatnost a hmotnost. Nebo to může být za účelem zbavení se různých nemocí a obtíží, například bolesti zad. Díky pohybovému režimu můžeme také navazovat nové kontakty. V rámci vyvarování neinfekčních chorob se doporučuje vypěstovat si takové návyky na pohybovou aktivitu, aby se staly nezbytnou součástí pohybového režimu.

Škola a školní režim mají velký význam v utváření správných pohybových návyků. Je kladen důraz na to, aby byl pohyb zařazen i do výuky. Pokud je to možné, měl by se pedagog snažit přidat do výuky různá tělesná cvičení a pohyb mimo školní lavici. Dále by měl vyučující podporovat u dětí radost z pohybu v hodinách tělesné výchovy a neklást takový důraz na jejich výkonnost. V poslední řadě je důležité využití přestávek mezi vyučovacími hodinami. Právě ty by měly sloužit k regeneraci a znovu nabytí sil. Nesmíme však zapomenout na bezpečnost žáků (Machová, Kubátová, 2009).

Pravidelný pohybový režim zajišťuje ve škole předmět tělesná výchova a je to nejdůležitější zdroj pohybové aktivity u dítěte mladšího školního věku. Cílem každého učitele tělesné výchovy je obliba pohybu ze strany dítěte. V rámci výuky je prioritní vybavit dítě pohybovými dovednostmi a rozvíjet tělesnou zdatnost. Škola a vyučující by měli vzít na vědomí, že nejsou důležité pouze soutěže pro vybrané a nadané děti, ale celková aktivita všech žáků (Dvořáková, 2012).

3. 5. 1 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

„Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.“ (Vilímová, 2002, s. 13).

Kurikulární dokument na státní úrovni se nazývá Rámcový vzdělávací program (RVP), nově aktualizovaný v roce 2017. RVP vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy. Pro potřeby této práce se zaměříme na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále RVP ZV).

Tělesná výchova spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví spolu se Zdravotní tělesnou výchovou. Prvky zdravotní tělesné výchovy se aplikují v hodinách tělesné výchovy. Předmět tělesná výchova má za cíl vyvolat zájem žáků o zdraví a také rozvinout ty dovednosti, kterými si žák zajistí kvalitní životní styl i do budoucna. Tento vzdělávací obor vede žáky ke komplexnímu vzdělání a k poznávání svých pohybových schopností a možností. Dále žáky směřuje k tomu, aby pochopili účinky pohybové aktivity na jejich tělesnou zdatnost, duševní i sociální pohodu.

„Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.“ (RVP ZV, 2017, s. 91)

Obsahem RVP ZV jsou i očekávané výstupy, které se na 1. stupni základní školy dělí na 1. období, to je 1. – 3. ročník a na 2. období pro 4. a 5. ročník. Tyto výstupy vymezují na konci 5. a 9. ročníků to, jak žáci dokáží využívat učivo, které si v průběhu osvojili a jak jsou schopni ho aplikovat v praktických situacích a v běžném životě.

Dále je v RVP ZV vymezeno i konkrétní učivo, které je potřebné právě k naplnění očekávaných výstupů. Je rozdělené do 3 skupin:

- Činnosti ovlivňující zdraví – zde se žáci naučí hygieně a bezpečnosti při tělesné výchově. Dále získají poznatky o významu pohybu a jak připravit organismus na pohybovou činnost. Také se děti seznámí se zdravotně zaměřenými činnostmi a budou zde rozvíjet své pohybové schopnosti.
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností – žáci se zde seznámí s pohybovými hrami různého zaměření. Naučí se také základy gymnastiky, atletiky a sportovních her. Součástí tohoto učiva je i pobyt v přírodě, lyžování nebo plavání.
- Činnosti podporující pohybové učení – zde se žáci naučí komunikaci v tělesné výchově, například základní názvosloví. Také se seznámí s organizací v tělesné výchově a se zásadami chování jako je fair play. V této oblasti učiva dochází i k měření pohybových dovedností a k testování (RVP ZV, 2017).

Časová dotace tělesné výchovy jsou 2 hodiny týdně trávající 45 minut. Zároveň se v rámci tohoto předmětu realizuje i výuka plavání. Časová dotace je 40 vyučovacích hodin.

Současná situace v oblasti pohybové aktivity populace dětí v mladším školním věku vede odborníky k vytvoření standardů pro školní tělesnou výchovu realizovanou v rámci povinně školní docházky. V minulosti se uskutečnily generální zkoušky, které ověřovaly výsledky žáků 5. a 9. ročníků. Potvrdilo se, že se vzdělávací výsledky žáků zhoršují. Proto Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT ČR) přistoupilo právě k této tvorbě standardů. Vzdělávací standardy slouží k hodnocení vzdělávacích prvků. Standardy mají poskytnout každému žáku kvalitní vzdělání, a tak zajišťují zpětnou vazbu pro školy, jak jsou úspěšné v porovnání s jinými.

Od listopadu 2012 do dubna 2014 zpracovala odborná skupina pracovníků vzdělávací standardy pro tělesnou výchovu. Úkolem těchto odborníků bylo vytvořit očekávané výstupy a k nim přiřadit indikátory a názorné úlohy. Indikátory chtějí klást důraz na vymezení minimální úrovně základních vědomostí, pohybových dovedností a jejich aplikace v konkrétních činnostech. Jsou formulované tak, aby jim porozuměl každý pedagog. Názorné neboli ilustrativní úlohy jsou určeny primárně žákům. Pedagogovi zase ukazují, jakým způsobem si mohou ověřit cíle, kterých by měli dosahovat žáci na konci 5. a 9. ročníků.

V současných standardech pro základní vzdělávání jsou jen malé cílové požadavky na vzdělávání. Ty vycházejí z očekávaných výstupů z RVP ZV. Indikátory tyto očekávané výstupy konkretizují a ilustrační úlohy je doplňují. Tyto nové evaluační standardy obsahují vzdělávací obor, ročník, tematický okruh, očekávané výstupy, indikátory a ilustrační úlohy. Zjistilo se, že některé očekávané výstupy v RVP ZV jsou těžko ověřitelné a sledovatelné. Učitelé by se měli zajímat o standardy tělesné výchovy, protože díky tomu mohou pochopit i konkrétní cíle a zkvalitnit jejich práci. Od roku 2013 jsou v České republice jednotlivé indikátory a ilustrační úlohy uvedeny v platnost, avšak ještě nebyly v praxi dostatečně ověřeny. Cílem pracovníků, kteří tyto standardy tvořili, bylo rozšířit povědomí veřejnosti o standardech pro tělesnou výchovu.

Mezi pedagogy však panuje obava z těchto standardů, národní testování je v České republice pořád nové. Nechtějí zapomínat na ostatní vzdělávací aktivity kvůli tomu, že se budou soustředit na přípravu ke zkouškám. Také se obávají velké administrativy (Fialová, 2017).

Níže můžeme vidět příklad úlohy z učební oblasti Činnosti ovlivňující zdraví (Tabulka 1).

Tabulka 1: Úloha z oblasti Činnosti ovlivňující zdraví

Vzdělávací obor	Tělesná výchova
Ročník	5.
Tematický okruh	
Očekávaný výstup RVP ZV	TV-5-1-02 Žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
Indikátory	1. žák vyjmenuje hlavní znaky vadného držení těla 2. žák pojmenuje (ukáže na obrázku, na spolužákově, na sobě) hlavní svalové skupiny, které je třeba posilovat a které protahovat 3. žák ve svém pohybovém režimu uplatňuje protahovací, posilovací a relaxační cvičení
Ilustrativní úloha	
Předveď, jak se protahují svaly na zadní straně stehna.	
Poznámky k ilustrativní úloze	TV-5-1-02.3
Další poznámky:	<i>Podobně je možné zadávat úlohy týkající se protahování a posilování dalších svalových skupin.</i>

Převzato z: FIALOVÁ, L. *Standardy pro základní vzdělávání: Tělesná výchova* [online].

Praha, 2014 [cit. 2019-01-17]. Dostupné z:

<https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67504&view=9832>

3. 5. 2 Organizační formy tělesné výchovy

Na efektivitě tělesné výchovy se podílí mnoho faktorů. Jedním z nich může být vhodně zvolená organizační forma. Dobrou organizací si můžeme zajistit bezpečnost výuky. Dalším přínosem může být motivovanost žáků.

Organizační formu můžeme charakterizovat jako: „*výchovně vzdělávací prostředek, který se vztahuje k vnější proměně systému českého školství a ovlivňuje jeho vnitřní činnosti, průběh, život školy, vyučování.*“ (Kantorová, 2010, str. 17)

Solfronk (1992) popisuje organizační formu jako logické uspořádání vyučovacího procesu. Organizace vyučování je uspořádání určitých složek. Tyto složky představují například učivo, činnost pedagoga či žáka.

V rozvrhu hodin se v současné době vyskytuje velké množství předmětů, a to ztěžuje i volbu organizační formy. Při výběru organizační formy je důležité zohledňovat různá hlediska. První hledisko je počet žáků ve třídě. Dále se musíme zaměřit na trvání vyučovacího procesu a na místo, kde bude tento proces probíhat (Lukášová, 2010).

Dvořáková (2012) dělí organizační formy na hromadné, skupinové a individuální. Pedagog si uspořádá třídu tak, aby byl co nejvíce využit čas ve vyučování. Každý učitel by měl mít dobré organizační schopnosti, ty mohou být dány genetikou. Zároveň mohou být ovlivněny zkušenostmi z dětství.

Základní organizační formou tělesné výchovy je vyučovací jednotka. Organizační formy ve školní tělesné výchově rozděluje Rychtecký a Fialová (1998) do 4 skupin – povinné, nepovinné, zájmové, doplňkové.

Povinné organizační formy

Sem spadá vyučovací jednotka trvající 45 minut a konaná 2x týdně. Doporučené jsou ovšem 3 vyučovací jednotky týdně.

Dále sem řadíme výchovu v přírodě. Ta by se měla být v rozsahu 3– 4 x 60 minut 2x ročně. Zde se žáci učí pohybovým činnostem v přírodě a zároveň se učí využívat vědomostí a dovedností z ostatních předmětů.

Dalším předmětem, který je ale doplňující pro zdravotně oslabené žáky, je zdravotní tělesná výchova. Rozsah tohoto předmětu jsou 2 vyučovací jednotky týdně.

Součástí povinné organizační formy by měl být i plavecký a lyžařský výcvik. Ty však nejsou povinné, žáci k nim nemohou být nuceni. Jsou pouze doporučovány.

Nepovinné organizační formy

Nepovinné činnosti nabízí škola a děti si je volí podle svého zájmu. V učebních osnovách se tento předmět jmenuje sport a pohybové aktivity a koná se 2x týdně. Nabízeny jsou různé pohybové aktivity, které jsou uzpůsobeny danému věku žáka. Pro tyto činnosti musí mít škola vhodné podmínky a také oficiálně schválené metodické pomůcky a materiály.

Zájmové organizační formy

Tyto formy se uskutečňují pro žáky, kteří se zajímají o soutěže, různé akce, kroužky, zájezdy. Realizují se v jejich volném čase. Soutěže a turnaje jsou náročné na organizaci, protože probíhají často mimo školu. Zvýšenou pozornost proto musíme věnovat i bezpečnosti. Soutěže mohou být na školní úrovni, to znamená, že mezi sebou soutěží například třídy. Dále mohou být na úrovni vyšší, kde už to jsou soutěže okresní, krajské a celorepublikové (Fialová, 2010).

Doplňkové organizační formy

Sem řadíme zdravotně kondiční cvičení, která žáci mohou provádět v jiných částech denního režimu ve škole.

Dle Miklánkové (2011) je i přes zařazení tělesné výchovy do školy pohybová aktivita žáků ve škole opravdu malá. Proto sepsala formy dalších pohybových aktivit, které dítě může provádět ve výuce nebo o přestávce. Patří sem tělovýchovné chvílky, pohybově-rekreační využití přestávek a cvičení před vyučováním.

Tělovýchovné chvílky

Touto formou si kompenzujeme jednostranné zatížení ve výuce. Řadíme sem například dechová cvičení, protahovací cviky nebo jógu. Aktivity by neměly trvat déle než 3 minuty. Při známkách únavy nebo nesoustředěnosti žáků zařadíme do hodiny právě tyto aktivity. Fialová (2010) dodává, že při dlouhodobém sezení v lavici by se měla žákům povolit protahovací cvičení. Stejná poloha sezení může vést u dětí ke ztrátě produktivity. U dětí ve věku 5 – 7 let je délka sezení doporučována na 15 minut, u dětí ve věku 7 – 10 let to je 20 minut. Také je důležité, aby si polohu sezení děti volily samy. Učitel by sám měl poznat, kdy je vhodné přerušit hodinu a zařadit tělovýchovnou chvílku.

Pohybově-rekreační využití přestávek

Touto formou si kompenzujeme psychické zatížení v hodině. V době přestávky jsou žákům zajištěna nenáročná cvičení, například skákání panáka na chodbě. Důležitý je vždy pedagogický dozor. Pohybově-rekreační přestávky jsou pro žáky značně motivující. Časová dotace odpovídá délce přestávky a to je 10 – 20 minut.

Cvičení před vyučováním

Cvičením před vyučováním si pedagog zajišťuje pozornost a koncentrovanost žáků a připravuje organismus dětí na výuku. Tato cvičení by neměla přesáhnout dobu 5 minut. Zařazujeme sem cvičení dechová a jógová, dále také cviky kondiční či dynamické s malou intenzitou zátěže.

Další organizační formou může být kruhový trénink, variabilní provoz nebo doplňková cvičení. Tyto formy mají za úkol zvýšit efektivitu výuky a předejít časovým ztrátám, ke kterým často v hodinách tělesné výchovy dochází (Frömel, 1983).

- Kruhový trénink – v tomto učebním procesu jsou tělesná cvičení, která jsou po různých stanovištích uspořádána do kruhu. Žáci stanoviště střídají a rozvíjí zde své pohybové schopnosti. Doporučená doba trvání kruhového provozu je 15 minut (Fialová, 2010).
- Variabilní provoz – i zde jsou jednotlivá stanoviště uspořádána do kruhu. Počet stanovišť je 6 až 10. Žáci zde provádí cvičení na rozvoj již naučených pohybových dovedností. Na jenom stanovišti trvá variabilní provoz 1 minutu, poté se mění (Frömel, 1983).
- Doplňková cvičení – tato organizační forma zvyšuje efektivitu vyučovacího procesu. Zařazujeme ji tehdy, kdy žáci cvičí ve družstvech a musí čekat, dokud na ně nepříjde řada. Když žáci vykonají hlavní cvičení, přechází na cvičení doplňková (Fialová, 2010).

Pro správnou efektivitu hodiny tělesné výchovy je velmi důležité i vybavení školy. Každá škola by měla být patřičně vybavena a učitel tělesné výchovy by se měl o zajištění tělocvičny značně zajímat. Důležité jsou prostory, ve kterých probíhá výchovně vzdělávací proces. Není vhodné vyučovat 2 třídy v jedné tělocvičně. Zvyšuje se nejen nebezpečí úrazu, ale i celková únava žáků a pedagoga. Náčiní v tělocvičně by mělo odpovídat množství žáků.

Rozmístění náradí by mělo být takové, aby neohrožovalo bezpečnost dítěte. Vyučující musí během roku kontrolovat stav náradí a jeho bezpečnost, popřípadě zajistit opravy a poučit žáky o zacházení s ním (Rychtecký, Fialová, 1998).

Škola je jednou z hlavních institucí, kde si dítě utváří své pohybové návyky a kladný vztah k nim. I přes zařazení tělesné výchovy ve škole je aktivita dítěte stále malá. Proto je nutné, aby se žáci věnovali pohybovým aktivitám i mimo školní docházku.

3. 5. 3 Mimoškolní pohybová aktivita

Mimoškolní pohybovou aktivitou rozumíme ty činnosti, které děti vykonávají ve svém volném čase po vyučování. Babiaková, Brindza, Ďurošová (2007) vymezují volný čas jako dobu, kterou si člověk sám rozvrhne podle svého zájmu a uspokojení potřeb. Volnočasovým aktivitám se většinou věnuje po splnění školních nebo pracovních povinností.

Kaplánek (2012) rozděluje mimoškolní aktivity na formální a neformální:

- Formální aktivity – těmito aktivitami se formuje zdravý rozvoj osobnosti. Obvykle jsou řízeny různými institucemi, například školou nebo sportovními kluby. Formální činnosti vede pedagog, trenér nebo animátor a plní výchovnou funkci.
- Neformální aktivity – tyto aktivity se nekonají na pozemcích institucí a nevede je žádný pedagog ani jiný odborný pracovník. Není zde žádné výchovné působení.

Škola se mimo poskytování vzdělání zaměřuje také na výchovu po výuce. Školy se snaží, aby jejich nabídka zájmových činností byla atraktivní a tím nalákala žáky. Nabídka zájmových programů může být z oblasti sportu, cizích jazyků nebo z oblasti esteticko-výchovné. Náplní těchto programů může být následná účast na soutěžích a zájezdech. Vedoucími těchto organizovaných činností jsou učitelé nebo vychovatelé. Právě tyto autority jsou velkým vzorem pro děti ve využívání volného času. Je důležité, aby se pedagogové zajímali o to, jak žáci tráví svůj čas. Školské zařízení, kde děti mohou trávit čas po vyučování, je školní družina nebo školní klub.

Zde děti mohou nejen odpočívat, ale také se věnovat pohybovým činnostem. Těmito aktivitami si nahrazují dlouhodobé sezení v lavici (Pávková, 2014).

3. 5. 3. 1 Organizace nabízející pohybové aktivity pro děti

Existuje nespočet organizací, které se snaží obohatit sportovní režim dětí. Nabízí různé sportovní aktivity, kterých se mládež může účastnit.

Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK ČR)

AŠSK ČR je spolek podporující pohybové aktivity ve školách a jejich sportovních klubech. Asociaci obvykle dobrovolně vedou ve svém volném čase učitelé, rodiče nebo trenéři. Tímto se snaží naplnit volný čas dětí. Jedním z projektů asociace je „Sportuj ve škole“. V současné době je tento projekt realizován na 350 školách. Cvičitelé učí děti základy nejrůznějších sportů před nebo po výuce. Mezi oblíbené sporty patří fotbal, basketbal nebo volejbal. Při učení aplikují vyzkoušené metody doporučené odborníky ze sportovních organizací. Cílem projektu je rozhýbání školáků pomocí zábavných her a sportovních aktivit.

Lekce „Sportuj ve škole“ jsou zdarma a probíhají 3x týdně ve školních družinách. Jsou určeny pro děti 1. a 5. tříd. Školám, které jsou zapojené do projektu, je poskytována i materiální výbava a vyučující za lekci obdrží hrubou mzdu ve výši 350 Kč (Asociace školních sportovních klubů, 2019).

Česká unie sportu (ČUS)

Dříve nesla název Český svaz tělesné výchovy (ČSTV). Nyní patří ČUS mezi největší sportovní organizace v České republice. Základními organizačními články jsou sportovní kluby, tělovýchovné jednoty a národní sportovní svazy. ČUS vidí důležité poslání ve vytváření vhodných podmínek ke sportovní činnosti a poskytuje služby jak svým organizačním článkům, tak i dalším organizacím. V současnosti má ČUS 74 národních sportovních svazů, 8731 sportovních klubů a tělovýchovných jednot. Celkový počet individuálních členů je 1 279 898.

ČUS je také pořadatelem velkého projektu „ČUS Sportuj s námi“, který se pořádá každoročně a nabízí přes 500 různých sportovních akcí. Cílem projektu je vyzvat děti i dospělé k aktivní činnosti a omezit sezení u počítačů a televizi.

Tímto projektem se také snaží informovat společnost o důležitosti sportu a jeho benefitech (Český unie sportu, 2019).

Česká obec sokolská (ČOS)

Organizační struktura ČOS má 3 úrovně řízení. Tělocvičná jednota je základní jednotkou ČOS a tyto jednoty jsou seskupeny do větších celků – sokolské župy. ČOS sdružuje všechny župy. Úkolem župy je zajistit sportovní i kulturní život v místě působení.

Tělocvičná jednota, zvaná T. J. SOKOL zajišťuje sportovní aktivity pro lidi každého věku. Pro školáky jsou zařízeny různé sportovní oddíly. Mohou chodit do oddílu specializovaný na sporty – gymnastika, atletika, šerm nebo do oddílu sportovní všestrannosti, kde se učí o základech všech sportů. Zde je kladem důraz hlavně na získání vztahu k pohybovým aktivitám. Aktivity vede obvykle dobrovolník ve svém volném čase.

Česká obec sokolská byla založena za účelem zvyšování tělesné zdatnosti. Svým působením podporují také rozvoj osobnosti, čestné jednání i lásku ke kultuře (Česká obec sokolská, 2015).

Orel

Spolek Orel působí na území celé České republiky a je to křesťanská sportovní organizace. Nabízí velké množství nejrůznějších sportů. I zde probíhá vedení aktivit pod dohledem dobrovolníků, kteří se této práci věnují ve volném čase. Organizace chce poskytnout sport pro všechny. Orel si zakládá na výchově mládeže prostřednictvím pohybových aktivit. Jeho prioritou není vrcholový sport. Sportováním chtějí u dětí rozvíjet dobré vlastnosti a pochopení fair play. Podstatou Orla je dávat sportu smysl.

Mezi sportovní projekty Orla patří Orelská florbalová liga a Orelská běžecká liga. Pořádá také soutěže ve fotbalových dovednostech (Orel, 2012).

3. 5. 4 Projekty podporující zdraví a pohyb žáků

Projekty zaměřené na podporu zdraví nebo pohybu jsou vytvářeny hlavně z důvodu upadající pohybové aktivity a zhoršování životosprávy dnešních dětí. Programy mají zvýšit povědomí o správném životním stylu a důležitosti pohybové aktivity.

Ovoce a zelenina do škol

Podstatou projektu je dodávání ovoce a zeleniny do základních škol po celé České republice zdarma. Dodavatelem je společnost LAKTEA. Cílem je vypěstovat správné stravovací návyky u dětí a zvýšit oblibu ovoce a zeleniny. Tímto chtějí také zlepšit zdraví mládeže a snížit tak riziko dětské obezity.

Žáci v rámci projektu mohou dostávat čerstvé ovoce, zeleninu a šťávy z těchto produktů. Zakládají si na pestrém výběru a upřednostňují suroviny z našeho domácího prostředí (Ovoce a zelenina do škol, 2019).

Pyramidáček

Pyramidáček je metodický manuál pro učitele týkající se správné výživy. Zaměřuje se především na 1. – 5. třídu základní školy. Manuál obsahuje informace o zdravé stravě a zároveň poskytuje náměty, které mohou pedagogové využívat v hodině. Náměty jsou rozděleny do jednotlivých pater pyramidy. Úkolem učitele a třídy je každé patro postupně řešit. Nalézt zde můžeme i pracovní listy pro žáky. Celý program je tvořen zábavnou formou, díky které si získá pozornost a zájem dětí. Cílem projektu je nejen informovat děti o zdravé výživě, ale aby naučené informace dále dovedly využít ve svůj prospěch v budoucnu (Gajdošová, Mužiková, Košťálová, 2007).

Zdravá školní jídelna

Projekt vznikl ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a týmem hygieniků. Cílem Zdravé školní jídelny je rozmanitá, nutričně vyvážená a chuťově dobrá strava pro děti. Prioritou zdravé jídelny je vzdělaný personál, informovaný strážník a motivující učitel či vedení školy. Projekt také přináší nové recepty a rady, které může personál využít a sladit je tak s moderními poznatky o zdravé stravě. V rámci projektu mohou jídelny konzultovat s výživovými poradci. Škola pak může získat certifikát Zdravá školní jídelna. Součástí projektu je i manuál s praktickými návody pro jídelny (Zdravá školní jídelna, 2015).

Hejbej se! Nedej se!

Projektem chtějí tvůrci zvýšit pohybovou aktivitu u dětí na 1. stupni základních škol v rámci jednotlivých předmětů i mimo školní docházku. Program by měl sloužit jako prevence proti dětské obezitě. Vyučující obdrží manuál obsahující základy anatomie, informace o obezitě, pyramidu pohybu, pohybové hry a pracovní listy k tomu. K hrám je uveden i metodický popis a všechny pomůcky, které bude pedagog potřebovat. V rámci

celoročního projektu je na začátku programu motivační hra s 12 pracovními listy. Listy děti vyplňují po celých 12 týdnech. Za každý splněný list dostávají postavu sportovce. Po ukončení hry děti mohou získat diplom. Celý program je tvořen tak, aby byl pro žáky motivující a zajímavý. Cílem projektu je naučit děti zařazovat denně pohybovou aktivitu do svého života a vypěstovat si k ní kladný vztah (Gajdošová, Košťálová, 2006).

Parky v pohybu

Projekt vznikl za spolupráce se Státním zdravotním ústavem a s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Projekt nabádá všechny věkové skupiny k pohybové aktivitě a je zcela zdarma. Veškerá pohybová činnost probíhá v parcích pod vedením školených instruktorů. Tvůrci věří, že tento projekt přinese ostatním radost z pohybu, a i nadále je bude vést k aktivnímu stylu života. Na začátku roku 2018 bylo do projektu zapojeno 13 parků po celé České republice a průměrný počet zúčastněných je 15 osob na lekci. Parky v pohybu chtějí do 5 let zapojit do projektu 50 největších měst České republiky (Parky v pohybu, 2016).

Pohyb 1P

Dnešní generace dětí se velmi málo hýbe, a proto vznikl projekt Pohyb 1P, který se zaměřuje na předškolní děti. Jejich cílem je zajistit dostatečnou pohybovou aktivitu a vypěstovat kladný vztah k nim. Pohyb 1P zjišťuje pohybové dovednosti dětí předškolního věku zábavnou formou. Testy jsou uzpůsobeny věku dítěte a podílejí se na nich odborníci. V závěru testování se účastníci mohou setkat se současnými sportovci v rámci besedy, kde si mohou prohlédnout medaile, poháry a další sportovní artefakty. Pro starší, devítileté děti, byl vytvořen projekt Pohybové předpoklady. Cílem je pomoci odhalit jejich sportovní talent a navést je k výběru vhodného sportu (Pohyb 1P, 2018).

4 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybové aktivity žáka 1. stupně základní školy. Dílčím cílem je porovnat úroveň pohybové aktivity těchto žáků v kontextu environmentálních podmínek pro pohybovou aktivitu na základní škole.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Zpracování rešerše odborné literatury dle normy ISO-ČSN při dodržení pravidel publikační etiky.
2. Volba statistických metod a technik a jejich aplikace v terénu.
3. Sběr dat a jejich vyhodnocení.
4. Tvorba závěrů a zpracování diplomové práce.

V rámci diplomové práce byla stanovena výzkumná otázka:

Jaká je pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy?

V rámci diplomové práce budou řešeny tyto hypotézy:

H01: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené v intenzivní pohybové aktivitě.

HA1: Mezi sledovanými žáky bude zjištěn rozdíl v době strávené v intenzivní pohybové aktivitě.

H02: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené ve středně zatěžující pohybové aktivitě.

HA2: Mezi sledovanými žáky bude zjištěn rozdíl v době strávené ve středně zatěžující pohybové aktivitě.

H03: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené chůzí.

HA3: Mezi sledovanými žáky bude zjištěn rozdíl v době strávené chůzí.

H04: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době sezení.

HA4: Mezi sledovanými žáky bude zjištěn rozdíl v době sezení.

6 METODIKA

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl uskutečněn ve školním roce 2018/2019 na 2 základních školách v Jihomoravském kraji. Školy byly vybrány záměrně na základě informací o vybavenosti škol pro pohybové aktivity. Škola s dobrými environmentálními podmínkami, dále ŠKOLA A, škola s horšími environmentálními podmínkami, dále ŠKOLA B. Celkový počet respondentů tvoří 192 žáků mladšího školního věku ze 4. a 5. tříd prvního stupně základní školy, z toho 86 chlapců a 106 dívek. Počet dětí navštěvující školu s dobrými environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu činilo 86 žáků, z toho 51 dívek a 35 chlapců. Žáků, kteří navštěvují školu s horšími podmínkami pro pohyb, tvořilo 106 dětí v zastoupení počtu 55 dívek a 51 chlapců.

K získání dat výzkumu byly použity dotazníky, které byly rozdány všem respondentům.

Tabulka 2: Průměrná výška u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192

VÝŠKA		
CELKOVÝ PRŮMĚR	ŠKOLA A	ŠKOLA B
144,0 cm	144,1 cm	143,9 cm

Tabulka 3: Průměrná hmotnost u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192

HMOTNOST		
CELKOVÝ PRŮMĚR	ŠKOLA A	ŠKOLA B
35,5 kg	36,4 kg	34,5 kg

V Tabulce 2 a 3 je zobrazena průměrná hmotnost a výška všech zúčastněných respondentů, kdy na ŠKOLE A s dobrými environmentálními podmínkami je výška a hmotnost vyšší než na ŠKOLE B. Rozdíly však nejsou zásadní. Všechny zjištěné údaje čili výška a hmotnost, jsou zcela přiměřené vzhledem k jejich věku. Data následně sloužila k výpočtu průměrného BMI (Body Mass Index) u chlapců a dívek navštěvující vybrané školy.

Tabulka 4: Průměrné BMI u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192

BMI		
CELKOVÝ PRŮMĚR	ŠKOLA A	ŠKOLA B
17,0	17,5	16,6

V průměru byla u respondentů zjištěna ideální hodnota BMI, kdy ve většině případů děti spadaly do kategorie štíhlé. BMI bylo vyhodnoceno dle percentilových grafů (Tabulka 5).

Tabulka 5: Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů

Percentilové pásmo Centile channel	Hodnocení Classification
97 <	obézní / obese
90 – 97	nadměrná hmotnost / overweight
75 – 90	robustní / plump
25 – 75	proporcionální / proportionate
10 – 25	štíhlé / thin
< 10	hubené / underweight

Převzato z: VIGNEROVÁ, Jana, Pavel BLÁHA: Sledování růstu českých dětí a dospívajících. Norma, vyhublost obezita. (Investigation of the growth of Czech children and adolescents. Normal, underweight, overweight.) Praha: Státní zdravotní ústav a Univerzita Karlova, 2001. 173 s. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>

6.2 Charakteristika sledovaných škol

Pro účely diplomové práce byly vybrány 2 školy, kdy ŠKOLA A disponuje dobrými environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu a ŠKOLA B má horší podmínky pro pohyb. Obě školy byly vybrány na základě získaných informací a pro zpracování dat byla použita SWOT analýza, dále popsána v kapitole 6.4.

Tabulka 6: SWOT analýza vstupních ukazatelů školy v oblasti pohybu

Jméno	Eliška Schichová
Region	Blansko
Název školy	ŠKOLA A- dobré environmentální podmínky pro pohybovou aktivitu
Vnitřní silné stránky v oblasti POHYBU	výborné vybavení pro pohybové aktivity- velká zrekonstruovaná tělocvična, malá tělocvična (relaxační místnost), bazén a horolezecká stěna velká nabídka sportovních kroužků aktivní přestávky, možnost využití tělocvičny, v příznivém počasí možnost pohybu na školním dvoře
Vnitřní slabé stránky v oblasti POHYBU	malé využití horolezecké stěny menší zájem ze strany vedení školy
Vnější příležitosti v oblasti POHYBU	každoroční pořádání olympiády pro 1. třídy, velká účast škol účast na sportovních soutěžích- fotbal, florbal, basketbal výborné mimoškolní prostory pro pohyb- několik venkovních hřišť pro různé účely dobré webové stránky školy
Vnější hrozby v oblasti POHYBU	občasné zanedbání bezpečnostních pravidel ve výuce tělesné výchovy
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska POHYBU	velké množství vybavení pro pohybové aktivity velmi kvalitní vnitřní i vnější prostory školy pro pohyb dobré příležitosti pro podporu pohybu

Návrh na opatření v oblasti POHYBU	více využívat vybavení školy pro pohybové aktivity zvýšit zájem žáků o pohyb, zdůraznit přínosy aktivit pro zdraví zaměstnanci škol větší zájem o pohyb
---	---

Kroužky zaměřené na sportování:

Florbal, taneční kroužek, sportovky – míčové hry a pohybové aktivity, plavání, horolezecká stěna, břišní tance, atletika

Tabulka 7: SWOT analýza vstupních ukazatelů školy v oblasti pohybu

Jméno	Eliška Schichová
Region	Blansko
Název školy	ŠKOLA B- horší environmentální podmínky pro pohybovou aktivitu
Vnitřní silné stránky v oblasti POHYBU	dobré vybavení pomůckami ke sportovním aktivitám, hojná účast ve sportovních soutěžích zařazení kurzu plavání v 2. – 5. ročníku, zařazení výuky bruslení alespoň v jednom ročníku 1. stupně možnosti sportovních aktivit ve školní družině
Vnitřní slabé stránky v oblasti POHYBU	malý počet pohybových kroužků způsobený organizačními důvody, žáci nemají vnitřní motivaci k pohybu, některé nebyly otevřeny pro nízký zájem
Vnější příležitosti v oblasti POHYBU	dobré vybavení pomůckami, zrekonstruované hřiště v areálu školy, nabídka sportovišť ve městě – bazén, kluziště, pestrá nabídka sportovních oddílů nabídka bruslení a jízdy na kole na dopravním hřišti

Vnější hrozby v oblasti POHYBU	menší rozměr velké tělocvičny, nevyhovující prostory na uskladnění náradí, není možnost aktivního trávení přestávek malé možnosti využití malé tělocvičny (gymnastického sálu) – nízký strop, střešní okna (vyloučení míčových her), malá plocha
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska POHYBU	dobré příležitosti a možnosti pro pohyb podpora vyučujících a ředitele kvalitní mimoškolní prostory pro pohybovou aktivitu
Návrh na opatření v oblasti POHYBU	rozšířit povědomí žáků o zdraví, o benefitech z pohybové aktivity zařazovat tělovýchovné chvílky během výuky zvýšit atraktivnost nabízených sportovních kroužků úprava prostorů pro pohybové aktivity

Kroužky zaměřené na sportování:

Míčové hry, zumba

6.3 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření bylo uskutečněno pomocí dotazníků, které byly určené pro žáky navštěvující 4. a 5. třídy základních škol. První krok k realizaci bylo potvrzení ředitele/ředitelky školy o možnosti provedení výzkumu. Vedením škol byl předložen dopis (Příloha 1) a ukázka dotazníků, které budou použity. Se souhlasem vedení se dále řešila organizace s třídními učiteli, kde jsem se setkala s laskavým přístupem. Všichni pracovníci byli s mojí problematikou seznámeni. Někteří učitelé se nabídli, že dotazníky předají rodičům, jinde jsem účastnila vyučovacích hodin, kde byl pro mě vyhrazen čas pro vyplnění. Je dost možné, že s pomocí rodičů žáci odpovídali na otázky v dotazníku více objektivně než ti, kteří to vyplňovali sami ve výuce pod dohledem vedení. Podmínkou pro vyplnění dotazníků bylo získání informovaného souhlasu zákonného zástupce dítěte (Příloha 2). Na obou školách se vrátil téměř plný počet rozdaných souhlasů. Jakmile se informovaný souhlas vrátil, mohla jsem dětem předat dotazník. Veškeré dotazníky byly vyplněny a vráceny během dvou týdnů. Získaná data byla zpracována na počítači pomocí programu Microsoft Excel 2010. Součástí návštěvy obou škol bylo nahlédnutí do prostorů pro výuku pohybových aktivit.

Pedagogové, většinou učitelé tělesné výchovy, se mnou sepsali seznam sportovního vybavení a pomůcek. Proběhl i rozhovor ke zjištění podmínek pro pohybové aktivity. Dalším úkolem bylo zjistit, jaké sportovní kroužky škola nabízí. Získané informace sloužily k analýze environmentálních podmínek.

6.4 Statistické metody a techniky

Pro výzkumnou část byla použita asi nejčastější metoda sběru dat – dotazník. Ten nám poskytl informace o úrovni pohybové aktivity žáků mladšího školního věku. Předností využití této metody je rychlý sběr od velkého počtu sledovaných respondentů. Další výhodou je poměrně jednoduché zpracování dat a jejich vyhodnocení. Záporům dotazníků může být neobjektivnost vyplňujícího jedince nebo nepochopení kladené otázky (Chráška, 2007).

Pro naše účely jsme použili upravený Mezinárodní dotazník pohybové aktivity IPAQ – krátkou verzi (<https://sites.google.com/site/theipaq/>, Příloha 3). Ten se skládal ze 4 otázek týkající se pohybové aktivity, které žáci prováděli během posledních 7 dní. Do otázek byly zahrnuty 2, které zjišťují intenzivní a středně zatěžující pohybovou aktivitu, 1 otázka týkající se chůze a otázka zaměřená na sezení. Pro zvýšení srozumitelnosti byl IPAQ doplněn o vysvětlení pojmů intenzivní a středně ztěžující pohybové aktivity. Pro další účely využití dotazníku byl doplněn o 2 otázky zjišťující pohybový režim žáka 1. stupně základní školy. Z otázek jsme se dozvěděli, jaké sportovní kroužky děti navštěvují ve škole a mimo ni a kolik času kroužkům věnují. Rozšířen byl také o otázky ke zjištění pohlaví, výšky a hmotnosti.

Dále byla použita speciálně zkonstruovaná pro účely diplomové práce SWOT analýza, díky které jsme mohli zhodnotit vnitřní a vnější silné stránky, slabé stránky, dále vnější příležitosti a vnější hrozby v oblasti pohybu. Náměty pro její konstrukci byly čerpány v různých zdrojích (http://www.napady_kpodnikani.cz/swot-analyza-vzor.aspx, <http://www.nuov.cz/ae/priloha-c-3-vyhodnoceni-swot,analyzy>, Příloha 4). Analýza také posloužila ke zmapování, jakými environmentálními podmínkami pro pohybové aktivity škola disponuje a zda jich plně využívá. Součástí analýzy je také navrhnout prostředky na opatření a zlepšení.

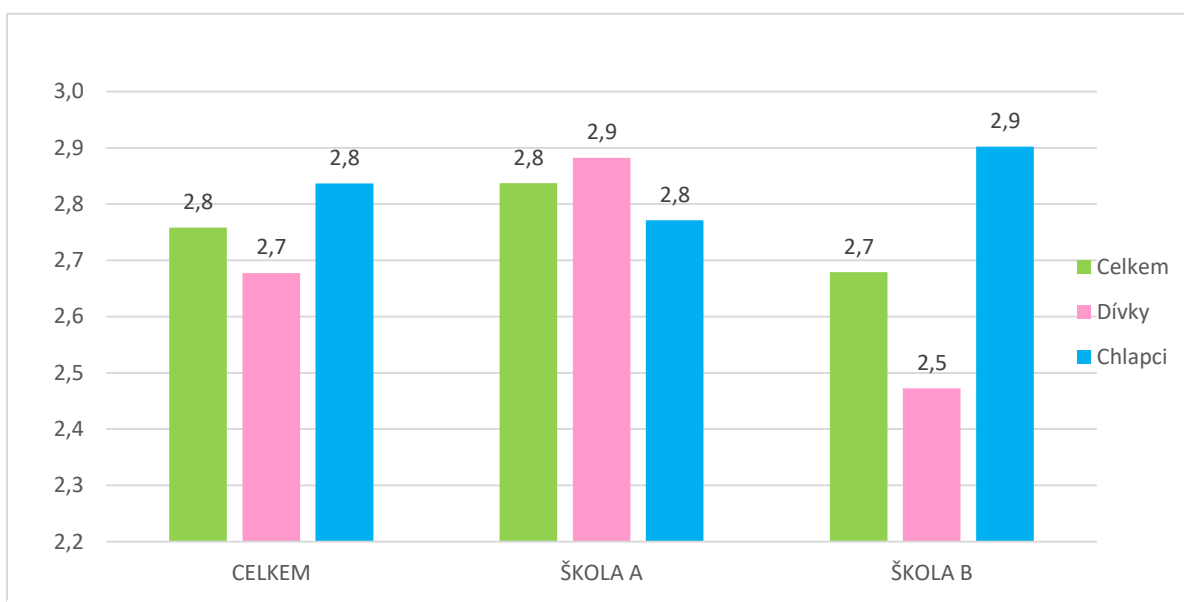
Statistické zpracování dat bylo provedeno pomocí Studentova t-testu. Hladina významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$. Výsledky byly zpracovány na počítači v programu Microsoft Excel 2010.

7 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

7.1 Intenzivní pohybová aktivita

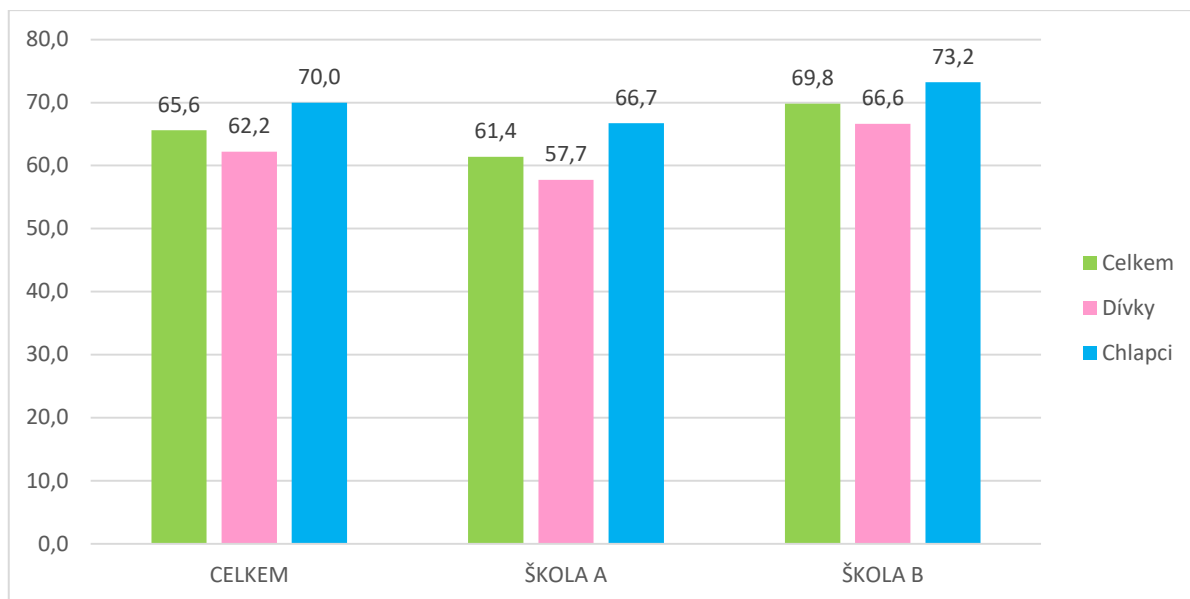
Intenzivní, taky tělesně náročné pohybové aktivity se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. U těchto aktivit je obtížné s někým komunikovat, dýchání je výrazně rychlejší a těžší než normální dýchání.

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi prováděl/a intenzivní pohybové aktivity? (velmi zrychlené dýchání, např. rychlý běh, aerobik, rychlá jízda na kole, sportovní hra)



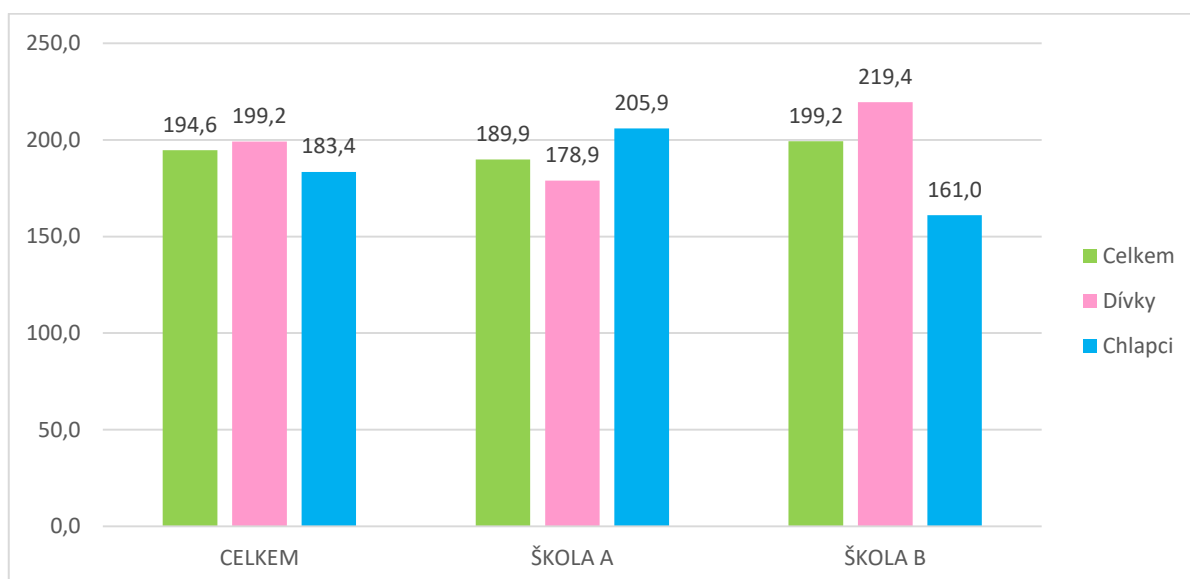
Graf 3: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet dnů s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192)

Mezi školami s různými environmentálními podmínkami pro pohyb nebyl zjištěn významný rozdíl. Všichni respondenti se věnovali intenzivním pohybovým aktivitám přibližně 3 dny v týdnu. Větší rozdíl byl zaznamenán pouze mezi dívkami z obou škol. Důvodem nižšího výsledku u dívek ŠKOLY B může být malá návštěvnost zájmových kroužků. ŠKOLA A dosahuje o 0,1 dne více průměrné denní intenzivní aktivity (Graf 3).



Graf 4: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut denně s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192)

Všichni sledovaní žáci věnovali pohybové aktivitě okolo 60 minut denně. ŠKOLA A ve srovnání se ŠKOLOU B se svými výsledky liší jen velmi málo, rozdíl je v několika minutách. ŠKOLA B převyšuje svými výsledky ŠKOLU A o 8,4 minut (Graf 4). Toto zjištění je uspokojivé, jelikož doporučená denní aktivita pro dítě je 60 minut a více, což splňují obě školy.



Graf 5: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný čas za týden s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192)

Na základě těchto výsledků můžeme spočítat i průměrnou týdenní pohybovou aktivitu, kterou respondenti vykonávali. Týdně se žáci věnovali intenzivní aktivitě zhruba 200 minut. I přes horší environmentální podmínky ve ŠKOLE B provádí žáci o něco málo více pohybové aktivity. Rozdíl je však zcela nepatrný a to o 9,3 minut (Graf 5). Důvodem opět může být vyšší aktivita mimo školní docházku.

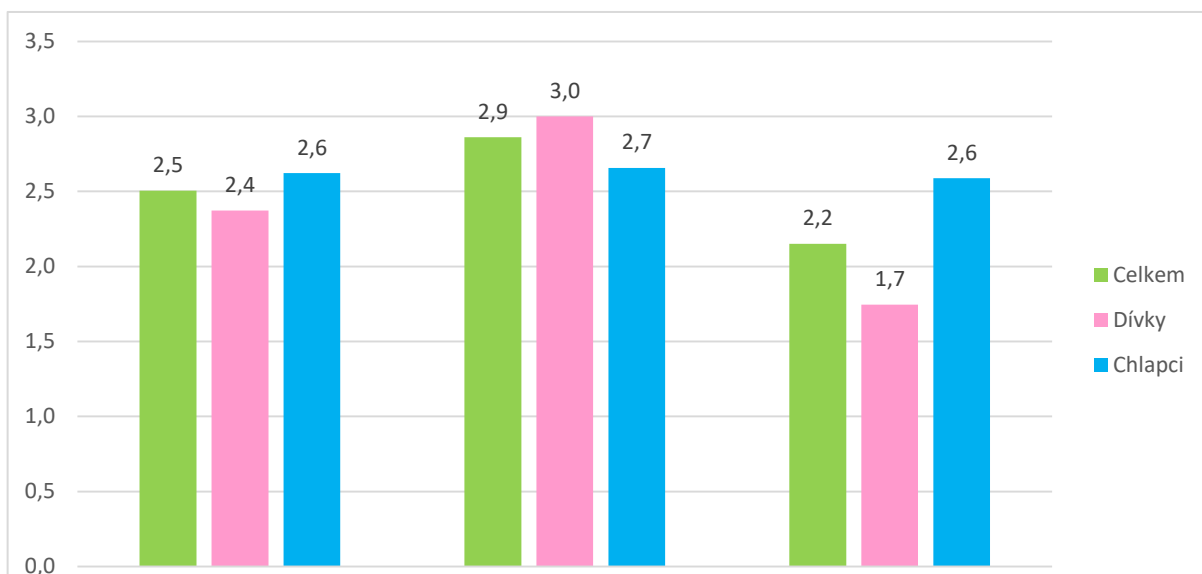
U intenzivní pohybové aktivity hodnota $t = 0,42$ a kritická hodnota pro $p \leq 0,05$ a pro 200 stupňů volnosti v tomto případě činí $t_{0,05}(200) = 1,972$. Nulovou hypotézu H_0 přijímáme, protože vypočítaná hodnota je menší než hodnota kritická.

7.2 Středně zatěžující pohybová aktivita

Středně zatěžující pohybové aktivity se vyznačují střední tělesnou námahou.

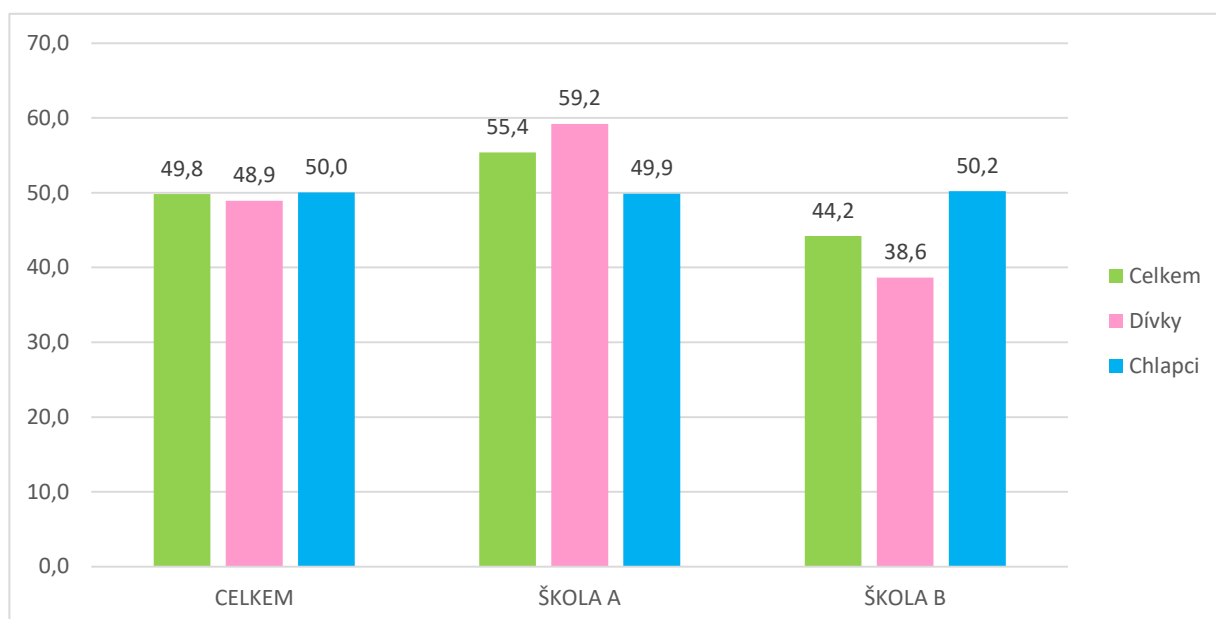
Dýchání je jen o něco rychlejší než normální. Během této aktivity jste schopni mluvit.

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi prováděl/a středně zatěžující pohybové aktivity? (např. jízda na kole běžnou rychlostí)



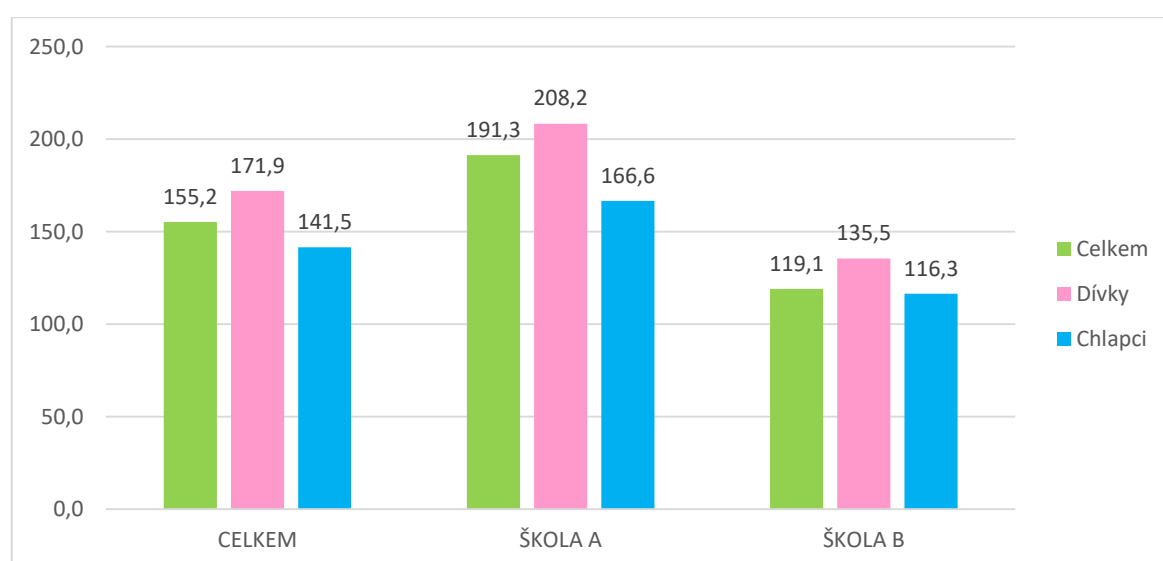
Graf 6: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet dnů se středně zatěžující aktivitou (n= 192)

Graf 6 udává poněkud nižší hodnoty středně zatěžující pohybové aktivity než u aktivity intenzivní. Během týdne jsou žáci obou škol aktivní 2 – 3 dny. Děti nejspíš upřednostňují intenzivní aktivitu před tou středně zatěžující. Odlišné hodnoty můžeme vidět ve srovnání ŠKOLY A a ŠKOLY B, kde rozdíl činí 0,7 dne ve prospěch ŠKOLY A.



Graf 7: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut denně se středně zatěžující aktivitou (n= 192)

Žáci navštěvující ŠKOLU A, prováděli středně zatěžující pohybovou aktivitu zhruba o 10 minut déle než žáci ze ŠKOLY B. Celkový průměr minut za den všech zúčastněných je kolem 50. Respondenti obou škol se oběma aktivitám věnují 2x – 3x do týdne, zde není výrazný rozdíl. Větší nepoměry pak můžeme vidět v době, kterou studenti aktivitám věnují. Středně zatěžující aktivitě se věnují téměř o 15 minut méně než té intenzivní (Graf 7).



Graf 8: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut za týden se středně zatěžující aktivitou (n= 192)

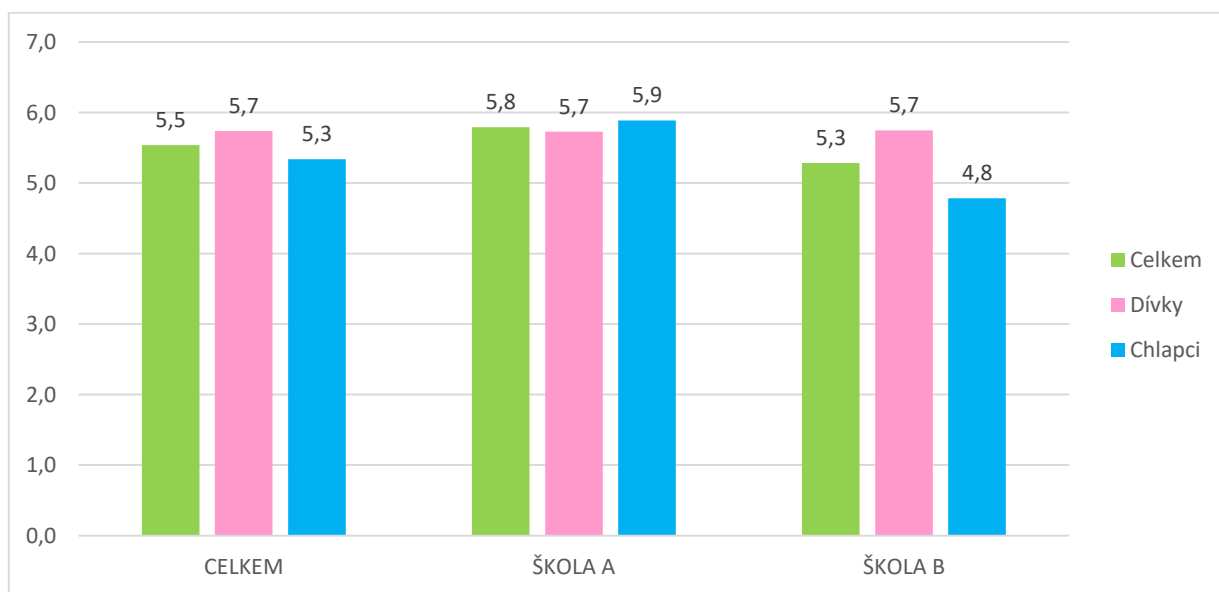
Pokud si opět znázorníme průměrnou dobu v minutách za týden, kdy se žáci aktivitám věnovali, tak zde nacházíme výrazné rozdíly mezi ŠKOLOU A a ŠKOLOU B. Děti navštěvující školu s lepšími environmentálními podmínkami dosahují téměř o 72,2 minut týdně více středně zatěžující pohybové aktivity než žáci s horšími podmínkami. Celkový průměr minut na týden sledovaných škol jsou 2 hodiny a 35,2 minuty (Graf 8).

U středně zatěžující pohybové aktivity vyšla hodnota $t = 2,75$. Hypotézu H_0 nepřijímáme, protože vypočítaná hodnota je větší než hodnota kritická, kdy pro $p \leq 0,05$ a 200 stupňů volnosti činí $t_{0,05}(200) = 1,972$. Přijímáme hypotézu alternativní.

7.3 Chůze

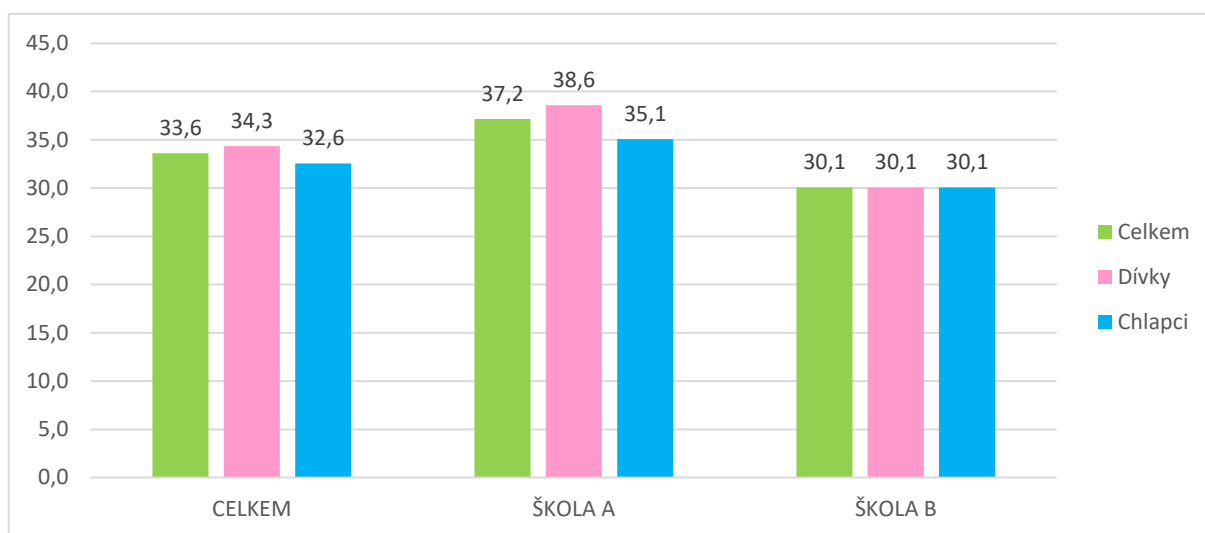
V otázce týkající chůze se žáci měli zamýšlet nad tím, kolik minut denně chodí. Zde bylo nutné podotknout, aby si sledovaní uvědomili, jak dlouho jim zabere cesta ze školy a zpátky a zda po škole chodí na procházky nebo do obchodu atd. Podmínkou bylo zahrnout pouze tu chůzi, která trvala 10 minut a více.

V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut? (Např. chůze ve škole i doma, přesun z místa na místo, chůze rekreační, chůze vykonávaná pro sport)



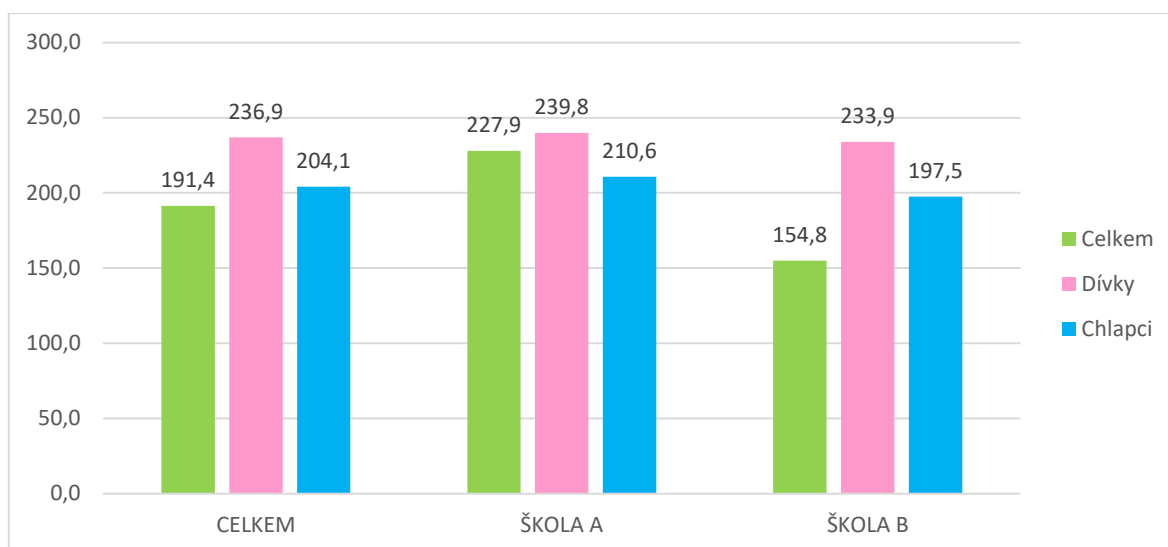
Graf 9: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet dnů chůze za týden (n= 192)

Po vyhodnocení jsme dospěli k výsledkům, že všichni respondenti chodí zhruba 5 – 6 dní v týdnu (Graf 9). Vzhledem k tomu, že týden má 7 dní, skoro 1 celý den nikam nechodí. Bylo zjištěno, že některé děti vozí do škol jejich rodič, a tudíž se ochudí o pohybovou aktivitu, když by alespoň denně chodili cestu do a ze školy. V porovnání ŠKOLY A, ŠKOLY B zde nejsou tak výrazné rozdíly. Žáci z obou škol chodí průměrně 5 dní v týdnu. Žáci ze ŠKOLY A pouze o 0,5 dní více.



Graf 10: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet minut chůze za den (n= 192)

Všichni sledovaní chodí denně kolem 35 minut (Graf 10). Tento čas by se dal přirovnat k cestě do školy a ze školy. Pokud žáci po výuce přijdou domů, je dost možné, že poté nikam nechodí. Což je docela alarmující, protože právě chůze je pro člověka nejpřirozenější pohyb. Chodit denně pouhých cca 30 minut může být nedostatečný pro děti v mladším školním věku. Když srovnáme ŠKOLU A, ŠKOLU B, vidíme, že žáci navštěvující školu s lepšími environmentálními podmínkami chodí denně zhruba o 7 minut déle než studenti ze školy druhé.



Graf 11: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet minut chůze za týden (n= 192)

Zde, pro lepší vyhodnocování, jsme si opět převedli dny chůze na průměrný počet minut za týden. Průměrný čas chůze obou škol je skoro 200 minut týdně, což jsou 3 hodiny a 10 – 20 minut (Graf 11). Avšak když se zaměříme na ŠKOLU A, tak žáci dosáhli v chůzi mnohem větších čísel než žáci ze ŠKOLY B. Ve ŠKOLE A jsou výsledky chůze přes 4 hodiny za týden, ale u žáků ŠKOLY B to jsou pouhé 2 hodiny a půl. Když si uvědomíme, že za 7 dní děti nenachodí skoro ani 3 hodiny, mělo by nás to vést k zamyšlení. Možnost je i taková, zda do dotazníku děti zahrnuly opravdu veškerou chůzi a uvědomily si všechny okolnosti.

Po statistických výpočtech byla zjištěna hodnota $t = 2,81$, kdy pro $p \leq 0,05$ a 200 stupňů volnosti činí kritická hodnota $t_{0,05} (200) = 1,972$. Nepřijímáme nulovou hypotézu H_0 , přijímáme hypotézu alternativní.

7. 4 Sezení

V této dotazníkové otázce si respondenti z daných škol měli zapsat, kolik minut v pracovních dnech prosedí. Žáci si museli uvědomit, kolik vyučovacích hodin tráví sezením ve škole, dále čas, kdy píšou domácí úkoly a poté ten volný, kdy většina sedí u počítačů nebo u televize. Údaje z dotazníků jsme si převedli na minuty za den.

Kolik času denně jsi obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech?(Např. sezení ve škole, doma, při plnění domácích úkolů, sezení během volného času, sezení u televize, u čtení)



Graf 12: Sezení ve sledovaných školách – průměrný počet minut sezení za den (n= 192)

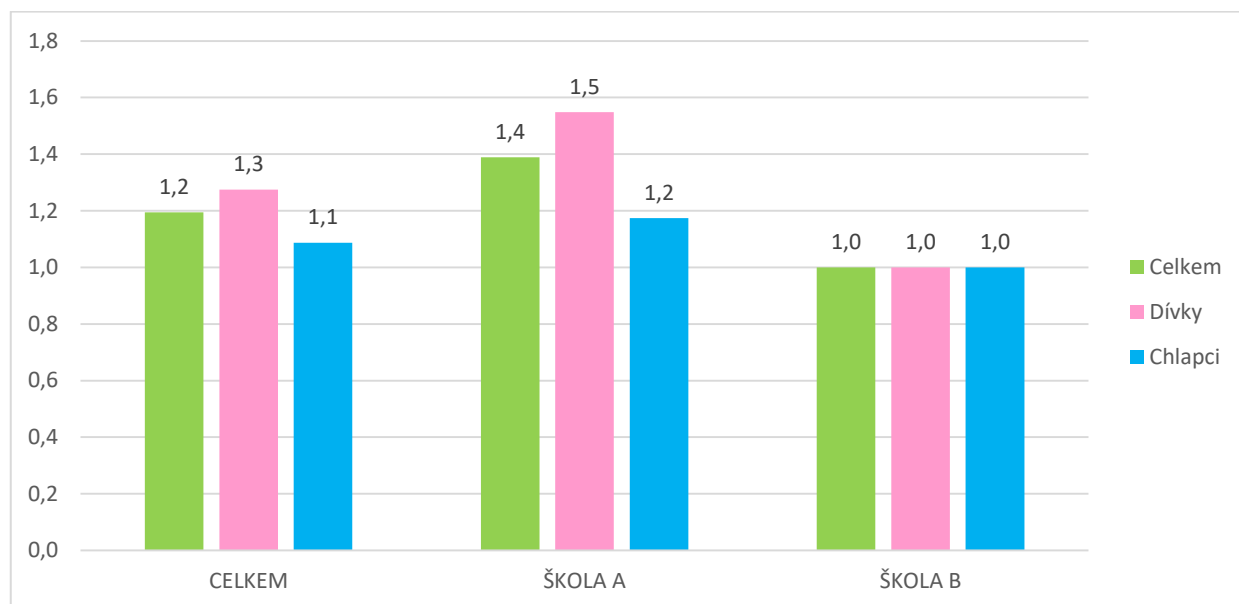
Graf 12, týkající se sezení žáků, uvádí znepokojivé výsledky. Všichni respondenti tráví sezením zhruba 8 hodin denně, což by mělo být výstrahou nejen pro ně, ale i pro rodiče. Čas strávený sezením se u obou škol téměř neliší, rozdíl je asi v 7 minutách ve prospěch ŠKOLY A. Zde se potvrdil fakt, že pohybová aktivita u dětí klesá. Výuku ve školách by měli pedagogové co nejvíce prokládat tělovýchovnými chvilkami a zařazovat pohyb do škol v co největší míře.

U sezení činila hodnota $t = 0,56$. Vypočítaná hodnota je nižší než hodnota kritická, kdy pro $p \leq 0,05$ a 200 stupňů volnosti je kritická hodnota $t_{0,05} (200) = 1,972$, proto nulovou hypotézu H_0 přijímáme.

7. 5 Sportovní kroužky ve škole

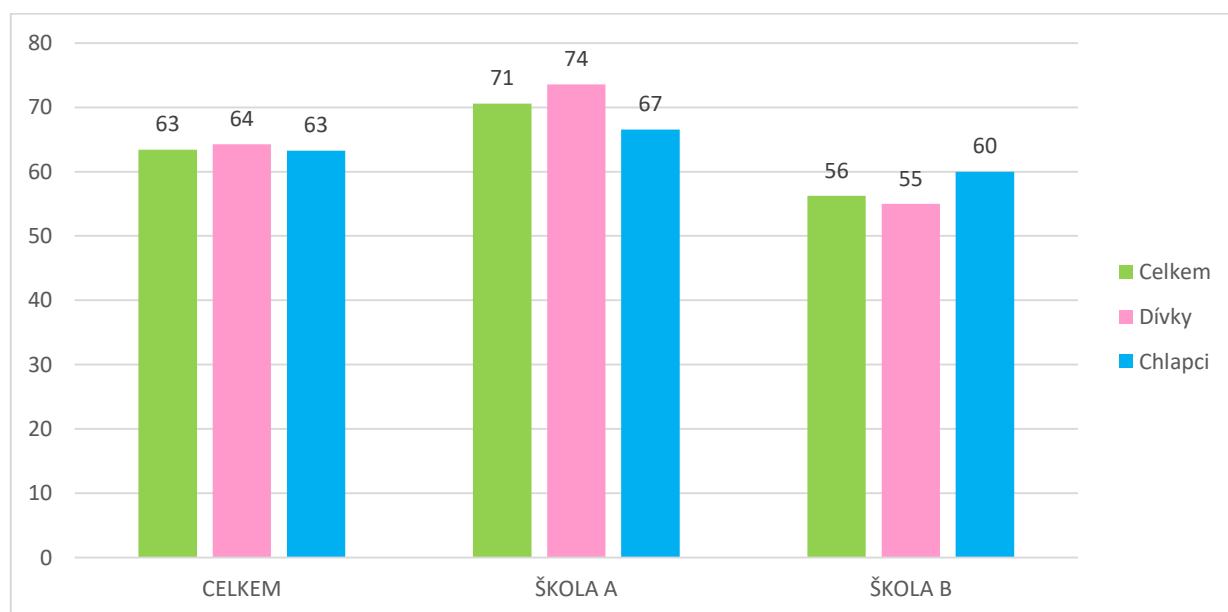
U této položky musely děti zmapovat, které sportovní kroužky navštěvují v rámci školy. Do dotazníku měli zaznačit, kolikrát týdně žáci kroužek navštěvují a jak dlouhé má trvání. Na tuto otázku však odpovídali jen ti, kteří chodí do kroužku.

Navštěvuješ kroužky zaměřené na sportování ve škole?



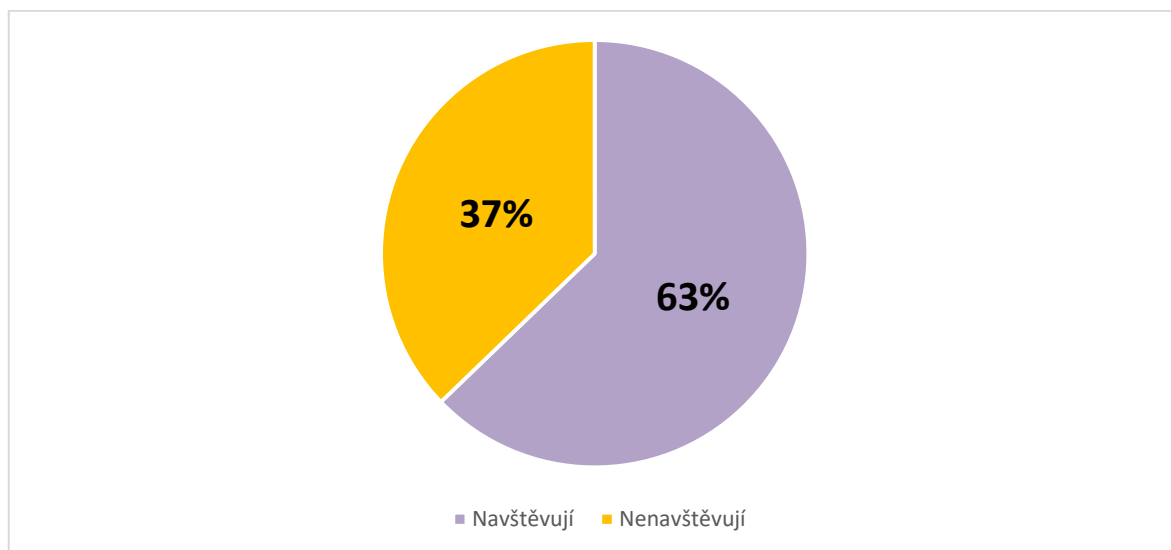
Graf 13: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – průměrná účast za týden (n= 58)

Žáci navštěvují alespoň 1x za týden nějaký sportovní kroužek (Graf 13). Rozdíl mezi školami činí 0,4 dne ve prospěch ŠKOLY A. Žáci ŠKOLY A měli mnohem širší nabídku sportovních kroužků než děti ŠKOLY B, kde tuto otázku vyplnili pouze 4 žáci.



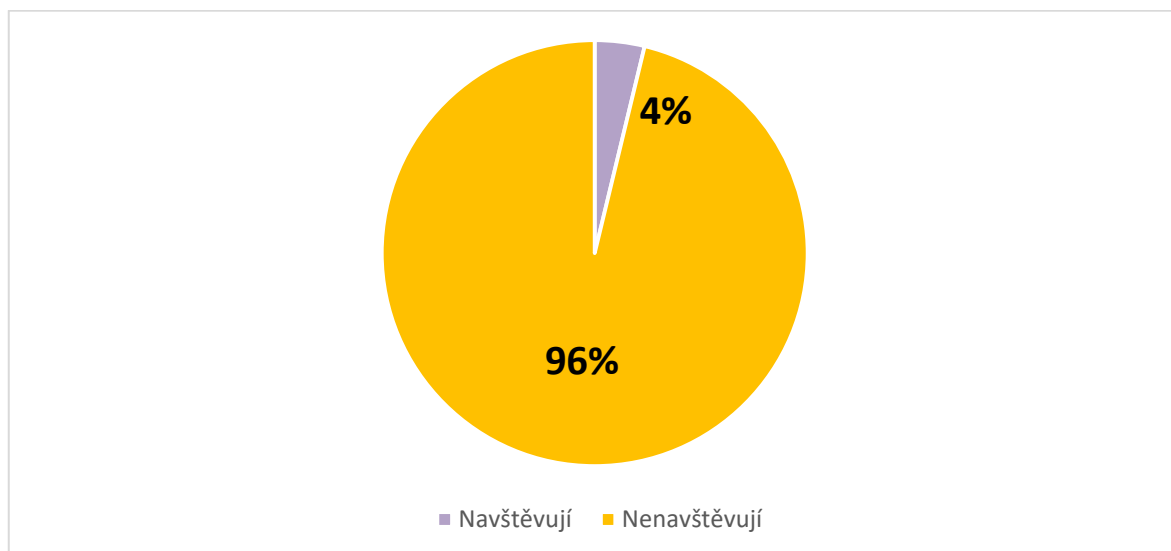
Graf 14: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – průměrná doba trvání kroužků v minutách (n= 58)

Po získání dat jsme zjistili, že 1 sportovní kroužek trvá v průměru asi hodinu (Graf 14). Je totiž běžné, že většina kroužků ve škole nepřesáhne dobu 45 – 60 minut.



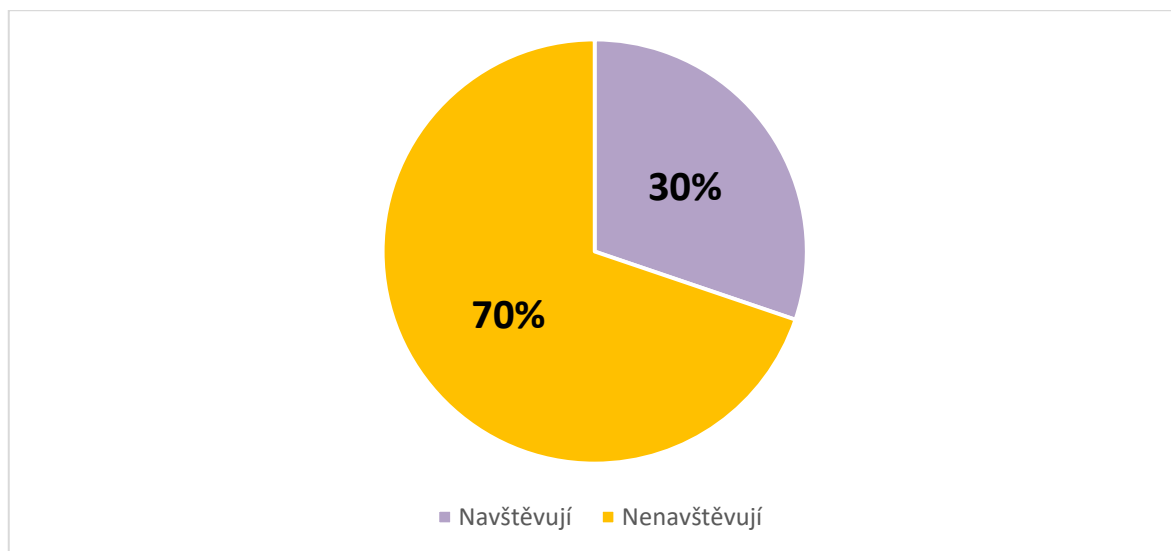
Graf 15 Návštěvnost sportovních kroužků ve ŠKOLE A (n= 86)

Z 86 dětí, kteří chodí do školy s lepšími environmentálními podmínkami, navštěvuje 54 žáků nějaký sportovní kroužek. Celkem 32 žáků uvedlo, že nemá žádný sportovní kroužek ve škole (Graf 15).



Graf 16 Návštěvnost sportovních kroužků ve ŠKOLE B (n= 106)

Můžeme si všimnout zajímavého úkazu (Graf 16). Pouze 4 žáci ze 106 dotazujících uvedli, že chodí do sportovního kroužku ve škole, což je na tak velký počet žáků opravdu malé číslo. Důvod je však ten, že škola nabízí jen 2 sportovní kroužky a jak bylo zjištěno, není o ně velký zájem.



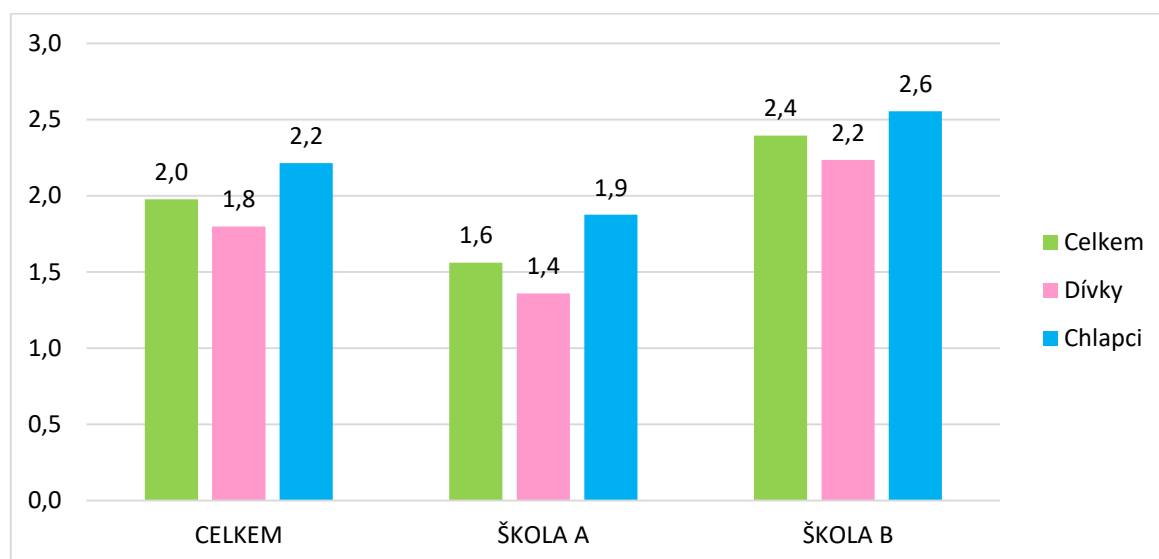
Graf 17: Návštěvnost sportovních kroužků ve školách A, B (n= 192)

Pro zajímavost jsme uvedli, kolik žáků z obou škol má nějaký sportovní kroužek při školní docházce. Z výsledků vyplynulo, že 58 žáků se věnuje sportovním kroužkům a 134 se nevěnuje žádnému (Graf 17). Když porovnáme obě školy, vidíme, že ŠKOLA A má výrazně větší počet účastníků v kroužcích než ŠKOLA B. ŠKOLA A totiž nabízí poměrně velkou nabídku sportovních aktivit a mnohé z nich jsou atraktivní, jako například horolezecká stěna nebo plavání.

7. 6 Sportovní kroužky mimo školu

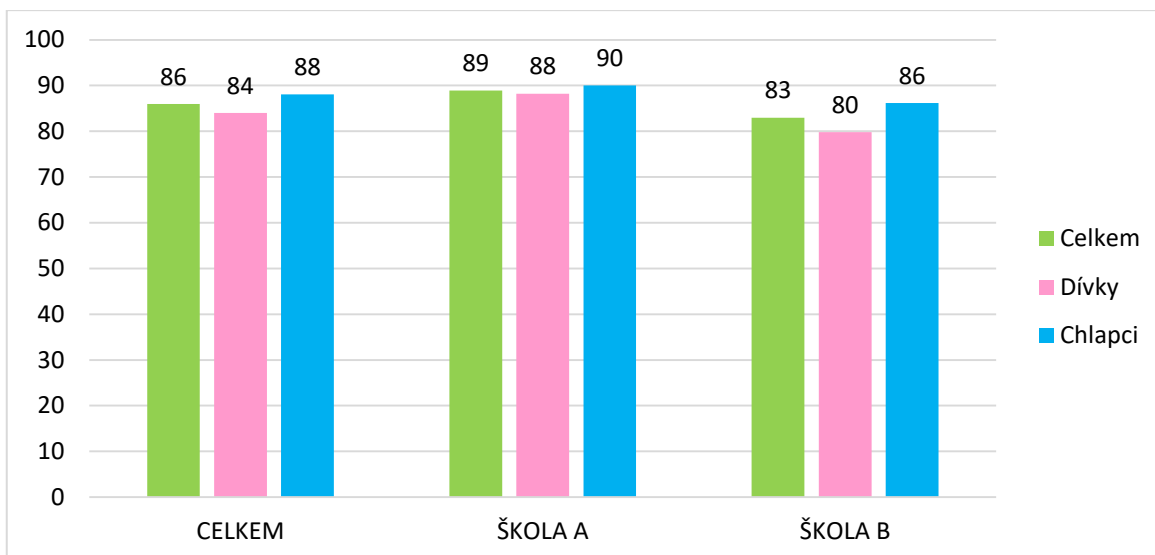
I zde žáci zaznamenávali, jaké kroužky zaměřené na pohybovou aktivitu navštěvují. Tentokrát se však jednalo o kroužky mimo školu. Položka měla 2 podotázky. První otázka zjišťovala, kolikrát týdně kroužek navštěvují a druhá, kolik minut trvá. Tuto otázku opět vyplnili pouze ti, kteří se kroužku věnují.

Navštěvuješ kroužky zaměřené na sportování mimo školu?



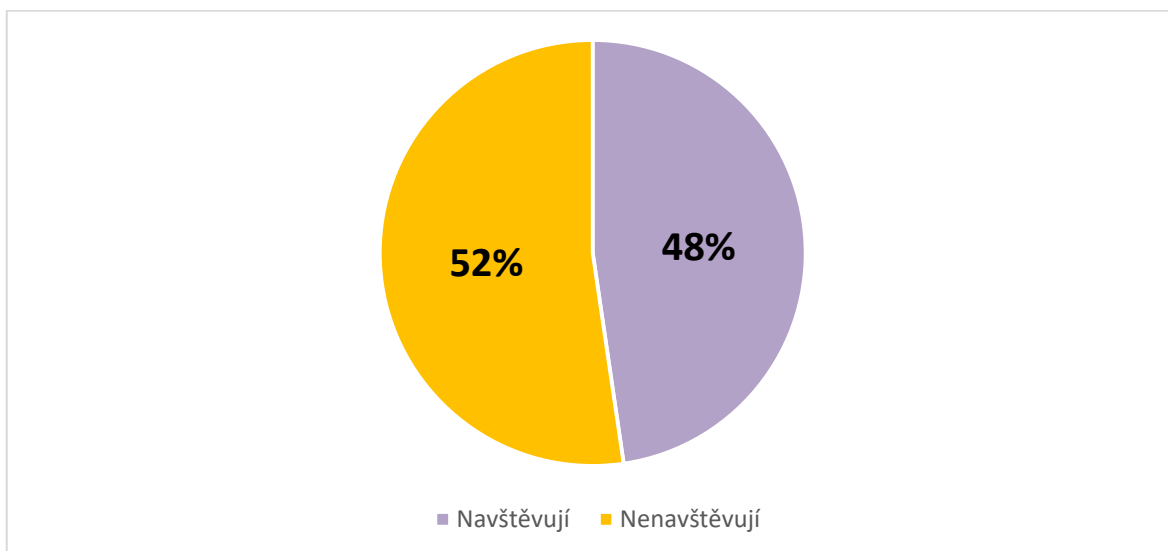
Graf 18: Sportovní kroužky mimo školu ve sledovaných školách – účast za týden (n= 135)

Zde můžeme konstatovat, že pro žáky mohou být atraktivnější kroužky konající se mimo školu. Platí to však spíše pro žáky ze ŠKOLY B. Po zpracování dat vyšlo, že žáci, kteří chodí do sportovního kroužku mimo školu, se mu věnují téměř o 1 den více než kroužkům ve škole. Žáci ŠKOLY B v tomto případě tráví sportovní činností skoro o den více než žáci ŠKOLY A (Graf 18). Otázku zodpovědělo také mnohem více respondentů. Dle průzkumu má ŠKOLA B širší nabídku kroužků mimo školu. Nachází se totiž ve větším městě a je tu značné množství výběru a možností.



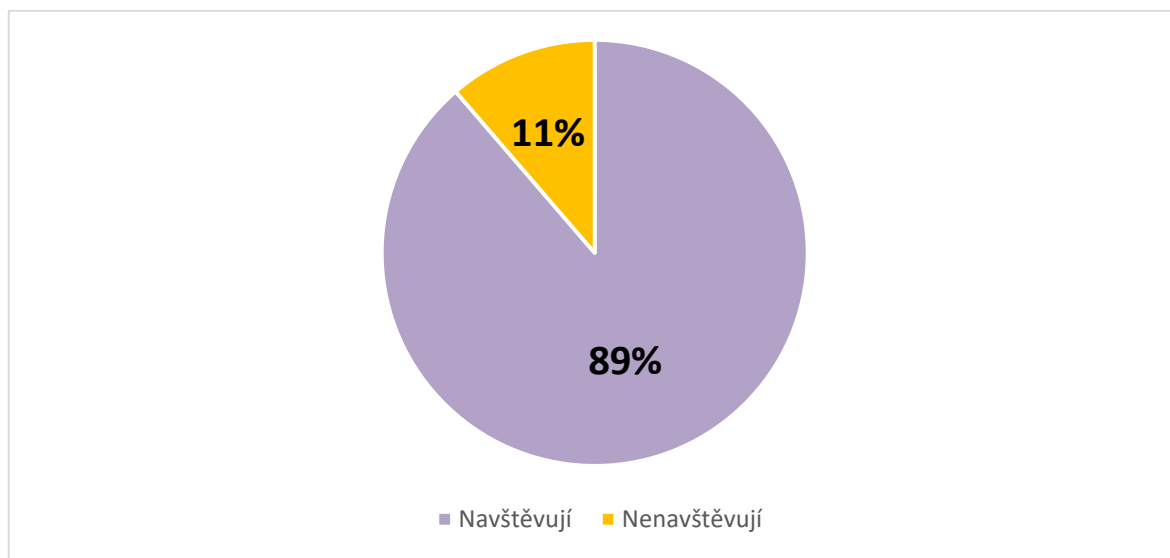
Graf 19: Sportovní kroužky mimo školu ve sledovaných školách – průměrná doba trvání kroužků v minutách (n= 135)

Z grafu 19 plyne, že průměrná doba trvání kroužků mimo školu je delší než u kroužků ve škole. U této otázky jsme se častěji setkali s možností doby trvání 120 minut. Po diskusi se třídami bylo zjištěno, že velká část respondentů hraje fotbal nebo jsou členy dobrovolných hasičů a běžná časová dotace jsou 2 hodiny. ŠKOLA A převyšuje ŠKOLU B dobou trvání kroužku mimo školu o 6 minut.



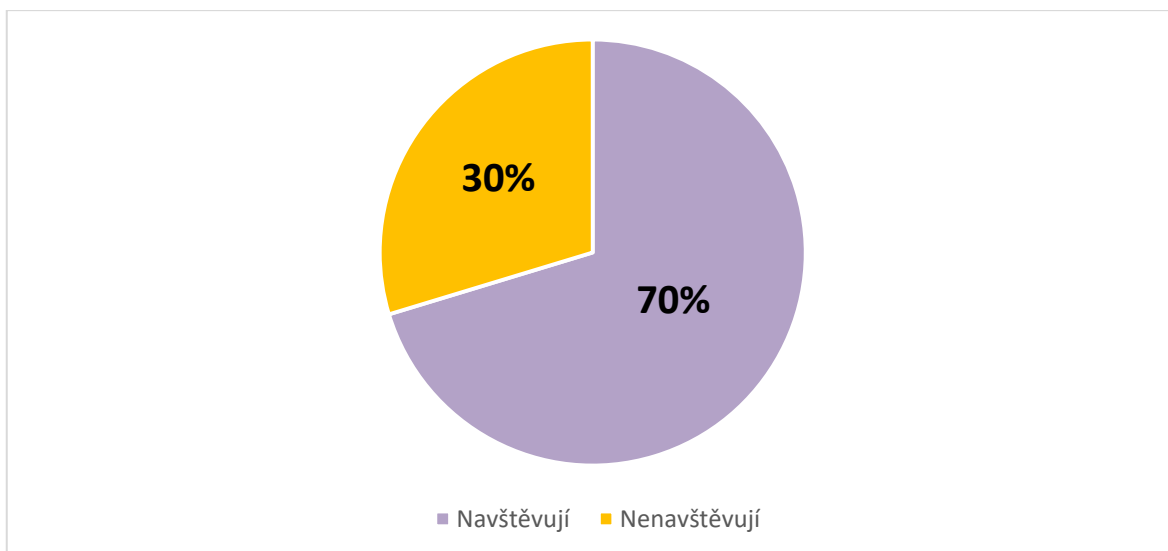
Graf 20: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – návštěvnost sportovních kroužků mimo školu (n= 86)

Bylo zjištěno, že větší počet žáků ze ŠKOLY A navštěvuje sportovní kroužky ve škole. Účast v kroužcích mimo školu je o něco nižší. Z 86 dětí se 41 studentů věnuje sportu mimo školu a zbylých 45 ne (Graf 20). Kroužky ve škole navštěvuje o 13 více žáků. Co stojí za zmínku je to, že ŠKOLA A se nachází v menším městě než ŠKOLA B, a mimo školu má méně možností výběru. ŠKOLA B má zase ve škole jen 2 sportovní kroužky, ale mimo školu je atraktivnější nabídka.



Graf 21: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – návštěvnost sportovních kroužků mimo školu (n= 106)

Počet studentů, navštěvujících kroužky mimo školu, je ve velké míře větší, než bylo zjištěno u kroužků ve škole. ŠKOLA B má velký výběr sportů mimo školu. 94 žáků ze 106 se věnuje sportovnímu kroužku, když nejsou ve škole. Pouze 12 žáků uvedlo, že se neúčastní žádné sportovní činnosti (Graf 21).



Graf 22: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – celková návštěvnost sportovních kroužků mimo školu (n= 192)

Pro zajímavost jsme opět vytvořili graf, kde se zobrazuje celkový počet respondentů z obou škol. Z šetření vyplynulo, že se 135 dětí věnuje sportovním kroužkům mimo školu. Pouze 57 žáků ze 192 nenavštěvuje žádný (Graf 22). Myslím, že s výsledky můžeme být spokojeni, protože žáci mají o pohyb zájem a jsou motivováni chodit do kroužků zaměřující se na sport. Spousta žáků, kteří tento typ nenavštěvují, chodí buď do výtvarných, nebo hudebních. V dnešní době je zájem o pohybové aktivity důležitý vzhledem k tomu, že byl prokázán značný úbytek pohybové činnosti.

8 DISKUSE

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit úroveň pohybové aktivity u žáků mladšího školního věku. Jako dílčí cíl bylo stanoveno porovnat úroveň pohybové aktivity mezi dvěma školami s různými environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu. Pro zmapování pohybu byla zvolena jedna z nejčastějších metod sběru dat, dotazník. Ten byl rozdán na dvou školách, kde panovaly různé environmentální podmínky pro pohybovou aktivitu – dobré a horší.

Dotazník, jakožto jedna z neúspornějších a nejrychlejších cest sběru dat, má i své limity. Dle Chráska (2007) mohou dotazující vyplňovat mylné odpovědi. To znamená, že si mohou odpověď přizpůsobit tak, jak sami chtějí. Problematika se mohla objevit v dotazníku IPAQ. Žáci nemuseli nutně odpovídat dle pravdy, ale tak, jak si mysleli, že se od nich očekává. Jelikož žáci byli tázáni, kolik dní a minut tráví u pohybových aktivit, je dost možné, že si mohli nějakou hodnotu přidat.

V roce 2010 proběhl výzkum, ve kterém byla po analýze 81 zahraničních a českých studií navržena doporučení k realizaci pohybové aktivity pro podporu zdravého životního stylu českých dětí. Jejich podklad tvořily také výsledky, které byly získány prostřednictvím akcelerometrů, pedometrů a IPAQ dotazníků.

Z výzkumného šetření této diplomové práce bylo zjištěno, že žáci z obou škol (ŠKOLA A, ŠKOLA B) se během týdne věnují intenzivní pohybové aktivitě téměř 3 dny. Těmto aktivitám pak věnují 60 minut a více. S tímto výsledkem můžeme být spokojeni, jelikož i ve studii doporučují vykonávat tuto aktivitu alespoň po dobu 60 minut. Co se týče středně zatěžující aktivity, zde byly zjištěny poněkud horší výsledky. Těmto pohybovým aktivitám se žáci mladšího školního věku věnují v průměru o den méně, než těm intenzivním. Také bylo zjištěno, že se děti aktivitami zabývají jen po dobu 50 minut. Když tyto výsledky srovnáme s výzkumem studie, zjistíme, že děti vykonávají o 40 minut méně středně zatěžující pohybové aktivity, než je doporučováno. Ty totiž uvádí, že taková aktivita by měla trvat nejméně 90 minut denně.

Dále bylo z dotazníků zjištěno, kolik času tráví respondenti z obou škol chůzí. Vyplývá z nich, že v průměru žáci chodí 5 dní po dobu 30 minut. Ve studii bylo uvedeno, že děvčata by měla denně přesáhnout 12 000 kroků a chlapci 14 000 kroků.

Ve srovnání s těmito výsledky zjistíme, že pokud v průměru respondenti chodí 30 minut denně, nemohou za tuto dobu doporučených kroků dosáhnout (Sigmundová, Sigmund, Šnoblová, 2010).

Také jsme zjistili, že děti stále tráví velkou část dne pasivním způsobem. Z našeho šetření vyšly alarmující výsledky, kdy žáci prosedí až 512 minut denně. Touto problematikou se zabýval výzkum, který byl předložen roku 2012. Cílem byla analýza sedavého životního stylu, především ve volném čase českých dětí. Tato studie se však týkala dětí školního věku. V našem případě se jedná o děti mladšího školního věku. Jejich výzkumný vzorek činilo 4425 respondentů, u nás pouze 192.

Výsledky studie jsou také znepokojivé, jelikož i zde bylo zjištěno, že děti stráví u televize nebo počítače více jak 2 hodiny denně (Hamřík, Kalman, Bobáková, Sigmund, 2012). A to nebyly zaznamenány další činnosti, jako psaní domácích úkolů, učení a jiné. Ze všech výsledků je patrné, že nedostatek pohybové aktivity je neustálým problémem populace. Také dvojice autorů Marcus, Forsyth (2010) potvrzují tato sdělení a na základě mnoha studií uvádí, že sedavý způsob života je příčinou mnoha nemocí a špatné kvality životního stylu.

Z výzkumného šetření bylo potvrzeno, že škola disponující dobrými podmínkami pro pohybovou aktivitu, má lepší výsledky v úrovni pohybové aktivity než škola, která má tyto podmínky horší. To, že environmentální podmínky školy mají vliv na pohybovou aktivitu žáka, potvrzuje i studie předložena roku 2014. Dle výzkumu dobré prostředí školy pozitivně ovlivňuje vztah dětí k pohybové aktivitě. Cílem jejich šetření bylo analyzovat prostorové a organizační podmínky pro pohyb pomocí dotazníků School – level questionnaire. Výběrový soubor tvořilo 86 základních škol v České republice (Pavelka, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Kalman, 2014). Pro účely diplomové práce byla použita SWOT analýza, díky které jsem zmapovala podmínky na školách. V tomto případě však byly porovnávány školy dvě.

Před zahájením výzkumného šetření jsme si stanovili určité cíle a otázky. Můžeme konstatovat, že byly splněny. Výzkum proběhl dle očekávání a na základě získaných dat jsme byli schopni odpovědět na řešenou problematiku.

9 ZÁVĚRY

Všechny stanovené cíle byly splněny. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň pohybové aktivity u žáků mladšího školního věku. Dílčím cílem bylo porovnat úroveň pohybové aktivity v kontextu environmentálních podmínek pro pohybovou aktivitu na dvou základních školách. K závěrům jsme došli pomocí dotazníku IPAQ – krátká verze. Ke zmapování environmentálních podmínek na školách byla určena SWOT analýza.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 192 respondentů. Pro účely šetření byla vybrána škola s dobrými environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu a škola s horšími podmínkami. ŠKOLU A tvořili dotazující v počtu 86 dětí, ŠKOLU B 106 dětí. Všichni respondenti navštěvovali 4. a 5. třídu základní školy.

Získaná data byla zpracována statistickou metodou t-testu a hladina významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$.

V rámci diplomové práce byla vyřčena výzkumná otázka: Jaká je pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy?

Dospěli jsme k výsledkům, že u žáků z obou škol převládá intenzivní pohybová aktivita nad tou středně zatěžující. Po převedení dnů na minuty jsme zjistili průměrnou týdenní aktivitu dětí. Intenzivní aktivitě se v týdnu věnují 194,6 minut, středně zatěžující 155,2. ŠKOLA A má srovnatelné výsledky v intenzivní i ve středně zatěžující pohybové aktivitě. Rozdíl mezi aktivitami činí pouze 1,4 minuty. ŠKOLA B dosáhla výrazně vyšších výsledků v intenzivní pohybové aktivitě – 199,2 minut týdně. Středně zatěžujícím aktivitám se v průměru věnují 119,1 minut týdně.

V průměru za týden všichni respondenti chodí 191,4 minut. Žáci ŠKOLY A nachodí 227,9 minut týdně a ŠKOLA B pouze 154,8 minut.

U otázek k pohybovému režimu žáků bylo zjištěno, že celkem 30 % dětí z celého výzkumného souboru navštěvuje sportovní kroužek ve škole. Tyto kroužky navštěvují 1,2 dnů v týdnu a 1 kroužek trvá v průměru 60 minut. Ve ŠKOLE A navštěvuje sportovní kroužek 63 % dětí. Ve ŠKOLE B pouze 4 %.

Pohybové kroužky mimo školu už navštěvuje vyšší procento všech sledujících, a to 70 %. Těmto kroužkům se studenti věnují v průměru 2 dny týdně a průměrná doba trvání kroužku činí 86 minut.

Ve ŠKOLE A chodí do sportovního kroužku mimo školu 48 % dětí. U ŠKOLY B byly zjištěny oproti kroužkům ve škole mnohem lepší výsledky. Do sportovního kroužku konající se mimo školu chodí 70 % dotazovaných.

V souvislosti s cíli byly stanoveny 4 hypotézy. Po statistických výpočtech t-testu jsme výsledky porovnali s příslušným stupněm volnosti. Dle kritické hodnoty t pro 200 stupňů volnosti a dle stanovené 5 % hladiny významnosti je $t_{0,05}(200) = 1,972$.

H01: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené v intenzivní pohybové aktivitě.

Tuto nulovou hypotézu přijímáme, protože $t = 0,42$ a tato hodnota je nižší než hodnota kritická, kde $t_{0,05}(200) = 1,972$. V intenzivní pohybové aktivitě se sobě školy s různými environmentálními podmínkami rovnají. Vybavenost školy nijak výrazně neovlivnila intenzivní pohybovou aktivitu u sledovaných skupin. ŠKOLA A se týdně věnuje této aktivitě 189,9 minut, ŠKOLA B 199,2 minut.

H02: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené ve středně zatěžující pohybové aktivitě.

Tuto nulovou hypotézu nepřijímáme, protože hodnota $t = 2,75$ je vyšší než hodnota kritická $t_{0,05}(200) = 1,972$. Přijímáme alternativní hypotézu. Mezi sledovanými skupinami byl zjištěn rozdíl v době konání středně zatěžující pohybové aktivity. Žáci navštěvující školu s dobrými environmentálními podmínkami pro pohyb vykazovali výrazně větší počet minut za týden v prováděné středně zatěžující pohybové aktivitě. Výsledek ŠKOLY A byl 191,3 minut, pro ŠKOLU B to bylo 119,1 minut.

H03: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené chůzí.

Nepřijímáme nulovou hypotézu, nutno přijmout alternativní hypotézu, hodnota $t = 2,81$ je vyšší než hodnota kritická $t_{0,05}(200) = 1,972$. V tomto případě byl zjištěn rozdíl v době chůze mezi sledovanými skupinami. I tady má ŠKOLA A ve velké míře lepší výsledky, a to 227,9 minut chůze za týden. ŠKOLA B dosáhla jen 154,8 minut chůze týdně.

H04: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době sezení.

Přijímáme nulovou hypotézu, hodnota $t = 0,56$ je nižší než hodnota kritická $t_{0,05}(200) = 1,972$. Všichni sledovaní respondenti z obou škol dosáhli obdobných výsledků a nebyl zjištěn rozdíl v době sezení. Děti ze ŠKOLY A tráví den sedavými činnostmi v průměru 508,5 minut za den. ŠKOLA B je na tom velmi podobně, a to ve výsledku 515,2 minut za den.

10 SOUHRN

Diplomová práce nese název Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy. V teoretické části jsme uvedli charakteristiku mladšího školního věku, což jsou žáci ve věku 6 – 11 let. Taktéž byla sepsána anatomická, fyziologická, sociální a psychologická specifika věkové skupiny. Důležité části pro tuto práci byly kapitoly věnované pohybové aktivitě a pohybovému režimu. Ty popisují veškeré benefity z pohybu, ale také rizika, která s sebou nese pohybová inaktivita. Součástí je také seznámení s Rámcovým vzdělávacím programem pro Základní vzdělávání, konkrétně přiblížení vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V závěru teoretické části jsou uvedeny některé projekty věnující se podpoře zdraví a pohybu, a také organizace nabízející pohybovou aktivitu pro všechny.

Pro výzkumné šetření byly stanoveny cíle. Hlavní cíl zjišťoval úroveň pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Dílčí cíl porovnával tuto úroveň ve 2 školách – dobré a horší environmentální podmínky pro pohybovou aktivitu. Pro výzkumné šetření byl vybráni žáci 4. a 5. tříd. Celkový počet všech respondentů činil 192 – ze ŠKOLY A 86 dětí a 106 dětí ze ŠKOLY B. Ke zmapování pohybové aktivity dětí ze sledovaných škol byl použit dotazník IPAQ – krátká verze. Pro posouzení environmentálních podmínek na školách byla zkonstruována SWOT analýza. Všechna data byla následně zpracována v programu Microsoft Excel 2010 pomocí tabulek a grafů.

Výzkumná otázka diplomové práce se zabývala tím, jaký je pohybový režim a pohybová aktivita sledovaných žáků. Bylo zjištěno, že se respondenti věnují více intenzivním aktivitám než těm středně zatěžujícím. Avšak nejvíce času žáci tráví sedavými činnostmi. Z otázek týkajících se pohybového režimu vyplynulo, že značná většina žáků se věnuje nějaké sportovní činnosti ve škole a mimo školní vyučování. Kroužky navštěvují 1 – 2 dny v týdnu a 1 kroužek trvá nejméně 60 minut.

Stanoveny byly 4 hypotézy:

H01: Mezi sledovanými skupinami žáků navštěvujících základní školu s rozdílnými podmínkami pro pohybovou aktivitu nebude zjištěn rozdíl v době strávené v intenzivní pohybové aktivitě.

Nulová hypotéza byla v tomto případě potvrzena a přijata. Po statistické analýze nebyly zjištěny významné rozdíly dětí ze sledovaných škol. Žáci z obou škol se věnovali intenzivní pohybové aktivitě téměř stejnou dobu.

H02: Mezi sledovanými skupinami žáků nebude zjištěn rozdíl v době strávené ve středně zatěžující pohybové aktivitě.

Zde nebyla přijata nulová hypotéza a bylo nutné přijmout alternativní hypotézu, která předpokládala rozdíl mezi žáky ze škol ve středně zatěžující pohybové aktivitě. Děti ze školy s dobrými podmínkami opravdu vykazovaly mnohem více stráveného času věnovaný středně zatěžující pohybové aktivitě.

H03: Mezi sledovanými skupinami žáků nebude zjištěn rozdíl v době strávené chůzí.

Po vyhodnocení výsledků jsme přijali alternativní hypotézu, protože byl zjištěn rozdíl v chůzi mezi dětmi z obou škol. Nulovou hypotézu jsme nemohli přijmout.

H04: Mezi sledovanými skupinami žáků nebude zjištěn rozdíl v době sezení.

Nulová hypotéza byla přijata, opravdu nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi respondenty. Všichni zúčastnění věnovali stejný čas sezení, který přesahoval téměř 8 hodin denně. Alternativní hypotéza nebyla přijata.

Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že děti tráví sedavými činnostmi čím dál více času, což by mohlo vést k následnému výskytu obezity a jiných civilizačních chorob. Ačkoliv se většina věnuje sportům a pohybovým aktivitám, pasivní styl převládá. Důležitými autoritami v životě žáka mladšího školního věku jsou rodiče a pedagogové. Ti by se měli podílet na utváření pozitivního vztahu ke všem sportovním aktivitám. Pokud se rodina sama nevěnuje sportům, je na škole, aby zasáhla. Doporučuji co nejvíce zařazovat pohyb do hodin. Ve výuce lze zakomponovat zábavným způsobem pohybovou aktivitu i tak, aby byla spojena s probíranou látkou. Důležitá je hlavně motivace. Žáci potřebují znát veškeré výhody pojící se s pohybovou aktivitou. Stejně tak je nutné děti seznámit s riziky, které s sebou nese pohybová inaktivita. Každá škola by měla utvářet příznivé a přátelské zázemí pro rozvoj pohybu. Považuji za důležité i kvalitní vedení vyučovacích jednotek tělesné výchovy a sportovních kroužků.

11 SUMMARY

This diploma thesis is called The movement activity and the movement regime of pupil of an primary school. In the theoretical part we introduced the characteristic of the younger school age which includes 6 – 11 years old pupils. Also the anatomical, physiological, social and psychological specifics of each age group were written. Chapters aimed on a physical activity and movement settings were the most important parts of this thesis. These chapters describe all the movement's benefits but also all the risks caused by movement inactivity. Introduction of a Framework Educational Program for Basic Education is also included, specifically the Man and Health area of interest. At the end of the theoretical part there are listed some projects dedicated to health and movement support and also the physical activity offering organizations.

The major goal of the research was to figure out a level of younger school children's physical activity. The minor objective was to compare the level between two elementary schools, each with different environmental conditions for physical activity – good and worse. 4th and 5th classes students were selected for the research – School A and School B. The total number of participants was 192 – 86 children from School A and 106 children from School B. The short version of IPAQ questionnaire was used for monitoring physical activity of children at both schools. A SWOT analysis was designed to assess the environmental conditions of both schools. All the data were subsequently precessed in MS Excel (2010 version) using tables and graphs.

The reseach of this diploma thesis dealt with physical program and physical activity on all the monitored pupils. It was found that all the participants are more likely to attend intensive activities than the moderate ones. However, all the pupils spend the most of the time by sedentary activities. Answers about the movement program's questions have shown that a large majority of the pupils attend some kind of a sport activity at school or in their free time, one or two times a week, each time at least 60 minutes.

4 hypotheses were set up:

H01: There will be no difference in time pupils spend in some kind of a intensive physical activity between both monitored schools.

The null hypothesis was confirmed and accepted in this case. After the statistical analysis, no significant differences were found between both monitored schools, pupils were engaged in intense physical activities for almost the same time.

H02: Among the monitored groups of pupils will be no difference in time spent in some kind of a moderate physical activity.

The null hypotheses was not confirmed, so it was necessary to create an alternative hypothesis which assumed a difference in time pupils spend in some kind of a moderate physical activity. It was shown that children attending a school with better environmental conditions for physical activity spent much more time on some moderate physical activity.

H03: Among the monitored groups of pupils will be no difference in the time spent walking.

After analysis was necessary to create an alternative hypothesis, because we found out a difference between the time spent walking at both schools. Therefore we could not accept the null hypothesis.

H04: Among the monitored groups of pupils will be no difference in the time spent sitting.

The null hypothesis was accepted, there was observed no statistically significant difference between all the participants who spent almost the same time a day on sedentary activities which took almost 8 hours a day. An alternative hypothesis was not accepted.

The results showed that children still spend their time on sedentary activities and it's could be really unhealthy for their future life. Although most of them focus on sports and physical activities, passive style still prevails. Important authorities in the life of younger school pupils are parents and educators. They should be involved in shaping of a positive relationship with all sports activities. If the family members don't do sports by themselves, then it is up to the school to intervene. Personally I would recommend more physical activity lessons at schools. Physical activity lessons can be also made in an entertaining way linked to what children learn in classes. The most important thing is motivation of pupils. They need to know all the benefits associated with physical activities. Likely, it is necessary to explain them all the risks of a movement inactivity. Every school should create a favorable and friendly background for the development of a movement itself. I also consider really important to have a good leadership of physical education lessons and sports clubs.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

- 1) Asociace školních sportovních klubů: *Základní informace*. [online]. 2019 [cit. 2019-01-22]. Dostupné z: <https://www.assk.cz/o-asociaci/zakladni-informace/>
- 2) BABIAKOVÁ, S.; BRINDZA, J.; ĎUROŠOVÁ, E. *Pedagogika volného času a školské kluby dětí*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2007. ISBN 978-80-8083-431-9
- 3) BOUCHARD, C. *Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books, c1990. ISBN 0873222377.
- 4) BRENNAN, R. *Správné držení těla*. Praha: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-852-1.
- 5) CORBIN, C. B., PANGRAZI, R. P. *Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children*. 2003 Update. Reston, VA : NASPE Publications, 2003.
- 6) ČELIKOVSKÝ, S., 1990. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.
- 7) Česká obec sokolská. *Definice České obce sokolské: Účel a cíle České obce sokolské* [online]. Praha, 2015 [cit. 2019-01-23]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/obsah/5486/definice-ceske-obce-sokolske>
- 8) Česká unie sportu. *Sportuj s námi* [online]. 2019 [cit. 2019-01-23]. Dostupné z: <https://www.cus-sportujsnami.cz/o-projektu/>
- 9) DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
- 10) FIALOVÁ, L. *Evaluační standardy pro tělesnou výchovu*. Česká kinantropologie. [online]. Praha: Česká kinantropologická společnost, 2017, s. 6-19 [cit. 2019-01-17]. ISSN 1211-9261. Dostupné z: <http://docplayer.cz/110374434-Ceska-kinantropologie-2017-vol-21-no-1-2.html>
- 11) FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
- 12) FIALOVÁ, L. *Standardy pro základní vzdělávání: Tělesná výchova* [online]. Praha, 2014 [cit. 2019-01-17]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67504&view=9832>

- 13) FRÖMEL, K. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1983.
- 14) FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
- 15) GAJDOŠOVÁ, J., KOŠŤÁLOVÁ, A. *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav, Brno, 2006.
- 16) GAJDOŠOVÁ, J.; MUŽÍKOVÁ, L.; KOŠŤÁLOVÁ, A. *Pyramidáček: edukační materiál pro učitele prvního stupně ZŠ s pracovními listy pro děti s tematikou správné výživy*, Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2007.
- 17) HARDMAN, Adrienne E. a STENSEL, David J. *Physical activity and health the evidence explained*. 2nd ed. London: Routledge, 2009. ISBN 020389071X.
- 18) HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže: skripta pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. Dot. Praha: Karolinum, 1994.
- 19) HENDL, J., DOBRÝ, L. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- 20) HNÍZDIL, J., ŠAVLÍK, J., BERÁNKOVÁ, B. *Bolesti zad: mýty a realita: pro ty, kteří bolesti zad léčí, i ty, kteří jimi trpí--*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-659-7.
- 21) HOŠKOVÁ, B. *Vademecum: zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2137-1.
- 22) HOŠKOVÁ, B., NOSEK, M., PYŠNÝ, L. *Kvalita pohybu v tělesné výchově*. 1. vyd. Univerzita J.E.Purkyně v Ústí nad Labem, 2002. ISBN 80-7044-450-9
- 23) CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- 24) JANSÁ, P. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-33-1.
- 25) JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.
- 26) KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., BOBÁKOVÁ, D., SIGMUND, E. *Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků*. Tělesná kultura[online]. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Lékařská fakulta., 2012, roč. 35 ,č. 1,s. 28 – 39 [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2012/01/02.pdf>.

- 27) KANTOROVÁ, J. a kol. *Výbrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2010. ISBN 978-80-7409-030-1.
- 28) KAPLÁNEK, M. *Čas volnosti - čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0450-3
- 29) KODÝM, M.; JANSA, P.; MAN, F.; VÁLKOVÁ, H. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- 30) KOPECKÝ, M. a CICHÁ, M. *Somatologie pro učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1072-9.
- 31) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- 32) KOVÁCS, L., BABINSKÁ, K. *Obezita, výživa a pohybová aktivita u dětí*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, Lékařská fakulta, 2008, 43 s., ISBN 978-80-223-2552-3
- 33) KRATOCHVÍL, T., *Sport a pohybová aktivita ostravské a krnovské mládeže.*, Krnov. 2009.
- 34) KUČERA, M., KOLÁŘ P., a DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- 35) LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1983. ISBN: 80-201-0098-7
- 36) LUKÁŠOVÁ, H. *Kvalita života dětí a didaktika*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-784-8.
- 37) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 978-80-7184-867-7.
- 38) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- 39) MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
- 40) MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 8086022218.
- 41) MATĚJČEK, Z.; DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres*. Praha : Galén 1994. ISBN 80-85824-06-X
- 42) MĚKOTA, K., CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

- 43) MIKLÁNKOVÁ, L. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. 2. vyd., (upr. a dopl.). Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80244-1301-9.
- 44) MIKLÁNKOVÁ, L. *Umiš učit "tělocvik"?*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2848-2.
- 45) MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
- 46) NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
- 47) NOVOTNÝ, J. *Hypokineze a civilizační nemoci*. Www. fsps.muni.cz [obrázek]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií [cit. 2019-01-8]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>
- 48) Orel. *Profil Orla* [online]. Praha, 2012 [cit. 2019-01-23]. Dostupné z: http://orel.cz/?ukaz=profil_orla
- 49) Ovoce a zelenina do škol. *Ovoce do škol - informace o projektu* [online]. 2019 [cit. 2019-01-23]. Dostupné z: <http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/index.php?page=ovoce-do-skol>
- 50) *Parky v pohybu: O projektu* [online]. 2016 [cit. 2019-01-24]. Dostupné z: <https://parkyvpohybu.wixsite.com/vyzva/vyzva-pro-vsechny>
- 51) PAVELKA, J., SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. *Analýza organizačních a materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu a tělesnou výchovu na školách v České republice*. Tělesná kultura [online]. Olomouc, 2014, roč. 37, č. 1, s. 9 – 22 [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2014/01/01.pdf>. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury
- 52) PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- 53) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-06830
- 54) Pohyb 1P: *O projektu Pohyb 1P* [online]. Plzeň, 2018 [cit. 2019-01-24]. Dostupné z: <https://pohyb1p.cz/o-projektu/>
- 55) PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963. Učebnice vysokých škol (SPN).

- 56) RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-659-7.
- 57) ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367124-7
- 58) SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
- 59) SOLFRONK, J. *Organizační formy vyučování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-334-0 .
- 60) STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
- 61) STEJSKAL, V. *Pohybový režim žactva základní školy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1974, 119 s.
- 62) ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.
- 63) ŠULOVÁ, L. *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka*. Vyd. 1. Praha: WoltersKluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-542-9.
- 64) ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M., TILINGER, P. a HOŠEK, V. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2017. ISBN 978-80-87723-40-1.
- 65) TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*. Praha: Univerzita Karlova. 1990. 213 s.
- 66) THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- 67) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 68) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- 69) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.
- 70) World Health Organization. *Definition of health*. [online]. [cit. 2019-01-8]. Dostupné z: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>
- 71) World Health Organization. *Facts and figures on childhood obesity* [online]. [cit. 2019-01-9]. Dostupné z: <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/>

- 72) ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato: [pracovní učebnice pro výuku tělesné výchovy pro ZŠ]*. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.
- 73) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. _Praha, MŠMT 2017. 164 s. [cit. 2019-01-17]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/aktualne-platne-zneni-rvp-zv>
- 74) SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., ŠNOBLOVÁ, R. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Tělesná kultura: [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2012, roč. 35, č. 1, s. 9 – 27 [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2012/01/01.pdf>.
- 75) Státní zdravotní ústav. *Studie zdraví dětí 2016*. [online]. [cit. 2019-01-9]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/zdravi-deti>
- 76) VIGNEROVÁ, J. , BLÁHA, P.: *Sledování růstu českých dětí a dospívajících. Norma, vyhublost obezita*. (Investigation of the growth of Czech children and adolescents. Normal, underweight, overweight.) Praha: Státní zdravotní ústav a Univerzita Karlova, 2001. 173 s. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>
- 77) Zdravá školní jídelna: *Co je Zdravá školní jídelna - Principy projektu* [online]. 2015 [cit. 2019-01-23]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
- 78) Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Zdraví 2020: Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online] 2015 [cit. 2019-01-10]. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/Admin/_upload/files/5/ak%C4%8Dn%C3%AD%20pl%C3%A1ny%20-%20p%C5%99%C3%ADlohy/AP%2002b%20prevence%20obezity.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

BMI – Body Mass Index (Index tělesné hmotnosti)

APPO – Akční plán proti obezitě

MŠMT ČR – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

AŠSK ČR – Asociace školních sportovních klubů ČR

ČUS – Česká unie sportu

ČOS – Česká obec sokolská

ŠKOLA A – škola s dobrými environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu

ŠKOLA B – škola s horšími environmentálními podmínkami pro pohybovou aktivitu

IPAQ – International Physical Activity Questionnaires (Mezinárodní dotazník pohybové aktivity)

SWOT analýza – Srovnání silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Pyramida pohybu	26
----------------------------------	----

SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka 1: Úloha z oblasti Činnosti ovlivňující zdraví	37
Tabulka 2: Průměrná výška u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192.....	48
Tabulka 3: Průměrná hmotnost u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192	48
Tabulka 4: Průměrné BMI u dětí na ŠKOLE A, na ŠKOLE B, n=192	49
Tabulka 5: Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů	49
Tabulka 6: SWOT analýza vstupních ukazatelů školy v oblasti pohybu.....	50
Tabulka 7: SWOT analýza vstupních ukazatelů školy v oblasti pohybu.....	51

SEZNAM POUŽITÝCH GRAFŮ

Graf 1: Vývoj funkční kapacity u aktivních a sedavých lidí	22
Graf 2: Vývoj prevalence nadváhy a obezity u dětí mezi lety 1996 až 2016	29
Graf 3: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet dnů s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192).....	54
Graf 4: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut denně s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192)	55
Graf 5: Intenzivní pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný čas za týden s intenzivní pohybovou aktivitou (n= 192).....	55
Graf 6: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet dnů se středně zatěžující aktivitou (n= 192)	56
Graf 7: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut denně se středně zatěžující aktivitou (n= 192)	57
Graf 8: Středně zatěžující pohybová aktivita ve sledovaných školách – průměrný počet minut za týden se středně zatěžující aktivitou (n= 192)	57
Graf 9: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet dnů chůze za týden (n= 192)...	58
Graf 10: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet minut chůze za den (n= 192)	59
Graf 11: Chůze ve sledovaných školách – průměrný počet minut chůze za týden (n= 192)	60
Graf 12: Sezení ve sledovaných školách – průměrný počet minut sezení za den (n= 192)	61
Graf 13: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – průměrná účast za týden (n= 58).....	62
Graf 14: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – průměrná doba trvání kroužků v minutách (n= 58).....	62
Graf 15 Návštěvnost sportovních kroužků ve ŠKOLE A (n= 86)	63
Graf 16 Návštěvnost sportovních kroužků ve ŠKOLE B (n= 106)	63
Graf 17: Návštěvnost sportovních kroužku ve školách A, B (n= 192)	64
Graf 18: Sportovní kroužky mimo školu ve sledovaných školách – účast za týden (n= 135)	65
Graf 19: Sportovní kroužky mimo školu ve sledovaných školách – průměrná doba trvání kroužků v minutách (n= 135).....	66
Graf 20: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – návštěvnost sportovních	

kroužků mimo školu (n= 86)	66
Graf 21: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – návštěvnost sportovních kroužků mimo školu (n= 106)	67
Graf 22: Sportovní kroužky ve škole ve sledovaných školách – celková návštěvnost sportovních kroužků mimo školu (n= 192).....	68

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1 – dopis řediteli/ ředitelce základní školy

Příloha 2 – informovaný souhlas pro rodiče

Příloha 3 – IPAQ dotazník

Příloha 4 – SWOT analýza

Příloha 1

Žádost ředitele školy

Vážená paní ředitelko/ pane řediteli

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. V tomto akademickém roce píši diplomovou práci na téma: *Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně ZŠ*. Obracím se na Vás s prosbou, zda bych na Vaší škole mohla realizovat mé výzkumné šetření. Jednalo by o vyplnění krátkého dotazníku Vašimi žáky čtvrtých a pátých tříd. V dotazníku by se zamýšleli nad aktivitami, které prováděli žáci v posledních 7 dnech a kolik času žáci aktivitám věnovali.

Získaná data budou zcela anonymní a komplexně zpracována v procentech pro potřeby mé práce. Nikde nebudou uvedena jména ani název školy.

Děkuji za Vaši ochotu a pomoc.

S pozdravem

Eliška Schichová

SchichovaEliska@gmail.com

Vedoucí práce: Ludmila Miklánková

ludmila.miklankova@upol.cz

Příloha 2

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

jsem studentkou 5. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Píši diplomovou práci na téma: *Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně ZŠ*. Obracím se na Vás s velkou prosbou o souhlas s vyplněním krátkého dotazníku Vaším dítětem. V dotazníku se bude Vaše dítě zamýšlet nad aktivitami, které provádělo v posledních sedmi dnech a kolik času dítě aktivitám věnovalo. Dotazník je zcela anonymní, výsledky budou zpracovány pro potřeby mé práce.

Mockrát děkuji za Vaši ochotu a pomoc.

Eliška Schichová

SchichovaEliska@gmail.com

Souhlasím, aby mé dítě vyplnilo dotazník týkající se pohybové aktivity.

Jméno a příjmení dítěte.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce.....

Podpis zákonného zástupce.....

V..... dne 2019

Příloha 3

IPAQ dotazník

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Vážený rodiče, vážené děti

Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. V tomto akademickém roce píše diplomovou práci na téma: *Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně ZŠ*. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku, ze kterého bude vycházet mé výzkumné šetření. Prosím Vás o zamyšlení se nad aktivitami, které žáci prováděli v posledních sedmi dnech a kolik času žáci aktivitám věnovali (jedná se o přibližný odhad). Vycházím ze standardizované verze dotazníku IPAQ (2005). Pro zvýšení srozumitelnosti textu pro děti na 1. stupni ZŠ byl dotazník doplněn o tzv. znaky intenzivní a střední pohybové aktivity. Dotazník byl také doplněn o otázky k pohybovém režimu žáka.

Získaná data jsou zcela anonymní a budou zpracována komplexně v procentech pro potřeby mé diplomové práce.

Děkuji za Vaši ochotu a pomoc.

S pozdravem

Eliška Schichová

Vysvětlivky k následujícím otázkám:

- **intenzivní** (tělesně náročné) **pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší než normální dýchání, je obtížné komunikovat)
 - **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, dýcháte trochu více než normálně (jste schopni u toho mluvit)
-

CHLAPEC DÍVKA

VÝŠKA:

HMOTNOST:

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi prováděl/a **intenzivní pohybové aktivity?**
(velmi zrychlené dýchání, např. rychlý běh, aerobik, rychlá jízda na kole, sportovní hra)

_____ dnů v týdnu _____ počet minut za 1 den

žádná intenzivní pohybová aktivita

2. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi prováděl/a **středně zatěžující pohybové aktivity?**
(např. jízda na kole běžnou rychlostí)

_____ dnů v týdnu _____ počet minut za 1 den

žádná středně zatěžující pohybová aktivita

3. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jsi chodil/a nepřetržitě nejméně 10 minut?
(Např. chůze ve škole i doma, přesun z místa na místo, chůze rekreační, chůze vykonávaná pro sport)

_____ dnů v týdnu _____ počet minut za 1 den

žádná chůze nepřetržitě v trvání 10 minut

4. Kolik času denně jsi obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech?
(Např. sezení ve škole, doma, při plnění domácích úkolů, sezení během volného času, sezení u televize, u čtení)

_____ hodin _____ minut denně

nevím/nejsem si jistý/á

5. Navštěvuješ kroužky zaměřené na sportování ve škole? Zakroužkuj.

- ANO

- NE

- a) Kolikrát týdně (zakroužkuj)

1 2 3 4 5

- b) Délka trvání kroužku (zakroužkuj)

45 min 60 min 90 min 120 min

6. Navštěvuješ kroužky zaměřené na sportování mimo školu? Zakroužkuj.

- ANO

- NE

- a) Kolikrát týdně (zakroužkuj)

1 2 3 4 5

- b) Délka trvání (zakroužkuj)

45 min 60 min 90 min 120 min

Příloha 4

SWOT analýza

SWOT analýza vstupních ukazatelů školy v oblasti POHYBU

Jméno	
Region	
Název školy	
Vnitřní silné stránky v oblasti POHYBU	
Vnitřní slabé stránky v oblasti POHYBU	
Vnější příležitosti v oblasti POHYBU	
Vnější hrozby v oblasti POHYBU	
Celkové stručné hodnocení školy z hlediska POHYBU	
Návrh na opatření v oblasti POHYBU	

Kroužky zaměřené na sportování:

ANOTACE

Jméno a Příjmení:	Eliška Schichová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Pohybová aktivita a pohybový režim žáka 1. stupně základní školy
Název práce v angličtině:	The movement activity and the movement regime of pupil of an primary school
Anotace práce:	<p>Teoretická část charakterizuje specifika mladšího školního věku. Dále přibližuje pojem pohybová aktivita, její význam pro zdraví a důsledky pohybové inaktivity. Zaměřuje se také na pohybový režim. Součástí je přehled organizací nabízející pohybovou aktivitu a popis projektů podporující pohyb a zdraví. Empirická část zjišťuje úroveň pohybové aktivity žáků 1. stupně základních škol a porovnává ji na 2 školách v kontextu environmentálních podmínek pro pohybovou aktivitu. Pro výzkumné šetření byla použita metoda dotazníku.</p>
Klíčová slova:	Mladší školní věk, pohybová aktivita, pohybový režim, IPAQ dotazník
Anotace v angličtině:	<p>The theoretical part characterizes the specifics of younger school age. It introduces the concept of physical activity, its meaning for healthiness and the consequences of physical inactivity. Also it focuses on physical settings. Another part of this thesis is a review of organizations for physical activity and the description of healthiness and movement projects. The research concentrates on figuring out the level of physical activity of elementary school's first grade pupil and compares two different elementary schools with different environmental conditions for physical activity. Questionnaire method was used for the research.</p>

Klíčová slova v angličtině:	Younger school age, physical activity, physical regime, IPAQ questionnaire
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – dopis řediteli/ ředitelce základní školy Příloha 2 – informovaný souhlas pro rodiče Příloha 3 – IPAQ dotazník Příloha 4 – SWOT analýza
Rozsah práce:	83 s. (138 103 znaků)
Jazyk práce:	Český jazyk