

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Bakalářská práce**

Jitka Hrbáčková

**Úroveň pohybové aktivity v taneční přípravě dětí v mladším školním věku**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Rehtika, použila prameny, které jsou uvedeny v seznamu literatury a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Zdeňku Rehtikovi za pomoc při vedení bakalářské práce. Mé poděkování patří také dětem z Domu dětí a mládeže v Olomouci za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Jitka Hrbáčková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Zdeněk Rehtik
<b>Rok obhajoby:</b>	2018

<b>Název práce:</b>	Úroveň pohybové aktivity v taneční přípravě dětí v mladším školním věku
<b>Název v angličtině:</b>	Level of physical activity of the primary school students during the dance training
<b>Anotace práce:</b>	Cílem této bakalářské práce bylo porovnat úroveň pohybové aktivity, kterou děti mladšího školního věku realizovali na tanečním táboře a v běžném životě. Podklady pro vyhodnocení byly získány monitorováním pohybové aktivity dětí pomocí krokoměru a zaznamenáváním počtu vykonaných kroků. Dále byl vyplněný dotazník IPAQ, který analyzuje jejich pohybovou aktivitu v běžném životě a hodnoty z něj, byly porovnány s hodnotami, naměřenými na tanečním táboře. Monitoringu se zúčastnilo 30 dětí.
<b>Klíčová slova:</b>	pohyb, pohybová aktivita, mladší školní věk, tanec, monitoring, dotazník IPAQ, krokoměr
<b>Anotace v angličtině:</b>	The aim of this bachelor thesis was a comparison of the physical activity level of younger school age children realized by them at the dance camp and in everyday life. Materials for the evaluation were obtained by monitoring children's physical activity using a pedometer and recording the number of steps made. In addition, an IPAQ questionnaire was completed analysing their physical activity in common life and its results were compared with the values measured at the dance camp. Thirty children attended the monitoring.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	movement, physical activity, younger school age, dance, monitoring, questionnaire IPAQ, foot pedometer
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1 Dotazník

	Příloha 2 Záznamový arch
<b>Rozsah práce:</b>	39 stran
<b>Jazyk práce:</b>	čeština

## Obsah

ÚVOD.....	7
1. Teoretická část .....	9
1.1 Charakteristika vývojového období.....	9
1.1.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku .....	9
1.1.2 Tělesný vývoj .....	10
1.1.3 Vývoj poznávacích procesů .....	11
1.1.4 Emocionální a sociální vývoj.....	13
1.2 Pohybová aktivita a její význam .....	15
1.2.1 Vývoj motoriky dítěte.....	17
1.2.2 Tanec jako pohybová aktivita.....	19
1.2.3 Role učitele a rodiny při podpoře pohybové aktivity dětí.....	20
1.3 Možnosti monitoringu pohybové aktivity .....	22
2. Empirická část .....	25
2.1 Cíle a úkoly .....	25
2.2 Metodika .....	26
2.2.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	26
2.2.2 Charakteristika Domu dětí a mládeže Olomouc .....	26
2.2.3 Organizace výzkumu.....	27
2.2.4 Statistické metody a techniky .....	28
3. Výsledky a diskuze.....	29
3.1 Vyhodnocení dotazníku IPAQ.....	29
3.2 Vyhodnocení počtu kroků naměřených pedometrem.....	32
4. Závěr.....	33
5. Souhrn .....	35
6. Summary .....	36
7. Zdroje .....	37
8. Přílohy .....	39

## ÚVOD

V dnešní době děti sedí ve svém volném čase u elektronických zařízení, místo toho aby svůj volný čas trávily smysluplně a aktivně. Dětem chybí tolik potřebný pohyb. Děti mají obrovské možnosti si najít aktivity, kterým se mohou ve svém volném čase věnovat. K tomu je potřeba podpora a motivace od rodičů a vychovatelů. Volnočasová zařízení mají opravdu pestrou nabídku aktivit, kterou nabízejí dětem, mládeži, dospělým i seniorům. Jednou z pohybových aktivit je i tanec.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, jelikož já sama pracuji se skupinou dětí v mladším školním věku. Jsem zaměstnaná v Domě dětí a mládeže jako pedagog volného času. Mojí náplní práce jsou taneční zájmové útvary, akce a tábory. Pohybová aktivita a tanec jsou u mne na pořadu dne jak v pracovní době, tak v mém volném čase. Tanec je u dětí stále více oblíbenou pohybovou aktivitou. Taneční příprava dětí může probíhat jak v kroužcích, tak na tanečních soustředěních, příměstských nebo pobytových táborech.

Bakalářská práce se věnuje problematice pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku a cílem této bakalářské práce je analyzovat úroveň pohybové aktivity, kterou děti mladšího školního věku realizovaly na tanečním táboře a v běžném životě. Monitorování bude uskutečněno pomocí pedometru, který vykáže počty kroků a dotazníkem IPAQ, který prezentuje pohybovou aktivitu dětí během sedmi dnů.

Práce je rozdělená na dvě části – na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část charakterizuje vývojové období mladšího školního věku. Orientovala jsem se na tělesný vývoj, rozvoj motoriky, poznávací procesy, vývoj emocionální a sociální. Znalost těchto oblastí nám umožňuje chápat souvislosti a klást na děti přiměřené požadavky. Dále je vymezen pojem pohybová aktivita a její význam v našich životech. Pojem tanec jako pohybová aktivita je také důležitou složkou bakalářské práce jelikož, empirická část se soustřeďuje na taneční pohybovou přípravu. V životě dítěte má největší význam rodina a také škola, proto jsem vymežila roli školy a rodiny při podpoře k pohybové aktivitě. V neposlední řadě jsem uvedla několik možností monitoringu pohybové aktivity.

Empirická část se zabývá vyhodnocením pohybové aktivity dětí mladšího školního věku pomocí dotazníku „The International Physical Activity Questionnaire – IPAQ“, kdy jsem porovnávala pohybovou aktivitu dětí, kterou vykonaly v běžném životě s aktivitou realizovanou na tanečním táboře. Dotazníkovou metodu jsem kombinovala s krokoměrem OMRON HJ-109-E, který naměřil počet kroků dětem ve všední den, o víkendovém dni a o dni na táboře. Naměřené kroky byly zaznamenávány do záznamových archů. V empirické

části jsou výsledky dotazníků zobrazeny pomocí grafů a na základě těchto výsledků je provedeno hodnocení úrovně pohybové aktivity dětí v běžném životě a na tanečním táboře.



# 1. Teoretická část

## 1.1 Charakteristika vývojového období

Každý člověk si za celý svůj život projde několika vývojovými procesy. Vývoj začíná oplodněním a končí smrtí. Pro mou bakalářskou práci je klíčové období mladšího školního věku, jelikož praktická část je zaměřena právě na toto vývojové období a znalost tohoto vývojového období přispívá k lepšímu porozumění problematiky. Popisuji zde rozvoj dítěte v mladším školním věku v oblasti tělesné, emocionální, sociální a kognitivní.

### 1.1.1 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Vývojová etapa mladšího školního věku začíná vstupem do školy dítěte. Toto období se zpravidla vymezuje od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy a končí kolem 10 – 11 roku, do doby, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání. Toto období nazýváme prepubescence. Psychoanalýza označuje toto období jako stádium latence, což znamená utlumenost pohlavního pudu, snahu o zdatnost a výkonnost i v oblasti poznávání, dodržování sociálních a etických norem a snahu navazovat dobré sociální vztahy (zejména s vrstevníky) (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Je to doba, která je pro dítě velkým sociálním mezníkem. Dítě se dostává do nové role žáka a spolužáka. Prochází rituálem zápisu a slavnostním prvním dnem ve škole, kdy se potvrzuje počátek nové životní fáze (Vágnerová, 2012). Škola má pro žáka obrovský význam. Je místem socializace a dítě zde získává nové a odlišné zkušenosti, než jaké získalo v rodině (Vágnerová, 2000). Děti, které nenavštěvovaly mateřskou školku, se nyní musí obejít bez rodičů, začlenit se do poměrně početného kolektivu a podřídit se autoritě cizího dospělého člověka. U prvňáčků, kteří mají problémy se školním začátkem, se mohou objevit zdravotně-psychologické problémy. Za školně zralé dítě považujeme takové, které úspěšně dovršilo předchozí období útlého a předškolního věku a dále, je-li dítě vybaveno přiměřenými fyzickými a psychickými dispozicemi, které jsou potřebné pro předpoklad budoucího úspěšného žáka (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Langmeier (1991) toto období nazývá věkem střízlivého realismu, kdy se žák zaměřuje reálně na svět a chce ho pochopit na rozdíl od předškoláka, který se zaměřuje na svou fantazii

a realita pro něj není příliš důležitá. Střízlivý realizmus můžeme u žáka objevit v řeči, kresbě, písemném projevu, zájmech, četbě či ve hře. Z počátku období je dítě závislé na autoritě, což vede k naivnímu realizmu. Později dítě přechází ke kritickému realizmu, a to už se ohlašuje blízkost dospívání. E. Erikson vnímá tuto etapu jako období snaživosti a iniciativy. Dítě je velmi snaživé, pilné a má potřebu spolupracovat s ostatními. Snaží se dosáhnout kompetence a sebevědomí a nechce se setkat s pocitem selhání a méněcennosti (Šimíčková-Čížková a kol., 2010). Hodně záleží na vychovatelích, zda žáka v kritičnosti podporují, tolerují nebo zda ji s nelibostí potlačují. Dítě chce reálně a aktivně svět prozkoumat svým vlastním experimentem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

### **1.1.2 Tělesný vývoj**

Vývoj pohybových i ostatních schopností je jistě do jisté míry závislý na tělesném růstu (Langmeier, Krejčířová, 2006). Zásadním tělesným znakem je růst do výšky a prodlužování horních i dolních končetin. Dítě vyrostle zhruba o 4-6 cm do výšky a přibere na váze 1,5-2 kg za rok. Asi jednu šestinu délky celého těla představuje hlava. Hrudní koš dítěte má tvar okrouhlý na rozdíl od dospělého člověka. Dívky v tomto období dokáží mnohem lépe a ekonomičtěji využívat svou sílu, chlapci vykazují lepší úspěch ve vytrvalosti, avšak nejde jim příliš motorické učení a napodobování předvedených pohybů. Na počátku období dochází k záměně mléčného chrupu za chrup trvalý.

(<http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>).

V tomto období se zvyšuje odolnost organismu, zlepšuje se vegetativní regulace, zvyšuje se objem srdce a hmotnost mozku. Na lepší úrovni je činnost svalů a pohyblivost kloubů. Kolem osmého roku se přírůstek hmotnosti zpomaluje, jemná i hrubá motorika se zlepšuje. Pohyby jedince jsou účelnější, rychlejší, přesnější a koordinovanější, oproti předškolnímu období. Nejprve pohyby vychází z ramenního a loketního kloubu, až později jsou vedeny jemnější a koordinovanější pohyby v zápěstí a prstech. V tomto období se dítě začíná zajímat o různé druhy sportu a je důležité jeho zájem podpořit a rozvíjet. Jedinec nachází v pohybu uvolnění a radost. Zvláště při stresových situacích může být pohyb vhodnou psychohygienou, proto by měla být fyzická aktivita zařazena do každodenního režimu dítěte. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010). S tím, souvisí i větší zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které se soustředí na obratnost, vytrvalost a sílu. Pohybové výkony jsou závislé na vnitřní i vnější motivaci. Děti motivované od rodičů k pohybové aktivitě podávají větší výkon a mají větší zájem o něj. Nižší výkon a ztrátu zájmu o pohyb získává dítě, které je rodiči omezované či

tělesně slabé. Tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte v kolektivu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Je vhodné správně motivovat a dbát na správné držení těla. Při nových školních činnostech dítěte například při psaní, čtení a práci s počítačem je dodržování správného držení těla důležité pro prevenci před skoliózou, hyperkyfózou a jinými problémy. Děti by si měly správné držení zautomatizovat již v dětském věku, protože náhlý růst v dalším období může zdravotní problémy prohloubit (Kubátová, 2009).

### **1.1.3 Vývoj poznávacích procesů**

J. Piaget (1999) nazval způsob myšlení typický pro toto období jako fázi konkrétních logických operací. Školní děti vychází ze zkušenosti s vlastní činností a dávají přednost zkušenostem, o kterých se samy můžou přesvědčit. Proto je pro ně nejlepší si vše teoretické vyzkoušet prakticky (Vágnerová, 2000).

Školák chce být aktivním účastníkem, nevyhovuje mu pasivní příjem informací a má potřebu se všeho zúčastnit, pochopit souvislosti, zjistit vlastnosti předmětů a jevů. Je zvědavý, pozorný, vytrvalý a soustavný. Dokáže vnímat svět v prostoru a čase a to mu umožňuje objevovat nové vztahy a souvislosti. Vnímání konkrétních předmětů a jevů jde do pozadí a do popředí se dostává všeobecnější vnímání. Kolem desátého až jedenáctého roku je vnímání zhruba stejné jako u dospělého jedince. U dítěte na rozdíl od dospělého chybí zkušenosti, uspořádané informace a vyvozování souvislostí. Představitivost dosahuje u mladšího školáka maxima. Stále více proniká do reality a chápe rozdíl mezi fantazií a realitou. Opouští svět fantazie, avšak rádo se do ní vrací pomocí her nebo četby. Důležitým momentem ve vývoji představ je přechod od bezděčného vzniku představ ke způsobilosti plánovitě vzbudit potřebné představy. Neúmyslná a mechanická paměť spojená s vnímáním, dominuje na počátku tohoto období. K propojení již nabytých poznatků s novými, dítě potřebuje pomoc dospělého. Paměť se vylepšuje velmi rychle, jelikož žák usiluje o zapamatování si záměrně, racionálně a logicky (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Ke zvládnutí výuky čtení a psaní je zapotřebí dostatečná úroveň zrakových a sluchových podnětů. Tyto kompetence jsou jednou ze složek školní zralosti. Vidění na blízko je vývojově podmíněné pro výuku čtení a psaní. Kvalitu školní práce ovlivňuje i stupeň senzomotorické koordinace, zejména pohyby ruky a oka. Při psaní či kreslení, musí být skloubeno

koordinované vidění s pohybovou aktivitou. Mluvená řeč školáka je také ve vývoji a je důležitým aspektem pro správné učení.

Nároky ve školním věku na udržení jistého množství informací v paměti se zvyšují, ale zároveň se zvyšuje rychlost zpracování a kapacita pracovní paměti. Dítě se setkává s paměťovými strategiemi, které slouží k lepšímu zapamatování a uchování informací. Paměťové strategie probíhají pod vedením dospělých, kteří děti učí jak si co nejrychleji a nejúčinněji látku zapamatovat. Nejzákladnější paměťovou strategií je opakování.

Jazykové kompetence se rozvíjí pod vlivem výuky ve škole. Děti při nástupu do školy mají obvykle dostatečnou slovní zásobu i potřebné jazykové dovednosti, které umí používat. Dětský slovník se nejvíce rozvíjí pod vlivem rodiny, školy, médií a vrstevnické skupiny. U žáka nejde jen o nárůst slovní zásoby, ale i hlubší poznání významu slov (Vágnerová, 2012).

Pozornost je funkce, která zajišťuje regulaci psychické aktivity a primárně jde o zaměřenost poznávacích procesů. Rozvoj pozornosti řeší kvalitu kognitivních procesů a tím i úspěšnost či neúspěšnost žáka ve škole. V počátku školní docházky žák udrží pozornost krátkodobě, spontánně a díky rušivým vlivům často pozornost přerušuje. Je unavující ovládat pozornost vůlí. Pozornost je ovlivněna organizací výuky, protože u žáků stále chybí autoregulační mechanismy. Důležitá je i schopnost přesouvat pozornost na více podnětů.

Kolem osmého roku dítě dokáže chápat čas. Děti znají hodiny, dokáží vnímat časovou linku událostí a chápou denní a týdenní rytmus. Během vývojové etapy se také učí, že každý člověk má na věc jiný názor a pohled. Nesmíme zapomenout ani na rozvoj metakognice, což znamená poznávání a uvažování o vlastním poznávání a sebereflexe. Tím se děti učí, že není pouze jeden způsob řešení. Nedílnou součástí buzení pozornosti jsou například střídající se formy práce, motivace, pochvala a začlenění oddechových relaxačních chviliek, alternativní metody či přístupy.

Školní činnosti a osobnost učitele značně působí na vývoj myšlení. Dítě vychází z konkrétních věcí a jevů, které si umí názorně představit. Proto je důležité dětem na začátku školního věku názorně a reálně problematiku vysvětlit a to například pomocí názorných pomůcek (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

### 1.1.4 Emocionální a sociální vývoj

Zrání cévní nervové soustavy se projevuje zvýšením emoční stability a imunitou vůči zátěži. Propojením emočního hodnocení a racionálního uvažování si děti prožitky vykládají logičtější způsobem. Školáci se proto lépe vyznají ve svých pocitech a umí je adekvátně interpretovat (Vágnerová, 2012).

Emocionální vyrovnanost a sociální obratnost jsou hlavními aspekty pro školní úspěšnost žáka. Dítě začíná využívat emočního porozumění, již rozezná širokou škálu citů, vyzná se ve skrývání emocí a modulaci jejich výrazů. Emocionálně jsou mezi školáky individuální rozdíly, které souvisí s uspokojováním citů již v raném dětství.

Typickým jevem pro toto vývojové období je citová ovlivnitelnost. Emocionální stránka má velký vliv na sugestivitu a díky schopnosti sebepoznání se začínají rozvíjet vyšší city. (etické, estetické, sociální, intelektové). Role školáka má daná pravidla. Pokud žák pravidla dodržuje, je dítě odměňováno, pokud pravidla porušuje, je odmítáno. Hodnoty a sociální normy mravního chování jsou orientovány a kontrolovány na základě autority. Později se morální normy začínají upevňovat, ale abstraktní hodnoty zůstávají stále v pozadí. Hodnoty a postoje si dítě bere z rodiny, na kterou je velmi citově připoutáno. Osobnost učitele nemá takovou váhu jako rodičovská autorita.

Velmi těžké je pro dítě při vstupu do školy přijímání zodpovědnosti za sebe a osamostatnění se. Poprvé se setkává s hodnocením a normami mezi svými vrstevníky a začíná být porovnáváno s ostatními.

Významným se pro dítě stává kladné sebehodnocení, které má vliv na duševní výkonnost a celkové zdraví dítěte. Rodiče jsou v této fázi obrovským vzorem a důležité jsou i sourozenecké vztahy (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Nejen osoby kolem dítěte ho ovlivňují, ale dítě také socializuje samo sebe. Sebehodnocení emocí je důležité jako faktor, formulující dětské chování či rozvoj sociálních kompetencí. Děti přebírají zodpovědnost za své povinnosti. Pokud uspějí, setkají se s pocitem hrdosti a sebeuspokojení, pokud ne, shledají se s pocitem studu, viny nebo trapnosti. V dítěti to vyvolá pocit porušení morálních norem a situaci se snaží napravit. Rodina je důležitou složkou identity školáka a ten ji bere jako samozřejmou věc, protože rodina mu zatím uspokojuje většinu potřeb (Vágnerová, 2012).

Zpracovává informace získané z prostředí a vytváří si svou vlastní „teorii o sobě“, která je potřebná při hledání své identity. Pokud dítě delší dobu pocítuje neúspěch ve škole, může to

ohrožit hodnoty vlastního „já“. Dítě se pak cítí méněcenně, bezmocně a úzkostně. Stabilizace pocitu úspěšného či neúspěšného žáka přichází mezi 4. - 6. třídou základní školy. Dítě je velmi extrovertní a nemá problém s kolektivem, důležitá je i seberegulace. Ve vrstevnické skupině školní třídy se dítě učí chápat cizí názory a postoje. Tím roste jeho schopnost sociálního porozumění (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dítě se pomalu odpoutává od rodiny, i když v rodině má stále citové jistoty. Dítě zahajuje nové vztahy mezi vrstevníky. Z počátku je egocentrické, ale během školní docházky bere ohled i na kolektiv třídy a je ohleduplné vůči ostatním. Z počátku jsou kamarádské vztahy nahodilé, ale později jsou již trvalejší přátelství a diferencovanější skupina, dělicí se na chlapce a dívky. Chlapci jsou víc aktivnější a často přechází z jedné činnosti na druhou, zatímco děvčata jsou schopné u činnosti déle setrvat a jsou víc vstřícnější požadavkům a příkazům učitele než chlapci.

Děti navazují i nové vztahy s učiteli, ke kterým jsou z počátku velmi nekritičtí, ale později, po konkrétních zkušenostech, se stávají kritičtí k osobnosti učitele. I učitelův postoj se postupně fixuje a musí si dát pozor, aby děti negativně nemanipuloval.

Hlavní činností mladšího školáka je především plnění školních povinností, ale hra je stále důležitým bodem pro jeho zdravý vývoj. Chlapci, na rozdíl od děvčat, dávají ve hře přednost originalitě a tvořivosti, ale při hře bývají hlučnější a agresivnější. Hra má pro děti význam určité psychohygieny a může plnit funkci diagnostickou a terapeutickou. Tato metoda hry může být využita ve škole jako odreagování a relaxace od povinností a učení.

Volný čas začínají naplňovat různé zájmy a kroužky. Zatím mají spíše přechodný charakter a činnosti rády střídají, avšak pro děti mají velký význam. Jde o oblast seberealizace, obohacení osobnosti, ale také pomáhá při kompenzacích výkonových či sociálních nezdarů ve škole (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Děti si rozšiřují okruh sociálních vztahů. Kromě rodičů a paní učitelky se setkávají i s významnou autoritou u spolužáků. Mladším školákům nedělá problém navazovat nové vztahy. Děti sociálně průbojně, sportovně zdatně, s dobrými školními výsledky, bývají zpravidla oblíbenými. Děti se učí nové sociální dovednosti, jako například poskytování sociální podpory, projevy empatie a týmové spolupráce.

Nadále narůstá slovní zásoba a dítě si osvojuje méně známá, odborná či cizí slova. V každém předmětu se setkává s novými slovy a výrazy, které si musí zapamatovat. Nově se učí dorozumívat písemnou a elektronickou formou. Děti začínají rozumět ironii, sarkasmu i nadsázce. Na prvním stupni se setkávají s cizím jazykem (Thorová, 2015).

Dítě vyhledává stále více hry se složitějšími pravidly, hry založené na náhodě, např. hod kostkou, vyměňuje za dámu nebo šachy. Stoupá zájem k dosažení úspěchu a také přiblížit se k reálné skutečnosti. Od počátku školní docházky vedle sebe stojí hra a práce se zvláštním zaměřením. Dítě by mělo rozlišit čas, kdy se musí soustředit na školní práci a dobu, kdy má volný prostor pro hru (Langmeier, Krejčířová, 2006).

## 1.2 Pohybová aktivita a její význam

„Pohybová aktivita je definována jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení celkového energetického výdeje. Obecně tvoří 15-40 % z celkového energetického výdeje jedince.“ (Sigmund, 2007 s. 6). Pohybovou aktivitu lze rozdělit na aktivitu vykonávanou v zaměstnání (ve škole), v domácnosti, ve volném čase a sportu. Také ji můžeme chápat jako prostředek přemísťování se z místa na místo (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Kubátová (2009) říká že: Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.



Obrázek č. 1: Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (Strategic Intel-Government forum on Physical Activity and Health) (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21) Dostupné z: (<http://kin-ball.cz/pristupy-a-strategie-podpory-pohybove-aktivity>)

Pohybová aktivita je nedílnou součástí správného vývoje člověka. Světová zdravotnická organizace WHO doporučuje 5x týdně 30 minut, při 60% intenzitě, vykonávat pohybovou aktivitu.

Fylogenetika dokazuje, že lidské tělo je k pohybové aktivitě velmi dobře přizpůsobeno. Nízká pohybová aktivita může napomáhat k nižší odolnosti běžným nemocem, ztráty kapacity organismu a také k předčasnému úmrtí. Pravidelná pohybová aktivita přispívá ke zdraví a zamezuje příznakům řady nemocí, poskytuje ekonomické výhody a celkově pozitivně působí na kvalitu života. Je prevencí proti vzniku obezity a zároveň přirozeným prostředkem jejího redukováním. Také napomáhá ke snižování klidového krevního tlaku, omezuje vznik cukrovky typu II, srdečně-cévních onemocnění, depresí a různých druhů nádorových onemocnění. Při pohybu je vyplavuje endorfin a díky němu máme pocit dobré nálady a spokojenosti (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Termín pohybová aktivita je v dnešní době stále více skloňován v souvislosti s pojmem zdraví a životní styl. Až v průběhu života si začneme uvědomovat, že zdraví není samozřejmostí a nemůžeme s ním nakládat dle svého uvážení. Pohyb je člověku známý již před jeho narozením. Pohyb je nepostradatelná složka učení a myšlení, totožně jako vnitřní část mentálních procesů. Pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdraví a duševní pohodu dětí. V dnešní době je pohybová aktivita snižována díky motorizovaným transportům a atraktivnějším sedavým zájmům. Počet obézních jedinců v řadách mládeže vzrostl a spoustu expertů na tuto problematiku upozorňuje na sníženou účast na pohybových aktivitách. Pohyb má preventivní i léčebný vliv na většinu neinfekčních civilizačních onemocnění a proto bychom ho měli zařadit do našeho každodenního života (Kudláček, 2012).

Podle Kubátové (2009) je pohyb nezbytný a nejpřirozenější dispozicí k udržení a utvrzování standardních fyziologických funkcí organismu:

- zvýšení tělesné zdatnosti
- redukování hladiny cholesterolu
- přispívá k lepší duševní čilosti, pohody a odolnosti proti stresu
- pomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- zbavuje bolesti zad
- zpevňuje kosti
- zlepšuje fyzický vzhled díky prokrvení kůže
- je prevencí proti chronickým i neinfekčním chorobám



*„Pravidelná pohybová aktivita v dětství a dospívání je nezbytná pro zdravý vývoj pevnosti kostí a funkčnosti svalového aparátu, je udržovatelem optimální tělesné hmotnosti a pokladnicí zdravotních přínosů v dospělosti a ve stáří“ (Sigmund, Sigmundová, 2011 s. 5).*

Dětství a dospívání je obdobím, kdy se formulují vztahy a postoje k pohybové aktivitě do budoucna. Velkou roli v dobrovolnosti provádění pohybové aktivity hraje pozitivní motivace již od dětství. Pokud má dítě kladný vztah k pohybu od dětství, v dospělosti bude tento vztah přetrvávat a pohyb se ukotví v jeho životním stylu. Žáci by měli mít dostatek možností k osvojení dovedností a především by také měli zažívat pocit radosti z nového či opakovaného pohybu. Radost by měli mít z lepších výsledků s porovnáním s předchozími výsledky. U dětí je důležitá vnitřní motivace k pohybové aktivitě a je kontraproduktivní pokud u dětí pohybová aktivita nevyvolává uspokojení, vzhledem k dlouhodobému provádění pohybové aktivity. Pozitivního sebevnímání a sebehodnocení by se mělo dosáhnout pomocí vhodných programů v tělesné výchově. Obecně jsou pohybové aktivitě více vnitřně motivovaní jedinci pohybově „šikovnější“ a sportovně výkonnější. U dětí pohybově méně „šikovnějších“ má tělesná výchova jedinečné příležitosti pro pozitivní působení na vnitřní motivaci (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Školní tělesná výchova má za úkol vést žáky k celoživotní a dobrovolné realizaci pohybové aktivity a vytvářet si k němu pozitivní vztah (Sigmund, 2007).

Musíme si uvědomit, že kromě socializačních, komunikačních účinků, má pohyb účinky psychoregulační, psychoregenerační a psychorelaxační, které pozitivně působí na duševní zdraví jedince. (Kubátová, 2009). *„Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu“ (Kubátová, 2009 s. 58).*

### **1.2.1 Vývoj motoriky dítěte**

Ve vývojové etapě mladšího školního věku pohybová aktivita je doprovázena změnami jak v kvalitě, tak i v kvantitě. Období nástupu do školy výrazně mění denní režim, ale zejména pohybový režim. Zatímco v předchozích etapách byl režim relativně volný a pro dítě přijatelný, nástupem do školy nastává doba, kdy se mění životní rytmus, kamarádi a hlavně dopolední sezení v lavici je pro dítě velkou novinkou. Mállokterý pedagog si tuto změnu uvědomuje, jak velká zátěž na dětský organismus to je. Vrtění a vyrovnávací pohyby v lavici nejsou známkou zlobení, ale projev potřeby kompenzace jednostranné zátěže (Kučera, 2011).

U dětí se zvyšuje síla, jejich vytrvalost a také plánování činnosti. S energií neumí dobře hospodařit, snadno a rychle se unaví, ale dokáží ji rychle regenerovat. Školák je připraven na nácvik kolektivních sportů a na konci období se s fyzickou a manuální zručností vyrovná dospělým. V jemné motorice se zlepšuje kontrola a zautomatizování pohybu v činnostech, vyžadujících přesnost. Zkvalitňuje se psaní, rýsování, hra na hudební nástroje, modelování a ovládání nástrojů.

Vývoj kresby se utlumuje, pokroky již nejsou tolik zřetelné jako v minulém vývojovém období, ale kresba se zlepšuje zejména technicky. Kreslení představ začíná být minulostí, děti začínají kreslit realisticky, tedy to, co doopravdy vidí a zaměřují se na detaily (Thorová, 2015).

V 7. roce je dítě závislé na proprioreceptorech, které slouží k udržení rovnováhy ve stoje. Posturální kontrola se stane stejná jako u dospělého člověka. V mladším školním věku se může u dítěte vyskytovat tuhost některých svalových skupin vlivem růstu. Nejčastěji se vyskytuje u ohýbačů kolenních kloubů. Dítě se zlepšuje v pohybech, jako jsou šplhání, skoky, poskoky nebo přeskokování (Kučera, 2011).

Motorický vývoj je zlepšuje i v udržení rovnováhy na pravé i levé noze, při běhu do schodů střídá nohy, umí házet i chytat malé míčky. Dítě bývá opatrnější při tělesných aktivitách jako například šplhání do výšky nebo seskakování z překážky. Novou motorickou dovednost cvičí stále dokola, dokud ji nezvládne, poté se jí přestane věnovat a přejde k jiné činnosti. Typické pro tento věk je i ležení před televizí, kdy dítě leží na břiše a opírá si hlavu o ruce a s nohama ohnutýma v kolenou neustále mává. Zacházení s jídelním příborem zvládá dobře, ale i přes to, upřednostňuje lžíci. Během školní docházky se učí správnému držení psacích potřeb a nabývá jistoty při psaní písmen a číslic (Allen, Marotz, 2008).

Charakteristickými znaky dovedností hrubé motoriky jsou:

- posturální kontrola je podobná dospělému jedinci
- balanční strategie jsou stejné jako u dospělého člověka
- dokonalá forma dospělého běhu a skoku
- dovednosti hopsání

Dovednosti jemné motoriky jsou rychlejší, plynulejší, snadnější a děti se více spoléhají na zrakovou odezvu. Nastávají fyziologické změny jako např. zpětná kontrola a plánování

pohybu, zvýšení rychlosti poklepů prstů nebo zpomalení a oddělení jednotlivých pohybů (Kučera, 2011).

Charakteristické znaky jemné motoriky jsou:

- zvyšující se koordinace v manipulaci s malými předměty
- vývoj specifických úchopových dovedností a vývoj komplexu jemných motorických dovedností
- zdokonaluje se rukopis a dovednosti ruky při stravování, házení a chytání

Rozdíly v motorice chlapců a dívek nejsou nijak výrazné. Běžné pohyby jsou více kontrolovány, jsou plynulejší a rychlejší, snadnější, více zautomatizované, komplexní svými kombinacemi a řazením. Přírůstek svalové síly je souvislý a celková koordinace se zlepšuje. Rytmičká schopnost dosahuje vysoké úrovně.

Dítě potřebuje čas, který tráví sezením ve škole, stejný jako pro své volné hry. Dítě v tomto období již má možnost zahájit sportovní trénink chápaného dítětem formou hry. Sportovní hry směřují k rozvoji schopnosti silové, rychlostně-silové, obratnostní, schopnosti dynamické síly a prvků vytrvalosti. Dítě potřebuje pravidelnou sportovní přípravu pro zajištění optimálního režimu dítěte. Dítě má rádo pestrost pohybových aktivit a má potřebu rychlého střídání aktivit (Kučera, 2011).

## **1.2.2 Tanec jako pohybová aktivita**

Tanec má v našem životě důležitou roli. Může být pojat z několika úhlů, avšak má za cíl vyjadřovat nejvznešenější, nejhlubší pocity a vyjadřovat lidskou duši. Tanec má v našem životě vytvořit ohnivou, živou harmonii a nevidět v něm pouze příjemnou zábavu (Duncanová, 1947).

Tanec doprovází člověka již od počátku lidské civilizace a tanec má několik funkcí. Kulturní, společenskou, uměleckou a zdravotní funkci. Když se podíváme do minulosti, každá doba má svůj charakteristický tanec. Tanec může realizovat jak jedinec, pár, tak i skupina lidí. Lidé tancem vytvářeli různé rituály a formace (Šmolík, 1985).

Pro děti je tanec velice vhodnou aktivitou již od malička. Děti sami spontánně začnou radostně poskakovat, vrtět se a pobíhat jakmile uslyší muziku. Děti tancují naprosto opravdově a bezprostředně, bez jakékoliv taneční průpravy. Tancem můžeme vyjádřit svoje pocity, emoce, myšlenky nebo představy. U dětí je důležité rozvíjet rytmus a muzikální cítění.

Děti by si měly z taneční přípravy odnést nezapomenutelné zážitky a proniknout do světa hudby a tance (Kurková, 1987).

Tanec se přibližuje abstraktnímu umění, kdy nechce nic napodobovat. Působí na druhého člověka svými pohyby, rytmem, gestem a mimikou, odhaluje především citový stav člověka, proto je důležité hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje určitou hladinu duševního rozpoložení člověka. V tanci je dominantním prvkem lidské tělo, které je nástrojem nejrůznějších gest, prostředků vyjádření, sebezázornění a seberealizace (Jebavá, 1998).

Tanec je vhodnou pohybovou aktivitou pro děti, jelikož ho dokáží rozvíjet v několika oblastech. Největším benefitem může být zlepšení fyzické zdatnosti a dovednosti. Pravidelným tancem si dítě zvýší fyzickou sílu, vytrvalost a rozsah pohybu, díky pravidelnému protahování svalů. Rovnováha a koordinace pohybů se postupně vyvíjí a zlepšuje. Pro děti s nadváhou může být tanec pomocníkem při redukci váhy. Další výhodou tance jako pohybové aktivity jsou sociální výhody. Kromě toho, že tanec je společenská aktivita, taneční lekce mohou dětem pomoci zlepšit své sociální a komunikační dovednosti. Naučí se pracovat a spolupracovat ve skupině, čímž se rozvíjí i pocit důvěry a nachází zde nové kamarády a tvoří s nimi novou sociální skupinu. Také se učí překonat svůj stud tančit před publikem. V taneční přípravě hraje hlavní roli určitá disciplína a ta může být užitečná v jiných oblastech života dítěte. Důležitým elementem v taneční přípravě je trenér či trenérka. Je určitým vzorem pro děti a jejich autoritou. Pozoruje u dětí jejich pokroky a důležitá je u dětí správná motivace, stejně jako pochvala. Nejlépe cítí dítě taneční pokrok samo na sobě, tanečnickům se zlepšuje sebevědomí a sebeúcta. Tancem mohou děti probudit své emoce a vypořádat se se svými emocionálními problémy (<https://www.livestrong.com/article/214791-the-benefits-of-dance-for-kids/>).

### **1.2.3 Role učitele a rodiny při podpoře pohybové aktivity dětí**

Zdraví člověka z velké části si ovlivňuje člověk sám. Je obecně známo, že vytvořené návyky, dovednosti a postoje si odnášíme již z dětství do dospělosti. Škola má velký podíl na motivaci a vzoru zdravého způsobu života, avšak sama škola přináší pro žáky zdravotní rizika jak psychická, tak fyzická. Je důležité tyto rizika potlačit a minimalizovat negativní následky (Kubátová, 2009).

Osobnost člověka se utváří pomocí různých činitelů. Klíčová role při výchově je rodina. Rodina je primární sociální skupina se svými bohatými a intimními citovými vztahy. Způsob

využívání volného času je ukazatelem životního stylu. Rodiče jsou prvními vzory ve využívání volného času a děti napodobují životní styl rodičů. Pokud má rodič kladný vztah k pohybu, dítě rodiče napodobuje a učí se mít k pohybu také vřelý vztah. Vedení ke zdravému životnímu stylu by mělo vycházet z rodiny (Pávková a kol., 1999).

Podle Kubátové (2009, s. 262-266) by se měly dodržovat hygienické požadavky na práci učitele při ochraně zdraví žáků:

- Ochrana žáků před přetěžováním a stresy
  - respektování denního biorytmu,
  - respektování délky doby, kdy děti udrží pozornost při vyučování
  - dodržení denní pracovní doby žáka
  - věnovat větší péči žákům zdravotně znevýhodněným
  - zařazovat relaxační cvičení každodenně
  - zamezit tlaku rodičů na děti ohledně školních výsledků
  - zachovat žakovy důstojnosti
  - předcházet konfliktům mezi žáky
- Ochrana žáků před nedostatkem pohybu
  - umožnit dětem pohyb během vyučování i během přestávek
  - v hodinách tělesné výchovy vést děti k radosti z pohybu
- Ochrana žáků před statistickým přetížením
  - zabezpečit žákům vhodný sedací nábytek
  - dbát na dodržování správné pracovní polohy v průběhu vyučování
  - poučení žáků i rodičů o správné hmotnosti aktovek
  - zdravotně oslabeným žákům zajistit výhody spojené s jejich handicapem
- Ochrana žáků před infekcemi
  - zajistit časté větrání tříd
  - opatřit správnou teplotu a vlhkost vzduchu ve třídě
  - zabraňovat kapénkovým infekcím
  - realizovat otužování vzduchem a vodou
- Ochrana žáků před dehydratací
  - dodržování pitného režimu
  - zajištění nápojů hygienicky nezávadných
  - upřednostňování zdravějších nápojů

### 1.3 Možnosti monitoringu pohybové aktivity

Monitorování terénní pohybové aktivity prezentuje souhrn nezbytných činností a prostředků monitorováním a analyzováním pohybové aktivity v běžných životních podmínkách. Monitorování může být zachyceno buď objektivně nebo subjektivně. Objektivní měření můžeme zachytit např. pedometry, snímači srdeční frekvence atd. Subjektivní měření můžeme provádět pomocí dotazníků, záznamních archů nebo rozhovorů. Doporučována je kombinace objektivních a subjektivních měřících metod (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Měřit velikost pohybové aktivity je velmi obtížné, protože člověk ukazuje široký soubor pohybového chování. Tato skutečnost vychází z toho, že do pohybové aktivity zahrnujeme poposedávání na židli až po účast v atletickém desetiboji (Frömel, 1999).

Základní ukazatelé pohybové aktivity jsou:

- frekvence
- intenzita
- doba trvání pohybové aktivity
- druh pohybové činnosti

Hodnota výdeje energie je vykazována v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti za hodinu ( $\text{kcal}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{h}^{-1}$ ) (Frömel, 1999).

#### Záznamní archy a dotazníky

Dotazník a záznamové archy jsou hojně využívány v mnoha vědních oborech. Vzhledem k ekonomické nenáročnosti a výzkumně organizační jednoduchosti jde o metody nejpoužívanější ke zjišťování terénní pohybové aktivity. K vyhodnocování se používá zejména popisná statistika, která zkoumá vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Nevýhodou je nižší míra validity a reliability, na rozdíl s přístrojovým monitorováním. Přesné zachycení výsledků závisí právě na subjektivitě zapisovatele. Obecně jsou dotazníky a záznamní archy nejméně přesné při určování energetického výdeje, stanovují však relativně uspokojivou stabilitu. Pokud kombinujeme metody se záznamovým archem, můžeme ho rozdělit do čtyř částí:

- celkový výdej energie pomocí akcelerometru,
- počet kroků měřeným krokoměrem,
- doba trvání, intenzita a typ pohybové aktivity,

- doba trávená inaktivitou (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Pro celosvětově aplikovaného nástroje srovnávání pohybové aktivity, byl vytvořen dotazník pro 15-69letou populaci. Jde o dotazník The International Physical Activity Questionnaire- IPAQ. IPAQ je mezinárodní dotazník, který má krátkou nebo delší verzi. Zachycuje týdenní pohybovou aktivitu v zaměstnání (škole) a ve volném čase. IPAQ má velmi dobrou reliabilitu a výsledky se dobře porovnávají. Doporučuje se pro přesnější výsledky IPAQ kombinovat s přístrojovým monitoringem pohybové aktivity alespoň s pedometrem nebo lépe s akcelerometrem (Sigmund, Sigmundová, 2011).

### **Pedometry**

Pedometry neboli krokoměry, mají za úkol monitorování počtů kroků. Jde o nejrozšířenější způsob sledování pohybové aktivity. Výhodou je malá velikost, komerční dostupnost, lehkost elektronického přístroje, měřícího vertikální oscilace. Počet kroků se objevuje na displeji přístroje. Nejpřesněji změří počet kroků, méně přesněji ušlou vzdálenost a nejméně přesně stanovení energetického výdeje. Proto je u krokoměrů doporučováno pracovat pouze s výsledkem počtu kroků, jelikož nejsou schopné zachytit intenzitu a typ pohybové aktivity. Preferuje se umístění pedometrů v pase na boku monitorovaných jedinců. Nejpřesněji pedometry změří běžnou chůzi a celkovou denní pohybovou aktivitu.

U monitorování dětí pedometry, může docházet ke zkreslování výsledků, jelikož pedometry zachytí i nadbytečné doprovodné pohyby, poskoky nebo nadměrnou řeč těla. I přes to jsou používány u dětí od čtyř let. Doporučená doba sledování pohybové aktivity pomocí pedometrů je 6 dnů, pokud možno i s víkendovými dny (Sigmund, Sigmundová, 2011).

### **Akcelerometry**

Akcelerometry jsou přenosné snímače, zachycující změny rychlosti pohybu díky vnitřnímu piezoelektrickému krystalu. Krystal má schopnost převádět pohybové zrychlení na změny elektrických impulzů, díky nimž lze přepočítat individuální tělesné znaky a zformulovat je v jednotkách výdeje energie. Nejvhodnější pozicí pro umístění akcelerometru je pozice v pase, na boku jedince. Optimální monitorování je 7 dní, zahrnující oba víkendové dny. Výstupem měření akcelerometrem je celkový nebo aktivní výdej energie, vztahující se k jednotce tělesné hmotnosti a době monitoringu [ $\text{kcal/kg.den-1}$ ;  $\text{kcal/kg.min-1}$ ]. Komerčně prvním akcelerometrem k zjišťování energetického výdeje při terénní pohybové aktivitě byl Caltrac. Tento druh zaznamenává pohyby vertikálním směrem. Caltrac dokáže převádět

pohybové zrychlení na změny elektrických impulzů a dále je umí vyjádřit v jednotkách výdeje energie [kcal]. Výsledek celkového a aktivního energetického výdeje se objeví na displeji přístroje. Akcelerometr Caltrac v dnešní době už není tolik využíván. Vystřídal ho modernější trojrozměrný snímač, který dokáže registrovat pohyby v horizontální, vertikální i transverzální rovině. Na rozdíl od akcelerometru Caltrac, trojrozměrné přístroje dokáží určovat celkový i aktuální energetický výdej inaktivitou (Sigmund, Sigmundová, 2011).

### **Snímače srdeční frekvence**

Jedním ze základních ukazatelů, souvisejících s intenzitou a energetickým výdejem při pohybové aktivitě je srdeční frekvence. Při monitorování energetického výdeje je podstatná závislost mezi srdeční frekvencí a spotřebou kyslíku různé intenzity pohybové aktivity. Během posledních desetiletí došlo k vývoji snímačů srdeční frekvence od monitorů velikosti náramkových hodinek po srdeční snímače v podobě elastického hrudního pásu, ve kterých jsou zabudované elektrody pro snímání srdečního rytmu. Jedná se o komfortní snímače, které nebrání volnému pohybu a nepřekáží při pohybové aktivitě. Současné technologie umožňují expedovat data o srdeční frekvenci snímaného hrudním pásem do náramkových hodinek, které si dokáží data uchovat po dobu několika dnů. Pro dlouhodobý monitoring terénní pohybové aktivity pomocí snímače srdeční frekvence je vhodné zařadit i některý pohybový senzor jako např. akcelerometr nebo pedometr (Sigmund, Sigmundová, 2011).

### **Multifunkční přístroje**

Multifunkční přístroje pro monitoring terénní pohybové aktivity se skládají z více aktivních senzorů, které zprostředkovávají komplexnější a přesnější záznam pohybové aktivity než jednotlivý senzorický přístroj. V současnosti se multifunkční přístroj skládá nejčastěji ze snímače srdeční frekvence a pohybového přístroje (akcelerometr, pedometr nebo otáčkoměr). Tako kombinace zvyšuje přesnost určování energetického výdeje než jen samostatný přístroj. Multifunkční přístroj se hojně využívá při kontrole fyziologických ukazatelů při průběhu pohybové aktivity ve vrcholovém sportu (např. cyklistika, běh). Jedinec si na displeji může prohlédnout své naměřené hodnoty a kontrolovat je i během svého výkonu. Původně byly pohybové senzory zaměřeny pouze na chůzi, v současnosti se používají na měření celodenní pohybové aktivity, do které se začleňuje sport, ale i sedavé činnosti. Na přístrojích můžeme najít zajímavé informace o vlastnostech pohybové aktivity. Přístroje se nosí u pasu nebo na tricepsu pravé paže. Nevýhodou je poměrně vysoká cena (Sigmund, Sigmundová, 2011).



## 2. Empirická část

### 2.1 Cíle a úkoly

#### Hlavní cíl

Hlavní cíl je analyzovat pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku realizovanou v běžném životě a porovnat ji s pohybovou aktivitou na tanečním táboře.

#### Úkoly práce

1. Zjistit úroveň pohybové aktivity dětí pomocí pedometrů OMRON HJ-109-E
2. Porovnat intenzivní pohybovou aktivitu prováděnou v běžném životě s intenzivní pohybovou aktivitou, realizovanou na tanečním táboře za 7 dnů.
3. Porovnat, kolik minut dítě denně stráví intenzivní pohybovou aktivitou v běžném životě s intenzivní pohybovou aktivitou, realizovanou na tanečním táboře.
4. Porovnat středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděnou v běžném životě s aktivitou realizovanou na tanečním táboře za 7 dnů.
5. Porovnat, kolik minut denně dítě stráví středně zatěžující pohybovou aktivitou v běžném životě se středně zatěžující pohybovou aktivitou, realizovanou na tanečním táboře.
6. Porovnat, kolik dní děti nepřetržitě chodili alespoň 10 minut v běžném životě s chůzí realizovanou na tanečním táboře.
7. Porovnat, kolik času dítě tráví denně chůzí v běžném životě s časem stráveným chůzí na tanečním táboře.
8. Porovnat, kolik času dítě stráví činnostmi sedavého charakteru s časem stráveného seděním na tanečním táboře.

Výzkumné otázky:

- Existují rozdíly v pohybové aktivitě v běžném životě dětí a pohybovou aktivitou na táboře?
- Jak se liší objem sedavých činností a chůze u dětí na táboře a dětí v běžném životě?
- Jaké jsou rozdíly nachozených kroků dětí na táboře a dětí v běžném životě?
- Budou děti aktivnější o víkendy nebo na táboře?

## 2.2 Metodika

### 2.2.1 Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumné části bylo zapojeno 30 dětí mladšího školního věku, které se zúčastnily tanečního tábora Domu dětí a mládeže Olomouc. Skupinu respondentů tvořilo 28 dívek a 2 chlapci. Pobytový tábor s názvem „Taneční ostrov“ se konal 15. - 22. 7.2017 v Ochozi u Konice. Jedná se o pobytový tábor zaměřený na tanec, především na street dance. Na táboře nechyběly taneční tréninky, sportovní, společenské a týmové hry. Celým táborem děti provázela celotáborová hra, která se nesla v duchu názvu tábora.

Věk sledovaných dětí se pohyboval v rozmezí od 7 do 11 let, věkový průměr všech dětí byl 9 let. Průměrná výška dětí byla 140 centimetrů a průměrná hmotnost 35 kilogramů. Děti navštěvovaly 1. - 5. třídu základní školy.

### 2.2.2 Charakteristika Domu dětí a mládeže Olomouc

Jelikož jsem výzkumnou část bakalářské práce uskutečnila v Domě dětí a mládeže v Olomouci (dále jen DDM Olomouc), bude v této kapitole představen.

*„Dům dětí a mládeže Olomouc je školské zařízení, které v souladu se zákonem 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, s vyhláškou č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání a se zřizovací listinou poskytuje zájmové vzdělávání. Jeho posláním je především osobnostní rozvoj dětí, žáků a studentů v oblasti neformálního vzdělávání. Zaměření činnosti je vysoce rozmanité, s důrazem na formování osobnosti mladého člověka, na podporu rozvoje jeho přirozených zájmů, potřeb a talentu“ (Výroční zpráva, 2015 s.5).*

Cílem zájmového vzdělávání v DDM Olomouc je (podle Výroční zpráva, 2015):

- rozvoj schopnosti aktivního trávení volného času,
- umět plánovat, organizovat a řídit svůj vlastní volný čas,
- vyhledat vhodnou aktivitu dle svých osobních dispozic,
- umět říci ne na nevhodné aktivity,
- vybírat vhodné aktivity k odbourání stresu a pracovního nasazení,
- náležitě relaxovat,
- vytvářet návyky pro zdravý životní styl,
- rozšiřovat své zájmy a koníčky,

- rozvíjet odbornost a svůj talent,
- nebát se komunikovat a říct svůj vlastní názor,
- dopracovat se ke zdravému sebevědomí,
- obohacovat sebereflexi.

Zájmové vzdělávání v DDM Olomouc se uskutečňuje zejména těmito formami (podle Výroční zpráva, 2015):

- a) příležitostná výchovná, vzdělávací, zájmová a rekreační činnost
- b) pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost
- c) táborová činnost a další činnost spojená s pobytem mimo město
- d) osvětová a vzdělávací činnost
- e) individuální práce, zejména vytváření podmínek pro rozvoj nadaných dětí a žáků
- f) nabídka a realizace spontánních aktivit

Dům dětí a mládeže Olomouc je v Olomouci největším profesionálním zařízením pro volný čas. Nabízí v průběhu školního roku 140 kroužků v oblasti hudby, výtvarné výchovy, ekologie a přírodovědy, sportu a tance, techniky a dalších. Pro děti a mládež nabízí letní tábory a pobytové kurzy, odpolední, víkendové a prázdninové akce, otevírá další prostory pro ty, kteří se chtějí věnovat svým koníčkům bez přímého dozoru dospělých (dětské hřiště).

*„V současné době zaměstnává téměř 17 pedagogických pracovníků, kteří se spolu s více než stovkou externistů a dobrovolníků starají o kvalitní realizaci "volného času na přání pro všechny".“* (www.ddmolomouc.cz/o-nas/)

### **2.2.3 Organizace výzkumu**

Sběr dat pomocí krokoměřů proběhl na tanečním táboře Domu dětí a mládeže Olomouc v termínu 15. – 22. 7.2017 a v měsíci červnu v roce 2017. Na táboře jsem působila jako hlavní vedoucí, tudíž jsem byla v kontaktu s rodiči respondentů. Na informační schůzce k táboru, která se uskutečnila 6. června 2017, jsem rodiče třiceti dětí mladšího školního věku požádala o vyplnění dotazníku IPAQ. Dotazník byl určen pro rodiče, vzhledem k nízkému věku dětí a také ke zvýšení objektivnosti odpovědí. Vysvětlila jsem rodičům, že informace v dotazníku budou použity pouze pro účely k mé

bakalářské práci. Rodiče mi vyšli vstříc a dotazník ochotně vyplnili. Návratnost dotazníků byla 100 %. Na táborové schůzce jsem také zapůjčila krokoměry, vysvětlila manipulaci s nimi a také jsem vysvětlila zapisování ušlých kroků za jednotlivé dny do záznamového archu. Dětem byly změřeny kroky za všední den, kdy chodily do školy a také jeden víkendový den.

Záznamové archy s naměřenými kroky, mi rodiče dětí předali před odjezdem na tábor. Na táboře byly dětem změřeny kroky pedometrem za jeden den. Dotazník IPAQ jsem po táboře vyplnila jeden, jelikož všechny děti na táboře měly přibližně stejnou pohybovou aktivitu. Dané výsledky z dotazníků i ze záznamových archů jsem zpracovávala graficky a tabelárně na počítači pomocí programu Microsoft Excel 2010.

#### **2.2.4 Statistické metody a techniky**

Pro výzkum k mé bakalářské práci jsem použila statistickou metodu - dotazník. Tato metoda je hojně využívána pro jeho zdánlivě snadnou konstrukci a díky ní můžeme poměrně rychle nahromadit data od velkého počtu respondentů. Nevýhodou dotazníku je jeho subjektivnost a časté zjištění, jak sami sebe respondenti vnímají, nebo chtějí, aby byli viděni (Chrásková, 2007). Pro větší objektivnost jsem dotazníky rozdala rodičům.

Pohybová aktivita byla odhadována na základě dotazníku IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), mezinárodně standardizované krátké administrativní verze, který je dostupný v několika jazycích na oficiálních stránkách IPAQ (<https://sites.google.com/site/theipaq/>). Dotazník, který jsem si upravila k mým potřebám, se orientuje na pohybové aktivity v průběhu uplynulého jednoho týdne. V dotazníku se nachází otázky, které se týkají intenzivní pohybové aktivity, středně zatěžující pohybové aktivity, chůze a sedavých činností. Každá z těchto uvedených položek je v dotazníku krátce popsána a navazuje na ni otázka, kde respondenti dopíší svoji odpověď nebo ji označí křížkem. Z odpovědí na tyto otázky můžeme zhodnotit, kolik času děti tráví pohybovou aktivitou a kolik času naopak děti prosedí. Na začátku dotazníku respondent vyplní anamnézu dítěte: pohlaví, věk, výška, hmotnost, třída.

K zapisování ušlých kroků jsem použila záznamové archy. Všechny data jsem zpracovávala v tabulce a graficky v programu Microsoft Excel 2010.

### 3. Výsledky a diskuze

#### 3.1 Vyhodnocení dotazníku IPAQ

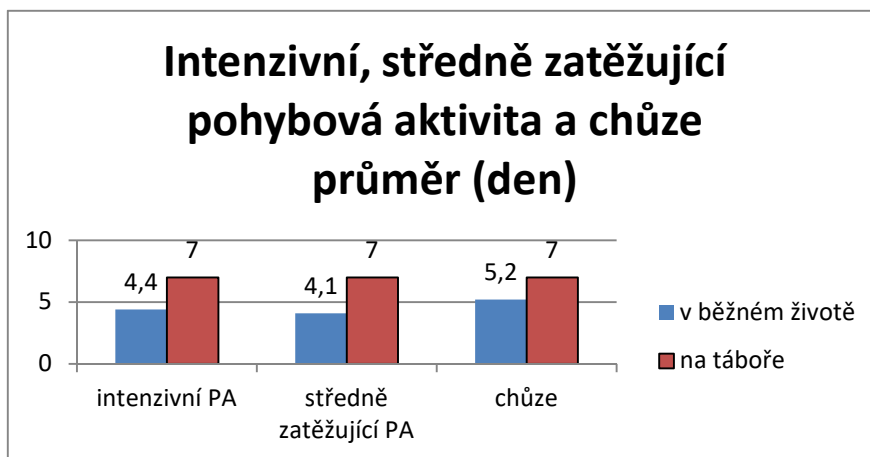
Vyhodnocením dotazníku IPAQ od respondentů a dotazníkem z tábora budeme zjišťovat, zda se liší pohybová aktivita dětí v běžném životě a na tanečním táboře.

V průměru se intenzivní pohybové aktivitě děti věnovaly 4,4 dnů ze 7 dnů. S intenzivní pohybovou aktivitou se dítě můžeme setkat v hodinách tělesné výchovy, v pohybovém zájmovém útvaru či při sportu s rodiči. S intenzivní pohybovou aktivitou se děti na táboře setkaly na tanečních trénincích, při hraní her nebo plnění celotáborového úkolu.

Průměrně se děti středně zatěžující pohybové aktivitě věnovaly 4,1 dne v běžném dni. Na rozdíl od tábora, kde opět každý den absolvovaly střední aktivitu, která trvala alespoň 10 minut. Do středně zatěžující pohybové aktivity můžeme zahrnout běžnou jízdu na kole, na kolečkových bruslích nebo sportovní hry.

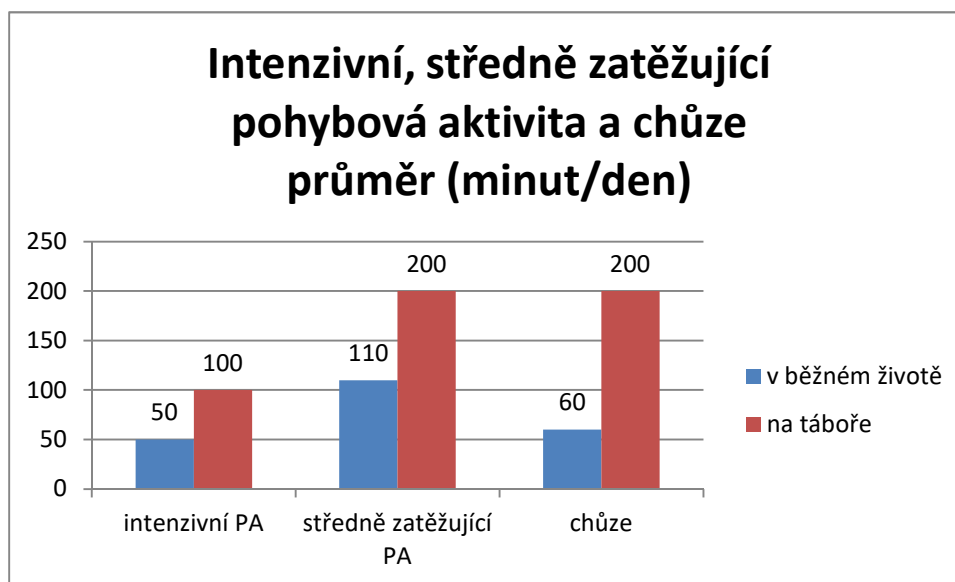
Průměrně děti chodí 5,2 dnů v týdnu alespoň 10 minut. Pět dnů v týdnu je opravdu málo, když vezmeme v potaz, že chůze je nepřírozenějším prostředkem přemístování se přirozeným pohybem člověka. Do chůze můžeme zahrnout každodenní cestu do školy. Hodně dětí je do školy přepravováno autem rodiči při cestě do práce i to může být příčinou nedostatečné denní chůze. Na táboře děti chodí každý den. Ať už při sportovních hrách nebo celodenním výletě.

Z grafu č. 1 je zřetelné, že děti na táboře mají intenzivní a středně zatěžující pohybovou aktivitu každý den. Je to důsledkem aktivního trávení času na táboře. Daleko více se hýbou a mají přesné pohybové aktivity, naplánované od vedoucích.



Graf č. 1 Intenzivní, středně zatěžující pohybová aktivita a chůze

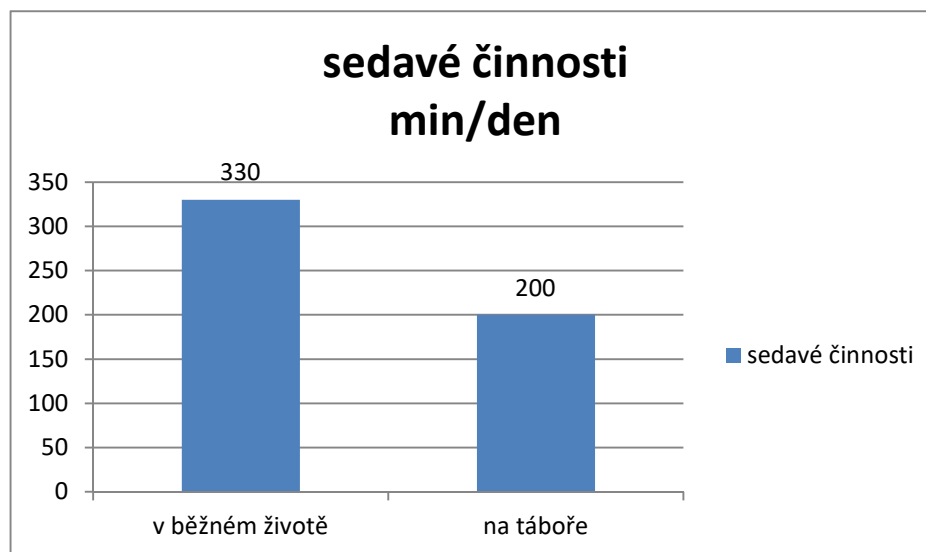
V průměru dítě stráví intenzivní pohybovou aktivitou 50 minut denně. Na táboře je to dvakrát více tedy 100 minut za den. Příčinou je vyšší stupeň sportovní pohybové aktivity na táboře. V běžném dni má dítě školní povinnosti a jeho čas je více řízený. Průměrně děti provádí 110 minut středně zatěžující pohybovou aktivitu. Sigmund a Sigmundová, 2011 doporučují vykonávat alespoň 90 minut denně pohybovou aktivitu střední intenzity. Děti v běžném životě tedy splňují toto doporučení o 20 minut, což je uspokojivý výsledek. Děti na táboře překročily doporučení o 110 minut. Táborový program musí být koncipovaný a vyvážený dle fyzické zdatnosti a dovednosti dětí. Musíme si dát pozor i na přetížení pohybovou aktivitou. Chůzí tráví děti v běžném životě průměrně jednu hodinu denně. Na táboře je to o 140 minut více.



**Graf č. 2 Intenzivní, středně zatěžující pohybová aktivita a chůze průměr (minut/den)**

Graf č. 2 ukazuje, že všechny položky byly více realizované na táboře. Největší rozdíl je v chůzi, kdy děti na táboře v průměru chodí o 140 minut déle než v běžném dni.

Poslední otázka v dotazníku byla zaměřena na sedavé činnosti v pracovních dnech za posledních 7 dnů.



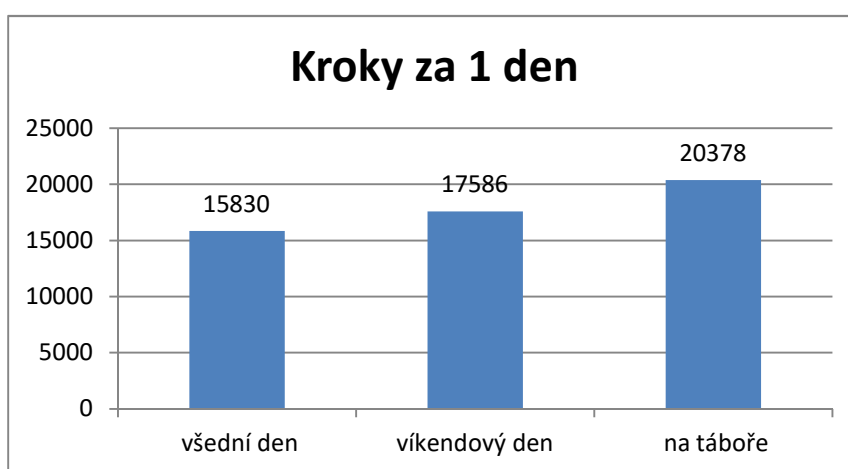
**Graf č. 3 Sedavé činnosti min/den**

Jak je vidět v grafu č. 3, v běžném životě děti prosedí v průměru 330 minut což je asi 5 hodin. Na táboře prosedí přibližně 3 hodiny a 20 minut. Do běžného života musíme zahrnout sedavé činnosti ve škole a také psaní domácích úkolů. Postupně se čas sedění ve škole prodlužuje, jelikož děti mají více vyučovacích hodin.

Do sedavých činností na táboře musíme zahrnout čas strávený jedením a také polední klid. Do programu tábora je také potřeba zařadit odpočinkové činnosti a hry pro tuto věkovou skupinu.

### 3.2 Vyhodnocení počtu kroků naměřených pedometrem

U dětí byl naměřen počet kroků ve všedním dni, o víkendovém dni a na táboře. Z grafu č. 4 vidíme, že průměrně děti ve všední den nachodily 15 830 kroků. O víkendovém dni 17 586 kroků a na táboře 20 378 kroků za den. O všedním dni děti nachodí kroků nejméně. Příčinou toho může být sedění za školní lavicí a nedostatečným aktivním pohybem v odpoledních hodinách. O víkendu děti mají více kroků. Víkendové dny mohou trávit s rodiči aktivně venku, na výletě nebo na zájmovém útvaru. Na táboře děti udělají kroků nejvíce. Jsou neustále venku a nic jim nebrání v pohybu.



**Graf. č. 4 Kroky za 1 den**



## 4. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo porovnat úroveň pohybové aktivity, kterou děti mladšího školního věku realizovali na tanečním táboře a v běžném životě. Podklady pro vyhodnocení byly získány monitorováním pohybové aktivity dětí pomocí krokoměru a zaznamenáváním počtu vykonaných kroků do záznamového archu. Také byl vyplněný dotazník IPAQ, který analyzuje jejich pohybovou aktivitu v běžném životě a hodnoty z něj byly porovnány s hodnotami, naměřenými na tanečním táboře za posledních 7 dnů. Dotazník byl vyplněn rodiči dětí pro jeho větší objektivitu. Monitoringu se zúčastnilo 30 dětí v mladším školním věku. Výzkum byl proveden na tanečním táboře Domu dětí a mládeže Olomouc.

Práce se v teoretické části věnuje charakteristice vývojového období mladšího školního věku. Zaměřuje se na rozvoj dítěte v mladším školním věku v oblasti tělesné, emocionální, sociální a kognitivní. Dalším tématem byl pohyb a jeho význam v našem životě. Musela jsem se zmínit i o tanci jako pohybové aktivitě, jelikož výzkum probíhal na tanečním táboře s taneční přípravou stylů street dance.

V empirické části jsem se zaměřila na charakteristiku výzkumného souboru. Z dotazníku byl vypočten průměr výšky, váhy a věku dětí. Dále je popsáno školské zařízení Dům dětí a mládeže Olomouc, jelikož výzkum byl proveden právě zde.

Výsledkem analýzy pohybové aktivity je, že intenzivní a středně zatěžující pohybová aktivita byla nejdéle realizována na táboře. Největší rozdíl byl zaznamenán v délce chůze. Na táboře děti chodily průměrně o 140 minut za jeden den déle, než chodí v běžném životě. Výsledek dotazníkového šetření je, že děti, které absolvovaly tábor, byly výrazně pohybově aktivnější než za běžného dne. Rozdíly jsou ve všech složkách pohybové aktivity. U sedavých činností byl výsledek také příznivý. Děti v běžném dni průměrně prosedí o 130 minut více než na táboře. Je to ale důsledkem povinné školní docházky, kde dopoledne sedí v lavici. Při monitoringu kroků bylo zjištěno, že děti v průměru za jeden běžný den vykonají 15 830 kroků. O víkendovém dni přibližně o 2 000 kroků více a na táboře o 3 000 kroků více než o víkendu. Z toho vyplývá, že na táboře ujdou o 5 000 kroků více než v běžném dni.

Z výzkumu vyplývá, že děti, které pravidelně jezdí na pobytové tábory, jsou pohybově aktivnější. Podpora dětí trávit volný čas aktivně a smysluplně je důležitá hlavně v tomto

vývojovém období a neméně důležitá je i podpora rodičů. Rodič je určitým vzorem dítěte a dítě přejímá rodičův životní styl. Podpora školy k pohybové aktivitě dítěte se uskutečňuje výukou tělesné výchovy a různých volnočasových kroužků. Pohyb u dětí by měl mít místo v jejich každodenním režimu.

## 5. Souhrn

Téma bakalářské práce jsem si vybrala díky mé práci se skupinou dětí mladšího školního věku. V mém zaměstnání i ve volném čase se setkávám s pohybovou aktivitou a tancem téměř každý den. Pohybová aktivita je součástí každého z nás a je potřeba ji rozvíjet, protože pohyb a chůze je přirozený projev člověka. I tanec může být využíván jako pohybová aktivita. V současné době existuje několik tanečních stylů, které se neustále vyvíjí. Bakalářská práce se zaměřuje na období mladšího školního věku dítěte, tedy na věk od 6 do 11 let. Počátek tohoto období je klíčové pro vstup dítěte do školy. Dítěti začíná nová etapa života a učí se spoustu nových věcí. Správný tělesný, kognitivní i sociální vývoj je důležitý pro předpoklad úspěšného žáka. Pomocí pohybové aktivity se rozvíjí hrubá i jemná motorika, komunikační dovednosti, sociální citění a proto by měl být pohyb zařazen do každodenního režimu dítěte.

Cílem mojí bakalářské práce bylo posoudit a analyzovat pohybovou aktivitu dětí vykonanou v běžném životě, v porovnání s pohybovou aktivitou, realizovanou na tanečním táboře Domu dětí a mládeže Olomouc. Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny. Ukázalo se, že děti na táboře tráví spoustu času aktivně, mimo všech elektronických zařízení. Je potřeba dětem ukázat, že čas strávený na počítači nebo na mobilním telefonu je zbytečný a brouzdání po internetu je špatně strávený volný čas. Volný čas se dá využít i efektivněji, aktivněji a je dobrou formou pro seberealizaci. Účastí na táboře si neodvážejí děti z tábora jen dobrý pocit z dobře vykonané pohybové aktivity, ale i spoustu zážitků a nových kamarádů.

Závěrem doporučuji, aby děti trávily svůj volný čas aktivně za podpory rodičů. Je mnoho možností jak tohoto doporučení dosáhnout. Hlavní je, aby se pohyb stal pozitivní, radostnou činností a naplňoval tak každého jedince.

## 6. Summary

I chose the theme of my bachelor thesis thanks to my work with group of younger school age children. I meet with a physical activity and dancing in my job and my free time nearly every day. The physical activity is a part of us and it is necessary to develop it because movement and walking are natural expressions of a human. Dance can be used as physical activity too. Nowadays, there are many dancing styles that are constantly developing. This bachelor thesis focuses on the younger school age period, which is between 6 and 11 years. This period is crucial for child entering a school. Child is beginning its new phase of life and it is learning many new things. The right physical, cognitive and social development is very important for an assumption of a successful student. Gross and fine motor skills, communication skills and social feeling are developing thanks to physical activity and because of that, the movement should be included in a daily program of a child.

The aim of this bachelor thesis was to compare and analyse a physical activity of a child in a common life with physical activity realised at dancing camp of Dům dětí a mládeže Olomouc. All research questions were answered. Results showed that children are spending a lot of time actively at the camp where they are out of a reality and all electronic devices. It is necessary to show children that the time on computers or on mobile phones is wasted and surfing the Internet is badly spent free time. Free time can be used more effectively, actively and it is a good form for self-realization. Children are not leaving the camp with just a good feeling of well-done physical activity but they are leaving with many new experiences and friends too.

In conclusion, I recommend that children should spend their free time actively with support of their parents. There are many possibilities how to achieve this recommendation. The main thing is that the movement should become a positive and joyful activity fulfilling every individual.

## 7. Zdroje

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Vyd. 3. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2008, 187 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073674212.

DUNCAN, Isadora a Jan REY. Tanec. Přeložil Jan REY, ilustroval Karel SVOLINSKÝ. Praha: Dítlo, 1947, 43 s.

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

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JEBAVÁ, Jana. Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie. Praha: Karolinum, 1998, 123 s. ISBN 8071846201.

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. Podpora pohybové aktivity. Olomouc: Ore-institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KUDLÁČEK, Michal a Karel FRÖMEL. Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 184 s. ISBN 978-80-244-3128-4.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Editor Lubomír HOUDEK. Praha: Galén, c2011, xiv, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KURKOVÁ, Libuše, Ján REČO a Ivo ZELINGR. Tanec a hudba. Ilustrovala Eva MASTNÍKOVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 191 s.

LAKE, Rebacca. The Benefits of Dance for Kids. Livestrong.com [online]. 2017, 11.10.2017 [cit. 2018-03-27]. Dostupné z: <https://www.livestrong.com/article/354530-football-teams-for-kids/>

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef. Vývojová psychologie pro dětské lékaře. 2., dopl.vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-7.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.

Mladší školní věk. Vemeste.cz [online]. 27.4.2011 [cit. 2018-04-10]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>

PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 1999. 232 s. ISBN 80-7178-295-5.

PIAGET, Jean. Psychologie inteligence. 2. vyd., 1. vyd. v Portálu. Praha: Portál, 1999, 164 s. ISBN 8071783099.

Přístupy a strategie podpory pohybové aktivity [online]. [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <http://kin-ball.cz/pristupy-a-strategie-podpory-pohybove-aktivity>

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.

SIGMUND, Erik. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: HANEX, 2007, 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. Přehled vývojové psychologie. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠMOLÍK, P. a kol. Pohybová výchova. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1985. 253 s. 23-054-85.

VÁGNEROVÁ, Marie a Youcef HADJ MOUSSA. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Výroční zpráva 2015/2016. O nás: Dům dětí a mládeže [online]. [cit. 2018-04-10].

Dostupné z:

[file:///C:/Users/DDM/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/57DSEK19/vyrocn%C3%AD\\_zprava\\_1516.pdf](file:///C:/Users/DDM/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/57DSEK19/vyrocn%C3%AD_zprava_1516.pdf)

## **8. Přílohy**

Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 2 - Záznamový arch

## Příloha 1

### Dotazník

Vážení rodiče,

jsem studentkou pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Vychovatelství. Zpracovávám bakalářskou práci na téma **Úroveň pohybové aktivity v taneční přípravě dětí v mladším školním věku**. Touto cestou se na Vás obracím s žádostí o umožnění výzkumného šetření. Prosím, o vyplnění krátkého dotazníku z oblasti pohybových aktivit Vašeho dítěte. Jedná se opravdu o přibližný odhad doby pohybových aktivit v minutách. Dotazník je zcela anonymní. Zjištěné údaje budou použity pro potřeby mé bakalářské práce, zpracovány hromadně a vyjádřeny formou procent.

Za Vaši pomost Vám velmi děkuji.

S pozdravem

Jitka Hrbáčková

Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, obor Vychovatelství

### Anamnéza dítěte

1. Pohlaví: Chlapec / Dívka (nehodící škrtněte)
2. Kolik let je Vašemu dítěti? \_\_\_\_\_ let
3. Do které třídy chodí Vaše dítě? \_\_\_\_\_
4. Výška dítěte (cm): \_\_\_\_\_
5. Hmotnost dítěte (kg): \_\_\_\_\_

### Pohybová aktivita

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, provádělo Vaše dítě **intenzivní pohybovou aktivitu** (velmi zrychlené dýchání, únava svalů, např. rychlý běh, rychlá jízda na kole/kolečkových bruslích, sportovní hra, aerobic apod.)?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Neprovádí žádnou intenzivní pohybovou aktivitu. **Přejděte k otázce 3.**

2. Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při **intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden jen)?

\_\_\_\_\_ minut denně

Nevím / Nejsem si jistý(á).

Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**, kterou provádělo Vaše dítě **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte pravidelně, al rychleji než normálně (např.



nošení lehčích břemen, běžná jízda na kole/kolečkových bruslích apod.). Započítejte pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

3. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, provádělo Vaše dítě tuto **středně zatěžující** pohybovou aktivitu? Nezahrnujte chůzi!!!

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Neprovádí žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu. **Přejděte k otázce 5.**

4. Kolik času obvykle Vaše dítě stráví při této středně zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý (á).

### **Chůze**

Zamyslete se nad časem, který Vaše dítě za **posledních 7 dnů** strávilo chůzí. Zahrňte v rámci školní docházky i doma přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou dítě vykonává výhradně pro rekreaci sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během **posledních 7 dnů**, chodilo Vaše dítě nepřetržitě alespoň 10 minut?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Nechodilo nepřetržitě 10 minut. **Přejděte k otázce 7.**

6. Kolik času obvykle stráví Vaše dítě takovou **chůzí** v jednom z těchto 7 dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

### **Činnosti „sedavého“ charakteru**

Poslední otázka této části se týká času, který strávilo Vaše dítě **sedavými činnostmi v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas strávený sedavými činnostmi v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení neb také sezením či ležením při sledování televize, práci na PC, tabletu apod.

7. Kolik času **denně** obvykle strávilo Vaše dítě **sedavými činnostmi v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

\_\_\_\_\_ **minut denně**

Nevím / Nejsem si jistý(á).

**Děkuji Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.**

Příloha 2

Záznamový arch

Záznamový arch

	Počet kroků
všední den	
víkendový den	
táborový den	