

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělovýchovy a sportu

**Pohybová aktivita dětí ve škole a ve volném čase na 1. stupni
státní a alternativní školy**

Diplomová práce

Autor: Anežka Knauteová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy (ZS1)
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Anežka Knauteová

Studium: P14P0281

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: Pohybová aktivita dětí ve škole a ve volném čase na 1. stupni státní a alternativní školy.

Název diplomové práce AJ: Physical activity of children in public and alternative school and their leisure time.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit a analyzovat míru pohybové aktivity žáků docházejících do státní školy a do alternativní školy s Jenským plánem a to jak ve škole tak v jejich volném čase/mimo školu. Metody: Smíšený výzkum založený na dotazníkovém šetření, mechanických krokoměrech a hloubkových rozhovorech.

Sigmund, Erik, Pohybová aktivita pro podporu dětí a mládeže. První vydání. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6 Vašíčková, Jana, Pohybová gramotnost v České republice. První vydání. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. 155 stran. ISBN 978-80-244- 4883-1 Havel, Jiří, Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy. První vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2016. 229 stran. ISBN 978-80-210-8463-6 Hnízdílová, Michaela, Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově. První vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5. 1. 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce Mgr. Dity Culkové, Ph.D. Všechny prameny a literaturu, které jsem použila k vypracování své práce, uvádím v soupisu bibliografických citací.

V Hradci Králové, dne 12. 12. 2019

Poděkování:

Chtěla bych touto cestou poděkovat mé vedoucí práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné rady a vedení při zpracování diplomové práce.

Anotace

KNAUTEOVÁ, Anežka. *Pohybová aktivita dětí ve škole a ve volném čase na 1. stupni státní a alternativní školy*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 68 s.

Název diplomové práce: Pohybová aktivita dětí ve škole a ve volném čase na 1. stupni státní a alternativní školy

Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou žáků na 1. stupni základní školy ve volném čase. V teoretické části se věnuje vymezení základních pojmů týkajících se pohybové aktivity, charakteristice mladšího školního věku dětí a školní zralosti. Dále se v této části práce věnuje využití volného času a mimoškolním aktivitám. V závěru je popsáno tradiční a alternativní školství a jejich odlišnosti.

Ve výzkumné části se tato práce věnuje analýze dat z krokoměřů a porovnávání dat ze dvou vybraných škol. Výzkum poukazuje na míru pohybové aktivity dětí na daných školách a její rozdíly. V závěru praktické části jsou zpracovány rozhovory se zákonnými zástupci dětí, které se účastnily výzkumu.

Klíčová slova: pohybová aktivita, mladší školní věk, volný čas, tradiční pedagogika, alternativní pedagogika, krokoměry

Annotation

KNAUTEOVÁ, Anežka. *Physical activity of children in public and alternative school and their leisure time*. [Diploma thesis]. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 68 pp.

The name of the Diploma thesis: Physical activity of children in public and alternative school and their leisure time

The diploma thesis deals with physical activity of pupils at primary school in their free time. Theoretical part deals with the definition of basic concepts related to physical activity, characteristics of younger school age children and school maturity. Furthermore, in this part of the work is devoted to the use of leisure and extracurricular activities. The conclusion describes traditional and alternative education and their differences.

In the research part of this work is devoted to data analysis from pedometers and comparison of data from two selected schools. The research shows the level of physical activity of children in given schools and its differences. At the end of the practical part there are processed interviews with the legal representatives of children who participated in the research.

Keywords: movement, physical activity, free time, younger school age, traditional school, alternative school, pedometer

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertační a habilitačními pracemi na UHK)

Datum

Podpis studenta

Obsah

Obsah.....	8
Úvod.....	10
1 Teoretická východiska.....	12
1.1 Pohyb jako důležitá součást lidského života.....	12
1.1.1 Pohybová gramotnost.....	12
1.1.2 Rozdíl mezi pohybem a pohybovou aktivitou.....	12
1.1.3 Význam pohybové aktivity.....	19
1.1.4 Pohybová aktivita na ZŠ.....	20
1.2 Tělesná výchova.....	21
1.2.1 Historie školní tělesné výchovy.....	21
1.2.2 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu.....	22
1.3 Zdraví.....	23
1.4 Mladší školní věk.....	26
1.5 Volný čas.....	28
1.6 Školní zralost.....	32
1.7 Alternativní školství.....	33
1.7.1 Druhy alternativních škol.....	34
1.7.2 Peter Petersen a pedagogika jenského plánu.....	37
1.7.3 Srovnání tradiční školy a alternativní školy.....	38
2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly.....	40
2.1 Cíl práce.....	40
2.2 Výzkumné otázky.....	40
2.3 Úkoly práce.....	40
3 Metodika práce.....	41
3.1 Metody získávání a zpracování dat.....	41
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	42
3.3 Použité měřicí zařízení.....	42
3.4 Organizace výzkumu.....	43
4 Výsledky výzkumu.....	44
4.1 Vyhodnocení dotazníků.....	44
4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměru.....	48
4.3 Četnost pohybové aktivity na vybraných školách.....	50
4.4 Porovnání úrovně pohybové aktivity dívek a chlapců.....	53
4.5 Otevřené rozhovory se zákonnými zástupci dětí.....	54

4.6	Výsledky otevřených rozhovorů.....	55
4.7	Diskuze.....	57
5	Závěr.....	59
6	Použitá literatura.....	61
7	Seznam příloh.....	68

Úvod

Tato diplomová práce se zabývá problematikou pohybové aktivity u dětí. V současné době se o tomto tématu stále více diskutuje, a to především proto, že dle zprávy Světové zdravotnické organizace přibyl za posledních 15 let významně růst dětí s obezitou a nadváhou. Tento významný nárůst je způsobený především sedavým způsobem života, modernizací společnosti a dostupností prostředků, které nás nenutí dělat fyzickou práci.

V dnešní době je způsob života klasifikován spíše jako sedavý a hlavními důvody jsou velká dostupnost dopravních prostředků, kterými se můžeme kamkoliv přemístit, například do zaměstnání, používání domácích přístrojů, které nám nahrazují fyzickou práci, spoustu věcí, hlavně technických, které nás nenutí jít do přírody, nýbrž nás drží spíše doma. Samozřejmě tento nárůst způsobuje čím dál tím víc onemocnění například kardiovaskulární, metabolické, nádorová onemocnění, onemocnění svalové a kloubní soustavy, ale také psychická onemocnění.

Jakmile se obezita tvoří již v dětství, je velká pravděpodobnost, že bude pokračovat až do dospělosti. Je tomu tedy třeba zabránit již od prvopočátku, a to správným stravováním a samozřejmě dostatečnou pohybovou aktivitou.

„Podle výsledků studie z roku 2011 vykazuje 32 % dospělých nízkou fyzickou aktivitu, navíc se zdá, že stejně jako ve světě, i u nás dochází k dalšímu poklesu pohybové aktivity u populace. Pohybovou aktivitu školáků hodnotila v ČR studie HBSC v roce 2010. Podle jejích zjištění je velká část dětí nedostatečně pohybově aktivní. Doporučení věnovat se denně alespoň hodinu pohybové aktivitě splňovala přibližně pětina dívek a čtvrtina chlapců.“ (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014)

Z této zprávy je tedy jasně znatelné, že pohybová aktivita v dnešní době je u hodně lidí nedostačující, a to nejen u dospělých, ale i u dětí.

Tato diplomová práce se zabývá pojmy typu pohyb, obezita, sport, ale také se zabývá alternativním školstvím a současným školstvím. Zabývá se otázkou, zda se pohybová aktivita v těchto zařízeních hodně liší nebo zda je to stejné. Na základě tohoto problému jsem zvolila metodu krokoměrů, díky které jsem mohla mít žáky pod neustálým dohledem, a to jak ve škole, tak ve volném čase.

Poslední dobou se v naší společnosti vytrácí smysl pro pohyb. A nejen pohyb, ale i smysl pro kvalitu života. Je tedy důležité, abychom lásku pro zdravý životní styl předávali našim dětem a ty jí předávaly dalším generacím.

1 Teoretická východiska

1.1 Pohyb jako důležitá součást lidského života

1.1.1 Pohybová gramotnost

Vašíčková (2016) uvádí, že problematika pohybové gramotnosti je prozatím v České republice nepřilíš jasná a probádaná. Většina lidí má povědomí především o čtenářské, matematické, finanční a počítačové gramotnosti, které patří do tzv. funkční gramotnosti. Ovšem pohybová gramotnost je neméně důležitá především s ohledem na utváření si návyků pohybově aktivního životního stylu, který zlepšuje život nejen po stránce nižšího výskytu onemocnění, ale také prodlužuje dobu, kdy je jedinec nezávislý na okolí.

Dle Vašíčkové (2016) může být pohybová gramotnost chápána jako schopnost a motivace využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje a rovněž využívat vlastní pohybový potenciál, a tím přispět ke kvalitě života. Vždy totiž bude mít důležitou roli kultura a společnost, v níž se jedinec nachází a formuje ho. Tento pojem znamená spíše vzdělání v této oblasti, nejde tedy pouze o druh pohybu, ale i o úroveň pohybových schopností, dovedností, vědomostí apod., do jisté míry zahrnuje i postoje a pohybové chování. Pohybová gramotnost není něco, co se člověk naučí, jde o celoživotní proces.

1.1.2 Rozdíl mezi pohybem a pohybovou aktivitou

Pohyb

Pohyb je nedílnou fyziologickou součástí každého člověka. Ačkoliv necítíme tolik jeho potřebu jako potřebu jíst a pít neznamena to, že není důležitý, jelikož jeho nedostatek nám, možná ne v tak krátké době, může způsobit také onemocnění, různé choroby, potíže a v nejhorších případech i smrt. Pohyb je důležitou součástí nejen kvůli našemu zdraví, ale také kvůli poznávání okolí nebo sociální interakci. Projevuje se fyzickou aktivitou.

Mužik a Krejčí (1997) uvádí, že pohyb je znamením života. I když jsme v klidu, provádíme pohyby dechem, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka duševní (mentální) a duchovní, fyzická, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu. Pohyb je i základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho

pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace. Mnohé netradiční pohybové programy se k tomuto základnímu výrazovému prostředku vracejí.

Pohyb je nedílnou součástí našeho života. Je to základní předpoklad pro správné fungování organismu. Díky němu se nám snižuje cholesterol, zvyšuje se nám tělesná zdatnost, zvyšuje duševní pohodu a odolnost vůči stresu, zmenšuje riziko zlomenin, zlepšuje fyzický vzhled, funguje jako předpoklad pro prevenci civilizačních chorob a další. Jak uvádí také Krejčík a Mužík (1997), pohyb je znamením toho, že žijeme. I při klidovém stavu stále provozujeme nějaký pohyb, například dechové pohyby, cirkulace krve, v pohybu je totiž propojeno více složek jako duševní, fyzická a duchovní.

Pohyb bychom mohli také vnímat jako výrazový prostředek každého z nás.

Pohyb jako zdroje radosti popisují Slepíčka, Hošek, Hátlová, (2011, s. 73):

- ✓ organické pohybové zdroje, funkční slast při komfortních pohybech (protahování), svalová radost v případě, že pohyb odpovídá práceschopnosti a vyladění CNS. Za jejich příčiny se považuje oxygenace CNS, prokysličení mozku díky lepšímu prokrvení, vzestup vylučování norepinefrinu zlepšující náladu, vylučování endogenních opiátů (endorfinů), prohrátí organismu „pyrogen efekt“, vertiginální efekt některých pohybů (kolébání, houpání, lety aj.);
- ✓ psychologické zdroje radosti jsou spatřovány v nárůstu sebehodnocení a sebedůvěry, hrdosti po výkonu, zlepšenému pocitu kompetence (self-efficacy), zlepšenému profilu nálad, tzv. „ledovcový efekt POMS“. Tato aplikace je ve světě nejběžnější rozšířená metoda měření nálad (napětí, deprese, zlost, aktivita, únava, zmatenost);
- ✓ sociální zdroje radosti jsou sociální opora, odezva, uznání, prestiž, boj, soupeření, infekce radostných emocí v sociální skupině, rituální momenty, sportovní humor, posportovní sociální aktivity, triumf při vítězství;
- ✓ enviromentální zdroje radosti jsou navozeny především přírodním prostředím mnoha sportů, které člověk chápe jako očistné a povznášející. Sportovní situace asociované s přírodními okolnostmi (slunce, voda, les, moře, vlny, proud, vítr, sníh, led, hory, písek, vzduch apod.) způsobují elaci nálady a prvky radosti.

Pohybová aktivita

Sportovní pohybová aktivita jsou strukturované, druhově specifické motorické činnosti vykonávané podle pravidel, spojené s účastí v organizovaných soutěžích a se snahou dosahovat nejlepších výsledků ve specifické sportovní disciplíně. Jsou popsatelné různými jednotkami, například času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. Vyžadují adekvátní prostor a vhodné pomůcky.

„Pohybová aktivita je druhem pohybu člověka, které jsou 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, 2011, s. 16)

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) zmiňují, že mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo, že pohybová aktivita hraje významnou úlohu při ontogenezi člověka, je významným prostředkem v boji proti neinfekčním onemocněním (ICHCV, ICHS, CMP, hypertenze, porucha tukového metabolismu, DM 2. typu, obezita, a další) a určujícím faktorem zdraví člověka.

Hendl a Dobrý (2001) tvrdí, že pohybová aktivita je druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizovaný 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.

Vondruška a Barták (1999) rozlišují pět základních druhů cvičení:

- ✓ izometrické cvičení – dochází ke stahu svalů, nemá vliv na kardiovaskulární systém
- ✓ izotonické cvičení – posílení svalové síly, růst svalové hmoty
- ✓ izokinetické cvičení – zdokonalené izotonické cvičení, hodně používané ve FIT CENTRECH

- ✓ aerobní cvičení – například vytrvalostní disciplíny, zátěžové svalové skupiny mají dostatek přísunu kyslíku z dýchacího a srdečně cévního systému
- ✓ anaerobní cvičení – typickým příkladem je sprint, využívá se energie vznikající za relativní nedostatek kyslíku

Co se týče doporučované pohybové aktivity, nejideálnějším stavem je cca 60 minut denně, v tomto směru lze kombinovat různé činnosti například chůze, běh, chůze po schodech, je možné kombinovat délku i intenzitu pohybu, v případě, že tomu tak není, je potřeba věnovat pohybové aktivitě alespoň 2–3 týdně 30 minut při velké intenzitě, příkladem může být jízda na kole, běh, plavání nebo jiné aktivity spojené s kardiovaskulárním systémem.

Na základě výzkumu Sigmunda, Sigmundové a Šnoblové (2010) jsem zpracovala poznatky, které jsou zahrnuty v následujících bodech, které uvádí doporučení terénní pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku.

- Pohybová aktivita by měla dosahovat střední intenzity, a to po dobu alespoň 90 minut. Rozložení pohybové aktivity je ideální po 10 minutách.
- Během týdne by měl počet kroků u dívek dosahovat alespoň 12 000 kroků a u chlapců 14 000 kroků.
- Důležitá je podpora pohybové aktivity u dětí i během přepravy do školy a ze školy. Volit pohybově aktivní formy jako cyklistika nebo chůze.
- Je třeba se snažit se o všestranný pohybový rozvoj.
- Důležité je upřednostňovat před silovými pohybovými aktivitami spíše rychlostně – obratnostní.
- Podstatné je zvýšit počet dětí, které se zapojují do tělesné výchovy.
- Důležité je osvojení všech pohybových aktivit, tedy i bruslení, lyžování, plavání, šplhání a základní gymnastické prvky.
- Podstatné je upozornit žáky, že nepřetržité sledování televize či monitoru by nemělo přesáhnout 90 minut denně.

V následující tabulce je ukázána doporučená pohybová aktivita dle WHO (2006):

VĚK	
3–6 let	7–18 let
<p>Je potřeba minimálně šedesátiminutová neorganizovaná středně intenzivní aktivita každý den, a to buď naráz, nebo v desetiminutových intervalech.</p> <p>Doporučují se aktivity, které jsou zábavné, zajímavé a bezpečné.</p> <p>Důležitá je různorodost aktivit.</p>	<p>Doporučuje se minimálně šedesátiminutová středně intenzivní aktivita každý den naráz, nebo v desetiminutových intervalech.</p> <p>Podstatné je zařadit pohybové aktivity, které zvyšují fyzickou odolnost, zlepšují svalovou sílu a zdraví kostí.</p> <p>Žáci mladší deseti let by měli střídat různorodé aktivity.</p> <p>Aktivity musí být zábavné, bezpečné.</p>

Dle Dohnala (2009) se pohybová aktivita rozděluje na tři druhy:

- 1) Běžná pohybová aktivita, do které řadíme například chůzi po schodech, běžný úklid v domácnosti a další aktivity spojené s běžným fungováním.
- 2) Dovednostní pohybové aktivity, které jsou cílené, účelové a nějakým způsobem strukturované. Většinou jsou také časově vymezené, na rozdíl od běžných pohybových aktivit. Spočívají v návštěvě zařízení či organizací nabízejících možnost realizace individuálního pohybového programu. Rovněž tento přístup může zahrnovat odborně předepsaného individuálního cvičebního programu v domácím či venkovním prostředí. Jsou to aerobní cyklické aktivity s řízenou intenzitou zatížení (posilovací cvičení s pomůckami, běh, cyklistika, nordic walking aj.) Výhodou tohoto přístupu je především bezpečnost a efektivnost pohybové aktivity.

3) Koncept „Aktive living“ je moderní přístup zaměřený na využití maximálního množství příležitostí k realizaci pohybové aktivity, které se vyskytují v průběhu běžného dne. Tento přístup PA byl poprvé formalizován kolem roku 1990 v Kanadě. Je to způsob života, při kterém jedinec udělá z užitečné, příjemné a uspokojující pohybové aktivity integrální část jeho každodenního života – tedy při transportu využívat maximální chůzi, používat schody místo výtahu, parkovat na nejvzdálenějším místě od nákupních center a podobně.

Doporučení k realizaci terénní pohybové aktivity pro podporu zdraví vychází ze čtyř základních principů dle Oja, Bulla, Fogelholma, a Martina (2010):

1. Zdravotní přínosy z provádění pohybových aktivit značně převažují nad jejich zdravotními riziky.
2. Provádění jakékoliv pohybové aktivity je přínosnější než neprovádění žádné PA.
3. Pro většinu zdravotních dopadů platí, že pozitivní efekt PA roste s množstvím PA rostoucím skrze vyšší intenzitu, větší frekvenci a další trvání PA.
4. Zdravotní přínosy z PA jsou do značné míry nezávislé na věku, pohlaví, rasové a národnostní příslušnosti jedinců.

Životní styl

Dle Flemra (2009) se životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin. Ovlivňuje tělesné, mentální a sociální chování a jednání člověka. Formuje osobnostní rozvoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněn jak vnitřními podmínkami (věk, zdraví, pohlaví aj.), tak i podmínkami vnějšími, které reflektují kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci. Čeledová a Čevela (2010) tvrdí, že životní styl je dán zdravím jedince, a že je velice důležité vyhýbat se nežádoucím vlivům, které nám mohou nějakým způsobem ublížit. Tím je míněno například kouření, konzumace alkoholu. A naopak podporování některých věcí, jako aktivně sportovat, konzumovat víc ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva.

Machová (2009) také uvádí, že životní styl je forma lidského chování v různých situacích a je na jedinci, zda zvolí jako alternativu faktory nepoškozující zdraví, nebo naopak. Životní styl je tedy dobrovolné chování v různých životních situacích.

Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá přiměřená pravidelná pohybová aktivita.

Základní předpoklady pro pravidelnou realizaci pohybových aktivit dle Bunce (2007) jsou:

- ✓ aktuální zdravotní stav
- ✓ předchozí pohybová zkušenost
- ✓ podmínky – prostory, kde je možné pohybové aktivity realizovat
- ✓ nabídka vhodných a známých pohybových aktivit

Jak tvrdí Bunc (2008), je pro formování aktivního životního stylu důležitá úloha školy, jelikož děti tráví mnoho času ve škole a jsou méně v kontaktu s rodiči. Je třeba vytvářet takové podmínky, aby škola s rodiči spolupracovala. Škola by měla poskytnout potřebné informace pro cílenou intervenci o aktivním životním stylu. Školy by se měly stát informačními a poradními centry pro žáky i rodiče. Je důležité, aby byli rodiče více informováni, změnily se role učitelů a vyučující předměty, které mohou nastavit správný životní styl. Je nutné využít všech forem pohybového zatížení.

Miklánková (2013) uvádí, že výchova k aktivnímu životnímu stylu dětí na základní škole je v současné době často diskutovaným tématem. Státní orgány se snaží hledat možnosti prevence. Jsou dána doporučení od národních a nadnárodních organizací směřující ke zkvalitnění vzdělávání budoucích učitelů, kteří vyučují tělesnou výchovu. Člověk a zdraví je vzdělávací oblast, která je na základních školách zařazená do výuky. Česká školská inspekce (2009/2010) zjišťovala v této oblasti nedostatky. Výchova ke zdraví se zřetelně profiluje jen ve 28,8 % základních škol. Počet škol s rozšířenou výukou tělesné výchovy poklesla o cca 14 % oproti roku 2009. Snížila se úroveň vybavenosti a bezpečnosti prostředí. Byl nalezen nesoulad v učebním plánu mezi školním vzdělávacím programem (ŠVP) a rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (RVP ZV), který byl konstatován u 40,1 % škol a nesoulad v učebních osnovách mezi ŠVP a RVP ZV u 44,7 % škol. Závažný nesoulad byl nalezen i v ochraně zdraví žáků po dobu vyučování s předpisy o bezpečnosti tělocvičen na 22 % škol.

1.1.3 Význam pohybové aktivity

Je všeobecně známé, že pohybová aktivita pomáhá k dobrému psychickému a fyzickému stavu člověka. V dalším textu jsou popsány biologické změny, které souvisí s pohybovou aktivitou, která je provozována pravidelně (Skinner, 2001):

- Kostní tkáň:

Pravidelná pohybová aktivita pomáhá k obnově kostní tkáně a snižuje její redukci. Pravidelný pohyb pomáhá k prevenci např. proti osteoporóze. U dětí má prokazatelný vliv na množství a hustotu kostní hmoty a pokud je pravidelnost zachována, přináší s sebou výhody při úbytku kostní hmoty ve stáří.

- Metabolismus a trávicí systém:

Při pravidelné pohybové aktivitě dochází k podpoře procesu trávení, k podpoře střevní peristaltiky apod., pohybově aktivní jedinci mají také efektivnější glukózový metabolismus.

- Kardiovaskulární systém:

Všeobecně se při pravidelné aktivitě zlepšuje činnost srdce. U mladších jedinců se po zátěži zvyšuje minutový objem srdeční a také systolický objem.

- Tělesné složení a svalová tkáň:

Pravidelná pohybová aktivita způsobuje pokles tělesného tuku, pomáhá udržovat energetickou bilanci. Zvyšuje se množství svalové hmoty, zlepšuje se nervosvalová koordinace. Zlepšuje se mechanická účinnost práce.

- Dýchací systém:

Při pohybové aktivitě dochází k ekonomizaci dýchání. Zvyšuje se využití kyslíku v tkáních.

- Psychický stav:

Jak bylo již zmíněno, pravidelný pohyb má vliv nejen na fyzický stav, ale také na stav psychický. Díky pravidelné pohybové aktivitě se snižuje stres, zvyšuje se

sebevědomí, pozitivně ovlivňuje životní styl, návyky a stravování. Snižuje výskyt deprese, úzkosti. Má celkový vliv na emocionální naladění člověka.

- Neuroendokrinní systém:

Zlepšuje se aktivita autonomní nervové soustavy.

1.1.4 Pohybová aktivita na ZŠ

Pohybová aktivita na základních školách je spojována s tělesnou výchovou. Nedílnou součástí je samozřejmě vzor pedagoga, který musí vést děti ke správnému životnímu stylu, jehož nedílnou součástí je právě již zmíněná pohybová aktivita.

Dle Kubátové (2009) žáci ze základních škol nemají chuť k pohybovým aktivitám. Děti nemají dobrou fyzickou kondici. Uvádí také, že jedním z důvodů je, že je dítě omezeno sezením v lavici ve škole a také, že se stále zdokonaluje technika, tím pádem děti nemusí vynaložit tolik námahy a pohybu jako dřív. Existují výtahy, pohyblivé schody, dálkové ovládání na televizi apod.

Kubátová (2009) také zmiňuje, že z hlediska prevence chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu každého člověka, a to tak, aby se stal nezbytnou součástí jeho denního režimu.

Organizace European Heart Health Initiative (2001) doporučuje zvýšit počet vyučovacích jednotek tělesné výchovy ve školních programech, a to minimálně na tři hodiny v týdnu, ve všech státech EU. Tato organizace se snaží i zkvalitnit úroveň vzdělávání učitelů tělesné výchovy pro všechny věkové kategorie. Kvalita učitele má přímou souvislost s kvalitou školního vzdělání.

Havel, Janíková, Mužík a Mužíková (2016) ve své publikaci uvádí, že v roce 2016 proběhl výzkum, který se zabýval problémem tří vyučovacích hodin tělesné výchovy na základních školách. Tento výzkum se týkal názorů učitelů na jednotlivých školách v Brně. Podle výsledků doporučuje třetí hodinu TV většina učitelů pilotních škol. Více jednoznačněji se k zavedení třetí hodiny staví učitelé prvních tříd a učitelé malotřídních škol. Učitelé, kteří působí na větších školách si uvědomují organizační problémy s tím spojené, ale zároveň všichni souhlasí, že by se zlepšila pohybová gramotnost žáků, a že by to přispělo k více aktivnímu pohybovému režimu dětí.

Výzkum, který byl proveden v roce 2009, přináší aktuální poznatky o pohybové aktivitě dětí při pobytu ve škole a je možné odvodit tato doporučení pro pedagogickou praxi (Řehulka, 2011):

- ✓ všem žákům je třeba poskytnout nejméně jednou denně pohybově rekreační přestávku trvající alespoň 15 minut;
- ✓ ve větší míře je třeba zařazovat do výuky tělovýchovné chvílky s kompenzačním nebo relaxačním cvičením (viz např. Hnízdilová, 2006);
- ✓ v daleko větší míře lze doporučit aplikaci výukové metody „učení v pohybu“ (viz např. Jonášová, Michálková, Mužík, 2006, Jonášová, 2009);
- ✓ v rámci možnosti je doporučeno zařazovat zejména nejnižších ročníků ZŠ cvičení před výukou (např. protahovací cvičení Pozdrav slunci);
- ✓ v pedagogické praxi i v přípravě učitelů je třeba zdůraznit výchovně vzdělávací povinnost učitelů 1. stupně ZŠ: v rámci tělesné výchovy projevat zájem a vést děti k pohybové aktivitě ve škole i mimo školu.

1.2 Tělesná výchova

Dle Vilímové (2009) je tělesná výchova cílevědomou vzdělávací a výchovnou činností působící na pohybový a tělesný vývoj člověka. Upevňuje jeho zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a poskytuje mu teoretický základ pro další utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.

Školní tělesná výchova

Fialová (2010) zmiňuje, že školní tělesná výchova by mohla být považována za nejrozsáhlejší organizovanou formu pohybové aktivity. Je to předmět, jehož cílem je díky pedagogickému působení rozvíjet a stimulovat žáka k pohybovým aktivitám.

1.2.1 Historie školní tělesné výchovy

Nováček (2001) uvádí, že snaha o všestranný rozvoj mládeže se objevil již v 17. století, a to díky Janu Ámosi Komenskému. Do praxi se však tělesná výchova dostala až po zavedení povinné školní docházky roce 1774. V souvislosti s reformami se usilovalo o zavedení tělesné výchovy do učebního procesu. Mezi propagátory byly například K.

Amerling, J. E. Purkyně a další, ovšem nový školský zákon z roku 1805 tělocvik opět neschvaloval.

Dle tvrzení Vilímové (2009) osnovy, které byly prvně využity u nás, vycházely ze Spiessova systému, který soustředil na prostná, pořadová a nářad'ová cvičení. Cíle tělesné výchovy byly zaměřeny na rozvoj obratnosti, síly, jistoty, sebedůvěry a odvahy. Rozsah hodin byl určen na dvě hodiny týdně, výchova byla pro žáky nezáživná a značně formální

Vilímová (2009) také uvádí, že obsah tělesné výchovy byl postupně ovlivňován severským tělocvikem, tělocvikem rytmickým, rozmachem různých tělovýchovných hnutí (Sokol, Orel) a rozšířením mezinárodních sportů (Olympijské hry apod.). Rozsah povinné tělesné výchovy zůstal na dvou vyučovacích hodinách týdně.

Vilímová (2009) zmiňuje, že po vzniku samotného ČSR v roce 1918 byla tělesná výchova ovlivněna tradicemi sokolského spolkového tělocviku. Základ kurikula byl doplněn o sporty v přírodě a sezónní cvičení.

Ve třicátých letech 20. století byly pro tělesnou výchovu stále špatné podmínky. Pouze velmi málo škol cca 11 % mělo svojí vlastní tělocvičnu (Kössl, 2004).

V roce 1952 byla založena první vysoká škola tělovýchovná. Tato škola nesla název Institut tělesné výchovy a sportu v Praze. Vznikaly také katedry tělesné výchovy a byl založen první časopis s vědeckým obsahem (Hurichová a Vilímová, 1997).

Nováček (2001) uvádí, že v roce 1976 bylo učivo poskládáno do dvou celků, a to 1. – 2. ročník a 3. – 4. ročník.

Po roce 1989 docházelo k liberalizaci a k větší otevřenosti kurikula.

1.2.2 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu

Dle RVP (2016) patří mezi očekávané výstupy z prvního období spojení každodenní pohybové činnosti se zdravím, dále také zvládat jednoduché pohybové činnosti jednotlivce či ve skupině, žák by měl spolupracovat při jednoduchých týmových činnostech a soutěžích, uplatňuje základní hygienické návyky a bezpečnostní pokyny v rámci pohybových aktivit, reaguje na základní pokyny a povely k organizaci činnosti, Mezi očekávané výstupy druhého období řadíme schopnost žáka podílet se na realizaci

pohybového režimu, kde uplatňuje cvičení zaměřené na kondici, projevuje samostatnost a vůli pro zlepšení své zdatnosti, dále také zařazuje korektivní cvičení a to především v souvislosti s jednostrannou zátěží či vlastním svalovým oslabením. Dále by měl žák zvládat pohybové dovednosti v souladu s jeho individuálními předpoklady a vytvářet varianty osvojených her, žák by měl být schopný uplatňovat pravidla hygieny a bezpečnosti a reagovat adekvátně v situaci úrazu spolužáka, měl by mít schopnost zhodnotit kvalitu činnosti a reagovat na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti, žák by měl dodržovat pravidla her a adekvátně reagovat na zjevné přestupky, respektovat při hrách opačné pohlaví. Žák by měl být schopen cvičit podle jednoduchého nákresu a popisu cvičení, zvládat základní tělocvičné názvosloví. Mezi jeho další schopnosti by měla patřit schopnost organizace nenáročné pohybové hry a soutěže, dokázat změřit pohybové výkony a porovnávat je s předchozími výsledky, orientovat se ve zdrojích pro dostatečnou informovanost ohledně pohybových aktivit, sportovních akcích i akcích v místě bydliště.

1.3 Zdraví

Pod pojmem zdraví si můžeme představit hned několik věcí. David Seedhouse (1995) ukazoval na čtyřech příkladech to, co si lidé představují pod pojmem zdraví, vzhledem k jejich zaměření. Lékař si například pod tímto pojmem představí nepřítomnost nějaké choroby či nemoci. Jde zde tedy převážně o zdraví fyzické. Humanista si představí člověka, který se dokáže vyrovnávat s těžkými životními úkoly, které ho potkají během života. Idealista si představí člověka, kterému je dobře po všech stránkách, a to po tělesné, duševní, duchovní a sociální. Sociolog si tak představí někoho, kdo dokáže dobře fungovat ve všech sociálních rolích.

Za zřejmě neznámější definici zdraví bychom mohli považovat tu, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization). Tato definice v originálu říká:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“ (WHO, 1946)

Výše uvedený odstavec lze tedy přeložit tak, že zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Dále uvádí, že se nejedná jen nepřítomnost nemoci a neduživosti. Definice, kterou publikovala WHO se ještě během

let několikrát změnila, nejnovější je z roku 2003, kdy je zdraví definováno jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.“ (WHO, 2003) Je tedy zřejmě, že obsah zůstává stále stejný, a že podle této organizace jsou nejdůležitější tři složky pro celkové zdraví – tělesná složka, duševní a sociální. Křivohlavý (2003) dále poukazuje na fakt, že ve vztahu ke zdraví můžeme uvažovat o zdraví rodiny, zdravém životním prostředí, zdravém státě atd., jelikož se všechny tyto komponenty vzájemně prolínají a jsou nedílnou součástí našeho života.

V současné době je dle Křivohlavého (2003) zdraví chápáno jako propojení čtyř důležitých oblastí, které jsou vzájemně propojené. V první řadě je to tělesné zdraví, což je nejdůležitější základ pro náš život. Mezi faktory tělesného zdraví řadíme stravu a tělesnou hygienu. V druhé řadě je to duševní zdraví, kterého můžeme docílit především vyhýbáním se stresu a napětí. Nezapomínejme, že nedostatek pohybové aktivity může stres vyvolávat, a naopak pravidelné sportování nás může stresu zbavit, alespoň v určité míře. Sociálním zdravím, které je další oblastí celkového zdraví, rozumíme schopnost být šťastným a dělat šťastné i své okolí. Posledním okruhem je duchovní zdraví, které můžeme chápat jako umění svobodně myslet, žít bez předsudků a komplexů. Dle Slepíčkové (2005) jsou ve zdraví integrovány složky psychické, sociální a fyzické, které jsou vzájemně propojené, ovlivňují se a mají vliv na celkové zdraví. Zdraví je proces celoživotní, ne jednorázový. Během tohoto procesu je člověk ovlivněn různými sociálními skupinami. Faktory působící na zdraví jsou i kulturní podmínky, životní podmínky a také stav životního prostředí.

Pohybová aktivita jako prevence proti dětské obezitě

Pastucha a kolektiv (2011) vysvětlují, že pojem obezita je odvozen z latinského slova *obesus*, což v překladu znamená tučný, dobře živěný. Obezita neznamena, že má jedinec nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. V dětském věku dochází k plynulým přírůstkům hmotnosti, je to ale také rozvojem kostry a svalové hmoty. Podíly se liší v jednotlivých věkových obdobích a také podle pohlaví.

Hainerová (2009) zdůrazňuje, že obezita je metabolická porucha, která je charakterizována množstvím tělesného tuku. Je to důsledek interakce mezi genetickými dispozicemi a faktory zevního prostředí.

S dětskou obezitou se v této době setkáváme poměrně často. Znamý obezitolog Zlatko Marinov (rozhovor, 10. 12. 2017) z Dětské obezitologické ambulance FN Motol poukazuje na fakt, že děti se v této době nacházejí v tzv. toxickém obezitogenním prostředí. Tento pojem znamená, že dítě v této době nemá šanci z obezity vyrůst. Je to dáno prostředím, ve kterém se pohybuje, jídelníčkem a převážně nedostatkem pohybu. V této době hodně dětí jezdí do práce autem s rodičem, po škole jede opět autem s rodičem (pokud tedy nejde pěšky, což stále není dostačující), poté si sedne na počítač, dá si k tomu nějaké nezdravé jídlo. Hainerová (2009) uvádí, že prevence obezity by měla být řešena na úrovni rodiny, školy, zdravotních systémů, potravinářského průmyslu, dopravních systémů, regionů, parlamentu a vlády, neziskových organizací. Jedná se tedy o celospolečenský problém. Prevence má být tedy zaměřena na celou společnost.

Dle Fialové (2010) lze podmínky ovlivňující postoj dětí k pohybovým aktivitám rozdělit podle různých kritérií. Co se týče školní tělesné výchovy, jedná se o podmínky personální, materiální, právní, sociální, institucionální.

Faktory prostředí, které zásadně mění dosavadní způsob života člověka jako biologického druhu popisuje Marinov (2012, s. 24):

- ✓ termoneutrální prostředí ve kterém žijeme významně zasahuje do termohomeostázy organismu. Soudobé izolační, oděvní a stavební technologie vytvářejí optimální tepelnou pohodu, která vyřazuje energetickou náročnost termohomeostázy organismu;
- ✓ umělé osvětlení a zkracování délky spánku v průměru o 1,5-2 hodiny je nepřímo úměrně následována nárůstem BMI. Nejnižší BMI se váže se sedmi – devíti hodinovým nepřerušovaným spánkem;
- ✓ eliminace půstu ze stravovacích návyků. Půst plní nenahraditelnou funkci otužování metabolismu a detoxikační očisty organismu. Obecné stravovací návyky ztratily pružnost, proměnlivost a pestrost. Snížení energetického příjmu vede k signifikantnímu prodloužení střední délky života a snížení výskytu karcinomů;
- ✓ vyřazení chůze jako hlavního zdroje pohybu. Rozvoj techniky vyřadil chůzi a běh jako hlavní zdroj transportu. Děti si pozitivní emoce místo aktivního pohybu zajišťují prostřednictvím počítačových her. Více než tři hodiny denně u počítače prosedí přes 20% českých dětí, 2-3 hodiny čtvrtina a přibližně hodinu celá třetina.

Televize se běžně stala součástí „jídelníčku“ rodiny místo rozhovoru. Jen dálkové ovladače a mobilní telefony ušetří za rok 25 h chůze, což představuje ekvivalent 0,4-0,8 kg tukové tkáně;

- ✓ bezpečnostní faktor volné hry a venkovního pobytu dětí je obrovským problémem. Rodiče se obávají o bezpečnost dětí a uzavírají je do uzavřených prostředí s omezenou možností volného pohybu;
- ✓ industriální velkovýroba potravin a potravinářská technologie. Soudobé technologie vedou vedle navýšení glykemického indexu potravin i k navýšení takzvaných skrytých tuků a dalších průmyslových dochucovadel, které vylepšují senzorickou kvalitu potravin.

Program, který představuje novou iniciativu Světové zdravotnické organizace (WHO) je Škola zdravé výživy. Díky systematické a kvalitní výuce ve školách a úzké spolupráce s rodinou lze dosáhnout dlouhodobě zakotvených návyků zdravého aktivního životního stylu. Hlavní cíl programu zahrnuje spolupráci na komunitní úrovni a v jednotlivých regionech se snahou vytvořit zázemí pro všechny aktivity podporující zdravý životní styl s důrazem na výživu a dostatečný pohyb dětí. V ČR je známá iniciativa pod názvem Škola podporující zdraví nebo Zdravá škola.

Je třeba ovlivnit sociální politiku, způsob reklamy potravinářského průmyslu a finančně podporovat nejrůznější programy podpory zdraví, pokud chceme více účinných metod ve zkvalitnění výchovy ke zdravému životnímu stylu a pohybové aktivitě (Miklánková, 2013).

Zdravý životní styl a výživové návyky se rozvíjejí již od útlého dětství, ale pouze celá rodina může měnit postoje a způsob životního stylu, kterým se dá předejít vývoji nevhodných stravovacích zvyklostí a celkově nesprávnému vztahu k jídlu.

1.4 Mladší školní věk

Vágnerová (2005) uvádí, že období mladšího školního roku je ohraničen začátkem školní docházky a končí začátkem puberty, nebo přestupem na 2. stupeň ZŠ. Jedná se o relativně dlouhé období, ve kterém dochází k biologickým i psychosociálním změnám. Dle Vágnerové (2005) lze rozdělit školní věk na tři fáze, a to na raný školní věk, který probíhá od 6 do 9 let, dále střední školní věk od 9 do 11 let a poslední fází je starší školní věk od 11 do 15 let.

„Mladší školní věk je období ve srovnání s tím, co předcházelo i co bude následovat, poměrně klidné, nebouřlivé a šťastné“ (Říčan, 2004, str. 145).

Psychický vývoj dítěte mladšího školního věku

Perič (2004) konstatuje, že vývoj mozku je ukončen již před tímto obdobím, avšak stále dozrávají nervové struktury v mozkové kůře. Pohyblivost nervových systémů vytváří podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Rozvíjí se paměť a představivost. V tomto věku dítě nevnímá souvislosti, spíše jednotlivosti, vůle je slabě vyvinuta, žák není schopný vnímat dlouhodobý cíl. Vlastnosti ještě nejsou zakotveny, dítě je impulzivní, častý je přechod ze smutku ke štěstí a naopak.

Čačka (2009) zmiňuje, že paměť se stává trvalejší, ačkoliv není moc logická. Nezbytná je mechanická paměť, díky které se dítě naučí např. násobilkou. Další takovou důležitou složkou je představivost.

Dle Vágnerové (2005) není dítě schopno adekvátního sebehodnocení, nedokáže odhadnout míru svých schopností a ocenit výsledek. Často dochází ke špatnému odhadu obtížnosti výkonu a může docházet k neefektivitě práce. Kapacita paměti se s postupem času zvyšuje.

Sociální vývoj dítěte mladšího školního věku

Perič (2004) uvádí, že dítě se nástupem do školy postupně socializuje, začleňuje se do kolektivu a přizpůsobuje se daným pravidlům a zákonitostem, buduje si své místo ve skupině, vytváří si meziosobní vztahy, vytváří si první kamarádské vztahy a kulturní návyky, přebírá odpovědnost za svoje činy.

Tělesný a pohybový vývoj dítěte mladšího školního věku

Matějček a Pokorná (1998) uvádí, že tělesný vývoj u dětí školního věku posuzujeme dle měření, zjišťujeme hmotnost a výšku, zda hodnota odpovídá věku a zda je roční přírůstek přiměřený. V 6 letech měří jak chlapci, tak děvčata průměrně 117 cm a váží asi 21,5 kg. V další letech poté vyrůstají za rok o 6 cm a na váze přibývají přibližně 3 kg. Mezi 8. a 10. rokem vyrostou přibližně 5 cm každým rokem. Váha přibývá stejně jako mezi 6. a 8. rokem. V deseti letech chlapci měří 140 cm, váhu mají v průměru na 33,5 kilogramech, děvčata 139,5 cm a 33 kg. Žádné značné rozdíly tam tedy nenajdeme, začínají totiž až

později v souvislosti se sexuálním dozráváním. Dle Štilce (1989) se pohybový vývoj vyznačuje spontánní pohybovou aktivitou. Je nutné pohybové aktivity upevňovat, jelikož neopakování může vést k zapomenutí dané dovednosti.

Perič (2004) zmiňuje, že období mezi 8. – 10. rokem a 10. – 12. rokem jsou etapy, které jsou charakteristické dobrou kvalitou pohybů. Problémy, které mají žáci na počátku mladšího školní věku vzhledem ke koordinaci složitějších pohybů, postupně mizí. Dle Křištofiče (2007) mají běžné činnosti také význam, ale nedají se nahradit pravidelnou pohybovou aktivitou.

1.5 Volný čas

Volný čas je důležitým faktorem pro uskutečňování různých pohybových aktivit. Jelikož pohybové aktivity lze mít ve škole pouze omezeně, je potřeba se věnovat pohybu i mimo školu. Otázka je, co si pod tímto pojmem představujeme. „*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnujeme vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.*“ (Slepičková, 2005, str. 14)

Pro každého znamená volný čas něco jiného. Pro někoho to je čas strávený s blízkými, pro jiného zase čtení knížky, nebo vybití veškeré energie při sportu. Podstatné je najít si vždy nějaký čas a věnovat se činnostem, které jsou pro nás prospěšné z mnoha důvodů, jako například vyhnutí se stresu.

Dle Hofbauera (2004) lze volný čas rozdělit v následujících složkách:

- ✓ Zábavná složka, která zahrnuje tzv. aktivní odpočinek. Řadíme sem také společenskou a kulturní složku, ač už se na ní podílíme pasivně či aktivně. Patří sem také pohybová aktivita, kterou vyplňujeme volný čas.
- ✓ Odpočinková neboli relaxační složka, do které řadíme všechn odpočinek, kromě toho, který není nezbytný k dalším pohybovým aktivitám. Čas strávený spánkem se sem také nezařazuje.
- ✓ Preventivní složka, kterou chápeme jako prevenci nezdravého životního stylu, úrazů či workoholismu.

- a) Vzdělávací či sebevzdělávací složka, která obsahuje činnosti, ve které jedinec rozšiřuje svůj obzor a obohacuje své dosavadní znalosti, aniž by ho někdo nutil.

Jůva (2016) zmiňuje, že volný čas se dá vnímat více způsoby. A to pozitivním, ale i negativním. Negativním způsobem díky tomu, že to je čas, který máme spojený s dobou, která následuje po práci či po škole. Naopak pozitivním stylem lze vnímat volný čas jako dobu, kdy můžeme dělat něco, co nás naplňuje a baví.

Dle Průchy a kol. (2003) je volný čas doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času tráveného prací, povinnostmi s rodinou a fyzickými potřebami, jako je spánek.

Organizovaná pohybová aktivita

Sigmund a Sigmundová (2011) tvrdí, že mezi organizované pohybové aktivity řadíme takové, které jsou pod vedením nějakého trenéra, nebo jiného odborníka, nebo které zajišťují různé kluby, kroužky, či organizace.

Pávková a kol. (2008) řadí mezi instituce zabývající se organizací těchto aktivit školní kluby, školní družiny, školní kroužky a střediska pro volný čas dětí a mládeže.

Neorganizovaná pohybová aktivita

Fikarová (2012) uvádí, že mezi neorganizovanou pohybovou aktivitu řadíme převážně tzv. spontánní pohybovou aktivitu. Ta vychází ze samotných potřeb jedinců. Řadíme sem zde například jízdu na kole, běh, hry s kamarády. Během školní docházky hraje také podstatnou roli způsob dopravy dětí do školy. Je tedy zřejmé, že pokud rodiče děti do školy vozí autem, ochuzují je o spontánní neorganizovanou pohybovou aktivitu. Řadíme sem také činnosti, jako je úklid pokoje, pomoc s domácností, hygiena či příprava jídla.

Aktuální požadavky člověka a jeho hlavních potřeb v oblasti volného času, dovolené a zdraví, předložil H.W. Opaschowski (podle Vážanského a Smékala, 1995):

- ✓ **rekreace:** potřeba zotavení zdůrazňující zdraví, osvěžení, uspokojení sexuální potřeby, zbavení se zátěží všedního dne a psychické uvolnění, osvobození se od chybných a přemrštěných požadavků, zabezpečení dostatečného odpočinku a spánku, upevňování zdravotního stavu;
- ✓ **kompensace:** potřeba rozptýlení a potěšení, odstranění námahy, vědomé zřeknutí se pravidel, uvolnění se od splnění sledovaných cílů, podpora přání po

přirozenosti, bezstarostnosti, vědomé užívání života;

- ✓ **edukace:** potřeba poznání, úsilí po poznání a užívání nového, dalšího vzdělávání, touha po zážitcích, rozvoj potřeba zachování a potvrzení sebe sama, umění burcovat silné „já“ a změnu osobnosti, kooperativní život;
- ✓ **kontemplace:** potřeba klidu, rozjímání a sebevědomí, hledání, porozumění sobě samému, získání odstupů od vlastní osoby, snaha distancování se, osvobození se od stresu a nervového vypětí, získání pocitu vlastní individuality a nalezení identity;
- ✓ **komunikace:** potřeba sdělení, kontaktu a družnosti, vyhledávání rozmanitých sociálních vztahů, intenzifikace zážitků společně tráveným časem s ostatními, zvýšené vnímání pocitů, empatie, láska, erotika, něžnost;
- ✓ **integrace:** potřeba kolektivního vztahu, společnosti a tvoření skupin, hledání emocionální jistoty, sociálního bezpečí a stability, pocit sounáležitosti s ostatními, společné prožívání a rituály, budované tradice, vztahy v rodině, sociální učení ve skupině a se skupinou;
- ✓ **participace:** potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí, podíl a spolupůsobení na dění, spolurozhodování, připravenost ke kooperaci a solidaritě;
- ✓ **enkulturace:** potřeba produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě, potřeba kreativního rozvoje, uspokojení touhy po nezávislém růstu schopností, prosazování subjektivních myšlenek, přání po individuálním tvůrčím uplatnění, podpora schopnosti vyjádření, fantazie, rozvíjení estetického vnímání a hojnost nápadů, uplatňování produktivity hry.

1. Organizovaná pohybová aktivita mladšího školního věku probíhá ve volném čase v mnoha zařízeních a institucích:

- ✓ výchovná a vzdělávací školské zařízení (školní družiny – aktivity vykonávané ve školní družině lze specifikovat jako rekreační, zájmové, odpočinkové, sebeobslužné a činnosti, které navazují na školní výuku. Pohybové aktivity a sportovní, tělovýchovné a turistické zájmové činnosti probíhají na hřišti, venku, na zahradách i v prostorách tělocvičen ZŠ);
- ✓ instituce pro výchovu mimo vyučování (střediska pro volný čas dětí a mládeže DDM, stanice zájmových činností, zařízení pro ústavní výchovu – dětské domovy, základní umělecké školy, církve a náboženská společenství, další subjekty na komerčním základě);

✓ sdružení dětí a mládeže

Junák – organizace, jejímž hlavním cílem je pozitivně působit na oblast mravní i tělesné zdatnosti. Těchto cílů se snaží dosáhnout zejména prostřednictvím pobytu v přírodě a turistiky.

Pionýr – organizace, která nabízí celoroční aktivity pro heterogenní skupiny jak z hlediska věkové, tak i zájmové. Organizuje řadu soutěží, táborů a přehlídek, které otevírá široké veřejnosti.

Sokol – tělovýchovná organizace, ideálem je harmonický rozvoj tělesné, duševní i morální stránky osobnosti. Tradičně pořádá a organizuje Všesokolské slety;

- ✓ základní umělecké školy – preferují estetické formy cvičení jako například tanec, balet, aerobic;
- ✓ sportovní kluby a tělovýchovné jednoty – cílem je vzájemná interakce sportovců, společné výkonnostní cíle podmíněné vysokou úrovní dovedností (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

Vedle těchto zařízení funguje celá řada dobrovolných sdružení, nadací, folklorních sdružení církevních organizací a dalších forem zaměřených na práci s dětmi ve volném čase. Členství ve sportovních a sportovně technických organizacích je evidován na MŠMT.

Organizované formy volného času dětí a mládeže mají tu výhodu, že se jedná o řízený a kontrolovaný proces s předem stanovenými cíli a postupy dosažení (Slepičková, 2005).

Toto tvrzení potvrzují také výsledky výzkumu, které říkají, že účast na organizované pohybové aktivitě má příznivý podíl na celkovém objemu prováděné pohybové aktivity za týden (Lokvencová, Sigmund a kol, 2008).

2. Neorganizovaná pohybová aktivita mladšího školního věku ve volném čase

Je taková aktivita, jež není uskutečňována pod přímým pedagogickým vedením. Jedná se o spontánní pohybovou aktivitu, která reflektuje přirozené pohybové potřeby dítěte. Rozvíjí dítě po stránce motorické, psychologické, biologické i sociální. Zájmový pohyb dítě vykonává na základě svých potřeb, buď samostatně, nebo s vrstevníky. Typickými aktivitami jsou například běhání a hraní venku v parku, na zahradě a před domem, jízda na kole, in-line bruslení, chůze se psem aj.

Neorganizovanou pohybovou aktivitu zastupuje také PA, která souvisí se sebeobslužnými aktivitami a každodenními povinnostmi (úklid, pomoc v domácnosti, doprava do školy, hygienické úkony atd.). Děti, které do školy dováží rodiče autem, o tuto významnou část neorganizované pohybové aktivity přichází (Fikarová, 2012).

Prostory a prostranství, které jsou za účelem neorganizované PA zbudovány, jsou dětská hřiště s prolézačkami i sportovní a dopravní hřiště či cyklostezky, nebo volné zelené plochy. Nejvhodnější prostory a plochy k využití pohybové aktivity jsou v přírodě, v lese, v lesoparcích, v parcích, v sadech a na loukách a dalších přirozených prostředí. To může být zejména ve větších městech poměrně problematické, jelikož městské obyvatelstvo má k těmto přírodním oblastem omezený přístup.

Co se týká urbanistického řešení, ukazuje se, že jedinci sportující v organizované formě jsou ochotni za materiálním a prostorovým vybavením dojet, avšak ochota neorganizovaných sportujících lidí je omezená.

V českých podmínkách můžeme pozorovat nové trendy ve sportovní infrastruktuře dle Flemra (2009):

- ✓ multifunkčnost a multisportovní využití sportovních zařízení (O2 Arena);
- ✓ všeobecná tendence propojování pohybových a sportovních aktivit se zábavou (marketinkové balíčky orientované na rodiny s dětmi);
- ✓ využívání moderních technologií a flexibilita (technický sněžník a lyžování v nižších nadmořských výškách);
- ✓ reakce na demografický vývoj populace (parky pro seniory);
- ✓ respektování potřeb minoritních skupin populace (bezbariérové přístupy u handicapovaných spoluobčanů).

1.6 Školní zralost

Dle Pilařové a Šimka (2012, s. 3) je školní zralost často vyjadřovaná přechodem mezi předškolním a mladším školním věkem. Přičemž z biologického hlediska to vyjadřuje určitý stupeň zralosti CNS, který je podmínkou pro učení ve škole. Dokonce se i v minulosti sledovaly tělesné předpoklady pro školní docházku a zjišťovala se tzv.

filipínská míra (zda se dítě dotkne přes hlavu pravou rukou levého ušního lalůčku). V současné době je školní zralost zjišťována pomocí testovaných metod v pedagogicko–psychologických poradnách. Obecně tedy můžeme říci, že školní zralost znamená dozrání dítěte na úrovni biologické, sociální a psychické.

Pilařová a Šimek také vysvětlují, co znamená biologická, sociální a psychická zralost. Do biologické složky patří dostatečný vzrůst dítěte, jeho zdravotní stav a jeho fyzická zdatnost. Sociální zralostí míníme schopnost separace od rodiny, zvládnutí komunikace a respektování autority učitele. Psychická zralost obsahuje především motivaci k získávání nových poznatků a k objevování nového prostředí.

1.7 Alternativní školství

„Jako alternativní školy jsou z širšího pohledu všechny druhy škol, bez ohledu na zřizovatele (školy soukromé, církevní a státní), které mají jeden podstatný rys: něčím se od hlavního proudu standardních škol daného vzdělávacího systému odlišují“ (Yveta Pecháčková a Vladimír Václavík, 2014)

Dle Průchy (2004) jsou alternativní školy takové, které se odlišují svými obsahy, formami učení a vyučováním, organizací školního života a spoluprací s rodiči. Vznikly jako reakce na kritiku tradičního vzdělávání. Jsou to většinou tzv. svobodné školy, takže školy s neveřejným zřizovatelem.

Průcha (2001) uvádí 3 roviny významu alternativních škol:

1) Školsko – politická

Toto hledisko se týká rozdělení na státní a nestátní školy, přičemž alternativní školy jsou takové, které fungují souběžně s veřejnými školami, ale zároveň mimo jejich sektor.

2) Pedagogická a didaktická

Z tohoto hlediska jsou alternativní školy takové, které uplatňují nové didaktické zásady, jsou reformní, nové, netradiční, originální, používají nové metody a formy výuky.

3) Ekonomická rovina

V alternativních školách se obvykle platí školné, škola to pak využívá na specifické služby.

Pecháčková a Václavík (2014) zdůrazňují, že vedle specifických znaků mají alternativní školy i společné znaky jako změnu přístupu k osobnosti žáků, vztah učitele a žáka, uplatňování svobody a demokracie, respektování přirozenosti žáků, využívání netradičních metod a forem práce, využívání přístupného didaktického materiálu, hodnocení slovní, motivační, spolupráce s rodiči a veřejností.

1.7.1 Druhy alternativních škol

Průcha (2012) uvádí, že ve světě se vyvinulo velké množství typů alternativních škol, některé jsou jen soukromé a některé jsou ve veřejném sektoru.

Dle Průchy (2001) lze rozdělit alternativní školy na tři kategorie:

1) Klasické reformní

Do této skupiny řadíme Waldorfskou školu, Montessori školu, Feinetovskou školu, Jenskou školu, Daltonskou školu, Winnetskou soustavu.

2) Církevní školy

Jsou nestátní, alternativní školy, které mají již dlouhodobou tradici.

3) Moderní alternativní školy

V ČR je to Škola hrou, Angažované učení, Zdravá škola, Integrovaná škola, Projektové vyučování, Otevřené vyučování, Dramatická výchova.

V následujících odstavcích si krátce a stručně popíšeme některé typy alternativních škol:

Klasické reformní

a) Feinetovská škola:

Průcha (2012) uvádí, že tuto školu založil Célestin Freinet. Jeho idea byla vytvořit školní koutky, ve kterých se děti mohou věnovat přírodovědným aktivitám, dále technice, domácím pracím, uměleckému tvoření, také jazykové komunikaci.

Kasperová, Kasper (2008) zmiňují, že je v rámci vyučování kladen důraz na samostatnou práci žáka. Součástí školy jsou také školní auly, které slouží jako místnost pro setkávání žáků, zasedání parlamentu a různé školní slavnosti. Školy vydávají časopisy, díky kterým se každý žák může vyjádřit k chodu školy a vyučování.

Průcha (2012) zdůrazňuje, že v České republice se taková škola nevyskytuje. Své zastoupení má hlavně v Nizozemsku, Francii a Belgii.

b) Waldorfská škola

Lukášová, Rýdl, Spilková a Zdražil (2012) uvádí, že v tomto způsobu vzdělávání se klade důraz na celostní rozvoj osobnosti. Rozvíjí se různé složky osobnosti, smyslové vnímání, kvalita prožívání, procítění poznatků, rozvoj fantazie a další.

Dle Průchy (2012) učitelé plánují výuku společně s rodiči a žáky. Výuka probíhá v tzv. epochách, kde se žák soustředí pouze určenými předměty.

„Má-li učitel vychovávat osobnosti, sám musí hodnotnou osobností být. Zdůrazňovány jsou kreativita, vnitřní svoboda a silný pocit odpovědnosti učitele za žáky. Za samozřejmé je považováno hluboké vnitřní zaujetí pro práci se žáky spojené s potřebou systematické reflexe a profesního rozvoje v rámci kvalitního celoživotního vzdělávání učitelů.“ (Lukášová, Rýdl, Spilková a Zdražil, 2012, s. 62-63)

Počet Waldorfských škol je vcelku vysoký. V České republice je 20 mateřských škol, tříd nebo mateřských škol s waldorfským zaměřením. Dále je zde také 14 waldorfských základních škol, střední školy s waldorfským zaměřením jsou 4, 1 speciální základní a střední škola (Waldorfské školy, online).

c) Montessori škola

Průcha (2012) popisuje, že Montessori škola byla založena lékařkou a pedagožkou Marií Montessori. Hlavní myšlenkou této pedagogiky je vytvořit podmínky pro vhodný rozvoj žáka a samostatný vývoj dětí. Důležitým úkolem je vytvořit podněty pro rozvoj vnímání a chápání. K posilování spolupráce a vzájemné pomoci se žáci slučují do různých věkových smíšených skupin.

Dle Kaspera a Kasperové (2008) učitel dítě netrestá, podporuje ho v dodržování pravidel a ve správném výběru předmětu, vhodného materiálu s ohledem na věk a individuální potřeby.

Počet Montessori škol je ještě vyšší než u školy waldorfské. V České republice je to 99 předškolních zařízení, 53 základních škol a 1 osmileté gymnázium (Školy, školky a ostatní zařízení s Montessori výukou, online).

d) Daltonský plán

Základní informace a principy dle Průchy (2012):

- ✓ Daltonskou školu založila Helena Parkhurstová v roce 1919. Spolupracovala s M. Montessori. Rozšířil se postupně z USA do Anglie a do Nizozemí. U nás je připisován k tradičnímu školskému systému.
- ✓ 3 základní principy: samostatnost, spolupráce, svoboda
- ✓ Žák musí být zodpovědný, a to hlavně vzhledem k tomu, že musí na každý měsíc vypracovat pracovní program, a to na každý předmět.
- ✓ Žák si vybírá rychlost a způsob plnění úkolů.
- ✓ Důraz se klade na rozvoj sociálního a demokratického myšlení.

V České republice máme 17 základních a 9 mateřských škol (Burešová, Bajer, online).

Církevní školy

Dle Průchy (2012) jsou církevní školy nestátní a různého stupně. Mají ve světě dlouholetou tradici a dnes se vyskytují v mnoha zemích na světě. Jsou to školy, které jsou založeny na samé podstatě církve, na jejich tradicích, myšlenkách a přesvědčení, které ovlivňuje výuku předmětů. Výhodou třídy je, že obsahuje většinou menší počet dětí, proto se učitelé mohou více věnovat dětem, které mají nějaké specifické potřeby. V kurikulu se vyučování liší především přidáním předmětů jako náboženství, latina apod.

Moderní alternativní školy

Průcha (2012) říká, že zřizování těchto škol je způsobeno především iniciativou rodičů, kteří jsou stále více nespokojenější se standardním vyučováním. Typickým znakem těchto škol je tedy velké zapojení rodičů do mimoškolní výchovy, často se používají mimoškolní prostory, jsou tvořeny především skupiny dětí (nepřevažuje tedy frontální výuka), velký důraz se klade na projektovou výuku, nejdůležitější je atmosféra mezi žáky, nikoliv jejich výsledky.

Průcha (2012) také uvádí příklady moderních alternativních škol v ČR, přičemž mezi ně řadíme např. Zdravou školu, Otevřenou školu, projekt Začít spolu, Integrovanou tematickou výuku, projektové vyučování, projekt Dokážu to, kooperativní vyučování, Komunitní škola a vzdělávání, program Čtením a psaním ke kritickému myšlení.

1.7.2 Peter Petersen a pedagogika jenského plánu

Rýdl (2001) popisuje ve své publikaci, že Peter Petersen se narodil 26. července 1884 v Großenwiehe do rodiny rolníků. Již od malička byl velice uzavřený a málo kdy se někomu svěřoval. Možná to v něm vyvolal právě venkov a prostředí, ve kterém se od malička pohyboval. V letech 1890 až 1896 navštěvoval Peter Peterson místní jednotřídní školu, v níž ho ovlivnili učitelé. Nejvíce se mu však po stránce vzdělávací věnoval místní evangelický pastor, který ho zasvětil do základů latiny a připravil na tak pro gymnaziální studia ve Flensburku. V roce 1904 se vrátil zpět domů s maturitním vysvědčením. Na naléhání pastora a přímluvců z Flensburku svolil otec, aby mohl Peter studovat i dále. Od podzimu 1904 byl zapsán na univerzitě v Lipsku, která tehdy vynikala zejména v oborech duchovnědných. V roce 1921 se stal prvním ředitelem pokusné školy. S kolegy zahájil přestavbu učebních plánů. Důraz byl kladen na mateřský jazyk a umělecké předměty. V roce 1927 vystoupil Petersen na Mezinárodním kongresu pro Novou výchovu s novým typem školy, vycházející z požadavků a idejí reformně pedagogického hnutí. Koncepce byla velmi dobře přijata, a to pod názvem „jenský plán“.

Dle Rýdla (2001) patří mezi nejdůležitější znaky jenského plánu pocit jistoty a bezpečí. Připodobňuje třídu k rodině a k domovu. Je důležité nechat žáky, aby se samostatně rozvíjeli a měli možnost svobodného rozhodování a myšlení. Další důležitou věcí je rozdělení žáků ve třídách. Jsou rozdělení podle věku, a to do pěti let, od 6 do 9 let, od 9 do 12 let, od 13 do 14 let věku a od 15 až 16 let věku. Žáci jsou tedy rozdělení do tzv.

kmenových tříd, kde se systematicky využívá přítomnosti různě starých dětí a kde je výuka organizovaná, kdy organizátorem je právě učitel. Pak je v této třídě velký prostor pro otevřená témata a samostatné učení. Mladší děti se učí od starších, starší děti mají za mladší odpovědnost. Vstupují tak do různých sociálních rolí. Vzhledem ke kmenové třídě má každý žák několik let stejného učitele. Což je výhodou jak pro učitele, tak pro žáka, jelikož učitel má možnost žáka poznat, pochopit jeho individuální potřeby a získat jeho důvěru. Jako prevence proti šikaně mladších dětí staršími je již od raného věku dětem vštěpována odpovědnost za roli ve skupině. Každý prvňák dostane „patrona“, který s ním jde, dokud ho potřebuje. I tak je mu ale oporou až do konce studia a je tedy jeho důvěrníkem, může se tedy za ním kdykoliv obrátit s nějakým problémem či prosbou o radu. Uvnitř skupin kmenových dále Peterson rozlišoval tzv. stolní skupiny. V těchto skupinách vznikají různé spontánní situace, v nichž si děti navzájem pomáhají, spolupracují. V tomto útvaru především platí, že všichni dělají to samé. Musí se tedy vzájemně dohodnout na aktivitě a teprve poté ji mohou vykonávat. Obecně bychom tuto školní skupinu mohli brát jako skupinovou práci žáků, přičemž v těchto skupinách by mělo být nejlépe 2 – 3 děti a forma o 4 – 6 dětech by se měla používat čistě výjimečně. Dalším velice důležitým faktorem ke správnému fungování skupin je tzv. stejná výkonnost. Petersen tedy doporučoval rozdělit žáky do skupin přibližně stejné výkonnosti, nazýval to také výkonnostní skupina. Poslední, čtvrtou formou jenského plánu je tzv. volná výběrová skupina. Žák si z dané nabídky aktivit volí aktivitu, která ho zajímá a v které již učinil nebo zatím neučil pokroky. Do těchto výběrových kurzů bychom mohli v této době zařadit například lidové tance, fotografování, keramiku, modelování, vaření a další.

1.7.3 Srovnání tradiční školy a alternativní školy

Dle Průchy (2004) jsou tradičními školství vytýkány různé faktory, které jsou popsány v následujících bodech:

- ✓ V tradičním školství je nedostatek pozornosti na estetickou, tělovýchovnou a zdravotní výchovu.
- ✓ Podceňuje se tvůrčí schopnost.
- ✓ Objevuje se přemíra nátlaku a drilu, nepřiměřený režim školy.
- ✓ Jednostranná autoritativní výchova učitele, malá citlivost vůči dítěti.

- ✓ Izolace dětí od kultury a rodiny.
- ✓ Nedostatečné zaměření na komplexní rozvoj žáka.

Průcha (2004) také zmiňuje základní inovační záměry alternativních škol, které jsou opět popsány v bodech:

- ✓ Komplexní rozvoj osobnosti žáka.
- ✓ Zaměřit se na tvůrčí schopnosti žáka.
- ✓ Aktivizovat morální stránku člověka.
- ✓ Upřednostnit skupinovou a individuální práci žáka před formální formou vyučování.
- ✓ Prohloubit vztahy s kulturou, rodinou a dalšími aspekty týkající se života dítěte.
- ✓ Pozitivně změnit atmosféru školy, a to především vytvořit nové partnerské vztahy mezi učiteli a žáky.
- ✓ Nevytvářet členění podle věku. Propojit věkové skupiny.
- ✓ Věnovat větší pozornost estetické, tělovýchovné a zdravotní výchově.
- ✓ Vést žáka k samostatnému rozhodování.

Rýdl (1999) se pokusil popsat základní rozdíly mezi tradiční a alternativní školou. Jako první poukázal na celkovou formu výuky. V tradiční škole je výuka přesně organizovaná a má pevný rozvrh hodin. V alternativní škole rozvrh a organizace vychází ze zájmu dětí. Rozdílem je také postavení učitele. V běžné škole má učitel jasně danou funkci jako zdroj pravdy a informací, kterou předává žákům. Ve škole s alternativními prvky působí učitel spíše jako poradce. Dalším rozdílem je svoboda žáka rozhodovat se o učivu. V tradiční škole je dáno učivo, kdežto v alternativní škole se žák sám rozhoduje o tom, co se bude učit a jak bude vypadat pořadí daných úkolů. Žáci v netradiční škole se více zaměřují na poznávání nových věcí a na objevování vnitřní motivace. Rýdl (1999) také uvádí, že žáci v tradiční škole mají omezený prostor pro vzdělání. Děti v alternativní škole mají naopak více prostoru, jelikož se pohybují hodně i mimo třídu.

2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly

Praktická část mé diplomové práce se zabývá srovnáváním pohybové aktivity pomocí mechanických krokoměrů na běžné základní škole a na škole s Jenským plánem. Týká se to nejen času ve škole, ale také ve volném čase. Celý výzkum probíhal na prvním stupni obou základních škol.

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit rozdíl v míře pohybové aktivity na tradiční základní škole a na alternativní škole s prvky Jenského plánu, a to jak ve škole, tak ve volném čase.

2.2 Výzkumné otázky

- Jaký je rozdíl v míře pohybové aktivity na tradiční základní škole a alternativní škole Jenského plánu?
- Jaký je rozdíl v míře pohybové aktivity na tradiční základní škole a alternativní škole s prvky Jenského plánu vzhledem k pohlaví?
- Jaký je rozdíl v průměrných hodnotách pohybové aktivity žáků na tradiční škole a alternativní škole Jenského plánu ve volném čase?

2.3 Úkoly práce

Ke splnění cílů byly stanoveny tyto následující úkoly:

- Prostudovat odbornou literaturu ohledně všech důležitých pojmů jako je pohybová aktivita, tělesná výchova, tradiční a alternativní pedagogika, školní zralost
- Seznámit vedení školy s následujícím výzkumem, získat souhlas jak od vedení, tak od učitelů, dětí a rodičů
- Uskutečnit měření pomocí krokoměrů - zpracovat získaná data a vše vyhodnotit
- Stanovit závěry získaných dat

3 Metodika práce

3.1 Metody získávání a zpracování dat

Metody použité v této diplomové práci jsou smíšené. Jedná se o kvantitativní metodu, která je doplněna kvalitativní.

Smíšený výzkum

Dle Tashakkoriho a Teddlieho (1998) je smíšeným výzkumem míněn takový výzkum, který kombinuje kvantitativní a kvalitativní přístupy ke zkoumání v rámci jedné studie.

Vlčková (2011) zmiňuje, že v současné době probíhá rozšíření smíšeného výzkumu. A to díky těmto důvodům:

- ✓ větší množství publikací o smíšeném výzkumu
- ✓ použití ve více výzkumech
- ✓ časopis Journal of Mixed Methods Research
- ✓ konference zaměřené na smíšený výzkum (např. v Německu)
- ✓ častější zmiňování v učebnicích a skriptech

Dle Hendla (2008) je cílem smíšeného výzkumu dosáhnout co největší hloubky zkoumaného problému a tím zamezit případným chybám. Rozlišuje strukturu smíšeného výzkumu takto:

Typy dat: Kvalitativní výzkum se zabývá texty, slovy kdežto kvantitativní výzkum je založen především na standardizovaných datech.

Typy analýzy a interpretace: Kvalitativní výzkum využívá interpretativní metody, hlavní složkou kvantitativního výzkumu je statická analýza.

Cíle výzkumu: Typickým cílem kvalitativního výzkumu je popis případů a explorační, pro kvantitativní přístup je to statický popis, predikce nebo verifikace příčinných hypotéz.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum probíhal na dvou základních školách v Hradci Králové a probíhal od 3. prosince do 21. prosince 2018. Před zahájením bylo vedení seznámeno s podstatou výzkumu, to samé žáci a rodiče, od kterých jsme dostali písemné souhlas. Byla jim vysvětlena podstata výzkumu, přičemž byli informováni, že výzkum probíhá anonymně. Také bylo pořízeno video na youtube, kde byla vysvětlena nejen podstata výzkumu, ale také práce s krokoměry.

Do výzkumu se zapojilo 46 dětí, 22 chlapců a 24 dívek. Zbytek žáků se nezapojilo. Data ze 4 krokoměrů nebylo možné použít, především kvůli nepravidelnosti nošení.

Výzkumný soubor tvořili žáci ze 3. a 5. tříd ze základních škol ve věku 8 – 9 a 10 – 11 let, tedy žáci mladšího školního věku.

Podstatnou mého výzkumu bylo porovnání pohybové aktivity mezi dětmi v těchto školách ve volném čase.

3.3 Použité měřicí zařízení

K měření pohybové aktivity se v dnešní době používá několik přístrojů, ovšem ne vždy jsou přesné. Monitorovat pohybovou aktivitu lze několika způsoby. Používáme tzv. subjektivní a objektivní metody. Mezi subjektivní metody řadíme dotazníky, rozhovory a záznamové archy. Do objektivních metod patří například pedometr, akcelometr, monitoring srdeční frekvence a další.

Dagmar a Erik Sigmundovi (2011) zmiňují, že metody, které se používají při měření pohybové aktivity zásadně mění výsledky výzkumů. Příkladem takové metody, kde měření nemůže být zcela objektivní je dotazník atd. U dětí se k monitorování PA používá nejčastěji objektivní metoda, do které řadíme již zmíněné akcelometry, monitoring srdeční frekvence, kombinace obojího a také krokoměry.

Dle Kováře (2008) řadíme krokoměry mezi jednoduchá měřicí zařízení, které počítá kroky. Tento přístroj se ukazuje jako ideální pro měření pohybové aktivity. Kromě toho, že počítají kroky, také měří spálené kalorie, ačkoliv to nelze brát zcela objektivně, jelikož krokoměr nepočítá v potaz náročnost terénu. Velkou výhodou pedometru je jeho jednoduchá obsluha.

K měření byly použity krokoměry Yamax Digiwalker SW – 700. Crouter, Schneider, Karabulut, Basset (2003) uvádějí, že tento pedometr je založen na principu uloženého pružinového kyvadélka, které se pohybuje nahoru a dolů, při vertikálním pohybu. Kyvadélka má za úkol spouštět a vypínat elektrický obvod. Díky tomuto procesu probíhá počítání kroků.

3.4 Organizace výzkumu

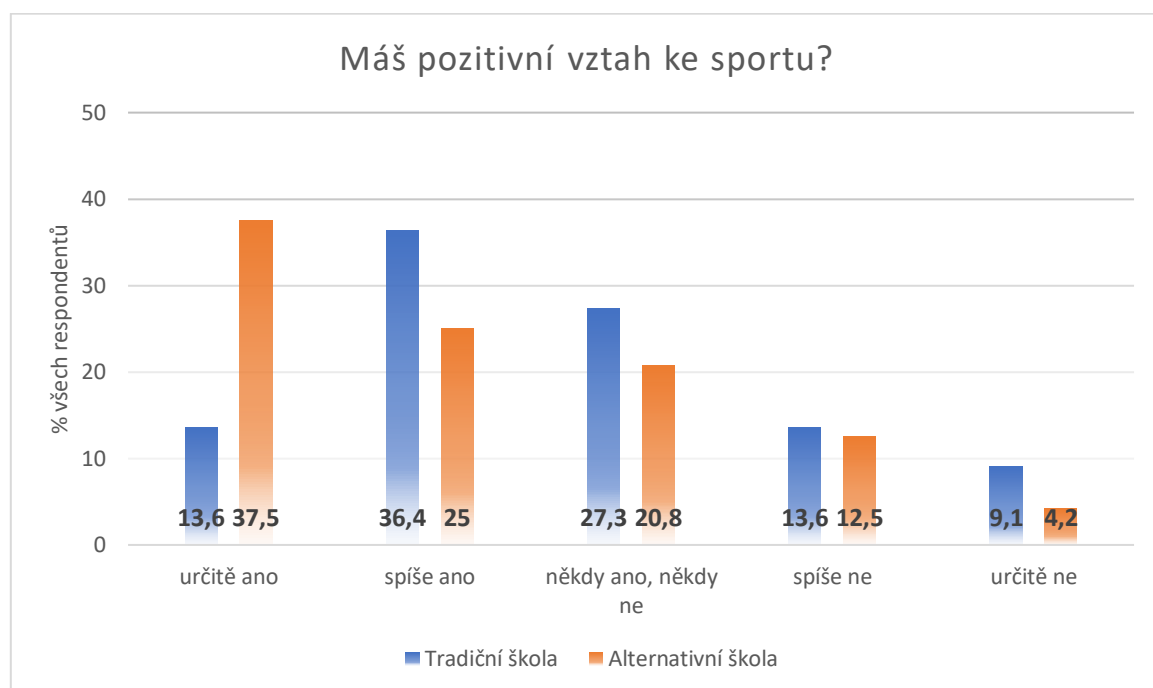
Žáci, kteří se zúčastnili výzkumu nosili krokoměr po dobu 3 týdnů, tedy 15 pracovních dnů, a to na pravém boku, na který si pedometr připevnili pomocí úchytů. Krokoměry dostali o tři dny dříve, takže měli poměrně dost času, naučit se přístroj ovládat. Vždy na konci dne zaznamenali výsledek do záznamových formulářů, které pro ně byli připravené.

4 Výsledky výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo dohromady 46 dětí. Z toho 22 žáků z běžné školy a 24 z alternativní školy. V tradiční škole 11 chlapců a 11 dívek, v alternativní škole 12 chlapců a 12 dívek. 4 děti, které se nakonec měření pomocí krokoměřů neúčastnily, vyplnily dotazník a jejich odpovědi jsou započítány.

4.1 Vyhodnocení dotazníků

1. Máš pozitivní vztah ke sportu?



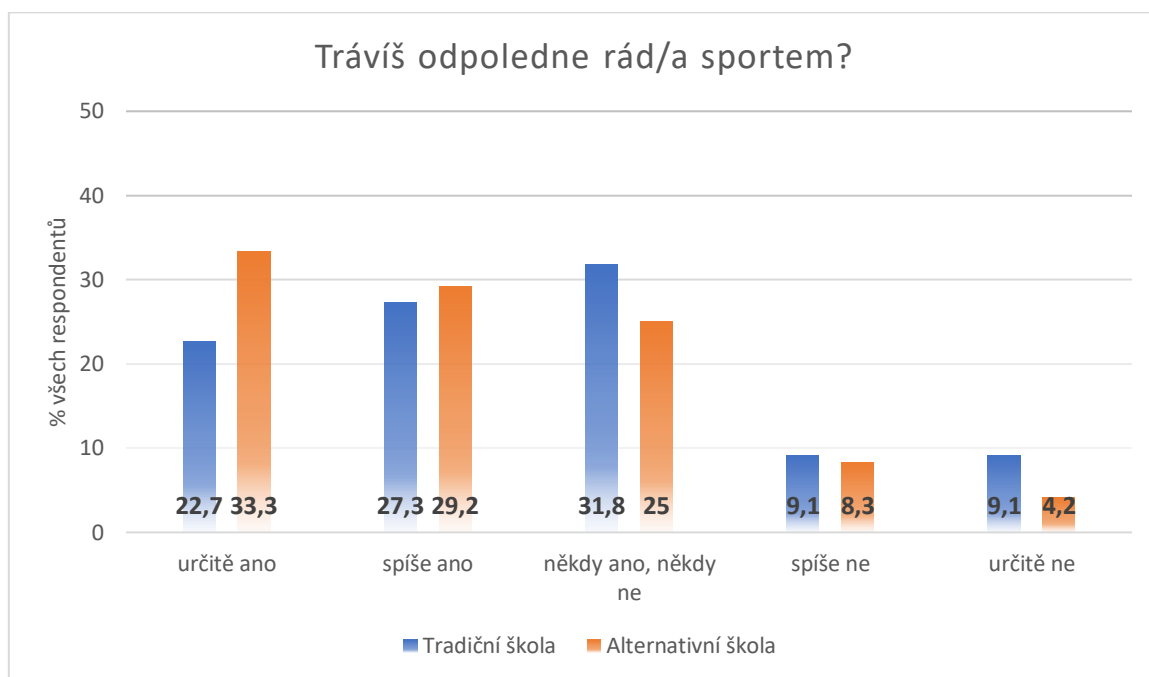
Graf 1 - Máš pozitivní vztah ke sportu?

Z grafu vyplývá, že z alternativní školy má pozitivní vztah ke sportu skoro každý žák.

„Určitě ano“ odpovědělo 37,5 % respondentů z alternativní školy, a pouze 13,6 % z tradiční školy. Naopak „určitě ne“ odpovědělo 9,1 % z běžné školy a pouze 4,2 % z alternativní školy.

Z grafu tedy vyplývá, že žáci z alternativní školy mají pozitivnější vztah ke sportu než žáci z tradiční školy.

2. Trávíš volný čas rád/a sportem?

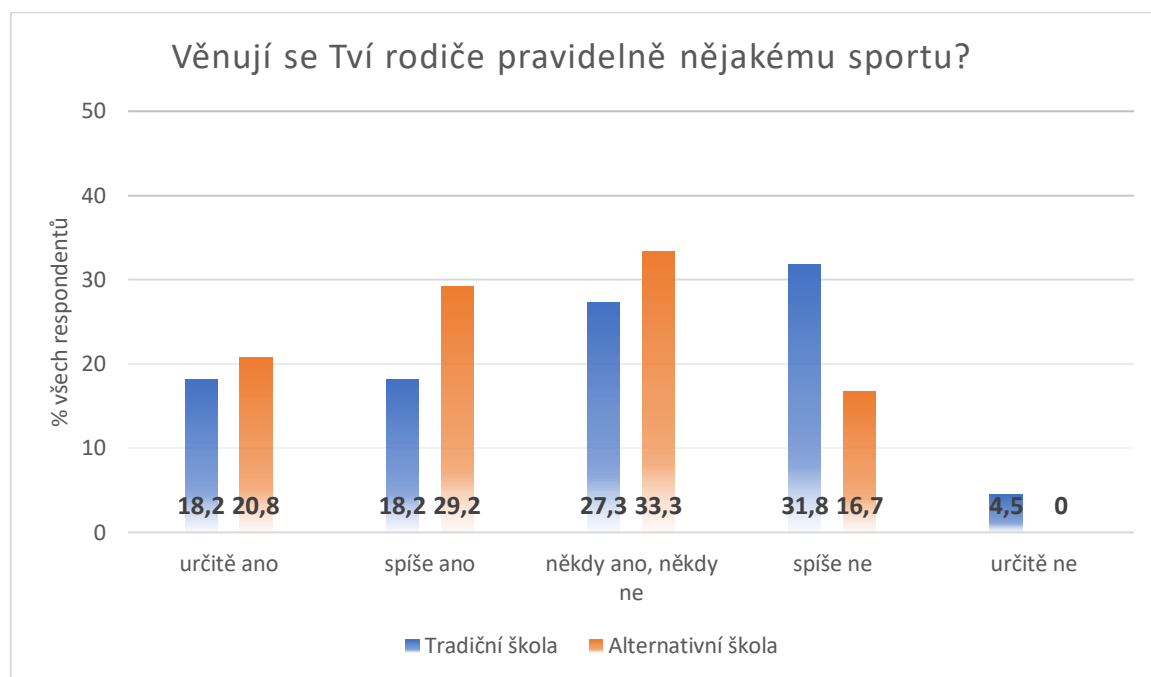


Graf 2 - Trávíš odpoledne rád/a sportem?

Na otázku, zdali děti tráví odpoledne rádi sportem odpovědělo „určitě ano“ 33,3 % z alternativní školy a 22,7 % z tradiční školy. V případě odpovědí „spíše ano“ a „někdy ano, někdy ne“ se žáci vcelku shodovaly.

Z grafu je patrné, že více času sportem tráví žáci z alternativní školy.

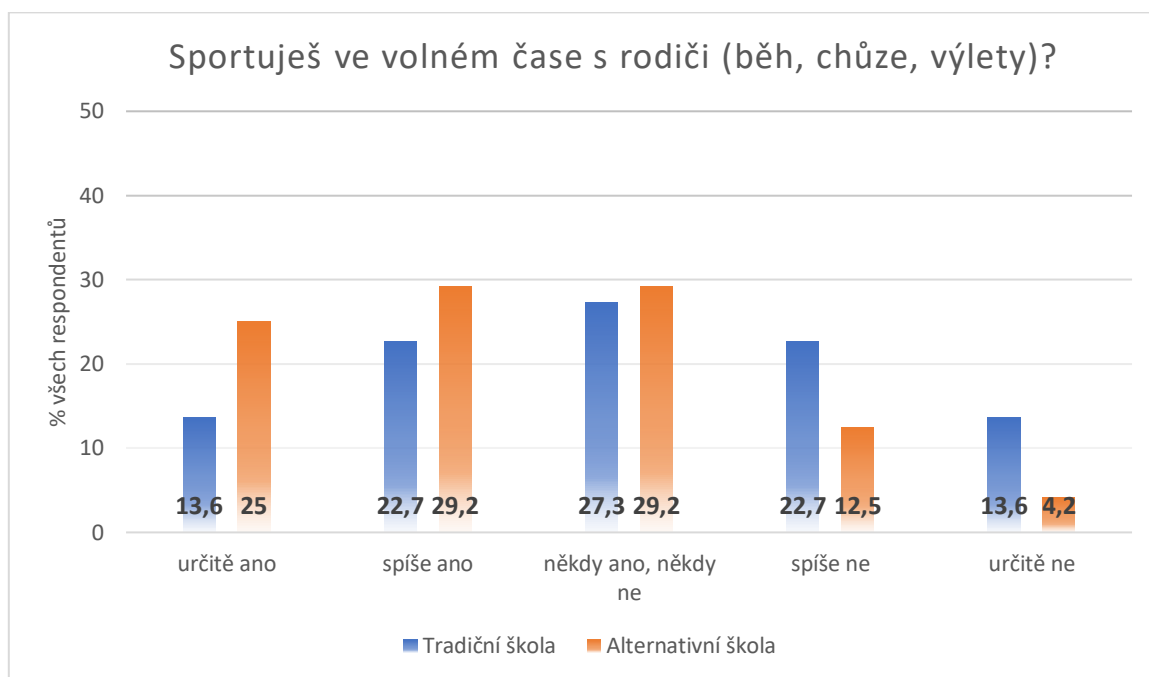
3. Věnují se Tví rodiče pravidelně nějakému sportu?



Graf 3 - Věnují se Tví rodiče pravidelně nějakému sportu?

Z grafu je viditelné, že u odpovědi „určitě ano“ se tentokrát děti shodovaly. O trochu víc procent mají děti z alternativní školy. U odpovědi „spíše ano“ je značnější rozdíl něco přes deset procent, kdy opět větší číslo v grafu má zastoupení alternativní školou. U čtvrté možné odpovědi „spíše ne“ má naopak velký náskok tradiční škola, kde odpovědělo 31,8 % respondentů, tedy téměř o 15% víc než u alternativní školy. Dokonce se nám zde vyskytlo 0% a to zastupuje alternativní školu, kde žádné dítě z alternativní školy neodpovědělo možnosti „určitě ne“. Na druhou stranu žáci z běžné základní školy dávají dohromady 4,5%.

4. Sportuješ ve volném čase s rodiči?

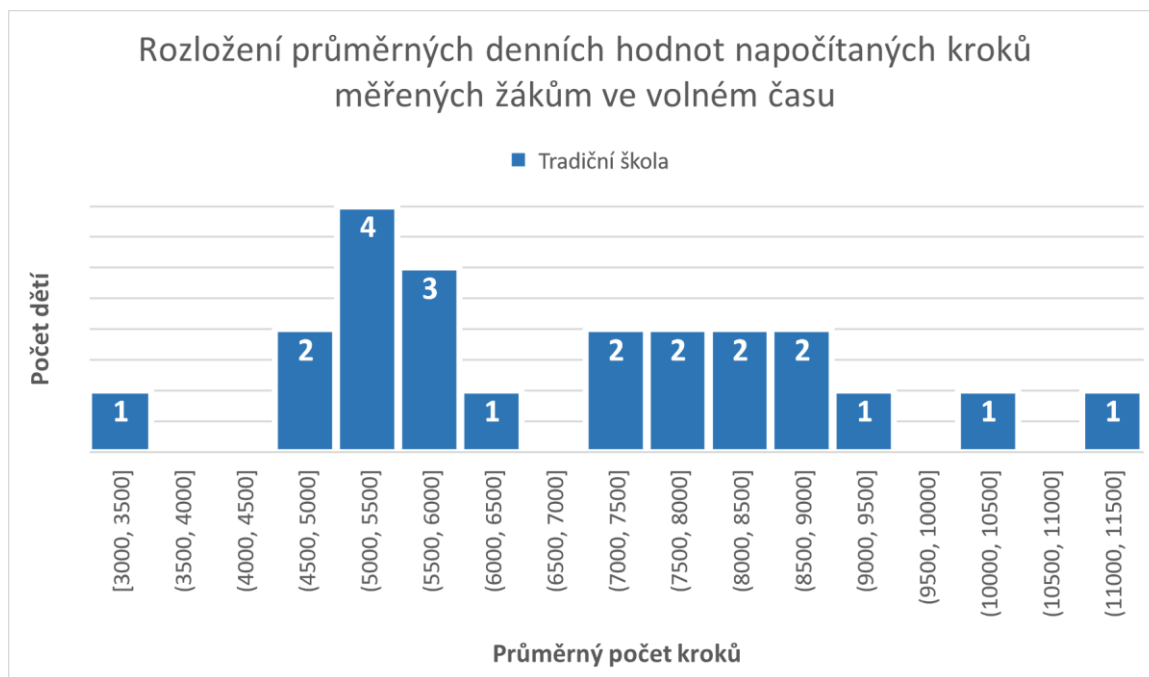


Graf 4 - Sportuješ ve volném čase s rodiči (běh, chůze, výlety)?

Opět z grafu vyplývá, že víc volného času s rodiči sportem tráví děti z alternativní školy.

Ovšem bych ráda podotkla, že tato odpověď je hodně individuální a závislá na více faktorech. Například že záleží na čase, který rodiče na své děti mají. Někteří z nich pracují do večera, někdy i o víkendech, tudíž nemají na tento druh aktivity tolik času. V odpovědích „spíše ano“, „někdy ano, někdy ne“ a „spíše ne“ se obě školy celkem shodují. Naopak u odpovědí „určitě ano“ a „spíše ne“ a „určitě ne“ se odpovědi lišily.

4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměru

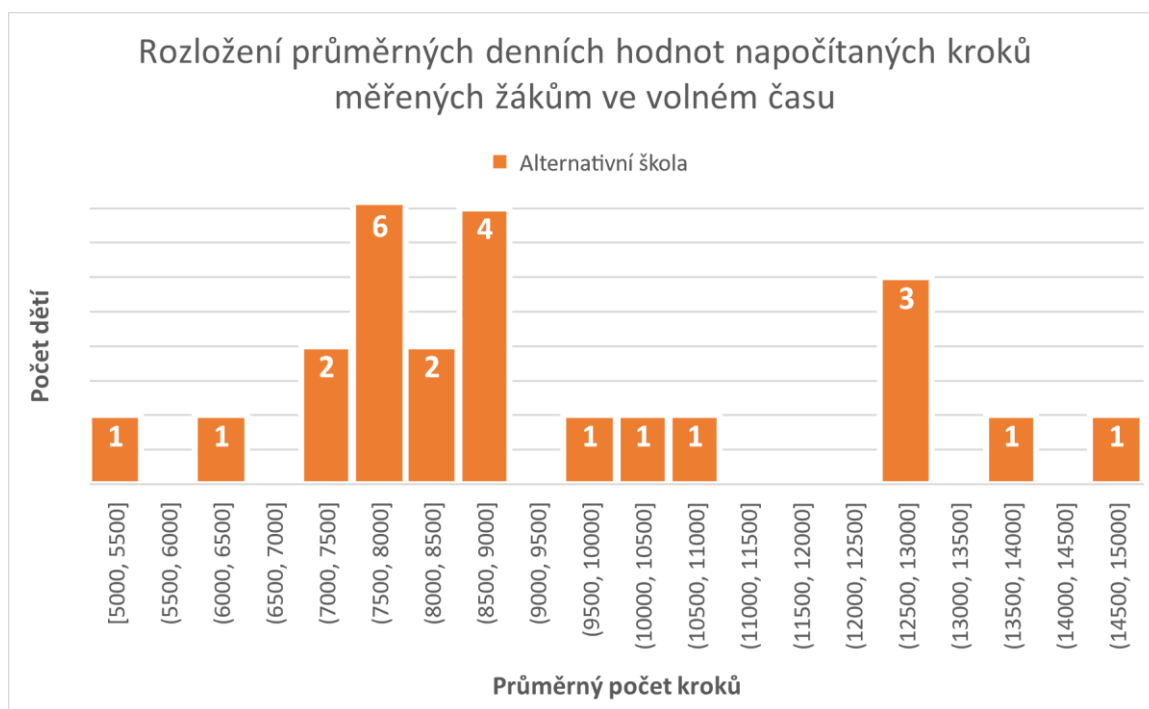


Graf 5 - Rozložení průměrných denních hodnot napočítaných kroků měřených žáků ve volném času

Z grafu je patrné, že průměrné hodnoty žáků se pohybovaly od 3000 kroků až po 11 500, všechny hodnoty jsou v tomto směru zaokrouhlené. Nejnižší počet kroků byl překvapivě u chlapce, a to 3021 kroků. Nejvyšší možná hodnota poté byla také u chlapce, a to 11 271 kroků.

Čtyři respondenti se pohybují v rozmezí 4 500 až 5 000 kroků. Hned za touto hodnotou je 5 500 až 6 000 kroků, ve které se pohybují tři děti, a tedy je to druhá nejčastější průměrná hodnota.

Čím větší je počet kroků, tím se hodnota snižuje.

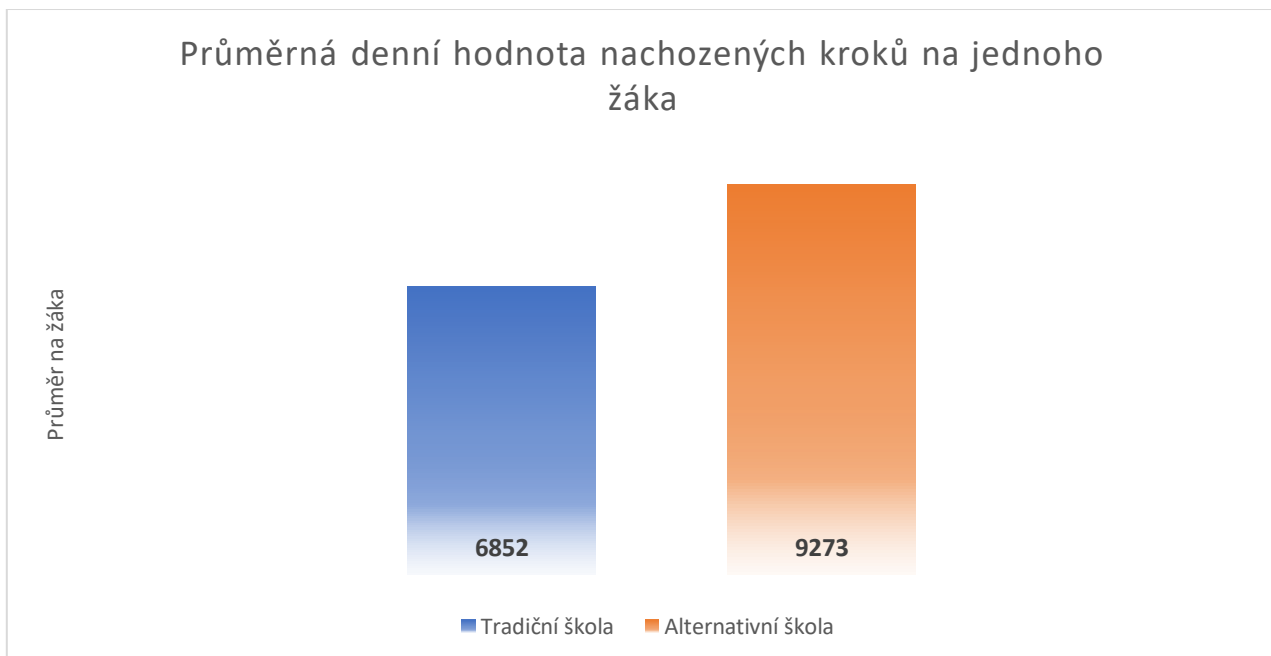


Graf 6 - Rozložení průměrných denních hodnot napočítaných kroků měřených žákům ve volném času

Na základní škole s Jenským plánem se průměrné denní kroky pohybovaly v rozmezí od 5000 kroků až po 15 000 kroků. Přesně nejnižší hodnota byla 5011 kroků a nejvyšší 14 653. Jak je z grafu vidět, největší počet respondentů se pohybuje v rozmezí od 7000 do 7500 kroků. Velice podobně je na tom také hodnota 8000 až 8500 kroků. V dalších hodnotách počet respondentů klesá tak jako u tradiční školy. Jediná výjimka je hodnota 12 500 až 13 000, kde se opět zvedl počet respondentů.

4.3 Četnost pohybové aktivity na vybraných školách

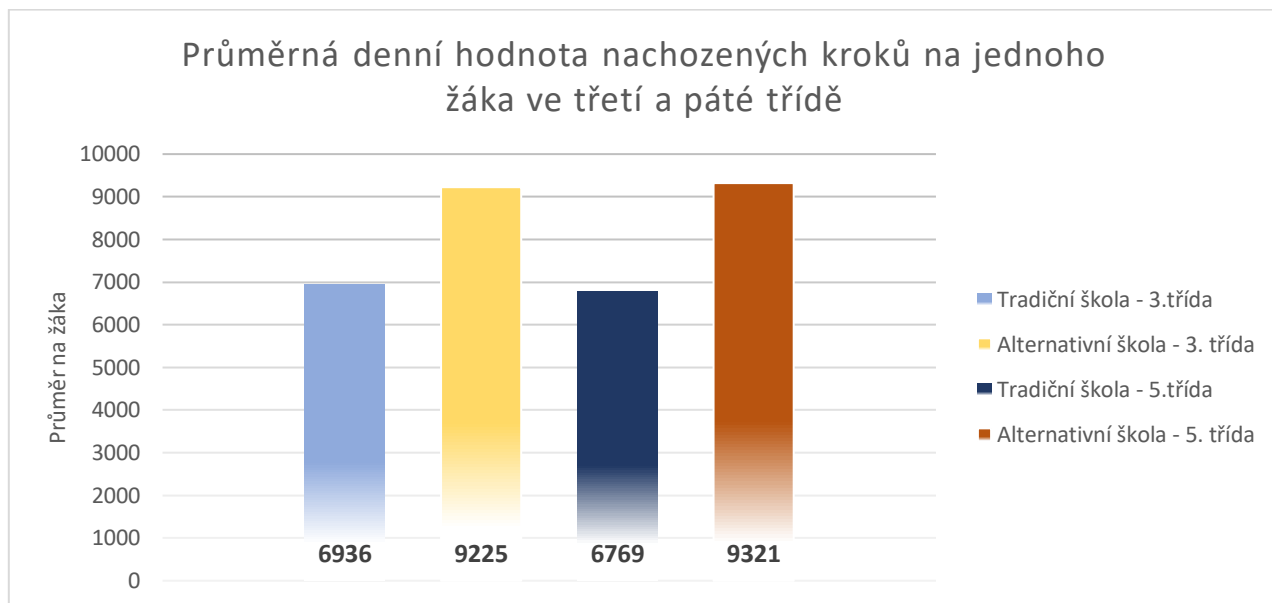
VO1: Jaká je úroveň pohybové aktivity ve volném čase u dětí z běžné státní školy a školy s Jenským plánem?



Graf 7 - Průměrná denní hodnota nachozených kroků na jednoho žáka

Z grafu je patrné, že průměrná hodnota pohybové aktivity ve volném čase je vyšší u alternativní školy s Jenským plánem. Průměrný počet kroků je 9273 a u tradiční školy je to 6852. Rozdíl je tedy 2421 kroků.

VO2: Jaké jsou průměrné hodnoty volnočasové pohybové aktivity u dětí ve třetích a pátých třídách?

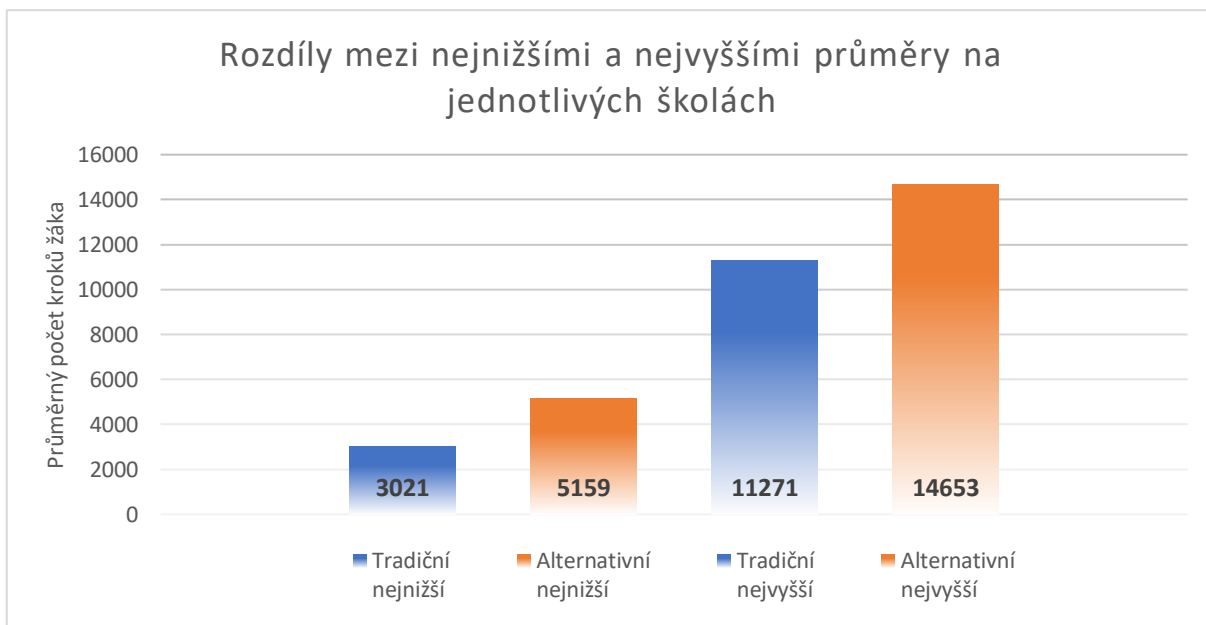


Graf 8 - Průměrná denní hodnota nachozených kroků na jednoho žáka ve třetí a páté třídě

V tomto grafu je vyhodnocena průměrná denní hodnota nachozených kroků na jednoho žáka ve třetí a páté třídě. Je zajímavé, že pohybová aktivita se pohybuje podobně jak u třetích, tak u pátých tříd velice podobná. Z grafu je patrné, že u obou tříd vede jasně alternativní škola. Rozdíl mezi hodnotami ve třetích třídách je přesně 2 289 kroků a u pátých tříd 2 552 kroků.

V tradiční škole je vyšší hodnota u třetí třídy než u páté. Rozdíl je ovšem nepatrný, pouze 167 kroků. U alternativní školy je to podobné, rozdíl u třetí a páté třídy je pouze 96 kroků.

V tradiční škole je průměrná hodnota vyšší u třetí třídy, naopak u alternativní školy je hodnota vyšší u páté třídy.



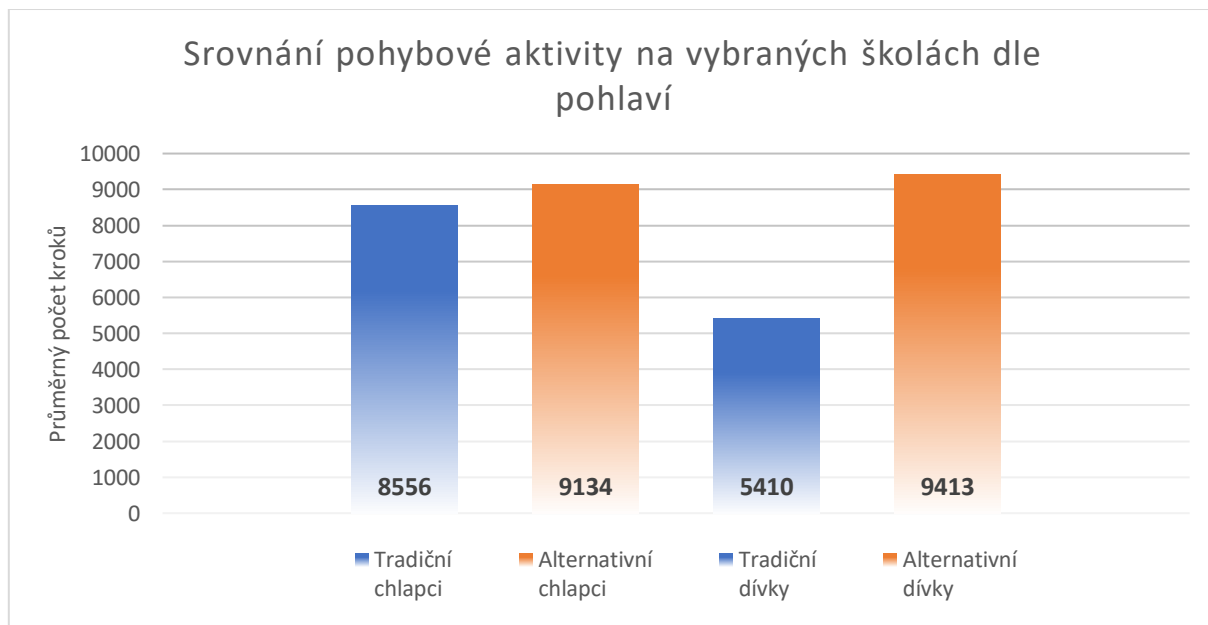
Graf 9 - Rozdíly mezi nejnižšími a nejvyššími průměry na jednotlivých školách

Z tohoto grafu je jasné, že větší rozdíl průměrných hodnot je u alternativní školy. Přesně 9 494 kroků. U běžné školy je to 8 250 kroků.

Rozsah hodnot mezi oběma školami je tedy celkem velký.

4.4 Porovnání úrovně pohybové aktivity dívek a chlapců

VO3: Jaký je rozdíl v úrovni pohybové aktivity ve volném čase u dívek a chlapců v běžné základní škole a ve škole s Jenským plánem?



Graf 10 - Srovnání pohybové aktivity na vybraných školách dle pohlaví

Z grafu č. 10 je patrné, že hodnoty u chlapců z alternativní i tradiční školy jsou podobné. Rozdíl je pouze 578 kroků. Kdežto u dívek je rozdíl mnohem větší, a to 4003 kroků.

Zajímavé je, že u běžné základní školy je zřetelné, že chlapci se ve volném čase pohybují více než dívky. Ale u školy s Jenským plánem není rozdíl skoro patrný. Větší pohybovou aktivitu zde prokazují dívky. Rozdíl mezi průměrnou hodnotou u chlapců a dívek na škole s Jenským plánem je 279 kroků. U běžné školy je velké číslo – 3146 kroků.

4.5 Otevřené rozhovory se zákonnými zástupci dětí

Rozhovory probíhaly ve dnech 4. 3. a 5. 3. 2019. Délka rozhovorů se pohybovala přibližně v rozmezí od 10 do 30 minut. Probíhaly s respondenty ženského i mužského pohlaví, a to ve věku od 35 – 53 let. Vše probíhalo v prázdné učebně.

Nejprve dostali respondenti opět informace ohledně průběhu rozhovoru. Záznamy byly tvořeny pomocí přepisu odpovědí, které byly nahrávány za pomoci diktafonu.

Z důvodu anonymity nejsou uváděná žádná jména. Jednalo se o rodiče žáků ze třetích a pátých tříd.

4.6 Výsledky otevřených rozhovorů

Vybraní rodiče od dětí byli požádáni o rozhovor, který měl za cíl posloužit jako doplněk k výzkumu.

Jednalo se o tyto respondenty:

- ✓ rodič od žáka třetí třídy běžné státní školy
- ✓ rodič od žáka páté třídy běžné státní školy
- ✓ rodič od žáka třetí třídy alternativní školy
- ✓ rodič od žáka páté třídy alternativní školy

VO4: Jak hodnotí pohybovou aktivitu rodiče jako účastníci volného času dětí?

Každý ze subjektů absolvoval otevřený rozhovor. Díky výsledkům mohl být doplněn výzkum o názor rodičů. Zde je uveden seznam odpovědí, ve kterých se respondenti shodovali a které byly z rozhovorů pro výzkum stěžejní:

- ✓ **Větší pohybová aktivita u dětí v alternativních školách je daná formou výuky a stylem vyučování.**

U této otázky byl jeden z respondentů překvapený, že výsledek byl vyšší u alternativní školy a nebyl si zcela jistý, čím to může být způsobeno, nakonec se však shodl s ostatními respondenty, že hlavním důvodem je využití celého prostoru třídy a více aktivit spojených s pohybem po třídě.

- ✓ **V tradiční škole převažuje frontální výuka.**

Na této odpovědi se shodovali všichni respondenti, ovšem všichni odpověděli tím způsobem, že tento faktor pro ně nebyl stěžejní. U dvou z respondentů to byl jeden z mnoha bodů, díky kterým se shodli na volbě alternativní školy, zmínili ale i fakt, že to pro ně nebylo zdaleka to nejdůležitější.

✓ **Žáci v alternativních školách mají více možností k pohybu.**

V této odpovědi se shodli všichni respondenti. Dle jejich názoru vše opět souvisí se pohybovou aktivitou během hodin a s tím, že v tradiční škole převažuje frontální výuka. Vyšší míra pohybu během vyučovacího procesu v nich vyvolává větší motivaci k pohybovým aktivitám i mimo školu.

✓ **Škola je jedním z nejdůležitějších komponentů, které pomáhají při vzniku kladného vztahu dítěte k pohybu.**

Všichni respondenti se shodli, že jedním z nejdůležitějších faktorů, ovlivňující kladný či záporný vztah k pohybovým aktivitám je škola. Jeden z respondentů hovořil i o tom, že škola je pro děti v tomto ohledu nejdůležitější, jelikož v ní některé děti tráví hodně času i v odpoledních hodinách v rámci družiny a ostatních kroužků.

✓ **V dnešní době je náročnější věnovat volný čas pohybovým aktivitám.**

Respondenti se shodli, že v této době je náročné věnovat se s dětmi společným pohybovým aktivitám. Pouze jeden z nich odpověděl, že volný čas s dětmi využívá právě za účelem pohybu, a to formou společných aktivit jako bruslení, plavání, výlety a jiné. Jeden z respondentů zmínil, že k pohybu má neutrální vztah a druhý odpověděl ve smyslu, že k pohybovým aktivitám nikdy velký kladný vztah neměl, a tudíž ho nepotřebuje vytvářet ani u vlastních dětí.

✓ **Rodiče a jejich vztah k pohybu je zcela to nejzásadnější.**

V tomto případě se shodli dva respondenti v tom, že rodina je pro dítě v tomto směru zcela zásadní. Jeden z tázaných také zmínil, že největší vliv v tomto případě má dnešní doba, kdy děti tráví svůj volný čas nejraději doma u počítače nebo na telefonu. Čtvrtý odpověděl, že nejdůležitějším faktorem je škola.

V odpovědích se téměř ve všech případech shodovali společně dva respondenti z alternativní školy a společně dva respondenti z tradiční školy.

Přepisy rozhovorů se zákonnými zástupci jsou součástí příloh.

4.7 Diskuze

Pohybová aktivita je důležitou součástí lidského života. Souvisí nejen s fyzickým, ale zároveň s psychickým zdravím. Je potřeba pozitivní vztahy k pohybovým aktivitám tvořit již v ranném dětství, a to nejen pomocí školy, ale i pomocí volnočasových aktivit.

Realizace různých studií na podporu pohybové aktivity a aktivního životního stylu vyplývá z potřeb prevence negativních zdravotních, sociálních a ekonomických důsledků nedostatku pohybové aktivity (World Health Organization, 2012). V České republice se vynakládá přibližně 700 milionů korun ročně na zdravotní důsledky plynoucí z nedostatku pohybové aktivity. Nedostatek pohybové aktivity byl v roce 2008 odpovědný za 2,3% úmrtí (Marešová, 2014).

Pro sledování úrovně pohybové aktivity na tradiční základní škole a na alternativní škole s prvky Jenského plánu a ve volném čase jsem zvolila v diplomové práci smíšený výzkum. Rozdíl v míře pohybové aktivity byl sledován v diplomové práci pomocí krokoměřů Yamax Digiwalker SW – 700, kladením výzkumných otázek a rozhovorů. Pro sledování úrovně pohybové aktivity na národní úrovni je podle Sigmunda a Sigmundové (2011, s. 53) přínosné dotazníkové šetření v kombinaci s objektivním přístrojem (krokoměry, akcelerometry, multifunkční přístroje). Předností krokoměru je srozumitelnost výstupů, jednoduchost obsluhy a nízká cena.

Výsledky monitorování krokoměrem odhalily, že průměrný denní počet nachozených kroků u dětí z běžné státní školy je 6852 kroků a u dětí z alternativní školy je průměrný denní počet nachozených kroků 9273. Rozdíl je tedy 2421 kroků. Vzhledem k doporučení dle Sigmunda a Sigmundové (2011) k provádění pohybové aktivity pro mladší školní věk (PA střední intenzity 90 minut denně, 3 – 4x týdně organizovaná PA, denní počet kroků 12 000 u děvčat, 14 000 u chlapců) je nedostačující.

Větší pohybová aktivita ve volném čase byla naměřena u chlapců z obou škol, dívky měly pohybovou aktivitu ve volném čase na obou školách srovnatelnou. Pohybová aktivita u dívek z tradiční školy je 5410 kroků, což je 45 % z celkového denního optima a u chlapců je to 8556 kroků, tedy 71,3 % z denního optima. U alternativní školy jsou výsledky poměrně vyšší. U dívek je průměrný denní počet nachozených kroků 9413, tedy 78,4 %. U chlapců je to 9134 kroků, tedy 76 %. Zajímavé je, že u chlapců v alternativní škole je hodnota nižší než u dívek, což trochu nesouhlasí s národní zprávou o pohybové aktivitě

děti a mládeže, ve které je uvedeno, že chlapci jsou aktivnější než dívky. V tradiční škole se naopak tento výzkum potvrzuje.

Co se týče výsledků výzkumu v rámci věku zkoumaných respondentů, vyšší pohybovou aktivitu projevili žáci ze třetích tříd. Flemr, Němec, Novotný (cit. z: Bláha, Cihlář 2010) uvádí, že s rostoucím věkem klesá objem pohybové aktivity, což s naším výzkumem vcelku souhlasí, ale pouze v malém měřítku, jelikož denní průměrný počet kroků u třetích tříd je u alternativní školy 9225 kroků a u tradiční školy 6936 kroků. U pátých tříd poté počet trochu klesl, přičemž u školy s jenským plánem je to 9321, tedy pouze o 96 kroků méně, u tradiční školy je 6796 kroků, což je 140 kroků méně, tedy o něco málo větší rozdíl je u tradiční školy.

Školy v rámci povinné školní docházky a v rámci dlouhodobého působení mohou poskytovat optimální zázemí pro návrhy a realizace intervencí na podporu pohybové aktivity a zdraví u všech dětí, bez ohledu na pohlaví nebo socio-ekonomický status. Mnohoúrovňová školní intervence v oblasti podpory pohybové aktivity, výživy, v redukci obezity a zdravého životního stylu může být efektivnější než programy realizované v rámci rodiny (Haynos a O'Donohue, 2012). Dotazovaní rodiče se shodli, že pohybová aktivita je důležitou součástí vzdělávání a života dětí. Výpovědi rodičů se shodují v tom, že především vyučovací proces a družina mají velký význam pro objem pohybové aktivity.

Rozdíl v objemu pohybové aktivity ve volném čase se průměrně pohyboval o něco výše u dětí na alternativní škole s prvky Jenského plánu. Tento rozdíl pravděpodobně vyplývá z alternativního životního stylu rodiny. Dle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 118) při bližším zkoumání tematické, objektové podstaty této alternativnosti se nejčastěji ukazuje souvislost s životním prostředím (ekologický – alternativní – životní styl) a se zdravím (zdravý životní styl), eventuálně vazba na alternativní medicínu.

Z výzkumu je patrné, že denní průměrná hodnota nachozených kroků je vyšší u dětí z alternativní školy. Důvodů může být více. Jedním z nich může být celkový systém alternativní školy, který má pak vliv i na volnočasové aktivity a na potřebu dětí věnovat se pohybu. Mezi další aspekty můžeme řadit vliv učitele a rodiče na dítě. Již z rozhovorů je znatelné, že někteří ze zákonných zástupců se snaží žáka k pohybovým aktivitám neustále motivovat, a že u některých je motivace slabší.

5 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo porovnat úroveň pohybové aktivity mladšího školního věku na tradiční škole a na alternativní škole s prvky Jenského plánu v Hradci Králové a ve volném čase. Rozdíl v míře pohybové aktivity byl sledován pomocí krokoměru Yamax Digiwalker SW – 700, kladením výzkumných otázek a rozhovorů. Do výzkumu se zapojilo 46 dětí, 22 chlapců a 24 dívek. Výzkumný soubor tvořili žáci ze 3. a 5. tříd ze základních škol ve věku 8 – 9 a 10 – 11 let, tedy žáci mladšího školního věku.

Vyhodnocení výzkumných otázek:

VO1: Jaká je úroveň pohybové aktivity ve volném čase u dětí z běžné státní školy a školy s Jenským plánem?

Rozdíl v objemu pohybové aktivity ve volném čase se průměrně pohyboval o něco výše u dětí na alternativní škole s prvky Jenského plánu. Průměrný denní počet nachozených kroků u dětí z běžné státní školy je 6852 kroků a u dětí z alternativní školy je průměrný denní počet nachozených kroků 9273. Rozdíl je tedy 2421 kroků.

VO2: Jaké jsou průměrné hodnoty volnočasové pohybové aktivity u dětí ve třetích a pátých třídách?

Děti ze třetích a pátých tříd alternativní školy se ve volném čase pohybují více než děti z běžné základní školy. Děti ze třetích tříd se ve volném čase pohybovaly častěji.

VO3: Jaký je rozdíl v úrovni pohybové aktivity ve volném čase u dívek a chlapců v běžné základní škole a ve škole s Jenským plánem?

Větší pohybovou aktivitu ve volném čase byla naměřena u chlapců z obou škol, dívky měly pohybovou aktivitu ve volném čase na obou školách srovnatelnou.

VO4: Jak hodnotí pohybovou aktivitu rodiče jako účastníci volného času dětí?

Dotazovaní rodiče se shodli, že pohybová aktivita je důležitou součástí vzdělávání a života dětí. Výpovědi rodičů se shodují v tom, že především vyučovací proces a družina mají velký význam pro objem pohybové aktivity.

Výzkumné šetření ukazuje, že vliv na objem pohybové aktivity, aktivní životní styl a zdraví má nejvíce rodina a škola. Výsledky na alternativní škole ukazují větší navýšení každodenní pohybové aktivity, což souvisí s aktivnějším životním stylem rodin, ale vzhledem k doporučení k provádění pohybové aktivity pro mladší školní věk (pohybová aktivita střední intenzity 90 minut denně, 3 – 4x týdně organizovaná pohybová aktivita, denní počet kroků 12 000 u děvčat, 14 000 u chlapců) je nedostačující.

Doporučení pro podporu pohybové aktivity ve škole a ve volném čase:

Jedna z nejdůležitějších věcí je děti řádně motivovat k pohybovým aktivitám, a to ve škole i ve volném čase. Důležitá je motivace nejen učitelů, kteří ji mohou provádět skrze tělesnou výchovu či pohybovými chvilkami během vyučování a nesoustředit se pouze na frontální výuku, ale také rodičů, jelikož díky jejich postoji k pohybu se vytváří kladný nebo záporný vztah k pohybu u dětí. Důležité v roli rodičů je také vykonávat s dětmi společnou pohybovou aktivitu ve volném čase a tím pádem je motivovat k pohybovým aktivitám i mimo rodinu např. v rámci organizované nebo neorganizované pohybové aktivity.

Limity této práce jsou v nižším počtu probandů, ale jde o pilotní studii, která může sloužit pro případné další studie.

Tato diplomová práce by mohla sloužit jako inspirace pro rodiče, aby se snažily v dětech prohlubovat kladný vztah k pohybu a sportu všeobecně, abychom se zamysleli nad tím, jak je možné, že v alternativní škole vyšly výsledky o tolik vyšší než na tradiční škole. Tato myšlenka je tedy nejen pro rodiče, ale i pro učitele, kteří svou činnost vykonávají na běžné základní škole. Abychom motivaci prohlubovali a snažili se zabránit budoucím generacím, aby zanevřeli na pohyb.

6 Použitá literatura

ANTOŠOVÁ, Danuše a KODL, Miloslav, ed. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN 978-80-85047-49-3.

BARTÁK K. a VONDRUŠKA V. *Pohybová aktivita ve zdraví i nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství, 1999. ISBN 80-238-4536-5.

BUNC, V. *Aktivní životní styl v biosociálním kontextu*. Česká kinantropologie, 2007. roč. 11 (3), s. 5-6.

BUNC, V., *Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců*. Česká kinantropologie. 2010, roč. 14 (3), s. 11-19.

BUNC, V., *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. Česká kinantropologie, 2008, roč. 12 (3), s. 61-69.

CROUTER, S. E., SCHNEIDER, P. L., KARABULUT, M., & BASSET, D. R. *Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2003. roč. 35, 1455–1460.

ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2009. 377 s. ISBN 80-7239-060-0.

ČELEDOVÁ, L a ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOBRÝ L. a HENDL, J. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

DOHNAL, T. *Tři dimenze pojmu rekreologie*. První vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 166 s.

DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. První vydání. Praha: Karolinum, 2010. 151 s. ISBN 978-80-246-1854-8.

FIKAROVÁ, J. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012. 74 s.

FLEMR, Libor, NĚMEC, Jiří a NOVOTNÝ, Ondřej. *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1765-7.

FLEMR, Libor, NĚMEC, Jiří a NOVOTNÝ, Ondřej. (ed.) *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.

HAINEROVÁ, I. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. První vydání. Praha: Maxdorf, 2009. 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7.

HAYSON, A. F. a ÓD, W. T. *Universal childhood and adolescent obesity prevention programs: Review and critical analysis*. *Clinical Psychology Review*, 2012. 32(5), 383-399.

HÁTLOVÁ, Běla, HOŠEK, Václav a SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.

HAVEL, Jiří, JANÍKOVÁ, Marcela, MUŽÍK, Vladislav, MUŽÍKOVÁ, Leona. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. První vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2016. 229 s. ISBN 978-80-210-8463-6.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova Univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-2010-6.

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

HURICHOVÁ, A., VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. První vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 72 s. ISBN 80-210-1525-X.

JONÁŠOVÁ, D. Intervenční projekt Učení v pohybu. In *Intervenční pohybové programy*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2009. ISBN 978-80-86317-73-1.

JONÁŠOVÁ, D., MICHÁLKOVÁ, J., MUŽÍK, V. *Učení v pohybu aneb výuka pro neposedy*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-210-4074-2.

JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-85931-95-8.

KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk a PAVELKA, Jan. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.

KASPER, T., KASPEROVÁ, D. *Dějiny pedagogiky*. První vydání. Praha: Grada, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2429-4.

KREJČÍ, Milada a MUŽÍK, Vladislav. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. První vydání. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-857-8317-7.

KRIŠTOFIČ, J. *Kondiční trénink: cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. 193 s. ISBN 978-80-247-2197-2.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J. a WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Druhé vydání. Praha: Karolinum, 2004, 159 s. ISBN 80-246-0802-2.

KOVÁŘ, K. *Pedagogický pohled na monitorování pohybových aktivit dětí*. The Scientific Journal for Kinantropology. 2008, roč. 9 (1), s. 111-114.

KUBÁTOVÁ, D. a MACHOVÁ, J. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

LUKÁŠOVÁ, H., RÝDL, K., SPILKOVÁ, V. a ZDRAŽIL, T. *Proměny pojetí vzdělávání a školního hodnocení*. Praha: Asociace Waldorfských škol ČR, 2012. ISBN 978-80-905222-0-6.

MAREŠ, Jiří, PRŮCHA, Jan a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

MAREŠOVÁ, K. *The Costs of Physical Inactivity in the Czech Republic in 2008*. Journal of Physical Activity and Health. 2014, roč. 11 (3).

MARINOV, Zlatko a PASTUCHA, Dalibor. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. 224 s. ISBN 978-80-247-4210-6.

MATĚJČEK, Zdeněk a POKORNÁ, Marie. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. První vydání. Jinočany: H & H, 1998. 205 s. ISBN 80-86022-21-8.

MIKLÁNKOVÁ, J., *Výchova dětí ke zdravému životnímu stylu – strategie, intervence, prevence*. Časopis The Scientific Journal for Kinanthropology, 2013, roč. 14 (1), s. 41-48.

NOVÁČEK, Vojtěch, MUŽÍK, Vladislav a KOPŘIVOVÁ Jitka. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 45 s. ISBN 80-210-2642-1

OJA, P., BULL, F. C., FOGELHOLM, M., & MARTIN, B. W. *Physical activity recommendations for health: What should Europe do?* BMC Public Health, 2010. ISSN: 1471-2458.

PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PECHÁČKOVÁ Y. a VÁCLAVÍK V. *Alternativní edukační koncepce v současné pedagogické praxi*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. 132 s. ISBN 978-80-7435-501-1.

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0.

PILAŘOVÁ, Dagmar a ŠIMEK, Petr. *Diagnostika školní zralosti*. Praha: Raabe, 2012. ISBN 978-80-87553-52-7.

PRŮCHA, J. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. První vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178 584-9.

PRŮCHA J. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Druhé vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-977-1.

PRŮCHA, J. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Třetí vydání. aktualiz. Praha: Portál, 2012. 192 s. ISBN 978-80-7178-999-4.

RÝDL, Karel. *Peter Petersen a pedagogická Jenského plánu*. První vydání. Praha: ISV, 2001. 167 s. ISBN 80-85866-87-0.

RÝDL, Karel. *Pedagogické alternativy ve výuce po stránce obsahové a organizační*. In: BRADA Josef, SOLFRONK Jan a TOMÁŠEK František. *Vedení školy*. Praha: Raabe, 1999. ISBN 80-902-1897-0.

ŘEHULKA, E. *Škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5533-9.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2014. 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.

SEEDHOUSE, D. *Health: The Foundations of Achievement*. New York: John Wiley and Sons, 1995. 978-047-1910-350.

SIGMUND, E. a SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. První vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN 978-802-4428-116.

SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E. a ŠNOBLOVÁ, R. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. *Tělesná kultura*, roč. 35 (1), 9-27.

- SIGMUNDOVÁ Dagmar a SIGMUND Erik. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
- SKINNER, J. S. *Körperliche Aktivität und Gesundheit. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. Indiana Universität, Phönix, USA, 2001. roč. 52, no. 6.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas-vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-264-1039-6.
- SMÉKAL, V. a VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN-pedagogické nakladatelství, 1989. 212 s. ISBN 80-247-0683-0.
- TASHAKKORI, A., a TEDDLIE, C. *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, Calif.:Sage, 1998. ISBN 9780761900719.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 468 s. ISBN 80-246-0956-8.
- VAŠÍČKOVÁ, J. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN: 978-80-244-4884-8.
- VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Druhé vydání. Brno: Paido, 2009. 144 s. ISBN 97-88021-0493-69.
- VLČKOVÁ, K. Smíšený výzkum: Jedná se o nové a závažné téma? In JANÍK, T. KNECHT, P. a ŠEBESTOVÁ, S. *Smíšený design v pedagogickém výzkumu: Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5553-7.

Internetové zdroje

Waldorfské školy. [online]. [cit. 22. 10. 2016]. Dostupné z <http://www.iwaldorf.cz/skoly.php?menu=sko-vse>

Rámcový vzdělávací program pro základní školy (se změnami provedenými k 1. 9. 2016). [online]. Praha, 2016. 159 s. [cit. 2019-11-25]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf

Školy, školy a ostatní zařízení s Montessori výukou. [online]. [cit. 6. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.montessoricr.cz/skoly-a-skolky/mapa-a-vizitky>

BUREŠOVÁ, V., BAJER. L. O Daltonu. [online]. [cit. 18. 11. 2016]. Dostupné z: <http://www.czechdalton.cz/o-daltonu/>

LOKVENCOVÁ, P., SIGMUND, E. a kol. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 – 13 letých dětí. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, 2008. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2008/02/06.pdf>

WHO (2007). Promoting physical activity for health: a framework for action in the WHO European Region. Copenhagen, World Health Organization Regional Office for Europe. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf

WHO. *World Health Organization* [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>.

European Heart Health Initiative. Children and Young People – THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY. Belgium, 2001. Dostupné z: https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2000/promotion/fp_promotion_2000_frep_11_en.pdf

7 Seznam příloh

Příloha A	1
Příloha B	2
Příloha C	6
Příloha D	7

Příloha A – Dotazník pro děti, které se účastnily výzkumu.

Ahoj,

chtěla bych tě požádat o vyplnění dotazníku k našemu výzkumu pro diplomovou práci na téma: “Pohybová aktivita dětí ve škole a ve volném čase v běžné a alternativní škole”.

Děkuji předem za jeho vyplnění :-)

Anežka Karelová - studentka Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové

Dotazník:

1. Napiš, do jaké chodíš školy:

2. Jakého jsi pohlaví? (zakroužkuj) chlapec dívka

3. Je ti let a chodíš do třídy.

4. Máš pozitivní vztah ke sportu? (zakroužkuj)

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

5. Trávíš volný čas rád/a sportem?

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

6. Věnují se Tví rodiče pravidelně nějakému sportu?

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

7. Sportuješ ve volném čase s rodiči? (chůze, běh, výlety)

určitě ano spíše ano někdy ano, někdy ne spíše ne určitě ne

Příloha B – Přepis otevřených rozhovorů

Rozhovory probíhaly ve dnech 4. 3. a 5. 3. 2019. Délka rozhovorů se pohybovala přibližně v rozmezí od 10 do 30 minut. Probíhaly s respondenty ženského i mužského pohlaví, a to ve věku od 35 – 53 let. Vše probíhalo v prázdné učebně.

Nejprve dostali respondenti opět informace ohledně průběhu rozhovoru. Záznamy byly tvořeny pomocí přepisu odpovědí, které byly nahrávány za pomoci diktafonu.

Z důvodu anonymity nejsou uváděná žádná jména. Jednalo se o rodiče žáků ze třetích a pátých tříd.

První otázka:

„Jak velkou náplň společného času stráveného s Vašimi dětmi tvoří pohybová aktivita (chůze, sportovní aktivity, výlety)?“

Respondent č. 1: „Abych byl upřímný s dětmi moc času sportem netrávíme. Důvodem je převážně nedostatek času a volna, který bychom tomu mohli věnovat. Když se jednou za čas povede, že máme nějaký čas navíc, trávíme ho většinou v kruhu rodinném nebo jdeme na nějaký oběd, na zmrzlinu. Záleží na počasí a na situaci.“

Respondent č. 2: „Většinou se nám povede, že jedeme s dětmi o víkendu na nějaký výlet. Jelikož jsme oba s manželem vyrostli na vesnici, jsme zvyklí vyplňovat pohybovými aktivitami čas. Bohužel časově nám to nevyjde vždy, ale když ta možnost přijde, snažíme se vyrazit někam do přírody, nejlépe do hor.“

Respondent č. 3: „Sport byl pro mě již od raného věku velice důležitý. Byla jsme tedy přesvědčená, že moje děti na tom budou stejně. Snažím se tedy dávat je na různé sportovní kroužky a pokud máme společně volný čas chodíme bruslit, plavat, jezdíme na kole, lezeme po horách a tak dále. Již když jsem vybírala pro děti školu, bylo pro mě hodně důležité, zda je tam sport podporovaný a zda budou mít děti možnosti chodit na různé kroužky.“

Respondent č. 4: „K pohybovým aktivitám mám neutrální vztah. Pokud je možnost vyrazit někam na výlet, rádi s rodinou a dětmi vyrazíme. Pokud tomu tak není, nemám s

tím problém. Jako malé děvče jsem sportem trávila hodně času, především díky rodičům, kteří byli velcí sportovci. Já jsem si k němu nikdy nenašla tak pozitivní vztah a nemají jej proto ani moje děti. Máme raději kulturu, takže když jedeme někam na výlet, většinou dojedeme autem a pak se spíše koukáme po okolí a kulturních památkách.“

Druhá otázka:

„Myslíte si, že na základní škole je pohybová aktivita pro děti důležitá?“

Respondent č. 1: „Dle mého názoru není pohybová aktivita důležitější než kroužky jiného typu, například takové, které podporují uměleckou stránku člověka. Pohyb je pro děti určitě důležitý, tak jako pro každého člověka, který chce vézt zdravý životní styl. Na druhou stranu se domnívám, že děti mají pohybu dostatek i ve škole během tělesné výchovy, přestávek, vyučovacích hodin, družiny. Proto nevidím za tak životně důležité podporovat pohybovou aktivitu u dětí i během jejich volného času.“

Respondent č. 2: „Pohybová aktivita patří nepochybně mezi důležitou součást života dětí. Na začátku života se tvoří kladný nebo záporný vztah k pohybu a sportu. Pokud dětem nepomůže k vytvoření pozitivního vztahu, je dost pravděpodobné, že jednou budou mít velký problém se sportováním a s pohybem celkově. Myslím, že naším úkolem, je vytvořit vztah k pohybu, který si děti budou moci odnést do dospělého života.“

Respondent č. 3: „Sport a pohyb je dle mého názoru velice důležitý. V této době plně nejrůznějších technologií, mobilů, počítačů, tabletů, her, je čím dál méně času na volno trávené společně s dětmi na výletech nebo při jiných pohybových aktivitách. Pokud se nebudeme snažit jak v rodinách, tak ve školách v dětech prohlubovat kladný vztah k pohybu, v dospělosti se bude našim dětem vztah ke sportu mnohem hůře hledat a bude to ovlivňovat další generace.“

Respondent č. 4: „Pohyb jako takový je pro člověka určitě důležitý. Ale nevidím v něm nic tak zásadního. Určitě schvaluji možnosti kroužků na školách a nepřipadalo by mi špatné zvýšit počet hodin TV. Není snadné pro nás rodiče trávit s dětmi tolik času pohybem, jelikož do práce odcházíme brzy a vracíme se pozdě. Na nějaké velké výlety nám tedy nezbyvá moc času.“

Třetí otázka:

„Denní průměr kroků za volný čas vyšel vyšší u dětí z alternativní školy. Čím si myslíte, že je to způsobeno?“

Respondent č. 1: „Asi je to způsobené tím, že mají žáci větší prostor pohybovat se během vyučování. A třeba i po různých učebnách. Žáci mají více prostoru a není po nich požadován tradiční způsob výuky, a to sezení na místě v lavicích.“

Respondent č. 2: „Zřejmě kvůli tomu, že děti mají víc prostoru pohybovat se po škole. Pracují častěji ve skupině a na různých stanovištích. Nestudují látku tak jako v tradiční škole, kde pouze sedí a studují.“

Respondent č. 3: „Určitě je to způsobeno netradičním pojetím výuky. Žáci nesedí klasicky v lavicích, ale učitelé používají různé hry a skupinové aktivity, díky kterým musí děti pracovat i mimo svou židli. Na druhou stranu se domnívám, že je to hodně individuální, a že spoustu učitelů z tradičních škol také nevyučují pouze tradičním způsobem a zahrnují do výuky i pohybové chvílky a jiné aktivity tohoto typu.“

Respondent č. 4: „Vcelku mě překvapuje, že je výsledek tak odlišný. Nemám pocit, že by se žáci v tradičních školách učili pouze v lavicích. Myslím si, že je čím dál častější pohybová aktivita i během vyučování a již není mnoho učitelů, kteří by propagovali pouze frontální výuku. Jediné, co mě tedy napadá je víc aktivit zahrnující nutnost opustit lavici a dojít například na druhou stranu třídy nebo do jiné učebny.“

Čtvrtá otázka:

„Co si myslíte, že má největší vliv na pozitivní nebo negativní vztah dětí k pohybovým aktivitám?“

Respondent č. 1: „Ačkoliv je určitě velice důležitým faktorem škola. Zcela nejdůležitějším jsme rozhodně my rodiče. Díky nám se dětem ve svém volném čase dostanou do přírody, záleží na nás, na které kroužky je přihlásíme a zda je budeme vybízet ke sportu.“

Respondent č. 2: „Vzhledem k tomu, že jste sama zmínila fakt ohledně vyššího průměru pohybu v alternativní škole, domnívám se, že škola je jedním z nejzásadnějších faktorů. V dnešní době tráví děti ve škole spoustu času, kolikrát až do večera. Je to způsobené tím,

že my dospělí chodíme do práce a odpoledne nemůžeme trávit s dětmi venku. Myslím si tedy, že čím víc sportu a pohybu ve školách tím lépe.“

Respondent č. 3: „Určitě jsme to my rodiče, kteří ovlivňují vztah dětí k pohybové aktivitě a sportu. Pokud budeme doma a děti uvidí, že my nemáme ke sportu kladný vztah, pak je dost pravděpodobné, že oni sami si ho nevytvoří. To samé platí i ve škole. Pokud bude mít paní učitelka pozitivní vztah k pohybu, je víc pravděpodobné, že ho budou mít i žáci. Škoda, že v této době máme tolik věcí, které jsou důležitější a přitažlivější než trávit čas na zahradě, na hřišti nebo s kamarády venku.“

Respondent č. 4: „Největším vlivem je dle mého názoru dnešní doba. Děti tráví svůj volný čas zcela jinak než dřív, když neexistovaly moderní technologie. Je určitě důležité, aby jim škola nabídla co nejvíc pohybu. A tím nemyslím pouze při vyučování, ale také v odpolední družině, ve které většina dětí zůstává. Každá složka má nějaký vliv. Ta nejdůležitější určitě leží v nás, rodičích.“

Pátá otázka:

„Rozhodli jste se pro alternativní školu díky povědomí o větším rozsahu pohybové aktivity?“

Respondent č. 1: „Ne v žádném případě.“

Respondent č. 2: „Nebylo to rozhodnutí pouze na základě tohoto faktoru. Ale je to jedna z věcí, která je pro nás důležitá a o které máme povědomí.“

Respondent č. 3: „O alternativní škole jsem si zjistila opravdu hodně, jelikož jsem dlouho přemýšlela, zda mám dát děti na alternativní nebo na tradiční školu. Rozhodla jsem se tedy pro první možnost a bylo to určitě spojené s několika faktory. Jeden z nich byla i možnost většího pohybu během vyučování a po vyučování.“

Respondent č. 4: „Přiznávám se, že nad tím jsme nepřemýšleli. Alternativní školu jsme nebrali jako možnost, jelikož o ní máme i málo informací. Tradiční škola pro nás byla tedy jediná možnost.“

Příloha C – Dopis pro rodiče

Vážení rodiče,

jsme studentky učitelství pro 1. stupeň základní školy a obracíme se na Vás s prosbou o zapojení se do výzkumu. Výzkum bude součástí našich diplomových prací na téma: „*Pohybová aktivita dětí na běžné státní a alternativní škole*“. Jedna diplomová práce se bude zabývat pohybem ve škole a druhá pohybem ve volném čase. Z běžných státních základních škol jsme si zvolily právě ZŠ a to především díky ochotě vedení, pedagogického sboru a příjemnému prostředí.

Součástí našeho výzkumu je využití krokoměrů, díky kterým získáme data pro vyhodnocení. Tento výzkum bude trvat 3 týdny (během prosince 2018). Princip měření: Každé ráno doma před školou je potřeba dítěti nasadit krokoměr. Zařízení je nutné žákům nechat i na odpoledne, abychom zároveň změřily jejich pohybovou aktivitu ve volném čase. Večer dětem přístroj sundat a zaznamenat výsledek na připravený arch. Po Vašem souhlasu bychom Vám vše do detailu vysvětlily.

Předem Vám moc děkujeme za ochotu.

V Hradci Králové, 28. 11. 2018 Karellová Anežka, Procházková Veronika

Vzhledem k novému ustanovení pro ochranu osobních údajů Vás zároveň prosíme o souhlas použitím dat o vašich dětech pro účely výzkumu v naší diplomové práci. Získané informace nebudeme sdílet s žádnou třetí stranou a data budou vyhodnocena a prezentována anonymně.

Jméno a příjmení dítěte:

Podpis

Příloha D – Záznamové archy

Údaje z krokoměru

Jméno a příjmení:

Škola:

Číslo krokoměru: Třída:.....

Den v týdnu	Před školou	Po vyučování
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota (nepovinné)		
Neděle (nepovinné)		
2. týden		
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota (nepovinné)		
Neděle (nepovinné)		

3. týden		
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		

Údaje z krokoměru

Jméno a příjmení:

Škola:

Číslo krokoměru: Třída:.....

Den v týdnu	Večer před spaním
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota (nepovinné)	
Neděle (nepovinné)	
2. týden	
Pondělí	

Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota (nepovinné)	
Neděle (nepovinné)	
3. týden	
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	