Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2022 **Natálie Lonerová**

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy v průběhu školního dne

Diplomová práce

Autor: Natálie Lonerová

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D

Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Hradec Králové 2022

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání diplomové práce

Autor:	**Natálie Lonerová**
Studium:	P17P0094
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	**Pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy v průběhu školního dne**
Název diplomové práce AJ:	Physical activity of pupils at the primary school during the school day

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem práce je monitorovat a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni základních škol během školního dne s ohledem na odlišné možnosti a podmínky potřebné k realizaci pohybových činností.

Metody: kvantitativní výzkum, dotazníkové šetření, měření s využitím pedometrů

Klíčová slova: žáci mladšího školního věku, pohybové činnosti, pedometry, škola, pohybový režim

Blahutková, M., Řehulka, E., & Daňhelová, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví.* Brno: Paido.

Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvilky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity.

Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum.

Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén.

Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století.* Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

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: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Dity Culkové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne ……... ……..……..

podpis

Prohlášení

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

Datum: …….. ……..

podpis

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce.

Anotace

LONEROVÁ, Natálie. *Pohybová aktivita žáků na 1. stupni základní školy v průběhu školního dne.* Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 61 s. Diplomová práce

Cílem práce je monitorovat a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni základních škol během školního dne s ohledem na odlišné možnosti a podmínky potřebné k realizaci pohybových činností.

Klíčová slova: žáci mladšího školního věku, pohybové činnosti, pedometry, škola, pohybový režim.

Annotation

LONEROVÁ, Natálie. *Physical activity of pupils at the primary school during the school day.* Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 61 pp. Master's thesis.

The aim of the work is to monitor and compare the level of physical activity of pupils at the 1st stage of primary schools during the school day with regard to different possibilities and conditions necessary for the implementation of physical activities.

Key words: younger school age pupils, physical activities, pedometers, school, movement regime.

Obsah

ÚVOD ... 11
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA ... 12
1.1 Zdraví ... 12
1.1.1 Faktory podporující zdraví ... 12
1.1.2 Ochrana zdraví u dětí mladšího školního věku ... 13
1.2 První stupeň základní školy ... 14
1.2.1 Školní den ... 14
1.3 Žák mladšího školního věku ... 15
1.3.1 Role žáka ... 16
1.3.2 Socializace ve škole ... 17
1.4 Růst a vývoj dítěte ... 17
1.4.1 Vývoj tělesné zdatnosti ... 18
1.5 Pohyb člověka ... 18
1.5.1 Pohybová gramotnost ... 20
1.5.2 Motivace žáků k pohybu ... 20
1.5.3 Pohybový režim žáků mladšího školního věku ... 21
1.6 Pohybová aktivita ... 22
1.6.1 Faktory podmiňující pohybovou aktivitu ... 24
1.6.2 Školní pohybová aktivita ... 25
1.6.3 Mimoškolní pohybová aktivita ... 26
1.7 Doplňující pohybové formy ve škole ... 27
1.7.1 Tělovýchovná chvilka ... 27
1.7.2 Pohybově rekreační přestávky ... 28
1.7.3 Učení v pohybu ... 29
1.7.4 Terénní výuka ... 29
1.7.5 Relaxační cvičení ... 30
1.7.6 Zájmové kroužky ... 31
1.8 Monitorování pohybové aktivity ... 31
2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY ... 33
3 METODIKA PRÁCE ... 34
3.1 Charakteristika vybraných základních škol ... 34
3.1.1 Základní škola 1 - s větším množstvím možností pohybu ve škole ... 34
3.1.2 Základní škola 2 - s menším množstvím možností pohybu ve škole ... 34
3.2 Metody získání dat ... 35
3.3 Metody zpracování dat ... 35

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE 36
4.1 Vyhodnocení dotazníku pro ředitele 36
4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměrů 43
4.3 Výsledky dotazníku pro žáky 47
4.3.1 Základní škola 1 – s většími možnostmi pohybových aktivit 47
4.3.2 Základní škola 2 – s menším množstvím pohybových aktivit 51
4.4 Shrnutí výsledků 53
4.5 Diskuze 54
5 ZÁVĚR 56
5.1 Doporučení do praxe 56
POUŽITÁ LITERATURA 58
Seznam grafů 61
Přílohy 62
Příloha A – dotazník pro ředitele 62
Příloha B – dotazník pro žáky 68

ÚVOD

Pohyb by měl být nedílnou součástí našich životů. Podporuje zdravotní stránku člověka, správný růst a vývoj kostí a udržuje člověka v kondici. Při pohybové aktivitě se vyplavují hormony štěstí, které přispívají k lepší náladě.

V dnešní době bohužel u některých dětí objem pohybové aktivity klesá. Děti si raději volí sedavý způsob života a volný čas tráví doma u televize nebo počítače. Ztrácí zájem o pobyt venku na čerstvém vzduchu. S kamarády raději hrají počítačové hry, než aby šli ven na hřiště, zajezdili si společně na kole nebo se jen tak procházeli. Někteří rodiče v této uspěchané době kolikrát nemají čas podnikat s dětmi nějaké výlety a aby je zabavili, dají jim do rukou mobilní telefon nebo tablet. Přitom děti pohyb potřebují ke správnému vývoji, potřebují ze sebe vydat přebytečnou energii, tím se zlepšuje i jejich koncentrace.

Cílem této práce je monitorovat a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni základních škol během školního dne s ohledem na odlišné možnosti a podmínky potřebné k realizaci pohybových činností.

Teoretická část bude zaměřena na pojmy zdraví, první stupeň základní školy a školní den. Dále se bude zabývat charakteristikou žáka mladšího školního věku a jeho socializací na školní prostředí a také na růst a vývoj dítěte. Posledními dvěma kapitolami jsou pohyb a pohybová aktivita.

Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, který byl zaslán ředitelům základních škol v okrese Jičín, na nějž je výzkum zaměřen. Druhou částí výzkumu je měření pomocí krokoměrů na dvou základních školách. Cílem je porovnat školu s mnoha možnostmi pohybových aktivit a školu téměř bez nabídky pohybu navíc, a jak moc tyto aspekty ovlivňují školní pohybovou aktivitu žáků.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Zdraví

Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO), takový stav lidského organismu, kdy je člověku zcela dobře jak po fyzické, psychické i sociální stránce. Tělo netrpí žádnými nemocemi ani chorobností. Toto je ideální stav člověka, jde o celkovou harmonizaci jedince (Blahutková, Jonášová , & Ošmera, 2015).

Zdraví můžeme také brát jako schopnost vyrovnat se s denními aktivitami a mít v rovnováze energetický výdej a příjem. Základem zdravého vývoje je harmonizace tělesných i duševních vlastností. Pohyb nás učí objevovat vnitřní i vnější prostředí a fyzická i psychická kondice se projevuje v držení těla, mimice a gestikulaci (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Když člověku není dobře, znamená to, že není zdravý. Jde o negativní subjektivní pocit. Něco nás bolí, ale nevíme, co je příčinou tohoto pocitu. Tento stav medicínu nejprve moc nezajímá, ale většinou bývá přítomen před propuknutím nemoci v plné šíři a hloubce. Lidé, kteří nejsou zdraví říkají, že být zdravý je dar, kterého si máme vážit (Křivohlavý, 2001).

Společnost, rodina a přátelé od nás vyžadují nějaké výkony, očekávají výsledky, a to člověka může stresovat. Proto je důležité poslouchat své tělo a najít strategie, které mně vyhovují. Musíme se naučit vhodné techniky k překonávání překážek a negativních vlivů a mít dostatek času sám na sebe. Vždy se umět vrátit zpět do stavu celkové pohody a rovnováhy (Blahutková, Jonášová , & Ošmera, 2015).

1.1.1 Faktory podporující zdraví

Blahutková, Jonášová a Ošmera (2015) uvádí, že jednotlivé disciplíny mají odlišná východiska a ty musíme respektovat, abychom mohli přesně vystihnout jejich podstatu. Na pozitivní a negativní faktory se zaměřuje obecná typologie zdraví. Zabývají se přítomností kladných a záporných jevů, které vystihují zdraví. Některé definice rozlišují zdraví individuální nebo skupinové podle subjektu, ke kterému se vztahuje. Podle povahy indikátorů nebo kategorizace můžeme rozlišit zdraví subjektivní nebo objektivní.

Za nejdůležitější faktory podporující zdraví můžeme považovat:

1. vnímanou osobní zdatnost
2. zvládání náročných životních situací
3. sociální oporu
4. duševní hygienu (Blahutková, Jonášová , & Ošmera, 2015).

Jako základní determinanty ovlivňující zdraví jsou uváděny:

- životní styl (ovlivňuje 50-60 %),
- genetický základ (10-15 %),
- socioekonomické prostředí (20-25 %),
- zdravotnická péče a služby (10-15 %) (Čevela, Čeledová , & Dolanský , 2009).

V mnoha případech je za příčinu zdravotních potíží považován životní styl. Ten je však pouze odrazem sociální pozice a životních zkušeností. Jeho volba bývá do určité míry na jednotlivci (Blahutková, Jonášová , & Ošmera, 2015). Mezi rizikové faktory životního stylu, které můžeme ovlivnit patří kuřáctví, výživa, tělesná aktivita a stres. Rizikové faktory se vyskytují společně a jsou vzájemně provázány. Zamezení jejich působení vyžaduje výraznou změnu v chování jedince. Uplatněním pozitivních faktorů zdraví by se mohlo zabránit předčasným úmrtím způsobených kardiovaskulárními nebo nádorovými onemocněními (Čevela, Čeledová , & Dolanský , 2009).

Tělesná aktivita působí pozitivně na lidský organismus. Pomáhá ke zvládání stresu a při léčbě depresí. U zdravých osob zvyšuje kvalitu života. Prostřednictvím pohybových aktivit lze trénovat duševní odolnost. Ta nám pomáhá zvyšovat produktivitu práce a podporuje rovnováhu organismu (Blahutková, Jonášová , & Ošmera, 2015).

1.1.2 Ochrana zdraví u dětí mladšího školního věku

Pohyb je jedním z hlavních předpokladů pro správný vývoj dítěte a začínáme s ním už od narození. Umožňuje nám okysličování organismu, jeho výživu a podílí se na odstranění toxických produktů metabolismu z těla. Pokud není pohyb dostatečný, dochází k atrofii a následné ztrátě funkcí. U dětí, které mají od narození nějakou odchylku, je nutné co nejrychleji vyhledat odborníka. Rehabilitační lékař zvolí nejvhodnější postup cvičení. Pokud se u dětí hned po porodu objeví mozkové postižení, musíme s nimi začít cvičit hned, abychom problém do budoucna úplně odstranili nebo alespoň zmírnili jeho následky (Strnadelová & Zerzán , 2013).

Podle Hnízdilové (2006) můžeme pravidelnou pohybovou činností a správnou životosprávou pozitivně ovlivnit zdraví u dětí. Je důležité vytvořit si správné životní návyky a poctivě je dodržovat. Výživa je také jedním z faktorů a její nedodržování může vést k oslabení jedince.

Nástup do školy a dlouhodobé sezení může negativně zapůsobit na tělesné zdraví dítěte. Dítě může být unavené a mít nechuť k pokračování v práci. Děti musí odpočívat

a dbát především na spánek. Průměrně by mělo dítě spát v sedmi letech dvanáct hodin a v deseti letech deset a půl hodiny.

V tomto období dítě nabývá jistoty v motorických schopnostech, a proto je vhodné začít s výukou plavání, lyžování a jízdy na kole. U dětí mladšího školního věku se vyvíjí menší svaly a dochází k rozvoji jemné motoriky. Cvičení síly by mělo být bez velkých zátěží s větším počtem opakování. Jako prevenci vadného držení těla bychom měli posilovat svaly trupu, páteře a zad. Při výuce je důležité měnit polohy a nesetrvávat dlouho pouze v jedné pozici (Hnízdilová, 2006).

1.2 První stupeň základní školy

V České republice je povinná devítiletá školní docházka. Po dovršení šesti let se dítě může stát školákem a nastoupit do první třídy. Od školního roku 2017/2018 musí pětileté dítě nastoupit do posledního ročníku předškolního vzdělání, pokud mateřskou školu zatím nenavštěvovalo. Další stupně vzdělávání nejsou povinné, ale v ČR pokračuje na vyšší sekundární stupeň 96 % žáků (Šámalová & Vojtíšek, 2021).

Franclová (2013) tvrdí, že vstup do školy je pro děti zlomovou událostí. Škola dětem otevírá nové obzory, rozvíjí mnohem rychleji jejich rozumový vývoj a učí je myslet novými způsoby. Pro žáky začínají nové povinnosti a končí pro ně hra, na kterou jsou zvyklí z předškolního vzdělávání. Začíná se klást větší důraz na kázeň a pozornost.

Děti na prvním stupni základní školy získávají zkušenosti se sociálními vztahy ve společnosti svých vrstevníků. První stupeň je velmi významný a didakticky specifický. Každý žák by zde měl poznat své individuální potřeby a respektovat potřeby druhých při společném vzdělávání i školním životě. Měli by mít možnost pracovat svým tempem a jako učitelé bychom měli hodnotit jejich individuální pokroky.

Cílem primárního vzdělávání je získat předpoklady pro celoživotní učení, naučit se správné návyky a dovednosti pro život ve škole i mimo ni. Škola by měla žáky motivovat k dalšímu učení a předávat základy gramotnosti. Dítě by si pomocí výuky mělo rozšiřovat orientaci v okolním světě, včetně vztahu k životnímu prostředí. Mělo by si utvářet vlastní osobnost s postoji a hodnotami a vztah k zdravému životnímu stylu (Franclová, 2013).

1.2.1 Školní den

V České republice navštěvují děti školu od pondělí do pátku. Vyučování obvykle začíná v 8:00 a žáci by se měli do školy dostat o pár minut dříve, aby se stihli připravit. Počet

hodin závisí na věku žáků. Na prvním stupni základní školy končí vyučování kolem dvanácté hodiny, na druhém stupni mezi třináctou a patnáctou hodinou (Bačáková, 2011).

Vyučovací hodina trvá 45 minut a po ní následuje přestávka. Malá přestávka trvá 10 minut, velká 20 minut. Žáci v první až třetí třídě mají 18 až 22 hodin týdně. Ve čtvrté a páté třídě absolvují děti 22 až 26 vyučovacích hodin za týden (Bačáková, 2011).

Před vyučováním a po vyučování mohou děti navštěvovat školní družinu. Otevírá ráno v 6 hodin a končí mezi 16 a 17 hodinou. V družině se děti věnují zájmovým činnostem. Mohou něco vyrábět, hrát hry, za příznivého počasí chodit ven nebo podnikat výlety. Družina slouží také k odpočinku (Bačáková, 2011).

Většina škol nabízí stravování ve školní jídelně. Žáci prvního stupně navštěvují jídelnu po vyučování. Starší děti mívají přestávku na oběd, která trvá minimálně 30 minut. Obědy musí rodiče platit. Hodně jídelen nabízí výběr z více jídel a někdy mají i bezmasou variantu (Bačáková, 2011).

1.3 Žák mladšího školního věku

Základním znakem každého živého organismu je růst a vývoj. Období mladšího školního věku je charakteristické dočasnou disharmonií. Do šesti let věku mají děti největší hlavu a trup. Po šestém roce růst hlavy a trupu zaostává za růstem dlouhých kostí (Čillík, 2014). Dětem rostou dlouhé kosti a končetiny se rychle protahují. V tomto období může docházet k rychlé únavnosti, neklidu a potřebě pohybového uvolnění. V první třídě je hlavním cílem udržet děti v klidu, aby vydržely sedět v lavici bez zbytečných pohybů rukou a nohou (Krejčí & Bäumeltová, 1999).

Výrazně se vyvíjí jemná i hrubá motorika. V hrubé motorice můžeme vidět pokroky v běhu a skoku, rovnováze a hopsání. Vzpřímená poloha těla je téměř stejná jako u dospělých. V oblasti jemné motoriky se zvyšuje koordinace v manipulaci s malými předměty, zdokonaluje se úchop a dovednosti ruky při stravování, házení a chytání. Pohyby jsou celkově plynulejší a rychlejší (Kučera, Kolář, & Dylenský, 2011).

Důležité je také spojení pohybu a rytmu, které dělá dětem zpočátku značné problémy. Od osmi let se tato dovednost zlepšuje a dochází ke značným pokrokům. Rozdíly mezi pohybovými schopnostmi dívek a chlapců nejsou v tomto období nějak značné, ale s přibývajícím věkem se projevují více. Rozdíly mohou vznikat například při kopání, házení a v kvalitě nacvičených pohybů. Měli bychom s dívkami i chlapci trénovat to stejné, aby byly rozdíly co nejmenší (Kaplan, 2020).

Rozdíly mezi dívkami a chlapci nejsou pouze v pohybových dovednostech. Chlapci bývají ve škole méně úspěšní a mívají kázeňské problémy. Mají větší problém s adaptací na školu. Příčiny mohou být geneticky podmíněny, neboť chlapci dozrávají později než dívky. Učitelé i rodiče tyto problémy u chlapců předpokládají a od začátku od nich mají nižší očekávání. Vzniká tedy sociální stereotyp, který je pro chlapce nevýhodný, protože učitelé a rodiče mnohdy vidí problém tam, kde ještě není. V průběhu let se chlapci a dívky vyrovnávají hlavně díky tomu, že škola začne na druhém stupni, a především na střední škole být více specializovaná (Vágnerová, 1997).

Podle Vágnerové (2000) se v období mladšího školního věku také rozvijí logické myšlení, které se projevuje v chápání čísel a času. Žáci řadí události podle časové posloupnosti, chápou pojem dříve a později. Určují roční období a vědí, že existuje kalendář. Dokáží určit, co je současnost, blízká minulost a blízká budoucnost. Začínají používat hodiny.

Žák mladšího školního věku začíná uvažovat o ostatních lidech, uvědomuje si, že člověk má více rolí, ke každému se může chovat jinak a v určitých situacích jednat různými způsoby. Také si uvědomuje své vlastní potřeby a potřeby jiných lidí. To, co se líbí jemu, se nemusí líbit ostatním. Dokáže odhadnout, jak se jeho chování líbí nebo nelíbí jiným lidem (Vágnerová, 2000).

1.3.1 Role žáka

Vágnerová (2000) potvrzuje, že dítě s nástupem do školy získává novou sociální roli a stává se školákem. Je to pro něj důležitý sociální mezník. Tato doba je jasně časově určena a podle věku jí dítě získává automaticky. Děti musí projít zápisem a poté je čeká slavnostní nástup do školy.

Představa o škole je často ovlivněna názory rodičů dítěte. Někdo ji prezentuje jako nutnost, povinnost a nezbytný předpoklad k dalšímu rozvoji. Rodiče jsou mnohdy ovlivněni vlastními zkušenostmi ze školních let. Škola je chápána pouze jako místo učení zaměřené na výkon. Děti jsou podporovány v dobrých výsledcích a negativně hodnoceni, pokud se jim něco nepovede již v předškolních letech. Někteří rodiče však akceptují a pozitivně hodnotí i nevydařené situace (Vágnerová, 2000).

Dítě se nástupem do školy musí více osamostatnit a přijmout zodpovědnost za své jednání a jeho následky. Žák do jisté míry ztrácí pocit jistoty a vlastní výjimečnosti. Jako učitelé bychom pro děti měli být jistým zdrojem jistoty a pochopení, ale zároveň budovat

přirozenou autoritu. Pokud dítě zpočátku podporujeme, bude lépe pracovat (Vágnerová, 1997).

1.3.2 Socializace ve škole

Vágnerová (2000) také říká, že je dítě již od dětství ovlivňováno různými sociálními skupinami a působení každé z nich je specifické. Žák je ovlivněn působením vrstevníků, i když v tomto věku mají pořád větší význam dospělí. V období nástupu do školy dítě získává orientaci ve školním prostředí a osvojuje si žádoucí způsoby chování.

Nástupem do školy se dítě stane žákem a spolužákem. Role žáka má jasně určená pravidla školním řádem a je vždycky podřízenou rolí. Úspěšnost v této roli určuje i společenské uplatnění v budoucím životě a profesní roli. V této roli se rozvíjejí různé schopnosti a dovednosti. Role spolužáka je důležitá pro příjemné prožití školního věku a pro budoucí navazování kontaktů. Ovlivňuje strategie chování a neformální sociální vztahy. V budoucnu by měl být člověk přijímán různými lidmi, např. v partnerském vztahu nebo mezi spolupracovníky. Zde jsou důležité zkušenosti z dětství (Vágnerová, 2000).

1.4 Růst a vývoj dítěte

Kučera, Kolář a Dylenský (2011) popisují, že se v rámci preventivních prohlídek sleduje tělesná výška, hmotnost a v prvních letech se měří i obvod hlavy. Matky po porodu dostanou Zdravotní a očkovací průkaz dítěte, kam se zaznamenávají výsledky preventivních prohlídek od narození až do 18 let. V příloze jsou percentilové grafy růstu a normálních hodnot krevního tlaku. Do těchto grafů by měli hodnoty zapisovat rodiče.

Od druhého roku života si růst dětí udržuje své tempo, které se označuje jako fyziologická růstová rychlost. Nejvíce dítě vyroste od narození do prvního roku života, kdy roste průměrně o 25 cm. V druhém roce života vyroste asi o 11 cm, ve třetím roce cca o 10 cm. V dalších letech až do puberty je přírůstek 5-6 centimetrů. V období puberty dochází k tzv. růstovému výšvihu, kdy dochází k vývoji sekundárních pohlavních znaků. Na konci tohoto období končí růst do výšky, vývoj kostry, svalstva a tukové tkáně i vnitřních orgánů (Kučera, Kolář, & Dylenský, 2011).

Kučera, Kolář a Dylenský (2011) také říkají, že se při hodnocení hmotnosti řeší poměr mezi výškou a váhou. BMI index se používá v kontextu hodnocení obezity nebo podvýživy. Je potřeba vzít v úvahu pohybovou zátěž dítěte. Jedinci s intenzivním tréninkem mohou mít hodnoty nadváhy, ale to je dáno množstvím svalů. Naopak imobilní pacienti mohou mít

hodnoty podvýživy, ale kvůli omezené míře pohybu mají ochablé svaly. V dnešní době ovšem často dochází k mentální anorexii, která může mít i smutný konec.

Krevní tlak je také potřeba sledovat již od dětství a optimálně by měl v dětství být 110/70. Pokud naměříme hodnoty mezi 90. a 95. percentilem, jedná se o vysoký normální krevní tlak. U jedinců s těmito hodnotami vzniká větší riziko vzniku kardiovaskulárních orgánových komplikací. Tyto děti je potřeba více hlídat, zvýšit u nich tělesnou aktivitu, snížit hmotnost a obsah soli v jídle. Jedinci s vyšším krevním tlakem často trpí obezitou způsobenou omezenými pohybovými aktivitami.

Ještě můžeme pozorovat složení dětského těla, tedy kolik procent tvoří voda, tuk a kolik zbytek. Voda tvoří 70-75 % tělesné hmotnosti novorozence a tyto hodnoty postupně klesají. Kojenci v prvním půl roce mají nejvyšší příjem tekutin. V dětském věku je to 65 % hmotnosti a v dospělosti 60 %. S tukem je to naopak. Od dětství se množství tuku v těle navyšuje. U chlapců je podíl tělesného tuku výrazně nižší než u dívek. Mezi 7 a 18 rokem je optimální podíl tuku 15-17 %. Pokud jsou hodnoty u dívek nad 25 % a u chlapců nad 30 %, vzniká zdravotní riziko. U výkonných sportovců je podíl tuků nižší z důvodu většího množství svalů (Kučera, Kolář, & Dylenský, 2011).

1.4.1 Vývoj tělesné zdatnosti

Tělesná zdatnost by se dala popsat jako schopnost vyrovnat se s nároky na fyzickou stránku člověka. Také nám pomáhá řešit úkoly s dostatkem energie, bez zbytečného unavování a s dostatečnou rezervou pro trávení volného času. Tělesná zdatnost je stav pohody, s vitalitou a bez zdravotních komplikací. Je do určité míry dána geneticky a během života je pomocí tělesných cvičení rozvíjena a udržována. Napomáhá ji také životospráva a otužování (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Tělesná zátěž má vliv na imunitní pochody. Při tréninku je zátěž jednorázová či opakovaná a záleží na intenzitě a délce trvání. Také je důležitý současný zdravotní stav a výživa. Lekce by měla začínat desetiminutovou rozcvičkou a na konci mít 5-7 minut na uklidnění. Hlavní část by tedy měla být 15-30 minut (Kučera, Kolář, & Dylenský, 2011).

1.5 Pohyb člověka

Pohyb podporuje růst a vývoj všech orgánu těla. Aktivují se svaly a tím jejich stavba a funkce, díky kterým se vyvíjejí i kosti a klouby. Vnitřní orgány při pohybu zvyšují svoji funkci a umožňují organismu lepší adaptaci a schopnost přizpůsobit se náročnějším

podmínkám. Pohybem je pozitivně ovlivňován i vývoj mozku (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Pohyb je pro všechny přirozenou lidskou potřebou. Již malé děti se energicky pohybují v postýlce, vyskakují ze židle nebo začínají běhat po místnosti. Z prvních pohybů mají očividnou radost. Dítě, které se od narození pohybuje, získává informace o svém těle a okolním prostředí. Nutí ho více přemýšlet a řešit problémy spojené s pohybem a zatížením, což mu dává předpoklady pro učení složitějších pohybových úkonů. Děti často přebírají styl života od rodičů. Pokud mají rodiče sedavý život, budou ho mít s největší pravděpodobností i děti. Pozitivní vliv na zdraví svých potomků mají rodiče, kteří se pravidelně hýbou a k pohybu vedou i děti. K sedavému stylu života jsou bohužel děti často vedeni i ve školách, kdy je nutíme většinu dne sedět a o přestávkách neběhat. Jsme přesvědčeni o tom, že hodné dítě je takové, které se moc nehýbe a nikoho neruší. Přitom cvičení rozvíjí schopnost provádět dlouhodobější činnosti a zlepšuje vytrvalost (Galloway, 2007).

Pohyb bychom měli zařadit do denního režimu žáků. Při nástupu do školy stráví dítě asi 60 % dne spontánní pohybovou aktivitou, to je přibližně 6-6,5 hodiny denně. V dnešní době se požadavky snižují a úplným minimem jsou 2,5-3 hodiny pohybu denně. Za týden je to tedy 14-16 hodin. Ve škole můžeme pohyb zajistit hodinami tělesné výchovy, tělovýchovnými chvilkami v průběhu vyučování, pohybem před vyučováním, během přestávek a ve družině. Je dobré dětem nabízet zájmové kroužky a výlety (Krejčí & Bäumeltová, 1999).

Mužík a Vlček (2010) při svém výzkumu zjišťovali potřebu pohybu u žáků 5. ročníku základní školy pomocí dotazníku. Zaměřili se na 4 kategorie: síla potřeby pohybu, druh potřeby pohybu, potřebu pohybu ve vztahu k její formě a potřebu pohybu ve vztahu k jejímu ovlivňování.

Na otázku, zda potřebují žáci pohyb každý den, většina odpověděla určitě ano a nikdo neodpověděl určitě ne. Naopak na otázku, zda považují pohyb za zbytečné unavování těla, většina odpověděla určitě ne a nikdo neodpověděl určitě ano. Většina dětí odpověděla, že rádi sportují v přírodě, a také rádi sportují ve společnosti nebo s nějakým kamarádem. Děti zhodnotily, že sportují, protože chtějí poznávat, co zvládnou. Z otázky, zda vyhledávají pohybové činnosti, kde se mohou porovnávat s ostatními, vychází, že to není jejich prioritou. Chlapci jsou však soutěživější než dívky.

Z výsledků dotazníku je jasné, že si téměř nikdo nedokáže představit školu bez tělesné výchovy a díky ní je pohyb více baví. Většina navštěvuje nebo by chtěla navštěvovat sportovní kluby. Po škole tráví čas pohybem venku nebo si alespoň zacvičí či zatancují. Žáci také vyhledávají sport s kamarády a tráví jím hodně času. Naprostá většina dětí navštěvuje sportovní kroužky nebo oddíly.

Výsledky tedy ukazují, že žáci mají potřebu pohybu i během školních let. Děti mohou být ovlivněni učiteli a úrovní tělesné výchovy na školách. Pohyb může být omezován jejich denním režimem, pohybovými možnostmi, životním stylem a současnou společností, a to vede ke snižování pohybové aktivity a úrovně tělesné zdatnosti (Mužík & Vlček, 2010).

1.5.1 Pohybová gramotnost

Dvořáková a Engelthalerová (2017) popisují pohybovou gramotnost jako touhu a schopnost být pohybově aktivní do konce života. Žák se učí vnímat jednotlivé pohyby a rozumět jim. Dokáže rozlišit intenzitu a délku konání pohybové aktivity. Učí se sám řešit pohybové úkoly. Negativně chápe způsob sedavého životního stylu. Pohybově gramotný člověk rozumí přínosům pravidelného pohybu a využívá je po celý život.

Předpokladem pro pohybovou gramotnost jsou pohybové kompetence neboli soubor schopností, dovedností a vědomostí. Úkolem učitelů je předkládat tyto poznatky žákům a pomocí činností je vhodně prezentovat. Učitel by měl mít znalosti a zkušenosti v oboru tělesné výchovy i dalších. Musí znát funkce pohybu, benefity pohybové činnosti a dopady na zdraví. Znalost vývoje a zátěže v daném věku je samozřejmostí. Učitel by měl mít přehled o různých sportech a metodách jejich nácviku (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Mezi základní atributy pohybové gramotnosti patří motivace, protože pohybově gramotný člověk má kladný vztah ke svému tělu, důvěřuje svým fyzickým schopnostem a zvládá každodenní pohybové úkoly s lehkostí. Z pohybové aktivity má dobrý pocit a přináší mu uspokojení. Pohybově gramotní lidé jsou více sebevědomí, protože se cítí pohybově kompetentní. Lidé s pohybovou gramotností dokážou mít každodenní interakci s prostředím a jsou schopni předvídat, jaký pohyb je v určitém prostředí vhodný (Vašíčková, 2016).

1.5.2 Motivace žáků k pohybu

Pozitivní motivace k pohybu může kladně ovlivnit postoje žáka k tělesné výchově i pohybovým aktivitám. Učitel musí znát své žáky a podle toho používat vhodné výchovné metody, protože pohybová aktivita nepůsobí na rozvoj mravních vlastností automaticky.

Učitel by měl používat vhodné metody a styly učení s ohledem na věk, pohlaví a pohybovou zdatnost žáků. Prostředí při hodinách tělesné výchovy musí působit radostně a uvolněně (Fialová, Flemr, Marádová, & Mužík, 2014).

Žáky motivuje nějaká nová situace, prostředí nebo činnost. Jsou přirozeně zvídaví a novost v nich vzbuzuje zájem. Děti musí být z činnosti uspokojeni a mít radost z průběhu či výsledku. Činnosti by měli být formou soutěže nebo řešením problému. Žák chce zažít úspěch a ten je pro něj odměnou. Je důkazem, že překonal nějaké překážky, ukázal fyzickou zdatnost a dobré vlastnosti a dovednosti. Úspěch zvyšuje sebevědomí. Jako učitelé musíme vybalancovat obtížnost činností. Moc lehce získaná výhra není takovým potěšením, ale nedosažitelný úkol znemožňuje dosažení úspěchu a působí spíše demotivačně. Opakované neúspěchy totiž žáka frustrují, snižují mu sebevědomí a vedou ke ztrátě jistoty. Žák musí mít naději na úspěch a případný neúspěch ho musí motivovat k dalšímu pokusu. I slabší žáci by měli zažít úspěch. Pozitivní hodnocení vede k motivaci do dalších aktivit. Pochvala nemusí být jenom od učitele, ale i od rodičů a kamarádů. Motivací může být výhra v soutěži nebo společná činnost. Žák je ovlivněn svými vzory a ty formují jeho zájmy. Jako učitelé můžeme být živými modely, s kterými se žák ztotožní (Fialová, Flemr, Marádová, & Mužík, 2014).

1.5.3 Pohybový režim žáků mladšího školního věku

Kučera, Kolář a Dylenský (2011) říkají, že se během růstu mění držení těla. V mladším školním věku mohou mít žáci ztuhlé některé svalové skupiny, což je způsobeno rychlejším růstem. Nejčastěji se to projevuje v oblasti hamstringů, kvůli rychlému růstu dlouhých kostí. V tomto období se zvyšuje vyzrálost percepce, kontroly a reakcí. Dítě dokáže bez pomoci zraku kopírovat pohyby paže a polohy těla v prostoru. Přesnost ruky se vyvíjí od osmého do desátého roku nejpozději dvanáctého roku.

Synkinéze se projevuje pouze při nově objeveném pohybu nebo pokud pracuje nepreferovaná ruka. V šesti až sedmi letech se snižuje jednostranný pohyb a tím se zlepšuje například kvalita běhu. Do deseti let dokáže dítě běhat, házet a chytat téměř jako dospělí. Naučí se úder spodem, vrchem a stranou. Dítě se zlepšuje ve šplhání, skocích, poskocích a přeskakování.

Děti mladšího školního věku mohou začít se sportovním tréninkem, který je ze začátku chápán jako forma hry. Sportovní příprava je výbornou doplňkovou aktivitou při zajišťování optimálního denního režimu. Můžeme začít s jakýmkoliv sportem, ale převažují ty míčové. Musíme děti správně motivovat, střídat pomůcky a aktivity. Se silovými a úpolovými sporty

musíme začínat opatrně. Dítě by nemělo zvedat těžší váhy, než je 10 % jeho tělesné hmotnosti. Měli bychom hledat vhodný sport pro jednotlivce ne jednotlivce vhodného pro nějaký sport (Kučera, Kolář, & Dylenský, 2011).

Pohyb má pro děti spoustu výhod. Mají lepší výsledky ve škole, protože pohyb zlepšuje soustředění a tvořivost. Děti, které se pravidelně hýbou, mají lepší stravovací návyky a automaticky moc nevyhledávají tučná jídla z rychlého občerstvení. Také mají radost ze života, protože se při sportovní aktivitě vyplavují hormony štěstí – endorfiny. Při sportu se děti učí srovnávat s prohrou, zapojovat se do kolektivu a přijímat zodpovědnost za své chování (Bachárová, 2009).

Pravidelný pohyb je také prevencí obezity u dětí. Optimálně by žáci mladšího školního věku měli mít každodenní pohyb a vyváženou stravu. Škola je rizikovým místem pro oslabení pohybového aparátu a vzniku nadváhy až obezity. Výuka by měla žáky vést k praktickým dovednostem a vzdělávat je v potřebě pohybu v životě člověka. Tělesná výchova může někdy mít opačný vliv, pokud se v ní žákům nedaří. Zafixují si neúspěch jako své selhání, které už nikdy nechtějí zažít a začnou se pohybovým aktivitám vyhýbat (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Talentovaná mládež dostává velkou podporu. Připravují se ve sportovních klubech a tělovýchovných jednotách, při dohledu sportovních svazů. Ty podporují jejich výkonnostní růst od základních pohybových dovedností až po vrcholové výkony při sportovní reprezentaci ČR. Mladí sportovci se musí naučit pravidla, požadavky, principy a specifika daného sportu. Někteří mají problém se s nimi ztotožnit po dobu celé kariéry. Pokud nebudou dodržovat pravidla, mohou ohrozit spoluhráče či protihráče. Děti dělají určitý sport dobrovolně, a tak se stane přirozenou součástí jejich života. Začínají si uvědomovat, že cesta k dobrému výkonu může být dlouhá a trnitá (Jansa, 2012).

1.6 Pohybová aktivita

Měkota a Cuberek (2007) popisují pohybovou aktivitu jako soubor činností, které realizuje kosterní svalový systém. Dochází při ní k energetickému výdeji a má za následek výdej kalorií. Pohybových aktivit může být několik – cílená, běžná, spontánní, sportovní, volnočasová a organizovaná. Vyžaduje motivaci, energii a úsilí k dosažení cíle.

Pohybová aktivita je spojena s inteligencí, protože pohyb si musíme umět představit a naplánovat. Člověk je schopen provádět velmi složité aktivity. Pohybem dokážeme projevit radost, smutek, údiv a jiné city. Je tedy spjat s etikou a estetikou. Díky anatomii

lidského těla se můžeme pohybu přizpůsobovat a kombinovat je. Pohybová aktivita je tedy flexibilní a adaptabilní. Cvičením a tréninkem jsme schopni zvyšovat a zdokonalovat svoji hybnost a výkonnost.

Pokud budeme mít sedavý způsob života a nedostatek pohybové aktivity, může to vést k civilizačním chorobám, jako jsou např. obezita, diabetes 2. typu a ischemická choroba srdeční. Člověk průměrně prosedí 8 hodin denně a mívá větší příjem energie. Téměř jediným východiskem je zařazení pravidelného cvičení a úprava životosprávy.

Pohyb nám přináší pocity libosti, díky vyplavování endorfinů. Zlepšuje se nám nálada, máme ze sebe dobrý pocit nebo dobrý pocit z výhry. Pokud sportujeme venku má to benefity krásného prostředí a čerstvého vzduchu. Při sportovních aktivitách jsme v sociálním kontaktu a navazujeme přátelské vztahy. Tyto pozitiva však přináší pouze přiměřená aktivita k určitému věku. Při zvýšeném objemu pohybové aktivity může dojít k oslabení organismu, pocitům vyčerpání a ztrátě motivace do dalších aktivit.

Rozlišujeme pohybovou aktivitu parciální a globální. Parciální pohybová aktivita je množina pohybových aktů zaměřených na dosažení jednoho společného cíle. Patří sem například fotbal, basketbal, terénní běh, ale i úklid domácnosti. Tato aktivita může mít jasně daná pravidla nebo volný průběh. Globální pohybová aktivita je množina pohybových aktů a aktivit v určitém delším časovém období. Při měření této aktivity se bere v potaz velikost denního energetického výdeje v přepočtu na 1 kg hmotnosti. Také zde sledujeme počet kroků za den (Měkota & Cuberek, 2007).

U dětí mladšího školního věku je doporučována pohybová aktivita minimálně jednu hodinu denně s mírnou až střední intenzitou. Pokud děti provádějí aktivitu s vyšší intenzitou, měla by trvat 5 až 15 minut s intervaly pro odpočinek. Pohybová aktivita s vysokou intenzitou v dlouhém časovém úseku je považována za nepřiměřenou. Aktivity pro děti by měly být pestré a motivované, spontánní nebo organizované (Mužík & Vlček, 2010).

Objem pohybové aktivity u dětí s věkem klesá. U dívek je nejnižší na střední a poté vysoké škole. U chlapců klesá při studiu na vysoké škole. Chlapci provádějí intenzivnější pohybové aktivity s vyšším objemem než dívky. Nejoptimálnější energetický výdej na 1 kg hmotnosti za den mají chlapci na základních školách. Ve víkendových dnech mají děti nižší pohybovou aktivitu. Průměrný počet nachozených kroků za den je u chlapců 13736 a 11666 u dívek, což je u chlapců přibližně 9,65 km a 8,17 km u dívek. Nejčastější pohybovou aktivitou u dětí je chůze a jízda na kole (Frömel, Novosad , & Svozil, 1999).

Kaplan (2020) tvrdí, že bychom v období mladšího věku měli rozvíjet akční a reakční rychlost. Můžeme zařadit štafetové hry s různými úkoly, například starty z různých poloh, běh s obměnami, obíhání nebo hledání předmětů atd. Rozvíjíme také dynamickou sílu, kdy házíme a skáčeme do dálky i do výšky. Pomocí pohybových her, překážkových drah a cvičení rozvineme koordinaci. Flexibilitu trénujeme cvičením ohebnosti a statického zvyšování kloubní pohyblivosti. Při aktivitách je dobré zařazovat hry a střídat činnosti, aby děti udrželi pozornost a motivaci.

S dětmi mladšího školního věku netrénujeme statickou sílu (posilování s činkami a velkou zátěží). Vytrvalost a delší běhy v tomto věku také nejsou doporučovány. Jak už jsem uváděla výše, aktivity s vysokou intenzitou jsou pro děti mladšího školního věku nevhodné.

Správně zvolená pohybová aktivita zvyšuje dechový objem a vitální kapacitu plic, zajišťuje správné postavení páteře a její esovité zakřivení. Nedostatečná pohybová aktivita se projeví ve vývoji dětského organismu. Vznikají svalové nerovnováhy, vadné držení těla a ortopedické vady (Kaplan, 2020).

U nás i v zahraničí klesá postupně pohybová aktivita u dětí i dospělých. Tím se snižuje zdatnost populace, předpoklady pro pracovní úspěšnost a zvyšují se zdravotní potíže. Každý jedinec by měl mít touhu snížit pohybový deficit. Řešením by mohli být individuální intervenční programy, které se konají ve škole nebo na veřejnosti. Cílem těchto programů je u dětí mladšího školního věku vybudovat kladný vztah k pohybovým aktivitám. Nabídka činností by měla být co nejpestřejší. Obsah intervenčních programů závisí na prostředí a cíli. Pokud bude program orientovaný zdravotně, budeme dělat aktivity spojené s přenosem celého těla, například běh, chůze, plavání nebo jízda na kole. Pro volnočasové programy je vhodné volit aktivity s co nejmenším počtem pomůcek. Programy by měly nabízet možnost pravidelné kontroly dosažených výsledků a zlepšení (Bunc & Vobr, 2000).

1.6.1 Faktory podmiňující pohybovou aktivitu

Kaplan (2020) říká, že je pohybová aktivita dána biologickými faktory a vzájemným působením více činitelů. Jedním a nejspíše nejdůležitějším faktorem je rodina. Rodiče socializují dítě do sportu již od útlého věku, formují vztah k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu. Rodiče jsou dobrým vzorem, pokud sami sportují a podporují děti v přiměřené míře.

Rodina může ovlivnit dítě i negativním způsobem svými nepřiměřenými zásahy do tělovýchovného procesu. Neadekvátními požadavky na úroveň sportovního výkonu, které jsou nad rámec somatických i motorických schopností, mohou docílit opačného efektu. Dítě bude odmítat sportovní aktivity a bude mít negativní vztah k pohybové aktivitě.

Učitelé a sportovní trenéři jsou dalšími činiteli, ovlivňující pohybovou aktivitu dětí. Učitel je pro děti na prvním stupni vzorem, a co řekne, to je pravda. Co udělá je vždy správně. Tímto může děti motivovat k dostatečnému objemu pohybových aktivit a zdravému životnímu stylu. Škola je také významným činitelem, dítě v ní tráví pět až osm hodin a je nedílnou součástí jeho života. Měla by podporovat výuku tělesné výchovy, zajistit materiální vybavení a dostatečný prostor k pohybovým aktivitám. Motivací pro děti by v tělesné výchově neměla být známka, ale pochvala od učitele. Ten by měl chválit všechny děti, i méně talentované (Kaplan, 2020).

1.6.2 Školní pohybová aktivita

Mezi šestým a jedenáctým rokem je pohyb pro žáky potřebou, která ovlivňuje tělesnou i psychickou stránku. Podporuje pozornost a soustředění u dětí. Už od nástupu do školy se u 20 % dětí projevuje nadváha a obezita, podváha je pouze u 5 % žáků. Po nástupu do školy také vznikají problémy s držením těla. Po prvním ročníku má téměř každý žák nějaký problém, nejčastěji v oblasti lopatek a s prohloubenou bederní lordózou. Pravidelný pohybový režim a správná výživa by měla všem těmto problémům předcházet. Školní tělesná výchova by měla vést nejen k praktickým dovednostem, ale i k pozitivnímu názoru na pohyb v životě (Dvořáková & Engelthalerová, 2017) .

Kaplan (2020) uvádí, že škola nabízí spoustu pohybových aktivit a činností. Nejdůležitější a nejobsáhlejší jsou hodiny tělesné výchovy, která je součástí rámcového vzdělávacího programu a školního vzdělávacího plánu. Podle RVP by hodiny měly být zaměřeny více na zdravotní stránku žáků než na jejich výkonnost. Dotace je 2 hodiny týdně a může být navýšena o jednu hodinu, což rozhoduje ředitel školy. V rámci tělesné výchovy se může uskutečnit výuka plavání, která se koná ve dvou po sobě následujících ročnících.

Ve škole jsou další možnosti pohybových aktivit. Jednou z nich je pohybová činnost před výukou. Můžeme zařadit protažení, jógová cvičení, psychomotorické nebo jiné hry. Jako další se hojně využívají tělovýchovné chvilky, které mají za úkol odstranit psychickou i fyzickou únavu žáků. Jedná se o krátkou pohybovou činnost a lze využít relaxační a dechová cvičení, případně posilovací a protahovací cvičení. Výuka v pohybu je

propojením pohybu s učební látkou, která zpestřuje a aktivizuje děti. Používají se drobné pohybové hry a soutěže, které jsou součástí vyučované látky. V RVP je doporučováno umožnit dětem pohyb o přestávkách. Školy k tomu mohou využít školní dvůr, chodby, tělocvičny nebo školní hřiště. Pro děti je připraveno různé nářadí – žebřiny, hrazdy, šplhadla. Také se využívá náčiní, jako švihadla, lavičky nebo chůdy. Je důležité dodržovat bezpečnostní opatření a vždy je nutná účast nějakého pedagoga.

Školy mohou nabízet doplňkové pohybové činnosti a žáci mohou chodit na nepovinné předměty s pohybovým programem. Pohyb může být nabízen v družině, na školních výletech nebo ve specializovaných sportovních kurzech. Pohybové aktivity jsou spojeny se zdravým životním stylem v různých projektech, například dny nebo týdny zdraví. Tyto programy jsou zahrnuty v RVP pod názvem Výchova ke zdraví, konkrétně v okruhu Člověk a zdraví v rámci předmětu Člověk a jeho svět (Kaplan, 2020).

1.6.3 Mimoškolní pohybová aktivita

Volný čas vytváří možnost pro neformální výchovu dětí, pro relaxaci, zábavu, odpočinek, rozvoj zájmů a formování osobnosti. Pohybová a sportovní aktivita by měla být velkou součástí volného času. Bohužel v dnešní době převládá u dětí sledování televize a videí, hry na počítači nebo čtení (Kaplan, 2020).

Kaplan (2020) popisuje, že Asociace školních sportovních klubů samostatně nebo ve spojení se sportovními svazy organizuje soutěže s možností postupu až do republikového finále. Ve školách jsou nabízeny další projekty a některé z nich garantuje Český olympijský výbor. Hlavním cílem těchto projektů je zapojení všech dětí do sportovní činnosti, všestranně napomáhat rozvoji sportovních činností na školách i mimo vyučování.

Představíme si některé projekty pro děti mladšího školního věku. První jsou projekty se soutěžním zaměřením. Mc Donald´s Cup je fotbalový turnaj pro žáky ve věku od 6 do 11 let. Organizátoři by chtěli v dětech vzbudit zájem o fotbal, aby se mu začaly věnovat i ve volném čase. Dalším projektem je Atletický trojboj všestrannosti, na kterém se soutěží v běhu na 50 metrů, ve skoku do dálky a v hodu míčkem. Každá třída na prvním stupni základní školy vybere dvě dívky a dva chlapce. Žáci se mohou dostat až do krajského finále. Odznak všestrannosti olympijských vítězů je projekt, který vymysleli olympijští vítězové Roman Šebrle a Robert Změlík. Odznak není věkově omezen a žáci se mohou porovnávat napříč celou republikou. Jedním z dalších známějších projektů je Sazka olympijský víceboj. V tomto projektu nejde o výkony, ale o motivování co největšího počtu žáků, aby se začali

hýbat i ve volném čase. V rámci tělesné výchovy plní žáci 8 disciplín, které se zaměřují na rychlost, ohebnost, vytrvalost, sílu, hbitost, rovnováhu, silovou vytrvalost a výbušnost. Dalšími projekty se soutěžním zaměřením jsou Minivolejbal v barvách, Think blue cup, Aquatlon do škol, Česko se hýbe ve školách plných zdraví, Ondrášovka cup a Štafetový pohár (Kaplan, 2020).

Představíme si i projekty s nabídkou pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku. Prvním z nich je Atletika pro děti, který nabízí pro rodiče a děti atletické kroužky. Děti na startu je projekt zaměřený na všeobecnou sportovní přípravu dětí ve věku 4-9 let. Snaží se o rozvoj základní pohybové motoriky, koordinace, rychlosti, síly a obratnosti. Měl by být pro děti talentované i méně talentované. Dalším projektem je Hodina pohybu navíc. Zatím jde o zkušební verzi, která by v budoucnu měla nabídnout pohybové aktivity pro školní družiny. Zaměřuje se na vybraná sportovní odvětví (fotbal, basketbal, házená, volejbal a ragby) a pohybové aktivity (např. bruslení). V této oblasti jsou ještě projekty Pohyb a výživa, Atletika pro děti do škol, Sportuj ve škole, ALCIS a Atletika pro radost. (Kaplan, 2020)

Posledním odvětvím je projekt s širší působností více oborů pro děti mladšího školního věku. Projekt se jmenuje KROUŽKY pro děti a měl by pomoci pořádat zájmové kroužky přímo v mateřských a základních školách. Děti si mohou vybrat z různých sportovních, tanečních, uměleckých a edukativních kroužků. Dále má projekt za cíl rozvíjet kamarádské vztahy mezi dětmi, rozvoj osobnosti a talentu (Kaplan, 2020).

V zapojování dětí do mimoškolních aktivit hrají velkou roli rodiče, které jsou pro dítě vzor a nikdy o nich nepochybuje. Je na rodičích, aby dětem ukázali cestu k pohybovým aktivitám a vybudovali v nich kladný vztah. Bohužel se sportovním činnostem v dnešní době věnuje méně dětí. (Zlatko & Pastucha, 2012)

1.7 Doplňující pohybové formy ve škole

1.7.1 Tělovýchovná chvilka

Pokud jsou děti při hodině neklidné a nepozorné je vhodné zařadit krátkou pohybovou aktivitu. Toto krátké cvičení zařazujeme na začátek hodiny či do jejího průběhu. Někteří učitelé jsou schopni spojit vyučovanou látku přímo s pohybem, např. ohebná slova v českém jazyce, vytleskávat rytmus, běhací diktát (Holeček, 2015).

Hrabinec (2017) říká, že tělovýchovné chvilky mají pozitivní dopad na pohybový aparát, protože kompenzují jednostranné zatížení a vadné držení těla. Podporují

kardiovaskulární a respirační aparát. Také přispívají k dobrému emocionálnímu a psychickému naladění – žák se lépe soustředí, má zvýšenou pozornost a pomaleji se unavuje.

Správné sezení můžeme ovlivnit i použitím nějakých pomůcek, jako jsou například overbally. Ty si žáci mohou dát za záda, pod hýždě, pod nohu nebo před břicho. Je důležitá výška nábytku k postavě žáka. Žáky nenecháváme dlouho sedět v klidu a snažíme se střídat jejich polohy. Svalová a psychická únava se může projevovat válením po lavici, proto žákům povolíme přesun z místa na místo nebo krátké protažení.

Při výuce jsou přetěžovány především drobné ohybače prstů a ruky především při psaní, kreslení nebo rýsování. Jejich protažením docílíme protáhnutí celých svalových řetězců. Pracujeme s listem papíru, knihou, tužkou, overballem a psychomotorickými pomůckami. Občas je nutné protáhnout i dolní končetiny, protože se při dlouhém sezení zkracují flexory na nohou. Pro uvolnění svalů můžeme využít různé masážní techniky – hlazení, lechtání, štípání, poklepávání. Protahujeme se u židle, u lavice nebo u stěny. Také můžeme využít prostor mimo školu a procvičovat na schodišti, venku u laviček nebo obrubníků (Hrabinec, 2017).

1.7.2 Pohybově rekreační přestávky

Jedná se o jednoduché pohybové aktivity, které zvládnou žáci sami bez vedení učitele. Je vhodné vytvořit prostor ve třídách, na chodbě nebo školním dvoře (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Pohybově rekreační přestávky mají rekreační a kompenzační funkci. Jsou ideální pro svou dostupnost, pravidelnost a motivační náboj. Žáci mají svobodnou volbu při výběru aktivity, sami si volí počet opakování a partnera (Kolovská , 2008).

Měli bychom nabídnout pestrou škálu pohybových činností s využitím tradičních a netradičních pomůcek. Aktivity zařazujeme do jakékoliv přestávky mezi vyučovacími hodinami. Žáci se při těchto činnostech učí ohleduplnosti, spolupráci a komunikace s ostatními. Jako pomůcku můžeme využít například skákací gumu, pálku a míček, drátěnky a krabici, do které je budou děti házet. Poté diabolo, šátek a míček, obruče, kelímky a míčky, kuličky na cvrnkání. V tělocvičně nebo venku mohou žáci hrát školku s míčem nebo švihadlem (Kolovská , 2008). Chodby je možno vybavit tzv. sportovními koutky, kde bude ping-pongový stůl, mini basketbal, boxovací pytle nebo kuželky (Holeček, 2015).

1.7.3 Učení v pohybu

Zařazujeme pohybové aktivity k procvičení učiva. V českém jazyce můžeme využít běhací diktát, znázornění i/y pomocí pohybu – když bude ve slově i, udělej dřep, když bys doplnil y, vyskoč. V matematice mohou mít žáci po třídě rozmístěné lístečky s příklady a jejich výsledky. Také mohou hledat česká a anglická slovíčka nebo státy a jejích hlavní města či vlajky. Pokud bychom byli venku, rozšíří se nám prostor a můžeme zařadit i týmové aktivity. Žáci budou běhat pro lístečky ve své barvě, mohou hledat výsledky k příkladům, druhou část nějakého obrázku atd. (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Učení v pohybu můžeme zařadit do kterékoliv části vyučovací hodiny. Aby bylo učení zajímavé, je potřeba zapojit určitou míru kreativity. Volíme aktivity související s probíraným učivem, pak dochází k lepšímu osvojení látky. Když s těmito aktivitami učitel pracuje často, jsou na ně žáci zvyklí a stávají se součástí výuky. Učitel musí stanovit jasná pravidla, brát v potaz věk žáků, jejich schopnosti a také prostor, ve kterém se aktivity odehrávají (Maleňáková, Zatloukal, Andrys, Vašíčková , & Vlček, 2021).

Učení pohybem je typické pro matematiku Hejného, kdy žáci sčítají a odčítají pomocí kroků, vytvářejí geometrické tvary. Hra na molekuly je využívána pro dělení se zbytkem. Při cvičení můžeme ukazovat různé reakce těla na pohybovou aktivitu, jak pracují svalové skupiny (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

1.7.4 Terénní výuka

Jedná se o kompletní vyučovací formu, do které můžeme zařadit laboratorní činnosti, pokusy, projektovou metodu a pozorování. Má různé organizační formy – vycházka, exkurze, školní výlet nebo terénní cvičení. Vždy se odehrává mimo budovu školy, ale můžeme zůstat na pozemku školy, například na školním dvoře, ve venkovní třídě nebo na školním hřišti (Hofmann, 2005).

Terénní výuka podporuje mezipředmětové vztahy, rozvíjí kompetence a hodnoty, např. svobodu, autenticitu a zábavu. Zlepšuje se komunikace mezi žáky a jejich vzájemné vztahy. Propojuje výuku několika předmětů v jeden tematický celek. Jejím cílem je komplexní poznání využitelné v praktickém životě. Dochází ke spojení teoretických poznatků s praktickými činnostmi. Není však zařazována pravidelně a ani v dostatečné míře kvůli časové náročnosti, mnohdy pro nepřízeň počasí nebo z důvodu nemoci žáků. Nejčastěji se uplatňuje na školách v přírodě, při výletech zaměřených na vlastivědu nebo při naukových předmětech (Maleňáková, Zatloukal, Andrys, Vašíčková , & Vlček, 2021).

1.7.5 Relaxační cvičení

Slouží ke snížení psychického i fyzického napětí a jsou součástí vyrovnávacích cvičení. Pomocí těchto cviků odstraňujeme únavu a regenerujeme svaly. Ve školní praxi se využívají i pro uklidnění žáků s ADHD (Hrabinec, 2017). Pro hyperaktivní žáky se relaxační cvičení zařazují, když je na nich pozorovatelná únava, ale je obecně doporučováno zařazovat relaxaci vždy na začátek hodiny, pro uvolnění a naladění k práci. Cviky můžeme také zařazovat v průběhu hodiny po nějaké náročnější aktivitě, či po písemném nebo ústním zkoušení. Na konci hodiny se relaxační cvičení využívají z důvodu odreagování a odpočinku (Jucovičová & Žáčková , 2010).

Pro navození relaxační atmosféry používáme různé prostředky. Ve škole je to nejčastěji zvuková kulisa, kdy využíváme mluvené slovo nebo hudbu. Při relaxaci je též potřeba teplo a klid. Základní polohou je leh na zádech, ale jsou možné i jiné polohy, je však třeba brát v úvahu gravitaci a možnosti dýchání (Hrabinec, 2017).

Polohy pro relaxační cvičení:

- Sed na židli s opřenou hlavou o desku stolu (rukama si můžeme podložit hlavu nebo je mít spuštěné podél těla).
- Sed na židli s hlavou spuštěnou k hrudníku a s rukama podél těla. Hlavu je možno opřít i o stehna a ruce spustit dolů.
- Sed v křesle s opěrkami pro ruce. Hlavu máme opřenou o opěradlo.
- Sed na zemi v - tzv. tureckém sedu, sed s nataženými nohami, sed na patách nebo sed na patách v poloze „zajíce“ (hlavu opřeme o podložku před koleny a ruce jsou položeny buďto volně podél těla s dlaněmi směřujícími vzhůru nebo nataženy do vzpažení a opřeny o podložku).
- Leh na zádech s mírně roznoženýma nohama a rukama podél těla.
- Leh na břiše s mírně roznoženýma nohama. Ruce mohou být podél těla nebo podpírají hlavu. Hlavu máme opřenou o čelo nebo o jednu tvář.
- Leh na boku – pokud ležíme na pravém boku, máme nataženou pravou nohu a levou pokrčenou, opřenou o koleno pravé nohy. Levou ruku máme pokrčenou a opřenou před obličejem, pravou natáhneme za tělo směrem vzad. Pokud si lehneme na levý bok, vše bude stranově opačné.
- Vzpřímený stoj s rukama podél těla a hlavou skloněnou ke hrudníku. Nohy máme mírně rozkročené (Jucovičová & Žáčková , 2010).

Při relaxačních cvičeních je potřeba dodržovat určité zásady. Relaxaci provádíme ve vhodném prostředí a při nácviku postupujeme pomalu. Musí na ni být připraven učitel i žák. Při cvičeních je důležité správné dýchání a vhodná poloha. Relaxace nesmí vyvolávat bolest a nepříjemné pocity, proto nezařazujeme silová cvičení a švihové pohyby. Cvičení přizpůsobujeme dětem (Hrabinec, 2017).

1.7.6 Zájmové kroužky

Cílem zájmových kroužků je uspokojení a rozvoj lidských potřeb, schopností a dovedností. Zájmy vyplývají ze základních potřeb jedince a ty jsou pomocí zájmů naplňovány. Nemusí se s nimi však vždy shodovat. Zájmové aktivity se rozvíjejí primárně ve sportovních organizacích, zájmových organizacích nebo v organizacích, které spravuje obec či kraj. Kroužky může pořádat i škola. Zájmové kroužky lze rozdělit podle kategorií na společenskovědní, tělovýchovné, sportovní a turistické, pracovně-technické a estetické (Pávková, 1999).

Zájmy žáků mladšího věku jsou nejprve nevyhraněné, ale správná identifikace vloh, talentu a nadání ho může nasměrovat k činnostem, které bude dělat celý život. Pokud chce škola nabízet zájmové kroužky, měla by nabídnout vzdělání pro lektory nebo pedagogické pracovníky, aby dosáhli požadované kvalifikace. Rodiče možnost kroužků pořádaných školou vítají a děti je mnohdy rády navštěvují. Je však třeba upozornit přehnaně ambiciózní rodiče, že se nejedná o vrcholovou sportovní přípravu a jde spíše o zábavu a celkový rozvoj osobnosti dítěte (Flamíková, 2017).

1.8 Monitorování pohybové aktivity

Frömel, Novosad a Svozil (1999) tvrdí, že měřit pohybovou aktivitu je velice obtížné, protože je to každé pohybové chování člověka a zahrnuje pohyby při sezení na židli i účast v atletickém desetiboji. Mezi základní faktory k měření pohybové aktivity patří frekvence, intenzita, doba a druh pohybové činnosti. Měření zjišťuje velikost pohybové aktivity v krátkodobém cvičení nebo v dlouhodobějších úsecích, například za týden, měsíc nebo v delším období. Nejčastěji jsou využívány metody stanovení energetického výdeje, monitorování srdeční frekvence, pozorování, dotazník a rozhovor.

Nejstarším přístrojem k měření pohybové aktivity je akcelerometr, který vyhodnocuje zrychlení těžiště těla a měří celkovou kalorickou spotřebu. Počítá kalorie spálené při pohybové aktivitě i při základních funkcích metabolismu. Před měřením se do přístroje zadá

věk, výška, hmotnost a pohlaví jedince. Může se používat při měření krátkodobých aktivit, ale i celého dne nebo týdne. Při dlouhodobém měření se odkládá na sprchování, plavání a spánek. Pokud by děti měřily pohybovou aktivitu v jednom týdnu, na konci každého dne by zapisovaly čas nasazení a odložení přístroje, hodnotu kalorického výdeje, počet minut tělesné výchovy a dalších pohybových aktivit včetně tréninku.

Dalším přístrojem pro měření pohybové aktivity je ergometr, který se dá spojit s počítačem. Přístroj snímá údaje v časovém intervalu od 1 do 15 minut. Před měřením jsou do přístroje zadány údaje jako do akcelerometru. Data z měření se zobrazují na počítači a dají se vytisknout v podobě grafu. Také se dá vytisknout datový list s údaji o jedinci, s vypočítanou jednotkou jeho základního metabolismu, s integrovanými daty zrychlení, energetickým výdejem při pohybové aktivitě a celkovým energetickým výdejem.

Jednoduchým přístrojem k měření pohybové aktivity je pedometr, který pracuje na mechanickém principu setrvačníku. Na displeji ukazuje počet kroků při chůzi nebo běhu. Měří nachozenou vzdálenost, počet spálených kalorií a může měřit i čas, po který je měření prováděno. Pro přesnost měření se do přístroje zadává délka kroku a hmotnost jedince. Pedometr se používá pro měření lokomoční pohybové činnosti i se změnami poloh těžiště. Dá se využít při vyučovacích hodinách, tréninku nebo při monitorování dlouhodobé pohybové činnosti (Frömel, Novosad , & Svozil, 1999). Pro dosažení spolehlivých výsledků, by se s ním mělo měřit sedm dní, šest i osm je taky v pořádku a pět dní je hraničních (Sigmundová & Sigmund, 2015).

Novinkou v měření pohybové aktivity jsou fitness náramky. Dokáží monitorovat celodenní, celotýdenní, celoměsíční i celoroční aktivitu. Základními funkcemi jsou měření kroků, spálených kalorií, doba spánku a čas. Některé lepší modely dokáží měřit i tepovou frekvenci. Náramky jsou propojeny s mobilním telefonem, kam se všechna data zaznamenávají (Vaníček, 2018).

Dotazník je velmi rozšířenou metodou pro zjišťování míry pohybové aktivity. Můžeme ho používat téměř pro jakoukoliv věkovou kategorii a poskytují nám kvalitativní i kvantitativní informace. Dotazník je také finančně nenáročnou metodou. Jediné problémy se při dotazníkovém měření vyskytují ve validitě a reliabilitě výsledků (Sigmundová & Sigmund, 2015).

2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY

Cílem práce je monitorovat a porovnat míru pohybové aktivity žáků na 1. stupni základních škol během školního dne s ohledem na odlišné možnosti a podmínky potřebné k realizaci pohybových činností.

Výzkumné otázky

- VO1: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity žáků ve škole s většími možnostmi pohybu ve škole a školou s menšími možnostmi pohybu navíc?
- VO2: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity podle pohlaví?
- VO3: Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy vybraných základních škol?

Úkoly práce

Pro splnění cílů práce jsou vytyčeny následující úkoly:

- Analyzovat odbornou literaturu týkající se problematiky pohybu, pohybové aktivity, dětí mladšího školního věku a zdraví.
- Vytvořit a poslat dotazník ředitelům základních škol v jičínském okrese.
- Podle výsledků dotazníku vybrat dvě základní školy s odlišnými možnostmi pohybových aktivit a provést na nich měření pomocí krokoměrů.
- Zpracovat a vyhodnotit naměřené výsledky.
- Ze získaných výsledků stanovit závěr.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Charakteristika vybraných základních škol

Dotazník jsem rozeslala celkem na 30 základních škol v jičínském okrese. Odpovědělo mi 16 ředitelů nebo ředitelek. Z výsledků dotazníku vyšly dvě základní školy s rozdílnými možnostmi pohybové aktivity. Jedna z nich nabízí dětem téměř všechny možnosti z dotazníku a druhá škola naopak nenabízí skoro žádné možnosti pohybové aktivity. Na obou základních školách byla měřena pouze jedna 3. třída, protože jedna ze škol má v každém ročníku pouze jednu třídu.

3.1.1 Základní škola 1 - s větším množstvím možností pohybu ve škole

Základní škola se nachází v městysu, je plně organizovaná a nabízí první i druhý stupeň. V každém ročníku je jedna třída s více jak dvaceti pěti žáky, školu tedy navštěvuje 250–300 žáků. Vzdělávání zajišťuje 23 pedagogických pracovníků. Součástí školy je družina, jídelna, tělocvična a venkovní hřiště. Vyučování probíhá od 7:55 maximálně do 15:00. Škola nabízí projektovou výuku, individuální výuku v hodinách informatiky, klade důraz na výuku cizích jazyků a spolupracuje se školami v zahraničí (Německo, Polsko, Slovensko, Turecko). Organizují plavecký, lyžařský a bruslařský výcvik.

V dotazníku jsem zjišťovala, jaké mají ve škole možnosti pohybové aktivity. Žáci mohou za příznivého počasí chodit o velké přestávce ven na školní dvůr, hřiště i zahradu. Pokud není venku hezky, mají žáci možnost chodit do tělocvičny, kde hrají míčové a pohybové hry. Výuka některých předmětů probíhá párkrát v týdnu venku, kdy chodí žáci s učiteli na školní dvůr, hřiště, zahradu nebo do lesa. Ve škole mají také přístupný stolní tenis, který mohou děti využívat ve družině. Součástí školy je místnost pro hraní stolních her. Škola párkrát v týdnu organizuje pohybově rekreační přestávky, které probíhají venku nebo v tělocvičně. Učitelé do hodin zařazují tělovýchovné chvilky.

3.1.2 Základní škola 2 - s menším množstvím možností pohybu ve škole

Základní škola je jedna ze tří základních škol v daném městě. Je plně organizovaná a má na prvním stupni 11 tříd, 8 na druhém stupni a 3 speciální třídy. Celkem chodí do školy v tuto chvíli 413 žáků a výuku zajišťuje 32 pedagogických pracovníků. Součástí školy je jídelna, družina a veliká sportovní hala. Vyučování začíná v 7:40 a končí nejpozději v 15:45. Škola je zapojena do projektu AMOS.

Z dotazníku jsem se dozvěděla, že žáci nemají možnost chodit o velké přestávce ven, což je způsobeno tím, že škola nemá žádný velký venkovní prostor, kam by mohli chodit. O přestávkách nemohou chodit žáci ani do tělocvičny a nejsou pro ně organizovány pohybově-rekreační přestávky. Jediný pohyb navíc probíhá při výuce některých předmětů venku, což je nejčastěji při ČLS a výtvarné výchově. Učitelé také zařazují do výuky tělovýchovné chvilky. Ve škole není přístupný stolní fotbal ani místnost pro hraní stolních her a relaxační místnost.

3.2 Metody získání dat

Pro sběr dat byla v této diplomové práci použita metoda dotazníku pro ředitele (Příloha A) a měření pomocí krokoměrů. Dotazník byl zacílen na pohybovou aktivitu žáků 1. stupně na základních školách v jičínském okrese. Zaměřoval se na možnosti pohybových aktivit a s tím související vybavení školy a dostupné pomůcky. Chtěli jsme zjistit, do jaké míry tyto aspekty ovlivňují pohybovou aktivitu žáků. Dotazník se zabýval pouze žáky a učiteli prvního stupně základní školy. Byl rozeslán na 30 základních škol a odpovědělo 16 ředitelů/ředitelek.

Pro monitorování pohybové aktivity ve dvou vybraných základních školách byly zvoleny krokoměry Yamax Digiwalker SW-700. Tyto krokoměry se připevňují do pasu kalhot pomocí plastové úchytky. Nechtěnému smazání dat brání plastový kryt. Žáci monitorovali pohybovou aktivitu po dobu pěti dní, kdy na konci každého dne zapsali počet nachozených kroků a počet hodin bez tělesné výchovy. Na hodiny tělesné výchovy si krokoměry sundávali. Poslední den šetření byl pro žáky připraven také dotazník (Příloha B), který se zaměřoval především na jejich potřeby pohybové aktivity ve škole i volném čase.

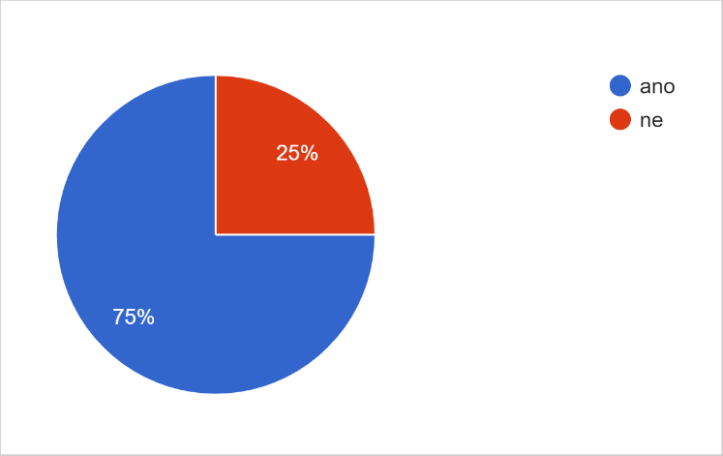
3.3 Metody zpracování dat

Získaná data byla zpracována pomocí běžných matematicko-statistických metod, mezi něž patří aritmetický průměr. Pro lepší vizuální orientaci je použito grafické znázornění.

4 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUZE

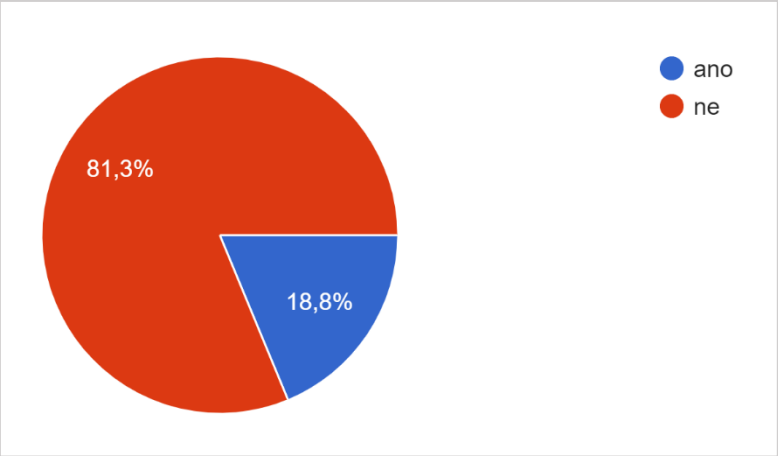
4.1 Vyhodnocení dotazníku pro ředitele

Z prvních tří otázek vyplývá, že odpovídali nejčastěji školy s devíti nebo osmnácti třídami, ale také škola se dvaceti třemi třídami a škola, která má třídy dvě nebo tři. Padesát procent škol má ve třídách do dvaceti žáků. V dotazníku bylo 15 základních otázek, pokud ředitelé/ředitelky odpověděli ANO, následovaly doplňkové otázky.



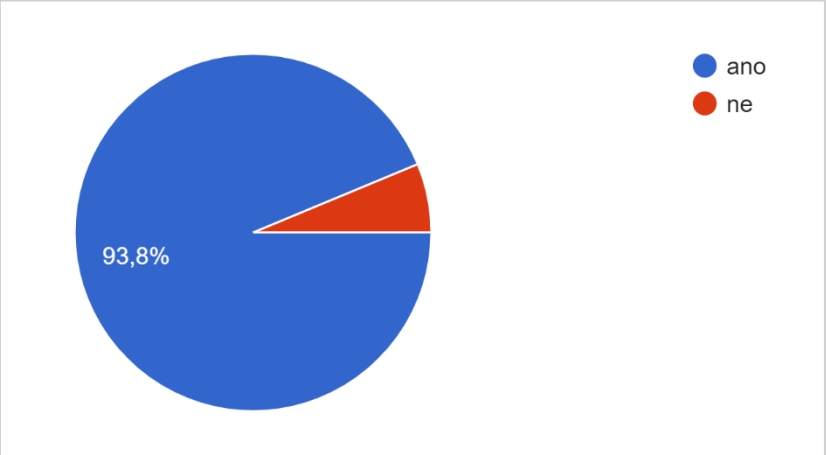
Graf 1 *Mají žáci možnost chodit o velké přestávce ven?*

Na otázku, zda mohou žáci chodit o velké přestávce ven, odpověděla většina škol ANO, pouze čtyři školy tuto možnost neumožňují nebo nemají. Ředitelé, kteří odpověděli ANO, dále uvádějí, že mají žáci nejčastěji možnost chodit na školní zahradu, poté na dvůr školy a školní hřiště a pouze děti z jedné základní školy mohou chodit do parku. V navazující otázce „Jaké procento žáků tuto možnost využívá alespoň občas?“ se ředitelé vůbec neshodují a odpovědi jsou rozděleny rovnoměrně do čtyř kategorií vždy po třech školách. Odpovědi byly 0-20%, 41-60 %, 61-80 % a 81-100 %. Ředitelé se ale shodují, že za příznivého počasí v jarních a podzimních měsících tuto možnost umožňují každý den nebo párkrát v týdnu. Nejčastěji žáci venku hrají různé pohybové hry, volně se pohybují po prostoru, svačí a povídají si.



Graf 2 *Povolujete žákům o velké přestávce chodit do tělocvičny?*

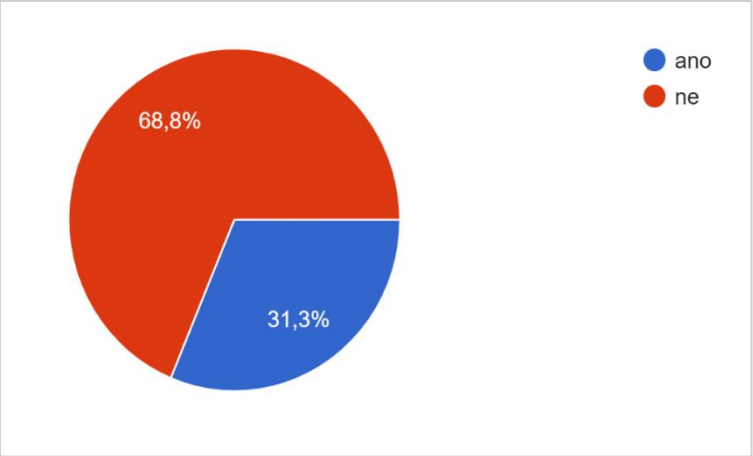
„Povolujete žákům o velké přestávce chodit do tělocvičny?“ – na tuto otázku odpověděli pouze tři ředitelé/ředitelky ANO. Každá ze tří škol tuto možnost povoluje v jiné intenzitě. Jedna škola dovoluje žákům chodit do tělocvičny jednou týdně, druhá škola párkrát v týdnu a třetí škola pouští žáky za nepříznivého počasí do tělocvičny každý den. Ředitelé se shodli, že zde žáci nejčastěji hrají různé pohybové nebo míčové hry a pouze na jedné základní škole si žáci volí libovolné aktivity. Ani na jedné škole nemohou žáci do tělocvičny bez dozoru.



Graf 3 *Chodí učitelé prvního stupně na výuku s žáky ven?*

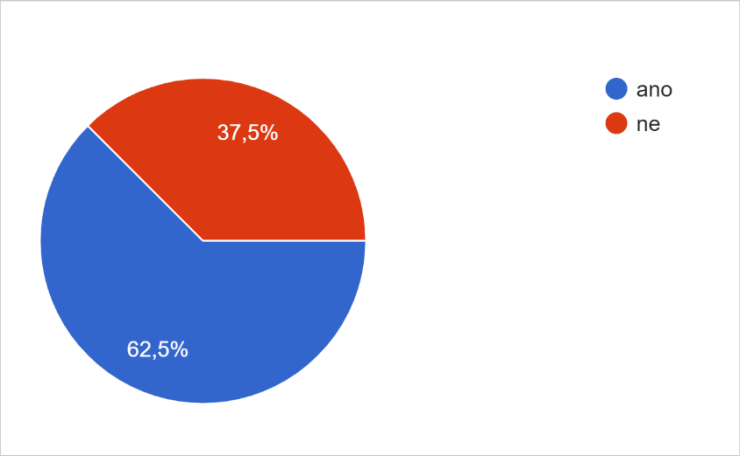
V této otázce se ředitelé a ředitelky shodli téměř všichni, pouze jedna škola tuto výuku nerealizuje. Navazující otázka „Na jaké předměty nejčastěji chodí učitelé s žáky ven?“ byly nejčastější odpovědi: přírodověda, vlastivěda, výtvarná výchova, člověk a jeho svět. Méně často chodí učitelé s žáky ven při českém jazyce, matematice, anglickém jazyce a hudební výchově. Podle odpovědí na další otázku chodí nejčastěji učitelé s žáky na výuku na školní hřiště, zahradu, do parku nebo lesa. Pár odpovědí bylo i u školního dvora, venkovní třídy a

nejméně chodí do města. V odpovědích na otázku „Jak často tuto možnost učitelé využívají?“ se ředitelé moc neshodovali. Pětkrát odpověděli „párkrát v týdnu,“ čtyři odpovědi byly u možnosti „párkrát v měsíci.“ Dvakrát bylo zvoleno „jednou týdně“ a „párkrát v roce“. Dva ředitelé napsali, že záleží na počasí.



Graf 4 *Máte ve škole přístupný stolní tenis?*

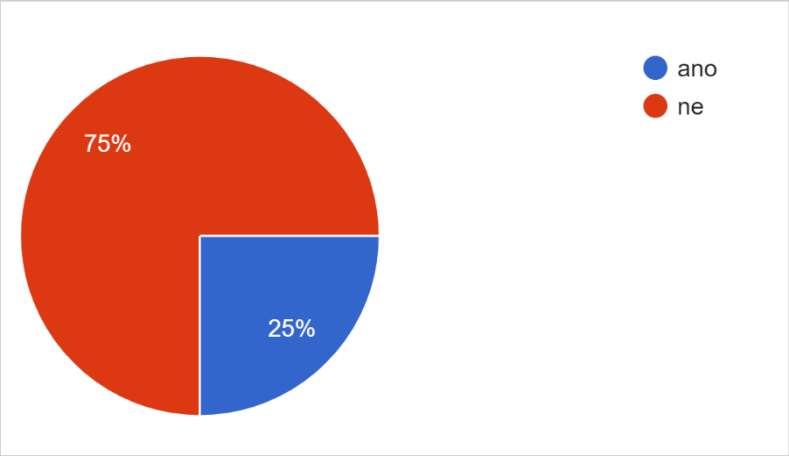
Odpovědi na tuto otázku byly spíše negativní. Stolní tenis mají volně přístupný na pěti základních školách. Na třech školách ho mohou žáci využívat pouze ve družině, na jedné po vyučování za dozoru učitele a na jedné škole každou přestávku. Podle odpovědí ředitelů není tato možnost nějak zvlášť využívána. Tři odpověděli, že ho využívá 0–20 % žáků a dvě odpovědi byly pro možnost 21–40 %.



Graf 5 *Máte ve škole místnost (prostor) pro hraní stolních her?*

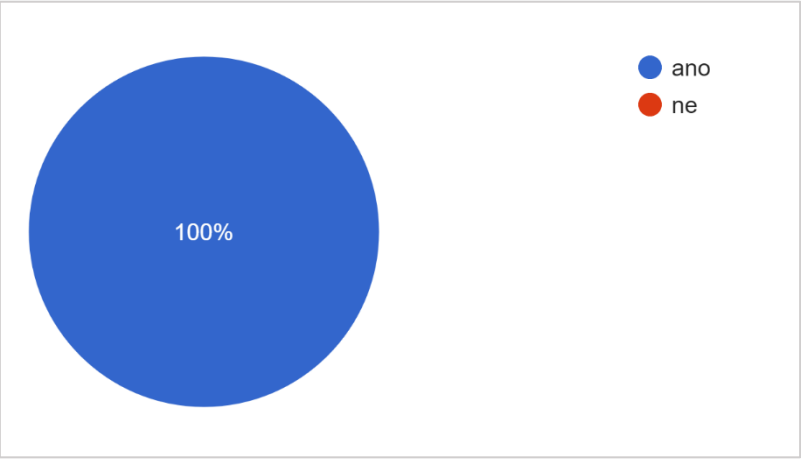
Tuto možnost má 10 z 16 škol. Na otázku „Jsou zde i nějaké pohybové hry (např. s pantomimou nebo pohybovými úkoly)?“ je odpověď 50 % ANO a 50 % NE. Čtyři ředitelé

odpověděli, že místnost využívá 41–60 % žáků a tři další zvolili možnost 0–20 %. Po jedné odpovědi mají možnosti: 21–40 %, 61–80 % a 81–100 %.



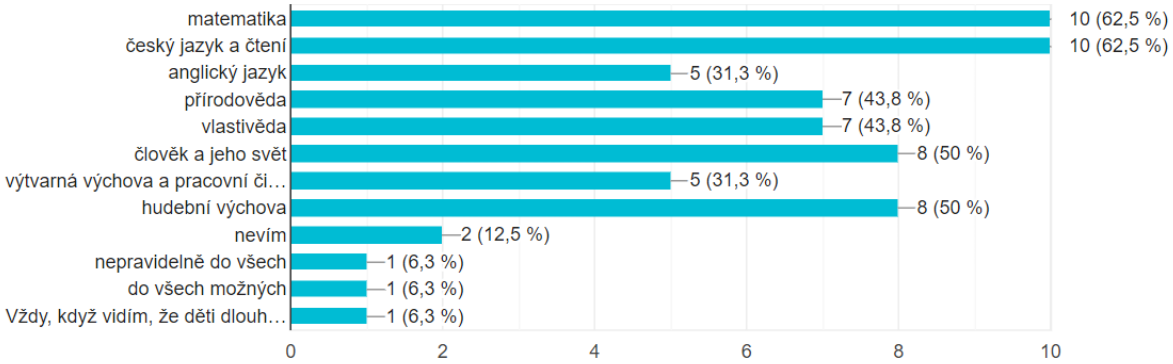
Graf 6 *Organizujete ve škole pohybově rekreační přestávky?*

Z 16 škol odpověděly ANO pouze 4 školy a ty se shodly, že tato aktivita není pro žáky povinná. Nejčastěji jsou přestávky organizovány ve třídách nebo venku a méně často v tělocvičně a na chodbě. Dvě školy zařazují tyto aktivity párkrát v týdnu, další jednou týdně a poslední škola párkrát v měsíci.



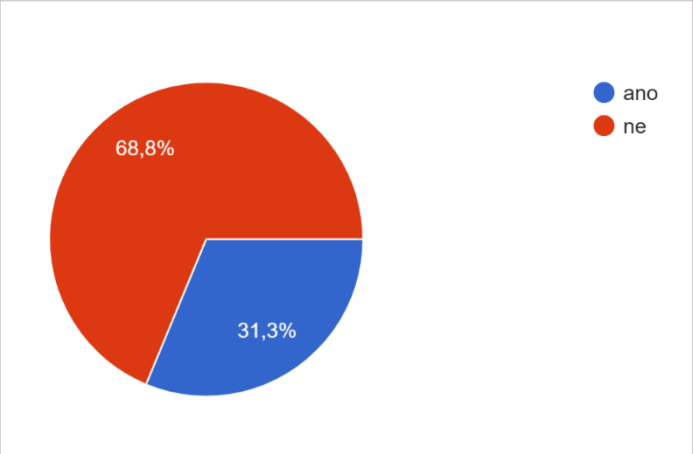
Graf 7 *Zařazují učitelé prvního stupně do hodin tělovýchovné chvilky?*

Odpovědi na tuto otázku byly 100 % ANO. Zajímavější je, do jakých hodin učitelé tělovýchovné chvilky zařazují.



Graf 8 *Do jakých hodin je (tělovýchovné chvilky) učitelé zařazují?*

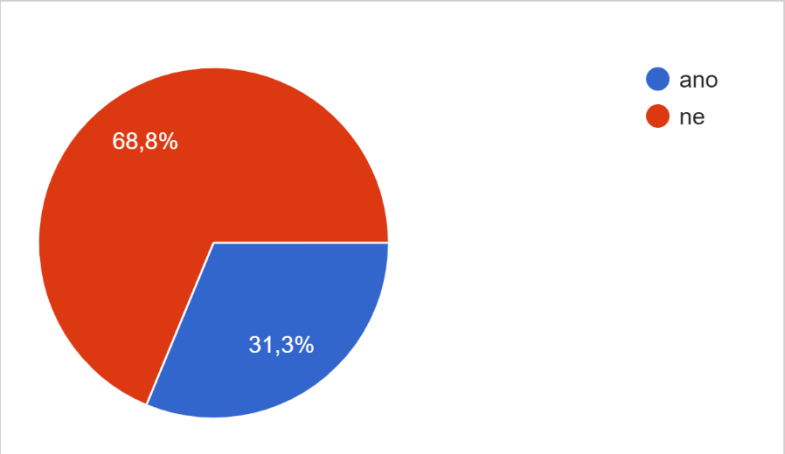
Nejčastěji využívají učitelé tělovýchovné chvilky v matematice a českém jazyce. Často jsou podle odpovědí zařazovány i do hudební výchovy, ČLS, přírodovědy a vlastivědy. Méně často jsou využívány v anglickém jazyce a výtvarné výchově. Dva ředitelé odpověděli, že nevědí a dva napsali vlastní odpověď, ve které se shodují, že zařazují tělovýchovné chvilky téměř do všech hodin nebo když vidí, že u žáků upadá pozornost. Z další otázky vyplívá, že v první a druhé třídě jsou zařazovány pohybové chvilky nejvíce, ale v každé třídě na prvním stupni je učitelé využívají.



Graf 9 *Máte ve škole relaxační místnost?*

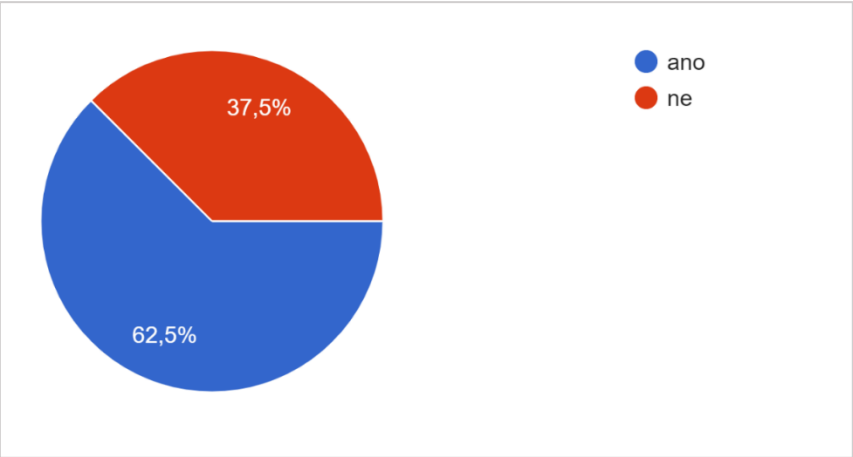
Pouze 5 škol z 16 má relaxační místnost. Na třech školách mohou žáci do místnosti chodit sami a ve dvou školách pouze s doprovodem dospělé osoby. Na čtyřech školách ji mohou děti využívat každý den a v jedné základní škole podle potřeby. Na otázku „Jaké procento žáků tuto místnost alespoň občas využívá?“ jsou velice rozdílné odpovědi. Pouze dva

ředitelé se shodli na odpovědi 0–20 %, poté je po jedné odpovědi u možností 21–40 %, 41–60 % a 61–80 %. Z odpovědí tedy vyplývá, že tato místnost není moc využívána.



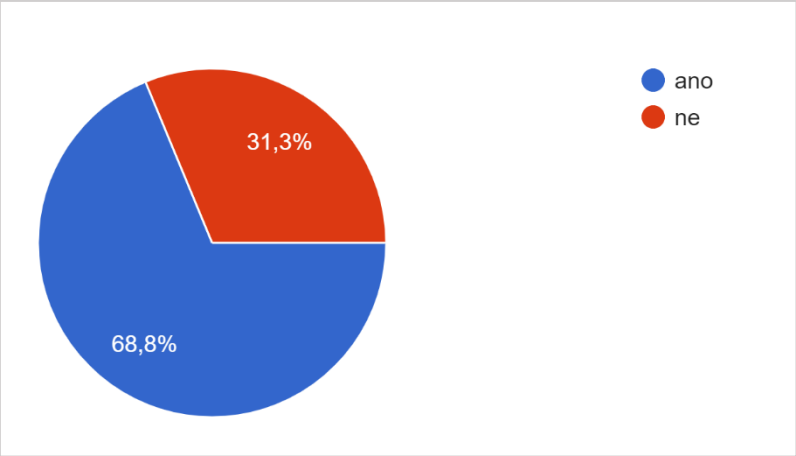
Graf 10 *Máte ještě jiné možnosti pro pohybovou aktivitu žáků?*

Pouze 5 ředitelů nebo ředitelek odpovědělo, že mají ještě jinou možnost pohybové aktivity. Na jedné základní škole mají pohybovou místnost, kterou přirovnávají k malé tělocvičně. Dvě školy nabízejí sportovní hry jako kroužky pohybových aktivit. Jedna škola je zapojena do Sazka olympijského víceboje a Hodiny pohybu navíc. Poslední z pěti škol nabízí hodiny tělesné výchovy v sokolovně nebo sportovním areálu, v plaveckém bazéně nebo na zimním stadionu.



Graf 11 *Jste spokojeni s možnostmi, které ve škole máte k pohybové aktivitě žáků?*

Na tuto otázku jsou spíše kladné odpovědi. Šest ředitelů/ředitelek je nespokojených s možnostmi pohybových aktivit ve škole, ostatní by ve své škole nic neměnili.



Graf 12 *Jste spokojeni, v jaké míře žáci využívají možnosti pohybových aktivit?*

Pouze pět ředitelů nebo ředitelek je nespokojených s mírou využívání pohybových aktivit. Na navazující otázku „Proč nejste spokojeni?“ odpovídali takto:

1. „Protože by se pobyt dětí venku dal určitě navýšit. V necovidové době jsme využívali pobyt žáků v tělocvičně v době velké přestávky (ročníky se střídaly), ale čas určený k těmto pohybovým aktivitám byl velmi krátký.“
2. „Chybí relaxační koutky.“
3. „Vaše otázky neberou na vědomí současnou epidemiologickou situaci, kdy se děti nemají slučovat a potkávat. Z toho důvodu je zrušen na chodbách stolní tenis, šachy a další aktivity.“
4. „Potřebujeme výrazně více prostor.“
5. „Chtěl bych, aby se děti hýbali více, chybí nám prostory, ve kterých bychom tyto aktivity mohli častěji zařazovat.“

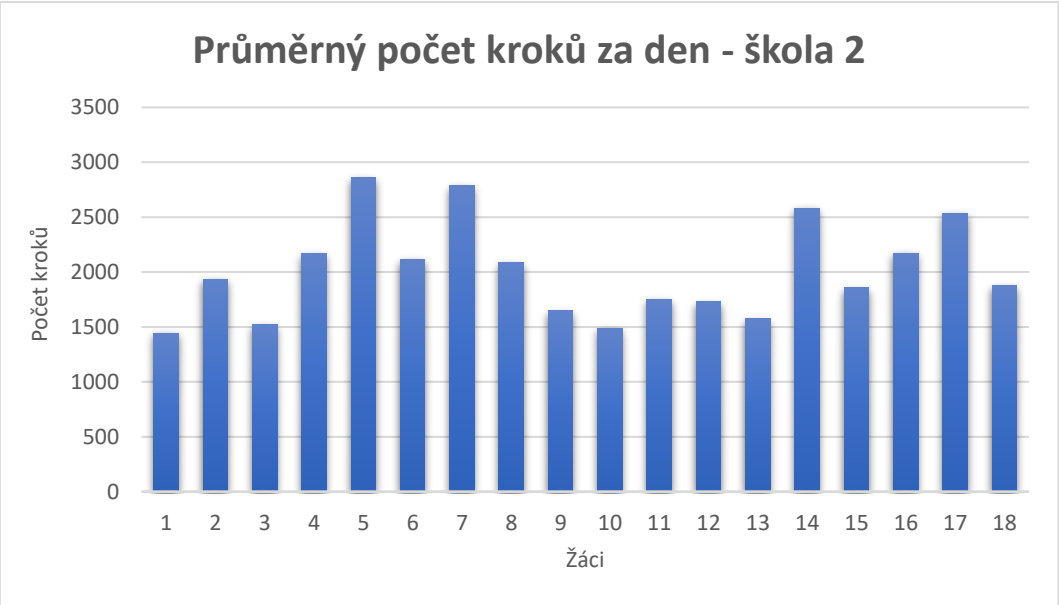
Na poslední otázku dotazníku „Jak by se to dalo změnit?“ jsou odpovědi:

1. „Více motivovat učitele k tomu, aby s dětmi pobývali venku či jim umožňovali pohybové aktivity v rámci vyučování. Vhodné je absolvování vzdělávacích seminářů např. Učíme se venku. Připomenout možnost využívat tělocvičnu v době vyučování i mimo hodin TV, připomínat pravidelné zařazování tělovýchovných chvilek. Po zatím naplánované realizaci venkovní učebny bude další prostor, který se bude moci venku využívat.“
2. „Muselo by se přistavět.“
3. „To bohužel neovlivním já, ale epidem. situace.“
4. „Využití školního dvora, školního hřiště (bohužel jen za pěkného počasí).“
5. „Najít další aktivity, které děti k pohybu dostanou.“

4.2 Vyhodnocení údajů z krokoměrů

Graf 13 *průměrný počet kroků za den (škola 1)*

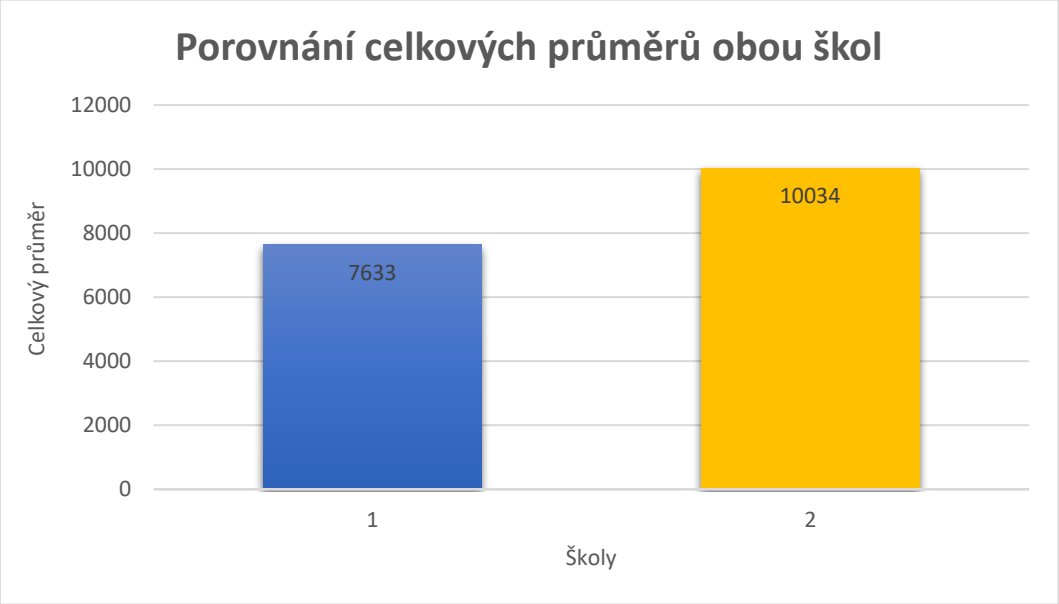
Na základní škole s většími možnostmi pohybové aktivity se měření zúčastnilo 28 žáků. Průměrné denní kroky žáků se pohybovaly v rozmezí 474–2518, což znamená průměr 1527 kroků. Z grafu můžeme zjistit, že největší zastoupení je v rozmezí 1000–1500 kroků za jeden den. Pouze jeden žák přesáhl hranici 2500. Naopak jeden jedinec se dostal pod hranici 500.



Graf 14 *Průměr počet kroků za den (škola 2).*

Na druhé základní škole s menším množstvím pohybu ve škole se měření pomocí krokoměrů zúčastnilo 18 žáků. Průměr nachozených kroků za jeden den je v rozmezí 1445–2860, což je více než na předchozí škole (2027 kroků v průměru). Největší zastoupení je v rozmezí 1500–2000.

VO1: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity žáků ve školou s většími možnostmi pohybu ve škole a školou s menšími možnostmi pohybu navíc?



Graf 15 *Porovnání celkových průměrů obou škol.*

Zde v grafu můžeme vidět porovnání průměrů z celkových nachozených kroků za dobu měření. Ve škole s menšími možnostmi pohybových aktivit mají žáci vyšší průměr kroků než žáci na škole s více možnostmi.

VO2: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity podle pohlaví?

Graf 16 *Porovnání průměrných kroků za den dívek a chlapců.*

V tomto grafu porovnáváme dívky (červeně) a chlapce (modře) z obou základních škol. Jak můžeme vidět, jsou rozdíly mezi školami, ale na jednotlivých školách nemůžeme podle pohlaví pozorovat nějaké větší rozdíly.

VO3: Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy vybraných základních škol?

Graf 17 *Celkový průměr za den.*

Z grafu vyplývá, že žáci na obou školách nachodí přes den průměrně 1777 kroků, což odpovídá přibližně 1,5 km. Žáci měli nasazené krokoměry v průměru na 4 hodiny denně. Krokoměry neměli nasazené při hodinách tělesné výchovy, což by výsledky určitě navýšilo. Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je průměrný počet nachozených kroků za den u chlapců 13736 a 11666 u dívek, což je u chlapců přibližně 9,65 km a 8,17 km u dívek (Frömel, Novosad , & Svozil, 1999).

4.3 Výsledky dotazníku pro žáky

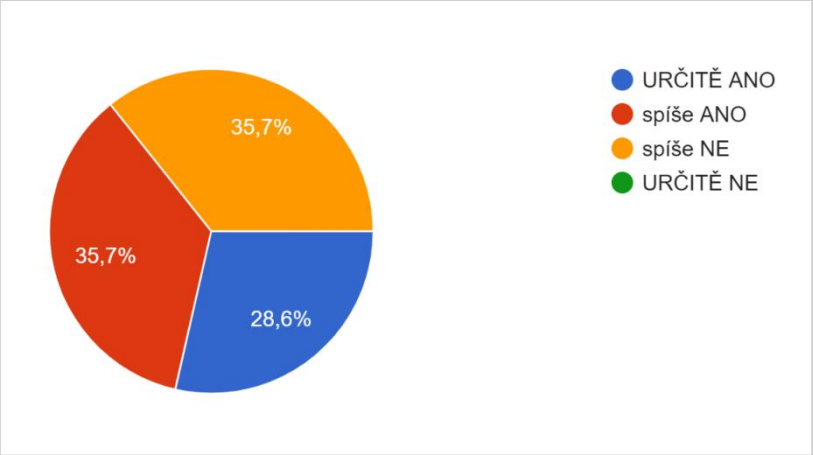
Žáci dostali dotazník v papírové podobě poslední den měření a společně se mnou a paní učitelkou ho vyplnili. Některé odpovědi mají žáci shodné, protože jsem se ptala na možnosti pohybové aktivity ve škole a ty jsou pro všechny stejné.

4.3.1 Základní škola 1 – s většími možnostmi pohybových aktivit

První otázka:

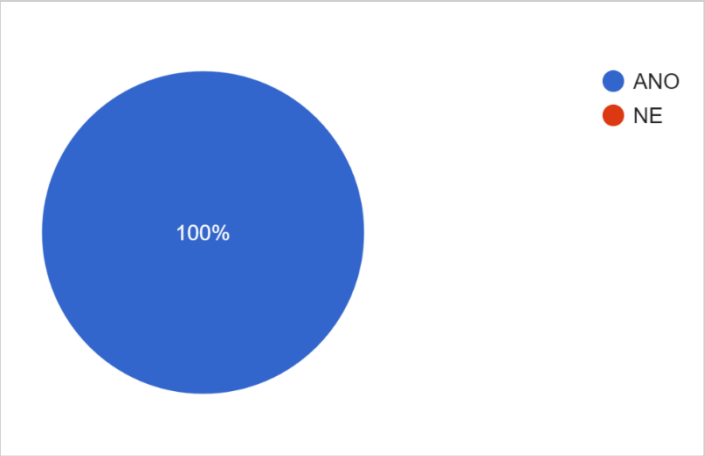
Mám možnost trávit přestávky mezi vyučovacími hodinami na chodbě nebo mimo třídu.

Na tuto otázku mají všichni žáci shodnou odpověď – SPÍŠE ANO.



Graf 18 *Trávím přestávky na chodbách nebo mimo třídu.*

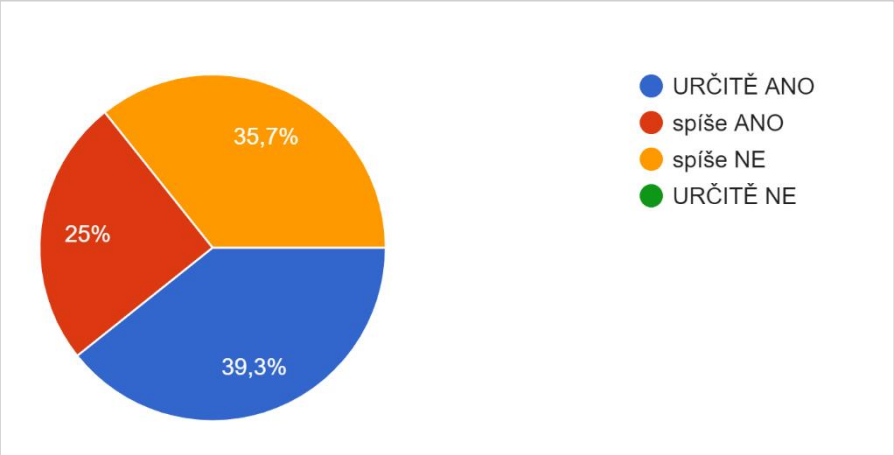
Ve druhé otázce jsem se žáků ptala, zda tráví přestávky na chodbách nebo mimo třídu. V odpovědích se dost lišili. Deset hlasů je pro SPÍŠE ANO a stejný počet hlasů je i pro SPÍŠE NE. Osm odpovědí je pro URČITĚ ANO, tak že odpovědi můžeme vyhodnotit spíše kladně. Žáci ve větší míře tráví přestávky na chodbách školy.



Graf 19 *Moje škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách (škola 1).*

Pomocí další otázky jsem zjišťovala, zda škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách. Zde se žáci opět 100 % shodli.

V navazující otázce „Jaké možnosti škola nabízí?“ jsem se dozvěděla, že žáci mohou chodit o velké přestávce ven nebo do tělocvičny. Mají přístupný stolní tenis. Především ve družině mohou hrát fotbal, basketbal, florbal a vybíjenou. Také mají k dispozici koloběžky a švihadla.

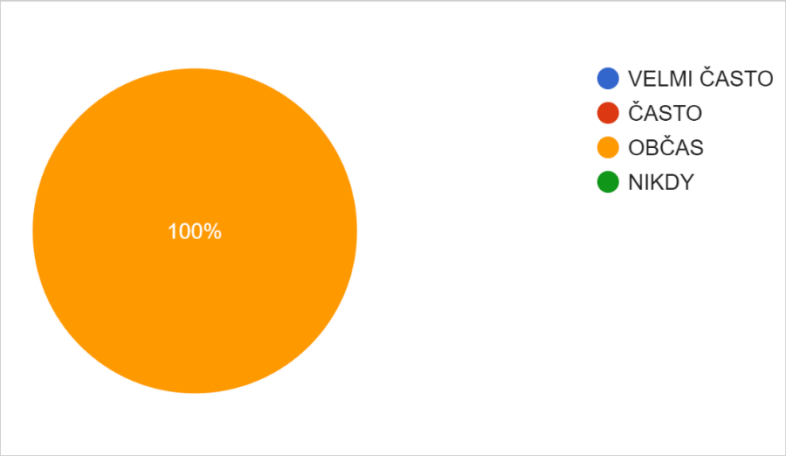


Graf 20 *Využívám možnosti pohybu o přestávkách.*

Na tuto otázku odpovědělo 10 žáků SPÍŠE NE, 7 žáků SPÍŠE ANO a jedenáct žáků zvolilo odpověď URČITĚ ANO. Dalo by se říct, že převažují opět kladné odpovědi a děti možnosti pohybu o přestávkách využívají.

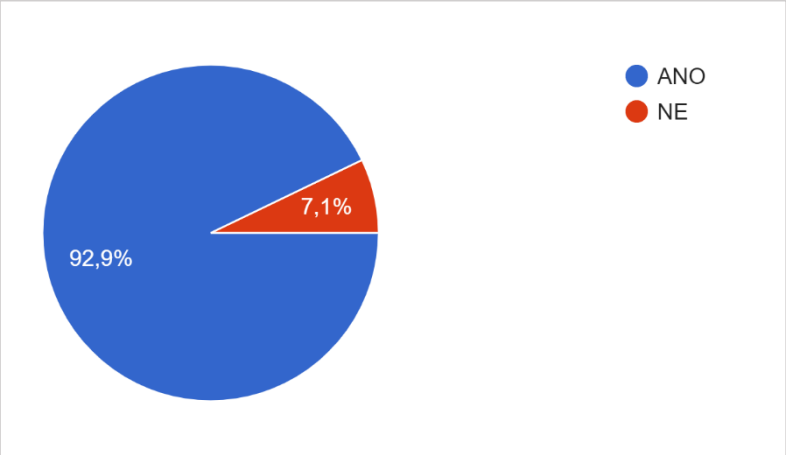
„Chtěl/a bych více možností pohybu o přestávkách.“ – tady jsou odpovědi žáků rozporuplné. Šest odpovědí je URČITĚ NE a devět SPÍŠE NE. Naopak 10 žáků odpovědělo URČITĚ

ANO a tři SPÍŠE ANO. Na navazující otázku „Jaké možnosti bych chtěl/a?“ už však nikdo neodpověděl.



Graf 21 *Některé hodiny probíhají venku (škola 1).*

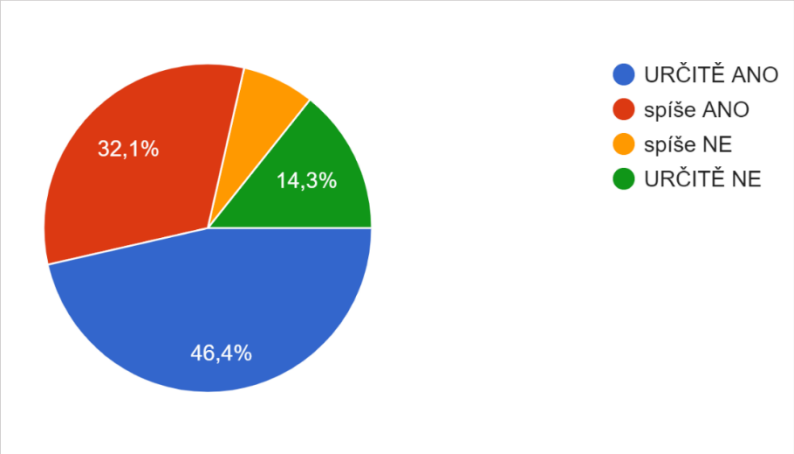
Na tuto otázku jsou odpovědi opět 100 % shodné. V další otázce „Pokud probíhají, vypiš je.“ všichni žáci napsali předměty: prvouka, čtení, výtvarná výchova, pracovní činnosti a tělocvik.



Graf 22 *Ve volném čase sportuji (škola 1).*

Zde musel každý žák odpovídat individuálně, a i přesto máme téměř shodné odpovědi. Pouze dvě děti ve volném čase nesportují. V další otázce žáci vypisovali, co ve volném čase dělají. Nejčastěji hrají fotbal, florbal a basketbal. Jezdí na kole, kolečkových bruslích nebo na koloběžce. Také chodí rádi běhat, tancovat nebo cvičit gymnastiku. Ani na zimní sporty žáci nezapomněli, nejčastěji jezdí na lyžích, snowboardu a běžkách. V odpovědích se objevili i neobvyklé sporty jako střelba z luku nebo biatlon.

Podle odpovědí žáci nejčastěji sportují třikrát týdně, ale odpovědi byly téměř u všech možností. Někdo sportuje pouze jedenkrát v týdnu a tři žáci jsou aktivní dokonce sedm dní v týdnu.



Graf 23 *Věnují se rodiče sportu? (škola 1)*

V odpovědích na tuto otázku se žáci již neshodli, ale ve výsledku jsou jejich rodiče spíše sportovně aktivní. Čtyři děti odpověděli URČITĚ NE a dva žáci zvolili SPÍŠE NE, ostatní žáci vybrali SPÍŠE ANO a URČITĚ ANO.

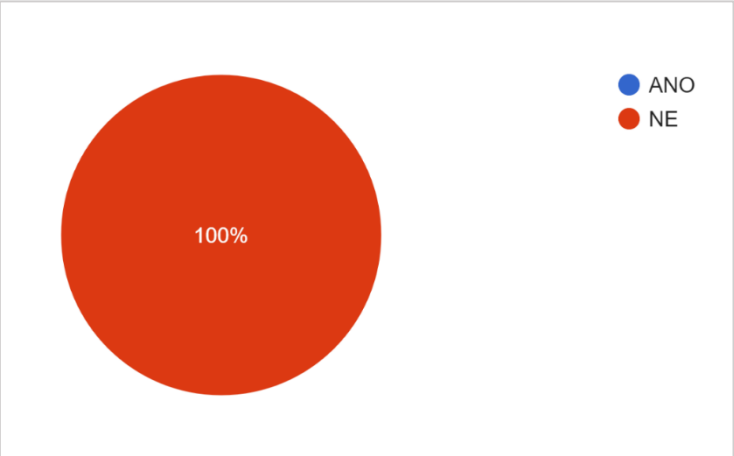
Podle žáků rodiče nejčastěji běhají, jezdí na kole nebo chodí na procházky. Někteří rodiče hrají fotbal nebo hokej a někdo chodí plavat a cvičit.

4.3.2 Základní škola 2 – s menším množstvím pohybových aktivit

První otázka:

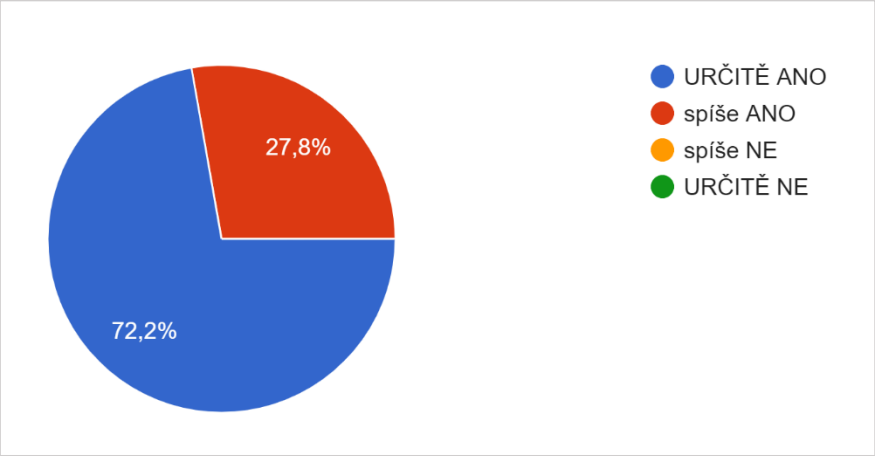
Mám možnost trávit přestávky mezi vyučovacími hodinami na chodbě nebo mimo třídu.

Na tuto otázku je odpověď u všech žáků stejná – SPÍŠE NE. Na navazující otázku „Trávím přestávky na chodbách nebo mimo třídu.“ žáci tedy neodpovídali.



Graf 24 *Moje škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách (škola 2).*

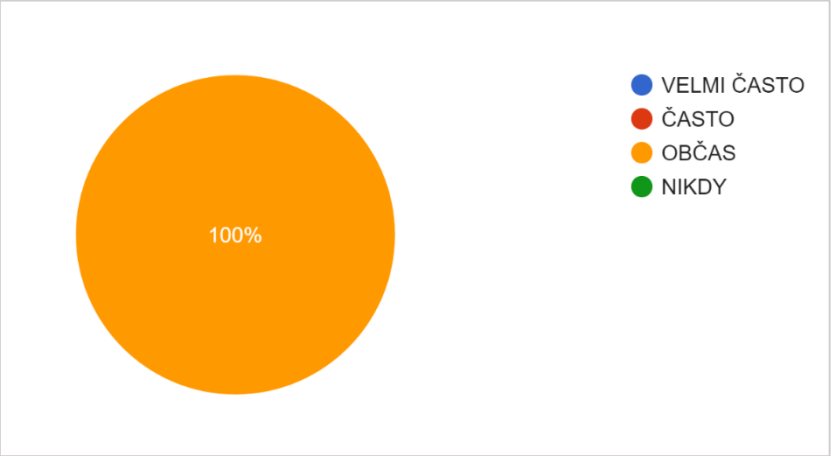
Odpovědi na tuto otázku jsou negativní u všech žáků a škola nenabízí možnosti pohybu o přestávkách. Žáci tedy na navazující otázku, zda využívají možnosti pohybu, nemohli odpovědět.



Graf 25 *Chtěl/a bych více možností pohybu o přestávkách.*

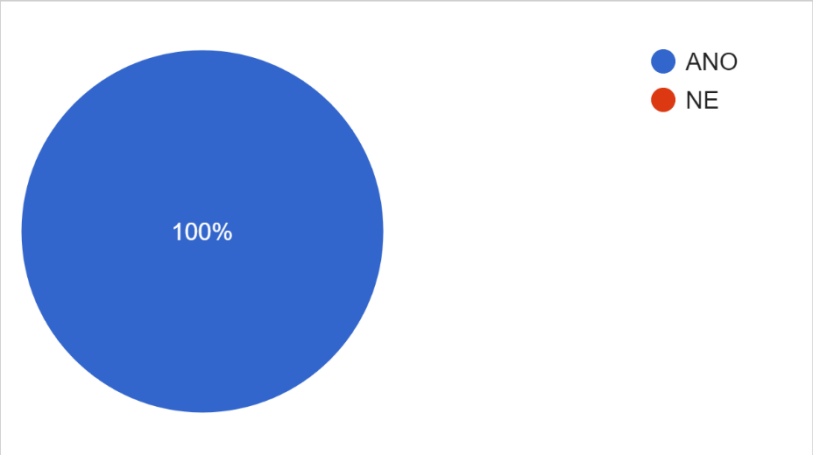
Zde se žáci shodli, odpovědi jsou URČITĚ ANO a SPÍŠE ANO. Zajímavé je, jaké možnosti by žáci ve škole uvítali. Nejvíce by chtěli stolní tenis nebo fotbal. Také by se jim líbilo chodit

o přestávkách ven nebo do tělocvičny. Jeden žák napsal, že by chtěl na pozemku školy dětské hřiště.



Graf 26 *Některé hodiny probíhají venku (škola 2).*

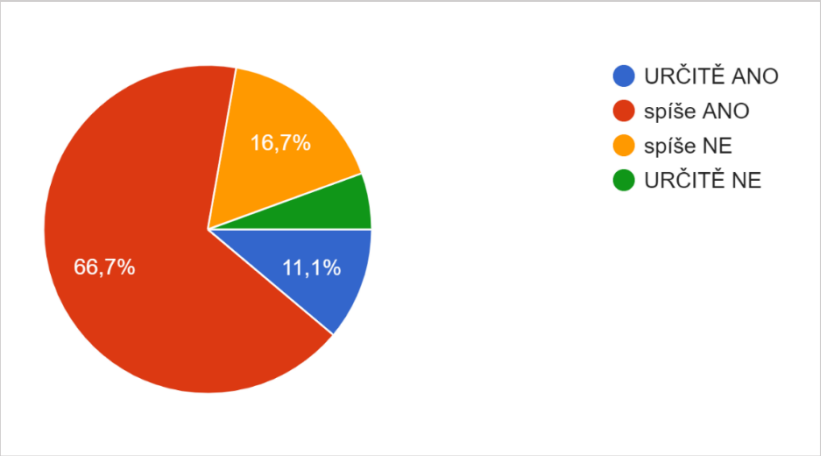
V této otázce se shodli žáci na obou školách. I zde chodí učitelé s žáky občas na výuku ven. Nejčastěji probíhá výuka venku v předmětech prvouka, výtvarná výchova, pracovní činnosti a tělocvik.



Graf 27 *Ve volném čase sportuji (škola 2).*

Zde je mezi žáky 100 % shoda a všichni ve volném čase sportují. Z odpovědí na další otázku vyplývá, že nejraději jezdí na kole nebo koloběžce. Také jsou oblíbené kolektivní sporty jako florbal, fotbal, hokej a basketbal. Pár žáků chodí na atletiku a gymnastiku.

Na otázku „Kolikrát týdně sportuješ?“ už jsou odpovědi nejednotné. Největší zastoupení bylo u možnosti ČTYŘIKRÁT v týdnu. Pět dětí sportuje jedenkrát týdně a ostatní žáci jsou rozděleni do dalších možností (dvakrát, třikrát, pětkrát, šestkrát a sedmkrát).



Graf 28 *Věnují se rodiče sportu? (škola 2)*

Z grafu můžeme vyvodit, že žáci mají spíše sportovně aktivní rodiče. Pouze tři žáci zvolili odpověď SPÍŠE NE a jedno dítě vybralo URČITĚ NE. Podle odpovědí rodiče nejčastěji chodí na procházky nebo běhat. Také jezdí na kole. Jeden z rodičů trénuje hokej a jeden atletiku.

4.4 Shrnutí výsledků

Z výsledků vyplývá, že žáci ve škole s menšími možnostmi pohybových aktivit nachodili více kroků než žáci ze školy s větším množstvím pohybu navíc. Z dotazníků pro ředitele můžeme vydedukovat, že na všech dotazovaných školách do hodin zařazují tělovýchovné chvilky a téměř všichni chodí alespoň občas na výuku některých předmětů ven. Většina dotazovaných škol neumožňuje žákům chodit o přestávkách do tělocvičny a neorganizuje pohybově-rekreační přestávky.

Z dotazníku pro žáky vyplývá, že téměř všichni ve volném čase sportují, a i jejich rodiče jsou spíše sportovně aktivní. Žáci také potvrzují, že výuka některých předmětů alespoň občas probíhá venku.

Vyhodnocení výzkumných otázek:

VO1: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity žáků ve škole s většími možnostmi pohybu ve škole a školou s menšími možnostmi pohybu navíc?

Vyhodnocení: Z měření pomocí krokoměrů vyplývá, že žáci ze školy s menšími možnostmi pohybu ve škole nachodili více kroků než žáci ze školy s většími možnostmi pohybových aktivit. Konkrétně je rozdíl v průměru 500 kroků na den a v průměru na týden je rozdíl 2 401 kroků.

VO2: Jaký je rozdíl v množství pohybové aktivity podle pohlaví?

Vyhodnocení: Z výsledků můžeme opět pozorovat rozdíly mezi jednotlivými školami, ale mezi dívkami a chlapci nejsou výsledky extrémně rozdílné. Na základní škole 1 je v průměru na jeden den rozdíl pouze 13 kroků, kdy chlapci nachodili o tolik více. Na základní škole 2 nachodili kluci o 184 kroků více než dívky v průměru za jeden den.

VO3: Jaké jsou průměrné hodnoty školní pohybové aktivity žáka 3. třídy vybraných základních škol?

Vyhodnocení: Průměrně nachodí žák 1777 kroků za 4 vyučovací hodiny.

4.5 Diskuze

Na základě naměřených výsledků z monitorování lze konstatovat, že pohybová aktivita žáků na škole s menšími možnostmi je vyšší (2027 kroků za den) než žáků na škole s většími možnostmi (1527 kroků za den). Průměr nachozených kroků za den na obou školách je 1777. Mohli bychom tedy říct, že možnosti pohybu ve škole neovlivňují samotný pohyb žáků.

Průměrný počet nachozených kroků za den je u chlapců 13736 a 11666 u dívek, což je u chlapců přibližně 9,65 km a 8,17 km u dívek (Frömel, Novosad , & Svozil, 1999). U dětí mladšího školního věku je doporučovaná pohybová aktivita minimálně jednu hodinu denně s mírnou až střední intenzitou (Mužík & Vlček, 2010). Měření probíhalo na obou školách v průměru 4 hodiny denně a žáci si krokoměry sundávali na hodiny tělesné výchovy. Je tedy těžké odhadnout, jak moc by hodina tělocviku navýšila počet kroků. Žáci jsou také alespoň trochu aktivní ve svém volném čase.

Procházková (2019) prováděla podobný výzkum, kdy byli porovnáváni žáci z klasické základní školy a školy s jenským plánem. Žáci měli krokoměry po celou dobu vyučování včetně tělesné výchovy. Podle výsledků nachodil žák za den na obou školách v průměru 6 350 kroků (Procházková, 2019). Je tedy možné, že tělesná výchova dokáže značně ovlivnit počet nachozených kroků během vyučování.

Měření mohlo být ovlivněno několika aspekty. Motivací třídního učitele a působením rodičů na žáky. Také situace ve škole ohledně pandemie, která v tu dobu stále probíhala. Na menší škole, kde mají více možnosti pohybu se díky této situaci žáci nemohou sdružovat

na chodbách, není dovoleno chodit do tělocvičny a ani pohybově rekreační přestávky se v tu dobu nekonaly. Jelikož měření probíhalo v zimě, na školní dvůr žáci také nemohli chodit. Kdyby bylo měření prováděno o pár měsíců později, kdy už nejsou žádná omezení a venku začíná být teplo, výsledky by byly možná odlišné.

Měření na druhé škole bylo ve stejných podmínkách, ale žáci jsou zde pravděpodobně živější. Také jeden den probíhala výuka venku, kdy šli žáci s paní učitelkou do knihovny a tato cesta měření mohla ovlivnit. Výuka venku je společně s tělovýchovnými chvilkami jediný pohyb navíc, který škola nabízí. Ve třídě bylo méně žáků než na první škole, tedy menší počet lavic, a tím mají žáci více prostoru ve třídě, což mohlo měření také ovlivnit.

Kdyby měření probíhalo v jarních měsících, kdy mohou žáci chodit na školní dvůr a častěji probíhá výuka venku, bylo by zajímavé sledovat, jak se výsledky liší. Také by bylo lepší, dohlížet na měření celý týden. Na jedné škole výsledky každý den kontrolovala paní učitelka, ale na druhé škole si žáci měření zajišťovali úplně sami, což občas přineslo nepravdivé výsledky.

Z výsledku dotazníků pro ředitele je zajímavé zjištění, že jsou oba ředitelé spokojeni s možnostmi, které škola nabízí a jak je žáci využívají. Naopak žáci ze školy, kde mají méně možností pohybových aktivit, by chtěli přidat nějaké aktivity o přestávkách. Na škole s větším množstvím pohybových aktivit se žáci přiklánějí spíše k tomu, že jim tyto možnosti stačí a nechtěli by nic přidávat.

5 ZÁVĚR

Základním cílem diplomové práce bylo zjistit, jak možnosti pohybových aktivit ve škole ovlivňují pohyb žáků během školního dne. Předpoklad byl, že na škole s většími možnostmi pohybových aktivit žáci nachodí během týdne více kroků než žáci na škole s méně možnostmi pohybu navíc. Výsledky z měření pomocí krokoměrů však vyšly opačně a můžeme tedy říct, že možnosti, které škola nabízí, v tomto případě neovlivnily pohybovou aktivitu žáků.

V průběhu práce byly zodpovězeny všechny výzkumné otázky a postupně se splnily i vytyčené úkoly práce. Začalo se rozesláním dotazníku pro ředitele a ředitelky různých základních škol v jičínském okrese. Z dotazníku byly vybrané dvě odlišné základní školy, na kterých byl později realizován stěžejní výzkum diplomové práce.

Měření pomocí krokoměrů probíhalo na každé škole zvlášť. Byly vybrány dvě třetí třídy, ale jednalo se pouze o malý vzorek respondentů, proto výsledky nemůžeme zobecňovat. Jsou však velice překvapující a nevysvětlitelné. Vyšly opačně, než bylo předpokládáno. Odpověď na první výzkumnou otázku tedy je, že žáci ze školy s menšími možnostmi pohybu navíc mají vyšší pohybovou aktivitu než žáci z druhé vybrané školy. Výsledky podle pohlaví nebyly výrazně odlišné a můžeme říct, že mezi chlapci a děvčaty v tomto případě nejsou rozdíly. Průměrný počet kroků na den je podle výsledků celkem nízký, což může být dáno tím, že si žáci sundávali krokoměry na hodiny tělesné výchovy a byli ve škole v průměru pouze 4 hodiny denně.

Žáci podle odpovědí v dotazníku mají zájem o pohybové aktivity a jsou ve volném čase aktivní. Jejich rodiče se většinou také věnují nějakému sportu, což má na děti zajisté pozitivní vliv. Působí pro ně jako motivace.

Pokud bych měření prováděla ještě jednou, určitě bych zvolila větší počet respondentů a nejspíše bych přidala ještě jeden týden, aby byl vzorek výsledků větší. Také bych po celou dobu měření dohlížela na žáky. Výzkum však v této podobě považuji za zdařilý, neboť jsem se dopracovala k velice zajímavým a nepředpokládaným výsledkům, které nás mohou vést k dalším úvahám nad tímto tématem.

5.1 Doporučení do praxe

- Motivovat žáky k pohybu ve škole i ve volném čase. Vyvolávat u nich pozitivní prožitek z pohybu a umožnit jim zažít úspěch.

- Zařazovat do hodin tělovýchovné chvilky a alespoň občas organizovat výuku venku.
- Nabízet žákům možnosti pohybu ve volném čase. Organizovat pohybové kroužky a zapojovat se do mimoškolních pohybových projektů.
- Motivovat učitele k zařazování pohybu do vyučovacích hodin. U žáků se zvyšuje pozornost, utváří se pozitivní atmosféra a spolupráce.

POUŽITÁ LITERATURA

Bačáková, M. (2011). *MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY.* Načteno z mvcr: https://www.mvcr.cz/

Bachárová, G. (č. 3 2009). Šťastné dítě? : to, které se hýbe. *Děti a my*, stránky 20 - 23.

Blahutková, M., Jonášová , D., & Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb.* Brno: CERM.

Bunc, V., & Vobr, R. (č. 5 2000). Intervenční pohybové programy pro děti a mládež. *Tělesná výchova a sport mládeže*, stránky 2 - 6.

Čevela, R., Čeledová , L., & Dolanský , H. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy.* Praha: Grada Publishing.

Čillík, I. (2014). *General physical performance and physical development of the first grade pupils attending primary schools in Banská Bystrica.* Banská Bystrica: Gaudeamus.

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. e. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Karolinum.

Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole.* Praha: KAROLINUM.

Flamíková, E. (2017). *Pohybová aktivita žáků 1. stupně vybraných základních škol Pardubického kraje.* [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Dostupné z: https://theses.cz/id/l4ozy4/.

Franclová, M. (2013). *Zahájení školní docházky.* Praha: Grada.

Frömel, K., Novosad , J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Galloway, J. (2007). *Děti v kondici...zdravé, štastné, šikovné.* Praha: Grada Publishing.

Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvilky aneb pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita.

Hofmann, E. (10. srpen 2005). *Metodický portál RVP.CZ*. Načteno z clanky.rvp: https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/263/TERENNI-VYUCOVANI.html

Holeček, V. (2015). *Psychologie v učitelské praxi.* Praha: Grada.

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy.* Praha: Karolinum.

Jansa, P. e. (2012). *Pedagogika sportu.* Praha: KAROLINUM.

Jucovičová, D., & Žáčková , H. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě: ve škole a v rodině.* Praha: Grada Publishing.

Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku.* Praha: KAROLINUM.

Kolovská , I. (4. Březen 2008). *Metodický portál RVP.CZ*. Načteno z clanky.rvp.: https://clanky.rvp.cz/clanek/k/ZL/2172/POHYBOVE-REKREACNI-PRESTAVKY-NA-1-STUPNI-ZAKLADNICH-SKOL.html

Krejčí, M., & Bäumeltová, M. (1999). *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku.* Brno: INCA.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál.

Kučera, M., Kolář, P., & Dylenský, I. e. (2011). *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén.

Maleňáková, Š., Zatloukal, T., Andrys, O., Vašíčková , J., & Vlček, P. (březen 2021). *Česká školní inspekce*. Načteno z csicr: https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021_p%C5%99%C3%ADlohy/Lev%C3%A9%20menu/Metodicke-doporuceni-Pohybove-aktivity_brezen-2021.pdf

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Mužík, V., & Vlček, P. e. (2010). *Škola, pohyb a zdraví.* Brno: MSD.

Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času.* Praha: Portál.

Plaga, R. (13.. únor 2020). *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Načteno z MŠMT: https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/organizace-skolniho-roku-2021-2022-v-zakladnich-skolach

Procházková, V. (2019). *Pohybová aktivita žáků na 1. stupni v běžné státní škole a ve škole s prvky Jenského plánu*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Dostupné z: https://theses.cz/id/qjvcqc/.

Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trend v pohybovém chování českých dětí a adolescentů.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Strnadelová, V., & Zerzán , J. (2013). *Radost ze zdravých dětí .* Olomouc: ANAG.

Šámalová, K., & Vojtíšek, P. (2021). *Sociální správa.* Příbram: Grada Publishing.

Vágnerová, M. (1997). *Psychologie školního dítěte.* Praha: KAROLINUM.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří.* Praha: Portál.

Vaníček, M. (2018). MONITOROVÁNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY STUDENTŮ PRVNÍCH A DRUHÝCH ROČNÍKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL POMOCÍ FITNESS

NÁRAMKŮ GARMIN [Diplomová práce, Západočeská univerzita v Plzni]. Dostupné z: https://theses.cz/id/bmym71/

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Zlatko, M., & Pastucha, D. e. (2012). *Praktická dětská obezitologie.* Praha: Grada Publishing.

Seznam grafů

Graf 1 Mají žáci možnost chodit o velké přestávce ven? 36
Graf 2 Povolujete žákům o velké přestávce chodit do tělocvičny? 37
Graf 3 Chodí učitelé prvního stupně na výuku s žáky ven? 37
Graf 4 Máte ve škole přístupný stolní tenis? 38
Graf 5 Máte ve škole místnost (prostor) pro hraní stolních her? 38
Graf 6 Organizujete ve škole pohybově rekreační přestávky? 39
Graf 7 Zařazují učitelé prvního stupně do hodin tělovýchovné chvilky? 39
Graf 8 Do jakých hodin je (tělovýchovné chvilky) učitelé zařazují? 40
Graf 9 Máte ve škole relaxační místnost? 40
Graf 10 Máte ještě jiné možnosti pro pohybovou aktivitu žáků? 41
Graf 11 Jste spokojeni s možnostmi, které ve škole máte k pohybové aktivitě žáků? 41
Graf 12 Jste spokojeni, v jaké míře žáci využívají možnosti pohybových aktivit? 42
Graf 13 Průměrný počet kroků za den (škola 1). 43
Graf 14 Průměr počet kroků za den (škola 2). 43
Graf 15 Porovnání celkových průměrů obou škol. 44
Graf 16 Porovnání průměrných kroků za den dívek a chlapců. 45
Graf 17 Celkový průměr za den 46
Graf 18 Trávím přestávky na chodbách nebo mimo třídu. 47
Graf 19 Moje škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách (škola 1). 48
Graf 20 Využívám možnosti pohybu o přestávkách 48
Graf 21 Některé hodiny probíhají venku (škola 1). 49
Graf 22 Ve volném čase sportuji (škola 1). 49
Graf 23 Věnují se rodiče sportu? (škola 1) 50
Graf 24 Moje škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách (škola 2). 51
Graf 25 Chtěl/a bych více možností pohybu o přestávkách. 51
Graf 26 Některé hodiny probíhají venku (škola 2). 52
Graf 27 Ve volném čase sportuji (škola 2). 52
Graf 28 Věnují se rodiče sportu? (škola 2) 53

Přílohy

Příloha A – dotazník pro ředitele

1. Název Vaší školy.
2. Kolik máte ve škole žáků?
    - do 150
    - 150–300
    - více jak 300
3. Kolik máte ve škole tříd?
4. Kolik žáků je ve třídách na prvním stupni?
    - do 20
    - 21–25
    - nad 25
5. Mají žáci možnost chodit o velké přestávce ven?
    - ano
    - ne

    5.1 Pokud ano, kam mohou žáci chodit o velké přestávce?
    - školní dvůr
    - školní hřiště
    - zahrada
    - park
    - jiné:

    5.2 Jaké procento žáků tuto možnost využívá alespoň občas?
    - 0–20%
    - 21–40%
    - 41–60%
    - 61–80%
    - 81–100%
    - nevím

    5.3 Jak často umožňujete žákům chodit ven?
    - každý den
    - párkrát týdně
    - jednou týdně

- párkrát v měsíci
- párkrát v roce
- jiné:

5.4 Jak často tuto možnost žáci využívají?

- každý den
- párkrát týdně
- jednou týdně
- párkrát v měsíci
- párkrát v roce
- jiné:

5.5 Co nejčastěji žáci venku dělají? Vyberte 3 možnosti.

- svačí
- sedí na lavičce
- hrají různé pohybové hry (např. na honěnou)
- hrají míčové hry (např. vybíjená)
- chodí nebo běhají
- povídají si
- učí se
- jiné:

6. Povolujete žákům o velké přestávce chodit do tělocvičny?

6.1 Pokud ano, jak často?

- každý den
- párkrát v týdnu
- jednou týdně
- párkrát za měsíc
- párkrát v roce
- jiné:

6.2 Jaké aktivity mohou žáci v tělocvičně dělat? Vyberte 3 možnosti.

- míčové hry (např. vybíjená)
- pohybové hry (např. na honěnou)
- jsou připravena stanoviště a pomůcky (švihadla, skákací guma, hod na cíl atd.)

- organizujete štafetové závody
- lezení na tyč
- lezení na žebřiny
- jsou povoleny libovolné aktivity
- jiné:

6.3 Mohou žáci do tělocvičny bez dozoru?

- ano
- ne

7. Chodí učitelé prvního stupně na výuku s žáky ven?
    - ano
    - ne

7.1 Pokud ano, na jaké předměty nejčastěji chodí učitelé s žáky ven?

- matematika
- český jazyk a čtení
- anglický jazyk
- přírodověda
- vlastivěda
- člověk a jeho svět
- výtvarná výchova a pracovní činnosti
- hudební výchova
- nevím
- jiné:

7.2 Kam učitelé s žáky chodí?

- dvůr školy
- venkovní třída
- zahrada
- školní hřiště
- park
- les
- město
- nevím
- jiné:

7.3 Jak často tuto možnost učitelé využívají?

- každý den
- párkrát v týdnu
- jednou týdně
- párkrát v měsíci
- párkrát v roce
- jiné:

8. Máte ve škole přístupný stolní tenis?

8.1 Jaké procento žáků tuto možnost alespoň občas využívá?

- 0–20%
- 21–40%
- 41–60%
- 61–80%
- 81–100%
- nevím

8.2 Kdy mohou žáci stůl využívat?

- každou přestávku
- velké přestávce
- ve družině
- Jiné:

9. Máte ve škole místnost (prostor) pro hraní stolních her?
    - ano
    - ne

9.1 Jaké procento žáků tuto možnost alespoň občas využívá?

- 0–20%
- 21–40%
- 41–60%
- 61–80%
- 81–100%
- nevím

9.2 Jsou zde i nějaké pohybové hry (např. s pantomimou nebo pohybovými úkoly)?

- ano

- ne

10. Organizujete ve škole pohybově rekreační přestávky?
    - ano
    - ne

    10.1 Pokud ano, jsou pro žáky povinné?
    - ano
    - ne
    - nevím

    10.2 Kde tyto aktivity provozujete?
    - na chodbě
    - ve třídách
    - v tělocvičně
    - venku
    - jiné:

    10.3 Jak často přestávky připravujete?
    - každý den
    - párkrát v týdnu
    - jednou týdně
    - párkrát v měsíci
    - párkrát za rok
    - jiné:

11. Zařazují učitelé prvního stupně do hodin tělovýchovné chvilky?
    - ano
    - ne

    11.1 Do jakých hodin je učitelé nejčastěji zařazují?
    - matematika
    - český jazyk a čtení
    - anglický jazyk
    - přírodověda
    - vlastivěda
    - člověk a jeho svět
    - výtvarná výchova a pracovní činnosti

- hudební výchova
- nevím
- jiné:

11.2 V jakých třídách je učitelé nejčastěji zařazují?

- první
- druhá
- třetí
- čtvrtá
- pátá

12. Máte ve škole relaxační místnost?

- ano
- ne

12.1 Pokud ano, mohou do této místnosti chodit žáci sami?

- ano
- ne

12.2 Jaké procento žáků tuto místnost alespoň občas využívá?

- 0–20%
- 21–40%
- 41–60%
- 61–80%
- 81–100%
- Nevím

12.3 Jak často ji mohou žáci využívat?

- každý den
- párkrát v týdnu
- jednou týdně
- párkrát za měsíc
- párkrát ročně
- jiné:

13. Máte ještě jiné možnosti pro pohybovou aktivitu žáků?

- ano
- ne

13.1 Pokud ano, jaké?

14. Jste spokojeni s možnostmi, které ve škole máte k pohybové aktivitě žáků?
    - ano
    - ne
15. Jste spokojeni, v jaké míře žáci využívají možnosti pohybových aktivit?
    - ano
    - ne

    15.1 Proč nejste spokojeni?

    15.2 Jak by se to dalo změnit?

Příloha B – dotazník pro žáky

1. **Mám možnost trávit přestávky mezi vyučovacími hodinami na chodbě nebo mimo třídu.**

URČITĚ ANO Spíše ANO Spíše NE URČITĚ NE

2. **Trávím přestávky na chodbách nebo mimo třídu.**

URČITĚ ANO Spíše ANO Spíše NE URČITĚ NE

3. **Moje škola nabízí možnosti pohybu o přestávkách**

   (hrát stolní tenis, chodit do tělocvičny nebo na školní dvůr/hřiště).

   ANO *NE*

4. **Pokud ANO, jaké možnosti škola nabízí?**

HRÁT STOLNÍ TENIS CHODIT DO TĚLOCVIČNY CHODIT VEN

POHYBOVAT SE VOLNĚ PO ŠKOLE (školní dvůr nebo hřiště)

Jiné: _____

5. **Využívám možnosti pohybu o přestávkách.** (pokud je škola nabízí)

URČITĚ ANO Spíše ANO Spíše NE URČITĚ NE

6. Chtěl/a bych více možností pohybu o přestávkách.

URČITĚ ANO Spíše ANO Spíše NE URČITĚ NE

Pokud ANO, jaké?

7. Některé hodiny probíhají venku.

VELMI ČASTO ČASTO OBČAS NIKDY

Pokud probíhají, vypiš je:

8. Ve volném čase sportuji.

ANO NE

Pokud ANO, jaký sport děláš?

Kolikrát týdně sportuješ?

9. Věnují se rodiče sportu?

URČITĚ ANO Spíše ANO Spíše NE URČITĚ NE

Pokud ano, jakému