

Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Irena Omamíková

Diplomová práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Irena Omamiková
Osobní číslo: H19851
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury z oblasti pohybové aktivity dětí mladšího školního věku.
Zpracování poznatků z oblasti pohybové aktivity dětí mladšího školního věku v rámci teoretické části práce.
Příprava empirické části výzkumu, příprava projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu za pomoci metody dotazník.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumů, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

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

Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolinum.

Otevřelová, H. (2016). *Školní zralost a připravenost*. Portál.

Rhodri, S., L., & Jon, D. O. (2014). *Strength and conditioning for young athletes. Science and Application*. Routledge.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **15. ledna 2024**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 15. 4. 2024

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce počítovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku. Cílem diplomové práce je zjistit, jaká je pohybová aktivita dětí mladšího školního věku ve školním i mimoškolním prostředí. V teoretické části jsou vymezeny pojmy související s žákem mladšího školního věku, pohybovou aktivitou dětí nebo motivací dětí k pohybové aktivitě. V motivaci jsou vymezeny faktory ovlivňující a podporující právě pohyb dětí ve školním i mimoškolním prostředí. Dále jsem vymezila rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi. V poslední kapitole se zabývám charakteristikou a příklady dvou typů pohybové aktivity a to je školní a mimoškolní. V neposlední řadě jsem se věnovala projektům a programům, které podporují pohybovou aktivitu dětí. Jako praktickou část jsem si zvolila kvantitativní design. Výzkumné šetření proběhlo pomocí dotazníků, který byl určen pro žáky prvního stupně. Výsledky poukazují na míru pohybové aktivity dětí, vybrané pohybové aktivity dětí a faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí.

Klíčová slova: dítě mladšího školního věku, pohybová aktivita dětí, motivace k pohybové aktivitě, tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

ABSTRACT

The diploma thesis deals with physical activity of children of younger school age. The aim of the diploma thesis is to find out what the physical activity of children of younger school age is in the school and out-of-school environment. In the theoretical part, terms related to the pupil of younger school age, children's physical activity or children's motivation for physical activity are defined. Factors influencing and supporting the movement of children in school and out-of-school environments are defined in motivation. I further defined the difference between movement abilities and skills. In the last chapter, I deal with the characteristics and examples of two types of physical activity, school and extracurricular. Last but not least, I devoted myself to projects and programs that support children's physical activity. I chose quantitative design as the practical part. The research was carried out using questionnaires, which were intended for first-grade students. The results point to the rate, selected physical activities of children and factors influencing children's physical activity.

Keywords: child of younger school age, children's physical activity, motivation for physical activity, physical education at the primary school

Tímto bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce, panu PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za jeho výjimečné odborné rady, komunikaci a trpělivost, kterou mi věnovat při zpracování mé diplomové práce. Dále děkuji žákům prvního stupně základní školy za vyplnění dotazníku a základním školám za zprostředkování výzkumného šetření v rámci praktické části diplomové práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ	13
1.2 PSYCHOLOGICKÝ VÝVOJ	16
1.3 SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ VÝVOJ	17
2 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ	20
2.1 MOTIVACE DĚTÍ PRO POHYBOVOU ČINNOST	23
2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI.....	26
3 ŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA	32
3.1 ŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA.....	32
3.2 MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA	34
3.3 PROJEKTY ZAMĚŘENÉ NA POHYBOVOU AKTIVITU DĚTÍ.....	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	39
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	39
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
4.4 POPIS METODY SBĚRU DAT	40
4.5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	40
5 VÝSLEDKY	41
5.1 SHRnutí VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	57
6 DISKUSE	60
6.1 LIMITY VÝZKUMU	63
6.2 DOPORUČENÍ DO PRAXE	63
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	70
SEZNAM OBRÁZKŮ	71
SEZNAM TABULEK	72
SEZNAM PŘÍLOH	73

ÚVOD

Téma diplomové práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku. V současném světě je toto téma čím dál více aktuální. Máme štěstí, že dnešní doba nám nabízí spoustu institucí nebo jiných alternativ, které nabízejí široký výběr pohybových aktivit pro děti. Název tématu jsem si vybrala záměrně, protože mě problematika velmi zajímá. Ve volném čase se věnuji sportování a sama vedu kroužek, kde dětem předávám praktické zkušenosti.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části a tou je část teoretická a praktická. V teoretické části se prvně budu zabývat dítětem mladšího školního věku, kdy jednotlivě v podkapitolách vymezím jeho tělesný a psychologický vývoj. Nebude chybět ani jeho socializace ve skupině. V druhé kapitole se budu zabývat pohybovou aktivitou dětí, kdy popíšu tento pojem. Kapitola bude zahrnovat například benefity pohybových aktivit. V dvou podkapitolách se budu věnovat motivaci dětí k pohybové aktivitě a pohybovým schopnostem a dovednostem. V motivaci se budu věnovat samotnému pojmu a popíši nejčastější faktory, které ovlivňují pohybovou aktivitu dětí. Motivace hraje důležitou roli v životě dítěte. Ve třetí kapitole, a to poslední se budu zabývat školní a mimoškolní pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku. Vymezím možnosti těchto dvou rozdílných pohybových aktivit. V každém druhu bude výčet aktivit, které lze zvolit. V podkapitole školních pohybových aktivit se budu také podrobně věnovat tělesné výchově na prvním stupni základní školy, kde se žáci mohou projevit. V druhé podkapitole mimoškolních pohybových aktivit popíšu rozdíl mezi organizovanými a neorganizovanými pohybovými aktivitami. Součástí poslední kapitoly budou i projekty a programy, kterými lze rozvíjet a podporovat pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku.

Praktická část bude navazovat na teoretické poznatky. Cílem praktické části bude zjistit, do jaké míry se žáci mladšího školního věku věnují pohybovým aktivitám. Výzkumné šetření bude probíhat pomocí polostrukturovaného dotazníku, který je primárně určen pro žáky prvního stupně základní školy. Dotazník bude obsahovat dvacet tři otázek, na které budou respondenti odpovídat písemně. V následující kapitole se budu zabývat podrobnou analýzou a interpretací výsledků. Součástí metodologie bude i diskuse, kde porovnam zjištěné výsledky s tématy, které se právě zabývají podobným tématem jako já. V závěru praktické části bych se chtěla věnovat tomu, jak bych svůj výzkum posunula dále a jak s ním vynaložit například v budoucnu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk neboli *prepuberta* bývá považován za nejradostnější období v životě. V tomto období se každé dítě teprve poznává a užívá si své vlastní existence. U žáků se objevují první známky dospívání a dochází ke zdokonalování schopností a dovedností jedince.

Období mladšího školního věku se vyznačuje žákovým vstupem do školy. Spadají sem děti ve věku od 6 let do 11 let, tudíž se jedná o celý první stupeň na základní škole. Podle Vágnerové a Lisé (2021) je nástup do povinné školní docházky důležitým mezníkem, kdy se žák stává školákem a vstupuje do nové role. Před nástupem do školy, musí každé dítě projít klasickým rituálem, a tím je zápis do povinné školní docházky. Vstup do první třídy jednoznačně znamená sociální proměnu žáka. Škola se vyznačuje tím, že ovlivňuje žákův vývoj. Mladší školní věk je vyznačován jako období oficiálního vstupu do společnosti. Dle autorek se tohle období označuje fází píle a snaživosti. Dále zde spadá fáze vytvoření horizontálního společenství. Tento termín znamená zařazení do vrstevnické skupiny. Každá skupina by měla mít své uspořádání a daná pravidla.

Autorky Vagnerová a Lisá (2021) rozdělily toto období na tři dílčí fáze. Je to *raný školní věk*, *střední školní věk* a *starší školní věk*. První fáze, tj. raný školní věk, začíná nástupem dítěte do povinné školní docházky. Do této fáze spadají děti, které jsou ve věku od šesti do devíti let. Charakteristickým znakem této fáze je to, že dítě je vystaveno novým sociálním změnám, jako je například příjem nové role a zodpovědnost. Dítě spadající do první fáze si vytváří vztah ke škole. Druhou fází je *střední školní věk*, kde spadají jedinci ve věku od devíti do dvanácti let. Zde dítě prochází obdobím dospívání. Po celou dobu této fáze dochází k nápadným změnám. Tato druhá fáze je v některých publikacích popisována, jako období citové vyrovnanosti nebo období latence. Poslední, tj. třetí fází je *starší školní věk*, kde se jedná o jedince, kteří vstupují na druhý stupeň základního vzdělávání. Jedná se o jedince, kteří spadají do věkové kategorie od dvanácti do patnácti let. Z biologického hlediska je jedná o období pubescence.

Uvedení autoři viz výše nejsou jediní, kteří definují konkrétní období. Je to například i Kaplan (2020), který ve své knize píše o středním školním věku. Tento typ věku je od 9. do 11, roku života. Matějček (1994) o tomto období říká, že je to období vyrovnaného ustálení. V tomto věku není významná biologická ani sociální situace. Ve škole se jedná o třetí až pátou třídu (Matějček, 1996, podle Kaplana, 2020).

Pro žáka středního školního věku je podstatné, že se již adaptoval na nynější období v minulosti. Tento žák již má zvládnuté základní normy chování. Dochází k určení osobního standardu v klasifikaci, chování, učení a motorického projevu. Jeho identitou se stává hodnocení školní práce. Velkou změnou pro žáka, který spadá do tohoto období, je potřeba identifikace se svými vrstevníky stejného pohlaví. Charakteristické je to, že vznikají chlapecké a dívčí skupinky. Úkolem dítěte je, aby se stal akceptovaným svými spolužáky. Jestliže dítě nemá pohybový předpoklad nebo je neobratné, nemusí získat ve třídě přijatelnou sociální roli. Pakliže takové problémy nastanou, není to důkaz narušení morálního rozvoje dítěte. Každé dítě se chce ve skupině nějak prosadit a chce získat roli. V tomto období je považována za důležitou vrstevnická skupina, která se postupem věku rozvíjí. Může se také jednat o třídu (Kaplan, 2020).

Vývojové období mladší školní věk pro žáka osobnostně a emocionálně stabilní. Předcházely dětský vzdor. Adaptace na mateřskou školu a základní školu je důležitou klíčovou změnou žáka. Následuje dospívání a hledání identity jedince. Pozitivem je to, že každý žák je odkázán na to, jaké informace si přinese z domu, ze školy nebo z knih. Z těchto zdrojů může čerpat. Informace, které se k němu dostanou nebo si je sám vyhledá, dokáže aplikovat v reálném životě. Velkou výhodou je to, že dítě získává pocit, že je šikovné, že něco umí a hlavně ho to baví. Opakem jsou nevýhody a hlavní nevýhodou je to, že žák může získat pocit neschopnosti a méněcennosti. Je to stav, kdy dítě vůbec neví v čem je vlastně dobré (Pugnerová, 2019). Jestliže je dítě, které vyrůstá v normálních podmínkách a je zdravé, poté se dá říct, že se jedná o dítě, které je šťastné (Erikson, 2015, podle Pugnerové, 2019).

Tento věk může být také definován jako proces, ve kterém se zaměňují nezralé buňky za zralé buňky tkáně. Dále se rozvíjí a zdokonalují funkce organismu. Období je také charakteristické tím, že se rozvíjí motorika. Jedinci si osvojují pohybové činnosti a zdokonalují se v nich (Kaplan, 2020).

Juřinová a Stejskal (1987) vymezili několik faktorů, které ovlivňují motorický vývoj v mladším školním věku. Nyní si vymezíme některé z nich. Jedná se například o

- a) změnu tvaru těla mezi trupem a končetinami, kdy vzniká příznivější poměr síly mezi jednotlivými končetinami;
- b) spontánní pohyb dítěte, který lze považovat za vstup do povinné školní docházky;
- c) vyšší stupeň nervové soustavy;

- d) dalším z mnoha faktorů je například dynamika nervových procesů, které se dále u dětí rozvíjejí (Juřinová & Stejskal, 1987, podle Kaplan, 2020).

Jakmile dítě dosáhne sedmi či osmi let, je schopno provádět složitější koordinační pohyby. Pohybová koordinace vyjadřuje aspekt silové, časové a prostorové regulace pohybu. Motorický vývoj závisí na funkcích nervové soustavy a na růstu kostí a svalstva. Jelikož žáci většinu času sedí v lavicích je potřeba, aby se učitelé věnovali v tělesné výchově cvikům zaměřeným na správné držení těla. Tyto svaly zabezpečují vzpřímený postoj. Nezbytným požadavkem na učitele je zajištění celkového harmonického rozvoje organismu u dětí. Růst dítěte je výsledkem několika faktorů a mezi ty hlavní patří například genetické faktory, výživa jedince nebo osobnostní rozvoj dítěte ve třídě. Když se dítě nebude ve třídě cítit dobře, nebude mít zájem se dále učit a nemusí prát školu za důležitou. Dále se jedná o pohybovou aktivitu jedince, například sport, kterému se věnuje. Důležitou roli hraje rodinné prostředí, které se odráží na vývoji dítěte. Za činitel lze třeba také považovat vysokou nemocnost dětí, úrazovost nebo vrozené vady či poruchy (Kaplan, 2020).

Z hlediska pohybového vývoje je tento věk popisován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Stává se, že děti u jedné pohybové aktivity moc dlouho nevydrží. Může je to přestat bavit nebo si najdou novou pohybovou aktivitu. Když se dítě učí novým dovednostem, tak většinou využívají zkušenosti a poznatky z přirozené motoriky (Perič & Březina, 2019).

Dítě, které dosáhlo jedenáctého roku života, má již svůj individuální profil. Dítě dokáže v tomto věku ovládat až 95% pohybů stejných jako člověk dospělý. Po dvanáctém roku se koordinační vývoj pohybových schopností přibrzdí. Dědičné vlohy u dětí se můžou rozvíjet různým cvičením a posilováním. Doporučuje se, aby se tyto úkony nezanedbávaly. Jednotlivé pohyby mohou podporovat jak děti samotné, tak rodiče nebo učitel ve škole (Kaplan, 2020).

1.1 Tělesný vývoj

Školní docházka má velký vliv na žáka. Zasáhne jeho způsob života a určité pohybové omezení. Tělesný neboli *somatický* vývoj dítěte má na starost většinou praktický či odborný lékař. Co bývá většinou pobízeno je vývoj motoriky a řeči. Toto ovlivňuje raný vývoj jedince. Dále zde spadají některé somatické vady či chronické onemocnění. Kdyby tato situace nastala, je vhodné, aby praktický či odborný lékař dal podnět k hlubšímu vyšetření.

Do toho vyšetření spadá například psychologické, psychiatrické či neurologické (Bednářová & Šmardová, 2011).

Bednářová a Šmardová (2011) ve své publikaci píše, že tělesný vývoj není hlavním ukazatelem školní zralosti. Podle dvou autorek z předešlé věty se tělesný vývoj vyznačuje hlavně výškou a váhou jedince. Když je dítě drobnějšího vzrůstu může způsobovat nižší odolnost vůči psychofyzické zátěži. Hlavní nevýhodou je nepřijetí do kolektivu. Toto dítě může mít pocity slabosti, ohrožení nebo se může stát středem posměchu. Učitel i rodič by měli zvážit vstup do první třídy na základní škole převážně u dětí s rizikovými faktory v průběhu gravidity, porodu nebo poporodní fázi. Mohou to být děti, které se předčasně narodí a mají malou porodní hmotnost. U těchto dětí vznikají následné problémy ve vývoji motoriky a řeči.

Hájková (2020) vymezila několik faktů mladšího školního věku.

- a) Mladší školní věk je důležitý pro rozvoj koordinačních schopností. Hlavním důvodem je plasticita nervové soustavy.
- b) U dětí mladšího školního věku se nedoporučuje velká a dlouhodobá zátěž.
- c) Co se týká silových schopností, tak zde nemůžeme čekat výrazný rozvoj.
- d) Každé pohybové schopnosti by se u dětí mladšího školního věku měly rozvíjet.
- e) Intervalové tréninky nejsou vhodné, protože děti mají špatnou využitelnost laktátu.

Růst dětí do délky se v mladším školním věku zbrzdí. Co se týká objemu těla dětí, tak ten nabývá. V publikacích, jako je například Školní zralost a připravenost od autorky Otevřelové (2016), ve kterých se píše o tělesném vývoji dětí mladšího školního věku se dozvíme, že chlapci měří do 145 cm. Naopak dívky, ty jsou na konci tohoto období větší a těžší než chlapci. V publikaci od výše uvedené autorky jsem se dočetla, že chlapci více táhnou k pohybové aktivitě, než dívky. Jak dívky, tak chlapci umí podat dobrý výkon, při kterém se unaví či vyčerpají, ale za malou chvíli jsou zpět, jako na začátku. Obě pohlaví potřebují neustálý pohyb, protože přece jen je jejich tělo ve vývinu. Důležitou roli hrají cviky na protažení těla. Je vhodné obměňovat jednotlivé cviky a nepřetěžovat tělo. V opačném případě můžeme přispět k tomu, že se dětem mohou zkracovat a ochabovat svalstvo. Může docházet k poruchám páteře, končetin nebo kloubů (Bednářová & Šmardová, 2011).

Juřinová a Stejskal (1987, podle Kaplana, 2020) vymezili hlavní faktory, které ovlivňují motorický vývoj dítěte.

- a) Nastává změna těla, kdy mezi trupem a končetinami vzniká příznivější poměr končetin. Dále lze říct, že se zlepšuje síla a hmotnost v důsledku menšího trupu a zmenšením podkožního tuku. To vede k rozvoji pohybových tvarů. Všechny tyto jevy mají vliv na rozvoj motoriky, která je u každého dítěte individuální.
- b) Při vstupu dítěte do školy, je vedeno ke klidu ve školních lavicích. Důsledkem je poté útlum motoriky a nesprávné držení těla.
- c) Vývoj nervových procesů.

Teprve v sedmi či osmi letech jsou děti schopny provádět některé složité koordinační pohyby, které se vyskytují například v gymnastice, akrobacii nebo v krasobruslení. To je vhodné pro správné držení těla, odstranění svalové dysbalance a zajištění rozvoje organismu. Dítě roste nerovnoměrně a tento růst je výsledkem několika činitelů. Jsou to například genetické faktory, strava, klimatické podmínky pohybové aktivity, psychické podmínky, nemocnost nebo také vrozené vady či jiné poruchy (Kaplan, 2020).

Rozvoj pohybu dítěte je závislý na tom, jaký má dítě pohybový předpoklad. Předpokladům náleží několik funkcí, a to jsou funkce psychické a vegetativní nebo například motorická úroveň, ale také individuální zvláštnosti. Pohyb se podílí na zdokonalování všech funkcí. Děti, které dosáhly šestého věku dokáží zvládnout jednoduché pohyby. Sedmileté až osmileté děti již zvládají cvičení rovnováhy a také pohybové činnosti, které nemají určitý řád. Schopnost vykonat již cílevědomou pohybovou aktivitu mají již děti, které dosáhly věku devět až deset. Hlavním rysem motoriky dětí je to, že postrádají šetrnost pohybu, která se objevuje například u jejich rodičů, tzn. dospělí jedinci si umí stanovit, kdy mají dostatek pohybu a kdy nastává odpočinek. Mezi každodenní pohyby žáků patří chůze nebo manipulace s předměty. Když žák nastoupí do školy, jeho pohybová aktivita se stává aktivnější (Kaplan, 2020).

Kaplan (2020) ve své publikaci vyzdvihuje, že je velmi důležité, aby žáci mladšího školního věku propojovali rozvoj motoriky s hudbou. Žáci se tak lépe naučí rytmus. Pohyb se pak stává rozmanitějším a harmoničtějším. Kopecký (2011) uvádí, že děvčata jsou v tělesném vývoji v popředí než chlapci. Většinou je jedná o šest měsíců. Pokud se ale bavíme o pohybovém projevu, tak zde jsou zase chlapci v popředí než dívky (Kopecký, 2011, podle Kaplan, 2020). Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou výrazné a s přibývajícím obdobím se stupňují (Kaplan, 2020).

1.2 Psychologický vývoj

Je známo, že dítě v mladším školním věku chápe jednotlivé vztahy mezi ději a to tak, že si je představuje a vychází ze své vlastní zkušenosti a činnosti. Pokud chceme rozvíjet psychologický vývoj dítěte, tak k tomu přispějeme tak, že mu dáme příležitost k samostatnému řešení situací. Podle Piageta je dítě schopno řešit logické operace až kolem sedmého roku života. I když už je dítě schopno řešit úsudky, tak se stále jen týkají konkrétních jevů, věcí či obsahů, které si dítě umí představit. V sedmém věku života vzniká přechod intuitivního myšlení do stádia konkrétních operací. Dítě které nastupuje do povinné školní docházky preferuje spíše realistické myšlení (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Psychologický vývoj v mladším školním věku se odráží na mluvě dítěte, v jeho písemných projevech, čtenářské gramotnosti či hře. Dítě je v tomto věku zvědavé, tudíž nalézá zájem o informace o lidech, věcech nebo činnostech, které ho potkávají dennodenně. Když žák nastoupí do školy, tak většinou jsou sledovány pokroky v oblasti vnímání, kde je zařazen zrak a sluch. Jedná se o komplexní procesy, kterými je provázán žák a obsahují všechny složky osobnosti, tím se myslím například postoje (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Blatný (2016) píše ve své knize, že dítě, které je na začátku tohoto období, tak u něj nastává obrat myšlení, které se vyznačuje odklonem od konkrétních vjemů a představ směrem k logickému myšlení. Myšlení se soustřeďuje pouze na věci, se kterými mohou žáci manipulovat.

Dítě v tomto období je subjektem a snaží se zkoumat reálnou skutečnost ve svém životě a nemá jakousi hranici strachu, tudíž se nebojí zkoušet experimenty a pokusy. Pozornost u dětí mladšího školního věku se zvyšuje. Začíná pozorovat okolní jevy, které se stává cílevědomým. Velkým přínosem příchodu tohoto období je vývoj řeči. Dochází k navýšení slovní zásoby. Žák dovede vytvořit smysluplnou větu či souvětí. Významný pokrok nastává i v artikulaci. Rozvoj paměti podporuje hlavně vývoj řeči. Paměť se stabilnější a dítě dokáže lépe reprodukovat naučenou látku a začíná si tvořit paměťové strategie. Dítě se učí, jak se má učit.

Mezi základní poznávací procesy můžeme zařadit vnímání, myšlení, paměť nebo pozornost. Co se týká *vnímání*, tak to se stává jednáním, které je konkrétní a není náhodné. Pokud má být vnímání dítěte kvalitní, musí korespondovat s úrovní poznávacích procesů i motivací. Vnímání musí být přesné, aby umožnilo dítěti reagovat na okolní jevy. Postupně se stává, že každé dítě napodobuje svého rodiče nebo jiného dospělého. V *myšlení* dítě postupně začíná

odlišovat realitu od okolního světa, překonává své ego a vstupuje do období, kdy nahlíží na životní realitu. Mezi hlavní charakteristické pojmy myšlení patří konkrétnost a názornost. Postupem času se myšlení dítěte zvyšuje a dochází k rozvoji logického myšlení a rozvoji učení. Hlavní podmínkou pro rozvoj myšlení u dětí je „Já“. V mladším školním věku se velmi intenzivně rozvíjí *paměť*. Velkou podporu paměti nalezneme ze strany školy. Vágnerová a Lisá (2021) ve své publikaci rozdělily vývoj dětské paměti. Ta se projevuje ve třech oblastech. První oblastí je navýšení kapacity paměti a zpracování informací. Druhá oblast je charakteristická osvojováním paměťových strategií a jejich využití. Do třetí oblasti lze zařadit rozvoj metapaměti, tzn. obecné znalosti a fungování paměti. Každé dítě má jinou kapacitu paměti a ta se postupem času zvyšuje. Je prokázáno, že dítě si více informací zapamatuje, pakliže si je může spojit s reálným životem či situacemi. Poslední kognitivním procesem je *pozornost* a ta se postupem času u dětí zvyšuje. Pozornost se stává kvalitnější. Když žák nastoupí do školy tak se jeho pozornost mění a stabilita narůstá. Pozornost lze považujeme za hlavní složku školní zralosti. Je prokázáno, že žáci, kteří nastoupí do první třídy mají kratší pozornost než žáci na konci mladšího školního věku. Často se stává, že žáci ztrácejí svou pozornost během odpoledních hodin. Proto se těžší předměty ve škole zařazují na brzké ranní hodiny (Vágnerová & Lisá, 2021).

1.3 Sociální a emoční vývoj

Jakmile dítě vstoupí do školy, tak se jeho začlenění do kolektivu zvyšuje. Do jeho života také vstupují i další významní lidé. Nejsou to pouze jen rodiče, ale stávají se jimi i noví učitelé a spolužáci. Spolužáci dávají dítěti příležitost k interakcím. Jedná se tedy o sociální reaktivitu. Dítě jinak reaguje na ostatní spolužáky a jinak na dospělé osoby. Mezi základní sociální reakce patří pomoc slabším, soutěživost nebo například spolupráce. V období mladší školní věk se děti projevují jako dominantní a někteří se rádi podřizují druhým a nechávají se vést ostatními spolužáky nebo kamarády. Po celou dobu se tyto projevy dále rozvíjejí (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Každé dítě se postupem času zlepšuje v odhalování a uspořádání svých emocí. Tento proces umožňuje dítěti snadno zvládat náročné situace. Náročnou situací se myslí například konflikty mezi spolužáky. Žáci tak postupně dokážou zvládat hněv, díky kterému se snižuje agrese. Aby dítě lépe zvládalo emoce, tak hlavní roli hrají kognitivní funkce. Kognitivní procesy se podílejí hlavně na zvládání emocí pomocí specifických myšlenkových strategií (Garnefski & Kraaij, podle Blatného, 2016).

Děti procházejí velkou změnou emocí. Rodina má za úkol předávat dětem kulturní zvyklosti a také formuje vývoj procesů rozpoznávání, vyjadřování a regulace emocí. Chování dítěte lze někdy vysvětlit charakteristikami rodičů, hlavně tedy v mladším školním věku. Mezi základní charakteristiky patří například dovednosti, přesvědčení a chování ke druhým (Castro et al, podle Blatného, 2016).

Jakmile žák vstoupí do nové etapy ve svém životě, zastává nových rolí. Cílem je začlenit se do nové sociální skupiny. Pro prvňáčky tato chvíle může být stresující s úzkostnými obavami. K odbourání těchto obav může sloužit zpětná vazba o tom, jestli jsou jeho chování vhodné nebo ne. Zpětnou vazbu může dát dítěti paní učitelka, kdy spolu rozeberou situace nebo si sdělí jiné kritiky či pochvaly. Žák se tak dokáže sebereflektovat. Tohle socializační působení přispívá k lepšímu sebepoznání dítěte a rozvíjí se osobnost žáka. Jakmile žák už má nějakou jistotu místa mezi svými ostatními spolužáky, tak nastává to, že dochází k rozšíření blízkých přátel či kamarádů (Jedlička, 2017).

Děti se stýkávají s vrstevníky, kteří jsou rozmanití. Spolu tráví volný čas, který vzniká mimo domov a dozor dospělých, kterými se myslí rodiče. Je prokázáno že vztahy s vrstevníky a rodinou nejsou stejné. Rodina je klíčovou bodem pro sociální dovednosti. Sociální dovednosti se myslí například spolupráce mezi partnery. V každém sociálním světě děti se postupně upevňuje přátelství a stává se více důležitějším. Děti spolu tráví více času a hledají společné aktivity, které rozvíjejí jejich přátelství. Z pohledu sportu to mohou být například různé aktivity ve škole a mimo ni. Například pohybové hry v rámci školní družiny nebo tělesné výchovy a mimo školu se například jedná o odpolední kroužky (Blatný, 2016).

Procházka (2012) ve své knize definuje pojem socializace. Je to proces, který netrvá nějakou dobu, ale každý jedinec se socializuje celý život, od narození, až po stáří. Dítě si osvojuje formy jednání a chování, poznává kulturu, učí se jazyk a začleňuje se do určité společnosti. Socializace vzniká na základě jakéhosi učení, tím je sociální učení. Sociální učení lze popsat, jako učení, které probíhá ve společnosti, v sociálních podmínkách a v různých životních situacích. Ještě do socializace spadá kromě sociálního učení také sociální komunikace a interakce s druhými jedinci. Socializace má své tři etapy vývoje a těmi jsou:

- a) Jedinec neboli dítě se identifikuje se svou matkou.
- b) Jedinec se umí osamostatnit.
- c) Jedinec se začleňuje do větší sociální komunity (Procházka, 2012).

Socializace je proces, kdy se jedinec postupně stává sociální bytostí, která se umí chovat ve skupině dle určitých pravidel. Jedná se o vzájemný proces, díky kterého dokáže jedinec komunikovat s lidmi, zpracovávat informace a rozhodovat o situacích. Jedince má své potřeby a podle nich si také hledá skupinu, do které se postupem času začlení. Pojem zpětná socializace je pojem, která definuje ve své knize Sekot (2019) a znamená to situaci, kdy je jedinec socializován druhými jedinci (Sekot, 2019).

Volnočasové sportovní aktivity přinášejí podněty na zázemí socializace. Potenciál sportovních aktivit se zvyšuje, protože ubývají přirozené kontakty mezi lidmi. Také se jedná o proces, kdy si jedinec osvojuje sociální role. Dokáže si vytvářet povědomí o sobě samém. Se socializací je široce spjatá rodina. Rodiče mají několik cílů, které chtějí žákům předat. Jedním z nich je usilování o to, aby se jejich dítě stalo samostatným jedincem (Sekot, 2019).

2 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ

Pohybová aktivita je téma, které je v dnešním světě velmi aktuální. Máme na výběr z několika možností pohybových aktivit, kdy si určitě vybere každý jedinec. Pohyb má své nezastupitelné místo v každém věku jedince. Čím je jedinec mladší, tím je pro něho pohyb přirozenějším.

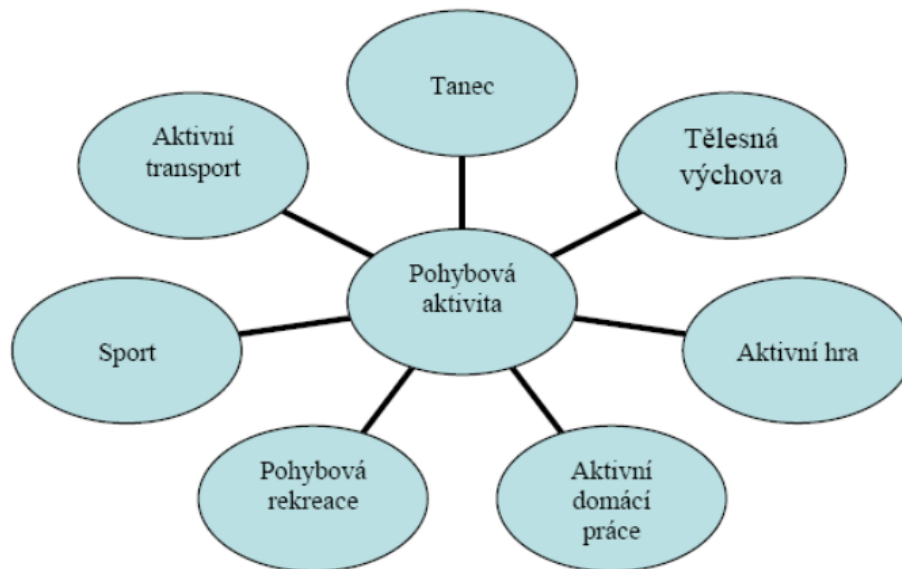
Pohyb hraje důležitou roli v životě každého člověka. Je známé, že pohyb pomáhá udržet lidský organismus v dobrém stavu, kdy se jedná o tělesnou a duševní kondici. Naše tělo je přizpůsobeno spontánnímu pohybu. Jestliže našemu tělu nedopřejeme dostatečný pohyb, může se stát, že u jedince začnou ochabovat svaly. Každý jedinec má právo vykonávat jakýkoliv pohyb dle jeho výběru. Pohyb je také základní vlastností živého organismu. Každým vykonaným pohybem změním místo nebo polohu těla, na kterou použijeme vlastní síly (Sekot, 2015). Jakmile žák vstoupí do školy, tak se u něho zvyšují problémy, které se týkají správného držení těla. Oblast, která je nejvíce postihnuta jsou lopatky dítěte nebo bederní lordóza. Odrazem je časté sezení v lavici (Dvořáková & Engelthalerová et al, 2017).

U dětí, které spadají do období prepuberty je kladen důraz na jednotlivé zdatnosti ve sportu a hlavně na vztah k pohybové aktivitě. Děti jsou ve věku, kdy jsou velmi aktivní a rády se učí novým věcem, ale také si osvojují další způsob pohybu. Dítě by mělo žít aktivním pohybem stejnou dobu jakou tráví ve škole. Jestliže žák nemá dostatečný pohyb, jak ve škole, tak mimo ni, může u dětí nastávat energetická dysbalance a tento jev může vést k nastupující obezitě dětí (Pastucha et. al. 2011).

Máček a Radvanský (2011) tvrdí, že základní životní aktivitou pro rozvoj dětského organismu je dostatek pohybu. Pro každé dítě znamená pohyb něco jiného. To jaké dítě vynaloží úsilí k pohybu se poté odráží v budoucnu na jeho zdravotní stránce. V raném dětství se pohyb vyskytuje v pohybových hrách. Postupem času jsou pohybové aktivity zaměřeny cíleně a dostávají určitý obsah. Uvedení dva autoři uvádějí, že větší možnost pohybové aktivity mají děti žijící na venkově. Mají více možností a mohou si svobodně vybrat. Děti, které žijí ve městech si musí vyhledávat pohybové aktivity (Máček & Radvanský, 2011, podle Kaplana, 2020).

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) vytvořili strukturu pohybové aktivity. Autoři do pohybové aktivity zařazují například tanec, tělesnou výchovu ve škole, obecně sporty nebo pohybovou rekreaci, kterou si představují jako sportování, které je pro mě odpočinkem. Ve

své myšlenkové mapě také určili aktivní domácí práci. Následující obrázek zahrnuje školní i mimoškolní pohybové aktivity.



Obrázek 1 Struktura pohybové aktivity (Kalman & Hamřík & Pavelka, 2009)

S pohybem jsou spjaty i faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí. Hlavním faktorem jsou rodiče, na které jsou kladeny vysoké nároky, protože by měli dětem zajistit dostatečné množství mimoškolních pohybových aktivit. Je důležité zajistit finanční stránku těchto pohybových aktivit, a to je právě úkolem rodičů. Ne všichni rodiče si v dnešní době můžou dovolit zaplatit svému dítěti sportovní kroužek. Úkolem rodičů je to, aby dětem ukázali cestu k pohybu. Je známé, že celá rodina ve volném čase vykonává jednu tutéž aktivitu, a tím podporují rodinné vztahy. Velmi vhodná je i pochvala za sportovní výkon ze strany rodičů (Pastucha, et. al. 2011). Pakliže si dítě vybere pohybovou aktivitu z vlastní iniciativy, poté by rodiče neměli na své děti tlačit nebo je odrazovat od pohybové aktivity, kterou si vybrali. Již od dětství by měli být děti vedeni k tomu, že pohyb zastává důležitou roli v jejich životě (Poláková, 2019)

Charakteristickým znakem pro děti mladšího školního věku je rozvoj fantazie a tvořivosti. Proto se dětem dává volnější prostor pro výběr pohybové aktivity. Děti jsou v velmi citově nestálí, a proto u nich nastává citové vzrušení například u soutěží nebo při jiných pohybových aktivitách či hrách, kde je cílem vyhrát. Je vhodné děti emočně usměrňovat při těchto aktivitách (Sigmund, 2007).

Připravenost dítěte na pohybovou aktivitu je hodnocena z hlediska nároků na jednotlivé úkoly (Katherine & Amelia & Jerry, 2003):

1. Motorická připravenost
2. Vědomostní připravenost
3. Fyzická připravenost
4. Psychická připravenost
5. Fyziologická připravenost

Machová a kol. (2006) píše, že pohyb patří k předpokladům, které udržují a upevňují fyziologické funkce organismu. Pohyb má vliv na:

- a) zvyšování tělesné zdatnosti,
- b) snižování hladiny cholesterolu,
- c) přispívá k psychické svěžesti,
- d) podporuje duševní pohodu a odolnost proti stresu,
- e) okysličuje mozek,
- f) odbourává bolesti zas,
- g) zpevňuje kosti a zmenšuje riziko zlomenin,
- h) prevence chorob.

Skupina autorů vymezila dvě dělení pohybové aktivity. Prvním dělením jsou *běžné denní pohybové aktivity*, které jsou součástí každodenního života dítěte. Může se jednat například o úklid domácnosti, čištění zubů nebo chůze do schodů či do školy. Jsou to situace, které jsou provázány našim životem a běžně se s nimi setkáváme. Druhým dělením jsou *pohybové aktivity dovednostního charakteru*. Tento typ pohybové aktivity je strukturovaný, plánovaný záměrný a opakovaný. Pohybové aktivity v tomto dělení jsou zjišťovány jednotkami času nebo vzdáleností. Mají obvykle svá pravidla. Pro pohybovou aktivitu dovednostního charakteru se využívají různé prostory, jako je například tělocvična nebo hřiště (Dobry & Čechovský & Kračmara & Psotty & Susse, 2009, podle Kaplana, 2020).

Pohybová aktivita je hlavním přínosem pro náš zdravotní stav. Také má velký podíl na lidské ontogenezi. Dnešní doba je známá tím, že je omezena pohybová aktivita dětí již od raného dětství. Činnosti, které jsou vykonávány ve škole většinou nevyžadují extra velkou

pohybovou aktivitu. Jedná se většinou o činnosti, při kterých je vynaložena nízká intenzita pohybu (Dvořáková & Engelthalerová et al, 2017).

2.1 Motivace dětí pro pohybovou činnost

„Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situace individua” (Nakonečný, 1996, str. 17).

O motivaci lze říct, že se jedná o psychologický proces, který vede k povzbuzení organismu. Koordinuje naše chování a jednání při dosažení konkrétního cíle. Motivace vyjadřuje radost, pozitivní pocity nebo zvědavost. Hlavní funkcí motivace je *účelová selekce tendencí*, což znamená prosazení určité tendence oproti jiné. Kdybychom to zaměřili na pohyb, tak tuto funkci lze vysvětlit tím, že zvolím trávení volného času aktivní pohybovou aktivitou, místo pasivním sledováním televize (Pastucha, 2011).

Rodiče hrají hlavní roli v podpoře dětí ke sportovním aktivitám. Stávají se názorovými vůdci. Tato role rodiče je důležitá při prvotním utváření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě. Rodiče a děti společně tráví volný čas, který věnují procházkám, pobytu v přírodě nebo výletům na kole. Společně tak utužují vzájemné vztahy, rodinnou pohodu a vzájemně se motivují k výkonu. Tyto aktivity by měly být přínosem pro děti a motivovat je k pozitivnímu vztahu k pohybovým aktivitám. Jakmile rodiče začnou vyvíjet na dítě jakýsi tlak na výkon, může se jednat o cestu, kdy dítě přestane mít radost ze sportovní činnosti a tím se stává demotivovaným. Často se stává, že rodiče sportovci, již od začátku vyvíjejí obrovský tlak na dítě, protože v dítěti vidí svou osobnost. Může se jednat i o nenaplněné ambice, které má rodič a přenáší je na dítě samotné. Proto by se měl brát ohled na to, že každé dítě je jedinečné a nejsou kopiemi svých rodičů. Každý jedinec má právo na to prožívat pohybovou aktivitu dle svých individuálních potřeb. Jestliže rodiče budou motivovat děti k pohybu, podaří se jim tak udržet jejich lásku ke sportovním aktivitám. Potěšení a motivace ze sportu bude ubývat tehdy, kdy se budou brát v potaz pouze vítězství. Tohle může dítě vézt až k rezignaci a u dítěte vznikne odpor a negativní vztah ke sportu. Proto trenér i rodič musí brát v potaz fungující motivy, které jsou obsaženy v programech. Nesmí být kladeny stejné cíle, jak na dítě, tak i rodiče (Sekot, 2019).

Důležitý je smysl a cíl sportovních aktivit dětí a mládeže. Cílem se stává vývoj fyzicky zdravého a odolného jedince, který zvládá pohybové schopnosti a dovednosti a vytváří si fyzickou kondici. Z psychologie je důležité, aby si jedinec rozvíjel sebedisciplínu, autoritu vůči trenérům či rodičům, soutěživost, význam spolupráce a hlavně fair play. Ve sportovním

odvětví si jedinec nachází nové přátelství a rozvíjí vzájemné vztahy, které ho mohou motivovat k výkonu. (Sekot, 2019).

Tod & Thatcher & Rahman (2012) vymezili dva druhy motivace. Prvním druhem je *vnitřní motivace* a druhým druhem je *vnější motivace*. O vnitřní motivaci lze říct, že charakteristické, že něco dělám pro sebe, aniž bych získal nějakou odměnu. Jedná se o činitele, které přicházejí přímo z člověka samotného. Čím více rozhoduji o své motivaci, tím se výsledky stávají pozitivnějšími a sportovní zážitky jsou kvalitnější. Dále se například vyznačuje tím, že mám radost sama ze sebe nebo z toho, jaký sport dělám. Přináší mi to nějaký pocit radosti a potěšení.

Existují fakta zvýšení motivace. Autor Duda (1998) je vymezil následovně:

- Snaha o opakovatelné zažívání úspěchu.
- Jakmile dítě zvítězí, měl by dostat odměnu za výkon.
- Každá trenér, rodič, učitel nebo kamarád by měl umět jedince za sportovní výkon pochválit.
- Tréninky nebo vyučovací hodiny by měly být zábavné a pestré.
- Jakmile se tyto role dostanou do situace, kdy musí rozhodnou, tak by do této fáze mělo být zapojeno i dítě.
- Úspěšný trénink nebo vyučovací hodina bude pouze tehdy, kdy si stanovíme jasné cíle, které bychom měli splnit.

Ve vnější motivaci jedinec vykonává pohybovou aktivitu za účelem získání odměny. Případně se chce jedinec vyhnout trestu. Dítě sportuje, protože se to líbí ostatním. Ve většině případů se stává, že rodiče si přejí, aby jejich dítě hrálo například fotbal, ale dítě fotbal hrát nechce. Dítě do fotbalu chodí, aby uspokojil rodiče (Tod & Thatcher & Rahman, 2012).

Vnější motivace se dělí do na čtyři typy. Tyto typy vymezili ve své publikaci Tod & Thatcher & Rahman (2012) a jsou to:

1. vnější regulace – jednání jedince ovlivňují výsledky, odměny nebo tresty ostatních
2. introjektovaná regulace – dítě přijme jakousi hodnotu chování, ale ve skutečnosti ji nechce přijmou. V jedinci mohou kolovat pozitivní i negativní pocity.
3. rozpoznaná regulace – jedince přijímá hodnotu chování a je ochotný si tuto hodnotu osvojit

4. integrovaná regulace – hodnoty chování jsou považovány za velmi důležité. Je to forma, kterou si jedinec nejvíce osvojí vnější motivaci.

Učitel tělesné výchovy na prvním stupni by měl žáky především motivovat k výkonu. Vilímová (2002) vymezila motivující prvky v hodinách tělesné výchovy. Je jím například *odměna, hodnocení, klasifikace, pozitivní klima, vztah učitele a žáka a zpětná vazba*.

Odměnou se myslí například pochvala za výkon nebo povzbuzení. Může se to týkat buď jednotlivců nebo skupinky dětí. Za odměnu lze také považovat získanou medaili, diplom nebo odznak. Tyto odměny žáci většinou získávají za nějakou soutěž, západ nebo závod. Odměny mají za cíl motivovat žáky k dalšímu výkonu. „Při aplikaci odměny je třeba vždy zvážit: druh odměny, její velikost, stupňování v čase, frekvenci v užití“ (Vilímová, 2002, str. 71).

Dále, jak jsem zmínila se může jedna například o **hodnocení** nebo **známku**. Když žák dostane dobrou známku, má radost z výsledku. Může ho to motivovat k dalšímu výkonu. Každé hodnocení má svá pravidla a učitel je musí dodržovat, aby splnil motivující účinek. Učitel by měl nejvíce hodnotit snahu a přístup k výkonu. Neměl by hodnotit negativa, ale spíše vyzdvihnout, co se žákovi podařilo. Měl by mu dát doporučení, jak výkon například zlepšit. Učitel by neměl dělat v hodnocení rozdíly (Vilímová, 2002).

Úkolem učitele je vytvoření **pozitivního sociálního klimatu**. To zajišťuje, aby se žák cítil v hodinách tělesné výchovy bezpečně a neměl strach vykonat činnost před ostatními. Učitel by měl žáky povzbudit a podpořit ve výkonu a také by měl žákům poskytnout prostor, ve kterém se budou cítit dobře a každý jedinec se může jinak projevit (Mešková, 2012).

Vztah učitel – žák je velmi složitý proces, který se dlouhodobě vyvíjí. Jakmile tyto dva činitelé budou spolu komunikovat, pak je jejich spolupráce vydařená a budou se cítit oba bezpečně (Čapek, 2014).

Dalším prvkem může být **zpětná vazba** od učitele žákovi. Učitelé by měli dávat často žákům zpětnou vazbu, která by je neměla zklamat, ale naopak povzbudit k dalšímu výkonu. Učitel by měl být upřímný bez jakékoli nadsázky. Jaká by měla být zpětná vazba? Měla by být *systematická*, kdy by si učitel měl promyslet rozvoj žáka. *Komplexní* zpětná vazba je dána využitím velkého množství informací. *Kontinuální* zpětná vazba ta se vyskytuje většinou v souvislostech. Učitel by měl používat spisovný jazyk a vhodný způsob podání, tudíž se jedná o zpětnou vazbu *srozumitelnou*. *Přijatelná* zpětná vazba znamená, že pro každého žáka by měla být kladná. Učitel by měl mluvit jasně a srozumitelně – *konkrétní*. Zpětná vazba by

měla být zaměřena pouze na jeden výkon, který se zrovna hodnotí – *objektivizace*. V neposlední řadě by měla být zpětná vazba *přijatelně využitelná*, kdy si z ní žák odnese nejvíce doporučení pro zlepšení výkonu (Zlámal, 2008).

2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti jsou „samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti, ve které se také projevují.“ (Dovalil, 2002, podle Hájkové, 2020, s. 9).

Perič a Dovalil (2010, s. 12) píší ve své publikaci, že „Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují“.

Vybrané druhy pohybových schopností se jednotlivě prolínají (Hájková, 2020). Může se také jednat o „obecné rysy, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.“ (Burton & Miller, 1998, podle Hrabinec a kol, 2017, s. 76) Jiní autoři vymezují pohybové schopnosti následovně. Jedná se o „dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťování jeho plnění.“ (Čelikovský, 1990, podle Hrabince a kol, 2017, s. 76).

Přínosem rozvoje pohybových schopností je konkretizace vnitřních předpokladů pohybových činností, které jsou charakteristické pro pohybovou schopnost. Pakliže má být pohybová činnost úspěšná, podmiňují je takové předpoklady, jako je somatotyp, vlastnosti osobnosti nebo výkonová motivace (Hrabinec a kol, 2017).

Pohybové schopnosti spadají do etapy vývoje člověka, která je z biologického hlediska velmi příznivá pro rozvoj daného pohybu. V tělesné výchově musí vždy předcházet zahřátí a rozveření před každou pohybovou aktivitou. Jedná se tedy o základní schopnost jedince, kdy je mu umožněno vykonávat jakýkoliv pohyb (Hájková, 2020).

Pohybové schopnosti jsou rozděleny do pěti skupin. Jedná se *koordinační, silové, rychlostní, vytrvalostní* schopnosti a *pohyblivost*. Nyní si jednotlivé skupiny vymezíme (Hrabinec a kol, 2017), (Hájková, 2020) a (Panuška, 2014).

- **Koordinace** – koordinaci lze pojmenovat jako obratnost. Koordinace je soubor dovedností, kdy dokážeme vykonávat pohybovou aktivitu. Pokud je koordinace dobře rozvinutá, umožní nám vykonávat určitý pohyb za jakékoliv podmínky. Okolo sedmého roku života dítěte je důležité stimulovat koordinační schopnosti u dítěte. Později může dojít k útlumu těchto schopností (Panuška, 2014).

Děti, které spadají do období mladšího školního věku, se setkávají se stimulací koordinačních schopností. Proto je vhodné vymyslet dětem takové situace, kdy využijí koordinační schopnosti. Dítě získá mezi sedmým a desátým rokem až 75 % koordinačních schopností a později pouze 25 % (Perič, 2004, podle Panušky, 2014). Koordinační schopnosti mají svá dělení a Perič (2004 podle Hájkové, 2020) je vymežil následovně:

- a. Schopnosti spojování pohybu – spojení pohybových aktů do pohybových operací. Může to být například spojení rozběhu a odrazu, několik přeskoků přes švihadlo nebo chycení a odhod míče.
- b. Orientační schopnosti – jedinec vnímá svůj prostor nebo spolužákův. Žák v tělesné výchově vnímá vzdálenost jednotlivých čar na hřišti nebo velikost branek.
- c. Schopnost diferenciací – vnímání polohy a pohybu jednotlivých částí těla.
- d. Schopnost reakce – může se jednat například o start z lehu, kdy si žák musí sám zvolit způsob, jak tento pohyb provede.
- e. Schopnost přizpůsobování – jedince je schopen se přizpůsobit měnícím se podmínkám.
- f. Rytmičká schopnost – každý pohyb má svůj specifický rytmus a žák by ho měl zvládat.
- g. Docilita (učenílivost) – u každého žáka je učenílivost individuální. Zároveň ukazuje, jak je žák schopen se rychle a kvalitně naučit novou pohybovou dovednost.

Typy pro učitele, kterými lze rozvíjet koordinační schopnosti: může se jednat o akrobatické sestavy, otáčení kolem různých os, pohyby v různém tempu a rytmu, pohyby s krátkou a dlouhou pákou horních i dolních končetin, pohyby levé a pravé části těla současně, cvičení napodobováním, cvičení bez zrakové podpory, cvičení na hudební doprovod, cvičení s různým počtem cvičenců, cvičení na místě a v prostoru, využití náradí nebo náčiní nebo cvičení spojená s překonáváním překážek (Hájková, 2020).

- **Síla** – jedná se o sílu člověka, kterou lze definovat jako „schopnost překonávat odpor, vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí“ (Hrabinec a kol, 2017, s. 77). Síla je

strukturovaná schopnost. Všechny silové schopnosti jsou závislé na technice, jakou provádíme daný cvik. Základ všech silových schopností dětí získávají pohybovou aktivitou, kterou vykonávají. Náročnější silové tréninky by měly být směřovány spíše na období puberty. Děti v mladším školním věku prochází silovou průpravou, což je posilování bez velké vnější zátěže. Mezi základní cviky patří sportovní gymnastika, šplh, základy atletiky – odrazy, vrhy; přetahování nebo přetlačování (Patuška, 2014).

Sílu můžeme rozdělit na *statickou*, *dynamickou*, *maximální*, *rychlou*, *pomalou*, *výbušnou* a *vytrvalostní*. Nyní si vymežíme rozdíly v jednotlivých silách. Statická síla se vyznačuje izometrickou kontrakcí a neprojevuje se pohybem. Dynamická síla je charakterizována izotonickou kontrakcí a projevuje se pohybem. Maximální síla se bere jako nejvyšší hodnota síly, kterou jedinec vykoná v izometrickém stahu. Také je charakterizována vysokým odporem a malou rychlostí. Rychlá síla ta je známá nízkým odporem. Pomalá síla se většinou vyskytuje u tahových cvičení. U výbušné síly je maximální zrychlení a nízký odpor. Tuto sílu vynaložíme u odrazů, skoků nebo hodů s odporem. Poslední silou je vytrvalostní a ta se charakterizuje nízkým odporem a malou rychlostí v dlouhém časovém úseku (Kovaříková, 2017).

Hlavními zásadami posilování jsou podle Hájkové (2020) tyto:

- a. správná technika,
 - b. zvládnutí cviku bez náčiní a náradí, až poté zařadit tyto pomůcky,
 - c. zvládnutí velkých svalových skupin až po menší skupiny,
 - d. cvičení od centra těla až k periferiím,
 - e. využití různých metod,
 - f. zajištění hlubokého stabilizačního systému.
- **Vytrvalost** – je to schopnost, kdy jedinec překoná svou únavu neboli dlouhodobě se věnuje pohybové činnosti, která má určitou intenzitu (Perič & Dovalil, 2010). O vytrvalostních schopnostech je známo, že je pro ně důležitý kardiovaskulární a dýchací systém (Hájková, 2020). Jedná se o schopnost, kdy tělo jedince vydrží delší fyzickou zátěž. Vytrvalost je ovlivněna pravidelným tréninkem a motivací (Panuška, 2014).

Mezi nejčastější prostředky, kterými lze rozvíjet vytrvalostní schopnosti je lokomoční pohyb, kde spadá například chůze, běh nebo jízda na kolečkových bruslích. Pak je to nelokomoční pohyb, který se vyznačuje například řízenou pohybovou hrou nebo aerobikem (Hájková, 2020).

- **Rychlost** – jedná se o pohybovou činnost, která je krátkodobá. Musí být vykonána v určitých podmínkách co nejrychleji. Je to činnost, kdy musíme vynaložit maximální intenzitu. Rychlost je založena na dynamické síle a je ovlivněna dědičností. Jedinec může rychlost trénovat a zlepšovat se v ni. Rychlost zlepšíme během, kdy běh je považován za základ tréninku rychlosti. Ve školách můžou učitelé zvolit různé herní formy, při kterých je zapojen hlavně běh. Může i střídat prostředí, například venkovní hřiště nebo tělocvična. Kromě běhu je vhodné i plavání nebo cyklistika. Jedná se o sporty, které děti zvládají na dostatečné úrovni (Patuška, 2014). Perič (2010 podle Hájkové, 2020) dělí rychlostní schopnosti na *rychlost reakce*, *rychlost jednotlivého pohybu* (např. skok) a *rychlost lokomoce* (např. běh).

Hájková (2020) vymezila zásady, kterými lze rozvíjet rychlostní schopnosti. Jedná se o:

- a. rozvoj všech druhů rychlostí pomocí pohybových pomůcek,
 - b. jedinec musí mít zvládnuté všechny dovednosti a musí myslet na rychlost pohybu a ne o jakou techniku se jedná,
 - c. zařazení rychlostních schopností do hlavní části hodiny.
- **Pohyblivost** je definována Peričem (2004, podle Hájkové 2020, s. 13) jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Do hodin tělesné výchovy jsou zahrnuta cvičení pohyblivosti. V průpravné části vyučovací hodiny tělesné výchovy pohyblivost slouží k přípravě svalů na nadcházející cvičení.

Pohyblivosti se též říká ohebnost, kdy ovlivňuje pohyby v kloubech. Efektivita pohybu nastává mezi desátým až třináctým rokem života jedince. Mezi základní cvičení patří protahování, ohýbání, natahování, rotace nebo relaxační cvičení. Učitelé a trenéři se snaží o budování správných návyků a to rozcvičení před výkonem, uvolnění a protažení po výkonu. Rozvoj ohebnosti by měla být zařazována do každé vyučovací hodiny nebo tréninkové jednotky (Patuška, 2014).

Hlavním faktorem pohyblivosti je flexibilita kloubů, věk dítěte a pohybová aktivita. Větší a pravidelnější pohybová aktivita přináší i větší kloubní pohyblivost (Patuška, 2014).

Perič (2004) vymezil jednotlivé optimální období, pro rozvoj pohybových schopností.

- 7-10/11 let: rozvoj koordinačních schopností. V mladším věku se jedná o zlatý věk motoriky.
- 10-13 let: pohyblivost,
- 7-14 let: rozvoj rychlostních schopností,
- 10-13 let: u dívek rozvoj silových schopností
- 13-15 let: u chlapců rozvoj silových schopností
- 11-14 let: rozvoj vytrvalostních schopností

U **pohybových dovedností** musíme prvně definovat co to vůbec dovednost je. „Dovednost je učením získaná způsobilost k realizaci určitého pohybového úkolu“ (Hrabinec a kol, 2017, s. 80). Pohybové dovednosti se většinou získávají z pohybového učení. (Hrabinec a kol, 2017). Jsou to naučené předpoklady, které slouží k provedení konkrétní pohybové činnosti. (Perič, 2012).

Rhodri & Jon (2014) ve své anglické publikaci píše, že pohybová dovednost je učení nebo procvičování základních motorických pohybů, která je v kombinaci s dostatečnou produkcí svalové síly. To může vést k efektivitě pohybu ve vztahu s pohybovými aktivitami.

Hájková (2020) ve své publikaci píše, že pohybové dovednosti jsou dovednosti, se kterými je jedinec seznámen již v předškolním věku a postupem dalšího období se stále učí novým dovednostem. Navazuje vstup do školní povinné docházky a s tím spjaté hodiny tělesné výchovy. Úspěch žákových pohybových dovedností je podmíněn pohybovou aktivitou, kterou zrovna žák vykonává. Jestliže není dítě sportovně nadané, tak se nebude zapojovat do sportovních aktivit. Mezi základní pohybovou dovednost považujeme běh, chůzi, skoky nebo drobnou manipulaci.

Hrabinec a kol (2017) vyčlenil pohybové dovednosti a to je:

1. Konkrétní činnosti – patří sem například činnosti herní (podání ve volejbale), atletické (skoky, hody), gymnastické (výmyky), lyžařské (běh střídavý)
2. Hrubé dovednosti – pohyby celého těla

3. Jemné dovednosti – jedná se o pohyby malých svalových skupin, jako je například koordinace očí a ruky
4. Dovednosti v širším slova smyslu – dítě umí plavat nebo jezdit na kole
5. Podle struktury pohybu – jedná se o pohyby rytmické, cyklické a acyklické, symetrické a asymetrické, statické a dynamické).

Velmi důležitá je rovnováha a stabilita jedince, protože je považována za základní pohybovou dovednost. Rovnováha je považována za dovednost stabilizovat tělo za účelem udržení těla během statických a dynamických aktivit. Kontrola rovnováhy je většinou ustálená v osmém až desátém roku života dítěte (Granacher et al., 2011, podle Rhodri & Jon, 2014).

Pohybové dovednosti (běh, skákání nebo poskakování), stabilizační dovednosti (rovnováha) a manipulační dovednosti (hod) mohou jedinci zlepšovat tak, že budou trénovat sílu a kondici odpovídajícího věku života jedince (Behringer et al., 2011; Christou et al., 2006; Faigenbaum et al., 2007, 2011; Faigenbaum and Mediate, 2006; Granacher et al., 2011; Ledebt et al., 2005; Myer et al., 2007; Thomas et al., 2009, podle Rhodri & Jon, 2014).

Všichni sportovci jsou většinou posuzováni dle jejich sportovního výkonu. Může se jednat o tréninky, soutěže, hodiny v posilovně nebo pohybové činnosti v rámci hodin tělesné výchovy na základní škole. Cíl trenéra je zlepšit jedincův pozorovatelný výkon. Sport je považován za činnost, kdy je potřeba dlouhodobého i krátkodobého plánování, aby byl optimalizován výkon sportovce. Zaměřením je tedy opravdu zvýšit výkon jedince. Tento cíl může být dlouhodobý, střednědobý a krátkodobý (Brewer, 2017).

3 ŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA

S pohybem se děti setkávají každý den. Může se jednat o příchod do školy, pohybové hry v rámci vyučování nebo samotná tělesná výchova. Pohyb nevykonávají pouze v rámci školního prostředí. S pohybem se žáci také setkávají v odpoledních hodinách, kdy navštěvují různé instituce, které zaopatřují pohybovou aktivitu.

3.1 Školní pohybová aktivita

Úkolem školy a rodiny je zaopatřit tělesný, rozumový a mravní rozvoj dětí a vést je k aktivnímu životnímu stylu. Zdravý a aktivní životní styl by měli děti dodržovat již od útlého dětství až po dospělost a stáří. Pakliže tohle dodrží, nemusí je potkat zdravotní problémy spojené například s obezitou jedince (Gajdošová & Košťálová & Mužíková & mužík, 2008, podle Kaplana, 2020). Pohybová aktivita by měla být proto součástí školního procesu, kdy by měl učitel aktivizovat žáka hlavně v tělesné výchově (Mužík & Krejčík, 1997, podle Kaplana, 2020).

Množství pohybové aktivity se postupem času u dětí snižuje. Může to být důsledkem nástupu do školní povinné docházky nebo také novými zálibami nebo příležitostmi. Zlom nastává tehdy, kdy žák vstupuje z mateřské do základní školy. U dětí je omezen volný pohyb, tak jak to bývá v mateřských školách. V rámci základní školy jsou kladeny na žáka požadavky z hlediska pozornosti, soustředěnosti a kázně (Mazal, 2000, 2007, podle Kaplana, 2020). Žáci sedí ve statické poloze v lavicích a k pohybu se dostanou málokdy. Záleží, jak si hodinu nastaví učitel. Dalším příčinou, že žáci spíše více sedí je například trávení času na počítačích nebo u televize (Kaplan, 2020).

Škola jako samotná instituce nabízí spoustu pohybových aktivit. Mezi hlavní organizační formu patří samotná výuka tělesné výchovy. Tělesná výchova je přesně stanovena podle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Dle programu by se měli učitelé zaměřit na zdravotně orientovanou zdatnost žáků a také na výchovu ke zdraví. Optimální doba odučené tělesné výchovy by mělo být nastaveno na dvě hodiny. Povinné je plavání, které musí žáci absolvovat v rámci prvního stupně na základní škole (Kaplan, 2020).

Mužík (2007, podle Kaplana 2020) vymezil několik forem, které se týkají školní pohybové aktivity. Jedná se například o

- **Pohybová činnost**, která je organizovaná **před výukou**. Jedná se o záležitost, která je velice známá a byla zavedena již v dřívější době. Tato forma je charakterizovaná

nízkou fyzickou zátěží. Může se jednat například o protažení, jógová cvičení, psychomotorické hry. Jsou to aktivity, které připraví organismus na zátěž, která je vyvolána díky sezení v lavicích. Organismus se postupně zocelí a žák je připraven na vyučovací hodinu.

- Pro zbavení psychické a fyzické zátěže dětí se často používají **tělovýchovné chvílky**. Úkolem je povzbudit žáky a odstranit únavu způsobenou dlouhodobým sezením v lavicích. Žákům se zvýší pozornost. To, jaké pohybové aktivity budou zvoleny, závisí na učiteli. Učitel by měl být uvědomělý, že se jedná o krátkou dobu, tudíž by měly být zvoleny krátké pohybové aktivity, které mohou být součástí jakéhokoliv předmětu. Může se jednat o relaxační, dechové nebo protahovací cvičení na koberci.
- Velmi příznivá forma pro učitele a žáky je **učení v pohybu**. Jedná se o formu, kdy je učení látka propojena s pohybem. Žáci si zažijí něco jiného, než klasickou vyučovací hodinu a proto tato forma vede ke zpestření vyučovací hodiny. Učitel vede žáka k pravidelnému osvojování pohybových aktivit.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání doporučuje učitelům, aby žáky vedli k **pohybu i o představkách**. Samozřejmě musí být ve třídě vytvořené takové podmínky, které umožňují žákům věnovat se pohybové aktivitě. Výhodu mají třídy, ve kterých se nachází koberec. Nemusí je jen jednat o třídu s kobercem. Většina škol má již v dnešní době k dispozici chodby nebo místa, na kterých se může nacházet například pingpongový stůl, žebřiny, průlezky, lezecké stěny nebo různé náčiní. S těmito aktivitami je spjata bezpečnost, kterou musí žáci dodržovat. Děti by měli být pod dohledem učitele.
- **Pohybové činnosti ve školní družině, školní výlety, sportovní kurzy, vycházky do přírody** bývají často považovány za rozšíření možnosti pohybu ve škole. Tyto formy jsou spjaty i se vzděláváním dětí, tudíž mají dvě výhody. První výhodou je, že se žáci naučí novým informacím a druhou výhodou lze považovat neustálý pohyb dětí.
- Vznikají různé projekty, pro podporu zdravého životního stylu dětí. Může se jednat například o **dny zdraví nebo týdny zdraví**, kdy je pro žáky připraven pestrý program, který vede k rozvoji zdravého životního stylu.

Další organizační formou je samotná **tělesná výchova**, která stojí za zmínku. Tělesná výchova je vzdělávací obor vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato oblast přináší podněty,

kteří ovlivňují zdraví jedince. Podněty se žáci učí aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této oblasti směřuje žáky k tomu, aby poznali sami sebe, aby vůbec pochopili hodnotu a princip zdraví. Seznamuje žáky s výčtem existujících nemocí a mimořádných situací. Vede žáky k tomu, aby každý jedinec byl zodpovědný za své zdraví. Získává jakousi odpovědnost za sebe. Žák dokáže postupně vytvářet postoje životních hodnot (RVP ZV, 2023).

Každá vzdělávací oblast v rámcovém vzdělávacím programu je vymezena pro charakteristický věk žáků. Jedná se o vzdělávací obory Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova (RVP ZV, 2023).

Samotná vzdělávací obor Tělesná výchova je součástí vzdělávání žáků ve školách. Směřuje žáky k poznání vlastních pohybových dovedností a poznávání účinku pohybových činností. Žáci se začínají potýkat ze spontánním pohybem a vedou k činnosti řízené a výběrové. Jestliže si má žák osvojit pohybové dovednosti, měl by z nich mít nějaký prožitek. Velmi důležitou složkou je v tělesné výchově motivace a hodnocení žáků (RVP ZV, 2023).

Tělesná výchova na prvním stupni má časovou dotaci dvě až tři hodiny týdně. Pro žáky prvního stupně je adekvátní mít více hodin tělesné výchovy, než spojování tělesné výchovy do větších celků. Všechny vyučovací hodiny jsou na prvním stupni smíšené, tzn. hodiny se účastní chlapci i dívky zároveň. Typ vyučovací hodiny v tělesné výchově může být *nácvičný*, *výcvikový* (opakování cviků, kondičně zaměřený) a *kontrolní* (Dvořáková & Engelthalerová a kol, 2017).

3.2 Mimoškolní pohybová aktivita

Volný čas je důležitou rolí v rozvoji každého jedince a společnosti. Určuje kvalitu života a spokojenost v něm. Rozvíjí mezilidské vztahy a podporuje socializaci. Velkou roli také hraje při zapojení se do demokratického života. Jedinci, tak mohou vyjádřit solidaritu a sounáležitost ve svém životě (World Leisure Organization, 2020, podle Hamříka, 2022).

V dnešní době se stává volný čas více populárnějším. Je součástí každodenních situací v běžném životě. Jelikož dosah volného času stále roste, tak vznikají možnosti nových mimoškolních aktivit, relaxace, zábavy a odpočinku. Tohle vede k rozvoji osobnosti jedince. Samozřejmě to má i své nevýhody, kdy si jedinec může zvolit nevhodnou aktivitu, která vede k negativnímu využití volného času (Kaplan, 2020).

Volba výběru aktivit ve volném čase, závisí na dítěti. Svoboda výběru aktivity někdy může značit společenské problémy, znečišťování životního prostředí, vandalismus, nárůst

kriminality, alkoholové závislosti aj. Taková situace je považována na negativum svobodného výběru aktivity ve volném čase (Kaplan, 2020).

Mimoškolní pohybová aktivita je rozdělena do dvou skupin. Dělí se na organizovanou a neorganizovanou.

- **Organizovaná pohybová aktivita** – tento typ pohybové aktivity má jasně danou strukturu. Pohybové aktivity řídí nějaký dospělý jedinec, jako je například trenér, učitel, cvičitel nebo jiný odborník. Důraz je zde kladen na rozvoj pohybových dovedností (Eccles & Gootman, 2002; Larson, 2000, podle Hamříka, 2022). Organizovaná pohybová aktivita zahrnuje interakci mezi vrstevníky. Všechny aktivity mají svůj řád a rozvrh, podle kterého se všichni účastníci řídí. Pohybové aktivity nabízejí příležitosti zážitku a prožitku a mladí jedinci tak mohou realizovat své zájmy. Účast na pohybových aktivitách je dobrovolná, protože nespádají do chodu běžné školy (Hamřík, 2022). Můžeme zde zahrnout *školní družiny*, *školní kluby* nebo *školní kroužky*, které patří mezi instituce. Školní družiny jsou určeny pro žáky mladšího školního věku, tudíž od první do páté třídy. Pro starší děti, konkrétně druhý stupeň, slouží školní kluby. Poté existují školní kroužky, které jsou určeny pro oba stupně základního vzdělávání.

Dále se může jednat například o *středisko volného času*. V této instituci jsou vedené aktivity. Nemusí se převážně jednat o pohyb, ale i jiné aktivity. Instituce je organizovaná a spadá pod školské zařízení zájmového vzdělávání. Činnosti jsou pro děti nachystané po celý školní rok, kromě prázdnin. Děti sem docházejí v odpoledních hodinách po skončení vyučování ve škole. Střediska volného času mohou konat různé výlety nebo letní tábory, jak příměstské, tak klasické i s přespáním (Hofbauer, 2004).

Různé *kroužky*, *kluby*, *oddíly* nebo *soubory*, patří také mezi organizovanou aktivitu. Opět se nemusí jednat o pohyb. Pávková a kol (1999, s. 128-129) definuje jednotlivé instituce následovně. *Kroužek* je malý zájmový útvar, jehož činnost se zaměřuje na vnitřní motivaci členů. Může se jednat o rybářský kroužek, modelářský nebo čtenářský kroužek. Zajímá se spíše o život útvaru. V kroužku je zhruba kolem 15 - 20 dětí. *Soubor* se vyznačuje směřováním veřejné produkce výsledů. Může se jednat o hudební nebo divadelní soubor. Obsahuje více členů než výše uvedený kroužek. Klub je oproti výše uvedených zájmových útvarů spíše s volnější organizační

strukturou a chod klubu závisí na iniciativě členů. *Oddíl* nese označení tělovýchovných a turistických útvarů, jako je třeba ATOM.

- **Neorganizovaná pohybová aktivita** – oproti organizovaných aktivit neorganizované pohybové aktivity probíhají bez přítomnosti dospělého jedince, tudíž bez trenéra, kouče nebo cvičitele. Nemají ani strukturu ani jasně daný cíl. Jejich charakter je sociální (Hamřík, 2022).

Mezi neorganizované aktivity mohou patřit například *různé pohybové aktivity, setkávání s přáteli, hraní her na počítači, pobyt na sociálních sítích, hra na hudební nástroj* nebo *procházky do přírody*. I když tento výčet není jen zaměřen na pohybovou aktivitu, tak stojí za zmínku u tohoto tématu (Hamřík, 2022).

Badura et al. (2018, podle Hamříka, 2022) ve své studii zjistil, že dnešní mládež tráví svůj volný čas v nákupních centrech, konzumací alkoholu, večerním setkáváním s přáteli nebo kouřením. Tyto aktivity vedou většinou k zhoršení výsledků ve škole.

Do pohybových aktivit neorganizovaného charakteru lze také ještě zařadit samotnou *cestu do školy*. Některé děti docházejí do školy pěšky, některé jezdí autobusem, některé děti vozí jejich rodiče auty. Přitom chůze je základním pravidelným pohybem jedince. Místo chůze lze také zařadit i *domácí povinnosti dítěte*, které se vyznačuje třeba úklidem pokoje, vynášením odpadkového koše nebo mytím nádobí. Tohle je také považováno za pohybovou aktivitu dětí.

Důležitou podmínkou vykonávání neorganizované pohybové aktivity je prostředí. Většina obcí se snaží zařídit pro jedince podmínky tak, že postaví různá multifunkční hřiště, cyklostezky, dopravní hřiště nebo prolézačky. Děti mladšího školního věku využívají tato místa nejen pro sportování. Spousta dětí využívají i místa, která jsou vhodným prostředím pro vykonávání neorganizované pohybové aktivity. Hlavním místem je příroda, která hraje důležitou roli v našem životě.

3.3 Projekty zaměřené na pohybovou aktivitu dětí

V České republice existuje široké spektrum nabídky volnočasových pohybových aktivit zaměřené pro děti. V této podkapitole bych se chtěla věnovat programům, které podporují pohybovou aktivitu dětí. Všechny programy a projekty jsou z České republiky. Děti mají možnost výběru velkého množství aktivit. V každém kraji lze totiž najít nějakou instituci, která zaopatrí potřeby a národy dětí a jejich rodičů.

Prvním programem je **Atletika pro děti**. Jedná se o projekt, který vznikl roku 2009. Hlavním cílem projektu je nabídnout rodičům a jejich dětem množství volnočasových aktivit v podobě pravidelných atletických kroužků. Projekt je určen pro děti od 5 do 11 let. Děti jsou vedeny k všestrannosti, jako je například běh, skok a hod. Program je zařazován do běžných hodin tělesné výchovy. (Atletika pro děti).

Dalším programem jsou **Děti na startu**. Tento projekt je celorepublikový a věnuje se dětem ve věku od 4 do 9. Jsou zde zařazeni děti všeho typu. Můžou zde chodit děti s nadváhou, děti sportovně založené nebo taky nemusí. Cílem je probudit radost z pohybu. Dětem je poskytnuta všeobecná sportovní příprava. Tréninky jsou rozděleny do čtyř částí. Jedná se o základy atletiky a gymnastiky, míčové hry a hry na rozvoj síly, vytrvalosti, rychlosti a koordinace (Děti na startu).

Škola v pohybu je také významným programem v České republice. Byl založen roku 2008 a je zaměřen na podporu pohybové aktivity v mateřských a základních školách. Jedná se spíše o 1. stupeň na základní škole (Škola v pohybu).

Za zmínku stojí projekt s názvem **Sportovci do škol**, který je bezplatným projektem pro děti. Tento projekt umožňuje slabším rodinám se zapojit do sportování v rámci školních družin. Projekt je realizován po celém městě Brno. Do projektu jsou zapojeni děti 1. stupně základní školy. Od roku 2021 je projekt pod záštitou společnosti STAREZ – SPORT, a. s. Do projektu je zapojeno dvacet základních škol z Brna (Sportovci do škol).

Pohyb do škol je projekt, který se zaměřuje na inovaci metod a forem výuky v oblasti vzdělávání ke zdraví. Za cíl má motivovat žáky základních a středních škol ke zdravému životnímu stylu. Dále projekt vzdělává i dospělé pedagogické pracovníky, kteří se zaměřují na pohybovou aktivitu dětí. Projekt je zaměřen na Olomoucký kraj (Pohyb do škol).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část navazuje na teoretickou část, ve které jsem se věnovala pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku.

Pro tuto práci jsem si zvolila kvantitativně orientovaný výzkum. Použila jsem jednu metodu, a to polostrukturovaný dotazník, který je určen pro žáky prvního stupně základní školy. Osobně jsem docházela do škol, kde jsem každému žákovi ve třídě rozdala jeden polostrukturovaný dotazník, který mi následně vyplnili. -

Před začátkem zpracování dat jsem si vytvořila koncept výzkumu. Nejprve jsem si stanovila výzkumné cíle a výzkumné otázky, které byly v rámci výzkumu stěžejní.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem je zjistit, do jaké míry se žáci mladšího školního věku věnují pohybovým aktivitám.

Na základně hlavního výzkumného cíle jsem si zvolila i dílčí výzkumné cíle. Jedná se o tyto dva dílčí cíle:

- Vymezit pohybové aktivity, kterými se zabývají žáci mladšího školního věku.
- Zjistit faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku.

4.2 Výzkumné otázky

Na výzkumné cíle v rámci této práce navazují také výzkumné otázky, které slouží jako podklad pro zpracování výsledků z výzkumného šetření.

Hlavní výzkumná otázka

- Jaká je míra pohybové aktivity dětí mladšího školního věku?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jakými pohybovými aktivitami se děti na prvním stupni zabývají v rámci školního a mimoškolního prostředí?
- Jaké jsou faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku?

4.3 Výzkumný soubor

Do dotazníkového šetření jsem oslovila žáky prvního stupně základní školy. Jednalo se o 200 respondentů z různých základních škol. Výběr respondentů, tříd a škol probíhal záměrně. Oslovila jsem tři základní školy v Moravskoslezském kraji, konkrétně z okresu Nový Jičín. Zaměřila jsem se na žáky třetích, čtvrtých a pátých tříd. Nižší ročníky jsem nevolila z důvodu náročnosti vyplnění dotazníku. Výzkumné šetření proběhlo v listopadu roku 2023 a v lednu 2024, kdy jsem dosbírala potřebný materiál k analýze dat.

4.4 Popis metody sběru dat

Pro sběr dat jsem zvolila metodu dotazník, který obsahoval otevřené, polouzavřené i uzavřené otázky. Dotazník, který jsem vytvořila obsahoval 23 otázek. Dotazník není rozdělen na sekce, ale zaměřuje se na pohybovou aktivitu dětí, volný čas a hodiny tělesné výchovy. Dotazník byl v papírové formě a osobně rozdán jednotlivým žákům prvního stupně na základní škole. V listopadu roku 2023 jsem se zaměřila na žáky třetích a čtvrtých tříd a v lednu roku 2024 jsem dotazníky rozdala v pátých třídách. V první fázi mi sběr dat zabral zhruba jeden týden a v druhé fázi zhruba tři dny. Každý žák, čili respondent měl dostatečný čas na vyplnění dotazníku. Vyplnění dotazníku zabralo respondentům zhruba 30 – 45 minut, tudíž jednu vyučovací hodinu. Práce žáků na dotazníku byla individuální. O výzkumné části byly paní učitelky a následně žáci včas informováni. Dotazník byl zcela anonymní a dobrovolný.

4.5 Analýza a interpretace dat

Pro výzkumné šetření sloužil nástroj dotazník, který obsahoval 23 otázek a byl určen pro žáky prvního stupně základní školy. Jakmile jsem měla sesbírané všechny data, v programu Microsoft Excel jsem začala vyhodnocovat odpovědi respondentů. Všech dvě stě odpovědí jsem pečlivě prošla a jednotlivě přečetla. Výsledky každé otázky jsem zpracovala do tabulek. Vzniklo 23 tabulek. Tabulky obsahovaly tři sloupce, kdy v prvním sloupci jsem vymezila jednotlivé kategorie odpovědí respondentů. Poté jsem vypočítala absolutní četnost, která obsahovala celkový počet odpovědí u každé otázky a poté jednotlivý počet odpovědí u každé položky. Dále následoval výpočet relativní četnosti, kdy tyto výsledky položek jsem vypočítala v procentech dle příslušného vzorce. Následovalo slovní zhodnocení výsledků každé otázky.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole se budu věnovat jednotlivým otázkám, které byly součástí dotazníkového šetření. Ke každé otázce se bude vázat přehledně vytvořená tabulka s výsledky jednotlivých otázek. Ke každé otázce bude zpracované slovní zhodnocení výsledků.

Otázka č. 1: Jsem muž – žena?

Tabulka 1 Pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	102	51%
Ženy	98	49%
Celkem	200	100%

Dotazník mi vyplnilo celkem 200 respondentů. Z tabulky jsem vyčetla, že se konkrétně jednalo o 102 mužů (chlapců), tj. 51 %, což bylo více jak polovina respondentů. Podobně na tom byly ženy (dívky), kterých bylo o čtyři respondenty méně než mužů a to 98, tj. 49 %, což je méně než polovina respondentů. Všimla jsem si, že v každé třídě je vždy více chlapců než dívek.

Otázka č. 2: Jakou třídu navštěvuji?

Tabulka 2 Třída

Třída na 1. stupni ZŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost
3. třída	67	34%
4. třída	72	36%
5. třída	61	31%
Celkem	200	100%

Cílovou skupinou dotazníkového šetření byli žáci prvního stupně základní školy, kdy jsem si vybrala žáky třetích, čtvrtých a pátých tříd. Chtěla jsem, aby počet respondentů se nijak moc nelišil. Z tabulky jsem zjistila, že nejméně respondentů mi vyplnilo dotazník z pátých tříd. Bylo jich 61, což je 31 %. Z třetích tříd mi dotazník vyplnilo 67 respondentů, což je 34

%. Nejvíce respondentů jsem oslovila ze čtvrtých tříd, kdy jich bylo o pět více než respondentů z třetích tříd. Většinou se jednalo o zhruba tři třídy z každého ročníku.

Otázka č. 3: Máš rád(a) jakýkoliv pohyb? (např. chůze, týmový sport, jízda na kole, tanec..?)

Tabulka 3 Oblíbenost pohybu

Oblíbenost pohybu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	168	84%
Ne	32	16%
Celkem	200	100%

U výsledků této otázky jsem byla mile překvapena počtem kladných odpovědí. Předpokládala jsem, že obě odpovědi budou podobné. Žáci měli na výběr ze dvou odpovědí a to buď ano nebo ne. Z tabulky jsem zjistila, že 168 respondentů, tj. 84 % odpovědělo, že mají rádi jakýkoliv pohyb, ať je to například chůze, jízda na kole nebo plavání. Záporně odpověděla méně než polovina respondentů a to 32 žáků, což je zhruba 16 %.

Otázka č. 4: Jak dlouho se věnuješ nějakému sportu?

Tabulka 4 Délka pohybu

Délka pohybu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně jak 1 rok	65	33%
Více jak 1 rok	135	68%
Celkem	200	100%

Tato otázka měla dvě odpovědi. Jednalo se o uzavřenou otázku. Zaměřovala se délce věnované nějakému sportu. Většina žáků odpověděla, že se sportu věnují více jak rok. Do tabulky jsem zaznamenala, že respondentů bylo 135, což je zhruba 68 %. Předpokládám, že tito žáci, kteří odpověděli, že se sportu věnují déle jak jeden rok, jsou ti, kteří navštěvují jakýkoliv sportovní kroužek. Za to 60 respondentů, což znamenalo 33 %, tak ti se věnují sportu méně jak jeden rok, což předpokládám, že se například jedná o žáky, kteří začínají docházet do jakéhokoliv sportovního oddílu či kroužku. Mohli do něj nastoupit na začátku

školního roku 2023/2024. Samozřejmě se může jednat i o rodinné aktivity nebo pohyb vykonávaný s kamarády.

Otázka č. 5: Myslíš si, že je pohyb důležitý? Pokud ano, případně proč?

Tabulka 5 Důležitost pohybu

Důležitost pohybu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, případně proč?	102	51%
Nevím	45	23%
Ne	53	27%
Celkem	200	100%

Tento typ otázky byl žákům položen z jednoho prostého důvodu a to, aby zapřemýšleli nad tím, jestli je pro ně v životě pohyb důležitý nebo ne. Otázka obsahovala tři odpovědi, z toho jedna odpověď byla otevřená. V tabulce je jasně dané, že kladně odpovědělo 102 respondentů, tj. 51 %. Negativně odpovědělo 53 respondentů, tj. 27 %. Neutrálně odpovědělo 45 respondentů, tj. 23 % a tito dle mého nevěděli, odpověď na otázku nebo si nebyli jistí otázkou. Překvapilo mě, že více jak polovina respondentů si myslí, že je pohyb důležitý pro náš život. Myslím si, že starší žáci na prvním stupni základní školy již mají ponětí o tom, co pro ně znamená pohyb.

Tabulka 5.1 Důvody důležitosti pohybu

Důvody důležitosti pohybu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Prospívá zdraví	7	7%
Dobrá nálada	11	11%
Udržování přátelství	6	6%
Dobrá kondice	9	9%
Změna prostředí	13	13%
Uspokojení rodičů	25	25%
Trávení volného času s kamarády	14	14%

Součást každodenního života	6	6%
Trávení volného času s rodinou	11	11%
Celkem	102	100%

K otázce číslo 5 se vážala jedna odpověď, která byla otevřená. Na tuto odpověď odpovědělo 102 respondentů. Jednalo se o kladnou odpověď, kde měli žáci napsat, proč je pro ně v životě důležitý pohyb. Překvapil mě počet odpovědí respondentů. Negativně mě překvapilo, že nejvíce respondentů odpovědělo, že pohyb je pro ně důležitý, protože tak uspokojí své rodiče. Odpovědi v tabulce nejsou extra početně odlišné. Nejméně respondentů volilo, že pohyb je součástí každodenního života jedinců.

Otázka č. 6: Provozujete nějakou pohybovou aktivitu? (organizovaně = řízeno trenérem, učitelem, lektorem; neorganizovaně = aktivitu vykonávám sám/a, nikdo ji nevede)

Tabulka 6 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita	Absolutní činnost	Relativní činnost
Ano, neorganizovaně ve svém volném času	80	40%
Ano, organizovaně v rámci sportovního oddílu nebo kroužku	112	56%
Ne	8	4%
Celkem	200	100%

Prostřednictvím této otázky jsem chtěla zjistit, jestli se žáci věnují pohybovým aktivitám organizovaně či neorganizovaně. Z tabulky jsem zjistila, že 80 respondentů, tj. 40 % se věnuje pohybovým aktivitám neorganizovaně. To znamená, že vykonávají pohybovou aktivitu v rámci volného času například s kamarády na hřišti nebo s rodiči o víkendu. Dále 112 respondentů, tj. 56 % se věnuje pohybové aktivitě organizované. Tomu můžeme rozumět tak, že žáci docházejí do různých sportovních kroužků nebo oddílů, které jsou pod vedením dospělého jedince. Záporně odpovědělo 8 respondentů, tj. 4 % a ti neprovozují pohybovou aktivitu.

Překvapilo mě, kolik žáků dochází do sportovních kroužků nebo oddílů.

Otázka č. 7: Jakému sportu či pohybové aktivitě se věnuješ? (jmenuj jeden sport, který je pro tebe prioritou)

Tabulka 7 Výčet pohybových aktivit, kterým se žáci věnují

Vybrané pohybové aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost
Požární sport	51	26%
Tanec	14	7%
Fotbal	28	14%
Hokej	13	7%
Florbal	3	2%
Krasobruslení	2	1%
Volejbal	13	7%
Horolezectví	4	2%
Basketbal	12	6%
Tenis	14	7%
Plavání	21	11%
In-line bruslení	25	13%
Celkem	200	100%

Otázka číslo 7 byla pro žáky otevřenou, tzn. měli za úkol napsat jeden sport, kterému se věnují. Z tabulky jsem vyčetla, že celkem se žáci věnují dvanácti pohybovým aktivitám. Nejvíce zastoupený je požární sport, kterému se věnuje 51 respondentů, tj. 26 %. Je pravda, že požární sport se provozuje téměř v každé vesnici a je velmi populární. Druhým nejvíce populárním sportem je fotbal, který nejvíce provozují chlapci. Fotbal zvolilo 28 respondentů, tj. 14 %. Dalším nejvíce obsazeným sportem je in-line bruslení, které provozuje 25 respondentů, tj. 13 %. Poté bylo zmíněno například plavání, kterému se věnuje 21 respondentů, tj. 11 %. Tanci a tenisu se věnuje 14 respondentů, tj. 7 %. Hokej a volejbal má v oblibě 13 respondentů, tj. 7 %. Basketbalu se věnuje 12 respondentů, tj. 6 %. Poté v menším obsazení jsou sporty jako je například horolezectví, kdy se ho účastní 4

žáci, tj. 2 %. Florbal dělají 3 žáci, tj. 2 % a posledním sportem je krasobruslení, kterému se věnují 2 žáci, tj. 1 % ze 100 %. Je příjemné mít v okolí velký výběr pohybové aktivity. Dětem je nabídnut velký výběr pohybových aktivit, kterým se mohou ve volném čase věnovat.

Otázka č. 8: Jak dlouho trvá tvá pohybová aktivita? (např. jízda na kole, běh, chůze, plavání...)

Tabulka 8 Délka pohybové aktivity

Čas strávený u pohybové aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně jak 30 min	9	5%
Více jak 30 min	20	10%
Méně jak 1 hodinu	35	18%
Více jak 1 hodinu	136	68%
Celkem	200	100%

V této otázce jsem se ptala žáků, jak dlouho jim zabere pohybová aktivita, kterou právě vykonávají. V tabulce se nachází odpověď s největším počtem v poslední odpověď, kdy pohybová aktivita zabere respondentům více jak hodinu. Tuhle odpověď zvolilo 136 respondentů, tj. 68 %. Další odpovědí bylo méně jak hodinu, kdy tuto odpověď zvolilo 35 respondentů, tj. 18 %. Více jak 30 minut zvolilo 20 respondentů, tj. 10 % a poslední odpovědí bylo méně jak 30 minut, kdy tuto odpověď volilo pouze 9 respondentů, tj. 5 %.

Otázka č. 9: Kolikrát týdně provozuješ pohybovou aktivitu? (např. docházíš do sportovního kroužku, jedeš na kole, na bruslích, tancuješ, plaveš....)

Tabulka 9 Týdenní časový plán pohybových aktivit

Týdenní doba pohybové aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-2x týdně	87	44%
3-4x týdně	58	29%
5-6x týdně	36	18%
Každý den	19	10%

Celkem	200	100%
---------------	------------	-------------

Tuto otázku jsem volila, protože mě zajímalo, jak často za týden děti provozují pohybovou aktivitu. Zjistila jsem, že nejvíce respondentů se věnuje pohybové aktivitě jednou až dvakrát týdně. Předpokládám, že se může jednat o pohybovou aktivitu konanou v rámci kroužku či oddílů. V tabulce se nacházejí jednotlivé počty odpovědí na otázky. První odpověď vybralo 87 respondentů, tj. 44 %. Další odpovědi nebyly voleny v malém počtu. Následující odpovědí bylo, že žáci vykonávají pohybovou aktivitu třikrát až čtyřikrát týdně. Tuto odpověď volilo 58 respondentů, tj. 29 %. Poslední odpověď byla, že žáci sportují každý den v týdnu a bylo to 19 respondentů, tj. 10 %.

Otázka č. 10: Kam chodíš provozovat pohybovou aktivitu? (např. fotbalové hřiště, plavecký bazén, workoutové hřiště..)

Tabulka 10 Místo, kde je provozovaná pohybová aktivita

Prostředí pro pohybovou aktivitu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Tělocvična	65	33%
Hasičská zbrojnice	51	26%
Zimní stadion	13	7%
Cyklostezka	20	10%
Plavecký bazén	21	11%
Venkovní hřiště	23	12%
Dopravní hřiště	7	4%
Celkem	200	100%

Všechny výše uvedené místa, kde žáci provozují pohybovou aktivitu jsou přítomny v Moravskoslezském kraji, konkrétně v okrese Nový Jičín. Žáci měli napsat místo, kam chodí sportovat. Zjistila jsem, že nejvíce obsazená je v tabulce tělocvična, kterou volilo 65 respondentů, tj. 33 %. V tělocvičnách se může provozovat jakýkoliv sport přizpůsobený podmínkám tělocvičen. Druhým významným místem je hasičská zbrojnice, která je většinou součástí každé vesnice nebo města. Tuhle odpověď zvolilo 51 respondentů, tj. 26 %. Zimní

stadion navštěvuje 13 respondentů, tj. 7 %. Předpokládám, že zde docházejí žáci, kteří se věnují hokeji nebo krasobruslení tak, jak odpověděli výše. Cyklostezky jsou místem, které slouží k procházkám nebo jízdě na kole či kolečkových bruslích. 20 respondentů, tj. 10 % odpovědělo, že chodí sportovat na cyklostezku. Dále žáci volili například plavecký bazén, na který dochází zhruba 21 respondentů, tj. 11 %. Venkovní hřiště může sloužit vícero účelům. Součástí je síť, která může sloužit pro volejbal či nohejbal, a nebo basketbalové koše. Součástí může být například i pomůcky pro silové cvičení. Tuto odpověď zvolilo 23 respondentů, tj. 12 %. Poslední odpovědí bylo dopravní hřiště, které slouží žákům k jízdě na kole nebo koloběžce, kdy se zároveň učí dopravní předpisy, které pak lze využít na rušné komunikaci. Setkala jsem se dopravními hřišti, kdy jsou volně dostupné v odpoledních hodinách, ale i soukromé, které slouží právě vzdělávacím účelům. Dopravní hřiště navštěvuje 7 respondentů, tj. 4 %.

Otázka č. 11: Jaký je důvod, proč se pohybuješ?

Tabulka 11 Důvody volby pohybové aktivity

Výčet důvodů sportování žáků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Baví mě to	62	31%
Kvůli zdravotní stránce	44	22%
Rodiče si to přejí	87	44%
Nevím	7	4%
Celkem	200	100%

Důvod položení této otázky bylo zjistit, proč se žáci pohybují. Žákům jsem dala na výběr ze čtyř odpovědí. Jednalo se tedy o uzavřenou otázku. Z tabulky jsem zjistila, že první odpověď byla, že žáky sportování a pohyb baví. Na tuto odpověď odpovědělo 62 respondentů, tj. 31 %. Dle mého hlediska jsem čekala vyšší počet odpovědí. Přece jenom sport a pohyb by neměl být vykonáván z donucení, ale pro potěšení jedince. Další odpověď se vztahovala ke zdraví jedince. Odpovědělo 44 respondentů, tj. 22 %. Překvapuje mě, že žáci mají ponětí o tom, že sportování přispívá zdraví. Co mě velmi zaskočilo, byla odpověď, že důvodem sportování a pohybu žáků je to, že si to přejí rodiče. Na tuto odpověď odpovědělo 87 respondentů, tj. 44%. Je to skoro polovina. Děti by měli mít na

výběr z pohybových aktivit a volně si vybrat, co je baví. 7 respondentů, tj. 4 % z celkového množství nevědělo, proč vlastně sportují nebo se pohybují.

Otázka č. 12: Kdo tě ke sportu přivedl?

Tabulka 12 Prvotní motivace ke sportu

Motivace	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rodiče	92	46%
Sourozenec	29	15%
Kamarádi	36	18%
Škola	16	8%
Jiné - prarodiče	6	3%
Jiné - já	21	11%
Celkem	200	100%

Tato otázka byla polouzavřená. Jednalo se o daný výčet odpovědí a ten respondent, který si nebyl jistý nebo nenašel mezi odpověďmi svůj tip, tak mohl napsat svůj do kategorie „jiné“. Dokonce jsem z tabulky zjistila, že volnou odpověď volilo dvacet sedm žáků celkem.

Nejvíce respondentů volilo první odpověď a to takovou, že žáky přivedli ke sportu rodiče. Tuhle odpověď volilo 92 respondentů, tj. 46 %. Nemusí se samozřejmě jednat o to, že rodiče vybrali žákům sport dle jejich uvážení. Může se jednat o to, že od mala dítě s rodiči provozují společně nějaký sport a dítě v něm může nadále pokračovat.

Často se stává, že dva sourozenci chodí do stejného kroužku a může to být, jak sportovní tak jiná zájmová činnost. Zároveň se motivují v činnosti. Tuhle odpověď zvolilo 29 respondentů, tj. 15 %. Dle mého názoru jsou velmi vzájemně motivováni kamarádi a přátelé. Dokáží se vzájemně povzbuzovat a motivovat k výkonu. Ve společnosti se cítí příjemně. Tuto odpověď volilo 36 respondentů, tj. 18 %. Dalším motiv pro žáky může mít škola. Tuto odpověď volilo 16 respondentů, tj. 8 %. Jak jsem již psala výše, tak respondenti volili i jinou možnost motivovanosti. 6 respondentů, tj. 3 % zvolilo, že je motivují prarodiče. Rodinní příslušníci spolu mohou trávit volný čas, a proto žáci volili tuto možnost. Poslední možností byla možnost, že se žáci motivují ke sportování sami sebou. Tuhle možnost volilo 21

respondentů, tj. 11 %. Předpokládám, že by se mohlo jednat o žáky starší, například ty, kteří chodí do páté třídy.

Otázka č. 13: Kolikrát týdně chodíš do školy pěšky? (může se jednat i o chůzi od autobusové zastávky)

Tabulka 13 Týdenní chůze do školy

Den v týdnu	Absolutní četnost	Relativní četnost
5x/týden	32	16%
4x/týden	12	6%
3x/týden	123	62%
2x/týden	7	4%
1x/týden	26	13%
Celkem	200	100%

Následující otázka byla položena z důvodu, abych zjistila, jak často chodí žáci do školy pěšky. Při zjištění jsem byla překvapená, protože jsem byla z odpovědí v tabulce překvapená. Nejvíce žáků chodí do školy tři krát za týden a to 123 respondentů, tj. 62 %. Znamená to více jak polovina. Poté 32 respondentů, tj. 16 % chodí do školy pěšky každý den. Jednou za týden chodí do školy 26 respondentů, tj. 13 %. V menším počtu poté docházejí žáci do školy dvakrát a čtyřikrát za týden a to 7 respondentů, tj. 4 % a 12 respondentů, tj. 6 %.

Otázka č. 14: Kolikrát týdně jezdíš do školy autobusem?

Tabulka 14 Dojezd do školy autobusem

Den v týdnu	Absolutní hodnota	Relativní hodnota
5x/týden	101	51%
4x/týden	21	11%
3x/týden	12	6%
2x/týden	19	10%

1x/týden	11	6%
0x/týden	36	18%
Celkem	200	100%

Tato otázka zjišťuje, jak často dojíždějí žáci do školy autobusy. Jedná se o uzavřenou otázku. Z následující tabulky jsem vyčetla, že nejvíce žáků jezdí autobusy každý školní den. Předpokládám, že se jedná o žáky dojíždějící z okolních vesnic. Jedná se o 101 respondentů, tj. 51 %. Je to více jak polovina respondentů. Čtyřikrát týdně do školy dojíždí autobusem zhruba 21 respondentů, tj. 11 %. Třikrát týdně jezdí autobusem do školy pouze 12 respondentů, tj. 6 %. Dvakrát týdně dojíždí do školy 19 respondentů, tj. 10 %. Jednou za školní týden dojíždí do školy 11 respondentů, tj. 6 %. Překvapilo mě, že 36 respondentů, tj. 18 % vůbec nejedí autobusem. Předpokládám, že buď chodí do školy pěšky nebo je vozí autem rodinní příslušníci.

Otázka č. 15: Kolikrát týdně tě rodiče vozí do školy autem?

Tabulka 15 Dojezd do školy autem s rodiči

Den v týdnu	Absolutní četnost	Relativní četnost
5x/týden	49	25%
4x/týden	28	14%
3x/týden	15	8%
2x/týden	19	10%
1x/týden	10	5%
0x/týdně	79	40%
Celkem	200	100%

Prostřednictvím této otázky jsem chtěla zjistit, jak často děti jezdí do školy autem s rodiči. Jednalo se o uzavřenou otázku. Z tabulky jsem zjistila, že nejvíce respondentů odpovědělo, že do školy nedojíždí autem s rodinnými příslušníky. Jednalo se o 79 respondentů, tj. 40 %. Každý den rodiče vozí svým autem do školy 49 respondentů, tj. 25 %. Čtyřikrát týdně dojíždí do školy autem s rodiči 28 respondentů, tj. 14 %. Třikrát týdně dojíždí do školy autem

s rodiči 15 respondentů, tj. 8 %. Dvakrát týdně dojíždí do školy autem s rodiči 19 respondentů, 10 %. Jednou týdně dojíždí do školy autem s rodiči 10 respondentů, tj. 5 %. Předpokládám, že rodiče dojíždějí do práce a po cestě mají školu svých dětí, tak vezmou žáky s sebou.

Otázka č. 16: Baví tě tělesná výchova?

Tabulka 16 Oblíbenost tělesné výchovy ve škole

Oblíbenost TV	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	122	61%
Nevím	19	10%
Ne	59	30%
Celkem	200	100%

Otázka byla uzavřená a zjišťovala oblíbenost tělesné výchovy ve školách. Z tabulky jsem zjistila, že 122 respondentů, tj. 61 % baví tělesná výchova ve škole. Poté 19 respondentů, tj. 10% nevědělo, jestli je baví tělesná výchova nebo ne. V poslední odpovědi žáci volili, že je nebaví tělesná výchova. Tuto odpověď volilo 59 respondentů, tj. 30 %. Myslím si, že je důležité, jak paní učitelka či učitel postaví tělesnou výchovu. Jestliže chceme, aby byla tělesná výchova zajímavá a žáky bavila, musíme volit pestré aktivity, které žáky zaujmou. Učitelé by měli zjistit, proč žáky tělesná hodina nebaví. Může se jednat o žáky, kteří nemají vztah ke sportu nebo si prochází špatným obdobím (např. zdravotní potíže – obezita žáků).

Otázka č. 17: Co tě nejvíce baví na hodinách tělesné výchovy? (např. rozcvička, míčové hry, šplh aj.)

Tabulka 17 Zábavné činnosti v hodinách tělesné výchovy

Pozitivní činnosti v TV	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pohybové hry	69	35%
Rozcvička	17	9%
Šplh	15	8%
Cvičení na lavičkách	9	5%

Cvičení na žíněnkách	18	9%
Skoky přes švihadlo	10	5%
Nácvik na basketbal	8	4%
Štafetové hry	23	12%
Míčové hry	31	16%
Celkem	200	100%

Chtěla jsem zjistit výčet aktivit, které žáky baví v hodinách tělesné výchovy. Otázka byla otevřená, kdy žáci sami měli vybrat jednu odpověď, která je pro ně prioritní. Z tabulky jsem zjistila, že nejvíce perspektivní aktivita pro žáky jsou pohybové hry. Ty volilo 69 respondentů, tj. 35 %. Oblíbené jsou například i míčové hry, které volilo 31 respondentů, tj. 16 %. Dále žáky baví například štafetové hry, které podporují spolupráci a soutěživost ve skupinách. Štafetové hry baví 23 respondentů, tj. 12 %. Cvičení na žíněnkách volilo 18 respondentů, tj. 9 %. Rozcvička je součástí každé vyučovací hodiny tělesné výchovy. V oblíbě jí má 17 respondentů, tj. 9 %. Šplh je oblíbený u 15 respondentů, tj. 8 %. Skákání přes švihadlo má rádo 10 respondentů, tj. 5 %. Poslední aktivitou je nácvik na basketbal a ten má v oblíbě 8 respondentů, tj. 4 %.

Otázka č. 18: Co většinou děláš o přestávkách?

Tabulka 18 Činnosti vykonávané žáky o přestávkách ve škole

Výčet činností	Absolutní četnost	Relativní četnost
Svačení	35	18%
Pohybové hry na koberci	33	17%
Odpočinek v lavici	19	10%
Odpočinek na koberci	21	11%
Četba knih	12	6%
Chystání pomůcek do dalších hodin	38	19%
Konverzace se spolužáky	42	21%

Celkem	200	100%
---------------	------------	-------------

Tato otázka byla opět otevřená a chtěla jsem prostřednictvím této otázky zjistit, jak žáci tráví čas o přestávkách. Tabulka nabízela, že nejvíce oblíbená činnost o přestávkách je konverzování s kamarády. Tuto odpověď volilo 42 respondentů, tj. 21 %. Dále si žáci většinou o přestávkách chystají pomůcky do dalších hodin a to přesně 38 respondentů, tj. 19 %. Žáci také věnují čas o přestávkách svačení, kdy odpovědělo 35 respondentů, tj. 18 %. 35 respondentů zmínilo i pohybové kry na koberci a to přesně 33 respondentů, tj. 17 %. Část respondentů zvolilo i odpověď, že si rádi čtou knihy. Tuto odpověď zvolilo 12 respondentů, tj. 6 %. Někteří o přestávkách odpočívají, a to buď na koberci nebo v lavici. Na koberci odpočívá 21 respondentů, tj. 11 % a v lavici 19 respondentů, tj. 10 %.

Otázka č. 19: Chodíte v rámci vyučovacích hodin ven? (např. do lesa v rámci prvouky, na hřiště v rámci tělesné výchovy, aj.)

Tabulka 19 Trávení vyučovacích hodin venku

Vycházky	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, případně kam	165	83%
Ne	35	18%
Celkem	200	100%

Tato otázka byla polouzavřená a chtěla jsem zjistit, jestli žáci chodí v rámci vyučování ven. Z tabulky jsem zjistila, že 165 respondentů, tj. 83 % odpovědělo, že chodí v rámci vyučování ven. 35 respondentů, tj. 18 % odpovědělo, že nechodí v rámci vyučování ven. Předpokládám, že se může jednat o jednu třídu, která nechodí s paní učitelkou ven.

Výčet míst	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vycházky do lesa	79	48%
Vycházky do města	36	22%
Dopravní hřiště	13	8%
Vycházky do parku	21	13%

Multifunkční hřiště	16	10%
Celkem	165	100%

Jak jsem již psala výše, tak 165 respondentů odpovědělo, že chodí v rámci vyučování ven. Žáci odpověděli vícero odpověďmi. Z tabulky jsem vyčetla, že nejvíce respondentů odpovědělo, že chodí do lesa a to 79 respondentů, tj. 48 %, což je skoro polovina. Velmi populární jsou vycházky do města, které volilo 36 respondentů, tj. 22 %. Děti rádi chodí i do parku a to volilo 21 respondentů, tj. 13 %. Mezi oblíbené patří i dopravní hřiště, které volilo 13 respondentů, tj. 8 % a multifunkční hřiště, které volilo 16 respondentů, tj. 13 %. Předpokládám, že v rámci tělesné výchovy, prvouky, přírodovědy a vlastivědy navštěvují žáci spolu s paní učitelkou tato místa.

Otázka č. 20: Svůj volný čas trávím převážně aktivně.

Tabulka 20 Trávení volného času

Aktivní volný čas	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	167	84%
Ne	33	17%
Celkem	200	100%

U tohoto typu otázky se jednalo o uzavřenou otázku. Překvapilo mě, že většina odpověděla, že svůj volný čas tráví převážně aktivně. Z tabulky jsem zjistila, že 167 respondentů, tj. 84 % tráví svůj volný čas aktivně. Pouze 33 respondentů, tj. 17 % jej tráví pasivně. Předpokládám, že do aktivního trávení volného času může spadat jakákoliv vykonávaná pohybová aktivita.

Otázka č. 21: Jaké sportovní kroužky se ve tvém blízkém okolí vyskytují? (jmenuj jeden sportovní kroužek)

Tabulka 21 Sportovní kroužky

Sportovní kroužky	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hasičský kroužek	69	35%

Fotbalový kroužek	62	31%
Hokejový kroužek	21	11%
Lezecký kroužek	12	6%
Taneční kroužek	30	15%
Parkurový kroužek	6	3%
Celkem	200	100%

Tím, že jsem se zaměřila pouze na jeden okres, tak mě překvapilo, kolik kroužků v tabulce vyskytuje. Nejvíce respondentů napsalo hasičský kroužek v počtu 69 respondentů, tj. 35 %. Dále najdeme v okrese Nový Jičín například fotbalový kroužek, který volilo 62 respondentů, tj. 31 %, taneční kroužek v počtu 30 respondentů, tj. 15 %, hokejový kroužek v počtu 21 respondentů, tj. 11 %. Lezecký kroužek vybralo 12 respondentů, tj. 6 %. Posledním kroužkem z výběru je parkurový, kdy ho volilo 6 respondentů, tj. 3 %.

Otázka č. 22: Když ve tvém volném čase nesportuješ, je to z důvodu:

Tabulka 22 Důvod nesportování žáků

Důvody nesportování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Protože se mi nechce	92	46%
Ze zdravotních důvodů	38	19%
Nemám čas	46	23%
Jiné: Rodiče mě nepodporují	24	12%
Celkem	200	100%

U této předposlední otázky bylo cílem zjistit důvod, proč zrovna žáci ve svém volném čase nesportují. Jednalo se o polouzavřenou otázku, kdy žáci mohli vypsát i jinou možnost. Z tabulky jsem vyčetla, že nejvíce počtu odpovědí sklídila kategorie, že se žákům nechce. Jednalo se o 92 respondentů, tj. 46 %, což dělá zhruba skoro polovinu respondentů. Dalším důvodem nesportování jedinců ve volném čase je zdravotní stránka. Tuto volbu zvolilo 38 respondentů, tj. 19 %. Někteří respondenti zvolili i možnost, že nemají čas a konkrétně 46

respondentů, tj. 23 %. Čtvrtá možnost byla volitelná a zjistila jsem, že 24 respondentů, tj. 12 % nemají podporu u svých rodičů.

Otázka č. 23: S kým většinou provozuješ nějaký sport?

Tabulka 23 Účastníci pohybové aktivity

Účastníci	Absolutní četnost	Relativní četnost
Sám	39	20%
S kamarády	46	23%
S rodiči	65	33%
Se sourozencem	39	20%
Jiné: s prarodičem	11	6%
Celkem	200	100%

Poslední otázka se zabývala spoluúčastníky na pohybové aktivitě. Jednalo se o polouzavřenou otázku, kdy měli na výběr z odpovědí a nebo mohli napsat i jinou možnost. Nejvíce se podílejí s žáky na pohybové aktivitě rodiče. Tuto volbu volilo 64 respondentů, tj. 33 %. Myslím si, že v dnešní době spolu tráví volný čas všichni příslušníci. Další možností jsou kamarádi. Mohou spolu docházet do sportovního kroužku a tráví spolu volný čas. Spoluúčast s kamarády na pohybových aktivitách volilo 46 respondentů, tj. 23 %. Dále žáci zmínili sourozence v počtu 39 respondentů, tj. 20 %. Stejný počet respondentů volilo volbu, že sportují sami. Několik pohybových aktivit jsou individuální, takže žáci sportují sami. Jinou možnost zmínilo 11 respondentů, tj. 6 % a to takovou, že sportují s prarodiči.

5.1 Shrnutí výzkumného šetření

V rámci této podkapitoly bych chtěla shrnout zjištění, na které jsem přišla prostřednictvím výzkumného šetření. Respondenti odpovídali na dvacet tři otázek. Dotazník nebyl rozdělen na sekce, ale zaměřoval se na pohybovou aktivitu dětí, volný čas nebo hodiny tělesné výchovy.

Záměrně jsem se respondentů ptala, jestli mají rádi jakýkoliv pohyb. Zjistila jsem, že většina žáků odpověděla kladně. Myslím si, že pohyb je velmi důležitý v životě každého jedince, jak už po zdravotním hledisku, tak třeba v sociálním životě. V teoretické části práce jsem

psala o tom, že pohyb hraje důležitou roli v našem životě. Dle mého názoru záleží i na věkovém období, kdy každé dítě má určitě i jiné záliby.

Dalším mým překvapujícím zjištěním byly důvody důležitosti pohybu. Zjistila jsem důvody, které jsem rozdělila na devět kategorií. Řekla bych, že žáci si uvědomují, že je pohyb důležitý pro naše zdraví. Počet odpovědí se nijak velice nelišil. Nejvíce odpovědí sklídila kategorie uspokojení rodičů. Myslím si, že spousta rodičů vidí své vize právě ve svých dětech, tudíž je motivují dělat takovou pohybovou aktivitu, jakou právě rodiče uznají za vhodné. Určitě není šťastné, aby rodiče nutili nebo tlačili své děti do pohybových činností, které se právě líbí jim. Nicméně by každé dítě mělo mít prostor si vybrat pohybovou aktivitu takovou, kterou chtějí oni samotní. Mile mě překvapily důvody typu, že pohyb prospívá zdraví nebo díky pohybu máme dobrou náladu. Toto tvrzení můžu potvrdit, protože sama chodím sportovat za účelem zlepšení nálady. Další důvod, který mě překvapil bylo trávení volného času. Jsem ráda, že žáci si uvědomují, že volný čas se dá trávit i jiným způsobem než jsou technologie. Myslím si, že v dnešní době jsou děti pohlceni digitálním světem a spousta jedinců zapomíná na aktivní trávení volného času.

Co se týká výčtu konkrétních pohybových aktivit, tak jsem byla překvapena hojným počtem těchto aktivit. Zjistila jsem, že nejvíce obsaženou aktivitou byl požární sport. Ten je v poslední době velmi populární a objevuje se téměř v každé vesnici, tak mě nepřekvapuje, že žáci právě volili tuto aktivitu. Výzkumné šetření proběhlo ve školách, kam chodí nejen městské děti, ale převážně děti dojíždějící z okolních vesnic. Děti dostávají možnost nejen pohybovým dovednostem, ale i teoretickému základu právě k této oblasti. Mezi další pohybové aktivity patřily například fotbal, tanec nebo plavání.

Mezi další výsledek otázky bych zmínila i oblíbenost tělesné výchovy, kdy jsem zjistila, že větší polovinu respondentů baví tělesná výchova. Myslím si, že určitě záleží na učiteli, který celou tělesnou výchovu vymýšlí a řídí. Tělesná výchova na prvním stupni je dle mého zábavná, hravá a žáky baví. Když jsem měla možnost v rámci studia pozorovat učitele v tělesné výchově na prvním stupni, tak můžu říci, že všechny hodiny byly zábavné a odpovídaly školskému vzdělávacímu programu. Oproti druhému stupni nebo vyšším ročníkům jsou dle mého hodiny nudné a učitelé nemají nápady k vedení výuky v tělesné výchově. Z vlastní zkušenosti jsme na druhém stupni věčně hrávali volejbal, protože náš učitel tělesné výchovy byl trenérem kroužku volejbalu a nic jiného s námi nedělal. Myslím si, že každý učitel by se měl postavit aktivně k vedení své hodiny tělesné výchovy. Měl by zajistit, aby se každý jedinec cítil v hodině dobře a neměl by strach cvičit před ostatními.

Za zmínku stojí i výsledky na otázku, kde jsem se ptala, jaká místa navštěvují žáci v rámci vyučování. Zjistila jsem se, že nejvíce respondentů odpovědělo, že navštěvují přírodu. Myslím si, že je vhodné, aby žáci chodili v rámci vyučování ven a to z vícero důvodů. Může se jednat o učení se v přímo v přírodě v rámci hodin prvouky a přírodovědy. Dle mého názoru si žáci zapamatují více informací, než tehdy, kdy sedí pouze ve škole a poslouchají výklad učitelů. Ještě se ke mně dostaly odpovědi typu, že žáci navštěvují workoutové hřiště nebo dopravní hřiště, což předpokládám, že návštěvy těchto míst jsou v rámci výuky tělesné výchovy.

Výše uvedený výčet odpovědí bych uvedla asi za nejzajímavější, ale nejsou to jediné, které stojí za zmínku. Zjistila jsem výsledky aktuální problematiky. Některé výsledky mě překvapily, u některých jsem si potvrdila můj předpoklad. Myslím si, že záleží i na věkovém rozdílu dětí. Důležitou roli hraje přístup rodičů a jejich podpora k pohybové aktivitě dětí.

6 DISKUSE

V kapitole diskuse se budu věnovat kromě odpovědí na výzkumné otázky, taky typům dotazníků, které se věnují právě pohybové aktivitě dětí. Pro výzkumnou část diplomové práce jsem si zvolila metodu dotazník. Ten jsem si vytvořila sama na vlastní iniciativě. Zahrnula jsem do něj otázky, které se vztahují k tématu mé diplomové práce. Existuje i mezinárodní dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) zkoumající pohybovou aktivitu dětí a mládeže. Jedná se o nástroj sledující objektivní množství pohybové aktivity s limity při měření individuální změny. Dotazník je rozdělen na pět částí. Jedná se o pohybovou aktivitu v rámci práce nebo studia, pohybovou aktivitu při dopravě, domácí práce, sport a volnočasová aktivita a čas strávený sezením. Dotazník obsahuje celkem dvacet sedm otázek včetně demografických otázek. Myslím si, že dotazník IPAQ je velmi kvalitní a dobře zpracovaný, ale pro žáky prvního stupně není vhodný. Proto jsem si vytvořila svůj dotazník určen pro žáky prvního stupně.

Dále bych se chtěla věnovat výzkumným otázkám, které jsem si zvolila v rámci praktické části. Jednalo se o tři otázky, které korespondovaly s vybranými výzkumnými cíli. Hlavní výzkumná otázka se zaměřuje na míru pohybové aktivity dětí mladšího školního věku.

VO1: Jaká je míra pohybové aktivity dětí mladšího školního věku?

U této otázky jsem chtěla zjistit, jaká je doba, kterou děti tráví při pohybových aktivitách nebo jak dlouho se věnují sportu. Respondentům jsem položila otázku, která měla zmapovat dobu, kterou se věnují žáci pohybové aktivitě. Zjistila jsem, že většina respondentů se věnuje pohybové aktivitě déle jak jeden rok. Zbývá procenta respondentů se věnuje pohybovým aktivitám méně jak jeden rok. Předpokládám, že se jedná o děti, které docházejí do různých sportovních kroužků nebo oddílů. Může se také jednat o pohybovou aktivitu, kterou vykonávají ze své vlastní iniciativy a baví je to. K této výzkumné otázce se vztahoval i dotaz, jak dlouho trvá pohybová aktivita dětí, kterou vykonávají. Respondenti měli na výběr ze čtyř odpovědí, kdy nejvíce respondentů volilo, že pohybové aktivitě se věnují déle jak jednu hodinu. Předpokládám, že se opět může jednat o organizovanou pohybovou činnost, kdy žáci docházejí do sportovních kroužků. Nejméně respondentů volilo odpověď, že jejich aktivita trvá méně jak 30 minut. Do této otázky bych zahrnula i týdenní časový plán pohybových aktivit. Zjistila jsem, že nejčastěji děti provozují pohybovou aktivitu jednou až dvakrát týdně, kdy si myslím, že buď mohou docházet do institucí nebo mohou sportovat se svojí rodinou. Samozřejmě mohou existovat rodiny, které tráví celé víkendy sportováním.

Jako dobu strávenou pohybem považuji samozřejmě i chůzi do školy. Dotazník takový typ otázky obsahoval a zjistila jsem, že nejvíce žáků chodí do školy pěšky třikrát za týden. Předpokládám, že zbylé dny je buď vozí do školy jejich rodiče, sourozenci nebo jezdí autobusy. V odpovědi na tuto otázku jsem zjistila, že míra pohybové aktivity dětí mladšího školního věku je na dobré úrovni. Děti se často věnují pohybovým aktivitám a jejich délka je přiměřená. Myslela jsem si, že výsledky této otázky se odrazí i na dnešní době technologií, ale zjistila jsem, že právě děti mladšího školního věku nejsou ještě pohlčeny technologiemi jak děti adolescenti.

VO2: Jakými pohybovými aktivitami se žáci mladšího školního věku zabývají v rámci školního a mimoškolního prostředí?

Zjistila jsem, že výběr je různorodý. Dnešní doba nabízí spoustu možností, jak trávit aktivně volný čas. Překvapuje mě, že v okolí, kde jsem realizovala výzkumné šetření je k dispozici velké množství pohybových aktivit, které si mohou právě děti vybrat. Nejvíce respondentů volilo požární sport. Jak už jsem psala v předešlé kapitole, tak se jedná o velmi oblíbený populární sport, který je součástí skoro každé vesnice. Děti si tak mohou vyzkoušet všestrannost požárního sportu. Dalším velmi oblíbeným sportem je fotbal. V okolí, kde jsem právě realizovala výzkum je právě fotbalový klub, který je velmi úspěšný a aktivní, tudíž chápu, že většina dětí vykonává právě takovou pohybovou aktivitu. Předpokládám, že se většinou jedná o chlapce, kteří hrají fotbal. Kromě výše uvedených pohybových aktivit je také velmi populární třeba plavání. Na druhou stranu byl zmíněn i hokej, ale ten nebyl zastoupen ve velké míře, jak třeba požární sport. Myslím si, že právě hokejový kroužek je velmi náročný na finanční stránku rodičů, a ne každý rodič si právě může dovolit zaplatit hokejovou výbavu dítěte. Mezi další sporty patřil třeba tanec, in-line bruslení, tenis nebo volejbal. Jsem překvapená, jak velká je nabídka pohybových aktivit pro děti v okrese Nový Jičín a jsem ráda, že děti mají pestrý výběr a věřím, že každé dítě si vybere. S touto otázkou souvisí i místo, kam chodí žáci vykonávat pohybovou aktivitu. Nejvíce zastoupena byla tělocvična. Jedná se o všestranné místo, které může sloužit pro možnosti tréninků většiny sportů. Nemyslím tím například hokejové tréninky, které se realizují na ledním stadionu. Například tréninky tance, volejbalu, fotbalu nebo požárního sportu lze realizovat v tělocvičnách. Mezi dalšího odpovědi spadala cyklostezka, požární zbrojnice, plavecký bazén nebo venkovní hřiště.

VO3: Jaké jsou faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku?

Poslední otázkou jsem chtěla zjistit, kdo ovlivňuje děti mladšího školního věku při pohybových aktivitách. Ptala jsem se žáků, s kým většinou provozují pohybovou aktivitu a nejvíce odpovědi sklidili rodiče. Myslím si, že rodiče patří mezi hlavní faktory, které dokáží ovlivnit děti. Mohou je motivovat k výkonu tím, že sami s nimi konkrétní pohybovou aktivitu budou vykonávat. Na druhou stránku je rodiče mohou i demotivovat tím, že budou na dítě tlačit a vidět v nich své já. Rodiče hrají důležitou roli i ve finanční stránce, kdy financují kroužky dětí. Všichni rodiče by měli své děti podporovat nejen ve sportu, ale i v jiných aktivitách. Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí byli kamarádi. Děti si již od nástupu do školy budují nová přátelství a právě ho můžou podpořit společnými pohybovými aktivitami. Děti se společně socializují, motivují a podporují ve sportovním výkonu. Všechny děti tak zažijí i jiné působení než ve škole při vyučování. Je důležité, aby byli žáci motivováni k pohybu i ve školách při hodinách tělesné výchovy. Jak jsem psala v předešlé kapitole, tak jsem zjistila pomocí dotazníku, že žáky tělesná výchova baví, až na menší počet respondentů. Učitelé mají na prvním stupni pestrý program s aktivitami. Dotazník zahrnoval i aktivity, které žáci mají rádi v hodinách tělesné výchovy. Největší počet získaly pohybové hry. Žáci se u nich socializují a učí se hře fair play. Dále zde patřily třeba míčové nebo štafetové hry.

Myslím si, že jsem si dokázala odpovědět na všechny tři výše uvedené odpovědi. Těší mě, že všechny děti mají možnost si vybrat z vícero pohybových aktivit. Líbí se mi, jak jsou nastavené hodiny tělesné výchovy na prvním stupni. Není to jen nutnost, že si dítě odcvičí dvě hodiny týdně a má splněno. Myslím si, že žáci tělesnou výchovu na prvním stupni berou jako odreagování a možnost změny činnosti. Tělesná výchova nemusí být jenom „strašákem“ dětí.

Dotazník, který jsem vytvořila obsahoval i otázku, co dělají žáci o přestávkách. Hrnčíříková (2010) ve svém výzkumu měla podobnou otázku jako já. Ústředním pojmem v obou výzkumech byla pohybová aktivita o přestávkách. V mém výzkumu odpovědělo 33 respondentů, že se o přestávkách věnují pohybovým aktivitám. Ve výzkumu od paní Hrnčíříkové odpovědělo 98 respondentů, že se také věnují pohybovým aktivitám o přestávkách. Celkový počet respondentů v obou výzkumech byl 200. Překvapil mě rozdíl. Jelikož se jedná o starší výzkum, tak pohybová aktivita dětí mohla být v té době jiná, než v dnešním době. V mé otázce bylo odpovězeno, že si žáci chystají pomůcky na další vyučovací hodinu, věnují čas konverzaci s kamarády nebo se věnují četbě knih.

Sigmund & Sigmundová & Frömel & Lokvencová & Turoňová (2008) ve své studii zmínili, že rodiče mají velký vliv na pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku. S tímto výrokiem musím souhlasit, protože jsem zjistila stejné tvrzení. Shodneme se na tvrzení, že pohybově aktivnější rodiče vychovávají pohybově aktivnější děti. Účast na organizované pohybové aktivitě se podílí na vyšší úrovni celkové pohybové aktivity.

Fikarová (2012) svůj výzkum zaměřila na mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Autorka jako výzkumný nástroj použila dotazník. Obě jsme se dětí ptaly, jestli provozují pohybovou aktivitu, a to buď neorganizovaně nebo organizovaně. Na neorganizovanou pohybovou aktivitu mi odpovědělo 80 respondentů a autorce Fikarové odpovědělo 94 respondentů. Počet respondentů je podobný a nijak se velice neliší. Organizovanou pohybovou aktivitu v mém výzkumu vykonává 112 respondentů a v autorčině výzkumu zase 96 respondentů. Opět musím říci, že počet odpovědí se nijak nelišil a jsou si podobné.

6.1 Limity výzkumu

Limitem výzkumu bych řekla zaměřenost pouze na jeden kraj. Jelikož jsem neměla zkušenosti s výzkumem skrze vícero krajů, tak jsem si vybrala jen Moravskoslezský. Myslím si, že by tento výzkum měl zajímavé výsledky, kdybych je komparovala skrze dva vybrané kraje. Myslela jsem si, že výběr vícero krajů bude časově náročný, tudíž jsem volila pouze jeden kraj v České republice. Příště, kdybych měla dělat podobný výzkum, tak bych sestavila otázky dotazníku, které by byly zaměřeny více do hloubky. Mezi další limit patří náročnost analýzy a interpretace dat. Jelikož jsem dávala žákům dotazníky osobně a odpovědi byly písemné, bylo pro mě velmi náročné zaznamenávat dvě stě odpovědí. Analýza dat mi zabrala nejvíce času. V dnešní době existují programy, které dotazníky hned po vyplnění vyhodnotí, ale měla jsem obavy, jestli by žáci mladšího školního věku zvládli vyplnění online dotazníku. Proto jsem volila raději písemnou formu. Do školy jsem docházela osobně a kdyby žáci měli dotazník vyplnit online na počítačích, musela by se přizpůsobit výuka v počítačových učebnách pro ostatní třídy.

6.2 Doporučení do praxe

V první řadě bych chtěla navrhnout, aby se školy více věnovaly většímu množství pohybových aktivit nejen v tělesné výchově. Myslím si, že není vůbec špatné se zapojit do

výše uvedených projektů na podporu pohybové aktivity, o kterých jsem psala na konci teoretické části.

Pro zvýšení úrovně pohybové aktivity by mělo velký přínos omezení komunikačně informačních technologií, u kterých děti tráví spoustu času jak ve škole, tak i doma.

Kdyby to rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) dovolil, tak by vůbec nebylo špatné navýšit počet hodin tělesné výchovy ve školách. Pokud mají děti dostatek pohybové aktivity, jsou schopny lepší koncentrace i v ostatních předmětech.

Každý učitel tělesné výchovy by měl zaměřit svou hodinu na všestranný a zdravý tělesný pohyb tak, aby se do hodin zapojovaly všechny děti v průběhu celé hodiny tělesné výchovy.

Ke zlepšení podmínek vhodných pro optimální pohybovou aktivitu dětí by bylo také vhodné vybavit školu vhodným nábytkem, náradím, náčiním a pomůckami, které budou děti motivovat k pohybové aktivitě a zároveň budou dětem poskytovat bezpečné prostředí k její realizaci. V rámci pedagogických praxí jsem se setkala se školami, které měly na chodbách například pingpongové stoly, které měly děti k dispozici. O přestávkách tak mohli trávit část aktivně.

Škola může pomoci k rozvoji pohybové aktivity dětí mladšího školního věku vytvářením a poskytováním podmínek a prostor pro pohybové aktivity, a to například zrealizovat školní sportoviště, sportovní akce, školní pobyty v přírodě nebo školní výlety.

ZÁVĚR

Celá diplomová práce se zabývala pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku. Jedná se o aktuální řešené téma ve společnosti. Bez každodenních pohybových aktivit si nedokážu představit žít. Myslím si, že i součástí života dětí by měl být každodenní pohyb, a to jak ve školách, tak i mimo ni. Pohyb zaopatřuje několik benefitů a to například zlepšení zdravotní kondice nebo utužování dobrých vztahů ve společnosti.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část a nyní vymezím, čemu jsem se věnovala v jednotlivých částech. V teoretické části jsem vymezila jednotlivé kapitoly, které se zabývají právě zvoleným tématem práce. V první části práce jsem zvolila například charakteristiku žáka mladšího školního věku, kdy jsem se zabývala jednotlivými vývoji a to od tělesného, psychologického až po sociální vývoj. Dále jsem se věnovala pohybové aktivitě dětí a motivaci dětí k pohybové aktivitě. V poslední kapitole jsem vymezila rozdíl mezi školní a mimoškolní pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku a v závěr této kapitoly jsem vymezila několik vzdělávacích programů a projektů, podporující právě pohybovou aktivitu dětí ve škole a mimo ni.

Výzkumné šetření v praktické části jsem dělala pomocí metody polostrukturovaný dotazník, který byl určen pro žáky prvního stupně základní školy. Dotazník obsahoval dvacet tři otázek, na které žáci odpovídali písemně. Otázky obsažené v dotazníku byly zaměřeny na pohybovou aktivitu, volný čas a hodiny tělesné výchovy.

Zjistila jsem, že pohybová aktivita žáků mladšího školního věku je adekvátní. Pohybovým aktivitám se věnují dostatečně přiměřenou dobu a jejich pohybové aktivity jsou pestré a aktuální. Byla jsem překvapena výčtem několika pohybových aktivit, kterým se právě žáci mladšího školního věku věnují. Také jsem zjistila, že velký vliv na pohybovou aktivitu dětí mají rodiče. Ve vybraných odpovědích jsem se dozvěděla, že rodiče motivují své žáky a tráví s nimi aktivní volný čas. Nemile mě překvapil odpověď respondentů, kdy důvodem sportování dětí je právě přání rodičů.

Součástí diplomové práce je i komparace s jinými pracemi a články, kdy jsem porovnávala výsledky podobných témat, které mám já. Překvapilo mě, že míra pohybové aktivity dětí mladšího školního věku byla před několika lety jiná než v současnosti. Dle mého se na této situaci podepsala dnešní doba digitálních technologií, kdy většina jedinců sáhne právě po mobilech a tabletech, namísto volby pohybové aktivity. Vše záleží samozřejmě na věkovém období a ne všichni jedinci jsou hozeni do stejného pytle.

Na závěr bych chtěla říct, že celá diplomová práce měla pro mě velký význam, kdy jsem měla možnost si udělat vzhled do problematiky a zjistit mnoho zajímavých výsledků.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Atletika pro děti. (n.d.). Atletika pro děti. Běhej, skákej, házej rád!
<https://www.atletikaprodeti.cz/>
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celostního vývoje*. Karolinum.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2011). *Školní zralost. Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Edika.
- Brewer, C. (2017). *Athletic Movement Skills. Training for Sports Performance*. Human Kinetics.
- Čapek, R. (2012). *Odměny a tresty ve školní praxi: kázeňské strategie, zásady odměňování a trestání, hodnocení a klasifikace, podpora a motivace žáků*. (2. přeprac. vyd.) Grada.
- Děti na startu. (n.d.). Děti na startu. Česko se hýbe. <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>
- Duda, J., L. (1998). *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Pradue University Editor.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z., et al. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Karolinum.
- Fikarová, J. (2012). *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/oshn7/Mimoskolni_pohybove_aktivity_deti_mladsiho_skolního_v_eku.pdf
- Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Univerzita Karlova.
- Hamřík, Z. (2022). *Volný čas dětí a mládeže. Zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Univerzita Palackého.
- Houfbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Grada.
- Hrabinec, et al. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Karolinum.
- Hrnčířiková, J. (2010). *Pohybová aktivita, zdatnost a obezita u dětí mladšího školního věku*. [Dizertační práce, Masarykova univerzita]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Disertacni_prace.pdf

- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Grada. Publishing a. s.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Grada Publishing a. s.
- Katherine, T., T., & Amelia, M., L., & Jerry, R., T (2003). *Physical education methods for elementary teachers*. Champaign, IL.
- Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolinum.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Karolinum.
- Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing a. s.
- Machová, J., & Kubátová, D. et al. (2006). *Výchova ke zdraví pro učitele*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Mešková, M. (2012). *Motivace žáků efektivní komunikací*. Portál.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Pávková, J. (1999). *Pedagogika volného času*. Portál.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevence dětské obezity*. Grada Publishing a, s.
- Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Mladá fronta.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing a. s.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing a. s.
- Pohyb do škol. (2024). Pohyb do škol. <http://zdravi.upol.cz/>
- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly. Pozorné a spokojené dítě*. Grada Publishing a. s.
- Procházka, M. (2012). *Sociální pedagogika*. Grada Publishing a. s.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie. Pro studenty pedagogických oborů*. Grada.
- Rhodri, S., L., & Jon, D. O. (2014). *Strength and conditioning for young athletes*. Science and Application. Routledge.
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Masarykova univerzita.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita.

- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. (1st ed.). Hanex.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Frömel, K., Lokvencová, P., Turoňová, K. (2008). Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13 letých dětí. ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/228752305_Vztahy_mezi_pohybovou_aktivitou_a_inaktivitou_rodicu_a_jejich_8-13letych_deti?enrichId=rgreq-aa79fa5fce8033cb245da3763564eb33-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIyODc1MjMwNTtBUzoxMDIzMDgyODk0NDk5ODVAMTQwMTQwMzYwNTEwOQ%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf
- Schlegel, P., & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Karolinum.
- Sportovci do škol. (n.d.). Sportovci do škol. <https://www.sportovcidoskol.cz/>
- Škola v pohybu. (n.d.). Škola v pohybu. Školský sportovní klub Základní školy Praha-Kbely. <https://www.skolavpohybu.cz/>
- Tod, D., & Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada Publishing a. s.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.
- Zlámal, J. (2008). Úloha zpětné vazby a sebereflexe v procesu výuky. *Technológia vzdelávania*. 16(5). 14-15.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

tj. to je

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Struktura pohybové aktivity (Kalman & Hamřík & Pavelka, 2009).....	21
------------------------------------------------------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Pohlaví	41
Tabulka 2 Třída.....	41
Tabulka 3 Oblíbenost pohybu.....	42
Tabulka 4 Délka pohybu.....	42
Tabulka 5 Důležitost pohybu.....	43
Tabulka 6 Pohybová aktivita	44
Tabulka 7 Výčet pohybových aktivit, kterým se žáci věnují.....	45
Tabulka 8 Délka pohybové aktivity	46
Tabulka 9 Týdenní časový plán pohybových aktivit	46
Tabulka 10 Místo, kde je provozovaná pohybová aktivita.....	47
Tabulka 11 Důvody volby pohybové aktivity	48
Tabulka 12 Prvotní motivace ke sportu	49
Tabulka 13 Týdenní chůze do školy	50
Tabulka 14 Dojezd do školy autobusem.....	50
Tabulka 15 Dojezd do školy autem s rodiči	51
Tabulka 16 Oblíbenost tělesné výchovy ve škole.....	52
Tabulka 17 Zábavné činnosti v hodinách tělesné výchovy	52
Tabulka 18 Činnosti vykonávané žáky o přestávkách ve škole.....	53
Tabulka 19 Trávení vyučovacích hodin venku.....	54
Tabulka 20 Trávení volného času	55
Tabulka 21 Sportovní kroužky	55
Tabulka 22 Důvod nesportování žáků	56
Tabulka 23 Účastníci pohybové aktivity	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník diplomové práce

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník k diplomové práci

Dobrý den. Jmenuji se Irena Omamíková a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství na 1. stupni základní školy na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci své diplomové práce na téma *Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku* jsem si pro vás připravila dotazník, který mi bude sloužit ke zpracování výzkumné části diplomové práce. Dotazník je anonymní a budu ráda, když strávíte Váš čas nad jeho vyplněním.

1. Jsem muž – žena?
2. Jakou třídu navštěvuji?
 - a. 1. třída
 - b. 2. třída
 - c. 3. třída
 - d. 4. třída
 - e. 5. třída
3. Máš rád jakýkoliv pohyb? (*např. chůze, týmový sport, jízda na kole, tanec,...*)
 - a. Ano
 - b. Ne
4. Jak dlouho se věnuješ nějakému sportu?
 - a. Méně jak 1 rok
 - b. Více jak 1 rok
5. Myslíš si, že je pohyb důležitý?
 - a. Ano, případně proč? _____
 - b. Nevím
 - c. Ne
6. Provozuješ nějakou pohybovou aktivitu? (*organizovaně = řízeno trenérem, učitelem, lektorem; neorganizovaně = aktivitu vykonávám sám/a, nikdo ji nevede*)
 - a. Ano, neorganizovaně ve svém volném času
 - b. Ano, organizovaně v rámci sportovního oddílu nebo kroužku
 - c. Ne

7. Jakému sportu či pohybové aktivitě se věnuješ? (*Jmenuj jeden sport, který je pro tebe prioritou*)

8. Jak dlouho trvá tvá pohybová aktivita? (*např. jízda na kole, běh, chůze, plavání...*)

- a. Méně jak 30 min
- b. Více jak 30 min
- c. Méně jak 1 hodinu
- d. Více jak 1 hodinu

9. Kolikrát týdně provozuješ pohybovou aktivitu? (*např. docházíš do sportovního kroužku, jedeš na kole, na bruslích, tancuješ, plaveš....*)

- a. 1 – 2x týdně
- b. 3 – 4x týdně
- c. 5 – 6x týdně
- d. Každý den

10. Kam chodíš provozovat pohybovou aktivitu? (*např. fotbalové hřiště, plavecký bazén, workoutové hřiště...*)

11. Jaký je důvod, proč se pohybuješ?

- a. Baví mě to
- b. Kvůli zdravotní stránce
- c. Rodiče si to přejí
- d. Nevím

12. Kdo tě ke sportu přivedl?

- a. Rodiče
- b. Sourozenec
- c. Kamarádi
- d. Škola
- e. Jiné _____

13. Kolikrát týdně chodíš do školy pěšky?

_____krát týdně

14. Kolikrát týdně jezdíš do školy autobusem?

_____krát týdně

15. Kolikrát týdně tě rodiče vozí do školy autem?

_____krát týdně

16. Baví tě tělesná výchova ve škole?

- a. Ano
- b. Nevím
- c. Ne

17. Co tě nejvíce baví na hodinách tělesné výchovy? (*např. rozcvička, míčové hry, šplh..*)

18. Co většinou děláš o přestávkách ve škole?

19. Chodíte v rámci vyučovacích hodin ven? (*např. do lesa v rámci prvouky, na hřiště v rámci tělesné výchovy*)

- a. Ano, případně kam _____
- b. Ne

20. Svůj volný čas trávím převážně aktivně.

- a. Ano
- b. Ne

21. Jaké sportovní kroužky se ve tvém blízkém okolí vyskytují? (*např. hasičský kroužek, fotbalový kroužek...*)

22. Když ve tvém volném čase nesportuješ, je to z důvodu:

- a. Protože se mi nechce
- b. Ze zdravotních důvodů
- c. Nemám čas
- d. Jiný důvod _____

23. S kým většinou provozuješ nějaký sport?

a. Sám

b. S kamarády

c. S rodiči

d. Se sourozencem

e. Jiné _____