

**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy

**Mimoškolní pohybové aktivity dětí  
mladšího školního věku**

*Diplomová práce*

Brno 2012

Vedoucí diplomové práce:

**doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.**

Vypracovala:

**Jana Fikarová**

## **Bibliografický záznam**

FIKAROVÁ, Jana. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*.

Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012.

74 s. Vedoucí diplomové práce doc. Vladislav Mužík.

## **Anotace**

Diplomová práce se zaměřuje na získávání nových poznatků týkajících se obsahu a kvantitě mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Teoretická část se zabývá vymezením pojmu pohybová aktivita, jeho charakteristikou, vlivem na zdraví jedince a možnostmi využití pohybové aktivity k vyplnění volného času. Poslední kapitola teoretické části je věnována mimoškolní pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku, jejím formám a zdrojům, které jí dětem poskytují. Výzkumná část přináší nové poznatky ohledně mimoškolní pohybové aktivity dětí podle toho, kdo za ní odpovídá a kolik času jí děti věnují jak organizovaně, tak neorganizovaně. Ze získaných dat lze také vypožorovat, jakou měrou se na mimoškolní pohybové aktivitě podílejí rodiče dotazovaných dětí.

## **Annotation**

Diploma Dissertation has been focused on getting new findings in a field of content and quantity of out-of-school physical activities primary school age children. Theoretical part occupies itself by a determination of a term Physical Activity, its characteristic, its influence on an individual well-being, and how to use physical activities in leisure time. The last chapter of the theoretical part is focused on an out-of-school physical activity primary school age children, its forms and sources which offers the activities to children. An experimental part brings new results regarding out-of-school physical activities of children in connection to responsibility and how much time children put in those activities either in an organized or non-organized way. Out of found facts there is possible to mention, how much parents participate on the out-of-school physical activity.

## **Klíčová slova**

pohybová aktivita, mimoškolní pohybová aktivita, mladší školní věk, četnost pohybových aktivit

## **Keywords**

physical activity, out-of-school physical activity, younger school children, frequency physical activities

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.*

*Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově univerzitě v Brně v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.*

V Brně dne . . . 2012

.....  
Jana Fikarová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce doc. Vladislavu Mužíkovi za odborné vedení a cenné rady, které mi udílel během psaní této diplomové práce.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b>	6
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST</b>	8
1.1 VYMEZENÍ POJMU POHYBOVÁ AKTIVITA	8
1.2 SMYSL POHYBOVÉ AKTIVITY	12
1.3 POHYBOVÁ AKTIVITA ŽÁKŮ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	14
1.4 VOLNÝ ČAS	17
1.5 MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA A JEJÍ ZDROJE	19
1.5.1 ORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA	20
1.5.2 NEORGANIZOVANÁ POHYBOVÁ AKTIVITA	23
<b>2 VÝZKUMNÁ ČÁST</b>	26
2.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL VÝZKUMU	26
2.2 METODIKA VÝZKUMU	27
2.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU	30
2.3.1 OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVIT V INSTITUCÍCH	30
2.3.2 OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVIT S RODIČI	33
2.3.3 OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVIT NEORGANIZOVANÝCH	34
2.3.4 POHYBOVÉ AKTIVITY V INSTITUCÍCH VE VŠEDNÍ DNY	34
2.3.5 POHYBOVÉ AKTIVITY S RODIČI VE VŠEDNÍ DNY	36
2.3.6 NEORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY VE VŠEDNÍ DNY	38
2.3.7 ORGANIZÁTOŘI POHYBOVÝCH AKTIVIT VE VŠEDNÍ DNY	39
2.3.8 POHYBOVÉ AKTIVITY V INSTITUCÍCH O VÍKENDU	40
2.3.9 POHYBOVÉ AKTIVITY S RODIČI O VÍKENDU	42
2.3.10 NEORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY O VÍKENDU	44
2.3.11 ORGANIZÁTOŘI POHYBOVÝCH AKTIVIT O VÍKENDU	46
2.3.12 SROVNÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT ORGANIZOVANÝCH INSTITUCEMI VŠEDNÍ DNY/VÍKEND	47
2.3.13 SROVNÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT ORGANIZOVANÝCH RODIČI VŠEDNÍ DNY/VÍKEND	51
2.3.14 SROVNÁNÍ NEORGANIZOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT VŠEDNÍ DNY/VÍKEND	55
<b>ZÁVĚR</b>	59
<b>RESUMÉ</b>	63
<b>LITERATURA</b>	64
<b>PŘÍLOHY</b>	67

# ÚVOD

Otázkou problematiky pohybové aktivity se v současnosti zabývá mnoho odborníků, jejichž dosavadní výzkumy jsou velmi obsáhlé. Do pohybové aktivity řadí veškeré pohybové činnosti, které člověk vykonává spontánně či na nějaký podnět. Pro zdravý vývoj jedince jsou tyto aktivity nezbytné, proto je aktuální problematikou převážně pohybová aktivita dětí. Dále se zabývají její charakteristikou a vymezením souvisejících základních pojmů. Pohybová aktivita dětí je také důležitým faktorem ovlivňování budoucích postojů a názorů na pohybové činnosti během jejich života. Mimoto působí často také na utváření životních hodnot a zdraví člověka.

V této diplomové práci se zaměříme na mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku a zároveň zde budeme zkoumat, v jaké míře se na těchto aktivitách podílejí instituce k tomu určené, rodiče a samotné děti. Přestože mimoškolním pohybovým aktivitám je v současnosti věnována velká pozornost, nebyla tato oblast zatím dostatečně prozkoumána.

Cílem diplomové práce je shrnout aktuální poznatky o způsobu vykonávání mimoškolních pohybových aktivit, času věnovaného jednotlivým pohybovým aktivitám a organizátorech, kteří se na těchto aktivitách podílejí.

Teoretická část diplomové práce je nejprve věnována vymezení pojmu pohybová aktivita a dalších pojmů, které s pohybovou aktivitou úzce souvisejí. Dále je zde popisován smysl pohybové aktivity a způsob ovlivňování zdraví a zdravého životního stylu, pohybová aktivita dětí mladšího školního věku, jejich vývoj a vhodný rozvoj pohybových aktivit. Samostatná kapitola je také věnována otázce volného času a možnostmi jeho vhodného i méně vhodného trávení. Zařazeny jsou zde i pohledy a složky volného času. Poslední kapitola je zaměřena na hlavní východisko diplomové práce, čímž je mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku a její zdroje. Tato kapitola je rozdělena do dvou základních podkapitol – organizovaná a neorganizovaná pohybová aktivita.

Ve výzkumné části se pokusíme získat nové poznatky o mimoškolních pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku a lidech či institucích, které dětem dané pohybové aktivity zprostředkovávají. Ze získaných výsledků následně porovnáme, jak je organizována mimoškolní pohybová aktivita ve všední dny a o

víkendu. Tyto výsledky by měly poskytnout bližší poznatky o tom, zda mají děti mladšího školního věku dostatečný objem pohybových aktivit a v jaké míře se na tomto objemu podílejí instituce k tomu určené, rodiče a sami děti.

Tvorba diplomové práce by se neobešla bez použití výzkumné metody, kterou byl v tomto případě dotazník pro děti mladšího školního věku. Dotazník nám poskytl časový snímek jednoho všedního a jednoho víkendového dne respondentů z různých základních škol. Distribuci dotazníků provedli studenti Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity studující obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Touto cestou bychom proto chtěli poděkovat všem spolupracovníkům, kteří se na distribuci a vyplnění dotazníků podíleli.



# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů života a má zásadní význam pro vývoj a samotné přežití jedince. Již od nejútlejšího věku je pohybová aktivita nepostradatelným prvkem pro správné rozvíjení jedince a to nejen po stránce vývoje fyzického, ale i komplexního vlivu na celý organismus. Z počátku převládá spontánní pohybová aktivita, která se v průběhu dospívání snižuje. Pro běžný život a pro zachování zdraví je nutná alespoň základní pohybová aktivita, mezi kterou řadíme především chůzi, sebeobslužné činnosti, pracovní činnosti atd.

Mnozí autoři zaměřují na pohybovou aktivitu ve svých publikacích pozornost. Jedni z autorů, kteří se touto problematikou zabývají, jsou MUŽÍK, VLČEK et al. (2010), a to v knize *Škola, pohyb a zdraví*. V této publikaci je shrnut aktuální pojem pohybová aktivita a ostatní pojmy, které jsou s ní v souvislosti.

Vymezíme zde proto pojmy, které blíže definují MUŽÍK, VLČEK et al. (2010).

Dle FRÖMELA, NOVOSADA a SVOZILA (1999, s. 132) rozumíme pohybovou aktivitou: „Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ Zaměřují se dále na rozdělení pohybové aktivity. Klasifikují ji na organizovanou a neorganizovanou (spontánní). Přičemž organizovanou pohybovou aktivitu chápou jako intencionální pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením učitele, cvičitele či trenéra, a neorganizovanou pohybovou aktivitu, kterou popisují jako „volně a bez pedagogického vedení prováděnou pohybovou aktivitu.“

Pojmem pohybová aktivita (physical activity) rozumíme druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě. Do pohybové aktivity řadíme např. chůzi, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod. (DOBŘÝ, ČECHOVSKÁ, KRAČMAR, PSOTTA, SÜSS, 2009).

Z uvedených tvrzení lze konstatovat, že každý autor předkládá různé výpovědi ohledně pohybové aktivity. Proto je možné formulovat ji různými způsoby.

Dále je třeba vymezit pojmy, které s pohybovou aktivitou úzce souvisí. Mezi tyto pojmy patří především pohybová aktivita organizovaná či neorganizovaná. Pohybová aktivnost, což je oproti aktivitě vlastnost (DOBRÝ, 2006). Dále jsou to pohybová nedostatečnost (pohybová inaktivita), pohybová činnost, pohybová dovednost, pohybový režim nebo zdravotně orientovaná zdatnost. Různí autoři definují tyto pojmy jiným způsobem, přesná a jediná definice těchto pojmů však neexistuje. Pro tuto práci bylo ovšem nutno tyto termíny orientačně vysvětlit. Z tohoto důvodu jsou zde použity názory některých odborníků.

Pohybová aktivita jako činnost se dělí na dvě podskupiny. První podskupinou je *organizovaná pohybová aktivita*, která zahrnuje takovou aktivitu, která je jedinci zprostředkována. Může se jednat o činnosti pohybového charakteru organizované jednotlivcem, skupinou lidí nebo příslušnou institucí (organizátorem často bývají učitelé, cvičitelé, trenéři, ale i rodiče). Do druhé podskupiny řadíme *neorganizovanou pohybovou aktivitu*, do které patří aktivita spontánní. Jedná se o aktivitu volnou bez jakéhokoli vedení. O průběhu a organizaci rozhoduje jedinec sám. Často je emotivně podmíněna.

*Pohybová aktivnost* (physical activity) je oproti pohybové aktivitě, která zahrnuje konkrétní činnost (atletika, basketbal, fotbal), soubor množství jakýchkoli pohybových aktivit běžného života (nestrukturovaných) a pohybových aktivit dovednostního charakteru (strukturovaných, organizovaných) během určitého časového intervalu (doba pobytu ve škole, doba strávená mimo školu, v rodině, za den, měsíc, hodinu, školní přestávku apod.). Minimální objem aktivnosti by měl odpovídat doporučením lékařů (DOBRÝ, 2008). Pojem pohybová aktivnost se však v praxi užívá velmi spíše.

*Pohybovou nedostatečností* (physical inactivity), neboli také pohybovou inaktivitou, rozumíme pohybovou aktivitu jedince, která se projevuje pouze velmi nízkou účastí pohybových aktivit běžného života a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru. Minimální objem pohybových aktivit neodpovídá doporučením lékařů (DOBRÝ, ČECHOVSKÁ, KRAČMAR, PSOTTA, SÜSS, 2009).

*Pohybovou činností* rozumíme projev pohybových schopností a dovedností, které jsou zaměřeny na splnění určitého úkolu s motorickým charakterem. Je to proces řízený nervovou soustavou, který působí na člověka i jeho okolí

(Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Mnozí autoři neuvádějí rozdíl mezi pojmy činnost a aktivita. Termín aktivita je však obecnějšího charakteru, protože činnost je vázána na konkrétní projev určitého člověka.

*Pohybovou dovednost* definují MĚKOTA, CUBEREK (2007, s. 9) následovně: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ Dodávají k tomu také, že se nadále jedná o určitou způsobilost vykonávat pohybovou činnost správně, úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách. Jiné zdroje označují pohybovou dovednost dovedností, ve které je kvalita pohybu primární determinantou úspěchu (SCHMIDT, 2003), nebo vytvořenou na základě motorických schopností a to prostřednictvím cvičebních a učebních postupů (SCHNABEL, THIES, 1993). Pohybovou dovedností míníme však pouze činnost, která využívá již dřívějších pohybových zkušeností. Mezi její charakteristické rysy řadíme maximální jistotu a spolehlivost během dosahování cíle, minimální výdej energie a dosažení cíle v minimálním čase. Základem je kombinace a interakce senzorických, kognitivních a motorických procesů. Aby jedinec úspěšně zvládl pohybové zadání, musí vnímat přesně informace přicházející z okolí i z vlastního těla. Na základě zpracování těchto informací je závislá jeho další činnost popř. výkon.

*Pohybový režim* je uspořádání všech pohybových činností vyskytujících se ve způsobu života jedince v určitém časovém intervalu. Pohybový režim je ovlivňován mnohými faktory. Např. demografickými a tělesnými (genetika, pohlaví, věk, rasa, způsob života), fyzikálními a biochemickými (krevní tlak, úroveň metabolismu), prostředím (znečištění ovzduší, hluk), životním způsobem (návyky, psychosociální vlivy), stavem organismu (postižení kardiovaskulárního systému, hormonální dysbalance), nedostatky ve výživě (nedostatek vlákniny, vitamínů, stopových prvků, nadměrný příjem tuků a cukrů). Pohybový režim by měl být pravidelný a komplexní (TEPLÝ, 1995).

*Zdravotně orientovaná zdatnost*, neboli také tělesná zdatnost, je koncept, který ovlivňuje zdravotní stav a preventivně působí na problémy vznikající následkem nedostatku pohybu (hypokinézou). Slouží k vyrovnávání se s běžnými i neočekávanými tělesnými zátěžemi, požadavky denní pohybové aktivity a zaměstnáním. Umožňuje příjemné prožívání volného času s možností využití

různých pohybových aktivit a uspokojuje společenskou potřebu spojenou s možnostmi začlenění se do kolektivů i skupin s aktivním způsobem života. Současné ale také obsahuje tělesná zdatnost důležité komponenty vztahující se ke zdravotnímu stavu. Podle SALLISE et al. (1988) souvisí tělesná zdatnost se zdravým kardiovaskulárním profilem, jež zahrnuje normální krevní tlak, odpovídající hladinu cholesterolu a snížený výskyt obezity. Mezi základní komponenty zdravotně orientované zdatnosti se řadí aerobní zdatnost, tělesné složení, svalová síla a vytrvalost a flexibilita (SUCHOMEL, JANČOKOVÁ, 2007).

- Aerobní zdatnost je schopnost systému dýchacího, srdečně-cévního a svalového přijmout, transportovat a využít kyslík během pohybového zatížení.
- Tělesné složení je komponentem zdravotně orientované zdatnosti, avšak v případě nadměrného výskytu tělesného tuku má negativní vztah k ostatním složkám tělesné zdatnosti, a to zejména k aerobní zdatnosti.
- Síla je schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí (NOVOSAD, 2005). Svalová síla je řadou odborníků považována za základní složku motorické výkonnosti, protože jistá síla je nutná pro splnění všech pohybových úkolů. Silová vytrvalost je schopnost odolávat únavě organismu během silového výkonu.
- Flexibilita neboli kloubní pohyblivost, je schopnost vykonávat v kloubu nebo kloubním systému plynulé pohyby lehce a s požadovanou rychlostí.

Z hlediska dnešních životních standardů populace je pohybová aktivita důležitý prvek, který je u mnohých lidí zanedbáván. Absence pohybové aktivity může být příčinou obezity, některých kardiovaskulárních onemocnění i nezdravých životních návyků. Pro děti věnující se pohybové aktivitě to i mimo jiné znamená kontakt s vrstevníky se stejným zájmem.

Z uvedených definic budeme pro tuto práci vycházet především z těch, které se zaměřují na pohybovou aktivitu jako komplex lidského chování zahrnující všechny pohybové činnosti člověka a dále dělí pohybové aktivity na organizované a neorganizované (FRÖMEL, NOVOSAD, SVOZIL, 1999). Dále zaměříme svou

pozornost na pohybovou nedostatečnost dle DOBRÉHO, ČECHOVSKÉ, KRAČMARA, PSOTTY a SÜSSE (2009). Zájem je věnován i pohybové činnosti, kterou podrobněji popisuje Encyklopedie tělesné kultury (1988) a pohybovému režimu, jež formuluje ve svém díle TEPLÝ (1995). Z těchto definic vycházíme, mimo první z uvedených, především v teoretické části. Na pohybové aktivity a jejich dělení je zaměřena zejména výzkumná část.

V této diplomové práci se budeme věnovat převážně problematice volnočasové pohybové aktivitě. Zaměříme se na pohybovou aktivitu organizovanou i neorganizovanou a pokusíme se ji navzájem porovnat jako dva důležité prvky, které dětem mimoškolní pohybovou aktivitu zprostředkovávají.

## **1.2 Smysl pohybové aktivity**

Pohybová aktivita ovlivňuje plnohodnotný život člověka. Již v prenatální fázi vývoje by se mohlo mluvit o jisté pohybové aktivitě a ta nás nadále provází celým životem. V dětství je pohybová aktivita intenzivnější, v dospívání a následné dospělosti se většinou její intenzita snižuje. Lidé, kteří jsou z důvodu zdravotního znevýhodnění nějak pohybově indisponováni, často nemohou žít způsobem, který by je naplno uspokojil a musí se spoléhat na pomoc jiných lidí, aby naplnili alespoň částečně své potřeby.

Pohybová aktivita doprovází lidstvo od samých počátků jeho samotné existence. Byl to nejdůležitější prvek samotného přežití. Slabí a indisponovaní jedinci neměli pro ostatní význam, protože nebyli schopni pomoci v boji o přežití, a proto bývali zabíjeni nebo zavržováni, což bylo vlastně totéž. Postupným vývojem lidstva se zachovával život i těchto slabých jedinců. Dnešní společnost se jim naopak snaží pomoci a pokouší se jim zajistit podmínky pro plnohodnotný život.

Intenzita pohybové aktivity se u lidí během posledních desetiletí výrazně snížila. Na vině je postupné modernizování společnosti a velké množství prostředků, kterým lidé dávají před pohybovou aktivitou přednost. Také mnohé děti tráví volný čas raději převážně u televize nebo počítače a rodiče jim to schvalují. Důvody bývají rozličné. Některým rodičům vyhovuje, že děti takto nevyžadují jejich pozornost, jiní jsou rádi, že ví, kde jejich dítě je a proto o něho nemají starost. Z těchto uvedených rodičů již ale málokterý zvažuje dopadající rizika, která bývají důsledkem pohybové

inaktivity. Jsou to důsledky zdravotního charakteru, např. obezita, srdeční choroby, atd. Díky pravidelné pohybové aktivitě získávají lidé mnohé zdravotní benefity (MARCUS, FORSYTH, 2010). Řadíme sem.

- Redukci rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky
- Redukci rizika rakoviny tlustého střeva
- Redukci rizika rakoviny prsu
- Zdravé a silné kosti
- Menší riziko chřipky a nachlazení
- Lepší kontrola hmotnosti
- Zvýšená energie
- Lepší spánek
- Nižší úroveň úzkostnosti a deprese
- Vyšší sebevědomí

Pohybová aktivita ale ovlivňuje i začlenění jedince do společnosti. Spojuje lidi zájímající se o stejný typ pohybové aktivity nebo samotného druhu sportu, tím se děti mohou snáze vyhnout skupinám/partám, které propadají zdraví škodlivému životnímu stylu (kouření, alkoholismus, drogy, ...). Mezi třináctým a osmnáctým rokem bývají děti těmito nešvary nejčastěji ovlivňovány.

Mimo již zmiňovanou problematiku v důsledku pohybové inaktivity, je v současnosti závažným problémem především vadné držení těla a svalová dysbalance, což je dopad vadného držení těla, dětí mladšího školního věku, čímž dle výzkumů trpí více než 50 % z nich (ŠERÁKOVÁ, 2007). Svalovou dysbalanci definuje ČERMÁK a kol. (1998, s. 41) následovně: „Vadné držení těla je v podstatě porucha posturální funkce, a plným právem se proto počítá k funkčním poruchám pohybového systému.“ Takovýmto poruchám je vhodné předcházet správnou, pravidelnou a různorodou pohybovou aktivitou. V případě již vzniklé dysbalance se doporučuje zařadit do každodenního režimu *kompensační (vyrovnávací) cvičení*, která ČERMÁK a kol. (1998) dle fyziologického účinku rozděluje na cviky *uvolňovací, protahovací a posilovací*. Na celkový pohybový systém působí převážně kombinace těchto cviků (KUCHAŘOVÁ, 2010).

Svalovou dysbalanci rozumíme shrbená ramena, nesouměrnost jednotlivých svalů na pravé nebo levé straně těla, nesouměrnost horizontu ramen, odchylky od přirozeného zakřivení páteře. Vše je spojeno se správnou funkcí páteře, oblasti pánve a dolní části trupu. Páteři je však nutné věnovat během výkonu kompenzačních cvičení péči nejdůležitější. Její zdraví ovlivňuje mnoho aspektů a to nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Pro zachování zdravé páteře je třeba udržovat pohyb vědomě, řízeně, kontrolovaně a účelně. Pohyb je prevence svalové dysbalance a zachování zdraví, které ovlivňuje kvalitu našeho života a díky tomu je nezbytným prvkem naší samotné existence (KREJČÍK, 2007). Dle Světové zdravotnické organizace není zdraví pouze absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav fyzické (tělesné), psychické (duševní) i sociální pohody (WHO, 1946).

Za hlavní smysl pohybové aktivity můžeme tedy považovat zachování zdraví ve všech jeho složkách fyzického a psychického charakteru, které je pohybovou aktivitou výrazně ovlivněno. Dalším, neméně důležitým faktorem, který je pohybovou aktivitou taktéž ovlivňován, můžeme pokládat složku sociálního charakteru a začlenění jedince do určitých sociálních skupin.

### **1.3 Pohybová aktivita žáků mladšího školního věku**

Stádium školního dětství, tedy období mladšího školního věku, lze datovat mezi šestým až dvanáctým rokem života dítěte. Pomyslné hranice mezi tímto obdobím tvoří počátek povinné školní docházky a ukončení nižšího stupně základní školy. V této době, a to zejména ve věku kolem desátého a jedenáctého roku života, prochází dítě obdobím s prvními projevy prepuberty. Tím nazýváme soubor vývojových změn, které tento proces ovlivňují (KURIC, 1986). Podle ČÁPA a MAREŠE (2007) se mladším školním věkem nazývá období od šesti do deseti až jedenácti let. Přestože mnozí odborníci jej specifikovali jako období nenápadné, klidné a bez větších konfliktů, vyvracejí toto tvrzení s tím, že i v mladším školním věku dochází ke změnám, které mají za důsledek vznik nemalých problémů a to převážně během nástupu prepuberty. Za důležitý mezník pokládají právě vstup dítěte do školy, ze kterého pro děti vyplývají nové povinnosti. Navíc se musí přizpůsobit novému sociálnímu kolektivu, se kterým se ne každé dítě dokáže ztotožnit.

Tělesný vývoj je na počátku školní docházky dítěte ještě zrychlený, avšak kolem osmého roku se zpomaluje. Postupně začíná nástup nárůstu délky rukou, nohou a trupu. Ten do značné míry ovlivňuje charakter motoriky žáka. V centrálním nervovém systému dochází k postupnému dozrávání, což umožňuje lepší koordinaci a ovládání pohybů a také ke zvyšování výkonnosti orgánů. Kostra dítěte rychle roste a osifikuje se, chrupavkovité tkanivo se mění na kosti. Páteř je zatím stále pružná, vazivo a svalstvo kolem ní není dostatečně vyvinuto, proto se může lehce zakřivit a díky její elasticitě zase snadno narovnat. Po jejím zpevnění se však mohou vytvářet trvalá zakřivení, jež mohou mít za následek nesprávný vývoj hrudního koše a jeho orgánů, proto je nutné dbát na správné držení těla. Svalstvo je vyvinuto relativně slabě a nedostatečně, kolem osmého roku připadá na celkovou tělesnou hmotnost 27 % svalové hmoty, kdežto u zdravého dospělého jedince to bývá kolem 40 % (KURIC, VAŠINA, 1987). Děti by proto neměly být vystavovány větší tělesné zátěži. Neměly by nosit předměty o váze vyšší než je 10 % jejich celkové tělesné hmotnosti.

Mladší školní věk se všeobecně vyznačuje celkovou pohybovou aktivitou žáka. Což je zapříčiněno sílením a růstem svalové hmoty. Roční přírůstek hmotnosti se pohybuje mezi 2,5 kg až 3 kg. Nicméně výzkumy uvádějí velké individuální rozdíly ve výšce těla 6 cm až 7 cm, častokrát se však objevují i u hmotnosti 3,5 kg až 7 kg (HONDLÍK, 1995). Děti bývají rychlejší, hbitější, lépe drží rovnováhu, flexibilita je na vysoké úrovni. Díky ní jsou schopni vykonávat velké množství obratnostních cviků. Typická je pro toto období spontánnost, silný zážitek a radost z pohybu (KUCHAŘOVÁ, 2010). Mezi pohyblivostí dětí jsou však různé individuální rozdíly, ty bývají podmíněny nervovým systémem daného jedince.

Ve věku jedenácti let má dítě již vytvořený individuální profil, což je pro něho typická koordinace pohybů, která je spojena s celou řadou vrozených a získaných koordinačních spojů. Období mladšího školního věku lze považovat za jednotný vývojový celek, PŘÍHODA (1963) však doporučuje rozlišovat jej kvantitativně na dva biologické a psychologické stupně. První stupeň od šesti do osmi let znamená přechod mezi dětstvím a obdobím prepubertálním (tj. mezi osmým až desátým rokem). Pro druhý stupeň je charakteristické, že dítě zatím nedokáže tlumit množství podnětů, na které jeho organismus v této vývojové fázi reaguje.



Zvýšená pozornost k okolnímu prostředí může odvádět jeho nynější pozornost a narušovat provedení již osvojených pohybových dovedností.

Na konci období mladšího školního věku se začínají projevovat v pohybové aktivitě rozdíly mezi chlapci a děvčaty především v případech, kdy děvčata dávají přednost jiným pohybům než chlapci. To vede k určitým výkonnostním rozdílům (např. ve fotbale, v basketbalu), ale i ke kvalitativním diferencím u nacvičených pohybů (HONDLÍK, 1995).

Pohybová aktivita dětí předškolního a v počátku i mladšího školního věku lze klasifikovat jako soubor aktivit zaměřujících se převážně na spontánní pohyb. Postupně nad pohybovou aktivitou dětí přebírá dohled osoba určená, tou může být trenér, učitel nebo i rodič. V tomto případě se jedná o organizovanou pohybovou aktivitu. S nástupem do školy již nezbyvá dětem pro neorganizovanou (spontánní) pohybovou aktivitu tolik času. Mnohdy záleží pouze na nich, zda jsou ochotny, jí věnovat svůj volný čas. V takovýchto případech hraje často roli rodina a prostředí, ve kterém je dítě vychovááno. Je-li od raného dětství vedeno k pohybu, utváří si k němu vztah a má častější potřebu věnovat se různým pohybovým aktivitám.

Dobře řízená školní tělesná výchova je významným faktorem podporujícím pohybový vývoj a pomáhá s vyrovnáváním negativních vlivů z převažujícího statického režimu ostatních vyučovacích předmětů. Týdenní dvouhodinová dotace tělesné výchovy však nemá na motorické učení o mnoho větší vliv než to, které probíhá neřízeně a nekontrolovatelně mimo školu (JUŘINOVÁ, STEJSKAL, 1987). Z hlediska zachování si kladného postoje k pohybu je však nezastupitelná. Pro předcházení negativních vlivů (viz výše), je nicméně mimoškolní pohybová aktivita důležitý prvek vývoje dětí. U dětí mladšího školního věku není ještě problematika pohybové inaktivity tak zjevná, jako u dospívajících. Mnohdy dohled nad pohybovou aktivitou nepotřebují, protože se jí věnují rády a dobrovolně. To je patrné již z průběhu hodin tělesné výchovy, na kterou se žáci prvního stupně většinou bez výjimky těší, kdežto žáci druhého stupně jí mnohdy stagnují. Přestože se děti mladšího školního věku věnují pohybové aktivitě ve větším časovém rozsahu, bohužel v posledních letech klesá i u nich. Je tedy vhodné zaměřit pozornost na jakási doporučení, kterým se ve své práci podrobně věnovala KUCHAROVÁ (2010). Rozdělila je zde do čtyř skupin, přičemž každé skupině byl přiřčen jeden z důležitých prvků, který je potřebný pro zachování zdraví v rámci pohybové aktivity.

Doporučení jsou zaměřena převážně na čas, který je potřeba pro pohybovou aktivitu vyhradit, na úroveň zatížení organismu a výběru množství a forem pohybových aktivit.

## 1.4 Volný čas

Pro vykonávání jakékoli mimoškolní činnosti a mimoškolní pohybové aktivity je volný čas nepostradatelnou součástí. Je proto třeba jej vymezit jako složku nezbytnou pro provozování všech mimoškolních aktivit.

EISERTOVÁ a ŠVESTKOVÁ (2011, s. 8) definují volný čas následovně: „S volným časem můžeme nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost a péči o vlastní fyzické potřeby.“ Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně a dobrovolně vybírat, naplňují nás radostí a přinášejí nám pocit uspokojení. Pojem volný čas rozumíme čas, který věnujeme odpočinku, rekreaci, zábavě, regeneraci duševních sil, zájmové činnosti, ale i časovým ztrátám, které jsou s těmito činnostmi spojené. Naopak sem nepatří vyučování a činnosti s ním spojené, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek, povinnosti s provozem rodiny a domácnosti. Volný čas je doba, kterou má po splnění potřeb a povinností člověk k dispozici pro odpočinek, zábavu, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace a účast na veřejném životě (PÁVKOVÁ a kol., 2008).

Současný vývoj vytváří stále příznivější předpoklady k tomu, aby se volnočasové aktivity stávaly významným celoživotním činitelem. Dnes je již významnou oblastí pro rozvoj osobnosti, sociálního začlenění, individuálních předpokladů i životních ambicí. Největší pozornost přitahuje volný čas dětí a mládeže, protože by mohl ovlivnit jejich vývoj, postoje a názory (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2008).

Způsob, jakým lidé využívají volný čas, je jedním z důležitých ukazatelů jejich životního stylu. Pojem životní styl je velmi složitý a komplikovaný. PÁVKOVÁ a kol. (1999) ve své publikaci užívá tuto definici: „Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.“ Tyto skutečnosti lze také posuzovat

z hlediska volného času a hospodaření s ním. Životní styl také ovlivňuje systém hodnot každého jedince. Systém hodnot se utváří prostřednictvím vlivu životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času lze dělit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Někteří lidé pokládají za největší hodnotu práci, volný čas často dokonce posuzují jako něco nepatřičného. Za své životní poslání chápou právě plnění povinností. U těchto lidí se mnohdy stává, že sami sebe přetěžují (což často vyžadují i po svém okolí) a nedokážou odpočívat, aniž by měli výčitky svědomí (PÁVKOVÁ a kol., 1999).

Počínání jedince v jeho volném čase lze posuzovat také podle míry aktivity a toho, kolik úsilí je schopen vynaložit pro splnění svých tužeb. Někteří lidé věnují volný čas raději pasivním činnostem před aktivním odpočinkem. Např. člověk, který se zajímá o sport, především pak třeba konkrétně o fotbal, ho ale může raději sledovat v televizi a zajímá se o výsledek mužstev. Samotná hra a on jako její účastník je pro něho však nepříjemná (PÁVKOVÁ a kol., 1999). Přitom aktivní odpočinek a konkrétní pohybové činnosti jsou důležitou složkou volného času vzhledem k utváření životního stylu a žebříčku hodnot jedince.

Volný čas lze rozlišit v následujících složkách (HOFBAUER, 2004):

*Složka relaxační (odpočinková)* kam spadá veškerý odpočinek, kromě toho, který je nezbytný pro reprodukci pracovní síly – zahálení či lenošení. Doba strávená nezbytným spánkem se sem také neřadí.

*Složka zábavy* zahrnuje to, co nazýváme aktivním odpočinkem. Dále pak aktivní či pasivní účast na kulturním a společenském životě. Spadá sem také pohybová aktivita, kterou volný čas vyplňujeme.

*Složka vzdělávací a sebevzdělávací* obsahuje činnosti, ve kterých člověk rozšiřuje svůj obzor, aniž je k tomu nucen čímkoli jiným než svým dobrovolným zájmem.

*Složku preventivní* chápeme jako prevenci všech typů sociálně-patologických jevů, prevenci nezdravého životního stylu, úrazů i workoholismu (v dospělosti).

Na volný čas můžeme nahlížet pěti různými pohledy (PÁVKOVÁ a kol., 2008):

*Pohledem ekonomickým* sledujeme, kolik finančních prostředků je společnost ochotna investovat do zařízení pro volný čas a způsob, jakým se alespoň část nákladů vrátí.

*Sociologický a sociálně-psychologický pohled* se zaměřuje na to, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a vytváření formálních i neformálních skupin. Vliv rodiny je zde na prvním místě. V případě, že rodina neplní dobře svou výchovnou funkci, nezajímá se většinou ani o to, jak dítě tráví svůj volný čas.

*Z politického pohledu* je nutno uvážit, do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatelstva. Jak bude vypadat školská pedagogika a zda bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času.

*Pohledem zdravotně sociálním* sledujeme, jakým způsobem máme podporovat zdravý fyzický a psychický vývoj člověka. Na zdravotním stavu člověka se správné využití volného času projevuje pozitivně. Důležitá je také hygiena prostředí, sociální vztahy a uspořádání režimu dne.

*Pedagogické a psychologické pohledy* berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Je také potřeba zjistit, jakým způsobem a do jaké míry činnosti ve volném čase přispívají k uspokojení biologických a psychologických potřeb člověka.

V této práci nás zajímají převážně pohledy sociologické a sociálně-psychologické, zdravotně sociální a pedagogické a psychologické. Ostatní jsou sice neméně důležité, avšak pro tuto práci a její problematiku více zanedbatelné.

## **1.5 Mimoškolní pohybová aktivita a její zdroje**

Jak již bylo popsáno, rozdělujeme mimoškolní pohybovou aktivitu na organizovanou a neorganizovanou. Organizovanou mimoškolní pohybovou aktivitu dělíme dále ještě podle toho, kdo jí dětem zprostředkovává. Mohou to být lidé prostřednictvím institucí (organizací) nebo rodinní příslušníci. Protože mimoškolní

pohybová aktivita a lidé či instituce, které na ni mají vliv, jsou východiskem této práce. Zaměříme na ni nyní podrobnější pozornost.

Dále se budeme věnovat činnostem a formám, které dětem instituce nebo rodiče zprostředkovávají.

### **1.5.1 Organizovaná pohybová aktivita**

Jak je výše uvedeno, do organizované pohybové aktivity patří taková aktivita, kterou zajišťují různé organizace, instituce, zájmové kroužky, oddíly, kluby nebo spolky prostřednictvím učitele, trenéra, cvičitele nebo jiného odborníka. Do organizované pohybové aktivity dále řadíme aktivitu, kterou dětem zprostředkovávají i neškolení organizátoři. V tomto případě máme na mysli rodiče či jiné rodinné příslušníky.

Institucemi, které zajišťují pohybovou aktivitu, se zabývá PÁVKOVÁ a kol. (1999) a řadí mezi ně školní družiny, školní kluby a školní kroužky. Dále pak střediska pro volný čas dětí a mládeže, dobrovolné organizace a občanská sdružení, sportovní kluby a oddíly s určitým sportovním zaměřením i neformální skupiny.

*Školní družiny, školní kluby a školní kroužky* sice patří vedením a prostorovým zabezpečením spíše mezi instituce, které poskytují školou organizované činnosti, ale nepatří již mezi povinné předměty. Svou organizací a průběhem mohou však spadat i pod mimoškolní pohybovou aktivitu. Pro děti mladšího školního věku (1. – 5. ročník) jsou určeny školní družiny, pro děti staršího školního věku (6. – 9. ročník) zřizují některé školy školní kluby. Kroužky bývají určeny pro oba stupně základní školy, záleží na jejich zaměření. Podle zájmu o daný kroužek může škola vytvořit věkové skupiny, a rozdělení do kroužku provede podle nich. Mohou tak vzniknout dva kroužky se stejným zaměřením, ale s různou věkovou skupinou. Stává se tak nejčastěji z bezpečnostních důvodů. Některé kroužky nebývají zaměřeny na pohybovou aktivitu (např. keramika), u nich není většinou potřeba z hlediska bezpečnosti stanovovat věkovou hranici. Pohybová aktivita se v útvarech se sportovním zaměřením může objevovat jak organizovaně, tak neorganizovaně. Přestože se vždy jedná o pohybovou aktivitu s pedagogickým dohledem, nemusí se jednat o pohybovou aktivitu s odborným vedením. Děti si mohou sami zvolit, jakou aktivitou chtějí naplnit volný čas. Ne vždy se musí jednat o aktivitu s pohybovým zaměřením, ale pedagogové, kteří mají nad dětmi dohled, se snaží občas nějakou

zařadit. Dohled pedagogického pracovníka ve školních družinách a školních klubech je, na rozdíl od kroužků, pouze z důvodu bezpečnosti nebo pro případnou radu či pomoc. Učitel zde spíše nahrazuje roli rodiče, který je zaměstnaný a nemá možnost v danou dobu na dítě dohlížet.

*Střediska pro volný čas dětí a mládeže* spadají taktéž organizačně pod školská zařízení zájmového vzdělávání. Nabízejí konkrétní oblasti zájmových vzdělávání nebo se zaměřují na více jejich oblastí. Dětem je zde poskytnuta odborná, metodická i materiální pomoc. Činnosti jsou zde vykonávány během celého školního roku a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování. Často zaštiťují letní tábory, výlety nebo exkurze. Organizují také různé soutěže a kurzy. Střediska volného času se dělí: na Dům dětí a mládeže (DDM), který má v nabídce více oblastí zájmového vzdělávání, a na stanici zájmových činností, ta se zaměřuje jen na jednu oblast činností (HOFBAUER, 2004).

Mezi volnočasové instituce, které jsou zaměřeny na pravidelnou zájmovou organizovanou činnost, patří především různé *kroužky, kluby, oddíly, soubory a kurzy*. Dělí se podle zaměření a jsou specializovány většinou na jeden obor (tanec, divadlo, atletika). Tyto různé zájmové útvary definuje PÁVKOVÁ a kol. (1999, s. 128-129) následovně: „Kroužek je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (např. rybářský kroužek, modelářský kroužek, čtenářský kroužek). Jako soubor označujeme zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, hudební, taneční, divadelní apod.). Zpravidla má závaznější strukturu a mívá více členů než kroužek. Klub je zájmový útvar s volnější organizační strukturou a s možností převažující receptivní činností členů (filmový klub). Výjimečně se užívá označení oddíl, zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku a ve struktuře DDM má charakter kroužku. Kurz je útvar s vymezenou délkou trvání – zpravidla kratší než jeden rok – a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností (kurz výpočetní techniky, kurz drhání, vaření apod.). Po ukončení kurzu může být účastníkovi vydáno osvědčení o absolvování.“

Mezi další instituce, které se věnují volnočasovým aktivitám dětí a mládeže, spadají také *dobrovolné neziskové organizace a občanská sdružení*. Můžeme je dělit na organizace sdružující mládež a organizace nabízející volnočasové aktivity.

K nejvýznamnějším organizacím sdružujícím mládež v naší zemi řadíme: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Česká tábornická unie, Pionýr, Salesiánská hnutí mládeže, Asociace turistických oddílů mládeže ČR, Duha, Sokol, Hnutí Brontosaurus, YWCA, YMCA, základní umělecké školy, Zálesák apod. Dítě se stává jejich členem a dochází sem pravidelně. Většina z těchto organizací spadá mezi tzv. organizace uznané MŠMT pro práci s dětmi a mládeží. Do organizací nabízejících volnočasové aktivity spadají občanská sdružení, obecné prospěšné společnosti, někdy i nadační fondy. Dítě se nestává členem, pouze dochází na aktivity, které poskytují (HOFBAUER, 2004).

Za nejvíce profesionálně sportovně zaměřené a ekonomicky zabezpečené organizační formy sportovních aktivit jsou považovány *sportovní kluby nebo oddíly s určitým sportovním zaměřením*. Děti jsou zde vedeny pod dohledem odborníka ke specifické sportovní činnosti nebo konkrétnímu sportu. Takovéto kluby či oddíly bývají určeny mnohdy pro děti od útlého věku. Pokud má být dítě vedeno k výkonnostním úspěchům v dané disciplíně, je třeba, aby se jí věnovalo od předškolního věku. Má-li být pouze zdrojem pro trávení volného času a určité pohybové aktivity, může s ní začít prakticky v jakémkoli věku. Člověk věnující se delší dobu nějakému sportu v organizovaném útvaru, má většinou zajištěnou kontinuitu sportovních (pohybových) aktivit během velmi významné části života. Takovýmito útvary bývají kluby či oddíly zaměřené na fotbal, hokej, házenou, basketbal atd. Jeví-li dítě o podobný druh sportu zájem, bývá členem konkrétního klubu či oddílu od předškolního věku a věnovat se mu aktivně může jedinec až do středního věku. Negativem některých sportovních klubů nebo oddílů mohou být nároky, které jsou vyšší, než dokáže dítě zvládnout, aniž by trvale poškozovalo svůj organismus, který není ještě dostatečně vyvinut. Těmito nároky bývá výkonnostně orientovaná zdatnost, do níž spadají především náročné tréninky gymnastů, lyžařů nebo krasobruslařů. V zásadě se jedná převážně o takové sporty, kde je vyžadován extrémní flexibilní výkon a je zde vysoké riziko úrazů nebo nevratného poškození končetin, kloubů i páteře. U jiných sportů může při nedostatečných kompenzačních cvičení docházet k jednostrannému zatěžování některých svalových skupin, ale stejně jako u předešlé skupiny i k trvalému poškození páteře. Jedná se převážně o tenis, hokej, hod (oštěp, míček), vrh koulí nebo skok do výšky.

*Neformální skupiny* jsou rovněž významným diferencovaným způsobem sdružování dětí a především dospívající mládeže. Oproti sdružením formálním, která vznikla organizovaně, se stanovenými určitými cíli, posláním a zásadami, jsou to sdružení převážně spontánní, bez složitých pravidel fungování. Významně napomáhají realizovat emocionální i fyzické potřeby jejích členů. V našem národním i mezinárodním kontextu dosáhly a stále dosahují rozšíření a společenského ohlasu, někdy je však tento ohlas i odmítavý. Záleží na programu, který daná neformální skupina propaguje. Některé jsou totiž pro společnost často nepřijatelné a jejich zaměření je výrazně negativní (xenofobní, protispolečenské). Převážná většina však působí pozitivně (např. mírové či ekologické iniciativy, zaměření na pohybovou aktivitu apod.). Stejně jako u skupin formálních záleží i u neformálních na zájmech a postojích zúčastněných (HÁJEK, HOFBAUER, PÁVKOVÁ, 2003).

### **1.5.2 Neorganizovaná pohybová aktivita**

Neorganizovanou pohybovou aktivitou rozumíme pohybové činnosti, kterým se jedinec věnuje bez jakéhokoli organizačního přístupu jiných osob či organizací. Je vykonávána v závislosti na aktuálním rozpoložení a náladě člověka. Jedná se o spontánní pohyb, zájmový pohyb, cestu do školy, ale i o pohybovou aktivitu, která je spojena s denními povinnostmi a sebeobslužnými činnostmi.

*Spontánním pohybem* rozumíme takové pohybové činnosti, které vychází z potřeb samotného dítěte a je řízena reflexivně. Spontánní pohyb pozitivně formuje osobnost dítěte nejen po stránce motorické, ale i biologické, psychické a sociální.

Do *zájmového pohybu* řadíme pohybovou aktivitu, kterou si dítě řídí samo dle vlastního zájmu či potřeb. Jedná se většinou o aktivity, které vykonává sám nebo s vrstevníky (kamarády). Patří sem např. běhání po venku, pohybové hry s kamarády, jízda na kole, běhání se psem atd.

Nedílnou součástí života dítěte je dále *cesta do školy*. Jedná se o pravidelný denní pohyb, který dítě musí uskutečnit, aby se přesunulo do školy a ze školy. Mnohé děti chodí pěšky a tím vykonávají alespoň nějakou ustálenou pohybovou aktivitu. Některé děti jezdí na kole, jiné jezdí autobusem. I k autobusu se však musí dopravit a tím vykonávají alespoň částečnou pohybovou aktivitu. Jsou ale i takové děti, které vozí do školy rodiče autem. Tyto děti rodiče o část neorganizované pohybové aktivity ochuzují.



*Pohybová aktivita uskutečňovaná denními povinnostmi* je působení, které zahrnuje úklid pokoje, pomoc rodičům (např. na zahradě, mytí nádobí), přípravu do školy, venčení psa, nakupování. Do *sebeobslužných činností* řadíme hygienickou péči (čištění zubů, mytí rukou, česání), přípravu jídla nebo pití.

Na hranici pohybové aktivity organizované a neorganizované se nachází pohybové činnosti vykonávané v rámci rodiny a to především s rodiči či prarodiči. Jedná se především o výlety, sportovní nebo pracovní činnosti. Dětem jsou tyto aktivity sice zprostředkovány, ale nepodílí se na nich žádná zájmová organizace. Tyto aktivity jsou dvojího druhu. Buď jsou předem naplánované, nebo záleží na aktuálním rozhodnutí či společné domluvě rodiče s dítětem, jakou činnost budou vykonávat. Ve výzkumné části této práce však řadíme pohybové aktivity uskutečňované pod vedením rodičů do organizované pohybové aktivity.

Neorganizovanou pohybovou aktivitou dětí ovlivňuje z velké části prostředí, ve kterém žijí a jsou vychovávány. Z mnohých výzkumů je patrné, že děti, které bydlí v malých městech a na vesnicích, mají pohybu mnohem více, než ty, které vyrůstají ve velkých městech. Je prokázáno, že děti žijící na venkově se více pohybují s kamarády venku a na čerstvém vzduchu, přestože nové modely trávení volného času (počítač, televize) se objevují samozřejmě i zde. Z velké části je to ovlivněno tím, že na vesnici hrozí dětem menší nebezpečí. Jsou tam pouze malé a málo frekventované silnice, navíc se lidé zde mezi sebou většinou znají po mnoho generací, tudíž dětem hrozí menší riziko ze strany neznámého člověka (únos, nabídka drog). Rodiče, kteří vychovávají své děti ve městech, o ně mají, často právem, větší starosti. Je rozdíl pustit dítě mladšího školního věku na prolézačky na vsi nebo na sídliště mezi paneláky (popř. k velké a frekventované silnici). Tyto děti je nutné mnohem více poučit o správném chování chodce ve městě. Je také nezbytné, aby jim bylo od raného dětství vštěpováno, jak předcházet úrazům a jiným zdravotním ohrožujícím vlivům.

Většina obcí se snaží pro děti vytvořit vhodné podmínky pro trávení volného času k neorganizované pohybové činnosti. V posledních letech se rozmohl trend pro vytváření nových a bezpečněji uzpůsobených prostorů v centrech měst i vesnic. Jedná se o sportovní hřiště, prolézačky, dopravní hřiště nebo cyklostezky. Města se snaží také zachovat na těchto prostranstvích alespoň částečně zeleň.

Mimo tato uměle vytvořená místa jsou vhodným prostředím pro vykonávání neorganizované pohybové aktivity samozřejmě příroda, která obklopuje naši společnost. Mezi ně řadíme především lesy, louky, parky, lesoparky, mýtiny, rybníky, sady, cesty nebo pole.

Pro vykonávání spontánní denní pohybové aktivity bez jakéhokoli předchozího donucování, je třeba vést k ní dítě již od útlého dětství. Zodpovědnost za přístup, který si dítě k takové pohybové aktivitě vytvoří, má právě rodič. Ten by měl dítě k pohybové činnosti i správně prvotně vnitřně motivovat. Motivace je velmi důležitá pro samotné uskutečnění jakékoli pohybové činnosti. Jejím základem je úspěch v určité aktivitě. Pokud je činnost správně namotivována, zažívá dítě úspěch, který se projevuje pocitem radosti z vykonané pohybové aktivity (DOBRÝ, 2006).

Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku je důležitým determinantem ovlivňování jejich zdraví a zdravého vývoje. V této práci je pozornost zaměřena na pohybové aktivity vykonávané mimo školu. Dle teoretického východiska lze konstatovat, že možností pro vykonávání pohybových aktivit v instituci je dostatek. Děti však musí projevit zájem o navštěvování takových institucí. Organizovaná pohybová aktivita rodiči a neorganizovaná pohybová aktivita je ovlivněna pouze přístupem konkrétních členů rodiny. Výzkum přináší poznatky o tom, kolik volného času tyto děti věnují právě mimoškolním pohybovým aktivitám.

## 2 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 2.1 Výzkumný problém a cíl výzkumu

Pohybovou aktivitou jako takovou se již zabývalo množství autorů (např. FRÖMEL, NOVOSAD, SVOZIL, 1999; nebo DOBRÝ, ČECHOVSKÁ, KRAČMAR, PSOTTA, SÜSS, 2009 atd.)

V dnešní době je otázka pohybové aktivity brána jako závažný problém. Čím dál větší množství dětí tráví svůj volný čas sedavým způsobem života, proto je tato diplomová práce věnována problematice mimoškolních pohybových aktivit. Otázkou pohybové aktivity dětí mladšího školního věku se mj. zabývají MUŽÍK, VLČEK et al. (2010), školní pohybovou aktivitou se zabývá např. JONÁŠOVÁ (2009) a mimoškolní pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku věnovala svou práci např. KUCHAROVÁ (2010).

Tato diplomová práce je zaměřena právě na rozšíření poznatků ohledně mimoškolních pohybových aktivit. A to v problematice kdo dětem pohybové aktivity (dále jen PA) zprostředkovává ve chvílích jejich osobního volna. Otázce mimoškolních pohybových aktivit dětí a organizátorů, kteří jim tyto PA zajišťují, se věnuje ve svých publikacích mnoho autorů, ovšem nikdo z nich se nezabývá tím, kolik času děti tráví prostřednictvím těchto mimoškolních pohybových aktivit.

Výzkumné otázky tedy vyplívají z aktuální problematiky – mimoškolní pohybová aktivita. Proto se zaměříme na to, kdo dětem zprostředkovává PA; kolik času denně děti věnují prostřednictvím PA; je rozdíl mezi PA uskutečňovanými ve všední dny a PA realizovanými o víkendu?

Cílem výzkumu, který je odvozen od výzkumných otázek, je získání nových poznatků ohledně mimoškolních pohybových aktivit a lidí či institucí, které je dětem zajišťují a zda jsou mimoškolní pohybové aktivity, kterým děti mladšího školního věku věnují svůj volný čas, dostatečné. Dále se zaměříme na srovnání mimoškolních pohybových aktivit všedního a víkendového dne těchto dětí.

## 2.2 Metodika výzkumu

Výzkumnou metodou diplomové práce byl dotazník pro děti mladšího školního věku (věk dotazovaných se pohyboval mezi 7 až 12 lety), který byl vytvořen a ověřován na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity (dále jen PdF MU).

V dotazníku byly obsaženy otázky uzavřené i otevřené. Otázky uzavřené obsahovaly osobní údaje respondentů (věk, pohlaví) a dále byly zaměřeny na jejich názory ohledně vztahu k pohybové aktivitě s výběrem odpovědí na pětistupňové škále (*určitě ano; spíše ano; někdy ano, někdy ne; spíše ne; určitě ne*). Otevřené otázky se týkaly oblíbených činností, kterým se respondenti nejraději věnují ve volném čase, a jejich doplňujících informací.

Hlavní částí dotazníku byl časový snímek všech činností vybraného jednoho všedního dne, kdy respondent neměl ve škole tělesnou výchovu, a jednoho víkendového dne. Respondenti do tabulky časového snímku zaznamenávali pomocí určených barev na třístupňové barevné škále v pětiminutových intervalech délky zatížení během různých aktivit daného dne (spánek zaznamenáván nebyl). Škála měla respondentům usnadnit jejich rozhodnutí, ohledně intenzity vykonávané námahy. Daná námaha byla rozdělena na tyto kategorie: *bez námahy; malá námaha; větší nebo velká námaha*. Dále do tabulky heslovitě zapisovali pod časový harmonogram činnosti, které v tu dobu vykonávali, a místo, na kterém se zrovna nacházeli (viz přílohy).

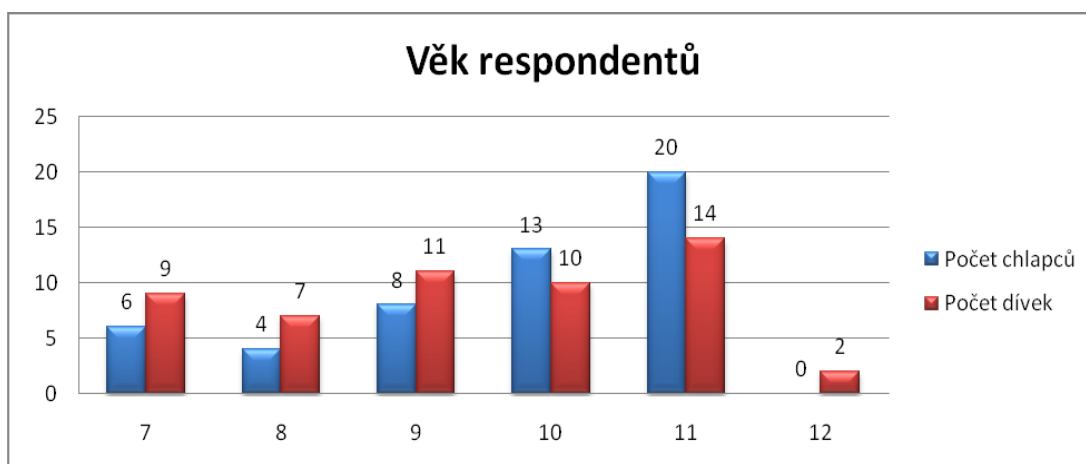
Výzkum byl realizován během jarního semestru roku 2011. Výzkumný soubor tvořilo 104 dotazovaných dětí ve věku 7 až 12 let (51 chlapců, 53 dívek).

V přiložené tabulce je podrobné rozdělení dětí podle věku a pohlaví.

Tab. 1 Rozdělení respondentů podle věku a pohlaví

Věk respondentů	7	8	9	10	11	12
Počet chlapců	6	4	8	13	20	0
Počet dívek	9	7	11	10	14	2

Graf. 1 Rozdělení respondentů podle věku a pohlaví



Distribuce dotazníků byla provedena pomocí studentů oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ PdF MU. Studenti oslovovali respondenty v místech jejich bydliště, tím bylo zajištěno, že se dotazníky dostaly mezi děti v různých částech republiky. V případě shodného bydliště dotazovaných, bylo nutno studenty zajistit, aby respondenti byli alespoň z jiné školy, popř. z jiné třídy. Tímto způsobem bylo zajištěno, že jsme získali různorodý vzorek dětí mladšího školního věku.

Získaná data z vyplněných dotazníků byla zpracována v průběhu roku 2011/2012.

Ze všech činností zkoumaného dne dětí byla vybrána pouze mimoškolní pohybová aktivita a podle ní byly vytvořeny jednotlivé kategorie:

- Pohybová aktivita organizovaná v rámci zájmového kroužku (institucí)
- Pohybová aktivita organizovaná rodiči
- Pohybová aktivita neorganizovaná

Mezi základní kategorie jsou zařazeny takové mimoškolní pohybové aktivity, které vykonávají děti organizovaně či spontánně (tzn. neorganizovaně). Organizované mimoškolní pohybové aktivity jsou dále ještě rozděleny podle toho, kdo nebo co je dětem zprostředkovává.

Z odpovědí dětí nelze přesně určit, v jaké míře jsou mimoškolní pohybové aktivity organizovány rodiči, protože děti vybíraly odpovědi ze škály (*určitě ano – spíše ano – někdy ano, někdy ne – spíše ne – určitě ne*). Nelze tedy objektivně říci, že dítěti, které mělo v odpovědi *spíše ne*, rodiče organizují mimoškolní pohybové

aktivity méně než děti, které odpovědělo *někdy ano, někdy ne*. Do kategorie mimoškolních pohybových aktivit organizovaných rodiči jsou však zařazeny pouze odpovědi *určitě ano, spíše ano* a *někdy ano, někdy ne*. Stejně tak tomu je i v kategorii Neorganizovaných mimoškolních pohybových aktivit.

Počet odpovědí a počet respondentů se nerovná. Každý dotazovaný mohl zařadit až tři kladné odpovědi k různým kategoriím (např. navštěvuje nějaký sportovní kroužek, zároveň mu mimoškolní pohybové aktivity organizují i rodiče a samostatně se jim také věnuje). Stejně tak, mohly být všechny odpovědi záporného charakteru.

Tab. 2 Základní kategorie mimoškolních pohybových aktivit (MPA)

Základní kategorie MPA	Počet respondentů
Organizovaná MPA dětí institucemi	65
Organizovaná MPA dětí rodiči	96
Neorganizovaná MPA dětí	94
Celkem dotazovaných	104
Absolutní četnost	255

Z jednotlivých kategorií mimoškolních pohybových aktivit lze vyvodit jejich základní statistické charakteristiky týkající se charakteru odpovědi, kam byl zařazen průměr, minimum, maximum, medián, modus a směrodatná odchylka.

Odpovědi byly převedeny na čísla, aby se s nimi mohlo dále statisticky pracovat.

V kategorii, zda žáci navštěvují nějaký sportovní kroužek (mimoškolní pohybové aktivity organizované institucí), byly odpovědi výhradně typu *ano/ne*. Proto bylo použito pouze čísel 1 a 2. Číslo 1 pro kladnou odpověď a číslo 2 pro zápornou.

Naproti tomu u zbylých dvou kategorií si již respondenti mohli vybrat z pětistupňové škály (*určitě ano – spíše ano – někdy ano, někdy ne – spíše ne – určitě ne*). Zde již bylo použito čísel od 1 do 5, přičemž odpovědi s nejkladnějším charakterem bylo přiřazeno číslo 1 a odpovědi s nejzápornějším charakterem číslo 5.

Tab. 3 Statistické charakteristiky základních kategorií MPA

Organizátoři	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	SO
Instituce	1,4	1	2	1	1	0,49
Rodiče	2,1	1	4	2	1	1,02
Neorganizované	2,1	1	5	2	1	1,03

## 2.3 Výsledky výzkumu

Analýza výsledků dotazníkového šetření je zaměřena na zodpovězení základní výzkumné otázky: *Do jaké míry se na aktuálním objemu mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku podílejí jejich organizátoři?*

### 2.3.1 Obsah pohybových aktivit v institucích

Kategorie obsah pohybových aktivit v institucích zahrnuje pouze činnosti, kterým se děti v rámci institucí věnují. Časovému rozvržení těchto aktivit se budeme následně věnovat v kapitole k tomu určené.

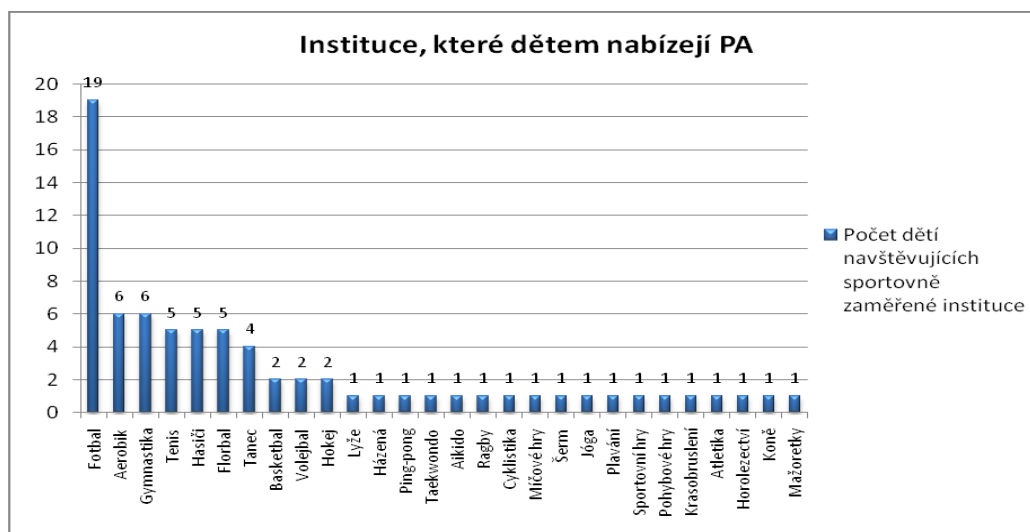
Jak již bylo předloženo, pohybovým činnostem v rámci instituce se z dotazovaných respondentů věnuje více jak 50 % z nich. To není sice mnoho, ale na druhou stranu ani málo, když vezmeme v úvahu, že drtivá většina dětí vykonává PA alespoň s rodiči či spontánně.

Zaměříme se tedy na nabídku sportovních a pohybových aktivit, které děti v institucích nejčastěji vykonávají. Podle druhu sportovního zaměření lze také zjistit, které sporty více přitahují chlapce a které děvčata. Ze zjištěných odpovědí řadíme mezi nejčastěji navštěvovaný sportovní klub *fotbal*, který provozuje 19 respondentů. Do nejméně navštěvovaných sportovních klubů řadíme ty, které navštěvuje pouze jeden respondent ze všech dotazovaných. Do takovýchto klubů patří např. *horolezectví, krasobruslení, plavání, jóga, šerm, ragby, aikido, ping-pong, lyže* a další. Sportů navštěvovaných pouze jedním dítětem se v dotaznících vyskytuje více, proto je výpis všech PA, kterým se děti věnují v institucích, doložen v příložené tabulce.

Tab. 4 Zaměření sportovních kroužků

Sportovní kroužek	Počet dětí, které jej navštěvují
Fotbal	19
Aerobik	6
Gymnastika	6
Tenis	5
Hasiči	5
Florbal	5
Tanec	4
Basketbal	2
Volejbal	2
Hokej	2
Lyže	1
Házená	1
Ping-pong	1
Taekwondo	1
Aikido	1
Ragby	1
Cyklistika	1
Míčové hry	1
Šerm	1
Jóga	1
Plavání	1
Sportovní hry	1
Pohybové hry	1
Krasobruslení	1
Atletika	1
Horolezectví	1
Koně	1
Mažoretky	1
Celkem	74

Graf. 2 Instituce, které dětem nabízejí PA





Z tabulek 1 a 4 je patrné, že počet respondentů, kteří v dotazníku uvedli, že navštěvují sportovní klub a počet skutečně navštěvovaných sportovních institucí, se nerovná. Je to dáno tím, že někteří z dotazovaných navštěvují až tři takové instituce.

Z výsledků lze určit také sportovní zaměření, o které se více zajímají chlapci a o které dívky podle toho, jakého charakteru jsou kroužky, které navštěvují. Přiložená tabulka nám přiblíží, o jaké sporty se jedná.

Tab. 5 Porovnání zaměření sportovních kroužků dle pohlaví

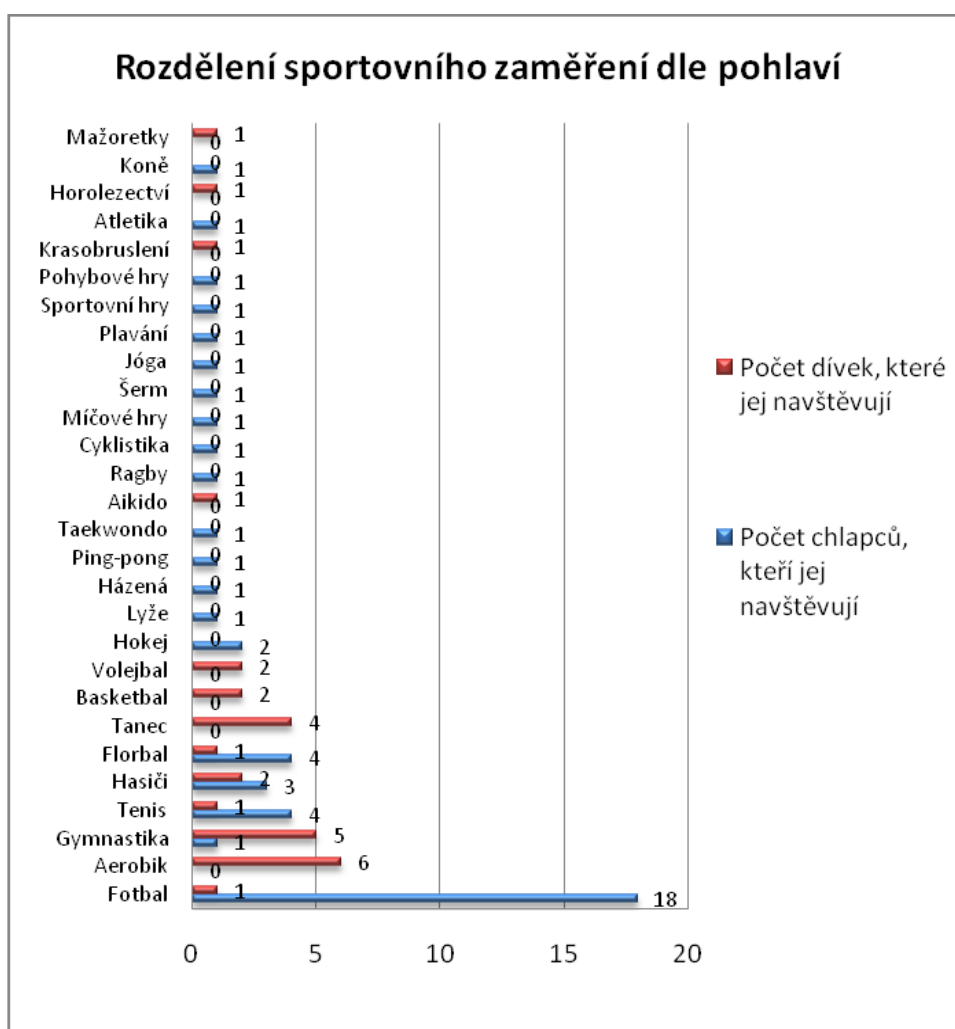
Sportovní kroužek	Počet chlapců, kteří jej navštěvují	Počet dívek, které jej navštěvují
Fotbal	18	1
Aerobik	0	6
Gymnastika	1	5
Tenis	4	1
Hasiči	3	2
Florbal	4	1
Tanec	0	4
Basketbal	0	2
Volejbal	0	2
Hokej	2	0
Lyže	1	0
Házená	1	0
Ping-pong	1	0
Taekwondo	1	0
Aikido	0	1
Ragby	1	0
Cyklistika	1	0
Míčové hry	1	0
Šerm	1	0
Jóga	1	0
Plavání	1	0
Sportovní hry	1	0
Pohybové hry	1	0
Krasobruslení	0	1
Atletika	1	0
Horolezectví	0	1
Koně	1	0
Mažoretky	0	1
Celkem chlapců a dívek navštěvujících sportovně zaměřenou instituci	46	28

Mnohé sportovně zaměřené instituce, které dětem nabízejí různé sportovní vyžití, jsou často navštěvovány buď pouze chlapci, nebo dívkami. Je to dáno především zaměřením daného sportovního kroužku. Chlapci se raději věnují

sportovním míčovým hřm, a to pŕedevřím fotbalu, florbalu nebo tenisu, dıvky naopak raději využívají pohybových činností jako je aerobic, gymnastika nebo tanec. Tyto PA patří mezi ty, které jsou navřtřevovány pŕevážně jedním pohlavím. Není to vřak naprosté pravidlo (viz tabulka).

Některé PA organizované institucí jsou návřtřevností dětí víceméně vyrovnaná. Sem patří napŕ. hasičský kroužek. Ostatní pohybově zaměřené kroužky navřtřevují z dotazovaných maximálně dvě děti, proto nelze objektivně posoudit, zda o ně jeví větší zájem chlapci nebo dıvky.

Graf. 3 Rozdělení sportovního zaměřenı podle pohlavı



### 2.3.2 Obsah pohybových aktivit s rodiči

PA, která nějakým způsobem zajiřřují dětem rodiče, jsou velmi rozsáhlé. V dotaznıcích bylo uvedeno 28 různých PA, které děti považovaly za více namáhavé. Zařadily sem jak sportovně zaměřené aktivity, tak pomocné či pracovní aktivity. Mezi nejčastější sportovní aktivitu, kterou dětem rodiče zprostředkovávají, patří *jízda*

a výlety na kole. Často také chodí děti s rodiči *plavat* nebo na *procházky*. Dotazník však děti vyplňovaly začátkem léta, proto musíme brát v úvahu, že mnohé sporty byly ovlivněny počasím. Do pracovních a pomocných aktivit, kterých se děti účastnily, řadily především *práci na zahradě* a *úklidové práce*. Sportovně zaměřené PA byly však uváděny mnohem častěji než pracovní.

Seznam rodiči organizovaných PA: jízda na kole, procházka, jízda na koni, plavání, výlet, in-liny, procházka se psem, různé pohybové hry, motokros, jízda na čtyřkolce, pochod, sport, návštěva pohádkového lesa, návštěva ZOO, návštěva pouti, petangue, ping-pong, rehabilitace, ukázka cviků, cesta do kostela, klepání kobereců, cesta do obchodu (na kole), práce na zahradě, pomoc při úklidu, nahánění ovcí do ohrad, práce v lese, práce v dílně, sběr jahod.

### **2.3.3 Obsah pohybových aktivit neorganizovaných**

Neorganizované PA dětí jsou, co se týká jejich naplně, nejbohatší. Děti uvedly 36 různých PA, které během zkoumaných dnů vykonávaly. Nejčastěji uváděly různé *pohybové nebo sportovní hry, jízdu na kole, procházky se psem nebo honičky s kamarády*. Ostatní aktivity se v dotaznících objevovaly spořeji, ovšem i ty hrají nezastupitelnou roli jako činnosti neorganizované PA dětí mladšího školního věku.

Seznam neorganizovaných PA: jízda na kole, procházka se psem, prolézačky, lezení na strom, různé pohybové hry, badminton, skoky na trampolíně, florbal, běh, pobyt venku, in-liny, honičky, plavání, cvičení, jízda na skateboardu, tenis, fotbal, procházky, jízda na koloběžce, houpání na houpačce, hry na skluzavce, skoky přes švihadlo, aerobik, tanec, hry na kolotoči, házení frisbee, stavění bunkru, hry na schovávanou, ping-pong, výstup na kopec, gymnastika, pobyt v lese, sport, rvačka, pobyt na zahradě, hry s kočkou.

### **2.3.4 Pohybové aktivity v institucích ve všední dny**

Do této kapitoly řadíme všechny PA organizované institucí a uskutečněné ve všední den, který byl zaznamenán v dotazníku. Po sečtení všech časů u všech PA lze zjistit kolik času věnují děti mladšího školního věku ve všední dny jednotlivým sportům.

Z příložené tabulky je patrné, že největší zájem je projeven o fotbal, kterému je věnováno, po sečtení všech časů zaznamenaných žáky, *1225 minut*. Na

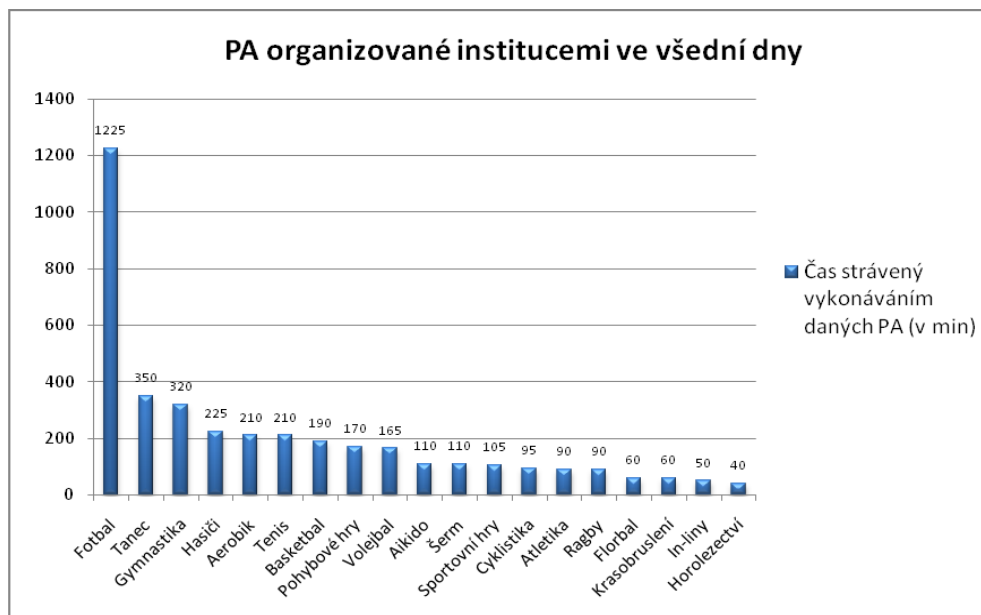
pomyslném druhém místě se nachází tanec s *350 minutami* a třetí, co se týká času stráveného vykonáváním daného sportu, se umístila gymnastika s *320 minutami*. O ostatní sportovní aktivity mají děti zájem podstatně menší, časy strávené v těchto institucích jsou mnohokrát nižší a dál se od sebe tolik neodlišují. Patří sem např. hasičský kroužek, aerobik, tenis, basketbal, pohybové hry a další.

Sečteme-li všechny časy, které děti strávily PA vykonávaných v institucích, vyjde nám *3875 minut* strávených všemi činnostmi, které dané instituce nabízejí. V průměru to tedy, po zaokrouhlení na celá čísla, vychází *38 minut* pohybové činnosti v institucích na každé dítě.

Tab. 6 Zaměření institucí a čas, který v nich děti tráví prostřednictvím PA

PA organizované institucemi	Čas strávený vykonáváním daných PA (v min)
Fotbal	1225
Tanec	350
Gymnastika	320
Hasiči	225
Aerobik	210
Tenis	210
Basketbal	190
Pohybové hry	170
Volejbal	165
Aikido	110
Šerm	110
Sportovní hry	105
Cyklistika	95
Atletika	90
Ragby	90
Florbal	60
Krasobruslení	60
In-liny	50
Horolezectví	40
Celkem minut strávených PA	3875

Graf. 4 PA organizované institucemi ve všední dny



Hlavní poznatek kapitoly: nejvíce času stráveného PA, kterým se děti věnují prostřednictvím institucí, které PA zprostředkovávají, bylo zaznamenáno u fotbalu. Mezi fotbalem a tancem, druhou nejčastěji navštěvovanou pohybovou aktivitou, je také největší časový rozdíl (rozdíl 875 minut). U následujících institucí, které jsou zaměřené na různé PA, již nejsou rozdíly tak značné. Tak vysoký rozdíl nebyl zaznamenán ani mezi tancem a horolezectvím (druhá nejčastěji navštěvovaná pohybová aktivita a nejméně navštěvovaná pohybová aktivita). Znamená to tedy, že instituce, které dětem zprostředkovávají fotbal, zauímají nenahraditelné místo v této kategorii.

### 2.3.5 Pohybové aktivity s rodiči ve všední dny

Do PA vykonávaných s rodiči ve všední dny, patří veškeré činnosti, které děti v dotaznících označily jako více náročné a poznamenaly, že danou činnost vykonávaly pod dohledem rodiče nebo na jeho příkaz či požádání. Řadíme sem tedy i aktivity, které nejsou svým zaměřením ryze sportovní, ale také pomocné a pracovní činnosti. Tyto aktivity se vyskytují pouze v kapitolách, kde dětem PA organizují rodiče a to jak ve všední dny, tak o víkendech. V PA organizovaných institucí a neorganizovaných se žádné podobné činnosti nevyskytují.

Ve všední dny děti nejčastěji označovaly jako pohybovou aktivitu organizovanou rodiči pomocné práce na zahradě, dohromady zaznamenaly 385 minut

strávených touto pohybovou činností. Nejvíce času věnovaného sportovní pohybové aktivitě, kterou ve všední dny vykonávaly děti s rodiči, bylo zaznamenáno u plavání v bazénu. Po sečtení časů strávených plaváním, to dohromady činilo *305 minut*. Mezi další, již méně vykonávané PA s rodiči ve všední dny, děti řadily např. pomocné a úklidové práce, jízdu na kole, procházky, běh, pohybové hry a další.

Při sečtení všech časů, týkajících se PA s rodiči ve všední dny, nám vyšlo *1495 minut* strávených těmito PA. V průměru to tedy, po zaokrouhlení na celá čísla, vychází *14 minut* denně pro PA organizované rodiči na každé z dotazovaných dětí.

Tab. 7 PA organizované rodiči ve všední dny

PA organizované rodiči	Čas strávený vykonáváním daných PA (v min)
Pomoc na zahradě	385
Plavání	305
Pomoc a úklidové práce	245
Jízda na kole	240
Procházka	140
Běh	60
Pohybové hry	60
Motokros	35
Ukázka sestavy	15
Rehabilitace	10
Celkem minut strávených PA	1495

Graf. 5 PA organizované rodiči ve všední dny



Hlavní poznatek kapitoly: ve všední dny byly mezi prvními třemi PA, mimo plavání, umístěny pomoc na zahradě a pomocné a úklidové práce, které nejsou

sportovního charakteru. Dále se však PA podobného typu již v PA vykonávaných ve všední dny s rodiči nevyskytují. Sečteme-li PA sportovního charakteru a pohybové činnosti pomocné, vyjdou nám časy *865 minut* pro sportovní PA a *630 minut* pro pomocné PA.

### 2.3.6 Neorganizované pohybové aktivity ve všední dny

Neorganizovanými PA rozumíme takové pohybové činnosti, které dítě vykonávalo spontánně, bez dohledu jiné osoby (rodiče či trenéra nebo učitele). Mimo PA vykonávané samostatně sem patří také PA, které dítě provozovalo s kamarády popř. se sourozenci.

Tab. 8 Činnosti neorganizovaných PA ve všední dny

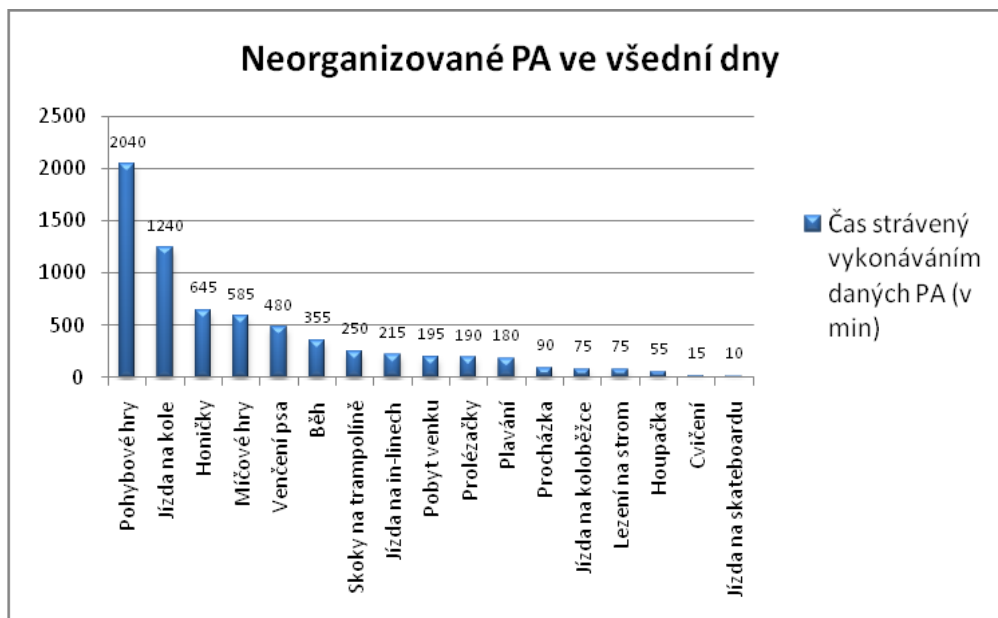
Neorganizované PA	Čas strávený danými PA (v min)
Pohybové hry	2040
Jízda na kole	1240
Honičky	645
Míčové hry	585
Venčení psa	480
Běh	355
Skoky na trampolíně	250
Jízda na in-linech	215
Pobyt venku	195
Prolézačky	190
Plavání	180
Procházka	90
Jízda na koloběžce	75
Lezení na strom	75
Houpačka	55
Cvičení	15
Jízda na skateboardu	10
Celkem minut strávených PA	6695

Do nejčastější pohybové činnosti, vykonávané neorganizovaně, patří různé pohybové hry, kterým bylo věnováno *2040 minut*. Druhá nejčastěji provozovaná neorganizovaná pohybová aktivita byla jízda na kole, tu děti provozovaly *1240 minut*. A mezi třetí nejvíce vykonávanou neorganizovanou pohybovou aktivitu patří honičky se zaznamenanými *645 minutami*. Dalšími, již méně častěji vykonávanými neorganizovanými pohybovými činnostmi, jsou např. míčové hry, venčení psa, běh, skákání na trampolíně, jízda na in-linech a další.

Po sečtení časů všech PA vykonávaných spontánně nám vyšlo *6695 minut*, které děti strávili neorganizovanou pohybovou činností. V průměru to tedy, po

zaokrouhlení na celá čísla, vychází *64 minut* denně pro neorganizované PA na každé z dotazovaných dětí.

Graf. 6 Neorganizované PA ve všední dny



Hlavní poznatek kapitoly: neorganizovaným PA bylo ve všední dny věnováno nejvíce času, který děti strávily vykonáváním PA ve všech formách (organizované institucí, organizované rodiči, neorganizované). Těmto PA se dohromady věnovaly, po sečtení všech časů, *6695 minut*, kdežto PA organizovaným institucemi *3875 minut* a PA organizovaným rodiči pouze *1495 minut*.

### 2.3.7 Organizátoři pohybových aktivit ve všední dny

Po sečtení časů všech aktivit každé z kategorií, nám vyplývají statistické charakteristiky PA všedního dne, na jejichž základě jsme získali poznatky o pohybových činnostech dětí mladšího školního věku a lidí či institucí, kteří jim tyto PA zprostředkovávají. Podrobné statistické charakteristiky udává přiložená tabulka 9 (viz níže).

Ze získaných hodnot můžeme porovnat, kolik času děti tráví pohybovými činnostmi ve všední dny v závislosti na organizátorovi daných PA. Dle průměru zjišťujeme, že nejvíce se děti věnují neorganizovaným PA, kterým věnují přibližně *64 minut* denně. Pohybové činnosti v institucích dětem průměrně zabírají přibližně *38 minut* a činnosti organizované rodiči *14 minut* denně. PA všedních dnů trvají nejčastěji (modus) u každé kategorie *0 minut*. Stejně tak je tomu s minimem. Maximum času stráveného PA je u každé kategorie jiný. Nejvyšší hodnotu zaujímá

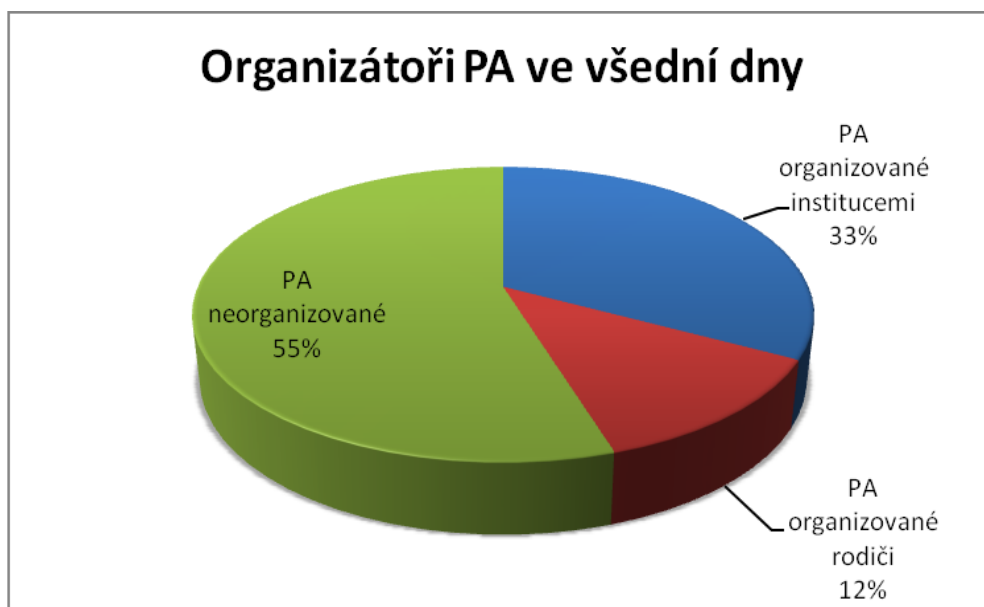


pohybová aktivita neorganizovaná s maximem 265 minut. Pohybová aktivita organizovaná rodiči má maximum 180 minut a pohybová aktivita organizovaná institucí 170 minut.

Tab. 9 Statistické charakteristiky PA ve všední dny (v min)

Statistické charakteristiky	PA organizované institucemi	PA organizované rodiči	PA neorganizované
<b>Průměr</b>	38,08	14,38	63,70
<b>Minimum</b>	0	0	0
<b>Maximum</b>	170	180	265
<b>Medián</b>	0	0	55
<b>Modus</b>	0	0	0
<b>SO</b>	47,65	36,29	57,31

Graf. 7 Organizátoři PA ve všední dny



Hlavní poznatek kapitoly: ze tří základních kategorií, které byly stanoveny, tráví děti nejvíce času těmi PA, které jsou realizovány neorganizovaně. Těmto PA věnují 55 % z celkového času všech PA všedního dne. PA neorganizovanými tráví děti 33 % a PA organizovanými rodiči pouze 12 %.

### 2.3.8 Pohybové aktivity v institucích o víkendu

Mezi PA organizované institucemi o víkendu řadíme všechny pohybové činnosti, které dětem zprostředkovávají instituce k tomu určené. Jedná se většinou o závody či sportovní utkání mezi více kroužky se stejným zaměřením, např. fotbalové zápasy. Mnoho institucí, které děti navštěvují během týdne, víkendové sportovní

akce neposkytují, proto je celkový čas strávený PA organizovaných institucemi podstatně nižší než celkový čas strávený PA v institucích ve všední dny.

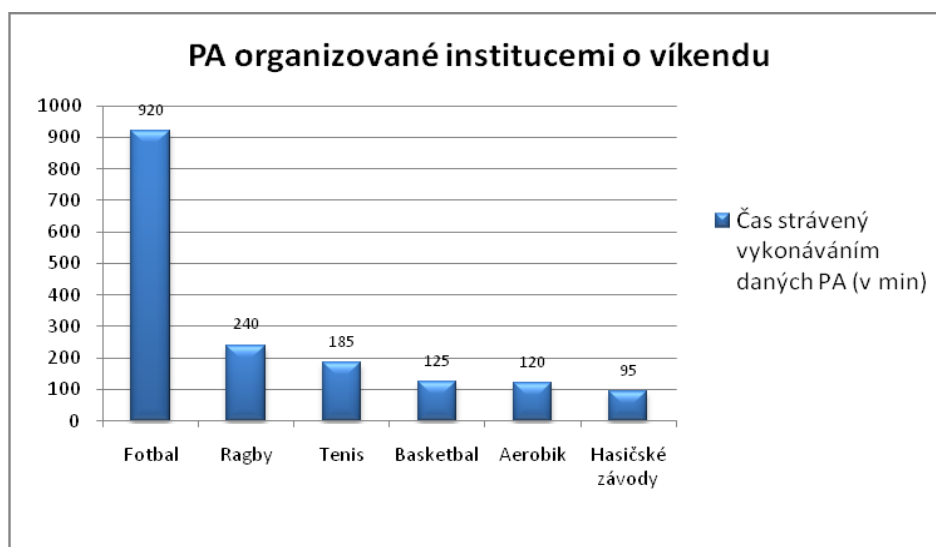
S *920 minutami*, strávených ve fotbalovém kroužku, patří tato pohybová aktivita mezi nejčastěji o víkendu navštěvované sportovně zaměřené instituce. Je to ale dáno také především tím, že fotbalový kroužek je dětmi nejvíce navštěvovaná instituce. Instituce, ve které bylo o víkendu stráveno také větší množství času, a proto se umístila na pomyslném druhém místě, je ragbyový kroužek. Zde bylo zaznamenáno *240 minut* strávených touto pohybovou aktivitou. Třetí institucí, která o víkendu dětem zajišťuje nejvíce pohybovou aktivitu, je tenis se *185 minutami*. Dalšími PA organizovanými o víkendu institucemi, které však již trvaly méně času, jsou basketbal, aerobik a hasičské závody.

Po sečtení časů všech víkendových PA organizovaných institucemi, nám vyšlo *1685 minut* strávených dětmi sportovními aktivitami pod vedením sportovně zaměřené instituce. Průměrně tedy každý žák stráví, po zaokrouhlení na celá čísla, *16 minut* víkendovými PA organizovanými danými institucemi.

Tab. 10 Víkendové PA vykonávané v institucích

PA organizované v institucích	Čas strávený vykonáváním daných PA (v min)
Fotbal	920
Ragby	240
Tenis	185
Basketbal	125
Aerobik	120
Hasičské závody	95
Celkem minut	1685

Graf. 8 PA organizované institucemi o víkendu



Hlavní poznatek kapitoly: sečteme-li časy všech PA vykonávaných v institucích o víkendu mimo času, který je přiřazen fotbalu, vyjde nám *765 minut*, což je méně, než bylo věnováno právě fotbalu (*920 minut*). Znamená to tedy, že instituce, které dětem zprostředkovávají fotbal, zaujímají nenahraditelné místo v této kategorii.

### 2.3.9 Pohybové aktivity s rodiči o víkendu

Jako víkendové PA organizované rodiči označujeme všechny pohybové činnosti, které děti vykonávají pod jejich dohledem nebo na jejich doporučení, požádání či příkaz. Stejně jako u PA organizovaných rodiči ve všední dny sem řadíme jak sportovně zaměřené PA, tak pomocné i pracovní aktivity.

Oproti PA, vykonávaných s rodiči ve všední dny, zaznamenaly děti v dotaznících podstatně vyšší PA organizované rodiči o víkendu. Pomocné a pracovní činnosti se o víkendu v dotaznících objevují také, jejich umístění se však mezi prvními třemi nejčastěji vykonávanými víkendovými PA, oproti PA uskutečňovaným ve všední dny, nevyskytují.

Nejvíce času strávily děti s rodiči společnou jízdou a výlety na kolech. Dohromady to činilo *3235 minut*. Jako druhá nejčastěji vykonávaná pohybová činnost se objevilo plavání či koupání v bazénu. Této aktivitě se zabývali děti s rodiči *1205 minut*. Třetí nejčastější pohybovou činností byly pěší výlety, kterým dohromady věnovali *1070 minut*. Jako další PA provozované o víkendu s rodiči,

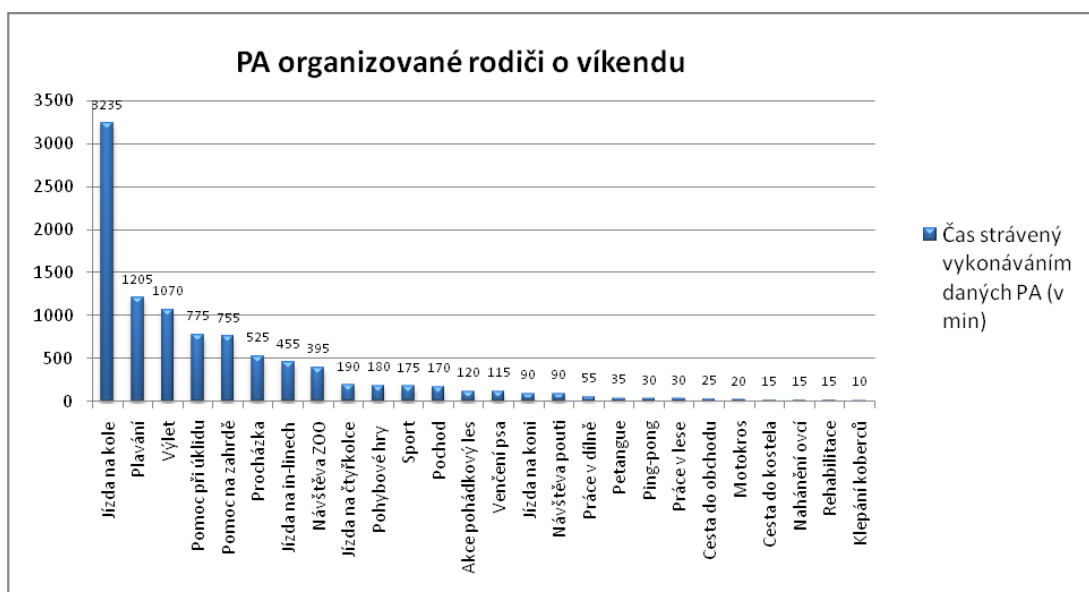
označily děti např. pomoc při úklidu, pomoc na zahradě, procházky, jízdu na in-linech návštěvu ZOO a další.

Sečteme-li časy všech pohybových činností, které děti o víkendu vykonávaly se svými rodiči, vyjde nám *9795 minut*. Průměrně to tedy vychází, po zaokrouhlení na celá čísla, *94 minut* víkendových PA s rodiči na každé dítě.

Tab. 11 PA organizované rodiči o víkendu

PA organizované rodičem	Čas strávený vykonáváním daných PA (v min)
Jízda na kole	3235
Plavání	1205
Výlet	1070
Pomoc při úklidu	775
Pomoc na zahradě	755
Procházka	525
Jízda na in-linech	455
Návštěva ZOO	395
Jízda na čtyřkolce	190
Pohybové hry	180
Sport	175
Pochod	170
Akce pohádkový les	120
Venčení psa	115
Jízda na koni	90
Návštěva pouti	90
Práce v dílně	55
Petangue	35
Ping-pong	30
Práce v lese	30
Cesta do obchodu	25
Motokros	20
Cesta do kostela	15
Nahánění ovcí	15
Rehabilitace	15
Klepání koberců	10
Celkem minut	9795

Graf. 9 PA organizované rodiči o víkendu



Hlavní poznatek kapitoly: PA organizovaným rodiči o víkendu bylo o víkendu věnováno nejvíce času, který děti strávily vykonáváním PA ve všech formách (organizované institucí, organizované rodiči, neorganizované). Těmto PA se dohromady věnovaly, po sečtení všech časů, 9795 *minut*, neorganizovaným PA 9080 *minut* a PA organizovaným institucemi pouze 1685 *minut*.

### 2.3.10 Neorganizované pohybové aktivity o víkendu

Mezi neorganizované PA, které děti vykonávají o víkendu, patří všechny PA, které děti provozovaly spontánně nebo s kamarády, popř. sourozenci, ale bez účasti některého rodiče. Tyto činnosti jsou převážně sportovního charakteru.

Oproti neorganizovaným PA, které vykonávaly děti ve všední dny, zaznamenaly děti o víkendu více času, který těmto aktivitám věnovaly.

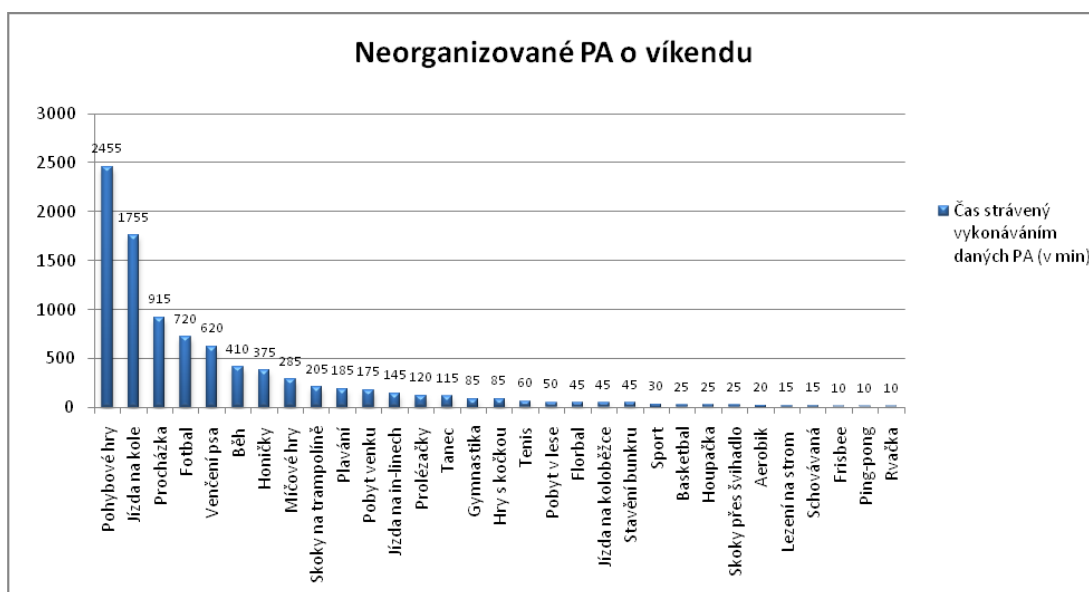
Jako nejčastější neorganizované PA označily děti různé pohybové hry. Těmto PA věnují o víkendu, po sečtení všech časů, celkem 2455 *minut*. Na druhém místě spontánních víkendových PA se umístila jízda na kole, která dohromady trvala 1755 *minut*. Třetí nejčastěji vykonávané víkendové neorganizované PA jsou procházky. Těm se děti dohromady věnovaly 915 *minut*. Jako další PA, které byly ale již vykonávány v menší časové dotaci, uváděly děti např. fotbal, venčení psa, běh, honičky a další.

Po sečtení časů všech víkendových spontánních PA nám vyjde *9080 minut*, strávených danými PA. Průměrně to tedy vychází, po zaokrouhlení na celá čísla, *88 minut* neorganizovaných víkendových PA na každé dítě.

Tab. 12 Neorganizované PA o víkendu

Neorganizované PA	Čas strávený danými PA (v min)
Pohybové hry	2455
Jízda na kole	1755
Procházka	915
Fotbal	720
Venčení psa	620
Běh	410
Honičky	375
Míčové hry	285
Skoky na trampolíně	205
Plavání	185
Pobyt venku	175
Jízda na in-linech	145
Prolézačky	120
Tanec	115
Gymnastika	85
Hry s kočkou	85
Tenis	60
Pobyt v lese	50
Florbal	45
Jízda na koloběžce	45
Stavění bunkru	45
Sport	30
Basketbal	25
Houpačka	25
Skoky přes švihadlo	25
Aerobik	20
Lezení na strom	15
Schovávaná	15
Frisbee	10
Ping-pong	10
Rvačka	10
Celkem minut	9080

Graf. 10 Neorganizované PA o víkendu



Hlavní poznatek kapitoly: do neorganizovaných víkendových PA je zařazen podstatně větší počet různých PA, než v jakékoli jiné kategorii ať už ve všední dny nebo o víkendu. Dohromady děti o víkendu vykonávaly 31 odlišných spontánních pohybových činností.

### 2.3.11 Organizátoři pohybových aktivit o víkendu

Po sečtení časů všech aktivit každé z kategorií, nám vyplývají statistické charakteristiky víkendových PA, na jejichž základě jsme získali poznatky o pohybových činnostech dětí mladšího školního věku a lidí či institucí, kteří jim tyto PA zprostředkovávají. Podrobné statistické charakteristiky udává příložená tabulka 13 (viz níže).

Ze získaných hodnot lze porovnat, kolik času tráví děti pohybovými činnostmi o víkendu v závislosti na organizátorech daných PA. Dle průměrů statistického šetření zjišťujeme, že nejvíce času tráví děti o víkendu PA organizovanými rodiči, kterým věnují přibližně *94 minut*. Pohybové činnosti neorganizované zabírají dětem asi *88 minut* a pohybové činnosti organizované o víkendu institucemi *16 minut*.

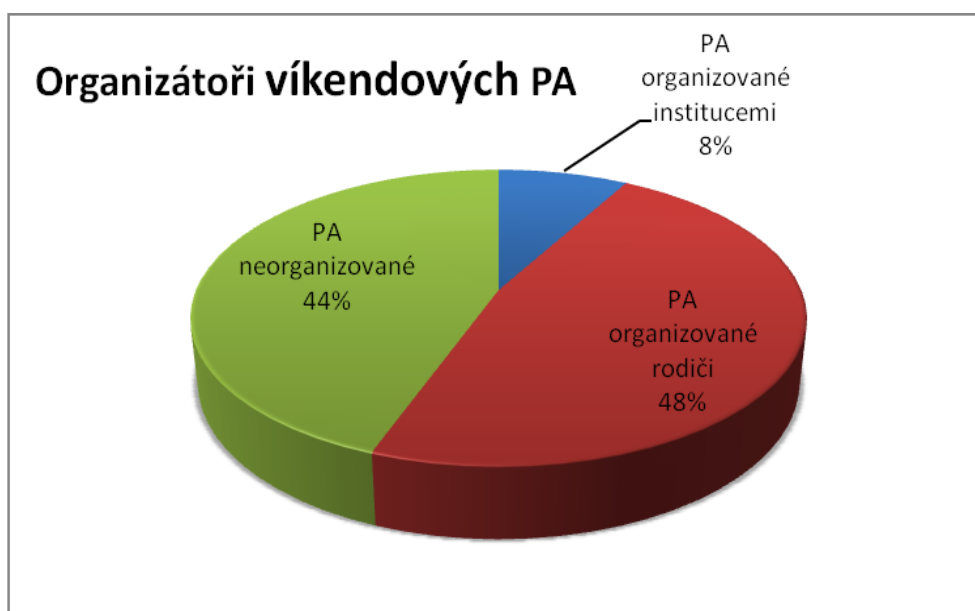
Víkendové PA trvají nejčastěji (modus) u každé ze stanovených kategorií *0 minut*. Stejně tak je tomu s minimem času stráveného víkendovými PA v každé kategorii. Maximum času stráveného PA je u každé z kategorií jiné. Nejvyšší hodnotu zaujímá pohybová aktivita organizovaná rodiči s maximem *510 minut*.

Pohybová aktivita neorganizovaná má maximum *450 minut* a pohybová aktivita organizovaná institucí *255 minut*.

Tab. 13 Statistické charakteristiky víkendových PA (v min)

Statistické charakteristiky	PA organizované institucemi	PA organizované rodiči	PA neorganizované
<b>Průměr</b>	16,2	94,18	88,03
<b>Minimum</b>	0	0	0
<b>Maximum</b>	255	510	450
<b>Medián</b>	0	75	65
<b>Modus</b>	0	0	0
<b>SO</b>	46,65	97,75	88,92

Graf. 11 Organizátoři víkendových PA



Hlavní poznatek kapitoly: ze tří základních kategorií, které byly stanoveny, tráví děti nejvíce času těmi PA, které jim byly zorganizovány prostřednictvím rodičů. Těmto PA věnují 48 % z celkového času všech víkendových PA. Neorganizované víkendové PA jsou však v těsném závěsu s 44 %. Pro PA organizovanou dětem o víkendu institucí tedy zbývá pouhých 8 % z celkového času.

### 2.3.12 Srovnání pohybových aktivit organizovaných institucemi všední dny/víkend

Ze získaných dat lze porovnat PA, které děti vykonávají ve sportovně zaměřených institucích ve všední dny a o víkendu. Většina těchto institucí však o víkendu žádné PA dětem nezprostředkovává. Mezi instituce, které jsou ochotny dětem zajišťovat PA i o víkendech patří fotbal, hasičský kroužek, aerobik, tenis,



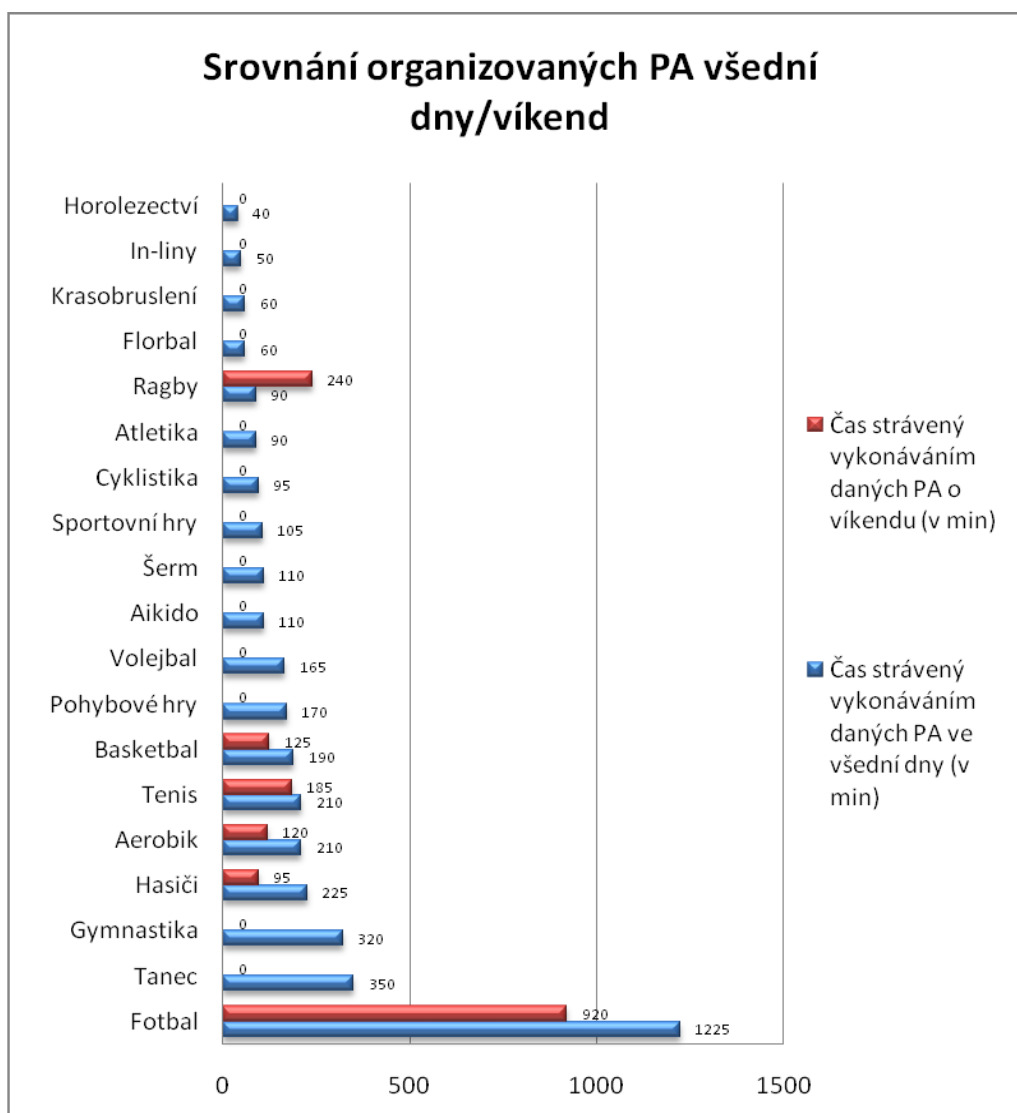
basketbal a ragby. U zbylých institucí byly PA zaznamenány jen ve všední dny. V dotaznících se neobjevily žádné PA organizované institucemi, které by byly vykonávány pouze o víkendech.

Rozdíly mezi časy PA vykonávaných ve všední dny a o víkendu jsou různé. U některých sportovních aktivit, které instituce organizují jak ve všední dny, tak o víkendu, je rozdíl řádově ve stovkách minut např. fotbal (rozdíl 305 minut), u jiných sportovních aktivit je rozdíl pouze řádově v desítkách minut, např. tenis (rozdíl 25 minut).

Tab. 14 PA organizované institucemi všední dny/víkend

PA organizované institucemi	Čas strávený vykonáváním daných PA ve všední dny (v min)	Čas strávený vykonáváním daných PA o víkendu (v min)
Horolezectví	40	0
In-liny	50	0
Krasobruslení	60	0
Florbal	60	0
Ragby	90	240
Atletika	90	0
Cyklistika	95	0
Sportovní hry	105	0
Šerm	110	0
Aikido	110	0
Volejbal	165	0
Pohybové hry	170	0
Basketbal	190	125
Tenis	210	185
Aerobik	210	120
Hasiči	225	95
Gymnastika	320	0
Tanec	350	0
Fotbal	1225	920
Celkem	3875	1685

Graf. 12 PA organizované institucemi všední dny/víkend



Sečteme-li časy všech PA organizovaných institucemi, vyplynou nám jednotlivé základní charakteristiky těchto PA ve všední dny a o víkendu.

Tab. 15 Statistické charakteristiky PA organizovaných institucemi všední dny/víkend (v min)

Statistické charakteristiky	PA organizované institucemi ve všední dny	PA organizované institucemi o víkendu
<b>Průměr</b>	203,95	88,68
<b>Minimum</b>	40	0
<b>Maximum</b>	1225	920
<b>Medián</b>	110	0
<b>Modus</b>	210	0
<b>SO</b>	255,26	208,74

Průměr PA organizovaných institucemi ve všední dny je, po zaokrouhlení na celá čísla, *204 minut* pro každou sportovně zaměřenou institucí.

Minimum, nejnižší čas, který byl u nějaké sportovně zaměřené instituce zaznamenán, činilo ve všední dny *40 minut*.

Maximum, nejvyšší čas, který byl u sportovně zaměřené instituce zaznamenán, činilo ve všední dny *1225 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u PA organizovaných institucí ve všední dny *110 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u PA organizovaných v institucích ve všední dny, je *210 minut*.

Průměr PA organizovaných institucemi o víkendu je, po zaokrouhlení na celá čísla, *89 minut* pro každou sportovně zaměřenou institucí.

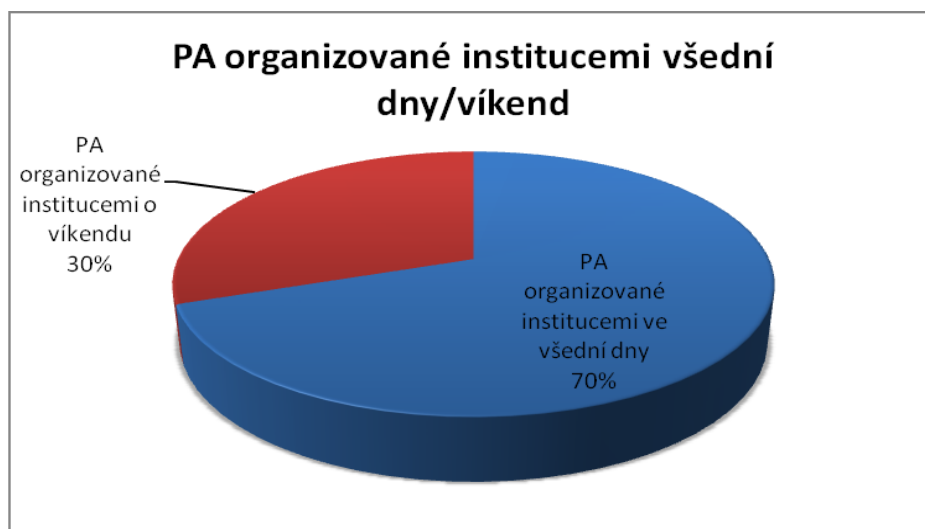
Minimum, nejnižší čas, který byl u nějaké sportovně zaměřené instituce zaznamenán, činilo o víkendu *0 minut*.

Maximum, nejvyšší čas, který byl u sportovně zaměřené instituce zaznamenán, činilo o víkendu *920 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u PA organizovaných institucí o víkendu *0 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u PA organizovaných institucemi o víkendu, je *0 minut*.

Graf. 13 PA organizované institucemi všední dny/víkend



Hlavní poznatek kapitoly: většina PA organizovaných institucemi je realizována pouze ve všední dny, proto je rozdíl mezi PA organizovanými institucí ve všední dny a o víkendu značný.

### **2.3.13 Srovnání pohybových aktivit organizovaných rodiči všední dny/víkend**

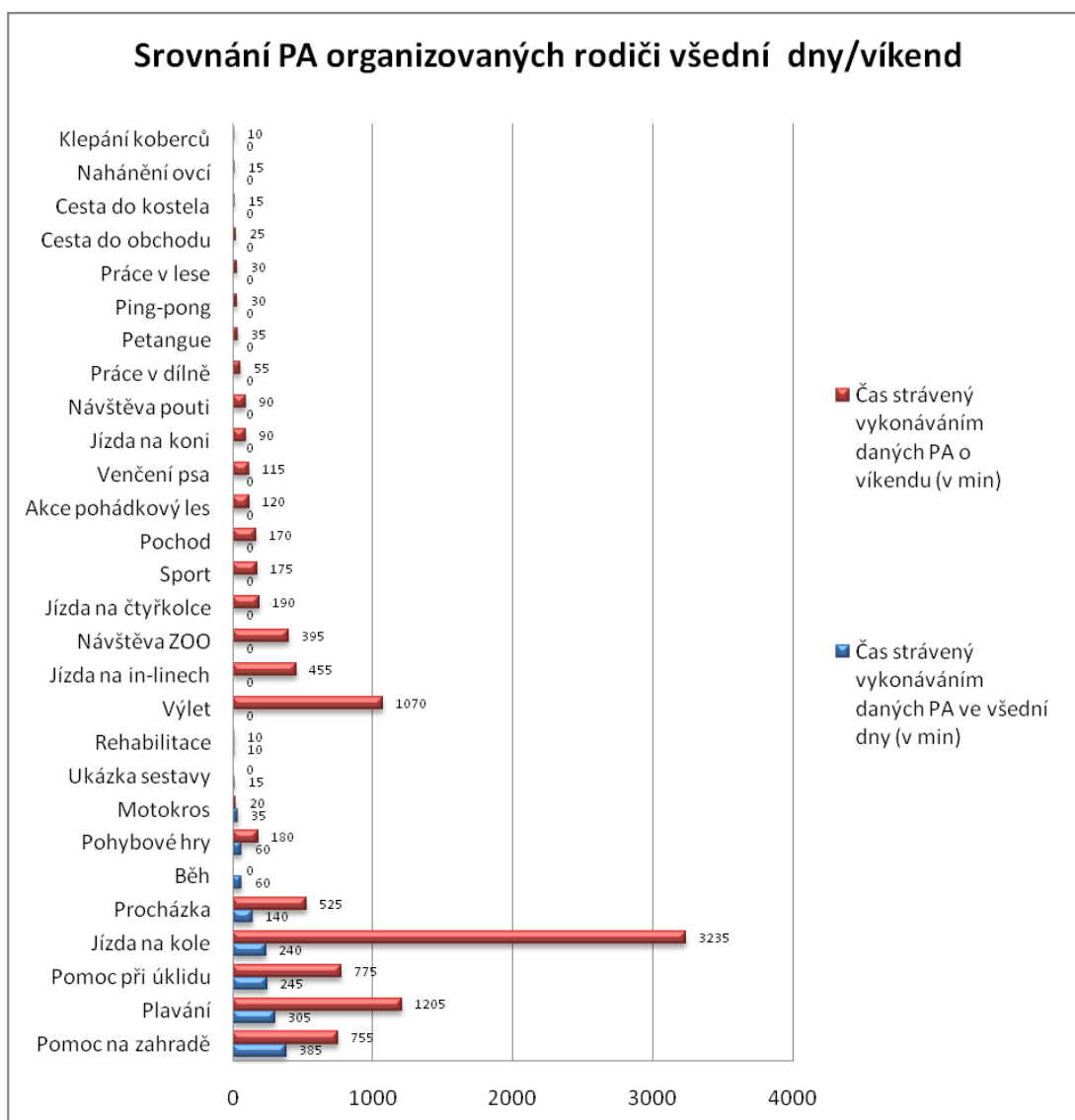
Ze získaných informací lze porovnat, v jaké míře organizují rodiče dětem PA ve všední dny a o víkendu. Při bližším zhlédnutí přiložené tabulky je patrné, že mnoho PA, které děti vykonávají společně s rodiči, je realizováno převážně o víkendu, a proto je celkový čas strávený společnými PA ve všední dny podstatně nižší než čas víkendový. Ze všech PA byly zaznamenány pouze dvě takové, které děti s rodiči vykonávaly ve všední dny a o víkendu nikoli (ukázka sestavy a běh). Oproti tomu bylo zaznamenáno osmnáct PA, které děti vykonávaly s rodiči o víkendu a ve všední dny nikoli (např. klepání koberců, nahánění ovcí, cesta do kostela a další).

Rozdíly mezi časy PA vykonávaných s rodiči ve všední dny a o víkendu jsou různé. Řádově to však u různých PA dělá rozdíly stovek až tisíců minut. Např. jízda na kole (rozdíl *2995 minut*) nebo výlet (rozdíl *1070 minut*). U některých PA jsou však rozdíly nižší, řádově pouze v desítkách minut, např. motokros (rozdíl *15 minut*). U rehabilitace dokonce není rozdíl žádný, byla vykonávána stejnou dobu ve všední dny i o víkendu.

Tab. 16 PA organizované rodiči všední dny/víkend

PA organizované rodiči	Čas strávený vykonáváním daných PA ve všední dny (v min)	Čas strávený vykonáváním daných PA o víkendu (v min)
Klepání koberců	0	10
Nahánění ovcí	0	15
Cesta do kostela	0	15
Cesta do obchodu	0	25
Práce v lese	0	30
Ping-pong	0	30
Petangue	0	35
Práce v dílně	0	55
Návštěva pouti	0	90
Jízda na koni	0	90
Venčení psa	0	115
Akce pohádkový les	0	120
Pochod	0	170
Sport	0	175
Jízda na čtyřkolce	0	190
Návštěva ZOO	0	395
Jízda na in-linech	0	455
Výlet	0	1070
Rehabilitace	10	10
Ukázka sestavy	15	0
Motokros	35	20
Pohybové hry	60	180
Běh	60	0
Procházka	140	525
Jízda na kole	240	3235
Pomoc při úklidu	245	775
Plavání	305	1205
Pomoc na zahradě	385	755
Celkem	1495	9790

Graf. 14 PA organizované rodiči všední dny/víkend



Sečteme-li časy všech PA organizovaných rodiči, vyplynou nám jednotlivé základní charakteristiky těchto PA ve všední dny a o víkendu.

Tab. 17 Statistické charakteristiky PA organizovaných rodiči všední dny/víkend (v min)

Statistické charakteristiky	PA organizované rodiči ve všední dny	PA organizované rodiči o víkendu
<b>Průměr</b>	53,39	349,64
<b>Minimum</b>	0	0
<b>Maximum</b>	385	3235
<b>Medián</b>	0	103
<b>Modus</b>	0	0
<b>SO</b>	104,78	644,42

Průměr PA organizovaných rodiči ve všední dny je, po zaokrouhlení na celá čísla, *53 minut* pro každou pohybovou činnost dětí s rodiči.

Minimum, nejnižší čas, který byl u PA organizovaných rodiči ve všední dny zaznamenán, činilo *0 minut*.

Maximum, nejvyšší čas, který byl u PA organizovaných rodiči ve všední dny zaznamenán, činilo *385 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u PA organizovaných rodiči ve všední dny *0 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u PA organizovaných rodiči ve všední dny, je *0 minut*.

Průměr PA organizovaných rodiči o víkendu je, po zaokrouhlení na celá čísla, *350 minut* pro každou pohybovou činnost dětí s rodiči.

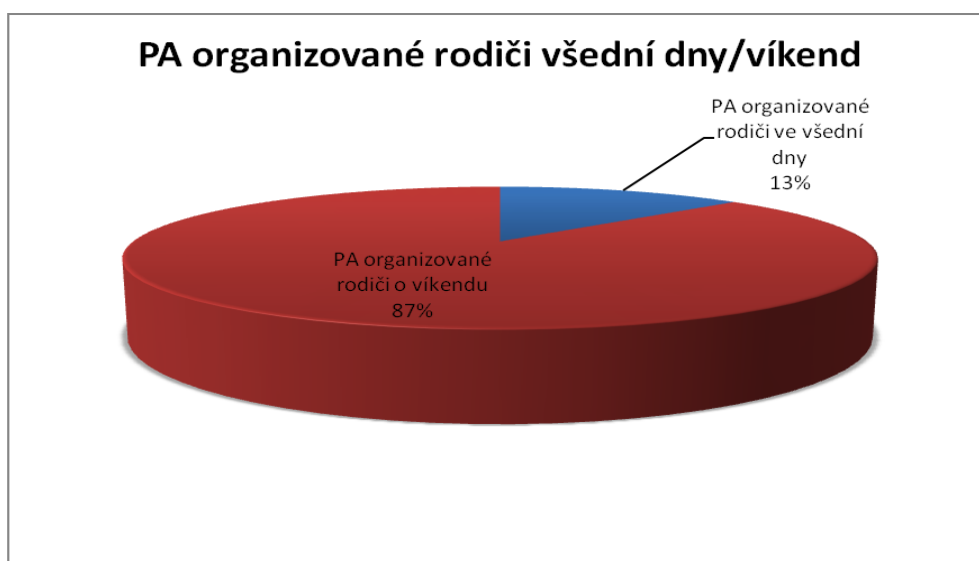
Minimum, nejnižší čas, který byl u PA organizovaných rodiči o víkendu zaznamenán, činilo *0 minut*.

Maximum, nevyšší čas, který byl u PA organizovaných rodiči o víkendu zaznamenán, činilo *3235 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u PA organizovaných rodiči o víkendu *103 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u PA organizovaných rodiči o víkendu, je *0 minut*.

Graf. 15 PA organizované rodiči všední dny/víkend



Hlavní poznatek kapitoly: i o víkendu dětem rodiče zprostředkovávají pomocné a pracovní PA. Oproti stejným PA, které byly vykonávány ve všední dny, byly však ve srovnání se sportovními PA vykonávány podstatně méně. Ani jedna z pomocných a pracovních PA se nenachází v prvních třech nejčastěji vykonávaných pohybových činnostech. Počet sportovně zaměřených PA vykonávaných o víkendu s rodiči je ve srovnání se sportovními PA organizovanými rodiči ve všední dny o mnoho větší. Je to dáno převážně tím, že o víkendu mají rodiče na děti více času, proto jsou i ve vymýšlení různých PA nápaditější.

### **2.3.14 Srovnání neorganizovaných pohybových aktivit všední dny/víkend**

Dle získaných dat lze porovnat neorganizované PA vykonávané dětmi ve všední dny a o víkendu. Přiložená tabulka nám dokazuje, že PA, které děti vykonávají o víkendu v menší míře, ve všední dny většinou nevykonávají vůbec. Těchto pohybových činností je asi polovina ze všech neorganizovaných PA. Zároveň si lze povšimnout, že neorganizované PA, které jsou realizované ve všední dny a o víkendu nikoli, jsou pouze dvě (jízda na skateboardu, cvičení).

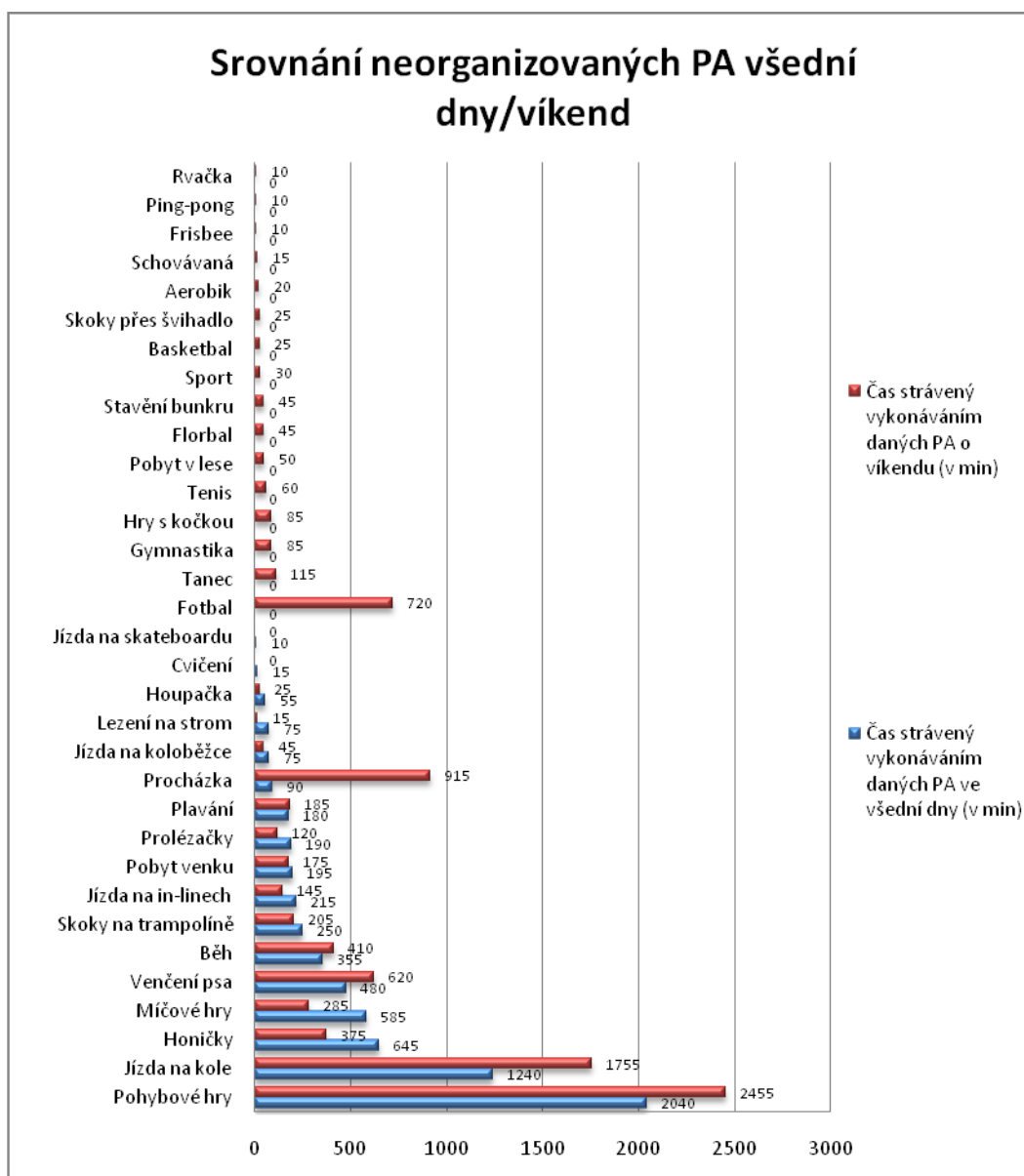
Mezi PA, které jsou dětmi samostatně vykonávány jak ve všední dny, tak o víkendu, nejsou většinou, až na výjimky, velké časové rozdíly. Maximální časový rozdíl mezi PA, které byly vykonávány jak ve všední dny, tak o víkendu, byl zaznamenán u procházek (rozdíl 825 *minut*). U ostatních PA vykonávaných ve všední dny i o víkendu byly rozdíly podstatně nižší. Např. pohybové hry (rozdíl 415 *minut*), venčení psa (rozdíl 140 *minut*), plavání (rozdíl 5 *minut*) a další.



Tab. 18 Neorganizované PA všední dny/víkend

Neorganizované PA	Čas strávený vykonáváním daných PA ve všední dny (v min)	Čas strávený vykonáváním daných PA o víkendu (v min)
Rvačka	0	10
Ping-pong	0	10
Frisbee	0	10
Schovávaná	0	15
Aerobik	0	20
Skoky přes švihadlo	0	25
Basketbal	0	25
Sport	0	30
Stavění bunkru	0	45
Florbal	0	45
Pobyt v lese	0	50
Tenis	0	60
Hry s kočkou	0	85
Gymnastika	0	85
Tanec	0	115
Fotbal	0	720
Jízda na skateboardu	10	0
Cvičení	15	0
Houpačka	55	25
Lezení na strom	75	15
Jízda na koloběžce	75	45
Procházka	90	915
Plavání	180	185
Prolézačky	190	120
Pobyt venku	195	175
Jízda na in-linech	215	145
Skoky na trampolíně	250	205
Běh	355	410
Venčení psa	480	620
Míčové hry	585	285
Honičky	645	375
Jízda na kole	1240	1755
Pohybové hry	2040	2455
Celkem minut	6695	9080

Graf. 16 Neorganizované PA všední den/víkend



Sečteme-li časy všech neorganizovaných PA, vyplynou nám jednotlivé základní charakteristiky těchto PA ve všední dny a o víkendu.

Tab. 19 Statistické charakteristiky neorganizovaných PA všední dny/víkend (v min)

Statistické charakteristiky	Neorganizované PA ve všední dny	Neorganizované PA o víkendu
<b>Průměr</b>	202,89	275,15
<b>Minimum</b>	0	0
<b>Maximum</b>	2040	2455
<b>Medián</b>	10	60
<b>Modus</b>	0	45
<b>SO</b>	415,37	520,04

Průměr neorganizovaných PA ve všední dny je, po zaokrouhlení na celá čísla, *203 minut* pro každou ze spontánních pohybových činností.

Minimum, nejnižší čas, který byl u neorganizovaných PA ve všední dny zaznamenán, činilo *0 minut*.

Maximum, nejvyšší čas, který byl u neorganizovaných PA ve všední dny zaznamenán, činilo *2040 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u neorganizovaných PA ve všední dny *10 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u neorganizovaných PA ve všední dny, je *0 minut*.

Průměr neorganizovaných PA o víkendu je, po zaokrouhlení na celá čísla, *275 minut* pro každou ze spontánních pohybových činností.

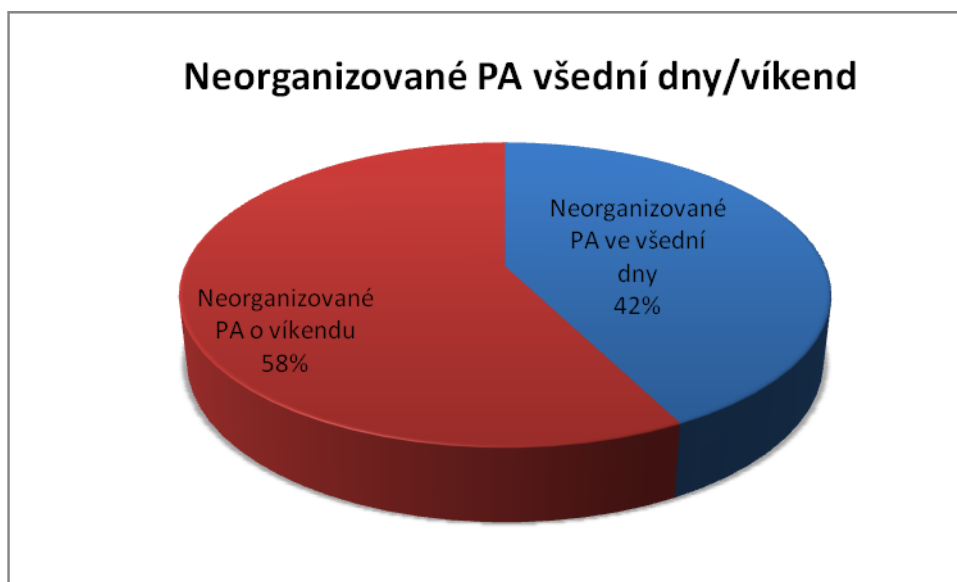
Minimum, nejnižší čas, který byl u neorganizovaných PA o víkendu zaznamenán, činilo *0 minut*.

Maximum, nejvyšší čas, který byl u neorganizovaných PA o víkendu zaznamenán, činilo *2455 minut*.

Medián, střední hodnota všech získaných časů, je u neorganizovaných PA o víkendu *60 minut*.

Modus, nejčastěji vyskytující se čas u neorganizovaných PA o víkendu, je *45 minut*.

Graf. 17 Neorganizované PA všední dny/víkend



Hlavní poznatek kapitoly: mezi neorganizované PA vykonávané ve všední dny a o víkendu jsou z hlavních tří kategorií nejmenší rozdíly. O víkendu sice děti věnují neorganizovaným PA více času než ve všední dny, rozdíly však již nejsou tak značné.

## ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo shrnout aktuální poznatky o mimoškolních pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku a zjistit do jaké míry se na nich podílejí instituce k tomu určené, rodiče či děti samotné. Jako výzkumná metoda, která vedla k vytyčenému cíli, byl zvolen dotazník. Dotazníky nám poskytly časové snímky jednoho všedního a jednoho víkendového dne, na jejichž základě jsme mohli lépe poznat problematiku mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku.

Soubor zjištěných výsledků přispěl k zodpovězení základní výzkumné otázky *„Do jaké míry se na aktuálním objemu mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku podílejí jejich organizátoři?“*

Na základě výzkumných výsledků můžeme stanovit tyto závěry:

- Ve všední dny stráví děti pohybovými aktivitami organizovanými institucemi v průměru *38 minut*. Přičemž největší podíl na tomto čase mají sportovně zaměřené instituce, které jsou zaměřeny na fotbal. Tato pohybová aktivita tvoří největší podíl na pohybových aktivitách organizovaných ve všední dny institucemi.
- O víkendu stráví děti pohybovými aktivitami organizovanými institucemi v průměru *16 minut*. Největší podíl na tomto čase mají, stejně jako ve všední dny, instituce, které jsou zaměřeny na fotbal. Převédeme-li čas strávený o víkendu pohybovými aktivitami v institucích na procenta, vyjde nám jenom pro fotbal z celkového času 55 % a pro všechny ostatní sportovní činnosti organizované institucí pouze 45 %.
- Pohybovými aktivitami organizovanými ve všední dny rodiči stráví děti v průměru *14 minut*. Důležitými pohybovými činnostmi jsou, mimo sportovně zaměřených, také ty, které mají charakter povinnosti. Jedná se o pomoc na zahradě a úklidové práce. Tyto aktivity hrají poměrně důležitou roli v pohybových aktivitách organizovaných rodiči, protože patří mezi aktivity nejčastěji vykonávané.
- Pohybovými aktivitami organizovanými rodiči o víkendu stráví děti v průměru *94 minut*. Pomocné a úklidové pohybové aktivity již nehrály takovou roli jako u pohybových aktivit organizovaných rodiči ve všední dny. Rodiče zaměřili většinou pozornost na pohybové aktivity sportovního

charakteru. Víkendové pohybové aktivity společně s rodiči byly také zaznamenány jako aktivity nejdelšího trvání. To znamená, že nejvíce času věnovaného pohybovým aktivitám strávily děti právě pohybovými aktivitami organizovanými rodiči o víkendu.

- Neorganizovanými pohybovými aktivitami stráví děti ve všední dny v průměru *64 minut*. Pro pohybovou aktivitu vykonávanou ve všední dny to znamená, že nejvíce času strávily děti v tyto dny právě spontánními pohybovými aktivitami. Pro děti mladšího školního věku jsou tyto pohybové aktivity velmi důležité. Znamenají kontakt s vrstevníky a zároveň možnost trávit volný čas dle svých potřeb a zájmů. Většina neorganizovaných pohybových aktivit byla vykonávána právě s vrstevníky.
- Neorganizovanými pohybovými aktivitami stráví děti o víkendu v průměru *88 minut*. Tyto pohybové aktivity patří, společně s pohybovými aktivitami vykonávanými o víkendu s rodiči, které byly zaznamenány ještě o *6 minut* delší, mezi nejčastěji vykonávané. Proto hrají v zaznamenaných pohybových aktivitách též velmi významnou roli.
- Pohybové aktivity ve všední dny byly zaznamenány ve všech stanovených kategoriích. U některých však ve velmi malé míře (PA organizované rodiči). Po sečtení průměrných časů všech kategorií nám vyšlo *116 minut* pro mimoškolní pohybové aktivity ve všední dny na každé dítě. Tento poznatek značí, že děti mladšího školního věku nemají nedostatek pohybové aktivity, protože ta by měla dosahovat alespoň *60 minut* denně, což je zde jen u mimoškolní pohybové aktivity dostatečně překročeno.
- Pohybové aktivity o víkendu byly zaznamenány ve všech stanovených kategoriích. U některých však ve velmi malé míře (PA organizované institucemi). Jak již bylo ale zmíněno, instituce nemají často mnoho možností organizovat dětem pohybové aktivity nejen ve všední dny, ale i o víkendu. Po sečtení průměrných časů všech kategorií nám vyšlo *198 minut* pro víkendové mimoškolní pohybové aktivity na každé dítě. Stejně jako u mimoškolních pohybových aktivit vykonávaných ve všední dny jich děti nemají ani o víkendu nedostatek.

- Po srovnání pohybových aktivit organizovaných institucí ve všední dny a o víkendu je patrné, že ve všední dny instituce zprostředkovávají dětem pohybové aktivity podstatně více. Ve všední dny stráví děti pohybovými aktivitami organizovanými institucemi v průměru *38 minut* a o víkendech pouze *16 minut*. Proto mají významnější roli především ve všední dny a o víkendu je můžeme brát spíše jako doplňkové pohybové aktivity. I bez nich by děti dosáhly denního požadovaného minima pro pohybové aktivity.
- Po srovnání pohybových aktivit organizovaných rodiči ve všední dny a o víkendu je patrné, že o víkendu se v tomto smyslu rodiče věnují dětem podstatně více. Je to dáno hlavně tím, že o víkendu většina rodičů, oproti všedním dnům, nepracuje. O víkendu tedy děti stráví pohybovými aktivitami organizovanými rodiči *94 minut*, kdežto ve všední dny pouze *14 minut*. Víkendové pohybové aktivity organizované rodiči mají proto v tomto směru významnou roli a pohybové aktivity vykonávané s rodiči ve všední dny můžeme chápat spíše jako doplňkové. I bez nich by děti dosáhly dostatečného požadovaného denního minima stráveného pohybovými aktivitami.
- Po srovnání neorganizovaných pohybových aktivit vykonávaných ve všední dny a o víkendu je patrné, že o víkendu těmto aktivitám věnují děti více času než ve všední dny. Rozdíly však nejsou tak velké jako u předchozích dvou kategorií. O víkendu věnují děti spontánním mimoškolním pohybovým aktivitám *88 minut* a ve všední dny *64 minut*. Je to dáno především tím, že ve všední dny musí být minimálně 4 hodiny ve škole a pak mají mnohdy ještě jiné závazky (kroužky, plnění domácích úkolů). U této kategorie hrají důležitou roli jak pohybové aktivity vykonávané ve všední dny, tak pohybové aktivity vykonávané o víkendu.

Dle výše uvedených výsledků je zřejmé, že děti mladšího školního věku mají aktuálně dostatečný objem pohybových aktivit jak ve všední dny, kdy jsou mimoškolní pohybové aktivity o něco nižší, tak o víkendech, kdy trvají většinou déle. Doporučené hodnoty pohybových aktivit v rozsahu alespoň *60 minut* denně (dle NASPE, 2001) bylo dosaženo, dokonce byla tato hodnota podstatně překročena. SCHALOVÁ (2011) uvádí ve své práci, že minimum pohybové aktivity dětí mladšího

školního věku by v České republice mělo být alespoň 2 hodiny denně. Vezmeme-li v úvahu, že ve všední den je jejich průměrná mimoškolní pohybová aktivita *116 minut* a o víkendu *198 minut*, můžeme říci, že tyto děti požadované pohybové aktivity dosahují v obou dnech, protože školní pohybová aktivita nebyla v této práci zkoumána.

Dále ze získaných výsledků vyplynulo, že všechny stanovené kategorie organizující dětem mimoškolní pohybové aktivity, jsou jejich důležitými faktory. Nejvýznamnější roli zde hrají neorganizované pohybové aktivity, které byly zaznamenány ve vyšší časové dotaci jak ve všední dny, tak o víkendu. Mimoškolní pohybové aktivity organizované institucemi jsou zaznamenány především ve všední dny, o víkendu jsou relativně zanedbatelné. Naopak mimoškolní pohybové aktivity organizované rodiči jsou zaznamenány převážně o víkendu. Ve všední dny je jejich časová dotace minimální, což není zrovna ideální stav z hlediska ovlivňování dětí rodiči. Kompenzováno je to společnou víkendovou pohybovou aktivitou, přesto by bylo vhodné věnovat se ve všední dny společným pohybovým aktivitám přinejmenším *30 minut*, pokud je to alespoň trochu možné.

Výzkumnou metodou práce byl dotazník pro děti mladšího školního věku. Pro zkoumání a zpracování výsledků mimoškolní pohybové aktivity byl dotazník zpracován dostatečně, přesto lze pro zkvalitnění dalšího zkoumání této problematiky doporučit, aby bylo lépe patrné, s kým je daná činnost vykonávána a dále je třeba respondenty upozornit, jak je chápána pohybová aktivita náročnějšího charakteru, aby neoznačovali např. cvičení na klavír jako náročnou na pohyb.

Tato práce by měla sloužit k získávání podrobnější představy o tom, s kým a jak často děti mladšího školního věku vykonávají mimoškolní pohybové aktivity. Důkladné poznání dané problematiky by pak mohlo vést k dalším výzkumům, které by více prohlubovaly poznatky o pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku v závislosti na zprostředkovatelích těchto pohybových aktivit. Pro další výzkumy bychom doporučili pracovat s větším výzkumným souborem, čímž by bylo zajištěno získání spolehlivějších informací o mimoškolních pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku a jejich organizátorech.

Věříme, že naše práce bude inspirující, poslouží ke zlepšení cesty za zdravím dětí a mládeže, podpoře jejich zdravého životního stylu a zároveň dodá nové poznatky lidem či institucím, které jsou za děti v tomto směru odpovědní.

## RESUMÉ

Cílem diplomové práce bylo shrnutí aktuálních poznatků o pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku a současné určení organizátorů, kteří se na těchto pohybových aktivitách s dětmi podílejí.

V první části je práce zaměřena na vymezení základních pojmů, které s touto problematikou souvisí. Dále je zde stanoven smysl pohybové aktivity, charakteristika mladšího školního věku, vliv pohybových aktivit na tyto děti a popis volného času. Ke konci první části je zařazeno rozdělení mimoškolní pohybové aktivity dle její organizace.

Druhá část práce je věnována výzkumu, který je zaměřen na aktuální poznatky mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku ve všední dny a o víkendy, dále pak na časovou náročnost a lidi nebo instituce, které zajišťují tyto pohybové aktivity.

## SUMMARY

The target of this Diploma Dissertation is a recapitulation of up date findings about physical activities of primary school age children and a determination of moderators who participate on these physical activities of children.

The first part of the Diploma Dissertation is focused on a determination of basic terms connected to this issue. Furthermore there is defined meaning of a physical activity, a characteristic of primary school age children, and an impact of physical activities on these children and a description of leisure time. In the end of this first part there is a partition of out-of-school physical activity according its organisation.

An attention in the second part of the Diploma Dissertation is put on a research which is focused on actual findings in a field of out-of-school physical activities of primary school age children during weeks and weekends, furthermore on time demand and people or institutions which provide these physical activities.



## LITERATURA

1. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha : Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
2. ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V. *Záda už mě nebolí*. 3. vyd. Praha : Jan Vašut, 1998. 144 s. ISBN 80-7236-065-5.
3. DOBRÝ, L. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, 72, 4, s. 6-11.
4. EISERTOVÁ, J., ŠVESTKOVÁ, R. *Pobytové a volnočasové aktivity se zaměřením na problematiku canisterapie*. 1. vydání. České Budějovice : Zdravotně sociální fakulta JU, 2011. 106 s. ISBN 987-80-7394-294-6.
5. FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyání. Olomouc : Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
6. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vydání. Brno : Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
7. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vydání. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
8. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. 1. vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2003. 105 s. ISBN 80-7290-128-1.
9. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha : Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
10. HONDLÍK, J., KREJČÍ, M., ŘEPKA, E., ŠEBRLE, Z. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. 1. vydání. České Budějovice : Pedagogická fakulta JU, 1995. 103 s. ISBN 80-7040-125-7, s. 61-63.
11. KOLEKTIV AUTORŮ. *Pohybová aktivita a zdraví*. 1. vydání. Liberec : Technická univerzita, 2007. 114 s. ISBN 978-80-7372-286-07.
12. KREJČÍK, V. *Dejte šanci pohybu*. 1. vydání. Praha : Ikar, 2007. 159 s. ISBN 978-80-249-0828-1.

13. KUCHAROVÁ, A. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2010. 65 s.
14. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. 1. vydání. Praha : SPN, 1986. 264 s. ISBN 14-409-86.
15. KURIC, J., VAŠINA, L. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. 2. vydání. Brno : Rektorát UJEP, 1987. 255 s. ISBN 55-047-87.
16. MARCUS, B., H., FORSYTH, L., H. *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vydání. Praha : Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.
17. MĚKOTA, K., CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. 1. vydání. Olomouc : Univerzita Palackého, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
18. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. 1. vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2008. 151 s. ISBN 978-80-210-4589-7.
19. MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
20. MUŽÍK, V., VLČEK, P. *Škola, pohyb, zdraví*. 1. vydání. Brno : Masarykova univerzita, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
21. PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
22. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
23. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I*. 1. vydání. Praha : SPN, 1963.
24. SCHALOVÁ, R. *Obsah denních činností dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2011. 77 s.

25. ŠERÁKOVÁ, H. Present knowledge on the problems of wrong body posture. In ŘEHULKA, E. *School and health 21*. Brno : Paido, 2007, s. 599-609.
26. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1. vydání. Praha : ČASPV, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0.

# PŘÍLOHY

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity

Katedra tělesné výchovy

## POHYBOVÝ REŽIM DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU DOTAZNÍK

*Ahoj děti, zajímá nás, jestli sportujete a zda máte během týdne dostatek pohybu. Vyplňte proto s pomocí dospělé osoby (např. rodičů) následující údaje:*

**A) Tvé osobní údaje a názory (dopiš nebo zakroužkuj)**

**1) Je ti ..... let, chodíš do ..... třídy.**

**2) Jsi:**                      chlapec                      dívka

**3) Sportuješ v nějakém sportovním klubu?**                      ano                      ne

3a) Jaký je to sport? ..... 3b)                      Kolikrát týdně? .....

**4) Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?**

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

**5) Myslíš si, že máš o víkendu dostatek pohybu?**

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

**6) Zajímají se tvoji rodiče, zda máš denně dostatek pohybu?**

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

**7) Pohybuješ se ve volném čase hodně s rodinou (tj. s rodiči, sourozenci, prarodiči – např. jezdíte na kole, chodíte na výlety apod.)?**

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

**8) Pohybuješ se ve volném čase hodně mimo rodinu (venku s kamarády, ve sportovním oddílu, v zájmovém kroužku apod.)?**

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

**9) Děláš doma nějaké domácí práce (pomáháš doma)?**

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

**10) Jakou činnost děláš ve svém volném čase nejraději?**

.....

**11) Zajímá se tvoje paní učitelka (učitel), zda máš denně dostatek pohybu?**

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

**12) Můžeš se pohybovat ve škole o přestávkách (alespoň o velké přestávce)?**

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

**13) Pohybujete se někdy během výuky ve třídě (zacvičíte si, učíte se při pohybu)?**

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

**14) Můžeš chodit odpoledne ve škole do nějakého sportovního kroužku?**

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

**15) Můžeš chodit odpoledne (když se ti chce) s kamarády na školní hřiště?**

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

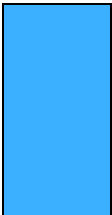
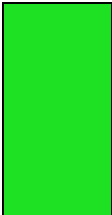
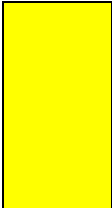
**16) Chceš nám ještě něco zajímavého sdělit? Napiš nám to:**

## B) Tvůj časový snímek dne (přečti si návod, vybarvi a vyplň tabulky)

### Jak pracovat s přiloženými tabulkami?

- Během dne nebo večer před spaním **zaznamenej všechny své činnosti do přiložených tabulek**. V tabulkách je každá hodina rozdělena na pětiminutové úseky, každé políčko tedy vyjadřuje 5 minut. Příklad je uveden na dalším listu, prohlédni si ho.
- **Do tabulky zapisuj činnosti**, které jsi převážně prováděl(a) v uvedenou dobu. Trvání těchto činností vyznač vybarvením příslušných políček. **Barvu políčka zvol podle námahy a druhu činností**, jak jsou popsány v níže uvedeném návodu.
- **Do tabulek** budeš kromě barev a činností vyplňovat, **kde jsi je prováděl** (např. ve třídě, na hřišti, doma, na zahradě, na tréninku, ve sportovním kroužku apod.).

### Jak vybarvit políčka?

	<b>Činnosti bez tělesné námahy, kdy se téměř nepohybuješ:</b> Při těchto klidových činnostech se nezadýcháš a tvoje svalstvo není v pohybu. Patří sem polehávání, sezení, sezení ve školní lavici, čtení, psaní, kreslení, práce na počítači, stolní hry, psaní domácích úkolů, sledování televize, jízda v autě, autobusu apod.
	<b>Činnosti s malou tělesnou námahou, jako je např. chůze:</b> Při těchto činnostech se trochu zadýcháš, ale necítíš téměř žádnou únavu svalů. Patří sem chůze do školy a ze školy, procházky venku, pomalá chůze do schodů, procházky se psem, hry venku s kamarády, domácí práce (např. utírání prachu, mytí nádobí, nakupování) apod.
	<b>Činnosti s větší nebo velkou tělesnou námahou, jako je např. běh:</b> Při těchto činnostech se více zadýcháš a unavíš, často se i zpotíš. Patří sem honičky, vybíjená, jízda na kole, jízda na bruslích, na koloběžce, běh, běh do schodů, sportovní trénink nebo sportovní utkání, ale i náročnější práce na zahradě, jako je rytí apod.

## Jak vyplňovat tabulku?

**Zaznamenej všechny své činnosti podle následujícího příkladu:**

Petr spal do 6:45. Když vstal, šel se umýt, oblékl se a ustlal si postel. Potom se nasnídal. V 7:15 odcházel pěšky do školy a cesta mu trvala asi 15 minut. Před školou čekal asi 10 minut a hrál přitom se spolužáky na honěnou. Po příchodu do školy se Petr přezul a odešel do třídy, kde si chvíli házel s kamarádem míčkem. Než zazvonilo, přichystal si věci na vyučovací hodinu. V 8:00 začala výuka. První hodinu (ČJ) seděl celou dobu v lavici. V další hodině (MA) si všichni trochu zacvičili a ve třetí hodině (AJ) zasoutěžili. O přestávkách si Petr hrál s míčkem nebo svačil. Poslední hodinu měli v hudebně HV, kde si na závěr zatančili lidový taneček. Před dvanáctou šel do školní jídelny na oběd, ...

	bez námahy
--	---------------

	s malou námahou
--	--------------------

	s větší nebo velkou námahou
--	-----------------------------------

Čas	6:00 - 6:05	6:05 - 6:10	6:10 - 6:15	6:15 - 6:20	6:20 - 6:25	6:25 - 6:30	6:30 - 6:35	6:35 - 6:40	6:40 - 6:45	6:45 - 6:50	6:50 - 6:55	6:55 - 7:00
Činnost										hygiena	oblékání	stlání postele
Kde										doma		
Čas	7:00 - 7:05	7:05 - 7:10	7:10 - 7:15	7:15 - 7:20	7:20 - 7:25	7:25 - 7:30	7:30 - 7:35	7:35 - 7:40	7:40 - 7:45	7:45 - 7:50	7:50 - 7:55	7:55 - 8:00
Činnost	snídání		oblékání	cesta do školy pěšky			honičky		přezutí se	přesun do třídy	házení míčkem	chystání pomůcek
Kde				po ulici			před školou		ve škole		ve třídě	
Čas	8:00 - 8:05	8:05 - 8:10	8:10 - 8:15	8:15 - 8:20	8:20 - 8:25	8:25 - 8:30	8:30 - 8:35	8:35 - 8:40	8:40 - 8:45	8:45 - 8:50	8:50 - 8:55	8:55 - 9:00
Činnost	ČJ - sezení v lavici									házení míčkem		Ma - sezení v lavici
Kde	ve třídě									na chodbě		ve třídě
Čas	9:00 - 9:05	9:05 - 9:10	9:10 - 9:15	9:15 - 9:20	9:20 - 9:25	9:25 - 9:30	9:30 - 9:35	9:35 - 9:40	9:40 - 9:45	9:45 - 9:50	9:50 - 9:55	9:55 - 10:00
Činnost					těl. chvilka	sezení v lavici			svačina	svačina	házení míčkem	
Kde					ve třídě						na hřišti	
Čas	10:00 - 10:05	10:05 - 10:10	10:10 - 10:15	10:15 - 10:20	10:20 - 10:25	10:25 - 10:30	10:30 - 10:35	10:35 - 10:40	10:40 - 10:45	10:45 - 10:50	10:50 - 10:55	10:55 - 11:00
Činnost	AJ - sezení v lavici			pohybová soutěž	sezení v lavici					úklid věcí	přesun do hudebny	HV - sezení v lavici
Kde				ve třídě								
Čas	11:00 - 11:05	11:05 - 11:10	11:10 - 11:15	11:15 - 11:20	11:20 - 11:25	11:25 - 11:30	11:30 - 11:35	11:35 - 11:40	11:40 - 11:45	11:45 - 11:50	11:50 - 11:55	11:55 - 12:00
Činnost							taneček	úklid věcí	odchod do třídy	sbalení aktovky	přesun na oběd	oběd
Kde							v hudebně				po chodbě	v jídelně

1) Vyplň, jak vypadal tvůj všední den, kdy jste neměli ve škole tělesnou výchovu. Datum: \_\_\_\_\_

Čas	5:00 – 5:05	5:05 – 5:10	5:10 – 5:15	5:15 – 5:20	5:20 – 5:25	5:25 – 5:30	5:30 – 5:35	5:35 – 5:40	5:40 – 5:45	5:45 – 5:50	5:50 – 5:55	5:55 – 6:00
Činnost												
Kde												
Čas	6:00 – 6:05	6:05 – 6:10	6:10 – 6:15	6:15 – 6:20	6:20 – 6:25	6:25 – 6:30	6:30 – 6:35	6:35 – 6:40	6:40 – 6:45	6:45 – 6:50	6:50 – 6:55	6:55 – 7:00
Činnost												
Kde												
Čas	7:00 – 7:05	7:05 – 7:10	7:10 – 7:15	7:15 – 7:20	7:20 – 7:25	7:25 – 7:30	7:30 – 7:35	7:35 – 7:40	7:40 – 7:45	7:45 – 7:50	7:50 – 7:55	7:55 – 8:00
Činnost												
Kde												
Čas	8:00 – 8:05	8:05 – 8:10	8:10 – 8:15	8:15 – 8:20	8:20 – 8:25	8:25 – 8:30	8:30 – 8:35	8:35 – 8:40	8:40 – 8:45	8:45 – 8:50	8:50 – 8:55	8:55 – 9:00
Činnost												
Kde												
Čas	9:00 – 9:05	9:05 – 9:10	9:10 – 9:15	9:15 – 9:20	9:20 – 9:25	9:25 – 9:30	9:30 – 9:35	9:35 – 9:40	9:40 – 9:45	9:45 – 9:50	9:50 – 9:55	9:55 – 10:00
Činnost												
Kde												
Čas	10:00- 10:05	10:05- 10:10	10:10- 10:15	10:15- 10:20	10:20- 10:25	10:25- 10:30	10:30- 10:35	10:35- 10:40	10:40- 10:45	10:45- 10:50	10:50- 10:55	10:55- 11:00
Činnost												
Kde												
Čas	11:00- 11:05	11:05- 11:10	11:10- 11:15	11:15- 11:20	11:20- 11:25	11:25- 11:30	11:30- 11:35	11:35- 11:40	11:40- 11:45	11:45- 11:50	11:50- 11:55	11:55- 12:00
Činnost												
Kde												
Čas	12:00- 12:05	12:05- 12:10	12:10- 12:15	12:15- 12:20	12:20- 12:25	12:25- 12:30	12:30- 12:35	12:35- 12:40	12:40- 12:45	12:45- 12:50	12:50- 12:55	12:55- 13:00
Činnost												
Kde												



Čas	13:00-13:05	13:05-13:10	13:10-13:15	13:15-13:20	13:20-13:25	13:25-13:30	13:30-13:35	13:35-13:40	13:40-13:45	13:45-13:50	13:50-13:55	13:55-14:00
Činnost												
Kde												
Čas	14:00-14:05	14:05-14:10	14:10-14:15	14:15-14:20	14:20-14:25	14:25-14:30	14:30-14:35	14:35-14:40	14:40-14:45	14:45-14:50	14:50-14:55	14:55-15:00
Činnost												
Kde												
Čas	15:00-15:05	15:05-15:10	15:10-15:15	15:15-15:20	15:20-15:25	15:25-15:30	15:30-15:35	15:35-15:40	15:40-15:45	15:45-15:50	15:50-15:55	15:55-16:00
Činnost												
Kde												
Čas	16:00-16:05	16:05-16:10	16:10-16:15	16:15-16:20	16:20-16:25	16:25-16:30	16:30-16:35	16:35-16:40	16:40-16:45	16:45-16:50	16:50-16:55	16:55-17:00
Činnost												
Kde												
Čas	17:00-17:05	17:05-17:10	17:10-17:15	17:15-17:20	17:20-17:25	17:25-17:30	17:30-17:35	17:35-17:40	17:40-17:45	17:45-17:50	17:50-17:55	17:55-18:00
Činnost												
Kde												
Čas	18:00-18:05	18:05-18:10	18:10-18:15	18:15-18:20	18:20-18:25	18:25-18:30	18:30-18:35	18:35-18:40	18:40-18:45	18:45-18:50	18:50-18:55	18:55-19:00
Činnost												
Kde												
Čas	19:00-19:05	19:05-19:10	19:10-19:15	19:15-19:20	19:20-19:25	19:25-19:30	19:30-19:35	19:35-19:40	19:40-19:45	19:45-19:50	19:50-19:55	19:55-20:00
Činnost												
Kde												
Čas	20:00-20:05	20:05-20:10	20:10-20:15	20:15-20:20	20:20-20:25	20:25-20:30	20:30-20:35	20:35-20:40	20:40-20:45	20:45-20:50	20:50-20:55	20:55-21:00
Činnost												
Kde												
Čas	21:00-21:05	21:05-21:10	21:10-21:15	21:15-21:20	21:20-21:25	21:25-21:30	21:30-21:35	21:35-21:40	21:40-21:45	21:45-21:50	21:50-21:55	21:55-22:00
Činnost												
Kde												
Čas	22:00-22:05	22:05-22:10	22:10-22:15	22:15-22:20	22:20-22:25	22:25-22:30	22:30-22:35	22:35-22:40	22:40-22:45	22:45-22:50	22:50-22:55	22:55-23:00
Činnost												
Kde												

2) Vyplň, jak vypadal tvůj víkendový den (sobota nebo neděle). Datum: \_\_\_\_\_

Čas	5:00 – 5:05	5:05 – 5:10	5:10 – 5:15	5:15 – 5:20	5:20 – 5:25	5:25 – 5:30	5:30 – 5:35	5:35 – 5:40	5:40 – 5:45	5:45 – 5:50	5:50 – 5:55	5:55 – 6:00
Činnost												
Kde												
Čas	6:00 – 6:05	6:05 – 6:10	6:10 – 6:15	6:15 – 6:20	6:20 – 6:25	6:25 – 6:30	6:30 – 6:35	6:35 – 6:40	6:40 – 6:45	6:45 – 6:50	6:50 – 6:55	6:55 – 7:00
Činnost												
Kde												
Čas	7:00 – 7:05	7:05 – 7:10	7:10 – 7:15	7:15 – 7:20	7:20 – 7:25	7:25 – 7:30	7:30 – 7:35	7:35 – 7:40	7:40 – 7:45	7:45 – 7:50	7:50 – 7:55	7:55 – 8:00
Činnost												
Kde												
Čas	8:00 – 8:05	8:05 – 8:10	8:10 – 8:15	8:15 – 8:20	8:20 – 8:25	8:25 – 8:30	8:30 – 8:35	8:35 – 8:40	8:40 – 8:45	8:45 – 8:50	8:50 – 8:55	8:55 – 9:00
Činnost												
Kde												
Čas	9:00 – 9:05	9:05 – 9:10	9:10 – 9:15	9:15 – 9:20	9:20 – 9:25	9:25 – 9:30	9:30 – 9:35	9:35 – 9:40	9:40 – 9:45	9:45 – 9:50	9:50 – 9:55	9:55 – 10:00
Činnost												
Kde												
Čas	10:00- 10:05	10:05- 10:10	10:10- 10:15	10:15- 10:20	10:20- 10:25	10:25- 10:30	10:30- 10:35	10:35- 10:40	10:40- 10:45	10:45- 10:50	10:50- 10:55	10:55- 11:00
Činnost												
Kde												
Čas	11:00- 11:05	11:05- 11:10	11:10- 11:15	11:15- 11:20	11:20- 11:25	11:25- 11:30	11:30- 11:35	11:35- 11:40	11:40- 11:45	11:45- 11:50	11:50- 11:55	11:55- 12:00
Činnost												
Kde												
Čas	12:00- 12:05	12:05- 12:10	12:10- 12:15	12:15- 12:20	12:20- 12:25	12:25- 12:30	12:30- 12:35	12:35- 12:40	12:40- 12:45	12:45- 12:50	12:50- 12:55	12:55- 13:00
Činnost												
Kde												

Čas	13:00-13:05	13:05-13:10	13:10-13:15	13:15-13:20	13:20-13:25	13:25-13:30	13:30-13:35	13:35-13:40	13:40-13:45	13:45-13:50	13:50-13:55	13:55-14:00
Činnost												
Kde												
Čas	14:00-14:05	14:05-14:10	14:10-14:15	14:15-14:20	14:20-14:25	14:25-14:30	14:30-14:35	14:35-14:40	14:40-14:45	14:45-14:50	14:50-14:55	14:55-15:00
Činnost												
Kde												
Čas	15:00-15:05	15:05-15:10	15:10-15:15	15:15-15:20	15:20-15:25	15:25-15:30	15:30-15:35	15:35-15:40	15:40-15:45	15:45-15:50	15:50-15:55	15:55-16:00
Činnost												
Kde												
Čas	16:00-16:05	16:05-16:10	16:10-16:15	16:15-16:20	16:20-16:25	16:25-16:30	16:30-16:35	16:35-16:40	16:40-16:45	16:45-16:50	16:50-16:55	16:55-17:00
Činnost												
Kde												
Čas	17:00-17:05	17:05-17:10	17:10-17:15	17:15-17:20	17:20-17:25	17:25-17:30	17:30-17:35	17:35-17:40	17:40-17:45	17:45-17:50	17:50-17:55	17:55-18:00
Činnost												
Kde												
Čas	18:00-18:05	18:05-18:10	18:10-18:15	18:15-18:20	18:20-18:25	18:25-18:30	18:30-18:35	18:35-18:40	18:40-18:45	18:45-18:50	18:50-18:55	18:55-19:00
Činnost												
Kde												
Čas	19:00-19:05	19:05-19:10	19:10-19:15	19:15-19:20	19:20-19:25	19:25-19:30	19:30-19:35	19:35-19:40	19:40-19:45	19:45-19:50	19:50-19:55	19:55-20:00
Činnost												
Kde												
Čas	20:00-20:05	20:05-20:10	20:10-20:15	20:15-20:20	20:20-20:25	20:25-20:30	20:30-20:35	20:35-20:40	20:40-20:45	20:45-20:50	20:50-20:55	20:55-21:00
Činnost												
Kde												
Čas	21:00-21:05	21:05-21:10	21:10-21:15	21:15-21:20	21:20-21:25	21:25-21:30	21:30-21:35	21:35-21:40	21:40-21:45	21:45-21:50	21:50-21:55	21:55-22:00
Činnost												
Kde												
Čas	22:00-22:05	22:05-22:10	22:10-22:15	22:15-22:20	22:20-22:25	22:25-22:30	22:30-22:35	22:35-22:40	22:40-22:45	22:45-22:50	22:50-22:55	22:55-23:00
Činnost												
Kde												