

**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Názory žáků 1. stupně ZŠ na vlastní  
pohybovou aktivitu a tělesnou výchovu**

*Diplomová práce*

Brno 2013

Vedoucí diplomové práce:

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

Vypracovala:

**Iva Staňková**

## **Bibliografický záznam**

STAŇKOVÁ, Iva. *Názory žáků 1. stupně ZŠ na vlastní pohybovou aktivitu a tělesnou výchovu*: diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2013. 74 s., 3 s. příl. Vedoucí diplomové práce doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku. Teoretická část je zaměřena na objasnění základních a souvisejících pojmů, které se vztahují k tématu práce. První kapitola se zabývá obecnou charakteristikou dětí mladšího školního věku. Dále popisuje jejich tělesný, emocionální vývoj a pohybový režim. Druhá kapitola se věnuje školní tělesné výchově a roli učitele. V závěru jsou uvedeny výzkumy, které se zabývaly pohybovou aktivitou dětí. Výzkumná část přináší aktuální poznatky týkající se osobního názoru žáků 1. stupně základní školy na vlastní pohybovou aktivitu a školní tělesnou výchovu. Výzkumnou metodu tvoří dotazník. Získané výsledky poslouží k navržení možných opatření a doporučení pro pedagogickou praxi.

## **Annotation**

This thesis deals with the physical activity of children primary school age. The theoretical part is focused on the elucidation of the basic and related concepts that relate to the topic of work. The first chapter deals with the general characteristics of children of primary school age. It also describes their physical, emotional development and exercise regimen. The second chapter is devoted to physical education and the role of the teacher. In the conclusion there are the studies that dealt with the physical activity of children. The research brings current knowledge concerning the personal opinion of pupils first primary school on their own physical activity and school physical education. Research method is questionnaire. The results will be used to suggest possible measures and recommendations for teaching practice.

## **Klíčová slova**

Děti mladšího školního věku, pohybová aktivita, tělesná výchova, učitel, zdraví

## **Keywords**

Children of primary school age, physical activity, physical education, teacher, health

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracoval 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

.....  
Staňková Iva

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat zejména vedoucímu diplomové práce doc. PaedDr. Vladislavu Mužíkovi, CSc. za jeho odborné vedení a mnoho cenných rad, které mi v průběhu psaní práce udílel.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
1.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	8
1.1.1 Tělesný a emocionální vývoj.....	10
1.1.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku.....	13
1.1.2.1 Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí .....	16
1.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA 1. STUPNI ZŠ .....	18
1.2.1 Cíle a úkoly školní tělesné výchovy.....	22
1.2.2 Vyučovací činnosti učitele tělesné výchovy .....	24
1.3. VÝZKUMY ZABÝVAJÍCÍ SE PROBLEMATIKOU POHYBOVÉ AKTIVITY .....	26
ŽÁKŮ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	26
<b>2 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>28</b>
2.1 CÍL A METODIKA VÝZKUMU.....	28
2.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	31
2.3 DOTAZNÍK PRO STUDENTY .....	61
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>65</b>
<b>RESUMÉ</b> .....	<b>68</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>69</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>72</b>

## ÚVOD

Současný životní styl, podmínky a možnosti, které nabízí moderní doba, výrazně omezují pohybovou činnost a přispívají k sedavému způsobu života. Děti začínají ztrácet zájem o přirozený pohyb spojený s pobytem v přírodě a veškerý svůj volný čas tráví především pasivním způsobem. Vlivem těchto negativních okolností se výrazně zhoršuje jejich tělesná zdatnost a zdravotní stav. Vzhledem k tomu, že stále stoupá počet obézních dětí a dětí s nesprávným držením těla. Je zapotřebí se této problematice věnovat z více stran a zaměřit se i na osobní názory žáků, jak oni sami vnímají, hodnotí svoji pohybovou aktivitu. Cílem diplomové práce je shromáždit aktuální výzkumné poznatky týkající se pohybové aktivity dětí a jejich názorů a postojů k pohybové aktivitě včetně školní tělesné výchovy a organizovaných pohybových aktivit.

Z hlediska zdraví je zapotřebí zajistit dětem pravidelný pohybový režim. Zda má dítě v tomto věku dostatek pohybu, záleží především na rodičích a pedagogovi, kteří svými názory a postoji výrazně ovlivňují jejich vnitřní motivaci a vztah k pohybu. Základ k pohybové aktivitě dává bezesporu svým dětem rodina. Mnozí rodiče si jsou vědomi svého úkolu a záměrně vedou své děti k pohybu, aby jim umožnili a zajistili zdravý tělesný rozvoj. Ve stavu k dané situaci si ale značná část rodičů dostatečně neuvědomuje pohybovou potřebu svých dětí, což se negativně odráží na způsobu trávení jejich volného času.

Teoretická část je zaměřena na charakteristiku dětí mladšího školního věku, kdy se konkrétně zabývá jejich tělesným a emocionálním vývojem. Další oddíl se věnuje předmětu tělesné výchovy jeho významu, důležitosti a v neposlední řadě samotného vlivu na zdraví žáků, kdy jedna z kapitol popisuje stanovené cíle a úkoly, které by měly být v rámci tohoto předmětu splněny. V závěru jsou uvedeny vyučovací činnosti učitele tělesné výchovy, který svým působením výrazně ovlivňuje vztah žáků k pohybu.

Praktická část se poté zabývá analýzou dotazníkového šetření, které přináší názory žáků 1. stupně ZŠ na vlastní pohybovou aktivitu a školní tělesnou výchovu. V závěru diplomové práce jsou shrnuty výzkumné poznatky a uvedena případná doporučení pro pedagogickou praxi.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Mladší školní věk

Z hlediska ontogenetického vývoje označujeme období mladšího školního věku v rozmezí od 6 do 10 let, mnohdy bývá jako horní hranice uveden i věk 12 let. Tato fáze života je vymezena vstupem dítěte do školy až po začátek jeho psychického a fyzického dospívání. (Špaňhelová, 2008)

Mnoho autorů toto období základní školy dále dělí na několik kratších úseků. Například Perič (2008) tuto poměrně dlouhou vývojovou etapu, ve které dochází k intenzivním biologicko – psycho – sociálním změnám, rozděluje do dvou samostatných období – **dětství a prepubescence**, s hranicí okolo devátého roku.

Vágnerová (2005, s. 237) dělí období mladšího školního věku do tří vývojových fází:

- **Raný školní věk** – začíná nástupem do školy ve věku 6 – 7 let a trvá do 8 – 9 let. Dochází ke změnám sociálního postavení i vývojovým proměnám, které se hlavně projevují ve vztahu ke škole.
- **Střední školní věk** – trvá od 8 – 9 let do 11 – 12 let tedy do doby než dítě přechází na 2. stupeň ZŠ. Tuto etapu lze považovat za stádium přípravy na další, vývojově dynamičtější období dospívání.
- **Starší školní věk** – trvá do ukončení povinné školní docházky tedy zhruba do 15 let, kdy nastupuje první fáze dospívání – neboli prepubescence.

Říčan (2007) toto období nazývá dobou „**klidnějšího růstu**“ v porovnání s následující fází vývoje spojenou s nástupem puberty.

„Při běžném pohledu na tuto životní etapu můžeme nabýt dojmu, že je to období vcelku nezajímavé, ve kterém se toho s osobností dítěte tolik neděje. Změny se nezdají tak převratné jako v útlém věku ani tak bouřlivé jako v následujícím období dospívání. Psychoanalýzy skutečně tento věk označila jako období „latence“ – tedy jako etapu, kdy je ukončena jedna část psychosexuálního vývoje a základní pudová a emoční složka osobnosti dřímá nyní až do začátku pubescence, v níž se opět projeví v plné síle. Četné vývojově psychologické studie však ukazují, že tomu takto není – vývoj pokračuje trvale a plynule a dítě dosahuje ve všech svých směrech výrazných pokroků, které jsou pro jeho budoucnost často rozhodující. Kdybychom chtěli celé období psychologicky

celkově smysluplně charakterizovat, patrně bychom je mohli označit jako věk **střízlivého realismu**.“ (Krejčířová, Langmeier, 2006, s. 117-118)

Dítě v tomto čase usiluje o to, poznat a pochopit okolní svět. Z počátku je jeho vidění světa zcela závislé na tom, co mu řeknou ostatní lidé. Pěvně věří informacím, které získalo od svých rodičů, učitelů ale také i prostřednictvím četby, médií. Mluvíme o tak zvaném „**naivním realismu**“. Postupem času začíná být dítě mnohem kritičtější a jeho pohled na svět je tak zvaně „**kriticky realistický**“. Již nevnímá své prostředí jen pomocí svých přání, snů a fantazie, ale zaměřuje se na skutečnost. Začíná se zajímat o spoustu nových věcí, které se snaží důkladně prozkoumat. Nejzřetelněji se to projevuje v jeho čtenářských zájmech, kresbě ale i ve způsobu řeči, kdy svému okolí neustále klade otázky, na které si přeje znát odpověď. (Krejčířová, Langmeier, 2006)

„V tomto věku je víc než kdy předtím zapotřebí, aby byla mezi rodičem a dítětem komunikace otevřená a pravdivá. Pokud se dítě setká s informacemi, které mu nejsou jasné, je zapotřebí, aby je rodič komentoval. Dítě se v tomto věku ve většině případů spokojí s jednoduchým vysvětlením a dále již nepátrá. Toto tvrzení však potřebuje slyšet od autority, které důvěřuje a ke které má dobrý vztah.“ (Špaňhelová, 2009, s. 79)

Pro toto období je také charakteristické, že děti často vyhledávají vzory, autority, kterým se chtějí, co nejvíce přiblížit a podobat. Tento ideál v jejich očích většinou splňují lidé z jejich blízkého okolí. V první řadě jsou to jejich rodiče, starší sourozenci a učitelé, kteří jsou především na začátku školní docházky pro své žáky velkým idolem, a jejich autorita mnohdy zastihuje autoritu rodičů.

Kuric (2001) upozorňuje, že na děti mají v této fázi značný vliv správné i špatné příklady. Právě v tomto čase si dítě utváří své názory a postoje prostřednictvím napodobování svých vzorů, kterým snadno podléhá. Tímto způsobem se u nich mohou velmi rychle a snadno vytvářet nežádoucí mravní a společenské návyky. Bohužel mnohdy si to rodiče i pedagogové nedostatečně uvědomují a jejich postoje a návyky nejsou tak zrovna zdárným příkladem. Přitom právě rodina v tomto věku předává svým dětem základy morálního chování a životních hodnot.

V oblasti poznávacích procesů dochází k značnému rozvoji a osvojování si velkého množství vědomostí a dovedností. Velmi rychle se rozšiřuje slovní zásoba. Pozornost školáka se postupně zvyšuje, je ovšem nutné, jej pro danou činnost vhodně motivovat, neboť délka pozornosti závisí nejen na věku žáka ale i na žádoucí motivaci. Čačka (1997) uvádí, že v 6-7 letech, je žák schopen se na danou věc soustředit alespoň 12 minut. V 5. ročníku tedy v 10-12 letech by aktivní pozornost žáka měla vydržet 20 až 30 minut.

Dítě si začíná vlivem školního vyučování pamatovat mnohem více věcí. Jeho rozsah paměti se zvětšuje a zrychluje. Velký vliv na rozvoj paměti mají i jeho zájmy, neboť dítě si mnohem rychleji zapamatuje věci, které ho nějakým způsobem upoutaly, a má k nim určitý citový vztah. Postupně se tak začíná vedle mechanické paměti objevovat a uplatňovat i paměť logická, díky které si žák učivo lépe osvojí a udrží v dlouhodobé paměti.

Na začátku toto období převládá názorné myšlení, bývá vztaženo ke konkrétním logickým operacím, jako je počítání, hledání vztahů, třídění a postupně přechází k abstraktně logickému myšlení. S myšlením souvisí i postup ve vývoji řeči, neboť na základě řečnických dovedností dochází ke zdokonalování a schopnosti abstraktního myšlení. (Kuric, 2001)

### **1.1.1 Tělesný a emocionální vývoj**

„Tělesné a následné duševní změny tohoto období jsou projevem zrání organismu dítěte. U dětí však nastupují v nestejně době, v závislosti na individuálním vývojovém tempu jedince. Mezi pátým až sedmým rokem života prochází člověk ve svém vývoji tzv. **první strukturální proměnou.**“ (Zacharová, 2011, s. 74)

#### **Tělesný vývoj**

Dochází ke zpomalení růstu těla do výšky, zvětšuje se především objem těla. Za rok dítě v tomto věku vyrostne asi o 5-6 cm. Hmotnost se zvýší zhruba o 2,5-3 kg. Jsou zde ovšem výrazné individuální rozdíly. Postupně se tak mění rozměry a proporce těla (délka končetin, trupu, velikost hlavy). V této době je zapotřebí dodávat tělu potřebnou dávku energie, prostřednictvím pestré a vyvážené stravy, která bude dostatečně bohatá

na vitamíny a bílkoviny, neboť dětský organismus se stále vyvíjí a jakékoliv zanedbání by mohlo mít v budoucnu své následky.

Kostra dítěte začíná rychleji růst a osifikuje. Belšan (1985) ovšem upozorňuje na to, že kosti jsou stále měkké a poddajné, takže může dojít k různým deformacím. Především páteř je v tomto věku velmi náchylná, neboť její zakřivení není ještě ustálené a tak jakékoliv dlouhodobé jednostranné zatěžování, ale rovněž i zanedbání tělesného rozvoje může vést i k vadnému držení těla.

Jak uvádí Blahutková (2009), následky nesprávného cvičení dětí bývají mnohem závažnější než u dospělých. Pokud je ale cvičení správně provedeno, lze prostřednictvím něj docílit i nápravy.

Změny vnějšího vzhledu začínají být patrné již na první pohled. Obličej začíná ztrácet rysy dětství a dítě se postupně začíná podobat dospělému jedinci. Vývoj vnitřních orgánů není ještě zcela dokončen. Srdce a cévy mají v porovnání s dospělým člověkem o něco větší obsah, což má kladný vliv na krevní oběh, okysličování a výkonnost dětského organismu. Pro menší objem plic dochází při zátěži ke zrychlení dechové a tepové frekvence. Děti se tak velmi rychle unaví, proto je zapotřebí jim častěji dopřát kratší odpočinek, aby stačily zregenerovat své síly. Vývoj mozku je téměř ukončen. V souvislosti s tím jsou tak v tomto věku vytvořeny vhodné podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Na pohybovou výkonnost dítěte má výrazný vliv rozvoj svalstva, které značně narůstá a tím se zvyšuje síla a pevnost kloubů. Svalstvo obsahuje mnohem méně bílkovin, tuků, hemoglobinu a anorganických látek než svalstvo dospělého člověka, což zásadně ovlivňuje svalovou výkonnost dětí. (Sýkora, Kostková, 1989)

Belšan (1984) zdůrazňuje, že v tomto věku se nedoporučuje provádět statické cvičení a posilovací cvičení dynamického charakteru, neboť podpurný systém, zejména jeho růstové zóny nejsou dostatečně vyvinuty pro zvýšenou zátěž.

Celková zátěž by tak neměla být vyšší, než je 10 % celkové hmotnosti dítěte.

Kuric (1985) uvádí, že v pohyblivosti jsou mezi žáky značné individuální rozdíly, které jsou podmíněny příslušností k určitému nervovému typu. V porovnání jsou ale žáci mladšího školního věku více pohyblivější než v pozdějším období. Podle Periče (2008) je období od deseti do dvanácti let považováno za nejpriznivější věk pro motorický vývoj, kdy se děti nejrychleji učí novým pohybům.

## Emocionální vývoj

Podle Vilímové (2002) zahájení povinné školní docházky způsobí v oblasti psychiky dítěte razantní změnu, která výrazně ovlivní jeho myšlení a formování zájmů. Pro dítě a jeho rodinu je to významná životní událost. Dítě přijímá novou sociální roli – roli žáka. Společně s ní se ale musí naučit přijímat více zodpovědnosti, plnit úkoly a povinnosti, které jsou na něj kladeny.

Škola tak mnohostranně ovlivňuje osobnost dítěte, které se musí naučit přijmout nová pravidla chování, vytvořit si určitý řád a disciplínu. Vágnerová (2005) tento vstup do školy označuje jako fázi **píle a snaživosti**. Dále popisuje, že děti ve školním věku bývají optimistické a jejich emoční ladění je vyrovnané, pokud ovšem nedojde k nějakému výkyvu, který obvykle mívá jasnou příčinu.

Nadále dochází k rozvoji **emoční inteligence**, kdy děti začínají lépe rozumět svým pocitům a umí je popsat. Cíty se začínají ustalovat, ztrácejí afektivní charakter a dostávají se pod vědomou kontrolu, kdy dítě začíná své projevy více kontrolovat a ovládat. Kuric (2001) uvádí, že v tomto období přetrvávají projevy citů, jako je strach, žárlivost a hněv. Do jisté míry to souvisí i se zahájením školní docházky a obav z neznámého.

Dochází k výraznému rozvinutí duševních funkcí, díky kterým je dítě schopné zvládat soustavné školní vzdělávání. Mluvíme tedy o tak zvané školní zralosti, kdy je dítě způsobilé účastnit se vzdělávacího procesu. V tomto okamžiku ustupuje herní činnost do pozadí a nastává činnost učební. Hra je pro dítě v tomto věku i nadále velmi důležitá, kdy je pro něj motivujícím prvkem a jedním ze způsobů poznávání světa. (Matějček, Pokorná 1998)

V tomto čase se také začíná formovat a prohlubovat zájmová činnost žáků, která úzce souvisí s jejich potřebami. Při utváření zájmů sehrávají důležitou roli emoce, motivace a obliba, neboť žáci se spíše začnou zajímat o předměty, které vyučují jejich oblíbení učitelé než naopak. Byť nejsou jejich zájmy dosud zcela ustálené a rychle se obměňují. Stále by měli rodiče a pedagogové své žáky a děti v jejich zálibách podporovat a být jim oporou i při neúspěchu.

Právě v této době se naskýtá vhodná příležitost seznámení děti se sportem a pokusit se tak u nich vybudovat kladný vztah k pohybu. (Kuric, 2001)

Rozvoj pohybových schopností má v tomto věkovém období i mimořádnou sociální hodnotu. Dítě se prostřednictvím sportu setkává s novými lidmi, začlení se do kolektivu, kde získává nové kamaráda a postupně si v dané skupině vytváří i určité postavení.

### 1.1.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

„Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech.“  
(Dvořáková, 2002, s. 17)

Měkota a Cuberek (2007) prostřednictvím lékařské literatury definují **pohybovou aktivitu** jako každý tělesný pohyb, který je tvořen za pomoci kosterních svalů, jenž má za následek kalorický výdej.

Pohybová aktivita je v dětství nezbytná pro zdravý vývoj jedince. V tomto období se velmi silně utvářejí, formují vztahy a postoje dětí k vlastní pohybové aktivitě. Pokud se tedy dítě začne v tomto čase pravidelně věnovat pohybu, je větší pravděpodobnost, že bude aktivně sportovat i v dospělosti.

Pravidelným cvičením děti získávají kontrolu nad svým tělem, naučí se správnému držení svého těla a výrazně se zlepší i jejich tělesná kondice. Pohybová aktivita také podporuje imunitní systém a do jisté míry působí i jako prevence před vznikem nemocí. Kromě toho, jak popisuje Kuric a Vašina (1989), sport a tělesná výchova povzbuzuje u dětí zdravé sebevědomí, nebojácnost a hlavně se díky pohybu otužuje a upevňuje jejich zdraví.

Měkota a Cuberek (2007) ovšem zdůrazňují, že zmiňovaná pozitiva přináší především pohybová aktivita, která je přiměřená věku a zdravotnímu stavu jedince. V opačném případě v důsledku nadměrné zátěže a intenzity pohybu se mohou objevit negativní následky, jako je únava, oslabení a vyčerpání organismu či ztráta motivace.

Jak uvádí Belšan (1985), období mladšího školního věku je ideální pro rozvíjení základních pohybových schopností a všestranný pohybový rozvoj.

Na rozvíjení pohybu se v tomto věku dítěte výrazně podílí především prostředí školy a rodiny, z které dítě pochází a v první řadě i samotný vztah rodičů ke sportu. Berdychová a kol. (1981) zdůrazňují, že základ tělesné výchovy dává ve všech vývojových obdobích rodina a její postoj k pohybu. V období vývoje dítěte je vliv

tělesné výchovy na organismus velmi významný a to jak z biologického tak i společenského hlediska.

Galloway (2007) ve své publikaci poskytuje několik typů a doporučení, jak u dětí podnítit zájem o pohyb:

- Podporovat děti v pohybu a povzbuzovat je ke zkoušení nových pohybových aktivit.
- Být dětem kladným příkladem a pohybovou aktivitu začlenit do běžných činností rodinného života.
- Umožnit dětem setkávat se s pohybovou aktivitou co nejvíce, poskytovat jim nástroje, které podporují pohyb.
- Omezit čas strávený u televize a nahradit jej pohybem.
- Zajistit bezpečnost dětí, ujistit se, že daná pohybová aktivita je přiměřená věku dítěte.
- Realizovat pohybovou aktivitu zábavnou formou, aby měli děti z pohybu radost.

Je ovšem prokázáno, že se zahájením povinné školní docházky se pohybová aktivita výrazně snižuje. Jednou z příčin je i dlouhotrvající sezení v lavici. Není proto divu, že v tomto období se u dětí objevují první známky obezity a špatného držení těla. Přitom, jak popisuje Berdychová (1981), je zjištěno, že právě v tomto čase se utváří návyky správného držení těla, proto je žádoucí tento zřetel sledovat jak v režimu školy i mimo školu a učit děti správně vyrovnávat svoji postavu.

Pokud dítě delší dobu sedí na jednom místě, začne být unavené a jeho soustředěnost na práci se začne rychle snižovat. Učitel by měl včas zareagovat a zařadit do hodiny krátkou relaxační přestávku spojenou s uvolněním v podobě **tělovýchovné chvilky**, které mohou plnit dle potřeby různou funkci. Lze je zařadit do hodin všech vyučovacích předmětů v délce 2 – 3 minut.

Podle Nováčka, Mužíka a Kopřivové (2001) mají tělovýchovné chvilky ve výuce následující pozitivní význam:

- pomáhají odstranit únavu,
- pozitivně působí na pozornost žáků,
- poskytují žákům odpočinek od dlouhého sezení a psychické únavy,
- žáci se učí návyku správného držení těla,
- upevňují pozitivní vztah žáka k pohybové aktivitě,

- zpestřují hodinu a pomáhají žákům lépe se připravit na výuku.

Autoři dále uvádí, že při realizaci tělovýchovných chvil bychom měli dbát na dodržování následujících zásad.

- vystihnout správný čas pro změnu činnosti,
- motivovat cvičení příklady, s nimiž mají žáci dosavadní zkušenost (hudební doprovod, říkanky),
- pravidelným opakováním zpřesňovat a upevňovat správné provedení pohybu,
- prostřednictvím pohybu navozovat přátelské vztahy v kolektivu,
- učit žáky sebekontroly, vytvářet u nich správné pohybové návyky,
- dbát na pravidelné střídání zátěže a odpočinku.

Z metodického hlediska by měl učitel z počátku zařazovat nenáročné cvičení a postupně zručnost žáků rozvíjet i za pomoci různých pomůcek. Vždy by měl při výběru cviků brát v úvahu věk žáků a jejich možnosti. (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001)

V mladším období je vhodné s dětmi vykonávat nejrůznější pohybové hry a průpravná cvičení a postupně je seznamovat s jednotlivými pohybovými aktivitami. Při daných činnostech bychom měli vést děti k osvojování si základů techniky, neboť v tomto věku jsou pro to příhodné podmínky.

Ze zdravotního hlediska je vhodné, aby se děti pohybovaly každý den a záměrně tak podporovaly rozvoj svých pohybových schopností. V tomto věku je především vhodné se zaměřit na rozvoj akční a reakční rychlosti, neboť na základě studií, jak uvádí autoři Nováček, Mužík a Kopřivová (2001), je prokázáno, že právě ve věku od 7 – 12 let jsou vhodné podmínky pro nárůst rychlosti. Dvořáková (2012) se zmiňuje, že je zapotřebí rozvíjet jak koordinaci, pružnost tak i svalovou zdatnost. Tu je vhodné zvyšovat nikoliv formou statistického posilování, ale opět volíme vhodné pohybové hry a atletická cvičení.

Při výběru pohybových činností bychom rozhodně měli být obezřetní, aby nedocházelo k přetěžování dětského organismu a případným úrazům vlivem dlouhodobého zatěžování a svalového vypětí.

Pohybové hry do jisté míry ovlivňují a rozvíjí osobnost žáka i po psychické a sociální stránce, neboť dítě danou činnost velmi prožívá a nebojí se dát najevo své emoce, ať už se jedná o vítězství či prohru. Děti jsou v tomto věku velmi soutěživí a rády proti sobě prostřednictvím her bojují. Z tohoto důvodu spolu mnohdy neumějí

spolupracovat. Učitel by měl záměrně vytvářet situace, kdy pro splnění úkolu je nutná vzájemná dohoda a společné řešení. Dobře zvolené pohybové hry mohou napomoci k rozvoji sociálního cítění a naučit žáky být čestným a spravedlivým hráčem. (Dvořáková, 2012)

Ohledně objemu pohybové aktivity najdeme v literatuře řadu doporučení. Sigmund a Sigmundová (2011) ve své publikaci uvádí základní poučení, které se vztahuje k pohybové aktivitě dětí.

- Denně se pohybovat v pásmu střední intenzity podobu alespoň 60 minut.
- Pohybovou aktivitu je možné rozložit do kratších časových úseků (10 – 15 minut) s cílem souhrnné realizace 60 minut za den.
- Upřednostňovat všestranný pohybový rozvoj před jednostranným pohybovým zaměřením.
- Upřednostňovat rychlostně – obratnostní pohybovou aktivitu před aktivitami silového charakteru.
- Osvojit si základy mnoha druhů pohybových aktivit.
- Sledování televize a činnosti na PC by neměly překročit 90 minut denně.

Přestože škola a plnění povinností zabere dětem spoustu času, stále ještě zbývá nějaký volný čas, který je nezbytné něčím naplnit. Je tedy potřeba vést děti k tomu, aby si uměly svůj čas rozdělit mezi práci a odpočinek a vnímaly pohyb jako vhodnou formu aktivního odpočinku. Tento model pohybového režimu by měl být dodržován jak v době volna tak i ve školních dnech, neboť pohyb je jednou z nejvhodnějších a nejsmysluplnějších možností trávení volného času, kdy jsou děti navíc díky společným zájmům v přímém kontaktu s ostatními dětmi.

Jak uvádí Mužík a Vlček (2010), součástí pohybového režimu dětí by měly být rozličné pohybové aktivity, které jsou prováděny jak spontánně tak i organizovaně v rámci pobytu dětí ve škole i ve svém volném čase.

### **1.1.2.1 Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí**

Rodina jako primární sociální skupina je z pohledu Reichela (2008) vnímána jako nejpůvodnější, nejdůležitější a nejpřirozenější skupina a instituce, která tvoří základní složku sociálních struktur. Již od dětství předává jedinci nejen hodnoty, normy

a pravidla, která se uplatňují ve společnosti, ale učí ho jim i rozumět a zacházet s nimi. Rodiče by tak měli být pro své dítě za všech okolností dobrým příkladem, naučit je, jak se mají chovat ve společnosti, jak se správně a zdravě stravovat a také jak využívat svůj volný čas k aktivnímu odpočinku. Neboť je prokázáno, že životní styl rodiny se dříve nebo později přeci jen projeví na způsobu chování i těch nejmenších členů rodiny.

Ve vztahu ke společnosti a vůči svým příslušníkům plní rodina určité úkoly, funkce, které by měla řádně naplňovat.

Krátká (2011) rozdělila tyto funkce na biologicko – reprodukční, socializačně – výchovnou, ekonomickou, zabezpečovací a mimo to i na funkci odpočinkovou spojenou s regenerací tělesných a duševních sil. Dále uvádí, že mezi znaky funkční rodiny patří skutečnost, že se její členové vzájemně tolerují, respektují, dostatečně spolu komunikují a společně tráví svůj volný čas. Bohužel mnoho dnešních rodin, místo společně strávených chvil spojených s aktivním pohybem v podobě turistiky, výletu na kolech, plavání, či lyžování, dává v čase víkendu raději přednost cestě za nákupy do nedalekých hypermarketů.

Jak již bylo řečeno, základní vzorce chování a návyky podporující zdraví si dítě vytváří již od nejútlejšího věku. Rovněž i základy pohybu předává svým dětem ve všech vývojových obdobích právě rodina.

Děti v tomto věku dělají přesně to, co vidí u svého okolí. Rodiče jsou pro ně velkým vzorem, který rády napodobují. Pokud tedy právě oni tráví volný čas pasivně, mají a budou k tomu mít značnou tendenci i jejich děti. Přitom rodina, která se věnuje sportu pravidelně, se významně podílí na celoživotním zdraví svých potomků. Dospělí, kteří si vyčlení čas pro pohybovou aktivitu se svými dětmi, patrně tak vychovávají děti, které budou později samy vyhledávat aktivní pohyb. Díky společnému cvičení se navíc zlepšují a posilují vzájemné vztahy, kdy sdílíme stejné pocity, emoce a díky příjemným zážitkům se zlepšuje i vzájemná komunikace. (Galloway, 2007)

Velmi znatelné jsou tak rozdíly mezi pohybovou aktivitou dětí sportujících rodičů v porovnání s rodiči, kteří se sportu nevěnují. Pokud rodiče nevedou své děti k vytváření hodnotového systému, ve kterém je aktivní životní styl na předních místech, bývají v tomto případě pedagogové a škola jediným možným východiskem, jak přimět dítě ke zdravému způsobu života. (Ryba, 1996)

Dítě má v tomto věku intenzivní potřebu pohybu, která by neměla být omezována. Naopak by měla být podporována jak ze strany rodiny tak i školy.

## 1.2 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

„Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.“ (Vilímová, 2002, s. 13)

Tělesná výchova jako součást pohybové kultury plní významnou složkou harmonické a všestranné výchovy člověka.

Pod obecný pojem **pohybová kultura** řadíme:

- a) *Tělesnou výchovu*, která je součástí výchovně vzdělávacího procesu.
- b) *Sport*, kdy se jedná o řízený tréninkový proces s cílem dosáhnout určitého výkonu.
- c) *Pohybovou rekreaci*, která se podílí rozvoji tělesných duševních sil. (Krátká, 2011)

Současné pojetí školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ je zakotveno v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která je tvořena dvěma vzdělávacími obory – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Cílem této oblasti je zlepšit postoj žáků ke svému zdraví a rozšířit jejich dovednosti a vědomosti v rámci zdravého životního stylu, aby si uvědomili hodnotu svého zdraví a význam zdravotní prevence.

Tělesná výchova se poté konkrétně zabývá vztahem žáků k pohybu a jejich tělesným a duševním rozvojem. Směřuje k poznávání vlastních pohybových zájmů a možností mimo to také k poznávání účinků pohybu na fyzickou zdatnost a duševní pohodu.

Na prvním stupni základní školy jsou očekávané výstupy jednotlivých předmětů rozděleny do dvou vzdělávacích období, kdy první období zahrnuje 1. – 3. ročník a druhé období 4. – 5. ročník. Na základě očekávaných výstupů si poté každá škola sama vytvoří školní vzdělávací program s jednotlivými výstupy z každého předmětu.

V souvislosti s osvojením si klíčových kompetencí se tak od žáků očekává, že budou schopni rozpoznat, co ohrožuje jejich tělesné a duševní zdraví. Budou si vysoce vážit svého zdraví, vyrovnávat nedostatek pohybu a vyvarují se jednostranné tělesné a duševní zátěže. (Fialová, 2010)

Podle očekávaný výstupů v 1. období žák:

- spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci

Dle předpokládaných výstupů ve 2. období žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- zorganizuje nenáročně pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky

- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 2007, s. 76)

Jak již bylo zmíněno, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání klade důraz na každodenní pohybovou aktivitu dětí. Tělesná výchova je v současnosti zpravidla dotována dvěma vyučovacími hodinami týdně v délce 45 minut. V tomto čase, kdy se musí žáci převléct do cvičebního úboru a přesunout se do tělocvičny případně na hřiště, ve výsledku mnoho času na realizaci vyučovací hodiny nezbyvá. Vzhledem k tomu, že tělesnou výchovu nemívají žáci každý den, je tedy nemožné a nemyslitelné, aby jen v rámci tohoto předmětu byla splněna skutečná potřeba pohybu dětí. V tomto okamžiku tedy záleží na rodičích a samotných dětech, zda se rozhodnou navštěvovat nějaký sportovní kroužek a budou trávit svůj volný čas aktivně nebo dají přednost televizi a počítači.

Pro děti je pohybová aktivita v odpoledních hodinách z hlediska relaxace a odorávání stresu velmi důležitá, neboť dává dětem možnost spontánního pohybu se svými vrstevníky či v rámci organizované pohybové činnosti. Navíc, jak již bylo zmíněno, děti by se měly pohybovat alespoň hodinu denně.

Tělesnou výchovu řadíme k nejrozšířenějším formám organizované, tělovýchovné a sportovní činnosti mládeže. Pro mnohé je to tak první setkání se záměrnou pohybovou aktivitou, které ale bohužel u mnohých mnohdy zůstává i posledním. Cílem tohoto výchovně vzdělávacího předmětu je podporovat rozvoj žáků pomocí různých pohybových aktivit vlivem působení pedagoga, školy a společenských podmínek. (Fialová, 2010)

Z hlediska **organizačních forem** můžeme tělesnou výchovu rozdělit na činnosti, které se realizují ve škole a mimo školu.

Například Fialová a Rychtecký (1998, s. 138) rozčlenili formy tělesné výchovy do jednotlivých pohybových skupin:

#### A. Povinné

- **Vyučovací hodina** je základní organizační formou tělesné výchovy, lze ji definovat jako společné, uvědomělé snažení pedagoga a žáků o splnění daného pedagogického cíle a úkolu hodiny. (Berdychová, 1981)

- **Cvičení v přírodě** jedná se o tělovýchovnou, turistickou činnost, která má navíc prohloubit a procvičit znalosti a dovednosti žáků z ostatních předmětů.
- **Zdravotní tělesná výchova** je určena nejen pro zdravotně oslabené žáky. Tento doplňující předmět je vymezen učebními osnovami.

Do povinné skupiny spadají i jednotlivé výcviky (lyžařský, plavecký) a sportovní kurzy, které však bývají jen doporučeny, tudíž účast není pro žáky povinná.

#### *B. Nepovinné*

Tato skupina nabízí žákům sportovní kroužky, pohybové hry, jejichž organizaci zajišťuje škola. Předmět umožňuje žákům prohloubit a zdokonalit svoje pohybové předpoklady. Obsah by měl být vždy přiměřený věku žáků.

#### *C. Doplňkové*

- **Tělovýchovné chvílky** je možné zařadit se do hodin všech vyučovacích předmětů při kompenzaci jednostranné zátěže a známkách únavy. Jejich obsahem bývají vyrovnávací, protahovací a relaxační cvičení.
- **Pohybově reakční přestávky** představují působení na utváření pohybově zdravotních návyků. Změnami činností a aktivním pohybem se odstraňuje únavu a tím se zvyšuje pracovní schopnost a soustředěnost žáků. Jejich obsahem by měly být co nejrozmanitější pohybové možnosti směrem od spontánního pohybu až k řízeným pohybovým činnostem. Ideální a nejúčinnější variantou je umožnit žákům trávit přestávky na čerstvém vzduchu.
- **Cvičení před vyučováním** má pomoci žákům lépe se fyzicky a psychicky připravit na hodinu, ukázat se a lépe se soustředit na vyučování.

#### *D. Zájmové*

Dávají žákům možnost individuálního pohybu v rámci organizovaných pohybových aktivit. Do mimoškolní zájmové tělesné výchovy spadají různé organizované sportovní, pohybové kroužky, kurzy, tábory, výcviky, stejně tak jako samovolný pohyb dětí s rodiči, s kamarády ve svém volném čase.

Chceme-li dosáhnout toho, aby se žák díky pohybu všestranně a zdravě rozvíjel, je zapotřebí, aby na sebe jednotlivé organizační formy tělesné výchovy vzájemně navazovaly a doplňovaly se. Jak již bylo řečeno, nelze jen prostřednictvím povinné tělesné výchovy splnit celkovou denní potřebu pohybu.

Vyučovací hodina tělesné výchovy by rozhodně neměla být zaměřena na maximální sportovní výkony. U každého dítěte by se měly rozvíjet jednotlivé složky tělesné zdatnosti v rámci jeho možností a pokud možno bez pocitu z neúspěchu. Podstatou hodnocení by neměly být splněné či nesplněné výkonnostní normy. V první řadě by to měl být samotný postoj žáka k pohybu. Učitel by se měl také zaměřit na změny, které se udály v tělesné kondici mezi výchozím a hodnoceným stavem. Přínosem správného hodnocení by mělo být uvědomění si nalezených nedostatků a snaha o jejich odstranění. (Machová, Kubátová, 2006)

Tělesná výchova bývá mnohdy prezentována jako jeden z nejoblíbenějších předmětů. Stále se však nedaří prostřednictvím tohoto předmětu podnítit u dětí trvalý a plnohodnotný zájem k pravidelné pohybové aktivitě.

Jedním z důvodů, proč je tělesná výchova u žáků tak oblíbená, může být i to, že se nejedná o klasickou vyučovací hodinu, kdy žáci povětšinu času sedí převážně v lavicích. Naopak nezájem o tělesnou výchovu může plynout z nedostatečné či chybějící motivace ze strany pedagoga. Případným důvodem může být i stále se opakující jednotvárnost vyučovacích hodin.

### **1.2.1 Cíle a úkoly školní tělesné výchovy**

Pojetím tělesné výchovy je všestranně rozvíjet pohybové dovednosti žáků a posilovat jejich zdraví. Tím se dostáváme k upřesnění cílů a úkolů tělesné výchovy.

„Cílem školní tělesné výchovy je stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi i individuálními zvláštnostmi rozvíjet: biopsychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoj žáků k pohybové činnosti.“ (Vilímové 2002, s. 21)

Jak uvádí Dvořáková (2012) cílem tělesné výchovy by rozhodně nemělo být jen soutěžení a reprezentování školy vybranými žáky ve sportovních disciplínách, ale aktivita všech dětí.

Na základě splněných cílů žáci získají základní tělovýchovné vzdělání, které předpokládá, že žák bude ke svému životu přistupovat aktivně a zdravě.

Všestranný rozvoj žáka, který plyne z definovaného cíle tělesné výchovy, se uskutečňuje pomocí vzájemně se doplňujících úkolů: (Mužík, 1991)

- 1) *Zdravotní úkol* – zaměřuje se na zdravý růst a rozvoj organismu, na osvojení si správných hygienických návyků, zvyšování tělesné zdatnosti, u žáků mladšího školního věku je nutné věnovat zvýšenou pozornost výchově ke správnému držení těla.
- 2) *Vzdělávací úkol* – je zaměřen na rozvoj pohybových schopností, získávání nových vědomostí a poznatků o zdravém životním stylu a významu pohybové aktivity na zdraví člověka, osvojení si základních pohybových dovedností.
- 3) *Výchovný úkol* – spočívá v působení na morální a volní vlastnosti žáků, podílí se na utváření sociálních vztahů, vytváření kladného vztahu žáků k pohybové aktivitě.

Vhledem k tomu, že v rámci předmětu tělesné výchovy nelze splnit všechny výše stanovené cíle a úkoly, je tak jedním z hlavních záměrů tohoto předmětu vzbudit u dětí kladný a trvalý zájem o sport.

Hlavním cílem, o který by měli učitelé tělesné výchovy a trenéři různých sportovních kroužků usilovat, je, aby si dítě pohyb oblíbilo a ten se tak stal pravidelnou součástí jeho života i v budoucnu.

Z hlediska tohoto dlouhodobého cíle je tedy potřeba dát dětem příležitost učit se pohybovým dovednostem nejrůznějšího charakteru, neboť čím více bude sportovních možností, tím spíše může některý sport dítě zaujmout natolik, že u něj zůstane po delší dobu. (Dvořáková, 2012)

Pro uskutečnění tohoto úkolu je podstatné žáky vnitřně motivovat a snažit se navodit příjemnou atmosféru, aby přístup dětí k pohybu a ke cvičení byl přirozený a spontánní. Pokud se učitelé podaří vyvolat u dětí radost z pohybu, která je spojena s pozitivním prožitkem v hodině tělesné výchovy, lze očekávat, že si pohybově aktivní styl osvojí i mimo školu. (Dobry, 2007)

## 1.2.2 Vyučovací činnosti učitele tělesné výchovy

Učitelská profese je označována za jedno z nejnáročnějších povolání, co se týká psychického zdraví. Na učitele jsou v dnešní době kladeny stále vyšší a vyšší nároky. V průběhu vyučovací hodiny musí učitel překonat řadu překážek, které vyplývají z kázeňského i pedagogického hlediska. V tělesné výchově je tato situace o to náročnější z hlediska zajištění bezpečnosti žáků, organizační struktury hodiny a také zvýšených nároků na hlasový projev pedagoga. Pro úspěšné zdolání těchto nástrah by měl učitel disponovat určitými předpoklady a povahovými rysy. Mezi přínosné vlastnosti učitele tělesné výchovy můžeme zařadit: zodpovědnost, ochotu riskovat, emocionální stabilitu, kreativitu, schopnost řešení problémů, týmovou spolupráci, flexibilitu, empatii a porozumění. (Mužík, Krejčí, 1997)

Dobrý pedagog by měl mít nejen kladný vztah ke své profesi, žákům, ale vykazovat i určité předpoklady, kompetence, které jsou nepostradatelné pro úspěšný výkon tohoto povolání. Myslíme tím tedy určitou **odbornou způsobilost, didaktické a osobní předpoklady**. Základní předpoklady a kompetence pro toto povolání by měl mít každý pedagog, který začne vykonávat tuto profesi a nadále je postupně rozvíjet. Utváření těchto způsobilostí je ovlivněno: teoretickou přípravou, snahou získávat nové poznatky z daného oboru, zkušenostmi, vlivem profesionálního prostředí, aktivním přizpůsobením se změnám ve školství a potřebám společnosti, sebepoznáním a sebeanalýzou vlastních výsledků.

Za důležité pedagogické schopnosti, které se týkají vyučovacích činností, jsou považovány:

- **Didaktické schopnosti** – jasně a srozumitelně vysvětlit a předat žákům dané učivo. Souvisí s odbornými znalostmi a dovednostmi učitele.
- **Percepční schopnosti** – umožňují učiteli poznat vnitřní svět žáků a zvolit tak správný individuální přístup ke každému z nich. Jedná se tedy o psychologickou pozorovací schopnost.
- **Akademické schopnosti** – příslušné znalosti a vědomosti v daném oboru, ochota učit se novým věcem a znalostem ve větším rozsahu.
- **Organizační schopnosti** – umět efektivně využít učební čas v hodině, vytvořit příjemnou pracovní atmosféru, schopnost organizovat kolektiv.

- **Výrazové schopnosti** – umět přesně a jasně vyjádřit své myšlenky a city prostřednictvím slov, ale i mimiky, gest, signálů.
- **Komunikační schopnosti** – umět jednat s žáky, najít si k nim správnou cestu, umět své žáky patřičně pochválit, pokárat. Být k žákům spravedlivý a čestný.
- **Schopnost získat autoritu** – získat si uznání a úctu svých žáků, kdy učitelova autorita je spojena s kvalitou jeho vzdělání a s osobnostními předpoklady.
- **Pedagogická předvídatost** – projevuje se v předvídání následků svého jednání ve výchovném působení na osobnost žáků.
- **Schopnost rozdělovat pozornost** – učitel by měl být schopen při výkladu látky udržet v pozornosti všechny žáky, včas reagovat na příznaky únavy, neporozumění, nepozornosti, nekázně. (Fialová, 2010, s. 58)

Vyučovací činnosti učitele jsou významnou složkou didaktického procesu, kdy důležitou podstatou je zde vzájemná interakce mezi učitelem a žákem, která bývá ovlivněna výběrem, obsahem učiva a také okolnímu podmínkami.

Vilímová (2002, s. 59) jednotlivé činnosti, které jsou v mnohém specifické pro učitele tělesné výchovy, shrnula do následujících kategorií:

- *výchovná* – Úkolem není rozvíjet jen pohybové schopnosti a dovednosti žáků, ale ve stejném rozsahu se podílet na utváření jejich morálních vlastností.
- *řídící* – Učitel zůstává stále hlavním a řídicím činitelem, i když mnohdy má snahu tuto činnost přenést na samostatné žáky, např. při cvičení ve skupinách.
- *iniciační* – Úlohou pedagoga je žáky vhodně motivovat a podněcovat k činnosti.
- *organizační činnost* – Na této činnosti závisí celková kvalita hodiny. Především pro učitele tělesné výchovy je velmi důležitá, neboť je značný rozdíl, zda se vyučuje v učebně, v tělocvičně či na hřišti. Pokud nemá učitel dostatečné organizační schopnosti, může se to do jisté míry projevit i na problémech s kázní.
- *pozorování* – Umožňuje učitelovi na základě získaných výsledků provést u žáků korekci motorického učení.
- *diagnostická činnost* – Zahrnuje spravedlivé a objektivní hodnocení žáků, kdy učitel přesně pojmenuje dané chyby a poskytne žákovi návod k jejich odstranění. Porozumění a stanovení individuálních cílů pro každého žáka je jedním z hlavních předpokladů dobré práce učitele tělesné výchovy.

- *činnosti analyticko-syntetické* – Vyžadují od učitele tělesné výchovy umět rozložit nacvičovanou dovednost na jednotlivé kroky a postupně ji spojit v jeden celek.
- *předcvičování* – Tato specifická činnost učitele tělesné výchovy vyžaduje dostatečnou fyzickou zdatnost a odbornou znalost.
- *záchrana a pomoc* – Je opět specifickou činností učitele tělesné výchovy. Pouze učitel, který ovládá správné hmaty, může zajistit správnou bezpečnost a pocit jistoty především v počáteční fázi nácvičku dovedností.

Didaktické předpoklady, schopnosti i odborná způsobilost, jak již bylo zmíněno, jsou pro práci učitele zásadní. Velmi důležitý a významný je také jeho pozitivní přístup k předmětu. Pokud učitel o předmět nejeví patřičný zájem, může jeho postoj nevědomě ovlivnit i vztah dětí k pohybu. Těžko bude poté takový pedagog přesvědčovat své žáky o tom, že pohyb by měl být nezbytnou součástí jejich života.

### **1.3. Výzkumy zabývající se problematikou pohybové aktivity**

#### **žáků mladšího školního věku**

Téma pohybové aktivity je značně aktuální a je zpracováno v celé řadě publikací a diplomových pracích. Mnohé studie potvrzují, že pohybová aktivita s postupným věkem dítěte klesá. Zatímco pro předškolní dítě je pohyb přirozenou součástí, kdy prostřednictvím něj poznává a objevuje okolní svět. Dochází zahájením povinné školní docházky vlivem denního režimu žáků k výrazné změně. Dítě v tomto věku i nadále vyžaduje dostatek pohybu a mnohdy naopak bývá obtížné jej udržet na jednom místě. Postupem času se tato životní potřeba stále snižuje a vlivem působení okolí a nesprávných vzorů dokonce i omezuje. Dítě postupně ztrácí svoji vnitřní potřebu pohybu a jeho pohybový režim začíná být ze zdravotního hlediska značně nedostatečný.

Kratochvílová (2012), která se ve své diplomové práci zabývala analýzou časového snímku dne u dětí mladšího školního věku prostřednictvím dotazníkového šetření. Došla ke zjištění, že žáci žijící ve městě, mnohem častěji navštěvují sportovní kroužky a oddíly, než žáci žijí na vesnici, kteří dávají přednost spontánnímu pohybu. Velkou roli zda pochopitelně sehrávají dané příležitosti se naplno věnovat konkrétnímu

sportu a být členem sportovního oddílu, kdy děti z měst mají těchto možností bezpochybně více. Ovšem rozhodně neplatí pravidlo, že kvalitní sportovní zázemí a vybavení zaručí dítěti potřebnou dávku pohybu. Jak ukázal tento výzkum, v otázkách zabývající se objem pohybové aktivity ve všední den a o víkendu, žáci žijící na vesnici měli mnohem více pohybové aktivity v porovnání s žáky bydlících ve městě. Nepřímo se tak potvrdilo, že z pohybu by měl mít člověk zejména radost. Je tedy možné se domnívat, že pokud se děti pohybují v rámci nějakého sportovního kroužku jednou či dvakrát týdně stále ve stejný čas, mohou to začít vnímat jako úkol, povinnost, kterou musí splnit. Zatímco, když se děti pohybují samovolně se svými vrstevníky, je pro ně pohyb součástí hry, zábavy a nových objevů, které v sobě nesou radost z pohybu.

Z dosavadních výsledků vyplývá, že pohybová aktivita dětí je především ovlivněna školou a životním stylem rodiny.

Ve své diplomové práci došel Pech (2010) k zajímavému poznatku, že škola má větší pozitivní vliv na pohybovou aktivitu žáka než rodina. Vzhledem k tomu, že ve škole tráví mnohé děti podstatně více času než se svými rodiči, mají právě samotní pedagogové mnohem více možností a vlivu, jak efektivně působit na pohybový režim svých žáků.

Výzkumné šetření Bartase (2012), které zjišťovalo názory učitelů na školní pohybovou aktivitu žáků na 1. stupni ZŠ, naznačilo, že téměř všichni dotazovaní učitelé mají pozitivní vztah k pohybové aktivitě a domnívají se, že jejich žáci mají dostatek pohybu.

Záměrem výzkumné části diplomové práce je zjistit osobní názory žáků, jak oni sami hodnotí svoji pohybovou aktivitu a jaký zauímají postoj k pohybu.

## 2 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 2.1 Cíl a metodika výzkumu

Pohybová aktivita žáků je v dnešní době objektem intenzivního výzkumu. Stále stoupá počet dětí, které se nedostatečně pohybují a svůj veškerý volný čas tráví především pasivním způsobem, proto je zapotřebí se této problematice věnovat z více stran a zaměřit se i na osobní názory žáků, jak oni sami vnímají, hodnotí svoji pohybovou aktivitu a jaký zauímají postoj k pohybu.

**Cílem výzkumu** je zjistit osobní názory žáků mladšího školního věku na vlastní pohybovou aktivitu a školní tělesnou výchovu.

Z výzkumného problému tak vyplývají jednotlivé dílčí **výzkumné otázky**:

- 1) Mají žáci na 1. stupni ZŠ dostatek pohybu?
- 2) Jak žáci hodnotí vlastní pohybovou aktivitu?
- 3) Patří tělesná výchova mezi oblíbený předmět dotazovaných žáků?
- 4) Zajímá se třídní učitel o pohybovou aktivitu svých žáků?
- 5) Mají žáci možnost pohybu v rámci přestávek, výuky?

### Výzkumná metoda

Jako výzkumný nástroj byl použit dotazník (příloha 1), který byl vytvořen na katedře tělesné výchovy PdF MU (Mužik a kol., 2012). Dotazníkové šetření se uskutečnilo v průběhu školního roku 2011/2012 za pomoci studentů Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, kteří se postarali o distribuci a dohlédli na vyplnění dotazníků jimi vybraných žáků.

Dotazník obsahoval celkem 20 otázek. Z toho první otázky souvisely s faktografickými údaji, kdy zjišťovaly věk, pohlaví a také zda žáci ve svém volném čase navštěvují nějaký sportovní kroužek. Další otázky poté cíleně zjišťovaly názory respondentů. Jednalo se především o uzavřenou formu otázek, kde úlohou respondenta bylo zakroužkovat dle jeho názoru vhodnou odpověď. Každá otázka byla vyjádřena pětistupňovou škálou (určitě ano; spíše ano; někdy ano, někdy ne; spíše ne; určitě ne), prostřednictvím které si žáci zvolili stupeň souhlasu s daným tvrzením.

Součástí výzkumného šetření byl i dotazník pro studenty, jehož záměrem bylo získat informace o tom, jak probíhala vzájemná spolupráce studenta s vybraným žákem.

Mimo to jaké vlastní postřehy a poznatky sami studenti zaznamenali a jaké jsou jejich případné návrhy a podněty pro vylepšení stávajícího dotazníku.

Veškeré získané údaje byly statisticky zpracovány za pomoci programu Microsoft Excel 2008 a doplněny o základní charakteristiky (aritmetický průměr, minimální a maximální hodnota, modus, medián a směrodatná odchylka).

### **Výzkumný vzorek**

Výzkumu se celkem zúčastnilo 90 žáků prvního stupně základní školy. V počtu 47 dívek (52,2 %) a 43 chlapců (47,8 %). Zastoupení žáků v jednotlivých ročnících bylo poměrně rovnoměrné. V případě 5. ročníku a 4. ročníku byl v obou případech shodný počet 24 žáků (26,7 %) v každé třídě. Ve 3. ročníku bylo dohromady 23 žáků (25,6 %). Počet žáků ve 2. ročníku byl 9 žáků (10,0 %) a v 1. ročníku celkem 10 žáků (11,1 %).

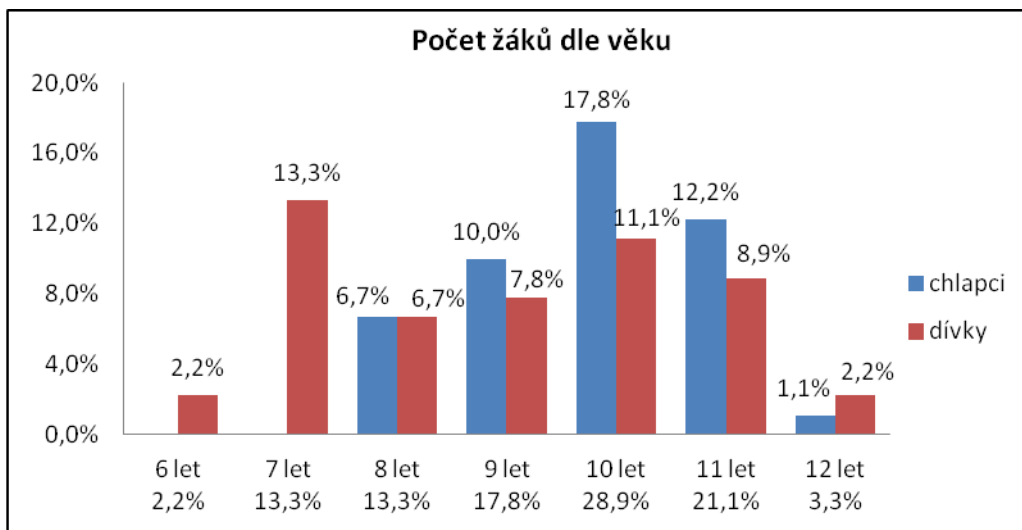
V následující tabulce je uvedeno rozdělení žáků podle pohlaví a počtu v jednotlivých ročnících.

**Tabulka 1: Počet žáků v jednotlivých ročnících.**

	<b>1. ročník</b>	<b>2. ročník</b>	<b>3. ročník</b>	<b>4. ročník</b>	<b>5. ročník</b>	
počet chlapců		2	11	18	12	<b>43</b>
počet dívek	10	7	12	6	12	<b>47</b>
celkem	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

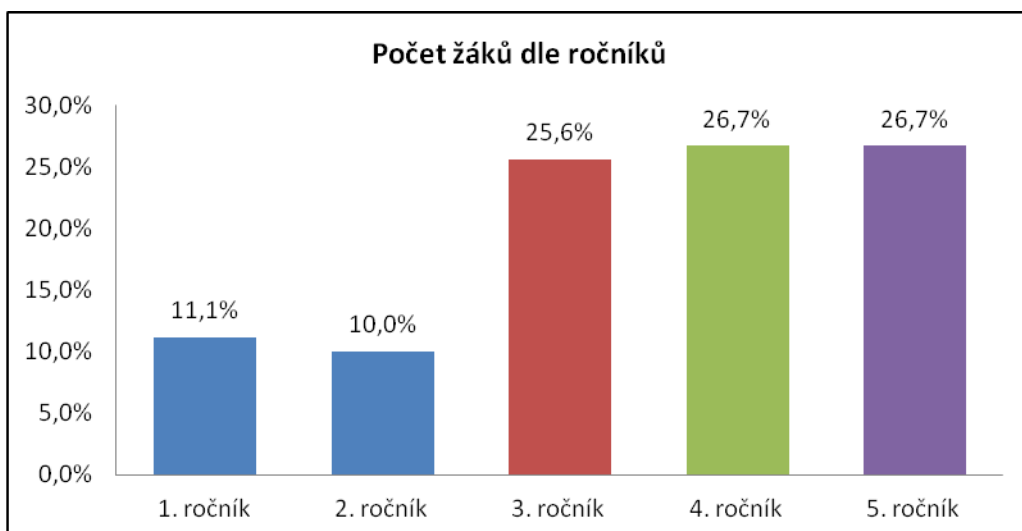
Nejen tedy z důvodu nízkého počtu žáků v 1. a 2. ročníku v porovnání s ostatními ročníky, ale i z důvodu častého odkladu školní docházky, jsem se rozhodla pro následující grafické zpracování jednotlivých otázek dotazníku spojit tyto dva ročníky dohromady.

Věk dotazovaných žáků se pohyboval v rozmezí od 6 do 12 let, jak dokládá graf na obrázku 1.



**Obrázek 1: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 1.**

V souvislosti s 1. a 2. vzdělávacím obdobím na 1. stupni ZŠ se dotazníkového šetření zúčastnilo více žáků z 2. vzdělávacího období. Počet zastoupení žáků v jednotlivých ročnících je zobrazen na obrázku 2.



**Obrázek 2: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 1 dle ročníků.**

## 2.2 Výsledky výzkumu

Jednotlivé odpovědi žáků byly zaznamenány na pětistupňové škále s převodem na kategoriální hodnoty 1 až 5: určitě ano (1); spíše ano (2); někdy ano, někdy ne (3); spíše ne (4); určitě ne (5).

Statistické charakteristiky odpovědí na otázky jsou uvedeny v tabulkách 2 - 18. Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázky dle pohlaví a jednotlivých ročníků jsou zachyceny na obrázcích 3 - 36.

Otázky 1 a 2 se týkaly charakteristiky výzkumného souboru.

### Otázka 3: „Sportuješ v nějakém sportovním klubu nebo kroužku?“

U této otázky měli žáci možnost výběru, pokud uvedli odpověď ano, měli dále uvést, jakému sportu se ve svém volném čase věnují a kolik hodin týdně stráví v daném sportovním kroužku či klubu.

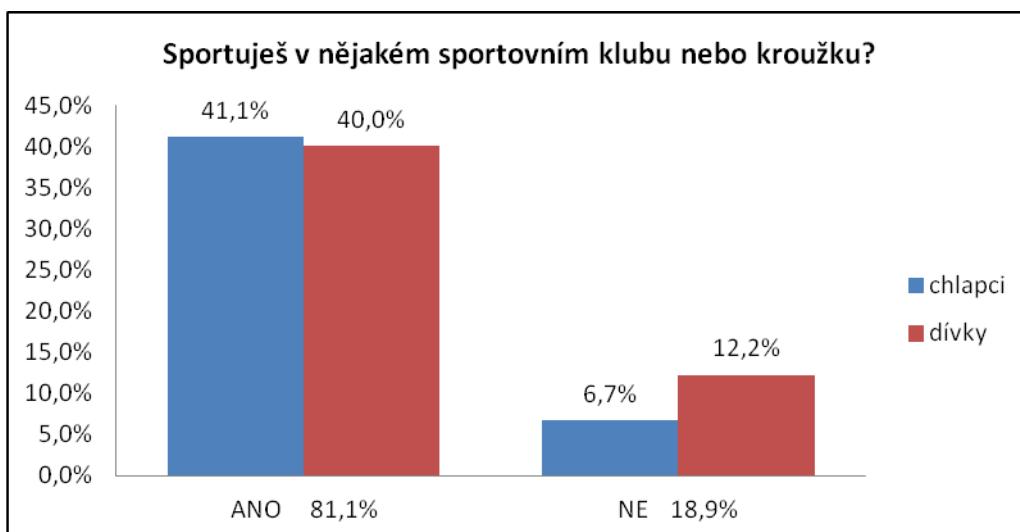
Podle grafu na obrázku 3 odpověď „ANO“ uvedlo 81,1 % žáků, z toho bylo 41,1 % kladných odpovědí chlapců a 40,0 % kladných odpovědí dívek. Odpověď „NE“ na danou otázku zvolilo 18,9 % žáků, z toho bylo 6,7 % záporných odpovědí chlapců a 12,2 % záporných odpovědí dívek.

Statistické charakteristiky ohledně počtu hodin týdně, kdy se žáci danému sportu věnují, jsou uvedeny v tabulce 2. Nejvyšší počet hodin, kdy se žáci věnují danému sportu, je 10 hodin za týden. V průměru se žáci sportu, který uvedli, věnují 3,84 hodin týdně.

**Zjištěný poznatek:** Z celkového počtu 90 dotazovaných žáků jich 81,1 % navštěvuje ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek či klub.

Tabulka 2: Statistické charakteristiky dle počtu hodin týdně, které žáci věnují sportovním aktivitám.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	3,83
min	1
max	10
modus	2
medián	3
směrodatná odchylka	2,21

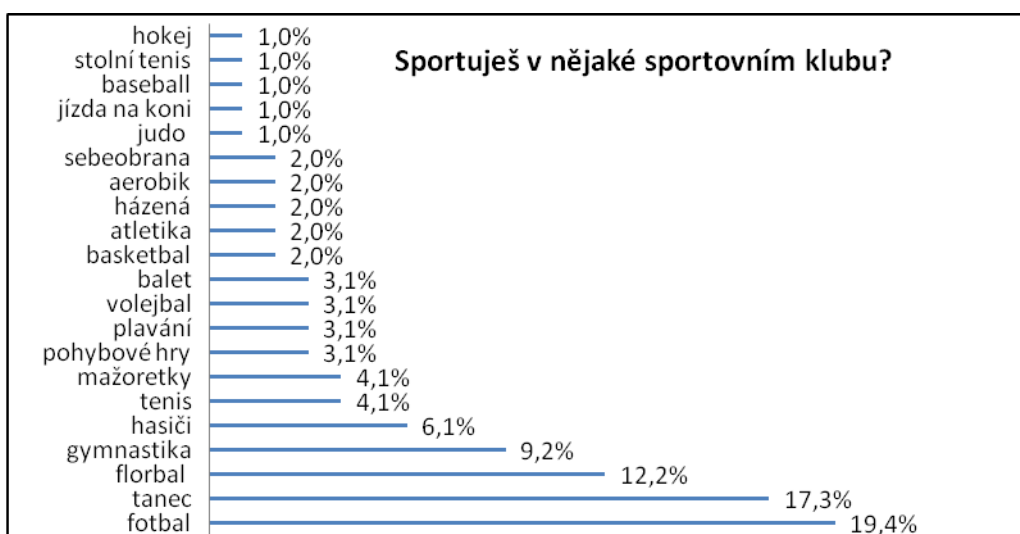


**Obrázek 3: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 3.**

Žáci, kteří uvedli, že sportují v nějakém sportovním klubu nebo kroužku, se nejčastěji věnují těmto sportovním aktivitám, jak dokládá následující graf na obrázku 4.

Z dotazovaných chlapců se velká většina z nich věnuje fotbalu (19,4 %). Dívky se častěji zajímají o tanec a gymnastiku.

Vzhledem k tomu, že někteří žáci uvedli více sportovních kroužků, které navštěvují ve svém volném čase, se tak sobě nerovná počet sportujících žáků s počtem navštěvovaných sportovních organizací.



**Obrázek 4: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 3a**

#### Otázka 4: „Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?“

Nejvíce žáků (46,6 %), jak dokládá obrázek 5, zvolilo odpověď „určitě ANO“, z toho bylo 22,2 % odpovědí od chlapců a 24,4 % odpovědí od dívek. Svoji odpověď „spíše ANO“ uvedlo 35,6 % žáků, z toho počet odpovědí chlapců byl 15,6 % a počet odpovědí dívek 20 %. Variantu „někdy ano, někdy ne“ uvedlo 15,6 % žáků, z toho bylo 8,9 % odpovědí chlapců a 6,7 % odpovědí dívek. Jeden chlapec a jedna dívka, kteří nenavštěvují žádný sportovní kroužek, odpověděli „spíše NE“ tedy 2 % žáků.

Na tuto otázku žádný žák neodpověděl „určitě NE.“

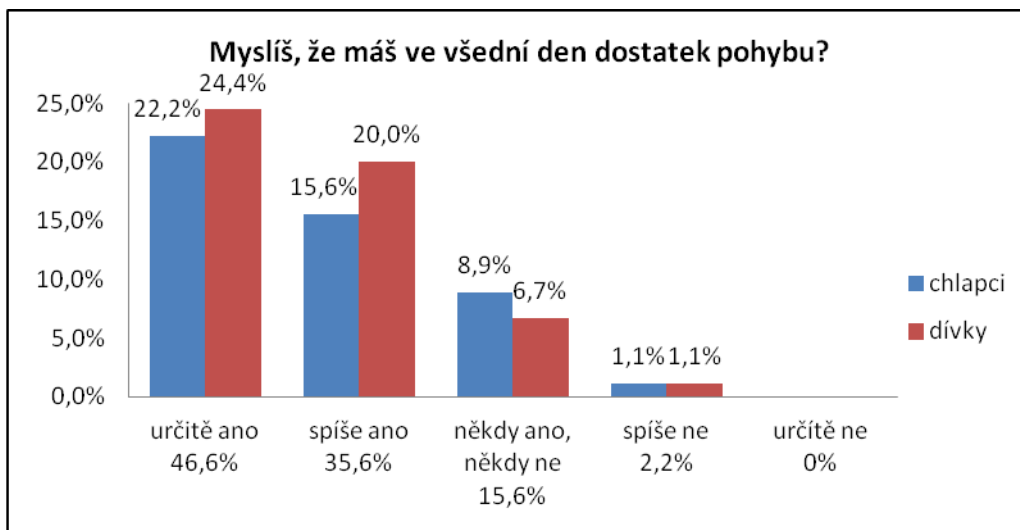
Podle obrázku 6 nejvíce odpovědí „určitě ANO“ bylo u žáků 4. ročníku (15,6 %). Nejméně tuto odpověď volili žáci 1. a 2. ročníku (6,7 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 3. Průměrná hodnota odpovědí 1,73 vypovídá o tom, že většina žáků volila na tuto otázku kladnou odpověď.

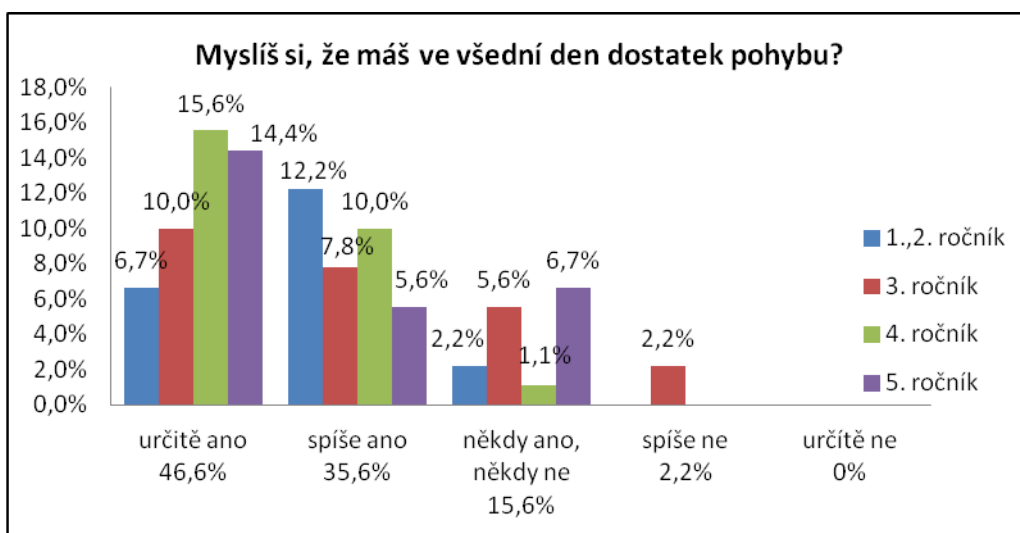
**Zjištěný poznatek:** *Většina žáků tj. (81,2 %) se domnívá, že má ve všední den dostatek pohybu.*

**Tabulka 3: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 4.**

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,73
min	1
max	4
modus	1
medián	2
směrodatná odchylka	0,80



Obrázek 5: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 4 dle pohlaví.



Obrázek 6: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 4 dle ročníků

### Otázka 5: „Myslíš si, že máš o víkendu dostatek pohybu?“

Odpovědi žáků na tuto otázku byly poměrně shodné s odpověďmi na předešlou otázkou. „Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?“

Jak ukazuje následný graf na obrázku 7. Odpověď „určitě ANO“ zvolilo 45,6 % respondentů, z toho bylo 22,2 % odpovědí od chlapců a 23,3 % odpovědí od dívek. Variantu „spíše ANO“ volilo 33,3 % žáků, z toho bylo 17,8 % odpovědí chlapců a 15,6 % odpovědí dívek. Odpověď „někdy ano, někdy ne“ zvolilo 18,9 % žáků.

Počet odpovědí u chlapců byl 7,8 % a u dívek 11,1 %. Dvě dívky zvolily odpověď „spíše NE“. Žádný z dotazovaných nevolil odpověď „určitě NE“.

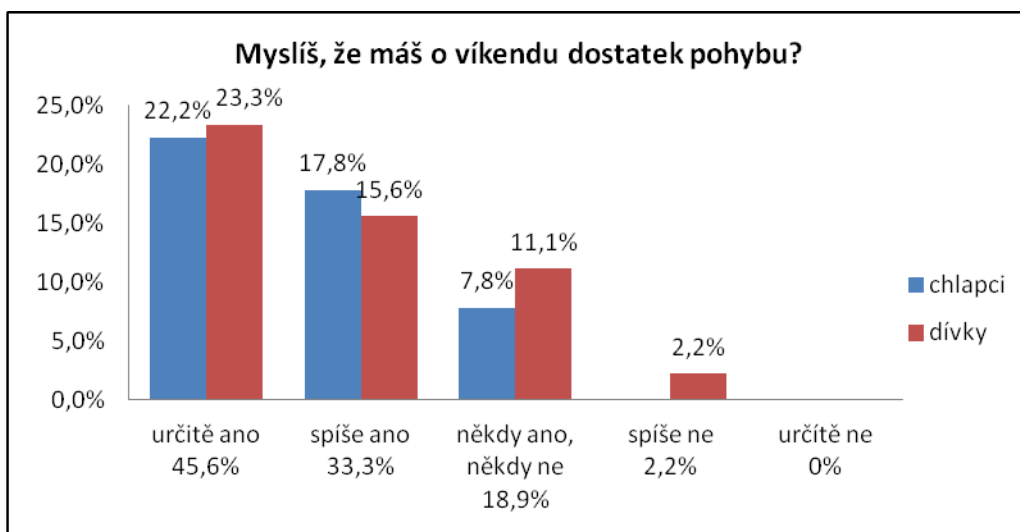
Dle rozdělení na jednotlivé ročníky podle obrázku 8. Nejvíce odpovědí „určitě ANO“ zvolili žáci 4. ročníku (12,2 %), kteří také nejčastěji uváděli odpověď „spíše ANO“.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 4. Průměrná hodnota 1,78 dokazuje, že většina žáků volila kladnou odpověď.

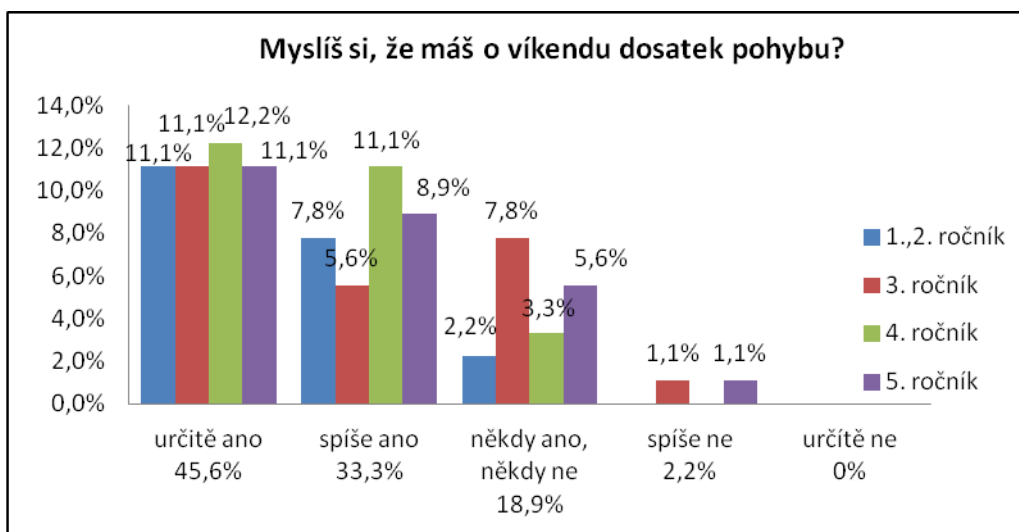
**Zjištěný poznatek:** Z odpovědí žáků vyplývá, že 78,9 % z nich má o víkendu dostatek pohybu.

Tabulka 4: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 5.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,78
min	1
max	4
modus	1
medián	2
směrodatná odchylka	0,83



Obrázek 7: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 5 dle pohlaví.



Obrázek 8: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 5 dle ročníků.

### Otázka 6: „Zajímají se tvoji rodiče, zda máš denně dostatek pohybu?“

Výsledky, z níže uvedeného grafu na obrázku 9, vypovídají o tom, že 37,8 % žáků volilo odpověď „určitě ANO“. Z toho bylo 16,7 % odpovědí chlapců a 21,1% odpovědí dívek. Variantu „spíše ANO“ volilo 31,1 % dotazovaných žáků. Z toho bylo 14,4 % odpovědí od chlapců a 16,7 % odpovědí od dívek. Odpověď „někdy ano, někdy ne“ uvedlo 23,3 % žáků. Z toho byl počet odpovědí u chlapců 15,6 % a u dívek 7,8 %. Variantu „Spíše NE“ uvedlo 6,7 % žáků tedy jeden chlapec a pět dívek. Jedna dívka ze 4. ročníku uvedla jako svoji odpověď možnost „určitě NE“.

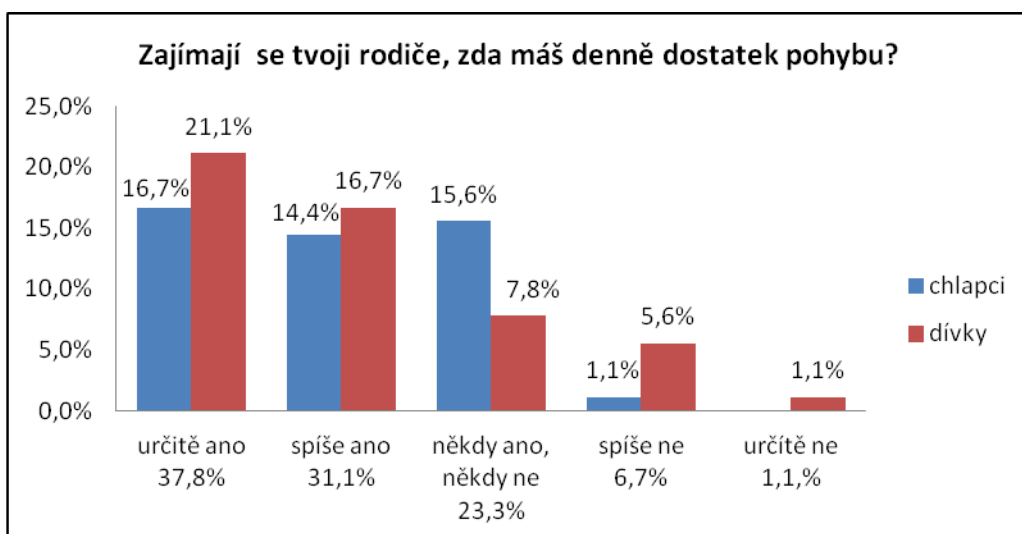
Podle grafického zobrazení na obrázku 10 dle jednotlivých ročníků. Je uvedeno nejvíce odpovědí „určitě ANO“ (13,3 %) u žáků 5. ročníku. Žáci 4. ročníku nejčastěji volili odpověď „někdy ano, někdy ne“ (13,3 %). Odpověď „spíše NE“ uvedli pouze žáci 1., 2. ročníku a žáci 3. ročníku.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 5. Charakteristika uvádí modus 1, tzn., že nejčastější odpověď je „určitě ANO“.

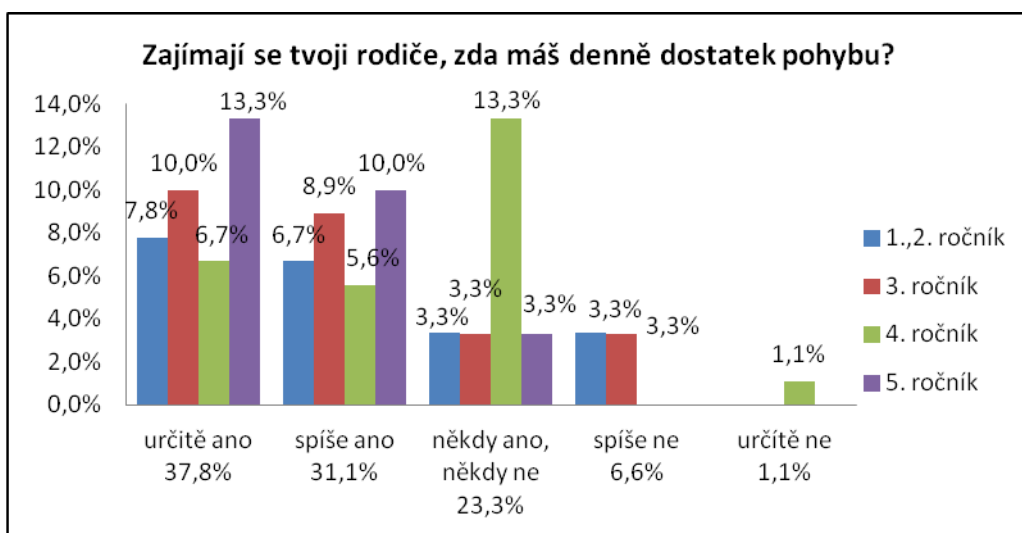
**Zjištěný poznatek:** Ze získaných výsledků, lze odvodit, že 68,9 % rodičů dotazovaných žáků se zajímá o to, zda má jejich dítě denně dostatek pohybu.

Tabulka 5: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 6.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	2,02
min	1
max	5
modus	2
medián	1
směrodatná odchylka	0,99



Obrázek 9: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 6 dle pohlaví.



Obrázek 10: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 6 dle ročníků.

### Otázka 7: „Pohybujš se ve volném čase často s rodinou?“

Jak dokládá obrázek 11, odpověď „určitě ANO“ zvolilo 27,8 % dotazovaných žáků. Z toho bylo 10 % odpovědí od chlapců a 17,8 % odpovědí od dívek. Odpověď „spíše ANO“ uvedlo 26,7 % žáků, z toho bylo 14,4 % odpovědí chlapců a 12,2 % odpovědí dívek. Nejvíce žáků tedy (32,2 %) uvedlo jako svoji odpověď „někdy ano, někdy ne“. Tuto možnost odpovědi vybralo 14,4 % chlapců a 17,8 % dívek. Variantu „spíše NE“ zvolilo 13,3 % dotazovaných žáků, z toho bylo 8,9 % odpovědí od chlapců, 4,4 % odpovědí od dívek. Odpověď „určitě NE“ neuvedl ani jeden žák.

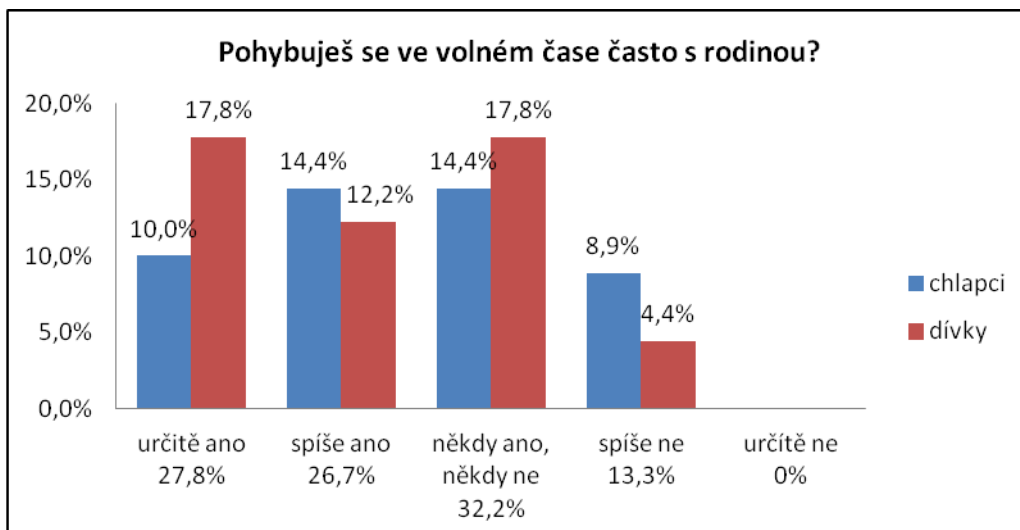
Podle obrázku 12 bylo nejvíce odpovědí „někdy ano, někdy ne“ u žáků 5. ročníku (12,2 %). Na odpověď „určitě ANO“ odpovídali nejčastěji žáci 1., 2. ročníku.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 6. Průměrná hodnota 2,31 dokazuje, že většina žáků volila odpověď „někdy ano, někdy ne“.

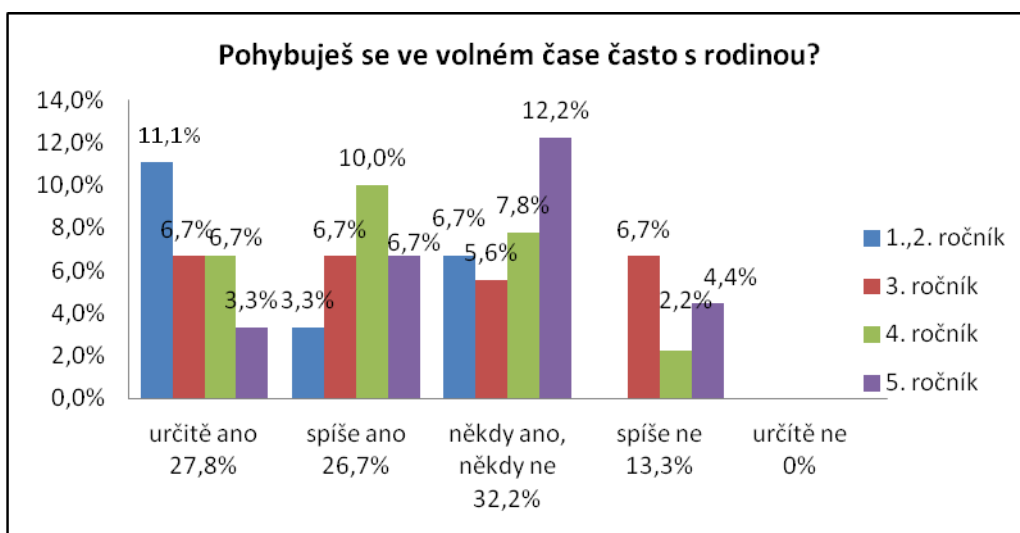
**Zjištěný poznatek:** Z odpovědí dotazovaných žáků vyplývá, že většina z nich se ve svém volném čase pohybuje s rodinou.

**Tabulka 6:** Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 7.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	2,31
min	1
max	4
modus	3
medián	2
směrodatná odchylka	1,02



Obrázek 11: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 7 dle pohlaví.



Obrázek 12: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 7 dle ročníků.

### Otázka 8: „Pohybujete se ve volném čase často mimo rodinu?“

Z grafu na obrázku 13, lze konstatovat, že na tuto otázku odpovědělo nejvíce žáků (48,9 %) „určitě ANO“, z toho bylo 27,8 % odpovědí od chlapců a 21,1 % odpovědí od dívek. Odpověď „spíše ANO“ zvolilo 34,4 % dotazovaných žáků, z toho bylo 10 % odpovědí chlapců a 14,4 % odpovědí dívek. Možnost „někdy ano, někdy ne“ si vybralo 14,4 % žáků, z toho bylo 4,4% odpovědí chlapců a 10 % odpovědí dívek.

K odpovědi „spíše NE“ se přiklonilo 12,2 % dotazovaných žáků. Počet odpovědí chlapců byl 5,6 % a počet odpovědí dívek 6,7 %. Možnost odpovědi „určitě NE“ nebyla zvolena ani jednou.

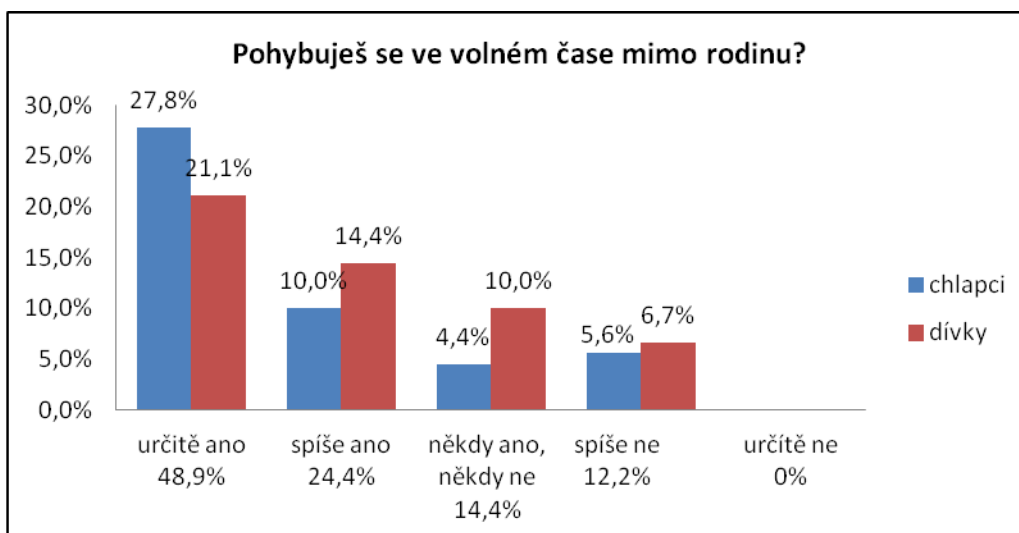
Dle odpovědí na obrázku 14 se k odpovědi „určitě ANO“ nejčastěji vyjadřovali žáci z 3. ročníku (14,4 %) a 4. ročníku (14,4 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 7. Průměrná hodnota 1,9 dokazuje, že většina žáků volila kladné odpovědi. Modus 1 udává, že nejčastější odpovědí byla odpověď „určitě ANO“.

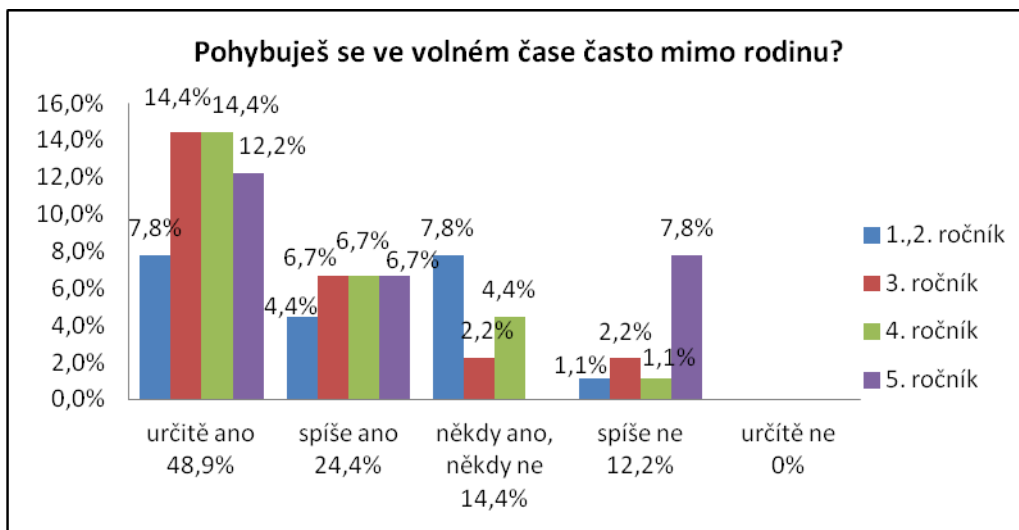
**Zjištěný poznatek:** *Většina žáků tj. (73,1 %) tráví svůj volný čas mimo rodinu.*

**Tabulka 7: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 8.**

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,90
min	1
max	4
modus	1
medián	2
směrodatná odchylka	10,5



**Obrázek 13: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 8 dle pohlaví.**



Obrázek 14: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 8 dle ročníků.

### Otázka 9: „Děláš doma nějaké domácí práce spojené s pohybem?“

Odpověď „určitě ANO“, jak ukazuje následující graf na obrázku 15, zvolilo 23,3 % žáků, z toho bylo 12,2 % odpovědí od chlapců a 11,1 % odpovědí od dívek. Variantu „spíše ano“ uvedlo 27,8 % respondentů, z toho tuto odpověď vybralo 10 % chlapců a 17,8 % dívek. Nejvíce žáků (38,9 %) se přiklonilo k možnosti „někdy ano, někdy ne“, z tohoto bylo 17,8 % odpovědí od chlapců, 21,1 % od dívek. Možnost „spíše NE“ zvolilo 8,9 % žáků, kdy odpovědělo 6,7 % chlapců a 2,2 % dívek. Jeden chlapec z 3. ročníku uvedl jako svoji odpověď „určitě NE“.

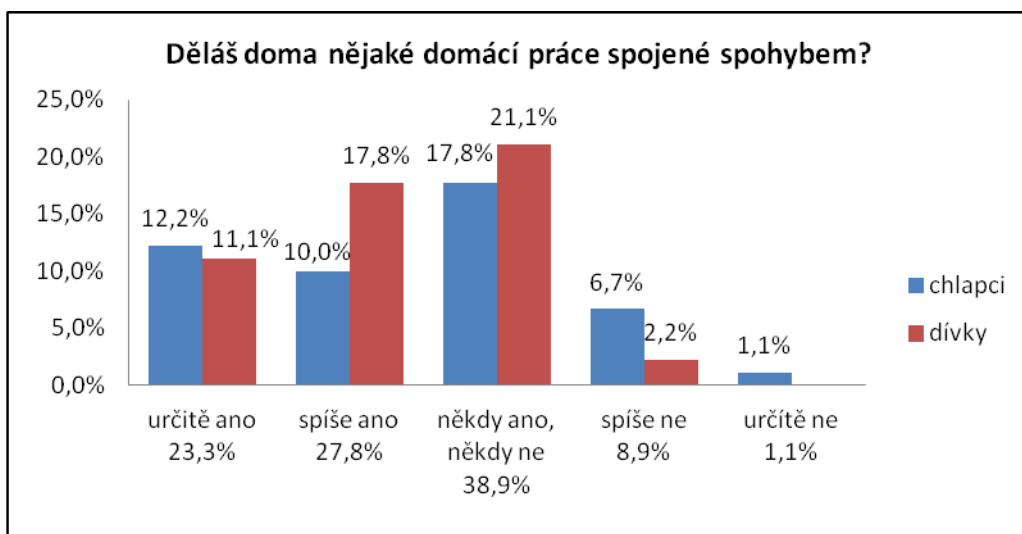
Odpovědi žáků podle ročníků jsou uvedeny na obrázku 16. Odpověď „určitě ANO“ uvedlo 2,2 % žáků z 1., 2. ročníku, 5,6 % žáků z 3. ročníku, 8,9 % žáků 4. ročníku a 6,7 % žáků 5. ročníku. Odpovědi žáků 1. a 2. ročníku byly především kladně zaměřeny, ani v jednom případě u nich nebyla zvolena odpověď „spíše NE“, „určitě NE“.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 8. Průměrná hodnota 2,37 a modus 3 dokazuje, že nejčastěji zvolenou odpovědí byla varianta „někdy ano, někdy ne“.

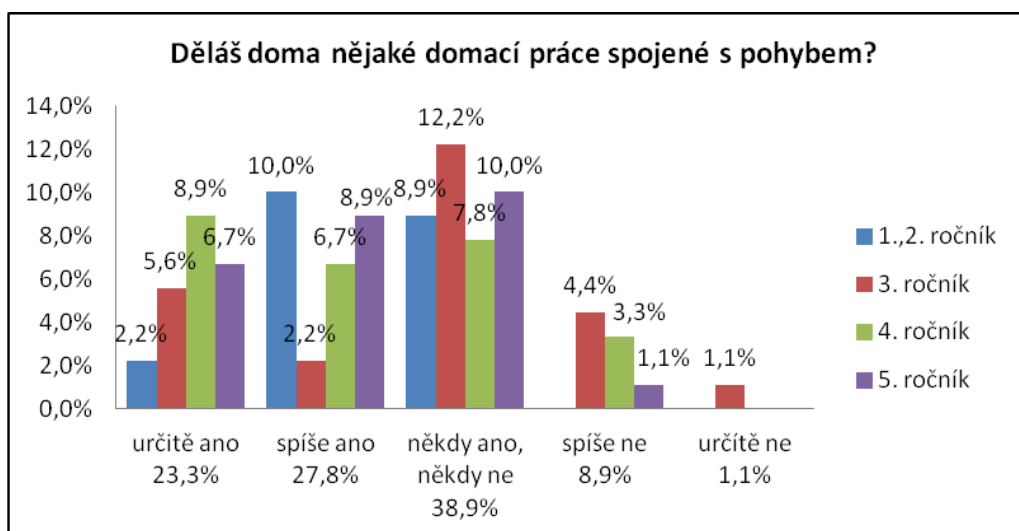
**Zjištěný poznatek:** *Většina žáků, jak vyplynulo z odpovědí, svým rodičům s domácími pracemi pomáhá podle potřeby „někdy ano, někdy ne“.*

Tabulka 8: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 9.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	2,37
min	1
max	5
modus	3
medián	2
směrodatná odchylka	0,97



Obrázek 15: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 9 dle pohlaví.



Obrázek 16: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 9 dle ročníků

### Otázka 10: „Jaké činnosti děláš ve svém volném čase nejraději?“

V této otevřené otázce měli žáci uvést, kterým činností se nejraději věnují ve svém volném čase a seřadit je podle oblíbenosti. Hlavním záměrem tak bylo zjistit, zda žáci dávají ve svém volném čase přednost pohybovým aktivitám či nikoliv. Umístění pohybové aktivity pak bylo převedeno na čtyřstupňovou škálu.

Následující graf na obrázku 17 zaznamenává umístění pohybové aktivity dle odpovědí chlapců a dívek na tuto otázku. Z celkového počtu dotazovaných žáků uvedlo pohybovou aktivitu na 1. místě 57,8 % žáků, z toho bylo 28,9 % odpovědí od chlapců a 28,9 % od dívek. Pohybová aktivita na 2. místě byla zaznamenána u 24,4 % dotazovaných žáků, z toho odpovídalo 11,1 % chlapců, 13,3 % dívek. Umístění pohybové aktivity na 3. místě zvolilo 14,4 % žáků, z toho bylo 4,4 % odpovědí chlapců a 10 % odpovědí dívek. Pozici na 4. místě uvedli 3,3 % žáků tedy jeden chlapec a dvě dívky.

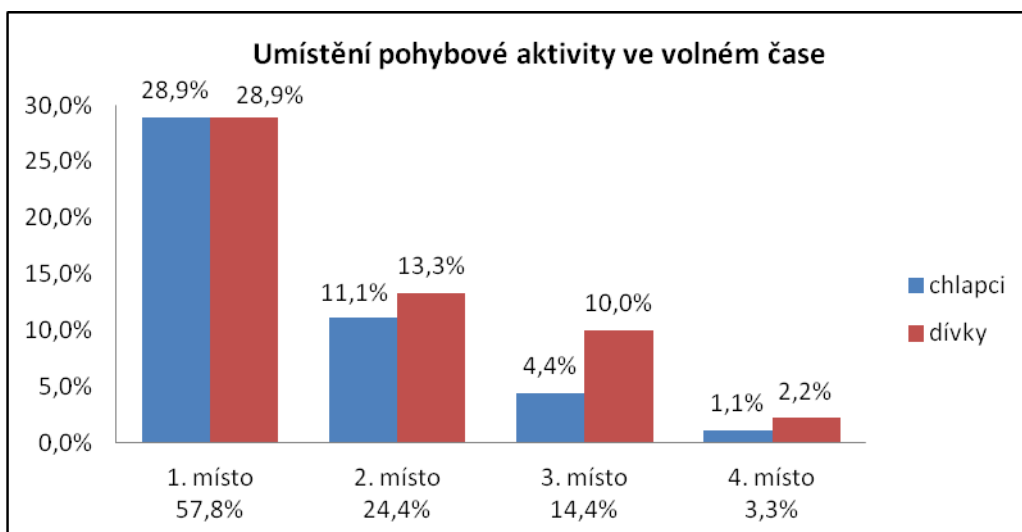
Umístění pohybové aktivity dle jednotlivých ročníků odkrývá graf na obrázku 18. Pozice pohybové aktivity na prvním místě byla nejvíce zvolena žáky ze 4. ročníku (20 %). Nejméně pak byla zastoupena u žáků z 1., 2. ročníku (11,1 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 9. Mezi dotazovanými žáky se umístění pohybové aktivity pohybovalo v rozmezí mezi 1. - 4. místem. Průměrná hodnota 1,63 a modus 1 je důkazem, že převážná většina žáků uvedla pohybovou aktivitu na prvním místě.

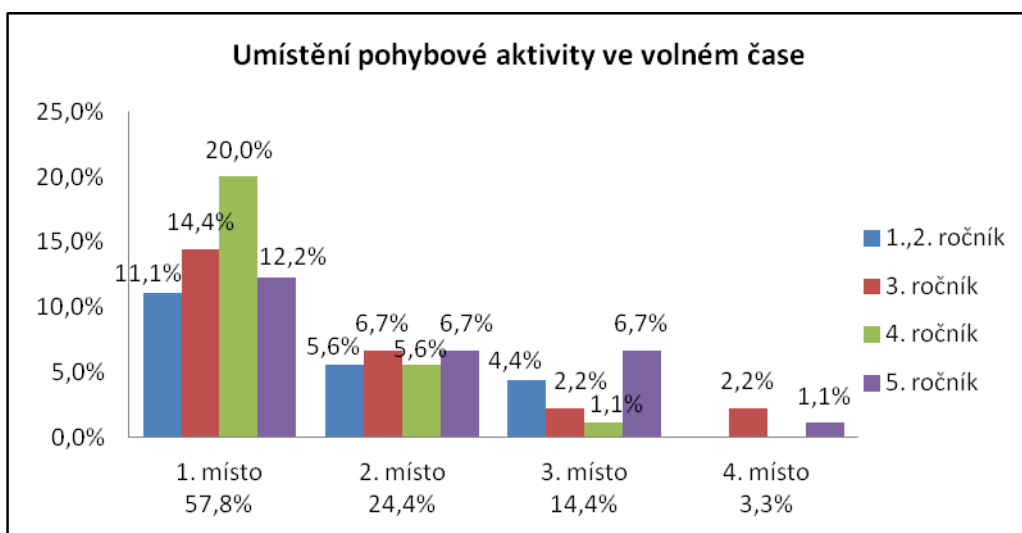
**Zjištěný poznatek:** *Více jak polovina dotazovaných žáků (57,8 %) řadí pohybovou aktivitu mezi oblíbené činnosti ve svém volném čase.*

Tabulka 9: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 10.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,63
min	1
max	4
modus	1
medián	1
směrodatná odchylka	0,85



Obrázek 17: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 10 dle pohlaví.



Obrázek 18: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 10 dle ročníků

### Otázka 11: „Zajímá se tvoje paní učitelka (učitel), zda máš denně dostatek pohybu?“

Z odpovědí na obrázku 19, lze konstatovat, že odpověď „určitě ANO“ zvolilo pouze 8,9 % žáků, z toho tuto odpověď uvedlo 2,2 % chlapců a 6,7 % dívek.

Odpověď „spíše ANO“ vybralo 15,6 % žáků, z toho bylo 4,4 % odpovědí od chlapců, 11,1 % odpovědí od dívek. K tvrzení „někdy ano, někdy ne“ se přiklonilo 17,8 % žáků. Možnost této odpovědi si vybralo 8,9 % chlapců a 8,9 % dívek.

Nejvíce žáků (38,9 %) uvedlo variantu „spíše NE“, z toho bylo 23,3 % odpovědí od chlapců a 15,6 % odpovědí od dívek. Možnost „určitě NE“ si vybralo 18,9 % žáků, z toho bylo 8,9 % odpovědí chlapců a 10 % odpovědí od dívek.

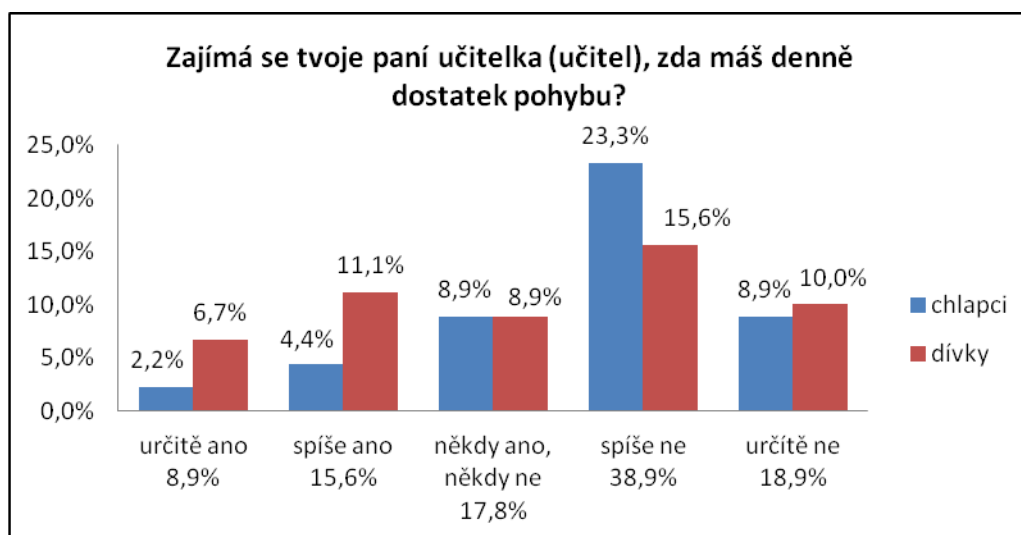
Podle obrázku 20 odpověď „spíše NE“ uvedlo 13,3 % žáků z 3. ročníku, 11,1 % žáků ze 4. ročníku, 10 % žáků z 5. ročníku a 4,4 % žáků z 1. a 2. ročníku. K odpovědi „určitě NE“ se vyjádřilo 8,9 % žáků z 5. ročníku.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 10. Průměrná hodnota 3,43 je důkazem, že převážná většina žáků volila záporné odpovědi.

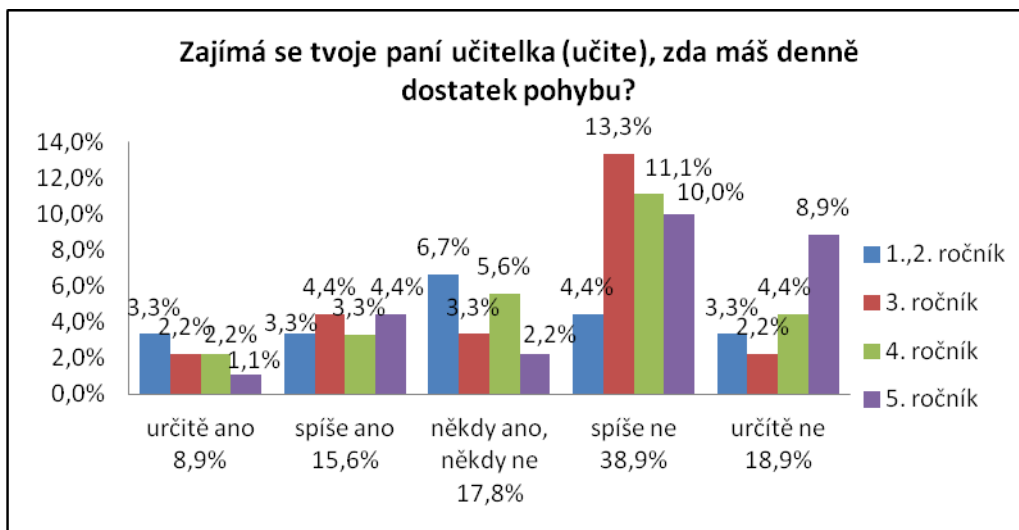
**Zjištěný poznatek:** *Převážná většina dotazovaných tj. (57,8 %) je názoru, že se jejich učitel dostatečně nezajímá o to, zda mají jeho žáci denně dostatek pohybu.*

**Tabulka 10:** Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 11.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	3,43
min	1
max	5
modus	4
medián	4
směrodatná odchylka	1,21



**Obrázek 19:** Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 11 dle pohlaví.



Obrázek 20: Grafické zobrazení četností odpovědí na otázku č. 11 dle ročníků.

### Otázka 12: „ Můžeš se pohybovat ve škole o přestávkách?“

Následný graf na obrázku 21 uvádí, že nejvíce žáků (54,4 %) uvedlo odpověď „určitě ANO“, z toho bylo 26,7 % odpovědí od chlapců a 27,8 % odpovědí od dívek.

Variantu „spíše ANO“ zvolilo 26,7 % žáků. Počet odpovědí chlapců byl 14,4 % a počet odpovědí dívek 12,2 %. Odpověď „někdy ano, někdy ne“ si vybralo 6,7 % dotazovaných, z toho bylo 4,4 % odpovědí od chlapců, 6,7 % odpovědí od dívek.

Pro odpověď „spíše NE“ se rozhodlo 11,1 % žáků. Z toho odpovědí chlapců bylo 4,4 %, odpovědí dívek 6,7 %. Jedna dívka z 3. ročníku uvedla odpověď „určitě NE“.

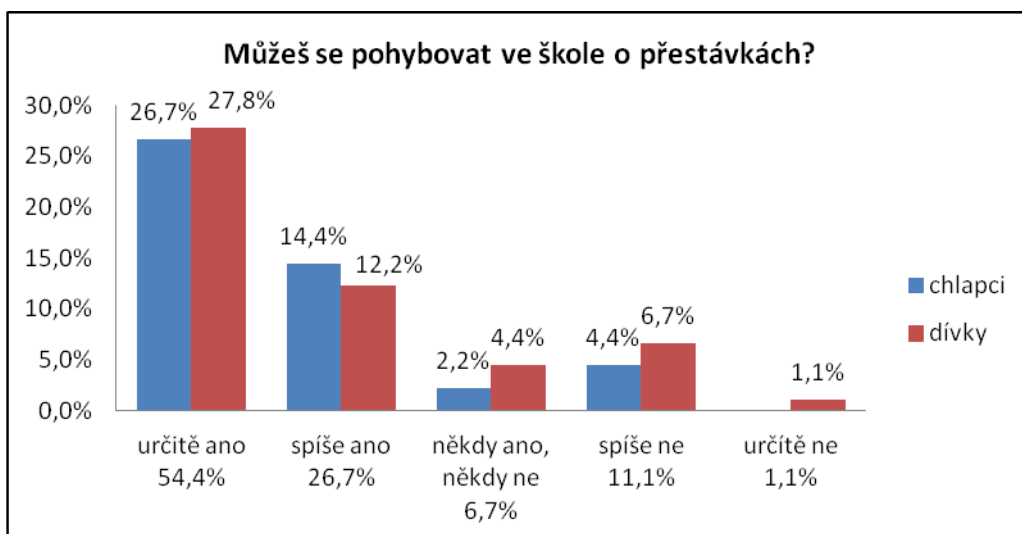
Podle obrázku 22 nejvíce odpovědí „určitě ANO“ bylo u žáků 4. ročníku (17,8 %). Nejméně tuto odpověď volili žáci 1. a 2. ročníku (10,0 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 11. Průměrná hodnota 1,78 značí, že většina žáků volila kladnou odpověď.

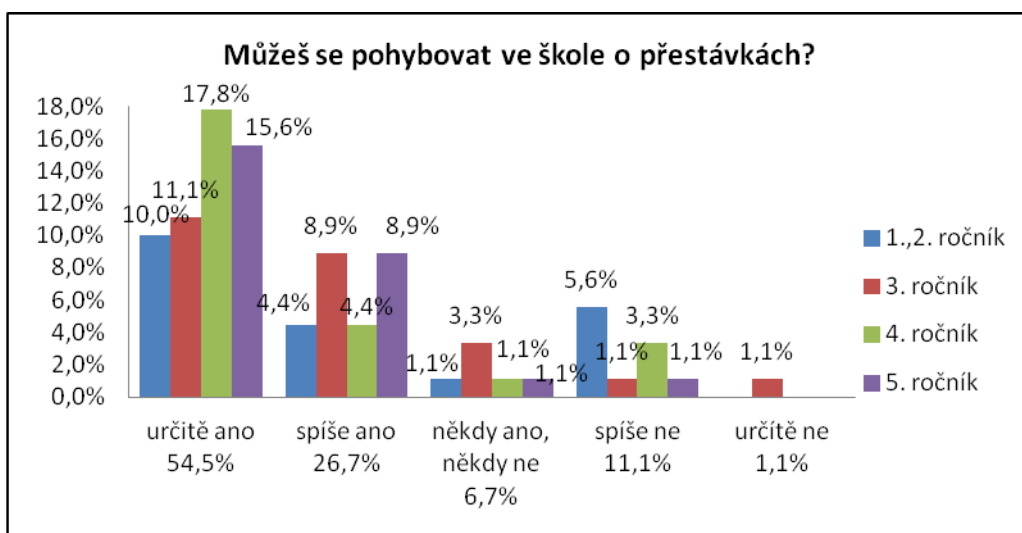
**Zjištěný poznatek:** Z celkového počtu dotazovaných žáků má 81,1 % z nich možnost se o přestávkách volně pohybovat.

Tabulka 11: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 12.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,78
min	1
max	5
modus	1
medián	1
směrodatná odchylka	1,05



Obrázek 21: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 12 dle pohlaví.



Obrázek 22: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 12 dle ročníků.

### Otázka 13: „Zacvičíte si někdy během výuky ve třídě (TV chvilka)?“

Graf na obrázku 23 dokazuje, že odpověď „určitě ANO“ zvolilo 13,3 % žáků, z toho bylo 2,2 % odpovědí od chlapců a 11,1 % odpovědí od dívek.

Variantu „spíše ANO“ si vybralo 16,7 % respondentů. Počet odpovědí u chlapců byl 10 % u dívek 6,7 %. Nejvíce žáků (31,1 %) uvedlo odpověď „někdy ano, někdy ne“, z toho vybralo tuto možnost 13,3 % chlapců, 17,8 % dívek.

Odpověď „spíše NE“ zvolilo 15,6 % žáků, z toho bylo 10 % odpovědí od chlapců a 5,6 % odpovědí od dívek. K variantě „určitě NE“ se přiklonilo 23,3 % dotazovaných žáků, z toho bylo 12,2 % odpovědí chlapců, 11,1 % odpovědí dívek.

Odpovědi žáků podle jednotlivých ročníků dokládá graf na obrázku 24.

K odpovědi „určitě ANO“ se v největším počtu (6,7 %) vyjádřili žáci 1., 2. ročníku.

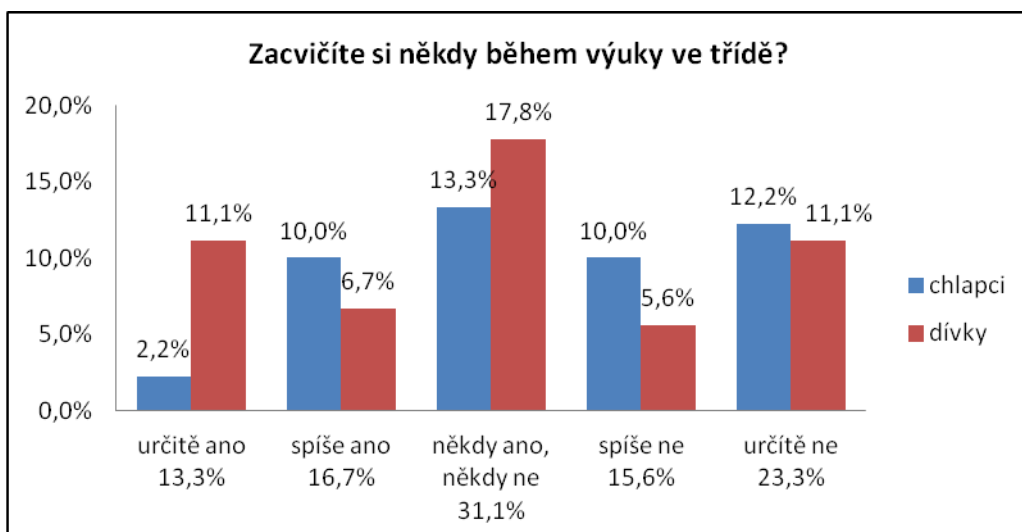
Odpověď „určitě NE“ nejvíce volili žáci 5. ročníku (13,3 %). Varianty „někdy ano, někdy ne“ nejčastěji volili žáci 3. ročníku (12,2 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 12. Průměrná hodnota 3,19 je důkazem, že převážná většina žáků volila záporné odpovědi.

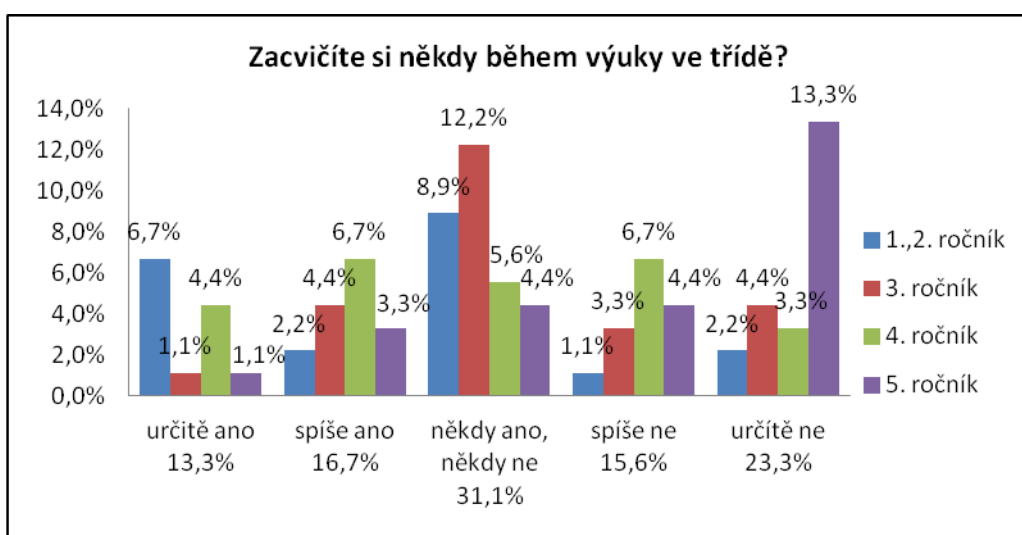
**Zjištěný poznatek:** *Odpovědi na tuto otázku nemají příliš vyhraněný charakter. Celkem 38,9 % žáků se přiklání k názoru, že si během výuky nezacvičí. Během výuky si zacvičí 30 % z celkového počtu dotazovaných žáků.*

Tabulka 12: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 13.

statistické charakteristiky	hodnota
Průměr	3,19
Min	1
Max	5
Modus	3
medián	3
směrodatná odchylka	1,32



Obrázek 23: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 13 dle pohlaví.



Obrázek 24: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 13 dle ročníků.

#### Otázka 14: „Pohybujete se někdy ve třídě při učení?“ (Učení v pohybu)

Jak ukazuje obrázek 25, celkem 6,7 % žáků zvolilo odpověď „určitě ANO“. Počet kladných odpovědí u chlapců byl 2,2 %, počet odpovědí u dívek 4,4 %. Odpověď „spíše ANO“ uvedlo 7,8 % respondentů, z toho bylo 2,2 % odpovědí od chlapců a 5,6 % odpovědí od dívek. Velká většina žáků (45,6 %) zvolila variantu „někdy ano, někdy ne“, kdy odpovědi od chlapců bylo celkem 18,9 % a odpovědi od dívek 26,7 %. Možnost varianty „spíše NE“ zvolilo 27,8 % žáků, kdy počet odpovědí

chlapců byl 18,9 % a počet odpovědí dívek 8,9 %. Volbu „určitě NE“ vybralo 12,2 % dotazovaných žáků, z toho bylo 5,6 % odpovědí od chlapců a 6,7 % odpovědí od dívek.

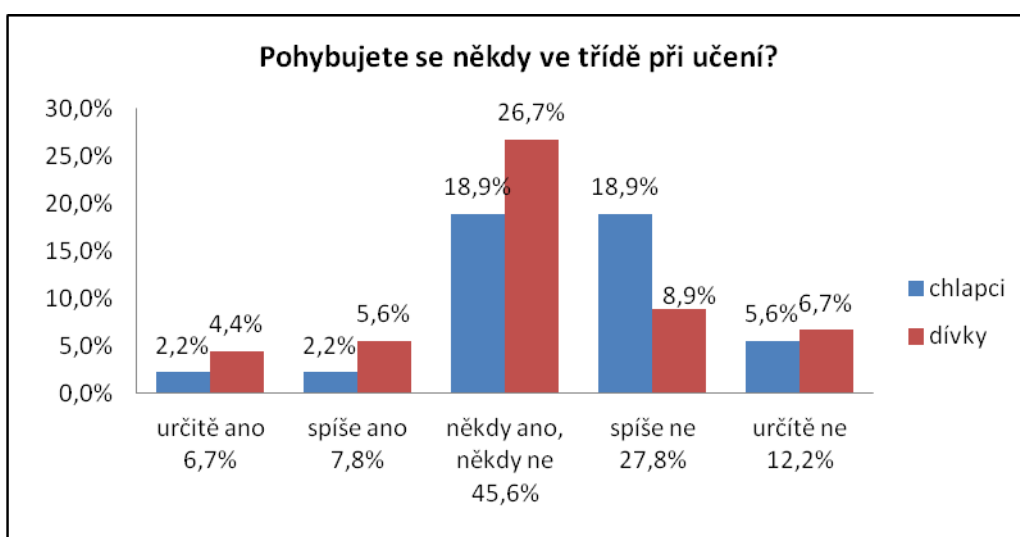
Podle obrázku 26 se k odpovědi „někdy ano, někdy ne“ shodně vyjádřilo 11,1 % žáků z 1., 2. ročníku, 3. a 4. ročníku. V 5. ročníku si tuto variantu odpovědi vybralo 12,2 % žáků.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 13. Průměrná hodnota 3,31 poukazuje na to, že žáci volili především záporné odpovědi

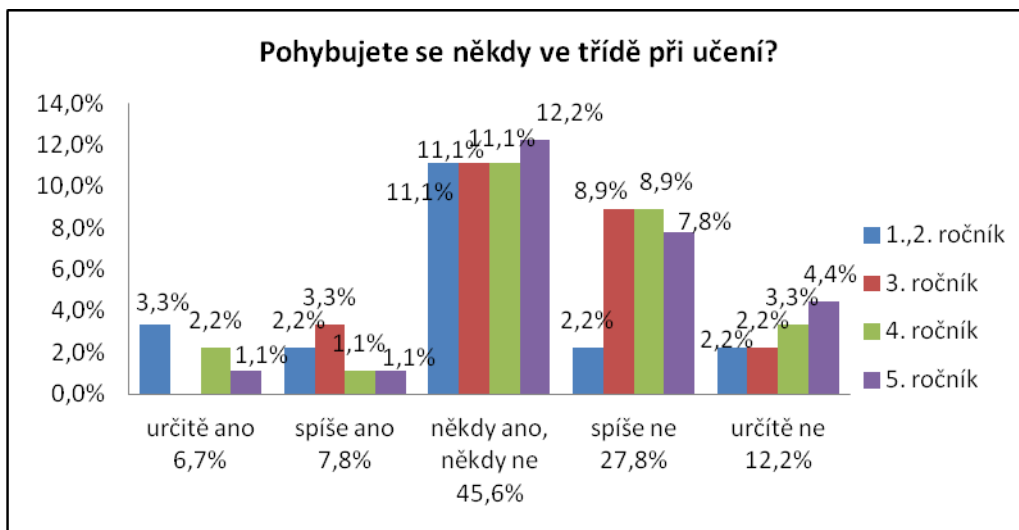
**Zjištěný poznatek:** Celkem 45,6 % žáků se učí v pohybu podle potřeby „někdy ano, někdy ne“. Téměř stejná početná skupina 40 % dotazovaných žáků je názoru, že se při učení nepohybují.

Tabulka 13: Statistické charakteristiky odpovědi na otázku 14.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	3,31
min	1
max	5
modus	3
medián	3
směrodatná odchylka	1,01



Obrázek 25: Grafické zobrazení četnosti odpovědi na otázku č. 14 dle pohlaví.



Obrázek 26: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 14 dle ročníků.

### Otázka 15: „Můžeš chodit odpoledne ve škole do nějakého sportovního kroužku?“

Nejvíce žáků (65,6 %), jak dokládá obrázek 27, zvolilo odpověď „určitě ANO“. V počtu 32,2 % kladných odpovědí od chlapců a 33,3 % kladných odpovědí od dívek. Odpověď „spíše ANO“ uvedlo 16,7 % žáků, z toho bylo 6,7 % odpovědí od chlapců a 10 % odpovědí od dívek. Možnost odpovědi „někdy ano, někdy ne“ si vybralo 8,9 % žáků, z toho bylo 4,4 % odpovědí chlapců a 4,4 % odpovědí dívek.

K tvrzení „spíše NE“ se přiklonilo 8,9 % tedy dva chlapci a jedna dívka. Variantu „určitě NE“ uvedlo 5,6 % žáků. Z toho odpovědi chlapců bylo dohromady 2,2 % a odpovědi dívek 3,3 %.

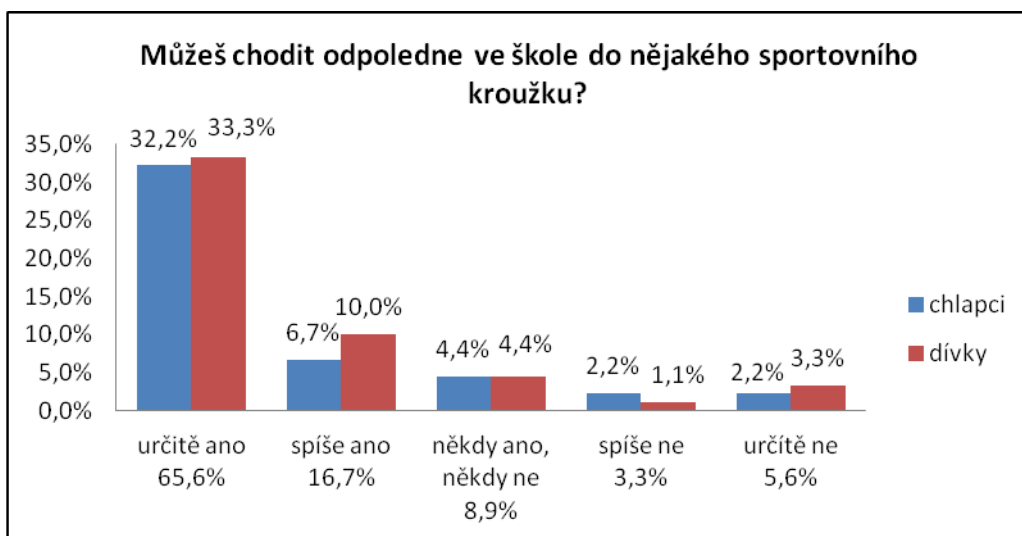
Odpovědi žáků podle jednotlivých ročníků, jsou uvedeny na obrázku 28. Možnost „určitě ANO“ zvolilo 21,1 % žáků z 3. ročníku, 16,7 % žáků ze 4. a 5. ročníku a 11,1 % žáků z 1., 2. ročníku.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 14. Průměrná hodnota 1,57 vypovídá o tom, že převážná většina dotazovaných se přiklonila ke kladným odpovědím.

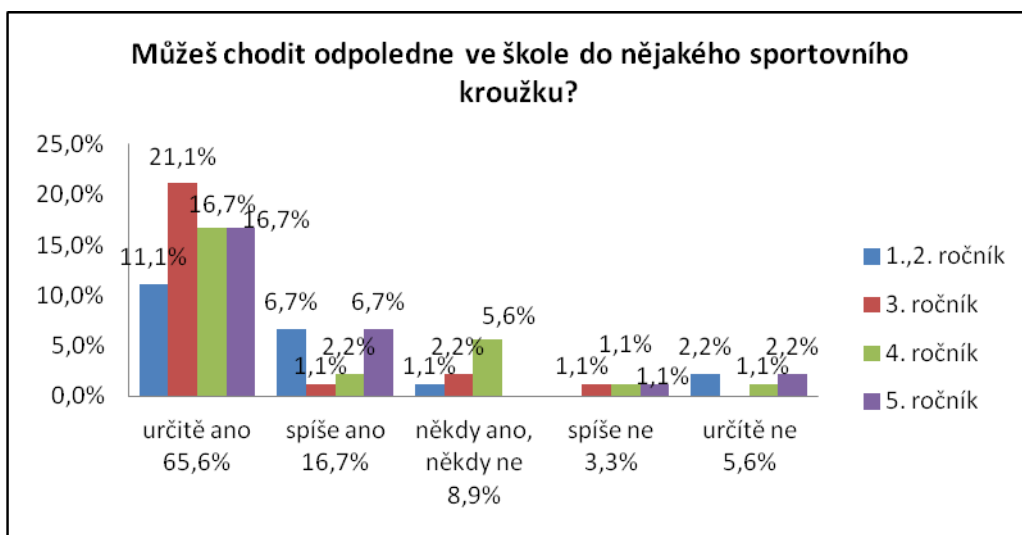
**Zjištěný poznatek:** *Převážná většina dotazovaných (82,3 %) je názoru, že může v odpoledních hodinách navštěvovat sportovní kroužek ve své škole.*

Tabulka 14: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 15.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,57
min	1
max	5
modus	1
medián	1
směrodatná odchylka	1,13



Obrázek 27: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 15 dle pohlaví.



Obrázek 28: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 15 dle ročníků.

### Otázka 16: „Můžeš chodit odpoledne s kamarády na školní hřiště?“

Graf na obrázku 29 dokládá, že nejvíce žáků (48,9 %) zvolilo odpověď „určitě ANO“. Kladných odpovědí od chlapců bylo 28,9 % a 20 % odpovědí od dívek. Možnost „spíše ANO“ si vybralo 12,2 % žáků, z toho byl počet odpovědí 3,3 % od chlapců a 8,9 % od dívek. Volbu „někdy ano, někdy ne“ zvolilo 10,0 % dotazovaných žáků. Z toho bylo celkem 4,4 % odpovědí od chlapců, 5,6 % odpovědí od dívek. Variantu „spíše NE“ uvedlo 11,1 % žáků, z toho bylo 5,6 % odpovědí od chlapců a rovněž 5,6 % odpovědí od dívek. K variantě „určitě NE“ se přiklonilo 17,8 % žáků, z toho odpovídalo 5,6 % chlapců, 12,2 % dívek.

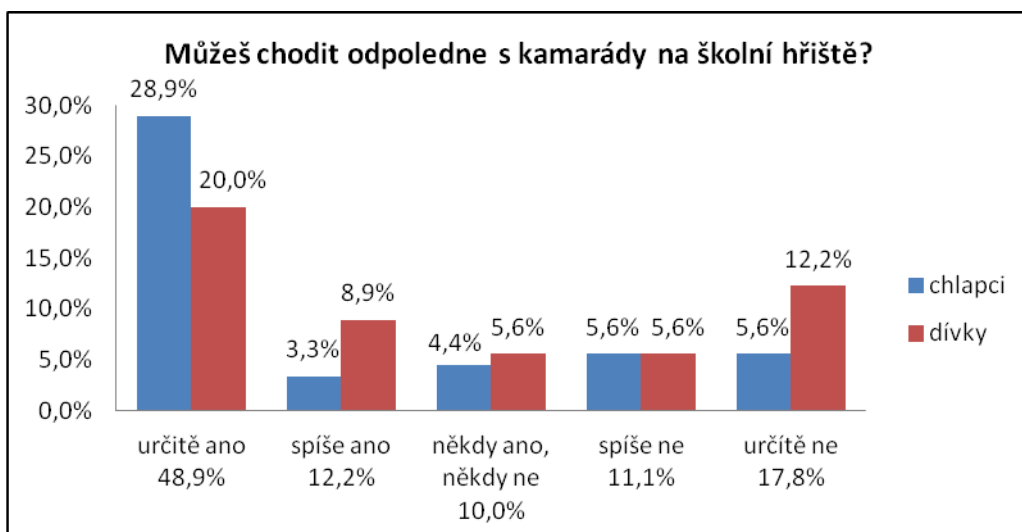
Podle grafického zobrazení na obrázku 30 odpověď „určitě ANO“ volili nejvíce žáci 4. ročníku (16,7 %). Nejméně tuto variantu vybrali žáci 1., 2. ročníku (5,6 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 15. Průměrná hodnota 2,37 a směrodatná odchylka 1,58 je dokladem, že většina odpovědí je kladně volena avšak s mírným nesouhlasem.

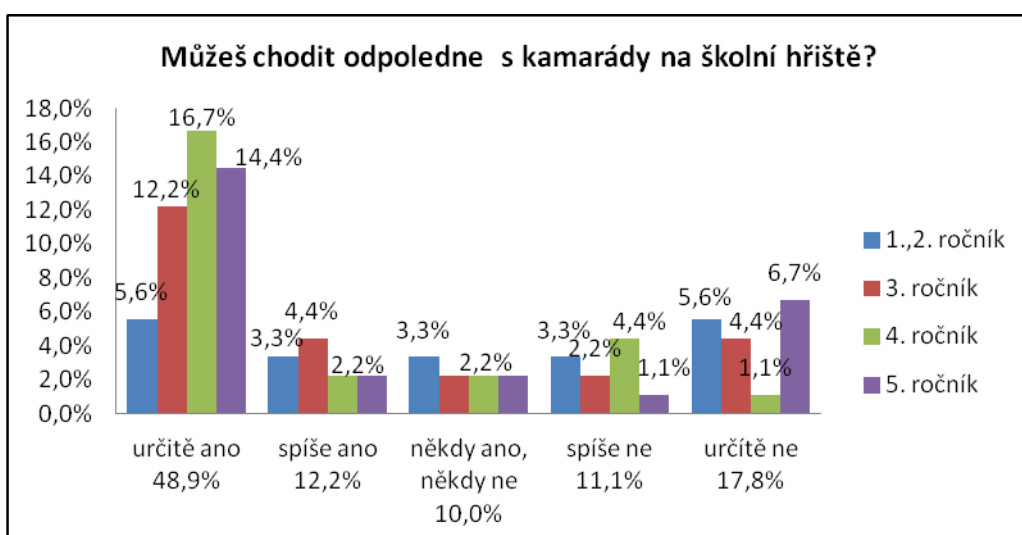
**Zjištěný poznatek:** *Více jak polovina dotazovaných žáků (61,1 %) žáků se shoduje v názoru, že má po vyučování možnost chodit na školní hřiště.*

Tabulka 15: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 16.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	2,37
min	1
max	5
modus	1
medián	2
směrodatná odchylka	1,58



Obrázek 29: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 16 dle pohlaví.



Obrázek 30: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 16 dle ročníků.

### Otázka:17 „Máš rád (a) tělesnou výchovu?“

Nejvíce žáků (74,4 %), jak dokládá následující graf na obrázku 31, zvolilo variantu „určitě ANO“, z toho bylo 37,8 % odpovědí chlapců a 36,7 % odpovědí dívek. Odpověď „spíše ANO“ uvedlo 15,6 % žáků. Z toho počet odpovědí chlapců byl 10 %, počet odpovědí dívek byl 5,6 %. Možnost odpovědi „někdy ano, někdy ne“ si vybralo 7,8 % dívek. Odpověď „spíše NE“ zvolily dvě dívky. U této otázky nebyla ani jednou zvolena varianta odpovědi „určitě NE“.

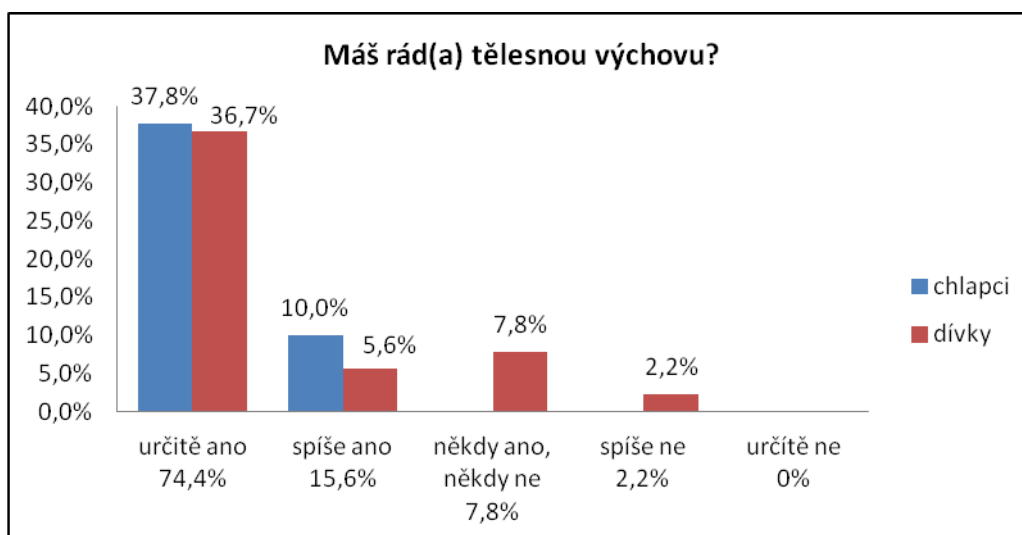
Podle obrázku 32 je nejvíce odpovědí „určitě ANO“ (25,6 %) zaznamenáno u žáků 4. ročníku. Nejméně tuto možnost odpovědi volili žáci z 5. ročníku (14,4 %). Možnost odpovědi „spíše NE“ zvolila jedna žákyně z 2. ročníku, která jak uvedla v dotazníku, nenavštěvuje žádný sportovní kroužek. Stejnou odpověď uvedla i dívka z 5. ročníku, která ve svém volnu navštěvuje sportovní kroužek sebeobrany.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 16. Průměrná hodnota 1,38, je důkazem toho, že žáci volili kladné odpovědi.

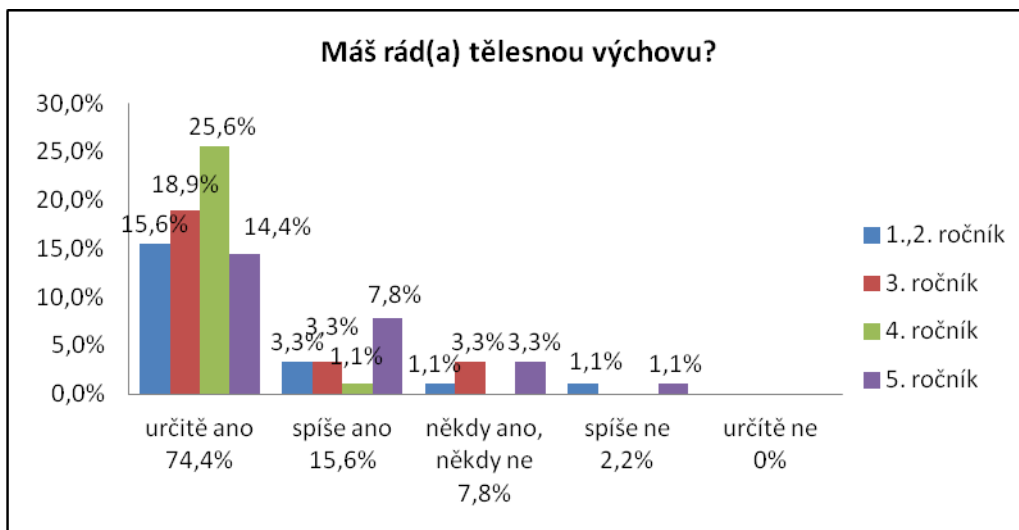
**Zjištěný poznatek:** *Jak ukazují výsledky, téměř všichni dotazovaní (90 %) uvádí, že mají tělesnou výchovu v oblíbenosti.*

**Tabulka 16:** Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 17.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,38
min	1
max	4
modus	1
medián	1
směrodatná odchylka	0,72



**Obrázek 31:** Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 17 dle pohlaví.



Obrázek 32: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 17 dle ročníků.

### Otázka: 18 „Myslíš si, že je vaše tělesná výchova zábavná?“

Graf na následujícím obrázku 33 je dokladem toho, že poměrně velká část dotazovaných žáků (47,8 %) zvolila odpověď „určitě ANO“, z toho bylo 22,2 % kladných odpovědí od chlapců, 25,6 % odpovědí od dívek.

K možnosti „spíše ANO“ se vyjádřilo 21,1 % dotazovaných. Odpovědi chlapců bylo 8,9 %, odpovědi dívek 12,2 %. Variantu „někdy ano, někdy ne“ volilo 26,7 % žáků, z toho odpovídalo 15,6 % chlapců, 11,1 % dívek.

Jeden chlapec a dvě dívky zvolili odpověď „spíše NE“ (3,3 %). Jedna dívka je názoru, že jejich tělesná výchova není zábavná a zvolila tedy možnost odpovědi „určitě NE“.

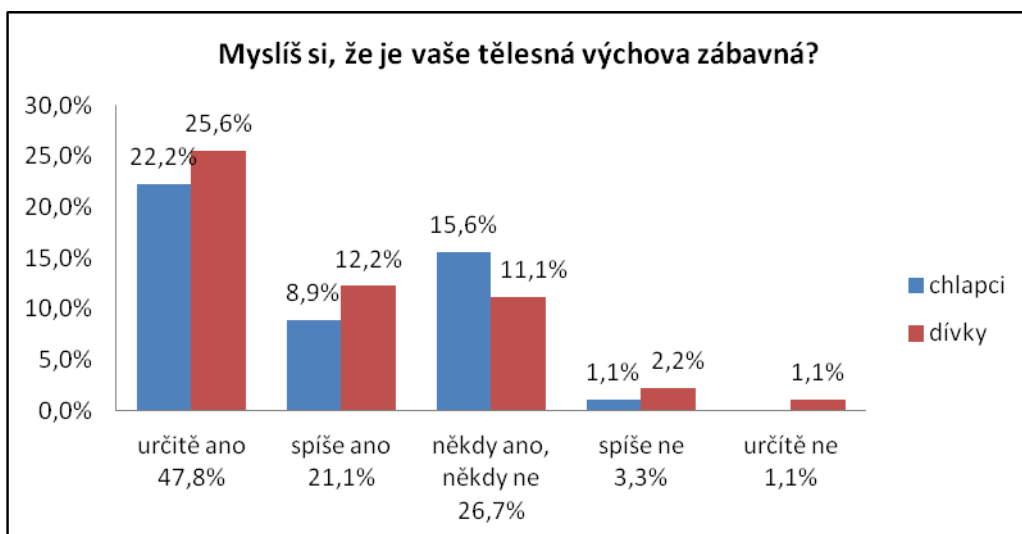
U této otázky, jak dokládá obrázek 34, odpověď „určitě ANO“ volili nejvíce žáci ze 4. ročníku (14,4 %). Nejméně tuto možnost odpovědi volili žáci z 5. ročníku (8,9 %).

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 17. Průměrná hodnota 1,89 dokládá příklon většiny dotazovaných ke kladným odpovědím.

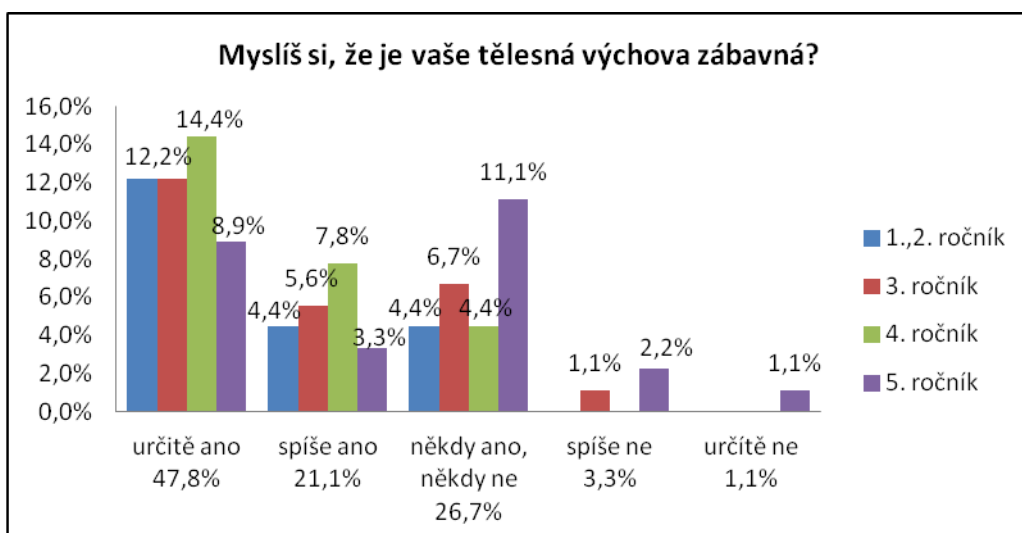
**Zjištěný poznatek:** Celkem 68,9 % žáků uvádí, že je jejich hodina tělesné výchovy zábavná.

Tabulka 17: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 18.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,89
min	1
max	5
modus	1
medián	2
směrodatná odchylka	0,98



Obrázek 33: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 18 dle pohlaví.



Obrázek 34: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 18 dle ročníků.

### **Otázka 19: „Jaké školní předměty máš nejraději?“**

Cílem této otázky bylo zjistit oblíbenost tělesné výchovy v porovnání s ostatními předměty. Žáci tak měli uvést předměty, které mají ve škole nejraději a seřadit je podle oblíbenosti. Pořadí oblíbenosti tělesné výchovy mezi ostatními předměty bylo poté převedeno na pětistupňovou škálu 1 (1), 2 (2), 3 (3), 4 (4), 5-9 (5) s převodem na kategoriální hodnoty 1 až 5: velmi oblíbený (1), spíše oblíbený (2), ani oblíbený, ani neoblíbený (3), spíše neoblíbený (4), velmi neoblíbený (5).

Podle grafu na obrázku 35 více jak polovina dotazovaných žáků (53,3%) řadí tělesnou výchovu mezi „velmi oblíbený“ předmět, z toho bylo 34,4 % odpovědí od chlapců a 18,9 % odpovědí od dívek. Oblíbenost tělesné výchovy v pořadí na druhém místě uvedlo 17,8 % dotazovaných žáků, z toho bylo 8,9 % odpovědí od chlapců a 8,9 % od dívek. Neutrální postoj k tomuto předmětu zaujímá 15,6 % žáků, kdy odpovědi od chlapců bylo 4,4 % a od dívek 11,1 %. Umístění tělesné výchovy na čtvrtém místě „spíše neoblíbený“ předmět zvolilo 7,8 % dívek. Tělesná výchova je „velmi neoblíbeným“ předmětem pro 5,6 % dotazovaných dívek.

Z grafu je také patrné, že tělesná výchova v porovnání s ostatními předměty je mnohem více oblíbená u chlapců než u dívek.

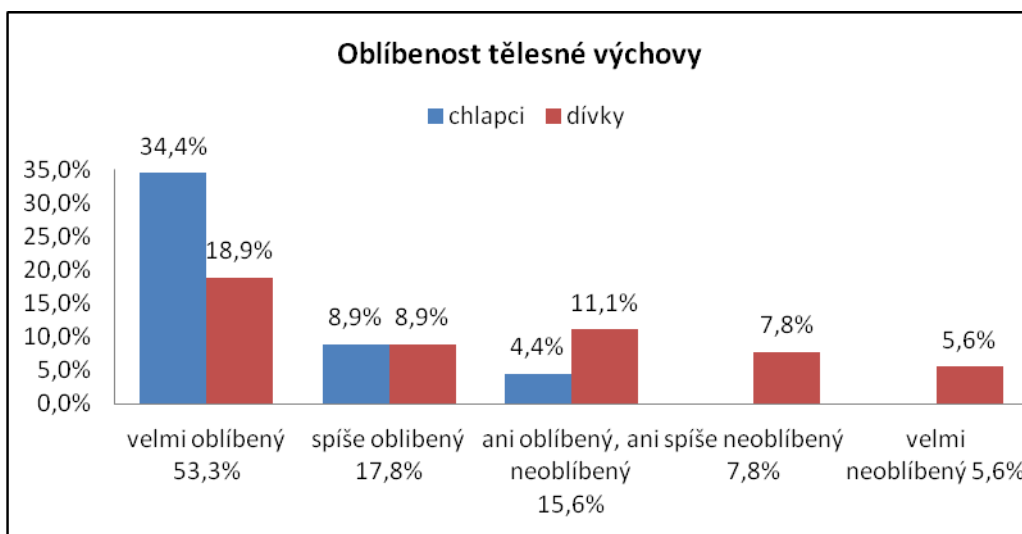
Graf, rozložený do jednotlivých ročníků na obrázku 36, uvádí, že předmět tělesné výchovy je „velmi oblíben“ u žáků 4. ročníku a naopak „velmi neoblíbený“ u žáků 3. ročníku a 5. ročníku.

Statistické charakteristiky jsou uvedeny v tabulce 18. Průměrná hodnota 1,94 poukazuje na to, že se většina dotazovaných žáků přiklonila k volbě kladných odpovědí.

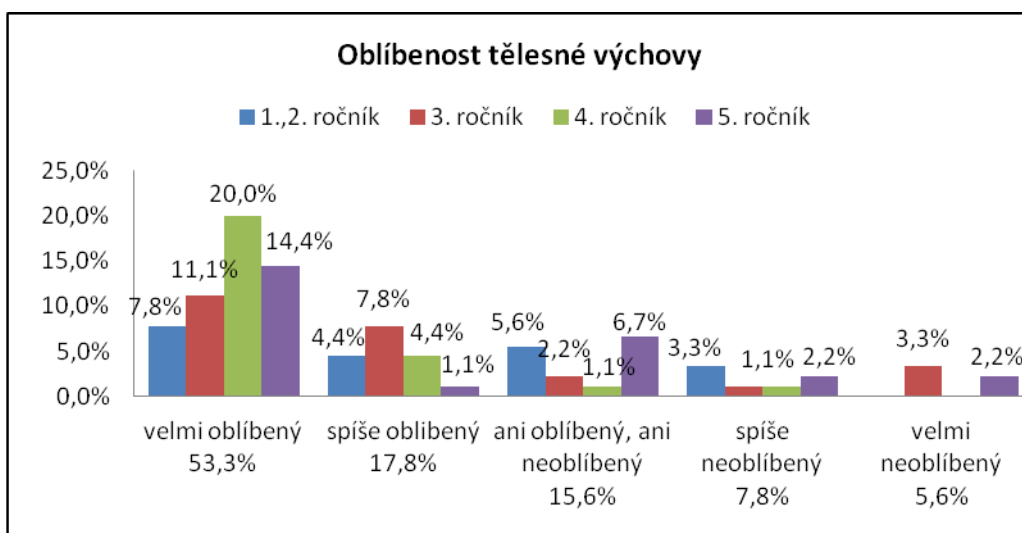
**Zjištěný poznatek:** *Tělesná výchova je v porovnání s ostatními školními předměty oblíbeným předmětem u 71,1 % dotazovaných žáků. V porovnání mezi pohlavím mají chlapci tělesnou výchovu ve větší oblibě a považují ji ze svého hlediska za významnější předmět než dívky.*

Tabulka 18: Statistické charakteristiky odpovědí na otázku 19.

statistické charakteristiky	hodnota
průměr	1,94
min	1
max	5
modus	1
medián	1
směrodatná odchylka	1,22



Obrázek 35: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 19 dle pohlaví.



Obrázek 36: Grafické zobrazení četnosti odpovědí na otázku č. 19 dle ročníků.

Při zpracování této otázky jsem dospěla k poznatku, že pro další použití dotazníku v praxi by bylo vhodné pozměnit její formulaci.

Podle mého názoru by bylo z hlediska vyhodnocování dotazníků účelné, aby znění otázky obsahovalo konkrétní počet předmětů, který mají žáci uvést a seřadit dle jejich oblíbenosti. Případně zde mohou být uvedené jednotlivé vyučovací předměty 1. stupně ZŠ, kdy úkolem žáků bude dle jejich oblíbenosti vybrat pět předmětů a například za pomoci přiřazení známek jako ve škole je seřadit podle oblíbenosti. Neboť když jsem zpracovávala tuto otázku, došlo k tomu, že pořadí tělesné výchovy bylo uváděno na prvním až devátém místě. Mnozí žáci tak uváděli skoro všechny vyučovací předměty, které měli v daném ročníku. Myslím si, že kdyby byl zadán přesný počet, který mají žáci uvést. Tak by mnozí z nich více přemýšleli nad tím, které předměty si zvolí a zda mezi ně zařadí i předmět tělesné výchovy. Kromě toho by to také usnadnilo a upřesnilo vyhodnocování získaných dat.

#### **Otázka 20: „Chceš nám ještě něco zajímavého sdělit?“**

V závěru dotazníku, měli žáci prostřednictvím této otevřené otázky příležitost, písemně se vyjádřit a napsat nějaké zajímavé sdělení. Z celkového počtu dotazovaných žáků tuto možnost využilo 23,3 % žáků, z toho bylo 12,2 % chlapců, 11,1 % dívek.

Nejčastěji žáci psali o pohybové aktivitě ve svém volném čase (12,2 %). Někteří žáci (5,6 %) se zmínili o škole, kterou navštěvují. Psali o tom, co je ve škole nejvíce baví, který zájmový kroužek navštěvují či jaké jsou jejich oblíbené/neoblíbené předměty. Dva žáci uvedli, jaké mají záliby. Rovněž dva žáci napsali, že tělesná výchova patří mezi jejich nejoblíbenější předmět a konkrétně uvedli, které činnosti je v hodině nejvíce baví. Jeden z žáků se kladně vyjádřil k danému dotazníku a napsal, že jej jeho vyplňování bavilo.

## 2.3 Dotazník pro studenty

Součástí monitoringu pohybové aktivity dětí mladšího školního věku byl i závěrečný dotazník pro studenty (příloha 2). Studenti po celou dobu pracovali s vybranými žáky, viděli, jak reagují na jednotlivé otázky, jaký je jejich postoj a přístup k vyplňování dotazníku. Jejich role tak spočívala nejen v patřičné motivaci ale i případné pomoci žákům.

Prostřednictvím otevřených otázek tak měli studenti možnost vyjádřit se k předešlé spolupráci s daným žákem a zhodnotit za pomoci získaných poznatků a vlastního úsudku, zda má žák v tomto věku dostatek pohybu či nikoliv. Ověření dotazníku v praxi a následné zodpovězení jednotlivých otázek je tedy cenou zpětnou vazbou, která může v případě posloužit i jako východisko k úpravě stávajícího dotazníku.

Analýza odpovědí studentů na jednotlivé otázky.

### 1. Jaké problémy nastaly při vyplňování dotazníku pro žáky?

Z výsledného počtu dotazovaných studentů jich 56,7 % uvedlo, že v průběhu spolupráce s daným žákem nenastaly žádné potíže.

Celkem 10 % žáků mělo dle odpovědí studentů problém správně určit časové rozmezí jednotlivých aktivit během dne.

Potíž stanovit fyzickou zátěž u jednotlivých aktivit mělo podle odpovědí studentů 8,9 % žáků.

Na základě odpovědí studentů mělo 7,8 % žáků ve věku od 6 – 9 let problém pochopit zadání a systém vyplňování časového snímku dne.

Vzpomenou si na průběh den a jednotlivé činnosti jako problém, který nastal při spolupráci s žáky, uvedlo 7,8 % studentů.

Časovou náročnost dotazníku jako svoji odpověď uvedlo 6,7 % studentů.

Dva studenti napsali, že žáci si nabyli jisti významem a volbou svých odpovědí v dotazníku.

## **2. Jak k vyplňování dotazníku dítě přistoupilo (zájem, nezájem apod.)?**

Převážná většina studentů uvedla (80 %), že žáci k práci přestupovali aktivně, zodpovědně a se zájmem.

Počáteční zájem, který postupně přecházel ve ztrátu pozornosti, byl studenty zaznamenán u 10 % dotazovaných žáků.

Taktéž 10 % studentů uvedlo, že práce žáka nezaujala a jeho přístup byl po celou dobu spolupráce pasivní.

## **3. Bylo dítě schopné vyplnit dotazník samo jen pod dohledem dospělého?**

Celkem 47,8 % studentů uvádí, že žák byl schopen dotazník vyplnit zcela samostatně jen pod jejich dohledem.

S menší pomocí, kdy student pomohl žákovi objasnit případné dotazy, vyplnilo dotazník 31,1 % žáků.

Situaci, kdy si žáci zcela nevěděli rady a byli odkázáni na pomoc studentů, rodičů či starších sourozenců, uvedlo jako svoji odpověď 21,1 % studentů.

## **4. Jak na dotazník reagovali rodiče dítěte?**

Kladný přístup rodičů zaznamenalo 88,9 % studentů. Většina z nich se ochotně zapojila do vyplňování dotazníku, pomáhali svým dětem vzpomenout si na průběh dne a vybavit si jednotlivé činnosti. Mnozí z nich se také zajímali o konečné výsledky. Chtěli vědět, zda bylo zjištěno, jestli jejich dítě má dostatek pohybu či nikoliv.

Víceméně 11,1 % studentů uvedlo, že rodiče dotazovaných žáků se k danému dotazníku a celkovému zjišťování pohybové aktivity žáků nijak nevyjádřili. V mnoha případech to bylo způsobeno nepřítomností rodičů, kdy studenti s jejich souhlasem pracovali s daným žákem v rámci kroužku či školní družiny.

## **5. K jakým dílčím poznatkům jste došli při pohledu na výsledky (dítě má/nemá dostatek pohybu apod.)?**

Nadpoloviční většina studentů (65,6 %) je názoru, že jimi dotazovaný žák má dostatek pohybu.

Celkem 15,6 % se domnívá, že daný žák má dostatek pohybu ve volném čase nikoliv však ve škole o přestávkách či v době výuky.

Zbýlých 18,9 % studentů je přesvědčeno, že pozorovaný žák se pohybuje velmi málo, než je zapotřebí ze zdravotního hlediska.

## **6. Proč si myslíte, že dítě má/nemá dostatek pohybu?**

Podle odpovědí studentů má dotazovaný žák dostatek pohybu na základě těchto poznatků, které uvedli ve svých odpovědích.

- Dostatečně se pohybuje ve svém volném čase (pohyb s rodinou, mimo rodinu), jako své zjištění uvedlo 27,8 % respondentů.
- Pravidelně navštěvuje sportovní kroužek, uvedlo 18,9 % dotazovaných studentů.
- Aktivně se věnuje konkrétnímu sportu, napsalo 11,1 % studentů.
- Má kladný vztah k pohybu a zájem o sport, odpovědělo 7,8 % studentů.
- Rodiče sami sportují a k pohybu vedou i své děti, jako odpověď uvedlo 6,7 % dotazovaných studentů.

Následně jsou uvedeny případy vlivem, kterých nemají dle dotazovaných studentů žáci dostatek pohybu.

- Žák má málo pohybu nejen ve škole, ale i ve svém volném čase napsalo celkem 11,1 % studentů.
- Celkem 8,9 % studentů se domnívá, že dotazovaný školák tráví mnoho času sledováním televize u počítače.
- Důvodem, proč dítě nemá dostatek pohybu, je i nezájem rodičů, kteří své dítě k pohybu nevedou. Tuto odpověď uvedlo 3,3 % dotazovaných studentů.

- Jedna studentka napsala, že žákyně nemá dostatek pohybu, jelikož se raději věnuje uměleckým činnostem a o pohyb nejeví mnoho zájmu.

## **7. Jaké podněty pro zdokonalení dotazníku máte?**

Celkově se k této otázce, s určitým návrhem jak vylepšit dosavadní dotazník, vyjádřilo 31,1 % dotazovaných studentů, kdy uvedlo následující podněty.

Možnost sledovat pohybovou aktivitu žáků v delším časovém úseku, navrholo 18,9 % studentů.

Víceméně 6,7 % studentů se domnívá, že by bylo vhodné, aby součástí šetření byl i dotazník pro rodiče vybraných žáků. Zde by se mohli i oni sami zamyslet nad tím, zda má jejich dítě dostatek pohybu nejen ve škole ale i doma a jak by bylo možno podle nich zlepšit pohybovou aktivitu svého dítěte.

Dva studenti jako svůj podnět uvedli, že by bylo vhodné pozměnit formulaci odpovědí v dotazníku, aby byl jejich význam pro žáky srozumitelnější.

Rovněž dva studenti jsou toho názoru, že celkové sledování pohybové aktivity žáků je poměrně časově náročné.

Jedna studentka uvedla, že by bylo vhodné, kdyby dotazník obsahoval více otevřených otázek prostřednictvím, kterých by se mohl žák například vyjádřit k tomu, proč se danému sportu věnuje a kdo ho k němu přivedl.

## **8. Případné další poznámky a připomínky:**

Možnosti uvést nějaké další připomínky či poznámky nevyužil ani jeden ze studentů.

## ZÁVĚR

Hlavním záměrem diplomové práce bylo zjistit osobní názory žáků mladšího školního věku na vlastní pohybovou aktivitu a školní tělesnou výchovu. Výzkum se uskutečnil formou dotazníkového šetření, díky kterému se podařilo získat aktuální poznatky o pohybové aktivitě žáků 1. stupně základní školy.

Po podrobné analýze získaných dat, je tedy možné odpovědět na jednotlivé výzkumné otázky.

Z šetření, které zjišťovalo, zda mají žáci ve všední den a o víkendu dostatek pohybu, vyplynulo, že převážná většina respondentů (81,2 %) hodnotí vlastní pohybovou aktivitu jako dostatečnou a vyhovující. Mimo to více jak polovina dotazovaných žáků (57,8 %) řadí pohybovou aktivitu mezi své oblíbené činnosti. Značná část z nich (68,9 %) je také přesvědčena, že se rodiče náležitě zajímávají o jejich denní pohybový režim. Z celkového počtu dotazovaných žáků jich 54,5 % uvedlo, že se ve volném čase společně se svoji rodinou věnují sportovním aktivitám, kdy tak rodiče nepohybně dohlíží na zdraví svých dětí a snaží se je vést prostřednictvím pohybu ke zdravému životnímu stylu. Pozitivním zjištěním je, že velká skupina dotazovaných žáků (81 %) pravidelně sportuje v rámci pohybových kroužků a klubů, které navštěvují ve svém volném čase.

Na základě odpovědí žáků lze tedy konstatovat, že dotazovaná skupina dětí mladšího školního věku má dostatek pohybu. Otázkou zůstává, jaký je skutečný objem a intenzita jednotlivých činností a zdali realita odpovídá jejich úsudku.

Tělesná výchova bývá často jedním z nejoblíbenějších předmětů, kdy to potvrdilo i toto výzkumné šetření. V oblíbenosti má tělesnou výchovu 90 % dotazovaných žáků a kromě toho ji považují za jeden z nejzábavnějších předmětů.

I přestože nejsou učitelé na 1. stupni ZŠ přímo specializovaní pro výuku tělesné výchovy, jak uvádí autoři Mužík a Krejčí (1997), je jejich činnost pro pohybovou aktivitu žáků velmi důležitá a z hlediska celoživotní pohybové aktivity mnohdy i rozhodující. Jak již bylo zmíněno, hlavním cílem učitele tělesné výchovy je vést své žáky k celoživotní pohybové aktivitě.

Nepochybně i samotný žák bude kladně hodnotit učitele, který mu věnuje svoji pozornost a snaží se mu pomoci a porozumět. Takový učitel je mnohdy pro své žáky přirozenou autoritou, kdy žáci ochotně přijímají jeho představy a názory.

Jedna z otázek dotazníku tedy směřovala k zjištění, do jaké míry se podle žáků učitelé zajímají o jejich pohybový režim. Z výsledků je však patrné, že učitelé nejeví o pohyb žáků patřičný zájem, kdy tohoto názoru je 57,8 % dotazovaných žáků. Vzhledem k tomu, že ke stejnému zjištění dospěla ve svém výzkumu i Kratochvílová (2012), je tedy zřejmé, že učitelé dostatečně nevedou a nepodporují své žáky v pohybových aktivitách a vhodně nenaplnují jeden z cílů tělesné výchovy.

Bohužel ani odpovědi na výzkumnou otázku, zda učitelé zařazují do hodin některé z výukových forem (tělovýchovné chvílky, cvičení v pohybu), nejsou nikterak povzbudivé, neboť 40 % žáků uvedlo, že se v jednotlivých vyučovacích hodinách téměř nepohybují.

Z výsledků výzkumu tak byla odvozena následující doporučení pro práci učitele:

- Učitelé by měli věnovat větší pozornosti pohybovému režimu svých žáků. Více se zajímat o to, jak tráví svůj volný čas a jakým aktivitám se věnují. Dát jim možnost v případě, že se aktivně věnují nějakému sportu, blíže jej představit ostatním spolužákům, neboť i toto je jedna z možností jak motivovat žáky k pohybu.
- Častěji do hodin zařazovat výukovou metodu – učení v pohybu, která cíleně zlepšuje fyzický a intelektuální výkon žáků.
- Zařazovat pohyb do výuky hravou formou, aby žáky aktivity bavily, zaujaly a neměli tak pocit, že se pohybovat musí, ale že chtějí.
- Pravidelně zahajovat výuku pohybovým cvičením, které pomáhá žákům lépe se soustředit na vyučování a upevňovat jejich pozitivní vztah pohybu.
- Měnit pracovní pozice žáků během výuky. Dle potřeby zařazovat protahovací, uvolňovací cviky formou tělovýchovné chvílky.
- Realizovat s žáky projekty na téma pohyb a zdraví.
- Zapojovat rodiče a děti do společných pohybových aktivit. Pořádat společné výlety, sportovní odpoledne.
- Být žákům příkladem a z vlastní iniciativy se zapojovat do společných pohybových aktivit. Žáci tento přístup jistě ocení a zvýší se tím i učitelovo výchovné působení.
- Vést žáky hravou formou k pohybu, aby z něj měli radost a dobrý pocit a nevnímali jej jako povinnost.

Z výzkumného šetření, které v sobě do jisté míry odráží současný životní styl mladších žáků, vyplývá pozitivní přístup žáků k pohybovým aktivitám. Dosavadní získané výsledky mají spíše orientační charakter. Patřičné závěry je možné stanovit až na základě šetření provedeného na reprezentativním souboru žáků.

V navazujícím výzkumu by bylo vhodné zjistit vzájemné vztahy mezi jednotlivými otázkami například za pomoci korelační analýzy, které by rozšířily a prohloubily dosavadní výzkumné zjištění. Případně pokračovat v daném výzkumném šetření a získat nové výsledky, které by posloužily k objektivním závěrům.

## **RESUMÉ**

Diplomová práce přináší aktuální poznatky, které se týkají se pohybové aktivity dětí a jejich názorů na školní tělesnou výchovu. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretické část je zaměřena na obecnou charakteristiku dětí mladšího školního věku a školní tělesnou výchovu. Následující kapitoly popisují vliv rodiny a pedagoga, kteří svými názory a postoji výrazně ovlivňují vztah dětí k pohybu. Praktická část se zbývá analýzou dotazníkového šetření. Získané údaje jsou graficky zpracovány a doplněny o základní statistické charakteristiky. V závěru práce jsou shrnuty výzkumné poznatky, ze kterých vplývá následné doporučení pro pedagogickou praxi a veřejnost.

## **SUMMARY**

The thesis brings current findings about the physical activity of children and their opinions on school physical education. The work is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part is focused on general characteristics of children of primary school age and school physical education. The following chapters describe the influence of family and teachers who, through their opinions and attitudes strongly influence children's relationship with motion. The practical part analyzes the questionnaire survey. The data are graphically presented and complemented by basic statistic. In the conclusion of the thesis are summarized the results of research from which follows the recommendations for teaching practice and the public.

## LITERATURA

- 1) BARTAS, Michael. *Názory učitelů na školní pohybovou aktivitu žáků na 1. stupni ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012. 96 s. Diplomová práce.
- 2) BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1984. 373 s. ISBN 14-452-84.
- 3) BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1985. 370 s. ISBN 14-329-86.
- 4) BERDYCHOVÁ, Jana. a kol. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, 231 s. ISBN 14-306-81.
- 5) BLAHUTKOVÁ, Marie. *Pohybem proti civilizačním chorobám*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 127 s. ISBN 978-80-210-5110-2.
- 6) ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 384 s. ISBN 80-7239-010-4.
- 7) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. 137 s. ISBN 80-7178-693-4.
- 8) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012, 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.
- 9) FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010, 151 s. ISBN 97-880-2461-854-8.
- 10) GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007, 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
- 11) KRÁTKÁ, Jana. *Aktuální otázky teorie výchovy: teoretická východiska, výzkumné nálezy a závěry pro praxi*. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 144 s. ISBN 978-80-210-5727-2.
- 12) KRATOCHVÍLOVÁ, J. *Ověření časového snímku dne u dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy, 2012. 71s. Diplomová práce.
- 13) KURIC, Josef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství, 2001. 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
- 14) KURIC, Josef., VAŠINA, Lubomír. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Univerzita J. Ev. Purkyně, 1985. 234 s.

- 15) LANGMEIER, Josef., KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. Vydání. Praha: Grada, 2006. 367 s. ISBN 80-247-1284-9.
- 16) MACHOVÁ, Jitka., KUBÁTOVÁ, Dagmar. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006, 250 s. ISBN 80-7044-768-0.
- 17) MAŇÁK, Josef., ŠVEC, Vlastimil. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. 78 s. ISBN 80-7315-078-6.
- 18) MATĚJČEK, Zdeněk, POKORNÁ, Marie. *Radosti a strasti*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H, 1998. 204 s. ISBN 80-86022-21-8.
- 19) MĚKOTA, Karel., CUBEREK Roman. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- 20) MUŽÍK, Vladislav. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, 1991, 53 s. ISBN 80-210-0338-3.
- 21) MUŽÍK, Vladislav., KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7.
- 22) MUŽÍK, Vladislav., SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století: (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů)*. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 98 s. ISBN 97-880-2104-258-2.
- 23) MUŽÍK, Vladislav, VLČEK, Petr. et al. *Škola, pohyb a zdraví: Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.
- 24) NOVÁČEK, Vojtěch., MUŽÍK, Vladislav., KOPŘIVOVÁ, Jitka. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 46 s. ISBN 80-210-2642-1.
- 25) PECH, V. *Pohybová aktivita jako fyziologická potřeba dítěte*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2010. 74s., 3 s. příl. Diplomové práce
- 26) PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. 192s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- 27) REICHEL, Jiří. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008, 239 s. ISBN 97-880-2472-594-9.
- 28) RYBA, Jiří. *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996, 148 s. ISBN 80-7041-025-6.

- 29) RYCHTECKÝ, Antonín., FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- 30) ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-736-7124-7.
- 31) ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada, 2007. 195 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
- 32) SIGMUND, Erik., SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
- 33) SÝKORA, František, KOSTKOVÁ, Jarmila. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 212 s. ISBN 14-325-85.
- 34) ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha: Grada, 2009. 104s. ISBN 978-80-247-2698-4.
- 35) ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. 192s. ISBN 978-80-247-1907-8.
- 36) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- 37) VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.
- 38) ZACHAROVÁ, Eva. a kol. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011. 288s. ISBN 978-80-247-4062-1.

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Dotazník pro žáky

### A) Tvé osobní údaje a názory

(dopiš požadované údaje a zřetelně označ vybrané odpovědi)

- 1) Je ti ..... let a chodíš do ..... třídy.
- 2) Jsi:                chlapec                dívka
- 3) Sportuješ v nějakém sportovním klubu nebo kroužku?    ano                ne  
Jaký je to sport? ..... Kolik hodin 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) Pohybujete se ve volném čase často 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) Pohybujete se ve volném čase často 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 spojené s pohybem (pomáháš doma)?  
určitě ano    spíše ano    někdy ano, někdy ne    spíše ne    určitě ne
- 10) Jaké činnosti děláš ve svém volném čase nejraději? Seřaď je podle oblíbenosti:

- 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) Zacvičíte si někdy během výuky ve třídě, tj. ve vaší učebně? (TV chvilka)**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 14) Pohybujete se někdy ve třídě při učení? (Učení v pohybu)**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 15) Můžeš chodit odpoledne ve škole do nějakého sportovního kroužku?**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 16) Můžeš chodit odpoledne (když se ti chce) s kamarády na školní hřiště?**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 17) Máš rád(a) tělesnou výchovu?**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 18) Myslíš si, že je vaše tělesná výchova zábavná?**  
určitě ano   spíše ano   někdy ano, někdy ne   spíše ne   určitě ne
- 19) Jaké školní předměty máš nejraději? Seřad' je podle oblíbenosti (můžeš psát předměty jen zkratkou):**
- 20) Chceš nám ještě něco zajímavého sdělit? Napiš nám to:**

## **Příloha č. 2: Dotazník pro studenty**

- 1. Jaké problémy nastaly při vyplňování dotazníku pro žáky?**
- 2. Jak k vyplňování dotazníku dítě přistoupilo (zájem, nezájem apod.)?**
- 3. Věk dítěte:**
- 4. Bylo dítě schopné vyplnit dotazník samo jen pod dohledem dospělého?**
- 5. Jak na dotazník reagovali rodiče dítěte?**
- 6. K jakým dílčím poznatkům jste došli při pohledu na výsledky (dítě má/nemá dostatek pohybu apod.)?**
- 7. Proč si myslíte, že dítě má/nemá dostatek pohybu?**
- 8. Jaké podněty pro zdokonalení dotazníku máte?**
- 9. Případné další poznámky a připomínky:**