

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Mimoškolní pohybové a sportovní aktivity dětí
předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Švestková

Učitelství pro mateřské školy, obor Předškolní a mimoškolní pedagogika

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 20. června 2022

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Velmi ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla při zpracovávání práce.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	5
ÚVOD.....	6
1 PROBLÉM	8
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	9
2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	9
2.1.1 <i>Tělesný vývoj</i>	<i>10</i>
2.1.2 <i>Motorický vývoj.....</i>	<i>11</i>
2.1.3 <i>Psychický vývoj.....</i>	<i>12</i>
2.2 POHYBOVÁ A SPORTOVNÍ AKTIVITA	14
2.2.1 <i>Význam pohybu.....</i>	<i>15</i>
2.2.2 <i>Specifika pohybových a sportovních aktivit pro děti předškolního věku</i>	<i>16</i>
2.2.3 <i>Možnosti pohybových a sportovních aktivit pro děti předškolního věku</i>	<i>17</i>
2.2.3.1 <i>Organizované pohybové a sportovní aktivity</i>	<i>17</i>
2.2.3.2 <i>Neorganizované pohybové a sportovní aktivity.....</i>	<i>17</i>
2.2.4 <i>Vliv rodiny a prostředí</i>	<i>18</i>
3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	19
3.1 CÍL PRÁCE.....	19
3.2 ÚKOLY PRÁCE	19
3.3 HYPOTÉZY	19
4 METODIKA VÝZKUMU.....	20
4.1 VÝZKUMNÉ METODY	20
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	20
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	21
ZÁVĚR.....	45
RESUMÉ.....	46
SEZNAM LITERATURY.....	47
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	49
PŘÍLOHY.....	50

SEZNAM ZKRATEK

MŠ – mateřská škola

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ÚVOD

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zpracovat téma mimoškolních pohybových a sportovních aktivit dětí předškolního věku. Množství pohybu a aktivit v mateřské škole je z velké části dané a také díky zápisům přehledné. Co se však mimoškolních aktivit týká, je již potřeba zaměřit se na danou skupinu dětí a prozkoumat údaje v širší veřejnosti. Vybrala jsem si předškolní věk, neboť v tomto období dochází k zásadním změnám ve vývoji dítěte a psychické i tělesné zralosti, která ovlivňuje přechod na základní školu. Kromě toho směr, kterým jsou děti vedeny a prostředí, v němž jsou vychovávány, může mít zásadní vliv na jejich dospělý život.

Pohyb je podstatnou a nezbytnou součástí našich životů již od pradávna, kdy byl potřebný pro přežití a shánění potravy. Dříve se člověk více hýbal, neboť ho k tomu sama doba vedla. Pohyb pro něj byl přirozenou aktivitou a jednou z hlavních náplní dne. V době, kdy nebyla technologie a věda na tak vysoké úrovni, jako je dnes, si pravděpodobně nikdo neuměl představit, že v budoucnu bude existovat něco jako je auto, metro, pračka, myčka, telefon či například počítač. Člověk trávil svůj volný čas více venku, prací na polích i zahradách, na procházkách, sportem, čtením či hraním deskových a stolních her. Mimo to dělal mnoho domácích prací, které za nás v dnešní době dělají stroje. Mezi ně patřilo například ruční vytírání podlahy, mytí nádobí, praní, zametání, ale také třeba vyšívání či keramické tvoření. Do zaměstnání se většinou docházelo pěšky nebo se jezdilo na kole. Děti si nehrály ve volném čase s tablety a mobily, ale běhaly venku, lezly po stromech a chodily znavené, ale šťastné domů.

V dnešní době je čím dál více populární život na sociálních sítích. Bohužel i děti v raném věku nejsou mnohdy rodiči vedeny dostatečně k pohybu a tráví svůj volný čas v prostředí fiktivního světa na tabletu, telefonu a počítači. Nemusí to být však zcela záměrné, ale například proto, že rodiče nemají čas a je pro ně jednodušší dát dítěti do ruky tablet či telefon a zabavit je tak na delší dobu bez nutnosti většího dohledu nad nimi. Děti tak koukají do obrazovek těchto technologií a jejich pohybová aktivita klesá. Mimo to však díky tomu může klesat i slovní zásoba a schopnost kvalitně komunikovat.

Pohyb a sport působí pozitivně nejen na tělesný vývoj dítěte, ale také především na jeho psychiku. Díky pohybu a sportu může být dítě šťastnější, lépe se soustředit, spát a vytvářet si nové sociální vztahy. Dostatek pohybových a sportovních aktivit může pro dítě znamenat přínos i pro jeho budoucí život. Pohyb působí nejen jako prevence před mnoha

zdravotními obtížemi, ale také například pomáhá utvářet silná a dlouhodobá přátelství, učí dítě férovosti, cílevědomosti či jak si poradit s nezdarem a prohrou

Vliv na pohyb a vývoj dítěte má především rodina a prostředí, ve kterém se dítě pohybuje a vyrůstá. Výběr pohybové aktivity či sportu záleží v předškolním období z velké části stále na rodičích. Až ve starším věku se dítě samo rozhoduje, co chce dělat a co ho baví. Podstatné je, aby děti měly dobrý vzor ve svých rodičích i učitelích. Pokud rodiče budou sami sportovat, budou s dětmi jezdit na výlety a provozovat s nimi různé pohybové aktivity, pravděpodobně budou tyto děti samy v dospělosti více pohybově aktivní.

Rodiče bývají v dnešní době v mnoha případech až příliš starostliví a opatrní. Tento strach v nich neprobouzí pouze jejich rodičovské pudy, vlastní zkušenosti či obavy, ale také tlak ze strany společnosti. Strach o své dítě je naprosto pochopitelný. Člověk by si však měl uvědomit, kdy a v jaké míře je opravdu na místě. Děti pomocí hry a každodenní činnosti poznávají svět, vnímají okolí a komunikují s vrstevníky, tedy budují sociální vztahy.

Mimo to jsou děti obecně zvědavé a pohyb vyhledávají samy. Často jim přitom stačí, zajištění dostatečného prostoru a nabídka aktivit, které na něm mohou dělat (ta zahrnuje i volný pohyb).

Nabídek na pohybové a sportovní aktivity je v dnešní době velké množství. Mnohdy není zcela snadné poznat, které z nich jsou pro dané dítě správnou volbou. Každé dítě je jiné a je proto potřeba s nimi pracovat individuálně.

Velmi důležitou roli při pohybových a sportovních aktivitách hraje také motivace, proto bychom měli děti dostatečně motivovat, podporovat je v jejich snahách a chválit nejen za úspěchy, ale také pokusy a zájem.

V mateřské škole jsou pohybové aktivity zařazovány pravidelně a jsou součástí předškolního vzdělávání. Pohyb mimo mateřskou školu je však zcela něco jiného. Záleží tedy především na rodičích, v jakém množství dětem dopřejí pohybové aktivity a jak je v daných aktivitách podporují.

Doufám, že se mi v této práci podaří zjistit, v jaké míře jsou předškolní děti k pohybovým a sportovním aktivitám vedeny a jaké aktivity jsou nejčastěji navštěvovány. Věřím, že díky dotazníkovému šetření se zúčastnění rodiče nad tímto tématem zamyslí a možná i někteří zváží určité změny.

1 PROBLÉM

Od počátku lidstva byl každodenní život plný přirozeného pohybu. Prvotně byl pohyb potřeba k přežití a sehnání potravy. Postupem času s vývojem člověka se do každodenních činností zařadilo mnoho dalších aktivit. Patřilo mezi ně například obdělávat pole, stavba obydlí bez pomoci moderní techniky, lidé všude chodili pěšky a děti od útlého věku pomáhaly v domácnosti nebo si hrály venku. Dnes tento přirozený pohyb mizí. Je to především proto, že svět se posouvá neustále vpřed a v mnoha oblastech se rozvíjejí a využívají nové technologie. Děti si ve volném čase chodily hrát do parků, běhat, lézt po stromech, kopat si s míčem atd. V dnešní době velkou část svého času trávíme u počítačů, televizí či mobilních telefonů. Do práce a školy jezdíme převážně hromadnou dopravou nebo autem. Technologie ale rozhodně nepřinášejí pouhá negativa. Nicméně pro děti, které samy teprve poznávají svět, je velmi těžké odlišit, že jim přemíra času u těchto technologií může škodit.

Největší vliv v období předškolního věku mají tedy rodiče a nejbližší okolí dítěte. Tento fakt potvrzuje i výsledek dotazníkového šetření Tauchmanové (2017), které probíhalo v oblasti Brna. Na otázku „*Kdo by měl mít podle Vás hlavní podíl na sportovní výchově dětí?*“ odpovědělo 74 % respondentů, že především rodina.

Vše záleží ovšem i na individualitě jedinců. Každý jsme jiná osobnost, a ne každé dítě je sportovně či pohybově založeno. To však neznamená, že bychom měli sport a pohyb z jeho života zcela vyřadit. Dítě se může ubírat jiným směrem, který není spojen s pohybem (např. uměleckým). Tomu bychom neměli bránit a v daném směru ho podporovat. Avšak i takovým dětem musíme nabídnout a zajistit dostatek pohybu a snažit se v nich vytvářet k pohybu kladný vztah.

Pohyb je prospěšný jak po stránce psychické, tak fyzické. Vyplavuje hormony štěstí tzv. endorfíny, okysličuje mozek a působí pozitivně na celkový vývoj člověka.

Nedostatek pohybových aktivit dětí může také zapříčinit finanční situace rodičů. Tímto okruhem se budu zabývat v jedné z následujících kapitol této práce. Z dalších výsledků Tauchmanové (2017) vyplývá, že do pohybu či sportu dětí investují rodiče měsíčně od 500 Kč do 1000 Kč. Velká část rodičů však neinvestuje nic.

Dle výsledků dotazníkového šetření Uhlířové (2018) z 55 respondentů 29 % nenavštěvuje vůbec žádný kroužek. To dle mého názoru není zcela malé číslo. Na druhou stranu odpovědi respondentů poukazují na to, že 71 % dětí předškolního věku navštěvuje kroužky sportovního charakteru a druhým nejnavštěvovanějším kroužkem byla výuka hry na hudební nástroj.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Vymezení období předškolního věku se může dle různých definic a publikací lišit. Věkově bývá vymezeno od 3 do 6 (7) let. Na počátku se dokončuje základní pohybový vývoj a rozvíjí se sebeuvědomění. Jako konec tohoto období je považován nástup na základní školu. Jedná se tedy o období, kdy je dítě na tento přechod připravováno.

Dítě se vyvíjí pomaleji v jednotlivých oblastech a změny nejsou tak zcela viditelné jako v batolecím období. Dochází k intenzivnímu poznávání světa a na rozdíl od batolecího období není vnímání již zcela ovlivňováno city. Dochází k vnímání detailů, ne již pouze celku, což je pozorovatelné například díky zrakovému vnímání dítěte. Kromě rozlišování a oddělování detailů od celku je typické poznávání a rozlišování barev. Dochází k velkým pokrokům ve vývoji řeči, a to především díky jemnější sluchové diferenciaci. Prostor působí na děti větším dojmem než v dospělém věku. Pokud je zakreslen, vidí ho pouze dvourozměrně, neboť ještě nevnímají hloubku. S časem je to podobné. Časové úseky jim připadají delší než dospělé osobě a neumí se v čase dobře orientovat. Rozlišování minulosti a budoucnosti je pro ně velmi složité. U dítěte roste také rozsah i trvalost paměti. V počátku předškolního věku si dítě pamatuje věci neúmyslně a spojuje si je většinou s určitými předměty a emocemi. V druhé polovině je již zapamatování úmyslné. Neměli bychom opomíjet i jednoduché věci, které je potřeba dětem vysvětlovat či případně opakovat, aby si je dostatečně osvojily (Trpišovská, 2006).

Na dítě má v tomto období velký vliv rodina. Mimo ni do života dítěte vstupují další místa a osoby. Zcela novým prostředím se pro něj stává MŠ, kterou v předškolním věku zpravidla navštěvuje. Ta umožňuje rozvoj dítěte i jeho sociálních vztahů. Dítě zde poznává nová pravidla a řády, získává nové zkušenosti a rozvíjí své schopnosti i dovednosti. Učí se komunikovat, napodobovat, naslouchat, spolupracovat, udržet pozornost a pozorovat. Všechny tyto schopnosti bude poté nezbytně potřebovat na základní škole i v dospělém životě.

Svou velkou a nezastupitelnou roli v tomto období má hra. Dítě si hraje spontánně a tráví touto aktivitou největší část dne, dá se říci, že je jeho zaměstnáním. Při hře nejde pouze o zábavu, ale dítě se díky ní vzdělává a vyvíjí. Hrou můžeme rozvíjet u dítěte různé znalosti z mnoha odvětví. Samo se při ní učí také určité role ve společnosti a respektování pravidel (Klimtová, 2009).

Dítě v předškolním věku se neustále snaží něco zvládat a tvořit. Hlavním důvodem je zkoumání a poznávání okolí. Můžeme se setkat s častými otázkami, díky kterým se dítě utvrzuje ve svých domněnkách či rozšiřuje své znalosti. Fantazie a pohled na svět mu dodává určitý pocit jistoty a bezpečí, k čemuž mu mimo to napomáhá i nastavený řád a mantinely (Vágnerová, 2005).

Ke konci tohoto období je již dítě více soběstačné, zvládá sebeobsluhu, komunikaci, reaguje na pokyny, zná své mantinely, umí projevit základní emoce a empatii. Jednotlivé dovednosti se propojují, a díky tomu zvládá náročnější a složitější úkoly (Allen, 2008).

2.1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Po období batolete začíná u dítěte mizet baculatost a celková zaoblenost tělíčka. Dochází k většině největších a nejpodstatnějších tělesných změn, zpočátku především v růstu a nabírání na váze (Trpišovská, 2006). Růst předškoláků je postupný a ke konci tohoto období pomalu klesá. Dětská baculatost se bude ztrácet ještě mezi 4.-5. rokem. Díky růstu svalů a ztrátě baculatosti již bude následně vypadat dospěleji a silněji. Dochází také ke zvýraznění rysů ve tváři, postoj je již vzpřímenější a pohyb ladnější (Nedělková, Junghwrtová, 2007)

Dostatek pohybu má vliv na následný rozvoj svalstva a kostry dítěte. Díky osifikaci jsou kosti stále měkčí a pružnější než u dospělé osoby. Dítě má tak větší flexibilitu a také nižší riziko zranění, neboť jsou kosti méně křehké. Mimo těchto výhod je však zapotřebí ohlídat možné ortopedické poruchy, kterým předcházíme především tím, že dítě zatěžujeme jen v rámci jeho fyziologických předpokladů (Trpišovská, 2006).

Kolem 5. roku života dochází k zakřivení páteře, které je již stejné jako v dospělosti. Páteř však v tomto období není ještě zcela pevná a měli bychom tak klást i větší důraz na správné držení těla. Vyvíjejí se velké svalové skupiny, avšak u dítěte není prozatím svalstvo zcela pozorovatelné. K výrazným rozdílům a změnám na postavě, které jsou viditelné, dochází až u vyspělého předškoláka, který je připraven k přechodu na základní školu (Kohoutek, 2008).

Při pohybových činnostech velmi rychle stoupá frekvence srdečního tepu i dechu, a to díky menšímu objemu srdečně cévního a dýchacího systému. Tepová frekvence se může zvýšit z klidového režimu 100 tepů za minutu až na 220 tepů. U dechové frekvence se ze zhruba 20 nádechů zvýší na dvojnásobek, tedy 40 nádechů za minutu. Pro dítě v tomto období je tak

vhodná spíše dlouhodobější zátěž, která má střední intenzitu než zátěž maximální. Stále však zůstává otázkou, zda děti vůbec mohou oné maximální zátěže dosáhnout (Dvořáková, 2009).

Ke konci období, tedy kolem 6. roku dítě reaguje o dost rychleji na signály, než kolem 3. roku. Je to především dáno tím, že v momentě, kdy jsou již znát výraznější změny na postavě, dochází také k dozrávání mozku. Zvyšuje se tak kvalita řízení pohybu, díky které se u dítěte rozvíjí rovnováha, rytmičnost či další koordinační schopnosti (Dvořáková, 2009).

2.1.2 MOTORICKÝ VÝVOJ

Samotný motorický vývoj souvisí s tím, jak je dítě celkově aktivní mezi 3.-6. rokem. Vyvíjí se a zkvalitňuje pohybová koordinace a jednotlivé pohyby jsou přesnější a působí více elegantně. Dítě zvládá pozorovat a napodobovat pohyby ostatních bez větších obtíží. Většina her v tomto období bývá spojena právě s pohybovými aktivitami, které můžeme doprovázet hudbou, a rozvíjet tak u dítěte i rytmické cítění. Díky rozvoji a zdokonalování pohybové koordinace se zlepšuje sebeobsluha, kterou je například samostatnost při oblékání, stolování, skládání věcí, úklid hraček či zavazování tkaniček (Šulová, 2017).

Díky celkovému rozvoji a vyspívání svalstva, kostry i nervového systému je pro předškolní období charakteristická vysoká pohyblivost. Postupně si dítě osvojuje náročnější a složitější pohyby. Velmi rozvíjí jemnou motoriku, která je pro dítě a jeho celkový vývoj podstatná. Vývoj probíhá především díky zapojení drobného svalstva. Dochází tak i k rozvoji kresby, která je ovlivňována právě jemnou motorikou. Zvýšení pohyblivosti umožňuje a zlepšuje také kvalitu sebeobsluhy či pracovní činnosti. Samotná pracovní činnost dítě rozvíjí nejen v jemné a hrubé motorice, ale celkově ovlivňuje jeho osobnostní rozvoj (Trpišovská, 2006).

Předpokladem pro rozvoj hrubé motoriky je intenzivnější vývoj větších svalových skupin. Svaly se mohou díky jejich rychlému růstu jevit jako ochablé, neboť někdy vzniká rychlým růstem jejich funkční disproporce (Dvořáková, 2009).

Dítě je v předškolním období neposedné, většinu času aktivní a zvědavé. Měli bychom to respektovat a dát dítěti čas i prostor, který potřebuje. To vše však doplnit pravidly a mantinely, kterými se dítě bude řídit. Hrubou motoriku si děti rozvíjejí například pomocí pohybových her, překážkových drah, běháním v lese či na dětském hřišti.

Naše pozornost by měla být zaměřena také na laterální dítě. Před nástupem do školy by již mělo být jasné, zda má dítě vyhraněnou pravou či levou stranu. Pro podporu vyhraněnosti laterality můžeme s dítětem více kreslit, vystříhovat, házet míčkem či ho pozorovat u jídla, ve které ruce drží nůž a vidličku. V případě nevyhranění je dobré odkázat rodiče na odbornou pomoc, kterou může být například psychologicko-pedagogická poradna (Kohoutek, 2008).

2.1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Na počátku tohoto věku, tedy kolem 3 let dochází u dítěte k rozvoji sebeuvědomění. To je následuje touha se prosazovat a vzdorovat. Postupně se dítě chování učí ovládat, hodnotit sebe i srovnávat se s ostatními. Vlastní sebehodnocení dítěte je velmi důležité pro jeho vývoj. Při hraní nejdříve nevyhledává další děti, avšak v pozdějším věku si naopak rádo hraje s ostatními. Pokud se dítě nachází ve skupince dětí věkově rozlišných, může se učit od starších či sám pomoci dětem mladším. Je to pro dítě přínosná zkušenost a opět se tím rozvíjejí jeho sociální vztahy (Dvořáková, 2009).

U dítěte se také vyvíjí v počátku předškolního období fantazie. Tu následně užívají při hrách a mnohdy si tak vytvářejí své vlastní světy a pravidla v nich. Pokud vám dítě například uvaří jídlo v dětské kuchyňce a vy ho budete opravdu chtít sníst, zastaví vás a řekne vám, že to je jen jako. Samo si to uvědomuje, avšak pomocí těchto her a vytváření vlastních světů se vzdělává a poznává svět reálný. Pomocí fantazie si děti při hraní přehrávají to, jak funguje svět či různé situace, které prožily. Zároveň se tak učí vyměňovat si informace s ostatními dětmi a vtahovat je do jejich vlastních představ. Díky fantazii si však může dítě vytvořit i určité strachy a fobie. Je dobré si o těchto obavách s dítětem povídat a danou věc vysvětlit z pohledu reálného světa nikoliv fantazie. Kolem 5. roku již dítě samo dokáže tyto dva světy lépe rozlišovat (Nedělková, Junghwrtová, 2007).

V předškolním věku je podstatné formování základních citových projevů. Citové prožívání je intenzivní, avšak na druhou stranu může být velmi krátké i proměnlivé. Měla by převládat dobrá nálada a chuť do hraní. Zpočátku může mít dítě strach z neznámého, avšak to se postupem času ztrácí. Předškolní věk je období, ve kterém je nesmírně důležité prostředí dítěte, tedy především jeho rodina. Dává to dítěti každodenní vzor určitého chování, emocionálního projevování a partnerského soužití, které může mít vliv a být jeho vzorem pro jeho budoucí dospělý život (Šulová, 2019).

Nesmírně důležitý je kontakt a komunikace s ostatními dětmi. Děti se navzájem učí samy od sebe, předávají si zkušenosti, podporují se, ale zároveň zkouší hranice, urážejí se, či se popichují. To je však v tomto věku naprosto normální a dá se říci, že i potřebné. Má tak možnost naučit se spolupráci, respektování ostatních, uvědomování si vlastního já, poznávání rolí, ale také například řešení konfliktů či vytváření kompromisů. Všechny tyto jednotlivé vlastnosti bude potřebovat na základní škole i v životě. Hlavním zdrojem získávání informací a zkušeností je hra. Pro dítě je to v tomto období nejlepším způsobem, jak získávat informace. Samo je zvědavé, a tak naši prací je jen mu naslouchat, umožnit mu nasávat nové informace a získávat zkušenosti (Nedělková, Junghwrtová, 2007).

V tomto období vznikají již první představy o ideálním chování, osobnosti neboli o ideálním JÁ. Předškoláci bývají egocentricky zaměřeni, což může vést k vyššímu sebevědomí, které má za následky vychloubání, povyšování či majetnické projevy.

Jde o období, kdy se vytváří základní morálně etické cítění člověka, k čemuž jsou dospělí nepostradatelní. Dítě již z velké části ví, co se smí a co ne. Vytváří tak sám sobě vnitřního pedagoga neboli regulátora i průvodce chováním. I přesto zkouší dané hranice a možnosti, kam až může zajít. Pocit viny je díky tomu tak častým jevem, který se u dítěte objevuje (Šulová, 2019).

Dítě je plně vzrušené i nadšené z nových věcí a díky tomu u něj téměř nepozorujeme většinu času žádný útlum. K vyjadřování emocí i komunikaci využívá především výrazný pohyb. Může jím být poskakování, tleskání či pobíhání (Dvořáková, 2009).

V prvních 6 letech života se začínají utvářet základní rysy osobnosti. Během hraní se velmi často objevují různé role. Tento typ hry nazýváme sociální. Role se dělí na submisivní nebo dominantní. Hra je doprovázena většinu času silnými emocemi, ať už se jedná o smutek, vztek či radost. Samotnému dítěti pomáhá hra poznávat a rozšiřovat své schopnosti, komunikovat, vytvářet nové vztahy, napodobovat či rozvíjet fantazii (Kohoutek, 2008).

U dítěte se objevuje také hněv, který neumí ovládat. Jedná se tak o nový pocit, který dítě doposud neznalo. Dospělí by na hněv dítěte neměli reagovat také hněvem. Pro dítě je podstatné, aby se hněv naučilo ovládat a porozumělo mu. Můžeme si s ním promluvit o tom, co se stalo, proč ho to rozzuřilo a co bychom s tím mohli udělat nyní i do budoucna. Pokud má dítě problém o dané věci mluvit, můžeme využít jiné vyjádření, jako je například kresba. Kromě hněvu se také dítě učí dělit s ostatními. Není to pro něj snadné, a proto je opět zapotřebí pomoc dospělého. S dítětem je vhodné promluvit v dané situaci, kdy po něm někdo něco chce půjčit,

a následně ho za půjčení pochválit a vysvětlit mu, proč je to správné (Nedělková, Junghwrtová, 2007).

Na konci předškolního věku kolem 6. roku mohou panovat u dítěte obavy z neúspěchu. Neměli bychom se soustředit na výsledek, ale na průběh a snahu. Musíme počítat s individualitou jedinců a dle toho s každým pracovat (Dvořáková, 2009)

2.2 POHYBOVÁ A SPORTOVNÍ AKTIVITA

Pohybová aktivita má pozitivní vliv na funkce různých orgánů a orgánových soustav člověk. Lidský organismus se již od dávných dob musel přizpůsobovat mnohdy náročné pohybové aktivitě, neboť byla potřebná k přežití a zajištění si všeho potřebného k životu. Šlo především o zajištění potravy, která dodávala tělu dostatek energie. Po nástupu průmyslové revoluce však začalo docházet k výraznému snižování tohoto přirozeného pohybu. Většina populace tak nyní díky rozvoji společnosti a technologie vede spíše sedavý způsob života, a dochází tak především k vyššímu příjmu energie než její spotřebě. Tento způsob má však mnohdy na svědomí zdravotní poruchy, které se nazývají „civilizační nemoci“ (Měkota, 2007).

To, jakým způsobem života se v dnešní době vydáme, je vlastně z největší části stále na nás. Situace, kdy docházelo k přirozeným pohybovým aktivitám, sice ubylo, avšak mnoho z nich stále zůstalo, pouze si je díky rozvoji usnadňujeme. Mimo to máme v naší době nespočet nových podob a forem pohybových aktivit, které můžeme provozovat, a nahradí nám tak ztracený přirozený pohyb. *„Zmíněnému způsobu života jsou stále přizpůsobeny všechny životní funkce. Geneticky zakódovaná fyziologická výbava současného novorozence je stejná jako před padesáti tisíci lety. Jeho způsob života ve věku elektroniky však bude jiný.“* (Měkota, 2007, s. 39)

U mladších dětí dochází k pohybové aktivitě přirozeně a je pouze zapotřebí, aby dítě mělo dostatek podnětů a prostoru. Čím je člověk starší, tím více přirozená pohybová aktivita ubývá. Starší jedinec by tak měl pohybovou aktivitu vyhledávat častěji sám a cíleně. K pohybovým aktivitám můžeme řadit také například cestu do školky, chůzi do schodů, domácí práce či obecně sebeobsahu. Děti můžeme zapojit do mnoha jednoduchých domácích prací, které vymizely, ale v rozvoji dítěte jsou velmi přínosné. Jedná se například o mytí nádobí v ruce

nikoliv v myčce, nebo ruční vytírání hadrem místo použití mpu. Mimo to může dítě pomáhat také při přípravě věcí na stůl či třídit různé předměty, jako jsou kolíčky na prádlo.

Sport je dle Evropské charty definován následovně: „*Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které at' již organizované či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Slepičková, 2000, s. 22)

2.2.1 VÝZNAM POHYBU

Pohyb je nesmírně důležitou součástí našich životů v mnoha oblastech. Ovlivňuje nejen naši tělesnou schránku, ale také má vliv na naše vnitřní prožitky. Jedná se o pocity štěstí, radosti a pohody díky vyplavování endorfinů během dané aktivity. Samotné endorfiny nám totiž zlepšující náladu a zároveň snižují bolest. Pohyb má pozitivní dopad nejen na naši tělesnou schránku a psychiku, zároveň je výborným prostředkem k získávání a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů (Měkota, 2007).

Pravidelnost a dostatek pohybových i sportovních aktivit v předškolním věku může být velmi často podkladem pro dobrý zdravotní stav jedince v dospělosti. Dítě na počátku svého života samo podvědomě reguluje dobu trvání i střídání různých aktivit a naším úkolem tak zůstává pouze ohlídat jeho bezpečnost, usměrňovat ho a nabízet mu nové možnosti rozvoje i samotných činností (Máček, 2011).

Při posuzování významu pohybu bychom měli brát v úvahu, že pohyb se rozděluje na nezbytný, tedy nutný a ostatní. Nezbytný pohyb je ten, který nám zajišťuje naši existenci. Mezi tyto pohyby patří například cesta do zaměstnání, do školy, vaření, úklid či nákup potravin. Lidé si v dnešní době vše snaží velmi usnadnit a vymýšlejí různé pomůcky, které tento pohyb redukuje.

Pohybem a jeho významem se zabývá mnoho vědních disciplín. Pedagogická disciplína ho vnímá jako důležitý aspekt pro ontogenezi člověka. Obecně je také pohyb uznáván jako podstatná součást pro duševní zdraví, dále pro její terapeutické a rehabilitační využití. Člověk by pohyb neměl brát pouze jako povinnost či prevenci před nemocemi, ale snažit se z něj mít prožitek (Hogenová, 1998).

2.2.2 SPECIFIKA POHYBOVÝCH A SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohybové aktivity dětí jsou ovlivňovány určitými faktory. Nemůžeme tedy s dětmi provozovat stejné pohybové aktivity, jako provozují dospělí lidé (Korvas, 2013)

Specifičnost pohybové aktivity dětí ovlivňují dle Korvase (2013) následující aspekty:

- ◇ biologické
- ◇ motorické
- ◇ psychologické
- ◇ sociokulturní
- ◇ demografické
- ◇ pedagogické

Mezi hlavní biologické faktory patří pohlaví a věk dítěte. U mladšího věku je pro děti typická spíše pohybová aktivita, která není přímo na něco zaměřena a je spontánní. Dítě by se mělo chtít hýbat a mít potřebu pohybové aktivity samo, pokud tomu tak není, může být něco v nepořádku. Na rozdíl od staršího a dospělého věku se děti v mladším věku pohybovým aktivitám věnují kratší dobu, ale s vysokou intenzitou. Bývají díky tomu následně unavené. Jejich organismus je však na druhou stranu schopen poměrně rychlé regenerace.

Období předškolního a mladšího školního věku je nesmírně přínosné a důležité pro rozvoj motoriky. Dítě si v tomto období rychleji a snadněji osvojuje nové dovednosti. K pohybovým aktivitám často využívá pohybové náčiní či hračky.

Vzhledem k vývoji centrální nervové soustavy a vnímání děti vyhledávají spíše pestré pohybové aktivity. Během aktivit jsou kreativní a rozvíjejí svou fantazii. Ty děti, které jsou vedeny k pohybu, se snáze vyrovnávají s prohrou, mají vyšší sebevědomí a lépe zvládají například stresové situace. Mimo příznivého dopadu na tělesnou a psychickou schránkou si dítě utváří nové sociální vztahy a učí se soběstačnosti.

Pohybovou aktivitu a zapojení dětí ovlivňuje velmi sociokulturní aspekt, který se týká především rodiny dítěte. To, jaký životní styl odkouká od své rodiny výrazně ovlivní jeho následný zájem o pohybovou aktivitu. Vzhledem k tomu, že dítě v předškolním věku poznává nové lidi a utváří si sociální vztahy, zaměřuje se spíše na skupinové hry než na individuální. Během pohybových aktivit mohou děti vyhledávat svůj určitý vzor, dle kterého se budou řídit nebo se jím inspirovat.

Prioritou obecně pro pohyb dětí je jejich bezpečnost. U organizovaných pohybových aktivit má velký vliv lokalita, ve které dítě bydlí, vzdělání rodičů, vztahy v rodině a také finanční možnosti. Finance však nemusí být limitním faktorem. U dětí je podstatné vytvářet především prostor a příležitosti, kdy mohou pohybovou aktivitu vykonávat. U starších dětí je pak zapotřebí ještě více motivovat a nabízet nové možnosti pohybových aktivit.

Co se pedagogické stránky týká, jde především o poznávání, získávání nových zkušeností, znalostí a dovedností. Během aktivit jsou stanovena pravidla, která se musí dodržovat. Děti v tomto věku neumí soupeřit, chtějí spíše vyrovnané aktivity a vše dle pravidel. Dochází k osvojování návyků, které souvisejí s pohybovou aktivitou. Pohyb jim umožňuje prozkoumat řadu věcí a mimo to mohou poznávat i své tělo a jeho schopnosti. (Lukešová, 2017)

2.2.3 MOŽNOSTI POHYBOVÝCH A SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V následujících dvou podkapitolách uvádím hlavní rozdělení možností pohybových a sportovních aktivit pro děti předškolního věku vzhledem k způsobu organizace, neboť tyto dvě rozdělení se nejvíce objevují v metodické části.

2.2.3.1 ORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

Organizované sportovní aktivity jsou zpravidla organizovány trenérem, učitelem či nějakou institucí. V dnešní době nalezneme těchto aktivit opravdu mnoho. Úbytkem běžného přirozeného pohybu a také za účelem zábavy vznikaly postupem času nové a nové pohybové a sportovní aktivity. Dítě se s organizovanými aktivitami setká na mnoha místech (MŠ, domov, tábor, škola v přírodě, mimoškolní kroužek). Aktivita by vždy měla odpovídat věku a schopnostem dítěte (Dylevský, 1997).

2.2.3.2 NEORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ AKTIVITY

Neorganizované aktivity nejsou na rozdíl od organizovaných vedeny trenérem, či učitelem. Můžeme sem zařadit například procházku, běh, turistiku, plavání, domácí práce a jízdu na kole či kolečkových bruslích. Tyto činnosti běžně provádíme sami, s rodinou nebo s přáteli. Atmosféra je uvolněnější a většinou nejde o nejlepší výkon, ale o samotný pohyb a zážitek z něj.

2.2.4 VLIV RODINY A PROSTŘEDÍ

Rodina ve světě dítěte tvoří nezastupitelnou roli. Má vliv na mnoho odvětví. To, jak je rodina funkční, jak se rodiče dítěti věnují, jak ho vychovávají a jak s ním tráví čas, může velmi ovlivnit jeho budoucí vzdělávání i život samotný. Vliv na její funkčnost může mít také počet sourozenců, věkové rozdíly, pohlaví a samotné vztahy mezi jednotlivými členy domácnosti. Bohužel však nežijeme v dokonalém světě, a tak ne každé dítě má možnost prožívat dětství v zcela funkční rodině. Rodiče mohou být agresivní, emočně labilní, nemusí o dítě jevit zájem, mohou procházet rozvodem, ztrátou zaměstnání či například zdravotními problémy. To vše má velký dopad na výchovu dítěte i jeho vztah k rodičům (Janiš, 2001).

Někteří rodiče kladou na své děti vysoké nároky například proto, že na ně byly také v dětství kladeny a jsou tak vychováni, nebo naopak neměli dobré rodinné zázemí či výchovu a nechtějí dělat stejné chyby jako jejich rodiče. Zejména u dětí v předškolním věku bychom neměli hodnotit kvalitu, ale snahu. Nejde o to, aby dítě nakreslilo co nejlepší obrázek, nebo umělo skákat dokonale přes švihadlo. V tomto období se dítě učí, poznává a zkoumá. Rodina i okolní prostředí by ho mělo podporovat, motivovat a chválit za každou snahu něčeho dosáhnout.

Pokud má dítě více sourozenců a patří k těm mladším, může mít výhodu z již získaných zkušeností rodičů. Ti kladli největší nároky a měli největší obavy pravděpodobně u svého prvního dítěte, kdy sami nevěděli, co mají očekávat a jak se chovat. Dalším aspektem může být samozřejmě povaha rodičů a místo bydliště celé rodiny. Někteří rodiče mohou být velmi komunikativní a připravovat své dítě k nástupu na základní školu ve všech směrech. Poté mohou být však rodiče, kteří přestup nijak neřeší a berou to pouze jako formalitu. Nepovažují tedy za podstatné, zda je jejich dítěte dostatečně připraveno pro nástup na základní vzdělávání.

Kromě rodiny má na dítě velký vliv také mateřská škola, která se podílí na přípravě předškolního dítěte k nástupu na základní školu a zároveň pomáhá rodičům se postupně připravovat na propojení pracovních povinností a povinností dítěte. Mateřská škola by rodině měla pomoci včas odhalit možné nedostatky ve vývoji dítěte a případně odkázat na odbornou pomoc. Vše však záleží především na informovanosti rodičů, kterou ovlivňuje nejen mateřská škola, ale především zájem samotných rodičů dítěte. Ne každý rodič chce slyšet, že se jeho dítěti něco nedaří, nebo, že s ním není něco v pořádku. Mohou si v tu chvíli myslet, že udělali někde chybu a selhali, nebo naopak mohou vše zlehčovat a dávat to za vinu samotnému dítěti (Janiš, 2001).

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je zjistit, v jaké míře a jakým způsobem se děti předškolního věku účastní pohybových a sportovních aktivit mimo MŠ.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

K naplnění cíle bakalářské práce jsem zvolila následující úkoly.

- Vytvořit dotazník pro rodiče dětí v předškolním věku týkající se mimoškolních pohybových a sportovních aktivit.
- Realizovat online dotazníkové šetření.
Zpracovat získaná data a vyhodnotit výsledky dotazníkového šetření.

3.3 HYPOTÉZY

H1: Předpokládáme, že více než 80 % dětí se pravidelně účastní mimoškolní pohybové či sportovní aktivity.

H2: Předpokládáme, že děti navštěvující pohybovou či sportovní aktivitu na ni docházejí nejčastěji 1 - 2x týdně.

H3: Předpokládáme, že více jak 50 % respondentů pobírá finanční příspěvek od zdravotní pojišťovny na sportovní a pohybové aktivity dětí.

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 VÝZKUMNÉ METODY

Výzkumnou metodou této bakalářské práce je dotazníkové šetření. Dotazník je elektronický a byl vytvořen pomocí internetové aplikace Survio. Samotný výzkum byl realizován od prosince roku 2020 do června roku 2021. Zaměřen je na děti předškolního věku (konkrétně ve věku 5-6,7 let). V dotazníku jsou dotazováni jejich rodiče na různé otázky vztahující se k pohybovým a sportovním aktivitám mimo MŠ.

Dotazník obsahuje 20 otázek, zahrnuje otázky otevřené i uzavřené. Otevřené otázky se dotazují na město, ve kterém dítě mateřskou školu navštěvuje, dále na sportovní aktivity rodičů, pobírání finančních příspěvků a nejčastěji provozované pohybové a sportovní aktivity dětí s rodiči. Otázky uzavřené tvoří většinou možnost výběru ze 2-4 odpovědí. Pouze u dvou otázek je možností více. Dotazník je anonymní a v úvodu se uvádí pouze pohlaví dítěte, jeho věk, počet sourozenců a věk rodičů.

Zaměření se dá rozdělit do několika částí. V první části jsou údaje o dítěti a rodiči, jako je věk a pohlaví. Následuje sběr informací o pohybových a sportovních aktivitách rodičů, tedy zda se věnují, či věnovali nějakému sportu. Pokud ano, tak jakému a jak dlouho. Dále se dotazují na aspekty ovlivňující výběr pohybové či sportovní aktivity pro dítě, druhy dětmi navštěvovaných aktivit, jejich časové rozložení během týdne, docházku na dané aktivity a možnost pobírání finančních příspěvků.

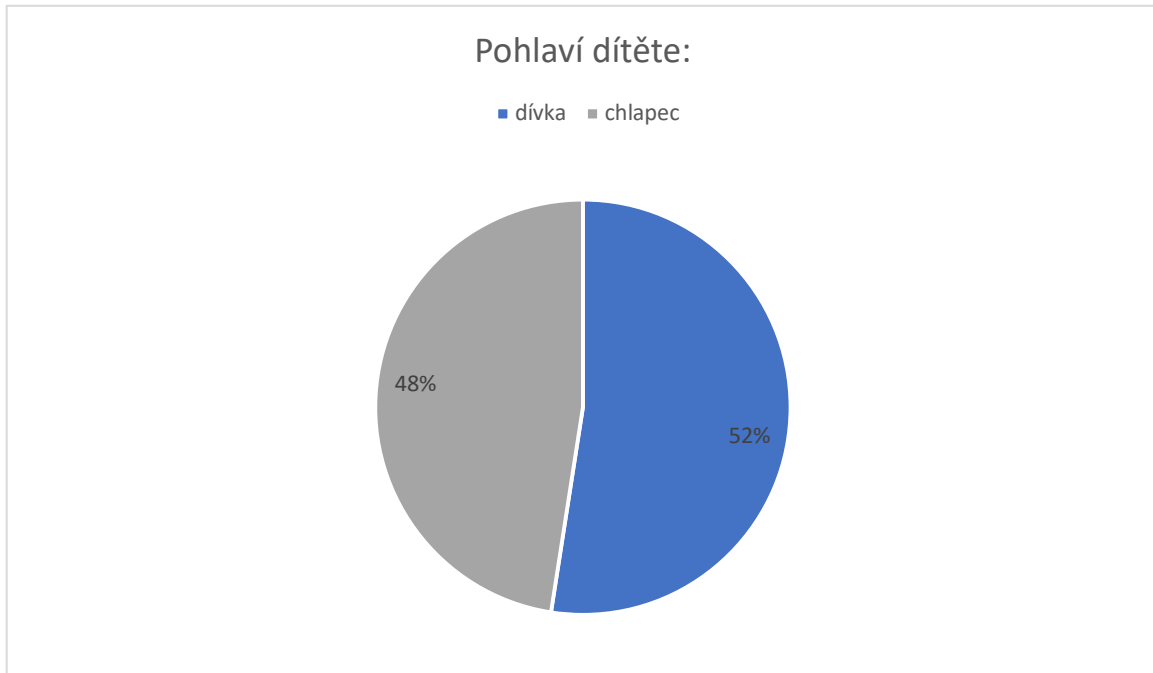
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Dotazník byl elektronický, mohl být tedy rozeslán pomocí emailu s odkazem, což urychlilo celý proces rozesílání. Nejdříve bylo osloveno několik ředitelek vybraných mateřských škol, a to především z Plzně a Prahy. Vzhledem k tomu, že návratnost i zpětná reakce byla však velmi nízká, zhruba 20 %, začala jsem dotazníky rozesílat i mimo mateřské školy přímo mezi známé, kteří jsou rodiči předškoláků. Osloveno bylo přibližně 200 respondentů, dotazník vyplnilo pouhých 61.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V následující části se věnuji zpracování výsledků dotazníkového šetření a jeho vyhodnocení.

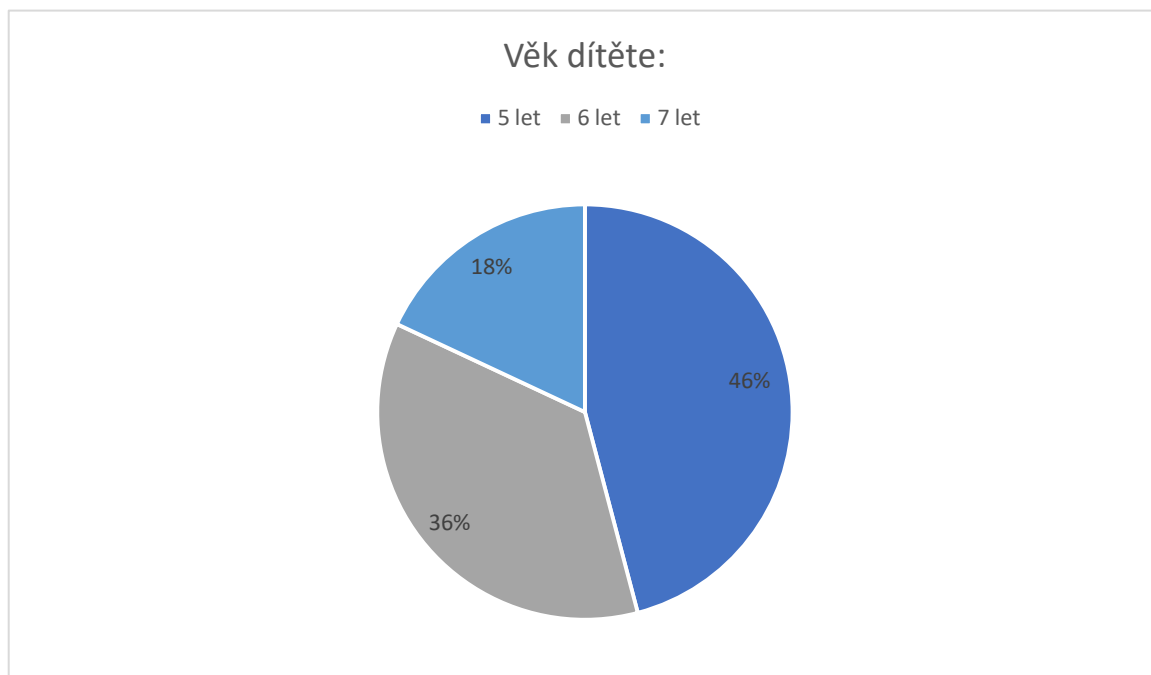
Otázka č. 1 – Pohlaví dítěte



Graf 1- Pohlaví dítěte

Z grafu 1 je patrné, že pohlaví dětí respondentů bylo dle výsledků téměř vyrovnané. Z celkového počtu respondentů tvoří 52 % dívky a 48 % chlapci.

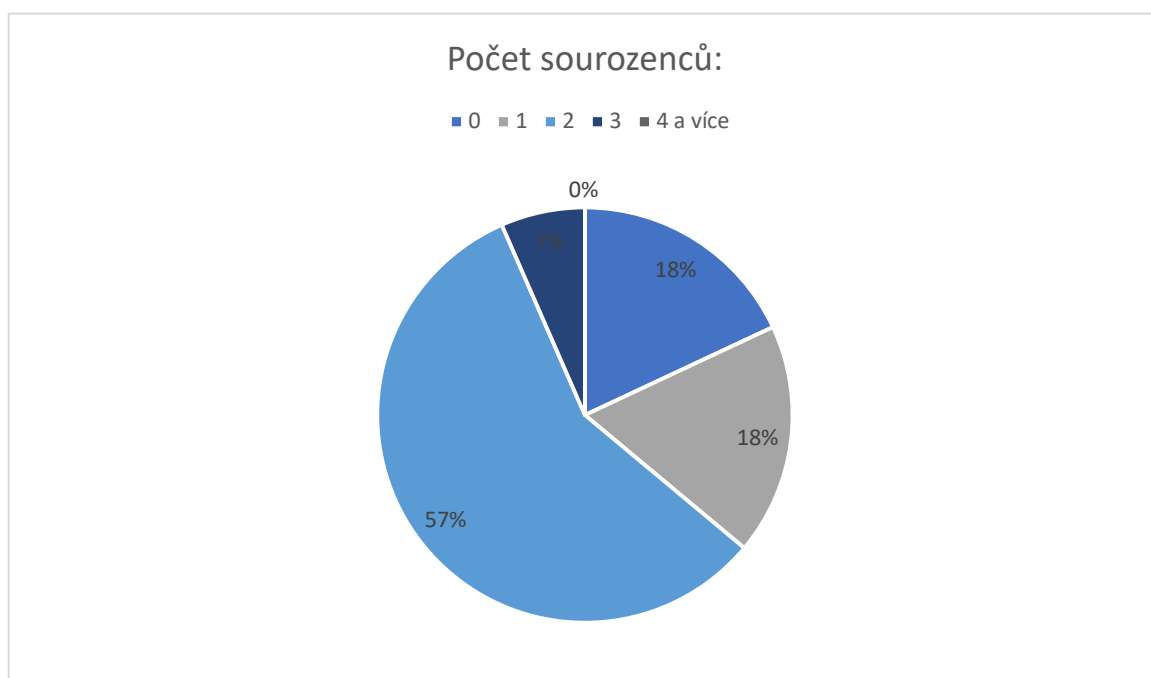
Otázka č. 2 – Věk dítěte



Graf 2 - Věk dítěte

Nejčastější věk dětí, o kterých se v dotazníkovém šetření bude dále hovořit, tvoří skupina dětí ve věku 5 let (viz graf 2). Tato skupina tvoří 46 % z celkového počtu. Následoval věk 6 let tvořící 36 % a jako poslední, avšak ne zcela zanedbatelný počet tvořily děti 7leté, kterých bylo z celkového počtu 61 dětí 11.

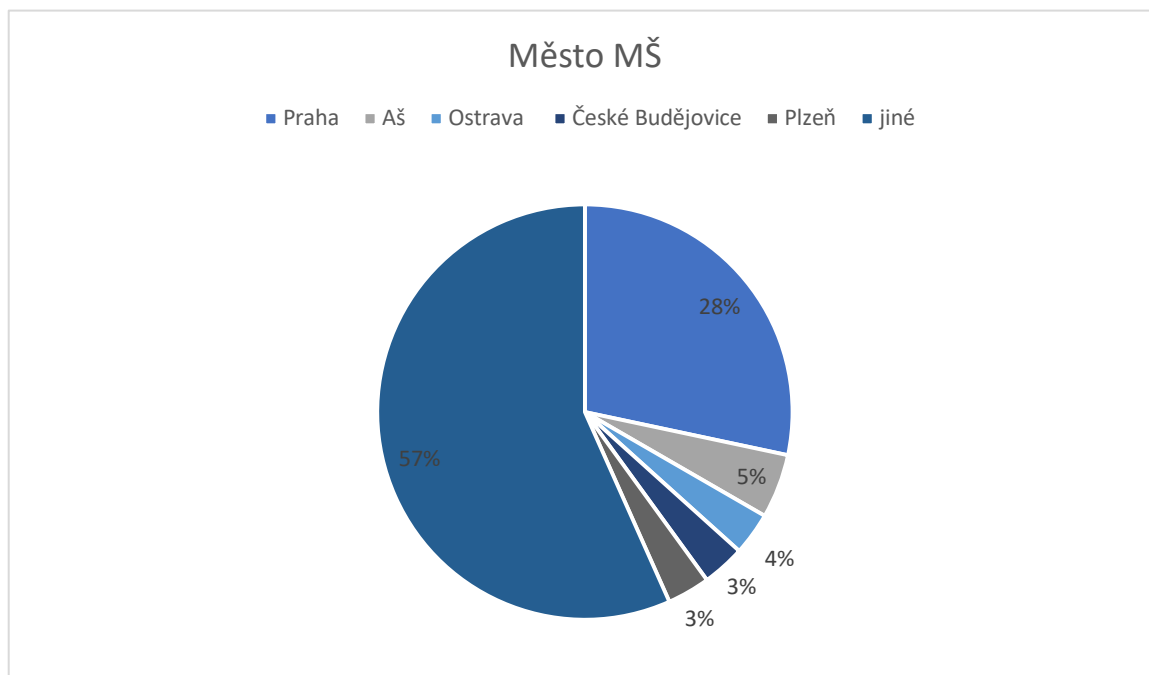
Otázka č. 3 – Počet sourozenců



Graf 3 - Počet sourozenců

Z grafu 3 vyplývá, že největší množství dětí, tedy 57,5 % má jednoho sourozence. Počet 2 sourozenců je totožný s počtem dětí, které nemají ani jednoho sourozence, tedy 18 % z celkového počtu. Zbytek respondentů, tedy 6,6 % má 3 sourozence, což je nejvyšší počet dětí, které se v rodině respondentů nachází.

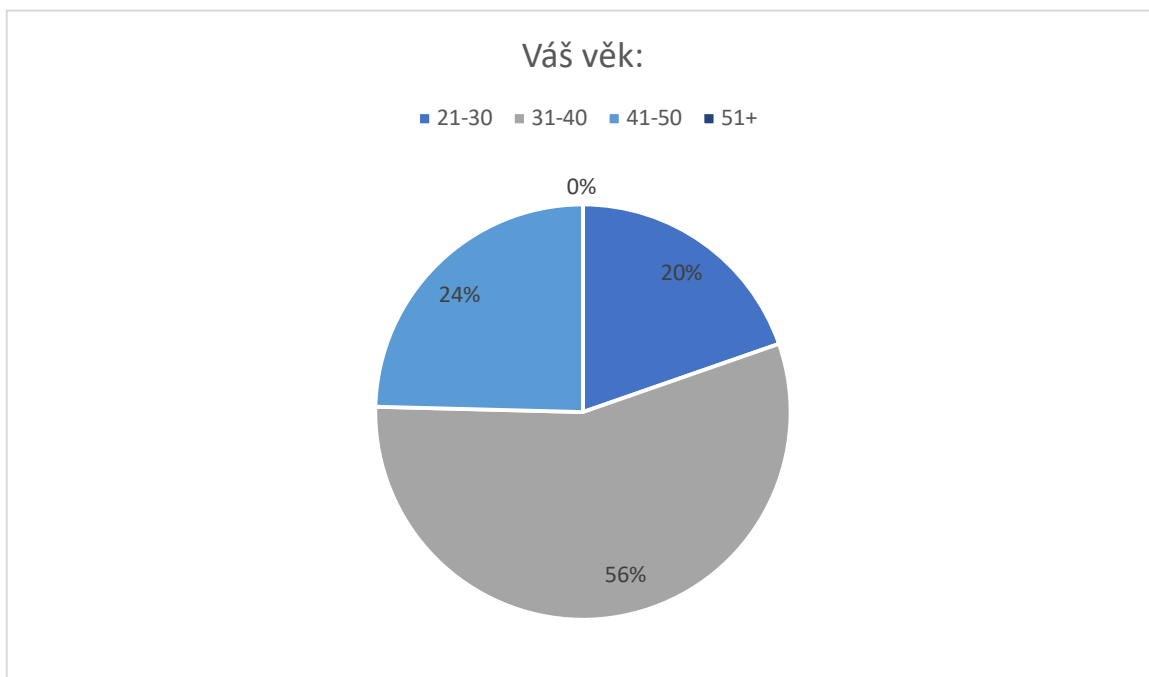
Otázka č. 4 – V jakém městě navštěvuje Vaše dítě mateřskou školu?



Graf 4 - Město MŠ

Původně jsem měla v úmyslu zaměřit průzkum především na děti z Plzně a okolí. Pandemická situace v ČR však z velké pravděpodobnosti měla vliv na návratnost dotazníků, která byla velmi nízká. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oslovit také pražské mateřské školy a zaslat dotazník mezi své známé, aby se dostal k co největšímu počtu rodičů dětí předškolního věku. Nakonec se mi díky tomu navrátilo 61 dotazníků. Největší část tvořili respondenti volící možnost „jiné“. Ti uvedli různá menší městečka či vesnice především v okolí Prahy a Plzně.

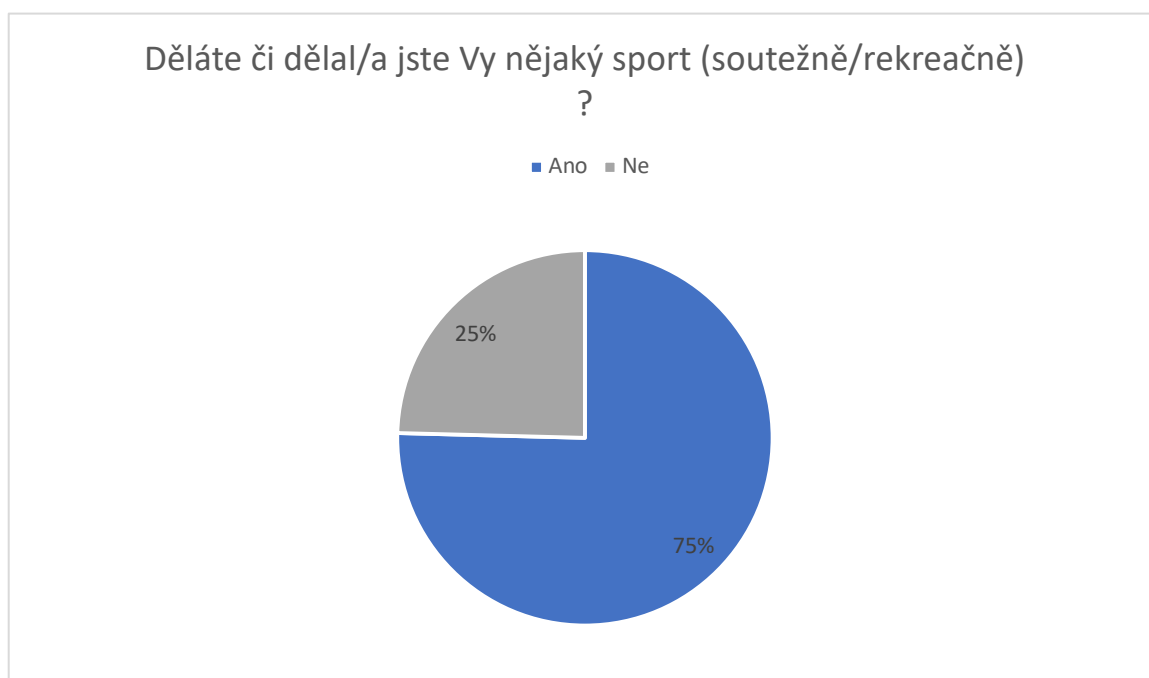
Otázka č. 5 – Váš věk



Graf 5- Věk respondentů

Největší skupinu dle věkového rozmezí tvoří rodiče dětí ve věku 31-40 let. Následné dvě věkové skupiny, které jsou v celku vyvážené a tvoří téměř polovinu celkového počtu respondentů, jsou ve věkové skupině 21-30 let, nebo 41-50 let. Z výsledků plyne, že nikdo z respondentů by tak neměl přesahovat věkovou hranici 50 let. Zajímavá fakta uvádí například Slavková (2017). Z odpovědí na její výzkumné otázky vyplývá, že především matky vyššího věku cítí pokles fyzických i psychických sil. Uvádí však, že porovnání s rodičovstvím v mladším věku by mohlo dojít k nepřesným údajům, neboť vliv na množství fyzických i psychických sil nezáleží pouze na věku. Dále uvádí, že u rodičů s přibývajícím věkem určitá důslednost a přísnost klesá, zatímco stoupá strach a rozmazlování dítěte, pravděpodobně z důvodu, že rodiče cítí větší zodpovědnost z rodičovství.

Otázka č. 6 – Děláte či dělal/a jste Vy nějaký sport (soutěžně/rekreačně)?



Graf 6 - Sport rodičů

Z grafu 6 vyplývá, že 75,4 % rodičů dětí samo aktivně dělalo či stále dělají nějaký sport, což je pozitivní zjištění. Zbytek respondentů, tedy 24,6 %, uvedlo, že žádný sport soutěžně ani rekreačně nevykonává. Důvodů může být mnoho, od nedostatku času, financí či starostí o domácnost a děti. To však neznamená, že rodiče méně aktivní ve sportovních a pohybových aktivitách k nim nevedou své děti.

Otázka č. 7 – Pokud ano, o jaký sport se jednalo/jedná a jak dlouho jste ho vykonával/a?

Otázka č. 7 navazuje na předchozí otázku a týká se respondentů, kteří v otázce č. 6 uvedli, že dělají, či v minulosti dělali nějaký sport, ať už soutěžně či rekreačně. Jedná se o výčet konkrétních provozovaných sportů. Velká část respondentů uvedla, že dělala sport soutěžně několik let. Délka aktivního se věnování sportu, ať už v rovině soutěžní či rekreační, se pohybovala od 3 až do 16 let. Mnoho respondentů uvedlo i několik druhů sportů, což sama vidím jako pozitivní výsledek. Vzhledem k časovým možnostem je skvělé, že si rodiče i přesto najdou čas, a i svou vlastní aktivitou mohou být opět dobrým vzorem pro dítě. V tabulce 1 jsou vypsány sporty, které respondenti nejčastěji uváděli.

Tabulka 1- Sport rodičů

Pohybová aktivita	Počet respondentů
kolo	15
atletika	7
běh	6
gymnastika	6
volejbal	6
brusle	5
lyže	4
turistika	4
jízda na koni	3
házená	2
basketbal	2
tanec	2
badminton	2
plavání	2
jóga	2
fotbal	2

Mezi nejčastěji uvedené sporty, které dříve rodiče dětí dělali či stále dělají, patří jízda na kole. Tento sport zvolilo 15 respondentů z celkového počtu dotazovaných. Následujícím sportem, který zvolilo 7 respondentů, byla atletika. Tu však několik respondentů uvedlo již jako

soutěžní aktivitu, které se dříve věnovali dlouhodoběji. Dalšími třemi nejvíce uváděnými sporty byli běh, gymnastika a volejbal.

Mezi další sporty, které však uvedl většinou pouze jeden z respondentů, patří například ragby, aerobic, tenis, lezení, thajský box, kickbox, běžky, krasobruslení, HEAT, kuželky, pole dance, canicross, dogmaraton, dogtrekking a agility.

Otázka č. 8 – Účastní se Vaše dítě pravidelně organizované sportovní či pohybové aktivity?



Graf 7- Organizované sportovní a pohybové aktivity

Pravidelně na organizované sportovní či pohybové aktivity dochází 86,9 % dětí, což odpovídá 58 dětem z 61 (viz graf 7). Rodiče pouhých 3 dětí tedy uvedli, že jejich dítě se neúčastní pravidelně žádné organizované sportovní či pohybové aktivity. Pokud se podíváme na otázku 6, ze které vyplynulo, že 15 rodičů dětí nesportuje, je výsledek této otázky pozitivní. Mnoho rodičů tak evidentně vede své děti ke sportu, i když oni sami pravidelně nesportují.

Otázka č. 9 – Pokud ano, o jakou aktivitu se jedná?

V následující tabulce 2 jsou uvedeny organizované mimoškolní sportovní či pohybové aktivity, kterých se účastní děti pravidelně. Respondenti uvedli v celku širokou škálu druhů sportovních a pohybových aktivit, které jejich děti pravidelně provozují. Mezi hlavními třemi se umístil fotbal, tancování a atletika. U dotazníkového šetření Tauchmanové (2017) v Brně uvedli rodiče na prvních 3 místech plavání, tenis a tanec. Naopak fotbal a atletiku zvolilo méně respondentů.

Tabulka 2 - Organizované sportovní a pohybové aktivity

Pohybová aktivita	Počet respondentů
fotbal	13
tancování	11
atletika	6
gymnastika	5
hokej	5
plavání	5
běh	4
sokol	4
ragby	3
jízda na kole	3
atletická příprava	2
sportovní všestrannost	2
judo	2
hasiči	2

Dalšími aktivitami, které respondenti ojediněle uváděli, jsou například stolní tenis, lyžování, běžky, jízdu na koloběžce, posilování s činkami, basketbal, aerobic, jógu, zumbu, zdravotní cviky, tenis či volejbal.

Otázka č. 10 – Jak často na danou aktivitu dítě dochází?



Graf 8 - Intenzita docházky

Z grafu 8 je patrné, že největší část dětí dochází na pohybové či sportovní kroužky 1-2krát týdně. Pro děti, které mají pohybové aktivity v MŠ i doma, se tento počet jeví jako ideální. Musíme brát v potaz, že dítě má poměrně velké množství pohybu v MŠ a mimo to potřebuje i dostatek prostoru pro volný pohyb a neorganizované aktivity. Při organizovaných aktivitách se dítě musí řídit určitými pravidly, musí umět naslouchat a spolupracovat. Naopak ve volném pohybu a hře věci poznává samo a může i určovat pravidla dané hry.

Nejvyšší návštěvnost organizovaných pohybových a sportovních aktivit, tedy 4-5krát týdně, což uvedlo 6 respondentů z celkového počtu, můžeme považovat v předškolním věku za přehnané. Může tak dojít k přetížení dítěte.

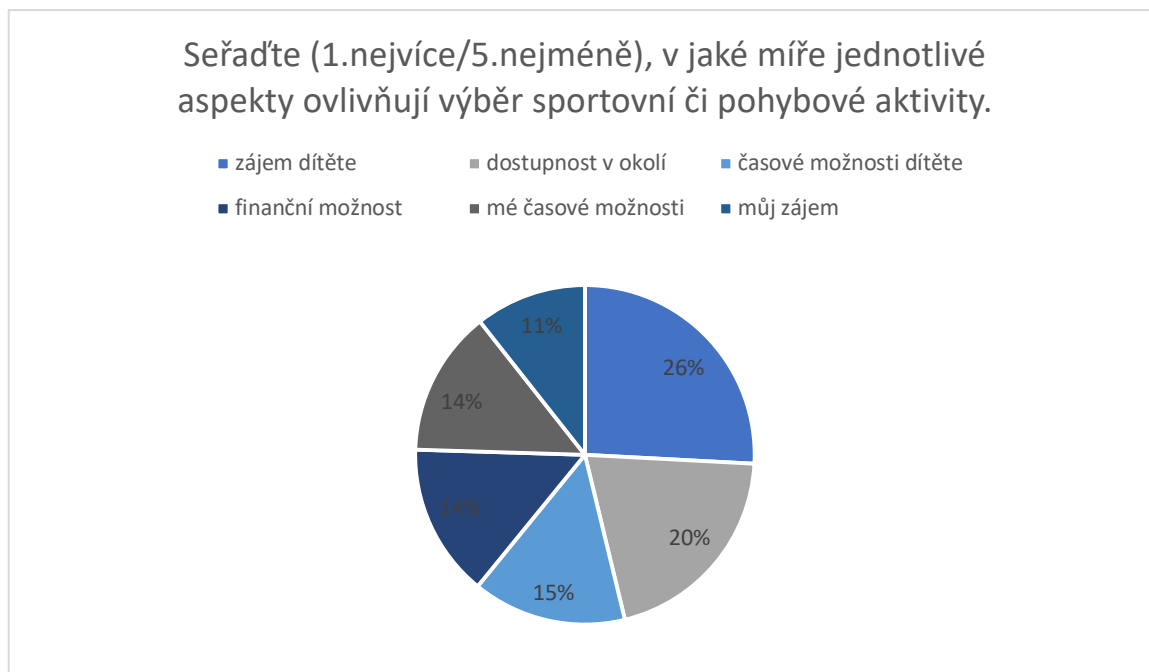
Otázka č. 11 – Jak obvykle dochází Vaše dítě na dané sportovní či pohybové aktivity?



Graf 9 - Docházka na pohybové aktivity

Tuto otázku jsem zvolila, neboť si sama ze svého dětství pamatuji, že nejčastějším problémem, když jsem byla v předškolním věku a docházela na mimoškolní aktivity, byl právě doprovod. V dnešní době mají sice mnohdy již děti v předškolním věku mobilní telefon, avšak i tak může cesta pro dítě představovat mnoho rizik. Nedostatek času rodičů, a tedy možnost dítě dovést na danou aktivitu, může být často důvodem, proč na ni dítě nemůže docházet. Z výsledků grafu 9 vyplývá, že největší procento, tedy 88,5 % dětí je doprovázeno na své organizované sportovní či pohybové aktivity jedním z rodičů. Následných 7 % dětí doprovází jiná osoba, nebo člen rodiny a zbylých 5 % dochází na aktivity samo.

Otázka č. 12 – Seřadte (1. nejvíce/ 5. nejméně), v jaké míře jednotlivé aspekty ovlivňují výběr sportovní či pohybové aktivity.



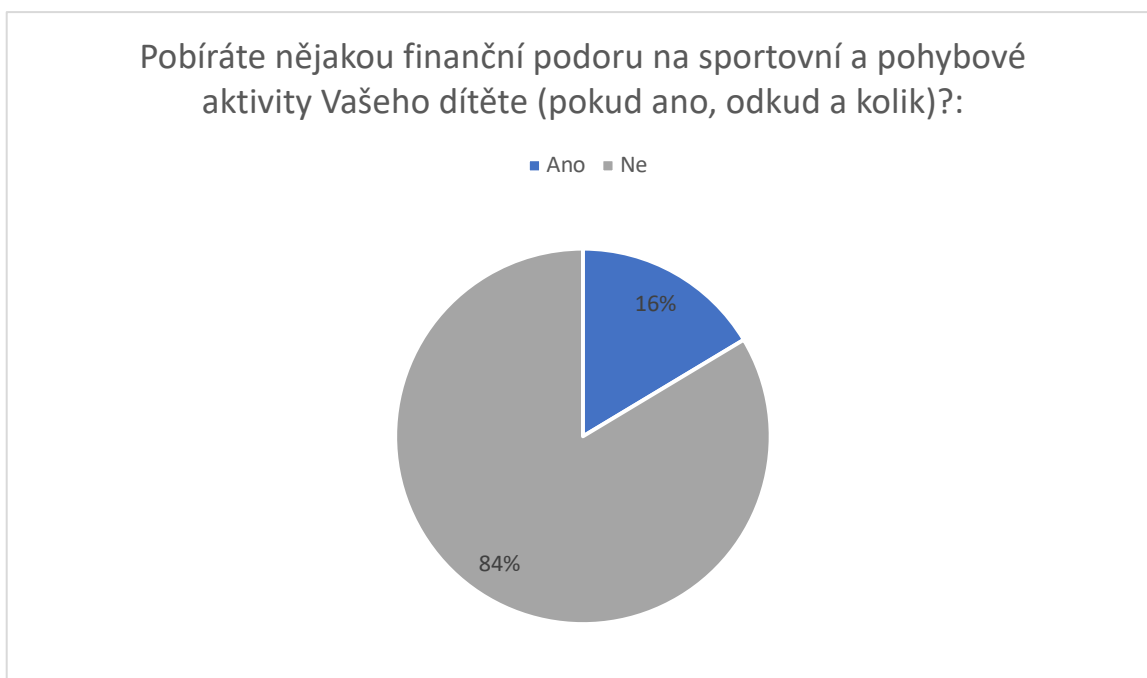
Graf 10 - Aspekty při výběru sportu či pohybové aktivity

Z výsledku zobrazeného na grafu 10 jsem byla velmi překvapena, neboť procentuálně jsou všechny aspekty ovlivňující výběr sportovní či pohybové aktivity poměrně vyrovnané. Největší část tvoří zájem dítěte (26 %), o kterém jsem předpokládala, že ho rodiče budou dávat do popředí. Následuje dostupnost v okolí (20 %) a na třetím místě jsou časové možnosti dítěte (15 %). Na poslední 3 místa tedy respondenti umístili finanční možnosti, jejich vlastní zájem a jejich časové možnosti.

Otázka č. 13 – Pobíráte nějakou finanční podporu na sportovní a pohybové aktivity Vašeho dítěte (pokud ano: odkud a kolik)?

Z grafu 11 vyplývá, že příspěvek na sportovní a pohybové aktivity dítěte nepobírá 51 respondentů z 61 dotazovaných. Zbýlých 9 pobírá částky od zdravotních pojišťoven v řádu od 500 do 1500 Kč za rok. Jeden z respondentů uvádí 50% slevu na kroužky dětí ze zaměstnání. Respondenti uváděli tyto zdravotní pojišťovny a výši jejich příspěvku:

- Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR – 1000 Kč/ rok
- Česká průmyslová zdravotní pojišťovna – 500 Kč/ rok
- Všeobecná zdravotní pojišťovna – 500 Kč/ rok
- Vojenská zdravotní pojišťovna – 500 Kč/ rok
- Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra – 1500 Kč/ rok
- Oborová zdravotní pojišťovna – 500 Kč/ rok



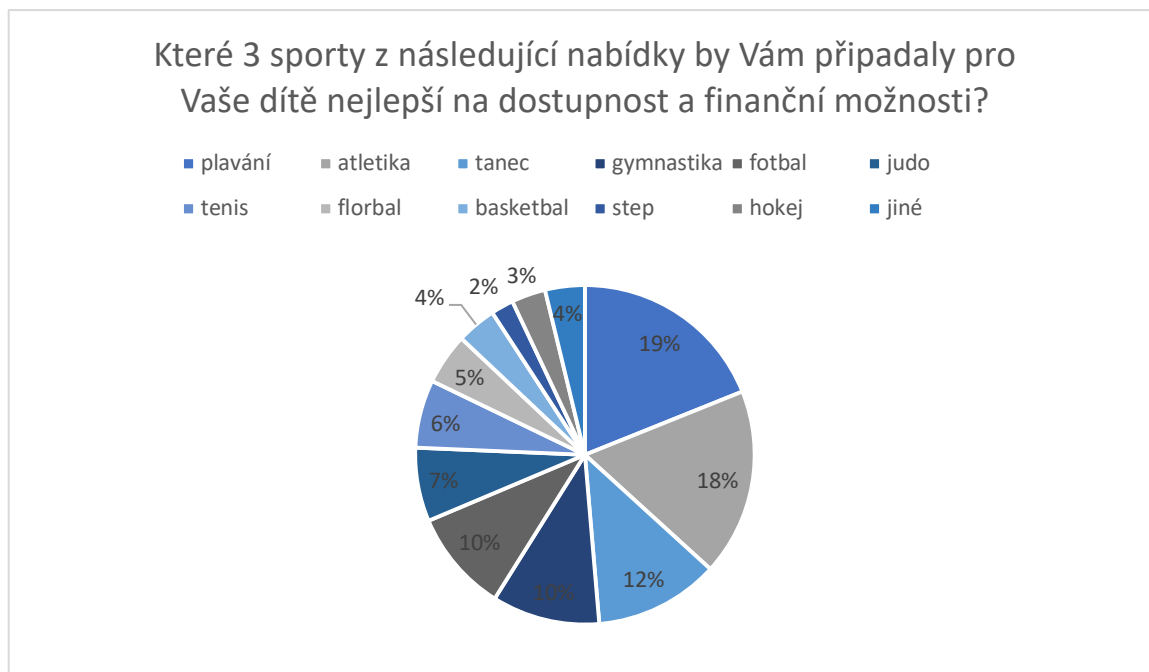
Graf 11 - Finanční podpora

Pouhých 16 % respondentů pobírá určitý finanční příspěvek na sportovní a pohybové aktivity svých dětí, což je škoda. Povědomí o finančních příspěvcích na tyto aktivity jsou tak

dle mého názoru mezi rodiči obecně malé. A mnohdy pokud o nich ví, tak vzhledem k množství starostí a záležitostí, které musí řešit, na to buď zapomenou, nebo se jim to nechce zařizovat. Rodiče více dětí však díky těmto příspěvkům mohou pokrýt v celku velkou část výdajů a dopřát tak dětem dostatek pohybových a sportovních aktivit.

Lukešová (2017) ve své bakalářské práci uvádí výsledky jejího výzkumu, ze kterého vyplývá, že rodiče průměrně pololetně do pohybových aktivit jejich dětí investují 500–1000 Kč. Mnohdy bohužel rodiče nevyužívají či nevědí o možnosti příspěvku zdravotních pojišťoven, a tak zbytečně přicházejí o možnost pokrytí určité části nákladů.

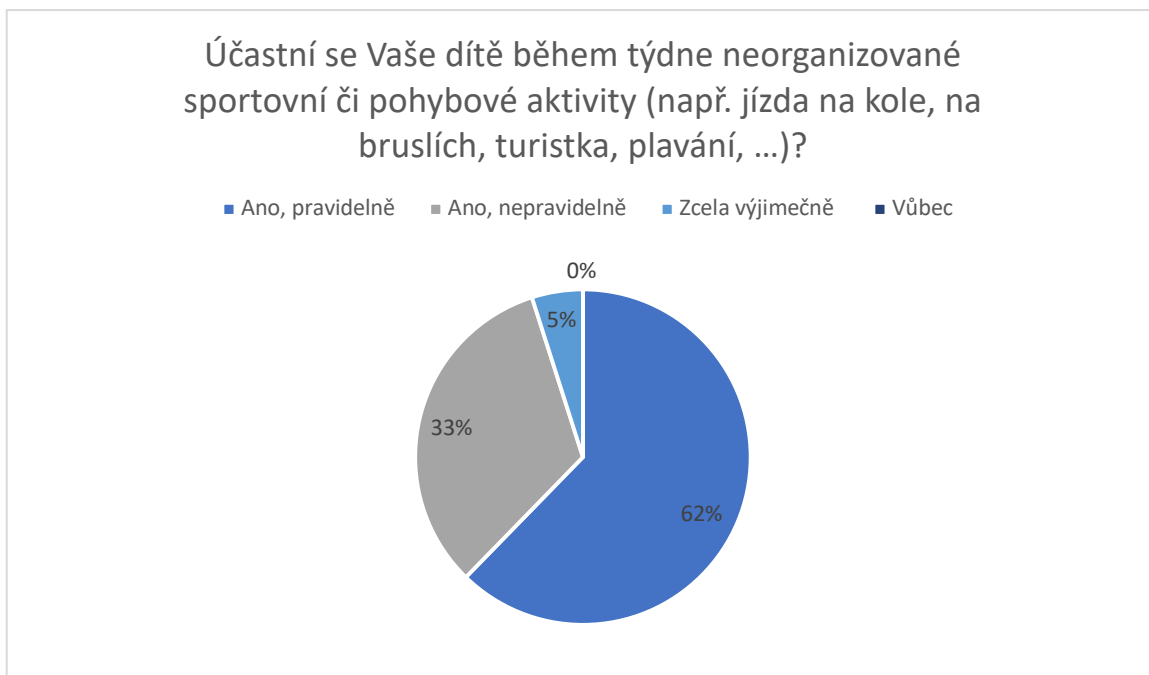
Otázka č. 14 – Které 3 sporty z následující nabídky by Vám připadaly pro Vaše dítě nejlepší bez ohledu na dostupnost a finanční možnosti?



Graf 12 - Preferované sporty rodiči

Z grafu 12 vyplývá, že mezi 3 hlavní sporty, které by respondenti pro své děti zvolili bez ohledu na ostatní aspekty, patří plavání (19 %), atletika (18 %) a tanec (12 %). Musím říci, že konečný výsledek této otázky mne zaujal. Zvolila jsem tuto otázku, neboť se často v okolí setkávám s tím, že by rodiče či dítě chtělo na určitý sport, ale bohužel vzhledem k finančním nákladům to mnohdy není možné. I přesto je však mnoho pohybových aktivit a sportů, které mohou rodiče s dětmi vykonávat a jsou finančně méně náročné.

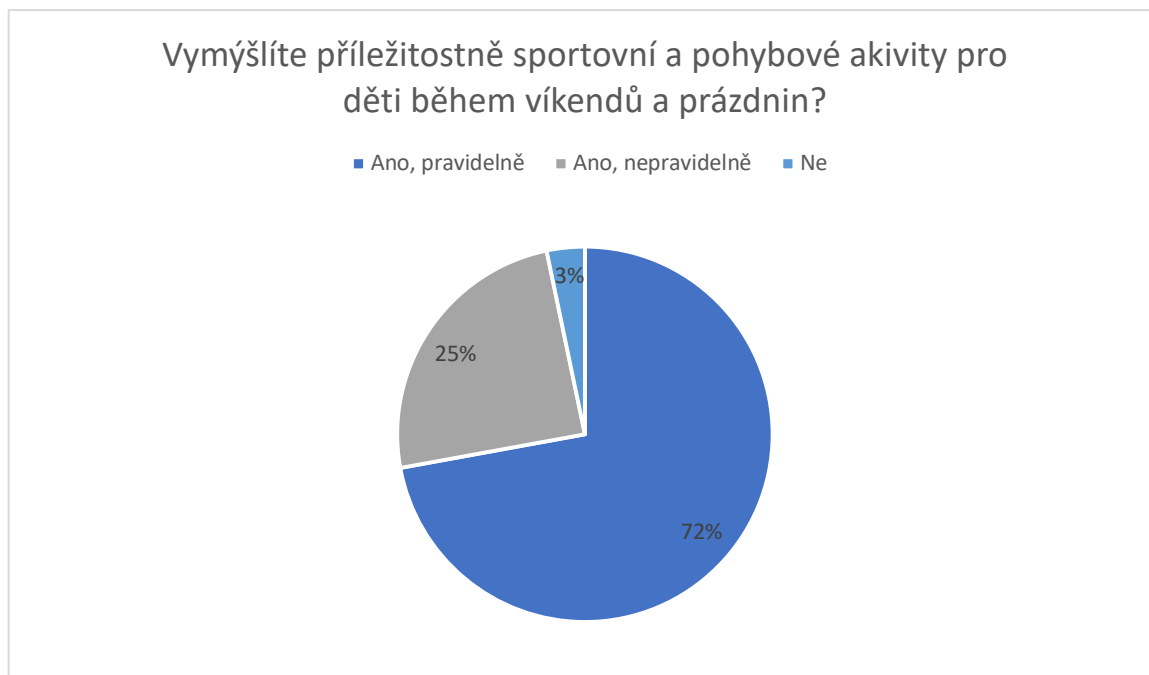
Otázka č. 15 – Účastní se Vaše dítě během týdne neorganizované sportovní či pohybové aktivity (např. jízda na kole, na bruslích, turistika, plavání, ...)



Graf 13 - Účast na organizovaných a neorganizovaných aktivitách

Z grafu 13 vyplývá, že nejvíce dětí (62 %) se neorganizované sportovní či pohybové aktivity účastní během týdne pravidelně. 33 % se účastní nepravidelně a pouhé 3 děti zcela výjimečně. Tento výsledek je velmi pozitivní. Z celkového počtu 61 respondentů 58 uvedlo, že jejich dítě se během týdne účastní různých neorganizovaných sportovních či pohybových aktivit.

Otázka č. 16 – Vymýšlíte příležitostně sportovní a pohybové aktivity pro děti během víkendů a prázdnin?



Graf 14 - Sportovní a pohybové aktivity během víkendu a prázdnin

Velmi pozitivní výsledek přinesla otázka č. 16 (viz graf 14). Z celkového počtu 44 respondentů (72 %) s dětmi pravidelně o víkendech či prázdninách vymýšlí sportovní a pohybové aktivity. Nepravidelně je vymýšlí 15 (25 %) respondentů a pouze 2 respondenti uvedli, že s dětmi nevymýšlí žádné sportovní a pohybové aktivity o víkendech a prázdninách.

Otázka č. 17 – Jaké sportovní a pohybové aktivity s dětmi nejčastěji provozujete?

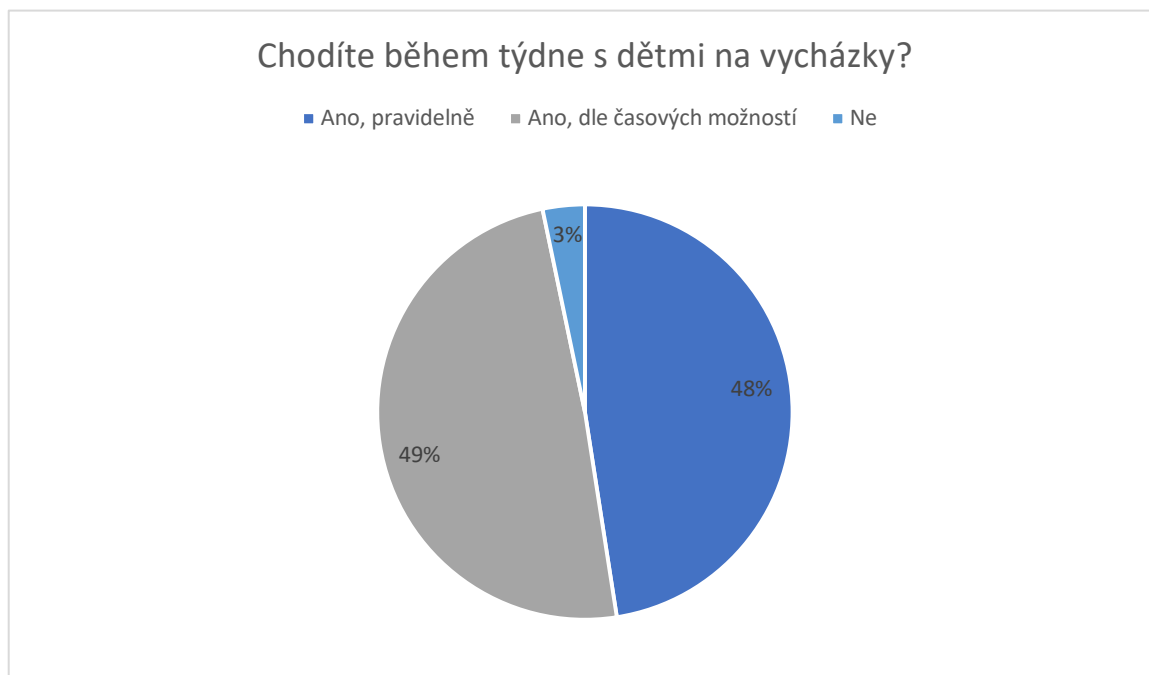
Z odpovědí všech respondentů mezi nejčastější aktivitu, kterou rodiče se svými dětmi provozují, patří jízda na kole. Další v pořadí byla respondenty zvolena turistika a na třetím místě se umístilo plavání. V následující tabulce 3 je výčet nejvíce uváděných aktivit, které rodiče s dětmi nejčastěji provozují.

Tabulka 3 - Sportovní a pohybové aktivity rodičů a dětí

Druh aktivity	Počet respondentů
jízda na kole	53
turistika	22
plavání	18
brusle	17
procházky	14
běh	9
fotbal	7
koloběžka	5
hry s míčem	5
běžky	2
lyžování	2
trampolína	2

Mimo hlavní aktivity respondenti dále uvedli například překážkové dráhy, prolézačky na hřišti, jízdu na koni, výlety, aktivní dovolenou, tenis, volejbal, badminton, honěnou, hry s kamarády.

Otázka č. 18 – Chodíte během týdne s dětmi na vycházky?

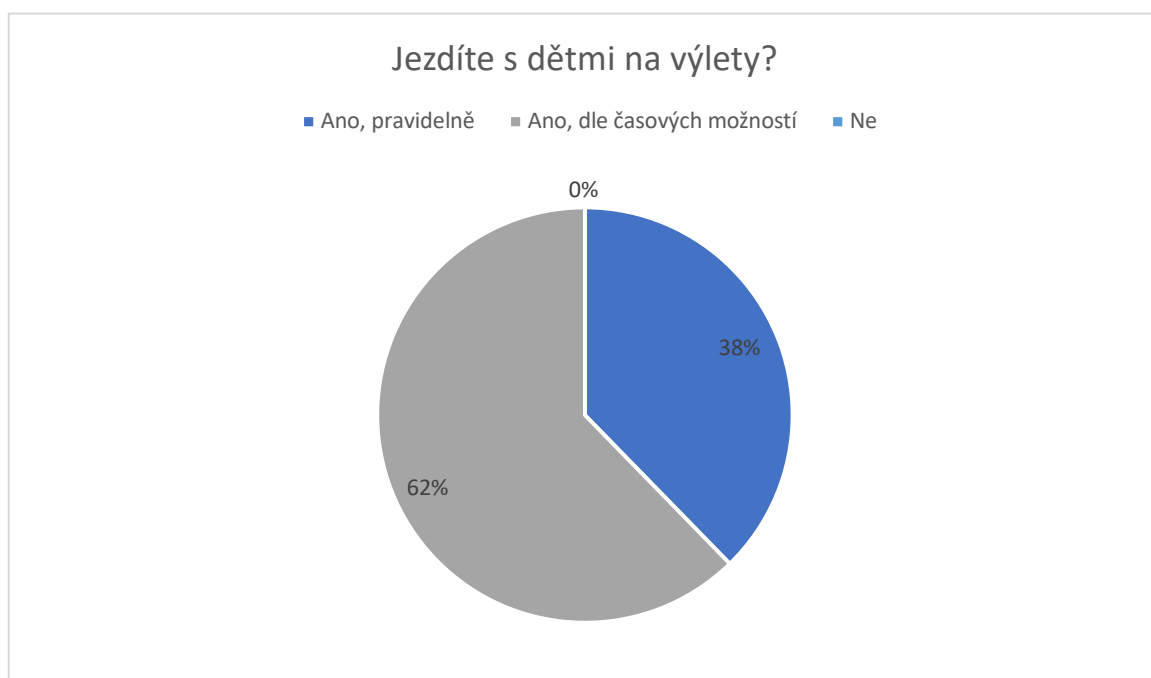


Graf 15 - Vycházky během týdne

Výsledek otázky č. 18 vidím jako velmi pozitivní. 97 % respondentů uvedlo (viz graf 15), že s dětmi na vycházky během týdne chodí. To, zda rodiče s dětmi na vycházky chodí, či ne, může ovlivňovat mnoho faktorů. Především se pravděpodobně jedná o čas rodičů, zda jsou sami pohybově aktivní, ale také může mít vliv například to, zda má rodina psa, kterého chodí venčit. Rozhodně je dobré vycházky rodičů s dětmi podporovat, neboť jsou nejen pozitivní po stránce zdravotní, ale také se během nich vytváří nové vzpomínky, zážitky a upevňují rodinné vztahy.

Děti v předškolním věku mají zpravidla pravidelné vycházky v rámci pobytu v MŠ. Avšak čas trávený venku by měl tvořit větší část dne bez ohledu na počasí. Vycházky mohou být propojené se vzděláváním dětí či různými aktivitami. S dětmi můžeme například pozorovat změny v přírodě během ročních období. Popisovat si, co kolem sebe vidíme, poznávat rostliny a v dítěti také vytvářet kladný vztah k přírodě. Ideální je vytvoření cíle vycházky, který bude pro děti motivací. Dětem volný pohyb venku dále pomáhá k rozvoji jemné a hrubé motoriky a poslouží také k socializaci či upevňování vztahů v rodině i mezi vrstevníky.

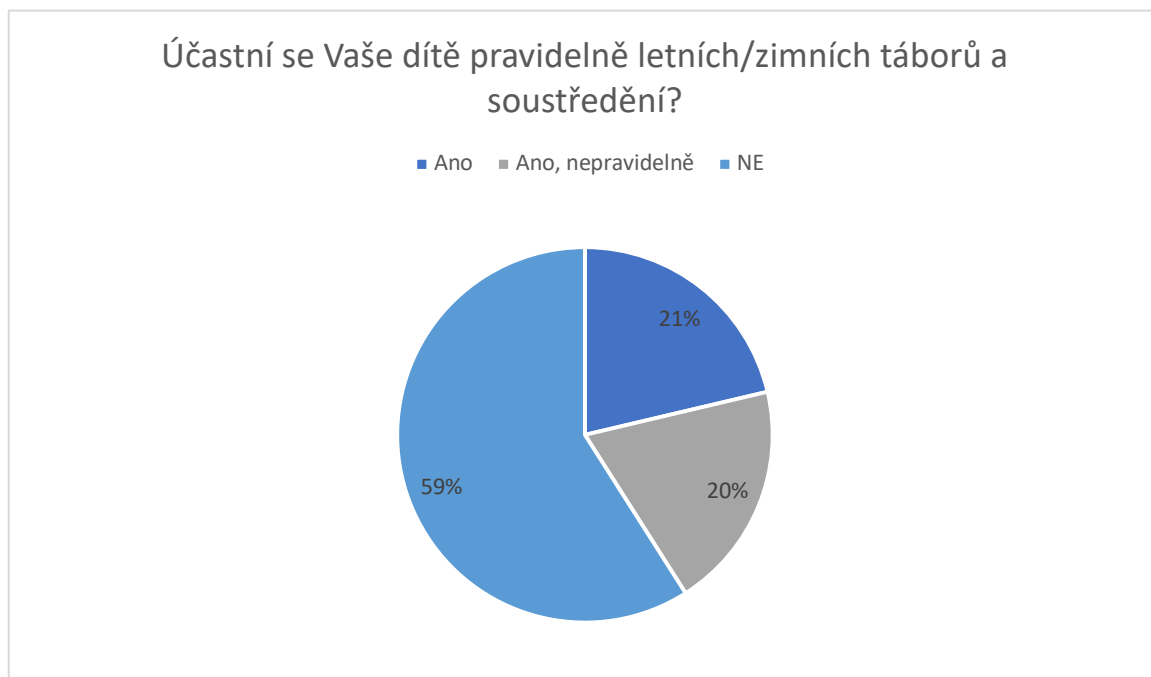
Otázka č. 19 – Jezdíte s dětmi na výlety?



Graf 16 - Výlety

Z grafu 16 vyplývá, že všichni dotazovaní respondenti jezdí s dětmi na výlety. 23 respondentů (38 %) jezdí na výlety s dětmi pravidelně. Více jak polovina respondentů (62 %) jezdí také pravidelně, ale dle časových možností.

Otázka č. 20 – Účastní se Vaše dítě pravidelně letních/zimních táborů a soustředění?



Graf 17 - Letní/zimní tábory a soustředění

Výsledek grafu 17 byl pro mne na první pohled v celku překvapující. Z celkového počtu uvádí 36 respondentů (59 %), že se jejich dítě neúčastní pravidelně letních/zimních táborů a soustředění. Zbývají respondenti jsou rozdělení do dvou téměř vyvážených skupin, jejichž děti se účastní letních/zimních táborů a soustředění. Jedna skupina převažující o jednoho respondenta, tedy celkový počet 13 (21 %) uvádí, že jejich dítě se účastní pravidelně. Zbýlých 12 (20 %) nepravidelně. Nízký počet dětí, které se těchto táborů či soustředění zúčastní, se nejvíce v tomto případě připisuje pravděpodobně nízkému věku dětí. Většina začíná jezdit na letní/zimní tábory a soustředění až ve školním věku. Dítě v předškolním věku se může setkat pravděpodobněji se školkou v přírodě, kdy také mnohdy dochází k prvnímu dlouhodobějšímu odloučení dítěte od rodičů. Ideální a velmi preferované pro děti předškolního věku jsou tak zvané příměstské tábory, kdy je dítě přes den na táboře, avšak večer se vrací domů.

V úvodu práce jsem si stanovila několik hypotéz, které na základě výsledků dotazníkového šetření potvrdím, či zamítnu.

H1: Předpokládáme, že více než 80 % dětí se pravidelně účastní mimoškolní pohybové či sportovní aktivity.

Z odpovědí na otázku č.8 plyne, že 87 % dětí se účastní během týdne organizované pohybové či aktivity. Co se neorganizovaných týká, těch se účastní 95 % dětí. Hypotéza se v tomto případě potvrdila.

H2: Předpokládáme, že děti navštěvující pohybovou či sportovní aktivitu na ni docházejí nejčastěji 1 - 2x týdně.

Tato hypotéza se potvrdila. Z celkového počtu 61 dětí se 33 (54 %) účastní pohybové či sportovní aktivity 1 - 2x týdně.

H3: Předpokládáme, že více jak 50 % respondentů pobírá finanční příspěvek od zdravotní pojišťovny na sportovní a pohybové aktivity dětí.

Můj předpoklad byl bohužel daleko od pravdy. Finanční příspěvek pobírá pouhých 16 % respondentů. Hypotéza byla v tomto případě zamítnuta.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že pravidelných organizovaných pohybových či sportovních aktivit se účastní 86 % dětí respondentů. Neorganizovaných aktivit se účastní během týdne 95 % dětí (z toho 62 % pravidelně a 33 % nepravidelně). Obojí je pozitivní zjištění. Pouhých 5 % dětí se během týdne neúčastní žádné neorganizované aktivity. Podobným výzkumem se zabývala Tauchmanová (2017). V rámci jejího dotazníkového šetření uvedlo 20 dotazovaných z 30, že se dítě věnuje i sportování mimo MŠ. Vliv na výběr pohybové či sportovní aktivity má mnoho aspektů. Respondenti v mém výzkumu volili z několika předložených aspektů. První volbou, pro kterou bylo 26 % respondentů, byl zájem dítěte. Následovala dostupnost v okolí a časové možnosti dítěte. Ve výsledcích dotazníkového šetření v Brně Tauchmanová (2017) uvádí, že z celkového počtu si 56 % dětí o výběru sportu rozhodlo samo, následujícím 18 % vybrali sport rodiče a zbylých 26 % dětí nesportuje.

Co se týká množství pohybových a sportovních aktivit, vyplývá z výsledků, že nejčastěji děti dochází na organizované aktivity 1 - 2x týdně. Tauchmanová (2017) ve své práci pokládala stejnou otázku v oblasti Brna. Z jejích výsledků vyplývá, že děti navštěvují sportovní aktivitu mimo MŠ nejčastěji 2 x týdně. Druhou možností, kterou volilo nejvíce respondentů, byla

návštěvnost 3 x či vícekrát. Jak jsem již komentovala ve svých výsledcích, domnívám se, že pro dítě může být vyšší intenzita účasti na sportovních aktivitách mimo MŠ do určité míry špatná. Dítě má již tak mnoho aktivit v MŠ a potřebuje ve svém čase mít také neorganizované aktivity a prostor pro hru. Vše je však opět individuální a záleží na potřebách dítěte.

ZÁVĚR

Vzhledem k tomu, že v dnešní době se velmi často řeší nedostatek pohybu u dětí a mládeže zajímalo mne, jak pohybově aktivní jsou děti v předškolním věku. Zrealizovala jsem online dotazníkové šetření, do kterého se zapojilo 61 respondentů. Výsledky průzkumu přinesly spíše pozitivní pohled na věc. Rodiče se dle vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření snaží své děti k pohybu i sportu vést a sami být pohybově a sportovně aktivní. Na to poukazuje i výsledek otázky účasti na neorganizovaných aktivitách během týdne. Těch se účastí celých 95 % dětí, což je velmi pozitivní výsledek. Intenzita návštěvnosti organizovaných aktivit dětmi mimo MŠ je nejčastěji 1-2 x týdně. Mezi nejčastěji uvedené organizované sportovní aktivity patří například fotbal, tanec či atletika. Samotní rodiče s dětmi ve volném čase provozují nejčastěji turistiku, jízdu na kole či plavání.

V dnešní době i vlivem technologie, která děti ovlivňuje, je opravdu velmi podstatné děti ve sportu a pohybu podporovat. Děti v předškolním věku poznávají svět a je důležité jim ukázat různé možnosti hodnotného trávení volného času, kam pohybové a sportovní aktivity bezesporu patří. Nesmíme zapomínat, že velmi významný vliv má především rodina dítěte a jeho nejbližší okolí. Výsledky této práce jsou převážně pozitivní, a já doufám a věřím, že rodiče své děti budou v účasti na pohybových a sportovních aktivitách i nadále podporovat.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou spojenou s množstvím a druhem mimoškolních pohybových a sportovních aktivit dětí předškolního věku. V teoretických východiscích se zabývá předškolním věkem a pohybovými a sportovními aktivitami dětí tohoto věku. Následující praktická část se skládá z výsledků dotazníkového šetření, které bylo směřováno na rodiče dětí předškolního věku, a to především z Prahy, Plzně a okolí těchto měst. Cílem práce bylo zjistit, v jaké míře jsou v dnešní době děti předškolního věku v pohybových a sportovních aktivitách mimo MŠ podporovány. Očekávala jsem, že větší část dětí předškolního věku, tedy kolem 80 % bude ze strany rodičů k pohybovým a sportovním aktivitám vedena, ať už ve formě organizovaných či neorganizovaných aktivit. Většina mých očekávání se naplnila. Z výsledků dotazníkového šetření je zjevné, že rodiče dětí předškolního věku se z velké části snaží do jejich života pohybové a sportovní aktivity zařazovat co nejvíce.

RESUME

This bachelor thesis deals with the issues regarding the amount and type of extracurricular physical activities that pre-schoolers engage in. In the theoretical background, I discuss the relation between the ages of pre-schoolers and the physical activities that children at this age tend to conduct. The following practical section consists of results obtained from a questionnaire survey directed at parents of pre-schoolers, mainly from Prague, Pilsen and their surroundings. The aim of this work was to determine the extent of support provided to pre-schoolers regarding their participation in extracurricular physical activities. I expected that the percentage of pre-schoolers encouraged by their parents to participate in extracurricular physical activities, either in the form of organised or unorganised events, would be fairly large at around 80%. Most of the expectations I initially raised had been positively supported throughout the conducted research. Concluding from the results of the questionnaire survey, the majority of parents of pre-schoolers try to involve physical activities in their children's lives as much as possible.

SEZNAM LITERATURY

1. ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. ISBN 80-86307-27-1.
3. DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
4. HOGENOVÁ, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.
5. KLIMTOVÁ, Hana. *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-864-6.
6. KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
7. KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.
8. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
9. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
10. MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
12. SLAVKOVÁ, Anna. *Rodičovství s výrazným časovým odstupem*. Olomouc, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: https://theses.cz/id/x0dwc8/Slavkov_2017_Diplomov_prce.pdf. [4.6.2022]. Vedoucí práce PhDr. Šárka Moštková.
13. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
14. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Třetí vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4479-0.
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1037-5

16. LUKEŠOVÁ, Jana. *Možnosti organizovaných pohybových aktivit pro děti předškolního věku v plzni* [online]. Plzeň, 2017. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/28745/1/Bakalarska%20prace%20Jana%20Lukeso%20va.pdf>. [20.05.2022]. Vedoucí práce Mgr. Petra KALISTOVÁ
17. TAUCHMANOVÁ, Adéla. *Zapojení dětí předškolního věku do pohybových aktivit a sportu aktivit ve vybrané lokalitě* [online]. Brno, 2017. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/eg1t2/BP_-_AdelaTauchmanova.pdf. [20.05.2022]. Vedoucí práce PhDr. Jitka KRÁLÍKOVÁ, BA (Hons)
18. UHLÍŘOVÁ, Zuzana. *Volnočasové aktivity dětí předškolního věku* [online]. Hradec Králové, 2018. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Dostupné z: <https://theses.cz/id/rcgwet/27079521>. [9.05.2022]. Vedoucí práce doc. PhDr. Jana Marie HAVIGEROVÁ, Ph.D.
19. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1037-5

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf 1- Pohlaví dítěte	21
Graf 2 - Věk dítěte.....	22
Graf 3 - Počet sourozenců.....	23
Graf 4 - Město MŠ.....	24
Graf 5- Věk respondentů	25
Graf 6 - Sport rodičů.....	26
Graf 7- Organizované sportovní a pohybové aktivity	29
Graf 8 - Intenzita docházky	31
Graf 9 - Docházka na pohybové aktivity.....	32
Graf 10 - Aspekty při výběru sportu či pohybové aktivity.....	33
Graf 11 - Finanční podpora.....	34
Graf 12 - Preferované sporty rodiči.....	36
Graf 13 - Účast na organizovaných a neorganizovaných aktivitách	37
Graf 14 - Sportovní a pohybové aktivity během víkendu a prázdnin	38
Graf 15 - Vycházky během týdne	40
Graf 16 - Výlety	41
Graf 17 - Letní/zimní tábory a soustředění.....	42
Tabulka 1- Sport rodičů.....	27
Tabulka 2 - Organizované sportovní a pohybové aktivity	30
Tabulka 3 - Sportovní a pohybové aktivity rodičů a dětí	39

PŘÍLOHY

POHYB DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Vážení rodiče,

žádám Vás o vyplnění následujícího **anonymního** dotazníku. Výsledky dotazníkového šetření budou použity do bakalářské práce na ZČU v Plzni s názvem "*Mimoškolní pohybové a sportovní aktivity dětí v předškolním věku*". Prosím neberte v úvahu aktuální koronavirová omezení.

Mockrát Vám děkuji za spolupráci,

Barbora Švestková, studentka 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.

1. Pohlaví dítěte

- dívka
- chlapec

2. Věk dítěte

- 5 let
- 6 let
- 7 let

3. Počet sourozenců

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 a více

4. V jakém městě navštěvuje Vaše dítě mateřskou školu?

5. Váš věk

- 21-30 let
- 31-40 let
- 41–50 let
- 50+

6. Děláte či dělal/a jste Vy nějaký sport (soutěžně/rekreačně)?

- ano
- ne

7. Pokud ano, o jaký sport se jedná/jednalo a jak dlouho jste ho vykonával/a
8. Účastní se Vaše dítě pravidelně organizované sportovní či pohybové aktivity?
- ano
 - ne
9. Pokud ano, o jakou aktivitu se jedná?
10. Jak často na danou aktivitu dítě dochází?
- 1-2x týdně
 - 2-3x týdně
 - 4-5x týdně
 - nedochází
11. Jak obvykle Vaše dítě dochází na dané sportovní či pohybové aktivity?
- samo
 - v doprovodu jednoho z rodičů
 - v doprovodu jiné osoby (kamarádka, člen rodiny, ...)
12. Seřadte (1.nejvíce/5.nejméně), v jaké míře jednotlivé aspekty ovlivňují výběr sportu či pohybové aktivity.
- finanční možnosti
 - zájem dítěte
 - můj zájem
 - dostupnost v okolí
 - časové možnosti dítěte
 - mé časové možnosti
13. Pobíráte nějakou finanční podporu na sportovní a pohybové aktivity Vašeho dítěte?
14. Které 3 sporty z nabídky by Vám připadaly pro Vaše dítě nejlepší bez ohledu na dostupnost a finanční možnosti?
- fotbal
 - hokej
 - tenis
 - basketbal
 - gymnastika

- atletika
- judo
- plavání
- step
- tanec
- florbal
- jiné ...

15. Účastní se Vaše dítě během týdne neorganizované sportovní či pohybové aktivity? (např.: jízda na kole, na bruslích, turistika, plavání, ...)

- Ano, pravidelně
- Ano, nepravidelně
- Zcela výjimečně
- Vůbec

16. Vymýšlíte příležitostně sportovní a pohybové aktivity pro děti během víkendů a prázdnin?

- Ano, pravidelně
- Ano, nepravidelně
- Ne

17. Jaké sportovní a pohybové aktivity s dětmi nejčastěji provozujete?

18. Chodíte s dětmi během týdne na vycházky?

- Ano, pravidelně
- Ano, dle časových možností
- Ne

19. Jezdíte s dětmi na výlety?

- Ano, pravidelně
- Ano, nepravidelně
- Ne

20. Účastní se Vaše dítě pravidelně letních/zimních táborů a soustředění?

- Ano
- Ano, nepravidelně
- Ne