

OBSAH	43
1 ÚVOD	9
2 POUŽITÉ POJMY A KONSTRUKTY	13
3 PŘEHLED POZNATKŮ	19
3.1 Rámcový vzdělávací program	19
3.1.1 Klíčové kompetence	20
3.1.2 Průřezová témata	21
3.1.3 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví	23
3.1.4 Tělesná výchova	25
3.1.4.1 Očekávané výstupy – 1. období	25
3.1.4.2 Očekávané výstupy – 2. období	25
3.1.4.3 Učivo	26
3.1.5 Zdravotní tělesná výchova	27
3.1.5.1 Očekávané výstupy – 1. období	28
3.1.5.2 Očekávané výstupy – 2. období	28
3.1.5.3 Učivo	28
3.2 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	30
3.2.1. Charakteristika pohybové aktivity dětí mladšího školního věku	30
3.2.2. Vybrané determinanty pohybové aktivity	32
3.2.3. Pohybová doporučení	33
3.2.3.1 Aerobní cvičení	34
3.2.3.2 Cvičení pro posílení svalových skupin	34
3.2.3.3 Cvičení pro posílení stavby kostí	34
3.2.4. Pohybová aktivita ve volném čase	36
3.2.4.1 Využití volného času	36
3.2.4.2 Možnosti školy ve využití volného času	36
3.2.4.3 Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku	37
3.2.5. Problémy spojené s nedostatkem pohybové aktivity	39
3.2.5.1 Hypokineze	39
3.2.5.2 Nadváha a obezita	39
3.3 Východiska práce	42
3.3.1. Teoretická východiska práce	42

3.3.2. Výzkumná východiska práce	43
4 CÍLE A HYPOTÉZY	45
4.1 Hlavní cíl	45
4.2 Dílčí cíle výzkumu	45
4.3 Výzkumné otázky	45
4.4 Hypotéza	46
5 METODIKA	48
5.1 Výzkumný soubor	48
5.2 Charakteristika školy ve vztahu k PA a zdravému životnímu stylu	49
5.3 Výzkumné metody a techniky	51
5.4 Organizace výzkumu	54
5.5 Přenos a způsob zpracování výsledků	55
6 VÝSLEDKY	56
6.1 Rozložení PA a fyziologického zatížení dětí mladšího školního věku s normální hmotností a dětí s nadváhou a obezitou v průběhu běžného školního dne	56
6.2 Rozložení PA a fyziologického zatížení chlapců a děvčat v průběhu běžného školního dne	62
6.3 Podíl hodin TV na celodenní PA dětí mladšího školního věku	66
6.4 Podíl školní PA na celodenní PA dětí mladšího školního věku	72
6.5 Přínos školního pobytu v přírodě pre celodenní PA	76
7 DISKUSE	78
7.1 Rozložení PA a fyziologického zatížení dětí mladšího školního věku s normální hmotností a dětí s nadváhou a obezitou v průběhu běžného školního dne	78
7.2 Rozložení PA a fyziologického zatížení chlapců a děvčat v průběhu běžného školního dne	79
7.3 Podíl hodin TV na celodenní PA dětí mladšího školního věku	80
7.4 Podíl školní PA na celodenní PA dětí mladšího školního věku	81
7.5 Přínos školního pobytu v přírodě pre celodenní PA	82
8 ZÁVĚRY	83
8.1 Rozložení PA a fyziologického zatížení dětí mladšího školního věku s normální hmotností a dětí s nadváhou a obezitou v průběhu	83

běžného školního dne	
8.2 Rozložení PA a fyziologického zatížení chlapců a děvčat v průběhu	83
běžného školního dne	
8.3 Podíl hodin TV na celodenní PA dětí mladšího školního věku	84
8.4 Podíl školní PA na celodenní PA dětí mladšího školního věku	84
8.5 Přínos školního pobytu v přírodě pre celodenní PA	85
9 PŘÍNOSY, LIMITY PRÁCE A DOPORUČENÍ PRO DALŠÍ VÝZKUM	86
9.1 Přínosy práce	86
9.1.1 Přínos pro teorii	86
9.1.2 Přínos pro praxi	86
9.2 Limity a rizika práce	86
9.3 Doporučení pro další výzkum	87
9.4 Doporučení pro praxi	88
10 SOUHRN	90
11 SUMMARY	92
12 REFERENČNÍ SEZNAM	94
13 SEZNAM PŘÍLOH	111