

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Pohybová aktivita a její význam v životním stylu	9
2.2	Metody a techniky monitorování pohybové aktivity	18
2.3	Motorická výkonnost, diagnostika motorické výkonnosti, tělesná zdatnost	27
2.4	Sportovní třídy	33
2.5	Základní kinantropologické pojmy uváděné v práci	35
3	CÍLE A HYPOTÉZY	38
4	METODIKA	40
4.1	Charakteristika výzkumných souborů	40
4.2	Monitorování pohybové aktivity v týdenním režimu žáků	41
4.3	Diagnostika motorické výkonnosti	42
4.4	Statistické zpracování výsledků	43
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	44
5.1	Základní somatické charakteristiky	44
5.2	Zapojení žáků do pohybové aktivity	46
5.3	Celkový denní energetický výdej	48
5.4	Aktivní energetický výdej	50
5.5	Charakteristika doby trvání pohybové aktivity	56
5.6	Charakteristika počtu kroků, poskoků a změn poloh	59
5.7	Charakteristika skladby pohybové aktivity	61
5.8	Pohybová aktivita, motorická výkonnost, tělesná zdatnost	64
6	ZÁVĚRY	75
7	SOUHRN	78
8	SUMMARY	81
9	REFERENČNÍ SEZNAM	84
10	SEZNAM PŘÍLOH	100