

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A VLASTNÍ REALIZACE  
POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ NA ZŠ NEDVĚDOVA, OLOMOUC**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Matěj Chalupný

Aprobace: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2019

## Bibliografická identifikace

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Bc. Matěj Chalupný
<b>Název diplomové práce:</b>	Sebehodnocení pohybové gramotnosti a vlastní realizace pohybové aktivity u dětí na ZŠ Nedvědova, Olomouc
<b>Pracoviště:</b>	Katedra společenských věd v kinantropologii
<b>Vedoucí diplomové práce:</b>	doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby diplomové práce:</b>	2019

**Abstrakt:** Tato práce je zaměřena na hledání vztahu mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a vlastní realizací pohybové aktivity. Výzkumu se účastnilo 50 žáků osmých a devátých tříd Základní školy Nedvědova v Olomouci. Náplní výzkumu bylo provést měření pohybové aktivity po dobu 32 dní pomocí náramků Garmin Vívofit, které snímaly počet kroků, dále vyplnění dotazníků o sebehodnocení pohybové gramotnosti, pohybové aktivity, vlastní efektivitu v oblasti pohybových aktivit a motivace k provozování pohybové aktivity a v poslední řadě také testování zdatnosti ve třech výkonnostních testech. Cílem bylo zjistit možnou korelaci mezi vlastní pohybovou aktivitou, sebehodnocením pohybové gramotnosti a výkony ve vybraných výkonnostních testech. Výsledné hodnoty nepotvrdily korelaci mezi pohybovou aktivitou a pohybovou gramotností (dívky:  $r = -0,058$ ;  $p = 0,774$ ; chlapci:  $r = -0,027$ ;  $p = 0,902$ ), ani mezi pohybovou aktivitou a výkony ve výkonnostních testech (dívky:  $r = -0,026$ ;  $p = 0,898$ ; chlapci:  $r = 0,178$ ;  $p = 0,416$ ). Možným limitem práce mohla být nedostatečná kontrola nad pravidelným a neustálým nošením měřících náramků.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, pohybová gramotnost, sebehodnocení, žáci, fyzická zdatnost, dotazníky

Souhlasím s půjčováním této diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Bc. Matěj Chalupný

**Title of the master thesis:** Self-assessment of physical literacy and performed physical activity of the pupils from ZŠ Nedvědova, Olomouc

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:** This thesis is focused on finding the relationship between self-assessment of physical literacy and performed physical activity. Fifty pupils from 8th and 9th grades from Primary school Nedvědova in Olomouc participated in the research. This research consisted of thirty-two days long measuring of physical activity via fitness bands Garmin Vívofit which count all the steps, then completing questionnaires about physical literacy, physical activity, self-efficacy and motivation for performing physical activity, and testing in three selected motor tests. The aim was to find a possible correlation between performed physical activity and self-assessment of physical literacy as well as performances in selected motor tests. The results did not confirm any correlation between physical activity and physical literacy (girls:  $r = -0,058$ ;  $p = 0,774$ ; boys:  $r = -0,027$ ;  $p = 0,902$ ) nor between physical activity and performances in motor tests (girls:  $r = -0,026$ ;  $p = 0,898$ ; boys:  $r = 0,178$ ;  $p = 0,416$ ). Insufficient control in everyday use of fitness bands could be limiting.

**Key words:** physical activity, physical literacy, self-efficacy, pupils, fitness, questionnaires

I agree this thesis to be lent within the library.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucí diplomové práce, doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D., za pomoc a vedení při zpracování této práce. Dále děkuji vedení ZŠ Nedvědova, že umožnilo vykonat výzkumné šetření.

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická východiska .....	10
2.1	Tělesná kultura a její historie .....	10
2.2	Pohybová aktivita.....	12
2.2.1	Nedostatečná pohybová aktivita .....	13
2.2.2	Doporučené množství pohybové aktivity u dětí .....	14
2.2.3	Monitorování pohybové aktivity .....	15
2.3	Tělocvičná aktivita .....	15
2.3.1	Tělesná výchova .....	16
2.3.1.1	Edukační proces TV na základních školách .....	17
2.3.2	Tělocvičná rekreace .....	18
2.3.3	Sport.....	18
2.4	Gramotnost.....	19
2.5	Pohybová gramotnost.....	19
2.5.1	Atributy pohybové gramotnosti .....	20
2.5.2	Kanadský pohled na pohybovou gramotnost.....	22
2.6	Sebepojetí a sebehodnocení .....	24
2.7	Charakteristika dítěte v období puberty .....	25
2.8	Stav dosavadních poznatků .....	26
3	Cíle, hypotézy a otázky.....	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle .....	27
3.3	Výzkumné hypotézy.....	27
3.4	Výzkumné otázky.....	28
4	Metodika .....	29
4.1	Design studie.....	29

4.2	Charakteristika výzkumného souboru.....	29
4.3	Metody sběru dat.....	30
4.3.1	Měření pohybové aktivity.....	30
4.3.2	Dotazníkové šetření .....	31
4.3.2.1	Dotazník <i>PLAYself</i> .....	31
4.3.2.2	Dotazník Motivace k pohybové aktivitě.....	33
4.3.2.3	Dotazník obecné vlastní efektivity .....	34
4.3.2.4	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.....	35
4.3.3	Motorické testy .....	35
4.4	Zpracování dat.....	36
5	Výsledky .....	38
5.1	Výzkumné otázky.....	38
5.2	Výzkumné hypotézy.....	46
6	Diskuze .....	48
7	Limity.....	52
8	Závěry .....	53
9	Souhrn.....	54
10	Summary.....	55
11	Referenční seznam .....	56
12	Seznam příloh .....	63

# 1 Úvod

V životě člověka se odehrává spousta příběhů a prožitků. Téměř za vším se skrývá určitá forma pohybu. Pohybová aktivita je termín starý jako lidstvo samo. V průběhu lidské existence měla různá poslání či důvody, ale pokaždé se jednalo v podstatě o to samé. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv pohyb těla produkovaný kosterním svalstvem, vyžadující výdej energie (World Health Organisation, 2004).

V dnešní době je společností pohyb vnímán pozitivně i negativně. Co se týče pozitivního úhlu pohledu, zde řadíme především sportovce všech výkonnostních úrovní či lidi mající radost a dobrý pocit z pohybu, neboť jim pohyb může dodat například pocit svobody či vědomí, že je to přínosné pro jejich zdraví. Pro tuto část populace je jejich vlastní pohybová aktivita zkrátka přirozená. Na druhou stranu, určitá část lidstva na celém světě tuto hodnotu či stránku svého bytí neuznává. Občas se můžeme setkat s názorem, že je to ztráta času, že je to zbytečné, že se můžeme zranit a snad nejčastěji s tím, že na to zkrátka nemáme čas. Pokud bychom se bavili o času, ten je velmi relativní. Pro každého z nás je čas vnímán jinak, ale vždy máme k dispozici 24 hodin denně. Je jen na nás, jak tento čas využijeme, jaké si nastavíme priority. Pokud je pro prvně jmenovanou skupinu lidí pohyb důležitý, uzpůsobí si svůj čas tak, aby byli schopni stihnout určitou pohybovou aktivitu.

Když jsme se zmínili o tzv. ztrátě času, každý za tímto termínem vidí něco jiného. S nástupem moderní technologie se totiž objevila další konstanta, která se přidala do každodenních aktivit. Mladší generace je v oblasti moderní technologie obecně více znalá než generace narozená v minulém století. Zástupci starší generace totiž zažili období bez těchto elektronických pomůcek a dá se tak předpokládat, že pokud žili spokojeně před tím, necítí velkou potřebu trávit určité penzum času užíváním nejrůznějších elektronik. Oproti tomu mladší generace bere tyto pomůcky jako něco, co tu vždy bylo a svůj život si bez této technologie téměř ani neumí představit. Zkrátka život na sociálních sítích, velmi často strávený v pohodlí domova by se dal nazvat jako nový životní styl. Někteří lidé již nemají potřebu kultivovat své tělo ať už z důvodu dobrého pocitu či touze vypadat a cítit se dobře, ale občas se můžeme setkat s prioritou získat co nejvíce „lajků“ ke svým příspěvkům právě na sociálních sítích.



Moderní technologie mají jistě svůj význam a přínos pro lidskou společnost. Mnohdy mohou člověka i zachránit. Je ale zapotřebí mít na paměti, že všeho moc škodí, což samozřejmě platí i o sportování či pohybu. Přísloví „všeho s mírou“ toto vystihuje.

Velký fenomén posledních let je tzv. e-sport. Doby, kdy byl pohyb sport prezentován především na sportovištích, jsou již pryč. Dnes se dá „sportovat“ i z pohodlí domova, dokonce z pohodlí židle či pohovky. Ani e-sport ale není jen negativní. Existují různé trenažery a aplikace umožňující lidem sportovat z domova, ať už se jedná o běžecké pásy, či cyklistické trenažery apod. Na druhou stranu, velká část lidí, především mladší generace, provozuje e-sport na svém počítači. Zjednodušeně by se dalo říct, že hraje počítačovou hru. Tento druh aktivity již moc nepodporuje zdravý životní styl, neboť se jedná o sedavé chování. Je ale velice populární, neboť není fyzicky náročný.

Preference méně náročných aktivit se poté odráží na fyzické a výkonnostní úrovni žáků na všech úrovních škol. Z vlastní zkušenosti můžeme tvrdit, že sportovní výkony pro výuce tělesné výchovy (dále TV) mají spíše klesavou tendenci. Občas také můžeme pozorovat, že to žákům ani nevádí, že nemají motivaci zlepšit svůj výkon. Není to pro ně zkrátka natolik důležité, aby tomu obětovali určitou část svého volného času. Dalo by se říct, že to není tak pohodlné, jako být doma a odpočívat.

## 2 Teoretická východiska

### 2.1 Tělesná kultura a její historie

Pojem kultura se dá velice obtížně charakterizovat a definovat. Samotný výraz pochází z latinského slova *cultura*, což znamená vzdělání, zušlechtění, či pěstování (Hodaň, 2000). Obecně se dá říct, že kultura je jakýmsi projevem společnosti, a to ve všech sférách života. Cikler (1970) charakterizuje kulturu do čtyř základních skupin

- je superorganizací, zahrnující společenské elementy
- je historická, zahrnující idey, modely a hodnoty
- je produktem jednání a chování společnosti
- je vyjádřitelná v symbolech

Kultura by se obecně mohla vyjádřit jako souhrn materiálních a duchovních hodnot (Hodaň, 2000). Pojem tělesná kultura je podle Libenského (1966, 43) definována takto: „Tělesná kultura je nejširší a nejobecnější pojem, který v sobě zahrnuje všechny formy pěstování těla a tělesného rozvoje člověka“. Fiala (1975, 378) tvrdí, že „tělesná kultura jako součást kultury je souhrn a tvorba hodnot v oblasti tělesné výchovy, sportovní výkonnosti, pohybového umění, hygieny, pohybové rekreace, upevňování zdraví a péče o lidské tělo“.

Počátky tělesné kultury sahají až do počátků lidstva. Původně sloužil lidský pohyb k tomu nejdůležitějšímu důvodu, kterým byla snaha přežít. Aby člověk mohl žít, musel uspokojit své přirozené potřeby. Jednou z nich je potrava, bez které člověk dlouho nevydrží. Původně se jednalo především o sběr plodů, který nebyl nijak fyzicky náročný. Postupem času se člověk učil lovit živou zvěř, což logicky kladlo větší důraz na lidský pohyb a na jeho efektivitu. Tato, již aktivní forma obživy, byla reprezentována základními přirozenými pohyby, tedy chůzí, během, skoky, překonáváním překážek a plaváním. Postupem času se člověk naučil zacházet se zbraní, plavit se na lodi či jezdit na koni (Kössl et al., 2004).

Mezopotámie, Egypt, Indie, Čína, to jsou nejstarší státní útvary. Každá z těchto civilizací věděla, že důležitou složkou pro rozvoj společnosti a fungování státu je výchova. Do výchovy bylo postupně zařazeno i fyzické cvičení, konkrétně gymnastické a tělovýchovné systémy (Kössl et al., 2004).

Kung-fu, dnes velice známý pojem, je v podstatě jedním z nejstarších systémů tělesné výchovy. Tento čínský systém, zaveden někdy kolem roku 2689 př. n. l., plnil účel kultivace člověka ve smyslu jeho zdraví a léčby pomocí zdravotní gymnastiky. Ta obsahovala prostná cvičení. Mimo tato cvičení Číňané znali i masáže a provozovali bojová umění. Pokud je pro Čínu charakteristické umění Kung-fu, tak pro Indii to je Jóga. Pro Egypt je nejtypičtější formou pohybu zápas, který si drží svou popularitu mezi Egypťany i dnes. Dále také lov, přetah lanem, šplh či plavání. V Mezopotámii měla tělesná příprava důvod především vojenský, konkrétně výchova lukostřelců, šermířů nebo také vozatajů (Kössl et al., 2004).

Pokud se zaměříme na antické Řecko, hovoříme především o dvou výchovných systémech, tedy o aténském a spartském, které si svým přístupem k výchově silně odporovaly. Na jedné straně zde byla výchova aténská, nejlépe definována slovem kalokagathia, tedy harmonickým rozvojem těla i duše, která byla zaměřená na všestranný rozvoj člověka jak po stránce mravní, tak rozumové a fyzické. Oproti aténskému systému byl ten spartský zaměřen výhradně na fyzickou zdatnost, na militarizaci a otužování. Výchova ale sloužila všem dětem svobodného původu, tedy nejen chlapcům, ale i dívkám. V dlouhodobém horizontu se však tento systém ukázal jako neprogresivní (Kössl et al., 2004).

Římská říše přebrala určité myšlenky z antického Řecka, jednalo se ale především o pasivní formu tělesné kultivace. Z aktivní složky pohybu stojí za zmínku snad jen vojenská výchova, kde se kladl důraz na dovednosti, jakými je běh, zápas, hod oštěpem, šerm či plavání a míčové hry. Velkou oblibu si získalo tzv. diváctví, a z původním veřejných her postupem času vznikly hry gladiátorské (Kössl et al., 2004).

Velký podíl na jakousi popularizaci pohybu, potažmo sportu mělo zavedení antických olympijských her, poprvé konaných roku 776 př.n.l. Hry byly spojeny s náboženskými obřady a postupem času k soutěži v běhu na jeden stadion přibývaly další a další soutěže, např. box či závod vozů se čtyřspřežením. Hry se těšily velké popularitě, přesto rozmach křesťanství a ekonomický úpadek v římské říši vyústil v to, že se roku 39 n.l. konaly poslední hry, další již císař Theodosius nepovolil (Kössl et al., 2004).

Obrat v chápání péče o své tělo nastal v době středověku, kdy náboženství mělo ohromný vliv na dění společnosti. Křesťanská církev lidem pravila, že za vším stojí bůh, a že člověk svůj život nemůže ovlivnit (Zeigler, 2006). Důraz byl kladen na lidskou duši,

nikoliv tělo. Výjimkou bylo rytířstvo, které ctilo sedm svobodných umění, pět fyzických dovedností, konkrétně jízdu na koni, střelení z luku, zápas, šermování a lov, a dvě duševní dovednosti, tedy hru v šachy a veršování. I přesto si vesnický lid a měšťanstvo stále pěstovalo zdravé tělo formou různých her a přirozených pohybů (Kössl et al., 2004).

Ve středověké Itálii se zrodil humanismus a renesance, ve které se opět do popředí dostala myšlenka všestranného harmonického rozvoje těla i duše. Tato myšlenka se brzy prosadila v celé Evropě. Jan Ámos Komenský je jedním z nejdůležitějších představitelů této doby. Prosazoval vzdělání všeobecného charakteru, pro všechny obyvatele, pro obě pohlaví. Ve své knize *Informatorium školy mateřské* mimo jiné píše o důležitosti tělesných cvičení, která podle něj mají vliv na myšlení a smysly (Kössl et al., 2004).

Od této doby má lidský pohyb ve společnosti své místo a postupně se tvoří nové a nové systémy či směry, jak tělesná cvičení nejen zpřístupnit lidu, ale jak je i zdokonalit. Za zakladatele moderní tělesné výchovy je pokládán Johann Christian GutsMuths, který svůj systém opřel o základy antické gymnastiky. Dále stojí za zmínku Jahn – Eiselenův německý tělovýchovný systém či Lingův švédský tělovýchovný systém (Kössl et al., 2004).

Přelom 18. a 19. století se nese ve znamení vzniku moderního sportu. Rodištěm byla Anglie, konkrétně prostředí středních a vysokých škol. Oblíbenost různých sportovních disciplín rostla a postupně byly pořádány různé soutěže

## **2.2 Pohybová aktivita**

Pohybovou aktivitu (dále PA) lze charakterizovat jako jakýkoliv pohyb lidského těla, který je produkován kosterním svalstvem za pomoci určitého energetického výdeje (Bouchard & Shephard, 1994; Caspersen, Powell & Christenson, 1985). S touto definicí se ztotožňuje i Frömel, Novosad a Svozil (1999), kde je uveden pojem pohybová činnost. Pohybová činnost je specificky vymezený druh pohybového jednání a projevuje se určitými pohybovými schopnostmi, dovednostmi a vědomostmi. PA lze rovněž dělit do menších skupin s ohledem na různé aspekty. Sigmundová (2005) ji rozlišuje podle zaměření na cíl, pravidelnost, sociální aspekt, řízenost, záměrnost, denní režim a etapy života.

Význam PA je v životě člověka neopomenutelný, a to ve všech jeho fázích. Přesto můžeme tvrdit, že nejzásadnější vliv má PA na dětský organismus. V dětství se totiž velkou mírou podílí na fyzickém, psychickém a sociálním vývoji dítěte (Cuberek et al., 2014).

Soudíc dle našeho okolí, domníváme se, že lidé mají na pohybovou aktivitu různý pohled. Na jedné straně jsou tací, kteří tráví svůj volný čas právě určitou pohybovou aktivitou, která pro ně znamená nejen kultivaci organismu, ale především psychický odpočinek a jistou formu oddechu po pracovní době. Druhá část populace v ní naopak vidí něco negativního nebo také únavného. Tito lidé preferují pasivní formu odpočinku, která ale může vést k negativním projevům organismu, např. obezita. Přitom podmínky pro vykonávání PA jsou, dle našeho názoru, ideální a možností je dnes nepřeberné množství. V dnešní době jsou na vzestupu nejrůznější fitness programy či lekce, kde se lidé zaměřují především na rozvoj kondice. Kromě těchto „indoor“ sportovišť přibývají ve městech např. tzv. workout hřiště, která v podstatě substituují posilovnu. Dále se budují cyklostezky, modernizují městské parky a ve světě lze postřehnout tendenci ve snaze omezit využívání aut. Tento fenomén je odůvodněn především snahou o zlepšení životního prostředí, ale využívání kol s sebou přináší nejen čistší životní prostředí, ale i zvýšení fyzické kondice.

### **2.2.1 Nedostatečná pohybová aktivita**

Lidé, kteří pravidelně provozují určitou PA ať už jen z důvodu jejího přínosu pro své tělo nebo zkrátka z pocitu radosti, který jim pohyb přináší, svému zdraví dopřávají mnohem více, než by se na první pohled zdálo. Je prokázáno, že pohyb je pro lidský organismus velmi prospěšný, a nejen po stránce fyzické, ale i psychické. I přes toto podvědomí o benefitech PA je na světě značná část inaktivních lidí (Suchomel, 2006). Nedostatek PA je jedním z faktorů přispívajících ke vzniku civilizačních chorob (World Health Organisation, 2002; Hussey et al., 2007).

Nedostatek pohybu, tedy hypokineze, je dnes často pozorovatelný jev. Přílišné trávení času sledováním televize či hraním her na počítačích je projevem sedavého způsobu života (Novotný, 2011). Jeden z obecně známých důsledků hypokineze je obezita (Pařízková & Lisá, 2007). Je nasnadě při počátečních projevech nadváhy, pokud to zdraví

umožňuje, zkrátka zařadit větší objem PA do svého dne nebo minimálně s PA postupně začít. Jak již bylo zmíněno, trendem moderní doby je snaha si vše co nejvíce zjednodušit, pokud možno dělat vše nenáročně. Tento trend se projevuje například nadměrným využíváním dopravních prostředků a městské hromadné dopravy (Sigmund & Sigmundová, 2011) nebo také službami nabízejícími dovoz jídla až k bydlišti. Toto vše minimalizuje potřebu aktivního pohybu, přinejmenším formou chůze. U boje s nadváhou se toto projevuje nejrůznějšími přípravky na hubnutí, které ale do jisté míry fungují jako placebo efekt.

Na základě naší učitelské praxe můžeme konstatovat, že zájem o pohyb je na základních školách různorodý. Při prezentování návrhu o zavedení sportovního kroužku konaného jednou týdně po dobu 60 minut byly názory dětí spíše negativní. Z oslovených zhruba 70 dětí se do kroužku přihlásilo méně než 20. Domníváme se, že je zapotřebí vymyslet vhodnou motivaci, aby děti nevnímaly pohyb jako něco, co „musím“, ale jako něco, co „chci“.

### **2.2.2 Doporučené množství pohybové aktivity u dětí**

Je patrné, že lidský organismus se nejvíce vyvíjí v prvních patnácti až dvaceti letech života. Během této doby se z novorozence vyvine dospělý člověk. Akcelerace vývoje je tak obrovská a dítě se velmi rychle mění. To znamená, že i nároky na optimální množství PA se liší v určitých etapách vývoje. Sigmund a Sigmundová (2011) navrhuji optimální množství PA pro děti předškolního věku (3-6 let), školního věku (6-11 let) a pro adolescenty (11-18 let).

Jelikož provedené šetření vlastní PA probíhalo mezi žáky osmých a devátých tříd (14-15 let), považujeme za vhodné nastínit optimální množství PA právě u této skupiny, tedy u pubescentů, kde hovoříme o věku 11-15 let (Macek, 2003). Denní dávka pohybové aktivity by měla trvat alespoň 60 minut a měla by být vykonána alespoň ve střední intenzitě. Dále se doporučuje provádět 5x týdně 30 minut chůze či jiné PA. Vysoká intenzita PA by měla být vykonávána alespoň 3x týdně po dobu 20 minut. Pokud bychom vyjádřili doporučené množství PA počtem kroků, tak chlapci by měli dosahovat 13 000 kroků za den a dívky 11 000 kroků a tento počet by se měl opakovat nejméně 4x za týden (Sigmund & Sigmundová, 2011). Téměř totožný počet kroků uvádí i Adams et al. (2013),

konkrétně 11 500 až 14 000 kroků. Na rozdíl od Sigmunda a Sigmundové se zde nerozlišuje počet kroků podle pohlaví. Dále se doporučuje jako ideální forma cesty do školy pěší chůze, a naopak sedavé chování především ve formě sledování televize či monitoru počítače se nedoporučuje po dobu delší než 2 hodiny (Sigmund & Sigmundová, 2011). V dnešní době ale můžeme sledovat tendenci dobu strávenou u televize či počítače překračovat.

### **2.2.3 Monitorování pohybové aktivity**

Již zmíněná doba moderních technologií má samozřejmě své benefity. Umožňuje nám totiž snadno a poměrně přesně měřit naši PA. Údaje o našem pohybu jsou vyjadřovány počtem kroků, absolvované vzdálenosti, spálenými kaloriemi, dobou a kvalitou spánku, či také srdeční tepovou frekvencí. Přístup k datům máme k dispozici bezprostředně po zahájení aktivity díky displeji na náramku, ale tato technologie nabízí mnohem sofistikovanější možnosti. Náramky fungují na systém bluetooth, díky kterému lze náramky „spárovat“ s počítačem a telefonem. Po nahrání denní aktivity nám poté program ukáže detailnější data. Určí například denní dobu, kdy byla aktivita nejvyšší nebo nám rozfázuje spánek. Dokonce nás náramky mohou i motivovat formou denních cílů, za které lze získávat různé virtuální ocenění apod. Díky svému modernímu a jemnému designu, samozřejmě i voděodolné vlastnosti, se dají prakticky nosit nepřetržitě a tím pádem zaznamenávají celý den (Garmin, 2018).

Za účelem našeho měření jsme zvolili náramky Garmin Vívofit, které měří přesněji oproti konkurenčním značkám (Šimůnek et al., 2016).

## **2.3 Tělocvičná aktivita**

Společenský život se dá rozdělit na určité oblasti života. První oblastí jsou životně nezbytné činnosti, na který v podstatě závisí lidský život. Zde hovoříme o potřebách nutných k přežití. S touto oblastí je úzce spojená i druhá oblast, která má naopak regenerativní charakter, tedy odpočinek, spánek apod. a která je rovněž životně důležitá. Třetí a poslední oblast se skládá z činností, které již nejsou pro lidský život nutné,

ale které obohacují lidský život a prožívání. Tělocvičné aktivity řadíme právě do poslední jmenované oblasti, tedy k zábavě, kulturním prožitkům apod. (Hodaň, 2000).

Tělocvičné aktivity jsou podle Hodaně (2000) rozděleny do:

- tělesné výchovy,
- tělocvičné rekreace,
- sportu.

### **2.3.1 Tělesná výchova**

Tělesná výchova je pojem, který je ve společnosti dobře známý a se kterým má téměř každý svou osobní zkušenost, neboť je součástí školní výuky. Definovat ji však nemusí být tak snadné, a proto jsme vybrali dvě definice podle Šprynara a Hohlera (1978) a Hodaně (2000).

Tělesná výchova je součástí výchovy a zároveň i podsystémem tělesné kultury. Její podstatou je výchovně vzdělávací (a sebevzdělávací) proces a institucionální systém zaměřený na formování vědomostí, dovedností a návyků v oblasti tělesné kultury a s tím spjatých rozumových, estetických a morálních hodnot. Je – obrazně řečeno – iniciální fází nebo základním kamenem tělesné kultury (Šprynar & Hohler, 1978, 19).

Tělesná výchova je druh tělocvičné aktivity s dominujícím formativním a vzdělávacím zaměřením, ve kterém prostřednictvím specifických prostředků (zejména tělesná cvičení – viz dále) spolupůsobí (s ostatními složkami výchovy) v procesu harmonického vývoje člověka tím, že zajišťuje jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj, reprezentovaný fyzickou a psychickou výkonností a sociální přizpůsobivostí, odpovídající požadavkům aktivního života. Je přitom upevňováno zdraví, fyzická a psychická zdatnost, rozvíjeny pohybové schopnosti, dovednosti i morální kvality a schopnost navozování odpovídajících společenských vazeb. To vše představuje specifickou oblast celkové socializace a kultivace člověka (konečný cíl výchovy), čímž jsou spoluvytvářeny všestranné předpoklady pro seberealizaci člověka odpovídající celospolečenským a individuálním zájmům (Hodaň, 2000, 57).



Hodaň (2000) rozlišuje tři úkoly tělesné výchovy:

- zdravotní úkol,
- vzdělávací úkol,
- výchovný úkol.

Dle Rychteckého a Fialové (2004) se nejedná o úkoly, nýbrž o cíle tělesné výchovy. První jmenovaný, tedy zdravotní úkol, je oproti ostatním vyučovacím předmětům specifický. V tělesné výchově totiž nedochází pouze k získávání vědomostí v oblasti lidského zdraví, nýbrž k aktivní kultivaci a působení na lidský organismus. Úkol vzdělávací se týká všech vyučovacích předmětů, nicméně výsledkem vzdělávání nejsou pouze získané vědomosti, ale také dovednosti a návyky, které si žáci při výuce TV osvojují. Rovněž výchovný úkol je obsažen ve všech předmětech, ale při výuce TV je vyžadováno značné volní úsilí k překonávání překážek a podávání výkonů, a tudíž je zapotřebí žáky správně motivovat (Hodaň, 2000).

### **2.3.1.1 Edukační proces TV na základních školách**

Jelikož provedené šetření vlastní pohybové aktivity a pohybové gramotnosti bylo realizováno u žáků osmých a devátých tříd základní školy, považujeme za vhodné nastínit systém školství, především pak náplň a očekávané výstupy v předmětu TV.

Český systém školství se řídí podle kurikulárních dokumentů, a to Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále RVP). Národní program vzdělávání vystupuje jako jeden celek, kdežto RVP se dělí na dílčí etapy vzdělání (předškolní, základní, střední a ostatní vzdělávání) (Národní ústav pro vzdělávání, 2017).

Očekávané výstupy v TV pro žáky 2. stupně základní školy jsou například:

- žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu,
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti,
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování na sportovištích,
- jedná v duchu fair play,
- při pohybové činnosti užívá tělocvičné názvosloví,

- adaptuje se na vodní prostředí; a další (Národní ústav pro vzdělávání, 2017)

### **2.3.2 Tělocvičná rekreace**

Pohybová rekreace jako forma (součást) tělesné kultury i rekreace je zájmová tělocvičná, příp. i jiná pohybová aktivita, zaměřená na regeneraci pracovní síly, na vyrovnání nepříznivých vlivů jednostranné práce a nezdravého životního prostředí, na zvyšování a trvalé udržování tělesné a duševní kondice, na prevenci civilizačních chorob, na radostné a kulturní prožití volného času (Serbus, 1977, 54).

Jednou, ze složek pohybové rekreace, je právě rekreace tělocvičná. Hodaň (2000) definuje pojem tělocvičná rekreace jako realizace rekreace pomocí tělesných cvičení na rozdíl od pojmu pohybová rekreace, která může být realizována nejen jakým-si sportovním, či tělovýchovným pohybem, ale také například prací na zahrádce, neboť i tato aktivita je projevem lidské motoriky a pohybu.

Tělocvičná rekreace je tedy zaměřena na rozvoj a regeneraci lidského těla a má prožitkový charakter. Tento pojem by neměl být slučován s pojmem sport, neboť má sport svou specifickou charakteristiku. Hodaň (2000) také uvádí, že oproti pohybové, potažmo tělocvičné rekreaci, které se věnuje velká část populace, se sportu věnuje relativně méně lidí.

### **2.3.3 Sport**

Jak již bylo zmíněno v kapitole 2.1, většina autorů tvrdí, že sport vznikl v období přelomu 18. a 19. století v Anglii. Vyznačuje se relativně velkou mírou soutěživosti a je velmi zaměřený na samotný výkon. Je také vymezen pravidly a průběh určitého sportovního klání či výkonu je měřitelný, což umožňuje porovnání se soupeři. Hodaň (2000) definuje sport jako soubor pohybového, technického a intelektuálního charakteru, přičemž sportovec dosahuje relativního (výkonnostní sport) či absolutního (vrcholový sport) maximálního výkonu, a to vše za přítomnosti pravidel. Výše zmíněná soutěživost,

společně s modernějším vybavením, tréninkovými metodami a podmínkami stále posouvá lidské hranice a láme světové rekordy v nejrůznějších sportovních disciplínách.

Hodaň (2000) rozděluje sport na základě dosažené úrovně takto:

- vrcholový sport,
- výkonnostní sport,
- sportovní výchova mládeže

## **2.4 Gramotnost**

Když se vysloví pojem gramotnost, velká část lidí si pod tímto pojmem představí schopnost číst a psát (Vašíčková, 2016), nebo také počítat. V posledních letech se také objevují pojmy jako počítačová nebo finanční gramotnost (Výzkumný ústav pedagogický, 2010).

Gramotnost je schopnost identifikovat, pochopit, interpretovat, tvořit, komunikovat, počítat a využívat tištěné i psané materiály související s různými kontexty. Gramotnost zahrnuje kontinuum učení, které umožňuje jednotlivcům dosahovat vlastních cílů, rozvíjet vlastní znalosti a potenciál a plně se zapojit do komunity lidí i širší společnosti (Richmond, Robinson & Sachs-Israel, 2008, 18).

Cílem vzdělávání na celém světě je vychovat lidi, kteří budou gramotní, tedy schopní umět číst, psát a počítat. Kromě těchto základních schopností je také snaha o to, aby byl každý gramotný a vzdělaný ve svém vlastním oboru, jako například v oblasti ICT (počítačové) (Vašíčková, 2016) Tato oblast je v dnešní době na vzestupu a je velice pravděpodobné, že tomu v budoucnu nebude jinak, neboť moderní technologie se postupně prosazují ve všech sférách lidského života.

## **2.5 Pohybová gramotnost**

S termínem pohybová gramotnost (anglicky physical literacy) (dále PG) se setkáváme díky britské filozofce, učitelce TV a profesorce Margaret Whitehead (2001). Během posledních dvaceti let se touto oblastí tělesné kultury zabývá mnoho autorů,

například Whitehead (2001, 2010), Penney a Chandler (2000), Haydn-Davies (2005), Lloyd a Tremblay (2010), Vašíčková (2016), Čechovská a Dobrý (2010) či Čechovská, Chrudimský, Novotná a Vindušková (2011).

Vašíčková (2016) charakterizuje PG jako způsobilost a motivaci využívání vlastního pohybu vedoucí ke zlepšení kvality života. Nejedná se přitom pouze o vědomosti spojené s lidským pohybem, nýbrž také o samotné schopnosti a dovednosti.

Pohybovou gramotností se rozumí osvojení základních pohybových dovedností a motivace k udržení aktivního pohybu ve všech etapách života (Čechovská & Dobrý, 2010).

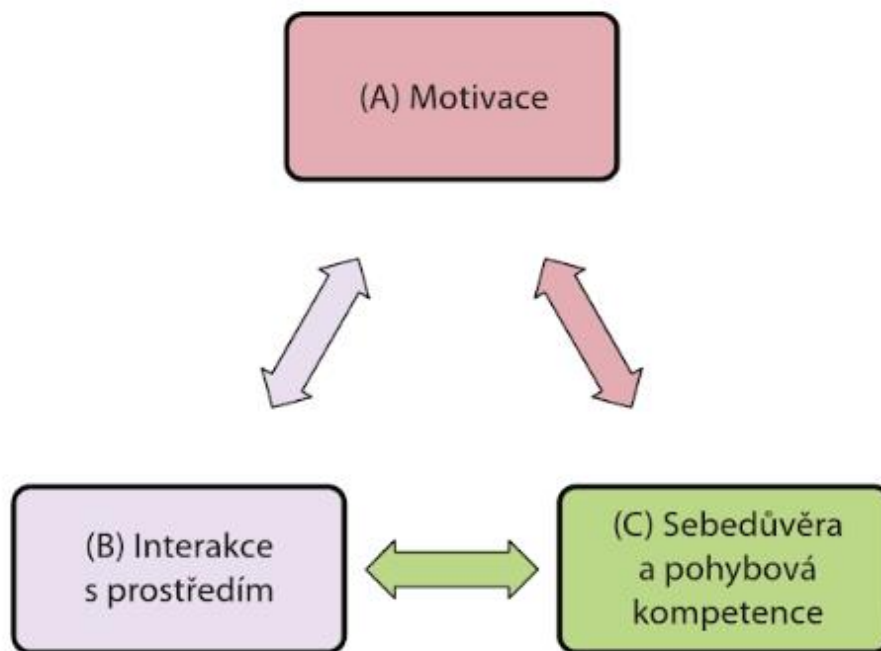
Dle Whitehead (2010, 5) slouží PG jako schopnost:

- identifikovat vnitřní hodnotu PA,
- vypořádat se s potřebou ospravedlnovat PA jako prostředek k dosažení dalších cílů,
- poskytnout jasný cíl, na kterém by se mělo pracovat ve všech formách PA,
- potvrdit význam a hodnotu PA ve školním kurikulu,
- popřít představu, že PA je něco navíc s pouze rekreačním významem,
- zdůvodnit význam PA pro všechny, nejen pro ty nejschopnější,
- upřesnit důvody pro celoživotní účast v PA,
- identifikovat řadu dalších významných osob, které mohou hrát roli při podpoře PA

V České republice se o PG mluví od roku 2010, nejprve v časopise „Tělesná výchova a sport mládeže“ (Čechovská & Dobrý, 2010; Šafaříková, 2010) Od té doby byly napsány další studie zabývající se touto oblastí.

### **2.5.1 Atributy pohybové gramotnosti**

Whitehead (2010) vymezuje celkem tři atributy, které jsou navzájem propojeny a ovlivňují se (viz obrázek 1). Těmito atributy jsou motivace, interakce s prostředím a sebedůvěra a pohybová kompetence.



Obrázek 1. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead, 2010; in Vašíčková 2016).

**Motivace** je dle Nakonečného definována takto: „Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua (1996, 17). Motivace by mohla být volně definována jako jakýsi „hnací motor“ nejen ve vztahu k PA, ale v podstatě ke všemu, k čemu se v životě rozhodneme. Člověk, který je pohybově gramotný, má touhu být pohybově aktivní po většinu času. Vykonávání PA se u těchto lidí projevuje radostí z pohybu. Vašíčková (2016) tvrdí, že negativní vztah k PA je zapříčiněn nedostatečnou motivací k pohybu. Příliš nízká motivace může být způsobena určitým negativním zážitkem z minulosti, ke kterému občas může dojít při školní TV. Děti jsou občas velmi kritické a z vlastní zkušenosti můžeme potvrdit, že posměšky při ne zcela dobře provedeném pohybovém úkonu žáka při výuce následuje nepříjemná reakce spolužáků. U některých dětí se tak jen posiluje jakýsi strach zapojovat se do PA, ze kterého později může vzniknout odpor k pohybu. Naopak správně provedený pohybový úkon posiluje lidskou sebedůvěru, naplňuje pocit radosti a tím pádem i motivuje k vykonávání další PA.

**Sebedůvěra a pohybová kompetence** jsou dva na sobě závislé pojmy. Jako pohybovou kompetenci můžeme vyjádřit úroveň a škálu pohybových schopností a dovedností každého jedince (Bell, 1997). „Pohybové schopnosti jsou vnitřní biologické předpoklady potřebné k pohybové činnosti. Jsou geneticky podmíněné, stálé a člověk může dosáhnout pouze své určité úrovně – individuální potenciality výkonu“ (Zvonař & Duvač, 2011, 41). Měkota a Novosad (2005) je rozdělují do tří skupin, a sice kondiční (kondičně-energetické), koordinační (koordinačně-psychomotorické) a hybridní (kondičně-koordinační).

Pohybově kompetentní člověk má dobré předpoklady být pohybově gramotným. Je ale zapotřebí lidská sebedůvěra a sebejistota, která je úzce spjata s již výše zmíněnou motivací, a která je dalším z projevů pohybové gramotnosti. Pokud by jedinec nebyl sebejistý, postrádal by motivaci vykonávat různé pohybové úkony, a tudíž by se dále pohybově nerozvíjel (Vašíčková, 2016). Propojenost jednotlivých atributů můžeme demonstrovat na sebedůvěře a již zmíněné motivaci. Výše popsany negativní efekt při výuce TV, který může zapříčinit demotivaci k vykonávání PA, může postupně vést ke snížení žákovi sebedůvěry. S přibývajícím počtem neúspěchů a negativní reakce spolužáků dítě může zkrátka utrpět psychickou újmu, která může vyvolat nedostatečnou sebedůvěru a nechut' provozovat PA. Na druhou stranu, s dostatečnou sebedůvěrou můžeme předpokládat nárůst pohybových dovedností, neboť jedinec nebude mít strach zkusit něco nového, a naopak bude motivován se naučit novým dovednostem.

**Interakce s prostředím** se u pohybově gramotného člověka projevuje schopností volit pomocí všech smyslů optimální pohyb na základě aktuálního vnějšího prostředí. Volba pohybu je poté intuitivní a přirozená (Vašíčková, 2016). Tuto dovednost můžeme nazývat jako kinestetickou inteligenci, což je schopnost jednat se sebedůvěrou v odlišných a měnících se podmínkách (Killingbeck, Bowler, Golding & Sammon, 2007).

## **2.5.2 Kanadský pohled na pohybovou gramotnost**

Harber a Schleppe (2010) do PG řadí rozvoj základních pohybových a sportovních dovedností a schopnost „číst“ prostředí při PA. PG je dle Lloyda et al. (2010) charakterizována čtyřmi oblastmi, které na sebe vzájemně působí (viz obrázek 2). Konkrétně se jedná o tělesnou zdatnost (kardio-respirační, svalově-kosterní a zdatnost

založenou na pohybových schopnostech), základní pohybové dovednosti, pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní PA – pomocí různých krokoměrů apod.) a psychosociálně/kognitivní faktory (povědomí, znalosti a porozumění) (Lloyd et al., 2010).



Obrázek 2. Schéma multidimenzionálního přístupu k pohybové gramotnosti (upraveno dle Lloyd et al., 2010, in Vašíčková, 2016)

To znamená, že pohybová gramotnost není zaměřena pouze na vlastní pohyb, ale že je zapotřebí do ní zakomponovat i povědomí o pohybu, chápání smyslu, proč vlastně provozovat PA a také jak správně daný pohyb vykonat. PG má za cíl všestranně rozvíjet dítě, což kromě provozování samotné PA znamená i vysvětlení důvodů a efektů PA formou předaných vědomostí (Haydn-Davies, 2005; Mandigo et al., 2009). Z naší praxe usuzujeme, že děti občas vnímají hodiny TV jako něco zbytečného a někteří občas mají tendenci tyto hodiny vynechávat formou nejrůznějších omluvenek, které jsou vlastně posvěceny rodiči. Domníváme se, že je potřeba jim vysvětlit přínos pohybu určitým záživným způsobem, abychom ve všech probudili touhu a pomohli jim najít smysl PA.

Jedním z kanadských nástrojů pro hodnocení PG je „PLAY“ (Physical Literacy Assessment for Youth). Jeho zakladatel, Dr. Dean Kriellaars, tvrdí, že PG je bránou k aktivnímu životnímu stylu od dětství až po dospělost (Canadian Sport Institute, 2014).

Celkem tento nástroj obsahuje šest dílčích nástrojů lišících se podle cílové skupiny, kde nejmladším testovaným je sedm let. V naší práci jsme použili nástroj *PLAYself*, pomocí kterého děti sebehodnotí a posuzují svou aktuální úroveň PG (Canadian Sport Institute, 2014).

Dílčí nástroje kanadského nástroje „PLAY“:

- *PLAYbasic*,
- *PLAYcoach*,
- *PLAYfun*,
- *PLAYparent*,
- *PLAYself*,
- *PLAYinventory* (Canadian Sport Institute, 2014).

## 2.6 Sebepojetí a sebehodnocení

Tyto dva pojmy jsou si velmi podobné. Například Konzelmann a Lehrer (2011) je chápou jako jeden pojem. Dle Plhákové a Blatného (2003) či Vágnerové (2010) je sebehodnocení zahrnuto v pojmu sebepojetí. Opačného názoru je Výrost a Slaměník (1999), kteří tyto pojmy sice odlišují, ale tvrdí, že jsou navzájem propojeny.

„Sebepojetí představuje souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“ (Plháková & Blatný, 2003, 92). Dle Vágnerové se jedná o „trvalejší osobnostní charakteristiku, která se v průběhu života určitým způsobem rozvíjí a proměňuje“ (2010, 301).

V podstatě se jedná o vnímání sebe sama, svého já. Anglický výraz pro „já“ je „self“, odtud pochází pojmy „self-evaluation, self-assessment“, tedy sebehodnocení (McCann & Sato, 2000). Hovoříme samozřejmě o subjektivním hodnocení, na který může mít vliv hned několik faktorů, například momentální rozpoložení či emoce (Dunning, 2005). Velký vliv na našem sebehodnocení může mít určitá událost prožitá v minulosti. Pokud bychom se bavili o oblasti lidského pohybu, tak máme-li například negativní vzpomínku na nepovedený pokus v určité oblasti PA, který byl navíc spolužáky v tělocvičně nepatřičně okomentován, může toto vyvolat nižší míru sebedůvěry, která se promítne do vlastního sebehodnocení. Naopak, pokud bychom byli pohybově gramotní a



zvládali bychom různé pohybové úkony, znamenalo by to přirozeně nárůst sebevědomí a tím pádem i sebehodnocení (Vašíčková, 2016). Termín „self-efficacy“ určuje míru vlastního přesvědčení, zda je jedinec schopný určité situace zvládat či nikoliv, určuje tedy míru sebedůvěry, která se dále promítne do sebehodnocení jedince (Bandura, 1997).

Naše sebepojetí spočívá v tom, jaký máme pocit z vlastního těla. Jistou roli v tom hraje i PA, která může působit pozitivně na naše mentální zdraví (Grohan, 2008). Je tedy potřeba dbát na radostný prožitek z pohybu a snažit se umírnit míru soutěživosti, neboť při soutěžení hrozí snížení sebedůvěry při opakovaném neúspěchu.

Ve školách se setkáváme s oběma póly sebehodnocení. Někteří mají vysoké sebehodnocení, hovoříme tedy o stabilním osobnosti. Jiní jsou naopak pesimističtí, vše vidí negativně a obecně si moc nevěří, což vede k vyhýbání se různým aktivitám z důvodu strachu z neúspěchu (Campbell et al., 1996). Je zapotřebí se v hodinách TV pokusit navodit příjemnou atmosféru, která by podnítila všechny žáky k aktivní účasti v hodinách a radost z TV.

## **2.7 Charakteristika dítěte v období puberty**

Puberta, také pubescence, je fáze lidského života, ve které dochází k významným fyziologickým změnám organismu. Původ slova pochází z latinského *pubertas*, *pubescere*, tedy obrůstati chmýřím a značně napovídá o období, ve kterém se mládež právě nachází. Obecně se počátek této etapy projevuje první menstruací u dívek a ranními polucemi u chlapců (Čačka, 2000). Kromě pojmu puberta je také používán termín starší školní věk, který trvá od 11–15 roku života (Vágnerová & Valentová, 1994). Z pohledu školství se jedná o děti 2. stupně základních škol.

Puberta je vnímána jako jakési období vzdoru mládeže. Tato představa ale není úplně přesná. Zhruba 50 % dospívajících opravdu prožívá vzdor a konflikty s dospělými, naopak u čtvrtiny mládeže probíhá toto období v poklidu (Čačka, 2000). V tomto období dochází k akceleraci a nerovnoměrnosti fyzického i psychického vývoje (Vágnerová & Valentová, 1994).

Čačka (2000) popisuje jako jeden z rozporů vývoje tzv. intropsychickou disharmonii. Na počátku puberty dosahují chlapci okolo 170 cm a dívky zhruba o 5 cm méně. S přibývajícím věkem se prodlužují končetiny, což má za následek zhoršenou

ovladatelnost a kontrolu pohybu projevující se klátivou chůzí. Hrubá motorika se projevuje přechodnou neobratností a nekoordinovaností a jemná motorika zhoršeným grafickým výkonem (Říčan, 1989). Dalším znakem dospívání je změna hlasu a také určité zrání v oblasti sexuality (Helus, 2009).

## 2.8 Stav dosavadních poznatků

Jak již bylo zmíněno, trendem dnešní doby jsou moderní technologie. Jedná se o nový způsob zábavy, který je velice pohodlný. Také si můžeme povšimnout, že se stále častěji objevují dopravní prostředky s přidaným motorem, např. e-bike, segway či elektrické koloběžky. Tyto dopravní prostředky nahrazují výkon, který by běžně vynaložil člověk. Tím pádem se sníží množství PA, které je zapotřebí pro přesun z jednoho bodu do druhého, což negativně ovlivňuje úroveň a v podstatě i potřebu PA vykonávat.

Pohybová gramotnost a její přínos pro lidské zdraví v oblasti PA se dostává do popředí na přelomu tisíciletí díky profesorce Margaret Whitehead, na kterou poté navazují další autoři, viz kapitola 2.5. Zájem o koncept PG není pouze v oblasti vědy a výzkumu (Corbin, 2016), ale také v oblasti politické (PHE Canada, 2015; SHAPE America, 2014) a v určitých oblastech světa také ve školství (Lundvall, 2015; Silverman & Mercier, 2015).

Někteří žáci mají tendenci se vyhýbat hodinám TV, a to z různých důvodů. Předpokládáme, že nemají dostatečné povědomí o efektu z vykonávání PA. PG je zaměřena nejen na vlastní PA, ale i na povědomí o lidském pohybu, o jeho benefitech a návycích k pravidelnému provozování PA (Vašíčková, 2016).

Pokud bychom předpokládali, že žáci jsou dostatečně pohybově gramotní, mělo by se to projevit i na vyšší úrovni vlastní PA. Jelikož chápání smyslu PA by mělo přirozeně vést k vyšší aktivitě při PA. Pomocí dotazníků zjišťujících úroveň PG a krokoměřů měřících PA počtem kroků jsme se pokusili tento předpoklad potvrdit. Případná korelace by potvrdila důležitost nejen samotného fyzického cvičení v hodinách TV, ale i důležitost smyslu a efektu pohybu na lidské zdraví.

### 3 Cíle, hypotézy a otázky

#### 3.1 Hlavní cíl

Zjistit, zda sebehodnocení pohybové gramotnosti odpovídá vlastní realizované pohybové aktivitě u žáků osmých a devátých tříd na Základní škole Nedvědova v Olomouci.

#### 3.2 Dílčí cíle

- změřit průměrný počet kroků za jeden den, za školní den a víkendový den,
- zajistit vyplnění dotazníků *PLAYself*, Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R), Dotazník obecné vlastní efektivity, Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a Dotazník o pohybové aktivitě,
- vyhodnotit odpovědi žáků v daných dotaznících,
- změřit výkony žáků v daných výkonnostních testech (skok daleký, přeskok přes švihadlo 1 minuta, leh-sedy 1 minuta)
- zjistit, zda úroveň PA koreluje s výkony ve výkonnostních testech

#### 3.3 Výzkumné hypotézy

H<sub>01</sub>: Sebehodnocení PG nekoreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u dívek.

H<sub>A1</sub>: Sebehodnocení pohybové gramotnosti pozitivně koreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u dívek.

*Sebehodnocení PG zjišťováno souhrnem otázek 1-18 a 21 v dotazníku PLAYself; PA zjišťována jako množství kroků změřené krokoměry Garmin Vívofit.*

H<sub>02</sub>: Sebehodnocení PG nekoreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u chlapců.

H<sub>A2</sub>: Sebehodnocení pohybové gramotnosti pozitivně koreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u chlapců.

*Sebehodnocení PG zjišťováno souhrnem otázek 1-18 a 21 v dotazníku PLAYself; PA zjišťována jako množství kroků změřené krokoměry Garmin Vívofit.*

H<sub>03</sub>: Mezi dívkami a chlapci není rozdíl v průměrném počtu kroků za den, školní den a víkendový den.

### **3.4 Výzkumné otázky**

VO1: Jaký je průměrný počet kroků během školních a víkendových dnů u dívek?

*Měřeno objektivně pomocí náramků Garmin Vívofit.*

VO2: Jaký je průměrný počet kroků během školních a víkendových dnů u chlapců?

*Měřeno objektivně pomocí náramků Garmin Vívofit.*

VO3: Jaká je úroveň PG u žáků?

*Hodnoceno na základě odpovědí z dotazníku PLAYself, otázky 7–18.*

VO4: Jak žáci hodnotí pohybovou gramotnost v porovnání se čtenářskou a matematickou gramotností?

*Hodnoceno na základě odpovědí z dotazníku PLAYself, otázky 19-21.*

VO5: Ve kterém prostředí pro vykonávání PA se žáci cítí nejlépe?

*Hodnoceno na základě odpovědí z dotazníku PLAYself, otázky 1-6.*

VO6: Co je u žáků nejčastějším důvodem k vykonávání PA?

*Hodnoceno na základě odpovědí z dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)*

VO7: Koreluje pozitivně průměrný počet kroků s fyzickou zdatností ve výkonnostních testech?

VO8: Koreluje pozitivně vlastní hodnocení PG s výsledky z Dotazníku obecné vlastní efektivity a z Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit?

## **4 Metodika**

### **4.1 Design studie**

Prvním krokem před zahájením testování žáků bylo požádat o souhlas etické komise, která následně neshledala žádný rozpor v našem výzkumu, viz příloha 1. Žáci byli zařazeni do daného výzkumu dobrovolně a se souhlasem svých zákonných zástupců. Samotné fázi objektivního měření PA předcházelo nastavení profilů testovaných žáků. Poté již probíhalo 32denní měření, konkrétně 25. 1. 2018 – 25. 2. 2018. V průběhu měření PA byli žáci testováni ve výkonostních testech, leh-seď za 1 minutu a přeskok přes švihadlo za 1 minutu. Skok daleký žáci absolvovali v měsíci březnu z důvodu příznivějších venkovních podmínek. Po ukončení měření a shromáždění veškerých dat z náramků Garmin Vívofit pomocí přístroje Garmin Hub následovalo vyplnění dotazníků *PLAYself*, sloužící k hodnocení PG, Motivace k pohybovým aktivitám (MPAM-R), zjišťující motivy k pravidelnému provozování PA, Dotazníku obecné vlastní efektivity, Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a Dotazníku o pohybové aktivitě, kde zjišťujeme úroveň PA za posledních 7 dnů. Všechny dotazníky byly vyplňovány online přes prostředí UNIPARK, což zjednodušilo sběr dat, zejména jejich export. Následovalo zpracování veškerých dat a na základě výsledků jsme zodpověděli stanovené výzkumné otázky a přijali či zamítli stanovené hypotézy.

### **4.2 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumný soubor tvořili, po dohodě s třídními učiteli a ředitelem školy, žáci osmých a devátých tříd (konkrétně třídy 8.A, 8.B a 9.A) na Základní škole Nedvědova v Olomouci o celkovém počtu 50 zúčastněných, z toho 23 chlapců a 27 dívek. Žáci byli nejprve seznámeni s cílem měření, řádně poučeni a poté jim byl rozdělán informovaný souhlas pro rodiče (viz Příloha 2). Z důvodu dosažení anonymity byli žáci vedeni pod kódem, který obsahovaly jednotlivé náramky Garmin Vívofit.

Tabulka 1. Charakteristika souboru testovaných žáků

	počet n	věk	výška (cm)	hmotnost (kg)	BMI
dívky	27 (54 %)	13,85±0,76	164,7±5,17	52,7±8,34	19,4±2,82
chlapci	23 (46 %)	14±0,59	172,7±7,79	63,13±13,56	21,02±3,66

### 4.3 Metody sběru dat

Měření bylo realizováno v rámci mého pracovního úvazku na Základní škole Nedvědova, a to během měsíce ledna a února 2018. Během tohoto výzkumu byly použity metody subjektivního a objektivního hodnocení a testování zdatnosti výkonnostními testy. Subjektivní hodnocení bylo realizované formou vyplnění dotazníků *PLAYself*, Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R), Dotazníku obecné vlastní efektivity, Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a Dotazníku o pohybové aktivitě. Objektivní hodnocení jsme měřili pomocí sportovních náramků Garmin Vívofit s využitím externích snímačů Garmin Hub. Z výkonnostních testů jsme použili skok daleký, přeskok přes švihadlo za 1 minutu a leh-sed za 1 minutu.

#### 4.3.1 Měření pohybové aktivity

Každý z žáků obdržel svůj náramek Garmin Vívofit s již předem nakonfigurovaným profilem odpovídajícím každému z nich. Měření bylo zahájeno 25. 1. 2018 a ukončeno 25. 2. 2018, jednalo se tak o třiceti dvoudenní souvislé měření. Žákům bylo vysvětleno, že náramky fungují automaticky, a že není potřeba s nimi nijak manipulovat. Také jsme jim připomněli, že se jedná o vodotěsné náramky, a že pro získání přesnějších dat si je nemají, pokud možno nikdy sundávat, ani na spaní.

Jelikož se jednalo měření, které mělo poměrně dlouhého trvání, jednotlivé náramky v sobě nashromažďovaly spoustu dat, které by s přibývajícím dnem znesnadňovaly jejich stažení do programu Garmin Express, neboť by se jednalo o velký soubor, který by se déle nahrával. Z tohoto důvodu jsme využili přístroje Garmin Hub, které fungují jako snímač náramků. V nastavení jednotlivých náramků bylo zapotřebí

povolit možnost automatického stahování dat přes Garmin Hub. Jelikož se jednalo o první využití těchto snímačů, tento výzkum sloužil právě i ke zjištění, jak s nimi pracovat co nejeefektivněji a jak docílit toho, aby se data sama stahovala. Každá třída obdržela jeden snímač Garmin Hub a po dobu vyučování jej třídní učitel či jiný vyučující nechal zapojené v zásuvce. Během přestávek měli žáci za úkol se po třídě pohybovat, přičemž data jim byla průběžně stahována zapojeným snímačem. Průběh a funkčnost stahování dat bylo možné sledovat na počítači online, takže při případných problémech se stahováním dat došlo k manipulaci se snímači a ke zjišťování nejeefektivnějšího způsobu, kterým bychom docílili hladkého průběhu tohoto procesu. Jejich využití celkový sběr dat velmi urychlilo a také zlehčilo, pouze malá část hodiněk potřebovala samostatné spárování s programem Garmin Express, neboť se jim nepodařilo data odeslat do snímače.

Dalším z důležitých bodů při nastavení náramků byla možnost zakázat zobrazení aktuálního denního počtu kroků. Tuto funkci jsme se rozhodli zneprístupnit z důvodu případné externí motivace k vyšší pohybové aktivitě. Žáci tak během celého měření netušili jejich dosavadní hodnoty, měli k dispozici pouze čas a datum.

### **4.3.2 Dotazníkové šetření**

#### **4.3.2.1 Dotazník *PLAYself***

Ke zjištění úrovně pohybové gramotnosti testovaných žáků jsme použili dotazník *PLAYself* (viz Příloha 3), který je součástí kanadského nástroje *PLAY*, a který jsme charakterizovali v kapitole 2.5.2. Jelikož se jedná o sebehodnocení, žákům bylo vysvětleno, že zde neexistuje špatná odpověď, a že mají tedy odpovědět dle toho, jak to sami cítí a nikoliv tak, jak by asi měli v rámci určitých obecných předpokladů.

Dotazník *PLAYself* se skládá z úvodní části obsahující základní údaje respondenta a 22 otázek, které jsou rozděleny do pěti bloků takto:

- roční období, při kterém je žák pohybově nejaktivnější,
- prostředí, ve kterém se žákovi provozují sporty a aktivity dobře (otázky 1-6),
- otázky zaměřené na pohybovou gramotnost (otázky 7-18),
- otázky zaměřené na gramotnost matematickou, čtenářskou a pohybovou s ohledem na odlišná sociální prostředí (otázky 19-21),

- otázka týkající se vnímání vlastní zdatnosti (otázka 22).

Konkrétní hodnotící škála u jednotlivých bloků vypadá následovně:

### **Roční období**

Výběr z možných odpovědí „v létě“, „v zimě“ nebo „po celý rok“.

### **Prostředí**

Na výběr, jak se při PA cítí, připadá prostředí v tělocvičně, na vodě a ve vodě, na ledě, na sněhu, v přírodě a venku na hřišti. Jedná se o otázky 1-6.

Skóre:

- Nikdy jsem to nezkoušel/a (0 b.)
- Ne moc dobrý (25 b.)
- OK (50 b.)
- Velmi dobrý (75 b.)
- Vynikající (100 b.)

### **Pohybová gramotnost a sebehodnocení**

Žák odpovídá na otázky týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti. Jedná se o otázky 7-18. Otázka 13 má obrácené hodnocení.

Skóre:

- Vůbec to není pravda (0 b.)
- Obvykle to není pravda (33 b.)
- Pravdivé (67 b.)
- Velmi pravdivé (100 b.)



## **Jednotlivé gramotnosti**

Žák hodnotí důležitost čtení a psaní, matematické a pohybové gramotnosti v různých sociálních prostředích, konkrétně v prostředí školy, rodiny a mezi přáteli. Jedná se otázky 19-21.

Skóre:

- Rozhodně nesouhlasím (0 b.)
- Nesouhlasím (33 b.)
- Souhlasím (67 b.)
- Rozhodně souhlasím (100 b.)

## **Zdatnost**

Poslední, 22. otázka, se týká posouzení vlastní zdatnosti ve všech aktivitách, které si žák vybere.

Skóre:

- Nesouhlasím
- Souhlasím

### **4.3.2.2 Dotazník Motivace k pohybové aktivitě**

Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) od autorů Ryana, Fredericka, Lepese, Rubia a Sheldona (1997) obsahuje otázky týkající se důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám. Tento dotazník je zaměřen na zjištění, zda počáteční motivace k zahájení PA přetrvává, a člověk si tak udrží nastavený zvyk provozování PA či nikoliv.

Dotazník obsahuje pět skupin motivů. Konkrétně se jedná o zájem a prožitek, kompetenci a výzvu, vzhled, zdatnost, sociální motiv. Skládá se z těchto částí:

- základnách údajů respondenta,
- posouzení vlastní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům,
- otázky, zda je TV nejoblíbenějším předmětem či nikoliv,

- otázek obsahujících různé důvody k provozování PA (otázky 1-30).

Konkrétní hodnocení je následující.

### **Úroveň sportovní tělesné výkonnosti**

Vlastní sportovní tělesná zdatnost nabízí dvě možnosti, a sice patřím do „horní poloviny třídy“ nebo „dolní poloviny třídy“.

### **Oblíbenost předmětu TV**

Následující otázka, u které se zjišťuje, zda je TV žakovým nejoblíbenějším předmětem, nabízí odpověď „ano“ a „ne“.

### **Důvody k provozování PA, sportu a cvičení**

Zbýlých a stěžejních 30 otázek je hodnoceno pomocí 7 bodů Likertovy škály, kde hodnota 1 = „vůbec není pravda“ a hodnota 7 = „velmi pravdivé“.

#### **4.3.2.3 Dotazník obecné vlastní efektivity**

Tento dotazník zabývající se self-efficacy (přesvědčením o vlastní schopnosti provést specifickou akci) od autorů Schwarzer a Jerusalem (1995) měří míru sebepojetí a vnímané schopnosti zvládat problémy (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Dotazník se skládá z deseti otázek, které obsahují čtyř-bodovou škálu, kde je minimální suma bodů 10 a maximální suma 40 bodů.

Skóre

- Naprosto nesouhlasím (1 bod)
- Spíše nesouhlasím (2 body)
- Spíše souhlasím (3 body)
- Naprosto souhlasím (4 body)

#### 4.3.2.4 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Zde hodnotíme sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provozovat určitou PA vzhledem k možným překážkám, které mohou nastat. Těmito překážkami jsou obavy, deprese, napětí a tenze, únava, zaneprázdněnost (Schwarzer & Renner, 2009).

Jedná se o pět otázek, které obsahují čtyř-bodovou škálu. Minimální suma bodů je 5 a maximální suma je 20.

Skóre

- Naprosto nesouhlasím (1 bod)
- Spíše nesouhlasím (2 body)
- Spíše souhlasím (3 body)
- Naprosto souhlasím (4 body)

#### 4.3.3 Motorické testy

Jedná se o standardizovaný test, jehož obsahem je určitá pohybová činnost, která se dá měřit pomocí číselného vyjádření výsledku daného testu (Čelikovský, 1990).

Měkota a Blahuš (1983) definují motorické testy jako pohybovou činnost, která je vymezena zadaným úkolem a pravidly. Přitom obsah se může velmi lišit, kdy úkolem může být pouze rychlé stisknutí tlačítka, ale také složitější kombinace pohybu. Výsledkem je poté buďto zachycení určitých znaků pohybu nebo konečný výsledek měření pomocí měřících přístrojů, např. stopky či krokoměr.

Tyto testy slouží ke změření schopností testované osoby, konkrétně agility, rovnováha, koordinace, síla, rychlost a reakční rychlost (Davis, 2000).

V rámci našeho měření jsme žáky testovali ve třech výkonnostních testech. Test počtu skoků přes švihadlo za 1 minutu je zaměřen na testování speciální vytrvalosti (Neuman, 2003). Skáče se bez meziskoků a úkolem žáků bylo zvládnout co nejvíce přeskoků přes švihadlo během 1 minuty. Druhým testem byly leh-sedy za 1 minutu, kde jsme měřili dynamickou sílu bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů (Neuman,

2003). Třetím testem byl skok daleký, který je zaměřen na rychlostně silové schopnosti dolních končetin (Nosek & Valter, 2010).

#### 4.4 Zpracování dat

Za účelem charakterizování výzkumného souboru jsme použili popisné charakteristiky, konkrétně jsme vyjádřili počet testovaných dívek a chlapců pomocí procent a vypočítali průměr a směrodatnou odchylku věku, výšky, hmotnosti a BMI u žáků s ohledem na pohlaví.

Po ukončení terénního měření PA a kontrole stažení veškerých dat pomocí přístroje Garmin Hub do programu Garmin Connect jsme data převedli do programu MS Excel. Původně se do měření zapojilo 63 žáků, ale u 13 z nich jsme měli příliš mnoho dnů s velmi nízkou či nulovou aktivitou. Pokud se u někoho objevil počet kroků za den menší než 1000, upravili jsme tento den hodnotou 1000 kroků. Pokud někomu nebyla naměřená žádná aktivita za den, tedy 0 kroků, doplnili jsme tuto hodnotu průměrem kroků. Přitom jsme dbali na rozdělení na školní a víkendové dny. Chybějící data nesměla přesáhnout počet pěti dnů na žáka. Pokud se tak stalo, žák byl z výsledků vyřazen. Tímto postupem jsme zredukovali původní počet žáků na rovných 50.

Po této úpravě dat jsme vypočítali průměrný počet kroků za den, za školní den a za víkendový den s ohledem na pohlaví.

Výsledky naměřené ve výkonnostních testech jsme seřadili podle jednotlivých dosažených výkonů a sestavili tak pořadí umístění. Čím lepší výkon, tím vyšší umístění a větší zisk bodů. Nejlepší výkon byl tak ohodnocen body, které odpovídaly počtu žáků (chlapeci mohli získat max. 23 bodů, dívky 27 bodů). Body za všechny tři testy jsme sečetli a tím získali finální pořadí úrovně zdatnosti s ohledem na pohlaví.

Co se týče výpočtů získaných dat, tak hledání možné korelace mezi vlastním hodnocením PG a realizovanou PA, a také mezi vlastním hodnocením PG a úrovní zdatnosti ve vybraných výkonnostních testech jsme řešili pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Hladinu statistické významnosti jsme stanovili na 5 %. Odpovědi získané ze všech dotazníků jsme poté zpracovali v programu IBM SPSS verze 12 a výsledky vyjádřili v procentech podle četnosti jednotlivých odpovědí. Zjišťování rozdílu v počtu

kroků za den, za školní den a víkendový den mezi dívkami a chlapci jsme vypočítali pomocí Mann-Whitney U testu.

## 5 Výsledky

### 5.1 Výzkumné otázky

#### VO1: Jaký je průměrný počet kroků během školních a víkendových dnů u dívek?

Průměrný počet kroků u dívek ve školní dny je 9467 kroků a 6326 kroků během víkendů. Porovnáme-li výsledky s doporučenou denní aktivitou vyjádřenou počtem kroků dle Adamse et al. (2013) nebo Sigmunda a Sigmundové (2011), tak v obou případech musíme konstatovat, že naměřené výsledky jsou pod touto stanovenou hranicí.

#### VO2: Jaký je průměrný počet kroků během školních a víkendových dnů u chlapců?

Chlapcům bylo naměřeno průměrně 9780 kroků během školních dnů a 7434 kroků během víkendů. S ohledem na stanovený doporučený denní počet kroků (Adams et al., 2013, Sigmund & Sigmundová, 2011) rovněž vyplývá, že byly chlapcům naměřeny hodnoty podprůměrné.

#### VO3: Jaká je úroveň PG u žáků?

V otázkách 7-18 dotazníku *PLAYself* jsme zjišťovali subjektivní hodnocení vlastní PG u žáků. Jednotlivé odpovědi byly obodované (viz kapitola 4.3.2.1) a sumu bodů, kterou každý žák získal, jsme přepočítali na procenta vzhledem k maximálnímu možnému součtu bodů. Výsledná procenta jsme poté zprůměrovali s ohledem i bez ohledu na pohlaví.

Tabulka 2. Procentuální vyjádření úrovně vlastního hodnocení PG

	Dívky	Chlapci	Všichni
Úroveň PG (%)	48,75	53,64	51

Z výsledků vyplývá, že úroveň PG u testovaných žáků na ZŠ Nedvědova v Olomouci je průměrná, konkrétně 51 %. Pokud porovnáme obě pohlaví, tak chlapci svou PG hodnotí o trochu lépe než dívky, přesněji o 4,89 %.

#### VO4: Jak žáci hodnotí PG v porovnání se čtenářskou a matematickou gramotností?

Otázky 19-21 z dotazníku *PLAYself* slouží ke zjištění, jak žáci vnímají PG ve srovnání s gramotností čtenářskou a matematickou. Výsledný součet bodů jsme převedli na procenta a výsledky rozdělili a vyjádřili s ohledem i bez ohledu na pohlaví.

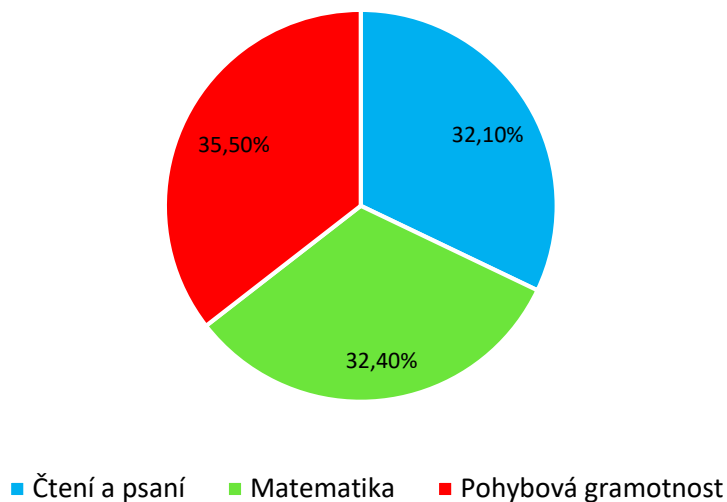
Dívky upřednostňují čtenářskou gramotnost, která je velmi těsně následována pohybovou gramotností. Naopak nejmenších hodnot dosáhla matematická gramotnost.



Obrázek 3. Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti u dívek.

U chlapců bylo možné předpokládat, že pro ně bude mít největší váhu pohybová gramotnost. Tento předpoklad se nakonec potvrdil. Čtenářská gramotnost je v podstatě totožně hodnocena s matematickou.

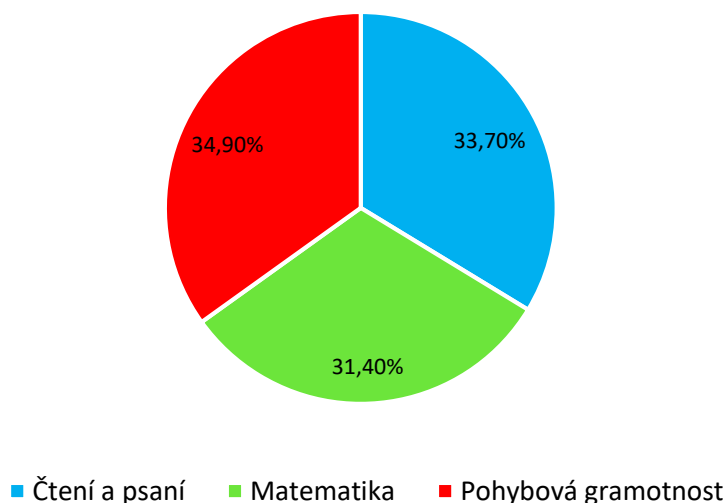
## Chlapci



Obrázek 4. Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti u chlapců.

Výsledné hodnoty bez ohledu na pohlaví hovoří ve prospěch a upřednostňování pohybové gramotnosti, následuje gramotnosti čtenářská a na posledním místě je gramotnost matematická.

## Všichni



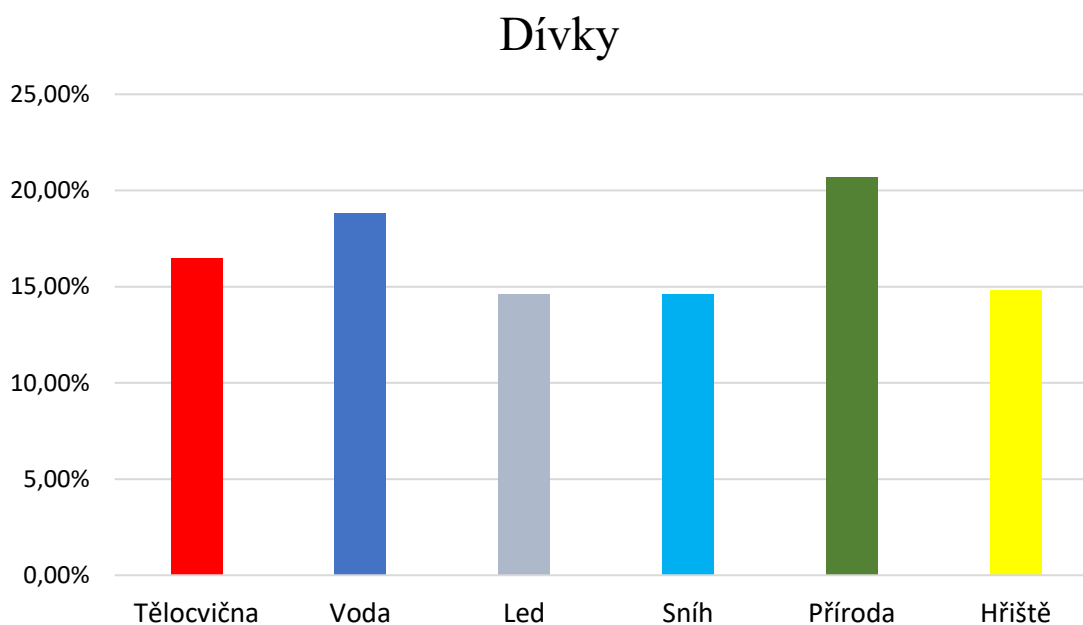
Obrázek 5. Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti bez ohledu na pohlaví.



### VO5: Ve kterém prostředí pro vykonávání PA se žáci cítí nejlépe?

Žáci volili mezi různými prostředími na základě toho, kde se cítí při PA nejlépe a jak dobří při provozování PA jsou. Jedná se o otázky 1-6 dotazníku *PLAYself*.

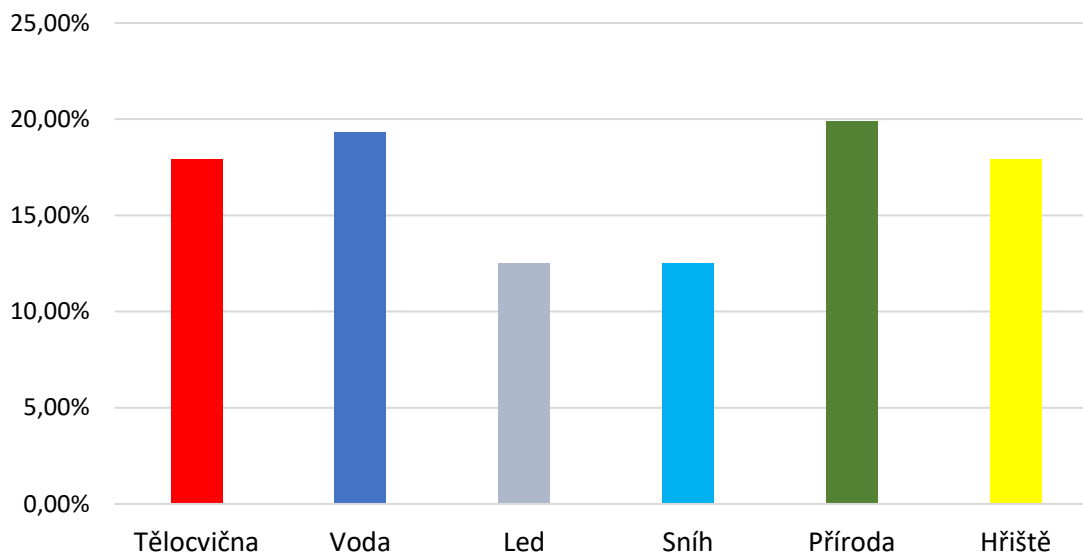
Dívky se dle zvolených odpovědí nejlépe cítí v přírodě. Zde je nasnadě PA například formou turistiky. Naopak, nejméně jim vyhovuje prostředí v zimě, neboť PA na ledě či na sněhu dosáhly nejmenších hodnot v oblíbenosti.



Obrázek 6. Procentuální porovnání oblíbenosti různých prostředí při vykonávání PA u dívek.

Nejenom dívky, ale i chlapci zvolili prostředí v přírodě jako nejoblíbenější k provozování PA. S dívkami se v podstatě shodli i v nejméně oblíbených prostředích, neboť také zvolili prostředí ve vodě a na sněhu.

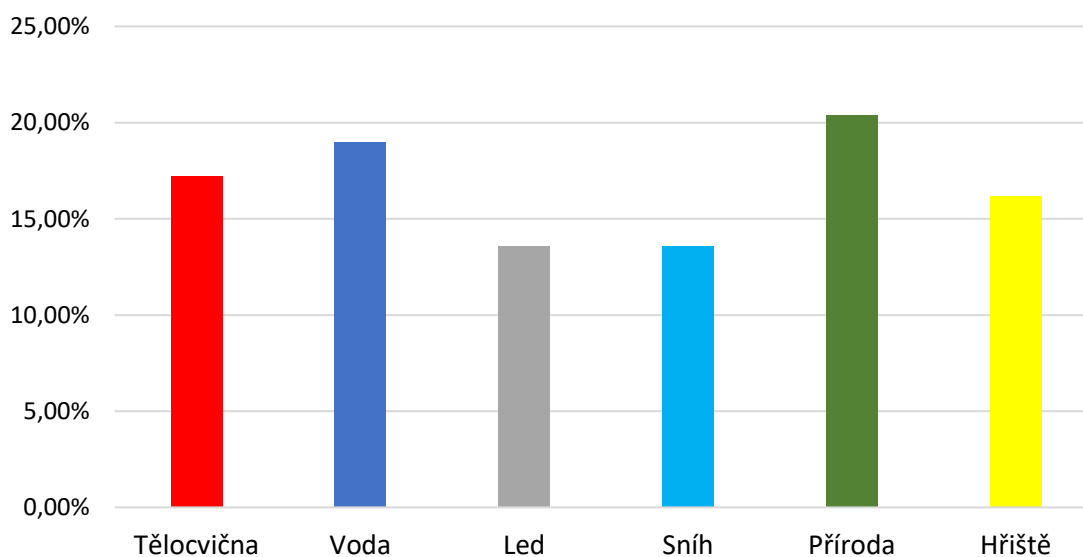
## Chlapci



Obrázek 7. Procentuální porovnání oblíbenosti různých prostředí při vykonávání PA u chlapců.

Jelikož dívky i chlapci se shodují v oblíbenosti jednotlivých prostředí, výsledky bez ohledu na pohlaví hovoří velice podobně jako výsledky s ohledem na pohlaví.

## Všichni

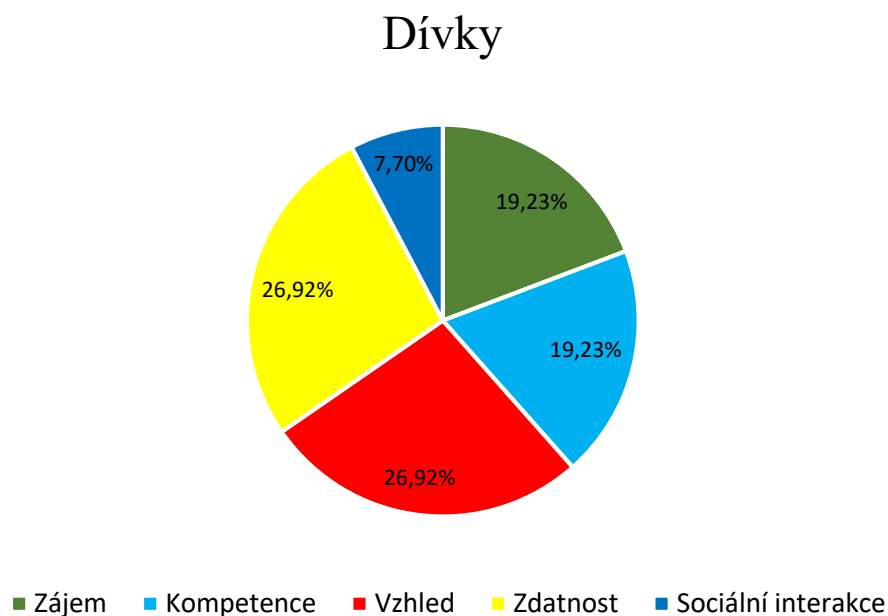


Obrázek 8. Procentuální porovnání oblíbenosti různých prostředí při vykonávání PA bez ohledu na pohlaví.

## VO6: Co je u žáků nejčastějším důvodem k vykonávání PA?

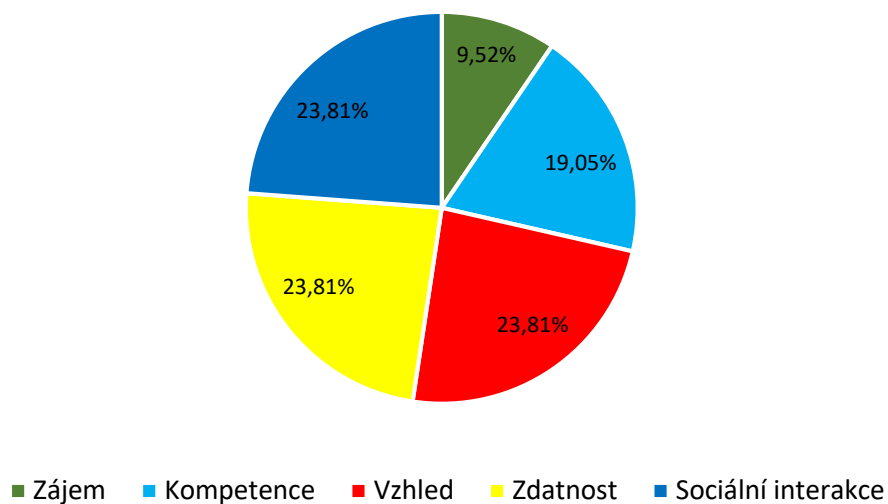
U dotazníku Motivace k pohybové aktivitě jsme zjišťovali, jaké mají žáci motivy k provozování PA. Z počtu 30 otázek se hodnotilo pět motivů, konkrétně zájem a prožitek, kompetence a výzva, vzhled, zdatnost, sociální motiv.

Dívky zvolily dva hlavní motivy, a sice vzhled a zdatnost. Tytéž výsledky jsme získali i u dívek a chlapců dohromady, tedy bez ohledu na pohlaví. Naopak, u chlapců vyšly tři hlavní motivy. Oproti dívkám chlapci zvolili kromě vzhledu a zdatnosti také sociální motiv.



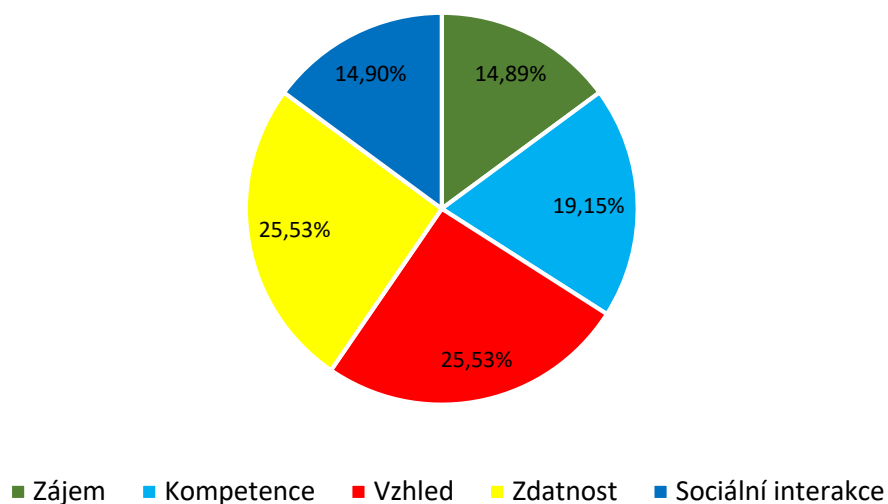
Obrázek 9. Procentuální zastoupení jednotlivých motivů k vykonávání PA u dívek.

## Chlapci



Obrázek 10. Procentuální zastoupení jednotlivých motivů k vykonávání PA u chlapců.

## Všichni



Obrázek 11. Procentuální zastoupení jednotlivých motivů k vykonávání PA bez ohledu na pohlaví.

### **VO7: Koreluje pozitivně průměrný počet kroků s fyzickou zdatností ve výkonnostních testech?**

Hodnoty, které nám vyšly, nepotvrzují korelaci mezi průměrným počtem kroků a fyzickou zdatností ve výkonnostních testech u obou pohlaví. U dívek byl korelační koeficient -0,026 a statistická významnost 0,898, u chlapci byl korelační koeficient 0,178 a statistická významnost 0,416.

Průměrný výkon v leh-sedech za 1 minutu byl u dívek 33 a u chlapců 37 opakování, medián byl u dívek 31 a u chlapců 37.

Při přeskočení přes švihadlo za 1 minutu dosáhly dívky průměrné hodnoty 100 a chlapci 88 přeskoků. Medián byl u dívek 99 a u chlapců 89.

U skoku dalekého jsme naměřili průměrnou vzdálenost 323 cm u dívek a 392 cm u chlapců, medián byl 330 cm u dívek a 395 cm u chlapců.

### **VO8: Koreluje pozitivně vlastní hodnocení PG s výsledky z Dotazníku obecné vlastní efektivity a z Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit?**

Tabulka 3. Vyjádření statistické významnosti obou dotazníků vzhledem k hodnocení PG

Pohlaví (n)	Dotazník obecné vlastní efektivity (p)	Dotazník vlastní efektivity v oblasti PA (p)
Dívky (27)	0,001	0,982
Chlapci (23)	0,000	0,027

*Poznámka: n = rozsah souboru, p = statistická významnost*

Výsledky dotazníků *PLAYself* (otázky 7-18), Dotazníků obecné vlastní efektivity a Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit ukazují, že mezi nimi existuje pozitivní korelace. Konkrétně u chlapců jsme našli pozitivní korelaci mezi sebehodnocením PG a oběma dotazníky. U dívek korelovala PG pouze s Dotazníkem obecné vlastní efektivity.

## 5.2 Výzkumné hypotézy

**H<sub>01</sub>: Sebehodnocení PG nekoreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u dívek.**

**H<sub>A1</sub>: Sebehodnocení pohybové gramotnosti pozitivně koreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u dívek.**

Tabulka 4. Výsledné hodnoty korelace PG a PA u dívek

n	r	p
27	-0,058	0,774

*Poznámka: n = rozsah souboru, r = korelační koeficient, p = statistická významnost*

Z výsledných hodnot je patrné, že sebehodnocení PG nekoreluje s vlastní realizací PA u dívek, tím pádem **přijímáme nulovou hypotézu H<sub>01</sub>.**

**H<sub>02</sub>: Sebehodnocení PG nekoreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u chlapců.**

**H<sub>A2</sub>: Sebehodnocení pohybové gramotnosti pozitivně koreluje s vlastní realizací pohybové aktivity u chlapců.**

Tabulka 5. Výsledné hodnoty korelace PG a PA u chlapců

n	r	p
23	-0,027	0,902

*Poznámka: n = rozsah souboru, r = korelační koeficient, p = statistická významnost*

Výsledné hodnoty u chlapců rovněž nepotvrzují korelaci mezi sebehodnocením PG a vlastní PA. **Nulovou hypotézu H<sub>02</sub> tak přijímáme.**

**H<sub>03</sub>: Mezi dívkami a chlapci není rozdíl v průměrném počtu kroků za den, školní den a víkendový den.**

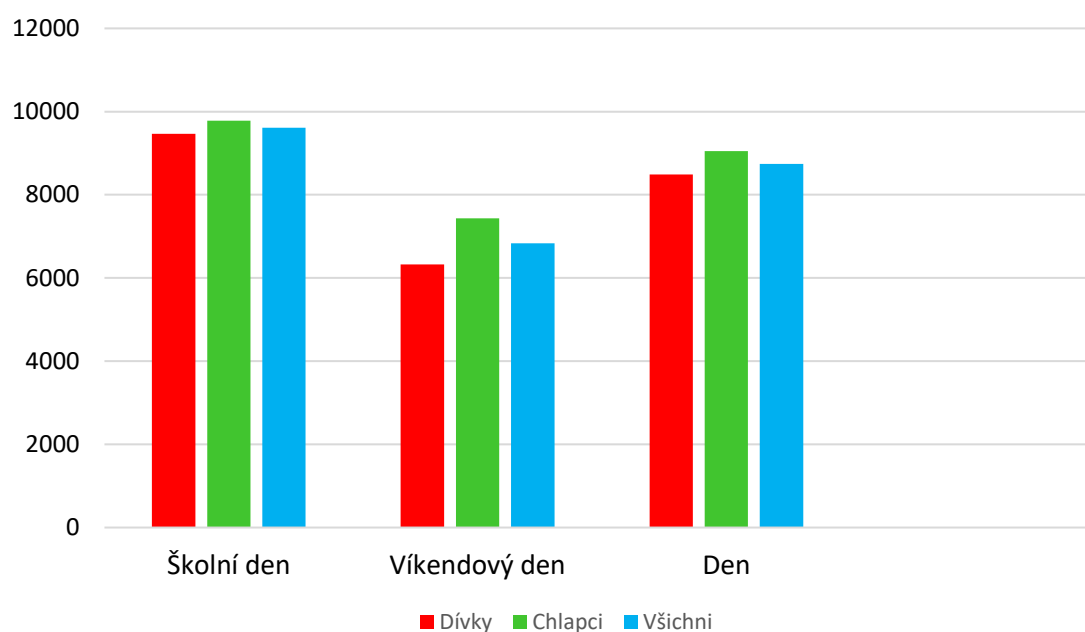
Co se týče posouzení míry pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci, tak chlapci dosáhli v průměru vyšších hodnot než dívky. Chlapcům bylo průměrně naměřeno 9047 kroků za jeden den, dívkám 8485 kroků. Během školních dnů chlapci průměrně nachodili 9780 kroků a dívky 9467 kroků. O víkendech byli chlapci i dívky obecně méně aktivnější,

konkrétně bylo chlapcům naměřeno 7434 kroků a dívkám 6326 kroků. Rozdíly však nejsou statisticky významné, viz Tabulka 6.

Tabulka 6. Porovnání počtu kroků u mezi dívkami a chlapci

	Školní den			Víkendový den			Den		
	M±SD	Z	p	M±SD	Z	p	M±SD	Z	p
Dívky n=27	9467 ±1644	0,03	0,98	6326 ±2435	0,36	0,72	8485 ±1613	0,05	0,96
Chlapci n=23	9780 ±3160			7434 ±4559			9047 ±3439		

*Poznámka:*  $n$  = rozsah souboru,  $M$  = průměr,  $SD$  = směrodatná odchylka,  $Z$  = Mann-Whitney U test,  $p$  = statistická významnost



Obrázek 12. Porovnání průměrného počtu kroků za den, školní den a víkendový den mezi chlapci a dívkami.

Výsledné hodnoty neprokázaly statistický rozdíl mezi chlapci a dívkami v průměrném počtu kroků za den, školní den ani víkendový den. **Přijímáme nulovou hypotézu  $H_0$ .**

## 6 Diskuze

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit možný vztah mezi úrovní pohybové gramotnosti a realizovanou pohybovou aktivitou. Sebehodnocení PG bylo zjišťováno pomocí kanadského dotazníku *PLAYself*, vlastní PA byla měřena fitness náramky Garmin Vívofit.

Získaná data neprokázala významný vztah mezi úrovní PG a PA u obou pohlaví. Nulové hypotézy  $H_{01}$  a  $H_{02}$  jsme tak přijali. Díky pracovní praxi na ZŠ Nedvědova, při které máme možnost žáky denně sledovat a utvořit si tak představu a míře jejich pohybu a přístupu k PA, jsme předpokládali, že se chlapci a dívky v úrovni PA lišit nebudou. Tento předpoklad se ve výsledcích nakonec i potvrdil. Výsledky navíc ukázaly, že PA dětí na ZŠ Nedvědova je dle Sigmunda a Sigmundové (2011), či Adamse et al. (2013) podprůměrná. Tito autoři stanovili doporučenou denní míru PA vyjádřenou v počtu kroků v rozmezí 11 000 – 14 000 kroků za den. Korelace mezi vlastním hodnocením PG a realizovanou PA nebyla potvrzena ani v diplomové práci Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků Gymnázia J. A. K. Uherský Brod (Smetana, 2018)

Takto podprůměrné hodnoty však mohly být ovlivněny několika faktory. Jedním z nich může být úroveň přesnosti měřících fitness náramků Garmin Vívofit, která se však dle Šimůnka et al. (2016) zdá být vyšší než u konkurenčního přístroje. Směr, kterým je škola zaměřena, může hrát rovněž velkou roli ve výsledcích. ZŠ Nedvědova se orientuje na oblast IT technologií. Pokud bychom provedli totožné měření na škole se sportovním zaměřením, velice pravděpodobně bychom naměřili hodnoty, které by byly nadprůměrné. Roční období, ve kterém bylo měření realizováno, může mít také vliv na celkové výsledky. Jelikož se jednalo o měsíce leden a únor, které se vyznačují nízkými teplotami, tak pro děti, které pravidelně nesportují, to mohlo znamenat trávení většiny volného času doma. I z výsledků je patrné, že testovaní nepreferují sníh ani led jako své oblíbené prostředí pro vykonávání PA, tudíž v období testování zkrátka nevyhledávali PA tolik, jako by tomu mohlo být v letních měsících a v mnoha případech tak mohla být výuka TV jedinou formou PA, kterou testovaní vykonávali. Preference letního počasí se shoduje s výsledky výše zmíněné diplomové práce (Smetana, 2018).



Velkým limitem při objektivním měření PA mohla být nedostatečná kontrola nad pravidelným nošením těchto náramků. Ačkoliv bylo testovaným žákům řečeno, že hodinky jsou poměrně odolné díky gumovému náramku a především voděodolné, čímž odpadá starost o jejich opětovné nasazování, nemůžeme s jistotou tvrdit, že si testování tyto náramky nesundávali. Naopak, z původních 63 zúčastněných žáků jsme byli nuceni pro příliš velký počet dnů bez známek PA vyřadit 13 žáků. Někteří žáci během měření onemocněli na více jak týden, takže zde jsme již v průběhu předpokládali případné vyřazení z výsledků. Rozhodně se ale nejednalo o tak velký počet, který jsme nakonec museli vyřadit. Jelikož náramky byly v pořádku, předpokládáme, že zkrátka někteří opravdu náramky sundávali, a to na delší dobu.

I když je průměrná denní aktivita v pásmu podprůměrném, troufáme si tvrdit, že získaná data mají vysokou odpovídající hodnotu. Důvodem je to, že měření probíhalo neustále po dobu jednoho měsíce, konkrétně se jednalo o třiceti dvoudenní měření PA. Případné několikadenní onemocnění testovaných se tak na výsledné hodnotě a míře PA projeví méně, než kdyby mělo měření kratší hodnotu. Přitom z výsledků výzkumu z roku 2000 vyplývá, že měření PA po dobu 7 dnů je dostačující (Trost, Pate, Freedson, Sallis & Tylor, 2000).

Pokud bychom se zaměřili na další důvody, proč byla žákům naměřena podprůměrná úroveň PA, tak jedním z nich by mohl být nedostatečný zájem o PA. Někteří žáci zkrátka nevidí v provozování PA takový prožitek, aby je zařadili do svého každodenního režimu. Jak již bylo zmíněno v úvodu, dnešní doba plná moderních technologií přináší nejrůznější přístroje, které jsou stále populárnější mezi dětmi, a které děti naplňují natolik, že mají o zábavu ve svém volném čase již postaráno. Doba strávená u počítačů či televize je delší a delší, čímž zbývá méně času na jiné volnočasové nebo pohybové aktivity. Z výsledků vyplývá, že největším motivem k provozování PA je u obou pohlaví zdatnost a vzhled, u chlapců pak ještě sociální motiv. Dle Vašíčkové (2016) byla zdatnost rovněž největším motivem k vykonávání PA, na druhém místě se však objevil zájem a prožitek, který při našem měření dosáhl nižších preferencí.

Občas se v praxi u dětí setkáváme s názorem, že je hodiny TV nebaví. Tento postoj může být zapříčiněn buďto negativní vzpomínkou na výuku TV v minulosti (úraz nebo opakované donucování při nácviu obávaného prvku) či nezábavnou, nudnou nebo třeba nevhodně vedenou výukou kantorem TV. Rozhodně by stálo za zvážení čas od času obměnit náplň hodiny nejrůznějšími hrami, které sice obsahují velkou míru pohybu či

dovedností, ale na děti působí spíše dojmem příjemné hry než „drilováním“. Děti si tak vlastně ani neuvědomují, že právě provádějí plnohodnotnou PA, neboť jsou vtaženy do, pro ně, zábavné hry. Také jsme se již setkali se situací, že děti se obávají nácvičku některých pohybových dovedností, neboť mají zafixovanou představu, že tělocvičné nářadí je nebezpečné apod. Přitom si neuvědomují, že mnohé pohybové vzorce již plně ovládají při aktivitách mimo školu. Je tedy zapotřebí zvolit vhodný přístup, který děti nebude děsit a nutit, ale naopak motivovat a podněcovat tyto prvky zvládnout. Velký vliv na klima a náladu v hodině má úvodní část hodiny. Za zkoušku by stálo jednou za čas zcela obměnit úvod hodiny a děti překvapit zábavnou hrou na úvod, při které se příjemně navodí pozitivní atmosféra.

Jelikož průměrná úroveň PA během víkendů je nižší než během školních dnů, troufáme si usuzovat, že to potvrzuje náš předpoklad, že pro děti nejsou PA tím nejdůležitějším, co by o svůj volný čas chtěly dělat. Důvodem pro toto tvrzení je fakt, že o víkendech není školní docházka, tudíž mají děti více času na své volnočasové aktivity, a jestli je jejich úroveň PA nižší než ve školní dny, tak zkrátka pohybovým aktivitám nevěnují mnoho času. Z toho také vyplývá, že ve škole děti nachodí určitý počet kroků, který se následně promítne do jejich celkové sumy, což znamená, že určitý podíl na jejich úrovni PA má právě „jen“ chůze a ne jiné PA. Naše výsledky se tak shodují s některými studiemi, při kterých byla rovněž naměřena vyšší aktivita během školních dnů (Duncan, Schofield & Duncan, 2006).

Určitým faktorem by mohl být i fakt, že tyto náramky měří PA počtem kroků. ZŠ Nedvědova disponuje vlastním plaveckým bazénem a náplň výuky TV má ve svém školním vzdělávacím programu (ŠVP) ukotvenou tak, že u všech ročníků probíhá výuka formou jedné vyučovací hodiny tělesné výchovy a jedné hodiny plavání. Ačkoliv si myslíme, že jedna vyučovací hodina plavání každý týden má své benefity a rozhodně se jedná o formu PA, měřicí náramky fungující na bázi počítání kroků tuto aktivitu zkrátka nezaznamenají.

Co se týče úrovně PG, výsledky hovoří v průměrné sebehodnocení. Chlapci dosáhli o téměř 5 % vyššího sebehodnocení než dívky, což může být zapříčiněno vyšší sebedůvěrou, která se projevuje především právě v oblasti PA. U chlapců jsme očekávali, že PG bude pro ně důležitější než gramotnost čtenářská a matematická. Zajímavé je také potvrzení, že dívky upřednostňují čtenářskou gramotnost nad pohybovou. Tento výsledek

jsme předpokládali na základě dlouhodobého pozorování v prostorách školy a přístupu k výuce TV.

Dále jsme se pokusili najít vztah mezi sebehodnocením PG a fyzickou zdatností ve vybraných výkonnostních testech. Ani zde se nám nepodařilo najít korelaci. Případné nadprůměrné výkony tak můžeme přisuzovat buďto pohybovému talentu, aktivním sportováním v určité oblasti (chlapci, kteří pravidelně trénují v boxu, dosáhli velmi dobrých výkonů u přeskoku přes švihadlo, neboť je to jedna z tréninkových metod při kondiční přípravě boxerů) nebo například vyspělejšímu biologickému věku v porovnání se spolužáky.

Troufáme si tvrdit, že učitelé TV mají před sebou velkou výzvu v podobě znovu nadchnout žáky ve svém předmětu a ukázat jim, že se nejedná pouze a výkonnostně zaměřený předmět, ale že dá při hodinách TV příjemně odreagovat, a přitom zkultivovat fyzickou i mentální stránku člověka. Snahou by samozřejmě mělo být to, aby žáci nebyli odkázáni pouze na hodiny TV ve smyslu aktivního pohybu, ale aby si pomocí TV našli svou cestu a své PA ve svém volném čase. Nechceme od žáků slyšet „sportuju a hýbu se, protože musím“ ale „sportuju a hýbu se, protože chci!“.

## 7 Limity

Největší limit spatřujeme v nedostatečné kontrole nad pravidelným a neustálým nošením fitness náramků. Tento fakt může ovlivnit výsledné hodnoty výzkumu. Na druhou stranu, měření probíhalo po dobu třiceti dvou dnů, takže případné občasné nenosení náramků u žáka nemělo tak velký vliv na výsledky.

Za zvážení by stálo zařazení více motorických testů ke zjišťování případné korelace s vlastním hodnocením PG.

Pro budoucí měření bychom navrhovali provést dvě stejně dlouhá měření, a sice jedno v zimním a jedno v letním období. Tímto bychom mohli porovnat, zda je PA pravidelná po celý rok a není tak ovlivněna roční dobou. Zajímavé by bylo porovnat odpovědi z dotazníků, které by rovněž žáci vyplnili dvakrát. Tím bychom mohli mít větší představu o tom, jestli žáci odpovídají pečlivě a tím pádem by se tolik od druhého vyplnění nelišili či nikoliv.

## 8 Závěry

- Nebyla zjištěna korelace mezi vlastním hodnocením pohybové gramotnosti a realizovanou pohybovou aktivitou.
- Rovněž nebyla zjištěna korelace mezi vlastním hodnocením pohybové gramotnosti a úrovní zdatnosti ve vybraných výkonnostních testech.
- Průměrná úroveň pohybové aktivity vyjádřena počtem kroků je v porovnání s doporučenou úrovní PA (Sigmund & Sigmundová, 2011; Adams et al. 2013) podprůměrná.
- Mezi dívkami a chlapci nebyl nalezen signifikantní rozdíl v počtu kroků za den.
- Dívky preferují čtenářskou gramotnost nad matematickou a pohybovou, chlapci naopak preferují pohybovou gramotnost nad matematickou a čtenářskou.
- Obě pohlaví zvolily prostředí v přírodě jako nejoblíbenější ve vztahu k PA a zimní prostředí (sníh a led) jako nejméně oblíbené.
- Byla nalezena korelace mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a Dotazníkem obecné vlastní efektivity, a to u obou pohlaví. U chlapců byla navíc nalezena korelace mezi PG a Dotazníkem vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

## 9 Souhrn

Cílem diplomové práce bylo nalezení možného vztahu mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a vlastní pohybovou aktivitou.

V syntéze poznatků jsme se zaměřili na historii tělesné kultury a její postupný vývoj, charakterizovali jsme pohybovou aktivitu, u které jsme zmínili dnešní stále častější inaktivitu dětí a dle autorů Sigmunda a Sigmundové (2011) a Adamse et al. (2013) jsme popsali denní doporučenou úroveň PA. Nastínili jsme podmínky a průběh školní TV na základních školách. Dále jsme se zabývali relativně novým konceptem, kterým je pohybová gramotnost. Shrnuli jsme základní atributy pohybové gramotnosti a určitou část jsme věnovali kanadskému konceptu PG, neboť právě pomocí kanadského nástroje *PLAYself* žáci sebehodnotili úroveň PG. S touto oblastí souvisí tako sebezpetí a sebedůvěra. Na závěr syntézy poznatků jsme charakterizovali věkovou skupinu testovaných, tedy adolescenty.

Stanovili jsme hlavní cíl a dílčí cíle práce, rovněž hypotézy a výzkumné otázky.

V metodologii části jsme charakterizovali soubor testovaných a design studie, dále pak metody výzkumu a charakterizovali jsme měřící přístroj PA, dotazníky a vybrané výkonnostní testy.

Výsledky práce neprokázaly vztah jak mezi sebehodnocením PG a vlastní realizovanou PA, tak mezi sebehodnocením PG a úrovní zdatnosti ve výkonnostních testech. Tudíž, všechny tři nulové hypotézy jsme přijali. Co se týče rozdílů mezi dívkami a chlapci v průměrné PA, tak chlapci dosáhli mírně vyšší úrovně PA (rozdíl není statisticky významný), ale obě pohlaví se nachází pod průměrem stanoveným dle Sigmunda a Sigmundové (2011) či Adamse et al. (2013). Obě pohlaví preferují přírodu jako nejvhodnější prostředí k provozování PA a rovněž obě pohlaví volí zimní prostředí do nejméně oblíbené.

## 10 Summary

The aim of this thesis was to find a possible relationship between self-assessment of physical literacy and performed physical activity.

In the first part, we focused on the history of physical culture and its gradual development. We then characterized physical activity and the problem with insufficient activity which occurs more often nowadays. We described the recommended level of everyday physical activity according to Sigmund and Sigmundová (2011) and Adams et al. (2013). We briefly described the Czech educational system with focus on the subject of P.E. We then focused on physical literacy which is relatively a new term in physical education. The Canadian concept of physical literacy is very popular, and we used its tool called *PLAYself* to find out the level of self-assessment of physical literacy among our probands. At the end of this part, we described the terms self-evaluation, self-efficacy and adolescents.

We set all the objectives of this thesis, its hypotheses and research questions

In methodology we characterized the research group and the design of this study, then all the methods that we used and the fitness bands measuring the physical activity, all the questionnaires and selected motor tests as well.

Results showed no relationship between self-assessment of physical literacy and performed physical activity nor between physical literacy and level of fitness in selected motor tests. Therefore, we accepted all three hypotheses. We found out a slight difference in physical activity between girls and boys. Boys were a bit more active (no statistical significance) but still below the average set by Sigmund and Sigmundová (2011) and Adams et al. (2013). Both boys and girls prefer the nature as the most suitable environment to perform physical activities and they both see winter season as the least suitable environment.

## 11 Referenční seznam

- Adams, M. A., Johnson, W. D., & Tudor-Locke, C. (2013). Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 49.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy and health behaviour. In A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C. McManus (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health, and medicine* (pp. 160-162). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
- Bouchard, C., & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–156.
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved 6. 1. 2018 from the World Wide Web: [http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself\\_Workbook.pdf](http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cikler, J. (1970). *Sociologie. II, III, Vybrané otázky sociologie globální společnosti; Vybrané problémy sociologie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Corbin, C. B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14-27.



- Cuberek, R., Gába, A., Svoboda, Z., Pelclová, J., Chmelík, F., Lehnert, M., . . . Frömel, K. (2014). *Chůze v životě starších žen se sedavým zaměstnáním*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Čechovská, I., Chrudimský, J., Novotná, V. & Vindušková, J. (2011). Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká Kinantropologie*, 15(3), 47-54.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Davis, B. et al. (2000) Training for physical fitness. In Davis, B. et al. (Eds.) *Physical education and the study of sport*. London: Harcourt Publishers.
- Duncan, J. S., Schofield, G., & Duncan, E. K. (2006). Pedometer-determined physical activity and body composition in New Zealand children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1402-1409.
- Dunning, D. (2005). *Self-insight: Roadblocks and detours on the path to knowing thyself*. New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Fiala, V. (1975). *Definice základních pojmů tělesné výchovy*. Praha.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Garmin. (2018). *Garmin, řada Vivofit*. Retrieved 8. 1. 2018 from the World Wide Web: <https://www.garmin.cz/rada-vivofit/ME1>
- Grohan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.
- Harber, V. & Schleppe, S. (2010). Promoting early physical literacy in Alberta. *WellSpring*, 21(4), 1-4.

- Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of Physical Literacy relate to what is and might be the practice of physical education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 48-58. Retrieved 26. 11. 2018 from: <http://cev.org.br/biblioteca/how-does-the-concept-of-physical-literacy-affect-what-is-and-might-be-the-practice-of-physical-education/>
- Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hussey, J., et al. (2007). Relationship between the intensity of physical activity, inactivity, cardiorespiratory fitness and body composition in 7–10-year-old Dublin children. *British Journal of Sports Medicine*, 41(5), 311–316.
- Killingbeck, M., Bowler, M., Golding, D. & Gammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.
- Konzelmann, A., & Lehrer, K. (2011). *Self-evaluation: affective and social grounds of intentionality*. London and New York: Springer.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM.
- Kvapil, J., & Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Libenský, J. et al. (1966). *Teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2010). *Introducing the Canadian assessment of physical literacy*. Paper presented at the 25th Pediatric Work Physiology Congress, Le Touquet, France.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on ‘Fitness Testing’ for Children: Perhaps We’re Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.

- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- McCann, D., & Sato, T. (2000). Personality, cognition, and the self. *European Journal of Personality*, 14, 449-461.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Národní ústav pro vzdělávání. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 16. 1. 2019 from: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Nosek, M. & Valter, L. (2010). *Skok daleký – charakteristika a vývoj techniky*. Retrieved 17. 1. 2018 from: [http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/skoky\\_dal\\_vyvoj.html](http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/skoky_dal_vyvoj.html)
- Novotný, J. (2011). *Kapitoly sportovní medicíny*. Retrieved 12. 12. 2018 from: <http://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/kapitolysportmed/pages/03pohyb-aktivita.html>.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén.
- Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical education: What future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87.
- PHE Canada. (2015). *What is the relationship between physical education and physical literacy?* Retrieved from [http://www.phecanada.ca/sites/default/files/Physical\\_Literacy\\_Brochure\\_eng.pdf](http://www.phecanada.ca/sites/default/files/Physical_Literacy_Brochure_eng.pdf)

- Plhánková, A., & Blatný, M. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Richmond, M., Robinson, C., & Sachs-Israel, M. (Eds.). (2008). *The global literacy challenge*. Paris: UNESCO.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150-155.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2009). *Health-specific self-efficacy scales*. Retrieved 23. 1. 2018 from: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/healself.pdf>
- Serbus, L., et al. (1977). *Teorie pohybové rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- SHAPE America. (2014). *National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Smetana, M. (2018). Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků Gymnázia J. A. K. Uherský Brod (Magisterská práce). Retrieved 24. 11. 2018 from: [https://theses.cz/id/aex23w/diplomova\\_prace\\_Martin\\_Smetana.pdf](https://theses.cz/id/aex23w/diplomova_prace_Martin_Smetana.pdf)
- Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Šafaříková, J. (2010). Vytváření pohybové gramotnosti žáků 1. stupně ZŠ. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(2), 43-45.
- Šimůnek, A., Dygrýn, J., Gába, A., Jakubec, A., Stelzer, J., & Chmelík, F. (2016). Validity of Garmin Vivofit and Polar Loop for measuring daily step counts in free-living conditions in adults. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 46(3), 129-135.
- Šprynar, Z. & Hohler, V. (1978). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: How many days of monitoring are needed? *Medicine and Science Sports Exercise*, 32(2), 426-431.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vágnerová, M., & Valentová, L. (1994). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (1999). *Aplikovaná sociální psychologie I. (Člověk a sociální instituce)*. Praha: Portál.
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnosti ve vzdělávání*. Praha: VÚP.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.

- World Health Organisation. (2002). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability*. Retrieved 6. 11. 2018 from: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>
- World Health Organisation. (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. Geneva: WHO Press.
- Ziegler, E. F. (2006). Sport and physical education in the middle ages. Retrieved 7. 11. 2018 from: [http://www.earlezeigler.com/ebook/sport\\_physicalActivity\\_in%20\\_MiddleAge.pdf](http://www.earlezeigler.com/ebook/sport_physicalActivity_in%20_MiddleAge.pdf)
- Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.

## 12 Seznam příloh

Příloha 1: Vyjádření etické komise FTK UP

Příloha 2: Informovaný souhlas rodičů

Příloha 3: Dotazník *PLAYself*

Příloha 4: Dotazník Motivace k pohybové aktivitě

Příloha 5: Dotazník obecné vlastní efektivity

Příloha 6: Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Příloha 7: Dotazník o pohybové aktivitě

Příloha 8: Fitness náramek Garmin Vívofit

## Příloha 1: Vyjádření etické komise FTK UP



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a  
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017  
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně  
Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz



### Informovaný souhlas

## ***Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže***

*(Informovaný souhlas rodičů k účasti dětí na projektu)*

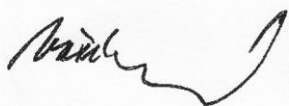
#### **Vážení rodiče,**

Jako hlavní řešitelka projektu se na Vás obracím s žádostí účasti **Vašeho** dítěte na projektu zaměřeného na sledování pohybové aktivity, motivace a osobní účinnosti dítěte ve vztahu k pohybovým aktivitám. Cílem projektu je ověření asociací mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti, vlastní účinností a realizovanou pohybovou aktivitou u české mládeže.

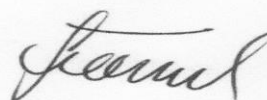
V průběhu měsíčního monitorování pohybové aktivity budou účastníci „nosit“ na ruce přístroj Garmin Vívofit, který slouží zároveň jako hodinky. Přístroj funguje jako krokoměr a zaznamenává množství realizovaných kroků. Přístroj je voděodolný a není třeba ho na noc sundávat. Před začátkem monitorování žáci vyplní dva dotazníky týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti a zjišťující vlastní účinnost ve vztahu ke cvičení a po ukončení měření pak dotazník týkající se motivace a dotazník k pohybové aktivitě. Žáci následně obdrží zpětnou vazbu. Škola, kterou Vaše dítě navštěvuje, s realizací projektu souhlasí a její učitelé a učitelky nám budou nápomocní. Podrobnější informace Vám ochotně sdělíme prostřednictvím e-mailu [jana.vasickova@upol.cz](mailto:jana.vasickova@upol.cz) nebo Vám dotazy zodpoví přímo pověřený pracovník na Vaší škole – Bc. Matěj Chalupný.

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzuji, že:

- účastníci budou seznámeni se způsobem monitorování pohybové aktivity,
- účast všech dětí a rodičů bude dobrovolná, bezplatná, s písemným souhlasem rodičů,
- účastníci budou moci kdykoliv monitorování pohybové aktivity přerušit,
- případná ztráta či poškození monitorovacího přístroje nepůjde na vrub účastníků,
- data budou zpracována a publikována anonymně,
- všichni účastníci projektu, kteří dokončí týdenní monitorování, obdrží vlastní výsledky pohybové aktivity.



Doc. Mgr. **Jana Vašíčková**, Ph.D.  
hlavní řešitelka projektu



Prof. PhDr. **Karel Frömel**, DrSc.  
vedoucí Institutu aktivního životního stylu

#### **Souhlasím, aby se:**

**můj syn/dcera** ..... narozen/a (měsíc/rok) .....

zúčastnil/a měsíčního monitorování pohybové aktivity přístrojem Garmin Vívofit.

Matka

(jméno/a a podpis/y rodiče/ů)

Otec

### Příloha 3: Dotazník PLAYself

#### Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

Většinou jsem pohybově neaktivnější:  v létě  v zimě  po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?	Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé	
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	<b>Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?</b>				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
<b>Ve škole</b>					
<b>Doma s rodinou</b>					
<b>S přáteli</b>					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
<b>Ve škole</b>					
<b>Doma s rodinou</b>					
<b>S přáteli</b>					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
<b>Ve škole</b>					
<b>Doma s rodinou</b>					
<b>S přáteli</b>					
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.		Nesouhlasím	Souhlasím		

Děkujeme za spolupráci při vyplňování anket.

## Příloha 4: Dotazník Motivace k pohybové aktivitě

### Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Škola:		Třída:		Pohlaví:	M	Ž
Jméno:				Hmotnost:		
Datum:				Výška:		

Uveďte, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivá jsou pro Vás jednotlivá tvrzení.

<b>1) Protože chci být v dobré fyzické kondici.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>2) Protože je to legrace.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>4) Protože se chci naučit novým dovednostem.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>6) Protože chci být s přáteli.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>9) Protože mám rád(a) výzvu.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>11) Protože mě to uspokojuje.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>13) Protože chci mít víc energie.</b>	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

<b>14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>17) Protože chci zlepšit svůj vzhled.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>18) Protože si myslím, že je to zajímavé.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>20) Protože chci být přitažlivý(á) pro druhé.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>21) Protože se chci setkávat s novými lidmi.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>22) Protože mě tato aktivita baví.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>24) Protože chci zlepšit svou postavu.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>27) Protože když nespórtuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý(á).</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>28) Protože to chtějí mí přátelé.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

## Příloha 5: Dotazník obecné vlastní efektivity

## Příloha 6: Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

### Dotazník obecné vlastní efektivity

Tento dotazník zjišťuje míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti **zvládat problémy**.

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Když vznikne nějaký problém, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.				
2.	Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu vždy zvládnout i nesnadné problémy.				
3.	Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.				
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.				
5.	Důvěřuji si plně v tom, že zvládnou neočekávané situace.				
6.	Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.				
7.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.				
8.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.				
9.	Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.				
10.	Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.				

### Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Jak jsi přesvědčený o tom, že můžeš překonat následující překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy				
2.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.				
3.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.				
4.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.				
5.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.				

# Příloha 7: Dotazník o pohybové aktivitě

## Dotazník o pohybové aktivitě

Snažme se zjistit informace o úrovni Tvé pohybové aktivity v posledních 7 dnech (během minulého týdne). Mezi pohybové aktivity se řadí například sporty nebo tanec, při nichž se zpotíš nebo budeš pociťovat únavu (např. nohou), nebo hry, u kterých se zašýcháš, jako například honěná, skákání, běhání, lezení a tak podobně.

Křestní jméno: \_\_\_\_\_ Příjmení: \_\_\_\_\_  
 Věk: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Ch D Ročník: \_\_\_\_\_ Třída: \_\_\_\_\_  
 Identifikační kód: Prosím, vyplň sériové číslo náramku: \_\_\_\_\_  
 Jsi: \_\_\_\_\_ Pravák \_\_\_\_\_ Levák \_\_\_\_\_ Nevyhraněný/á  
 Náramek jsem nosil/a hlavně na: \_\_\_\_\_ Levé ruce \_\_\_\_\_ Pravé ruce

Pohybová aktivita ve Tvém volném čase:

- Věnoval/a ses během posledních 7 dní (v minulém týdnu) některým z uvedených aktivit? Pokud ano, kolikrát?

Označ jednu odpověď v každém řádku křížkem:

	NE	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Aerobik (taneční, sportovní)					
Alpské lyžování/snowboarding					
Badminton					
Basketbal					
Běhání (ulitka)					
Běžecské lyžování					
Bruslení					
Florbal					
Fotbal					
Házená					
Gymnastika (sportovní, moderní)					
Hokejbal					
Honěná					
Chůze jako forma cvičení					
In-line bruslení					
Jízda na kole (cyklistika)					
Lezení (lezení)					
Plavání					
Posilovací cvičení					
Skákání přes svíhadlo					
Skateboarding					
Softbal (pálkové hry)					
Tanec					
Tenis (soft-tenis)					
Úplňkové sporty (judo, karate, kick-box atd.)					
Volejbal					

Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					
Jiné, napiš jaké:					

- Kolikrát jsi byl/a v posledních 7 dnech během hodin tělesné výchovy velmi aktivní (intenzivně hrani, běhání, skákání, házení)? Označ, prosím, jednu odpověď:
  - \_\_\_\_\_ nechodím na hodiny tělesné výchovy
  - \_\_\_\_\_ velmi zřídka
  - \_\_\_\_\_ občas
  - \_\_\_\_\_ docela často
  - \_\_\_\_\_ pořád

- Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a po většinu času o přestávkách? Označ, prosím, jednu odpověď:
  - \_\_\_\_\_ Seděl/a (povídal/a, četl/a, pínil/a školní povinnosti)
  - \_\_\_\_\_ Postával/a nebo se procházel/a
  - \_\_\_\_\_ Běhal/a nebo si lehce hrál/a
  - \_\_\_\_\_ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her
  - \_\_\_\_\_ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

- Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a obvykle během přestávk na oběd mezi vyučováním (kromě samotného obědování)? Označ, prosím, jednu odpověď:
  - \_\_\_\_\_ Seděl/a (povídal/a, četl/a, pínil/a školní povinnosti)
  - \_\_\_\_\_ Postával/a nebo se procházel/a
  - \_\_\_\_\_ Běhal/a nebo si lehce hrál/a
  - \_\_\_\_\_ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her
  - \_\_\_\_\_ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

- V kolika dnech z posledních 7 dní ses hned po škole (asi 15-18h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní? Označ, prosím, jednu odpověď:
  - \_\_\_\_\_ Vůbec
  - \_\_\_\_\_ Jednou za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Čtyřikrát za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Pětkrát za poslední týden

- V kolika dnech z posledních 7 dní ses navteř (asi 18-22h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní? Označ, prosím, jednu odpověď:
  - \_\_\_\_\_ Vůbec
  - \_\_\_\_\_ Jednou za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Čtyřikrát za poslední týden
  - \_\_\_\_\_ Pětkrát za poslední týden

### SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravidelně sedíš, když již děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroj. Sedět ale můžeš i kdy se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj telefon či Touch/iPad. Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dní.

11. Čas strávený u televize: Kolik času jsi strávil/a diváním se na televizi mimo školního vyučování? Patří sem čas strávený sledováním filmů či sportů, ale NE hrání videoher.

vůbec jsem se nedíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně
-------------------------	-------------------	------------	------------	-------------------

12. Čas strávený u videoher: Kolik času jsi strávil/a hraním videoher mimo dobu školního vyučování? Patří sem hrání her na konzolách Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad nebo her na Tvém telefonu.

vůbec jsem nehral/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně
---------------------	-------------------	------------	------------	-------------------

13. Čas strávený u počítače: Kolik času jsi strávil/a na počítači mimo dobu školního vyučování? Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku, surfování po internetu, chatování hraním online her nebo počítačových her.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně
-------------------------	-------------------	------------	------------	-------------------

14. Čas strávený s telefonem: Kolik času jsi strávil/a používáním svého mobilního telefonu v době po škole? Prosím, započítej čas strávený telefonováním, psaním zpráv, chatováním nebo surfování po internetu.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně
-------------------------	-------------------	------------	------------	-------------------

15. Celkové sedavé chování: Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma? Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.

- \_\_\_ Ve svém volném čase téměř vůbec neseidím.  
 \_\_\_ Ze svého volného času strávím jen malou část sezením.  
 \_\_\_ Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50%).  
 \_\_\_ Ze svého volného času strávím velkou část sezením.  
 \_\_\_ Ve svém volném čase skoro pořád sedím.

Děkujeme ti za spolupráci.

\_\_\_ Vůbec  
 \_\_\_ Jednou za poslední týden  
 \_\_\_ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden  
 \_\_\_ Čtyřikrát nebo pětikrát za poslední týden  
 \_\_\_ Šestkrát nebo sedmkrát za poslední týden  
 \_\_\_ Kolikrát ses během posledního víkendu věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?  
 Označ, prosím, jednu odpověď:

- \_\_\_ Vůbec  
 \_\_\_ Jednou  
 \_\_\_ Dvakrát nebo třikrát  
 \_\_\_ Čtyřikrát nebo pětikrát  
 \_\_\_ Šestkrát nebo vícekrát

8. Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal/a? Pečlivě si, prosím, přečti všech pět tvrzení předtím, než vybereš jednu odpověď.

- \_\_\_ Všechno nebo většinu svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu.  
 \_\_\_ Párkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám.  
 \_\_\_ Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.  
 \_\_\_ Ve svém volném čase jsem se dost často (pětkrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.  
 \_\_\_ Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

9. Uveď, prosím, jak často ses v jednotlivých dnech minulého týdne věnoval/a pohybovým aktivitám (sportování, hraní pohybových her, tanec nebo jiné druhy pohybových aktivit).

Ne	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

10. Byl/a jsi v minulém týdnu nemocný/a nebo Ti něco bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

- Označ, prosím, jednu odpověď:  
 \_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ (upřesni)  
 \_\_\_ Ne \_\_\_\_\_

Příloha 8: Fitness náramek Garmin Vívofit (Garmin, 2018)

