

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

VĚDOMOSTI O POHYBOVÉ AKTIVITĚ JAKO SOUČÁST POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI

Bakalářská práce

Autor: Dita Habartová

Studijní program: TV - TeV

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Habartová Dita

Název práce: Vědomosti o pohybové aktivitě jako součást pohybové gramotnosti

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá ověřením srozumitelnosti do češtiny adaptovaného dotazníku pomocí pilotní studie a jeho následnou úpravou. Jedná se o dotazník *Physical Activity questionnaire*, který je součástí baterie Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) hodnotící úroveň pohybové gramotnosti jedince. Cílovou skupinou jsou žáci 4. až 6. třídy ve věku 8-12 let. Výzkumné šetření proběhlo formou vyplněním vědomostního dotazníku a následnými rozhovory nad jednotlivými položkami. Výsledky pilotní studie prokázali dobrou srozumitelnost dotazníku a byly navrženy pouze drobné úpravy týkající se formulace otázek.

Klíčová slova:

Pohybová gramotnost, kulturní adaptace dotazníku, dotazník, rozhovory, CAPL, vědomosti a porozumění

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Habartová Dita
Title: Knowledge and understanding of physical activity as a component of physical literacy

Supervisor: Vašíčková Jana, doc. Mgr. Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2024

Abstract:

This bachelor thesis focuses on verifying the comprehensibility of the adapted questionnaire into Czech through a pilot study and then adjustment of said questionnaire. The questionnaire in question is the *Physical Activity Questionnaire*, which is part of the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) battery, assessing an individual's level of physical literacy. The target group consists of students in grades 4-6, aged 8-12 years old. The research was conducted by respondents filling the knowledge questionnaire followed up with interviews discussing each item individually. The results of the pilot study demonstrated good comprehensibility of the questionnaire, with only minor adjustments proposed.

Keywords:

Physical literacy, cultural adaptation of questionnaire, questionnaire, interviews, CAPL, knowledge and understanding

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2024

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za její trpělivost, lidskost, velkou pomoc a cenné rady.
Díky patří také mým malým respondentům, bez kterých by tato práce jistě nevznikla.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pohybová gramotnost	10
2.1.1 PG z kanadského pohledu	11
2.2 Metody měření pohybové gramotnosti	11
2.3 CAPL	13
2.3.1 Denní chování	13
2.3.2 Pohybové kompetence	13
2.3.3 Motivace a důvěra	13
2.3.4 Vědomosti a porozumění	14
2.4 PLKQ – Physical Literacy Knowledge Questionnaire	15
3 Cíle	16
3.1 Dílčí cíle	16
4 Metodika	17
4.1 Mezikulturní adaptace dotazníku	17
4.1.1 Překlad dotazníku	17
4.1.2 Pilotní testování	22
4.2 Výzkumný soubor	22
4.3 Metody sběru dat	22
4.4 Statistické zpracování dat	22
5 Výsledky	24
5.1 Ověření srozumitelnosti dotazníku	24
5.2 Úprava dotazníku	26
6 Diskuse	27
6.1 Zajímavosti z pilotního šetření	27
6.2 Budoucnost Dotazníku o pohybové aktivitě	27
7 Závěry	28

8	Souhrn	29
9	Summary.....	30
10	Referenční seznam	31
11	Přílohy.....	34
	Příloha 1 Původní dotazník	34
	Příloha 2 Verze při pilotním testování	38
	Příloha 3 Upravená finální verze.....	42
	Příloha 4 Celkový přehled překladu.....	46

1 ÚVOD

V dnešní době se stále více uznává důležitost pohybové gramotnosti jako klíčového faktoru pro zdravý a aktivní životní styl. Přestože historie pohybové gramotnosti sahá jistě i do minulosti, v moderním kontextu začala být pohybová gramotnost systematicky zkoumána a rozvíjena ve 20. století s narůstajícím povědomím o významu pohybové aktivity pro celkové zdraví a pohodu jednotlivců. Pojem pohybová gramotnost je neodmyslitelně spojen s Britkou Margaret Whitehead, které ho propagovala a definovala napřed v odborných článcích a posléze i souhrnně v knize *Physical literacy throughout life course*.

Dnes je pohybová gramotnost nezbytným prvkem vzdělávacích programů po celém světě. Jestliže se tento pojem dostává stále více jako cíl do těchto dokumentů, je důležité mít metody, pomocí kterých ověříme dosažení tohoto cíle.

Tato práce má i proto za cíl ověřit srozumitelnost adaptovaného dotazníku, který ověřuje jednu z domén pohybové gramotnosti – vědomosti a porozumění.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová gramotnost

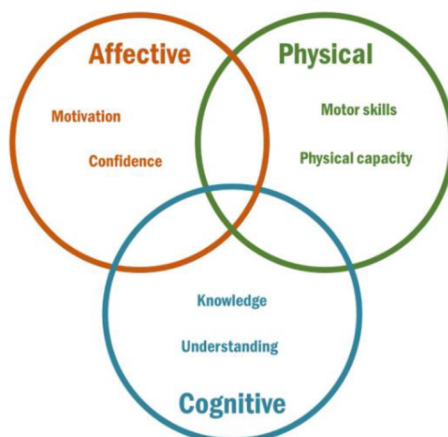
Pro pohybovou gramotnost najdeme větší množství definic. Liedl (2013), IPLA (2017) Whitehead (2010), Whitehead (2013) se shodují, že se pohybová gramotnost týká celoživotní účasti na pohybové aktivitě. Whitehead (2010) ještě přidává, že pohybově gramotný člověk si uvědomuje význam pohybové aktivity pro jeho život a vědomě se jí proto účastní. Zkráceně tedy definuje pohybovou gramotnost jako motivaci, sebevědomí, fyzické schopnosti a dovednosti, vědomosti a porozumění člověka, které ho vedou k rozvoji a celoživotní účasti na pohybové aktivitě (Whitehead, 2013). Toto holistické pojetí paní profesorky Whitehead přijímá dle Edwardsově et al. (2017) sedmdesát procent autorů odborných článků, kteří odkazují na termín pohybová gramotnost.

V českém prostředí pak definují pohybovou gramotnost Čechovská a Dobrý (2010). „Pohybová gramotnost zahrnuje osvojené základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění, jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života“ (Čechovská & Dobrý, 2010, p. 3). A dále Vašíčková (2016, p. 36), podle které je pohybová gramotnost „koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu“.

Longmuir, Woodruff, et al. (2018) vycházejí z definice dle IPLA (2017) a definují pohybovou gramotnost jako „motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life“. (p. 1). Přehledně jsou tyto domény zobrazeny na Obrázku 1.

Obrázek 1

Diagram zobrazující domény pohybové gramotnosti



Poznámka. Převzato z Elsborg et al. (2021)

2.1.1 PG z kanadského pohledu

Organizace PHE Canada (Physical and Health Education) vydala v roce 2009 dokument, který uznává vzrůstající důležitost pohybové gramotnosti a navrhla proto novou definici, která zní: jedinec, který je pohybově gramotný se pohybuje s kompetencí a sebedůvěrou v široké škále pohybových aktivit v různých prostředích a prospívá tím rozvoji své osobnosti. (Mandigo, et al., 2009) V roce 2010 pak autoři Lloyed et al. uvedli 4 oblasti pohybové gramotnosti, kterými jsou:

- tělesná zdatnost
- základní pohybové dovednosti
- pohybově aktivní chování
- psychosociálně/kognitivní faktory

Longmuir, Woodruff, et al. (2018) definují pohybovou gramotnost jako motivaci, sebevědomí, fyzickou zdatnost a vědomosti a porozumění potřebné k celoživotní účasti na fyzické aktivitě.

2.2 Metody měření pohybové gramotnosti

Měření je proces kvantifikace objektů/událostí a hodnocení je proces sběru měřicích dat s cílem lépe porozumět problému (Huitt et al., 2001). O možnostech měření pohybové gramotnosti se vyjádřily Vášíčková a Poláková (2020, p. 5) takto: „Pohybová gramotnost se nedá změřit. Je to jistá kvalitativní úroveň každého člověka. Nedá se říct, že vrcholový sportovec je

více pohybově gramotný než běžný občan. Můžeme pouze říct, že jeho/její pohybová gramotnost je na nízké nebo vysoké úrovni“. Dle Edwardsové et al. (2018) nelze měřit nebo hodnotit pohybovou gramotnost tradičními způsoby. Vybízí tak budoucí autory výzkumů ke kreativě takové, která bude reflektovat celostní princip konceptu. Dále dělí měření a hodnocení pohybové gramotnosti na kvalitativní a kvantitativní. Při využití kvalitativních metod, jako jsou interview, focus groups a pozorování, vyzdvihuje zachování filozofického pohledu na pohybovou gramotnost a individuálnost těchto metod. Upozorňuje ale, že tyto metody hodnocení mohou být u dětí do 12 let značně ovlivněny jejich schopnostmi vyjadřování se. Metody kvantitativní jsou ještě různorodější a často zaměřeny pouze na některé domény pohybové gramotnosti.

Britton et al. (2023) upozorňuje, že sice existuje několik metod a nástrojů pro hodnocení pohybové gramotnosti, ale definice pohybové gramotnosti se často liší, a není proto dost možné porovnávat výsledky z těchto výzkumů. Bylo například zjištěno, že mnoho sportovních organizací často zaměňuje termíny pohybová gramotnost a základní pohybové dovednosti, což vede k redukci pouze na oblast fyzické kompetence (Edwards et al., 2017). Hyndman a Pill (2018) také zjistili, že interpretace pohybové gramotnosti ve výzkumu jsou nejvíce spojeny s fyzickou kompetencí, s menším důrazem na afektivní nebo kognitivní domény. Rozdělení těchto domén je ale podle Edwardsové et al. (2017) v rozporu s původním holistickým pojetím. I přes vícero variant uchopení pojmu však existuje několik základních prvků, které jsou obvykle zahrnuty do diskusí o pohybové gramotnosti. Jedná se zejména o fyzickou/pohybovou kompetenci, motivaci, sebevědomí, sebehodnotu, hodnotu pro pohybovou aktivitu a znalosti a porozumění tělesné aktivitě (Edwards et al., 2017).

Mezi nástroje pro hodnocení pohybové gramotnosti patří například „PLAY“ (Physical Literacy Assessment for Youth), který vyvinula společnost Sports for life (Canadian Sport Institute, 2014), model LTDA (Long-Term Athlete Development), který slouží jako podpora pro dlouhodobý rozvoj kanadských sportovců (Mandigo et al., 2007), nebo v posledních letech je to ve Francii testovaný Perceived Physical Literacy Instrument (Gandrieau et al., 2023), vyvinutý v Hong Kongu profesorem Sumem et al. (2016).

V Kanadě se otázkou testování pohybové gramotnosti zabývali například Lloyed et al. (2010), kteří upozornili na v té době neexistující nástroje hodnocení všech čtyř oblastí pohybové gramotnosti. V roce 2006 proto začali vyvíjet testovací baterii s cílem vytvořit validní, reliabilní a informativní prostředek, který bude napomáhat hodnocení pohybové gramotnosti. Vznikl Canadian Assessment of Physical Literacy, který spojil již dříve existující metody hodnocení jednotlivých domén a doplnil testování chybějících.

2.3 CAPL

Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL) je na proces orientovaný hodnotící protokol, který monitoruje pohybovou gramotnost dětí ve věku 8-12 let. K hodnocení výsledků testování používá stupnici popisující dosaženou úroveň pohybové gramotnosti a to: vznikající, rozvíjející se, získané a/nebo dosažené kompetence.

Testované domény pomocí CAPL jsou dle Longmuir (2013, p. 278):

- Daily behavior
- Physical competence
- Motivation and confidence
- Knowledge and understanding

2.3.1 Denní chování

Doména denního chování zahrnuje každodenní pohybovou aktivitu, čas strávený u obrazovky a hodnocení spánku. Pro hodnocení denní pohybové aktivity využívá CALP krokoměřů, které zaznamenávají počet kroků po dobu jednoho týdne. Data týkající se spánku a času stráveného u obrazovky uvádějí respondenti sami (Longmuir, 2013).

2.3.2 Pohybové kompetence

Doména pohybových kompetencí zahrnuje měření tělesné zdatnosti související se zdravím a hodnocení základních pohybových dovedností. Ty jsou hodnoceny dle času, který účastník měření stráví na překážkové dráze, ale i na základě kvality překonání jednotlivých překážek. Pro hodnocení tělesné zdatnosti související se zdravím se v baterii CAPL využívá několika již existujících a ověřených testů, které měří: aerobní vytrvalost, svalovou sílu i svalovou vytrvalost a flexibilitu. Posledním článkem pro vyhodnocení skóre této domény je tělesná skladba (výška, váha, obvod pasu) (Longmuir, 2013).

2.3.3 Motivace a důvěra

Dle Longmuir (2013) závisí doména motivace a sebevědomí/sebedůvěry silně na sebehodnocení dítěte a v čase se toto mění.

2.3.4 Vědomosti a porozumění

Ennis (2015) tvrdí, že vědomosti jsou jádro pohybové gramotnosti a že v konceptu pohybové gramotnosti nemají být orientované pouze na výkonnost. Dále by měl umět pohybově gramotný člověk tyto vědomosti aplikovat a využít i pro rozvoj po celý svůj život. Vědomosti a porozumění pohybové gramotnosti tedy dle Ennis (2015) tvoří základ pro to, aby člověk věděl kdy a jakým způsobem se hýbat, a to na základě samostatné a podložené volby, tak aby zvyšoval kvalitu života svého i jeho blízkých. Tento postoj je patrný i u Vašíčkové (2016), kdy v její definici o pohybově gramotném člověku figuruje uplatnění vědomostí prakticky tak, aby jeho pohybové chování přispívalo ke zdravému životnímu stylu a bylo aplikované do každodenního režimu.

Vědomosti a porozumění jsou jednou ze 4 oblastí zmíněných v definici IPLA (2017), důležitým článkem kognitivní domény a jedním z klíčových atributů pohybové gramotnosti (Edwards et al., 2017; Whitehead, 2010). Edwards et al. (2017) pak kognitivní doménu člení na:

- Vědomosti o aktivitách a porozumění jim.
- Vědomosti o zdravém a aktivním životním stylu a porozumění mu.
- Ocenění pohybové aktivity a převzetí odpovědnosti za ni.

Cale a Harris (2018) ale upozorňují, že stejně jako je pohybová gramotnost holistický koncept, mělo by být i na stránku vědomostí a porozumění nahlíženo celistvě. Popisují 4 dílčí cíle v této oblasti. Pohybově gramotný člověk má vědomosti a rozumí:

- Jak se účastnit pohybových aktivit bezpečně a efektivně.
- Jak tělo reaguje na pohybovou aktivitu.
- Důvodům, proč být pohybově aktivní.
- Kde, jak a jakých pohybových aktivit se může účastnit.

Dle Longmuir, Woodruff et al. (2018) je v doméně vědomosti a porozumění pohybové gramotnosti zahrnuto: *movement, performance a health and fitness*. Pohybem je míněno, jak se hýbat, konkrétní pohybový výkon (hodnocení pohybu), zdraví a zdatnost, které zahrnují například význam samotného cvičení nebo důležitost cvičení pro dobrý spánek či relaxaci. Pro hodnocení vědomostí a porozumění pohybové gramotnosti v testové baterii CAPL proto vytvořili a standardizovali Physical Literacy Knowledge Questionnaire.

2.4 PLKQ – Physical Literacy Knowledge Questionnaire

PLKQ je kanadský dotazník pro děti 4. až 6. třídy hodnotící vědomosti a porozumění pohybové gramotnosti. Prvotní verze dotazníku vycházela z kanadských kurikulárních dokumentů, obsahovala otevřené otázky a dotazovala se na klíčové pojmy jakou jsou: definice kardiorepirační zdatnosti a zdraví, důležitost pohybové aktivity, doporučenou dobu pohybové aktivity za den, a naopak doporučení týkající se sedavého způsobu života. Další otázky se týkaly porozumění zdatnosti a vztahu mezi zdatností a pohybovou aktivitou, identifikace zdravého stravování a vybraných metod pro rozvoj zdatnosti a dovedností (Longmuir et al., 2018).

PLKQ může být využit pro sběr dat o úrovni znalostí týkajících se pohybové aktivity a zdraví u jednotlivců, což může být užitečné pro posouzení efektivity vzdělávacích programů zaměřených na zvyšování pohybové gramotnosti.

Po testování a úpravách se dotazník skládá z 12 otázek, které hodnotí znalosti a porozumění respondentů a nese název Physical Activity Questionnaire (Canadian Assessment of Physical Literacy) (Longmuir et al., 2002).

3 CÍLE

Hlavní cílem bakalářské práce je ověření přeloženého dotazníku o vědomostech o pohybové aktivitě jako součásti konceptu pohybové gramotnosti u 10-12 letých dětí a provedení řízených rozhovorů pro úpravu výzkumného nástroje.

3.1 Dílčí cíle

- 1) Zpracování postupu při překladu dotazníku z anglického do českého jazyka podle předepsaného vědeckého postupu.
- 2) Ověření praktického použití dotazníku u 10-12 letých žáků.
- 3) Provedení řízených rozhovorů (focus group) zaměřených na srozumitelnost dotazníku o vědomostech o pohybové aktivitě.
- 4) Úprava dotazníku s ohledem na zjištěné nedostatky či nepochopení obsahu textu.

4 METODIKA

4.1 Mezikulturní adaptace dotazníku

Cílem mezikulturní adaptace je vytvoření dotazníku ekvivalentního původnímu. Nejde tedy pouze o doslovný překlad, ale o vytvoření srozumitelné a verze s původním významem. Je to náročný a metodicky nejednotný proces, který silně závisí na schopnostech vědeckého pracovníka. Existuje několik možností, podle kterých dotazník adaptovat. Některé se liší jen mírně, jiné výrazně, ale neexistují studie dokazující, která z nich je nejvhodnější (Epstein et al., 2015).

Pro praktickou část této práce byla využita metodika dle EORTC quality of life group. Translation procedure (Cull et al., 2002).

4.1.1 Překlad dotazníku

Cull et al. (2002) popisuje metodiku překladu dotazníku z angličtiny následovně. Proces je rozdělen na předklad prvotní přímý do cílového jazyka a překlad zpětný do jazyka anglického.

Překlad do cílového jazyka je realizován podle následujícího postupu. Dva rodilí mluvčí cílového jazyka nezávisle na sobě dotazník přeloží. Tyto překlady budou následně porovnány. Jestliže se shodují, je možné vytvořit provizorní souhrnnou verzi. V případě neshodnosti překladu zajistí koordinátor tohoto procesu diskusi, která povede k vytvoření shody a umožní začít proces sloučení překladů pro provizorní verzi. Když shoda nenastane, následuje řešení pomocí zpětného překladu, který může vést k nalezení alternativ. Nastane-li situace, kdy i přes výše zmíněné pokusy stále přetrvává několik zásadních neshod, je čas přizvat třetího překladatele. Jeho úkolem je přeložit problémovou část textu, a to nezávisle a předtím, než je vyzván k diskusi. Výše popsaný proces vede k vytvoření jednoho semi-finálního překladu a je připraven k překladu zpětnému.

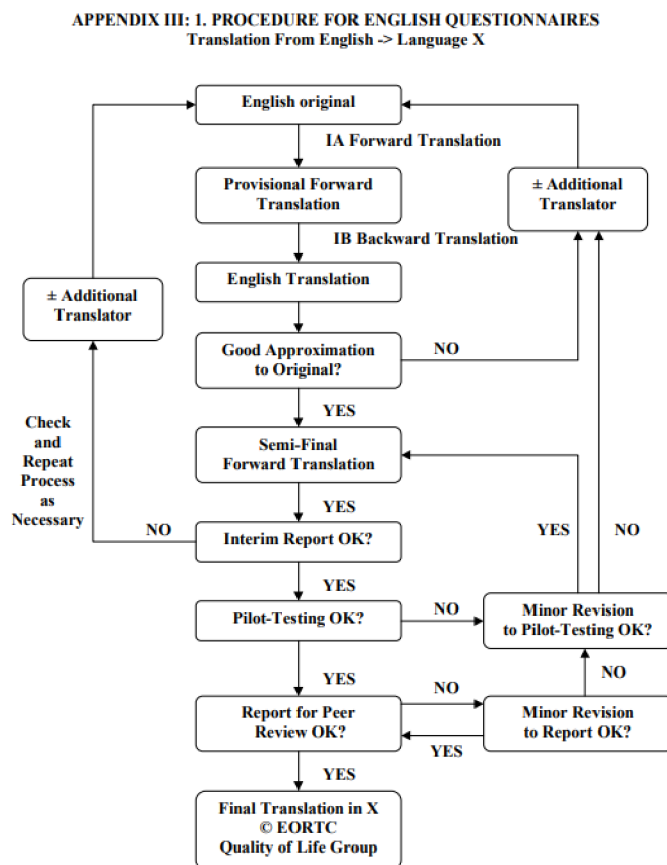
Proces zpětného překladu je podle Cull et al. (2002) zahájen dvěma překladateli, jejichž mateřským jazykem je angličtina a jazyk cílový ovládají na vysoké úrovni. Tito překladatelé nezávisle na sobě přeloží relevantní části dotazníku do angličtiny, a to bez náhledu do originálního textu. Koordinátor translačního procesu srovná tyto dvě verze mezi sebou a porovnává je i s originální verzí dotazníku v anglickém jazyce. Části, ve kterých nastane shoda, můžou být použity v semi-finální verzi. V případě rozdílů je úkolem koordinátora zkusit najít shodu pomocí diskuse s překladateli, která povede vytvoření semi-finální verze. V případě přetrvání neshod je dalším krokem návrat k prvotnímu překladu do cílového jazyka a zopakování celého procesu za případné pomoci dalšího nezávislého překladatele. Jestliže i po těchto krocích

není dosaženo shody, přechází se k pilotnímu testování, kde je pomocí rozhovoru s respondenty cílem nalezení ideálního překladu.

Semi-finální verze dotazníku v češtině pod názvem *Dotazník o pohybové aktivitě (Vědomosti a znalosti jako součást pohybové gramotnosti)* byla vytvořena ze 3 verzí překladu. Po srovnání zpětného překladu této semi-finální verze s původním znění, byl dotazník bez úprav pilotně testován. Srovnání jednotlivých verzí překladu se souhrnným, původním i zpětně přeloženým dotazníkem ukazuje Tabulka 2 v Příloze 4, pouze neshodné části jsou ukázány v Tabulce 1.

Obrázek 2

Postup překladu dotazníku dle Cull et al. (2002)



Tabulka 1

Srovnání vybraných verzí překladu

Číslo Otázky	Originál	Překlad				
		A	B	C	Souhrnný	Zpětný
2	...how active are you?	...jak jsi aktivní?	...jak moc jsi aktivní?	...jak často provádíš PA?	...jak jsi aktivní?	...how active are you?
3	...how good are you at sports or skills ?	...jak dobrý jsi ve sportech nebo PA?	...jak dobrý jsi ve sportu nebo v dovednostech?	...jak dobrý jsi ve sportu a v jiných dovednostech?	...jak dobrý jsi ve sportu?	...how good are you at sports?
4	...should look at screen each day?	...Kolik času...takto trávit každý den ?...	...Jaký...čas,...strávit sledováním obrazovky každý den?...	...Jak dlouho...každý den maximálně dívat na obrazovku?...	...Kolik času nejvíce...takto trávit každý den ?...	...How much time... spend this way every day ?..
5	...endurance fitness or aerobic fitness or kardiorespiratory fitness...	...vytrvalostní z. neboli kardiorespirační z. či aerobní z...	...vytrvalostní z. nebo aerobní z. nebo kardiorespirační z. (zahrnuje srdce-dech)...	...vytrvalost (vytrvalostní k.) aerobní k. neboli k. pro rozvoj srdce a dýchání (dýchací a oběhové soustavy)...	...vytrvalostní z. neboli kardiorespirační z. či aerobní z. (zahrnuje srdce-plíce)...	...endurance fitness or cardiorespiratory fitness or aerobic fitness (includes heart-lungs)...

6	Muscular strength or muscular endurance...	Svalová síla nebo svalová zdatnost...	Svalová síla nebo svalová vytrvalost...	Svalová síla nebo svalová výdrž (vytrvalost)...	Svalová síla nebo svalová výdrž...	Muscle strength or endurance...
7	...“Healthy“„ Zdraví znamená...“...	...„Zdravý“.	...být zdraví:	...„Být zdravý znamená...“	...„To be healthy means...“
8	Sally	Markéta	Sally/Anežka	Sally (Jana)	Markéta	Markéta
9	...sport skill...	... sportpohybové dovednosti..	...sportovní dovednosti...	...sportovních dovednostech...	...sport skill...
10	...get in better shape...	...dostat do lepší formy...	... vytvarovat svoji postavubýt víc fit...	...dostat do lepší formy...	...get into better shape...

Odpovědi

5,6 a	How well the muscles can push, pull or stretch.	Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.	Jak dobře jsou svaly schopny/umí tlačit, tahat nebo se protáhnout.	Jak dobře se může sval stahovat (smršťovat), roztahovat (rozpínat), natahovat.	Jak dobře se mohou svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.	How well the muscle can tighten, contract or stretch.
5,6 c	Having a healthy weight for our height.	Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.	Mít zdravou váhu s ohledem na naši výšku.	Mít zdravý poměr váhy ku výšce...	Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.	Have an appropriate weight for your height.
7	Being skinny	Být hubený	Být hubený/á	Být vyhublý	Být hubený	To be thin

	Eating well	Jíst dobře	Správně jíst	Zdravá strava	Správně jíst	To eat right
8	...physical activity is_ and is also_ for her...	...PA je_ a je také pro ni_...	...PA je_ a je také pro ni_...	... pohyb je_ a také_...	...PA je_ a je také pro ni_...	...physical activity is_ and also_ for her.

Poznámka. V tabulce jsou uvedeny pouze srovnání nejednoznačných překladů. **Tučně** jsou označené odlišné překlady.

PA = pohybová aktivita; z.= zdatnost; k. = kondice

4.1.2 Pilotní testování

Pilotní testování by mělo být dle Cull et al. (2002) provedeno za pomoci 10–15 respondentů cílové skupiny, jejichž rodný jazyk je jazykem cílového překladu. Cílem je posouzení srozumitelnosti do češtiny přeloženého dotazníku. Dle Cull et al. (2002) se pilotní testování provádí pomocí dvou kroků. Prvním je administrace dotazníku cílové skupině, druhým krokem jsou rozhovory vedené buď s jednotlivci nebo pomocí focus group.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem pro naše pilotní testování je 10 žáků (7 chlapců a 3 dívky) 4. ,5. a 6. tříd základních škol v Olomouci a Uherském Hradišti. Průměrný věk respondentů je 10,1 let. Všichni respondenti tak odpovídají cílové skupině dotazníku. 80% dětí z výzkumného souboru se po škole věnuje alespoň jedné organizované sportovní činnosti. Je mezi nimi jeden hokejista, basketbalista nebo fotbalista, ale 7 z 10 dětí navštěvuje sportovní tréninky juda.

4.3 Metody sběru dat

Data byla sbírána podle manuálu Canadian Assessment of Physical Literacy (n.d.). Respondenti se účastnili dobrovolně po písemném informovaném souhlasu rodičů. Tištěné dotazníky byly rozdány a vyplňovány před začátkem konání pohybových aktivit v tělocvičně. Každý z účastníků vyplnil svůj dotazník samostatně a ve svém vlastním tempu. Respondentům bylo zdůrazněno, že v šetření jde o jejich vlastní názor a žádná odpověď není „špatná“ nebo „správná“, a jestliže si nejsou jistí odpověďmi, mohou tipovat. V případě, že nerozumí otázce, se mohli ptát zadávajícího.

Jelikož je cílem práce ověření srozumitelnosti, byl po vyplnění dotazníku veden rozhovor o porozumění jednotlivých položek dotazníku. Rozhovory byly vedeny vždy s dvěma respondenty současně a byly se souhlasem jejich i rodičů nahrávány. Kladené otázky odpovídaly struktuře rozhovoru dle Cull et al. (2002). Respondenti tak měli rozhodnout, jestli bylo těžké otázky zodpovědět, zda byly formulace matoucí, obtížné na pochopení, urážlivé nebo znepokojující. V případě nejednoznačného pochopení, byl respondent požádán o identifikaci problému a navržení případných úprav.

4.4 Statistické zpracování dat

Data byla zpracována pomocí MS Excel. Pro vytvoření grafu srozumitelnosti (Obrázek 3) byla v případě úplného pochopení otázky do tabulky zapsána logická 1, v případě úplného

nepochopení logická 0. Pro částečné pochopení číslovka 2. Do nové tabulky byla ke každé otázce zapsaná četnost výskytu těchto zmíněných hodnot a byl z ní vytvořen graf. Graf správnosti odpovědí byl vytvořena v MS Excel tabulka z četností zastoupení správných a špatných odpovědí a byl z ní vytvořen graf.

5 VÝSLEDKY

5.1 Ověření srozumitelnosti dotazníku

Pilotní studie ukázala, že zadání 8 z 12 otázek dotazníku bylo pro všechny respondenty úplně srozumitelné. Úplné nepochopení tvrdí pouze nejmladší respondent T (9 let), a to u otázky č. 5 a otázky č. 8. Důkazem toho jsou i fakticky nesprávné odpovědi. Nesprávně pak vyplnil T i otázku č. 9, kdy nezakroužkoval žádný z obrázků, a přesto některé obrázky fajfkoval. Podobně v rozporu se zadáním fajfkoval i nezakroužkované obrázky žák R. V rozhovoru ale oba popírají nesrozumitelnost zadání. Zajímavé je, že u stejné otázky dělali takové chyby i kanadské děti a to až 7 % z nich (Longmuir et al., 2018).

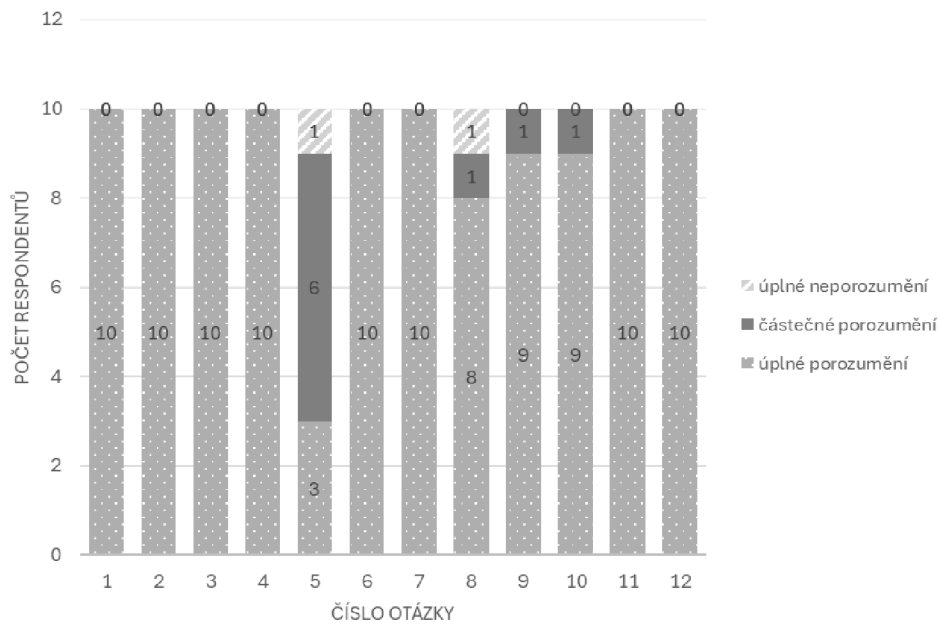
Z grafu (Obrázek 3) je jednoznačně patrné nejčtenější zastoupení odpovědi „částečné porozumění“ u otázky č. 5. Za pomoci rozhovorů bylo ale zjištěno, že tento fakt nesouvisí se srozumitelností otázky, ale problematickým je porozumění pojmům „kardiorespirační zdatnost“ a „aerobní zdatnost“. Několikrát v rámci rozhovorů respondenti dovysvětlují, že své pochyby po prvním přečtení s dalším čtením mizí, a to hlavně díky závorce objasňující, že „kardiorespirační“ zahrnuje srdce-plíce. Při vyhodnocení otázky dle manuálu CAPL-2, tak 9 z 10 respondentů odpovídá správně.

Nutnost vícero čtení uvádějí dva respondenti vždy po jednom u každé z otázek č. 9 a č. 10, ale už nedokáží identifikovat, co přesně bylo matoucí.

Výsledky, kterých dosáhli žáci v dotazníku vědomostí jsou graficky znázorněny na Obrázku 4. Nejvíce chybných odpovědí bylo u otázky č. 1, ve které respondenti kroužkují minimální čas doporučené denní pohybové aktivity, a dále u otázky č. 10, kde jsou dotazováni na jimi preferovaný postup, jestliže se chtějí zlepšit ve sportovních dovednostech. Výraznější chybovost je i u otázky č. 8 kdy dochází k záměně slov *zábava* a *dobrá*, blíže popsané v následující kapitole.

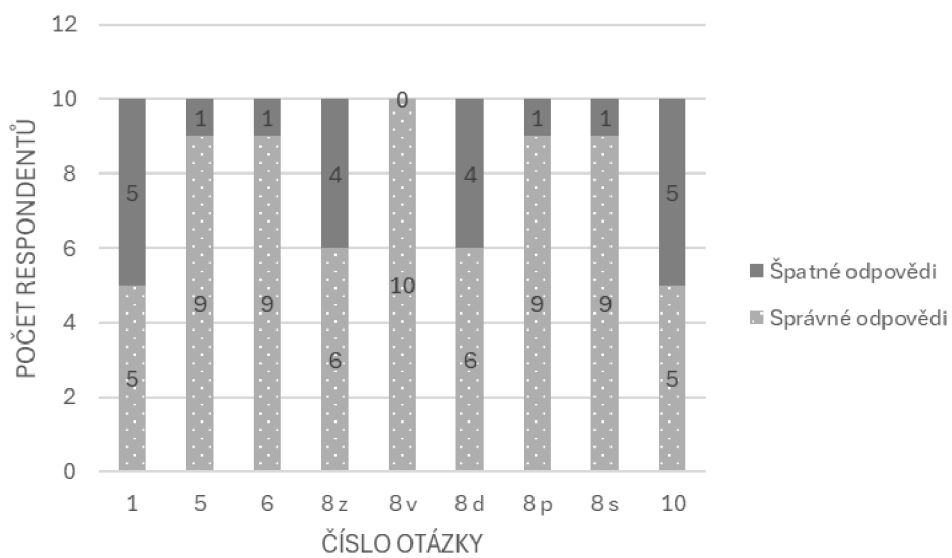
Obrázek 3

Srozumitelnost jednotlivých otázek dotazníku



Obrázek 4

Výsledky vybraných odpovědí



Poznámka. z = zábava, v = vytrvalost, d = dobrá, p = puls, s = síla.

5.2 Úprava dotazníku

Z pilotního šetření vyplynula v dotazníku dvě problematická místa na porozumění. Prvním je výše zmíněná často špatně vyplňovaná otázka č. 9., kdy 2 respondenti fajfkovali nezakroužkované aktivity a jeden respondent dával fajfky do vlastního kroužku mimo zakroužkované obrázky. Navrhuji proto úpravu pro lepší vizualizaci správného vyplnění otázky na Obrázku 4.

Obrázek 4

Úprava vizualizace postupu při vyplňování otázky č. 9



Druhým problémovým místem je otázka č. 8, ve které mají respondenti za úkol doplnit chybějící slova do prázdných míst v textu. Problémová je formulace věty: „*Markéta si myslí, že pohybová aktivita je _____ a také je pro ni _____.*“, která u 4 respondentů vedla k záměně slov *dobrá* a *zábava*. Toto místo popisují jako problémové 3 žáci a upozorňují na nejednoznačnost řešení. Dle klíče CAPL (2017) patří na první prázdné místo slovo *zábava*. Navrhuji proto vyměnit slovo *zábava* za slovo *bavit* a upravit znění věty na: „*Markéta si myslí, že pohybová aktivita ji _____ a také je pro ni _____.*“. Touto úpravou tak z lingvistického hlediska zabráníme záměně.

Posledním místem úprav, které by ale nebyly označené za problémové by byla výměna obrázkové odpovědi v otázce č. 9. Z rozhovorů s focus group se dozvídáme, že 50 % respondentů by si přálo přidat nebo vyměnit obrázek zobrazující kolektivní sport. Mezi návrhy respondentů patří basketbal a fotbal. To nejspíš reflektuje, že při adaptaci pro české prostředí byl obrázek baseballu nahrazen trampolínou a nikoliv nějakým v České republice běžně dostupným kolektivním sportem.

6 DISKUSE

6.1 Zajímavosti z pilotního šetření

Z rozhovorů s focus group vyplynulo několik zajímavostí, které stojí za zmínku, i když nejsou relevantní k cíli této práce. Jednou z nich je různorodost interpretace obrázků aktivit ve cvičení č. 9. Nejvíc se lišili u obrázku chlapce visícího hlavou dolů z prolézačky. Některé děti viděly prolézačku, jeden z nich vůbec nevěděl, co to je a nikdy to prý neviděl, dvakrát zaznělo venkovní hřiště a tři žáci obrázek nazvali work out hřištěm. Jen o trochu jednodušší byly odpovědi u vedlejšího obrázku, kde zazněly odpovědi jako: „sáňkování“, „bobování“, „sněhování“ ale i „to jsou ty olympijské boby“. Reakce vyvolala i otázka č. 12, ke které se 3 respondenti vyjádřili, že jim nesedí, že si můžou vybrat jenom jednu aktivitu. Dva z nich by přidávali na výběr z aktivity *hra se stavebnicí* nebo *vyrábění z papíru*. Jediné další připomínky měl respondent R, kterému chybí v jeho pojetí zdraví *brát vitamíny* a *pohybovat se*.

6.2 Budoucnost Dotazníku o pohybové aktivitě

Dotazník o pohybové aktivitě byl v originále součástí první verze testovací baterie CAPL. V současnosti už se v Kanadě testuje pohybová gramotnost pomocí nové upravené verze CAPL-2. Longmuir, Gunnell, et al. (2018) popisují jako hlavní změnu redukci některých protokolů. Z toho důvodu byly upraveny i manuály a jiné administrativní materiály. Změnil se i v této práci adaptovaný dotazník, kde z původních 12 otázek v nové verzi zůstalo pouze 5. A to otázky č. 1, 5, 6, 8 a 10. K této verzi je taky jediný dohledatelný manuál pro vyhodnocování. V rámci této revize byla mimo jiné odstraněna i otázka č. 12 o volbě aktivit po škole, protože vlastně nepatří do domény vědomostí a znalostí, ale do domény motivace a sebevědomí. Dotazník z domény vědomostí a porozumění se ve verzi CAPL-2 soustředí na 4 oblasti. Jsou jimi: doporučená denní aktivita, terminologie související s aerobní vytrvalostí, terminologie související se svalovou vytrvalostí a metody zvyšování úrovně tělesných kompetencí (Longmuir, Gunnell et al., 2018).

V budoucnosti můžou být některé otázky z dotazníku vyřazeny po vzoru CAPL-2 a být využíván v rámci této baterie, nebo může sloužit jako výzkumný nástroj zjišťující jeden z atributů pohybové gramotnosti u žáků školního věku.

7 ZÁVĚRY

Tato práce měla za hlavní cíl ověření přeloženého dotazníku o vědomostech o pohybové aktivitě a provedení řízených rozhovorů pro úpravu výzkumného nástroje. Prvním z dílčích cílů bylo zpracování překladu dotazníku, ten je popsán v kapitole 4.1.1. Dalším z dílčích cílů bylo ověření srozumitelnosti dotazníku o vědomostech o pohybové aktivitě pomocí focus group. Z pilotní studie vyplynulo, že 8 z 10 otázek je pro všechny respondenty zcela srozumitelných. Problémové tak byly na první pohled 4 otázky, z nichž má nejvyšší četnost pouze částečného porozumění otázka č. 5. Z rozhovorů pak ale zjišťujeme, že skutečné neporozumění není ve formulaci, ale „pouze“ v neznalosti pojmů *vytrvalostní zdatnost*, *aerobní zdatnost* a *kardiorespirační zdatnost*. Nejproblémovějším místem dotazníku byla nejednoznačnost správné odpovědi u otázky č. 8. Při ponechání verze souhrnného překladu dochází při vyplňování mezer slovy v příběhu o Sally/Markétě k časté záměně slov *zábava* a *dobrá*. Pro jednoznačnost řešení byla navržena záměna slova *zábava* za slovo *bavit* tak, že v upravené větě není jazykově přijatelné tyto dvě slova prohodit. Druhou navrženou úpravou je vizuální reprezentace správně vyplněné otázky č. 9. za účelem zvýšení srozumitelnosti zadání. Výše zmíněné navržené úpravy dotazníku plní další dílčí cíl této bakalářské práce.

8 SOUHRN

První část práce obsahuje základní přehled poznatků týkajících se pohybové gramotnosti. Popisuje problematiku definování pojmu a některé vybrané pohledy na ni. Více jsou přiblíženy metody testování pohybové gramotnosti se zaměřením na jednu konkrétní baterii z Kanady – Canadian Assessment of Physical Literacy zkráceně CAPL. CAPL testuje všechny 4 domény pohybové gramotnosti – motivaci a sebevědomí, tělesné kompetence, denní chování a vědomosti a znalosti. Pro hodnocení tří prvně zmíněných domén využívá již existujících testů, pro hodnocení domény vědomostí a znalostí byl vytvořen nový dotazník.

Dotazník o pohybové aktivitě (Vědomosti a znalosti jako součást pohybové gramotnosti) vznikl adaptací kanadského dotazníku Physical Activity Questionnaire z testovací baterie CAPL. Výsledná česká verze dotazníku byla vytvořena pomocí několika kroků. Prvním byl překlad z anglického jazyka do češtiny třemi překladateli. Druhým krokem bylo vytvoření překladu souhrnného a třetím krokem jeho zpětného překladu do angličtiny. Po srovnání s původní verzí byl bez úprav pilotně testován na výzkumném souboru o 10 respondentech. Všichni tito respondenti patřili do cílové skupiny testování. Srozumitelnost dotazníku hodnotili na stupnici *úplné porozumění, částečné porozumění, úplné neporozumění*. Z pilotní studie vyplynula dvě neideální zadání a byla navrženy jejich úprava.

9 SUMMARY

The first part of my thesis provides a basic overview of the findings related to physical literacy. It describes the issue of defining the concept and introduces some selected perspectives on it. Furthermore, it explores the methods of testing physical literacy, focusing on a specific test battery from Canada - the Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL). CAPL tests all four domains of physical literacy - motivation and confidence, physical competence, daily behavior, and knowledge and understanding. Pre-existing tests are used to assess the first three domains, while a new questionnaire was developed for assessing the knowledge and understanding domain.

Dotazník o pohybové aktivitě (Vědomosti a znalosti jako součást pohybové gramotnosti) was adapted from the Canadian Physical Activity Questionnaire in the CAPL test battery. The semifinal Czech version of the questionnaire was created through several steps. The first step involved translation from English to Czech by three translators. The second step was the creation of a summary translation, and the third step was its back-translation into English. After comparison with the original version, it was pilot tested without modifications on a research sample of 10 respondents, all of whom are the target group of the testing. The comprehensibility of the questionnaire was evaluated on a scale of *complete understanding*, *partial understanding*, and *complete misunderstanding*. From the pilot study, two suboptimal items were identified, and their adjustment was suggested.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Britton, Ú., Belton, S., Peers, C., Issartel, J., Goss, H., Roantree, M., & Behan, S. (2023). Physical literacy in children: Exploring the construct validity of a multidimensional physical literacy construct. *European Physical Education Review*, 29(2), 183-198. <https://doi.org/10.1177/1356336X221131272>
- Cale, L.A., & Harris, J.P. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280-287. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0134>
- Canadian Assessment of Physical Literacy*. (2017). Manual for test administration. Second edition – 2017. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/04/capl-2-manual-en.pdf>
- Cull, A., Sprangers, M., Bjordal, K., Aaronson, N., West, K., & Bottomlex, A. (2002). *EORTC quality of life group. Translation procedure*. EORTC.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Edwards, L.C., Bryant, A.S., Keegan, R.J., Morgan, K., Cooper, S.M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine* 48, 659–682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Elsborg, P., Heinze, C., Melby, P. S., Nielsen, G., Bentsen, P., & Ryom, K. (2021). Associations between previous sport and exercise experience and physical literacy elements among physically inactive Danes. *BMC Public Health*, 21(1), Article 1248. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11299-2>
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>.
- Epstein, J., Santo, R. M., & Guillemin, F. (2015). A review of guidelines for cross-cultural adaptation of questionnaires could not bring out a consensus. *Journal of Clinical Epidemiology*, 68(4), 435-441. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2014.11.021>
- Gandrieau, J., Dieu, O., Potdevin, F., Derigny, T., & Schnitzler, C. (2023). Measuring physical literacy for an evidence-based approach: Validation of the French perceived physical literacy instrument for emerging adults. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(3), 295–303. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.06.001>

- Huitt, W., Hummel, J., & Kaeck, D. (2001). Assessment, measurement, evaluation, and research. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta State University. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/intro/science.html>
- Hyndman, B., & Pill, S. (2018). What's in a concept? A Leximancer text mining analysis of physical literacy across the international literature. *European Physical Education Review*, 24(3), 292-313. <https://doi.org/10.1177/1356336X17690312>
- IPLA. (2017). *International Physical Literacy Association*. <https://www.physical-literacy.org.uk/?v=79cba1185463>.
- Leidl, R. (2013). A holistic approach to supporting physical literacy. *Physical & Health Education Journal*, 79(2), 19. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/holistic-approach-supporting-physical-literacy/docview/1566061714/se-2>
- 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. Retrieved Mar 15, 2024, from <https://doi.org/10.1123/pes.22.2.176>
- Longmuir, P. E. (2013). Understanding the physical literacy journey of children: The Canadian assessment of physical literacy. *ICSSPE BULLETIN-J Sport Sci Phys Educ*, 65, 276-282.
- Longmuir, P. E., Gunnell, K. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy Second Edition: A streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health* 18 (Suppl 2), 1047 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5902-y>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(Suppl. 2), Article 1035. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), 27-30. http://blogs.ubc.ca/ubcpe/files/2014/09/PHE-Canada-pl_position_paper.pdf
- Physical Literacy Assessment For Youth. (n.d.). https://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PloS one*, 11(5), Article e0155610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155610>

- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement – The missing piece. *Physical & Health Education Journal*, 76(1), 26-30. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/physical-literacy-measurement-missing-piece/docview/894858510/se-2>
- Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., & Poláková, M. (2022). Co je a co není pohybová gramotnost? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 88(6), 2-6.
- Vašíčková, J., Poláková, M., & Čapková, M. (2021) Pohybová gramotnost v prostředí českého vzdělávání. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 5(2), 17-33.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65, 28-33.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 Původní dotazník

Physical Activity Questionnaire

(Canadian Assessment of Physical Literacy)

What school grade are you in:

1 2 3 4 5 6 7 8 (please circle one)

Are you a: boy girl (please circle one)

What month is your birthday: (please circle one)

Jan Feb Mar Apr May Jun Jul Aug Sept Oct Nov Dec

How old are you:

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

(please circle one)

In this project, when we talk about physical activity, we mean when you are moving around, playing or exercising. Physical activity is any activity that makes your heart beat faster or makes you get out of breath some of the time.

Why are we asking you these questions? We want to know what kids like you think about physical activity, sports and exercise.

Please remember:

- ⊙ There are no right or wrong answers. We only want to know what you think.
- ⊙ If you do not know an answer, please write your best guess.
- ⊙ There is no time limit, so please take all the time you need.

ID# _____

page 1 of 10

1. How many minutes each day should you and other children do physical activities that make your heart beat faster and make you breathe faster, like walking fast or running? Count the time you should be active at school and also the time you should be active at home or in your neighbourhood.
 - a) 10 minutes
 - b) 20 minutes
 - c) 30 minutes
 - d) 60 minutes or 1 hour

2. Compared to other kids your age, how active are you? (circle one number)

A lot less active	Same	A lot more active
1 2 3 4	5 6 7 8	9 10

3. Compared to other kids your age, how good are you at sports or skills? (circle one number)

Others are better	Same	I'm a lot better
1 2 3 4	5 6 7 8	9 10

4. Sometimes children watch television, play video games or play on the computer or on their smart phone. What is the most time that children should look at a screen each day? Do not count the time that you have to look at a screen to do your homework.
 - a) 30 minutes
 - b) 60 minutes or 1 hour
 - c) 2 hours
 - d) 4 hours

5. There are many different kinds of fitness. One type is called endurance fitness or aerobic fitness or cardiorespiratory fitness. Cardiorespiratory fitness means... (circle the right answer)
 - a) How well the muscles can push, pull or stretch.
 - b) How well the heart can pump blood and the lungs can provide oxygen.
 - c) Having a healthy weight for our height.
 - d) Our ability to do sports that we like.

6. Muscular strength or muscular endurance means... (circle the right answer)
 - a) How well the muscles can push, pull or stretch.
 - b) How well the heart can pump blood and the lungs can provide oxygen.
 - c) Having a healthy weight for our height.
 - d) Our ability to do sports that we like.

7. Draw a line to all the words you think describe what "Healthy" means.

Being skinny

looking good

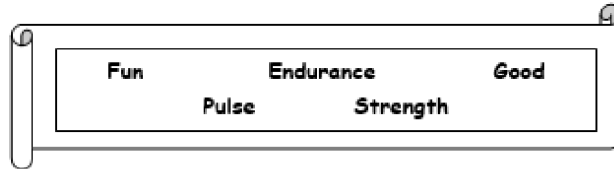
Eating well

feeling good



Not being sick

8. This story about Sally is missing some words. Fill in the missing words below.
Each word can only be used to fill one blank space in the story.



Sally tries to be active every day. Running every day is good for her heart and lungs. Sally thinks that physical activity is _____ and is also _____ for her. At her sport team's practice she does more running to improve her _____. The team also does exercises like push-ups and sit-ups that increase her _____. After exercising, she checks her heart rate which is also called a _____.

ID# _____

page 3 of 10

9. **Circle** each activity that you do. If you always or almost always wear safety gear (like helmet or shin pads) when you do the activity, add a check mark inside the circle.



10. If you wanted to **GET BETTER AT A SPORT SKILL** like kicking and catching a ball, what would be the best thing to do?

(circle one answer)

- a) Read a book about kicking and catching a ball
- b) Wait until you get older
- c) Try exercising or being active a lot more
- d) Watch a video, take a lesson or have a coach teach you how to kick and catch

11. If you wanted to **GET IN BETTER SHAPE**, what would be the best thing to do?

(circle one answer)

- a) Read a book about getting in shape
- b) Wait until you get older
- c) Try exercising or being active a lot more
- d) Watch a video, take a lesson or have a coach teach you how to get in shape

12. If you were allowed to pick what you do after school, which activity would you pick? (circle only one activity)

Play video/computer games
 Read
 Do homework
 Play outside with my friends

Go to my sports team's practice
 Walk my dog
 Chat with friends online
 Watch television

ID# _____

page 4 of 10

Příloha 2 Verze při pilotním testování

Dotazník o pohybové aktivitě

(Vědomosti a znalosti jako součást pohybové gramotnosti)

Do jaké třídy chodíš?

1 2 3 4 5 6 7 8 (prosím zakroužkuj)

Jsi: chlapec dívka (zakroužkuj)

Ve kterém měsíci máš narozeniny: (zakroužkuj jeden měsíc)

Leden Únor Březen Duben Květen Červen Červenec
Srpen Září Říjen Listopad Prosinec

Kolik je ti roků? (zakroužkuj jedno číslo)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

V tomto dotazníku, když mluvíme o pohybových aktivitách, máme na mysli, že běháš, hraješ nebo cvičíš. Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, kdy ti srdce bije rychleji anebo když se zadýcháš.

Proč se tě ptáme na tyto otázky? Chceme vědět, co si děti jako ty myslí o pohybových aktivitách, sportu a cvičení.

Prosím, pamatuj si:

- ⊗ Neexistují správné ani špatné odpovědi. Chceme pouze vědět, co si myslíš.
- ⊗ Pokud neznáš odpověď, napiš svůj nejlepší tip.
- ⊗ Není žádný časový limit, takže se nemusíš stresovat a využij času kolik potřebuješ.

ID# _____

page 1 of 10

1. Kolik minut každý den bys měl/a a I ostatní děti provádět pohybové aktivity tokové, že ti bije rychle srdce a rychleji dýcháš, jako je rychlá chůze nebo běh? Spočítej čas, ve kterém bys měl být aktivní - ve škole, doma či venku.
- 10 minut
 - 20 minut
 - 30 minut
 - 60 minut nebo 1 hodina
2. Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak jsi aktivní? (zakroužkuj pouze jedno číslo)
- | Mnohem méně aktivní | | | | Stejně aktivní | | | | Mnohem více aktivní | |
|---------------------|---|---|---|----------------|---|---|---|---------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
3. Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak dobrý si sportovec? (zakroužkuj pouze jedno číslo)
- | Ostatní jsou lepší | | | | Stejně | | | Jsem mnohem lepší | | |
|--------------------|---|---|---|--------|---|---|-------------------|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
4. Někdy se děti dívají na televizi, hrají videohry nebo hrají na počítači nebo na chytrém telefonu. Kolik času nejvíce by měly děti takto trávit každý den? Nepočítej čas, který musíš trávit u počítače, abys udělal/a domácí úkoly.
- 30 minut
 - 60 minut nebo hodina
 - 2 hodiny
 - 4 hodiny
5. Existuje mnoho druhů zdatnosti. Jeden z nich se nazývá vytrvalostní zdatnost neboli kardiorepirační zdatnost či aerobní zdatnost. Kardiorepirační zdatnost (zahrnuje srdce-plíce) znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)
- Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.
 - Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce mohou poskytovat kyslík.
 - Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.
 - Schopnost dělat sporty, které tě baví.
6. Svalová síla nebo svalová výdrž znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)
- Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.
 - Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce mohou poskytovat kyslík.
 - Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.
 - Schopnost dělat sporty, které tě baví.

7. Spoj čárou všechna slovíčka, která si myslíš, že popisují "Být zdravý znamená..."

Být hubený

Správně jíst

Nebýt nemocný

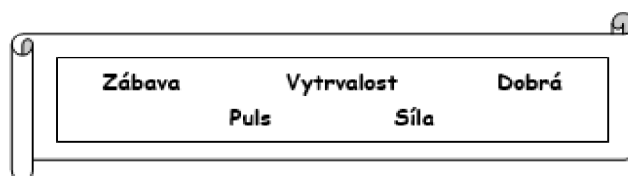
Být zdravý je

Vypadat dobře

Cítit se dobře




8. V tomto příběhu o Markétě chybějí některá slova. Doplň vhodná slova z rámečku do textu. Každé slovo může být použito pouze jednou tak, aby příběh dával smysl.



Markéta se snaží být aktivní každý den. Každodenní běhání je dobré pro její srdce a plíce. Markéta si myslí, že pohybová aktivita je _____ a také je pro ni _____. Na tréninku jejího sportovního oddílu Markéta běhá ještě více, aby si zlepšila svoji _____. Na tréninku také dělají kliky a sedy-lehy, které zvyšují její _____. Po cvičení si kontroluje svůj srdeční tep, kterému se také někdy říká _____.

ID# _____

page 3 of 10

9. **Zakroužkuj** každou aktivitu, kterou děláš. Pokud vždy nebo téměř vždy nosíš ochranné pomůcky (jako je helma a chrániče) při daném sportu, přidej ještě do kroužku fajfku. 



10. Pokud se chceš zlepšit ve sportovních dovednostech jako je kopání nebo chytání míče, co by bylo nejlepší udělat?

(zakroužkuj jednu odpověď)

- a) přečíst si knihu o kopání a chytání míče
- b) počkat až budeš starší
- c) zkusíš cvičit nebo být mnohem více aktivní
- d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí kopat a chytat

11. Pokud se chceš dostat do lepší formy, co by bylo podle tebe nejlepší udělat?

(zakroužkuj jednu odpověď)

- a) přečíst si knihu, jak se dostat do formy
- b) počkat až budeš starší
- c) zkusíš cvičit nebo být mnohem více aktivní
- d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí, jak se dostat do formy

12. Pokud by sis mohl vybrat co budeš dělat po škole, jakou aktivitu by sis vybral/a?

(zakroužkuj jednu činnost)

Hrát videohry / počítačové hry

Číst si

Dělat domácí úkoly

Hrát si venku s kamarády

Jít na trénink

Vyvenčit psa

Chatovat s kamarády

Dívat se na televizi

ID# _____

page 4 of 10

Příloha 3 Upravená finální verze

Dotazník o pohybové aktivitě

(Vědomosti a znalosti jako součást pohybové gramotnosti)

Do jaké třídy chodíš?

1 2 3 4 5 6 7 8 (prosím zakroužkuj)

Jsi: chlapec dívka (zakroužkuj)

Ve kterém měsíci máš narozeniny: (zakroužkuj jeden měsíc)

Leden Únor Březen Duben Květen Červen Červenec
Srpen Září Říjen Listopad Prosinec

Kolik je ti roků? (zakroužkuj jedno číslo)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

V tomto dotazníku, když mluvíme o pohybových aktivitách, máme na mysli, že běháš, hraješ nebo cvičíš. Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, kdy ti srdce bije rychleji anebo když se zadýcháš.

Proč se tě ptáme na tyto otázky? Chceme vědět, co si děti jako ty myslí o pohybových aktivitách, sportu a cvičení.

Prosím, pamatuj si:

- ⊗ Neexistují správné ani špatné odpovědi. Chceme pouze vědět, co si myslíš.
- ⊗ Pokud neznáš odpověď, napiš svůj nejlepší tip.
- ⊗ Není žádný časový limit, takže se nemusíš stresovat a využij času kolik potřebuješ.

ID# _____

page 1 of 10

1. Kolik minut každý den bys měl/a a I ostatní děti provádět pohybové aktivity tokové, že ti bije rychle srdce a rychleji dýcháš, jako je rychlá chůze nebo běh? Spočítej čas, ve kterém bys měl být aktivní - ve škole, doma či venku.
 - a) 10 minut
 - b) 20 minut
 - c) 30 minut
 - d) 60 minut nebo 1 hodina

2. Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak jsi aktivní? (zakroužkuj pouze jedno číslo)

Mnohem méně aktivní	Stejně aktivní	Mnohem více aktivní
1 2 3 4	5 6 7 8	9 10

3. Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak dobrý si sportovec? (zakroužkuj pouze jedno číslo)

Ostatní jsou lepší	Stejně	Jsem mnohem lepší
1 2 3 4	5 6 7	8 9 10

4. Někdy se děti dívají na televizi, hrají videohry nebo hrají na počítači nebo na chytrém telefonu. Kolik času nejvíce by měly děti takto trávit každý den? Nepočítej čas, který musíš trávit u počítače, abys udělal/a domácí úkoly.
 - a) 30 minut
 - b) 60 minut nebo hodina
 - c) 2 hodiny
 - d) 4 hodiny

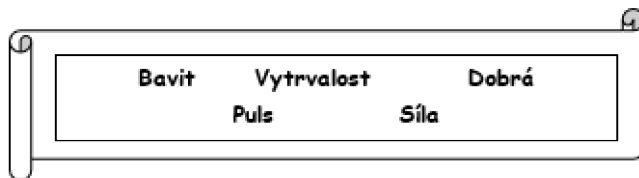
5. Existuje mnoho druhů zdatnosti. Jeden z nich se nazývá vytrvalostní zdatnost neboli kardiorepirační zdatnost či aerobní zdatnost. Kardiorepirační zdatnost (zahrnuje srdce-plíce) znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)
 - a) Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.
 - b) Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce mohou poskytovat kyslík.
 - c) Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.
 - d) Schopnost dělat sporty, které tě baví.

6. Svalová síla nebo svalová výdrž znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)
 - a) Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat.
 - b) Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce mohou poskytovat kyslík.
 - c) Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.
 - d) Schopnost dělat sporty, které tě baví.

7. Spoj čarou všechna slovíčka, která si myslíš, že popisují "Být zdravý znamená..."



8. V tomto příběhu o Markétě chybějí některá slova. Doplň vhodná slova z rámečku do textu. Každé slovo může být použito pouze jednou tak, aby příběh dával smysl.



Markéta se snaží být aktivní každý den. Každodenní běhání je dobré pro její srdce a plíce. Markéta si myslí, že pohybová aktivita ji _____ a také je pro ni _____. Na tréninku jejího sportovního oddílu Markéta běhá ještě více, aby si zlepšila svoji _____. Na tréninku také dělají kliky a sedy-lehy, které zvyšují její _____. Po cvičení si kontroluje svůj srdeční tep, kterému se také někdy říká _____.

9. **Zakroužkuj** každou aktivitu, kterou děláš. Pokud vždy nebo téměř vždy nosíš ochranné pomůcky (jako je helma a chrániče) při daném sportu, přidej ještě do kroužku fajfku.



10. Pokud se chceš zlepšit ve sportovních dovednostech jako je kopání nebo chytání míče, co by bylo nejlepší udělat?

(zakroužkuj jednu odpověď)

- a) přečíst si knihu o kopání a chytání míče
- b) počkat až budeš starší
- c) zkusíš cvičit nebo být mnohem více aktivní
- d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí kopat a chytat

11. Pokud se chceš dostat do lepší formy, co by bylo podle tebe nejlepší udělat?

(zakroužkuj jednu odpověď)

- a) přečíst si knihu, jak se dostat do formy
- b) počkat až budeš starší
- c) zkusíš cvičit nebo být mnohem více aktivní
- d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí, jak se dostat do formy

12. Pokud by sis mohl vybrat co budeš dělat po škole, jakou aktivitu by sis vybral/a?

(zakroužkuj jednu činnost)

Hrát videohry / počítačové hry

Číst si

Dělat domácí úkoly

Hrát si venku s kamarády

Jít na trénink

Vyvenčit psa

Chatovat s kamarády

Dívat se na televizi

ID# _____

page 4 of 10

Příloha 4 Celkový přehled překladu

Tabulka 2

Srovnání verzí překladu

Číslo Otázky	Originál	Překlad				
		A	B	C	Souhrnný	Zpětný
1	How many minutes each day should you and other children do physical activities that makes your heart beat faster and make you breathe faster, like walking fast or running? Count the time you should be active at school and also the time you should be	Kolik minut každý den bys měl/a a i další děti provádět pohybové aktivity takové, že ti bije rychle srdce a rychleji dýcháš, jako je rychlá chůze nebo běh? Spočítej jsi čas ve škole a také čas strávený takovou aktivitou doma či venku.	Kolik minut bys každý den měl ty a ostatní děti dělat pohybovou aktivitu, která způsobí, že ti bije srdce rychleji a že rychleji dýcháš – jako rychlou chůzi nebo běh? Spočítej čas, ve kterém bys měl být aktivní - ve škole nebo doma nebo v okolí domu.	Kolik minut denně bys měl ty nebo ostatní děti provádět pohybovou aktivitu/se hýbat (rychlá chůze, běh), která ti zrychlí tlukot srdce a dech. Započítej tam i čas, kdy se pohybuješ doma, ve škole nebo jsi venku (při pobytu venku).	Kolik minut každý den bys měl/a a i ostatní děti provádět pohybové aktivity takové, že ti bije rychle srdce a rychleji dýcháš, jako je rychlá chůze nebo běh? Spočítej čas, ve kterém bys měl být aktivní – ve škole, doma či venku.	How many minutes per day should you and other children spend doing physical activities that makes your heartbeat and breath faster, such as fast walking or running? Calculate the time you should be active – at school, at home or outside.

	active at home or in your neighbourhood.					
2	Compare to other kids your age, how active are you? (circle one number)	Ve srovnání s jinými dětmi tvého věku, jak jsi aktivní? (zakroužkuj pouze jedno číslo)	Když se porovnáš s ostatními dětmi ve tvém věku, jak moc jsi aktivní? (zakroužkuj vybrané číslo)	Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak často provádíš pohybovou aktivitu?	Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak jsi aktivní (zakroužkuj pouze jedno číslo)?	Compared to the children of the same age, how active are you? (circle only one number)
	A lot less active – Same – A lot more active	O mnoho méně aktivní – Stejně aktivní – O mnoho více aktivní	Mnohem méně aktivní – Stejně jako ostatní – Mnohem více aktivní	O hodně méně – Stejně často – O hodně více	Mnohem méně aktivní – Stejně aktivní – Mnohem více aktivní	Much less active – Equally active – Much more active
3	Compared to other kids your age, how good are you at sports or skills?	Ve srovnání s jinými dětmi tvého věku, jak dobrý jsi ve sportech nebo pohybových aktivitách? (zakroužkuj pouze jedno číslo)	Když se porovnáš s ostatními dětmi ve tvém věku, jak dobrý jsi ve sportu nebo v dovednostech? (zakroužkuj vybrané číslo)	Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak dobrý jsi ve sportu a jiných sportovních dovednostech?	Ve srovnání se stejně starými dětmi, jak dobrý jsi ve sport? (zakroužkuj pouze jedno číslo)	Compared to the children of the same age, how good are you at sports? (circle only one number)

	Others are better – Same – I'm a lot better	Ostatní jsou lepší – Stejně dobrý/á – Jsem o mnoho lepší	Ostatní jsou lepší – Stejně – Já jsem mnohem lepší	Ostatní jsou lepší – Jsem na tom stejně – Jsem o hodně lepší	Ostatní jsou lepší – Stejně – Jsem mnohem lepší	Others are better – Equally good – I am much better
--	---	--	--	--	---	---

4	Sometimes children watch television, play video games or play on the computer or on their smart phone. What is the most children should look at screen each day? Do not count the time that you have to look at screen to do your homework.	Občas se děti dívají na televizi, hrají video hry nebo hrají hry na počítači nebo na telefonu. Kolik času nejvíce by měli děti takto trávit každý den? Nepočítej čas, který musíš trávit u počítače, abys udělal/a domácí úkoly.	Někdy děti sledují televizi, hrají videohry nebo hrají na počítači nebo na chytrém telefonu. Jaký je maximální čas, který by měly děti strávit sledováním obrazovky každý den? Nepočítej čas, který musíš strávit u obrazovky při domácích úkolech.	Děti někdy sledují televizi, hrají hry na počítači nebo mobilu. Jak dlouho by se děti měly každý den maximálně dívat na obrazovku? Nezapočítávej čas, když sleduješ obrazovku při plnění domácích úkolů.	Někdy se děti dívají na televizi, hrají video hry nebo hrají na počítači nebo na chytrém telefonu. Kolik času nejvíce by měly děti takto trávit každý den? Nepočítej čas, který musíš trávit u počítače, abys udělal/a domácí úkoly.	Sometimes children watch television, play video or computer games or play games on smartphone. How much time should children spend this way every day? Do not calculate the time that you should spend at a computer to do homework.
5	There are many different kinds of	Existuje mnoho druhů zdatnosti. Jeden z nich	Existuje mnoho různých druhů	Existuje mnoho druhů kondice (tělesné	Existuje mnoho druhů zdatnosti. Jeden z nich	There are different types of fitness. One of

	<p>fitness. One type is called endurance fitness or aerobic fitness or cardiorespiratory fitness. Cardiorespiratory fitness means... (circle the right answer)</p>	<p>se nazývá vytrvalostní zdatnost neboli kardiorespirační zdatnost či aerobní zdatnost. Kardiorespirační zdatnost znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>zdatnosti. Jeden z druhů zdatnosti se nazývá vytrvalostní zdatnost nebo aerobní zdatnost nebo kardiorespirační zdatnost. Kardiorespirační (zahrnuje srdce-dech) zdatnost znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>zdatnosti). Jeden z těchto druhů se nazývá vytrvalost (vytrvalostní kondice) aerobní kondice neboli kondice pro rozvoj srdce a dýchání (dýchací a oběhové soustavy). Co tato kondice zahrnuje:</p>	<p>se nazývá vytrvalostní zdatnost neboli kardiorespirační zdatnost či aerobní zdatnost. Kardiorespirační zdatnost (zahrnuje srdce-plíce) znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>them is called endurance fitness or cardiorespiratory fitness or aerobic fitness. Cardiorespiratory fitness (includes heart-lungs) means... (circle the correct answer)</p>
	<p>a) How well the muscle can push, pull or stretch. b) How well the heart can pump blood and lungs can provide oxygen.</p>	<p>a) Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat. b) Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce</p>	<p>a) Jak dobře jsou schopny/umí tlačit, tahat nebo se protáhnout. b) Jak dobře srdce čerpá krev a plíce umí zajistit kyslík.</p>	<p>a) Jak dobře se sval stahuje (smršťovat), roztahovat (rozpínat), natahovat b) Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce rozvádějí kyslík</p>	<p>a) Jak dobře se svaly mohou napínat, smršťovat či protahovat. b) Jak dobře srdce pumpuje krev a plíce</p>	<p>a) How well the muscles can tighten, contract or stretch. b) How well the heart pumps blood and lungs can provide oxygen.</p>

	<p>c) Having healthy weight for your height.</p> <p>d) Our ability to do sports that we like.</p>	<p>mohou poskytovat kyslík.</p> <p>c) Mít přiměřenou hmotnost s ohledem ke své výšce.</p> <p>d) Schopnost sportovat tak, jak chceš.</p>	<p>c) Mít zdravou váhu s ohledem na naši výšku.</p> <p>d) Naše schopnosti dělat sporty, které máme rádi.</p>	<p>c) Mít zdravý poměr váhy ku výšce (jestli je tvá váha přiměřená ku tvé výšce)</p> <p>d) Naše schopnost dělat sport, který tě baví</p>	<p>mohou poskytovat kyslík.</p> <p>c) Mít přiměřenou hmotnost ke své výšce.</p> <p>d) Schopnost dělat sporty, které tě baví.</p>	<p>c) Have an appropriate weight for your height.</p> <p>d) Ability to do sports that you like.</p>
6	<p>Muscular strength or muscular endurance means... (circle the right answer)</p>	<p>Svalová síla nebo svalová zdatnost znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>Svalová síla nebo svalová vytrvalost znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>Svalová síla nebo svalová výdrž (vytrvalost) znamená:</p>	<p>Svalová síla nebo svalová výdrž znamená... (zakroužkuj správnou odpověď)</p>	<p>Muscle strength or endurance means... (circle the correct answer)</p>
7	<p>Draw a line to all the words you think describe what „Heathy“ means.</p>	<p>Nakresli čáru ke všem slovům, které si myslíš, že popisují „Zdraví znamená...“</p>	<p>Nakresli čáru (spojnici) ke všem slovům, o kterých si myslíš, že popisují, co znamená „Zdravý“.</p>	<p>Spoj čarou všechna slovíčka, která si myslíš, že znamenají být zdraví:</p>	<p>Spoj čarou všechna slovíčka, která si myslíš, že popisují „Být zdravý znamená...“</p>	<p>Match all the words you think describe „To be heathy means...“</p>

	Being skinny, Eating well, Not being sick, looking good, feeling good	Být hubený, Jíst dobře, Nebýt nemocný, vypadat dobře, cítit se dobře	Být hubený/á, správně jíst, nebýt nemocný, vypadat dobře, cítit se dobře	Být vyhublý, zdravá strava, nebýt nemocný, vypadat dobře, cítit se dobře	Být hubený, Správně jíst, Nebýt nemocný, vypadat dobře, cítit se dobře	To be thin, To eat right, Not to be ill, To look good, To feel good
8	This story about Sally is missing some words. Fill in the missing words below. Each word can only be used to fill one blank space in the story.	Toto je příběh o Markétě s některými chybějícími slovy. Vyplň slova v rámečku do textu. Každé slovo může být použito pouze jednou tak, aby příběh dával smysl.	V tomto příběhu o Sally/Anežce chybějí některá slova. Níže doplň chybějící slova. Každé slovo smí být použito jen do jednoho prázdného místa v příběhu.	V tomto příběhu o Sally (Janě) chybí nějaká slova. Doplň vhodná slova z rámečku. Každé slovo může být použito pouze jednou.	V tomto příběhu o Markétě chybějí některá slova. Doplň vhodná slova z rámečku. Každé slovo může být použito pouze jednou tak, aby příběh dával smysl.	Some words are missing in this story about Markéta. Put the correct words from the box into the text. Each word can be used only once so that the story makes sense.
	Fun, Endurance, Good, Pulse, Strength	Zábava, Vytrvalost, Dobrá, Puls, Síla	Zábava, vytrvalost, dobrá, puls/tep, síla	Zábavná, výdrž, zdravý, puls, síla	Zábava, Vytrvalost, Dobrá, Puls, Síla	Fun, endurance, good, pulse, strength
	Sally tries to be active every day. Running every day is good for her heart	Markéta se snaží být aktivní každý den. Běhání každý den je dobré pro její srdce a	Sally se snaží být aktivní každý den. Každodenní běh je dobrý pro její srdce a	Jana si myslí, že pohyb je pro ni _ a také je _. Na tréninku více běhá, aby si zlepšila svoji _.	Markéta se snaží být aktivní každý den. Každodenní běhání je dobré pro její srdce a	Markéta tries to be active every day. Daily running is good for her heart and lungs.

	<p>and lungs. Sally thinks that physical activity is _ and is also _ for her. At her sport team's practise she does more running to improve her _. The team also does exercises like push-ups and sit-ups that increase her _. After exercising, she checks her heart rate which is also called a _.</p>	<p>plíce. Markéta si myslí, že pohybová aktivita je _ a je také pro ni _. Ve tréninku jejího sportovního oddílu Markéta více běhá, aby si zlepšila svou _. V oddíle také dělají sedy-lehy a kliky a dřepy, aby zvýšila svoji _. Po cvičení si kontroluje svůj srdeční tep, což se také někdy nazývá _.</p>	<p>plíce. Sally si myslí, že pohybová aktivita je _ a také je pro ni _. Ve cvičení/tréninku v jejím sportovním oddíle běhá ještě více, aby si zlepšila svoji _. V oddíle dělají také cviky jako kliky a sedy-lehy, které zvyšují její _. Po cvičení si kontroluje svou tepovou frekvenci, která také bývá nazývána _.</p>	<p>Na tréninku také dělají kliky a sedy lehy, které zvyšují její _. Po cvičení si kontroluje srdeční tep, kterému se také říká _.</p>	<p>plíce. Markéta si myslí, že pohybová aktivita je _ a je také pro ni _. Na tréninku jejího sportovního oddílu Markéta běhá ještě více, aby si zlepšila svou _. Na tréninku také dělají kliky a sedy-lehy, které zvyšují její _. Po cvičení si kontroluje svůj srdeční tep, kterému se také někdy říká _.</p>	<p>Markéta thinks that physical activity is _ and also _ for her. In the training of her sports team, Markéta runs even more to improve her _. They are doing also push-ups and sit-ups that increase her _. After exercise, she checks her heart rate, which is also sometimes called _.</p>
9	<p>Circle each activity that you do. If you <u>always</u> or <u>almost always</u> wear safety gear (like helmet or</p>	<p>Zakroužkuj každou aktivitu, kterou děláš. Pokud pokaždé nebo téměř pokaždé nosíš bezpečnostní ochranu</p>	<p>Zakroužkuj každou aktivitu, kterou děláš. Pokud <u>vždy</u> nebo <u>téměř vždy</u> nosíš bezpečnostní</p>	<p>Zakroužkuj všechny aktivity, které děláš. Pokud vždy nebo téměř/skoro vždy nosíš ochranné</p>	<p>Zakroužkuj každou aktivitu, kterou děláš. Pokud vždy nebo téměř vždy nosíš ochranné pomůcky</p>	<p>Circle each activity that you do. If you always or usually wear protective equipment (such as a helmet or</p>

	shin pads) when you do the activity, add a check mark inside the circle.	(jako je helma nebo chrániče), když takto sportuješ, přidej ještě do kroužku značku, jakou vidíš zde.	vybavení (jako je helma nebo chrániče holení), když se věnuješ dané aktivitě, přidej ještě „fajfku“ do kroužku.	pomůcky (helmu, chrániče), napiš/doplň ještě do kroužku fajfku.	(jako je helma nebo chrániče) při daném sportu, přidej ještě do kroužku fajfku.	protectors (during a given sport, add a tick to the circle.
10	If you wanted to GET BETTER AT SPORT SKILL like kicking and catching a ball, what would be the best thing to do? (circle one answer)	Pokus se CHCEŠ ZLEPŠIT VE SPORTU jako je kopání nebo chytání míče, co si myslíš, že je nejlepší udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)	Kdybys chtěl/a zlepšit svoje pohybové dovednosti jako kopání a chytání míče, co bys měl/a nejspíše/nejlépe udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)	Pokud se chceš zlepšit ve své sportovní dovednosti, jako je kopání do míče, chytání míče, co by bylo nejlepší udělat.	Pokud se chceš zlepšit ve sportovních dovednostech jako je kopání nebo chytání míče, co by bylo nejlepší udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)	If you want to improve in sport skill such as kicking or catching a ball, what would be best to do? (circle only one answer)
	a) Read a book about kicking and catching a ball b) Wait until you get older	a) číst knihu o kopání a chytání míče b) počkat, až budeš starší c) zkusit cvičení nebo zvýšit aktivitu	a) Přečíst knihu o kopání a chytání míče. b) Počkat až budeš starší.	a) Přečíst si knihu o kopání nebo chytání míče b) Počkat až vyrosteš (počkat dokud nebudeš starší)	a) přečíst si knihu o kopání a chytání míče b) počkat až budeš starší	a) to read a book about kicking a ball b) to wait until you grow older c) to try to practice or be much more active

	<p>c) Try exercising or being active a lot more</p> <p>d) Watch a video, take a lesson or have a coach teach you how to kick and catch</p>	<p>d) dívat se na video, zaplatit si hodiny nebo mít trenéra, který tě naučí kopat a chytat</p>	<p>c) Zkoušet cvičit/trénovat a být mnohem více aktivní.</p> <p>d) Zhlédnout video, vzít si lekci od trenéra, který tě naučí, jak kopat a chytat.</p>	<p>c) Cvičit a hýbat se více</p> <p>d) Podívat se na video, zúčastnit se cvičení (tréninku), kde se to naučíš</p>	<p>c) zkoušet cvičit nebo být mnohem více aktivní</p> <p>d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí kopat a chytat</p>	<p>d) to watch a video, take a lesson or a coach who will teach you to kick and catch a ball</p>
11	<p>If you wanted to GET IN BETTER SHAPE, what would be the best thing to do? (circle one answer)</p>	<p>Pokud se chceš dostat do lepší formy, co si myslíš, že je nejlepší udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)</p>	<p>Kdybys chtěl/a vytvarovat svoji postavu, co by bylo nejlepší udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)</p>	<p>Pokud se chceš být více fit, co by bylo nejlepší udělat?</p>	<p>Pokud se chceš dostat do lepší formy, co by bylo nejlepší udělat? (zakroužkuj jednu odpověď)</p>	<p>If you want to get into better shape, what would be the best to do? (circle only one answer)</p>
	<p>a) Read a book about getting in shape</p> <p>b) Wait until you get older</p> <p>c) Try exercising or being active a lot more</p>	<p>a) číst knihu, jak se dostat do formy</p> <p>b) počkat, až budeš starší</p> <p>c) zkusit cvičení nebo zvýšit aktivitu</p>	<p>a) Přečíst si knihu o tom, jak vytvarovat své tělo.</p> <p>b) Počkat až budeš starší.</p>	<p>a) Přečíst si knihu o kopání a chytání míče</p> <p>b) Počkat až vyrosteš (počkat dokud nebudeš starší)</p> <p>c) Cvičit a hýbat se více</p>	<p>a) přečíst si knihu, jak se dostat do formy</p> <p>b) počkat, až budeš starší</p> <p>c) zkoušet cvičit nebo být mnohem více aktivní</p>	<p>a) to read a book, hoe to get into better shape</p> <p>b) to wait until you grow older</p> <p>c) to try to practice or be much more active</p>

	d) Watch a video, take a lesson or have a coach teach you how to get in shape	d) dívat se na video, zaplatit si hodiny nebo mít trenéra, který tě naučí, jak dostat do formy	c) Snažit se cvičit a být mnohem více aktivní. d) Zhlédnout video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí, jak vytvarovat tvoje tělo.	d) Podívat se na video, zúčastnit se cvičení (tréninku), kde se dostaneš do formy.	d) podívat se na video, vzít si lekci nebo trenéra, který tě naučí, jak se dostat do formy	d) to watch a video, take a lesson or a coach who will teach you to get into better shape
12	If you were allowed to pick what you do after school, which activity would you pick? (circle only one activity)	Pokud by sis mohl vybrat, co budeš dělat po škole, kterou činnost by sis vybral? (zakroužkuj jednu činnost)	Pokud by ti bylo dovoleno vybrat si, co chceš dělat po školním vyučování, co by sis vybral/a?	Kdyby sis mohl(a) vybrat, jakou aktivitu chceš po škole dělat, co by to bylo? Zakroužkuj pouze jednu aktivitu.	Pokud by sis mohl vybrat, co budeš dělat po škole, jakou aktivitu by sis vybral/a? (zakroužkuj jednu činnost)	If you could choose what to do after school, what activity would you choose? (circle only one activity)
	Play video/computer games, Read, Do homework, Play outside with my friends, Go to my sports team's practice, Walk my	Hrát videohry/počítačové hry, Číst si, Dělat domácí úkoly, Hrát si venku s kamarády, Jít na trénink, Jít vyvenčit	Hrát video/PC hry, Hrát si s kamarády venku, Čtení, Udělat si domácí úkoly, Sledovat televizi, Jít na trénink do svého oddílu, Vycházka se	Hrát počítačové hry, Číst, Dělat domácí úkoly, Hrát si venku s kamarády, Jít na trénink, Venčit psa, Chatovat s kamarády, Sledovat televizi	Hrát videohry/počítačové hry, Číst si, Dělat domácí úkoly, Hrát si venku s kamarády, Jít na trénink, Vyvenčit psa, Chatovat	To play video or computer games, To read, To do homework, To play outside, To go to a training, To take a dog for a walk, To text

	dog, Chat with friends online, Watch television	psa, Bavit se online s přáteli, Dívat se na televizi	psem, Povídat si online s kamarády		s kamarády, Sledovat televizi	with my friends, To watch television
--	---	--	------------------------------------	--	-------------------------------	--------------------------------------