

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**KOMPARACE NÁZORŮ NA POHYBOVOU GRAMOTNOST VE
VZTAHU K TYPU ŠKOLY VE ZLÍNSKÉM KRAJ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Erik Slánský

Studijní program: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Erik Slánský

Název práce: Komparace názorů na pohybovou gramotnost ve vztahu k typu školy ve Zlínském kraji

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Cílem této práce je komparace názorů na pohybovou gramotnost ve vztahu k typu školy ve Zlínském kraji. Dotazníkové šetření proběhlo na Střední odborné škole v Luhačovicích a Sportovním gymnáziu ve Zlíně. Výzkumný soubor byl tvořen 105 žáky ve věku 15-19 let a 7 učiteli s průměrným věkem nad 45 let. Digitální dotazníky byly vyplňovány za pomoci mobilních telefonů. Získaná data byla statisticky zpracována a prostřednictvím získaných výsledků bylo zodpovězeno pět výzkumných otázek, které byly na počátku výzkumu stanoveny. Žáci i učitelé mají největší povědomí o pohybové gramotnosti spojené s životním stylem. Nejmenší povědomí vykazují ve vztahu k definici pohybové gramotnosti. Mezi žáky a učiteli existují rozdíly v porozumění konceptu pohybové gramotnosti. V odpovědích žáků nebylo dosaženo významně převažujícího počtu otázek s vyšším skóre ve prospěch jednoho nebo druhého typu školy. Mezi žáky střední odborné školy a sportovního gymnázia existují rozdíly ve vnímání jednotlivých otázek pohybové gramotnosti, nelze však říci, že by se významně lišili. Všichni respondenti sdílí názor, že pohybová gramotnost je důležitá.

Klíčová slova:

pohybová gramotnost, střední odborná škola, gymnázium se sportovní přípravou, Zlínský kraj, žáci, učitelé, dotazníky

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Erik Slánský
Title: Comparison of opinions on physical literacy in relation to the type of school in the Zlín region

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

Abstract:

The aim of this work is to compare opinions on motor literacy in relation to the type of school in the Zlín Region. The questionnaire survey was conducted at the Vocational Secondary School in Luhačovice and the Sports Gymnasium in Zlín. The research group consisted of 105 pupils aged 15-19 and 7 teachers with an average age of over 45. Digital questionnaires were completed using mobile phones. The obtained data were statistically processed and the five research questions that were established at the beginning of the research were answered through the obtained results. Pupils and teachers have the greatest awareness of physical literacy linked to lifestyle. They show the least awareness in relation to the definition of movement literacy. There are differences in students' and teachers' understanding of the concept of motor literacy. Pupils' answers did not show a significantly predominant number of questions with higher scores in favor of one or the other type of school. There are differences in the perception of individual questions of motor literacy between the pupils of the secondary vocational school and the sports gymnasium, but it cannot be said that they differ significantly. All respondents share the opinion that motor literacy is important.

Keywords:

physical literacy, secondary vocational school, gymnasium with sports training, Zlín region, students, pedagogues, questionnaires

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

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

V Luhačovicích dne 23. dubna 2024

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za veškerou pomoc během vypracování mé diplomové práce. Za konzultace a hodnotné rady, odborné vedení, ochotu, vstřícnost a čas, který mi věnovala. Děkuji také vedení, pedagogům a žákům střední školy a gymnázia za jejich spolupráci.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	11
2.1 Pohyb a pohybová aktivita	11
2.1.1 Pohybová aktivita podporující zdraví člověka	13
2.1.2 Pokles pohybové aktivity u adolescentů	15
2.2 Obecná gramotnost	16
2.3 Pohybová gramotnost	17
2.3.1 Atributy pohybové gramotnosti	22
2.3.1 Pohybová gramotnost v průběhu života	25
2.3.2 Pohybová gramotnost v rámci tělesné výchovy	27
2.4 Význam tělesné výchovy	28
2.4.1 Role učitele tělesné výchovy	29
2.5 Období adolescence	30
3 Cíle	33
3.1 Hlavní cíl	33
3.2 Dílčí cíle	33
3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy	33
4 Metodika	34
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	34
4.2 Dotazník pohybové gramotnosti	35
4.3 Metody sběru dat	35
4.4 Statistické zpracování dat	36
5 Výsledky	37
5.1 Řešení výzkumných otázek	37
6 Diskuse	63

6.1	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	63
6.2	Limity práce.....	65
7	Závěry	66
8	Souhrn	67
9	Summary.....	68
10	Referenční seznam	69
11	Přílohy	74
	Příloha 1 Vyjádření etické komise	74
	Příloha 2 Dotazníkové šetření.....	75
	Příloha 3 Dotazníkové šetření.....	76

1 ÚVOD

Pohybová gramotnost, aktivní pohyb spojený se zdravým životním stylem se dnes stává často řešeným tématem. Je tomu tak zejména z důvodu upadající potřeby samotného pohybu člověka a tím nárůstu zdravotních rizik např. obezity či diabetu v mladém věku dnešní průmyslové společnosti plné samočinných systémů, která tomu tolik přispívá. Významnou roli v rozvoji pohybově gramotného jedince pak hraje rodiče a jejich přístup nebo vyučující tělesné výchovy, kteří doprovází dítě po celou dobu jeho školního věku a mají také značný vliv na to, zda si dítě vytvoří pozitivní vztah k pohybu či nikoli.

Úroveň pohybové gramotnosti je však hodnotou, kterou jedinec nabývá v průběhu celého života, a nejde tedy jen o určitý úsek v rámci např. dětství či školní docházky (Vašíčková, 2016).

Jedním z prvních velmi důležitých a pozitivních projevů pohybové gramotnosti je také přirozené trávení volného času venku už od dětství či navštěvování různých, pohybově specifických kroužků. Takový čas je nesmírně důležitý pro přirozené zdokonalování motoriky člověka, pohybových schopností a dovedností, než např. pouze u povinných hodin tělesné výchovy, kterých je v týdnu velmi málo. Pokud dítě tráví volný čas pohybovými aktivitami, kdy doslova není strom, na který by dítě nevylezlo, dochází ke zdokonalování všestrannosti pohybu. Dítě přirozeně získává vztah k pohybu spojený také s novým objevováním a prožitky, ale učí se přitom konkrétním pohybovým vzorcům. Zdokonaluje se v přelézání, překonávání překážek, šplhu, přitahování se, pádům a samozřejmě díky prostředí, ve kterém se dítě nachází, tak i také s přesahem dalšího rozvoje osobnosti a socializace.

Trávení volného času venku jako dítě bylo v mém dětství přirozené a nebýt snad venku a aktivně se nepohybovat bylo nemyslitelné. Aktivní pohyb ve volném čase u dnešních dětí dnes ale mnohdy chybí a dítě tak absolvuje především specifické pohyby se zaměřením na určitou specializaci daného sportu s absencí zmíněné komplexnosti a všestrannosti pohybu.

V dětství a mladším věku dospívání jedinec vnímá spíše prožitek z pohybu, kdežto v průběhu dospělosti, spojeným s uvědomováním si svých limitů vzhledem k nabývajícimu věku, se jedinec dokáže vědoměji zdokonalovat ve své vlastní pohybové gramotnosti a to i např. v rámci specifické volby povolání či studia, kde je pohyb základním pilířem. V tomto období si jedinec umí vybudovat postoje s pevnými zásadami, disciplínou, motivací, sebedůvěrou, touhou k pohybu po celý život a plným uvědoměním si důležitosti pohybové aktivity, čili jeho zařazení do

celoživotního programu, kdy být pohybově gramotným, pohybově aktivním se stává jeho životním stylem.

Aktivní pohyb, jeho zařazování do denního režimu a kvalitní úroveň pohybové gramotnosti hraje v našem životě nesmírně důležitou roli. Přináší nespočet pozitiv, jako je učení se pohybovým dovednostem či znalostem, budování zdravého ducha i těla, vlastního fyzického i mentálního rozvoje, prožívání pocitů štěstí a tělesné či psychické pohody, překonávání se před sebou samotným a dodáváním si zdravé sebedůvěry. Je také prostředkem objevování a navazování nových přátelství. Uvědomění si všech pozitiv spojených s aktivním pohybem vede k motivaci proč být pohybově aktivní po celý život.

Posoudit míru porozumění a znalosti středoškolských žáků a učitelů TV o pohybové gramotnosti a možnostech jejího rozvoje prostřednictvím tělesné výchovy zodpovíme ve výzkumném projektu dotazníkovým šetřením.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohyb a pohybová aktivita

Pohyb je základní, nejdůležitější a nejpřirozenější lidskou potřebou, kterou můžeme chápat jako naprosto nezbytnou biologickou funkci našeho mozku pro přežití.

Pohyb, fyzická činnost se prolíná do celého lidského bytí a je součástí všeho (Blahutová et al., 2005).

Pohybová aktivita je tak forma pohybu, kterou můžeme chápat jako vědomé přemísťování těla jako celku nebo jeho segmentů vzhledem k prostoru a čase (Mužík & Vlček, 2010). Pohybovou aktivitou člověka se zabývá vědní obor kinantropologie, který je všeobecně chápána jako zkoumání „pohybujícího se“ člověka, kdy pohybem je myšlen veškerý záměrný pohyb člověka (pracovní, zájmový, umělecký, terapeutický, tělocvičný). Zkoumá také různé formy lidského pohybu, jako např. jeho vývoj a strukturu, individuální předpoklady a jeho vlastní realizace, možné způsoby realizace, dopady realizované činnosti na fyzické, psychické a sociální změny jedince a další (Hodaň, 2006). Hodaň (2000) doplňuje, že při pohybové aktivitě dochází jak k rozvoji fyzické, tak i duševní a sociální stránky člověka. Toto tvrzení uvádí mnoho provedených studií, např. Donnelly et al. (2016) a Telford et al. (2016) potvrzují, že pohybová aktivita posiluje např. pojivové tkáně, kosti a svaly, zlepšuje sociální a duševní zdraví a zvyšuje úroveň fyzické kondice. Jansa et al. (2007) charakterizuje pohybovou aktivitu jako základní kámen a prostředek, který upevňuje zdravotní stav člověka, rozvíjí fyzickou zdatnost, pomáhá regenerovat po psychické zátěži duševní schránku člověka a uspokojuje potřebu a prožitek z pohybu. Bouchard a Sheperd (1994) definuje pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb člověka, který je vykonáván prostřednictvím kosterního svalového aparátu za zvýšeného energetického výdeje nad klidovou úroveň.

Jedná se o tedy o tělesný pohyb člověka za zvýšeného výdeje energie a přinášející zdraví prospěšné účinky, kdy se zpravidla jedná o nízké či středně intenzivní úsilí typické pro běžné práce doma či na zahradě, výstup po schodišti apod. Pohybová aktivita se také charakterizuje jako opakující se tělesný pohyb, který zlepšuje či udržuje jednu nebo hned několik komponent fyzické zdatnosti. Příkladem takových cvičení je chůze, běh, jízda na kole, aerobní cvičení, plavání, kopaná či fitness (Hoeger & Hoeger, 2011).

Sekot (2015) ve své publikaci také pojednává o důležitosti úlohy pohybu v životě člověka a podrobněji osvětluje konceptuální východiska pohybových aktivit.

Cvičení – jde o plánované, uspořádané a opakované pohyby těla, které podporují zlepšení či udržení jedné nebo více součástí tělesného zdraví.

Fyzická zdatnost (fitness) – soubor zdravotních kritérií (vytrvalost srdečního a dechového výkonu, svalová síla) a výkon vázaný (dovednosti, rychlost, obratnost, psychická odolnost, soustředění) na schopnost provádět pohybové aktivity. Tzn. přiměřeně se vyrovnávat s běžnými i mimořádnými požadavky každodenní činnosti bez pocitů vyčerpání a s dostatečnou energií věnovanou volnočasovým a rekreačním aktivitám.

Wellness – trvalé a záměrné úsilí směřující k dobrému zdravotnímu stavu a vysoké úrovni fyzické a duševní kondice, které zahrnuje ve smyslu kvality života dimenzi fyzickou, emotivní, mentální, sociální, enviromentální, profesní, a duchovní.

Sport – zahrnuje jako primární pohybová aktivitu vyvolávající vysokou fyzickou námahu, specifické dovednosti či motorickou koordinaci s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují v organizované formě.

Sportovně rekreační aktivita – pomocí prostředků tělesné výchovy se využívá na zvýšení tělesné zdatnosti, upevnění zdraví, regeneraci tělesných a psychických sil člověka, formování lidského těla a prožívání kultivované zábavy.

Rekreace – záměrná činnost na obnovení vyčerpaných sil a kompenzaci vlivů vyplývajících z běžných socio-profesních rolí člověka, z jednostranné práce a nesprávných životních návyků obsahující značný prožitkový charakter.

Komunální rekreace – není výkonnostně orientovaná bez prvků soutěžení, zaměřuje se na hru, zábavu, odpočinek a rekonvalescenci pro aktivní většinu.

Mnoho autorů uvádí několik typů dělení pohybových aktivit. Nejzákladnější dělení však představuje např. Dobrý et al. (2009), který uvádí dvě kategorie, ke kterým přiřazuje pohybové aktivity na základě jejich typu, záměru či cíle.

- *Strukturované* – zahrnujeme zde všechny pohybové aktivity plánované, časově vymezitelné, opakovaně a pravidelně prováděné, které si kladou za cíl zlepšení fyzické kondice a celkové tělesné úrovně jedince s prožitkem z vykonávané aktivity. Řadíme zde kolektivní i individuální sporty.
- *Nestrukturované* – pohybové aktivity, které jsou vykonávány v rámci každodenního života. Jsou neplánované bez jakéhokoli záměru rozvoje člověka. Patří sem například cesta do školy, zaměstnání, domácí práce nebo práce na zahradě.

2.1.1 Pohybová aktivita podporující zdraví člověka

Environmentální faktory, jako je nárůst urbanizace, a tím větší množství zastavěných oblastí, intenzivnější doprava, znečištění ovzduší, větší nedostatek parků, sportovních a rekreačních zařízení, jsou v konečném důsledku zodpovědné za snižující se účast na pohybových aktivitách (Sandu et al., 2018). Studie Alpakaya (2019) a Sandu et al. (2018) tak zdůrazňují možnosti zvýšení pohybových aktivit a fyzické efektivity na základě lepší dostupnosti a navržení např. sportovních, rekreačních programů tak, aby byly společensky vhodnější pro tělesný a psychický vývoj všech dětí a dospívajících a vzbuzující jejich zájem.

Souběžně však se výše zmíněnými kritickými výzvami v konzumní společnosti narůstá na důležitosti také zhoršené stravování v důsledku spotřeby vysoce kalorických potravin, užívání digitálních technologií a tím zvýšeného rizika osvojení si sedavého životního stylu (Gopinath et al., 2012). Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí, že sedavé chování je spojeno s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky, které nepřesahují 2 METy. A je tedy výsledkem nevýznamného nárůstu energetického výdeje nad klidový metabolismus (Sigmundová a Sigmund, 2015). Fyzická nečinnost je tedy pochopitelně zodpovědná za řadu zdravotních komplikací, včetně zvýšeného rizika pohybového aparátu, obezity, kardiovaskulárních onemocnění, zvýšeného krevního tlaku nebo výskytu cukrovky 2. typu, hypertenze či mrtvice (Alpakaya, 2019). Studie Lee et al. (2012) také dokládá zdravotní dopady a zvýšené riziko osteoporózy nebo rakoviny v pozdějším věku. Studie Singer et al. (1998) uvádí, že nízká pohybová aktivita spojená se sedavým životním stylem může souviset i s dalšími problémy, jako je i např. násilné chování. Patton et al. (2016) tak zdůrazňují, že základním a primárním zdrojem a strukturou mající přímý vliv na vývoj dítěte ve všech směrech je rodina, která jej chrání, reguluje jeho chování a tvoří správné návyky ve prospěch jeho zdraví v souvislosti s pohybovou aktivitou a připravuje ho na život v dospělosti.

Pohybová aktivita totiž chrání jedince nejen před mnoha chronickými onemocněními, ale má také mnoho psychosociálních výhod, jako je např. posílení sebevědomí, sebeúcty a studijních výsledků a zmírnění příznaků deprese. (Ward et al., 2016). Stejskal (2004) ve své publikaci uvádí, že pravidelná pohybová aktivita, napomáhá ke zlepšení efektivity práce srdce, zvyšuje HDL cholesterol, což vede ke snížení zvýšené hladiny cholesterolu LDL, dále ke snížení tepové frekvence a tlaku krve.

Sigmund a Sigmundová (2021) ve své publikaci doplňují, že nejpřirozenějším, jednoduchým a efektivním způsobem, jak předejít riziku výskytu chronických onemocnění

spojených s nedostatkem pohybu v rané dospělosti je právě zapojení pohybových aktivit do každodenní činnosti člověka, které jsou nejlepší investicí pro jeho zdraví bez ohledu na věk, pohlaví, či socioekonomický status.

Pohybové (tělovýchovné) aktivity dětí a mládeže však musí vždy odpovídat jejich dosaženému růstu a vývoji organismu, aby nedocházelo k nevhodnému zatěžování namísto odpovídající podpory vývoje organismu, musí být tedy individuálně přijatelné. Dostatečná a správná volba zatížení pak přináší zvýšení zdatnosti mládeže (Frömel et al., 1999).

Pohybové aktivity můžeme jednoduše kvantifikovat a popsat na základě charakteru či odlišnosti frekvence, intenzity, doby trvání nebo druhu pohybu (Miles et al., 2007). Frömel et al. (1999) uvádějí podrobný popis kvantifikace a doporučení pohybové aktivity prostřednictvím rozhodujících ukazatelů FITT:

- *Frekvence pohybu* – tedy četnost cvičení tzn. kolikrát v týdnu provádím určitá cvičení (trénink). Odvíjí se samozřejmě od možností člověka vzhledem k jeho časovým možnostem. Za optimální se považuje pohybová aktivita 3-4 krát týdně prováděna obden, pro dostatečnou regeneraci.
- *Intenzita zatížení* – Jde o nejdůležitější část programu a odvíjí se od zabezpečení energetických zdrojů. Jedinec by se měl vyhnout příliš vysoké intenzitě z důvodu rizika zranění, poškození kardiovaskulárního systému pokud nebyl déle aktivní. Měl by brát na zřetel také svůj věk. Příliš nízká intenzita je pak neefektivní a vede k bezvýslednému trénování pro zlepšení zdravotního stavu. Optimální intenzita zatížení je intenzita pod úrovní anaerobního prahu (ANP), kdy zvyšujeme především aerobní kapacitu a tím využíváme hlavně tukových zásob.
- *Trvání pohybové aktivity (časový objem)* – je také závislá na pokročilosti jedince. Minimální doba by však měla být alespoň 20 minut v případě začátečníka s postupným navyšováním až do optimální doby strávené cvičením. Za optimální se pak považuje čas mezi 50 až 90 minutami v závislosti na typu pohybové aktivity.
- *Typ pohybové aktivity* – druh pohybové aktivity by měl být zvolen na základě zdravotního stavu, tělesné zdatnosti jedince, věku a také vlastního prožitku z konkrétní pohybové aktivity.

Sigmund a Sigmundová (2021) ve své publikaci také popisují model lidského kapitálu, kde zdůrazňují kapitál pohybový a zdravotní benefity z něj plynoucí. Pohybový kapitál pak rozdělují

na jeho přínosy (obecná motorika, funkční a kardiorespirační zdatnost, fyzický vzhled, síla, složení těla, imunitní systém, kostní a lipidový profil), prevenci, kam řadí (metabolický syndrom, cukrovku 2. typu, úmrtnost, kardiovaskulární onemocnění, mrtvici, vysoký krevní tlak, ischemickou chorobu, rakovinu tlustého střeva, plic, prsů, vaječnicků a dělohy a bolest zad) a snížení rizik (pádů, kouření, předčasného otěhotnění, rizikový sex, užívání drog a jiných nezdravých závislostí, nespavost a dokonce snížení rizika sebevražd).

Není tedy sporu o tom, že pohybová aktivita, její pravidelné zařazování a správná dávka má příznivý efekt na naše duševní i fyzické zdraví ve smyslu prevence i léčby mnohých onemocnění. Proto by měla být nedílnou součástí životního stylu každého člověka.

2.1.2 Pokles pohybové aktivity u adolescentů

Několik studií ukazuje, že v posledních letech z důvodu nárůstu sedavých činností, jako je např. sledování televize a používání počítače se účast na pohybových aktivitách s věkem snižuje, zejména ve středoškolských letech (Anderssen et al., 2005). Toto tvrzení dokládá také studie Troiana et al., (2008), která uvádí pohybovou aktivitu v procentech, kdy 100% pohybová aktivita žáků na základní škole často klesá až na 30 % na škole středního vzdělávání. Autoři Valach et al. (2017) se také shodují na poklesu pohybové aktivity v období adolescence, kdy toto období dospívání považují za velmi rizikové.

Pokles pohybové aktivity u dětí a dospívajících adolescentů pak vede k nárůstu chronických onemocnění a obezity již v raném věku. Z tohoto důvodu je zvyšování pohybové aktivity a tím snižování sedavé činnosti považováno za klíčovou strategii v prevenci výše zmíněných onemocnění, které se začínají rozvíjet už v dětském věku (Alpakaya, 2019).

Pohybově aktivní styl, který převládá v životě dítěte a v dospívání může zabránit rozvoji nárůstu obezity v rané dospělosti a tím následným dalším projevům zhoršujícího se zdravotního stavu v průběhu života jedince (Kwon et al., 2015). Badura et al. (2017) zmiňuje také další významné přínosy zařazení pohybových aktivit (sportovní, umělecké, přírodovědné) mezi základní návyky mládeže, které mohou vést například k lepším školním výsledkům, nižší úrovni školního stresu nebo zvýšenému výskytu záškoláctví.

V období střední školy, která je součástí dospívání, pak sehrává hlavní roli učitel tělesné výchovy nebo pozice trenéra klubu, kteří jsou schopni ovlivnit správné postoje a návyky mládeže a vést ke snaze vytvoření pozitivního vztahu k pohybu a tím i zvýšení pravděpodobnosti pohybově aktivních dospívajících adolescentů.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby se děti a dospívající adolescenti ve věku od 5 až 6 do 17 let věnovali ideálně alespoň 60 minut střední až intenzivní fyzické aktivitě denně po celý týden. Aerobní aktivity s vyšší intenzitou, které posilují svaly, kosti by měli vykonávat alespoň 3 dny během týdne a snažit se významně snížit čas strávený sedavými činnostmi zejména u obrazovky.

Z výše uvedených důvodů by společnost měla podporovat a povzbuzovat formování aktivnějšího životního stylu a osvojení si návyku pravidelného pohybu již od dětství s důrazem v dospívání, jelikož se tím zvyšuje pravděpodobnost, že si mládež takové návyky přenesení do dospělosti a můžou se tak stát jejich životním stylem.

2.2 Obecná gramotnost

Pojem gramotnost můžeme chápat jako kvalitu či určitý stav, kdy disponujeme schopností být gramotní. Být gramotným a kultivovaným člověkem je důležité pro efektivní soužití v naší společnosti či řešení situací se kterými se jedinec může setkat. Gramotnost je také pilířem ke vzdělávání a k dosažení určité úrovně vzdělání, jde o rozvoj vlastních znalostí v určité oblasti, zvládnutí, pochopení a využití takových schopností k naplnění našich cílů ve společenské praxi či běžném životě. (Vašíčkova, 2016).

Před významnějším rozvojem lidské vzdělanosti byl člověk považován za gramotného v případě, že ovládal schopnosti čtení a psaní. Dnes, se současným rozvojem vzdělání se však nesetkáváme pouze s jednou formou gramotnosti, ale hned s několika, které již zde nemají roli čtení a psaní, ale určité kompetence k danému oboru. Jedná se tedy o gramotnosti ve specializovaných oblastech, které v závislosti na potřebě jedince v určitém sociálním prostředí, např. v souvislosti s profesí či jiné oblasti, vyžadujeme (Mallows, 2017).

Podle Mallowse (2017) se také setkáváme s pojmem funkční gramotnost, kdy se jedinec setkává s měnícími se požadavky na jeho gramotnost v průběhu života, čímž se úroveň jeho funkční gramotnosti může měnit v případě uspokojení či nezvládnutí takových nároků a jedinec se tak stává funkčně negramotným.

V současnosti se tedy setkáváme s několika druhy forem gramotnosti a to např. v závislosti na oboru, kterým se jedinec primárně zabývá.

Výzkumný ústav pedagogický (2010) uvádí rozdělení základní typologie gramotnosti:

- *Čtenářská gramotnost* – jedinec je schopen disponovat vědomostmi a dovednostmi potřebnými k porozumění a využití veškerých druhů textů s jejich růzností kontextů.
- *Matematická gramotnost* – schopnost jedince zvládat tři základní složky matematické gramotnosti od běžných až po neobvyklé a složité situace a to ve prospěch jeho životních potřeb. Řešení situací a kontextů, kompetence a matematický obsah, který formuluje samotnou podstatu matematického problému.
- *Přírodovědná gramotnost* – díky osvojením si klíčových kompetencí jedinec dosahuje poznání čtyř základních aspektů či dimenzí, pojmového systému, metod a postupů, metodologie a etiky a interakce s ostatními segmenty lidského poznání či společnosti.
- *Finanční gramotnost* – představuje kompetence pro peněžní, cenovou a rozpočtovou složku. Jedinec je schopen porozumět cenovým procesům, dokáže hospodařit s vlastním či rodinným rozpočtem, spravovat peníze hotovostního či bezhotovostního charakteru, dále jejich transakci a ovládá platební pomůcky, tedy účet či platební nástroje.
- *Informační gramotnost* – předpokladem je komplex kompetencí jedince, který je schopen pracovat s informačními technologiemi, porozumět jejich významu i rychlému vývoji, analyzovat je a vyhodnotit a dokázat je účelně, zodpovědně a bezpečným využit.

2.3 Pohybová gramotnost

V současnosti se především potýkáme, jak byl zmíněno v minulé kapitole s pěti základními gramotnostmi ve vzdělávání, které se prolínají zejména z důvodu jejich častého výskytu ve společenském životě. Gramotnost je tedy porozumění, ovládání a využití znalostí obsahu daného oboru.

Avšak velmi důležitou formou gramotnosti, která se v současné době objevuje, především v oblasti kinantropologie, je termín pohybová gramotnost neboli pohybová vzdělanost. Pohybově gramotný člověk se projevuje jako způsobilý a motivovaný využívat vlastní pohybový potenciál, pro významné a jedinečné zlepšení kvality jeho života, kdy však vždy bude hrát roli kultura a společnost, ve které se jedinec nachází a je formován (Vašíčkova, 2016).

Čechovská a Dobrý (2010) definují pohybovou gramotnost jako celoživotně aktivní zapojení do pohybu na individuální úrovni člověka.

Pohybová gramotnost je tvořena pohybovými dovednostmi, které můžeme rozdělit na dovednosti spojené s překonáváním vzdálenosti a překážek, dovednosti spojené s kontrolou předmětu a dovednosti balančního charakteru (Čechovská & Dobrý, 2010; Whitehead, 2010). Pohybovou gramotnost můžeme také chápat jako souhrn pohybových dovedností, které ve svém komplexu vytvářejí pohybovou gramotnost, a ta je základem pro pohybové dovednosti složitější, ve vztahu k různým specifickým odvětví, kdy bez jejich zvládnutí může mít dítě potíže s rozvojem své výkonnosti ve sportovní kariéře (Maud in Whitehead, 2010).

Gába et al. (2022) označuje pohybově gramotného člověka za jedince, který umí správně zacházet se svým tělem tak, aby byl schopen předcházet a minimalizovat případné riziko zranění. V dětství a dospívání pak rozvoj pohybové gramotnosti napomáhá ke zvýšení motivace, vlastní sebedůvěry a sebevědomí k provádění cvičení v různých prostředích. V dospělosti je pak takový jedinec schopen volby vhodného a ideálního typu pohybové aktivity, která mu nejvíce vyhovuje a pomáhá mu kompenzovat nedostatek pohybu např. kvůli jeho povolání.

Obrázek 1

Základní pohybové dovednosti pro rozvoj pohybové gramotnosti (Gába et al., 2022)



Vašíčkova (2016) ve své publikaci dále uvádí, že u zrodu pohybové gramotnosti stála britská učitelka TV a profesorka Margaret Whitehead, která koncept pohybové gramotnosti představila téměř před 30 lety. Díky svým publikacím a příspěvkům zaměřeným na filozofický koncept pohybové gramotnosti, které zrekapitulovala ve své knize v roce 2010 „Pohybová gramotnost po celou dobu života“ a na kterou navazují další autoři, pohybová gramotnost získává na popularitě v několika západních zemích.

Autoři Robinson a Randall (2017) ve své studii zmiňují např. Spojené státy, které prostřednictvím společnosti (SHAPE America) revidují své standardy tělesné výchovy ve vztahu k pohybové gramotnosti nebo organizaci (PHE Canada) v Kanadě, která přijala pohybovou gramotnost do svých nejvýznamnějších národních organizací pro tělesnou výchovu, zdraví a sport ve snaze vývoje vzdělávacích zdrojů souvisejících s pohybovou gramotností pro podporu osnov tělesné výchovy a hledání způsobu, jak nejlépe měřit pohybovou gramotnost.

Robinson a Randall (2017) dále uvádějí čtyři cílové oblasti, které je v rámci pohybové gramotnosti nezbytné hodnotit:

- *Afektivní (motivace a sebevědomí)* – pojednává o nadšení a radosti, sebejistotě a přijetí fyzické aktivity, jako nedílné součást života jedince.
- *Behaviorální (celoživotní zapojení)* – nepřetržitá čili celoživotní účast na fyzické aktivitě je zde cílem tělesné gramotnosti. Jde o osobní cestu jedince, založenou na vlastních schopnostech a zájmech.
- *Kognitivní (znalosti a porozumění)* – oblast zahrnuje znalosti a porozumění, které souvisí se schopností identifikovat a vyjádřit základní vlastnosti, které ovlivňují pohyb, porozumět zdravotním přínosům aktivního životního stylu a ocenit vhodné bezpečnostní prvky spojené s fyzickou aktivitou v různých prostředích.
- *Fyzická (fyzická způsobilost)* – jde o fyzické kompetence, schopnosti jednotlivce rozvíjet pohybové dovednosti a vzorce a zažít různé intenzity a trvání pohybu. Jedinec by měl mít také schopnost prokázat efektivní a adaptivní pohyby vyžadované prostředím, které by měl být schopen činit v řadě prostředí.

Durden-Myers a Bartle (2023) popisují pohybovou gramotnost jako více odvětvový koncept, který přesahuje zdraví, sport, volný čas a také jeho umístění ve vzdělávání, jako primární cíl tělesné výchovy. Není tedy pouhým termínem pro zlepšení veřejné vnímavosti v oblasti pohybu.

Whitehead (2010) vysvětluje ve své knize, že provádění pohybové aktivity s podporou zapojení pohybové gramotnosti v rámci hodin tělesné výchovy, rozvíjením znalostí a porozumění ohledně kondice a zdraví, včetně cvičení, výživy a spánku, poznávání výhod a hodnot pohybové aktivity může významně přispět k podpoře fyzického zdraví.

Se stejným tvrzením se shodují autoři Holt a Talbot (2011), kteří ve své publikaci také zmiňují, že rozvoj pohybové gramotnosti člověka v rámci tělesné výchovy by mělo být cenným úsilím, protože může rozvíjet jejich pohybovou gramotnost, která cílevědomě podporuje zapojení do pohybové aktivity po celý život. Což může mít významný vliv na celoživotní zapojení mladých lidí do pohybové aktivity, která by měla být nedílnou součástí celostního vzdělávání

Ve skutečnosti mnoho zemí na celém světě se stále více snaží o propojení tělesné výchovy se zdravím jako kurikulární oblastí nebo tématem. Mezi nedávné příklady patří např. australské

národní kurikulum (ACARA) či některé kanadské státy jako Ontario, Britská Kolumbie aj. (Durden-Myers & Bartle, 2023).

Autoři Durden-Myers a Bartle (2023) dále zmiňují pohybovou gramotnost jako prostředek ke zvýšení povědomí o důležitosti pohybové aktivity ve společnosti a populacích se sedavým chováním, které se stávají z dlouhodobého hlediska problematickým.

Což potvrzuje ve své knize Nussbaum (2011), která tvrdí, že v důsledku sedavého způsobu života nebo nedostatku fyzické aktivity až nečinnosti může docházet k hypokinetickým onemocněním např. obezita, kardiovaskulárním onemocněním apod., které vedou ke komplikacím a následně v časovém horizontu mohou způsobovat předčasná úmrtí. Proto dostatečné vzdělání, rozvoj znalostí, porozumění a dovednosti mohou člověku pomoci, jak se vyvarovat špatným návykům a osvojení si chování, které mu může bránit ve zdravém a kvalitním životě.

Podle Tremblayho a Lloyda (2010) pohybová gramotnost představuje základ vlastností (motivace, sebedůvěra, fyzická kompetence), atributů, chování, uvědomění, znalostí a porozumění, na kterém závisí náš zdravý aktivní život, příležitosti k fyzické rekreaci a pozitivní zdravotní volby v průběhu celého života.

Jak pohybová gramotnost více získává svoji pozornost, tak se jí zaslouženě dostává většímu uznání, jakožto základu pro zdravý aktivní životního styl (Longmuir & Tremblay 2016).

Na toto téma probíhá řada podpůrných vzdělávacích úsilí či výzkumů, které si kladou společně za cíl snahu přesně a opakovaně sledovat pohybovou gramotnost a její způsob měření v průběhu celého života člověka.

Longmuir a Tremblay (2016) ve své publikaci např. navrhuje pro účinnou metodu měření deset zajímavých výzkumných otázek, které shrnuje do čtyř základních témat:

- *Sledování pohybové gramotnosti*
 - Liší se důležité složky pro sledování pokroku v pohybové gramotnosti podle kultury nebo v průběhu života?
 - Jak můžeme zmapovat pokrok v adaptivních složkách pohybové gramotnosti?
 - Jak by měla být monitorována pohybová gramotnost v rámci typického nastavení pohybové aktivity?

- *Porozumění pohybové gramotnosti*
 - Jak se liší cesta pohybové gramotnosti podle jednotlivých faktorů?
 - Jak se liší cesta pohybové gramotnosti podle faktorů prostředí?
 - Jak se ovlivňují individuální a environmentální faktory důležité pro cestu pohybové gramotnosti?
- *Zvýšení pohybové gramotnosti*
 - Jak se liší cesta pohybové gramotnosti podle jednotlivých faktorů?
 - Jaké jsou klíčové environmentální faktory/cíle/kvality pro úspěšné intervence na podporu cesty pohybové gramotnosti?
 - Jak lze optimalizovat individuální a environmentální faktory pro zvýšení účinnosti intervence?
- *Přínosy pohybové gramotnosti*
 - Jaké jsou výhody vyšší úrovně pohybové gramotnosti v průběhu života?

Člověk, který disponuje kvalitní úrovní své pohybové gramotnosti, kterou je mimo jiné ochoten a schopen v průběhu života nadále rozvíjet, se tedy dokáže bezpečně orientovat ve všech přínosech pravidelného aktivního pohybu a svou pohybovou gramotnost tak celoživotně využívá k pohybově aktivnímu způsobu života (Pohyb a výživa, 2014).

2.3.1 Atributy pohybové gramotnosti

Pohybově gramotný člověk by měl být schopen při pohybové aktivitě prokázat následující atributy. Tři základní a tři doplňující, které základní atributy posilují (Vašíčková, 2016; Whitehead, 2010).

- *Motivace*
- *Sebedůvěra a pohybová kompetence*
- *Interakce s prostředím*
 - *Sebepojetí a sebevědomí*
 - *Interakce a komunikace s ostatními*
 - *Vědomosti a znalosti*

Motivace je klíčovou a základní vlastností pro pohybově gramotného jedince od které se odvíjí další atributy. Je prostředkem, který zajišťuje pozitivní přístup, postoje a touhu k zapojení do aktivního pohybu po celý život. Jde o základní hybnou sílu, která vyvolává, usměrňuje a udržuje chování, k dosažení určitého cíle. Čím silnější má jedinec potřebu uspokojení, tím vyšší motivaci k jeho uskutečnění disponuje k činům, což vede k odbourávání napětí a stavu vnitřní rovnováhy (Čáp & Mareš, 2007).

Motivaci můžeme chápat jako proces, který je determinací síly a vytrvalosti chování spojeného se stavem nedostatku určité potřeby. Jde o snahu maximalizovat stav příjemného, minimalizovat stav nepříjemného a udržení stavu psychické rovnováhy. Často však jde o vědomí budoucího efektu, který člověk chápe a je tak ochoten podstoupit nepříjemné a náročné úsilí v určité činnosti, díky jeho vnitřní motivaci. Nedílnou součástí motivačního spektra je také stav zvaný amotivace. Pokud je člověk vůči pohybové aktivitě amotivován, znamená to, že v minulosti byl jeho vztah k pohybu negativně narušen a vykazuje tak minimální nebo žádný zájem o pohybovou aktivitu (Blažej, 2019).

Sebedůvěra a pohybová kompetence při pohybové aktivitě je možná za předpokladu, že je člověk schopen zvládnutí, ovládnutí koordinace a řízení celého těla s jistotou, důvěrou a sebevědomím. Čím vyšší je sebevědomí, tím větší je touha bojovat s výzvami. Toto kritické přesvědčení tvoří základ lidské motivace a jednání (Wu et al., 2003).

Klíčovou schopností pohybově gramotného, kompetentního a sebevědomého jedince je také způsobilost umět různé pohybové schopnosti a dovednosti rozvíjet, osvojovat si, ovládat a vykonávat. Pohybovou kompetenci pak uplatňuje zejména při chůzi, běhu, balancování a skákání nebo pohybech jemné motoriky jako psaní rukou, či hra hudební nástroj. Činnosti takového charakteru je pohybově gramotný člověk schopen dále rozvíjet a aplikovat v různých podmínkách a prostředích (Vašíčková, 2016).

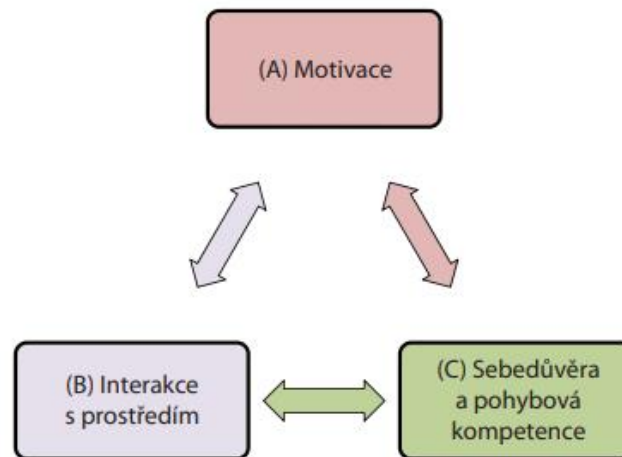
Vzájemné působení člověka v různém prostředí je samozřejmostí při konání běžných každodenních činností či pohybové aktivitě.

Pohybově gramotný jedinec je v neposlední řadě schopen využívat svých pohybových dovedností v interakci s prostředím ve kterém se daná situace odehrává. Znamená to tedy, že pohybově gramotný člověk je schopen v různém prostředí (voda, herní situace na hřišti, kluzišťě aj.) s různými nároky a podmínkami vnímat své tělo, předvídat, zvolit vhodnou a efektivní pohybovou odpověď a adaptovat se. Takové schopnosti vedou jedince k rozvoji jeho sebedůvěry a sebevědomí (Vašíčková, 2016).

Jedinec, který je schopen vnímat své tělo ve vztahu k podmínkám v různém prostředí jedná skrze svoji kinestetickou inteligenci (Killingbeck et al., 2007).

Obrázek 2

Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016)

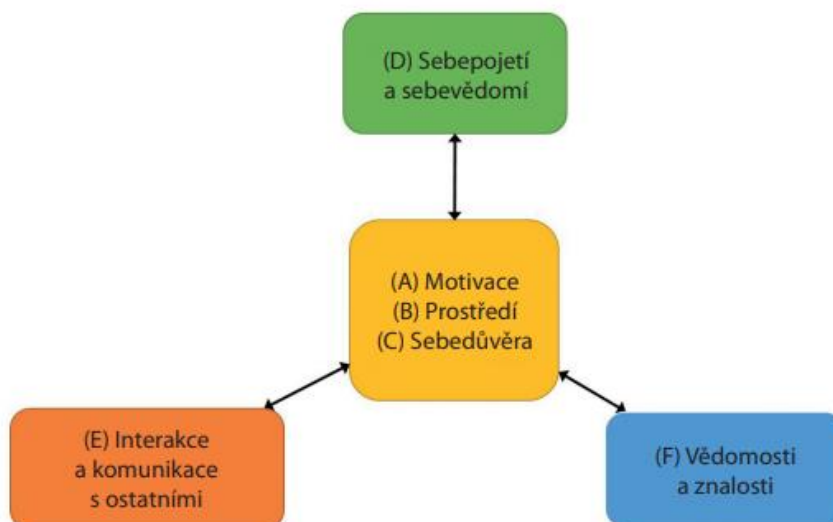


Vašíčková (2016) vysvětluje vzájemné působení mezi základními třemi atributy, které můžeme chápat např. tak, že motivovaný jedinec k pohybové aktivitě bude přirozeně zvyšovat svoji sebedůvěru a sebevědomí a současně se bude zlepšovat jeho pohybová kompetence.

Hlavní atributy posilují tři doplňkové, které jsou přirozeně také ve vzájemné interakci a dále pomáhají rozvíjet pohybovou gramotnost jedince. Hovoříme o sebepojetí a sebevědomí člověka, schopností komunikace s ostatními a dostatečnými vědomostmi a znalostmi (Vašíčková, 2016).

Obrázek 3

Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016)



2.3.1 Pohybová gramotnost v průběhu života

Whitehead a Murdoch (2006) uvádí rozdělení vývoje pohybové gramotnosti v průběhu života člověka do šesti etap, které dále popisují:

- *Od narození do 3 let*
- *Rané dětství a období školního věku na základní škole*
- *Adolescence na úrovni středoškolského vzdělání*
- *Raná dospělost v rámci vzdělávání*
- *Dospělost*
- *Starší věk (senioři)*

V období mezi narozením a přibližně třemi až čtyřmi roky života dítěte by základní rozvoj pohybové gramotnosti měl být pěstován, podporován a povzbuzován všemi, kdo jsou s dítětem v kontaktu, tedy rodiči, rodinou a dalšími významnými činiteli jako například ti, kteří provozují centra péče. Jedná se o kritickou fázi, během níž by malé děti mělo dostat každou příležitost být pohybově aktivní. Prostředí (domácí, zařízení péče o děti, kluby aktivit aj.) v této fázi vývoje dítěte je třeba nastavit a navrhnout tak, aby bylo umožněno podpory pohybové aktivity.

V raném dětství a období věku základní školy je potřeba dítě seznámit se základy pohybové gramotnosti, které by měly být dále rozvíjeny a zdravě ukotveny. Tyto základy se týkají motivace, sebedůvěry, motorické schopnosti a znalosti a porozumění.

V období adolescence, dospívání na střední škole je nezbytné, aby byl posílen rozvoj již získaných základů pohybové gramotnosti. K tomu by mělo dojít převáděním větší zodpovědnost vůči studentům vymýšlet a vyhodnocovat své vlastní pohybové výzvy. Je velmi důležité zajistit, aby si tito mladí lidé uvědomovali výhody aktivního životního stylu pro podporu jejich motivace, sebedůvěry, kompetence ve vztahu k pohybové aktivitě a zdraví. Měli by si také uvědomovat odpovědnost udržovat takovou činnost celoživotně. Měli by také chápat, že pohybová aktivita je pro všechny, nejen pro ty nejtalentovanější. Podpora rozvoje pohybové gramotnosti v těchto letech, i když byla úspěšně rozvíjena v letech základní školy, je klíčová pro schopnosti a postoje, které si má jedinec přenést do života po škole.

Z pohledu praktikujících je zde důležité porozumění z jejich strany a potřeby reagovat na výzvy, s nimiž se v dorosteneckých letech setkáváme. Rychlé změny, ke kterým dochází, mohou způsobit úpadek sebedůvěry doprovázeno strachem z trapnosti apod. V některých případech je nutné péči o pohybovou gramotnost přizpůsobit měnící se postavě, postojům a společenským výsadám. Toto je zvláště náročné období ve vývoji pohybové gramotnosti, protože někteří mladí lidé procházejí fází, kdy se jejich řízené pohyby mění z důvodu rychlých změn v tomto věku a obratnost či držení těla může být problematictější. Rychlé změny spojené s tímto obdobím měnící se postavy mohou také způsobit úpadek sebedůvěry doprovázen strachem z trapnosti apod. A proto je zde také nutné dokázat přizpůsobit péči o pohybovou gramotnost k danému jedinci. Klíčoví hráči na tomto stupni vývoje jsou učitelé tělesné výchovy, vrstevníci, rodina, trenéři a sportovní personál.

V období rané dospělosti je samozřejmě odpovědností vytvořit, udržovat a dále rozvíjet pohybovou gramotnost v rukou jednotlivce. Kvalita zkušeností, které v předchozích letech jedinec získal jsou nezbytné pro další podporu vývoje pohybové kompetence, sebedůvěry,

sebeúcty a pozitivnímu vztahu k pohybové aktivitě. Kromě toho by si tito mladí dospělí měli vážit pohybové aktivity pro její přínos ke kvalitě života, podnikat k ní aktivní kroky a učinit z toho běžnou součást jejich života.

V dospělosti, by měl jedinec plně chápat příznivé dopady bytí pohybově gramotným a tak měl být ochoten provozovat pohybovou aktivitu jako již běžnou součást jeho životního stylu. Dospělý člověk by měl již ocenit vnitřní hodnotu pohybové aktivity a také její přínos pro zdraví a pohodu. Ocení také potěšení a naplnění, které přináší, výzvy aby přijal různé formy pohybu a osobní rozvoj, které pohybová aktivita nabízí.

Ve fázi staršího věku (seniorů) je význam pohybové gramotnosti velmi důležitý pro udržení zdravotního stavu či pohybově aktivní délky života. Je především potřeba udržovat pohybovou gramotnost v přizpůsobené podobě v kontextu změn vyvolaným přibývajícím věkem a tím fyzického potenciálu jedince.

2.3.2 Pohybová gramotnost v rámci tělesné výchovy

Vašíčková (2016) uvádí, propojení pohybové gramotnosti s tělesnou výchovou zaprvé z hlediska rozvoje a udržování pohybové gramotnosti, jakožto samotného cíle tělesné výchovy. Zadruhé jde o osobní atribut jedince s významem do celého jeho života, kdežto tělesná výchova představuje získanou zkušenost pouze v období školní docházky.

Při vymezení cílů v tělesné výchově v současné době se čím dál tím více objevuje termín pohybová gramotnost, který definuje změny v hodnotách a chování, kdy dává žákovi dovednosti, poznatky a vědomosti, pro efektivní využití v životě, v souvislosti s nastavením jeho optimálního pohybového režimu ve spojitosti plného uvědomění být zodpovědný za své zdraví. Žák se tak za pomoci odborníků (učitelů, trenérů apod.) učí porozumět rozpoznat efekty různých pohybových aktivit, jejich dobu trvání či intenzitu a umět řešit jejich úkoly samostatně. Učí se však také porozumět negativům spojeným se sedavým způsobem života a nedostatkem pohybu nebo špatného pohybového zatěžování (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Pohybová gramotnost je však relativně novým pojmem, který se až v posledních letech dostává do povědomí společnosti. Můžeme se setkat, že i někteří učitelé tělesné výchovy samotnému konceptu nemusejí rozumět. Proto způsob a kvalita, jakým probíhá výuka tělesné výchovy ve vztahu k rozvoji pohybové gramotnosti, je stejně důležitá a možná i více, než to, co je chápáno pod pojmem pohybová gramotnost (Wilkie et al., 2024).

2.4 Význam tělesné výchovy

Tělesná výchova cílí jednak k poznání svých vlastních pohybových schopností a zájmů, přičemž také směřuje k poznání efektu konkrétních pohybových činností mající účinek na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu jedince. Tělesná výchova se také zaměřuje na individuální podporu a hodnocení každého žáka ve vztahu k jeho vlastním předpokladům a na propojení pohybových činností s mnohými zdravotními benefity, které s sebou nesporně přináší (MŠMT, 2013).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) ve své publikaci poukazuje na současný způsob života, který často omezuje pohybové činnosti na minimum již od raného věku. U starších dětí a mládeže, dospívajících, tak i u dospělých je tomu zrovna tak. Pohybové činnosti žáků ve škole většinou nevyžadují náročnější tělesnou aktivitu, než aktivitu s nízkou intenzitou, jelikož většinu času tráví v sedavé poloze. Nedostatečná pohybová aktivita s příliš nízkou intenzitou pak vede k nedostatečnému rozvoji kostí a svalstva i dalších vnitřních orgánů. Nedostatek pohybové aktivity v mladším věku pak může vést i k nižšímu ovládnutí různých pohybových činností, a tedy i k nižší oblíbenosti a následnému vyhýbání se pohybovým aktivitám různého charakteru v rámci tělesné výchovy či volného času mimo školní docházku. Donnelly et al. (2009) ve své studii také upozorňují na nedostatečný pohyb během školy, která může být částečně také do jisté míry překážkou pro podporu pohybové aktivity protože žáci musí většinu dne stráveného ve škole sedět, aby mohly přijímat důležité informace v ostatních předmětech. V běžném školním dni to představuje přibližně šest a více hodin, což je navíc umocněno některými případy žáků, kdy je jim zajištěna motorizovaná doprava a aktivně nedochází do školy a ze školy.

Během týdne pak časová dotace pro předmět tělesné výchovy ze zdravotních a hygienických důvodů nesmí klesnout pod dvě hodiny (MŠMT, 2013). Mužík a Vlček (2010) ve své publikaci zmiňují, že pro žáka pouhé dvě hodiny pohybových aktivit v rámci tělesné výchovy zdaleka nejsou dostatečným zatížením.

Erfle a Gamble (2015) například ve své studii uvádí, že prostřednictvím tělesné výchovy by měla být žákům poskytnuta příležitost získat podstatnou část doporučené denní pohybové aktivity. Zejména mezi mládeží středního školního věku doporučují začlenit 30 minut tělesné výchovy denně do školního dne studentů. Poskytování každodenní tělesné výchovy na středních školách lze tedy považovat za jeden z mnoha požadovaných populačních přístupů a strategií ke snížení zdravotních rizik u adolescentů s nadváhou a celkového zlepšení zdraví dospívajících zvýšením jejich fyzické zdatnosti.

Erfle a Gamble (2015) také doplňují, že pravidelná pohybová aktivita ve škole také poskytuje akademické a behaviorální výhody. Větší časová dotace věnovaná tělesné výchově ve škole nebrání studijnímu výkonu tzn. žáci, kteří jsou ve škole aktivnější a fyzicky zdatnější, dosahují lepších akademických výsledků, menší absence, a mají menší záškoláctví související s chováním než studenti, kteří jsou ve škole méně aktivní.

Vzhledem k již zmíněným mezinárodním doporučením, které činí 90 minut pohybové aktivity alespoň střední intenzity denně, je proto velmi důležité, aby i v tak malém časovém prostoru povinných hodin tělesné výchovy, který je předepsán rámcovým vzdělávacím programem docházelo k dostatečným intervencím a snaze učitele prostřednictvím vhodné, kvalitní a zábavné výuky probudit v žácích zájem a vztah k hodinám tělesné výchovy a vypěstovala se potřeba a touha být pohybově aktivní i v jejich volném čase.

Jelikož je tedy předpokladem, že pohybová gramotnost dospívajících bude nejlépe rozvíjena právě v rámci tělesné výchovy, pak je také nezbytnou vstupní hodnotou určitá míra pozitivního vztahu žáků k tomuto školnímu předmětu (Vašíčková, 2016).

Oblíbenost tělesné výchovy pak podporuje nejčastěji vnímaná kompetence žáka, tedy jeho vlastní přesvědčení, že něco umí, podpora individuálních předpokladů, podpora vlastní aktivity žáka a jeho tvořivosti a možnost řešit problémy (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Velmi důležité jsou samozřejmě také pozitivní emoce a prožitky spojené s různými pohybovými aktivitami, které přispívají k zábavnosti a oblíbenosti tělesné výchovy u žáků (Dobrý, 2007).

2.4.1 Role učitele tělesné výchovy

Jak uvádí ve své knize Murdoch a Whitehead (2010) profese učitele tělesné výchovy hraje zásadní roli při usnadňování cesty k pohybové gramotnosti. Vašíčková (2016) ve své publikaci také zdůrazňuje roli učitel tělesné výchovy, který tak sehrává velice významného činitele, kdy je pro něj výzvou dokázat motivovat žáky v dětském věku či dospívání a naplnit osvojení a udržení si sebejistoty a důvěry ve vlastní fyzické schopnosti. Učitel se tedy významně podílí na objevování oblastí, které žáky baví, ve kterých vynikají a pomáhá jim v oblastech, ve kterých si tolik nevěří. Učí je novým vědomostem a pochopení smyslu pohybové aktivity, snaží se je motivovat, vytvořit touhu a zájem k pohybové aktivitě v jejich životě a důvěřovat v sebe sama s cílem rozvoje jejich úrovně pohybové gramotnosti.

Můžeme tedy říci, že hlavním posláním učitele tělesné výchovy na základě všeho co žákům předá je tak příprava cesty do života, aby se z nich stali šťastní a zdraví dospělí. Učitelé musí být

schopni v hodinách tělesné výchovy vytvořit a nastavit motivační, posilující a pečující klima k podpoře pohybové gramotnosti, protože v takovém případě se žáci mohou stát lepšími lidmi a nejen lepšími sportovci. Učitelé se také snaží přenášet dobré návyky na sportovní výkon s cílem, aby každý, jak je schopen, našel při provozování sportu radost a měl pocit sounáležitosti se sportem (Keegan et al., 2010; Wilkie et al., 2024).

Dvořáková a Engelthalerová (2017) popisují specializaci učitele tělesné výchovy jako odborníka ve svých metodách vyučování a vhodného zatěžování žáků. V předmětu tělesné výchovy by měl nastavit aktivity tak, aby podporovali pohybovou gramotnost žáků, ale zároveň by se mělo jednat o aktivity, které lze snadno přenášet i mimo výuku a realizovat je ve volném čase žáka. Měl by také informovat žáky o benefitech provozovaných aktivit ve vztahu ke zdraví a rozvoji jedince, podporovat záměrně sociální vztahy, komunikaci a spolupráci.

V tělesné výchově je také zásadní, aby učitel zastával a prosazoval motivační hodnocení žáků, které vychází z uvědomění individuálního somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování, bez zobecněného hodnocení žáků podle výkonových norem, tabulek či grafů apod., které neberou na zřetel individuální předpoklady (růstové či genetické) a aktuální zdravotní stav žáka (MŠMT, 2013).

Whitehead (2010a) zmiňuje hodnocení, kterým je lepší se vyhnout. Doporučuje např. vyvarovat se v tělesné výchově hodnocení, které by u žáků mohlo vyvolat pocit selhání nebo hodnocení se srovnáváním druhých žáků.

Zaměření se na to, v čem se žáci zlepšili a v čem jsou úspěšní, je zásadní, než pouze na to, v čem se jim nedaří. Učitel musí mít schopnost uznání úsilí, individuálního pokroku a hodnocení s informovanou zpětnou vazbou nápravným nebo povzbudivým způsobem, což vede k pozitivní motivaci ze strany žáků (Wilkie et al., 2024). Zkušenost s úspěchem je totiž zásadní pro podporu individuální pohybové gramotnosti jedince v tělesné výchově (Whithead & Almond, 2013).

2.5 Období adolescence

Vzhledem k tomu, že výzkum formou dotazníkového šetření probíhal na střední odborné škole a sportovním gymnáziu ve věku žáků 16 až 19 let, lze toto věkové rozmezí zařadit do období střední až pozdní adolescence.

Adolescentní období můžeme definovat, jako přechodnou fázi růstu a vývoje člověka mezi dětstvím a dospělostí, tedy fází dospívání. Období dospívání je považováno za rizikové v mnoha směrech, jde o období mnoha nepokojů, změn a potenciálu k růstu. Adolescenti jsou v této fázi

vývoje konfrontování svým tělem, které se mění a roste ve všech směrech, stejně jako jejich mysl. Prožívají nejdůležitější fyzické a hormonální změny v životě, které velmi ovlivňují jejich náladu a emoce (Wise, 2000).

Macek (2003) ve své publikaci charakterizuje dospívajícího jako mladého „divocha“ z části necivilizovaného s nevyzpytatelnými impulzy, který se začíná postupně civilizovat, obvykle až v začínajícím období dospělosti, tedy po dvacátém roce života, kdy se z něj stává zodpovědný člen moderní společnosti. Dospívání také popisuje jako období učení, osvojování si nových rolí a splnění vývojového úkolu, volby povolání, tělesných, psychických a sociálních změn a význam adolescence v procesu celoživotního utváření osobnosti člověka.

Jde o kritické období vývoje člověka, které je označováno, jako období příležitosti k objevování nových obzorů, navazování vztahů s vrstevníky a dospělými a prozkoumávání vyvíjející se vlastní identity (Bonnie & Backes, 2019).

Bonnie a Backes (2019) také zdůrazňují, že každá etapa života závisí na tom, co jí předcházelo. Mladí lidé pak rozhodně nevstupují do etapy dospívání s „prázdným listem“, kdy celý průběh vývoje je spíše důsledkem dřívějších životních zkušeností. Období dospívání také označují za etapu jedinečných příležitostí pro pozitivní změny v trajektorii lidského vývoje. V tomto období však dochází k nejvýznamnějším a nejhlubším množstvím změn ve oblasti vývoje biologického, kognitivního, psychosociálního a emocionálního. Během tohoto období se také mění prostředí a osobní vztahy. Dospívající se totiž stěhují na střední školy a jejich partneři či vrstevníci se stávají důležitějšími.

V průběhu tohoto období se dospívající liší jak od dětí, tak od dospělých, vytvářejí si zvláštní znaky i specifickou subkulturu s odlišným vyjadřováním, oblékáním se či upraveností. Jde o životní etapu, která je význačná emoční instabilitou, nesoustředěností, projevy citových bouří a krizí, častými a nápadnými negativními změnami nálad, impulzivitou jednání, nestálostí a nepředvídatelností reakcí a postojů. Většina dospívajících nerozumí svým vnitřním projevům a konfliktům a úzkostlivě pozorují své interní stavy a utíkají do svého soukromého citového světa čímž se ještě více oddalují od reality. Vývoj motoriky je zde podstatně výraznější než v dětství (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jde o nevyhnutelný a dramatický střet protikladných tendencí v dospívajícím člověku, kdy je potřeba také i respektovat toto konfliktní stadium ve vývoji osobnosti, jelikož je nevyhnutelné a přirozené (Macek, 2003).

Langmeier a Krejčířová (2006) zmiňují také vývoj motoriky, který je zde podstatně výraznější než v dětství. Dospívající totiž velmi rychle získávají dovednosti, které vyžadují

značnou míru síly, obratnosti, pohybové koordinace a celkového smyslu pro rovnováhu. Prudký rozvoj motorických, percepčních a ostatních schopností se váže s novými a hlubšími zájmy, jako například četbou či literaturou, hudbou, divadlem nebo právě zájmem o sport a různé pohybové aktivity. Z nových pohybových aktivit, ve kterých je dospívající úspěšný pak získává posilu pro své ohrožené sebehodnocení, které je právě v tomto věku rizikové.

Volnočasové aktivity mají celkově pozitivní dopad na vývoj adolescentů. Pomocí účasti se různých volnočasových aktivit se mladý člověk učí svobodně se rozhodovat, řídit svůj čas, zbavit se nudy, posílit jeho vnitřní motivovanost, rozvíjí svoji iniciativu, formuje svoji identitu nebo osobní zodpovědnost. Volnočasové aktivity poskytují sociální oporu, mají více přátel, pomáhají dospívajícímu lépe zvládat různé zátěžové situace a stres, které v tomto období prožívá (Tyrlík, 2012). Fredricksová a Ecclesová (2005) navíc ve své studii dokládají, že žáci středních škol jsou díky účasti ve volnočasových aktivitách mnohem aktivnější, dosahují lepších výsledků a jejich projevy chování jsou méně negativní. Tyrlík (2012) ve své knize také uvádí, že participace na volnočasových aktivitách může adolescentovi poskytovat nejen sociální oporu prostřednictvím společnosti lidí, přátel, poznávání nových přátel, ale také vytváří situace, v nichž musí dospívající prokázat konkurenceschopnost a soutěživost s ostatními účastníky či týmy. Dospívající tak prostřednictvím kroužků, které navštěvuje dosahuje zlepšování konkrétních dovedností, což mu dodává příjemný pocit užitečnosti a úspěchu. Takové prožitky a pocity ho motivují dále pokračovat v neustálém zlepšování se, zmíněné konkurenceschopnosti a soutěživosti, což je velmi důležité k dosahování úspěchu a prosazení se např. právě ve školním prostředí nebo také později v pracovním životě.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé diplomové práce je zjištění úrovně povědomí o konceptu pohybové gramotnosti u žáků i učitelů tělesné výchovy středních škol ve Zlínském kraji a komparace názorů žáků na pohybovou gramotnost ve vztahu k typu školy.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vyhodnotit dotazníky porozumění a znalosti žáků a učitelů TV o pohybové gramotnosti a možnostech jejího rozvoje prostřednictvím tělesné výchovy.

3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy

VO₁: Jak žáci a učitelé rozumí pojmu pohybová gramotnost?

VO₂: Jak žáci a učitelé vnímají pohybovou gramotnost ve vztahu k životnímu stylu?

VO₃: Jak žáci a učitelé nahlíží na možnosti rozvoje pohybové gramotnosti?

VO₄: Jak žáci a učitelé vnímají pohybovou gramotnost jako součást vzdělávání?

VO₅: Existují rozdíly žáků a učitelů v porozumění konceptu pohybové gramotnosti?

VO₆: Existují rozdíly ve vnímání pohybové gramotnosti mezi žáky sportovního gymnázia a SOŠ?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 105 žáků a 7 učitelů tělesné výchovy střední odborné školy v Luhačovicích a sportovního gymnázia ve Zlíně. Dotazníkové šetření probíhalo anonymní formou v rámci hodin tělesné výchovy a schválením ředitelů škol v období září a listopadu 2023. Žáci byli seznámeni s účely sběru dat, jejich zpracování a vyhodnocení.

Podrobný přehled respondentů výzkumného souboru byl tvořen 67 žáky (64%) a 1 učitelem (14%) střední odborné školy v Luhačovicích a 38 žáky (36%) a 6 učiteli (86%) sportovního gymnázia ve Zlíně. Věk žáků či jejich počet ve vztahu k pohlaví nalezneme v Tabulce 1 s tím, že dva žáci/kyně nechtěli uvést své pohlaví. V Tabulce 2 je podrobněji znázorněn průměrný věk učitelů zapojených do výzkumu či počet ve vztahu k pohlaví a jejich průměrná délka praxe. Toto výzkumné šetření bylo schváleno Etickou komisí FTK UP v Olomouci dne 24. 3. 2023 pod jednacím číslem 18/2023 (Příloha 1).

Tabulka 1

Přehled respondentů s ohledem na jejich průměrný věk – žáci

	Celkem	Chlapci	Dívky	Typ školy – SOŠ	Typ školy – SG
Počet žáků	105	44	59	67	38
Průměrný věk	16,83	17,16	16,62	16,74	17,01

Poznámka. SOŠ – střední odborná škola; SG – sportovní gymnázium

Tabulka 2

Přehled respondentů – učitelé

Průměrný věk	Počet mužů	Počet žen	Délka praxe v průměru
(n = 7): nad 45 let	SOŠ (n = 1) SG (n = 4)	SG (n = 2)	21,57 let

Poznámka. SOŠ – střední odborná škola; SG – sportovní gymnázium

4.2 Dotazník pohybové gramotnosti

Účelem anketního šetření byla snaha posoudit porozumění a znalosti středoškolských žáků a učitelů o pohybové gramotnosti a možnostech jejich rozvoje prostřednictvím tělesné výchovy. Dotazník obsahoval úvodní „informovaný souhlas“ (Příloha 2), kde byl respondent seznámen o časovém rozmezí dotazníku, dobrovolnosti jeho účasti na dotazníkovém šetření či anonymitě informací, které v rámci dotazníku sdělí. Zaškrtnutím zda souhlasí či nikoli se ankety účastní či odvolává. Dále byl dotazník rozdělen do části A a hlavní části B.

V dotazníku pro žáky jsme zjišťovali v části A – *Demografické informace*, pohlaví, rok narození, bydliště s počtem obyvatel, typ školy, ročník. Součástí byla také otázka, zda žáci řadí tělesnou výchovu mezi tři nejoblíbenější předměty. V dotazníku pro učitele v části A jsme se pak tázali na pohlaví, věk, typ školy a jejich délku praxe (Příloha 3).

Hlavní část B – *Porozumění role pohybové gramotnosti ve škole* byla totožná jak pro skupinu žáků, tak pro učitele. Obsahovala 14 uzavřených tvrzení s možností odpovědi na šestibodové škále s příslušným bodovým hodnocením, jak dané tvrzení vnímají oni sami, od „rozhodně souhlasím“ (5), „souhlasím“ (4), „nejsem si jist/a“ (3), „nesouhlasím“ (2), „rozhodně nesouhlasím“ (1). Pokud jedinec nerozuměl tvrzení, byla možnost výběru „nerozumím“ (0) a tito se pak do výsledků nezapočítávali. Možnost výběru neporozumění tvrzení s nulovým hodnocením se týkalo pouze dotazníku pro žáky. Obrácené kódování bodového hodnocení se pak objevuje v tvrzeních (4, 9 a 10).

Tvrzení byla dále sdružena do následujících 4 skupin:

- „*definice pohybové gramotnosti*“ = 1, 6, 7, 13
- „*pohybová gramotnost a životní styl*“ = 2, 8, 9, 14
- „*rozvoj pohybové gramotnosti*“ = 3, 4
- „*pohybová gramotnost v tělesné výchově a ve škole*“ = 5, 10, 11, 12

4.3 Metody sběru dat

Pro získání a sběr dat bylo využito kvantitativního dotazníkového šetření formou ankety. Na začátku vyučovací hodiny tělesné výchovy byly žákům i učitelům vysvětleny pokyny pro správné vypracování dotazníků s příslušným QR kódem, který byl součástí dotazníků a které velmi usnadnily a urychlily celé dotazníkové šetření. S připojením k wifi nebo využitím vlastních mobilních dat si pak žáci a učitelé mohli pomocí QR kódů na svých telefonech načíst příslušný

dotazník online a velmi rychle jej vyplnit. Vyplnění nezabralo více jak 10 minut a vyučující tak mohli dále pokračovat ve výuce svých hodin.

4.4 Statistické zpracování dat

Data byla získána z celkového počtu 105 dotazníků pro žáky a 7 dotazníků pro učitele. Získaná data exportována v softwarovém programu Microsoft Office Excel a dále zpracována za pomoci deskriptivní statistiky (absolutní četnost, aritmetický průměr, procentuální vyjádření hodnoty). Pro přehlednější znázornění získaných výsledků byly vytvořeny výsečové grafy a tabulky popisné statistiky. Pro vyhodnocení rozdílů mezi dvěma hodnotami bylo využito neparametrického Mann-Whitney U testu pro nezávislé soubory. Hladina statistické významnosti je stanovena na $p = 0,05$. Výzkumnou otázku tedy můžeme zamítnout v případě, že $p \leq 0,05$ (Sigmundová & Sigmund, 2012).

5 VÝSLEDKY

5.1 Řešení výzkumných otázek

VO₁: Jak žáci a učitelé rozumí pojmu pohybová gramotnost?

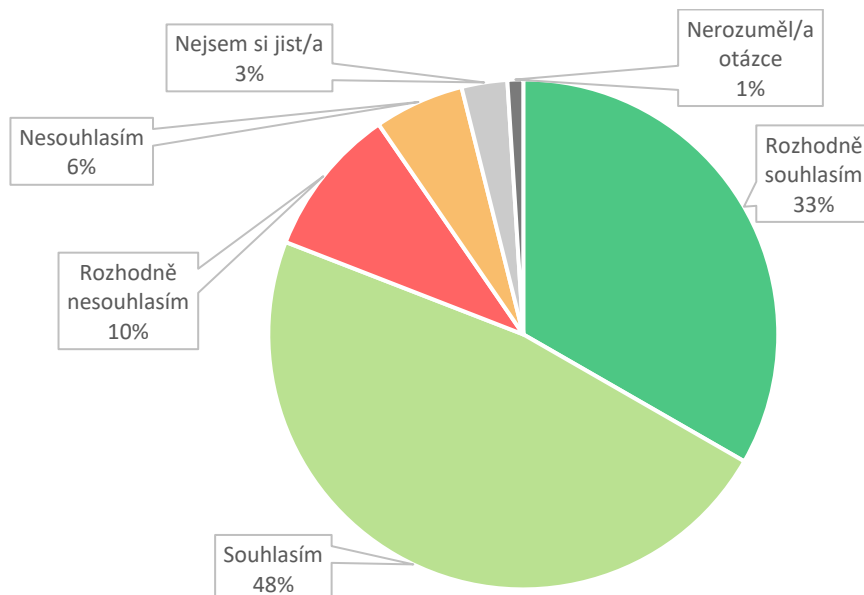
Soubor tvrzení z první skupiny „definice pohybové gramotnosti“ (1, 6, 7, 13)

Tvrzení č. 1: *Pohybová gramotnost je především o rozvíjení základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běh, kopání, skákání atd.)*

Z výsledných dat statistiky bylo zjištěno, že v tvrzení č. 1 – odpovědi žáků (Obrázek 4), zda pojem pohybová gramotnost pojímá především o rozvoji základních pohybových dovedností jako např. chytání, házení, běh, kopání nebo skoky aj. rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo 85 žáků. S tímto názorem se však neshodovalo 16 žáků. 3 žáci si nebyli jistí a 1 neporozuměl otázce. V odpovědích učitelů (Obrázek 5), bylo zaznamenáno, že rozhodně souhlasilo 5 učitelů, 1 hodnotil jako souhlasím a 1 rozhodně nesouhlasil.

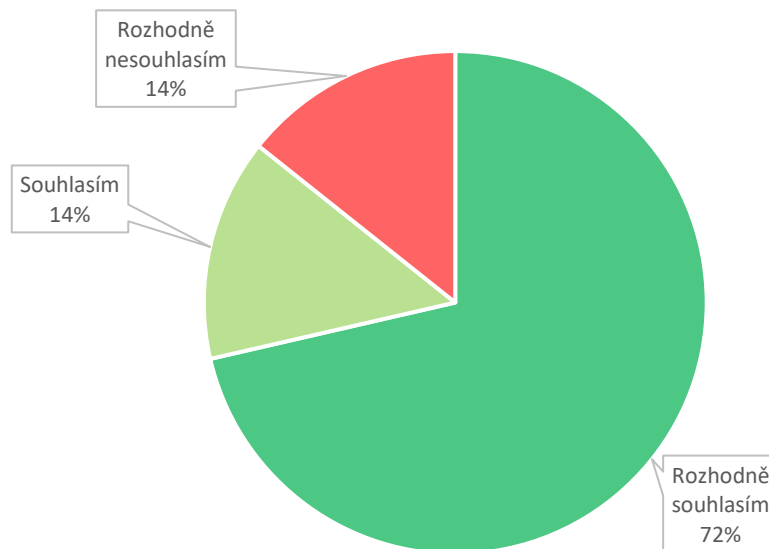
Obrázek 4

Tvrzení č. 1 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 5

Tvrzení č. 1 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

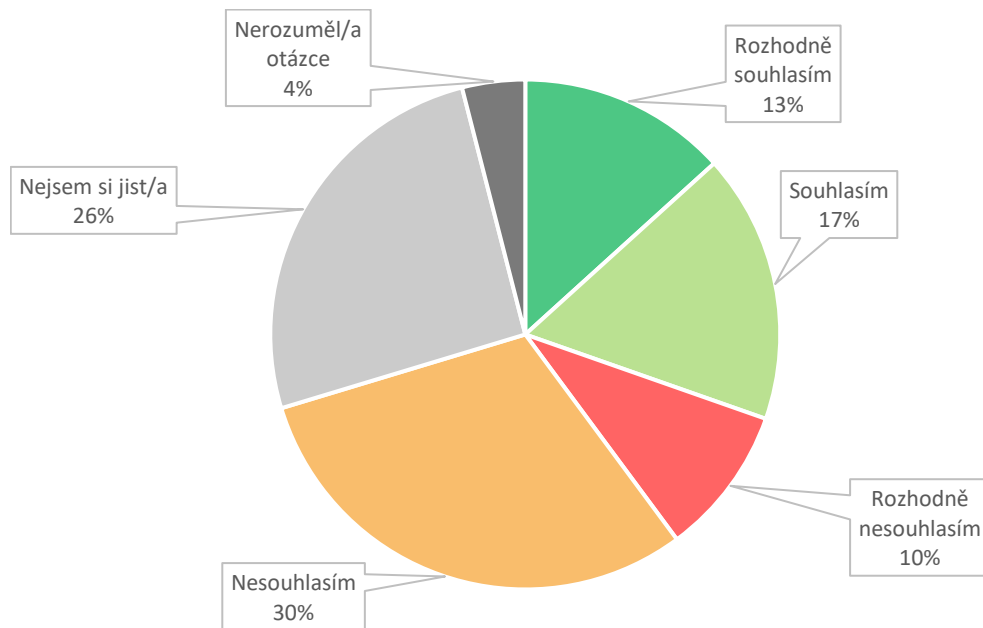


Tvrzení č. 6: Pohybová gramotnost NEZNAMENÁ umět číst a psát při pohybu těla (např. balancování, chůze po kladině apod.)

V tvrzení č. 6 v odpovědích žáků (Obrázek 6), jsme zjistili, že s tvrzením by souhlasilo celkem 32 žáků, oproti tomu by však 42 žáků takové tvrzení zamítlo, 27 si nebylo jisto odpovědí a 4 žáci neohodnotili otázku z důvodu nepochopení. Učitelé (Obrázek 7), hodnotili své odpovědi rozhodným souhlasem v celkovém počtu 6 a 1 hodnotil jako „nejsem si jistý/á“.

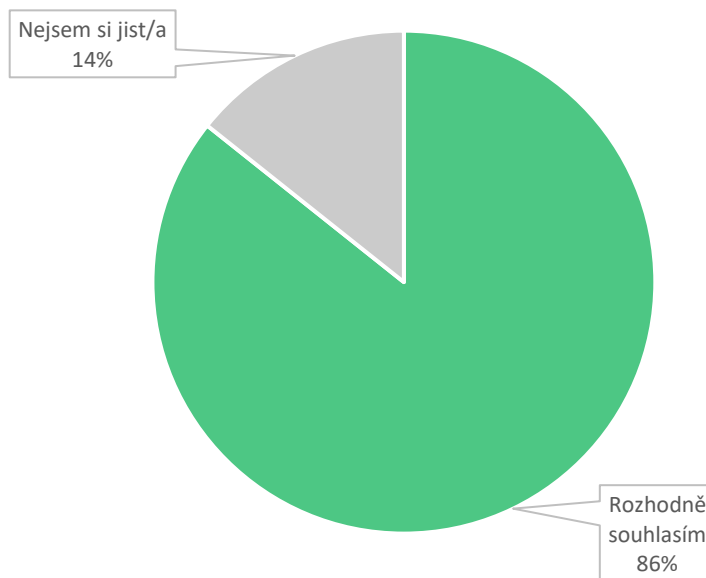
Obrázek 6

Tvrzení č. 6 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 7

Tvrzení č. 6 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

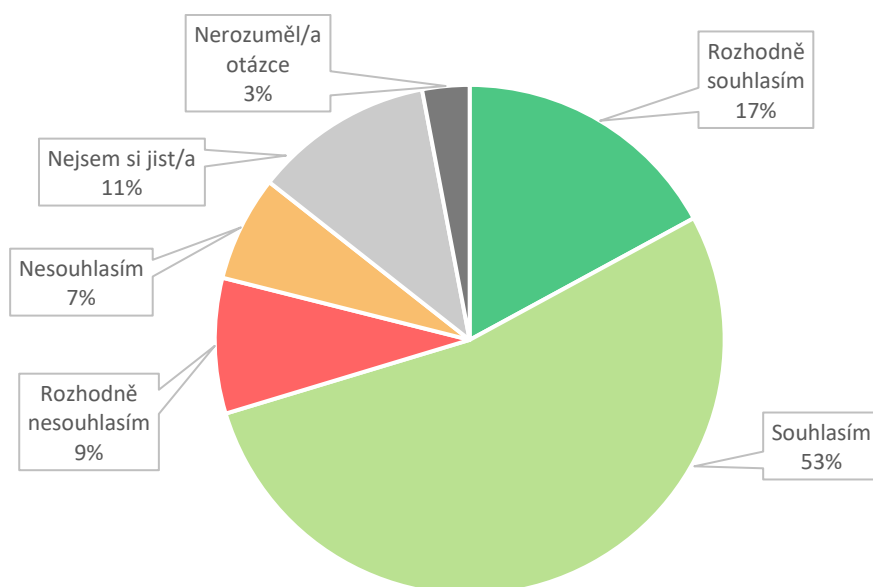


Tvrzení č. 7: Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do fyzické aktivity

V rámci chápání pojmu pohybová gramotnost v tvrzení č. 7, zda se jedná o chování, budování dovedností a vědomostí, které jsou potřebné pro zapojení fyzické aktivity v celoživotním procesu člověka odpovídali s pozitivním hodnocením 74 žáků (Obrázek 8). Opačné tvrzení pak sdílelo celkem 16 žáků. 12 žáků si nebylo jisto a 3 označili tvrzení jako neporozuměl/a. Rozhodný souhlas či souhlas pak označilo v počtu 5 učitelů, 1 hodnotil tvrzení s opačným názorem a 1 si nebyl jistý (Obrázek 9).

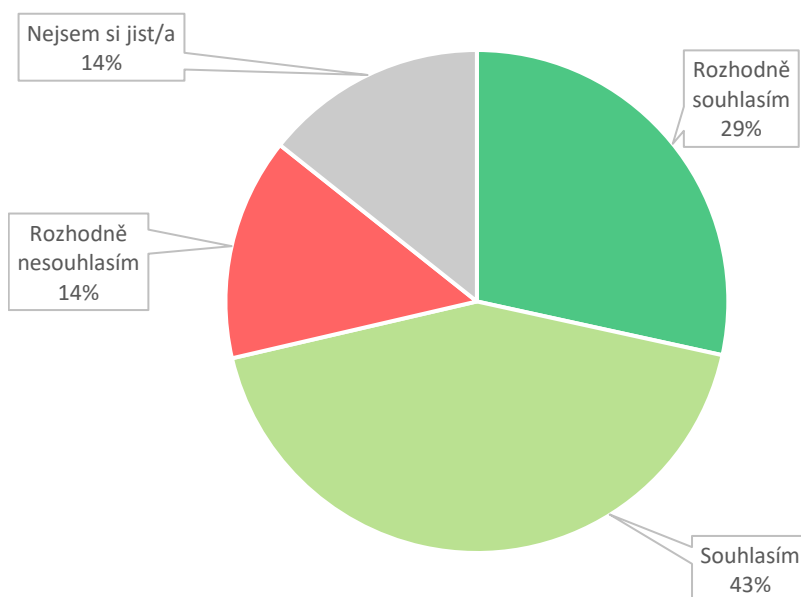
Obrázek 8

Tvrzení č. 7 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 9

Tvrzení č. 7 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

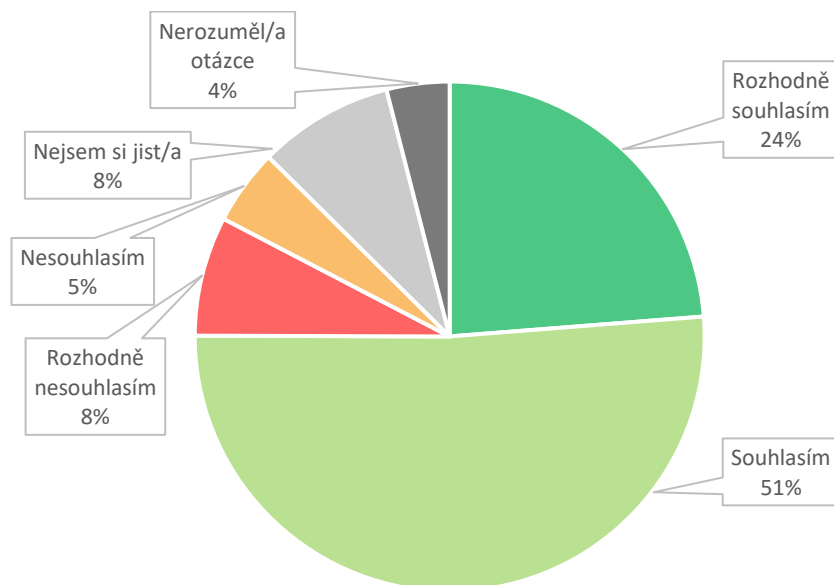


Tvrzení č. 13: *Pohybová gramotnost souvisí s fyzickými, afektivními, kognitivními a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do pohybové aktivity*

S tvrzením, zda může pohybová gramotnost podporovat zapojení do celoživotní pohybové aktivity souhlasilo 79 žáků (Obrázek 10). Opačný názor pak tvořila skupina v počtu 13 žáků. Nebylo si jisto celkem 9 žáků a 4 označili tvrzení jako neporozuměl/a. Celkem 5 učitelů potvrdilo, že pohybová gramotnost podporuje zapojení člověka do celoživotního procesu. Stejný názor nesdílel 1 učitel a 1 si nebyl jistý svojí odpovědí. (Obrázek 11).

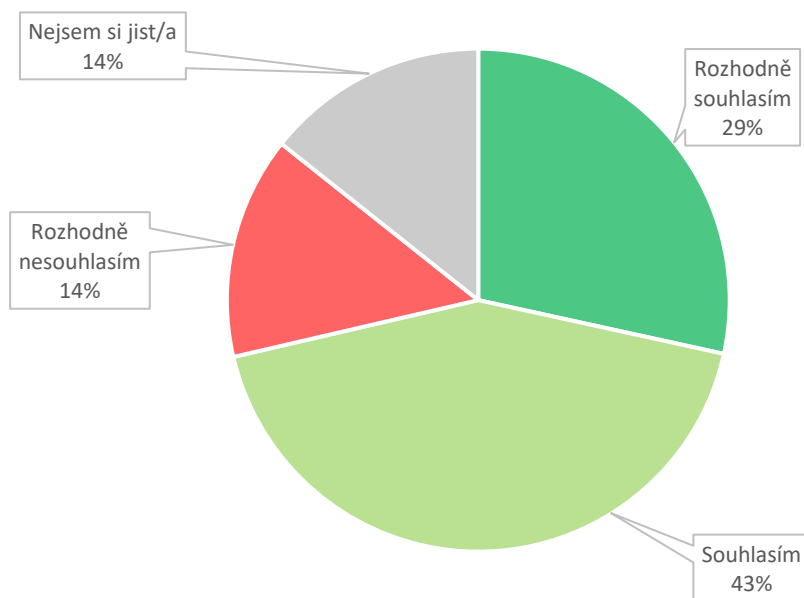
Obrázek 10

Tvrzení č. 13 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 11

Tvrzení č. 13 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech



Shrnutí:

Z výsledků první skupiny tvrzení „definice pohybová gramotnost“ nejlépe skórovali žáci v tvrzení č. 1 a nejhůře pak v tvrzení č. 6. Učitelé dosáhli nejlepšího skóre také v tvrzení č. 1, ale nejnižších hodnot dosahovali v tvrzení č. 7.

VO₂: Jak žáci a učitelé vnímají pohybovou gramotnost ve vztahu k životnímu stylu?

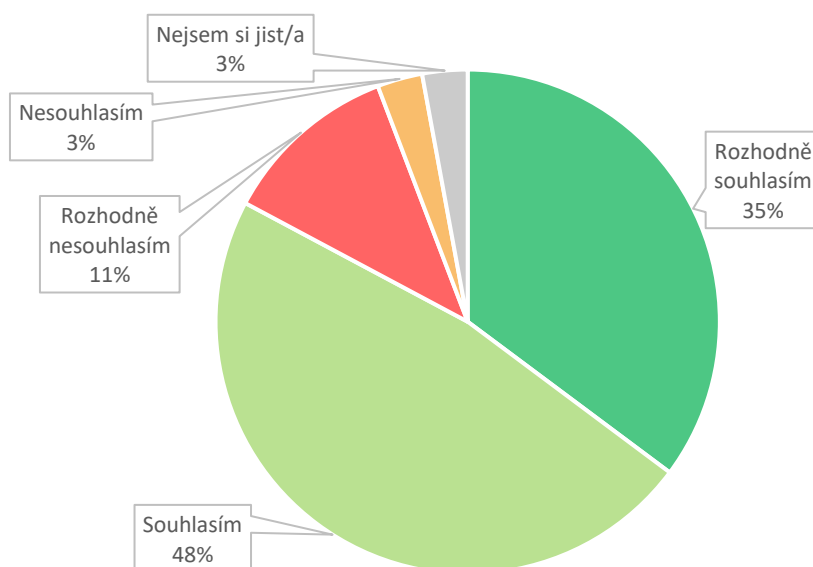
Soubor tvrzení z druhé skupiny „pohybová gramotnost a životní styl“ (2, 8, 9, 14)

Tvrzení č. 2: *Pohybová gramotnost je nezbytná k tomu, aby nám pomohla vést zdravý a plnohodnotný život prostřednictvím pohybové aktivity.*

Z popisné statistiky v tvrzení č. 2 – odpovědi žáků (Obrázek 12), zda je pohybová gramotnost zásadní pro to, abychom díky pohybové aktivitě mohli vést zdravý a plnohodnotný život uvedlo 87 žáků, že rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo. S opačným názorem se pak ztotožnilo 15 žáků, kteří rozhodně nesouhlasili nebo nesouhlasili. Nejmenší skupinu v počtu 3 žáků pak tvořili ti, kteří si odpovědi nebyli jistí. Odpovědi učitelů pak znázorňuje (Obrázek 13), kde zjistíme, že rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo 6 učitelů a 1 rozhodně nesouhlasil.

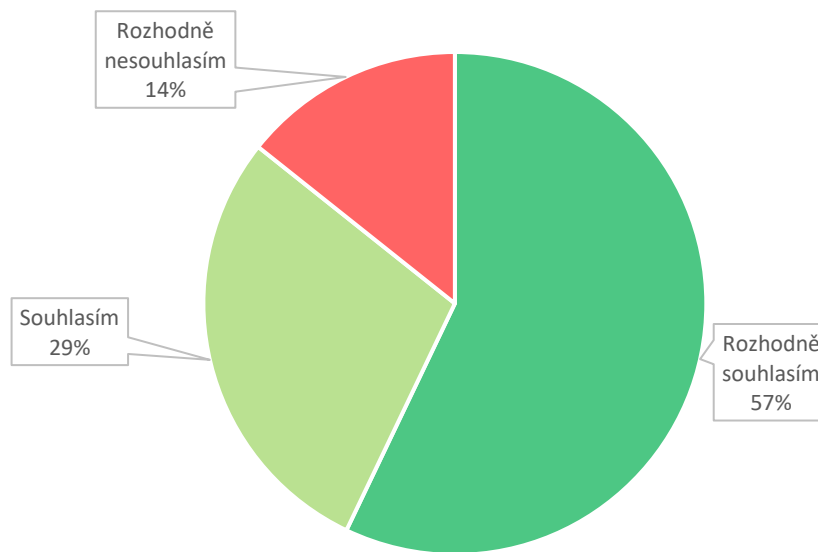
Obrázek 12

Tvrzení č. 2 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 13

Tvrzení č. 2 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

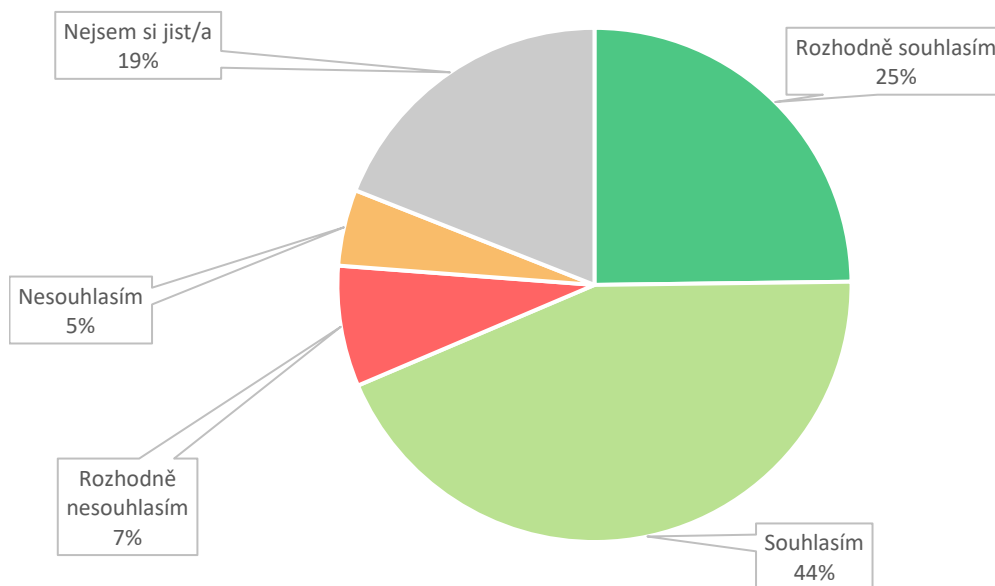


Tvrzení č. 8: *Pohybová gramotnost je o vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého života.*

V dalším grafickém znázornění z průzkumu tvrzení č. 8 si ukážeme, jak žáci (Obrázek 14) a učitelé (Obrázek 15) vnímali pohybovou gramotnost, jako vztah jedince být pohybově aktivní v průběhu celého života. V odpovědích žáků jsme zaznamenali celkem 72 žáků, kteří rozhodně souhlasili nebo souhlasili, 12 žáků rozhodně nesouhlasilo nebo nesouhlasilo a 20 žáků si odpovědí nebyli jistí. V případě učitelů se pak jednalo o 6 pozitivních odpovědí a 1 odpověď s rozhodným nesouhlasem.

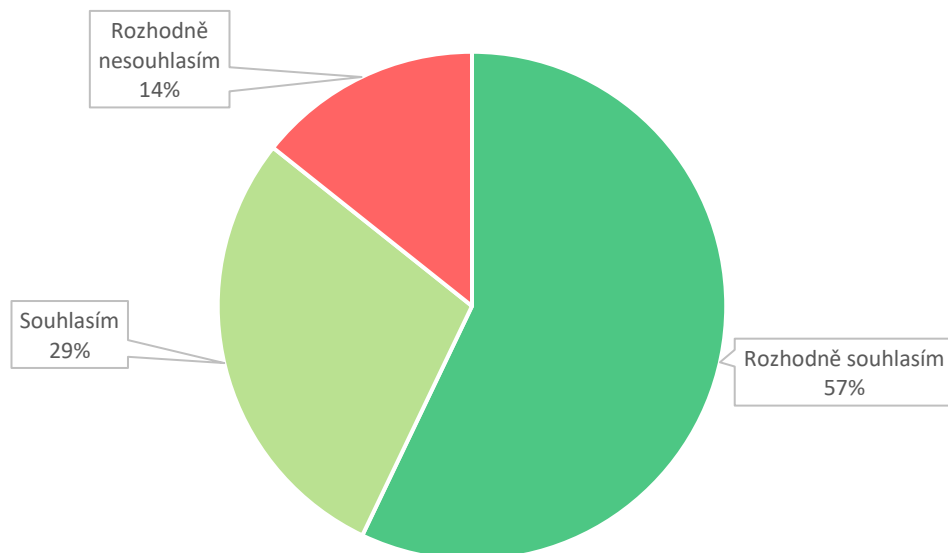
Obrázek 14

Tvrzení č. 8 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 15

Tvrzení č. 8 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

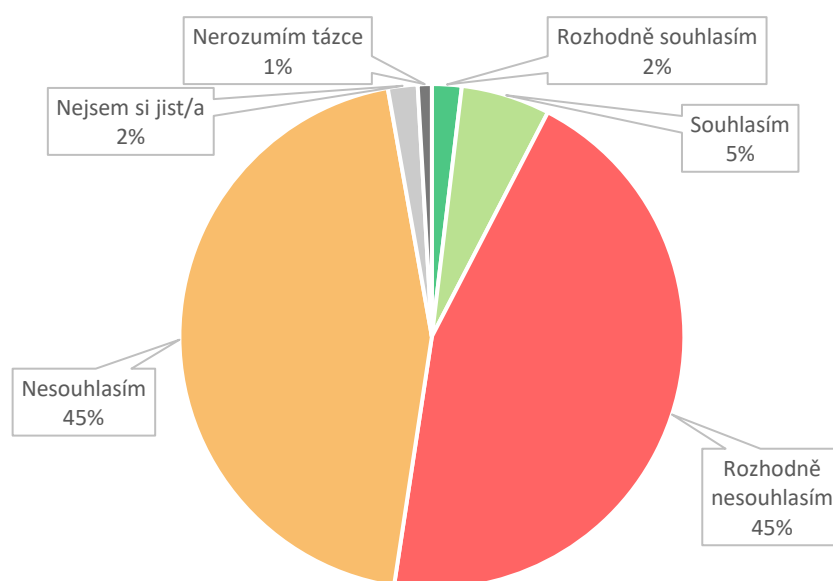


Tvrzení č. 9: Pohybová gramotnost NENÍ důležitý nebo užitečný koncept.

V tvrzení č. 9 jsme zjistili, že žáci (Obrázek 16) považují pohybovou gramotnost za důležitou a užitečnou, což dokládá také 94 odpovědí. Pouhých 8 žáků pak takový názor nesdílí a označili pohybovou gramotnost za nedůležitou. 2 žáci si pak odpovědi nebyli jistí a 1 nerozuměl otázce. V případě učitelů (Obrázek 17) jsme zjistili, že všichni pokládají pohybovou gramotnost za důležitou a užitečnou.

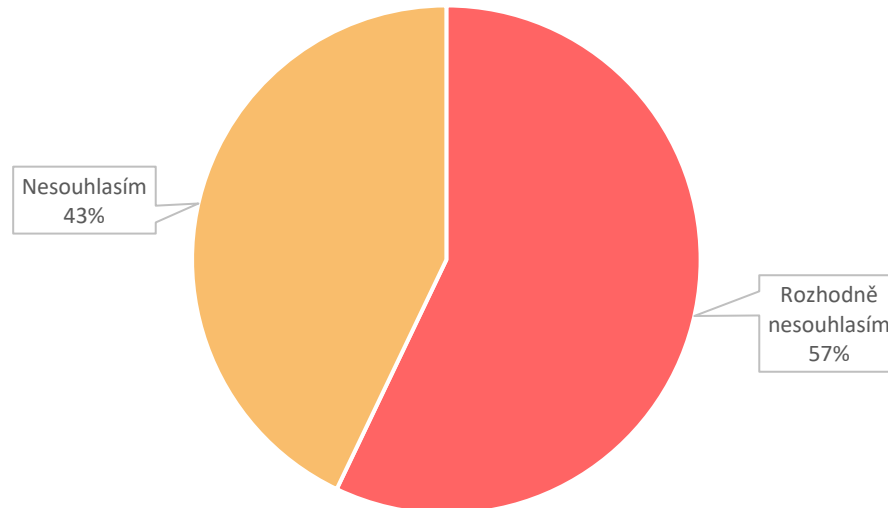
Obrázek 16

Tvrzení č. 9 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 17

Tvrzení č. 9 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

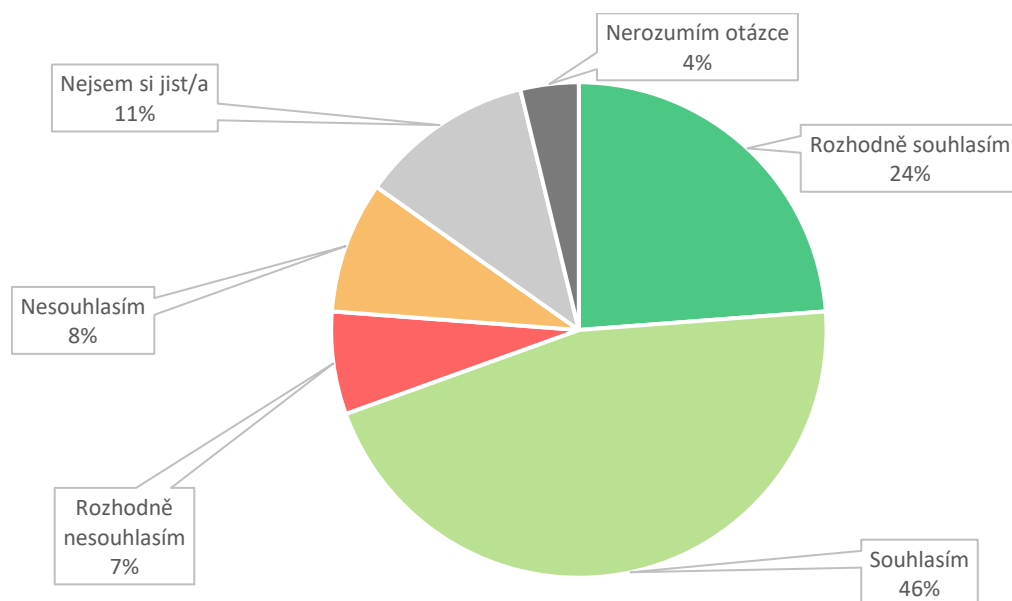


Tvrzení č. 14: *Cesta jedince k pohybové gramotnosti je ovlivněna jeho zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím.*

(Obrázek 18) ukazuje, že celkem 73 žáků rozhodně souhlasilo či souhlasilo s tvrzením, že pohybově gramotný jedinec disponuje svými zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím. 16 žáků toto tvrzení nesdílelo a byli tedy opačného názoru. 12 si nebylo jisto odpovědí a 4 žáci nerozuměli otázce. (Obrázek 19) značí odpovědi učitelů, kdy 4 učitelé sdíleli názor a pokládali za nezbytné, zkušenost s pohybovou aktivitou pro pohybově gramotného člověka. Pro 2 učitele pak byla otázka nejednoznačná a nebyli si tedy jistí svou odpovědí. 1 učitel pak odpověděl, že rozhodně nesouhlasí, tedy že zkušenost s pohybovou aktivitou nemá vliv na pohybovou gramotnost člověka.

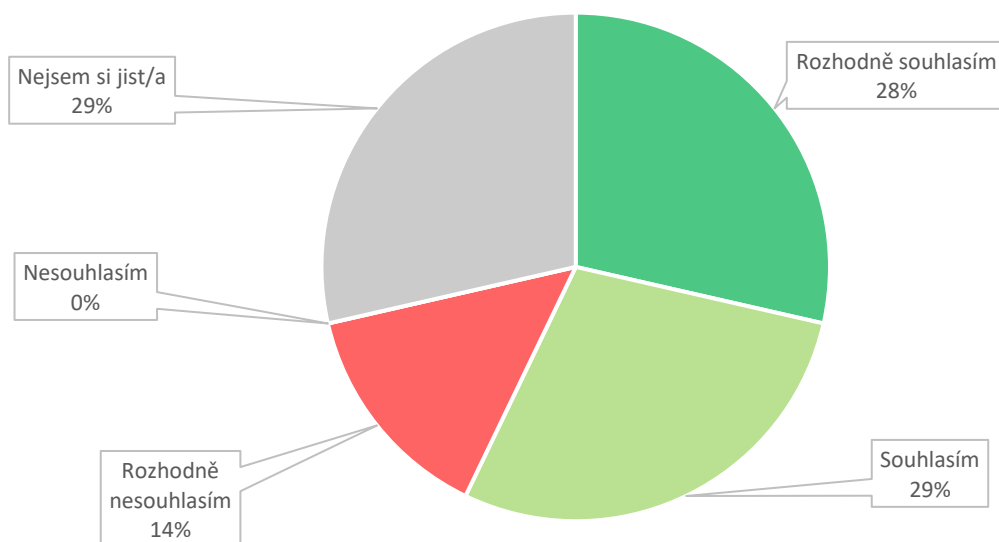
Obrázek 18

Tvrzení č. 14 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 19

Tvrzení č. 14 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech



Shrnutí:

Z výsledků druhé skupiny tvrzení „pohybová gramotnost a životní styl“ nejlépe skórovali žáci v tvrzení č. 9 a nejnižší skóre dosahovalo v otázce č. 8. Učitelé dosáhli nejlepšího skóre také v otázce č. 9, ale nejnižších hodnot dosahovali v otázce č. 14.

VO₃: Jak žáci a učitelé nahlíží na možnosti rozvoje pohybové gramotnosti?

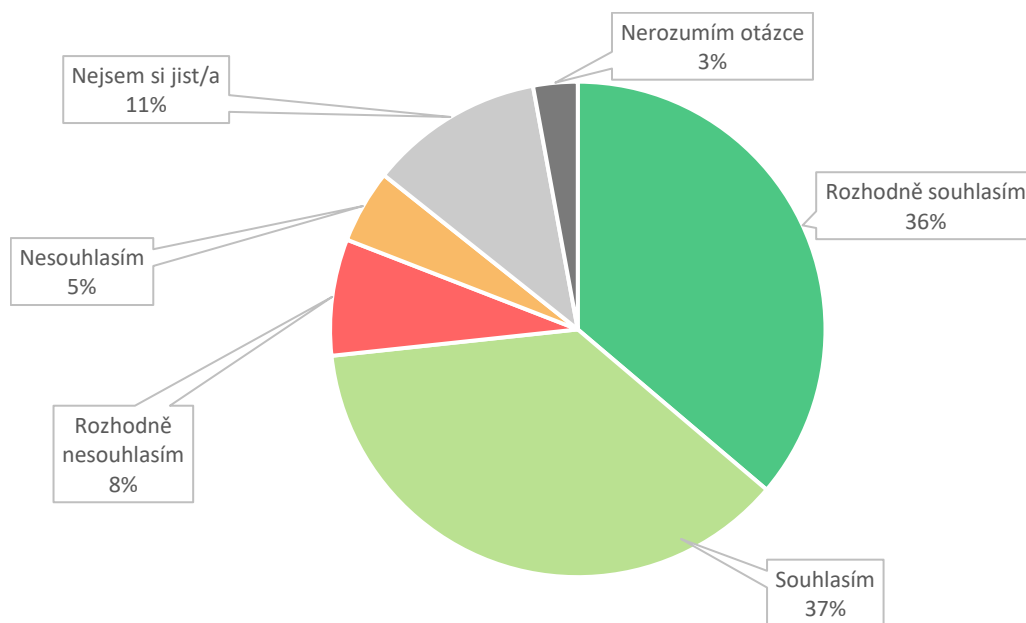
Soubor tvrzení ze třetí skupiny „rozvoj pohybové gramotnosti“ (3, 4)

Tvrzení č. 3: Pohybovou gramotnost lze rozvíjet v různých prostředích, včetně země, vody, vzduchu a sněhu

Pozitivní názory na otázku, zda je možné rozvíjet pohybovou gramotnost jedince např. na zemi, ve vodním prostředí, vzduchu či sněhu sdílelo celkem 67 žáků (Obrázek 20). S možností rozvoje pohybové gramotnosti v různém prostředí však rozhodně nesouhlasilo nebo nesouhlasilo 13 žáků. Možnost rozvoje pohybové gramotnosti znejistil 12 žáků a otázce nebylo porozuměno celkem ve 3 případech. Učitelé sdíleli pozitivní názory žáků v 6 případech a 1 rozhodně nesouhlasil (Obrázek 21).

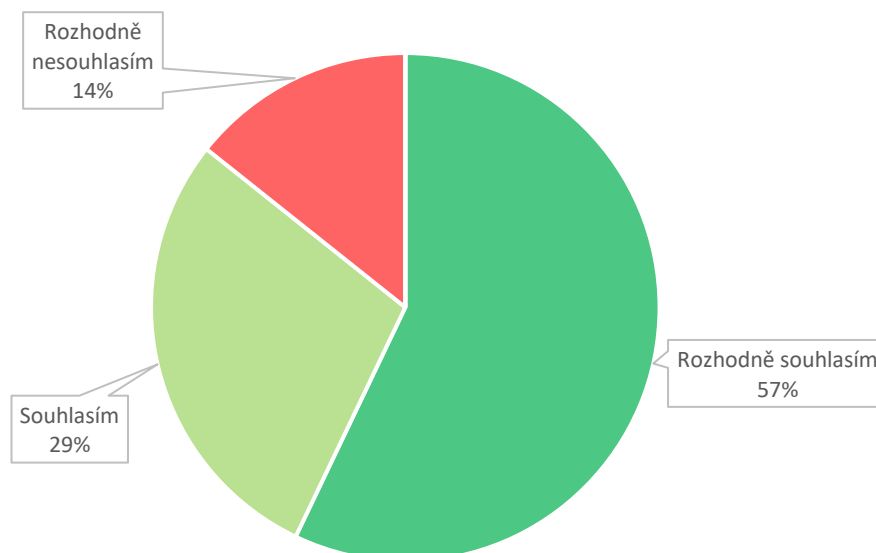
Obrázek 20

Tvrzení č. 3 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 21

Tvrzení č. 3 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

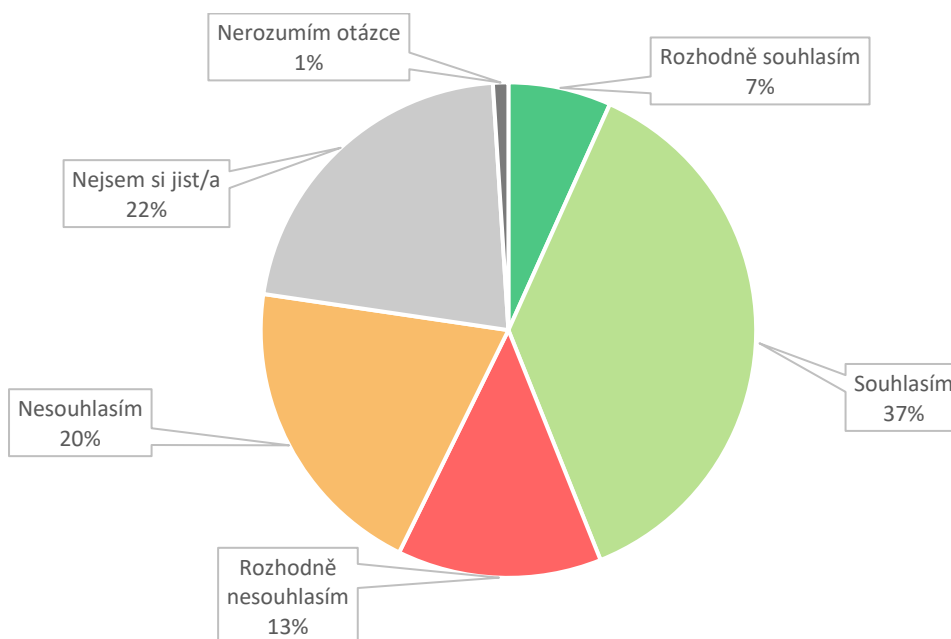


Tvrzení č. 4: NE každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost

Největší počet studentů, v počtu 46 s tímto názorem souhlasil. 35 žáků nesouhlasilo, že ne zcela všichni jsou schopni rozvíjet svou pohybovou gramotnost. Velkou část žáků, celkem 23 také tvořila skupina, která si nebyla odpovědí jistá a v 1 případě nebylo otázky porozuměno viz. (Obrázek 22). Celkem 6 učitelů s tímto tvrzením nesouhlasil a 1 odpověděl se souhlasem (Obrázek 23).

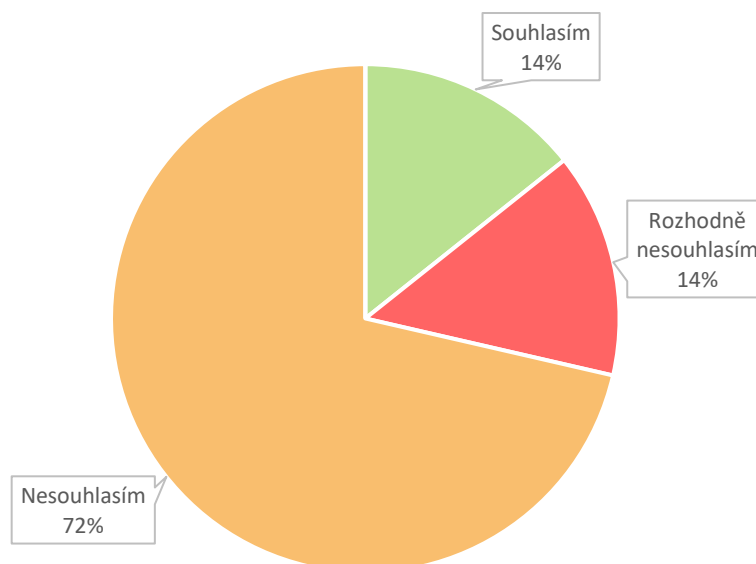
Obrázek 22

Tvrzení č. 4 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 23

Tvrzení č. 4 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech



Shrnutí:

Ve třetí skupině tvrzení „rozvoj pohybové gramotnosti“, jsme u žáků i učitelů dosáhli nejlepšího skóre v tvrzení č. 3.

VO₄: Jak žáci a učitelé vnímají pohybovou gramotnost jako součást vzdělávání?

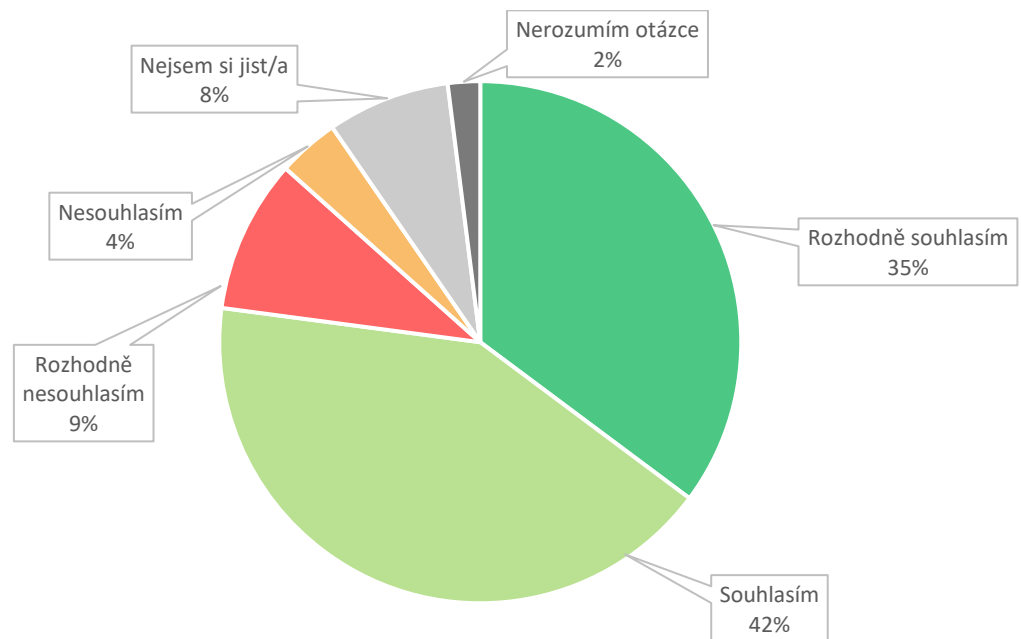
Soubor tvrzení ze čtvrté skupiny „pohybová gramotnost v tělesné výchově a ve škole“ (5, 10, 11, 12)

tvrzení č. 5: *Pohybovou gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím školních hodin tělesné výchovy, sportu, rekreace a pohybové aktivity mimo školu*

(Obrázek 24) nám ukazuje, že s tímto tvrzením rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo celkem 81 žáků. Rozhodně nesouhlasilo nebo nesouhlasilo dohromady 14 žáků. 8 žáků si nebylo jisto a nerozumím tvrzení pak označili 2 žáci. Rozhodně souhlasím nebo souhlasím pak označilo 6 učitelů a 1 byl opačného názoru (Obrázek 25).

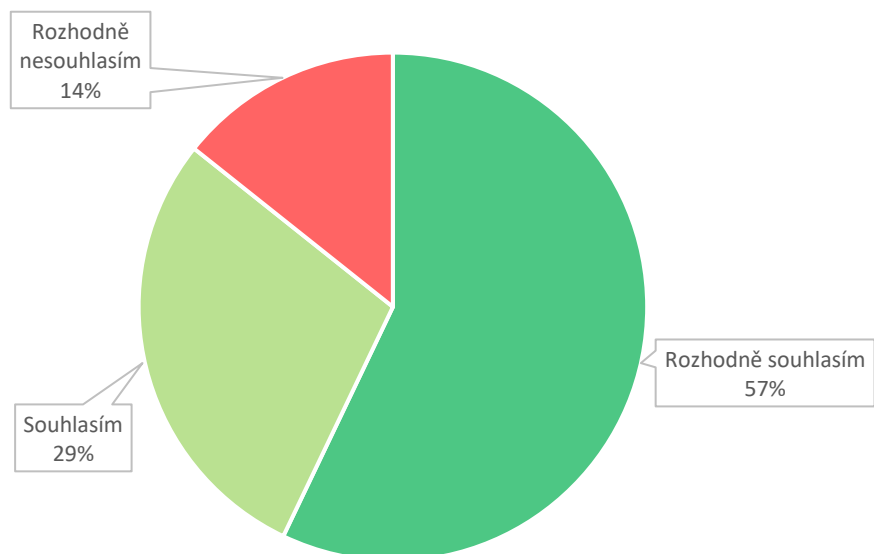
Obrázek 24

Tvrzení č. 5 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 25

Tvrzení č. 5 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

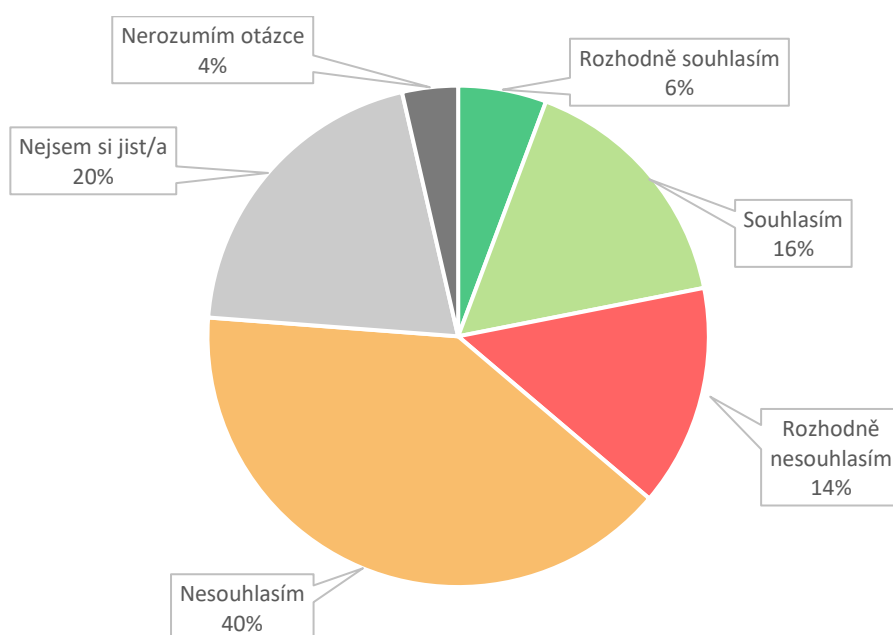


Tvrzení č. 10: Pohybová gramotnost by NEMĚLA být ve školním vzdělávacím programu zařazena stejně vysoko jako matematická gramotnost.

Celkem 57 žáků označilo, že by pohybová gramotnost měla být ve školním vzdělávacím programu zařazena stejně vysoko jako např. gramotnost matematická. Opačné názoru pak bylo 23 žáků. Jisto si nebylo 21 žáků a 4 označili tvrzení s nepochopením, tedy bez bodového hodnocení (Obrázek 26). V případě učitelů se 6 shodlo s pozitivním tvrzením pro stejnou úroveň zařazení pohybové gramotnosti ve vzdělávacím programu a 1 si nebyl jistý (Obrázek 27).

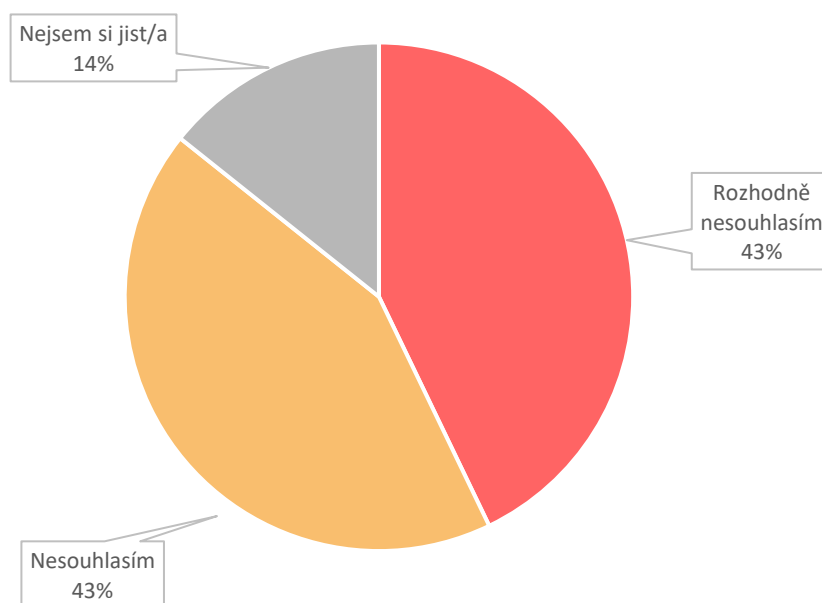
Obrázek 26

Tvrzení č. 10 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 27

Tvrzení č. 10 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

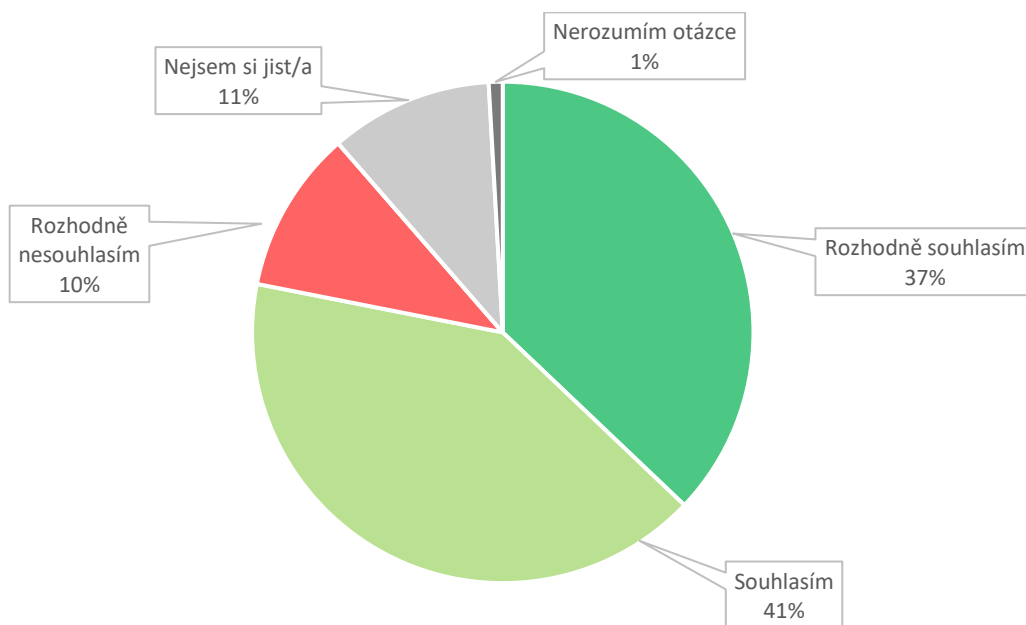


Tvrzení č. 11: *Tělesná výchova a sport ve školách by měly podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku*

S tímto tvrzením se pozitivně shodoval celkový počet 84 žáků. Opačný názor pak sdílelo 11 žáků. Shodný počet žáků 11 si tvrzením nebyl jistý a 1 tvrzení nerozuměl (Obrázek 28). Učitelé v počtu 6 sdíleli souhlas, že tělesná výchova a sport ve školách by měly podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku a 1 rozhodně nesouhlasil (Obrázek 29).

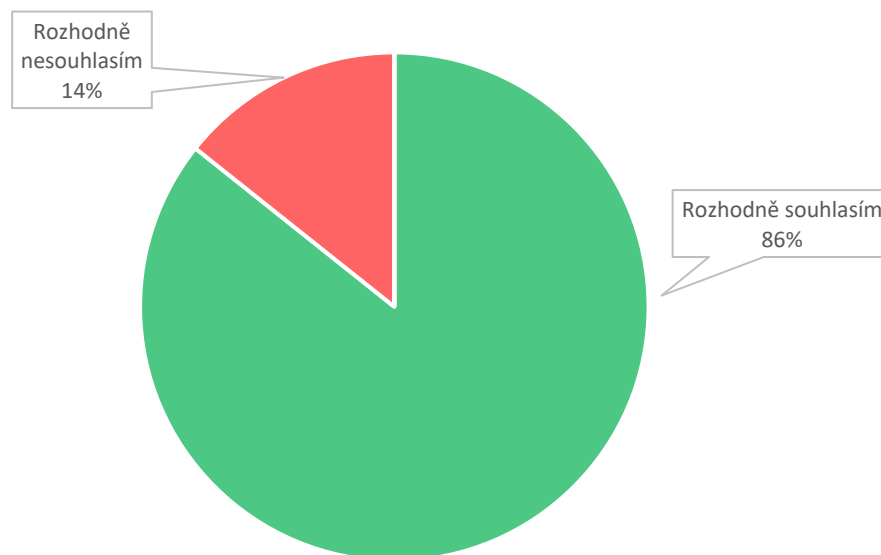
Obrázek 28

Tvrzení č. 11 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 29

Tvrzení č. 11 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech

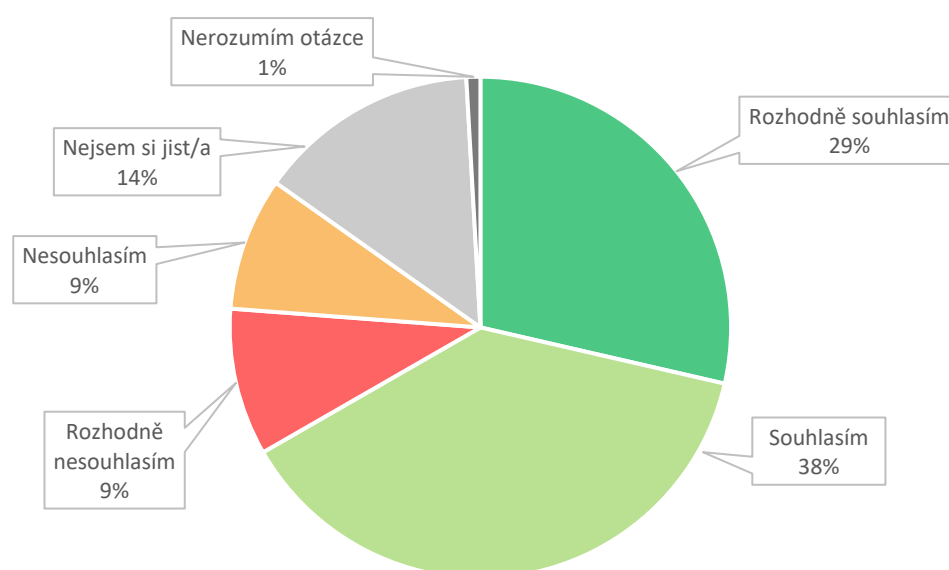


Tvrzení č. 12: Učitelé hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti dětí

Celkem 70 žáků označilo za nezbytné v rozvoji pohybové gramotnosti dětí roli učitelů. Toto tvrzení pak nesdílel celkový počet 19 žáků, kteří si nemyslí, že by role učitele sehrávala zásadní roli pro rozvoj pohybové gramotnosti dětí. Jisto si nebylo 15 žáků a 1 tvrzení nerozuměl (Obrázek 30). Zda učitelé hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti dětí odsouhlasili celkem 4 učitelé. Tento názor nesdíleli 2 učitelé a 1 si odpovědi nebyl jistý (Obrázek 31).

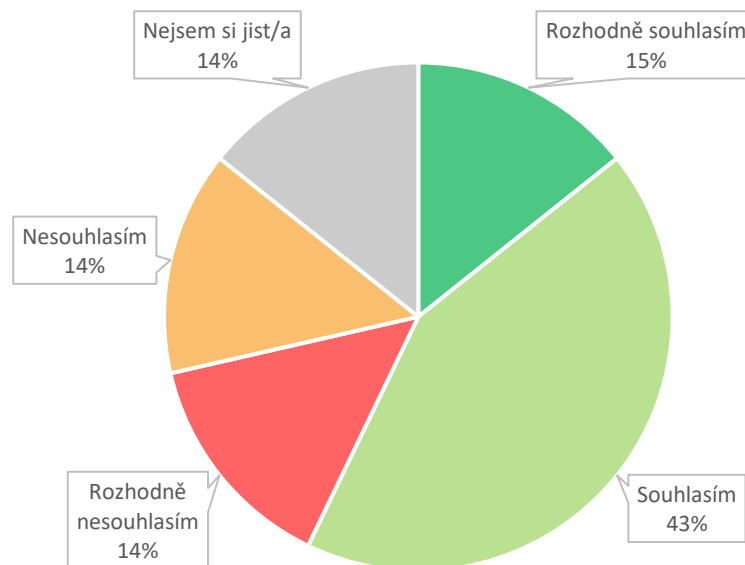
Obrázek 30

Tvrzení č. 12 – Přehled odpovědí žáků vyjádřený v procentech



Obrázek 31

Tvrzení č. 12 – Přehled odpovědí učitelů vyjádřený v procentech



Shrnutí:

Na základě získaných dat ve skupině tvrzení „pohybová gramotnost v tělesné výchově a ve škole“ vidíme, že se žáci i učitelé v tvrzení č. 11, shodují, že tělesná výchova a sport by měly ve školách podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku. I když se žáci v předchozím souboru tvrzení, v tvrzení č. 9 shodují v největším počtu a téměř všichni označili pohybovou gramotnost jako cennou a důležitou, tak v tvrzení č. 10 by pouze polovina žáků zařadila pohybovou gramotnost na stejně vysokou úroveň, jako je např. gramotnost matematická. Zajímavostí v případě učitelů je pak tvrzení č. 12, zda učitelé hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti dětí, kde téměř polovina toto tvrzení nesdílela.

VO₅: Existují rozdíly žáků a učitelů v porozumění konceptu pohybové gramotnosti?

Tabulka 3

Rozdíly žáků a učitelů v chápání pojmu pohybová gramotnost v porovnání 14 položek dotazníku

Položky	M (SD)		Z	p
	žáci (n = 105)	učitelé (n = 7)		
1. Pohybová gramotnost je především o rozvíjení základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běh, kopání, skákání atd.)	3,90 (1,21)	4,29 (1,50)	1,54	0,12
2. Pohybová gramotnost je nezbytná k tomu, aby nám pomohla vést zdravý a plnohodnotný život prostřednictvím fyzické aktivity	3,92 (1,24)	4,14 (1,46)	0,92	0,36
3. Pohybovou gramotnost lze rozvíjet v různých prostředích, včetně země, vody, vzduchu a sněhu	3,92 (1,18)	4,14 (1,46)	0,89	0,38
4. NE každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost *	2,96 (1,18)	3,86 (0,90)	1,98	<0,05
5. Pohybovou gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím školních hodin tělesné výchovy, sportu, rekreace a pohybové aktivity mimo školu	3,91 (1,21)	4,14 (1,46)	0,92	0,36
6. Pohybová gramotnost NEZNAMENÁ umět číst a psát při pohybu těla (např. balancování, chůze po kladině apod.)	2,94 (1,32)	3,86 (0,38)	1,94	<0,05
7. Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do fyzické aktivity	3,66 (1,12)	3,71 (1,38)	0,32	0,75
8. Pohybová gramotnost je o vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého života	3,73 (1,12)	4,00 (1,41)	1,02	0,31
9. Pohybová gramotnost NENÍ důležitý a cenný pojem*	4,26 (0,90)	4,57 (0,54)	0,79	0,43

10. Pohybová gramotnost by NEMĚLA být ve školním vzdělávacím programu zařazena stejně vysoko jako matematická gramotnost*	3,43 (1,12)	4,29 (0,76)	2,03	<0,05
11. Tělesná výchova a sport ve školách by měly podporovat tělesnou gramotnost každého dítěte školního věku	3,95 (1,20)	4,43 (1,51)	1,93	0,05
12. Učitelé hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti dětí	3,68 (1,25)	3,29 (1,38)	0,85	0,40
13. Pohybová gramotnost souvisí s fyzickými, afektivními, kognitivními a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do fyzické aktivity	3,82 (1,11)	3,86 (1,46)	0,43	0,67
14. Cesta jedince k pohybové gramotnosti je ovlivněna jeho zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím	3,74 (1,14)	3,57 (1,40)	0,33	0,74

Poznámka. *Opačně kódované položky; tučně – malý koeficient effect size; Z = neparametrický Mann-Whitney test; p = hladina statistické významnosti; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka

Shrnutí:

Tabulka č. 4 nám prezentuje výsledky jednotlivých odpovědí žáků a učitelů na 14 tvrzení dotazníku v souvislosti s povědomím o konceptu pohybové gramotnosti. S tvrzením č. 4 souhlasilo poměrně vysoké procento žáků (44 %). 6 z 7 učitelů však s tímto tvrzením správně nesouhlasil a sdílí názor, že každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost. Tvrzení č. 6 sdílí pouze překvapivě malé procento žáků (30 %). Učitelé se naopak správně shodli opět v počtu 6 z 7. S tvrzením č. 10 souhlasila pouze polovina žáků, kdežto učitelé se opět z velké části shodovali v počtu 6 z 7 se zařazením pohybové gramotnosti ve vzdělávacím programu stejně vysoko, jako např. u gramotnosti matematické. Až tvrzení č. 11 sdílelo vysoké procento žáků (80 %). Jako zajímavost však můžeme vnímat, že v případě učitelů zde 1 vyjádřil rozhodný nesouhlas, aby byla pohybová gramotnost u dětí školního věku podporována prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, přestože v tvrzení č. 9 všichni učitelé považují pohybovou gramotnost za důležitou.

VO₆: Existují rozdíly ve vnímání pohybové gramotnosti mezi žáky sportovního gymnázia a SOŠ?

Tabulka 4

Porovnání 14 položek dotazníku mezi žáky sportovního gymnázia a žáky odborné školy

Položky	<i>M (SD)</i>		<i> Z </i>	<i>p</i>
	Sportovní gymnázium (n = 38)	SOŠ (n = 67)		
1. Pohybová gramotnost je především o rozvíjení základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běh, kopání, skákání atd.)	3,68 (1,40)	4,03 (1,09)	0,97	0,33
2. Pohybová gramotnost je nezbytná k tomu, aby nám pomohla vést zdravý a plnohodnotný život prostřednictvím fyzické aktivity	3,92 (1,32)	3,93 (1,20)	0,37	0,71
3. Pohybovou gramotnost lze rozvíjet v různých prostředích, včetně země, vody, vzduchu a sněhu	4,05 (1,35)	3,85 (1,08)	1,75	0,08
4. NE každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost*	2,70 (1,10)	3,10 (1,21)	1,78	0,08
5. Pohybovou gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím školních hodin tělesné výchovy, sportu, rekreace a pohybové aktivity mimo školu	3,79 (1,36)	3,98 (1,13)	0,40	0,69
6. Pohybová gramotnost NEZNAMENÁ umět číst a psát při pohybu těla (např. balancování, chůze po kladině apod.)*	2,50 (1,48)	3,19 (1,16)	2,35	0,02
7. Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do fyzické aktivity	3,76 (1,25)	3,59 (1,12)	1,01	0,31
8. Pohybová gramotnost je o vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého života	3,68 (1,21)	3,76 (1,07)	0,17	0,86

9. Pohybová gramotnost NENÍ důležitý a cenný pojem*	4,47 (0,76)	4,14 (0,96)	1,88	0,06
10. Pohybová gramotnost by NEMĚLA být ve školním vzdělávacím programu zařazena stejně vysoko jako matematická gramotnost*	3,68 (0,97)	3,28 (1,18)	1,76	0,08
11. Tělesná výchova a sport ve školách by měly podporovat tělesnou gramotnost každého dítěte školního věku	3,95 (1,31)	3,95 (1,14)	0,45	0,65
12. Učitelé hrají klíčovou roli v rozvoji pohybové gramotnosti dětí	3,63 (1,34)	3,71 (1,20)	0,05	0,96
13. Pohybová gramotnost souvisí s fyzickými, afektivními, kognitivními a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do fyzické aktivity	3,83 (1,28)	3,82 (1,01)	0,72	0,47
14. Cesta jedince k pohybové gramotnosti je ovlivněna jeho zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím	3,81 (1,26)	3,71 (1,07)	0,94	0,35

Poznámka. *Opačně kódované položky; tučně – malý koeficient effect size; Z = neparametrický Mann-Whitney test; p = hladina statistické významnosti; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka

Shrnutí:

Tabulka č. 4 nám ukazuje výsledky jednotlivých odpovědí mezi žáky sportovního gymnázia a odborné školy. Na základě hodnocení odpovědí a dosažených výsledků žáků můžeme říci, že k významnějším rozdílům v úrovni znalostí pohybové gramotnosti došlo napříč všemi skupinami tvrzení. Můžeme si všimnout, že žáci sportovního gymnázia projevili vyšší úroveň znalostí v tvrzení č. 3, 9 a 10, kdežto střední odborná škola naopak v tvrzení č. 4 a 6.

6 DISKUSE

6.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

Hlavním cílem výzkumu prostřednictvím digitálního dotazníkového šetření bylo zjištění míry souhlasu či nesouhlasu s tvrzením o pohybové gramotnosti a tak zjistit i rozdíly ve vnímání konceptu pohybové gramotnosti mezi žáky střední odborné školy v Luhačovicích a sportovního gymnázia ve Zlíně. Dále jsem zjišťoval rozdíly v úrovni povědomí o konceptu pohybové gramotnosti mezi žáky a učiteli obou škol.

Srovnáme-li jednotlivé skupiny tvrzení dotazníku pro žáky a učitele, tak zjistíme, že nejlépe dopadla druhá skupina tvrzení, tedy „pohybová gramotnost a životní styl“ u žáků i učitelů. Z čehož plyne, že respondenti mají povědomí, že k dosažení plnohodnotného a zdravého života vede především cesta celoživotní zkušenosti s aktivním pohybem, budováním pohybové gramotnosti a jejího významného postavení v životě člověka.

Na druhém místě, taktéž v obou případech respondentů skončila čtvrtá skupina tvrzení „pohybová gramotnost v tělesné výchově a ve škole“. Což naznačuje, že respondenti souhlasí s faktem, že pohybová gramotnost může být rozvíjena jak v mimoškolním, tak ve školním prostředí. Navíc sdílí názor, že by ve školách mělo prostřednictvím tělesné výchovy docházet k podpoře rozvoje pohybovou gramotnosti a to v případě každého dítěte školního věku.

Nejhůře pak dopadla pro žáky i učitele skupina vztahující se k definici pohybové gramotnosti. V případě žáků se pak výsledky nejlepšího a nejhoršího umístění skupin tvrzení shodují s výsledky výzkumu Polanské (2023). Polanská (2023) také ve svém výzkumu žáků na základní škole zmiňuje tvrzení č. 9, které dosahovalo nejvyššího skóre. V našem výzkumu mělo tvrzení shodný výsledek nejvyššího skóre a to v případě žáků i učitelů.

Z vlastní zkušenosti a zkušeností jiných učitelů tělesné výchovy vzhledem k docházce žáků středního stupně do předmětu tělesné výchovy a také jejich povědomí o jeho přesahu si myslím, že zařazení konceptu pohybové gramotnosti by mělo být předmětem výuky tělesné výchovy alespoň v počátcích prvních ročníků a na konci středoškolského studia. Důležité seznámení žáků s podstatou pohybu, tedy nabytím povědomí a uvědoměním si skutečného významu pohybu v souvislosti s naší nejcennější komoditou, a to naším zdravím by tak mohlo vést k větší motivaci žáků nejen v průběhu studia, ale i do jejich života dospělých.

V rámci zjišťování rozdílů v chápání pojmu pohybové gramotnosti mezi žáky a učiteli je z výsledků jasně vidět, že učitelé dosahují celkem ve dvanácti případech otázek vyššího skóre,

než žáci obou škol. Žáci pak převyšují svým skóre učitele pouze ve tvrzení 14 a tvrzení 12. Zajímavostí v případě učitelů je hodnocení tvrzení 12 týkajícího se přímo jejich profese, kterou hodnotili s nejnižším skóre. Dle odpovědí vidíme, že většina žáků však považuje učitele za zásadní v rozvoji pohybové gramotnosti dětí, kdežto z celkového počtu sedmi učitelů souhlasili pouze čtyři. Můžeme z toho usuzovat, že existují i další edukátoři, nebo například i rodiče, kteří mohou mít zásadní podíl na rozvoji pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

Na základě dosažených výsledků z hodnocení žáků a učitelů v chápání pojmu pohybové gramotnosti lze říci, že existují rozdíly ve vnímání pohybové gramotnosti mezi žáky a učiteli napříč tvrzeními. Vzhledem k vyššímu skóre, které převažuje ve většině tvrzení ve prospěch učitelů se domníváme, že důvodem jsou rozdílné zkušenosti a znalosti v souvislosti s věkem respondentů.

V rámci poslední výzkumné otázky, tedy zjišťování rozdílů v chápání pojmu pohybové gramotnosti mezi žáky obou škol můžeme vidět, že nejvyššího skóre bylo dosaženo pro oba typy škol v případě tvrzení 9, zda žáci považují pohybovou gramotnost za důležitou a užitečnou. S rozdílem na druhé pozici nejvyššího skóre pak pro sportovní gymnázium bylo tvrzení 3, které se týkalo rozvoje pohybové gramotnosti. Pro střední odbornou školu se na druhé pozici jednalo o tvrzení 1, které pojímá o definici samotného konceptu pohybové gramotnosti. Těsně pod nejvyššími hodnotami jsme zjistili hodnoty pro obě školy stejné a to ve tvrzení 11, zaměřující se na pohybovou gramotnost ve škole a tělesné výchově. V případě nejnižšího skóre se oba typy škol opět shodovali, konkrétně ve tvrzení 4 a 6. Odborná škola pak dosahovala nejnižšího skóre navíc ještě ve tvrzení 10.

V celkovém součtu dosažení vyššího skóre vedla střední odborná škola, celkem v 7 tvrzeních. Sportovní gymnázium mělo vyšší skóre celkem v 6 tvrzeních, tedy o jedno tvrzení méně oproti střední odborné škole. V tvrzení 2, kde odborná škola dosáhla vyššího skóre oproti gymnáziu se však jednalo o zanedbatelný rozdíl a můžeme tedy takový výsledek považovat za bezvýznamný. Stejně tomu tak bylo i v tvrzení 13 v opačném případě, tedy ve prospěch sportovního gymnázia, kde se také jednalo o bezvýznamný rozdíl ve skóre.

Znatelnějších hodnot si můžeme všimnout v tvrzeních 3, 4 a 10 a především v tvrzení 9 pak dosahujeme hodnoty, která naznačuje středně silný efekt statistické významnosti, která však v našem případě nenabývá významu. Statisticky významného rozdílu pak bylo dosaženo pouze v tvrzení 6. Hodnoty u zbylých tvrzení se pak významněji nelišily.

Na základě limitů studie a dosažených výsledků z hodnocení žáků obou typů škol můžeme usoudit že sice existují rozdíly ve vnímání tvrzení, ve skutečnosti se však nejednalo o výsledky, které by vedly k závěru, že existují výraznější rozdíly ve vnímání pohybové gramotnosti mezi žáky sportovního gymnázia ve Zlíně a žáky odborné školy v Luhačovicích.

6.2 Limity práce

Mezi limity této práce, např. u výzkumné otázky č. 1, kde se tážeme na rozdíly ve vnímání konceptu pohybové gramotnosti mezi žáky sportovního gymnázia a střední odborné školy, lze zařadit nepoměr počtu žáků vzhledem k typu školy. V případě sportovního gymnázia se výzkumu účastnilo téměř o polovinu žáků méně v počtu 38, kdežto u střední odborné školy se jednalo o 67 žáků, tedy o 29 žáků více. Vzhledem k výsledkům žáků sportovního gymnázia se tak můžeme domnívat, že v případě ideálního počtu žáků k poměru žáků střední odborné školy zapojených do výzkumu, by tak mohlo být dosaženo významnějších rozdílů ve větším počtu tvrzení.

Částečně za limitní také považuji nízký počet učitelů, jelikož se výzkum týkal učitelů tělesné výchovy. V takovém případě pokládám jako zajímavé, kdyby došlo k cílenému zjišťování názorů na pohybovou gramotnost u učitelů tělesné výchovy na více školách.

V případě naší formy dotazníkového šetření, pravděpodobně ne tolik významným, ale přece jen poněkud limitním vidím projev subjektivního hodnocení tvrzení. Přestože na začátku, před samotným vyplňováním dotazníku, je respondentům vysvětlen průběh a postup vyplňování a jsou požádáni o svědomité vyplnění všech odpovědí dotazníku, tak může dojít např. k nepravdivému hodnocení nebo úmyslnému označení tvrzení („neporozuměl/a jsem“), což se může odrazit v konečném výsledku, jelikož takové označení odpovědi se nezapočítává do součtu hodnocení.

Osobní zkušenost se zvolenou formou digitálního dotazníku považuji za velmi přínosnou pro její rychlost, pohodlí vyplňování z vlastních telefonů a navíc neobsahuje dlouhý seznam tvrzení, což udrží respondenty pozornější, než v případě tištěného a rozsáhlejšího dotazníku nebo otevřených tvrzení. Myslím, že taková forma ankety pak může také usnadnit souhlas ředitelů škol, kteří mnohdy neradi přijímají podobné výzkumy z důvodu narušení a časového omezení průběhu vyučovacích hodin. Digitální forma dotazníku tak může určité limity eliminovat nebo alespoň minimalizovat. Navíc jsou odpovědi zaznamenávány do tabulky bez nutnosti přepisu v případě papírové formy šetření. Snáze se pak s daty pracuje.

7 ZÁVĚRY

- Žáci i učitelé mají největší povědomí o pohybové gramotnosti spojené s životním stylem. Nejmenší povědomí pak vykazují ve vztahu k definici pohybové gramotnosti.
- Názory učitelů dosahují vyšších skóre ve většině tvrzení, ve čtyřech případech pak významných rozdílů.
- Učitelé mají vyšší povědomí o pohybové gramotnosti než žáci.
- Na základě odpovědí napříč tvrzeními lze říci, že mezi žáky a učiteli existují rozdíly v porozumění konceptu pohybové gramotnosti.
- V odpovědích žáků nebylo dosaženo významně převažujícího počtu tvrzení s vyšším skóre ve prospěch jednoho nebo druhého typu školy.
- Mezi žáky střední odborné školy a sportovního gymnázia existují rozdíly ve vnímání jednotlivých tvrzení pohybové gramotnosti, nicméně nelze říci, že by se žáci jednoho typu školy ve srovnání s žáky druhé školy významně lišili v odpovědích dotazníku k pohybové gramotnosti.
- Žáci i učitelé sdílí názor, že pohybová gramotnost je důležitá.

8 SOUHRN

Ve své diplomové práci se zabývám hlavním tématem, pohybovou gramotností a její podstatou a postavením ve společnosti. Na základě studií a publikací přibližuji také základní gramotnosti člověka s důrazem na gramotnost pohybovou, která v současnosti získává stále větší pozornosti. Zaměřuji se také na rozvoj pohybové gramotnosti v rámci tělesné výchovy, popisuji důležitost role učitele v tělesné výchově, jako jednoho z klíčových působitelů na vybudování si pozitivního vztahu k pohybu u dětí a mládeže s přesahem do jejich života dospělých.

Dále v přehledu poznatků se ve vztahu k pohybové gramotnosti čtenář seznámí s úzce souvisejícím pohybem a pohybovou aktivitou, jejími dopady na zdraví člověka a také klesajícím zájmem o aktivní pohyb u dospívajících. Z tohoto faktu se snažíme představit důležitost pohybové gramotnosti s jejími atributy v celoživotním procesu člověka. a zároveň zjistit povědomí o pohybové gramotnosti u žáků a učitelů

V našem výzkumu zjišťujeme povědomí o konceptu pohybové gramotnosti na základě provedení anketního šetření u 67 žáků a 1 učitele na střední odborné škole v Luhačovicích a 38 žáků a 6 učitelů na sportovním gymnáziu ve Zlíně. Získaná data byla exportována v programu Microsoft Office Excel a zpracována za pomoci deskriptivní statistiky.

Žáci i učitelé mají největší povědomí o pohybové gramotnosti v souvislosti s životním stylem. Nedostatky pak respondenti vykazují ve vztahu k definici pohybové gramotnosti. Učitelé dosahují v součtu odpovědí většího povědomí o pohybové gramotnosti než žáci. Žáci dosahují určitého povědomí o pohybové gramotnosti, přičemž nelze říci, že by se žáci jednotlivých škol mezi sebou významněji lišili v chápání konceptu pohybové gramotnosti. Respondenti se shodují na důležitosti a užitečnosti konceptu.

V rámci svého profesního zaměření budoucího učitele tělesné výchovy na střední odborné škole v Luhačovicích, kde probíhalo výzkumné šetření, budu svoji diplomovou práci se schválením ředitele sdílet, pro podporu možného rozvoje pohybové gramotnosti u žáků v hodinách tělesné výchovy.

9 SUMMARY

In my diploma thesis, I deal with the main topic, movement literacy and its essence and position in society. Based on studies and publications, we also approach basic human literacy with an emphasis on motor literacy, which is currently gaining more and more attention. I also focus on movement literacy within physical education, I describe the importance of the role of the teacher in physical education, as one of the key factors in building a positive relationship to movement in children and youth with an overlap into their adult lives.

Furthermore, in the overview of findings, in relation to physical literacy, the reader will learn about the closely related movement and physical activity, its effects on human health, as well as the declining interest in active movement among teenagers. Based on this fact, we try to present the importance of movement literacy and its attributes in the lifelong process of a person. and at the same time find out the awareness of movement literacy among pupils and teachers

In our research, we determine the awareness of the concept of physical literacy based on a survey of sixty-seven pupils and 1 teacher at the secondary vocational school in Luhačovice and 38 pupils and 6 teachers at the sports gymnasium in Zlín. The obtained data were exported in the Microsoft Office Excel program and processed with the help of descriptive statistics, which led us to the following results and conclusions.

The greatest awareness among students and teachers occurred in physical literacy in connection with lifestyle. The respondents show shortcomings in relation to the definition of physical literacy. In the sum of the answers, the teachers achieve a greater awareness of physical literacy than the pupils. Pupils achieve a certain awareness of motor literacy, while it cannot be said that pupils of individual schools differ significantly in their understanding of the concept of motor literacy. Respondents agree on the importance and usefulness of the concept.

As part of my professional focus as a future physical education teacher at the Secondary Vocational School in Luhačovice, where the research was conducted, I will share my diploma thesis with the approval of the headmaster, to support the possible development of physical literacy in pupils in physical education lessons.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alpkaya, U. (2019). The relationship between the physical activity efficacy and physical activity of the middle school students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 23(2), 59-65. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0202>
- Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T. (2005). Tracking of physical activity in adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119-129. <https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599274>
- Badura, P., Madarasova Geckova, A., Sigmundova, D., Sigmund, E., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2017). Do family environment factors play a role in adolescents' involvement in organized activities? *Journal of Adolescence*, 59(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.017>
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Bonnie, R. J., & Backes, E. P. (Eds.). (2019). *The promise of adolescence*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Portál
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., DuBose, K., Mayo, M. S., Schmelzle, K. H., Ryan, J. J., Jacobsen, D. J., & Williams, S. L. (2009). Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336-341. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.022>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Durden-Myers, E., & Bartle, G. (2023). Physical-literacy-enriched physical education: A capabilities perspective. *Children*, 10(9), Article 1503. <https://doi.org/10.3390/children10091503>

- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Karolinum.
- Erfle, S. E., & Gamble, A. (2015). Effects of daily physical education on physical fitness and weight status in middle school adolescents. *Journal of School Health, 85*(1), 27-35. <https://doi.org/10.1111/josh.12217>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Developmental benefits of extracurricular involvement: Do peer characteristics mediate the link between activities and youth outcomes? *Journal of Youth and Adolescence, 34*(6), 507-520. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8933-5>
- Frömel, K., Novosad J., & Svozil Z., (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J. & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. Active Healthy Kids Czech Republic. <https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069>
- Gopinath, B., Hardy, L. L., Baur, L. A., Burlutsky, G., & Mitchell, P. (2012). Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics, 130*(1), e167-e174. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3637>
- Hodaň B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: Východiska a vztahy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hoeger, W. W., & Hoeger, S. A. (2011). *Lifetime physical fitness and wellness: A personalized program* (11th ed.). Cengage.
- Keegan R., Spray C., Harwood C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(1), 87–105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Killingbeck, M., Bowler, M., Golding, D., & Sammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters, 2*(2), 20–24.
- Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2015). Active lifestyle in childhood and adolescence prevents obesity development in young adulthood. *Obesity, 23*(12), 2462-2469. <https://doi.org/10.1002/oby.21262>

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Grada.
- Lee, I. -M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Mallows, D. (2017). *What is literacy?* <http://provzdelavani.nuv.cz/clanky/ze-zahranici/co-je-gramotnost>
- Maud, P. (2010). Physical Literacy and young the young child. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 100-115). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- MŠMT. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Autor. <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674061200>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, ... Viner Russell, M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1249793>
- Sandu, P., Chereches, R. M., Baba, C. O., Revnic, R. N., & Mocean, F. (2018). Environmental influences on physical activity – Romanian youths' perspectives. *Children and Youth Services Review*, 95, 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.10.020>
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Singer, M., Slovak, K., Frierson, T., & York, P. (1998). Viewing preferences, symptoms of psychological trauma, and violent behaviors among children who watch television. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(10), 1041-1048. <https://doi.org/10.1097/00004583-199810000-00014>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Press Tempus.
- Talbot, M., & Holt, N. L. (Eds.). (2011). *Lifelong engagement in sport and physical activity: participation and performance across the lifespan*. ICSSPE & Routledge.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., Davey, R., & Buchowski, M. (2016). Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study. *PLoS ONE*, 11(3), Article e0150041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150041>
- Tremblay, M. S., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement – The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76(1), 26–30.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Tyrlík, M. (Ed.). (2012). *Zátěž v adolescenci*. Masarykova univerzita.
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 40(1), 45–53. <https://doi.org/10.5507/tk.2017.003>
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Výzkumný ústav pedagogický (2010). *Gramotnosti ve vzdělávání*. VÚP.
- Ward, J. S., Duncan, J. S., Jarden, A., & Stewart, T. (2016). The impact of children's exposure to greenspace on physical activity, cognitive development, emotional wellbeing, and ability to appraise risk. *Health & Place*, 40, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.04.015>
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.

- Wilkie, B., Santana Cáceres, P. J., Marchena, J. M., & Jordan, A. (2024). Is the development of physical literacy ubiquitous in high-quality physical education? *European Physical Education Review, 30*(1), 36-50. <https://doi.org/10.1177/1356336X231179344>
- Wise, I. (2000). *Adolescence*. Routledge.
- World Health Organisation. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Wu, T. -Y., Pender, N., & Noureddine, S. (2003). Gender differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among taiwanese adolescents: A structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioral Medicine, 10*(2), 93-105. https://doi.org/10.1207/S15327558IJBM1002_01

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Erasmus

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **10. 03. 2023** byl projekt mezinárodního aplikovaného výzkumu

Autor /hlavní řešitel/: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D. (za Českou republiku)

Spoluřešitelé: Mgr. Martina Poláková a odborníci z evropských zemí

s názvem Podpora pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu prostřednictvím digitálních materiálů pro vysokoškolské studenty (ePhyLi – Promoting Physical Literacy and healthy lifestyles through digital materials for university students), projekt Erasmus + (č. 101089928)

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **18 / 2023**
dne: **24. 3. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi 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

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

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Příloha 2 Dotazníkové šetření

Účelem tohoto šetření je posoudit porozumění a znalosti středoškolských žáků o pohybové gramotnosti a možnostech jejího rozvoje prostřednictvím tělesné výchovy.

Vašich odpovědí si budeme upřímně vážit,

Bc. Erik Slánský (student FTK UP v Olomouci) a doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D. (vedoucí diplomové práce)

Kontakt slansky.erik@seznam.cz

Informovaný souhlas

Jste zváni k účasti na výzkumném šetření. Vaše účast při vyplňování dotazníku je dobrovolná, máte právo svou účast kdykoli odvolat, a to z jakéhokoli důvodu. Informace, které v rámci šetření sdělíte, zůstanou zcela anonymní. Pokud se rozhodnete se zapojit, budete požádáni o vyplnění krátkého pětiminutového dotazníku.

V případě jakýchkoli dotazů se prosím obraťte na studenta Erika Slánského (erik.slansky01@upol.cz) nebo doc. Mgr. Janu Vašíčkovou, Ph.D. (jana.vasickova@upol.cz).

Tento výzkumný projekt je schválen Etickou komisí FTK UP pod číslem 18/2023 dne 24.3.2023.

Vaší účasti si upřímně vážíme.

Zaškrtnutím "souhlasím" na následující otázku potvrzujete, že Vaše účast je dobrovolná, že jste si přečetli informovaný souhlas, porozuměli mu a souhlasíte s účastí.

- Souhlasím
- Nesouhlasím

Příloha 3 Dotazníkové šetření

Část A. Demografické informace (žáci)

Bydliště

- město (nad 3tis. obyvatel)
- vesnice (do 3 tis. obyvatel)
- Jiné

Škola

- Střední odborná škola
- Sportovní gymnázium
- Všeobecné gymnázium

Ročník

- 1. ročník
- 2. ročník
- 3. ročník
- 4. ročník

Tělesnou výchovu řadím mezi tři nejoblíbenější předměty:

- ANO
- NE
- Nerozhodnutá/ý

Měsíc narození

Vyberte

Rok narození

Vaše odpověď

Pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné
- Nechci sdělit

Část A. Demografické informace (učitelé)

Škola

- Střední odborná škola
- Sportovní gymnázium
- Všeobecné gymnázium

Pokud máte předcházející učitelskou praxi, kolik let již učíte?

Vaše odpověď

Váš věk (v letech)

Vyberte

Pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné
- Nechci sdělit

Část B. Porozumění role pohybové gramotnosti ve škole

Vyberte si prosím možnost, která Vám nejlépe vyhovuje:

- Rozhodně nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Nejsem si jist/a
- Souhlasím
- Rozhodně souhlasím
- Nerozumím otázce

Výše uvedená nabídka platí pro všech 14 otázek.

1. **Pohybová gramotnost spočívá především v rozvoji základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běhání, kopání, skákání atd.).**
2. **Pohybová gramotnost je zásadní pro to, abychom díky pohybové aktivitě mohli vést zdravý a plnohodnotný život.**
3. **Pohybovou gramotnost lze rozvíjet v různých prostředích včetně země, vody, vzduchu a sněhu.**
4. **NE každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost.**
5. **Pohybovou gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím hodin školní TV, sportu, rekreace a pohybových aktivit mimo školu.**
6. **Pohybová gramotnost znamená schopnost číst a psát při pohybu těla (např. při balancování, chůzi po kladině apod.).**
7. **Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity.**
8. **Pohybová gramotnost se týká vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého života.**
9. **Pohybová gramotnost NENÍ důležitý/á ani užitečná.**
10. **Pohybová gramotnost by ve školních vzdělávacích osnovách NEMĚLA být zařazena stejně vysoko jako matematická a čtenářská gramotnost.**
11. **Tělesná výchova ve školách by měly podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku.**
12. **Vyučující hrají klíčovou roli při rozvoji pohybové gramotnosti dětí.**

- 13. Pohybová gramotnost souvisí s tělesnými, psychickými, vzdělávacími a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do pohybových aktivit.**
- 14. Cesta jedince k pohybové gramotnosti je ovlivněna jeho zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím.**

Děkujeme za Váš čas!