

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A VNÍMANÁ OSOBNÍ  
ÚČINNOST V OBLASTI POHYBOVÝCH AKTIVIT U ŽÁKŮ ZŠ OČOVSKÁ,  
HODONÍN**

Diplomová práce

Autor: Bc. Michaela Brožovičová

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy, přírodopisu a  
environmentální výchovy

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Michaela Brožovičová  
**Název práce:** HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A VNÍMANÁ OSOBNÍ ÚČINNOST V OBLASTI POHYBOVÝCH AKTIVIT U ŽÁKŮ ZŠ OČOVSKÁ, HODONÍN  
**Vedoucí práce:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.  
**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii  
**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Hlavním cílem diplomové práce je analyzovat úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, motivaci k pohybové aktivitě, obecnou self-efficacy a self-efficacy v oblasti pohybových aktivit a úroveň pohybové aktivity u žáků ZŠ Očovská, Hodonín. Výzkum se uskutečnil v dubnu roku 2022 a zúčastnilo se jej 109 žáků. Pro realizaci výzkumného šetření byly využity tyto standardizované dotazníky: PLAYself (dotazník pro sebehodnocení pohybové gramotnosti), DOVE a DOPA (dotazníky pro hodnocení vnímané vlastní obecné a specifické účinnosti), MPAM (dotazník pro zjištění motivů k pohybové aktivitě) a PAQ (dotazník pro analýzu úrovně pohybové aktivity a sedavého chování). Dále bylo využito krokoměřů a záznamového archu pro týdenní monitoring pohybové aktivity. V sebehodnocení pohybové gramotnosti žáci dosahují podprůměrných výsledků populace. Existuje statisticky významný rozdíl v sebehodnocení žáků vůči žákyním. Výzkum se dále zabýval preferencemi období a prostředí pro provozování pohybové aktivity, počty kroků a nejčastějšími motivy pro pohybovou aktivitu.

**Klíčová slova:** pohybová gramotnost, self-efficacy, pohybová aktivita, sebehodnocení, motivace, pubescence, zdraví

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Michaela Brožovičová  
**Title:** EVALUATION OF PHYSICAL LITERACY AND PERCEIVED PERSONAL EFFICIENCY IN THE FIELD OF PHYSICAL ACTIVITIES IN PUPILS OF OČOVSKÁ ELEMENTARY SCHOOL, HODONÍN  
**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2022

**Abstract:**

The main goal of the diploma thesis is to analyze the level of self-assessment of physical literacy, motivation for physical activity, general self-efficacy and self-efficacy in the field of physical activities and the level of physical activity in primary school pupils Očovská, Hodonín. The research took place in April 2022 and was attended by 109 students. The following standardized questionnaires were used to carry out the research: PLAYself (questionnaire for self-assessment of physical literacy), DOVE and DOPA (questionnaires for assessment of perceived general and specific effectiveness), MPAM (questionnaire for finding motives for physical activity) and PAQ (questionnaire for analysis levels of physical activity and sedentary behavior). Furthermore, pedometers and a record sheet were used for weekly monitoring of physical activity. In self-assessment of physical literacy, pupils achieve below-average population results. There is a statistically significant difference in pupils' self-esteem. The research also dealt with the preferences of the period and environment for physical activity, the number of steps and the most common motives for physical activity.

**Keywords:** physical literacy, self-efficacy, physical activity, self-esteem, motivation, pubescence, health

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

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

V Olomouci dne 25. 6. 2022

.....



Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce. Dále také děkuji Základní škole Očovská, Hodonín za možnost provedení výzkumu k této práci.

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	TĚLESNÁ KULTURA.....	9
2.2	POHYBOVÁ GRAMOTNOST.....	9
2.2.1	Atributy pohybové gramotnosti.....	11
2.2.2	Pohybová gramotnost v průběhu života.....	13
2.2.3	Podpora pohybové gramotnosti.....	14
2.2.4	Pohybová gramotnost v českém školství.....	15
2.2.5	Kanadský pohled na pohybovou gramotnost.....	15
2.3	POHYB, ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL.....	17
2.3.1	Pohybová aktivita.....	19
2.3.2	Všeobecné doporučení pohybové aktivity.....	20
2.3.3	Pohybová pasivita a její důsledky.....	21
2.3.4	Školní tělesná výchova a její vliv.....	21
2.3.5	Volný čas a rekreace.....	22
2.3.6	Sport.....	23
2.4	MOTIVACE A MOTIVY.....	24
2.5	SELF-EFFICACY.....	25
2.6	CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ PUBESCENCE.....	26
2.7	ZÁKLADNÍ ŠKOLA OČOVSKÁ, HODONÍN.....	27
3	VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE.....	29
3.1	HLAVNÍ CÍL PRÁCE.....	29
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	29
3.3	DÍLČÍ CÍLE.....	29
3.4	HYPOTÉZY.....	30
3.5	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	31
4	METODIKA.....	32

4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	32
4.2	METODY A ORGANIZACE SBĚRU DAT.....	32
4.2.1	Dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) .....	32
4.2.2	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA) .....	33
4.2.3	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE).....	34
4.2.4	Dotazník hodnocení motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) .....	34
4.2.5	Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ) .....	35
4.2.6	Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem .....	35
4.3	METODY ZPRACOVÁNÍ DAT.....	36
5	VÝSLEDKY .....	37
5.1	Výzkumné otázky.....	37
5.2	Výzkumné hypotézy.....	47
6	DISKUZE.....	50
6.1	Limity práce .....	51
7	ZÁVĚRY.....	52
8	SOUHRN .....	53
9	SUMMARY .....	54
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	56
11	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	61
12	SEZNAM TABULEK.....	62
13	SEZNAM PŘÍLOH.....	63

# 1 ÚVOD

Nejdůležitější součástí života člověka i živočichů byl odjakživa pohyb. Ten výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života (Gajda & Fojtík, 2008). Lidé si často neuvědomují, že nedostatkem pohybu dochází ke snížení duševní a fyzické kondice, a to může vést ke zhoršenému zdravotnímu stavu. Dochází k úbytku svalové hmoty, která bývá často nahrazována tukovou (Sekot, 2018).

Podle Pastuchy (2011) má největší vliv na úbytek pohybu především vědecko-technický rozvoj. Hlavní příčinou je automatizace ve výroбах, nové technologie, rozšířené a lehce dostupné dopravní prostředky. Ty rapidně snižují nutnost přirozeného pohybu tedy chůze v každodenním životě. Výhodou těchto technologií je vznik velkého množství volného času, který by lidé měli využít k regeneraci nejlépe aktivním způsobem. Bohužel jej lidé využívají převážně k sezení u televizorů, počítačů či mobilních telefonů, což může mít negativní následky pro jejich zdraví (Grexa, 2007). Tento životní styl vede k rapidnímu nárůstu tělesné hmotnosti a následně obezitě. To pak lidé řeší několika hodinovými trápěními ve fitcentrech místo toho, aby těmto následkům předcházeli (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Takovým návykům se učí od svých rodičů i jejich ratolesti. Postupem času si přestávají uvědomovat důležitosti pohybových aktivit v každodenním životě. V té době přichází na řadu tělesné výchovy a výchovy ke zdraví společně s učitelem jako vzorem. Ty mají velmi významnou roli při seznámení žáka se zdravým životním stylem a pohybovými aktivitami. Hlavním výstupem tohoto předmětu by měl být návyk na možnosti aktivního trávení volného času.

Pojem pohybová gramotnost byl opomíjen až do roku 1991, kdy se poprvé objevil v literatuře díky britské profesorce Margaret Whitehead (Vašíčková, 2016). Pohybové gramotnosti se v České republice věnuje řada autorů, například Čechovská a Dobrý (2010) a Vašíčková (2016). V posledním dvacetiletí se snižování pohybové gramotnosti a pohybové aktivity stává globálním problémem. Pohybovou aktivitu můžeme definovat jako jakýkoliv pohyb prováděný kosterním svalstvem, který vede k výdeji fyzické energie (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

V diplomové práci se pokusím analyzovat pomocí dotazníkového šetření úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, motivaci k pohybové aktivitě, obecnou self-efficacy a self-efficacy v oblasti pohybových aktivit a úroveň pohybové aktivity u žáků ZŠ Očovská, Hodonín.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 TĚLESNÁ KULTURA

Pojem tělesná kultura vychází z kinantropologie, která jej považuje za důležitou část kultury a celého kulturního dědictví národa (Hobza & Rektořík, 2006). Kinantropologie je poměrně nový vědní obor 60. let minulého století zkoumající rozvoj, funkci a vlivy pohybových aktivit člověka v přesně vymezených podmínkách prostředí. To ovšem můžeme odvodit od samotného názvu: *kinesis* = pohybovat se, *anthropos* = člověk a *logia* = věda (Gajda & Fojtík, 2008).

Podle Hodaně (2006) se tělesná kultura dělí na tři hlavní oblasti: **Tělesnou výchovu** považovanou za pohybovou aktivitu v rámci povinné školní docházky, dříve i v armádě. Zde byly hlavními cíli všestranný rozvoj člověka, vytvoření kladného vztahu k pohybové činnosti a zařazení pohybu do životního stylu jedince a také prevence onemocnění. Dále **sport**, tedy dobrovolnou pohybovou aktivitu, kdy se jedinec snaží pomocí tréninkových procesů o dosažení maximálně možných výkonů, které může následně uplatnit v soutěžích. Poslední zmíněnou je **pohybová rekreace**, čímž je myšlena zájmová aktivita volného času vedoucí ke znovu obnovení sil pro udržení nejen fyzické a psychické kondice, ale také k příjemnému prožití volného času.

### 2.2 POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Každý autor gramotnost popisuje jinak, ovšem velká část populace si představí schopnost čtení, psaní a počítání. Hartl a Hartlová (2010) gramotnost popisují jako soubor znalostí a dovedností potřebných k životu v nynější společnosti. Podle Lundvall (2015) je gramotnost schopnost využívat kritické a tvůrčí myšlení, předávat informace, uplatňovat nabytých znalostí a dovedností a utvářet spojitosti mezi jednotlivými skutečnostmi. Gramotným se tedy člověk nerodí, ani se jím nestává pouhým procesem učení, jedná se o celoživotní děj (Vašíčková, 2016). Je důležité podotknout, že se ve dnešní době vzdělání bere jako samozřejmost. V dávných dobách měli toto privilegium jen vybraní jedinci jako šlechta a kněží (Bezecný, 2005).

Dle Výzkumného ústavu pedagogického se klade důraz především na pět základních gramotností. Tím jsou myšleny čtenářská, matematická, přírodovědná, finanční a počítačová (Vašíčková, 2016).

Neméně důležitou je gramotnost pohybová. Ta doprovází člověka od samotného počátku vývoje, kdy šlo především o přežití v přírodě zahrnující hledání a sběr potravy. Z tohoto důvodu byly základními pohybovými dovednostmi považovány chůze, běh, skoky, plavání a také práce s různými předměty například zbraněmi (Kössl et al., 2018). Pojem pohybová gramotnost byl opomíjen až do roku 1991, kdy se poprvé objevil v literatuře díky britské profesorce Margaret Whitehead (Vašíčková, 2016).

Podle (Whitehead, 2010) je pohybově gramotný jedinec schopen úsporného pohybu, aniž by jej omezovaly jakékoliv koordinační obtíže a je si jistý ve velice pestré škále pohybových situací. Umí rozeznat a popsat podněty ovlivňující efektivnost jeho pohybového výkonu, chápe předpoklady dosažení fyzického zdraví a bere ohled na základní aspekty jimiž jsou pohybová aktivita, regenerace a strava. Bere pohybovou činnost jako součást svého životního stylu, protože jej uspokojuje. Rád zkouší nové formy pohybu a také navazuje nová přátelství. Díky odborným článkům M. Whitehead se dostal tento pojem do podvědomí veřejnosti a na její koncept navazuje řada autorů, jejichž definice či poznatky si dovoluji uvést níže.

Pohybová gramotnost jsou vložky získané jednotlivými jedinci, které zahrnují motivaci, víru, pohybové schopnosti a znalosti a také pochopení k udržení opakované pohybové aktivity po celý svůj život (Roberts et al., 2019). Jako sjednocení těla a mysli v jeden celek pro udržení základní potřeby – pohybu, popisuje koncept pohybové gramotnosti Chen (2015).

Dále na Whitehead navázali australští autoři, kteří svou studií představili úzkou souvislost pohybové gramotnosti s akademickým rozvojem. Ve svém výzkumu se zaměřili na žáky základních škol, kdy zkoumali vliv pohybové aktivity na výsledky v jiných školních předmětech s pozitivními výsledky (Telford et al., 2014).

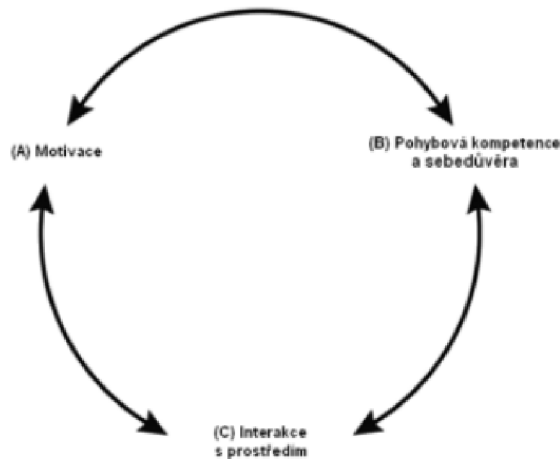
Pokud zabrouzdáme do české literatury, určitě musíme zmínit definici docentky Vašíčkové. Dle ní je to „koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu“ (Vašíčková, 2016).

Úroveň pohybové gramotnosti můžeme rozvíjet po celý život. Na její hodnotu má účinek několik atributů.

### 2.2.1 Atributy pohybové gramotnosti

Jako tři základní neboli klíčové atributy, které utváří koncept pohybové gramotnosti Whitehead (2010) popisuje motivaci, sebedůvěru a pohybové kompetence a interakce s prostředím. Říká také, že se tyto atributy navzájem posilují (Obrázek 1). S tím také souhlasí autoři Robinson a Randall (2017), ve svém článku uvádí, že každý z těchto atributů sám o sobě nedokáže zajistit celoživotní účast na pohybové aktivitě. Z toho důvodu je nutné, aby fungovaly společně, protože má každý svou důležitou roli.

Obrázek 1 – Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti (Whitehead, 2010)



Jádrum pohybové gramotnosti je tedy potřeba pohybové aktivity. Jedinec touží rozvíjet své schopnosti a dovednosti, vyhledává možnosti poznání nových aktivit a celkově se snaží žít svůj život aktivním způsobem. Tohle všechno zajišťuje motivace (Vašíčková, 2016). Motivace dokáže zaměřit veškerou energii na určitý cíl, vzrušení se pro aktivitu, pozornost na vybrané podněty a tím udržování pohybové aktivity po delší dobu (Nakonečný, 1997).

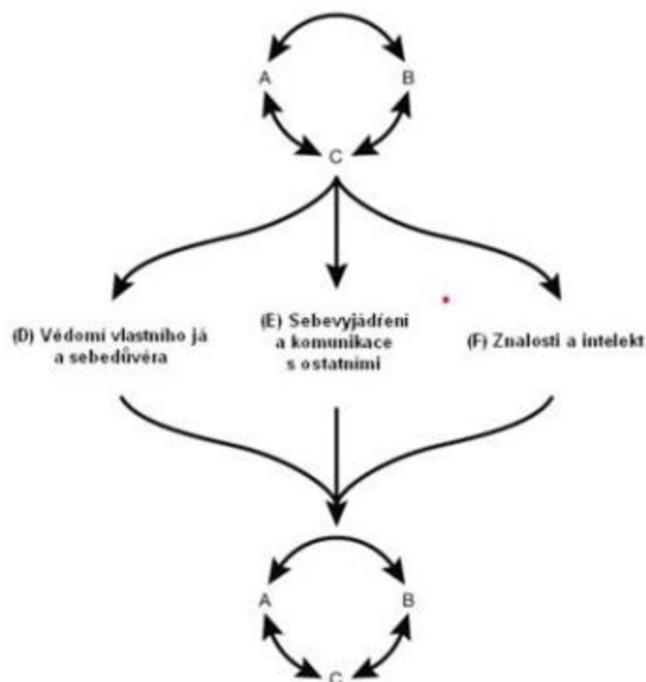
Pohybové kompetence jsou definovány jako soubor pohybových dovedností, které vycházejí z pohybových schopností, které může jedince využít vždy, když je potřeba. Pohybové kompetence jsou tedy předpokladem pohybově gramotného člověka, ale nejsou však jediným znakem pohybové vzdělanosti (Vašíčková, 2016). Mezi pohybové kompetence podle Whitehead (2010) patří rychlost, flexibilita, rovnováha, koordinace, vytrvalost a časová a prostorová orientace.

Sebedůvěrou se rozumí, že jedinec dokáže věřit svým schopnostem a nemá pochybnosti je využít pro jakoukoliv fyzickou aktivitu. Z každé pohybové aktivity má radost a kladné pocity, proto je koná opakovaně. Občas se může stát, že je cvičenec demotivován, což bývá většinou následek předchozí negativní zkušenosti. Ta jej odrazuje od dalších aktivit, které v něm nevyvolávají uspokojení, může docházet k ponížení či výsměchu od okolí a tím k narušení sebevědomí a sebedůvěry (Vašíčková, 2016).

Interakcí s prostředím je myšleno, že pohybově vzdělaný člověk dokáže plynule a efektivně přizpůsobit svůj pohyb okolnímu prostředí na základě předchozích zkušeností (Robinson & Randall, 2017). Takový jedinec je schopen předvídat úskalí prostředí a umí snadněji a efektivněji volit vhodný pohyb pro dané místo (Vašíčková, 2016).

Dalšími třemi atributy jsou sebevědomí a sebepojetí, interakce a komunikace s ostatními a vědomosti a znalosti. Tyto tzv. doplňkové atributy rozvíjejí atributy klíčové a jsou jimi také ovlivňovány (Obrázek 2).

Obrázek 2 – Vztahy mezi všemi atributy pohybové gramotnosti (Whitehead, 2010)





Prvním z doplňkových atributů je sebevědomí a sebedůvěra. Pokud má jedinec kladnou zkušenost s pohybovou aktivitou nebo má při ní pozitivní pocity, dokáže pak ocenit své vlastní schopnosti (Robinson & Randall, 2017). Sebevědomí můžeme ovlivňovat metodami pochvaly a podpory. Pro podání lepších výkonů a zvýšení zájmu o pohybovou aktivitu je rozhodující především zpětná vazba (Sitná, 2009).

Interakce a komunikace s ostatními značí schopnost neverbální komunikace s ostatními a schopnost empatie (Robinson & Randall, 2017).

Vědomosti a znalosti jsou prohlubovány právě opakovanou docházkou na pohybovou aktivitu. Je důležité, aby měli cvičenci povědomí o důležitosti pohybu v oblasti zdravého životního stylu a o pohybu samotném co se týče názvosloví a terminologie (Vašíčková, 2016).

### ***2.2.2 Pohybová gramotnost v průběhu života***

Život každého jedince můžeme rozdělit na šest etap, které jsou spojeny s rozvojem individuální pohybové gramotnosti. Tyto etapy nemůžeme nijak ohraničit, protože vývoj každého jedince je naprosto individuální a jedinečný. Dle Čechovské a Dobrého (2010) jsou tyto fáze následovné:

- od narození do 4 let
- rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole
- adolescence na úrovni středoškolského vzdělání
- raná dospělost v rámci vzdělávání
- dospělost
- starší věk

V průběhu první etapy jsou hlavními osobami ovlivňující rozvoj pohybové gramotnosti dětí především rodiče a ostatní rodinní příslušníci a lidé, s nimiž je dítě v kontaktu nejčastěji. Můžeme říct, že od narození využívá dítě své tělo jako nástroj komunikace. Jak se cítí většinou matka vydedukuje podle výrazu dítěte v obličeji do doby, než se naučí mateřským jazykem. Poté se řeč těla stává jen doplňkovým komunikačním prostředkem. Prostředí ovlivňující rozvoj pohybové gramotnosti je v tomto věku hlavně domácnost, okolí bydliště, mateřské školy a volnočasová centra (Vašíčková, 2016).

V období školního věku již dítě navštěvuje základní či střední školu a zde by měla rozvoj pohybové gramotnosti ovlivňovat především povinná tělesná výchova ve školním prostředí a ve volném čase kroužky či jiné organizační formy ve sportovních klubech. Pokud dítě nenavštěvuje organizovanou sportovní aktivitu, měli by být za rozvoj pohybové gramotnosti odpovědní rodiče či ostatní rodinní příslušníci (Vašíčková, 2016).

V pozdějším věku může úroveň pohybové gramotnosti významně redukovat riziko zhoršení zdravotního stavu, je to prevence proti ochablému svalstvu, zranění, kloubním problémům a podobně (Sallis & Owen, 1999).

### ***2.2.3 Podpora pohybové gramotnosti***

Rozvoj pohybové gramotnosti nemá za úkol jen školský systém, ale také další organizace věnující se pohybovým aktivitám. Jak již bylo zmíněné v předchozí kapitole, úplně první rozvoj pohybové gramotnosti by měl nastat uvnitř rodinného kruhu především prostřednictvím her. Dále by se na tomto rozvoji měla podílet škola povinnými či nepovinnými tedy volitelnými předměty. Pro komplexnější působení rozvoje by školy měly zapojit i učitele bez aprobace tělesné výchovy. K rozvoji pohybové gramotnosti také přispívají zájmová pohybová aktivita nebo aktivita ve sportovních klubech (Vašíčková, 2016). Podle Jansy a kol. (2018) se učitelé či trenéři mohou stát pro žáky dobrým vzorem nejen vztahem k pohybovým aktivitám, ale také celkovým životním stylem například nekuřáctvím, částečnou abstinencí alkoholu či nízkou obezitou.

Podle Vašíčkové (2016) by ke snadnějšímu rozvoji pohybové gramotnosti mohly pomoci tyto body:

- zvyšování příležitostí pro aktivní hru v životě dětí
- zvyšování vědomostí a pochopení důležitosti pohybového rozvoje dětí
- aktivní trávení přestávek ve školách
- motivace pro pohybovou aktivitu
- nabídka širšího spektra pohybové aktivity mládeži
- snížení ochranných bariér pro děti, aby se mohly pohybovat svobodně a bezpečně
- podpora pohybové aktivity pro handicapované a starší osoby
- podpora pohybové aktivity pro všechny skupiny lidí

#### **2.2.4 Pohybová gramotnost v českém školství**

Propojení tělesné výchovy s pohybovou gramotností prokazují i předchozí kapitoly. Podle Coates (2011) se jedná o dva důležité aspekty:

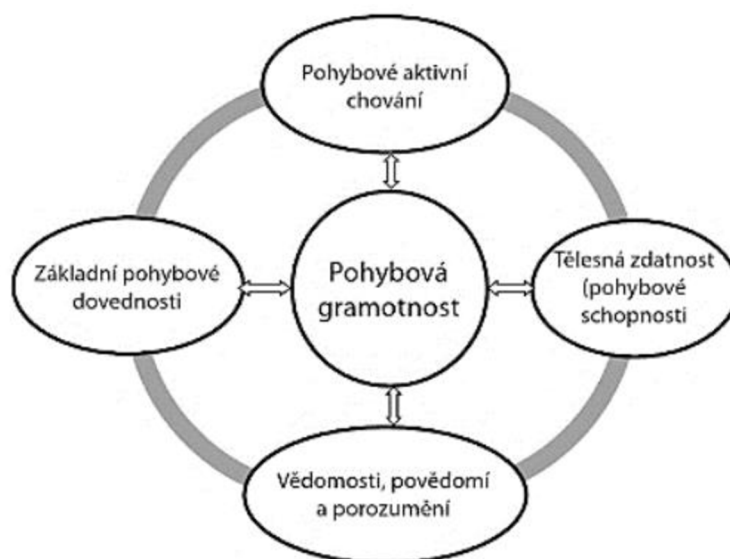
1. Rozvoj a udržení pohybové gramotnosti jsou jádrem povinné školné tělesné výchovy.
2. Pohybová gramotnost je především osobní atribut s celoživotním významem, naopak u tělesné výchovy se jedná pouze o vybrané zkušenosti v průběhu povinné školní docházky (Čechovská & Dobrý, 2010).

Můžeme říct, že je tělesná výchova klíčová v rozvoji pohybové gramotnosti, protože se kvůli své povinnosti dotýká všech žáků na základních i středních školách. Tělesná výchova je tedy nástrojem rozvoje pohybové gramotnosti dětí a mládeže (Vašíčková, 2016). Její náplň je pevně dána kurikulárním dokumentem „Rámcový vzdělávací program“ přesněji jeho oblastí Člověk a zdraví.

#### **2.2.5 Kanadský pohled na pohybovou gramotnost**

Koncept pohybové gramotnosti je nejvíce rozšířen v Kanadě, kde je rozebírán mnoha autory a organizacemi. Díky nim tento pojem narůstá na popularitě. Lloyd a kol. (2010) popisují pohybovou gramotnost jako „multidimenzionální a interaktivní model, který se nás týká a měli bychom ho měřit.“ Každá kvalitní hodina tělesné výchovy a také každý pohybově aktivní program by se jej měl snažit dosáhnout. Podle nich tento konstrukt není jen cílem tělesné výchovy a sportovních organizací, ale je to množina charakteristik, vztahů, atributů a prožití zdravého životního stylu ve všech fázích lidského vývoje. Tento model pohybové gramotnosti rozdělují na čtyři oblasti, které se vzájemně ovlivňují a to: pohybově aktivní chování, pohybové schopnosti, základní pohybové dovednosti a vědomosti, povědomí a porozumění pohybové aktivitě (Obrázek 3).

Obrázek 3 - Schéma kanadského pohledu na pohybovou gramotnost (Vašíčková, 2016)



Podle studie od Robinson a Randall (2017) se jen 7 % kanadských dětí pohybuje podle doporučené denní aktivity a také bylo zjištěno, že průměrný počet dětí stráví až šest hodin denně sezením u moderních technologií. Právě u těchto věkových kategorií je rozvoj pohybové gramotnosti nejdůležitější pro budoucnost a tato čísla jsou silně alarmující. Z toho důvodu byly vytvořeny nástroje k hodnocení pohybové gramotnosti u dětí a mládeže.

“Physical Literacy Assessment for Youth – PLAY“ je jeden z těchto nástrojů. Vznikl kvůli velmi nízké aktivitě dětí na pohybových činnostech, kroužcích a celkově z důvodů pasivního sedavého životního stylu. Je rozdělen na šest nástrojů pro hodnocení pohybové gramotnosti, které jsou vždy rozlišeny dle cílové skupiny:

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

## 2.3 POHYB, ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Pyšný a Vavrušková (1998) definují pohyb jako „základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku - kostru, aktivní složku potom tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.“

Nejdůležitější součástí života člověka i živočichů byl odjakživa pohyb. Ten výrazně ovlivňuje kvalitu našeho života (Gajda & Fojtík, 2008). Doprovází nás při jakékoli aktivitě. I když se zdánlivě nepohybujeme, v našich tělech probíhají pohyby cirkulace krve, dechové pohyby bránice a jim pomocných svalů, stahy srdce a mnohé další, které si neuvědomujeme. Abychom dokázali vyjádřit naše pocity či náladu, užíváme pohybů obličeje i celého těla. Řada autorů popisují pohyb jako formu prastaré lidské komunikace (Mužík & Krejčí, 1997).

Podle Hogenové (1998) nelze brát pohyb pouze jako záležitost činnosti těla s pohybovým smyslem, ale také z pohledu psychofyziologického jako posun myšlenek či nálad nebo z pohledu psychologického, což je myšleno jako síla, která ovlivňuje lidskou soudržnost.

Pohyb ve velké míře ovlivňuje naši psychiku. Opakovanou fyzickou činností zvyšujeme víru ve své schopnosti, kladný životní přístup a snižujeme depresivní stavy. Z celkového pohledu má mnoho přínosů. Dokáže jedince naučit přizpůsobit se, získat sociální dovednosti nebo se s nimi alespoň seznámit a získat nový pohled na život (Mazal, 2007).

Lidé si často neuvědomují, že nedostatkem pohybu dochází ke snížení duševní a fyzické kondice, a to může vést ke zhoršenému zdravotnímu stavu. Dochází k úbytku svalové hmoty, která bývá často nahrazována tukovou (Sekot, 2018). Podle Pastuchy (2011) má největší vliv na úbytek pohybu především vědecko-technický rozvoj. S ním souhlasí i Grexa (2007). Podle něj je hlavní příčinou automatizace ve výroбах, nové technologie, rozšířené a lehce dostupné dopravní prostředky. Ty rapidně snižují nutnost přirozeného pohybu tedy chůze v každodenním životě. Výhodou těchto technologií je vznik velkého množství volného času, který by lidé měli využít k regeneraci nejlépe aktivním způsobem. Bohužel je lidé využívají převážně k sezení u televizorů, počítačů či mobilních telefonů, což může mít negativní následky pro jejich zdraví.

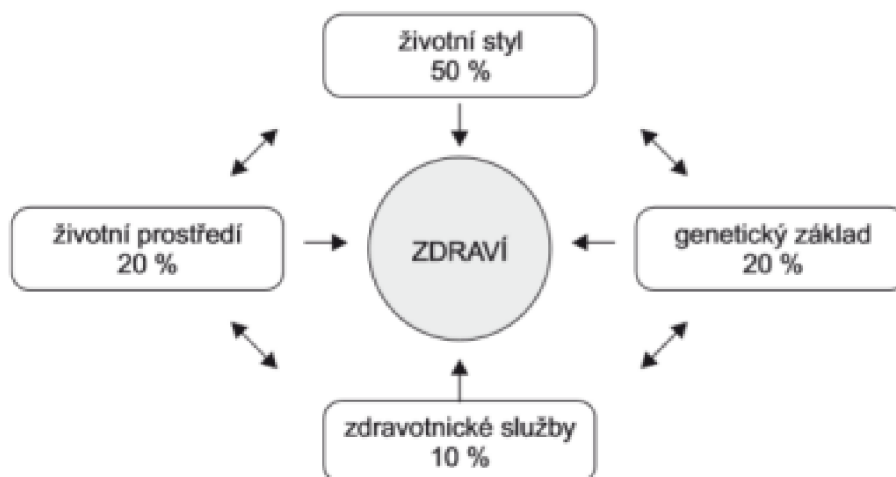
Pojem zdraví je však velice široký a nelze jej jednoznačně definovat. Jednou z nejznámějších a nejvíce citovanou definicí byla vydána v roce 1946 od Světové zdravotnické organizace (WHO, 2001): "*Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.*" WHO považuje zdraví za celkový stav fyzické, psychické a sociální pohody, ne-jen za nepřítomnost nemoci.

Dle Křivohlavého (2001, s. 41) je zdraví celkový stav člověka, tj. fyzický, psychický, sociální i duchovní, který nám umožňuje dosáhnout určité životní kvality a není překážkou podobné snaze druhých osob.

Zdraví bývá ovlivňováno mnohými pozitivními a negativními atributy. Pozitivními vlivy můžeme označit ty, které vedou k posílení a ochraně zdraví a negativní jsou například nemoci. Těmto faktorům říkáme determinanty zdraví a dělí se na vnitřní, což je genetická výbava od otce a matky, a vnější, které jsou děleny do tří základních skupin: životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby (úroveň a kvalita zdravotní péče) (Machová et al., 2015).

Tyto zevní i vnitřní faktory se vzájemně ovlivňují. Lze je vyjádřit pomocí schéma (Obrázek 4), které nám dokládá, že zdraví je nejvíce ovlivňováno celkovým životním stylem.

Obrázek 4 - Vzájemné vztahy mezi zdravím a faktory zdraví (Machová et al., 2015, s. 12)



Nejsilnějším faktorem ovlivňující naše zdraví je tedy životní styl. Ten je především v poslední době častým a velmi probíraným tématem. Důsledkem špatného životního stylu jsou nejčastěji vznik nemocí či dokonce předčasná smrt (Csémy et al., 2005).

Životní styl je svým způsobem forma dobrovolného chování v určitých životních situacích. Je založena na individuální volbě z mnohých možností. Je plně na každém z nás, zda sáheme po zdravé alternativě či po možnosti zdraví poškozující. Životní styl je tedy souhra individuálního výběru a životní situace (Kubátová & Machová, 2009).

Toto rozhodování však vždy nemusí být úplně svobodné a může být ovlivněno celou řadou faktorů například sociálním postavením, společenskými a rodinnými tradicemi a zvyky a ekonomickou situací. Je také závislé na věku, výdělku, vzdělání, pohlaví, hodnotách a individuálních postojích jednotlivců (Kubátová & Machová, 2009).

Nejčastějšími faktory, které ohrožují zdraví podle studie HBSC jsou nezdravá strava, kouření, nadměrné pití alkoholických nápojů a také fyzická inaktivita (Csémy et al., 2005).

Podle Kubátové a Machové (2009) jsou největšími uživateli alkoholu a návykových látek, tedy látek ohrožujících zdraví, nejčastěji nejchudší sociální skupiny, které se tak zbavují stresu z nezaměstnanosti, nedostatku peněz a minimálního či žádného vzdělání.

### **2.3.1 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita je kinantropologický pojem a její zkoumání má dlouholetou tradici (Bouchard et al., 1994). V posledním desetiletí je velmi probíraným tématem především z důvodů jejího extrémního úbytku v každodenním životě člověka ve všech sociálních prostředích (Sekot, 2018). Pohybovou aktivitou z energetického hlediska můžeme nazvat jakýkoliv tělesný pohyb zajišťovaný kosterním svalstvem, který zvyšuje energetický výdej nad práh klidového metabolismu jedince (Bouchard & Shephard, 1994; Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Sigmundová et al., 2012).

Pohybová aktivita je soubor lidského chování, které zahrnuje všechny tělesné činnosti jedince, ať už organizovanou formou pod vedením trenéra či cvičitele nebo neorganizovanou formou ve volném čase (Frömel et al., 1999). Pohybová činnost by měla být prováděna určitou intenzitou, která je přiměřená věku a schopnostem jedince. Takový pohyb pozitivně ovlivňuje naše tělo především vyplavováním endorfinů, které vyvolávají dobrou náladu a pocit štěstí (Pastucha, 2014). Je tedy pro naše zdraví velmi prospěšná a výhody při jejím pravidelném vykonávání souhrnně sepsali Vondruška a Barták (1999, s. 8)

- „Stimulace a produkce endorfinů v mozku,
- zvýšení duševního potenciálu,

- uvolnění svalového napětí a odstranění záporných emocí,
- harmonizace systému autonomního nervstva a endokrinního systému
- úprava biochemických hodnot tuku v krvi, změna metabolismu tuků,
- zpomalení procesu stárnutí, nepatrné prodloužení délky života
- zlepšení schopností krve přenášet kyslík apod.“

Podle Cuberka a kol. (2014) je význam pohybové aktivity neopomenutelný ve všech životních fázích. Nejdůležitější roli však má vliv pohybu na dětský organismus, jelikož se velkou mírou podílí na celkovém fyzickém, psychickém i sociálním vývoji.

### 2.3.2 *Všeobecné doporučení pohybové aktivity*

Doporučením pohybové aktivity se zabývá mnoho autorů poslední desetiletí. Každý den se můžeme setkat s novým technologickým pokrokem, což bývá nejčastější příčina snižování denní pohybové aktivity. Ať už se jedná o dopravní prostředky, moderní technologie od mobilních telefonů, notebooků přes x-box a jiné konzole, na kterých tráví lidé většinu volného času. Můžeme však vnímat i klady takového vývoje a to, že vlastně díky chytrým hodinkám, náramkům a sport testerům můžeme svou denní pohybovou aktivitu jednoduše změřit. Dále k přesnějšímu měření pohybové aktivity slouží mnohé pedometry, snímače srdeční frekvence a akcelerometry. Tyto ostatní měření bývají ovšem velmi finančně náročné, proto existuje pro takovou diagnostiku model, který závisí na minimálních technických nárocích a díky němu můžeme stanovit tato doporučení. Je to model FITT vyjadřující zdatnost a za těmito písmeny stojí slova Frequency, Intensity, Time a Type (Sigmundová et al., 2012). Je také česká verze tohoto modelu FIDD a v překladu znamená Frekvence, Intenzita, Doba trvání a Druh pohybové aktivity (Gajda & Fojtík, 2008).

Doporučení pohybové aktivity z pohledu zdraví vychází ze čtyř principů:

- Provádění jakékoliv pohybové činnosti je lepší než neprovádění žádné.
- Zdravotní přínosy z prováděné pohybové činnosti jsou větší než zdravotní rizika
- Pohybová činnost prováděná ve vyšší intenzitě, vyšší frekvencí nebo při delší době trvání zvyšuje zdravotní přínosy
- Věk, rasa a pohlaví jsou faktory významně neovlivňující zdravotní přínosy z pohybové činnosti.



### **2.3.3 Pohybová pasivita a její důsledky**

Opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita. Podle Sigmundové a kol. (2012) je to z energetického hlediska výdej na úrovni nebo kolem klidového metabolismu. Jedná se tedy o stav tělesného klidu bez jakéhokoli pohybu. Při tělesné pasivitě jedinec provádí velmi nízkou pohybovou aktivitu. Takoví lidé jsou společností nejčasnější označováni jako „sedaví“ (Pařízková & Lisá, 2007).

Další autoři však pojmy pohybovou pasivitu a sedavé chování odlišují. Jako sedavé chování je označována jakákoli pohybová aktivita, u které je intenzita zatížení menší než 1,15 MET. Nejčastěji jsou to aktivity prováděné právě v sedu, například u televizorů, u počítače, ve škole či jiné (Měkota & Cuberek, 2007). Naopak pro pohybovou pasivitu je charakteristické neplnění doporučení pohybové aktivity, tzn. jedinci „nějaký“ pohyb provozují, bohužel není dostačující pro jejich věkovou a výkonnostní skupinu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Redukovaná pohybová aktivita má nejčastěji počátky již ve školním věku nebo v zaměstnání. Nejvíce k ní přispívá celosvětový technologický vývoj, městská či osobní automobilová doprava a ve dnešní době i forma elektrických kol a koloběžek, které rapidně snižují běžné pohybové potřeby a možnosti lidí. Toto chování může vést až k vážným zdravotním problémům. Kromě těchto úkonů musíme přičíst i nevhodné stravovací návyky, při nichž dochází ke zvýšenému energetickému příjmu, než je pro tělo potřeba a vzniká nejen obezita, ale také další řada onemocnění. Stejskal (2004) jmenuje osteoporózu, svalové dysbalance, cukrovku, deprese, cévní mozkové příhody, kardiovaskulární choroby, rakovinu a další.

### **2.3.4 Školní tělesná výchova a její vliv**

Školní tělesná výchova je řízena dle kurikulárních dokumentů tedy Rámcovými vzdělávacími programy (RVP). RVP se dále dělí na menší celky například RVP pro předškolní, základní, střední a další stupně vzdělávání. Z RVP dále vychází ŠVP, které si vytváří každá škola samostatně. Dle nich si mohou zájemci o studium (nebo rodiče) volit náplň svého vzdělávání (Národní ústav pro vzdělávání, 2021).

Tělesná výchova je jedním z typů tělocvičné aktivity. Je to cílevědomý pedagogický proces, ve kterém žáci provozují tělesná cvičení, která je rozvíjí ve všech úrovních a formují jejich osobnost. Cvičení jsou zaměřena na výkon jedince, ten je však pouhým prostředkem tělesné výchovy, nikoli cílem (Hobza & Rektorič, 2006).

Školy jsou velmi důležitým prostředím pro rozvoj a zachování zdraví. Správně zvolený obsah tělesné výchovy v rámci ŠVP může vést ke správným návykům v oblasti zdraví a k adekvátní pohybové aktivitě po celý život (Kalman et al., 2009). Škola by měla být základem pro utváření základních hygienických i zdravotních návyků. Pohyb by měl být náplní nejen tělesné výchovy, ale měl by být přenesen do veškeré výuky pro podporu všeobecné zdatnosti žáků. Tělesná výchova by měla sloužit k zabránění vzniků svalových dysbalancí, ke všeobecnému rozvoji pohybových dovedností a koordinace, propojení pohybových aktivit s ostatními vyučovacími předměty atd. Můžeme říct, že hlavním cílem tělesné výchovy je vytvoření pozitivního vztahu k celoživotní fyzické aktivitě od raného dětství (Kubátová & Machová, 2009).

### 2.3.5 *Volný čas a rekreace*

Volný čas je obtížné vymezit, jelikož je to v poslední době velmi zmiňované téma nejen českých, ale také zahraničních literatur. Podle Hofbauera (2004) je volný čas jakýkoli čas, kdy člověk nemusí konat činnosti pod tlakem, které vyplývají z jeho sociální role, především z dělby práce či zachování a rozvoje života. Je to tedy zbývající čas po vykonání pracovních i nepracovních povinností.

Člověk si v něm svobodně volí a dělá činnosti přinášející radost, potěšení, zábavu, odpočinek. Jsou obvykle prostředkem obnovy a rozvoje tělesných a duševních schopností (Němec, 2002). Běžně tento čas zahrnuje rekreaci, zájmové činnosti a vzdělávání, dobrovolné společensky prospěšné činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené (Pávková, 2008).

Podstatným faktorem aktivit volného času je možnost volby, zda aktivitu vykonám či ne. Většina populace si aktivitu volí podle rozhodnutí rodiny, vrstevníků, sociální skupiny či tradice, jenž mohou rozsah činností částečně omezit (Čáp & Mareš, 2007).

Dle Hofbauera (2004, s. 14-15) by měl volný čas splňovat následující funkce:

- *„Relaxace – odpočinek, nejčastěji činnosti pohybové i psychicky nenáročné;*
- *regenerace – obnovení psychických i fyzických sil pro další činnost;*
- *kompenzace – vyvážení činností spojených s prací či školní docházkou;*
- *sociální prevence – prevenci proti negativním a nežádoucím jevům, výchova.“*

Jednou z volených činností ve volném času je rekreace. Rekreace zájmová i pohybová jsou součástí tělesné kultury. Jejich hlavním záměrem je regenerace pracovní síly, vyrovnání nepříznivých vlivů jednostranného zatěžování v pracovním procesu a nezdravého životního

prostředí, zvyšování a udržitelnost tělesné i duševní kondice, prevence civilizačních chorob a také radostné a kulturní prožití času s rodinou či přáteli (Serbus, 1977).

### 2.3.6 Sport

Evoluce člověka sahá až pět milionů let zpět do historie. Základním atributem pro určení pozice v kmenu byla psychomotorická zdatnost, protože se zdatnější jedinci dostávali k potravě a reprodukci snáz. Motorická úroveň ovlivňovala veškerý život, a to pud sebezáchovy, obživu, rozmnožování, obranu, útok a další. Postupem času úloha motoriky začíná ztrácet důležitost v běžném životě. Nyní již pohybová činnost není základem pro přežití, ale jen zpestření běžného života. Počátky sportu z historického hlediska tedy můžeme datovat k období, kdy začal sloužit motorický výkon k radosti a zábavě. Podle nejstarších pramenů šlo v prvních „sportech“ o nápodobu loveckých a bojových činností postupně se transformující do manifestace pohybových schopností (Slepička et al., 2009).

Podle Grexi a Strachové (2011) v prehistorických dobách pojem sport dnešního významu a smyslu neexistoval. První zmínkou o sportu neboli tělesné aktivitě, která předcházela sportovní činnosti, můžeme brát nástěnné malby v dobách pravěku. Jak již zmiňovali předchozí autoři, přežití tehdejšího lidu bylo závislé na rozvinutých pohybových schopnostech a individuální nedostatky je nutily držet pospolu.

Ve dnešním pojetí je sport chápán jako *„všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“* (Evropská Charta Sportu, 2003).

Podle Hartla a Hartlové (2010) je sport *„individuální nebo skupinová aktivita prováděná jako cvičení nebo pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopnosti a ve formě soutěže“*.

Poslední autorkou jejíž definice se mi zalíbila je Pink (2008). Dle ní je sport *„aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci jako primární ohnisko této činnosti s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu“*.

## 2.4 MOTIVACE A MOTIVY

Pojem motivace vznikl z latinského *movere* a bylo překládáno jako pohybovat se. Obecně jde o označení činností stimulujících lidskou aktivitu (Blahutková et al., 2005). Jde o vnitřní sílu, která vede každého jedince za určitými cíli procesem aktivace lidského jednání a ovlivnění našich postojů k různým činnostem (Kozáková, 2015).

Ryan a Connell (1989) ve svém článku definují motivaci jako kontrast vnitřní motivace a vnějšího tlaku. Vnější motivaci podle nich představuje důležitost samotné aktivity a vnější tlak je nějaké podmiňování či donucení na základě odměny. Každého z nás, ať chceme nebo ne, formuje kultura a ta se odráží do zvoleného typu motivace.

Jak již bylo zmíněno, lidské chování je ovlivněno vnějším tlakem, který čeští autoři označují jako vnější motivaci. Jsou to stimuly z vnějšího prostředí nabývající dvou podob. Jedná se o pozitivní motivaci – odměnu či pochvalu a negativní motivaci – trest (Kozáková, 2015). Vnitřní motivace vychází z potřeb člověka. Každý jedinec jedná svým vlastním vědomím a svědomím pro své vnitřní uspokojení (Kopřiva, 2008).

Motivaci charakterizují jednotlivé motivy. Mezi motivy řadíme potřeby, zájmy, pudy, hodnoty, afekty a ideály (Kohoutek, 2018). Pudy jsou myšleny jako sebezáchovné motivy s biologickým základem, které jedince udržují při životě (Plháková, 2004). Zájmy jsou činnosti vykonávané jedincem kvůli uspokojení a pocitu radosti. Lze je částečně ovlivnit výchovou v rodině či sociální skupině (Říčan, 2010). Hodnoty můžeme popsat jako cíle, které si jedinec stanoví. Každý člověk má hodnoty uspořádané jiným způsobem ve své osobní hierarchii hodnot. Afektem je myšleno vyvolání nečekaného emočního podnětu, což u jedince způsobí emoční výbuch. Projevuje se změnami životních funkcí. Příkladem mohou být zrychlená srdeční frekvence, zrychlené dýchání nebo mimika. Za ideál je považována představa mravního dobra či zla (Říčan, 2013). Nejdůležitějším motivem je potřeba. Je to pocit nadbytku či nedostatku. Pokud je nějaká překážka na cestě uspokojení těchto potřeb, dochází k tzv. strádání. Každý člověk má potřeby stanovené individuálně, ovšem mohou být ovlivněny věkem, výchovou či životní úrovní (Kohoutek, 2018).

Nejznámější třídění potřeb je podle amerického psychologa A. H. Maslowa, který je rozřídil na základě důležitosti do pěti úrovní – vzestupně od nejdůležitější. Toto seřazení známe pod pojmem Maslowova pyramida potřeb (Obrázek 5). První dvě úrovně řadíme do potřeb primárních neboli nižšího řádu. Jsou to potřeby fyziologické a potřeby jistoty a bezpečí. Jejich

neuspokojení ohrožuje biologickou i psychologickou existenci jedince. Další tři jsou tzv. sekundární potřeby neboli potřeby vyššího řádu. Sem se řadí společenské potřeby, potřeby uznání a ocenění a potřeby seberealizace (Maslow, 2017).

Obrázek 5 – Pyramida potřeb dle Maslowa (upraveno dle Maslow, 2017)



## 2.5 SELF-EFFICACY

Podle Bandury (1997) je self-efficacy přesvědčení o vlastní schopnosti plánovat a jednat nezbytným způsobem pro dosažení určitého cíle. Přesvědčení o osobní účinnosti nám určují citění, myšlení, vlastní motivaci a samozřejmě chování. Uvědomovaná vlastní účinnost se zaměřuje na schopnosti jedince dosahovat určité úrovně výsledků. Zahrnuje tedy úroveň schopností a také osobní přesvědčení. Tento koncept však neposkytuje dovednosti k úspěchu, ale pouze dodává úsilí a vytrvalost pro nabytí dovedností a jejich následné využití. Také dodává sílu k vytrvalosti u aktivity, pokud se úspěch nedostavuje (Vičar, 2018).

Sebehodnocení a sebepojetí popisují Kolář a Šikulová (2009) jako individuální hodnocení vlastní činnosti jedince a sebereflexe svých výkonů. Jde o vlastní zpětnou vazbu formující společně s vnějším hodnocením sebe sama. To ovlivní promyšlení jedince svých výkonů, ať již kladných či záporných, zjištění chyb a následné poučení. Sebehodnocení je velmi důležité pro řízení další činnosti a osvojování si nových dovedností kvůli prevenci vlastního přeceňování nebo podceňování.

Sebepojetí a sebehodnocení se mění věkem a také v závislosti na změnách kognitivního, hormonálního a tělesného vývoje. Jsou úzce spjaty se zpětnou vazbou a také s porovnáváním se s druhými jedinci. K největšímu kolísání úrovně sebehodnocení dochází v pubescenci (Orel et al., 2015).

Jedinci s vysokou sebedůvěrou a vírou ve své schopnosti lépe ovládají své emoce a pocity, mají nižší sklony k depresím a dokáží se lépe vypořádat s životními překážkami (Hoskovcová, 2006). Průměrná míra sebevědomí je nejvhodnější pohon pro žáka, co se týče školní výkonnosti, mezilidských i pracovních vztahů (Rakoušová, 2008).

Dle Vašíčkové (2016) patří sebepojetí a sebehodnocení spolu s interakcí, vědomostmi a komunikací s ostatními mezi doplňkové atributy pohybové gramotnosti. Čím je člověk pohybově gramotnější, tím lépe zvládá dané pohybové výzvy a dochází tak k nárůstu sebevědomí.

## **2.6 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ PUBESCENCE**

Pubescence pochází z latinského slova *pubes*, které v překladu znamená chmýří nebo ohanbí a získání dospělého vzhledu (Vágnerová, 2000). V tomto období nastupuje dítě na 2. stupeň základní školy či na nižší stupeň víceletých gymnázií. Začíná docházet k celkové přestavbě těla. U chlapců narůstá ve značné míře aktivní svalová hmota a u dívek tuková tkáň. Začíná se projevovat ženská a mužská motorika, tj. u dívek převládající zaoblenost pohybů a plynulý přechod mezi jednotlivými celky a u chlapců nárůst silových schopností. Také dochází k výrazným změnám ve výkonnosti z důvodů přestavby motoriky, která se nejvíce projevuje v obratnosti. Následkem zrychlení růstu může docházet ke zhoršení pohyblivosti kloubů a svalové pružnosti. Na konci tohoto období dochází k ukončení růstu uzavíráním růstových štěrbin (Pastucha, 2011).

Puberta je úzce spjata s hormonálními změnami, které ovlivňují oblast citového prožívání. Dochází ke kolísání emocí, větší labilitě a dráždivosti. Pubescenti mají tendenci reagovat na běžné podněty přecitlivěle, dokonce může docházet k emočním výbuchům a emočnímu zmatku (Vágnerová, 2000). Dále dochází k rapidnímu rozvoji abstraktního myšlení. Tuto změnu můžeme pozorovat především v kvalitě myšlenkových operací. V průběhu pubescence zvládne jedince logicky třídít, srovnávat, shrnout informace a popřípadě zvládne vyvodit závěr. Není však schopen uvažovat o věcech, které jsou pro něj nepředstavitelné (Vágnerová, 2012).

Co se týče sociálního vývoje, je toto období velmi významné. Jedinec se snaží oprostít od rodičů a začíná navazovat vztahy s vrstevníky obou pohlaví. Začínají se tvořit sociální skupiny na základě společných zájmů, které nejčastěji bývají dělené dle pohlaví. Jedinec se často vzdá své vlastní identity na úkor identity skupinové. Jedinec ve své sociální skupině cítí oporu a jistotu a zároveň se členy sdílí své zájmy. Velmi často dochází k přebírání vzorů a hodnot.

## **2.7 ZÁKLADNÍ ŠKOLA OČOVSKÁ, HODONÍN**

Základní škola Očovská je jednou ze čtyř základních škol ve městě Hodonín. Její vznik se datuje již od roku 1650 a od té doby byla několikrát stěhována a novelizována. V roce 1994 proběhla poslední a největší modernizace školy, díky ní se tato základní škola může pyšnit velkou jídelnou, ale také sportovním pavilonem obsahujícím dvě velké velmi dobře vybavené tělocvičny, gymnastický sál a další sportovní sektory.

Tato škola klade velký důraz na výběr kvalifikovaných pedagogů, o jejichž dobré práci svědčí nejen skutečnost, že v některých letech absolventi tvořili třetinu žáků hodonínského gymnázia, ale také výsledky soutěží různých oborů. Žáci „Očova“ se v průběhu let účastnili celé řady soutěží a olympiád pořádaných pedagogickým střediskem. Patřili k těm, kteří obsadili ve vědomostních soutěžích nejpřednější místa v matematice, zeměpise, fyzice, němčině... Samostatnou kapitolou jsou úspěchy v talentové soutěži Psaní na PC pořádané Obchodní akademií v Hodoníně. Žák zvítězil třikrát za sebou a vždy překonal český rekord.

Pracovníci školy také nejsou lhostejní k sociálně patologickým jevům naší společnosti, tím spíše, že škola je součástí monstrózního sídliště. V oblasti prevence se mimo vyučování dlouhodobě děti zúčastňují řady programů. "Motýl - aneb výlet trochu jinak" má dětem přiblížit prvky výchovy ke zdravému životnímu stylu, vést je k toleranci a úctě ke každému člověku. Projekt "Prožít mládí bez talárů" se zabývá problémy žáků, řešením konfliktů a vede žáky k pocitu odpovědnosti o rozhodování. "Peer program" demonstruje škodlivost návykových látek nejen pro lidský organismus, ale pro společnost vůbec. I další programy vedou k budování sebedůvěry dětí a k pocitu sounáležitosti. Těmito akcemi je sváděn úspěšný boj se záškoláctvím a negativními jevy, které děti obklopují.

K tradičním a oblíbeným akcím, které stmelují třídní kolektivy a vedou k bližšímu poznání se navzájem, patří školy v přírodě. Na různá místa na Moravě i v Čechách každoročně odjíždí až dvě třetiny tříd dětí. Přes čtyřicetihodinovou službu vyučující dobrovolně a ochotně umožňují dětem poznat v průběhu školního roku zcela jiné a zdravější prostředí.

K rozvoji zájmů a zálib vedou i volitelné a nepovinné předměty, které se každoročně obměňují podle přání dětí a možností školy. Letošními oblíbenci jsou informatika, přírodopis, dílny a samozřejmě různé sportovní předměty například florbal a odbíjená.

V rámci prevence proti negativním jevům a k vyplnění volného času je v posledních letech organizováno nad tři desítky kroužků. Je nutné dodat, že stále značně převažují sportovní kroužky. Postupně se škola stala největším organizátorem sportovních soutěží v okrese. Pořádala okrsková, okresní i regionální kola ve stolním tenise, florbalu, košíkové, odbíjené, nohejbalu, vybíjené. Děti se také pravidelně zúčastňují propagačních sportovních akcí k olympijskému dni, olympijského běhu přátelství, plavecké soutěže měst, běhu T. Foxe, Zátopkova maratónu a mnoha dalších soutěží. Závěrem tedy můžeme říct, že Základní škola Očovská dělá pro rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí maximum.



### **3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE**

#### **3.1 HLAVNÍ CÍL PRÁCE**

Hlavním cílem diplomové práce je analyzovat úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, motivaci k pohybové aktivitě, obecnou self-efficacy a self-efficacy v oblasti pohybových aktivit a úroveň pohybové aktivity u žáků ZŠ Očovská.

#### **3.2 ÚKOLY PRÁCE**

- a) Zajištění výzkumného souboru, získání informovaného souhlasu k provedení výzkumu.
- b) Vyplnění dotazníku PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti žáky.
- c) Vyplnění dotazníku MPAM-R pro hodnocení motivace k pohybové aktivitě žáky.
- d) Vyplnění dotazníků DOVE a DOPA pro hodnocení obecné vnímané osobní účinnosti a vnímané osobní účinnosti pro oblast pohybových aktivit
- e) Vyplnění dotazníku PAQ pro zjišťování úrovně pohybové aktivity a sedavého chování
- f) Záznam pohybové aktivity zaznamenané prostřednictvím krokoměrů

#### **3.3 DÍLČÍ CÍLE**

- 1. Vyhodnocení dotazníku pro sebehodnocení úrovně pohybové gramotnosti (DSPG).
- 2. Vyhodnocení dotazníku pro hodnocení motivace k pohybové aktivitě (MPAM).
- 3. Vyhodnocení dotazníků pro hodnocení vlastní efektivity obecně a vnímané vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOVE a DOPA).
- 4. Vyhodnocení dotazníků pro hodnocení úrovně pohybové aktivity a sedavého chování v posledních sedmi dnech u žáků, žákyň a jednotlivých ročníků a tříd (PAQ).
- 5. Vyhodnocení průměrného počtu kroků v monitorovaném týdnu u vybraných žáků a žákyň.

### 3.4 HYPOTÉZY

**H<sub>01</sub>**: Mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám, která je dána sumo odpovědí na 30 otázek dotazníku MPAM u žáků ZŠ Očovská neexistuje významný vztah.

*Závislá proměnná*: úroveň sebehodnocení PG zjištěná pomocí DPSG

*Nezávislá proměnná*: míra motivovanosti k PA zjištěná dotazníkem MPAM

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní **HA<sub>01</sub>**: *Existuje vztah mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám, která je dána sumo odpovědí na 30 otázek dotazníku MPAM u žáků ZŠ Očovská.*

**H<sub>02</sub>**: Mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků s volitelným předmětem sport a bez zaměření na sport neexistuje významný rozdíl.

*Závislá proměnná*: Vnímaná osobní účinnost v oblasti pohybových aktivit zjištěná dotazníkem DOPA.

*Nezávislá proměnná*: volitelným předmětem sport

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní **HA<sub>02</sub>**: *Existuje významný rozdíl v úrovni vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků s volitelným předmětem sport a bez zaměření na sport.*

**H<sub>03</sub>**: Neexistuje vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivovanosti u žáků ZŠ Očovská.

*Závislá proměnná*: vnímaná osobní účinnost v oblasti pohybových aktivit zjištěná dotazníkem DOPA

*Nezávislá proměnná*: míra motivovanosti, která je dána sumou odpovědí na 30 otázek dotazníku MPAM

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní **HA<sub>03</sub>**: *Existuje vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám u žáků ZŠ Očovská.*

### **3.5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

**VO1:** Jaká je úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků ZŠ Očovská?

**VO2:** Existují statisticky významné rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků vůči žákyním?

**VO3:** Existují významné rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u jednotlivých tříd a ročníků?

**VO4:** Jaké prostředí pro provozování pohybové aktivity je pro žáky a žákyně nejatraktivnější?

**VO5:** Jak je pro žáky důležitá pohybová gramotnost vůči ostatním gramotnostem?

**VO6:** V jakém období jsou žáci nejaktivnější?

**VO7:** Jaká je míra vnímané osobní účinnosti u žáků ZŠ Očovská?

**VO8:** Jaký je nejčastější motiv k pohybové aktivitě?

**VO9:** Kolik stráví času žáci a žákyně sedavým chováním v jednotlivých ročnících?

**VO10:** Jaký je průměrný počet kroků u vybraných žáků na ZŠ Očovská?

## 4 METODIKA

### 4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor tvoří žáci a žákyně základní školy Očovská, Hodonín. Hodonín je okresní město s necelými 24 000 obyvatel nacházející se v Jihomoravském kraji. Výzkum probíhal na druhém stupni již zmíněné základní školy v šestých, osmých a devátých třídách (celkem šest tříd). Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 109 respondentů (65 chlapců a 44 dívek). Respondenti byli ve věkovém rozmezí 11-16 let. 39 žáků z celkového počtu dotazovaných má jako volitelný předmět zvoleno sport. Tento výzkum (Pohybová gramotnost vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže) byl schválen etickou komisí FTK UP dne: 16. 3. 2017 (viz přílohy).

### 4.2 METODY A ORGANIZACE SBĚRU DAT

Výzkumné šetření bylo prováděno dotazníkovou metodou v dubnu 2022. Před začátkem výzkumu bylo nejprve požádáno vedení ZŠ Očovská, Hodonín o schválení provedení dotazníkového šetření a také bylo seznámeno s jeho účelem. Poté byli kontaktováni pedagogové hodin tělesné výchovy s prosbou o provedení výzkumu k diplomové práci v jejich hodinách. V každé třídě proběhly dvě návštěvy. V první návštěvě se jednalo o vyplnění většiny dotazníků a rozdání krokoměrů a ve druhé výběr krokoměrů a vyplnění zbylého dotazníku. Před začátkem dotazování byli žáci seznámeni s účelem výzkumu a také se systémem vyplňování jednotlivých dotazníků. Bylo zdůrazněno, že neexistuje správná ani špatná odpověď. Po celou dobu vyplňování jsem byla k dispozici pro případné dotazy.

#### 4.2.1 Dotazník – *Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself)*

Dotazník Sebehodnocení pohybové gramotnosti (Physical Literacy Assessment for Youth) pochází od Kanadského hnutí Canadian Sport for Life je vhodným nástrojem pro určení vlastní pohybové gramotnosti. Nejčastější využití má především u trenérů a pedagogů pro své snadné a rychlé určení základní úrovně pohybové gramotnosti.

V první části dotazníku respondenti vyplňují přidělený identifikační kód, pohlaví a věk. Poté volí z nabídky, ve kterém období jsou pohybově neaktivnější. Možnosti jsou: v létě, v zimě nebo po celý rok. Dále je dotazník složen ze čtyř hlavních kategorií:

## **1. Prostředí**

V otázkách 1-6 respondenti hodnotí míru sebevědomí pro pohybovou aktivitu v jednotlivých prostředích: v tělocvičně, ve vodě, na ledu, na sněhu, v přírodě a venku na hřišti. Svou sebedůvěru v prostředí hodnotí škálou: Nikdy jsem to nezkoušel/a (0), Ne moc dobrý (25), OK (50), Velmi dobrý (75) a Vynikající (100). V této části je tedy možné získat až 600 bodů.

## **2. Sebehodnocení pohybové gramotnosti**

V otázkách 7-18 žáci hodnotí vlastní sebedůvěru ve sportu a pohybových aktivitách škálou: Vůbec to není pravda (0), Obvykle to není pravda (33), Pravdivé (67) a Velmi pravdivé (100). U otázky č. 13 je hodnocení obrácené. Celkem je zde možné získat až 1200 bodů.

## **3. Relativní význam jednotlivých gramotností v sociálním prostředí**

U otázek 19-21 respondenti hodnotí důležitost jednotlivých gramotností (čtenářská, matematická a pohybová) v jednotlivých sociálních prostředích, tj. ve škole, doma a s přáteli. Na výběr mají ze škály: Rozhodně nesouhlasím (0), Nesouhlasím (33), Souhlasím (67) a Rozhodně souhlasím (100). Celkem je v této části možné získat až 900 bodů.

## **4. Zdatnost**

V poslední části PLAYself je hodnocení, zda jsou žáci schopni věnovat se díky své zdatnosti všem pohybovým aktivitám. V nabízených možnostech najdeme: Souhlasím (100) nebo Nesouhlasím (0).

Celkové hodnocení dotazníku je bez otázky na zdatnost. Maximálně možné dosažené skóre je 2700 bodů. Každou oblast však můžeme vyhodnocovat zvlášť a výsledky pak převádět na procenta. Ideálním případem je poskytnout každému respondentovi adekvátní zpětnou vazbu o jeho úrovni pohybové gramotnosti. Jednou z dalších možností je práce s celou skupinou, kde můžeme porovnávat výsledky dle věku a pohlaví a zjišťovat jejich slabé a silné stránky (Vašíčková & Pernicová, 2019).

### ***4.2.2 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)***

V tomto dotazníku probandi hodnotí, jakou mírou věří svým schopnostem při překonávání daných překážek. Reagují na 5 tvrzení v souvislosti se sportováním a pohybovou aktivitou

ve volném čase. Hodnocení probíhá pomocí čtyřbodové škály: Rozhodně nesouhlasím (1), Nesouhlasím (2), Souhlasím (3) a Rozhodně souhlasím (4).

#### **4.2.3 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)**

Dalším dotazníkem využitým pro výzkum této diplomové práce je dotazník obecné vlastní efektivity. Ten byl přeložen z originální německé verze Mary Wegnerovou a Jarem Křivohlavým.

Můžeme zde vidět 10 tvrzení, díky nimž se zjišťuje, jakou mírou je respondent schopen zvládnout stanovené problémy, jakou mírou hodnotí své sebepojetí a také účinnost vlastního působení.

Hodnotí se čtyřbodovým skóre: Rozhodně nesouhlasím (1), Nesouhlasím (2), Souhlasím (3) a Rozhodně souhlasím (4). Minimální získaný počet bodů je 10, naopak maximální může být až 40 bodů.

#### **4.2.4 Dotazník hodnocení motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)**

Dotazník hodnocení motivace k pohybové aktivitě slouží ke zjištění motivů (důvodů), které stimulují člověka k účasti na pohybové aktivitě či ve sportu. Zjednodušeně řečeno, zjišťuje, proč lidé provozují pohybové aktivity.

Respondenti odpovídají na 30 tvrzení, kde je na každé možné odpovědět pomocí sedmi bodů tzv. Likertovy škály (tj. původně technika měření postojů v dotaznících). 1 znamená nepravdivost a 7 pravdivost. Celý dotazník je rozdělen na pět částí:

##### **1. Zájem/ prožitek**

Tento důvod říká, že aktivita respondenta je stimulována prožitkem a potěšením z ní samotné. Pro jednice je prováděná pohybová aktivita zábavná a nejsou pro něj prioritou výkony. Tyto motivy nalezneme v otázkách: 2, 7, 11, 18, 22, 26 a 29.

##### **2. Kompetence/ výzva**

Motiv převládající v této části je získání nové či zlepšení se v již naučené dovednosti. Můžeme jej najít v otázkách: 3, 4, 8, 9, 12, 14 a 25.

##### **3. Vzhled**

Zde je pro probanda motivující k pohybové aktivitě ideální postava. Jedinec díky vykonávanému sportu udržuje či snižuje váhu nebo nabírá svalovou hmotu. Jeho cílem je tedy fyzická atraktivita. Motiv najdeme v otázkách: 5, 10, 17, 20, 24 a 27.

#### **4. Zdatnost**

Cílem pohybové aktivity u těchto respondentů je především udržení fyzické kondice a zdraví. Tyto důvody se vyskytují v otázkách: 1, 13, 16, 19 a 23.

#### **5. Sociální motiv**

Jedinec je pohybově aktivní, protože touží být se svými přáteli nebo za cílem seznámení se s novými lidmi. Tento motiv nalezneme v otázkách: 6, 15, 21, 28 a 30.

#### **4.2.5 Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ)**

Tento dotazník slouží ke zjištění úrovně pohybové aktivity v posledních 7 dnech, tj. ve dnech kdy probíhalo monitorování pohybové aktivity. Mezi pohybové aktivity řadíme sporty, při kterých se jedinec zpotí, zadýchá či pociťuje únavu. Dotazník je složen z patnácti otázek. V první otázce je respondent dotazován na aktivity, kterým se věnoval v posledních sedmi dnech. Na výběr má ze 26 aktivit například fotbal, florbal, jízda na kole, tanec, plavání a mnohé další. Posledních pět otázek je zaměřeno na sedavé chování.

#### **4.2.6 Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem**

Každý respondent obdržel ve výzkumném období záznamový arch a krokoměr. Ty sloužily pro zaznamenávání počtu kroků v průběhu dne. Každý den ráno krokoměr vynuloval, aby začínal od nuly. Následně každý večer dosáhl určitého počtu kroků, který zaznamenal do archu. Úkolem každého respondenta však nebylo zaznamenat kroky jen večer, ale také v průběhu celého dne (tj. po příchodu do školy, před a po tělesné výchově, před a po velké přestávce, po vyučování, před a po organizované pohybové aktivitě a večer před spaním).

### 4.3 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT

Všechna získaná data byla po výzkumné šetření sepsána do tabulek v programu MS Excel podle jednotlivých škál hodnocení včetně věku, pohlaví a třídy. Pro naplnění stanovených cílů diplomové práce, zodpovězení jednotlivých výzkumných otázek a potvrzení či vyvrácení hypotéz bylo z těchto dat provedeno statistické zpracování v programu STATISTICA 13. Statistická signifikance byla stanovena na úrovni  $\alpha = 0,05$ . Z neparametrických statistických testů byl použit Mann-Whitney U test a dále parametrický ANOVA test. Z vypočtených dat bylo vytvořeno několik grafů, které prezentují výsledky výzkumného šetření a nalezneme je v další kapitole.



## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Výzkumné otázky

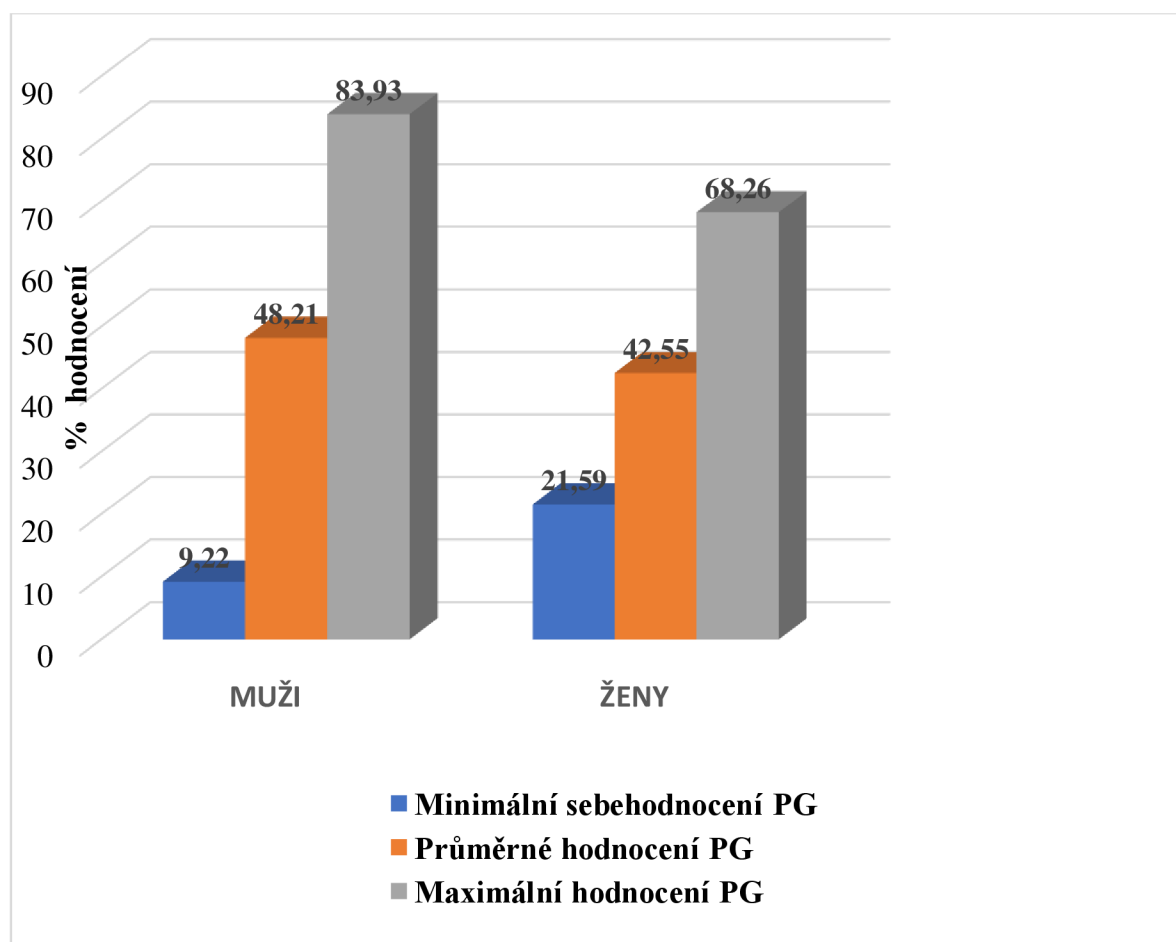
**VO1: Jaká je úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků ZŠ Očovská?**

**VO2: Existují statisticky významné rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků vůči žákyním?**

Studenti v otázkách 1-18 hodnotí míru vnímané vlastní pohybové gramotnosti. Maximálně dosažitelné skóre je 2100 bodů, to se ovšem nikomu nepodařilo dosáhnout.

Na obrázku č. 6 vidíme graf sebehodnocení pohybové gramotnosti rozdělený dle pohlaví. Nejméně (9 %) i nejvíce (84 %) z celkového počtu bodů dosáhli někteří z chlapců. Minimum u dívčí skupiny bylo 22 % bodů a maximum 68 % bodů. Průměrné procentuální sebehodnocení všech žáků je 45,96 %, což je podprůměrná hodnota populace.

Obrázek 6 – Procentuální úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti



Chlapci mají vyšší sebehodnocení PG asi o 5,7 %. Toto tvrzení je statisticky významné a potvrzené malým koeficientem účinku ( $d=0,78$ ) (viz Tabulka 1 a 2).

Tabulka 1 – Procentuální rozdíl sebehodnocení PG u chlapců a dívek

Pohlaví	Počet	Průměrné % skóre	Standardní odchylka
Chlapci	65	48,21	16,50
Dívky	44	42,55	11,55

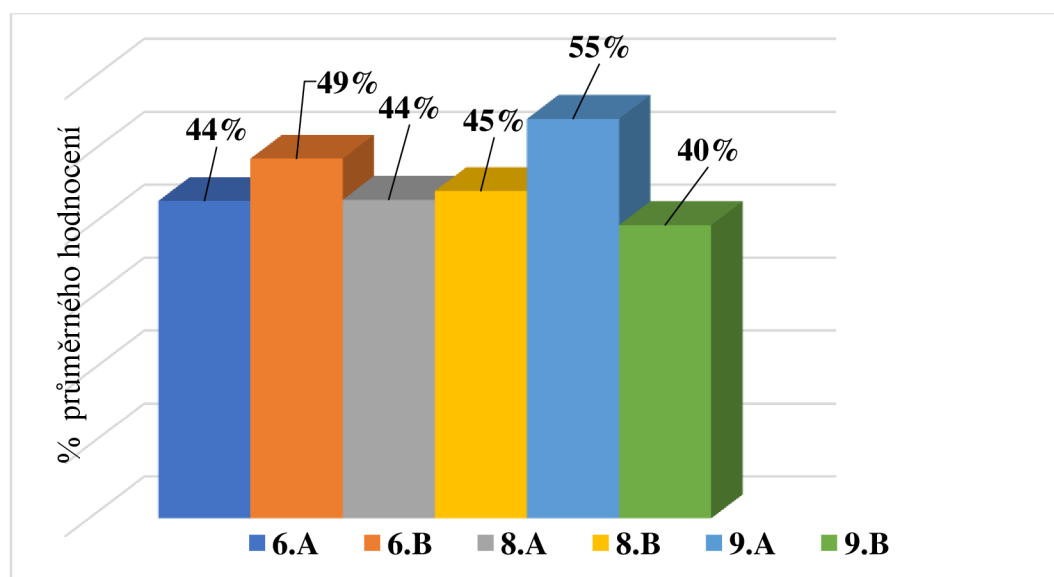
Tabulka 2 – Rozdíl PG chlapců a dívek pomocí Mann Whitney testu

Z Score	-1,958
p hodnota	0,050

### VO3: Existují významné rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u jednotlivých tříd a ročníků?

Významné rozdíly v sebehodnocení pohybové gramotnosti můžeme vidět jen mezi některými ročníky. Nejlépe svou pohybovou gramotnost v průměru hodnotí 9.A a následuje jí 6.B. Nejnižší hodnocení pohybové gramotnosti bylo zaznamenáno u 9.B.

Obrázek 7 – Procentuální hodnocení PG v jednotlivých třídách

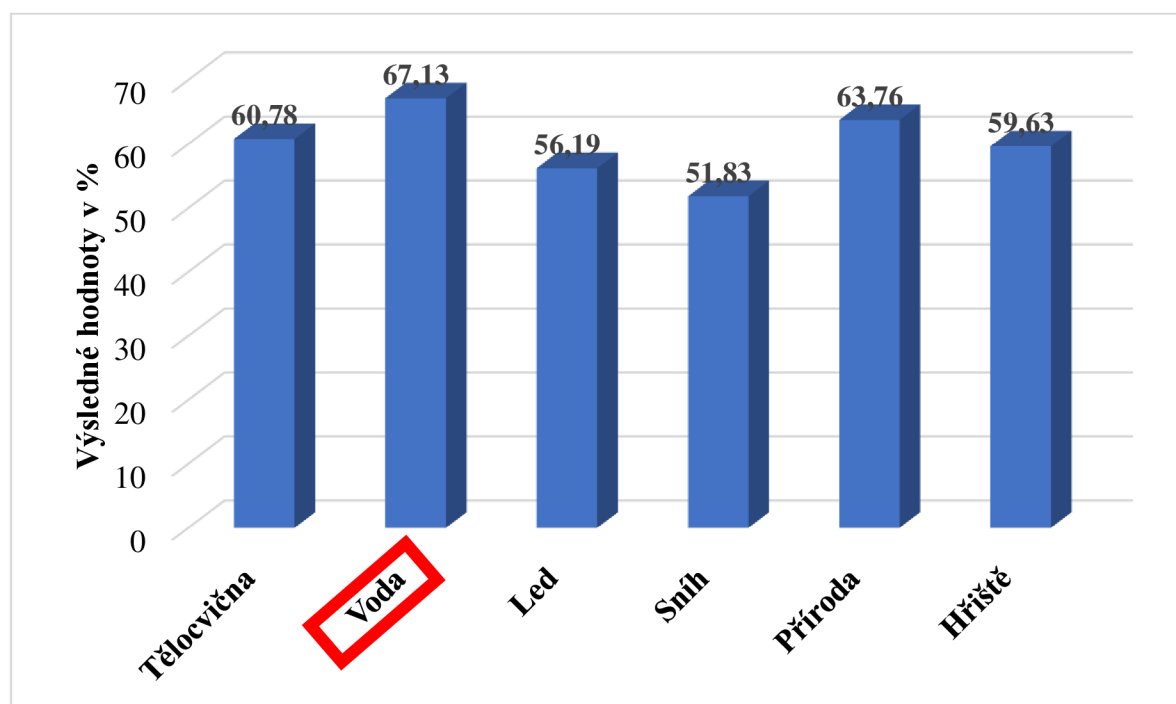


#### VO4: Jaké prostředí pro provozování pohybové aktivity je pro žáky a žákyně nejatraktivnější?

V otázkách 1-6 hodnotí respondenti sebedůvěru při pohybové aktivitě v jednotlivých prostředích. Při odpovědích „vynikající“ či „velmi dobrý“ jsou si žáci jistí svými schopnostmi v daném prostředí. V opačném případě volí odpovědi „ne moc dobrý“ nebo „nikdy jsem to nezkoušel/a“. Pro žáky, kteří si věří částečně je možnost odpovědi „OK“.

Celkový součet odpovědí udává, které prostředí je pro žáky nejvíce atraktivní. Nejoblíbenějším prostředím na ZŠ Očovská se stala voda a hned za ním příroda. Naopak nejméně oblíbeným je sníh (Obrázek 8).

Obrázek 8 – Oblíbené prostředí pro provozování pohybové aktivity



#### VO5: Jak je důležitá pohybová gramotnost vůči ostatním gramotnostem?

V otázkách 19-21 žáci hodnotí význam jednotlivých gramotností v různých sociálních prostředích, tj. ve škole, doma a s přáteli. V tabulce č. 3 můžeme vidět průměrné zastoupení odpovědí všech sociálních prostředí pro tázané gramotnosti.

Nejdůležitější gramotnost je pro žáky gramotnost pohybová a nejčastěji volené sociální prostředí pro PG bylo s přáteli.

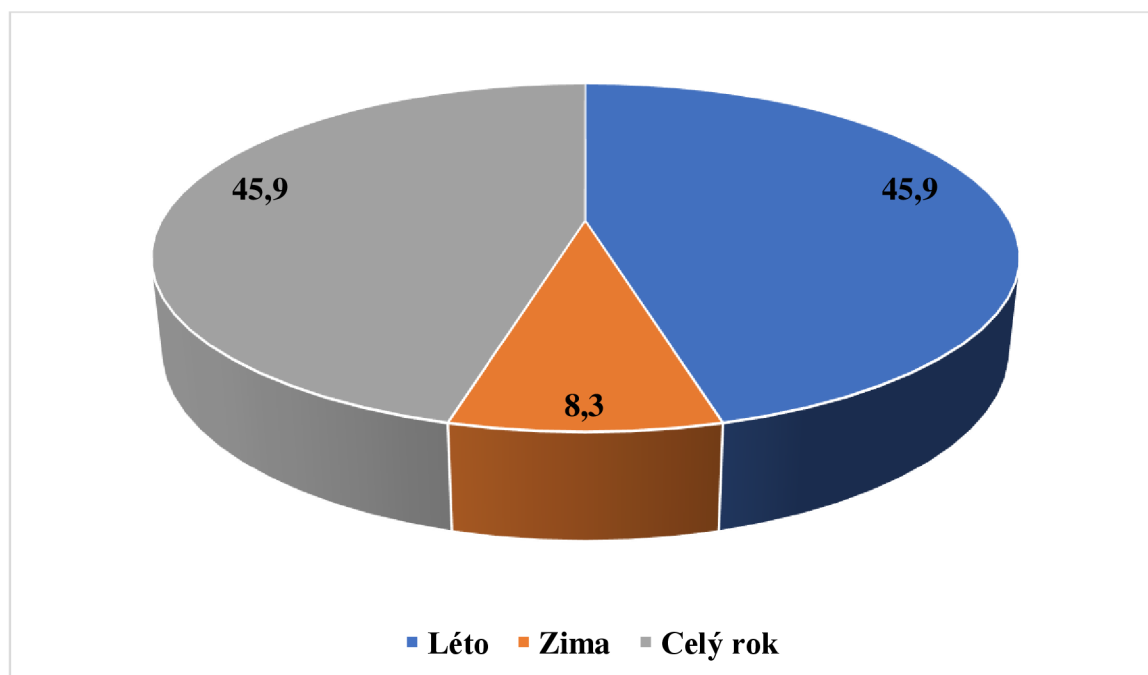
Tabulka 3 – Důležitost gramotností ve všech sociálních prostředích celkem

Gramotnost	Maximum	Průměrná hodnota	Standardní odchylka
Čtenářská gramotnost	300	199,38	60,765
Matematická gramotnost		177,58	62,373
Pohybová gramotnost		203,37	69,538

#### VO6: V jakém období jsou žáci nejaktivnější?

Dle odpovědí na první otázku (Obrázek 9) téměř polovina žáků odpověděla, že jsou aktivnější v létě a druhá polovina odpověděla, že jsou aktivní po celý rok. Odpověď „v zimě“ zvolilo jen 9 respondentů (8 %).

Obrázek 9 – Procentuální zastoupení preferovaného ročního období pro pohybovou aktivitu



## **VO7: Jaká je míra vnímané obecné osobní účinnosti a osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků ZŠ Očovská?**

V otázkách 1-10 (dotazníku DOVE) žáci hodnotí míru vnímané obecné osobní účinnosti. Získané skóre se může pohybovat v rozmezí 10-40 bodů.

Tabulka č. 4 nám vypovídá o tom, jaké skóre bylo 109 respondenty voleno v průměru. Průměrné hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti bylo 27,38, což je v normě tedy ve shodě s populací.

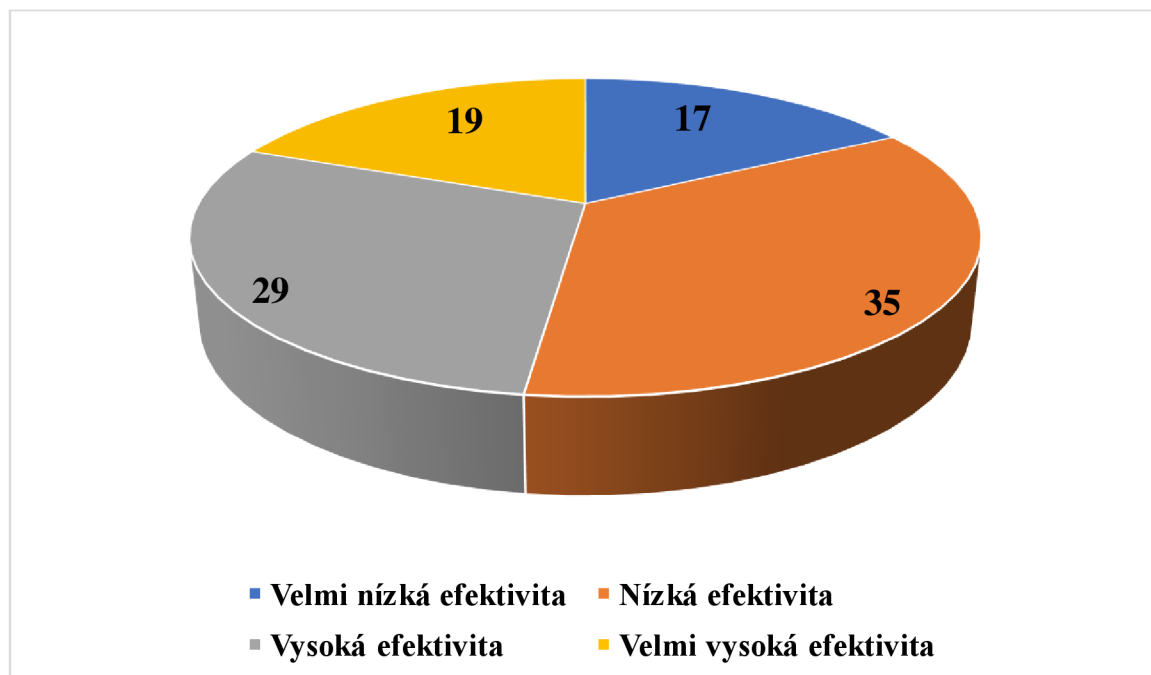
Tabulka 4 - Hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti

<b>Respondentů</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Průměr</b>
109	10	40	27,38

V otázkách 1-5 dotazníku DOPA žáci volí bodovou škálou 1-4, jakou mírou jsou schopni překonávat překážky při vykonávání pohybové aktivity ve volném čase. Výsledné skóre se pohybuje v rozmezí 5 až 20 bodů a přiřazuje se do 4 hodnotících kategorií: „velmi nízká efektivita (5-8), nízká efektivita (9-12), vysoká efektivita (13-16) a velmi vysoká efektivita (17-20)“.

Žáci bez ohledu na pohlaví či volitelný předmět nejčastěji (35 %) hodnotili škálou 9-12 bodů, což se rovná nízké efektivitě po pohybovou aktivitu. Na druhém místě (29 % respondentů) skončila škála 13 až 16 bodů tedy vysoká efektivita pro pohybovou aktivitu. V celkovém součtu můžeme říct, že s překonáváním překážek v oblasti pohybových aktivit má problém téměř polovina tázaných žáků (Obrázek 10).

Obrázek 10 – Procentuální hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit bez ohledu na volitelný předmět

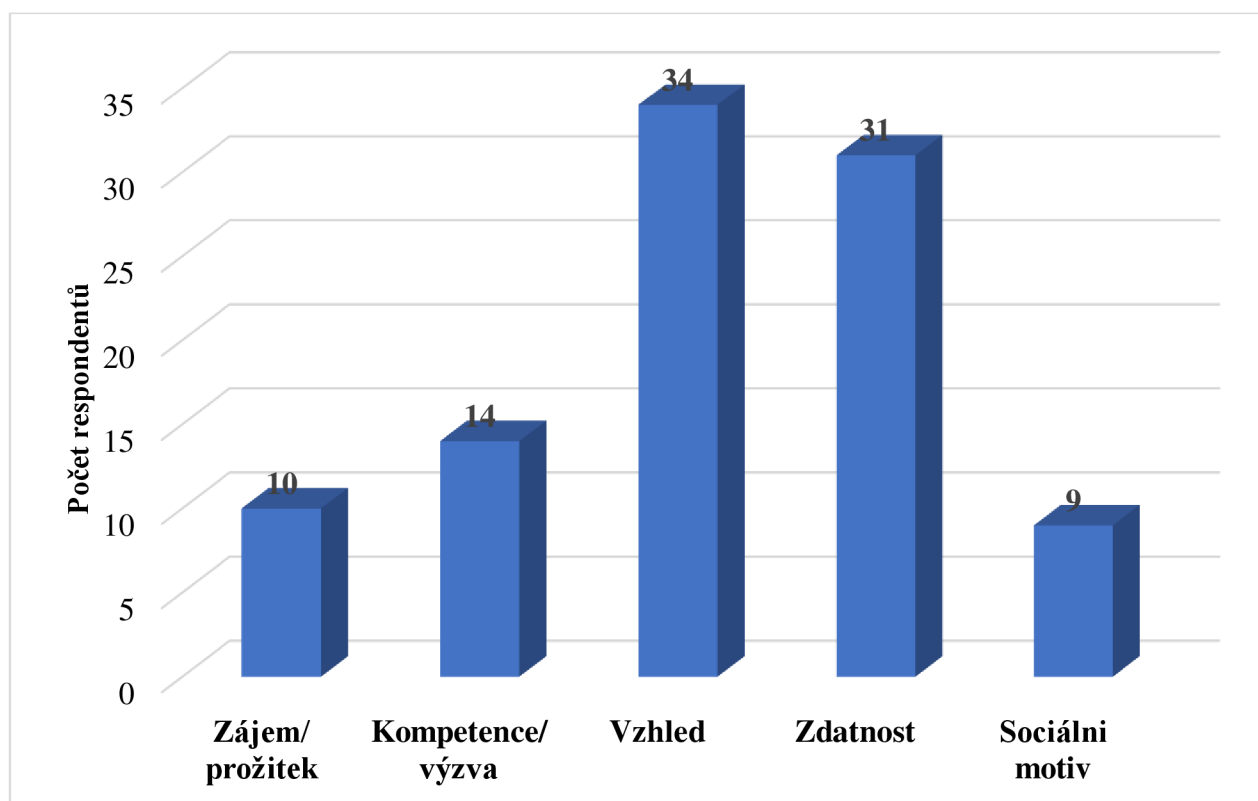


#### VO8: Jaký je nejčastější motiv k pohybové aktivitě?

V dotazníku MPAM-CZ žáci hodnotí v otázkách 1-30, proč se nejčastěji věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení škálou 1-7 bodů na odpověď.

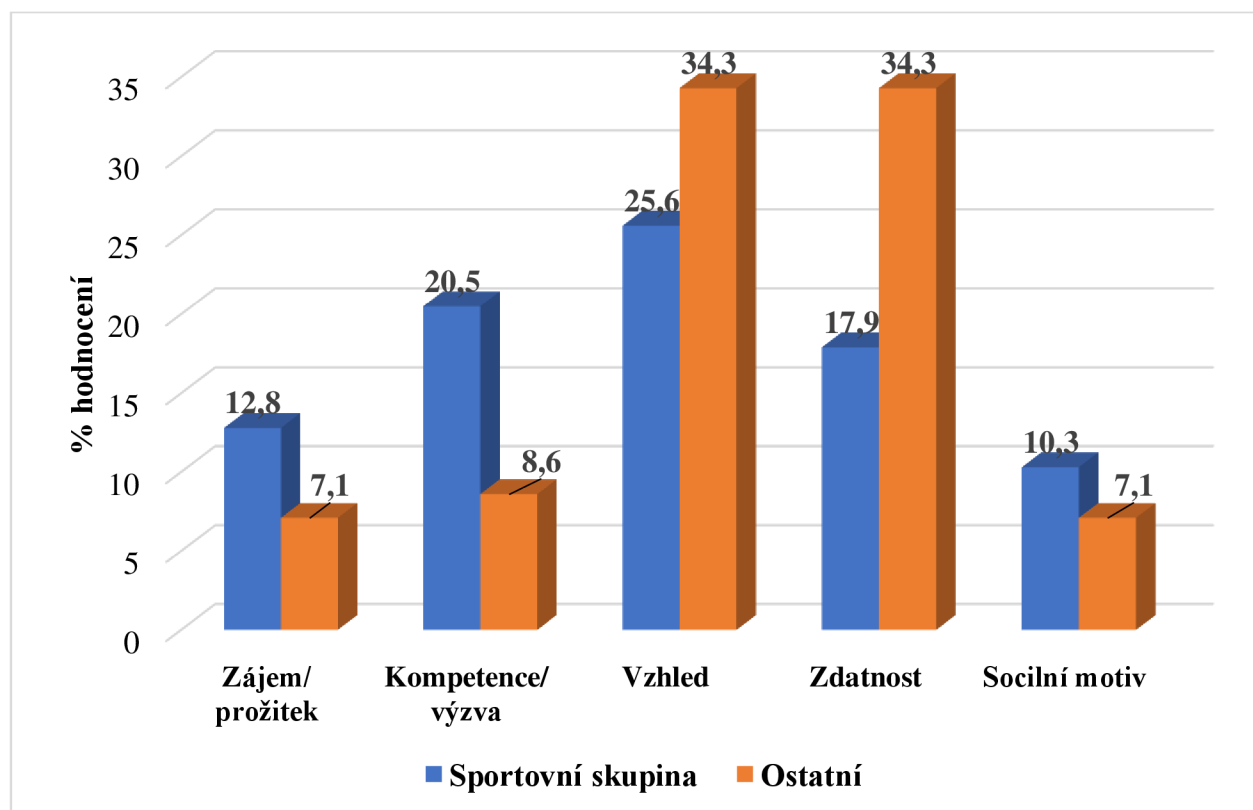
Na obrázku č. 11 můžeme shlédnout rozložení motivů k pohybové aktivitě dle hodnocení žáků v dotazníku MPAM. Jako nejčastější motiv k pohybové aktivitě bylo ovlivnění svého vzhledu, tj. hubnout, zpevnit postavu a celkově si připadat atraktivnější. Druhým motivem byla volena zdatnost – udržení zdraví a fyzické kondice. Třetím byla uváděna výzva tedy zkoušení nových dovedností. Předposledním byla radost a prožitek z pohybové aktivity a posledním sociální motiv, což znamená, že žáci ŽŠ Očovská se při výběru či provozování pohybové aktivity nenechají ovlivnit sociální skupinou, které jsou součástí.

Obrázek 11 – Hodnocení převažujících motivů k pohybové aktivitě u všech respondentů



Obrázek č. 12 nám udává motivy k pohybové aktivitě dle vybraného volitelného předmětu. Vznikla sportovní skupina a skupina ostatních volitelných předmětů. U sportovní skupiny byl nejčastěji voleným motivem vzhled a druhým výzva a nejméně zmíněným byl sociální motiv. Motivy skupiny ostatních volitelných předmětů byly se stejným počtem hlasů vzhled a zdatnost a nejméně volenými také se stejným počtem hlasů prožitek a sociální motiv.

Obrázek 12 – Procentuální hodnocení převažujících motivů k pohybové aktivitě dle volitelného předmětu



#### VO9: Kolik stráví času žáci a žákyně sedavým chováním v jednotlivých ročnících?

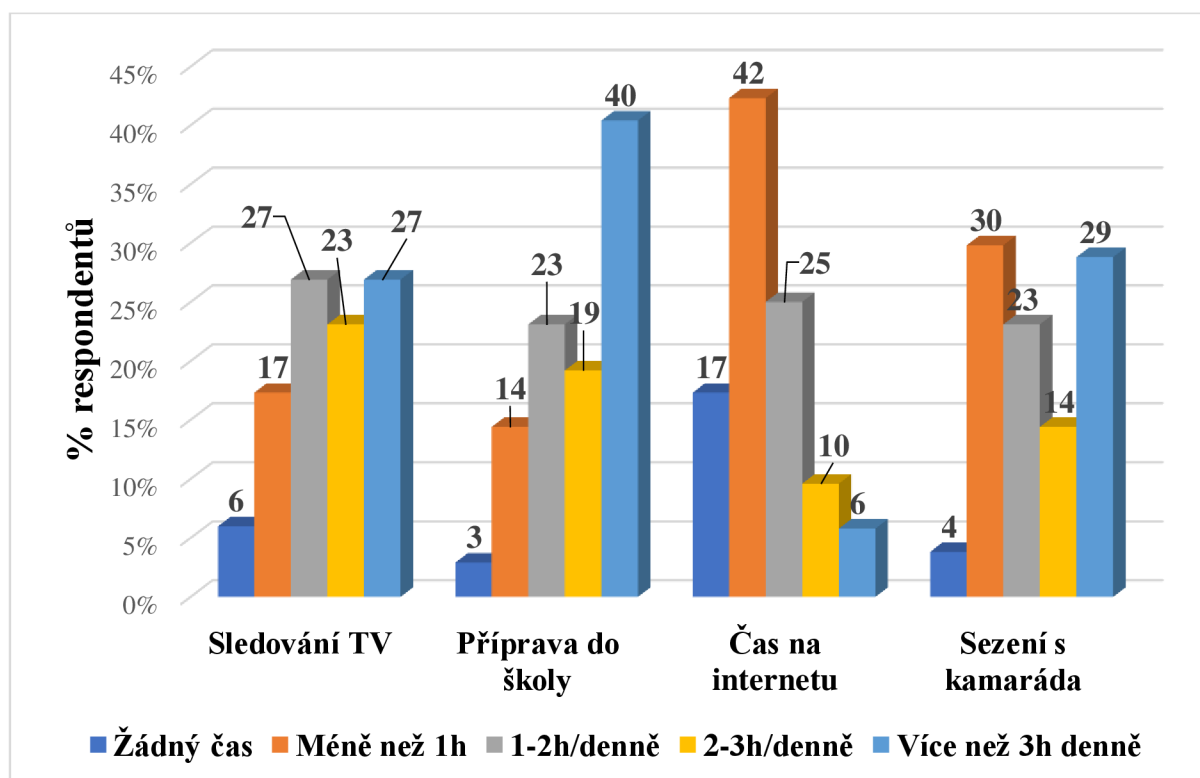
V otázkách 11-15 dotazníku PAQ žáci odpovídají na dobu strávenou sedavým chováním a také na aktivitu, kterou při něm nejčastěji provádí. O výsledcích se můžeme přesvědčit na obrázku č. 13.

U sledování televize stráví 50 % žáků více než 2 hodiny denně a dalších 27 % žáků více než 1 hodinu denně. Přípravou do školy se více než 3 hodiny denně zabývá 40 % žáků. 60 % dětí stráví na internetu méně než 1 hodinu denně. S kamarády žáci nejčastěji sedí méně než hodinu či více než 3 hodiny.

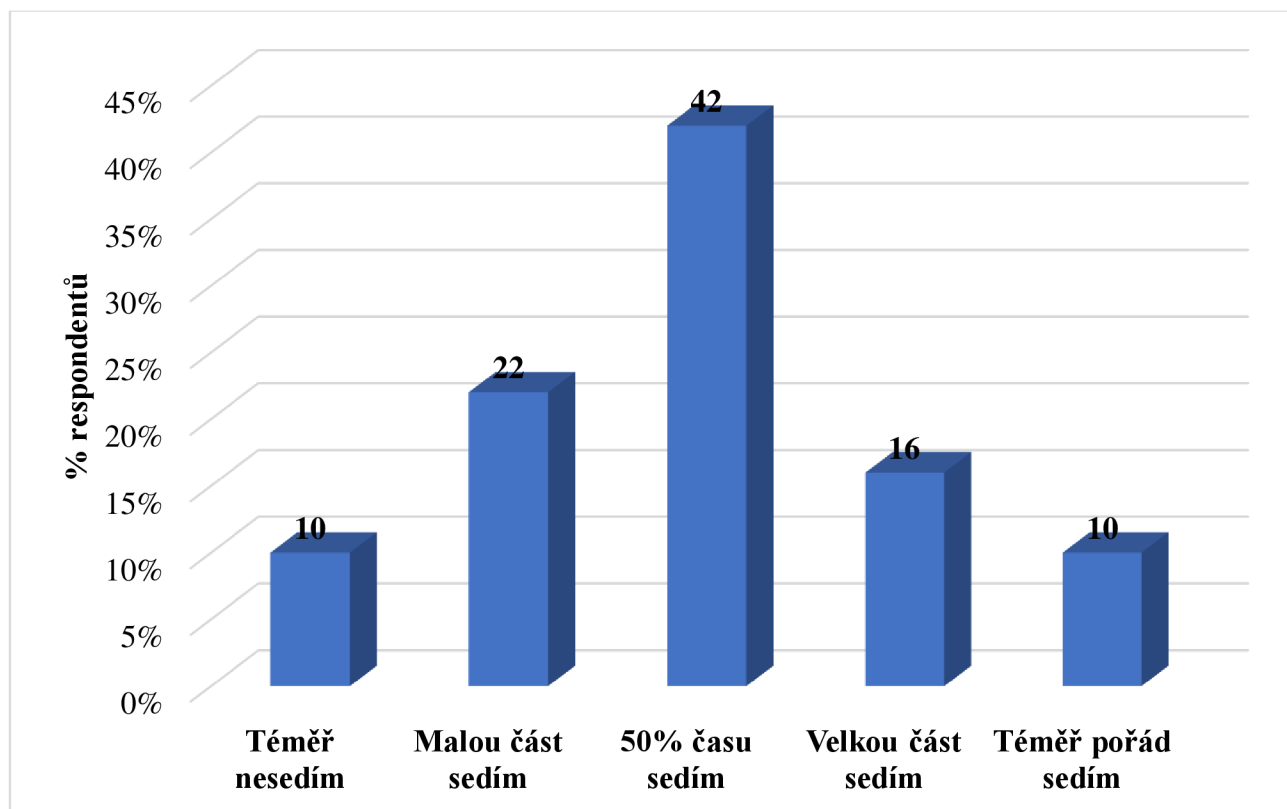
Více než polovinu svého volného času stráví 68 % dětí tím, že sedí. Pouze 10 % respondentů odpovědělo, že ve volném čase skoro nesedí viz obrázek č. 14.



Obrázek 13 – Procentuální hodnocení aktivit při sedavém chování



Obrázek 14 – Procentuální hodnocení celkového sedavého chování



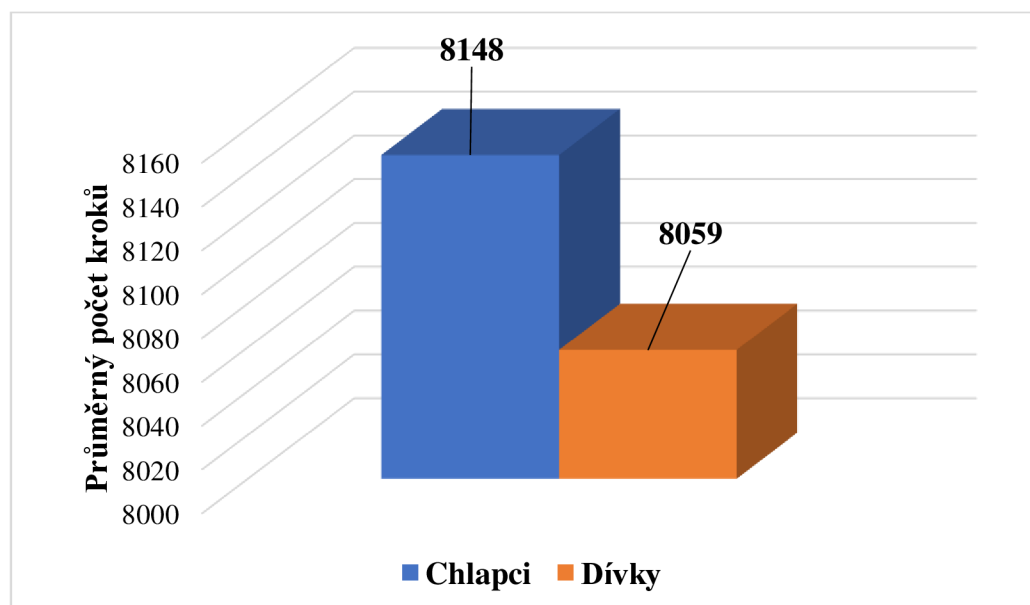
## VO10: Jaký je průměrný počet kroků u vybraných žáků na ZŠ Očovská?

Pro vyhodnocení této výzkumné otázky jsem sesbírala z každé třídy cca deset použitelných záznamových archů (pět od chlapců a pět od dívek). Pomocí krokoměřů a záznamových archů žáci po dobu sedmi dnů zapisovali kroky během celého dne. Z celkových počtů se vytvořil třídní průměr žáků a žákyň a ten je srovnán v následujících grafech.

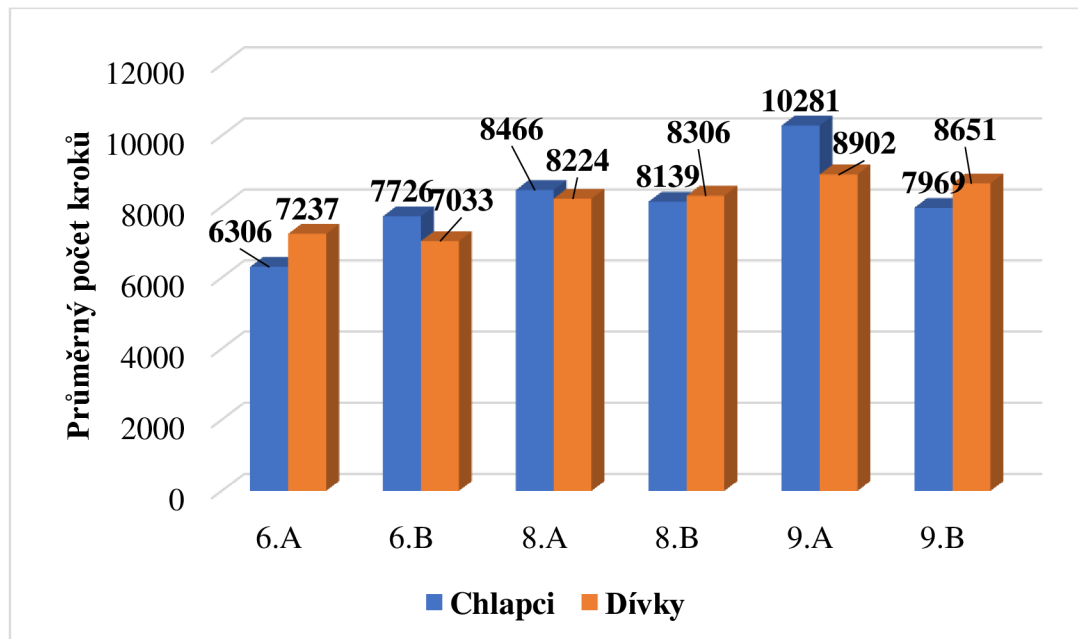
Z výsledků na obrázku č. 15 vyplývá, že během monitoringu týdenní pohybové aktivity chlapci nachodili v průměru o téměř 100 kroků více než dívky, což je zanedbatelný počet.

Podíváme-li se však na rozložení kroků na jednotlivé třídy a pohlaví (obrázek č. 16), zjistíme rapidní rozdíly mezi některými ročníky. Nejvíce kroků v monitorovaném týdnu nachodili v průměru chlapci z 9.A (10281) a dívky také z téže třídy (8902). Naopak nejméně kroků chlapci z 6.A (6306) a dívky z 6.B (7033). Nejzajímavější zjištění v mém výzkumu bylo, že nejmenovaný žák z 6.A při víkendovém dnu nachodil pouze 917 kroků.

Obrázek 15 – Průměrný počet kroků dle pohlaví



Obrázek 16 – Průměrný počet kroků dle tříd a pohlaví



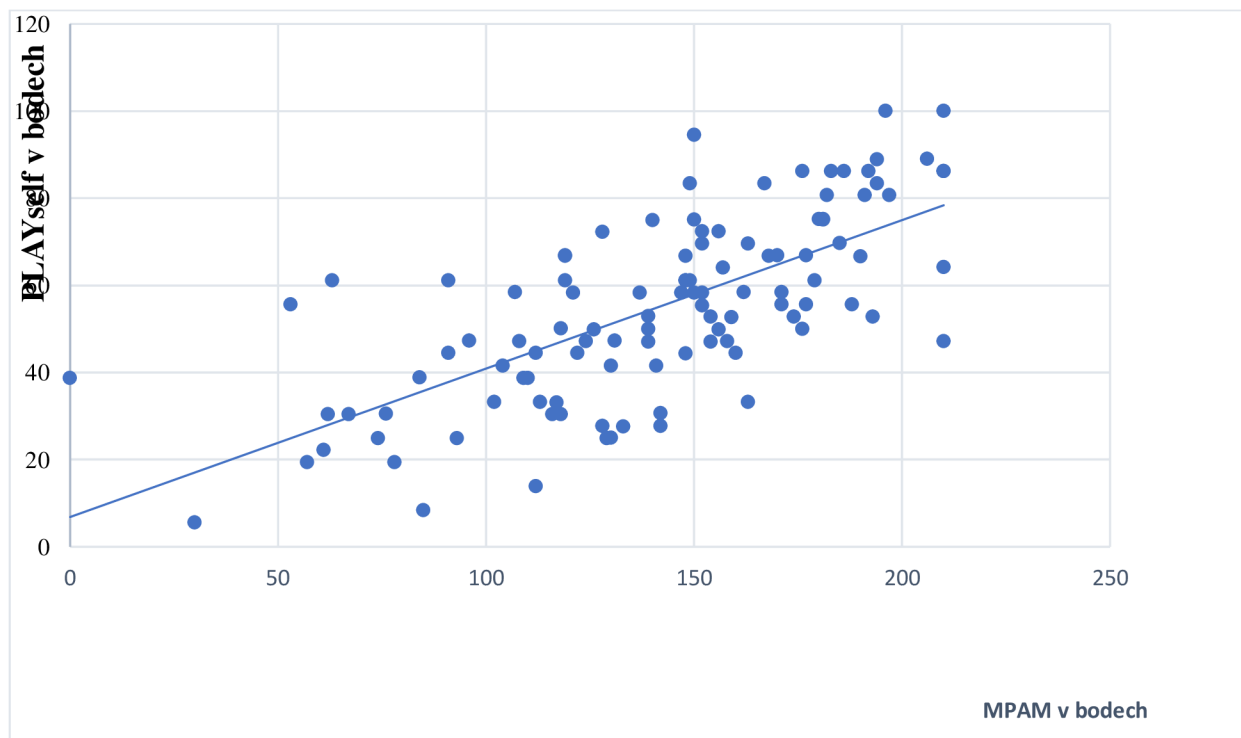
## 5.2 Výzkumné hypotézy

**H<sub>01</sub>:** Mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám, která je dána sumou odpovědí na 30 otázek dotazníku MPAM u žáků ZŠ Očovská neexistuje významný vztah.

Obrázek č. 17 znázorňuje pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti PLAYself a motivací k pohybové aktivitě. Motivovaní mají vyšší úroveň pohybové gramotnosti, celkový korelační koeficient je  $r_s = 0,679$ . Korelace je tedy významná, protože hodnota je  $p < 0,01$ .

Nulová hypotéza se tedy zamítá a přijímáme alternativní hypotézu: **HA<sub>01</sub>:** Existuje vztah mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám, která je dána sumou odpovědí na 30 otázek dotazníku MPAM u žáků ZŠ Očovská.

Obrázek 17 – Vztah mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivace k pohybovým aktivitám



**H<sub>02</sub>:** Mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků s volitelným předmětem sport a bez zaměření na sport neexistuje významný rozdíl.

Tabulka 5 – Procentuální hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit s ohledem na volitelný předmět

Volitelný předmět	Respondentů	Průměrná hodnota	St. odchylka
Sport	39	14,49	3,953
Ostatní	70	11,64	3,632

Tabulka 6 – Rozdíl v hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit s ohledem na volitelný předmět pomocí Mann Whitney testu

Z Score	2,136
p hodnota	0

## Vysvětlení tabulek č. 5 a 6

Sportovní skupina dosahovala v průměru vyšších bodových hodnot zvládnání překážek v oblasti pohybových aktivit než ostatní volitelné předměty asi o 2,85 bodů viz tabulka č. 5. Tento rozdíl je statisticky významný a potvrzený koeficientem malého účinku  $d = 0,41$ .

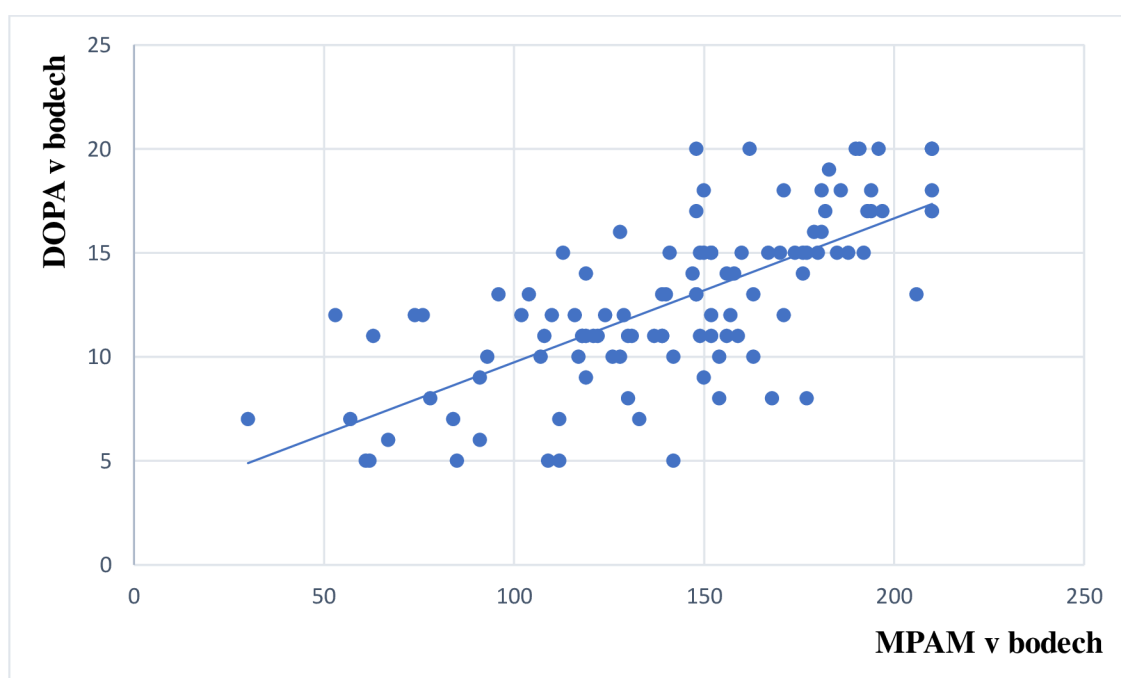
Nulová hypotéza je tedy zamítnuta a je nahrazena hypotézou alternativní **HA<sub>02</sub>: Existuje významný rozdíl v úrovni vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků s volitelným předmětem sport a bez zaměření na sport.**

**H<sub>03</sub>:** Neexistuje vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivovanosti u žáků ZŠ Očovská.

Obrázek č. 18 znázorňuje pozitivní vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a motivací k pohybové aktivitě. Motivovaní mají vyšší úroveň vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit, celkový korelační koeficient je  $r_s = 0,702$ . Korelace je tedy významná, protože hodnota je  $p < 0,01$ .

Nulová hypotéza se tedy zamítá a přijímáme alternativní hypotézu: **HA<sub>03</sub>: Existuje vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám u žáků ZŠ Očovská.**

Obrázek 18 – Vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivace k pohybovým aktivitám



## 6 DISKUZE

V tomto výzkumu byla zjišťována úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků Základní školy Očovská, Hodonín prostřednictvím dotazníku PLAYself. Bylo zjištěno, že žáci této základní školy dosahují podprůměrných hodnot ve srovnání s populací a mezi žáky a žákyněmi existuje v sebehodnocení pohybové gramotnosti statisticky významný rozdíl. Chlapci dosahují průměrně vyšších hodnot než dívky. Tímto výzkumem se již zabývala velká spousta autorů. Jednou z nich je Hudecová (2020), která také zaznamenala vyšší sebehodnocení pohybové gramotnosti u chlapců.

Jednou z dalších částí dotazníku PLAYself byla oblíbenost prostředí pro pohybovou aktivitu. V tomto výzkumu bylo jednoznačným výsledkem vodní prostředí. V mé bakalářské práci byla nejčastější odpověď příroda a ve výzkumu bylo nejatraktivnější hřiště (Brožovičová, 2020; Czehowský, 2021)

Self-efficacy tedy míra vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit je u žáků velmi nízká. Téměř polovina respondentů má problémy v překonávání nastavených překážek v oblasti pohybové aktivity. V mém výzkumu z roku 2020 byla tato vnímaná účinnost hodnocena jako vysoká, ale to může být dáno věkem respondentů (Brožovičová, 2020).

Co se týče motivů pro pohybovou aktivitu, které hodnotí dotazník MPAM, bylo zjištěno, že nejčastěji voleným motivem je vzhled a následně pak zdatnost a výzva. Dle Vašíčkové (2016) jsou třemi nejvýznamnějšími motivy vzhled, tělesná zdatnost a prožitek. Tyto poznatky se shodují i s výsledky tohoto výzkumu ve dvou motivech. Dalším autorem je Potěšil (2018), ten dospěl ke stejnému závěru a to, že nejčastějším motivem je pro respondenty právě vzhled.

Ke zjištění pohybové aktivity posloužil v této práci záznamový arch pro monitoring týdenní pohybové aktivity a krokoměry. Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) lze týdenní měření obsahující víkendové dny považovat za dostačující pro validní měření.

Získané výsledky jsou pro mou profesí velmi cenné a podstatné a určitě je využiji v rámci praxe. Budu se snažit zakomponovat hlavní motivy pro provozování pohybové aktivity pro motivaci žáků v hodinách tělesné výchovy.

## 6.1 Limity práce

Mezi zásadní limity práce považuji samotné dotazníkové šetření, jenž zachycuje subjektivní hodnocení respondentů, ovšem není prokázáno, že bude zachycovat reálný obraz zjišťovaného jevu. Dále uzavřené otázky neumožňují dostatečné vyjádření respondenta k dané problematice. Výsledné odpovědi tedy mohou být často zkreslené. Také jsem se setkala s nedostatečnou motivací žáků pro pečlivé vyplnění dotazníků, a to způsobilo nízký počet respondentů u týdenního monitoringu pohybové aktivity. Dalším limitem může být snaha žáků o co nejlepší výsledek nebo naopak co nejhorší výsledek.

## 7 ZÁVĚRY

- Vlastní sebehodnocení pohybové gramotnosti u všech žáků ZŠ Očovská, Hodonín dosahuje podprůměrných hodnot populace.
- Mezi zjištěnými hodnotami sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků a žákyň jsou statisticky významné rozdíly.
- Významné rozdíly v sebehodnocení pohybové gramotnosti jsou jen mezi některými třídami.
- Neatraktivnějším prostředím pro provozování pohybové aktivity je voda.
- Jako nejdůležitější gramotnost žáci ve všech sociálních prostředích volí gramotnost pohybovou.
- Míra vnímané obecné osobní účinnosti je ve shodě s populací,
- S překonáváním překážek v oblasti pohybových aktivit má problém téměř polovina respondentů.
- Převažujícím motivem k pohybové aktivitě u sportovní skupiny je vzhled a výzva, u nespportovních skupin je to vzhled a tělesná zdatnost.
- 68 % dětí stráví více než polovinu svého volného času sedavým chováním.
- Průměrný počet kroků za týden mají chlapci vyšší než dívky a mladší děti nižší než starší děti.
- Mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám existuje vzájemný vztah.
- Existuje významný rozdíl v úrovni vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků s volitelným předmětem sport a bez zaměření na sport.
- Existuje vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivovanosti k pohybovým aktivitám u žáků ZŠ Očovská.



## 8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, motivaci k pohybové aktivitě, obecnou self-efficacy a self-efficacy v oblasti pohybových aktivit a úroveň pohybové aktivity u žáků ZŠ Očovská.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. První část se zabývá souhrnem teoretických poznatků, ve které jsou definovány a přiblíženy pojmy související s daným tématem. Druhá část je dělena na cíle, výzkumné otázky, hypotézy, metodiku a výsledky, můžeme jí teda nazvat výzkumnou částí.

Výzkumné šetření bylo prováděno dotazníkovou metodou v dubnu 2022. Výzkumný soubor tvořili žáci a žákyně základní školy Očovská, Hodonín. Výzkum probíhal na druhém stupni již zmíněné základní školy v šestých, osmých a devátých třídách. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 109 respondentů (65 chlapců a 44 dívek). Respondenti byli ve věkovém rozmezí 11-16 let. 39 žáků z celkového počtu dotazovaných má jako volitelný předmět zvolený sport. Sebehodnocení pohybové aktivity bylo analyzováno pomocí dotazníku Playself a hodnocení vnímané vlastní obecné a specifické účinnosti pomocí dotazníků DOVE a DOPA. Ke zjištění motivů k pohybové aktivitě posloužil dotazník MPAM a pro analýzu úrovně pohybové aktivity a sedavého chování byl využit dotazník PAQ. Dále bylo využito krokoměrů a záznamového archu pro týdenní monitoring pohybové aktivity. Získaná data byla zpracována pomocí programů MS Excel, STATISTICA 13 a také pomocí vytvořených manuálů pro vyhodnocení jednotlivých dotazníků. Výsledky byly využity na základě kladených výzkumných otázek a hypotéz.

Výsledky ukazují, že sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků ZŠ Očovská, Hodonín dosahuje podprůměrných hodnot populace. Mezi zjištěnými hodnotami sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků a žákyň jsou statisticky významné rozdíly, ale významné rozdíly v sebehodnocení pohybové gramotnosti jsou jen mezi některými třídami. Dále bylo zjištěno, že nejatraktivnějším prostředím pro provozování pohybové aktivity je voda a jako nejdůležitější gramotnost žáci ve všech sociálních prostředích volí gramotnost pohybovou. Dle výzkumu je míra vnímané obecné osobní účinnosti ve shodě s populací, ovšem s překonáváním překážek v oblasti pohybových aktivit má problém polovina respondentů. Dalšími zjištěními je, že převažujícím motivem k pohybové aktivitě u sportovní skupiny je vzhled a výzva, u nesportovních skupin je to vzhled a tělesná zdatnost. 68 % dětí stráví více než polovinu svého volného času

sedavým chováním a v poslední řadě průměrný počet kroků za týden mají chlapci vyšší než dívky a mladší děti nižší než starší děti.

## 9 SUMMARY

The main goal of the diploma thesis was to analyze the level of self-assessment of physical literacy, motivation for physical activity, general self-efficacy and self-efficacy in the field of physical activities and the level of physical activity in pupils of elementary school Očovská.

The diploma thesis is divided into two parts. The first part deals with a summary of theoretical knowledge, in which the concepts related to the topic are defined and approached. The second part is divided into goals, research questions, hypotheses, methodology and results, so we can call it a research part.

The research was carried out using the questionnaire method in April 2022. The research group consisted of pupils from the Očovská primary school in Hodonín. The research took place at the second stage of the already mentioned primary school in the sixth, eighth and ninth grades. A total of 109 respondents (65 boys and 44 girls) took part in the questionnaire survey. Respondents were in the age range of 11-16 years. 39 pupils out of the total number of respondents have a chosen sport as an optional subject. Self-evaluation of physical activity was analyzed using the Playself questionnaire and evaluation of perceived own general and specific effectiveness using the DOVE and DOPA questionnaires. The MPAM questionnaire was used to identify motives for physical activity, and the PAQ questionnaire was used to analyze the level of physical activity and sedentary behavior. Furthermore, pedometers and a record sheet were used for weekly monitoring of physical activity. The obtained data were processed using MS Excel, STATISTICA 13 programs and also using created manuals for evaluation of individual questionnaires. The results were used on the basis of asked research questions and hypotheses.

The results show that the self-assessment of physical literacy of the pupils of the Očovská, Hodonín primary school reaches below-average values of the population. There are statistically significant differences between the determined values of self-evaluation of movement literacy of pupils, but there are only significant differences in the self-evaluation of movement literacy between some classes. Furthermore, it was found that the most attractive environment for physical activity is water and as the most important literacy, students in all social environments choose physical literacy. According to the research, the level of perceived general personal effectiveness is in line with the population, but half of the respondents have a problem with overcoming obstacles in the field of physical activities. Other findings are that the predominant motive for physical activity in a sports group is appearance and challenge, in non-sports groups

it is appearance and fitness. 68% of children spend more than half of their free time sedentary, and last but not least, boys have an average number of steps per week than girls and younger children have a lower number of steps than older children.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bezecný, Z. (2005). *Příliš uzavřená společnost* (Vyd. 1). České Budějovice: Historický ústav Jihočeské univerzity.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Paido.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Why study physical activity and health. In C. Bouchard, S. N. Blair, & W. L. Haskell (1994). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brožovičová, M. (2020). *Hodnocení pohybové gramotnosti a sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků Střední Pedagogické školy v Boskovicích*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved 10. 4. 2022 from the World Wide Web: [http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself\\_Workbook.pdf](http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf)
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>
- Cuberek, R. (2019). *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Univerzita Palackého v Olomouci. doi.org/10.5507/ftk.19.24455976
- Cuberek, R., Gába, A., Svoboda, Z., Pelclová, J., Chmelík, F., Lehnert, M., Šafář, M. & Fröml, K. (2014). *Chůze v životě starších žen se sedavým zaměstnáním*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Czehowský, M. (2021). *Porovnání vybraných atributů pohybové gramotnosti u žáků na ZŠ ve Svitavách*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže: Odborný Časopis pro Učitele, Trenéry a Cvičitele*.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.005>
- Coates, J. (2011). Physically fit or physically literate? How children with special educational needs understand physical education. *European Physical Education Review*, 17(2), 167–181. <https://doi.org/10.1177/1356336X11413183>

- Csémy, L., Krch, F., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Evropská charta sportu: Kodex sportovní etiky*. (2003). Praha: DISRE.
- Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého.
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity.
- Grexa, J. (2007). *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu : přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hobza, V., & Rejzler, J. (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hogenová, A. (1998). *Hermeneutika Sport*. Praha: Karolinum.
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Grada.
- Hudecová, M. (2020). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u mládeže přerovského regionu*. Magisterská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kohoutek, R. (2018). *Osobnost její zájmy a hodnoty*. Retrieved from <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-jeji-zajmy-a-hodnoty>
- Kolář, Z., & Šikulová, R. (2009). *Hodnocení žáků*. Grada Publishing, a.s.
- Kopřiva, P. (2008). *Respektovat a být respektován*. Spirála.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury* (1. vydání). Praha: Karolinum.
- Kozáková, R. (2015). *Základy obecné vývojové psychologie pro studenty nelékařských oborů*. Univerzita Palackého.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kubátová, D., & Machová, J. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the Debate on 'Fitness Testing'

- for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176–182. <https://doi.org/10.1123/pes.22.2.176>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2015). *Výchova ke zdraví* (2. aktual.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Maslow, Harold, A. (2017). *A theory of human motivation*. Dancing Unicorn Books.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Národní ústav pro vzdělávání. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 16. 5. 2022 from: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladnivzdelavani>
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Orel, M., Obereignerů, R., Reiterová, E., Maluš, M., & Fac, O. (2015). Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku. *Psychologie a Její Kontexty* 6, 65–77.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pastucha, D. (2014). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Pink, B. (2008). Defining sport and physical activity, A conceptual model - Australia. *Australian Bureau of Statistics*.
- Plháková, A. (2004). *Učnice obecné psychologie*. Academia.
- Potěšil, P. (2018). *Pohybová gramotnost, vnímaná účinnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí na ZŠ ve Šternberku*. Magisterská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Pyšný, L., & Vavrušková, M. (1998). *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Pedagogická fakulta UJEP.
- Rakoušová, A. (2008). Sebehodnocení žáků. Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů. Retrieved from <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1965/sebehodnoceni-zaku.html/>.

- Roberts, W. M., Newcombe, D. J., & Davids, K. (2019). Application of a Constraints-Led Approach to pedagogy in schools: embarking on a journey to nurture Physical Literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 162–175. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552675>
- 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>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Grada.
- Říčan, P. (2013). *Psychologie*. Portál.
- Sallis, F. J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. SAGE Publications.
- Sekot, A. (2018). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Serbus, L. (1977). *Teorie pohybové rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Proposal of physical activity recommendations to support of active life style of Czech children. *Tělesná Kultura*, 35(1), 9–27. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.001>
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat* (Vyd. 1). Břeclav: Presstempus.
- Telford, D., Cunningham, R., Abhayaratna, W., Telford, R., & Olive, L. (2014). Physical activity, physical education and academic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, e65–e66. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.11.293>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie - dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. In *Pohybová gramotnost v České republice*. <https://doi.org/10.5507/ftk.16.24448831>
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2019). Inner consistency and inner validity of the Czech version of Motives for Physical Activities Measure - Revised (MPAM-R). *Tělesná Kultura*, 41(2),



74–81. <https://doi.org/10.5507/tk.2019.005>

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent – komplexní přístup*. Grada Publishing, a.s.

Vondruška, V., & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

WHO. (2001). The World health report: 2001: *Mental Health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti (Whitehead, 2010)

Obrázek 2 – Vztahy mezi všemi atributy pohybové gramotnosti (Whitehead, 2010)

Obrázek 3 - Schéma kanadského pohledu na pohybovou gramotnost (Vašíčková, 2016)

Obrázek 4 - Vzájemné vztahy mezi zdravím a faktory zdraví (Machová et al., 2015, s. 12)

Obrázek 5 – Pyramida potřeb dle Maslowa (upraveno dle Maslow, 2017)

Obrázek 6 – Procentuální úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti

Obrázek 7 – Procentuální hodnocení PG v jednotlivých třídách

Obrázek 8 – Oblíbené prostředí pro provozování pohybové aktivity

Obrázek 9 – Procentuální zastoupení preferovaného ročního období pro pohybovou aktivitu

Obrázek 10 – Procentuální hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit bez ohledu na volitelný předmět

Obrázek 11 – Hodnocení převažujících motivů k pohybové aktivitě u všech respondentů

Obrázek 12 – Procentuální hodnocení převažujících motivů k pohybové aktivitě dle volitelného předmětu

Obrázek 13 – Procentuální hodnocení aktivit při sedavém chování

Obrázek 14 – Procentuální hodnocení celkového sedavého chování

Obrázek 15 – Průměrný počet kroků dle pohlaví

Obrázek 16 – Průměrný počet kroků dle tříd a pohlaví

Obrázek 17 – Vztah mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti a mírou motivace k pohybovým aktivitám

Obrázek 18 – Vztah mezi úrovní vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a mírou motivace k pohybovým aktivitám

## **12 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 – Procentuální rozdíl sebehodnocení PG u chlapců a dívek

Tabulka 2 – Rozdíl PG chlapců a dívek pomocí Mann Whitney testu

Tabulka 3 – Důležitost gramotností ve všech sociálních prostředích celkem

Tabulka 4 - Hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti

Tabulka 5 – Procentuální hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit s ohledem na volitelný předmět

Tabulka 6 – Rozdíl v hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit s ohledem na volitelný předmět pomocí Mann Whitney testu

## **13 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Vyjádření etické komise

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Příloha č. 3 - Dotazník Playself

Příloha č. 4 – Dotazníky DOVE a DOPA

Příloha č. 5 – Dotazník MPAM

Příloha č. 6 – Záznamový arch k monitorování pomocí krokoměrů

Příloha č. 7 – Dotazník PaQ



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

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

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

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

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

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

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

### Informovaný souhlas

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

*(Informovaný souhlas k účasti dětí na projektu)*

**Vážený pane řediteli/ paní ředitelko, vážení vyučující,**

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

Žáci vyplní dva dotazníky týkající se motivace a sebehodnocení pohybové gramotnosti a dále dotazník zjišťující vlastní účinnost ve vztahu se cvičením. Žáci následně obdrží zpětnou vazbu. Podrobnější informace Vám ochotně sdělíme prostřednictvím e-mailu [jana.vasickova@upol.cz](mailto:jana.vasickova@upol.cz) nebo Vám dotazy zodpoví přímo pověřený pracovník na Vaší škole – Michaela Brožovičová.

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzují, že:

- účastníci budou seznámeni s cílem šetření,
- účast všech dětí a rodičů bude dobrovolná a bezplatná
- účastníci budou moci kdykoliv dotazníkové šetření přerušit,
- data budou zpracována a publikována anonymně,
- všichni účastníci projektu, kteří se zúčastní dotazníkového šetření, budou seznámeni s výsledky šetření.



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



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

Příloha č. 3 - Dotazník Playself

### Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Kód účastníka: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij **X**).

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

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

Děkujeme za spolupráci při vyplňování anket.

### Dotazník obecné vlastní efektivity

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

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

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

### Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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



## Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) – M

Kód účastníka:		Třída:	
Pohlaví:	Ch      D	Škola:	
Věk:		Datum:	

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

Vůbec to není pravda

Velmi pravdivé

	1	2	3	4	5	6	7
1. Protože chci být v dobré fyzické kondici.							
2. Protože je to legrace.							
3. Protože se rád/a zúčastňuji aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.							
4. Protože se chci naučit novým dovednostem.							
5. Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal/a lépe.							
6. Protože chci být s přáteli.							
7. Protože tuto činnost dělám rád/a.							
8. Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.							
9. Protože mám rád/a výzvy.							
10. Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal/a lépe.							
11. Protože mě to uspokojuje.							
12. Protože si chci udržet stávající úroveň dovednosti.							
13. Protože chci mít víc energie.							
14. Protože mám rád/a aktivity, které jsou fyzicky náročné.							

15. Protože jsem rád/a s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu	1	2	3	4	5	6	7
16. Protože chci zlepšit svou srdečněcévní zdatnost.	1	2	3	4	5	6	7
17. Protože chci zlepšit svůj vzhled.	1	2	3	4	5	6	7
18. Protože si myslím, že je to zajímavé.	1	2	3	4	5	6	7
19. Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.	1	2	3	4	5	6	7
20. Protože chci být přitažlivý/á pro druhé.	1	2	3	4	5	6	7
21. Protože se chci setkávat s novými lidmi.	1	2	3	4	5	6	7
22. Protože mě tato aktivita baví.	1	2	3	4	5	6	7
23. Protože chci udržet své fyzické zdraví	1	2	3	4	5	6	7
24. Protože chci zlepšit svou postavu.	1	2	3	4	5	6	7
25. Protože se chci v této aktivitě zlepšit.	1	2	3	4	5	6	7
26. Protože mě tato aktivita povzbuzuje a motivuje.	1	2	3	4	5	6	7
27. Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý/á.	1	2	3	4	5	6	7
28. Protože to chtějí mí přátelé.	1	2	3	4	5	6	7
29. Protože mám rád/a vzrušení z účasti na této aktivitě.	1	2	3	4	5	6	7
30. Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.	1	2	3	4	5	6	7



### Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Jméno a příjmení: ..... Výška: ..... Hmotnost: .....

Škola: ..... Datum zahájení měření: ..... Věk: .....

#### Jak zapisovat údaje z krokoměru?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a počty kroků. Krokoměr vždy ráno před nasazením vynulujte.

Organizovanou pohybovou aktivitou (na rozdíl od neorganizované) rozumějte pohybovou aktivitu pod vedením učitele nebo trenéra.

Nošení přístroje: Krokoměr noste na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasadte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



Den měření	1	2	3	4	5	6	7	8	Poznámky
Ráno - čas									
- kroky									
Škola - čas									
příchod - kroky									
Zahájení - čas									TĚLESNÁ VÝCHOVA
- kroky									
Ukončení - čas									VELKÁ PŘESTÁVKA
- kroky									
Zahájení - čas									Organizovaná pohybová aktivita
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Večer - čas									
- kroky									

**Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.**

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jsme v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně aktivity sčítáme). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpotení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem I (intenzivní).

Pohybová aktivita	1	2	3	4	5	6	7	8
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvič. s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Zákl. a sport. gymnastika								
Kondiční cvičení, posilování								
"Zdravotní" cvičení (i ranní)								
Plavání								
Lyžování sjezdové								
Lyžování běh								
Bruslení (i kolečkové)								
Jízda na kole (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Tenis, softtenis								
Stolní tenis								
Florbal, hokej								
Úpoly (bojová umění, sebeobrana)								
Pracovní pohybová aktivita								
Domácí práce								
Jiné.....								

**Druh a intenzita všech inaktivit.**

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jsme v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně aktivity sčítejte).

Pohybová inaktivita	1	2	3	4	5	6	7	8
Sezení (ležení) u televize								
Sezení (ležení) u počítače								
Sezení ve škole								
Sezení (ležení) při učení, hře..								
Sezení v parku, restauraci ap.								
Sezení (stání) při sport. a kult. akci								
Sezení (stání) v dopravních prostředcích								

# Dotazník

## pohybové aktivity dětí (PAQ-C cz)

Milá Žákyně, milý Žáku,

prosíme o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní. Pokus se zodpovědět všechny otázky upřímně a jak nejlépe dovedeš – je to pro nás velmi důležité. Cílem dotazníku je zjistit úroveň tvé pohybové aktivity v posledních 7 dnech.

### ! PAMATUJ !

1. **KŘÍŽKUJ** – Své odpovědi označuj křížkem ☒
2. **CHYBY** – Pokud spleteš odpověď, chybnou zaškrtej ✖ a správnou nově označ křížkem.
3. **POHYBOVÁ AKTIVITA** – Jde o různé sporty, tanec, všechny pohybové hry, běžná jízda na kole, chůze do školy, se psem, po obchodě, na houbách..., běhání, skákání, lezení, různé práce na zahradě a podobně.
4. **7 DNÍ** – V dotazníku se ptáme na pohybové aktivity za posledních 7 dní. Zkus si je vybavit.
5. **ŽÁDNÝ TEST** – V dotazníku nejsou správné či špatné odpovědi. Nejedná se o žádný test. Nebude to známkováno.

### Osobní údaje

1 Pohlaví  dívka  chlapec

2 Věk \_\_\_\_\_ let

3 Tělesná výška \_\_\_\_\_ cm

4 Tělesná hmotnost \_\_\_\_\_ kg

5 Název školy \_\_\_\_\_

6 Třída \_\_\_\_\_

**1 V posledních 7 dnech**

- (A) Kterým aktivitám ses věnoval nepřetržitě alespoň půl hodiny?  
(B) Kolikrát během 7 dní to bylo?

1. KROK: v celém sloupci označ křížkem, kterým aktivitám ses věnoval.  
2. KROK: označ křížkem, jak často ses svým aktivitám věnoval v posledních 7 dnech.

ANO	1. KROK		2. KROK			
	AKTIVITA		1-2krát	3-4krát	5-6krát	7 a vícekrát
<input type="checkbox"/>	Albertka (běhání, skákání, házení)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Basketbal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Bojové sporty (judo, karate a jiné)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Florbal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Fotbal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Gymnastika		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Házená, vyhojlená		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	In-line bruslení, bruslení na ledě		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jízda na kole, koloběžce (ne e-kolo a e-koloběžka)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jízda na koni		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lední hokej		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Parkour, street workout		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Plavání a jiné aktivity ve vodě		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Posilovací cvičení, fitness, jóga		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Lýžování, běžky, snowboarding		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Skateboarding, penny board		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Softball, basebal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Tanec, aerobik, hip-hop, street-dance		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Tenis, squash, stolní tenis, soft-tenis, badminton		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Turistika, delší chůze		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Volejbal, beach volejbal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Jiné		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2 V posledních 5 školních dnech**

V kolika dnech ses ráno před školou věnoval nějakému sportu, hrál her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses u nich zadýchal, zpottl a unavil)?

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- v žádném dni;  
 v 1 dni;  
 ve 2 nebo 3 dnech;  
 ve 4 dnech;  
 v 5 dnech.

### 3 V posledních 5 školních dnech

**Kolikrát jsi byl v tělocviku velmi aktivní?**

(Velmi aktivní je intenzivní hraní, běhání, skákání, házení, plavání, u kterého jsi byl hodně zadýchaný a zpotený.)

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- neměl jsem tělocvik nebo jsem necvičil;
- málokdy;
- občas;
- docela často;
- skoro pořád nebo pořád.

### 4 V posledních 5 školních dnech

**Co jsi dělal po většinu času o všech přestávkách ve škole?**

(Také doba mezi příchodem do školy a začátkem vyučování.)

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- seděl (povídal, četl, plnil školní povinnosti);
- postával jsem nebo se pomalu procházel;
- trochu jsem pobíhal nebo si hrál (bez výraznějšího zadýchání);
- docela hodně jsem pobíhal nebo si hrál (zadýchal jsem se víc, než při běžné chůzi);
- po většinu času jsem intenzivně běhal nebo si hrál (hodně jsem se zadýchal a zpotil).

### 5 V posledních 5 školních dnech

**V kolika dnech ses hned po škole a odpoledne věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotil)?**

(Jedná se o dobu mezi odchodem z budovy školy a přibližně 6 hodinou večer.)

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- v žádném dni;
- v 1 dni;
- ve 2 nebo 3 dnech;
- ve 4 dnech;
- v 5 dnech.

### 6 V posledních 7 dnech

**V kolika dnech ses navečer věnoval nějakému sportu, hraní her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotil)?**  
(Navečer se rozumí doba mezi 6 hodinou večer a spánkem)

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- v žádném dni;
- v 1 dni;
- ve 2 nebo 3 dnech;
- ve 4 nebo 5 dnech;
- v 6 nebo 7 dnech.

## 7 Během víkendu

Kolikrát ses věnoval nějakému sportu, hrani her nebo jiným pohybovým aktivitám, u kterých jsi byl velmi aktivní (hodně ses zadýchal nebo zpotíš)?

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- vůbec;
- 1krát;
- 2 – 3krát;
- 4 – 5krát;
- 6 a vícekrát.

## 8 V posledních 7 dnech

Která z následujících vět nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal?

Nejdříve si přečti všechny odpovědi.

Potom vyber a označ křížkem pouze tu, která Tě nejvíc vystihuje.

- Všechno nebo většinu svého volného času jsem se věnoval aktivitám, které vyžadovaly malé fyzické úsilí.
- Občas (1-2krát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpotený.
- Často (3-4krát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpotený.
- Docela často (5-6krát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpotený.
- Velmi často (7 nebo vícekrát) jsem se ve svém volném čase věnoval pohybovým aktivitám, u kterých jsem byl hodně zadýchaný a zpotený.

## 9 V posledních 7 dnech

Označ, jak často ses během celého dne věnoval pohybovým aktivitám.

(Pozor na pořadí dnů v tabulce! Příklad: pokud je dnes čtvrtek, pak se ptáme na minulý čtvrtek až včerejší středu.)

V každém řádku označ křížkem pouze jednu odpověď.

	nikdy	občas	středně často	často	velmi často
Pondělí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úterý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Středa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtvrtek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pátek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neděle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 10 V posledních 7 dnech

Byl jsi v průběhu posledních 7 dní nemocný nebo ti něco jiného bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- ANO

Napiš, co ti bylo: .....

- NE



## Otázky k SEDAVÉMU CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, kdy sedíš nebo ležiš. Nepatří sem doba v průběhu vyučování ve škole. Jedná se obvykle o dobu, kdy jíš, děláš domácí úkoly nebo také když hraješ na hudební nástroj. Sedět ale můžeš, i když se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo telefon či tablet. Také u těchto otázek se ptáme pouze na posledních 7 dní.

### 11 V posledních 7 dnech

**Kolik času obvykle strávíš sezením při sledování televizních dokumentů, filmů, seriálů, sportovních přenosů a zpráv na mobilu, tabletu, počítači nebo televizi? NEPATŘÍ SEM hraní videoher.**

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- vůbec žádný čas;
- do 1 hodiny denně;
- 1-2 hodiny denně;
- 2-3 hodiny denně;
- více než 3 hodiny denně.

### 12 V posledních 7 dnech

**Kolik času obvykle strávíš sezením, kdy jsi na internetu? (sociální sítě, hraní videoher, chatování, prohlížení internetových stránek, YouTube)**

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- vůbec žádný čas;
- do 1 hodiny denně;
- 1-2 hodiny denně;
- 2-3 hodiny denně;
- více než 3 hodiny denně.

### 13 V posledních 7 dnech

**Kolik času jsi strávil přípravou do školy?**

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- vůbec žádný čas;
- do 1 hodiny denně;
- 1-2 hodiny denně;
- 2-3 hodiny denně;
- více než 3 hodiny denně.

#### 14 V posledních 7 dnech

**Kolik času jsi strávil sezením s kamarády nebo s rodinou?**  
(povídali jste si, společně hráli stolní hry apod.)

Označ křížkem pouze jednu odpověď:

- vůbec žádný čas;
- do 1 hodiny denně;
- 1-2 hodiny denně;
- 2-3 hodiny denně;
- více než 3 hodiny denně.

#### 15 V posledních 7 dnech

**Které z následujících tvrzení Tě nejlépe popisuje?**  
(Nejedná se o čas ve škole).

Nejdříve si přečti všechny odpovědi.

Potom vyber a označ křížkem pouze tu, která Tě nejvíc vystihuje.

- Svůj volný čas jsem téměř vůbec nestrávil sezením.
- Ze svého volného času jsem jen malou část strávil sezením.
- Ze svého volného času jsem zhruba polovinu strávil sezením.
- Ze svého volného času jsem velkou část strávil sezením.
- Ve svém volném čase jsem skoro pořád seděl.

#### 16 Spánek během školních a víkendových dní (obvykle během posledního měsíce)

Školní dny

Obvykle vstávám v ..... hodin (formát *hodiny:minuty*)

Obvykle chodím spát v ..... hodin (formát *hodiny:minuty*)

Víkendové dny

Obvykle vstávám v ..... hodin (formát *hodiny:minuty*)

Obvykle chodím spát v ..... hodin (formát *hodiny:minuty*)

**Nyní se ještě jednou podívej, zda jsi skutečně odpověděl na všechny otázky.**

**DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU.**