

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**NÁZORY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY NA POHYBOVOU
GRAMOTNOST JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU**

Bakalářská práce

Autor: Zuzana Polanská

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Zuzana Polanská

Název práce: Názory žáků základní školy na pohybovou gramotnost jako součást zdravého životního stylu

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá pohybovou gramotností a jejím významem v současném světě. Jejím cílem je zjistit, jaké je povědomí žáků základní školy o pohybové gramotnosti, objasnit jejich názor na význam pohybové gramotnosti a na možnosti jejího rozvoje v rámci tělesné výchovy. Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části dává pojem pohybové gramotnosti do kontextu základních vzdělávacích dokumentů, zabývá se souvislostmi pohybové gramotnosti, tělesné výchovy a sportu, možnostmi jejího měření. Popisuje pohybovou gramotnost v jednotlivých etapách ontogenetického vývoje. Uvádí rizika spojená s nízkou pohybovou gramotností jedinců. V praktické části zpracovává anketní šetření, které proběhlo mezi žáky základní školy a analyzuje názory, znalosti a hodnocení pohybové gramotnosti. Na základě zpracování výsledků anketního šetření dochází ke konstatování těchto skutečností. Žáci na této základní škole jsou o pohybové gramotnosti částečně informováni. Jejich mezery jsou zejména v definici pohybové gramotnosti, přičemž starší žáci jsou na tom se svou znalostí lépe než mladší a chlapci mají větší povědomí o pohybové gramotnosti než dívky. Většina žáků považuje pohybovou gramotnost za užitečnou či důležitou. Tento dokument bude předán základní škole k možnosti intervence.

Klíčová slova:

Pohybová gramotnost, tělesná výchova, gramotnost, základní škola, školní vzdělávací program (ŠVP), rámcový vzdělávací program (RVP), žáci, Strategie 2030+, zdravý životní styl

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Zuzana Polanská
Title: The perspectives of primary school pupils regarding physical literacy as a part of a healthy lifestyle

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

This bachelor thesis deals with physical literacy and its importance in the contemporary world. Its goal is to find out what the present state of awareness of primary school pupils about physical literacy is, and the possibilities of its development within physical education. The thesis is divided into two parts. In the theoretical part it puts the concept of physical literacy into context of primary educational documents, deals with the connection between physical literacy, P.E. and sport, and the possibilities of its measurement. It describes physical literacy in individual stages of ontogenetic development and lists the risks associated with low physical literacy. In the practical part, it processes a survey that took place among primary school pupils and analyses their opinions, knowledge, and assessment of physical literacy. Based on the results of the survey, the following facts are stated. Pupils of this primary school are partially informed about physical literacy. The gaps in their knowledge mostly pertain to the definition of physical literacy. Older pupils are better than younger ones in their knowledge and boys have greater awareness of physical literacy than girls. The majority of pupils consider physical literacy to be useful and important. This document will be given to the primary school for possibility of intervention.

Keywords:

Physical literacy, Physical Education, Literacy, primary school, secondary school, curriculum, pupils, Strategy 2030+

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

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

V Hradci Králové dne 29. června 2023

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za veškerou pomoc, vstřícnost a ochotu se mnou bakalářskou prací konzultovat. Svě vedoucí práce dále děkuji za podněty a doporučení k vylepšení práce. Děkuji vedení hradecké školy a jejím učitelům a žákům za spolupráci a své rodině za trpělivost a podporu a vedoucí knihovny FTK UP za pomoc s vyhledáváním zdrojů. Práce je součástí projektu „Podpora pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu prostřednictvím digitálních materiálů pro vysokoškolské studenty (ePhyLi – Promoting Physical Literacy and Healthy Lifestyles through Digital Materials for University Students)“, projekt Erasmus+ (č. 101089928).

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Vymezení problematiky pohybové gramotnosti	10
2.1.1 Pohybová gramotnost jako pojem v oblasti kinantropologie	10
2.1.2 Filozofický pohled na pohybovou gramotnost	10
2.1.3 Atributy pohybové gramotnosti	11
2.1.4 Obsahové složky pohybové gramotnosti	12
2.1.5 Pohybová gramotnost ve strategických dokumentech	13
2.1.6 Výstupy strategických vzdělávacích dokumentů a pohybová gramotnost	14
2.2 Pohybová gramotnost v tělesné výchově a sportu	15
2.2.1 Pohybová gramotnost a tělesná výchova	15
2.2.2 Pohybová gramotnost a hodnocení v předmětu tělesná výchova	15
2.2.3 Pohybová gramotnost a sport	16
2.3 Pohybová gramotnost a její měření	16
2.3.1 Příklady měření souvisejícího s pohybovou gramotností v zahraničí	17
2.3.2 Měření související s pohybovou gramotností v České republice	18
2.4 Pohybová gramotnost v průběhu života	19
2.4.1 Období od narození do 4 let	20
2.4.2 Období školního věku	20
2.4.3 Období dospělosti	22
2.4.4 Období stáří	23
2.5 Pohybová gramotnost a zdravý životní styl	23
2.5.1 Zdravý životní styl	24
2.5.2 Rizika spojená s nízkou pohybovou gramotností	25

3	Cíle	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle	27
3.3	Výzkumné otázky	27
4	Metodika.....	28
4.1	Výzkumný soubor.....	28
4.2	Metody sběru dat	29
4.3	Statistické zpracování dat	30
5	Výsledky.....	31
5.1	Otázky týkající se pojmu pohybová gramotnost a jeho definice	31
5.2	Otázky týkající se pohybové gramotnosti a její souvislosti se zdravým životním stylem 34	
5.3	Otázky týkající se možností rozvoje pohybové gramotnosti	38
5.4	Otázky týkající se pohybové gramotnosti ve školním prostředí	40
5.5	Rozdíly v názorech chlapců a dívek na pohybovou gramotnost.....	43
5.6	Korelace odpovědí v anketě s věkem respondentů.....	44
6	Diskuse.....	45
6.1	Porovnání zkoumaných dimenzí.....	45
6.2	Rozdíly v názorech chlapců a dívek.....	45
6.3	Souvislost vědomostí o pohybové gramotnosti s rostoucím věkem	46
7	Závěry	47
8	Souhrn	48
9	Summary.....	49
10	Referenční seznam	50
11	Přílohy	54
	Příloha 1 – Vyjádření etické komise.....	54
	Příloha 2 – Anketní šetření	55

1 ÚVOD

V současné době je pojem pohybová gramotnost velice aktuální, zejména vzhledem k rostoucímu výskytu obézní populace, ale i ke snižování přirozené potřeby pohybu z důvodu industrializace, automatizace výroby nebo novému způsobu dopravy. Vždyť který z našich rodičů znal pro svou cestu do školy dnes často zmiňovaný pojem „mama taxi“. Přitom můžeme jasně říci, že pohybová gramotnost směřuje jedince k pohybu, který následně pozitivně ovlivňuje jeho život a zdraví. Prostředkem, který nás může k základům pohybové gramotnosti dovést, je kromě působení rodiny a blízkého okolí, školní předmět tělesná výchova, jež žáky provází po dobu minimálně devíti let jejich školní docházky a dalšího studia. V praxi se bohužel stává, že tělesná výchova nepůsobí na žáky pozitivním a motivačním způsobem.

Z vlastní zkušenosti si vybavuji, že na gymnáziu byly naší vyučující tělesné výchovy pokládány otázky typu „proč děláme to či ono“ nebo „proč vůbec existuje předmět tělesná výchova“, ale bohužel většinu času tyto otázky zůstaly nezodpovězeny. V té době bylo mým zájmem filozofování nad smyslem tělesné výchovy a snaha přesvědčit matematicko-fyzikálně zaměřené spolužačky tak, aby byly motivované k účasti v hodinách a nemusela jsem je poslouchat, že „je tělocvik k ničemu“. Své tehdejší působení jsem tehdy vnímala jako poměrně úspěšné, protože nejenže se o některá cvičení v následujících letech v tělesné výchově pokusily, ale některým pohybovým aktivitám se věnují dodnes, neboť chápou důležitost jejich zařazování do každodenního režimu v souvislosti se zdravým životním stylem.

Prací učitele tělesné výchovy je dle mého názoru motivovat jedince a poskytnout mu vše potřebné k dalšímu rozvoji, který ovšem už vede žák sám, což tedy znamená pěstovat v žácích krom jiného i pohybovou gramotnost.

Samozřejmě škola není jediným prostředím, které pohybovou gramotnost ovlivňuje, ani nejde o jediný časový úsek, kdy je možné pohybovou gramotnost ovlivnit, neboť jde o celoživotní proces (Gába et al., 2022; Vašíčková, 2016; Whitehead, 2010).

Jak jsou na tom s názory na pohybovou gramotnost žáci druhého stupně základní školy, kde sama pomáhám vést kroužek atletiky pro její nejmladší členy? Na to by mělo odpovědět naše anketní šetření.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

V první části práce se budeme věnovat teoretickému pojednání o problematice, kterou v praktické části podrobíme výzkumu.

2.1 Vymezení problematiky pohybové gramotnosti

Pro vymezení problematiky pohybové gramotnosti je nezbytné prozkoumat nejen odbornou literaturu, ale také základní vzdělávací dokumenty sloužící jako pilíře pro výuku předmětu tělesná výchova ve školách a uvést je do kontextu současné odborné diskuze.

2.1.1 Pohybová gramotnost jako pojem v oblasti kinantropologie

Pojem „pohybová gramotnost“ uvedla poprvé s plnou pozorností britská filozofka a učitelka Margaret Whitehead, díky jejímž odborným článkům, které posléze shrnula v knize „Physical literacy throughout the lifecourse“ se stal trvalou součástí kinantropologického diskurzu v anglosaských zemích a v posledních letech také v České republice (Vašíčková, 2016). Samotná definice pojmu gramotnost se od původního chápání přívlastků gramotný – negramotný (umí či neumí číst a psát) posunula k významu praktické schopnosti uplatnění v rozličných životních situacích (Vašíčková & Poláková, 2022)

Podle Vašíčkové a Polákové (2022) „spočívá v motivaci, důvěře, pohybové kompetenci, znalostech a porozumění tomu, co znamená uplatňování pohybových aktivit v každodenním životě“(p. 2) nebo chceme-li obšírněji je pohybová gramotnost „koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a jsou aplikovatelné do každodenního režimu“(Vašíčková, 2016, p. 36).

2.1.2 Filozofický pohled na pohybovou gramotnost

Dějiny filozofie jsou dějinami náhledů člověka na vlastní tělesnost od jejího oslavování (antika, renesance), přes její zatracování a pohrdání všemi jejími projevy (období středověku).

Filozofická antropologie vždy chápe člověka v jeho fyzické ukotvenosti. Jako fyzický objekt je pak vnímán zejména prostřednictvím manuální práce, elitní sportovní účasti a udržení zdraví (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost vychází pak z monistického přístupu existencialismu a fenomenologie, vnímá člověka jako jeden nerozdělitelný celek proti karteziánskému přísnému oddělení duše od těla (Pot et al., 2018). V tomto ohledu lze vnímat pohybovou gramotnost jako příklad onoho neoddělitelného myšlení a bytí a lze pak optimisticky tvrdit, že pohybově gramotný člověk „bude umět využívat, na základě různých znalostí o provedení pohybu a o efektech PA, vhodně osvojené pohybové dovednosti pro splnění pohybového úkolu a pro pocit uspokojení z pohybové seberealizace“ (Vašíčková, 2016, p. 19). V tomto ohledu je nutno poukázat na onu celistvost lidské osobnosti, neboť vždy je nutné mobilizovat vůli a to v kontextu dalších získaných gramotností, jež jsou její nedílnou součástí (Young et al., 2023).

2.1.3 Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní vlastnosti pohybové gramotnosti patří motivace, sebedůvěra, pohybová kompetence a plynulá interakce s prostředím. Pohybově gramotní jedinci si udržují celoživotně pozitivní přístup k pohybovým aktivitám, kterých se ochotně účastní. Jelikož je pohybová gramotnost univerzální, aplikovatelná kdykoli, kdekoli, nezná věková, kulturní ani jiná omezení. Pohybově gramotný člověk disponuje schopnostmi pro ovládnutí celého těla (chůze, běh, balancování, skákání) i jemné motoriky (psaní, hra na hudební nástroj), (Vašíčková, 2016; Whitehead, 2010).

Samotná pohybová kompetence je však ve vztahu k pohybové gramotnosti chápána jako mnohem širší termín. Jelikož zahrnuje celou škálu dílčích pohybových dovedností založených na schopnostech jedince, lze ji chápat spíše jako předpoklad člověka být pohybově gramotný. Sama kompetence by však bez motivace (Hastie & Wallhead, 2015), důvěry v sebe sama a vědomostí o zdravém životním stylu nenaplnila pohybovou gramotnost. Stejně tak by nemohl být za pohybově gramotného považován jedinec, který by nebyl schopen orientace v okolním prostředí, nevěděl by, jaký pohyb je v danou chvíli na daném místě vhodné použít (Vašíčková & Poláková, 2022; Whitehead, 2010).

2.1.4 Obsahové složky pohybové gramotnosti

Obsahové složky pohybové gramotnosti jsou podle Vašíčkové et al. (2021) afektivní, pohybová, kognitivní a behaviorální. Vezmeme-li v potaz jednotlivé obsahové složky pohybové gramotnosti, můžeme říci, že „nízké hodnoty“ nebo absence některé z nich, výrazně snižují naši pohybovou gramotnost (Vašíčková et al., 2021).

Začněme tedy afektivní složkou. Pohybově vysoce gramotný jedinec má pozitivní vztah k pohybové aktivitě a sobě samému, jedinec s negativním pohledem na pohybovou aktivitu, který může vyplývat z negativních zkušeností nebo z nízkého sebevědomí v oblasti pohybových aktivit bude pravděpodobně jedinec s nízkou pohybovou gramotností. Velkou hybnou silou je v případě pohybových aktivit také motivace, jejíž nedostatek je i „hlavním důvodem proč se lidé nezapojují do pohybových aktivit“ (Vašíčková, 2016, p. 22).

V souvislosti s pohybovou složkou se bavíme o tělesné zdatnosti vycházející z opakované pohybové aktivity, pohybovém projevu a pohybové kompetenci, do které řadíme, pohybové dovednosti, schopnosti a znalosti. Jak uvádí Vašíčková et al. (2021) „samotná pohybová kompetence je chápána jako soubor pohybových dovedností a schopností, kterými člověk disponuje, aby se pohyboval ekonomicky a s důvěrou v různých pohybových situacích“ (p. 23). V rámci této složky tedy nepovažujeme automaticky za jedince s nízkou úrovní pohybové gramotnosti staršího nebo tělesně postiženého jedince, kterého sice jeho tělesné dispozice omezují ve vykonávání určité škály pohybových aktivit a nedisponuje tak z definice zcela pohybovou kompetencí zato je vysoce motivovaný pohybové aktivity vykonávat. Tento náhled nás pak vede k závěru, že pohybová kompetence by mohla být chápána jako soubor pohybových dovedností a schopností, ale tento soubor bude obsahově u různých jedinců různý (Vašíčková et al., 2021).

Znalost a pochopení důvodů, proč je pro člověka dobré, aby byl pohybově aktivní a to po celý život, je součástí další složky pohybové gramotnosti, kognitivní. Do této složky patří i samotný pohyb a jeho konkrétní provedení a v rámci kontextu zdatnosti i zdraví a znalosti týkající se hodnocení vykonaných pohybových aktivit, potřeby odpočinku a spánku (Vašíčková et al., 2021). I zde musíme zdůraznit, že se jedná o všední dny a celoživotní proces, ve kterém přichází na řadu učení, neboť člověk v různých etapách svého života disponuje různými možnostmi pohybových aktivit.

Poslední oblastí je složka behaviorální, která se týká začlenění pohybové aktivity do každodenního režimu jedince a nejedná se pouze o pohybové aktivity prováděné ve volném čase. Podle EU Working Group (2008) je pohybová aktivita definována jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň“ (p. 3).

2.1.5 Pohybová gramotnost ve strategických dokumentech

Podle Strategie 2030+, klíčového dokumentu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) (2020) pro rozvoj vzdělávací soustavy České republiky v dekadě 2020–2030 se za gramotnost považuje „schopnost praktického uplatnění znalostí v rozmanitých životních situacích“ (p. 11), přičemž se má za to, že „zvyšování dovedností v oblasti základních gramotností vytváří předpoklady úspěšnému celoživotnímu učení i k tomu, aby žáci a mladí lidé zažívali úspěch ve škole i v pracovním životě“ (MŠMT, 2020, p. 11).

Jakkoli Strategie 2030+ i současný RVP 2021 vztahuje gramotnosti k jednotlivým vyučovacím předmětům a mluví převážně o digitální (a to v současné době s velkým důrazem), matematické, mediální, přírodovědné, finanční, občanské a čtenářské gramotnosti. Podobně by se mohla pohybová gramotnost vztahovat k předmětu tělesná výchova. O pohybové gramotnosti se však ve vztahu k tělesné výchově jako předmětu ani v jiném kontextu tyto závazné dokumenty nezmiňují (MŠMT, 2020; MŠMT, 2021).

Znamená absence pojmu pohybová gramotnost, že závazné vzdělávací dokumenty rezignují na její obsah? Pokud se budeme zabývat vzdělávací oblastí Člověk a zdraví (MŠMT, 2021), můžeme porovnat očekávané výstupy prvního i druhého období s tím, co je považováno podle definice za pohybovou gramotnost. Můžeme se pokusit posoudit, zda skutečně podpora pohybové gramotnosti, tak jak ji vymezuje nyní odborná veřejnost, v současném vzdělávacím systému chybí. V kontextu ostatních gramotností ji totiž „považujeme za neméně důležitou s ohledem na utváření si návyků pohybově aktivního životního stylu, který zlepšuje život po stránce nižšího výskytu onemocnění a prodlužuje dobu nezávislosti jedince na okolí.“ (Vašíčková, 2016, p. 7)

2.1.6 Výstupy strategických vzdělávacích dokumentů a pohybová gramotnost

V následující podkapitole se pokusíme srovnat předpoklad některých získaných výstupů z předmětu školní tělesná výchova s obsahem pojmu pohybové gramotnosti. Mezi vzdělávací cíle v 1. období patří například:

„TV-3-1-01 Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti, ...

TV-3-1-04 Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech

TV-3-1-05p ...projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám...“ (MŠMT, 2021, p. 94).

Ve druhém období by měli učitelé dovést žáky k následujícím výstupům (opět uvádíme některé příklady):

TV-5-5-01 Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti,

TV-5-1-20 Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením,

TV-5-1-03 Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti,

TV-5-1-10 Orientuje se v informačních zdrojích a o pohybových aktivitách a sportovních akcích,

TV- 5-1-01p Chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu... (MŠMT, 2021, p. 94-95)

Nyní je patrné, že přes absenci pojmu pohybová gramotnost, obsahují klíčové vzdělávací dokumenty výstupy vedoucí fakticky k rozvoji pohybové gramotnosti žáků. To je samozřejmě teorie, která může v praxi narážet na mnohá úskalí: neaprobovaní či nemotivovaní učitelé tělesné výchovy, nevhodné materiální a hygienické podmínky (vysoký počet žáků v tělocvičných prostorách, nedostatečné tělocvičné nářadí a náčiní, problematické kolektivy).

2.2 Pohybová gramotnost v tělesné výchově a sportu

2.2.1 Pohybová gramotnost a tělesná výchova

Jak jsme již uvedli, jednotlivé výstupy předmětu tělesná výchova kurikulárních dokumentů naplňují svým obsahem cestu k rozvoji pohybové gramotnosti. Cílem tělesné výchovy by mělo být nejen nabytí vědomostí a znalostí v oblasti tělesné kultury, ale vytvoření pestré škály nabízených pohybových aktivit, ze kterých si mohou žáci posléze vybrat ty, které ho baví, nekladou na něj nepřiměřenou zátěž a jsou vhodné s ohledem na jeho okolní prostředí. (Vašíčková & Poláková, 2022).

Tělesná výchova by neměla od pohybu odrazovat prostřednictvím negativní zkušenosti (příliš často opakovaný zážitek neúspěchu, nepříjemné fyzické pocity při nepřiměřené námaze, nevhodné komentáře spolužáků nebo dokonce vyučujícího, dokola se opakující rozdělování do družstev podle výkonnosti – „nejhorší“ je přidělen poslední apod.)

Pokud bude u žáka vyvolána důvěra, že pohyb zvládne v bezpečném prostředí, rozvine se u něho sebedůvěra i motivace takový zážitek opakovat. Jen taková pozitivní zkušenost může generovat žákův další zájem a zvědavost (Vašíčková, 2016).

Tělesná výchova je z pohledu rozvoje pohybové gramotnosti zatížena omezeným časem. Učitelé se často snaží vyučovací jednotku maximálně využít na cvičení, aby se žáci co nejefektivněji zapojili, zatížili kardiovaskulární systém, naučili se co nejvíce dovedností, zahráli si co nejdelší hru. Často se opomíjí stránka vědomostní „proč se toto učíme“, „k čemu nám to bude“. (Vašíčková & Poláková, 2022). Někdy tyto otázky kladou sami žáci a je pouze na učitelích, aby je nepovažovali za drzost, ale využili je jako příležitosti k diskuzi, ve které mohou svůj názor projevit i ostatní žáci a korigovat tak nejen vědomosti, ale také postoje, názory, hodnoty svých spolužáků.

2.2.2 Pohybová gramotnost a hodnocení v předmětu tělesná výchova

Vyučovací předmět tělesná výchova je sice „výchova“, kdy se jedince snažíme vychovat k pohybové gramotnosti, jak jsme již zmínili výše, ale také předmětem, který je nutné hodnotit. Škola si může ve svém klasifikačním řádu stanovit slovní hodnocení, to však při přestupu na jinou

školu či nástupu na víceleté gymnázium či střední školu musí převést na známku, jak je dáno školským zákonem č. 561/2004 (MŠMT, 2022).

Nehledě na to, že pro učitele druhého stupně, který učí napříč ročníky i přes sto žáků, může být slovní hodnocení nesplnitelným úkolem, ať už z hlediska času či objektivitu.

Otázkou, která se často klade v pedagogické společnosti, je, jak k hodnocení v tělesné výchově přistupovat, aby byli vyučující k žákům spravedliví a zároveň jim nepřinášeli negativní zkušenosti a nepřipravovali je tak o motivaci. Důvodem, proč se zde o hodnocení zmiňujeme, je ten, že přístup k němu na základní škole prováděného výzkumu má pravděpodobně vliv na výsledky výzkumu.

2.2.3 Pohybová gramotnost a sport

Pokud odhlédneme čistě od školní tělesné výchovy, rozvíjí se pohybová gramotnost, zejména u talentovaných jedinců také ve sportovních klubech (Hastie & Wallhead, 2015; Vašíčková, 2016). Ani ty nejsou z hlediska možného zážitku neúspěchu zcela bez rizika. Dosud talentovaný jedinec, zvyklý být stále úspěšný, vítězit, se zde setká s ještě nadanějšími jedinci a může zažít svá první zklamání. Je na trenérech a rodičích, aby takové zážitky interpretovali správně a pomohli je dítěti využít jako motivaci k další činnosti a ne jako důvod na sport a pohyb zanevřít.

Problémem současného pojetí výkonnostního sportu je také brzká specializace, která ve snaze urychlovat výkonnost (ta je často vyžadována vyšší instancí a spojena s finanční motivací) v daném sportovním odvětví opomíjí všestranný rozvoj mladých sportovců (Vašíčková & Poláková, 2022).

2.3 Pohybová gramotnost a její měření

Zde se dostáváme zpět k samotnému obsahu pohybové gramotnosti. Jak jsme výše zmínili, je nutno chápat pohybovou gramotnost jako celostní pojem, nemůžeme od sebe oddělit fyzickou, afektivní a kognitivní oblast (Jurbala, 2015), které bychom zvlášť vyhodnocovali. Takové oddělení by bylo v rozporu s původním holistickým pojetím (Edwards et al., 2017).

Pohybová gramotnost by neměla být dále dělena ani na dílčí gramotnosti podle osvojených dovedností (plavecká gramotnost, gymnastická gramotnost, úpolová gramotnost

apod.). Podle Vašíčkové et al. (2021) bychom měli usilovat o jednotný termín pohybová gramotnost. Podobně nerozlišujeme například v matematické gramotnosti „aritmetickou gramotnost“ a „geometrickou gramotnost“ (Vašíčková et al., 2021).

Jak bychom tedy měli posuzovat úroveň pohybové gramotnosti, pokud by se například stala trvalou součástí Školního vzdělávacího plánu, který předpokládá naplňování svých výstupů a jejich hodnocení? Jistě ne kvantitativně. Jak uvádí Vašíčková a Poláková (2022) „Pohybová gramotnost se nedá změřit. Je to jistá kvalitativní úroveň každého člověka. Nedá se říct, že vrcholový sportovec je více pohybově gramotný než běžný občan. Můžeme pouze říct, že jeho/její pohybová gramotnost je na nízké nebo vysoké úrovni.“ (p. 5)

Pokud by se tedy stal pojem pohybové gramotnosti součástí závazných vzdělávacích dokumentů, musel by se vztahovat k předmětu tělesná výchova, který by reprezentoval již konkrétní měřitelné výstupy, avšak takové, které jednoznačně pohybovou gramotnost rozvíjí.

Přes potíže z rozmělněním a kvantifikací pohybové gramotnosti při snaze o její měření, existuje řada výzkumů, které se pokouší dát pohybovou gramotnost do souvislosti s dalšími jevy. Metody měření a definice pro pohybovou gramotnost totiž existují, ale mezi výzkumnými skupinami se liší. Tato variace ovlivňuje schopnost porovnávat výsledky výzkumů (Britton et al., 2023). Pojďme si nyní uvést jako příklad tři šetření týkající se pohybové gramotnosti z nedávné doby.

2.3.1 Příklady měření souvisejícího s pohybovou gramotností v zahraničí

V roce 2023 proběhlo ve Francii validační šetření francouzské verze testu Perceived Physical Literacy Instrument se závěrem o plné validitě a reliabilitě testu (Gandrieau et al., 2023). Tento test měl právě ony 4 dimenze: afektivní, sociální, fyzickou a kognitivní. Níže uvádíme skladbu v testu zkoumaných oblastí:

- Jsem schopný aplikovat naučené motorické dovednosti na jiné pohybové aktivity.
- Mám pozitivní postoj ke sportu a zájem o něj.
- Vážím si sebe a ostatních lidí, kteří sportují.
- Jsem schopný dlouhodobě využívat znalosti z tělesné výchovy.
- Umím si zorganizovat vlastní pohybové aktivity.

- Mám sebehodnotící schopnosti v oblasti svého zdraví.
- Mám silné komunikační schopnosti.
- Mám silné sociální schopnosti. (Gandrieau et al., 2023).

V roce 2023 byla vydána také studie, jejíž účelem bylo posoudit validitu testu pohybové gramotnosti u dětí (Britton et al., 2023). Test byl konstruován podle definice Whiteheadové zahrnující sebedůvěru, motivaci, fyzickou kompetenci, znalosti a porozumění PA. Tohoto výzkumu se účastnilo přes 1000 desetiletých dětí, které byly testovány ve výše zmíněných faktorech. Výsledky ukázaly podobnou strukturu faktorů, jaká byla identifikována v jiných studiích, které používaly jiné nástroje k měření pohybové gramotnosti (Britton et al., 2023).

Výzkum Ha (2022), který proběhl v Hong Kongu a je součástí probíhajícího pětiletého projektu, jehož cílem je zvýšení pohybové aktivity dětí na prvním stupni základních škol, se pokouší dát do souvislosti pohybovou gramotnost rodičů a postoj jejich dětí k pohybové aktivitě. Výsledkem tohoto šetření je jednoznačný závěr, že míra pohybové gramotnosti predikuje postoj jejich dětí k pohybové aktivitě.

2.3.2 Měření související s pohybovou gramotností v České republice

V České republice podobná šetření provádí manželé Sigmundovi, kteří se zabývají ve své monografii souvislostí mezi pohybovou aktivitou, sedavým chováním a působením rodinného prostředí, tedy především rodičů na děti a rizikem vzniku obezity. Ve svých závěrech Sigmund a Sigmundová (2021) uvádí překvapivé informace týkající se vlivu životního stylu rodičů na životní styl jejich dětí, „přestože je obecně přijímáno, že rodiče formují zdravotní chování dětí a významně ovlivňují životní styl svých potomků, není detailně prozkoumáno, jak či zda pohybová aktivita rodičů napomáhá dětem dosáhnout aktuálních doporučení celodenního počtu kroků s ohledem na jejich pohlaví, věk či úroveň tělesné hmotnosti“ (p. 68). Přestože se totiž v současné době jednoznačně předpokládá souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí, nejsou všechny souvislosti a závěry dosud objasněny. Přesto „odhalování vzorců rodinného chování rodičů a jejich dětí poskytuje přehled o zdravotním chování a životním stylu rodin s dětmi v předškolním i školním věku“ (Sigmund & Sigmundová, 2021, p. 68). Z takových výzkumů je dále možné vytvářet rodinné preventivní i intervenční programy, které pomáhají

bojovat proti dětské obezitě. Z jejich výzkumu je pro naše šetření zajímavé zjištění, že chlapci ve věku 4-16 jsou pohybově aktivnější než dívky ve stejném věku (Sigmund & Sigmundová, 2021).

2.4 Pohybová gramotnost v průběhu života

Přestože se naše šetření zaměřuje na věkovou skupinu dospívajících v období prepuberty a puberty na základní škole, pojednáme nyní o vývoji pohybové gramotnosti v průběhu celého lidského života. Období před zahájením školní docházky považujeme za klíčové ve smyslu možnosti navázat na předchozí zkušenost. Naopak období dospělosti a stáří je pak jednoznačně ovlivněno právě vývojem pohybové gramotnosti v období školního věku.

Podle Whiteheadové a Murdocha (2006) prochází ve vztahu k pohybové gramotnosti jedinec ve svém životě šesti etapami, které nemají jasné hranice a mohou se individuálně lišit, jelikož podléhají osobnostnímu rozvoji. V jednotlivých fázích by se měl jedinec setkat s určitým typem příležitostí a získat pro danou etapu typické zkušenosti. Na rozdíl od tradiční etapizace lidského vývoje s ústředním tématem pro každé období podle Eriksona, které je klíčové a jeho zvládnutí nezbytné pro další zdravý vývoj jedince (Říčan, 2021), rozvíjí se pohybová gramotnost v celé škále příležitostí a prostřednictvím různých zkušeností ani přímo nedefinuje konkrétní vývojové úkoly. Přesto lze její rozvoj vnímat kontinuálně, neboť se například jen těžko budeme v tělesné výchově na základní škole snažit dítě povzbuzovat k pohybové aktivitě a pokoušet se v něm podněcovat radost z ní, pokud jeho předchozí zkušenost z rodiny a školky byla negativní.

Přibližné fáze vývoje pro mapování vztahu mezi pohybovou gramotností a tělesnou výchovou jsou (Čechovská & Dobrý, 2010):

- od narození do 4 let
- rané dětství a školní věk na základní škole
- adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání
- raná dospělost v rámci vzdělávání
- dospělost
- starší věk

2.4.1 Období od narození do 4 let

V prvním období senzorio-motorického vývoje jsou za rozvoj pohybové gramotnosti zodpovědní rodiče a další blízké osoby. Dokud si dítě neosvojí mateřský jazyk, jsou jeho komunikačním prostředkem pohledy očí, mimické výrazy, gesta – komunikuje tedy prostřednictvím pohybů svého těla (Říčan, 2021). Rozvíjí se také základní motorika: zvedá hlavu, leze, sedí, stojí, chodí, chytá, hází (Hájek, 2012). Prostředí, které by mělo být podněcující pro rozvoj dítěte, se týká domácnosti, ve které dítě žije s rodiči a jejího bezprostředního okolí: zahrada, dětské hřiště na sídlišti, park, les (Vašíčková, 2016). Záleží na rodičích a dalších osobách, jak potenciál svého okolí využijí, neboť samo vhodné prostředí neimplikuje v tomto věku rozvoj pohybové gramotnosti. Dítě může bydlet v krásném domě u lesa, ale jedinkrát do něho nevkročí, aby zkusilo přeskóčit překážku, oběhnout strom, vylézt na pařez, bude trávit čas v krásném domě před obrazovkou s kreslenými pohádkami, protože „tak je od něj chvíli pokoj“. Rodina s malým dítětem může bydlet na sídlišti s krásným hřištěm, na které každý den s maminkou chodí, ale protože maminka si celou dobu povídá s kamarádkou, nevyužije potenciál herních prvků pro rozvoj pohybové gramotnosti.

2.4.2 Období školního věku

V období školního věku na základní a střední škole by mělo k rozvoji pohybové gramotnosti docházet především v prostředí školy. Nesmíme však zapomínat na rodinu. Dva dny ze sedmi a celá odpoledne tráví dítě zpravidla s rodinou nebo nějakou aktivitou, o které rozhodla rodina nebo dítě společně s rodiči. Může svůj čas trávit v různě zaměřených sportovních a zájmových organizacích (sportovní kluby, skautské oddíly a další) a přispívat tak k rozvoji své pohybové gramotnosti nebo doma na gauči s play-stationem v ruce. Když si uvědomíme, že hodinová dotace tělesné výchovy je ve většině českých škol 2 hodiny týdně, je patrný i v tomto období zcela zásadní vliv rodiny a tedy pohybové gramotnosti rodičů nebo jiných dospělých osob v rodině. (Říčan, 2021; Vašíčková, 2016)

I když se škola pokusí dělat maximum během hodin tělesné výchovy a dalších školních akcí, může vytvářet sebe podnětější prostředí, ale pokud chybí podpora rodiny, zmůže jen málo (Říčan, 2021). Do hry vstupují také objektivní či méně objektivní zdravotní faktory, které

znemožňují žákům aktivní účast v hodinách tělesné výchovy. Níže uvádíme počet žáků uvolněných částečně nebo úplně z tělesné výchovy na škole, kde bylo prováděno anketní šetření. Z uvedených dat je zřejmé, že se stoupajícím věkem klesá procento žáků aktivně se účastnících hodin tělesné výchovy.

Tabulka 1

Údaje o uvolnění žáků z tělesné výchovy z 2. pololetí školního roku 2022/2023

Studium	N1	N2
1. ročník	1	2
2. ročník	3	1
3. ročník	2	1
4. ročník	1	1
5. ročník	2	1
6. ročník	5	4
7. ročník	6	5
8. ročník	6	2
9. ročník	8	1
Celkem	34	18

Poznámka. Údaje získány z podkladů k výroční zprávě školy, v níž bylo prováděno anketní šetření, počet žáků na škole je 750; N1 = počet žáků zcela uvolněných z tělesné výchovy; N2 = počet žáků částečně uvolněných z tělesné výchovy.

Výše uvedená tabulka zachycuje pouze trvalá, lékařsky doporučená uvolnění a nezmiňuje jednorázová uvolnění z hodin TV, která jsou podle rozhovorů s vyučujícími tělesné výchovy na základní škole prováděného výzkumu významně čtenější se stoupajícím věkem žáků a žákyň.

Nechuť žáků druhého stupně cvičit v hodinách tělesné výchovy (když pomineme skutečné zdravotní důvody) může souviset s pubertou, s nástupem činnosti žláz s vnitřní sekrecí produkujících mimo jiné pohlavní hormony, přirozenými disproporcemi růstu, které mají výrazný negativní vliv na motoriku: diskoordinace pohybů, zhoršení obratnosti a silové schopnosti, nepřesnost a neplynulost pohybů, motorický neklid (Pavlík, 2010). V novém těle musí dívky a

chlapci hledat novou sebedůvěru k pohybu, upevňovat svoje přesvědčení o bývalých schopnostech a dovednostech. „Na konci tohoto období můžeme pozorovat typicky ženskou a mužskou motoriku. Žena: zaoblenost a plynulost pohybu. Muž: silový projev“ (Pavlík, 2010, p. 48). Pravidelná tělesná výchova má přitom právě v pubescenci zásadní význam pro harmonický rozvoj člověka. Je to tedy období, kdy by se učitelé měli více zamýšlet nad náplní jednotlivých hodin (Pavlík, 2010).

V rámci hodin tělesné výchovy si žáci osvojují řadu dovedností, které budou jen zřídka provozovat v dalším životě (chůze na kladině, cvičení na hrazdě, přeskoky přes kozu). Jejich pohybová kompetence se však tímto rozvíjí, a jelikož, jak jsme uvedli výše, je předpokladem pohybové gramotnosti, slouží tak i tyto cviky k jejímu rozvoji (Vašíčková, 2016). Pokud ovšem, znovu musíme připomenout, nezažívá jedinec při takových hodinách strach nebo jiné negativní emoce.

2.4.3 Období dospělosti

Pro období dospělosti je charakteristické, že si za své zapojení do pohybových aktivit a aktivního životního stylu zodpovídá jedinec sám (Vašíčková, 2016). Podle studie Gandrieau et al. (2023) může být období nastupující dospělosti považováno za kritické z důvodu zásadních životních událostí, které jsou s tímto obdobím spojeny a jedince tak ovlivňují. Jedinec opouští původní domov, začíná svůj profesní život, případně studuje na univerzitě. Stává se součástí nových sociálních skupin, které ho ovlivňují svým hodnotovým systémem a svými vnitřními normami, ne vždy pozitivně ve vztahu ke zdravému životnímu stylu.

Období studia, vstupu do zaměstnání a zakládání rodiny může být také náročné z pohledu možnosti zachování bývalých předchozích aktivit a sociálních vazeb (Říčan, 2021). To se týká i pohybových aktivit. Důvodem je někdy prostý nedostatek času a nutnost svůj denní režim znovu zorganizovat.

Nastává moment, kdy se musí jedinec na novou situaci adaptovat. V tomto případě hraje klíčovou roli právě pohybová gramotnost. Dle Vašíčkové (2016) se dospělý pohybově gramotní jedinec „snáze a rychleji učí novým dovednostem a pohybovým aktivitám, které jsou pro ně určitou výzvou“ (p. 29.) Může tak původní aktivity nahradit za ty, které jsou slučitelné s novou rolí v rodině a osvojit si pohybové dovednosti potřebné k výkonu těchto rolí.

Také v antropomotorických studiích se dozvídáme, že právě dospělost je období, v němž je motorický vývoj závislý více na prostředí než na somatotypu a dalších vrozených dispozicích, jak tomu bylo v období dětství a dospívání. Jelikož úroveň jednotlivých motorických dovedností přirozeně klesá, je na řadě právě pohybová gramotnost, protože na rozdíl od rozvoje rychlosti, která je v této vývojové fázi již za svým vývojem, můžeme techniku pohybu a vytrvalost trénovat (Pavlík, 2010).

2.4.4 Období stáří

Stáří v mladých lidech často evokuje strach a odpor, ačkoliv stáří nemusí jejich představy splňovat. Pro každého jedince je podoba stáří velice individuální záležitostí, protože zatímco někdo definitivně končí pracovní kariéru, jiný může zcela odlišnou teprve s novou vášní začít (bankéř začne pracovat jako hudebník) (Říčan, 2021).

Z pohledu antropomotoriky ve stáří „dochází k značným změnám v motorice, projevují se poklesem tempa pohybů, strnulostí a neplynulostí pohybů, ztrátou pohybové harmonie“ (Pavlík, 2010, p. 49). Působením pohybových aktivit a zdravého životního stylu lze tyto změny značně ovlivnit a oddálit. Jak zmiňuje Vašíčková (2016) „pohybová gramotnost v pozdním věku může pomoci redukovat riziko, že se člověk zhorší zdravotní stav nebo nastane funkční ochabování“ (p. 29). Existuje řada negativ, která komplikují postoj seniora k pohybovým aktivitám, ať už „nedostatek času“ či zdravotní problémy, které často způsobují další zdravotní problémy (vzniklé právě z nedostatku pohybu) a znemožňují jedinci účast v dalších aktivitách. Vašíčková (2016) mluví v tomto kontextu o „začarovaném kruhu“.

2.5 Pohybová gramotnost a zdravý životní styl

Námi provedené anketní šetření má ozřejmit povědomí žáků o pojmu pohybové gramotnosti, jejich mínění o roli tělesné výchovy a sportu při jejím vzniku a rozvoji, čím je její vývoj ovlivněn. Než se však budeme věnovat samotnému výzkumu, uvedeme souvislost mezi pohybovou gramotností respektive nízkou úrovní pohybové gramotnosti a zdravým životním stylem.

Před objasněním toho co si představujeme pod zdravým životním stylem, by nám mělo být zřejmé, co se rozumí pojmem zdraví. Dle Světové zdravotnické organizace WHO (1948) je zdraví „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení“. Tato definice však bývá v současné době kritizována a je mírně v rozporu s naším pohledem na pohybovou gramotnost, která má vést ke zdravému životnímu stylu, avšak vztahuje se v plném rozsahu i na jedince se zdravotním postižením. Domníváme se totiž, že i hendikepovaní lidé mohou být pohybově gramotní a usilovat o zdravý životní styl (Whitehead, 2010). „Dokonce i paní na vozíku, která 3x denně venčí svého psa, může mít vyšší úroveň pohybové gramotnosti než manažer pracující od rána do večera a dopravující se všude autem“ (Vašíčková & Poláková, 2022, p. 5).

2.5.1 Zdravý životní styl

Životní styl, každodenní přístup k životu, patří ke klíčovým faktorům ovlivňujících naše zdraví a jeho změna, ať už stravovacích návyků či spánkového režimu apod. tak může přispět k jeho zlepšení a eliminovat riziko populačního onemocnění jako jsou kardiovaskulární onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka typu II., obezita atd. Institut klinické a experimentální medicíny (IKEM) vydal doporučení, ve kterém jmenuje zásady zdravého životního stylu.

Kvalitní spánek a jeho dostatek zabraňuje zvyšování krevního tlaku a zvyšování chuti k jídlu, která vede k přibírání. Za minimum se považuje 7 hodin spánku, přičemž jeho nedostatek může ovlivnit lidskou psychiku a kondici.

Kouření, jehož následkem může být smrt, nádor, chronické plicní onemocnění, kardiovaskulární onemocnění či infarkt myokardu se zcela zakazuje. Konzumace alkoholu se omezuje na minimum.

Mezi hlavní zásady řadí dále zdravou výživu, jejíž základem by měla být vyvážená strava ve správném poměru. IKEM (2023) doporučuje například vyvarovat se „zobání“, dodržovat dostatečný příjem tekutin, omezit smažení, zvýšit příjem vlákniny, zeleniny a ovoce, apod.

Jako poslední ale velmi důležitou zásadu uvádí právě pohybovou aktivitu, která v ideálním případě „pomáhá dosáhnout přiměřené tělesné hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje

svalstvo; dále odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku“ (IKEM, 2023, p. 3)

Toto tvrzení podporuje i Cairney et al. (2019), který označuje pohybovou aktivitu za jednu ze základních determinant zdraví nebo Bailey et al. (2012), jenž považuje děti, které se aktivně zapojují do pohybových aktivit za jedince s nižším rizikem vzniku chronických onemocnění (například onemocnění kardiovaskulární soustavy, cukrovka II. typu).

Souvislost pohybu a zdravého životního stylu nám ozřejmuje také Vašíčková (2016), která zmiňuje rozvoj dopravy a dopravní komunikace jako jednu z příčin snižování potřeby pohybu na území České republiky. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2022 uvádí, že aktivní transport využívá do školy a ze školy 66% dětí a dospívajících (Gába et al., 2022).

Na tuto skutečnost se snaží některé instituce reagovat, příkladem může být Evropský týden mobility. Dalšími akcemi usilujícími o zvýšení pohybové aktivity obyvatelstva jsou projekty „Pěšky do školy“, „Do práce na kole“ nebo výzva „10 000 kroků“ (Ministerstvo životního prostředí, 2008-2023). Projektu „Pěšky do školy“ se účastní i škola prováděného anketního šetření.

2.5.2 Rizika spojená s nízkou úrovní pohybové gramotnosti

Jak jsme již výše uvedli, nízká úroveň pohybové gramotnosti může souviset s nízkou motivací, negativními zkušenostmi či nízkým sebevědomím v pohybových aktivitách, ale také nedostatkem času či nedostupností preferované pohybové aktivity. Také jsme zmínili aktuální rozvoj dopravy a dopravní komunikace jako jednu z příčin nedostatečnosti pohybu, dále jsou to například média a rychlý vývoj technologií, který posiluje sedavé chování. Krom toho ubývá již od minulého století potřeba manuální práce v rámci industrializace (Vašíčková, 2016; Whitehead, 2010).

Arocha Rodulfo (2019) uvádí, že téměř třetina lidské populace je pohybově neaktivní a zapojena do spektra populačních chorob, jako jsou obezita, cukrovka II. typu nebo kardiovaskulární onemocnění. Podle Vašíčkové et al. (2021) „při pravidelné pohybové aktivitě dochází zejména k funkčním a morfologickým změnám v lidském těle, které mohou fungovat jako prevence vzniku určitých chronických nepřenositelných chorob“ (p. 27). Dále jmenuje právě

tyto choroby jako kardiovaskulární onemocnění, cukrovku II. typu, některé typy rakoviny, obezitu, deprese a stres.

Jedním z největších problémů v kontextu populace a zdraví je dětská obezita, která bývá spojována se sedavým chováním (Mendoza-Muñoz et al., 2022). Zvýšení sedavého chování přispěla také nedávná pandemie Covid-19. Švýcarská studie prokázala, že se u dětí mladšího školního věku během Covidu-19 zvýšily případy obezity, ale i podvyživenosti a během pandemie se také zhoršily jejich motorické schopnosti (Wessely et al., 2022). Jako další připouštějí negativní dopad pandemie na pohybovou gramotnost a pohybovou aktivitu například Houser et al. (2022), kteří však zároveň uvádí, že získaných dat je z této oblasti stále málo.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této bakalářské práce je pomocí anketního šetření realizovaného na základní škole analyzovat povědomí žáků o pohybové gramotnosti a jejich názor na předmět tělesná výchova jako nástroj k jejímu rozvoji.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Provést anketní šetření na základní škole v Hradci Králové.
- 2) Analyzovat výsledky šetření – zjištění odpovědí na otázky týkající se názorů žáků na pohybovou gramotnost.
- 3) Upozornit vedení školy na významné skutečnosti zjištěné při analýze odpovědí.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jak žáci chápou pojem pohybová gramotnost?
- 2) Jak žáci vnímají souvislost mezi pohybovou gramotností a životním stylem?
- 3) Jak se žáci dívají na možnosti rozvoje pohybové gramotnosti?
- 4) Jak žáci vnímají pohybovou gramotnost v rámci školního prostředí?
- 5) Existují rozdíly v názorech chlapců a dívek na pohybovou gramotnost?
- 6) Souvisí úroveň vědomostí o pohybové gramotnosti s věkem respondentů?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představuje 61 žáků a žákyní základní školy v Hradci Králové. Anketní šetření proběhlo dobrovolně mezi žáky druhého stupně, tedy šestých až devátých tříd v rámci hodin tělesné výchovy v měsících dubnu až červnu 2023. Všem žákům bylo objasněno, k jakému účelu budou data využita, jakým způsobem budou zpracována a zároveň byli všichni respondenti ubezpečeni o ochraně osobních údajů v souladu s GDPR – šetření bylo anonymní.

Výzkumný soubor tvořilo 35 dívek a 24 chlapců. Dva jedinci si své pohlaví nepřáli sdělit. Věk žáků výzkumného souboru se pohybuje mezi 11 až 17 lety (Obrázek 1), přičemž průměrný věk respondentů je 14 let. Nejpočetnější zastoupení v rámci ročníků má ročník devátý.

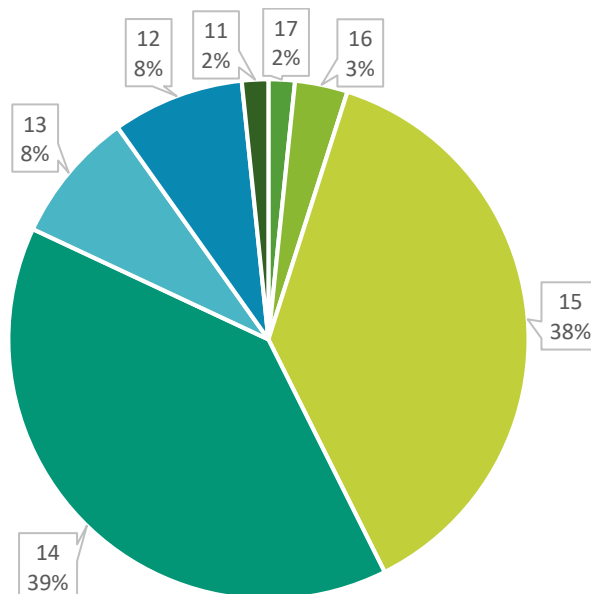
Jelikož na danou školu dochází velké množství žáků z přilehlých obcí k městu Hradce Králové, ptáme se v anketním šetření v části A. (demografické šetření) taktéž, zda respondenti žijí ve městě či na vesnici. Zde 39 respondentů uvádí, že bydlí ve městě (63,93 %), 20 pak, že na vesnici (32,79 %) a 2 uvádí „jiné“ (3,28 %).

V rámci demografického šetření se ptáme respondentů na jejich vztah k předmětu tělesná výchova. Mezi tři nejoblíbenější předměty zařadilo tělesnou výchovu celkem 37 (60,66 %) respondentů, 16 nikoliv (26,23 %). Zbývajících 8 respondentů uvedlo „nerozhodnutá/ý“ (13,11 %).

Výzkumné šetření bylo schváleno Etickou komisí FTK UP v Olomouci dne 24. 3. 2023 pod jednacím číslem 18/2023 (Příloha 1).

Obrázek 1

Věk respondentů



4.2 Metody sběru dat

Pro výzkumné šetření využíváme jednu z nejjednodušších kvantitativních metod sběru dat, anketu. Na začátku vyučovacích hodin tělesné výchovy předal vyučující žákům instrukce včetně QR kódu, který obsahoval přístup k anketě, a žáci pak na svých mobilních telefonech anketu online vyplnili (Příloha 2). Vyplňování ankety zabralo žákům přibližně 5 minut.

První část ankety zjišťovala demografické informace (včetně otázky, zda tělesná výchova patří k jeho 3 neoblíbenějším předmětům). Druhá část se týkala pohybové gramotnosti. Každému respondentovi bylo položeno 14 otázek s šestibodovou škálou odpovědí, kde bylo „rozhodně souhlasím“ ohodnoceno 5 body, „souhlasím“ 4 body, „nejsem si jist/a“ 3 body, „nesouhlasím“ 2 body, „rozhodně nesouhlasím“ 1 bodem, „nerozumím otázce“ 0 bodů. V otázkách 4, 9 a 10 je pak bodování postaveno opačně. Anketa obsahovala 1 otevřenou otázku pouze v demografické části.

V rámci vyhodnocení byli otázky sloučeny do čtyř dimenzí, na základě znění a expertního posouzení:

- dimenze „definice pohybové gramotnosti“,
- dimenze „pohybová gramotnost v souvislosti s životním stylem“,
- dimenze „rozvoj pohybové gramotnosti“,
- dimenze „pohybová gramotnost v rámci školního prostředí“.

4.3 Statistické zpracování dat

Pro statické zpracování dat bylo využito softwarového programu Microsoft Office Excel 2016, ve kterém byli utříděny odpovědi z jednotlivých anketních otázek. Data byla následně zpracována za pomoci deskriptivní statistiky (absolutní četnost, aritmetický průměr, procentuální vyjádření hodnoty). Pro přehledné znázornění získaných výsledků byly vytvořeny koláčové grafy. Rozdíly mezi pohlavím byly vyhodnoceny neparametrickým testem pro nezávislé soubory (Mann-Whitney U test) a závislost úrovně vědomostí o pohybové gramotnosti na věku byla zjišťována Spearmanovým korelačním koeficientem.

5 VÝSLEDKY

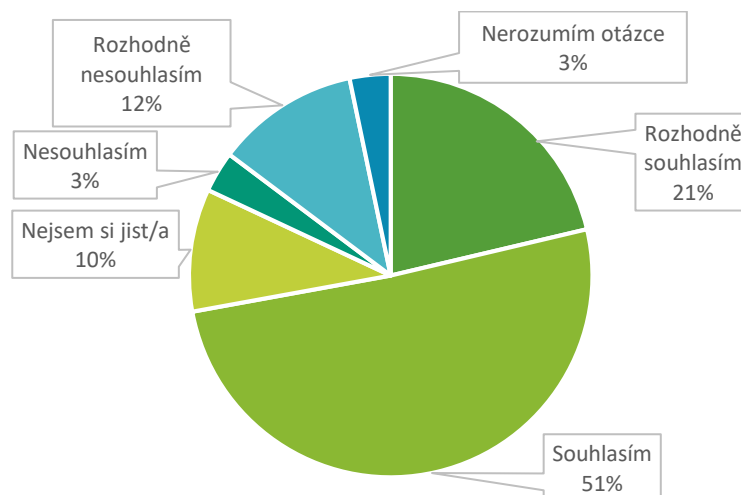
5.1 Otázky týkající se pojmu pohybová gramotnost a jeho definice

Otázka č. 1: Pohybová gramotnost spočívá především v roli základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běhání, kopání, skákání, atd.).

S tvrzením, že pohybová gramotnost spočívá především v rozvoji základních pohybových dovedností, jako jsou výše uvedené příklady, rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo celkem 44 respondentů. Naopak rozhodně nesouhlasilo nebo nesouhlasilo 9 respondentů. Přesné vyjádření odpovědí graficky znázorňuje Obrázek 2.

Obrázek 2

Názory žáků na tvrzení: Pohybová gramotnost spočívá především v rozvoji základních pohybových dovedností

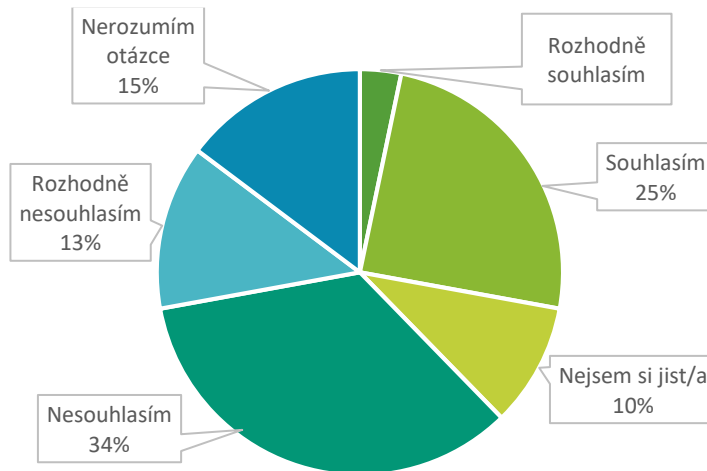


Otázka č. 6: Pohybová gramotnost znamená schopnost číst a psát při pohybu těla (např. při balancování, chůzi po kladině apod.).

Celkem 17 respondentů si myslí, že pohybová gramotnost znamená schopnost číst a psát při pohybu těla (např. při balancování, chůzi po kladině apod.). Naopak 29 respondentů toto tvrzení odmítá. Procentuální zastoupení znázorňuje Obrázek 3.

Obrázek 3

Názory žáků, zda je pohybová gramotnost schopnost psát nebo číst v pohybu

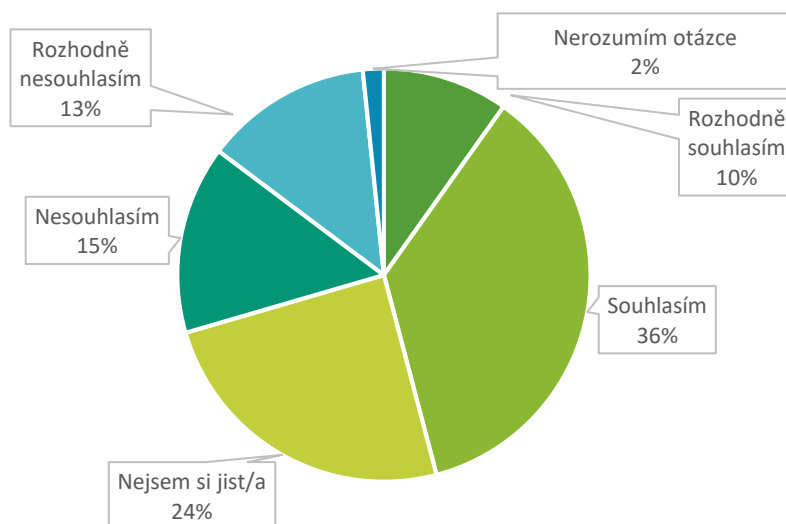


Otázka č. 7: Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity.

Až 15 respondentů (Obrázek 4) nebylo jisto, zda je pohybová gramotnost budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity. S tímto tvrzením 28 respondentů souhlasilo, 17 respondentů nesouhlasilo.

Obrázek 4

Názory žáků na pohybovou gramotnost jako budování dovedností, znalostí a chování pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity

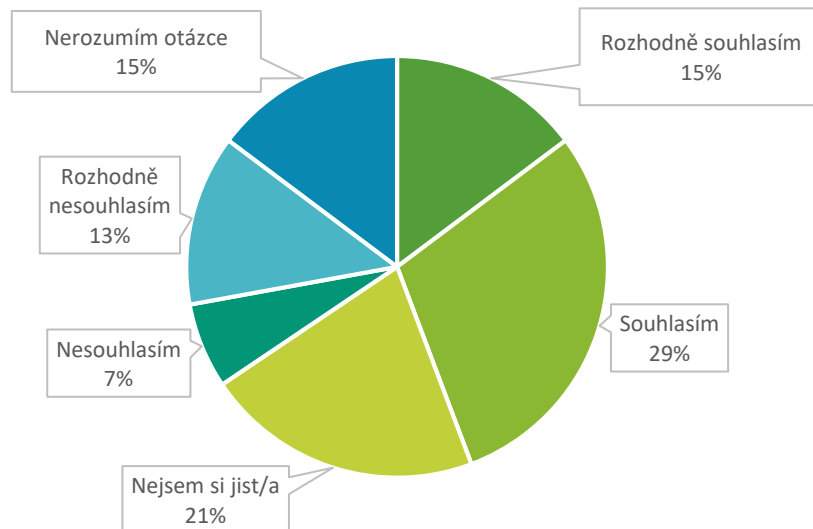


Otázka č. 13: Pohybová gramotnost souvisí s tělesnými, psychickými, vzdělávacími a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do pohybových aktivit.

Překvapivě až 9 respondentů nepochopilo tvrzení, že pohybová gramotnost souvisí s tělesnými, psychickými, vzdělávacími a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do pohybových aktivit. Kladnou odpověď zvolilo 27 respondentů, zatímco zápornou 12 respondentů (Obrázek 5).

Obrázek 5

Názory žáků, zda pohybová gramotnost souvisí s psychickými, fyzickými, vzdělávacími a sociálními schopnostmi jedince



Shrnutí

V rámci dimenze „definice pojmu pohybová gramotnost“ byla průměrná hodnota správných odpovědí bez ohledu na pohlaví 2,94 ($\pm 1,02$), s ohledem na pohlaví pak chlapci dosáhli vyšší průměrné hodnoty 3,06 ($\pm 1,04$) než dívky 2,93 ($\pm 0,98$).

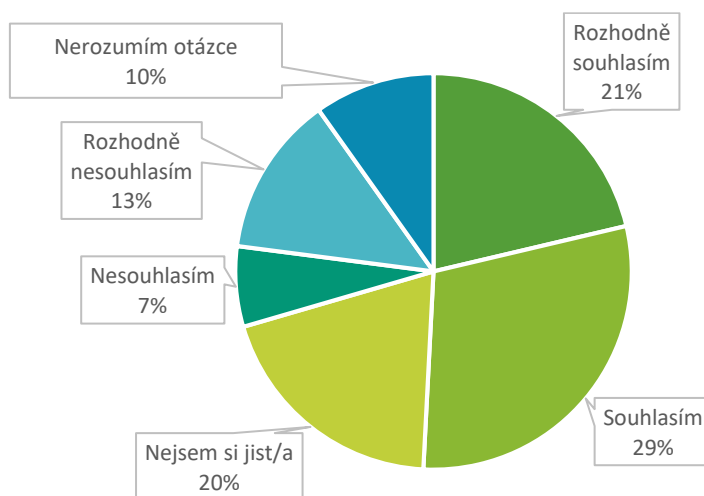
5.2 Otázky týkající se pohybové gramotnosti a její souvislosti se zdravým životním stylem

Otázka č. 2: Pohybová gramotnost je zásadní pro to, abychom díky pohybové aktivitě mohli vést zdravý a plnohodnotný život.

S následujícím tvrzením, že pohybová gramotnost je zásadní pro to, abychom díky pohybové aktivitě mohli vést zdravý a plnohodnotný život, rozhodně souhlasilo nebo souhlasilo 31 respondentů (Obrázek 6) a oproti nim s tvrzením nesouhlasilo 12. Stejně velkou skupinu pak tvořili respondenti, kteří si nebyli jistí.

Obrázek 6

Názory žáků na to, zda je pohybová gramotnost zásadní, aby mohli díky pohybové aktivitě vést zdravý a plnohodnotný život

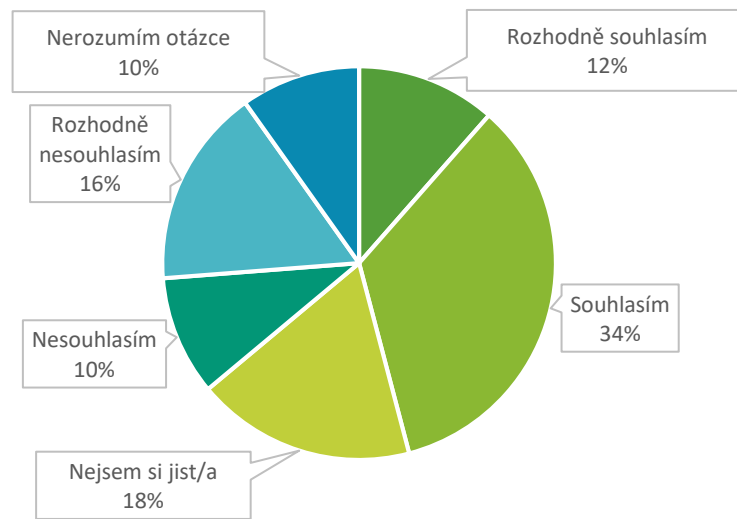


Otázka č. 8: Pohybová gramotnost se týká vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého život.

V osmé otázce nás zajímalo, zda si žáci a žákyně myslí, že se pohybová gramotnost týká vztahu jedince k pohybové aktivitě v průběhu celého života. Celkem 28 respondentů (Obrázek 7) odpovědělo kladně, 16 respondentů se záporně.

Obrázek 7

Názory žáků na pohybovou gramotnost jako celoživotním vztahu jedince k pohybové aktivitě

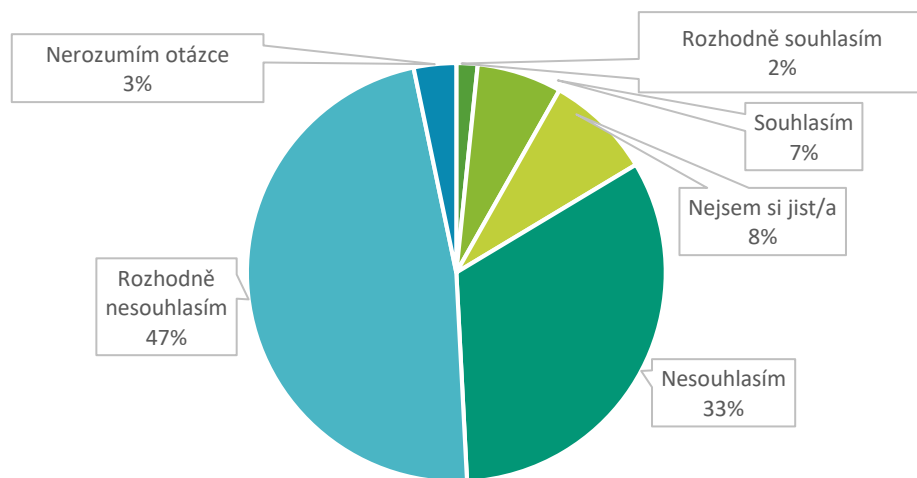


Otázka č. 9: Pohybová gramotnost NENÍ důležitá ani užitečná.

Přesvědčení, že pohybová gramotnost není důležitá ani užitečná sdílí pouze 5 respondentů (Obrázek 8), zatímco 49 respondentů je opačného názoru a to tedy toho, že pohybová gramotnost je důležitá a užitečná.

Obrázek 8

Názory žáků na NE-důležitost pohybové gramotnosti

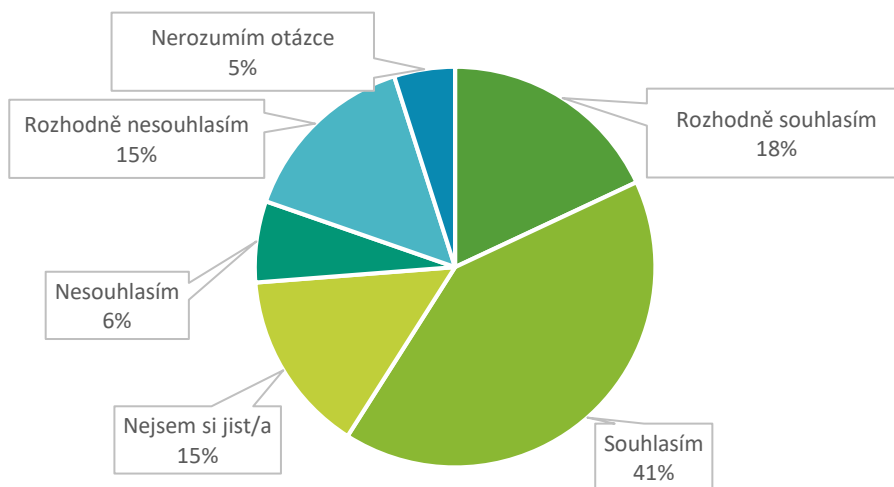


Otázka č. 14: Cesta jedince k pohybové gramotnosti je ovlivněna jeho zkušenostmi s pohybovou aktivitou a prostředím.

Celkem 36 respondentů souhlasilo s tvrzením, že zkušenosti jedince s pohybovou aktivitou a s prostředím ovlivňují jeho cestu k pohybové gramotnosti a 13 respondentů nesouhlasilo, tedy vyloučilo, že by mohla být pohybová gramotnost ovlivněna zkušenostmi či prostředím (Obrázek 9).

Obrázek 9

Názory žáků na to, zda je pohybová gramotnost ovlivnitelná zkušeností a prostředím



Shrnutí

V rámci dimenze „pohybová gramotnost v souvislosti se životním stylem“ byla průměrná hodnota správných odpovědí bez ohledu na pohlaví 3,32 ($\pm 1,01$), s ohledem na pohlaví pak chlapci i tady dosáhli vyšší průměrné hodnoty 3,45 ($\pm 1,12$) než dívky 3,27 ($\pm 0,93$).

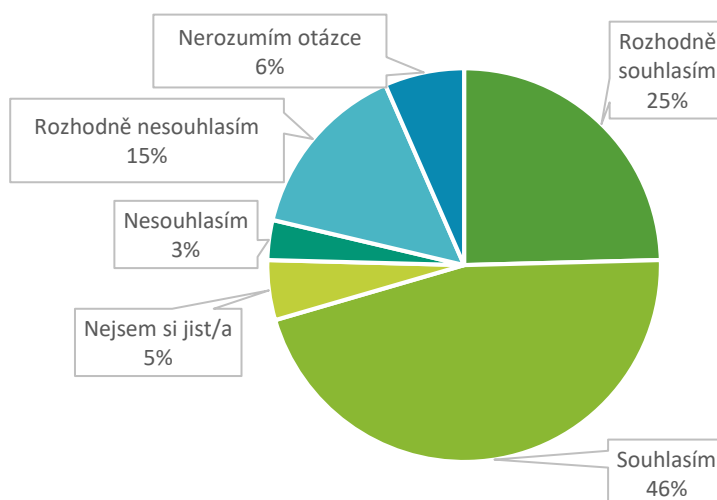
5.3 Otázky týkající se možností rozvoje pohybové gramotnosti

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

Podle 11 respondentů (Obrázek 10) nelze pohybovou gramotnost rozvíjet v různých prostředí včetně země, vody, vzduchu a sněhu. 43 respondentů se domnívá, že je to možné.

Obrázek 10

Názory žáků na rozvoj pohybové gramotnosti v různých prostředích

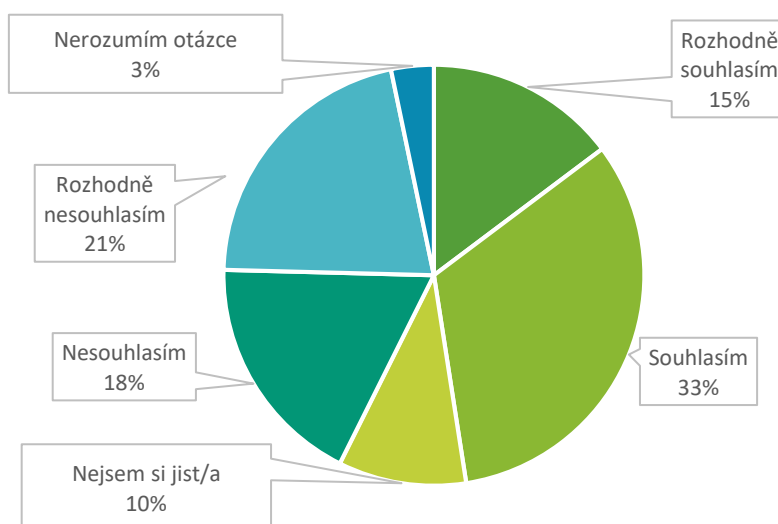


Otázka č. 4: NE každý jedinec může rozvíjet svou pohybovou gramotnost.

V následující otázce měli respondenti určit, zda může každý jedinec rozvíjet pohybovou gramotnost, přičemž 29 souhlasilo, že NE každý jedinec může svou pohybovou gramotnost rozvíjet (Obrázek 11), zatímco v opozici bylo 24 respondentů.

Obrázek 11

Názory žáků na to, že NE každý může rozvíjet svou pohybovou gramotnost



Shrnutí

V rámci dimenze „rozvoj pohybové gramotnosti“ byla průměrná hodnota správných odpovědí bez ohledu na pohlaví 3,15 ($\pm 0,85$), s ohledem na pohlaví pak chlapci dosáhli opět vyšší průměrné hodnoty 3,33 ($\pm 0,90$) než dívky 3,09 ($\pm 0,79$).

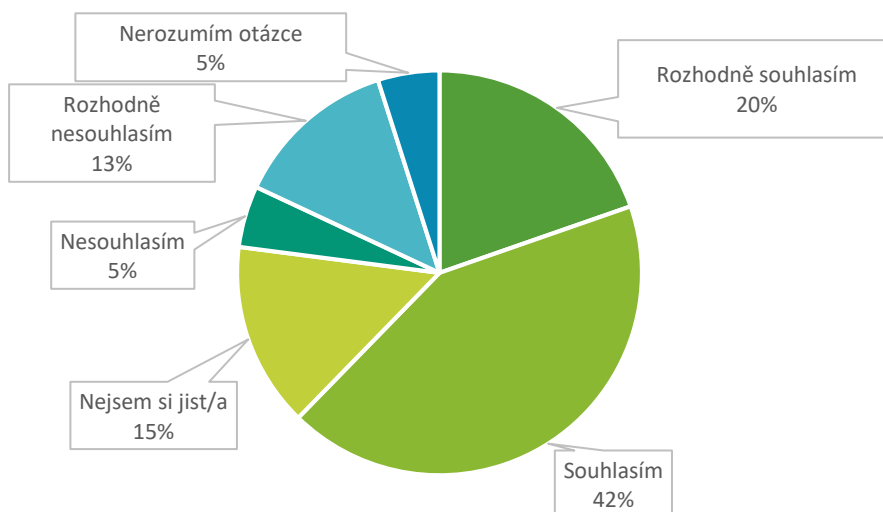
5.4 Otázky týkající se pohybové gramotnosti ve školním prostředí

Otázka č. 5: Pohybovou gramotnost lze rozvíjet prostřednictvím hodin školní TV, sportu, rekreace a pohybových aktivit mimo školu.

Zatímco 38 respondentů souhlasí s tím, že lze pohybovou gramotnost rozvíjet prostřednictvím hodin školní tělesné výchovy, sportu, rekreace a pohybových aktivit mimo školu, 11 respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí. Přesné hodnoty vyobrazuje Obrázek 12.

Obrázek 12

Názory žáků na tvrzení, zda je možné pohybovou gramotnost rozvíjet skrz působení tělesné výchovy, sportu, rekreace a mimoškolních pohybových aktivit

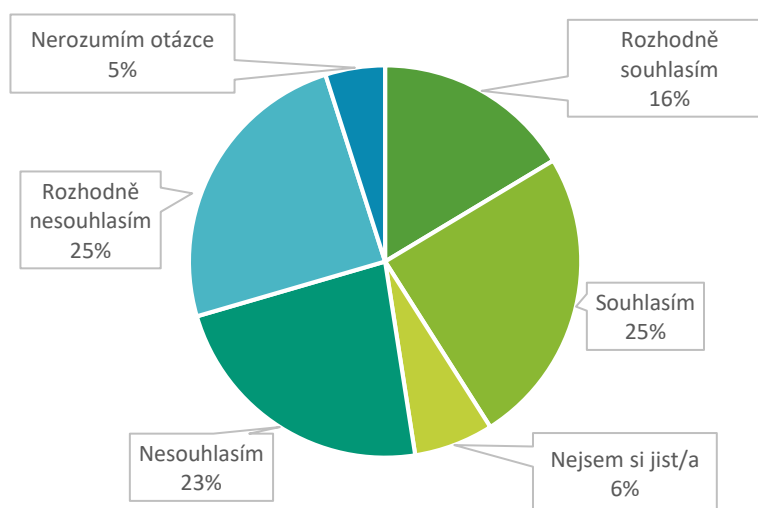


Otázka č. 10: Pohybová gramotnost by ve školních vzdělávacích osnovách NĚMĚLA být zařazena stejně vysoko jako matematická a čtenářská gramotnost.

S tvrzením, že by se pohybová gramotnost NEMĚLA řadit v rámci školních vzdělávacích osnov vedle matematické a čtenářské gramotnosti se ztotožňuje 25 respondentů, což je jen o 4 méně, než respondentů, kteří s tímto tvrzením nesouhlasí (Obrázek 13).

Obrázek 13

Názory žáků na zařazení pohybové gramotnosti vedle matematické a čtenářské gramotnosti

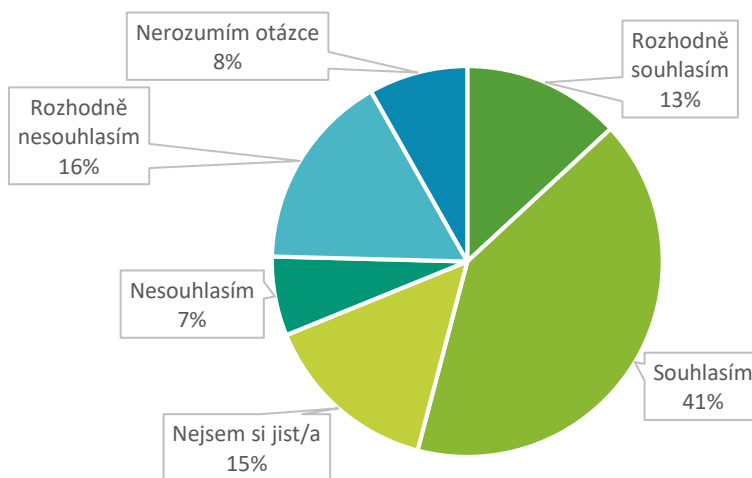


Otázka č. 11: Tělesná výchova ve školách by měla podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku.

Celkem 14 respondentů nesouhlasí, že by tělesná výchova ve školách měla podporovat pohybovou gramotnost každého dítěte školního věku, zatímco 33 respondentů s tímto tvrzením souhlasí. Procentuální zastoupení znázorňuje Obrázek 14.

Obrázek 14

Názory žáků na podporu pohybové gramotnosti v rámci tělesné výchovy ve školách

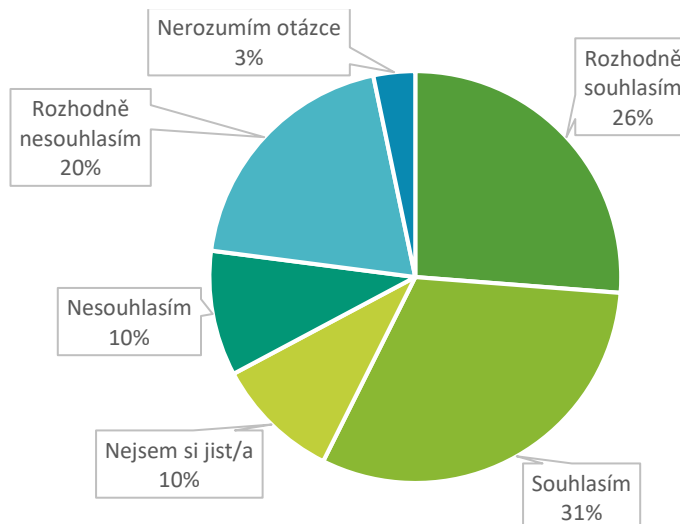


Otázka č. 12: Vyučující hrají klíčovou roli při rozvoji pohybové gramotnosti dětí.

O tom, zda vyučující hrají klíčovou roli pro rozvoj pohybové gramotnosti dětí, rozhodovala pravděpodobně i vlastní zkušenost respondentů s vyučujícími. Zde 35 respondentů (Obrázek 15) s tvrzením souhlasilo, naopak 18 respondentů nesouhlasilo.

Obrázek 15

Názory žáků, zda vyučující hraje klíčovou roli při rozvoji pohybové gramotnosti



Shrnutí

V rámci dimenze „pohybová gramotnost ve školním prostředí“ byla průměrná hodnota správných odpovědí bez ohledu na pohlaví 3,16 ($\pm 0,92$), s ohledem na pohlaví pak chlapci dosáhli znovu vyšší průměrné hodnoty 3,38 ($\pm 0,84$) než dívky 3,06 ($\pm 0,94$).

5.5 Rozdíly v názorech chlapců a dívek na pohybovou gramotnost

Tabulka 2 popisuje rozdíly mezi názory chlapců a dívek na pohybovou gramotnost v jednotlivých otázkách.

Tabulka 2

Rozdíly ve skóre chlapců a dívek (n=61) v jednotlivých otázkách

Škála ^a	Chlapci		Dívky		Z
	M	SD	M	SD	
Otázka					
1. PG spočívá v rozvoji základních pohyb. dovedností	3,83	1,31	3,51	1,29	1,39
2. PG je zásadní k vedení zdravého a ...	3,33	1,76	2,94	1,57	1,30
3. PG lze rozvíjet v různých prostředích	3,67	1,31	3,23	1,77	0,75
4. NE každý jedinec může rozvíjet svou PG	3,00	1,67	2,94	1,33	0,11
5. PG lze rozvíjet prostřednictvím TV, sportu...	3,62	1,53	3,17	1,45	1,58
6. PG znamená schopnost číst a psát při pohybu těla	2,17	1,58	2,34	1,31	0,61
7. PG je budování dovedností, znalostí a chování...	3,21	1,38	3,03	1,22	0,72
8. PG se týká vztahu jedince k pohybové aktivitě...	3,04	1,49	2,74	1,56	0,68
9. PG NENÍ důležitá ani užitečná.	4,33	1,20	3,91	1,25	1,80
10. PG by NEMĚLA být řazena...	3,13	1,54	2,97	1,71	0,39
11. Tělesná v. ve školách by měla podporovat PG...	3,25	1,54	2,94	1,53	0,89
12. Vyučující hrají klíčovou roli pro rozvoj PG	3,50	1,56	3,06	1,61	1,11
13. PG souvisí s tělesnými, psychickými...	3,04	1,65	2,83	1,62	0,61
14. Cesta jedince k PG je ovlivněna jeho zkušenostmi...	3,13	1,45	3,49	1,42	1,24

Poznámka. PG – pohybová gramotnost; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; Z – neparametrický Mann-Whitney U test

^a Odpovědi na škále 1 (Rozhodně nesouhlasím) až 5 (Rozhodně souhlasím).

5.6 Korelace odpovědí v anketě s věkem respondentů

Celkový výsledek anketního šetření se s věkem zlepšoval ($r_{sp}=0,372^{**}$). Byla také zjištěna pozitivní korelace u otázky 1 „Pohybová gramotnost spočívá především v rozvoji základních pohybových dovedností (např. chytání, házení, běhání, kopání, skákání atd.).“ ($r_{sp}=0,351^{**}$), dále u otázky 7 „Pohybová gramotnost je budování dovedností, znalostí a chování potřebných pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity.“ ($r_{sp}=0,386^{**}$), otázky 12 „Vyučující hrají klíčovou roli při rozvoji pohybové gramotnosti dětí.“ ($r_{sp}=0,351^{**}$) a otázky 13 „Pohybová gramotnost souvisí s tělesnými, psychickými, vzdělávacími a sociálními schopnostmi jedince, které mohou podpořit celoživotní zapojení do pohybových aktivit.“ ($r_{sp}=0,476^{**}$).

6 DISKUSE

6.1 Porovnání zkoumaných dimenzí

Porovnáme-li výsledky jednotlivých dimenzí, tedy dimenzi „definice pohybové gramotnosti“, dimenzi „pohybové gramotnosti v souvislosti se životním stylem“, dimenzi „rozvoj pohybové gramotnosti“ a dimenzi „pohybová gramotnost v rámci školního prostředí“, zjistíme, že nejhodnější výsledků dosáhla právě dimenze týkající se definice.

Právě z dimenze definice mají tři otázky ze čtyř nejvyšší koeficient korelace, tedy odpovědi žáků se zlepšovali s věkem. Důvody nejsou zřejmé, ačkoliv se můžeme domnívat, že buď se zlepšují vědomosti žáků, nebo lépe rozumí českému jazyku a následně i formulaci termínů apod.

Jako druhá skončila dimenze, která se zabývá rozvojem pohybové gramotnosti. Konkrétněji pak otázka týkající se možností rozvoje pohybové gramotnosti u každého jedince. Z odpovědí je patrné, že by se na škole, kde probíhalo anketní šetření, mohl do budoucna klást větší důraz na informaci, že pohybová gramotnost se stejně jako matematická či čtenářská aplikuje na všechny a všichni ji mohou rozvíjet.

Nejlépe pak dopadla dimenze týkající se pohybové gramotnosti v souvislosti s životním stylem.

Národní zpráva (2022) založená na sedmi studiích uvádí, že nejhůře z atributů pohybové gramotnosti (motivace, sebejistota, pohybová kompetence, znalosti a porozumění) je na tom u dětí a mladistvých právě znalostní složka (Gába et al., 2022). Zde se však výzkumné šetření nezabývalo znalostí termínu pohybová gramotnost, ale zkoumali znalosti a vědomosti týkající se doporučení k množství pohybových aktivit v každodenním režimu jedinců.

Otázka, kterou osobně považuji za jednu z nejdůležitější je otázka 9, kde se ptáme, zda je pohybová gramotnost důležitá a užitečná. Jde také o otázku s nejvyšším skóre, kde 80 % respondentů souhlasilo, že je skutečně důležitá a užitečná.

6.2 Rozdíly v názorech chlapců a dívek

Mezi názory chlapců a dívek můžeme vidět, jak v jednotlivých otázkách, tak v celkovém výsledku, který ukazuje, že vědomosti o pohybové gramotnosti chlapců jsou vyšší než vědomosti

dívek. Tento fakt je v rozporu se zjištěními ve studiích Vašíčková et al. (2009) a Vašíčková et al. (2010), kdy znalosti a vědomosti o pohybové aktivitě u patnáctiletých a šestnáctiletých chlapců byly nižší než u stejně starých dívek. Naše zjištění může vycházet také z novosti konceptu, který ještě není v českém prostředí tolik etablovaný.

Co se týče rozdílnosti v jednotlivých otázkách, první dvě otázky s nejvyšším skóre mají obě pohlaví stejné, otázky 9 a 1. Avšak zatímco chlapci mají třetí nejvyšší skóre u otázky 3, která se zaměřuje na rozvoj v různém prostředí, dívky mají na třetí pozici otázku 14, která se zabývá cestou jedince k pohybové gramotnosti skrz zkušenosti s pohybovou aktivitou a prostředím. Domníváme se, že důvodem by mohly být například právě rozdílné zkušenosti s pohybovou aktivitou, které bývají pro dívky a chlapce jiné.

Naopak tři nejnižší skóre mají dívky i chlapci totožné s jedním rozdílem. Chlapci mají mezi nejnižšími o jednu otázku navíc a to konkrétně otázku týkající se možností rozvoje pohybové gramotnosti pro každého jedince.

6.3 Souvislost vědomostí o pohybové gramotnosti s rostoucím věkem

V anketním šetření bylo pomocí Spearmanova korelačního koeficientu prokázáno, že se skutečně odpovědi celého anketního šetření zlepšovali s věkem respondentů. Zejména pak v otázkách 1, 7, 12 a 13, přičemž tři otázky jsou z otázek týkající se námi vytvořené dimenze definice pojmu pohybová gramotnost.

Může jít o znalosti respondentů rostoucí s věkem, ale také pouze o lepší porozumění textu a vnímání českého jazyka, které taktéž obvykle s rostoucím věkem zlepšuje.

Limity této práce jsou nemožnost srovnání s jinými školami, jelikož použitá anketa byla poprvé použita teprve v tomto roce. Další limitou může být nemožnost další komparace odpovědí žáků ve vztahu k jejich tělesnému složení např. BMI, neboť tyto parametry nebyly u žáků zjišťovány. Třetí limitou je skutečnost, že se anketního šetření účastnili pouze žáci, kteří měli zájem.

7 ZÁVĚRY

Z anketního šetření můžeme vyvodit tyto závěry:

- Respondenti mají nejmenší povědomí o pojmu pohybová gramotnost a jeho definici. Nejvyšší povědomí pak mají o pohybové gramotnosti v souvislosti s životním stylem.
- Chlapci na této základní škole mají vyšší povědomí o pohybové gramotnosti než dívky.
- Názory chlapců a dívek na jednotlivé otázky se liší, avšak rozdíly nebyly statisticky významné.
- Odpovědi na otázky týkající se pohybové gramotnosti, zejména pak odpovědi spojené s definicí pojmu pohybové gramotnosti, souvisí s věkem respondentů. Ovšem příčinu této závislosti nejsme schopni přesně určit.
- Většina respondentů považuje pohybovou gramotnost za užitečnou nebo důležitou.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce popisuje pohybovou gramotnost v kontextu základních vzdělávacích dokumentů a řeší pohybovou gramotnost v souvislosti s tělesnou výchovou a sportem. Popisuje také pohybovou gramotnost v jednotlivých etapách ontogenetického vývoje, vykresluje důležitost pohybové gramotnosti v současném světě a zabývá se možnostmi jejího měření.

Při studiu výstupů strategických dokumentů pro vzdělávání jsme konstatovali, že ačkoliv žádný z dokumentů neobsahuje přímo výraz „pohybová gramotnost“, cílí jejich výstupy na rozvoj pohybové gramotnosti. Přesto se domníváme, že pokud by strategické materiály operovali s pojmem pohybová gramotnost, jasně by tím vyjadřovali postoj či vzdělávací prioritu. Pohybová gramotnost by se stala podobně jako čtenářská, matematická a další gramotnosti předmětem různých šetření ve školách a tím by ve vzdělávací soustavě získala důležitější místo.

Práce objasňuje povědomí žáků základní školy o pohybové gramotnosti jako o pojmu, její souvislosti se zdravým životním stylem, jejím rozvojem a její souvislosti se školním prostředím. Názory žáků analyzuje na základě anketního šetření, které proběhlo v měsících duben – červen školního roku 2022/2023 a zúčastnilo se ho 61 žáků šestých až devátých tříd a dochází k těmto závěrům. Žáci na této základní škole jsou o pohybové gramotnosti částečně informováni. Jejich mezery jsou zejména v definici pohybové gramotnosti, přičemž starší žáci jsou na tom se svou znalostí lépe než mladší a chlapci mají větší povědomí o pohybové gramotnosti než dívky. Většina žáků považuje pohybovou gramotnost za užitečnou či důležitou.

V neposlední řadě chci dodat, že kopie této bakalářské práce bude předána vedení základní školy, na níž bylo prováděné šetření, aby mohla zvážit další postup v případě rozvoje pohybové gramotnosti u svých žáků.

Práce je součástí projektu „Podpora pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu prostřednictvím digitálních materiálů pro vysokoškolské studenty (ePhyLi – Promoting Physical Literacy and Healthy Lifestyles through Digital Materials for University Students)“, projekt Erasmus+ (č.10189928).

9 SUMMARY

This bachelor's thesis describes physical literacy in the context of basic educational documents and deals with physical literacy in connection with physical education and sports. It also describes movement literacy in individual stages of ontogenetic development and depicts the importance of movement literacy in the contemporary world.

When studying the outputs of strategic documents for education, we noted that although none of the documents directly contain the term "physical literacy", their outputs aim at the development of physical literacy. Nevertheless, we believe that if the strategic materials were to operate with the concept of physical literacy, they would more clearly express an attitude or an educational priority. Physical literacy would become, like reading literacy, math literacy and other literacy skills, the subject of various investigations in schools and thus gain a more important place in the educational system.

The work clarifies the awareness of primary school pupils about physical literacy as a concept, its connection with a healthy lifestyle, its development and its connection with the school environment. It (the thesis) analyzes the opinions of the pupils on the basis of a survey conducted in the period between the months of April - June of the school year 2022/2023, included 61 pupils from the sixth to ninth grades and reaches the following conclusions: Pupils at this primary school are partially informed about physical literacy. Their gaps in understanding are mainly in the definition of physical literacy, with older pupils doing better than younger ones with their knowledge and boys having a greater awareness of physical literacy than girls. The majority of pupils consider physical literacy to be useful and important. Last but not least, I would like to add that a copy of this bachelor's thesis will be handed over to the management of the primary school where the survey was carried out, so that they can consider the next procedure in the case of the development of physical literacy in their pupils. The work is part of the project "Promoting Physical Literacy and Healthy Lifestyles through Digital Materials for University Students (ePhyLi - Promoting Physical Literacy and Healthy Lifestyles through Digital Materials for University Students)", Erasmus+ project (No. 10189928).

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Bailey, D. P., Boddy, L. M., Savory, L. A., Denton, S. J., & Kerr, C. J. (2012). Associations between cardiorespiratory fitness, physical activity and clustered cardiometabolic risk in children and adolescents: The HAPPY study. *European Journal of Pediatrics*, 171(9), 1317-1323. <https://doi.org/10.1007/s00431-012-1719-3>
- Britton, Ú., Belton, S., Peers, C., Issartel, J., Goss, H., Roantree, M., & Behan, S. (2023). Physical literacy in children: Exploring the construct validity of a multidimensional physical literacy construct. *European Physical Education Review*, 29(2), 183-198. <https://doi.org/10.1177/1356336X221131272>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Čechovská, I. & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. (2017). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A Systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659-685. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Active Healthy Kids Czech Republic.
- Ha, A. S., Jia, J., Ng, F. F. Y., & Ng, J. Y. Y. (2022). Parent's physical literacy enhances children's values towards physical activity: A Serial mediation model. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, Article 102297. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102297>
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika* (2nd ed.). Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 132-138. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.001>
- Houser, N. E., Humbert, M. L., Kriellaars, D., & Erlandson, M. C. (2022). When the world stops: The Impact of COVID-19 on physical activity and physical literacy. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 47(5), 611614. <https://doi.org/10.1139/apnm-2022-0053>
- EU Working Group. (2008). *EU Physical activity guidelines. Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. European Commission.
- Gandrieau, J., Dieu, O., Potdevin, F., Derigny, T., & Schnitzler, C. (2023). Measuring physical literacy for an evidence-based approach: Validation of the French perceived physical literacy instrument for emerging adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(3), 295-303. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2023.06.001>
- Institut klinické a experimentální medicíny. IKEM. (2015-2023). *Zásady zdravého životního stylu*. Retrieved from <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy really? *Quest*, 67(4), 367-383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020). *Strategie 2030+*. Retrieved from: https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved from: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/07/RVP-ZV-2021.pdf>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2022). *Školský zákon č. 561/2004 Sb.* Retrieved from: <https://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-ode-dne-1-2-2022>
- Ministerstvo životního prostředí. (2008-2023). *Evropský týden mobility*. Retrieved from: https://www.mzp.cz/cz/evropsky_tyden_mobility

- Mendoza-Muñoz, M., Vega-Muñoz, A., Carlos-Vivas, J., Denche-Zamorano, Á., Adsuar, J. C., Raimundo, A., Salazar-Sepúlveda, G., Contreras-Barraza, N., & Muñoz-Urtubia, N. (2022). The bibliometric analysis of studies on physical literacy for a healthy life. *International Journal of Environmental Research*, 19(22), 15211-15224. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215211>
- Pavlík, J. (2010). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Masarykova univerzita.
- Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0133>
- Říčan, P. (2021). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Pavel Říčan.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Chmelík, F., Frömel, K., & Neuls, F. (2009). Vztah mezi vědomostmi o problematice pohybové aktivity a realizovanou pohybovou aktivitou u středoškolských studentů. *Tělesná kultura*, 32(2), 33-44.
- Vašíčková, J., Neuls, F., & Frömel, K. (2010). Comprehensive test in school physical education at secondary schools in the Czech Republic – Standardization and verification. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 40(4), 7-14. <http://www.gymnica.upol.cz/index.php/gymnica/article/view/216>
- Vašíčková, J., & Poláková, M. (2022). Co je a co není pohybová gramotnost?. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 88(6), 2-6.
- Vašíčková, J., Poláková, M., & Čapková, M. (2021) Pohybová gramotnost v prostředí českého vzdělávání. *Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání*, 5(2), 17-33.

- Wessely, S., Ferrari, N., Friesen, D., Grauduszus, M., Klaudius, M., & Joisten, C. (2022). Changes in motor performance and BMI of primary school children over time-influence of the COVID-19 confinement and social burden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), Article 4565. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084565>
- Whitehead, M. E. & Mudroch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Young, L., Alfrey, L., & O'Connor, J. (2023). Moving from physical literacy to co-existing physical literacies: What is the problem? *European Physical Education Review*, 29(1), 55-73. <https://doi.org/10.1177/1356336x221112867>

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 – Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Genius loci

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

Spoluřešitelé: Mgr. Martina Poláková a odborníci z evropských zemí

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

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

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

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

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

Příloha 2 – Anketní šetření

PODPORA POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Toto šetření je prováděno v rámci projektu EU Erasmus+ Sport (číslo projektu:110089928) s názvem „Podpora pohybové gramotnosti a zdravého životního stylu prostřednictvím digitálních materiálů pro vysokoškolské studenty“ (ePHYLi) a je součástí bakalářské práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

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

Děkujeme za Vaši účast.

Kontakt: polanskazuzka@gmail.com

Informovaný souhlas

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

V případě jakýchkoli dotazů se prosím obraťte na studentku Zuzanu Polanskou (zuzana.polanska01@upol.cz) nebo doc. Mgr. Janu Vašíčkovou Ph.D. (jana.vasickova@upol.cz).

Tento výzkumný projekt je schválen Etickou komisí FTK UP pod číslem 18/2023 dne 24. 3. 2023.

Vaší účasti si upřímně vážíme.

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

- Souhlasím
- Nesouhlasím

Část A. Demografické informace

Bydliště

- Město (nad 3 tis. obyvatel)
- Vesnice (do 3. tis. obyvatel)
- Jiné

Ročník

- 6. třída
- 7. třída
- 8. třída
- 9. třída

Tělesnou výchovu řadím mezi tři nejoblíbenější předměty

- ANO
- NE
- Nerozhodnutá/ý

Měsíc narození:

Vyplňte.

Rok narození:

Vyplňte.

Pohlaví:

- Muž
- Žena
- Jiné

Část B. Porozumění role pohybové gramotnosti ve škole

Vyberte si prosím možnost, která vám nejlépe vyhovuje:

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

Výše uvedená nabídka platí pro všech 14 otázek.

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

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

Děkujeme za Váš čas!