

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ANALÝZA JEDNOTLIVÝCH ATRIBUTŮ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ŽÁKŮ PRIMÁRNÍ ŠKOLY

Diplomová práce

Autor: Bc. Pavlína Fajfrlík

Studijní program: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2025

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Pavlína Fajfrlík

Název práce: Analýza jednotlivých atributů pohybové gramotnosti u žáků primární školy

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

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2025

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá analýzou pohybové gramotnosti žáků pátého ročníku základní školy. Cílem výzkumu bylo zjistit průměrný denní počet kroků žáků během jednoho monitorovaného týdne, porovnat pohybovou aktivitu mezi školními a víkendovými dny a zhodnotit úroveň pohybových kompetencí pomocí testové baterie MOBAK 5–6. Výzkumný soubor tvořilo 30 žáků (20 dívek a 10 chlapců). Data byla sbírána prostřednictvím krokoměrů Yamax Digiwalker SW-700, testování pohybových dovedností a dotazníku „Co je mi nejpodobnější?“. Výsledky ukazují, že děti jsou pohybově aktivnější o víkendu než ve školních dnech. Z pohybových testů vyplynulo, že lepších výsledků dosahovali žáci v disciplínách s vlastním tělem než při manipulaci s pomůckou. V dotazníkovém šetření děti nejčastěji uváděly, že se hýbou, protože je to zábava. Práce přináší důležité poznatky pro pedagogickou praxi a možnosti podpory pohybové aktivity u dětí.

Klíčová slova:

Pohybová aktivita, pohybová gramotnost, mladší školní věk, krokoměr, dotazník

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Pavlína Fajfrlík
Title: Analysis of individual attributes of movement literacy in primary school pupils

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2025

Abstract:

The thesis deals with the analysis of motor literacy of pupils of the fifth year of primary school. The aim of the research was to determine the average daily number of steps taken by pupils during one monitored week, to compare physical activity between school and weekend days and to assess the level of physical competence using the MOBAK 5-6 test battery. The research population consisted of 30 pupils (20 girls and 10 boys). Data were collected through Yamax Digiwalker SW-700 pedometers, movement skills testing and the "What is most like me?" questionnaire. The results show that children are more physically active on weekends than on school days. The movement tests showed that the pupils performed better in the own body disciplines than in manipulating the equipment. In the questionnaire survey, children most often reported that they move because it is fun. The paper provides important insights for pedagogical practice and the possibilities of promoting physical activity in children.

Keywords:

Physical activity, physical literacy, younger school age, pedometer, questionnaire

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

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

V Olomouci dne 25. června 2025

.....

Ráda bych poděkovala vedoucí mé diplomové práce doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D., za její cenné rady, odborné vedení a ochotu, kterou mi věnovala při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
Seznam zkratk:.....	9
1 Úvod.....	10
2 Přehled poznatků.....	11
2.1 Pohybová aktivita jako složka pohybové gramotnosti	11
2.1.1 Druhy pohybové aktivity	13
2.1.2 Objem pohybové aktivity	14
2.1.3 Nedostatek pohybové aktivity	15
2.2 Vliv sociálního prostředí na utváření PG dětí	16
2.2.1 Škola a prostředí	16
2.2.2 Rodina	18
2.2.3 Organizovaná pohybová aktivita.....	19
2.2.4 Neorganizovaná pohybová aktivita.....	20
2.3 Charakteristika žáků 5. tříd	20
2.3.1 Tělesný a motorický vývoj.....	21
2.3.2 Psychologický a sociální vývoj.....	22
2.4 Sportovní preference a zájem o sport.....	23
2.5 Školní TV.....	24
2.5.1 Současné pojetí školní tělesné výchovy	25
2.5.2 Tělesná výchova v RVP	26
2.5.3 Vyučovací jednotka	27
2.5.4 Cíl tělesné výchovy.....	27
3 Cíle	29
3.1 Hlavní cíl	29
3.2 Dílčí cíle	29
3.3 Výzkumné otázky	29
4 Metodika.....	30
4.1 Design výzkumu	30
4.2 Výzkumný soubor	30

4.3	Metody sběru dat.....	31
4.3.1	Testovací baterie MOBAK 5-6	31
4.3.2	Krokoměr Yamax DigiWalker SW 700	39
4.3.3	Dotazník „Co je mi nejpodobnější“	40
4.4	Statistické zpracování dat.....	40
5	Výsledky	41
5.1	Výsledky průměrného denního počtu kroků	41
5.2	Výsledky v oblasti pohybu s pomůckou (MOBAK 5-6).....	44
5.3	Výsledky v oblasti pohybu s vlastním tělem (MOBAK 5-6).....	48
5.4	Celkové vyhodnocení testové baterie MOBAK 5-6.....	52
5.5	Výsledky k páté výzkumné otázce	53
6	Diskuse	56
7	Závěry.....	59
8	Souhrn.....	60
9	Summary	61
10	Referenční seznam.....	62
11	Přílohy	66

SEZNAM ZKRATEK:

PA	pohybová aktivita
WHO	World Health Organisation
MET	metabolický ekvivalent
METs	násobek MET
PG	pohybová gramotnost
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání
TV	tělesná výchova
ŠVP	školní vzdělávací plán

1 ÚVOD

Pohybová aktivita (PA) je klíčovým faktorem zdravého životního stylu po celý život (Kaplan et al., 1993).

V posledních letech dochází v důsledku změn životního stylu k významnému úbytku přirozeného pohybu u dětí. Sedavý způsob života, nárůst tráveného času u obrazovek a pokles spontánní PA mají negativní vliv nejen na fyzické zdraví, ale i na psychosociální vývoj dětí. V tomto kontextu se zvyšuje potřeba systematicky sledovat a podporovat PA a pohybovou gramotnost (PG) dětí školního věku. PG je v současnosti chápána jako klíčová kompetence pro celoživotní aktivní životní styl a její rozvoj by měl být jedním z hlavních cílů školní tělesné výchovy (Gába et al., 2022).

Diplomová práce se zaměřuje na hodnocení PG žáků pátého ročníku základní školy prostřednictvím sledování jejich PA v průběhu jednoho monitorovaného týdne pomocí krokoměrů a také pomocí testové baterie MOBAK 5–6. Tato baterie slouží ke zjištění úrovně základních pohybových kompetencí, rozdělených do dvou oblastí, pohyb s pomůckou a pohyb s vlastním tělem. Výsledky testů poskytují učitelům tělesné výchovy (TV) i odborné veřejnosti důležité informace o úrovni pohybových dovedností dětí v dané věkové kategorii a mohou přispět k efektivnějšímu plánování PA.

Součástí výzkumu bylo rovněž dotazníkové šetření, které se zaměřilo na motivaci a preference žáků ve vztahu k PA. To umožňuje hlubší porozumění tomu, proč jsou děti pohybově aktivní a jaké faktory ovlivňují jejich vztah k pohybu. Výsledky mohou být cenným podkladem pro tvorbu programů podporujících aktivní životní styl a pozitivní vztah k TV.

Cílem této práce je komplexně posoudit PG žáků pátého ročníku pomocí kombinace objektivního měření (krokoměry), diagnostiky pohybových kompetencí (MOBAK 5–6) a subjektivního vnímání PA (dotazník „Co je mi nejpodobnější?“). Výzkum je postaven na několika výzkumných otázkách, které zkoumají jednak rozdíly v PA během školních a víkendových dnů, jednak úroveň pohybových dovedností a důvody, proč se děti PA věnují.

Tato diplomová práce tak přináší nejen přehled o úrovni pohybové gramotnosti u konkrétní skupiny žáků, ale také praktická doporučení pro školní TV a další intervence podporující PA v dětském věku.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita jako složka pohybové gramotnosti

Pohybová aktivita (PA) představuje neoddělitelnou součást každodenního života člověka již od počátků lidského vývoje. Obecně platí, že jakákoliv činnost je spojena s pohybem nebo fyzickou námahou (Kaplan et al., 1993).

Podle Hodaně (1997) lze PA definovat jako komplex všech vykonávaných pohybových činností. Lidskou motoriku rozdělil do pěti kategorií:

- základní motorika člověka,
- pracovní motorika,
- tělocvičná motorika,
- kulturně-umělecká motorika,
- bojová motorika.

V současné době se PA stále častěji spojuje se zdravým životním stylem, zejména v reakci na rostoucí zdravotní rizika způsobená nedostatkem pohybu. Zdraví patří mezi nejcennější hodnoty každého člověka, zatímco ostatní hodnoty si formujeme na základě výchovy, nabytých znalostí a osobních zkušeností. Postupem času si stále více uvědomujeme, že zdraví není samozřejmostí, ale nenahraditelnou hodnotou, která zásadně ovlivňuje naše možnosti naplňovat své cíle a utvářet vlastní budoucnost (Kudláček & Frömel, 2012).

Gramotnost obecně tvoří nedílnou součást lidského života. Bez jejího rozvoje by bylo obtížné zvládat požadavky současné společnosti. Z jednotlivých definic je patrné, že se nejedná pouze o dovednost číst, psát a počítat, ale představuje širší koncept s několika významy, které lze rozdělit a definovat podle jejich specifického zaměření (Kolektiv autorů, 2019).

Pohybová gramotnost (PG) pak představuje úroveň, na které je jedinec motivován k efektivnímu využívání pohybových schopností, dovedností a znalostí v každodenních aktivitách, jež pozitivně ovlivňují jeho zdraví. Lidé s vysokou úrovní PG umějí správně pracovat se svým tělem, čímž snižují riziko zranění. V dospělosti jsou schopni zvolit vhodné PA, které kompenzují fyzickou zátěž či naopak nedostatek pohybu spojený s pracovním režimem. U mládeže rozvoj PG posiluje sebevědomí, motivaci k pohybu v různých prostředích a podporuje týmovou spolupráci (Gába et al., 2022).

Obrázek 1

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



Podle Vašíčkové (2016) lze PG chápat jako schopnost a motivaci efektivně využívat svůj pohybový potenciál, který významně přispívá ke kvalitě života jedince. Její úroveň je ovlivněna kulturou a společností, ve které člověk žije, stejně jako jeho individuálními pohybovými možnostmi. PG neoznačuje pouze konkrétní PA, ale zahrnuje širší spektrum faktorů, mezi něž patří úroveň pohybových dovedností, schopností, znalostí o pohybu a celková fyzická zdatnost. PG není něco, co lze jednoduše naučit – jedná se o dlouhodobý proces rozvoje pohybových i vědomostních dovedností, který probíhá po celý život. Proto je důležité ji vnímat jako celoživotní hodnotu, kterou si každý jedinec postupně rozvíjí a přizpůsobuje svým individuálním potřebám.

„Díky pojmu „pohybová gramotnost“ můžeme:

- identifikovat vnitřní hodnotu PA,
- vypořádat se s potřebou ospravedlňovat PA jako prostředek k dosažení dalších cílů,
- poskytnout jasný cíl, na kterém by se mělo pracovat ve všech formách PA,
- potvrdit význam a hodnotu PA ve školním kurikulu,
- popřít představu, že PA je něco navíc s pouze rekreačním významem,
- zdůvodnit význam PA pro všechny, nejen pro ty nejschopnější,

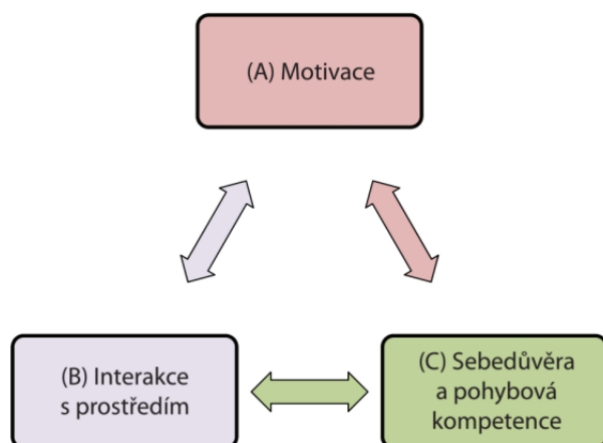
- upřesnit důvody pro celoživotní účast v PA,
 - identifikovat řadu dalších významných osob, které mohou hrát roli při podpoře PA.“
- (Vašíčková, 2016, s. 18)

Vzájemné vztahy mezi jednotlivými atributy PG fungují na principu propojeného cyklu. Pokud jedinec disponuje motivací k PA (A) a pravidelně se jí věnuje, dochází k posilování jeho sebevědomí (B) a důvěry ve vlastní schopnosti (self-efficacy a self-confidence). Současně se tím zlepšují jeho pohybové kompetence, tedy schopnost efektivního zvládnání pohybových dovedností. Se zvyšující se sebedůvěrou se zároveň posiluje i vnitřní motivace k pokračování v PA. Jedinec, který ovládá určité pohybové dovednosti a má dostatečnou sebedůvěru (B) k jejich využívání, je pravděpodobněji začne aplikovat v různých prostředích (C), která mu mohou přinášet nové výzvy. Tím se jeho sebedůvěra i pohybové kompetence (B) dále rozvíjejí. Úspěšné zvládnutí PA v různých prostředích (C) pak zpětně posiluje celkovou motivaci k pohybu. Navíc motivace (A) nejen podporuje pravidelnou účast na PA, ale také podněcuje jedince k objevování nových pohybových možností a jejich přínosu v různých situacích (Vašíčková, 2016).

Tento dynamický proces je přehledně znázorněn na Obrázku 2.

Obrázek 2

Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno podle Whitehead (2010))



2.1.1 Druhy pohybové aktivity

PA lze rozdělit různými způsoby, přičemž jedním z možných přístupů je rozlišování mezi pohybovým aktem a samotnou PA. Pohybový akt představuje jednotlivou činnost definovanou jako sled pohybů nezbytných k provedení konkrétního úkonu, například přeskočení přes překážku. PA je naopak komplexnější a zahrnuje širší spektrum činností, které lze dále členit

na parciální a globální PA. Parciální PA se skládá z několika pohybových aktů a slouží k dosažení konkrétního cíle. Mezi tyto aktivity patří běžné denní činnosti, tělocvičné a sportovní aktivity, rekreační pohyb či cyklické lokomoční aktivity. Jednotlivé parciální aktivity se od sebe liší svou složitostí – například jízda na kole je plynulá a cyklická, zatímco fotbal zahrnuje širokou škálu pohybů s různou intenzitou zatížení. Globální PA pak zahrnuje veškeré pohybové akty a PA v rámci dané časové jednotky, tedy celkovou pohybovou činnost člověka v určitém období (Měkota, 2007).

PA lze dále rozdělit na habituální a sportovní. Habituální PA zahrnuje veškeré pohybové činnosti, které člověk vykonává v rámci každodenního života, a to buď organizovaně, nebo neorganizovaně. Patří sem například lokomoce, manipulace s předměty, sportovní aktivity či další běžné motorické projevy (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Sportovní PA je specificky strukturovaná a řídí se pevně stanovenými pravidly. Je úzce spjata s organizovanými soutěži s cíleným usilováním o nejlepší výkon v dané sportovní disciplíně. Pro tyto PA se běžně udává jednotka času, vzdálenost, intenzita a frekvence. Mezi typické příklady patří hokej, fotbal, atletika nebo cyklistika. Každá sportovní disciplína zároveň vyžaduje specifické vybavení, které odpovídá jejím technickým, bezpečnostním a výkonnostním požadavkům (Hendl & Dobrý, 2011).

PA lze rozdělit na organizovanou a neorganizovanou. Organizovaná PA probíhá pod vedením edukátora a zahrnuje strukturované formy pohybu s jasně stanoveným cílem. Typickými příklady jsou školní TV, pohybové kroužky a sportovní kluby, kde účastníky vedou kvalifikovaní instruktoři či trenéři (Frömel et al., 1999). Naopak neorganizovaná PA je volitelná, probíhá bez přímého vedení edukátora a jedinec si ji vybírá na základě svých zájmů, potřeb a preferencí. Oproti organizované aktivitě zde neexistuje pevně stanovený program ani struktura, což umožňuje větší flexibilitu a spontánnost. Mezi příklady patří výlety, pěší turistika nebo běh, které lze vykonávat individuálně nebo ve skupině, a to bez předem daného plánu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.1.2 Objem pohybové aktivity

Pro dosažení pozitivních účinků PA na lidský organismus je nezbytné, aby byla vykonávána pravidelně, ideálně obden a po celý život. Délka trvání PA závisí na intenzitě zatížení – při nízké intenzitě by měla trvat alespoň 45 minut, zatímco při optimální zátěži postačuje 30 minut. Pokud je intenzita zatížení příliš nízká, efektivita cvičení se snižuje, což může vést ke ztrátě jeho pozitivního vlivu na zdraví. Pro kontrolu intenzity zatížení se často využívají ukazatele, jako je metabolický ekvivalent (METs) nebo sledování srdeční frekvence (Stejskal, 2004).

Světová zdravotnická organizace (WHO) rozděluje PA podle věkových skupin a specifických potřeb jednotlivých populací. Zdůrazňuje, že PA je prospěšná pro každého a jakýkoli pohyb je lepší než žádný. Pro optimální zdravotní přínosy doporučuje WHO následující úrovně PA v závislosti na věku.

Děti a dospívající (5–17 let) by se měli denně věnovat alespoň 60 minutám středně až intenzivní PA. Pro ještě větší zdravotní přínosy je vhodné překročit tuto minimální hranici. Alespoň třikrát týdně by měly být zařazeny aktivity zaměřené na posilování svalů a kostí.

Dospělí (18–64 let) by měli vykonávat alespoň 150 minut PA se střední intenzitou týdně nebo minimálně 75 minut intenzivní aktivity. Pro vyšší zdravotní přínosy je doporučeno navýšit středně intenzivní aktivitu na 300 minut týdně. Součástí pohybového režimu by měly být také posilovací aktivity zaměřené na hlavní svalové skupiny, a to minimálně dvakrát týdně.

Senioři (65 let a více) by měli dodržovat stejná doporučení jako dospělí, tedy alespoň 150 minut středně intenzivní PA nebo 75 minut intenzivní aktivity týdně. Pro maximální zdravotní přínosy se doporučuje zvýšit PA se střední intenzitou na 300 minut týdně. Starší lidé s omezenou pohyblivostí by se navíc měli alespoň třikrát týdně věnovat aktivitám zaměřeným na zlepšení rovnováhy, aby snížili riziko pádů. Stejně jako u mladších věkových skupin by měly být součástí cvičebního režimu i posilovací aktivity alespoň dvakrát týdně, zaměřené na hlavní svalové skupiny (WHO, 2025).

Dle Frömela et al. (1999) je pro optimální vývoj dětí a dospívajících klíčové, aby se pohybovali s intenzitou vyšší než 3 METs, přičemž doporučená doba pohybu činí 85–95 minut denně pro chlapce a 65–75 minut pro dívky. Pro udržení dobrého zdravotního stavu a podporu celkového zdraví je nutné dosáhnout minimálně 100 minut PA denně. Pokud je cílem zvýšení tělesné zdatnosti, měla by PA přesáhnout 120 minut denně. Současně platí, že pokud je intenzita PA vyšší než 3 METs, požadovaná doba PA se zkracuje.

Doporučení pro množství PA lze také kvantifikovat pomocí počtu kroků. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádějí, že pro děti ve věku 6–11 let je optimální denní krokový cíl 12 000 kroků pro dívky a 14 000 kroků pro chlapce. Tato doporučení reflektují potřebu dostatečné denní PA pro zdravý vývoj dětí a mládeže.

2.1.3 Nedostatek pohybové aktivity

V současnosti dochází ke znatelnému úbytku PA v každodenním životě lidí. Nedostatek PA je často doprovázený nadměrným příjmem potravy. Stává se typickým rysem moderního životního stylu a má řadu negativních dopadů na zdraví. U žáků základních a středních škol lze v posledních letech pozorovat klesající zájem o PA, což se negativně odráží na jejich fyzické

zdatnosti. Nepříznivý vývoj souvisí mimo jiné s organizací školního dne, kdy děti tráví většinu dopoledne v sedě, ale také ubývá žáků, kteří se do školy dopravují pěšky, na kole nebo na koloběžce. Významným faktorem je rovněž rozmach moderních technologií, který vede k tomu, že děti tráví mnoho času před obrazovkami a věnují méně času přirozenému pohybu, čímž dochází k postupnému omezování jejich PA (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Nedostatečná PA často vzniká již ve školním či pracovním prostředí, kde jedinci tráví většinu času vsedě. Tento pasivní způsob života se následně přenáší i do volného času, který je často věnován sedavým činnostem, jako je sledování obrazovek či jiná neaktivní zábava. Tento vzorec chování může vést k dlouhodobému poklesu celkové úrovně PA a negativně ovlivnit zdraví jedince. Dlouhodobý nedostatek PA může vést k rozvoji vážných onemocnění, jako jsou například svalové dysbalance, osteoporóza, obezita, kardiovaskulární choroby, cévní mozková příhoda, diabetes mellitus, některé typy rakoviny a deprese. Pravidelný pohyb přitom představuje účinnou prevenci těchto zdravotních problémů (Stejskal, 2004).

Nedostatečný pohyb představuje vážný problém, kterým trpí přibližně 70 % populace. Mezi příčiny tohoto stavu patří i celosvětový trend modernizace, který s sebou přináší změny ve způsobu života. Automatizace a rozvoj průmyslových technologií postupně nahrazují fyzicky náročné profese, čímž dochází k poklesu počtu pracovních pozic vyžadujících manuální činnost. K tomu se přidává i současný způsob dopravy. Upřednostňujeme osobní automobily, protože veřejná doprava často neposkytuje stejný komfort. Tyto návyky si přenášíme i do rodinného života, kdy například místo chůze dopravujeme děti do školy autem. Následně pak vnímáme každodenní shon jako důsledek hektického životního stylu (Vítek, 2008).

2.2 Vliv sociálního prostředí na utváření PG dětí

2.2.1 Škola a prostředí

Nástup do školy má významný vliv na PA dětí, přičemž během prvních měsíců školní docházky dochází k jejímu výraznému poklesu. Pohyb je však pro děti mladšího školního věku klíčový, protože pozitivně ovlivňuje nejen jejich fyzický vývoj, ale také psychickou pohodu. Pravidelná PA podporuje soustředění, pozornost a celkovou mentální výkonnost. Již při vstupu do školy trpí přibližně 20 % dětí nadváhou, a zároveň roste počet případů vadného držení těla, což může vést k dalším zdravotním komplikacím v pozdějším věku. Těmto problémům lze účinně předcházet pravidelným pohybem a vyváženou stravou. Školní TV by proto neměla být zaměřena pouze na osvojování pohybových dovedností, ale také na vytváření pozitivního vztahu k pohybu, který děti povedou po celý život (Mužík & Vlček, 2010).

Škola by měla žákům nejen předat důležité informace o významu PA, ale také aktivně podporovat její začlenění do jejich každodenního života. Nástup do školy představuje pro děti zásadní změnu v denním režimu, během níž procházejí tělesnými i duševními proměnami a osvojují si nové sociální návyky. V tomto procesu hraje škola a její vzdělávací programy klíčovou roli při utváření vztahu dětí ke zdravému životnímu stylu a jeho vnímání. Ačkoli děti patří mezi nejaktivnější část populace, jejich celková úroveň PA je nedostatečná a stále klesá. Tento negativní trend je z velké části ovlivněn změnou životního stylu, kdy děti tráví stále více volného času pasivními činnostmi, jako je sledování televize nebo hraní her. Výzkumy navíc naznačují, že pravidelná PA může nejen zlepšit studijní výsledky, ale také snížit pravděpodobnost vzniku škodlivých návyků, například kouření (Kalman et al., 2009).

Specifika PA ve školním prostředí:

- převaha sedavého životního stylu,
- důraz kladen na matematiku a jazyky,
- klesá počet dětí, které se do školy dopravují aktivním způsobem,
- nárůst počtu školních kantýn, komunikačních a informačních technologií,
- hodiny tělesné výchovy jsou orientované primárně na výkon,
- nedostatek kvalifikovaných pedagogů (Kalman et al., 2009).

Zařazení tělovýchovných chvil do výuky představuje efektivní způsob, jak podpořit PA u žáků. Tyto krátké pohybové pauzy mohou zahrnovat posilovací a protahovací cvičení, oční cviky, dechová a relaxační cvičení, která pomáhají nejen fyzickému zdraví, ale také koncentraci a celkové psychické pohodě žáků (Gajdošová & Košťálová, 2006).

Kaplan (2020) uvádí, že škola nabízí několik forem PA, přičemž nejvýznamnější roli hraje TV, která je součástí rámcového vzdělávacího programu (RVP) i školního vzdělávacího plánu (ŠVP). Hodiny TV by měly být zaměřeny především na podporu zdravotní zdatnosti a výchovu ke zdravému životnímu stylu, spíše než na výkon žáka. Tento přístup pomáhá budovat pozitivní vztah k pohybu a motivuje děti k celoživotní PA.

Děti by měly být pohybově aktivní alespoň 60 minut denně při střední intenzitě, což zahrnuje jak pohyb ve škole, tak mimo ni. Rodiče by je měli vést k aktivní účasti na TV, zatímco učitelé by se měli snažit zpříjemnit hodiny TV a motivovat žáky ke sportu. Hodnocení výkonu či neúspěch v TV mohou vést k negativnímu vztahu k pohybu, a proto je vhodné zaměřit se na pozitivní přístup k PA.

Školy mohou podpořit aktivní životní styl různými způsoby, například zařazením tělovýchovných chvil během vyučování, aktivních přestávek, psychomotorických

her, atletických disciplín, gymnastických prvků či míčových her. Dalšími možnostmi jsou PA ve školní družině, pobyt v přírodě nebo účast v pohybových kroužcích. Klíčem k úspěchu je pravidelnost, pestrost a přiměřenost PA, přičemž je třeba dbát na bezpečnost, dostupnost hygieny a ochranné pomůcky.

Dokument Aktivní škola se zaměřuje na podporu PA u dětí a žáků v mateřských, základních i středních školách. V rozšířeném vydání se nově věnuje i oblasti předškolního vzdělávání, kde zdůrazňuje význam pravidelného pohybu pro zdravý vývoj dětí. Dokument nabízí konkrétní metodické návody a inspirace pro pedagogy, jak efektivně začlenit pohyb do každodenního školního režimu a podpořit tak nejen fyzické, ale i sociální a kognitivní schopnosti dětí (Česká školní inspekce, 2024).

Kolektivní sporty zároveň rozvíjejí zásady fair play a posilují sociální dovednosti dětí. Nezbytnou součástí sportovních aktivit je pitný režim, zejména při intenzivní zátěži a v horkém počasí. Pokud děti zažívají pohyb jako příjemnou aktivitu, je pravděpodobnější, že si k němu vytvoří celoživotní vztah a budou v něm pokračovat i v dospělosti (Státní zdravotnický ústav, 2020).

2.2.2 Rodina

Pohybové návyky si jedinec začíná utvářet již od raného dětství, přičemž zásadní roli v tomto procesu hraje rodinné prostředí. V dnešní době je klíčové zaměřit se na rozvoj vnitřní motivace a potřeby k pohybu. Z hlediska prevence civilizačních onemocnění a podpory zdravého životního stylu je nezbytné začlenit pravidelnou PA do každodenního režimu jednotlivce (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Sigmund a Sigmundová (2011) tvrdí, že rodina hraje klíčovou roli v množství PA, kterou děti vykonávají. K hlavním poznatkům patří:

- aktivní rodiče mají aktivnější děti,
- naopak u dětí méně aktivních rodičů je pravděpodobnost nižší PA,
- vyšší socioekonomický status rodiny se spojuje s větším množstvím PA i dětí,
- čas strávený venku zvyšuje PA,
- sourozenci s vyšší PA pozitivně ovlivňují PA jedinců,
- matky se více zapojují k PA svých dětí než otcové a nerozlišují syny ani dcery, otcové se naopak více věnují svým synům než dcerám.

Rodina má zásadní roli v utváření pohybových návyků dětí. Rodiče mohou svým příkladem a podporou výrazně ovlivnit úroveň PA svých potomků. Výzkumy ukazují, že děti pohybové

aktivních rodičů mají tendenci být také aktivní. Sociologický výzkum potvrzuje, že děti z ekonomicky silnějších rodin jsou pohybově aktivnější (Český olympijský výbor, 2018).

Další studie zkoumá vztahy mezi PA rodičů a jejich dětí ve věku 8-13 let. Výsledky naznačují, že pohybově aktivnější rodiče mají pohybově aktivnější děti a obráceně. Zapojení do organizované PA pozitivně přispívá k vyšší celkové úrovni PA během týdne (Sigmund et al., 2008).

Výzkum Fuemmeler et al. (2011) prokázal, že míra PA rodičů úzce souvisí s pohybovou aktivitou jejich dětí. Děti rodičů, kteří se pravidelně věnují PA, mají vyšší pravděpodobnost, že budou také pohybově aktivní. Tento vliv může být způsoben nejen genetickými faktory, ale také tím, že rodiče působí jako vzor a podporují své děti v aktivním životním stylu.

Celkově lze konstatovat, že rodinné prostředí, socioekonomické zázemí a vzdělání rodičů výrazně ovlivňují rozvoj PA dětí. Rodiče svou podporou, osobním příkladem a možnostmi, které dětem poskytují, hrají zásadní roli při utváření jejich pohybových návyků a přístupu k aktivnímu životnímu stylu.

2.2.3 Organizovaná pohybová aktivita

Organizované PA hrají zásadní roli v rozvoji PG, která neobsahuje pouze zvládnutí pohybových dovedností, ale také porozumění významu pohybu a schopnost aktivně se rozhodovat pro pohyb jako součást zdravého životního stylu. Nedílnou součástí PG je také motivace k pohybu a jeho pozitivní vnímání v různých životních situacích.

Jsou považovány za formu strukturovaného trávení volného času. Typicky probíhají pod vedením učitelů, trenérů, instruktorů či lektorů a jsou realizovány v rámci škol, sportovních klubů nebo zájmových organizací. Tyto aktivity se vyznačují předem daným plánem, pravidly a časovým rozvrhem. Účastníci se scházejí v předem určených termínech, kde je pro ně připravený program zaměřený na rozvoj pohybových dovedností i dalších aspektů osobnosti (Kaplánek, 2012).

Organizované sportovní a pohybové činnosti představují efektivní nástroj pro zvýšení celkového objemu pohybu ve volném čase. Kromě pozitivního vlivu na fyzickou zdatnost podporují také psychickou pohodu, usnadňují navazování sociálních vztahů a přispívají k rozvoji sociálního vnímání, zejména u dětí a dospívajících. Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže se 66 % dětí a adolescentů pravidelně zapojuje do organizovaných PA nebo sportu. Výzkum ukazuje, že tato pravidelná účast je spojena s vyšší úrovní PG i celkově zdravějším životním stylem (Gába et al., 2022).

Z dlouhodobého hlediska přispívá zapojení do organizovaných volnočasových aktivit k utváření pozitivního vztahu k pohybu, podporuje zdravé návyky a vytváří základ pro celoživotní PA. Pravidelná účast v těchto strukturách tak významně přispívá nejen k rozvoji pohybových schopností, ale i k celkové kvalitě života jedince.

2.2.4 Neorganizovaná pohybová aktivita

Neorganizovaná PA označuje takové formy pohybu, kterým se jedinec věnuje z vlastní iniciativy, bez vnější organizace nebo vedení ze strany institucí či jiných osob. Tento typ aktivity je zpravidla řízen aktuální náladou, motivací nebo momentálním rozpoložením. Patří sem například spontánní pohybové projevy, volnočasové aktivity, chůze do školy či pohyb související s každodenními činnostmi a osobní péčí.

Podle Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2022 tráví přibližně polovina dětí a dospívajících každý den alespoň dvě hodiny neorganizovanou PA. Tento údaj se zásadně neliší v závislosti na pohlaví ani na věkové kategorii. Nicméně mezi různými studiemi existují výrazné rozdíly v odhadech prevalence neorganizované PA, což může pramenit z rozdílné metodiky a absence standardizovaného výzkumného nástroje (Active Healthy Kids Czech Republic, 2022).

Celkově je neorganizovaná PA důležitou součástí zdravého životního stylu dětí a mládeže, přispívá k jejich fyzickému i psychickému rozvoji a měla by být podporována jak v rodinném, tak ve školním prostředí.

2.3 Charakteristika žáků 5. tříd

Žáci pátých tříd základní školy spadají do období mladšího školního věku, které je přibližně od 6-7 do 11-12 let věku (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Období mladšího školního věku začíná nástupem dítěte do školy, který zásadně ovlivňuje dosavadní způsob jeho života. Hra již není hlavní činností dne, její místo postupně zaujímá proces učení. Dítě vstupuje do nové společenské role žáka, která s sebou přináší potřebu přizpůsobit se školnímu režimu, osvojit si pravidla a zvládnout nové povinnosti. Tyto změny se neprojevují pouze v životě dítěte samotného, ale také v rodinném prostředí, které se nově orientuje na podporu dítěte při plnění školních úkolů a adaptaci na školní prostředí (Kuric, 1986).

V této fázi vývoje dítě vykazuje přirozenou zvědavost a chuť objevovat nové poznatky. Toto období lze obecně označit jako věk „střízlivého realismu“ (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Podle Vágnerové (2012) lze mladší školní věk rozdělit do dvou vývojových fází. První fáze, označovaná jako raný školní věk, zahrnuje zhruba první dva roky po nástupu dítěte do školy.

Toto období je spojeno s výraznou proměnou sociálního postavení dítěte, které přechází z předškolního režimu do strukturovaného školního prostředí. Druhá fáze, označována jako střední školní věk, trvá přibližně od osmi do jedenácti let věku dítěte, tedy do doby, kdy nastupuje na druhý stupeň základní školy a začíná se objevovat první fáze dospívání. Tato etapa je charakterizována dalšími vývojovými změnami, které připravují dítě na nadcházející období puberty.

Mladší školní věk je často vnímán jako relativně stabilní období bez výrazných proměn, přesto v sobě nese řadu významných vývojových úkolů, které musí dítě úspěšně zvládnout. Patří mezi ně zejména formování sebepojetí, genderové identity a postojů ke vzdělávání (Thorová, 2015).

2.3.1 Tělesný a motorický vývoj

V období mladšího školního věku dochází k významnému růstu, především k prodlužování dolních končetin. Kosterní soustava se neustále vyvíjí. Postupně se formuje páteř, srůstají kosti v oblasti lopatek, pánve, mění se tvar lebky a probíhají další změny. Proces osifikace kostí pokračuje, přičemž v kostech se stále vyskytuje velké množství chrupavčité tkáně. Aby se předešlo vadnému držení těla, je důležité dbát na správné držení těla, pohybové návyky a vyhnout se nadměrnému zatížení. Mezi časté problémy patří skolióza. Svalová soustava s vnitřními orgány se postupně zvětšují a zlepšují svou funkčnost. Proces diferenciací nervových buněk v mozkové kůře stále probíhá, ale ještě není zcela dokončen. Nervová soustava dětí je náchylná k únavě, proto je nezbytné zajistit dostatek odpočinku po psychické námaze (Hájek et al., 2008).

Mladší školní věk je podle Periče (2008) charakteristický rovnoměrným růstem tělesné výšky i hmotnosti. V tomto období dochází také k intenzivnímu rozvoji vnitřních orgánů a ke zlepšení funkce krevního oběhu. Plíce zvyšují svou vitální kapacitu, dochází ke stabilizaci zakřivení páteře a postupně se mění tvar těla, zejména poměr mezi trupem a končetinami. Ačkoli kloubní spojení zůstává nadále měkké a pružné, uvedené změny vytvářejí vhodnější biomechanické podmínky pro pohyb a přispívají k rozvoji motorických dovedností. Zhruba okolo šestého roku života dítě získává schopnost osvojovat si složitější pohybové vzorce. Ke konci tohoto období zvládá i náročnější koordinační cvičení, které jsou klíčové pro jeho celkový pohybový rozvoj.

V tomto období dochází u dětí k rychlému posilování svalové a šlachové soustavy, přičemž zároveň ubývá podkožní tuková vrstva. Nejprve se vyvíjejí větší svalové skupiny, což umožňuje dětem provádět razantnější a silnější pohyby. Tento vývoj podporuje zejména rozvoj hrubé

motoriky. Naopak jemná motorika, která vyžaduje větší přesnost a koordinaci drobných svalů, zůstává zatím méně rozvinutá, a pohyby dětí mohou působit neobratně. Ještě nedochází k plné osifikaci článků prstů a zápěstí, což je jedním z důvodů, proč je pro ně psaní fyzicky náročné a často se při něm rychle unaví. Z tohoto důvodu by neměly být děti v oblasti jemné motoriky zejména při psaní nadměrně zatěžovány (Petrovskij, 1977).

Z pohledu motorického vývoje je přechod z druhé poloviny mladšího školního věku do počátku staršího školního věku (kolem 11–12 let) považován za vrcholné období celkového pohybového rozvoje. V tomto čase dochází k postupnému ústupu spontánních a nahodilých pohybů, které jsou nahrazovány koordinovanějšími, efektivnějšími a přesnějšími pohybovými projevy. Děti si v tomto věku snadno a rychle osvojují nové pohybové dovednosti, přičemž využívají svou přirozenou motoriku jako základ. Pro udržení a upevnění těchto nově získaných dovedností je klíčové pravidelné opakování, protože bez něj mají tendenci pohyby zapomínat. Období mezi osmým a desátým rokem bývá označováno jako „zlatý věk motoriky“, jelikož právě tehdy jsou děti nejvnímavější k učení pohybových schopností. V praxi se v tomto věku často uplatňuje imitační učení, kdy dítě dokáže na základě správné ukázky daný pohyb zopakovat již napoprvé, případně po několika pokusech. Přestože jsou děti v této fázi motoricky velmi vnímavé, jejich pohyby zatím postrádají pohybovou úspornost a bývají doprovázeny zbytečnými a neekonomickými pohyby (Perič, 2008).

2.3.2 Psychologický a sociální vývoj

Jedním z předpokladů úspěšného zahájení školní docházky je dosažení určité úrovně školní zralosti dítěte. Ta úzce souvisí s dozráváním centrální nervové soustavy, což se projevuje například vyšší schopností koncentrace, větší psychickou odolností a celkovou změnou reakční pohotovosti. Rozvoj motorických dovedností, schopnosti koordinovat pohyby, stejně jako zrakové a sluchové vnímání, jsou výrazně ovlivněny individuálním tempem zrání konkrétního dítěte. Zároveň je žádoucí, aby dítě dosáhlo určité míry socializace. Rozumělo sociálním rolím, dokázalo efektivně komunikovat a respektovat základní pravidla společenského soužití. Významnou roli v tomto procesu hraje rodinné prostředí, které dítěti předává hodnoty, postoje i návyky. Zvláště důležitý je postoj rodičů ke vzdělávání, neboť může mít výrazný dopad na motivaci dítěte při zvládání školních povinností (Vágnerová, 2000).

V oblasti sociálního vývoje dítěte lze rozlišit dvě klíčová období, nástup do školy a období kritičnosti. Nástup do školy znamená pro dítě zásadní změnu, ztrácí výlučné zaměření rodičovské pozornosti a přijímá nové povinnosti. V tomto období se již dítě nesoustředí pouze na rodičovské vzory, ale začíná se inspirovat pedagogy. Typickým rysem tohoto období je silná potřeba zapojit

se do soutěží a her, během nichž si dítě osvojuje pravidla důležitá pro začlenění do kolektivu. Navazuje nová přátelství, která však bývají proměnlivá a často se nevyhnou konfliktům. Další etapa, označovaná jako období kritičnosti, se vyznačuje rostoucí tendencí dítěte zpochybňovat dospělé autority. Dítě si postupně osvojuje kulturní normy a začíná přebírat větší odpovědnost za své jednání. Zároveň si stále více uvědomuje vlastní schopnosti a porovnává je nejen se svými vrstevníky, ale i s dospělými. Vytváří si tak jasnější představu o očekáváních svého okolí a o tom, jak je jím vnímáno (Perič & Březina, 2019).

Emoční složka sehrává v psychickém vývoji dítěte klíčovou roli. Kvalita prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, má přímý vliv na jeho psychickou pohodu. Pokud je toto prostředí stabilní a podporující, je pravděpodobnost výskytu závažnějších psychických potíží nižší. Naopak v méně příznivých podmínkách se u dětí mohou objevovat negativní emoce, často spojené s pocity strachu. Typicky strach z neúspěchu ve škole či z trestu. Děti v tomto věku vykazují silnou zvědavost a jejich psychický vývoj je ovlivňován nejen samotným prostředím, ale také způsobem výuky a přípravou na školní povinnosti. Vzhledem ke zrání smyslových orgánů se postupně zlepšuje schopnost vnímat okolní svět, včetně podnětů, které vyvolávají emocionální odezvu. Přesto v tomto věku ještě není plně rozvinuté chápání pojmů jako je prostor a čas. Současně dochází k vývoji pozornosti, která však zůstává velmi omezená – její aktivní udržení je obvykle možné pouze po dobu několika minut. Z tohoto důvodu je klíčové děti vhodně motivovat a zapojovat do aktivit, které jsou pro ně zajímavé a podnětné (Pávková, 2002).

2.4 Sportovní preference a zájem o sport

Preference představuje upřednostnění jedné možnosti před druhou. Vyjadřuje tendenci k určitým činnostem a zájmům. Slouží jako rozhodující faktor při výběru z dostupných alternativ. Klíčovým kritériem pro tento výběr je míra uspokojení, potěšení, radosti, štěstí či zábavy, kterou daná činnost přináší (Kudláček & Frömel, 2012).

Sportovní aktivity zahrnují široké spektrum PA, které jsou regulovány pravidly, zvyklostmi a normami. V současnosti existuje pestrá nabídka sportovních disciplín, přičemž jejich konkrétní podoba často závisí na prostředí, ve kterém se realizují (Kudláček & Frömel, 2012).

V České republice prozatím proběhlo jen omezené množství výzkumů, které se zabývaly preferencí PA u dětí mladšího školního věku. Přitom by poznání aktuálních sportovních zájmů dětí mohlo významně přispět k lepší orientaci pedagogů či trenérů. Tyto poznatky by mohly pomoci ke zvýšení kvality a atraktivity PA u dětí.

Byl realizován výzkum zaměřený na sportovní preference, který sledoval zájem žáků základních, středních a vysokých škol o různé PA. Výsledky ukázaly následující:

- dívky napříč věkovými kategoriemi upřednostňují sporty, jako je plavání, tanec, aerobic, bruslení, volejbal či sjezdové lyžování,
- chlapci nejčastěji preferují plavání, fotbal, bruslení a sjezdové lyžování,
- chlapci se více věnují silovým schopnostem, dívky častěji volí aktivity zaměřené na kondiční schopnosti,
- obě pohlaví vyjádřili zájem o cykloturistiku a zdravotně orientované PA (Frömel et al., 1999).

Studie Mynarského et al. (2024) sleduje preference PA mezi adolescenty v České republice a Polsku v období 2007–2020 a analyzuje jejich souvislost s úrovní PA. U dívek byla nejvíce preferovanými aktivitami plavání, cyklistika a běh, přičemž polské dívky vykazovaly rostoucí zájem o badminton a bruslení. Českým dívkám preference běhu pomohla splnit doporučenou týdenní pohybovou zátěž. Chlapci rovněž preferovali plavání, cyklistiku a běh, přičemž běh se stal mezi českými chlapci výrazně populárnějším a posunul se z osmého na třetí místo. U polských chlapců byla preference běhu spojena s nejvyšší pravděpodobností splnění pohybových doporučení. Výsledky ukazují, že individuální aktivity jako běh a cyklistika mohou hrát klíčovou roli v podpoře aktivního životního stylu mezi mládeží, zejména v obdobích globálních výzev, jako byla pandemie COVID-19.

Studie McClanahanové et al. (2020) zkoumala preference PA u žáků městské školy (6. – 8. ročník) v Memphisu, Tennessee. Chlapci nejčastěji preferovali basketbal (38,3 %) a americký fotbal (25,2 %), přičemž projevíli zájem se více naučit basketbal (19,8 %), americký fotbal (12,9 %) a fotbal (11,9 %). Dívky upřednostňovaly basketbal (28,3 %), běh (23,2 %) a tanec (12,1 %), s přáním dozvědět se více o basketbalu (29,3 %), tenisu (15,2 %) a fotbalu (13,0 %). Tyto výsledky zdůrazňují význam zohlednění preferencí studentů při navrhování programů TV, aby se podpořila jejich současná i celoživotní účast na PA.

2.5 Školní TV

TV byla na území českých zemí zařazena mezi povinné školní předměty již v roce 1869. O rok později v roce 1870, byl vytvořen školní a vyučovací řád pro obecné školy, který poprvé systematicky vymezil pojetí TV, její cíle i rámcový obsah. Od té doby docházelo k postupnému vývoji tohoto předmětu, který byl ovlivňován novými pedagogickými koncepcemi a přístupy k výuce. TV je dnes vnímána jako klíčový prvek pro podporu zdravého vývoje žáků. Zejména na 1. stupni základní školy je důležité, aby se výuka TV přizpůsobila možnostem všech dětí bez rozdílu. Výuka by měla probíhat v bezpečném prostředí, kde učitel uplatňuje citlivý přístup

a podporuje pozitivní atmosféru. Jejím hlavním cílem je celkový fyzický i psychický rozvoj žáků prostřednictvím PA (Šebrle & Hondlík, 1995).

TV představuje cílenou výchovně-vzdělávací činnost, která podporuje jak rozvoj pohybových dovedností, tak i celkovou tělesnou zdatnost. Prostřednictvím různorodých PA přispívá k posilování zdraví, zlepšení fyzické kondice a k vytváření trvalého pozitivního vztahu k pohybu. Význam PA a její přínos pro člověka zdůrazňovali již významní myslitelé a lékaři jako Jan Amos Komenský nebo C. Galénos (Vilímová, 2009).

Navzdory mnoha přínosům TV upozorňuje Rutherford (2018) na závažný problém současné společnosti. Omezený prostor, který je tomuto předmětu věnován. Tento nedostatek přispívá k rozvoji sedavého způsobu života u dětí. Výzkumy ukazují, že děti, které si osvojí tento pasivní životní styl, vykazují horší kvalitu kostní tkáně, mají sníženou flexibilitu, slabší svalovou sílu a jsou náchylnější k úrazům. Navíc bývají častěji obézní a v důsledku toho se mohou stát terčem šikany, zejména ve srovnání s vrstevníky, kteří se pravidelně věnují sportovním aktivitám. Z těchto důvodů je TV mimořádně důležitá nejen pro podporu zdravého vývoje, ale také pro formování pozitivního vztahu k pohybu a prevenci zdravotních komplikací. Je proto nezbytné usilovat o její kvalitní a efektivní realizaci.

2.5.1 Současné pojetí školní tělesné výchovy

TV tvoří nedílnou součást vzdělávacího procesu na prvním stupni základní školy. Období mladšího školního věku, tedy časové rozmezí od vstupu dítěte do první třídy až po počáteční známky puberty, je klíčové pro rozvoj pohybových návyků a vytváření pozitivního vztahu dětí k PA. Zásadním milníkem pro současnou koncepci TV bylo přijetí standardu základního vzdělávání v roce 1995. Tento dokument zařadil podporu zdravého životního stylu mezi sedm hlavních vzdělávacích oblastí, přičemž se zaměřoval zejména na rozvoj PG a podporu zdraví prostřednictvím pravidelné PA v průběhu celého života. V roce 2005 byl tento přístup dále rozvinut v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, který reaguje na aktuální potřeby společnosti a zůstává platným dokumentem i v současnosti (Mužík et al., 2019).

Podle Mužíka et al., (2019) nejsou cíle TV zaměřeny pouze na podporu zdraví, ale také na celkový rozvoj jedince v tělesné, psychické i sociální rovině. Autor rozlišuje tři hlavní kategorie cílů: psychomotorické, kognitivní a afektivní. Psychomotorické cíle se zaměřují na rozvoj PG při individuálních i kolektivních aktivitách, schopnost samostatně využívat kompenzační cvičení a tvořivě začleňovat nové dovednosti do již osvojených pohybových činností. Kognitivní složka cílů podporuje schopnost plánovat denní režim v souladu se zdravým životním stylem, rozvíjí povědomí o zdravotně orientované zdatnosti a utváří vědomí významu pohybu pro udržení

zdraví. Afektivní cíle se pak týkají prožitku z pohybové činnosti, rozvoje tvořivosti a formování charakteru, přičemž podporují schopnost spolupráce a empatie s ohledem na individuální odlišnosti mezi žáky.

2.5.2 Tělesná výchova v RVP

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) vymezuje deset vzdělávacích oblastí, z nichž každá obsahuje charakteristiku a konkrétní vzdělávací obory. Tyto obory jsou dále rozpracovány prostřednictvím charakteristik a očekávaných výstupů učení, které jsou stanoveny pro 5. nebo 9. ročník, případně oba. Očekávané výstupy jsou doplněny vysvětlením, proč jsou součástí základního vzdělávacího obsahu, a jak napomáhají naplňování vzdělávacích cílů (RVP, 2025).

Součástí RVP jsou také tzv. postupné kroky, které popisují proces, jakým žák dosahuje stanovených výstupů a jak tyto kroky souvisejí se základními hodnotami vzdělávání a klíčovými kompetencemi. Každý očekávaný výstup je navíc doplněn o konkrétní příklady způsobů, jak lze ověřit jeho dosažení, a metodickými doporučeními, která usnadňují pedagogickou praxi (RVP, 2025).

Vzdělávací oblast Člověk, zdraví a bezpečí zahrnuje dva vzdělávací obory. TV je součástí jak 1., tak 2. stupně základního vzdělání. Naproti tomu Výchova ke zdraví a bezpečí je určena pro 2. stupeň a plynule navazuje na témata probírána na 1. stupni, kde jsou zahrnuta ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (RVP, 2025).

Vzdělávací obor TV se cíleně zaměřuje na rozvoj PG žáků. Klade důraz na osvojení základních vědomostí týkajících se PA, včetně doporučeného množství a intenzity pohybu v rámci denního režimu. Nedílnou součástí výuky je pochopení pozitivního i kompenzačního vlivu pohybu na lidský organismus, rozvoj základních pohybových dovedností a zajištění odpovídající úrovně tělesné zdatnosti. Významným prvkem je rovněž budování vnitřní motivace k pravidelné PA, která má zásadní význam v prevenci sedavého způsobu života. Ten je totiž často spojován s rizikem vzniku nadváhy, svalových dysbalancí a dalších zdravotních komplikací.

Obsah vzdělávání v předmětu TV je rozdělen do několika tematických okruhů:

- Činnosti ovlivňující pohybové učení a zdraví – zaměřují se na osvojování a rozvoj pohybových dovedností, posilování celkové tělesné zdatnosti a pohybové tvořivosti. Součástí je také organizace pohybového režimu a důsledné dodržování hygienických a bezpečnostních pravidel při veškerých PA.
- Činnosti podporující pohybové učení – tyto aktivity zahrnují orientaci v odborné terminologii TV, práci s informacemi týkajícími se pohybu a sportu, osvojování si zásad

fair play, respektování pravidel her a soutěží. Žáci se také učí zaznamenávat a hodnotit své sportovní výkony.

- Zdravotní a aplikovaná TV – je určena pro žáky se specifickými vzdělávacími potřebami. Pokud není možné jejich plné zařazení do běžné výuky TV, je možné využít upravenou formu výuky, která se přizpůsobuje jejich zdravotnímu stavu a individuálním schopnostem (RVP, 2025).

TV je na základních školách zařazena s minimální časovou dotací dvou hodin týdně v každém ročníku. Na 1. stupni je navíc povinnou součástí vzdělávacího obsahu také plavecký výcvik, který by měl být realizován v rozsahu alespoň 40 hodin. Vhodným doplňkem k povinné výuce jsou volitelné předměty zaměřené na PA, jejichž nabídka by měla odpovídat jak zájmu žáků, tak organizačním a materiálním možnostem školy. Pro zajištění kvalitní výuky TV je zásadní odpovídající prostorové a technické vybavení. Významnou roli v rozvoji pohybových návyků sehrávají také další PA, které jsou zařazeny do denního režimu žáků. Nedílnou součástí efektivního systému podpory pohybu je rovněž spolupráce školy s institucemi a organizacemi, které se zabývají organizací volnočasových pohybových aktivit pro děti (RVP, 2025).

2.5.3 Vyučovací jednotka

Základním stavebním prvkem výuky TV je vyučovací jednotka. Ta představuje konkrétní organizační formu, v níž se realizují stanovené vzdělávací cíle prostřednictvím PA. V této části se zaměříme na rozdělení cvičebních jednotek podle jejich zaměření a účelu. Představíme různé typy vyučovacích jednotek na základě jejich cílů, obsahu i metodického pojetí, které jsou využívány v rámci školní tělesné výchovy.

Vyučovací jednotka představuje systematicky strukturovaný a uzavřený celek, v němž se vzájemně propojují a ovlivňují různé faktory. Jejím charakterem je spojení prostoru, obsahu a konkrétního cíle učiva. Do její realizace se promítá nejen časový rámec a fyzická či psychická připravenost žáků, ale také pedagogické dovednosti a osobnostní předpoklady vyučujícího. Učitel zde sehrává klíčovou roli, neboť jeho zkušenosti a schopnost pedagogicky vést žáky mají zásadní vliv na efektivitu celé výuky (Vilímová, 2009).

2.5.4 Cíl tělesné výchovy

Vzdělávací cíle představují, jakých výsledků chceme ve vzdělávání dosáhnout. Vyjadřují plánované změny, které mají prostřednictvím vzdělávacího procesu nastat u žáků. Jedná se o komplexní proces a cíle jsou uspořádány hierarchicky. Naplnění těchto cílů může být

komplikováno řadou překážek, jelikož může nastat nesoulad mezi individuálními či skupinovými cíli. Cíle lze rozdělit do čtyř hlavních kategorií: vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační (Fialová, 2010).

Podle Vilímové (2022), TV usiluje o celkový rozvoj žáků prostřednictvím posilování jejich zdraví a zvyšování úrovně fyzické zdatnosti. Stejně důležité je také osvojování základních návyků spojených s tělesnou kulturou, které přispívají k celoživotnímu aktivnímu stylu života.

RVP definuje cíle TV prostřednictvím očekávaných výstupů, které vymezují úroveň dovedností a znalostí, kterých by měl žák dosáhnout na konci stanovených vzdělávacích etap.

Ukázka očekávaných výstupů pro 1. stupeň, 5. ročník:

- Ovládá pohybové dovednosti přiměřené svým individuálním schopnostem a dokáže je využívat v individuálních i kolektivních pohybových činnostech.
- Na základě zadání, vlastní představivosti nebo hudebního či rytmického doprovodu vytváří varianty jednoduchých pohybových dovedností.
- Aplikuje osvojené postupy ke zlepšení tělesné zdatnosti, duševní pohody a sociálního naladění, zároveň se učí zvládat fyzickou námahu a překonávat problémy spojené s pohybovou zátěží.
- Aktivně se podílí na plánování a organizaci svého pohybového režimu a realizuje vybrané pohybové činnosti.
- Dodržuje základní hygienická a bezpečnostní pravidla při PA, předchází rizikovým situacím a v případě potřeby na ně patřičně reaguje (RVP, 2025).

Cílem TV je podpora pozitivního vztahu k pohybu jako přirozené a nezbytné součásti života (RVP, 2025).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je provést analýzu vybraných atributů pohybové gramotnosti u žáků pátého ročníku základní školy v Plzni.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vyhodnotit počet kroků zaznamenaný během jednoho týdne
- 2) Vyhodnotit testovou baterii MOBAK 5-6
- 3) Vyhodnotit dotazníkové šetření na vztah žáků k pohybové aktivitě „Co je mi nejpodobnější?“

3.3 Výzkumné otázky

VO1: Jaký je průměrný denní počet kroků u žáků páté třídy během jednoho monitorovaného týdne?

VO2: Jak se liší průměrný počet kroků žáků mezi školními dny a víkendovými dny?

VO3: Jaké jsou výsledky pohybových kompetencí žáků s pomůckou?

VO4: Jaké jsou výsledky pohybových kompetencí v oblasti pohybu s vlastním tělem?

VO5: Proč jsou děti pohybově aktivní?

4 METODIKA

Výzkum probíhal v červnu v roce 2024 na vybrané základní škole v Plzni, kde působím jako učitelka. Do výzkumu byli zapojeni žáci pátého ročníku. Před jeho zahájením byla o plánovaném průběhu informována ředitelka školy. Všichni zúčastnění žáci byli obeznámeni s cílem a postupem výzkumu. Zároveň byl od zákonných zástupců získán informovaný souhlas s účastí jejich dětí (Příloha 2). Výzkum byl schválen etickou komisí FTK UP (Příloha 1) pod jednacím číslem 90/2024.

4.1 Design výzkumu

Každý zúčastněný žák obdržel krokoměr (DigiWalker SW 700) a byl řádně poučen o jeho správném používání a zacházení s ním. Současně jim byl vysvětlen způsob vyplňování záznamových archů, do nichž každý den zaznamenávali naměřený počet kroků. Žáci krokoměry nosili po dobu jednoho týdne, konkrétně od pondělí do neděle. Každé ráno po probuzení si krokoměr nasadili a zkontrolovali jeho nulový počet kroků. Byli poučeni o situacích, které by mohly vést k poškození krokoměrů, zejména o vyhnutí se kontaktu s vodou. V ostatních případech bylo požadováno, aby krokoměry nosili po celý den bez přerušení. Na konci dne zaznamenali naměřený počet kroků do záznamového archu. V rámci vyučovacích byl vyplněn dotazník „Co je mi nejpodobnější“ (Příloha 3), který je součástí nástroje CAPL-2 a zaměřuje se na vztah dětí k PA, jejich motivaci a sebehodnocení v této oblasti. Celkově dotazník pomáhá zjistit, jak děti vnímají PA, jak moc je baví, proč se jim věnují a jak hodnotí své pohybové schopnosti. Dotazník je určen pro děti ve věku 8–12 let a v českém prostředí zatím nebyl prakticky využit – byl pouze přeložen z původní kanadské verze. V současnosti navíc v České republice neexistuje vhodný výzkumný nástroj pro měření tohoto konkrétního atributu PG, který by bylo možné využít pro účely této diplomové práce.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumného šetření se účastnili žáci pátého ročníku ve věku 10-11 let. Bylo osloveno celkem 35 žáků (5.C, 5.D). Do samotného výzkumu se zapojilo 30 žáků ($n=30$). Z toho 20 dívek a 10 chlapců.

4.3 Metody sběru dat

Jednotlivá měření pomocí testové baterie MOBAK 5-6 probíhala v hodinách TV během června 2024. Testování realizovala autorka diplomové práce se žáky páté třídy. Všichni zúčastnění byli předem řádně seznámeni s metodikou hodnocení pohybových kompetencí. V prvním týdnu bylo provedeno testování zaměřené na pohyb s vlastním tělem, ve druhém týdnu následovalo testování pohybu s pomůckou. Ve třetím týdnu se testování doplnilo u žáků, kteří se předchozích měření z důvodu absence nezúčastnili. Během prvního týdne zároveň žáci denně zaznamenávali počet kroků do záznamového archu. Dotazník „Co je mi nejpodobnější“, zaměřený na vztah dětí k pohybové aktivitě, byl vyplněn během vyučovací jednotky. Všechna data byla zpočátku sbírána v papírové podobě a následně přenesena do elektronické formy pomocí programu Microsoft Excel.

4.3.1 Testovací baterie MOBAK 5-6

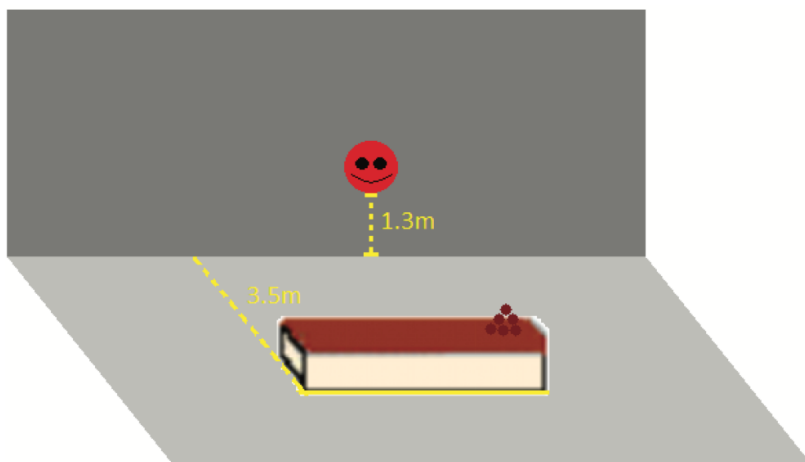
Testová baterie MOBAK 5–6 slouží k diagnostice základních pohybových kompetencí u dětí ve věku 10 až 12 let. Zaměřuje se na dvě klíčové oblasti – pohyb s vlastním tělem a pohyb s pomůckou. Test umožňuje objektivně posoudit úroveň motorických dovedností a poskytuje učitelům cenné informace, díky nimž mohou přizpůsobit svou výuku potřebám žáků. MOBAK 5–6 je využitelný jak v pedagogické praxi, tak ve vědeckém výzkumu, a díky své jednoduché a časově nenáročné administraci se dá bez problémů realizovat i v rámci běžné hodiny TV (MOBAK, 2020).

Pohyb s pomůckou:

1. **Hod na cíl** – testovaný hází míček na označený terč umístěný na stěně ve výšce 1,3 m ze vzdálenosti 3,5. Má 6 pokusů a za každý zásah terče získává 1 bod.

Obrázek 3

MOBAK hod na cíl (MOBAK, 2020)



Obrázek 4

MOBAK hod na cíl (MOBAK, 2020)



2. **Chytání míčku v pohybu** – Na stěně je ve výšce 1,5 m vyznačena čára. Testovaný stojí ve vzdálenosti 4 m od stěny, hází tenisový míček na stěnu a snaží se jej chytit ve vzduchu. Po chycení musí míček udržet pod kontrolou alespoň 1 s. Testovaný má 6 pokusů a za každé správné chycení získává 1 bod.

Obrázek 5

MOBAK chytání míčku v pohybu (MOBAK, 2020)



Obrázek 6

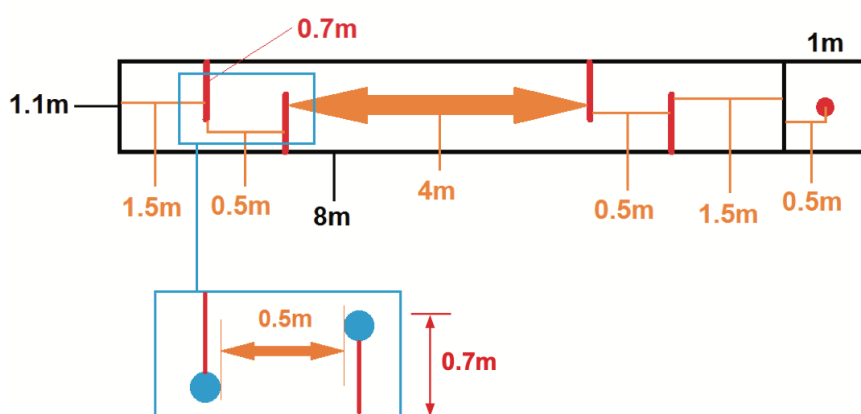
MOBAK chytání míčku v pohybu (MOBAK, 2020)



3. **Driblink** – Testovaný dribluje basketbalovým míčem ve vyznačeném koridoru kolem překážek tam i zpět. Driblování je povoleno pravou i levou rukou, přičemž míč musí být po celou dobu pod kontrolou a driblování nesmí být přerušeno. Úkolem je zvládnout dráhu za 25 sekund. Testovaný má k dispozici dva pokusy a každý úspěšně splněný pokus se zaznamenává.

Obrázek 7

MOBAK driblink – umístění překážek (MOBAK, 2020)



Obrázek 8

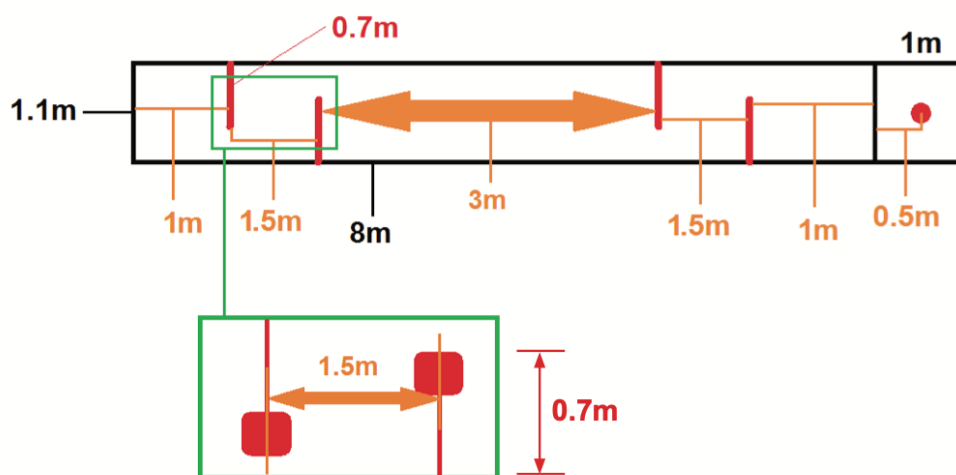
MOBAK driblink (MOBAK, 2020)



- 4. Vedení míče okolo překážek** – Na vymezené ploše jsou rozmístěny překážky. Testovaný vede míč nohou tam i zpět přes vyznačenou dráhu a překážky, přičemž musí udržet nad míčem stálou kontrolu. Jeden pokus trvá maximálně 25 sekund. Každý testovaný má k dispozici dva pokusy a za každý úspěšně splněný pokus získává jeden bod.

Obrázek 9

MOBAK vedení míče okolo překážek – umístění překážek (MOBAK, 2020)



Obrázek 10

MOBAK vedení míče okolo překážek (MOBAK, 2020)



Pohyb s vlastním tělem:

1. **Rovnovážné cvičení** – Testovaný překonává lavičku, která je umístěna na odrazovém můstku a opatřena dvěma překážkami. Úkolem je překonat lavičku tam i zpět bez pádu nebo zastavení. Testovaný má k dispozici dva pokusy a každý úspěšně zvládnutý pokus se zaznamenává jako bod.

Obrázek 11

MOBAK rovnovážné cvičení (MOBAK, 2020)



2. **Kotoul letmo** – Testovaný provádí kotoul letmo s odrazem snožmo ze stoje přes krabici od banánů. Má k dispozici dva pokusy a za každý úspěšně provedený pokus získává jeden bod.

Obrázek 12

MOBAK kotoul letmo (MOBAK, 2020)



- 3. Skákání pře švihadlo** – Testovaný skáče snožmo přes švihadlo po dobu 20 sekund. Po uplynutí 10 sekund musí bez přerušení změnit rytmus nebo styl skákání. Má k dispozici dva pokusy a každý úspěšně splněný pokus je zaznamenán jako bod.

Obrázek 13

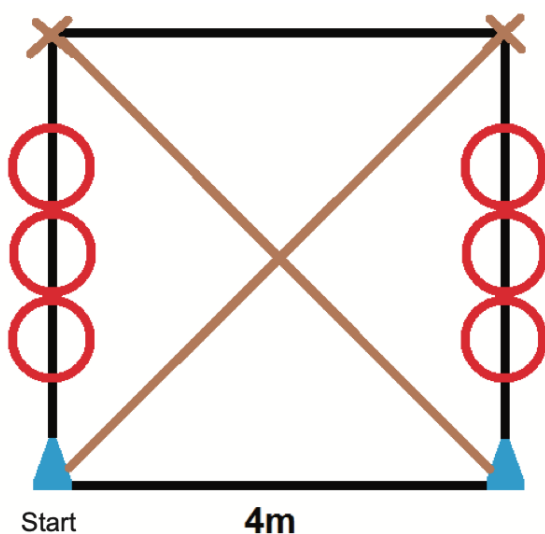
MOBAK skákání přes švihadlo (MOBAK, 2020)



- 4. Běh se změnami směru** – Na podlaze je vyznačeno území, do kterého jsou umístěny tři kruhy. Testovaný probíhá napříč kruhy přímým během (v každé kruhu provede tři kroky) a poté diagonálně běží stranou. Test má dva pokusy a za každý správně provedený pokus získává jeden bod.

Obrázek 14

MOBAK běh se změnami směru – umístění kruhů a kuželů (MOBAK, 2020)



Obrázek 15

MOBAK běh se změnami směru (MOBAK, 2020)



4.3.2 Krokomeř Yamax DigiWalker SW 700

Krokomeř Yamax DigiWalker SW-700 patří mezi zařízení, která kromě počítání kroků umožňují i odhad překonané vzdálenosti a energetického výdeje. Před zahájením měření uživatel zadá základní údaje, jako jsou výška (cm), hmotnost (kg) a délka kroku (cm). Model Yamax DigiWalker SW-700 je široce využíván díky své cenové dostupnosti, jednoduchému ovládání, intuitivnímu nastavení a vysoké přesnosti měření. Validita jeho měření byla opakovaně ověřena a tento model je považován za standard v oblasti monitorování počtu kroků, často sloužící jako referenční přístroj při validaci jiných typů měřicích zařízení (Neuls & Frömel, 2016).

Počet kroků lze dnes snadno měřit nejen pomocí samostatných krokomeřů, ale také prostřednictvím chytrých telefonů nebo chytrých hodinek. Tato zařízení využívají vestavěné senzory, především akcelerometry a gyroskopy, které snímají pohyb těla a přepočítávají jej na počet kroků. Výhodou je, že kromě sledování kroků často nabízejí i další funkce, jako je měření srdeční frekvence, spálených kalorií či kvality spánku. Díky mobilním aplikacím je možné dlouhodobě sledovat PA a motivovat se k jejímu zlepšení.

Obrázek 16

Yamax DigiWalker SW-700. Převzato z http://www.yamax-yamasa.com/dw/sw_700.html



4.3.3 Dotazník „Co je mi nejpodobnější“

Pro zjištění vztahu žáků k pohybové aktivitě byl použit dotazník „Co je mi nejpodobnější“, který vychází ze standardizovaného souboru nástrojů CAPL-2 dotazníku od kanadských výzkumníků (Longmuir et al., 2018). Tento nástroj je součástí širší metodiky pro hodnocení PG dětí a zaměřuje se především na motivaci a sebehodnocení v oblasti pohybu.

Dotazník je rozdělen do tří částí:

1. Co je mi nejpodobnější? Žák vybírá ze dvou protikladných výroků, zakroužkuje ten, který se mu více líbí. Poté zaškrtně, zda je pro něho daná věta naprosto pravdivá nebo částečně pravdivá.
2. Proč jsi pohybově aktivní? Obsahuje tři výroky, ve kterém žák vyjadřuje míru souhlasu pomocí Likertovy škály (1=není to pro mě pravdivé, 5=pro mě velmi pravdivé).
3. Jak se cítíš, když jsi aktivní? Tato část dotazníku zjišťuje, jak žák vnímá sám sebe při aktivních činnostech. Obsahuje tři výroky, s nimiž se respondenti ztotožňují pomocí Likertovy škály (1=vůbec se mi nepodobá, 5=opravdu jako já).

4.4 Statistické zpracování dat

V této diplomové práci byla získaná a naměřená data převedena do tabulky MS Excel, kde byli jednotliví probandi uvedeni v řádcích a hodnoty sledovaných proměnných ve sloupcích. Po úpravě datového souboru byl tento soubor importován do statistického programu IBM SPSS verze 28, ve kterém byly vypočítány základní statistické parametry, průměr, standardní odchylka a frekvence výskytu. Nejprve byly stanoveny průměrné hodnoty počtu kroků za školní dny, víkendové dny a celkově za celý týden. Následně byly vypočítány souhrnné hodnoty v testové baterii MOBAK jako součet výsledků z testu pohyb s pomůckou a testu pohybu s vlastním tělem. Odpovědi z dotazníku „Co je mi nejpodobnější“ byly převedeny do kódované podoby. Pro porovnání výsledků mezi chlapci a dívkami byl použit Mann-Whitneyův U test, který je vhodný pro neparametrická data, zejména při práci s malým výzkumným souborem a při nesplnění podmínky normálního rozložení dat. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$. Pro posouzení věcné významnosti byl použit Cohenův koeficient efekt size d (Sigmundová & Sigmund, 2012).

5 VÝSLEDKY

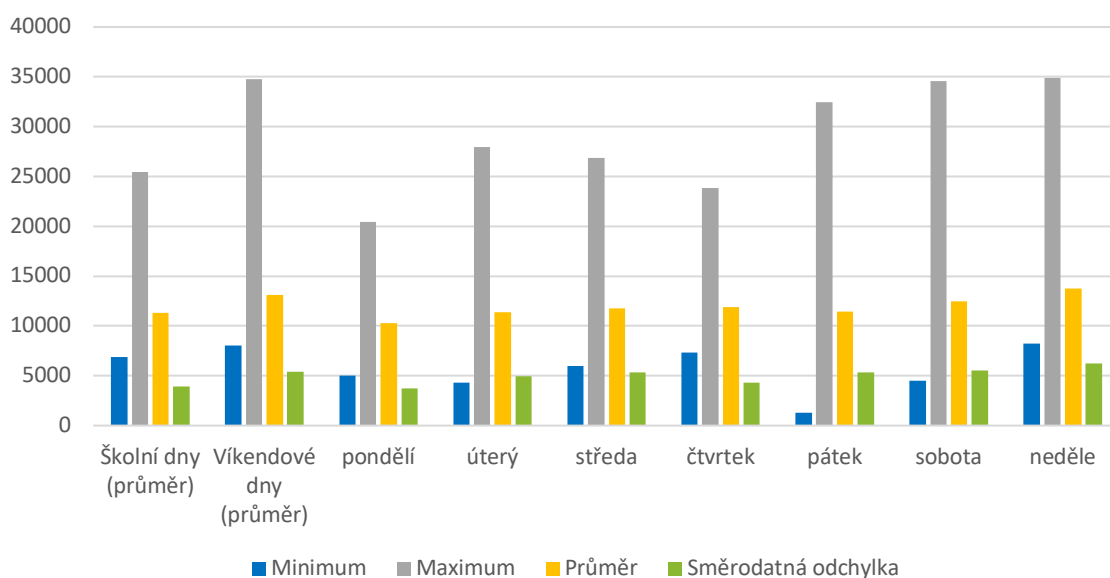
Testování se zúčastnilo celkem 30 žáků, z toho 20 dívek a 10 chlapců. Jména jednotlivých respondentů nejsou v práci uváděna, všichni účastníci byli anonymizováni prostřednictvím kódování. Získaná data byla zpracována pomocí deskriptivní statistiky, která umožnila posoudit rozdíly mezi výkony dívek a chlapců. Na základě analýzy bylo možné určit nejen průměrné hodnoty jednotlivých sledovaných ukazatelů, ale také identifikovat nejvyšší a nejnižší dosažené výsledky v rámci celého souboru.

5.1 Výsledky průměrného denního počtu kroků

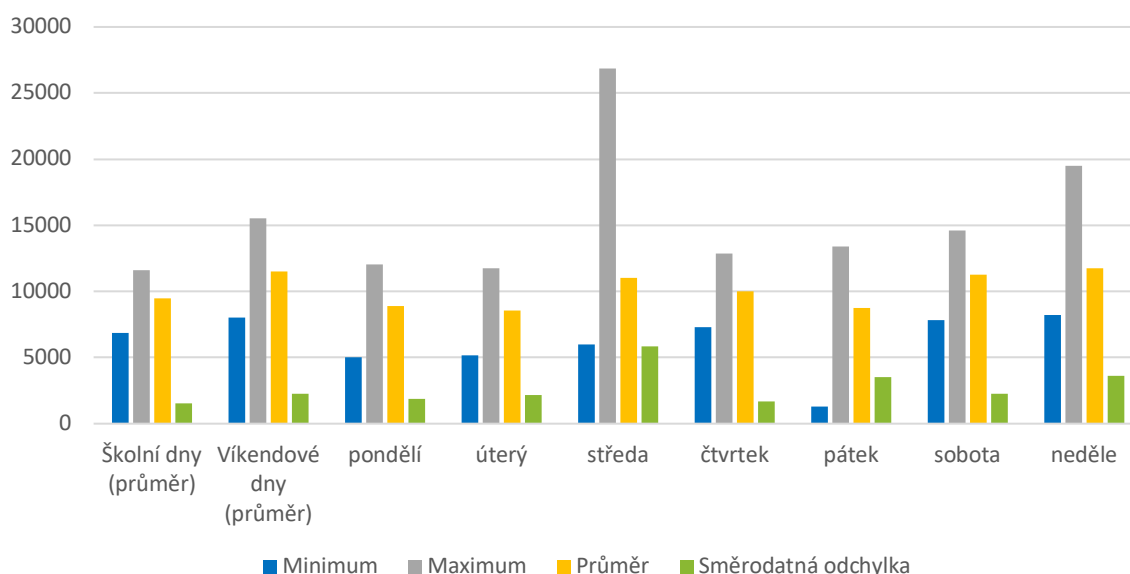
VO1: Jaký je průměrný denní počet kroků u žáků páté třídy během jednoho monitorovaného týdne?

Obrázek 17

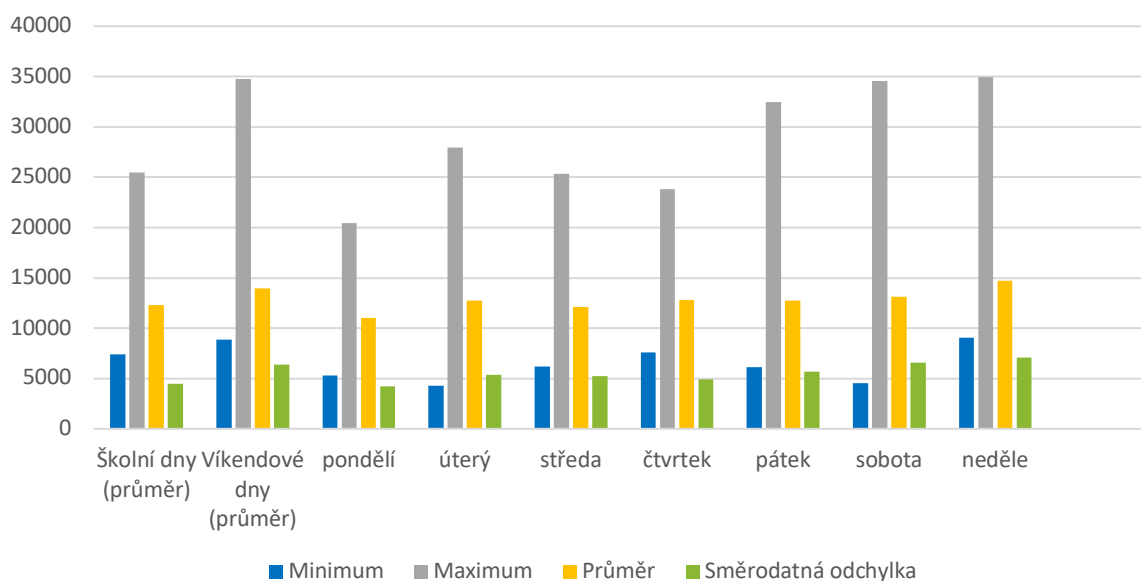
Počty kroků – celá třída



Obrázek 17 znázorňuje minimum, maximum, průměr a směrodatnou odchylku v počtu kroků zaznamenaných žáky během jednotlivých dnů monitorovaného týdne. Nejvyšší průměr byl zaznamenán v neděli (13 733 kroků), zatímco nejnižší v pondělí (10 297 kroků). V grafu lze také pozorovat výrazné rozdíly mezi minimálními a maximálními hodnotami, které ukazují na značnou variabilitu PA mezi jednotlivými žáky. Nejvyšší zaznamenaný počet kroků dosáhl hodnoty 34 915 (víkend), nejnižší hodnota byla 1 299 kroků (pátek). Sloupce směrodatné odchylky pak poukazují na rozdílnou míru rozptýlení dat v jednotlivých dnech, přičemž největší variabilita byla zaznamenána v neděli.

Obrázek 18*Počty kroků v jednotlivé dny v týdnu – chlapci*

Z Obrázku 18 vyplývá, že průměrný počet kroků u chlapců během školních dnů činil 9 453, zatímco o víkendu dosáhl vyšší hodnoty 11 500 kroků. Nejvyšší průměr byl zaznamenán v neděli (11 740), naopak nejnižší v úterý (8 570). Celkově lze říct, že chlapci byli v průměru pohybově aktivnější během víkendových dnů, což odpovídá předpokladu, že ve volném čase mají větší prostor pro PA.

Obrázek 19*Počty kroků v jednotlivé dny v týdnu – dívky*

Na Obrázku 19 je zachycen průměrný počet kroků během školních dnů činil 12 285 u dívek, zatímco o víkendu dosáhl vyšší hodnoty 13 924. Nejvyšší průměrný počet kroků byl zaznamenán v neděli (14 729), nejnižší v pondělí (11 003). Dívky byly aktivnější o víkendu než ve školních dnech.

Na základě zaznamenaných dat je patrné, že dívky vykazovaly ve sledovaném týdnu vyšší průměrný denní počet kroků než chlapci, a to jak ve školních dnech, tak o víkendu.

Tabulka 1

Průměrné počty kroků a jejich rozdíly mezi dívkami a chlapci

	Chlapci (n=10)		Dívky (n=30)		Z	d
	M	SD	M	SD		
Pondělí	8887	1851	11002	4213	1,19	0,43 [#]
Úterý	8570	2186	12747	5394	2,31*	0,84 ^{###}
Středa	11025	5865	12134	5208	0,66	0,24 [#]
Čtvrtek	10028	1657	12792	4912	1,36	0,50 [#]
Pátek	8754	3540	12751	5664	2,11*	0,77 ^{##}
Sobota	11259	2241	13119	6599	0,31	0,11
Neděle	11740	3615	14729	7068	1,36	0,50 [#]
Školní dny	9453	1534	12285	4449	1,67	0,61 ^{##}
Víkendové dny	11500	2281	13924	6355	0,79	0,29 [#]

Poznámka: M – průměr; SD – standardní odchylka; |Z| - Mann Whitney U test; * $p < 0,05$; hodnoty koeficientu efekt size: [#] malý efekt; ^{##} střední efekt; ^{###} velký efekt

Z hlediska rozptylu dat dosahovaly dívky vyšší směrodatné odchylky, což svědčí o větší variabilitě v jejich pohybové aktivitě. Například směrodatná odchylka o víkendu činila 6 355 u dívek oproti 2 281 u chlapců. Zajímavým zjištěním je, že dívky měly i výrazně vyšší maximální hodnoty – maximum v sobotu činilo 34 557 kroků, zatímco u chlapců pouze 14 602 kroků.

Dívky byly během sledovaného týdne v průměru pohybově aktivnější než chlapci, a to jak ve strukturovaném prostředí školních dnů, tak ve volnějším režimu o víkendu. Tyto rozdíly však mohou být ovlivněny různými faktory, jako je individuální motivace, účast na sportovních aktivitách mimo školu nebo přístupu rodiny k pohybu.

VO2: Jak se liší průměrný počet kroků žáků mezi školními dny a víkendovými dny?

Na základě zaznamenaných dat lze konstatovat, že průměrný denní počet kroků byl u žáků vyšší během víkendových dnů (13 116 kroků) než ve školních dnech (11 341 kroků). Tento rozdíl může být způsoben větší mírou volného času o víkendu, kdy mají děti možnost věnovat se spontánní PA mimo školní prostředí.

5.2 Výsledky v oblasti pohybu s pomůckou (MOBAK 5-6)

VO3: Jaké jsou výsledky pohybových kompetencí žáků s pomůckou?

1. Výsledky testu hodu na cíl

Cílem testu je zasáhnout terč míčkem. Každý žák měl k dispozici šest pokusů, během nichž házel míčkem na terč umístěný ve výšce 1,3 metru a ve vzdálenosti 3 metrů od místa hodu. Na základě úspěšnosti zásahů mohli žáci získat 0 až 2 body (Tabulka 2).

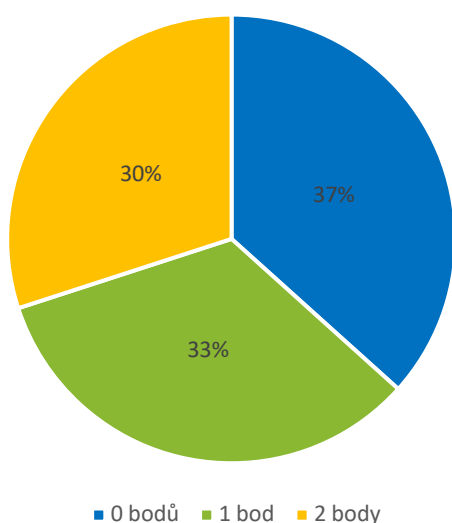
Tabulka 2

Převodní klíč bodování MOBAK 5-6

0-2 úspěšné hody	0 bodů
3-4 úspěšné hody	1 bod
5-6 úspěšných hodů	2 body

Obrázek 20

Výsledky testu hodu na cíl



Obrázek 20 znázorňuje rozložení bodového hodnocení žáků z testu „hod na cíl“. Největší podíl žáků, konkrétně 37 % (n=11), nezískal v testu žádný bod (0 bodů). 33 % žáků (n=10) dosáhlo středního hodnocení (1 bod) a zbývajících 30 % (n=9) získalo plný počet bodů (2 body) (Tabulka 3).

Tabulka 3

Výsledky testu hodu na cíl

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	11	37
1 bod	10	33
2 body	9	30

2. Výsledky testu chytání míčku

Test hodnotí schopnost žáků chytit míč po vlastním hodu. Míč bylo potřeba chytit za koncovou čarou, která byla vzdálena 1,5 metru od výchozího místa. Každý žák měl celkem šest pokusů. Na základě úspěšnosti pokusů mohli žáci získat 0 až 2 body (Tabulka 4).

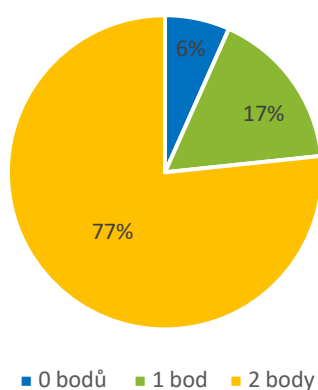
Tabulka 4

Převodní klíč bodování MOBAK 5-6

0-2 úspěšné hody	0 bodů
3-4 úspěšné hody	1 bod
5-6 úspěšných hodů	2 body

Obrázek 21

Výsledky testu chytání



Tabulka 5*Výsledky testu chytání*

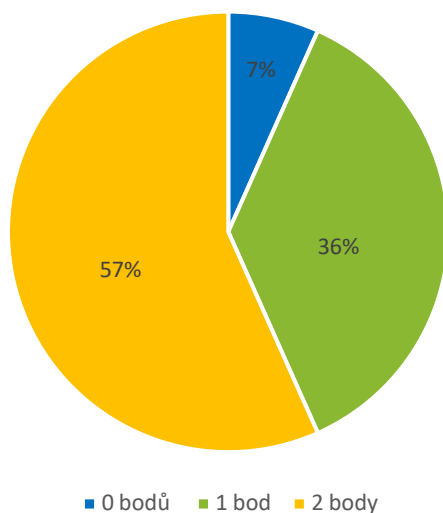
Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	2	6
1 bod	5	17
2 body	23	77

Největší podíl žáků 77 % ($n=23$) dosáhl maximálního možného skóre (2 body), což znamená, že většina žáků zvládla úkol s vysokou úspěšností. Dalších 17 % ($n=5$) získalo 1 bod, tedy úspěšně dokončilo alespoň polovinu pokusů. Pouze 6 % žáků ($n=2$) nezvládlo splnit minimální požadavek a obdrželo 0 bodů (Tabulka 5).

Výsledky svědčí o poměrně vysoké úrovni motorické kompetence v oblasti práce s pomůckou, konkrétně v dovednosti chytání.

3. Výsledky testu driblinku

Test hodnotil dovednost driblování v prostoru s překážkami. Úkolem každého žáka bylo vést míč driblinkem po vyznačené trase tam a zpět tak, aby měl míč neustále pod kontrolou a úspěšně překonal všechny překážky. Každý žák měl k dispozici dva pokusy. Za každý úspěšně provedený pokus získal 1 bod, tedy maximálně bylo možné získat 2 body.

Obrázek 22*Výsledky testu driblování*

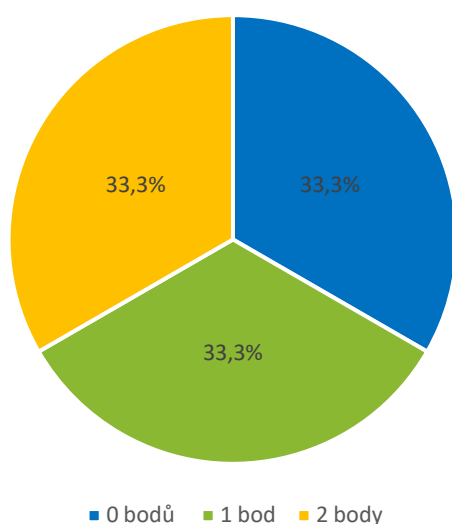
Tabulka 6*Výsledky testu driblování*

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	2	7
1 bod	11	36
2 body	17	57

Celkem 57 % žáků (n=17) dosáhlo maximálního počtu 2 bodů, což znamená, že zvládli oba pokusy bez chyby. Dalších 36 % (n=11) získalo 1 bod, tedy úspěšně splnilo alespoň jeden pokus. Pouze 7 % žáků (n=2) nezískalo žádný bod. Tato data ukazují, že více než polovina žáků má dobře rozvinutou dovednost driblování.

4. Výsledky testu vedení míče

Tento test hodnotil dovednost vedení míče fotbalových způsobem mezi kuželi ve vymezeném prostoru. Úkolem bylo vést míč po trase tam a zpět, přičemž bylo nutné úspěšně projet čtyřmi kuželi. Každý žák měl k dispozici dva pokusy. Za každý správně provedený pokus získal 1 bod, tedy maximálně 2 body.

Obrázek 23*Výsledky testu vedení míče*

Tabulka 7

Výsledky testu vedení míče

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	10	33,3
1 bod	10	33,3
2 body	10	33,3

Výsledky tohoto testu ukazují rovnoměrné rozložení výkonu mezi testovanými žáky (Tabulka 7). Každou ze tří možných hodnot bodového skóre získalo 33,3 % žáků ($n=10$). Třetina žáků ($n=10$) nezvládla splnit úkol ani jednou (0 bodů), třetina ($n=10$) byla úspěšná v jednom pokusu (1 bod) a zbývajících třetina poukazuje na splnění obou pokusů (2 body). Výsledky zároveň naznačují, že část žáků zvládá tuto dovednost na velmi dobré úrovni, zatímco jiní potřebují další rozvoj této dovednosti.

5.3 Výsledky v oblasti pohybu s vlastním tělem (MOBAK 5-6)

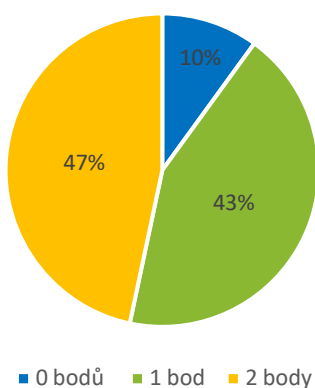
VO4: Jaké jsou výsledky pohybových kompetencí v oblasti pohybu s vlastním tělem?

1. Výsledky testu rovnováhy

Žák přechází otočenou lavičku tam a zpět, která je umístěna na odrazovém můstku. Během chůze musí překročit dvě překážky, a přitom z lavičky nesmí sestoupit ani se dotknout překážek. Každý žák měl dva pokusy. Za každý úspěšný pokus obdržel 1 bod, maximálně mohl získat 2 body.

Obrázek 24

Výsledky testu rovnováhy



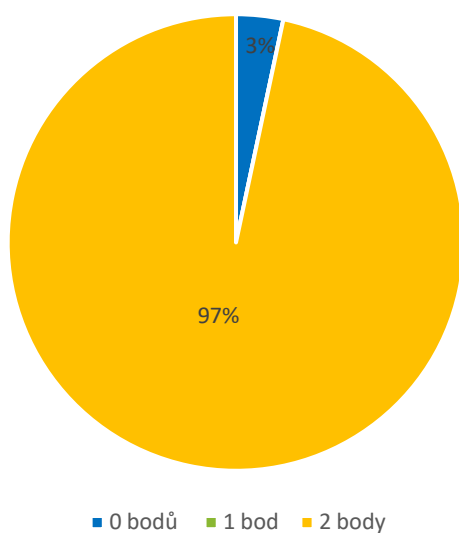
Tabulka 8*Výsledky testu rovnováhy*

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	3	10
1 bod	13	43
2 body	14	47

Výsledky testu zaměřené na rovnováhu ukazují, že většina žáků zvládla tento úkol úspěšně. Celkem 47 % žáků ($n=14$) získalo maximální počet bodů, což znamená, že oba pokusy provedli bez chyby. Dalších 43 % žáků ($n=13$) zvládlo alespoň jeden pokus správně a obdrželo 1 bod. Pouze 10 % žáků ($n=3$) nezískalo žádný bod, tedy neuspělo ani v jednom pokusu (Tabulka 8).

2. Výsledky testu kotoulu letmo

Žák provádí kotoul letmo přes překážku. K dispozici má dva pokusy, přičemž každý správně provedený kotoul je ohodnocen 1 bodem.

Obrázek 25*Výsledky testu kotoulu letmo*

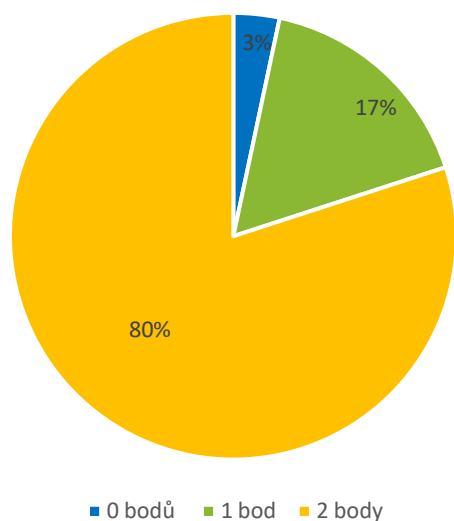
Tabulka 9*Výsledky testu kotoulu letmo*

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	1	3
1 bod	0	0
2 body	29	97

Výsledky testu kotoulu letmo ukazují velmi vysokou úspěšnost žáků. Naprostá většina z nich 97 % ($n=29$) zvládla oba pokusy správně a obdržela maximální 2 body. Jeden žák ($n=1$) nezískal žádný bod, což znamená, že ani jeden z pokusů neprovedl úspěšně. Žádný žák neobdržel 1 bod, tedy nebyl zaznamenán případ, kdy by byl úspěšný pouze jeden pokus (Tabulka 9). Výsledky naznačují, že tato pohybová dovednost je u žáků dobře zvládnutá a patrně i pravidelně procvičovaná v rámci TV.

3. Výsledky testu skoku přes švihadlo

Žák skáče snožmo přes švihadlo po dobu 20 sekund. Po deseti sekundách musí plynule změnit rytmus nebo styl skákání bez zastavení. K dispozici má dva pokusy, přičemž za každý úspěšně provedený získává 1 bod.

Obrázek 26*Výsledky testu skoku přes švihadlo*

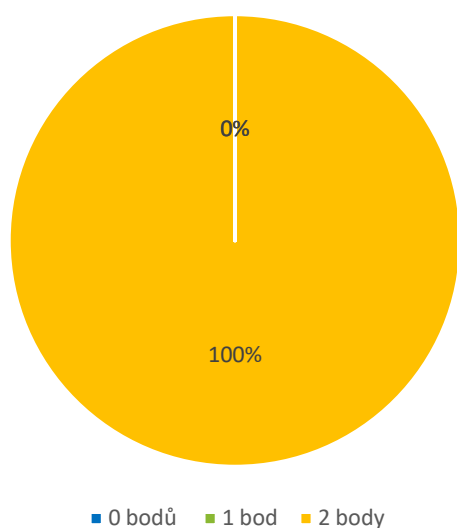
Tabulka 10*Výsledky testu skoku přes švihadlo*

Body	Četnost	Podíl (%)
0 bodů	1	3
1 bod	5	17
2 body	24	80

V testu skákání přes švihadlo dosáhlo 80 % žáků ($n=24$) maximálního počtu 2 bodů, což značí úspěšné zvládnutí obou pokusů podle stanovených kritérií. 17 % žáků ($n=5$) získalo 1 bod, tedy uspěli pouze v jednom pokusu. Pouze 1 žák ($n=1$) nezískal žádný bod, což značí neúspěch v obou pokusech (Tabulka 10). Celkové výsledky ukazují, že většina žáků má tuto dovednost dobře osvojenou.

4. Výsledky testu běhu se změnami směru

Žák absolvuje běh po vyznačené trase ve tvaru osmičky, přičemž střídá běh přímý a běh stranou. Testovaný má dva pokusy a za každý správně provedený pokus je mu přidělen 1 bod.

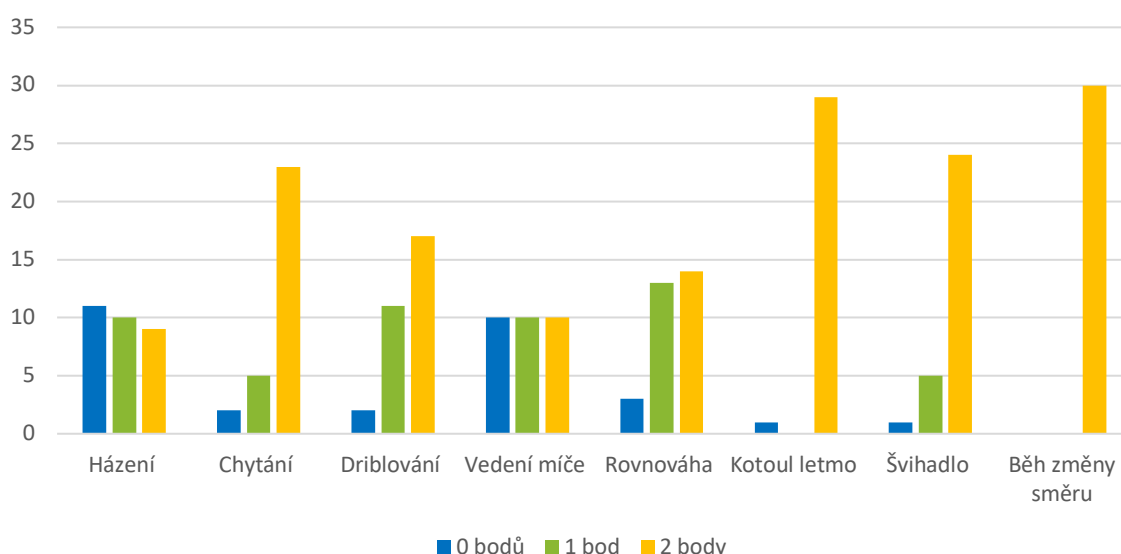
Obrázek 27*Výsledky testu běhu se změnami směru*

V testu běhu se změnami směru dosáhlo všech 30 testovaných žáků (100 %) maximálního skóre 2 body, což znamená, že každý žák úspěšně zvládl oba pokusy v souladu s kritérii testu (Obrázek 27). Výsledky ukazují na velmi dobrou úroveň motorické dovednosti spojené s rychlostí, obratností a schopností reagovat na změny směru pohybu. Tento výsledek může také naznačovat, že daný úkol byl pro testovanou skupinu snadný.

5.4 Celkové vyhodnocení testové baterie MOBAK 5-6

Obrázek 28

Celkové vyhodnocení MOBAK 5-6



Celkové vyhodnocení testové baterie MOBAK 5–6 zachycené v grafu ukazuje rozmanitou úroveň motorických kompetencí mezi testovanými žáky. Nejlepších výsledků dosáhli žáci v testech kotoulu letmo ($n=29$) a běhu se změnami směru ($n=30$), kde naprostá většina získala maximální 2 body. Naopak nejnižších výsledků bylo dosaženo v disciplíně házení, kde 11 žáků ($n=11$) nezískalo žádný bod. Vyrovnané rozložení výkonu se projevilo v testu vedení míče, kde měl stejný podíl žáků ($n=10$) 0, 1 i 2 body. Výsledky rovnováhy, skákání přes švihadlo a driblování naznačují dobré, avšak ne zcela vyrovnané motorické schopnosti. Výrazné zastoupení zde mají žáci s 1 a 2 body. Test chytání ukázal silnou stránku většiny žáků, kdy více než tři čtvrtiny ($n=23$) dosáhli maximálního bodového hodnocení (Obrázek 28). Celkově lze konstatovat, že u většiny sledovaných dovedností dosahovali žáci velmi dobrých výkonů, přičemž prostor ke zlepšení je patrný zejména v oblasti manipulace s míčem, konkrétně v házení.

5.5 Výsledky k páté výzkumné otázce

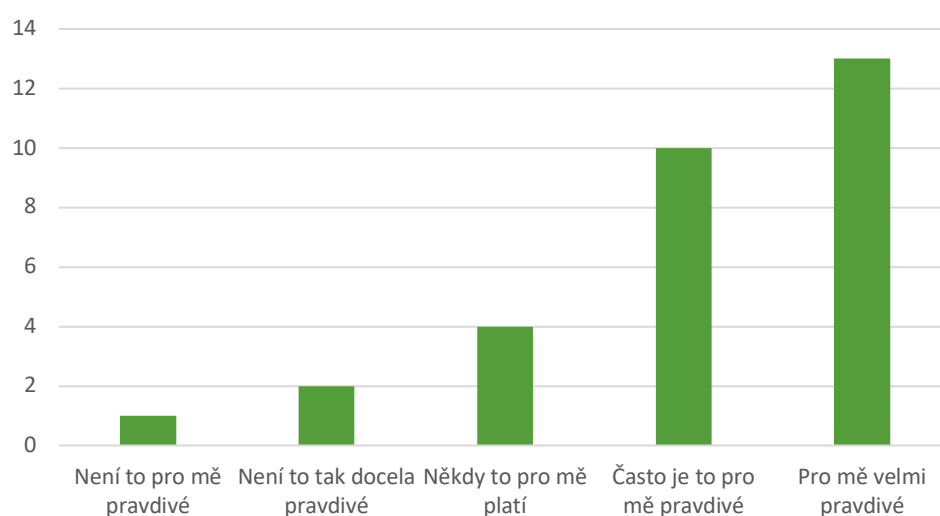
VO5: Proč jsou děti pohybově aktivní?

Součástí dotazníku „Co je mi nejpodobnější“ se nachází část dotazníku „Proč jsi pohybově aktivní.“ Žáci hodnotili tři výroky pomocí Likertovy škály.

1. Být pohybově aktivní je zábava

Obrázek 29

Být pohybově aktivní je zábava

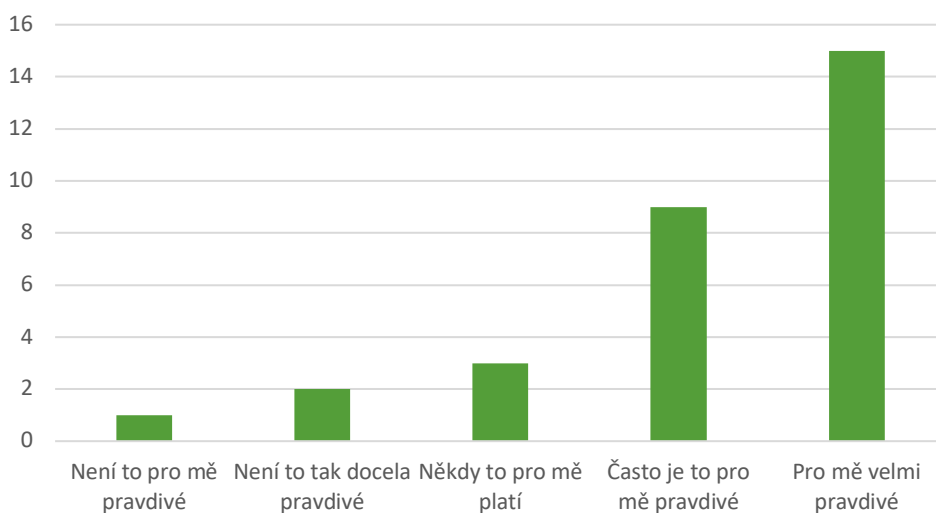


Graf na obrázku 29 „Být pohybově aktivní je zábava“ znázorňuje míru souhlasu žáků s výrokem týkajícím se jejich vztahu k PA. Z výsledků vyplývá, že většina žáků vnímá pohyb jako zábavu, což dokazuje skutečnost, že 13 žáků ($n=13$) označilo výrok za „pro mě velmi pravdivé“ a dalších 10 žáků ($n=10$) jej označilo za „často pravdivé“. Pouze 1 žák ($n=1$) uvedl, že výrok pro něj není pravdivý. Tyto údaje svědčí o pozitivním vnitřním nastavení dětí k pohybu, což je důležitým předpokladem pro jejich dlouhodobou aktivitu a zdravý životní styl. Výsledky potvrzují, že většina dětí vnímá pohyb jako příjemnou a přirozenou součást svého dne.

2. Baví mě být aktivní

Obrázek 30

Baví mě být aktivní

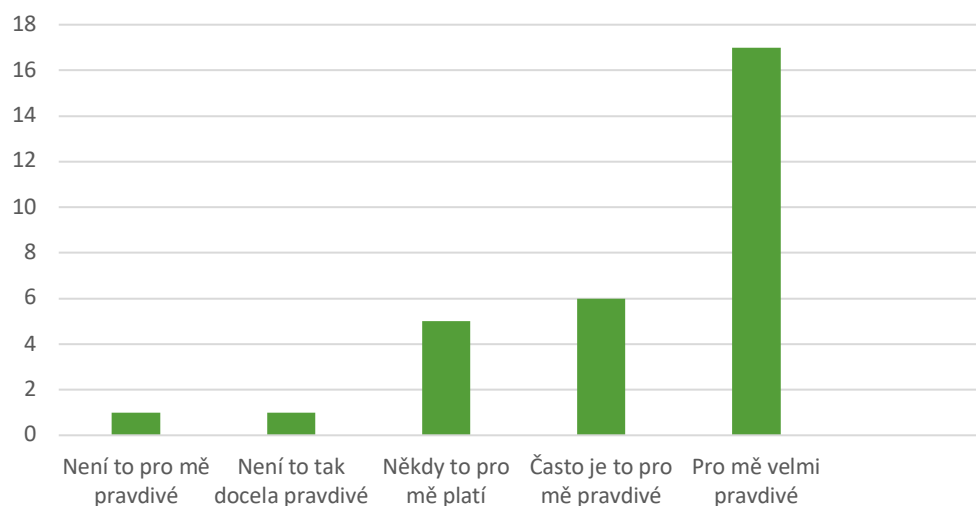


Graf na obrázku 30 znázorňuje rozložení odpovědí žáků na výrok „Baví mě být aktivní“. Výsledky ukazují, že většina respondentů vnímá PA pozitivně. Více než polovina žáků (n=15) uvedla, že tento výrok je pro ně „velmi pravdivý“. Další žáci (n=9) se přiklonili k mírnějšímu, ale stále souhlasnému hodnocení. Jen jeden (n=1) žák výrok označil za „není to pro mě pravdivé“. Tyto výsledky potvrzují, že PA je pro děti přirozeně atraktivní a baví je, což je důležitý předpoklad pro udržení aktivního životního stylu.

3. Rád jsem aktivní

Obrázek 31

Rád jsem aktivní



Graf na Obrázku 31 znázorňuje rozložení odpovědí žáků na výrok „Rád jsem aktivní“. Výsledky ukazují silně pozitivní postoj k PA. Více než polovina žáků ($n=17$) označila výrok jako „pro mě velmi pravdivé“. Dalších 6 žáků ($n=6$) uvedlo, že výrok je pro ně „často pravdivý“. Pět žáků ($n=5$) uvedlo, „někdy platí“. A pouze dva žáci se s výrokem ztotožnili jen částečně nebo vůbec. Celkově lze říct, že většina žáků má kladný vztah k aktivnímu pohybu.

6 DISKUSE

Cílem diplomové práce bylo analyzovat úroveň pohybové gramotnosti žáků 5. tříd prostřednictvím objektivního měření denního počtu kroků, testové baterie MOBAK 5–6 a dotazníkového šetření zaměřeného na motivaci k pohybu. Z výsledků výzkumu vyplývá, že žáci 5. třídy jsou ve školních dnech méně aktivní než o víkendu, což potvrzuje i předchozí výzkum Sigmunda a Sigmundové (2011), kteří uvádějí, že struktura dne ve školním týdnu více omezuje spontánní pohyby dětí.

Zjištěný průměrný počet kroků u dívek byl vyšší než u chlapců, což může být ovlivněno větší ochotou dívek zapojit se do organizovaných volnočasových aktivit nebo specifickým složením třídy. Zahraniční studie uvádí, že chlapci dosahují v průměru 13 000 až 15 000 kroků denně, zatímco u dívek je tento počet nižší, přibližně 11 000 až 12 000 kroků za den (Tudor-Locke et al., 2011). Výzkum Sigmunda a Sigmundové (2011) však naznačuje, že v tomto věkovém období se rozdíly v PA mezi pohlavími postupně stírají, což může vysvětlovat zjištěné výsledky v této studii.

Knotková (2024) se ve své práci zaměřila na sportovní volnočasové aktivity žáků prvního stupně základní školy. Výsledky jejího šetření ukazují, že většina žáků sledované třídy se pravidelně věnuje sportovním aktivitám ve volném čase. U chlapců převažovaly kolektivní sporty, jako je fotbal a florbal. Zajímavým zjištěním je skutečnost, že většina chlapců hrajících fotbal současně navštěvuje i další sportovní kroužky, což může být projevem vyšší sportovní motivace nebo podpory ze strany rodiny. U dívek se častěji objevovaly individuální sporty, například gymnastika, atletika či jízda na koni. Za varovné lze považovat zjištění, že dvě dívky se sportu nevěnují vůbec a nevykazují k němu žádný pozitivní vztah. Celkově však lze hodnotit vztah žáků k PA jako příznivý, neboť více než 80 % z nich se pravidelně zapojuje do PA, což je z hlediska rozvoje PG velmi pozitivní.

Testová baterie MOBAK 5–6 ukázala rozdíly mezi žáky ve dvou směrech, „pohyb s pomůckou“ a „pohyb s vlastním tělem“. Nejlepší výsledky žáci dosahovali u testu běhu se změnami směru, kde všichni účastníci získali maximální počet bodů. Naopak nejnižší výkonnost byla zaznamenána v testu házení na cíl.

Janovská (2019) se ve své práci zabývala výsledky testové baterie MOBAK 1 v České republice a na Slovensku. V disciplíně „cval stranou“ dosahovala většina žáků shodných výsledků, přičemž převážně získávali maximální bodové hodnocení (2 body). To naznačuje, že pro ně byla tato pohybová úloha poměrně snadná a dobře zvládnutelná. Výsledky zároveň poukazují na omezenou schopnost testu rozlišit individuální rozdíly ve výkonu mezi žáky. Pro detailnější diagnostiku úrovně pohybových dovedností by proto bylo vhodné uvažovat o náročnější variantě

testu, která by lépe prověřila techniku provedení, koordinační schopnosti a pohybovou jistotu jednotlivců.

Dvořáková (2024) se ve svém výzkumu zaměřila na testování pohybových dovedností žáků pomocí testové baterie MOBAK 5–6, konkrétně na oblast „Pohyb s vlastním tělem“. Nejvyšší úspěšnosti dosáhli žáci v disciplíně běh se změnami směru, kde 88 % z nich získalo maximální počet bodů. Relativně úspěšní byli také v disciplíně rovnováha, kde plného bodového hodnocení dosáhlo 62 % testovaných. V kotoulu se na maximální úrovni umístilo 53 % žáků. Nejnáročnější se pro žáky ukázala disciplína skákání přes švihadlo, kde plný počet bodů získalo pouze 12 % z nich. Výsledky tak poukazují na vysokou úroveň základních pohybových dovedností, avšak nižší úspěšnost v technicky náročnějších koordinačních činnostech, jako je právě švihadlo.

Dvořáková (2024) se ve svém výzkumu věnovala rovněž oblasti „Pohyb s pomůckou“ v rámci testové baterie MOBAK 5–6. Nejvyšší úspěšnosti dosáhli žáci v disciplíně driblování, kde 56 % z nich získalo maximální počet bodů. Shodně 41 % žáků dosáhlo plného bodového hodnocení v disciplínách házení a vedení míče. Nejnižší úspěšnost byla zaznamenána u disciplíny házení a chytání, kde maximální počet bodů získalo pouze 15 % testovaných. Tyto výsledky ukazují na rozdílnou úroveň dovedností v práci s míčem, přičemž nejlépe si žáci vedli v individuálních činnostech vyžadujících koordinaci a kontrolu pohybu, zatímco u komplexnějších dovedností, jako je kombinace házení a chytání, dosahovali výrazně nižší úspěšnosti.

Také v této studii žáci dosáhli v disciplíně chytání nižší úspěšnosti. Maximálního bodového zisku zde dosáhlo pouze 38 % testovaných. Tento výsledek potvrzuje závěry Janečky (2022), který rovněž poukazuje na skutečnost, že chytání patří mezi pohybové dovednosti, ve kterých žáci často vykazují nižší úroveň zvládnutí.

Kraus (2017) ve své studii porovnával pohybové dovednosti dětí z České republiky a Švýcarska. Do výzkumu bylo zařazeno celkem 625 dětí, z toho 302 z České republiky a 323 ze Švýcarska. Testování probíhalo za jednotných podmínek, přičemž byly použity totožné pomůcky a pro analýzu dat byla zvolena stejná statistická metoda. V obou zemích děti dosahovaly nejslabších výsledků v disciplíně házení. Autor na základě těchto zjištění rovněž poukazuje na potřebu zvýšení obtížnosti některých testových úloh, aby lépe diferencovaly úroveň pohybových dovedností.

V části dotazníkového šetření zaměřeného na motivaci k pohybu se ukázalo, že většina žáků považuje pohyb za součást svého životního stylu a aktivně vnímá jeho přínos. To potvrzuje význam subjektivních faktorů, jako je vnitřní motivace, při formování pohybových návyků. Podle Toda et al. (2012) je právě vnitřní motivace jedním z hlavních prediktorů dlouhodobého udržení pohybové aktivity.

Závěrem lze konstatovat, že kombinace objektivního měření, testování pohybových kompetencí a dotazníkového šetření přinesla komplexní pohled na úroveň PG žáků pátých tříd. Výsledky poskytují užitečné informace nejen pro učitele tělesné výchovy, ale i pro školní koordinátory pohybu a tvůrce vzdělávacích plánů. Doporučuje se zaměřit se na pravidelné monitorování pohybové aktivity žáků a systematickou podporu pohybových činností, a to nejen během školních dnů, ale i o víkendech.

Limity práce

Tato diplomová práce je spojena s několika omezeními, která je nutné zohlednit při interpretaci dosažených výsledků. Výzkumný soubor tvořilo celkem 30 žáků pátých ročníků základní školy, přičemž všichni respondenti pocházeli z jedné školy. Tato skutečnost omezuje možnost zobecnění výsledků na širší populaci žáků dané věkové skupiny. Omezením je rovněž věkové zaměření výhradně na žáky pátého ročníku, což neumožňuje porovnání s jinými věkovými kategoriemi.

Monitorování počtu kroků probíhalo v průběhu jednoho týdne, konkrétně v měsíci červnu, kdy výsledky mohly být ovlivněny aktuálním počasím, školními akcemi či specifickou organizací výuky v závěru školního roku. Použití krokoměrů navíc mohlo působit motivačně a tím uměle zvýšit jejich denní počet kroků oproti běžnému režimu.

Možnou míru nepřesnosti mohl také ovlivnit způsob sběru dat, zejména při manuálním zaznamenávání údajů. Dotazníkové šetření probíhalo ve školním prostředí. Všechna uvedená omezení je nezbytné vzít v úvahu při interpretaci a aplikaci získaných výsledků. Ale díky pracovní vytíženosti a dalších objektivních skutečnostech nebylo v našich silách tato omezení eliminovat.

7 ZÁVĚRY

- Průměrný denní počet kroků u žáků 5. tříd byl vyšší o víkendu než ve školních dnech.
- Dívky vykazovaly vyšší průměrný počet kroků než chlapci.
- Výsledky testové baterie MOBAK 5-6 ukázaly lepší úroveň v oblasti pohybu s vlastním tělem.
- Nejlepší výsledky byly dosaženy v testu běhu se změnami směru a nejnižší v hodu na cíl.
- Motivace k pohybu u většiny žáků byla vysoká. Žáci uváděli, že jsou pohybově aktivní, protože je to pro ně zábava, baví je to a jsou rádi pohybově aktivní.
- Kombinace objektivního měření (krokoměry), výkonových testů (MOBAK 5-6) a subjektivního vnímání (dotazník) poskytla komplexní pohled na pohybovou gramotnost žáků.
- Práce ukázala využitelnost nástrojů pro hodnocení a rozvoj pohybové gramotnosti na 1. stupni ZŠ.
- Všechna tato měření a testování, případně jim podobné metody, mohou sloužit jako užitečný nástroj pro kompetentní osoby, jako jsou učitelé tělesné výchovy, trenéři a další odborníci, k ověřování efektivity a správného nastavení výukových nebo tréninkových programů. Jejich opakované provádění v definovaných časových horizontech navíc umožňuje sledovat dlouhodobý rozvoj a účinnost zvolených přístupů.

8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce byla analýza jednotlivých atributů PG u žáků 5. ročníků základní školy.

Teoretická východiska se vztahují k PG, jejím definicím a významu pro zdravý vývoj jedince. Dále se zaměřuje na PA u dětí mladšího školního věku, její doporučenou intenzitu. Věnuje se také možnostem měření PA pomocí krokoměrů a hodnotí jejich výhody i limity. Součástí kapitoly je i popis testové baterie MOBAK 5–6 jako nástroje pro diagnostiku pohybových kompetencí a krátký přehled motivačních faktorů, které ovlivňují vztah dětí k pohybu. Celkově se kapitola věnuje významu pravidelné PA v dětství jako základu pro zdravý životní styl v dospělosti.

Výzkumná část je rozdělena na cíle, úkoly, výzkumné otázky a metodiku. Výzkumný soubor tvořilo 30 žáků (20 dívek a 10 chlapců). Údaje o PA byly získány pomocí krokoměrů, které žáci nosili po dobu jednoho monitorovaného týdne. Testová baterie MOBAK 5–6 hodnotila pohybové dovednosti v oblasti pohybu s předmětem (házení, chytání, driblování a vedení míče) a pohybu s vlastním tělem (rovnováha, kotoul, skákání přes švihadlo a běh se změnami směru). Dále byl využit dotazník „Co je mi nejpodobnější“, který je rozdělen do tří částí. V první části si žáci vybírali ze dvou výroků, ve druhé části se vyjadřovali, proč jsou pohybově aktivní a ve třetí části, jak se cítí, když jsou aktivní.

Výsledky ukázaly, že průměrný denní počet kroků byl vyšší o víkendu než ve školních dnech. Z hlediska pohybových kompetencí dosáhli žáci vyššího skóre v testech zaměřených na pohyb s vlastním tělem než v testech s pomůckou. Dotazníkové šetření ukázalo, že děti jsou motivovány k pohybu zejména pro zábavu a pocit radosti. Dívky dosahovaly v průměru vyššího počtu kroků než chlapci.

9 SUMMARY

The main aim of the thesis was to analyze the individual attributes of motor literacy of pupils of the fifth year of primary school.

The theoretical background is related to movement literacy, its definitions and its importance for the healthy development of an individual. It also focuses on physical activity in younger school-age children, its recommended intensity. It also discusses the possibilities of measuring physical activity using pedometers and evaluates their advantages and limitations. The chapter also includes a description of the MOBAK 5-6 test battery as a tool for diagnosing movement competence and a brief overview of motivational factors that influence children's attitude to movement. Overall, the chapter highlights the importance of regular physical activity in childhood as a foundation for a healthy lifestyle in adulthood.

The research section is divided into aims, objectives, research questions and methodology. The research population consisted of 30 pupils (20 girls and 10 boys). Physical activity data were obtained using pedometers worn by the pupils for one monitoring week. The MOBAK 5-6 test battery assessed locomotor skills in object movement (throwing, catching, dribbling, and leading the ball) and self-body movement (balance, rolling, jumping rope, and running with changes in direction). In addition, the "What I like best" questionnaire was used, which is divided into three parts. In the first part, the students chose from two statements, in the second part they expressed why they were physically active and in the third part how they felt when they were active.

The results showed that the average daily step count was higher on weekends than on school days. In terms of motor competences, pupils scored higher in the tests focusing on movement with their own bodies than in the tests with aids. The questionnaire survey showed that children are motivated to move mainly for fun and a sense of enjoyment. Girls achieved a higher number of steps on average than boys.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Český olympijský výbor. (2018). *Děti a sport: Vliv rodiny je pro vyšší pohybovou zdatnost zásadní*.
https://www.olympijskym.cz/article/deti-a-sport-vliv-rodiny-je-pro-vyssi-pohybovou-zdatnost-zasadni?utm_source=chatgpt.com
- Česká školní inspekce. (2024). *Aktivní škola: Podpora pohybových aktivit dětí a žáků ve školách a školských zařízeních* (2nd ed.). https://www.csicr.cz/CSICR/media/Elektronicke-publikace/2024/MD_Aktivni_skola_2_rozsirene_vydani/html5/index.html?pn=3
- Dvořáková, V. (2024). *Hodnocení základních pohybových kompetencí žáků 1.-5. ročníku ZŠ pomocí metody MOBAK*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. IS Muni.
https://is.muni.cz/th/vsy8o/Diplomova_prace_Veronika_Dvorakova_538679.pdf
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), Article 17. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-17>
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Gajdošová, J., & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se! – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy*. Zdravotní ústav se sídlem v Brně.
- Gába, A., Hamřík, Z., Sigmund E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Active Healthy Kids Czech Republic.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Portál.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janečka, R. (2022). *Ověřování testové baterie MOBAK na 1. stupni ZŠ v Uherském Hradišti*. [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Theses.cz.
https://theses.cz/id/tn7dip/Diplomova_prace_Janecka_2.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dmobak%205-6%26start%3D2

- Janovská, T. (2019). Deskripce výsledků měření testové baterie MOBAK v České a Slovenské republice. Diplomová práce, Masarykova univerzita. https://is.muni.cz/th/hrb97/?zoomy_is=1
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové Aktivity: Pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Karolium.
- Kaplan, R. M., Sallis, J. F., & Patterson L. T. (1993). *Health and human behavior*. McGraw-Hill.
- Kaplánek, M. (2012). *Čas volnosti – čas výchovy: Pedagogické úvahy o volném čase*. Portál.
- Knotková, A. (2024). *Parkour ve výuce tělesné výchovy na 1. Stupni ZŠ*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. IS Muni. <https://is.muni.cz/th/jgyt1/DPfinalAndy77.pdf>
- Kolektiv autorů. (2019). *Metodika rozvíjení čtenářské a matematické pregramotnosti dětí v mateřské škole*. Knihkupectví a antikvariát U radnice.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kraus, J. (2017). *Výsledky testové baterie MOBAK 3 naměřené v České republice ve srovnání se Švýcarskem*. [Diplomová práce, Masarykova Univerzita]. IS Muni. <https://is.muni.cz/th/owxub/?lang=cz>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Grada. <https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-51/>
- Longmuir, P. E., Gunnell, K. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy second edition: A streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2), Article 1047. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5902-y>
- McClanahan, B. S., Gilbert, J., & El Ghaziri, M. (2020). Physical activity preferences of urban, middle school students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(7S), 1096. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000678310.17814.45>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužík, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Masarykova univerzita.
- Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Škola, pohyb a zdraví: Výzkumné výsledky a projekty*. Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Kudláček M., Frömel K., Groffik D. & Mitas J. (2025). Individual preferences for physical activities among adolescents in the Czech Republic and Poland: A 14year comparative study

- reflecting gender trends and prospective responses to global lifestyle challenges. *BMC Pediatrics*, 25, Article 98. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05342-5>
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Pávková, J. (2002). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Portál.
- Petrovskij, A. V. (1977). *Vývojová a pedagogická psychologie*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2nd ed.). Grada.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada.
- WHO. (2025). *Physical activity*. Autor. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>
- Rutherford, A. (2018). *Principles of physical education and sports studies, and research in all nations*. CCB Publishing.
- RVP ZV. (2025). *Rámcový vzdělávací program pro Základní vzdělávání*. MŠMT. <https://prohlednout.rvp.cz/zakladni-vzdelavani>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.)
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití koeficientů „effect size“ při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.004>
- Sigmund, E., Lokvencová, P., Sigmundová, D., Turoňová, K., & Frömel, K. (2008). *Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí*. *Tělesná kultura*, 31(2), 89-101.
- Státní zdravotnický ústav. (2020). *Pohybová aktivita ve školách*. <https://www.nzip.cz/clanek/134-pohybova-aktivita-ve-skolach>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus.
- Šebrle, Z., & Hondlík, J. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. Jihočeská univerzita.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada.
- Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Beets, M.W. et al. *How many steps/day are enough? for children and adolescents*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>

- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2nd ed.). Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Paido.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy* (2nd ed.). Masarykova univerzita.
http://toc.nkp.cz/NKC/201003/contents/nkc20102031496_1.pdf
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Grada.
- Whitehead, M. E. (2010) (Ed.). *Physical literacy throughout the lifecourse*. Routledge.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

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 16. 7. 2024 byl projekt základního výzkumu

Autor /hlavní řešitel/: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Spoluřešitelé: Mgr. Martina Poláková, Mgr. Alžběta Vaňková, studenti FTK UP
s názvem **Sledování atributů pohybové gramotnosti u dětí a mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 90/2024
dne: 23. 10. 2024

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

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

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

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

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

Informovaný souhlas rodiče

Vážení rodiče,

Dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu na FTK UP (Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci) v rámci diplomové práce na FTK UP s názvem „Analýza jednotlivých atributů pohybové gramotnosti u žáků primární školy“ na základní škole (31.ZŠ Plzeň).

Tento výzkum bude probíhat v rámci výuky tělesné výchovy od května 2024 do června 2024. Dílčím cílem je zjištění úrovně pohybových kompetencí žáků v páté třídě. Žáci budou mít v průběhu sedmi denního měření možnost individuálně využívat krokoměry Yamax SW700, které splňují všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Současně žáci budou zaznamenávat množství nachozených kroků za každý jednotlivý den do připraveného formuláře. Prosíme Vás o součinnost při kontrole zaznamenaných údajů. Součástí šetření bude také vyplnění dotazníku o vědomostech a dotazník o motivaci pohybové aktivity.

Během testování nebudou pořizovány žádné fotografie, videozáznamy či audionahrávky. Jednotlivé výkony žáků nebudou zaznamenány k jménu žáka, ale k přidělenému kódu pro každého žáka, tedy výzkum bude anonymní.

V případě jakýkoliv dotazů mě můžete kontaktovat emailem na adrese:
vargovapa@zs31.plzen-edu.cz

Děkujeme Vám za spolupráci.

doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Bc. Pavlína Vargová

Já (vaše jméno), rodič/zákonný zástupce
..... (jméno dítěte).

- ☐ Souhlasím s účastí mého dítěte ve výše uvedené studii
 - ☐ Nesouhlasím s účastí mého dítěte ve výše uvedené studii
- (Zaškrtnutím jedné z uvedených vět udáváte souhlas či nikoli.)

.....
Jméno rodiče

.....
Podpis

.....
Datum

Příloha 3. Dotazník „Co je mi nejpodobnější?“

KSK

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Co je mi nejpodobnější?

U každé otázky si musíš přečíst dvě věty a pak zakroužkovat tu, o které si myslíš, že se Ti **nejvíce podobá**. Vyzkoušej si následující VZOROVÉ ZADÁNÍ:

Některé děti mají na obličeji jeden nos, ALE jiné děti mají na obličeji tři nosy.

To by pro TEBE nemělo být příliš těžké rozhodnout!

Jakmile zakroužkuješ větu, která se Ti více podobá, musíš se rozhodnout, zda je pro TEBE NAPROSTO PRAVDIVÁ, nebo ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÁ.

Zde je další ukázkové zadání, které můžeš vyzkoušet. Nezapomeň, že pro zodpovězení zadání musíš udělat dvě věci:

1) Nejprve zakroužkuj větu, která se ti víc líbí.

2) Poté zaškrtni ve správném políčku, zda je pro tebe daná věta (kterou máš zakroužkovanou)

NAPROSTO PRAVDIVÁ nebo ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÁ.

NEEXISTUJÍ ŽÁDNÉ SPRÁVNÉ NEBO ŠPATNÉ ODPOVĚDI, JEN NÁM ŘEKNI, CO SI MYSLÍŠ, ŽE SE TI **NEJVÍC PODOBÁ!**

Vzorové zadání č. 2

Některé děti si rády hrají s počítačem.		ALE	Jiné děti si s počítačem nerady hrají.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ
Pro mě	Pro mě		Pro mě	Pro mě

Nyní můžeš začít vyplňovat tento formulář. Nezapomeň, že v každém políčku musíš zakroužkovat to, co se ti nejvíce podobá, a pak zaškrtnout políčko "NAPROSTO" nebo "ČÁSTEČNĚ" pravdivé. Dej si na čas a pečlivě vyplň celý formulář.

Pokud budeš mít otázky, zeptejte se! Pokud si myslíš, že jsi připraven, můžeš začít hned.

NEZAPOMEŇ VYPLNIT OBĚ STRÁNKY!

Co je mi nejpodobnější?

Některé děti nerady hrají pohybové hry.		ALE	Jiné děti opravdu rády hrají pohybové hry.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Některé děti jsou dobré v pohybových hrách.		ALE	Jiným dětem se pohybové hry hrají špatně.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Některé děti sportování moc nebaví.		ALE	Jiné děti si sportování užívají.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Některým dětem se daří ve většině sportů.		ALE	Jiné děti mají pocit, že jim sport nejde.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Některé děti nerady sportují.		ALE	Jiné děti sportování opravdu baví.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Některé děti se snadno naučí hrát pohybové hry.		ALE	Pro jiné děti je těžké se naučit hrát pohybové hry.	
☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě		☐ NAPROSTO PRAVDIVÉ Pro mě	☐ ČÁSTEČNĚ PRAVDIVÉ Pro mě

Proč jsi pohybově aktivní?

Chlapci a dívky mohou být aktivní při různých činnostech:

- Cvičení (procházky, udržování kondice nebo hodiny tělocviku)
- Hraní si venku nebo aktivní činnosti (např. hraní v parku)
- Sport (např. fotbal, tenis, hokej, tanec nebo plavání)

Níže jsou uvedeny některé důvody, proč můžeš být aktivní.

Přečti si, prosím, každou větu a vyznač křížkem, nakolik je pro tebe pravdivá.

Jsem aktivní, protože...					
	Není to pro mě pravdivé	Není to tak docela pravdivé	Někdy to pro mě platí	Často je to pro mě pravdivé	Pro mě velmi pravdivé
Být pohybově aktivní je zábava	☐	☐	☐	☐	☐
Baví mě být aktivní	☐	☐	☐	☐	☐
Rád/a jsem aktivní	☐	☐	☐	☐	☐

Jak se cítíš, když jsi aktivní?

V další části je několik vět, které popisují, jak se dívky a chlapci cítí, když jsou AKTIVNÍ a DĚLAJÍ AKTIVNÍ VĚCI (například aktivní pohybové hry, hraní venku a sportování).

Přečti si, prosím, každou větu a vyznač křížkem, nakolik se Ti to podobá.

	Vůbec se mi to nepodobá	Nejsem to docela já	Někdy jako já	Poměrně hodně jako já	Opravdu jako já
Pokud jde o pohybové hry, myslím, že jsem docela dobrý/á	☐	☐	☐	☐	☐
Myslím, že se mi daří ve hrách dobře ve srovnání s ostatními dětmi	☐	☐	☐	☐	☐
Pokud jde o pohybovou aktivitu, mám dobré schopnosti	☐	☐	☐	☐	☐