

- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65, 28–33.
- Whitehead, M. & Almond, L. (2013). Creating learning experiences to foster physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ.* 65, 72–79.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: throughout the lifecourse*. Oxon: Routledge.
- WHO - World Health Organization. (2015). *Obesity and overweight. 2015*. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Accessed 12 Feb 2015.
- Yuing, T., Lizana, P. A. & Berral, F.J. (2019). Hemoglobina glicada y ejercicio: una revisión sistemática [Effects of physical training in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review]. *Rev Med Chil.* 47(4), 480–489. Spanish. doi: 10.4067/S0034-98872019000400480. PMID: 31344211.

**prof. Ing. Václav Bunc, CSc.**

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Laboratoř sportovní motoriky  
Univerzita Karlova  
[bunc@ftvs.cuni.cz](mailto:bunc@ftvs.cuni.cz)

## Pohybová gramotnost v prostředí českého vzdělávání

### Physical Literacy in the Environment of Czech Education

*Jana Vašíčková, Martina Poláková, Michaela Čapková*

**Abstrakt:** Termín pohybová gramotnost (PG) je v současnosti často diskutovaným tématem v prostředí vědy, politiky a vzdělávání a jeho operacionalizace by měla být součástí vzdělávacích programů na úrovni státu i škol. Proto je nezbytné, aby příspěvek vyjasnil význam termínu a vybrané problémy, které s konceptem PG souvisejí. V první části textu je patrná snaha o filozofické ukotvení PG s ohledem na zahraniční zkušenosti. V další části se zaměřujeme na vyjasnění pojmu v českém prostředí a jeho použitelnost v praxi. Rozvoj PG by měl být nejen žádoucím cílem kvalitní školní tělesné výchovy (TV) v průběhu vzdělávání, ale také podnětem pro propojení pohybových aktivit ve volném čase včetně pohybu v běžném každodenním životě. Tělesná výchova tedy představuje prostředí, kde žáci rozvíjejí své pohybové schopnosti a získávají pohybové dovednosti, tím se zvyšuje jejich sebedůvěra potřebná k osvojení si aktivního životního stylu. Učitelé TV tak mohou pozitivně intervenovat do života žáků a zvýšit jejich povědomí o důležitosti PG. Přestože se v České republice na přijetí této výzvy a důsledné prosazování konceptu PG teprve čeká, některé kroky již byly učiněny např. v projektu "Pohyb a výživa". Rádi bychom podnítli odbornou diskusi, která podpoří budoucí úsilí v oblasti výzkumu, politiky a praxe na rozvíjení pohybově gramotných žáků v České republice, protože PG je pro život velmi významná a nezastupitelná.

**Klíčová slova:** pohybová gramotnost, pohybové vzdělání, pohybová aktivita, fenomenologie, tělesná výchova, životní styl

**Abstract:** The term physical literacy (PL) is currently a frequently discussed topic in the fields of science, politics and education, and its operationalization is intended to be part of the educational programmes in schools. It is therefore necessary to clarify the meaning of the term PL and selected issues related to its concept. The first part of the text is an attempt to philosophically anchor PL in the light of foreign experience. In the next part, we focus on clarifying the term

in the Czech environment and its applicability in practice. The development of PL should not only be a desirable goal of quality school physical education (PE) during the education process, but also an incentive to link physical activities in free time, including exercise in everyday life. Physical education therefore presents an environment in which students develop their motor abilities and acquire motor skills, thus increasing the self-confidence needed to adopt an active lifestyle. PE teachers can thus positively intervene in the lives of students and increase their awareness of the importance of PL. Although the Czech Republic is yet to take up this challenge and consistently promote the PL concept, some steps have already been taken, for example, in the “Movement and Nutrition” project. We would like to stimulate a professional discussion that will support future efforts in research, policy and practice to develop physically literate pupils in the Czech Republic, because PL is very important and irreplaceable for life.

**Key words:** physical literacy, physical education, movement education, physical activity, phenomenology, lifestyle

## Úvod

*Pohybová gramotnost* (PG) je koncept, který v současné době rezonuje světem, bez ohledu na pandemii. Po jejím odeznění se opět dostane více do centra pozornosti. Vychází z termínu gramotnost, který v minulosti spíše popisoval schopnost jedince číst a psát. Ale již počátkem 21. století se význam termínu *gramotnost* výrazně posunul a nemluvíme jen o čtení a psaní, ale v různých obměnách o gramotnostech funkčních. Gramotnost je také definována ve Strategii 2030+ (Fryč et al., 2020, p. 11), kde „*znamená především schopnost praktického uplatnění znalostí v rozmanitých životních situacích*“. Zvyšování dovedností v oblasti základních gramotností vytváří předpoklady k úspěšnému celoživotnímu učení i k tomu, aby žáci a mladí lidé zažívali úspěch ve škole i v pracovním

životě. Gramotnosti obvykle vztahujeme k jednotlivým „předmětům“. Můžeme se tak setkat s gramotností přírodovědnou, matematickou, digitální, finanční, zdravotní a v neposlední řadě i gramotností pohybovou. S ohledem na definici v koncepčním dokumentu Strategie 2030+ jde u pohybové gramotnosti spíše o kvalitativní ukazatel každého jedince, který zahrnuje pravidelné zařazování pohybu v jakékoliv podobě a v jakémkoliv věkovém období. Jde nám nejenom o žáky a mladé lidi, ale PG se dotýká jedince celoživotně.

Termín PG v sobě zahrnuje jedinečnost bytosti, člověka, kterého nelze rozdělit ve smyslu karteziánském na tělo a duši, jak tomu v historických dobách bylo. I v lékařství se objevuje či dostává do popředí celostní medicína, která není zaměřena jen na fyzické potíže, ale hledá

příčinu i v energiích, psychice a duchovnu. Obdobně lze pohlížet i na pohybovou gramotnost, kde se nesoustředíme pouze na pohybovou aktivitu (PA) či sportovní disciplínu v intencích pohybových dovedností, schopností a vědomostí, ale vnímáme také psychické rozpoložení jedince v průběhu pohybu, „zvnitřnění“ či uvědomění si významu toho, co děláme.

Koncept PG je dle Whitehead (2010) založen na třech filozofických proudech: monismu, fenomenologii a existencialismu. Monismus je pohled na individualitu jako na celek, neoddělitelně a celistvě. Vše se děje z nějaké příčiny a má nějaké následky. Nelze oddělit například jednotlivá cvičení z jógy, aniž bychom u toho nevnímali i vlastní dech, uvolnění, tok energie a v neposlední řadě příjemné pocity. Díky fenomenologii se dostáváme k základům zkušenosti, kdy jevy či věci můžeme nazývat fenomény. Díky této roli zkušenosti v životě může člověk lépe vnímat sám sebe, své vlastní Já a jeho vlastnosti, stavy a činnosti. Tedy každá zkušenost s pohybem se zrcadlí a uchovává v jedinci, a jde-li o zkušenost pozitivní, může se dále rozvíjet a jedinec má silnou motivační oporu pokračovat. Negativní zkušenost s pohybem, například kritika ze strany edukátora (učitele, trenéra, instruktora apod.), může naopak vést k nechuti se do PA znovu pouštět a vede ke snížení motivace k PA. Existencialismus navazuje na fenomenologii, protože díky zkušenostem může člověk existovat ve světě. Jde o vztah člověka ke světu, k ostatním lidem,

k sobě samému, to znamená uvědomění si vlastní jedinečnosti. Z toho vychází koncept PG, kde každý jedinec má svou vlastní úroveň či kvalitu PG, a nelze tedy jednoduše srovnávat různé úrovně PG mezi lidmi. Obdobně také nelze tvrdit, že člověk může být pohybově negramotný, protože pohyb je přirozenou součástí lidského života, jelikož se každý jedinec pohybuje. Přemísťuje se chůzí, jízdou na kole, během, přenáší břemena, čistí si zuby a vykonává spoustu dalších činností a lze říct, že bez pohybu by nebyl lidský život.

## Definice pohybové gramotnosti

*„Pohybová gramotnost je koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a jsou aplikované do každodenního režimu“* (Vašíčková, 2016, p. 36).

Zjednodušeně můžeme říct, že pohybová gramotnost znamená „schopnost, důvěru a touhu být pohybově aktivní po celý život“ (Vašíčková, 2016, p. 37).

Ve vědeckých statích se v souhrnu objevují dva přístupy ve vztahu k tomu, jak člověk chápe pojem PG (Hylton, 2013). Tyto přístupy jsou charakterizovány jako ideologické versus pragmatické pohledy a dříve byly označovány

jako „akademické“ a „praktické“ přístupy (Higgs, 2010). Idealistická perspektiva tvrdí, že PG je celostní pojem, a proto nelze tři oddělené oblasti PG (fyzickou, afektivní a kognitivní) oddělit (Jurbala, 2015). Je tedy nasnadě, že pokud budeme samostatně měřit tyto jednotlivé oblasti PG a vyhodnocovat je odděleně, bude to v rozporu s holistickými filozofickými základy tohoto konceptu (Edwards et al., 2017). Proto je třeba volit celostní přístup, který je vyvážený a pro vytvoření si obrázku o jedinci by měl obsahovat všechny složky PG.

Termín pohybová gramotnost je zastřešující a neměl by být rozměňován na dílčí gramotnosti podle daných pohybových aktivit, jak se někdy ve vědeckých statích objevuje (např. plavecká gramotnost či gymnastická gramotnost). Tímto se pojem znehodnocuje, je i proto problematické ho jednotně prosadit do kurikulárních dokumentů. Proto bychom rádi apelovali na vědeckou komunitu ke sjednocení a snaze prosazovat jednotný termín – *pohybová gramotnost*<sup>1</sup>. Mělo by nám jít především o to, aby se lidé hýbali jakýmkoliv způsobem v každodenním životě bez ohledu na to, jakou pohybovou aktivitu si zvolí.

V zahraničních kruzích, zejména ve Spojených státech amerických, se vedla debata, zda se terminologicky liší význam „pohybově vzdělaný člověk“ a „pohybově

gramotný člověk“ (Lounsbury & McKenzie, 2015). Podle autorů dochází při záměně těchto termínů k posunu od psychomotorických výsledků učení v TV ke kognitivním. Jak autoři dále uvádějí, ke změně dochází ve výkladu standardů pro TV, které se posouvají od „provádění pohybových činností“ k „porozumění“. Obavy autorů směřují tedy k tomu, aby se z TV nevytratila ona fyzická či pohybová stránka činnosti. V USA tedy řeší, že se již neočekává zapojování žáků do PA či zlepšování jejich fyzické zdatnosti a autoři v tom vidí spíše krok zpět. Na druhou stranu vůbec neočekáváme, že by se žáci nezapojovali do pohybových aktivit v TV, ba spíše naopak, jde nám o to, aby tato škála pohybových aktivit byla co nejpestřejší a mohla tak žáky snáze motivovat k účasti na PA v jejich volném čase a pokud možno každodenně. Jde nám právě o zdůraznění oné behaviorální složky, kdy by se žáci měli naučit návyky z TV a PA přenášet do vlastního režimu dne. Spíše bychom se měli snažit o změnu priorit, tedy uvědomění si, jak je PA důležitá pro každého jedince.

Přestože Whitehead je považována za hlavní propagátorku konceptu pohybové gramotnosti, nelze opominout, že již dávno předtím se tento koncept začal masově šířit v Kanadě. Jeho primární funkcí mělo být pozvednutí PA dětí a mládeže před Olympijskými hrami v roce 2010 ve

Vancouveru. Jejich prohlášení o PG bylo sice vydáno až v roce 2015 (Kawartha Lakes Sport and Recreation Council, 2015), nicméně došlo v něm ke shodě na definici PG mezi všemi zapojenými stranami, tedy nejen mezi odborníky ze sportovního a vzdělávacího sektoru, ale i vládou, zástupci volnočasového sektoru, zástupci péče o děti, výzkumníky, nevládními organizacemi, privátním sektorem a mnoha dalšími zapojenými složkami (Tremblay et al., 2018).

## Obsahové složky pohybové gramotnosti

V této části se zaměříme podrobněji na obsah PG, přičemž pro potřeby českého prostředí vycházíme z kanadského vnímání PG. Jednotlivé složky PG jsou: a) afektivní (motivace a sebevědomí); b) pohybová (pohybové kompetence, pohybový projev, tělesná zdatnost); c) kognitivní (vědomosti a porozumění) a d) behaviorální (zapojení do PA v každodenním životě).

Definice PG předpokládá, že jádrem konceptu pohybové gramotnosti jsou motivace a důvěra k účasti na PA. Přestože je pravdou, že motivace a důvěra vznikají na základě progresu v oblasti pohybové kompetence, tato kompetence<sup>2</sup>

sama o sobě nepředstavuje PG. Samotné zvládnutí pohybových dovedností nutně nepodporuje touhu zapojit se do činnosti, tou je odměňování spokojeností a potěšení generované jakoukoli zkušeností v oblasti pohybu, které vytváří zájem o další zapojení do PA. Dlouhodobou snahou všech odborníků pracujících na podpoře PG v oblasti PA je účastníky natolik nadchnout, že si PA osvojí jako klíčový prvek svého životního stylu (Whitehead, 2013).

## Afektivní složka

Afektivní složka nejvíce ovlivňuje lidské postoje a působí zpětně na přijímání informací, odkazuje k motivaci k provádění PA a sebevědomí při vykonávání PA. Mezi základní atributy toho být pohybově gramotný patří motivace účastnit se PA (Vašíčková, 2016). Cílem edukátora v TV či sportovním tréninku je vychovávat svěřence, který od sekundární motivace k provádění pohybové aktivity přechází k primární motivaci. Sekundární motivace aktivizuje jedince tak, aby něčeho dosáhl, např. výborné známky, předního umístění v závodech v určité sportovní disciplíně, úspěchu ve skutečných životních situacích, nebo aby se naopak vyhnul trestu, zákazu, špatné

<sup>1</sup> Např. v přírodovědné gramotnosti také nehovoříme o zoologické gramotnosti či botanické gramotnosti, stejně jako matematickou gramotnost nečleníme na algebraickou nebo geometrickou gramotnost.

<sup>2</sup> Definice kompetence dle RVP: „Mít kompetenci znamená, že člověk (žák) je vybaven celým složitým souborem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak výhodně, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává ve studiu, v práci, v osobním životě. Mít určitou kompetenci znamená, že se dokážeme v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj.“ (RVP ZV, 2016).

známce či podobným negativním aspektům hodnocení. Pro učitele TV by díky přirozené potřebě dětí (zejm. předškolního a mladšího školního věku) hrát si, být zvědavý a poznávat nové věci či činnosti, nemělo být při správném přístupu komplikované rozvinout pohybovou aktivitu jako primárně motivovanou – tedy jako součást biologických potřeb jedince. Ve starším věku nebo v dospělosti by tomuto nelehkému úkolu mělo napomoci právě přijetí konceptu PG, kdy jedinec uvažuje o pohybové aktivitě jako o komplexu činností, vědomostí a prožitků a vnímá tedy poté PA jako svoji každodenní potřebu, bez ohledu na „nadstandardní“ benefity, které PA evidentně přináší.

Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v činnosti a v osobnosti. Jedná se o souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje (Čáp & Mareš, 2007). Pohybově gramotný jedinec má obvykle pozitivní vztah ke své vlastní ztělesněné dimenzi, důvěru ve vlastní fyzické schopnosti a většinou se účastní PA s jistotou a s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Účast v PA přispívá k celkové kvalitě života a být pohybově gramotný prodlužuje aktivní život. PG představuje celoživotní benefit obohacující život člověka v každém věku. Pohybově gramotní jedinci si udržují pozitivní přístup k PA v průběhu života a jsou zapojeni do řady různých a vhodných forem PA od dospělosti do stáří. Starší lidé, kteří jsou pohybově gramotní, si udržují vlast-

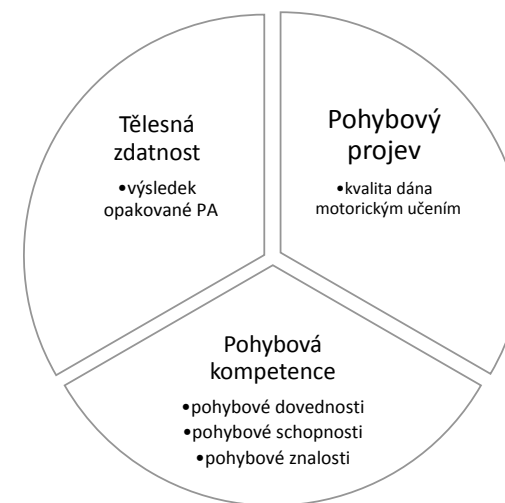
ní nezávislost déle než ti, kteří jsou méně aktivní (Almond, 2010).

Jádrem PG je touha být aktivní, vytrvat v činnosti, zlepšit si své dosavadní pohybové dovednosti, rozvíjet schopnosti a vyzkoušet nové PA. K tomu všemu je důležitá motivace, která je vnímána jako pohon, ochota a nadšení účastnit se příslušné činnosti. Nedostatek motivace je hlavním důvodem, proč se lidé nezapojují do pohybové činnosti. Jedním z důvodů, proč lidé nemají dostatek motivace k vykonávání PA, může být jejich předchozí negativní zkušenost, která jedince odrazuje od pokračování v účasti na PA.

Udržování a rozvíjení PG je vysoce závislé na zkušenostech, které dotyčný jedinec získal při zapojování se do PA. Tedy do situací, ve kterých je oceňována snaha a zlepšení se, a které podporují motivaci jedince a zvyšují jeho sebedůvěru. Motivace vzniká z důvěry v sebe sama a ze sebeúcty získané prostřednictvím zkušeností (Vašíčková, 2016).

Pohybově gramotní jedinci svou ztělesněnou dimenzi zpravidla řídí s jistotou a sebevědomím, jelikož se cítí pohybově kompetentní. Mezi ústřední schopnosti pro ovládání celého těla by měla patřit koordinace a řízení, které mohou být uplatněny v činnostech a přesunech celého těla (například při chůzi, běhu, skoku, poskoku a balancování) nebo také v jemnějších pohybech (například při psaní rukou či při hraní na hudební nástroj). Při správném ovládnutí těla

**Obrázek 1.** Znázornění součástí pohybové složky PG



pomocí hrubých či jemných pohybů se člověku dostává jistoty, která se umocňuje častým opakováním. Souvisí to částečně i s motorickým učením, kdy opakování je jedním z činitelů, kteří rozhodují o efektivitě zvládnuté pohybové dovednosti. A v případě kvalitně zvládnuté pohybové dovednosti se u jedince zvyšuje jeho sebevědomí ve vykonávání daných pohybů. Vysoké sebevědomí a motivace pak mohou být zdrojem rozvíjející se PG, kdy si jedinec věří, jeho sebeúčinnost je vysoká a nebojí se tedy zvládat různé formy PA.

Na rozdíl od motivace k pohybu spouštějí kořeny sportovní motivace pravděpodobně v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz o sobě na

základě porovnávání s ostatními lidmi a sport jako jedna ze součástí tělesné kultury může sloužit k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice (Dovalil et al., 2009).

### Pohybová složka

Samotná pohybová kompetence je chápána jako soubor pohybových dovedností a schopností, kterými člověk disponuje, aby se pohyboval ekonomicky a s důvěrou v různých pohybových situacích. Realizace pohybové kompetence v praxi je reflektována v určitém pohybovém projevu, jehož kvalita je dána také motorickým učením. Do pohybové složky také zahrnujeme přiměřenou tělesnou zdat-

nost, která je výsledkem vykonávání PA prostřednictvím pohybové kompetence. A tyto tři součásti jsou navzájem propojeny (Obrázek 1).

Vymezení konkrétního obsahu PG je nejdůležitější pro skupiny předškolních dětí a dětí mladšího školního věku. Je nutné podotknout, že vědomé řízení pohybu a PG je, bez ohledu na věk, podstatnou součástí každodenních činností. Hlavní pozornost je zaměřena na zvládnutí základních poloh, pohybů a pohybových celků, které se stanou „pohybovým základem“ pro bezpečné a optimální provádění dalších PA a sportů (Mužík, Dobrý, & Süß, 2008). Účelem kultivace PG je osvojit si uvědomělé zvládnutí základních pohybů vytvářejících vhodné „pohybové vzorce“ z hlediska kvality pohybového projevu a využít získané kompetence jako předpoklad pro jejich přenos do dalších specifických dovedností, případně i do dovedností různých pohybových a sportovních aktivit. Osvojením pohybových vzorců se rozumí provedení pohybu danou technikou z hlediska řízení pohybu, postupného zapojování hybných jednotek v průběhu pohybu, odpovídající realizaci pohybu v prostoru v přiměřeném rozsahu, optimální rytmizaci pohybu danou střídáním napětí a uvolnění svalů a automatizaci udržování rovnováhy za předpokladu, že každý pohyb uskutečněný v určité poloze vyvolává vychýlení z rovnovážného stavu. Podle cíle a potřeby je možno z „inventáře“ pohybových činností sestavovat individuální nebo skupinové

programy pohybové intervence směřující k získání určité úrovně PG přizpůsobené věku, individuálním předpokladům a aktuální výkonnosti (Šimůnková, Novotná, & Chrudimský, 2014).

Pohybová kompetence zahrnuje celou škálu dílčích pohybových dovedností založených na individuálních schopnostech jedince (Bell, 1997). Pohybová kompetence netvoří sama o sobě jediný atribut PG, ale vždy musí být doprovázena pozitivním vztahem k PA a vědomostmi o ní a zdravém životním stylu. PG je tedy nadřazený pojem, protože kromě pohybové kompetence sem řadíme například i motivaci, důvěru, vědomosti o pohybové aktivitě a další (Whitehead, 2010).

Pohybová kompetence zásadně ovlivňuje šíři pohybových dovedností, které si dítě osvojí v průběhu prvních několika let života. Souhrn těchto dovedností označujeme jako *pohybový seznam*. Patří sem například plazení, uchopování, zvedání, chůze, mávání a tleskání. Opakováním těchto pohybů se vytváří pohybová paměť a pohybový seznam je rozšiřován a zdokonalován uplatňováním pohybových schopností a pohybů v různých situacích. Jednotlivci, kteří jsou pohybově gramotní, se budou pohybovat s rozvahou, hospodárností v daném pohybu a se sebedůvěrou (Šimůnková, Novotná, & Chrudimský, 2013).

Pohybově gramotní jedinci jsou vnímají ke „čtení“ všech aspektů pohybového nebo sportovního prostředí, k předvídaní pohybových potřeb nebo k možnostem

řešení pohybového úkolu a odpovídajícím způsobem na ně reagují i s využitím vlastní tvořivosti (Whitehead, 2010).

### Kognitivní složka

Další nedílnou součástí tohoto konceptu je složka kognitivní. Její vymezení můžeme chápat jako znalost a porozumění či pochopení, proč je důležité být pohybově aktivní po celý život. Dále znalosti v PG zahrnují pohyb (způsoby, jak se hýbat), provádění pohybu a jeho hodnocení, určitý výkon v PA, zdraví a zdatnost (význam cvičení, potřeba relaxace a spánku atd.). Zmiňované vědomosti mohou hrát zásadní roli při zapojování jedince do pravidelné PA, kterou si v ideálním případě udrží po celý život. Nejedná se tedy o pouhé znalosti pojmu daného oboru a oborů přidružených, ale o jejich pochopení v širších souvislostech a jejich praktickém využití v každodenním životě (Vašíčková, 2016).

V souvislosti s rozvojem pohybově gramotných jedinců je tedy nezbytné zabývat se nejen povědomím o pohybu jako takovém, ale chápáním a vnímáním jeho pozitivního vlivu, významu a dopadu na lidský život, jako esenciální součástí přispívající k celkové fyzické a mentální pohodě (Vašíčková, 2016). To potvrzuje i Whitehead (2013), která uvádí, že by si žáci měli prostřednictvím zkušeností dané znalosti a porozumění v oblasti PA uvědomit, že být pohybově aktivní je důležitou prioritou, která vede k pře-

vzetí odpovědnosti za nastolení aktivního životního stylu a skýtá nespornou výhodu s pozitivním dopadem na sociální pohodu a celkovou kvalitu života. Považujeme tedy za důležité, aby česká mládež disponovala dostatečnými vědomostmi o benefitech PA, rizicích neaktivity a na jejich základě vědomě jednala a osvojila si zdravý životní styl (Hendl & Dobrý, 2011).

V zahraničí a v českém prostředí je vymezení toho, co by se měli žáci z oblasti kognitivní sféry naučit a aplikovat v praxi, pojato odlišně. Proto předkládáme výčet jednotlivých oblastí vycházejících z vědomostního testu, který byl distribuován v rámci studie Vašíčkovou, Bláhou, Lukavskou a Nykodým (2010) u žáků prvních ročníků středních škol. Tento test byl sestaven na základě očekávaných výstupů a učiva obsažených v RVP ZV (MŠMT, 2016; Vašíčková, Neuls, & Frömel, 2010). Žáci měli prokázat znalosti z oblasti zdraví, přírodopisu, výživy, tělesné výchovy a sportovních disciplín (Vašíčková, 2016), přičemž otázky na jednotlivé poznatky byly ve vědomostním testu seskupeny do čtyř oblastí: kondiční, energetické, nutriční a edukační. Výsledky v testech však ukázaly, že znalosti z oblasti energetické jsou u žáků na velmi nízké úrovni. Domníváme se, že je nejprve nutno přehodnotit, zda není třeba upravit nabízený obsah a požadované výstupy žáků v RVP ZV tak, jak tomu bylo v případě změn při zavádění distanční výuky a úpravy RVP

ZV v oblasti informatiky (MŠMT, 2021) v souladu s konceptem PG a následně pracovat na novém nástroji pro testování těchto vědomostí.

Kanadští odborníci (Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, & Tremblay, 2018) navrhli způsob hodnocení znalostí v rámci jedné z domén PG pod hlavičkou *Canadian Assessment of Physical Literacy* (CAPL), kde je tento koncept součástí provincionálních kurikul a vzdělávacích standardů. Kanadští autoři vytvořili dotazník pro žáky ve věku 8–12 let, který prošel procesem standardizace, konzultacemi s experty (Delphi proces shody) a následnou shodou na doporučeních k dotazníku. Díky studii proveditelnosti byl dotazník zredukován z původních 28 otázek na 12 nejdůležitějších pro oblast PG, a my předpokládáme, že tento nástroj se může stát předlohou pro obdobný prostředek využitelný i v českém prostředí.

Nicméně, problematice pohybově aktivního životního stylu v prostředí českého vzdělávacího systému není věnována dostatečná pozornost (Vašíčková, 2016). Podle RVP ZV jsou vědomosti o PA na 1. stupni zařazeny do vzdělávací oblasti (oboru) *Člověk a jeho svět* v tématu *Člověk a jeho zdraví* a ve vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* ve vzdělávacím oboru *Tělesná výchova*. Na 2. stupni se zařazují do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* ve vzdělávacích oborech *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova*. Další poznatky o zdraví jsou zařazeny do vzdělávací oblasti *Člověk a příroda* ve vzdělávacím oboru

*Přírodopis*. Totéž platí i pro vzdělávání na nižším stupni víceletých gymnázií. Na vyšším stupni gymnázií je problematika PA zařazena v rámci RVP G do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* a do vzdělávacích oborů *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova* (MŠMT, 2007). Další poznatky o zdraví jsou zařazeny do vzdělávací oblasti *Člověk a příroda*, konkrétně do vzdělávacího oboru *Biologie*. Na SOŠ je problematika PA zařazena do vzdělávací oblasti *Výchova pro zdraví* v okruzích *Tělesná výchova* a *Péče o zdraví*. Další poznatky o zdraví jsou zařazeny do vzdělávací oblasti *Biologické a ekologické vzdělávání*. Propojování poznatků ze všech oblastí se však ukazuje jako nedostatečné.

Ovšem vymezení cílů a výstupů RVP v tělesné výchově skýtá hned několik úskalí. Na konferenci pro podporu PG v ČR v roce 2014 odborníci uvedli, že prvním úkolem je ukotvení samotné problematiky zdraví, která pro žáky představuje velmi široký a abstraktní pojem. Dále se školní prostředí potýká s tím, že v rámci jednotlivých očekávaných výstupů RVP, a tedy tím, jaké dovednosti a vědomosti o pohybu a pohybovém chování by si měli žáci osvojit, je jejich orientace směřována zejména mimo prostředí, a tedy přímý vliv, školy. Tyto výstupy jsou logicky poté obtížně uchopitelné a stejně tak i obtížně hodnotitelné (Senát Parlamentu České republiky, 2014). To potvrzují i průzkumy, ze kterých vyplývá, že žáci nejsou učitelé hodnoceni za znalosti o podpoře kondice, pohybu či sportování a nezabývají se tedy PA žáků ve volném čase, čímž

vzniká rozpor mezi RVP a běžnou praxí (Vašíčková, 2016).

Dalším omezením je nízká časová dotace tělesné výchovy, kdy při dvou hodinách týdně a současně častém omlouvání žáků z hodin TV, je prakticky nereálné naplnit všechny čtyři cíle TV (Fialová, 2010), zejména pak ten zdravotní (Senát Parlamentu České republiky, 2014; Vašíčková, 2016). Posledním problémem je, že se ve školní praxi (především na prvních stupních ZŠ) často setkáváme s neaprobovanými učiteli a jejich pasivním přístupem k dalšímu sebevzdělávání v oblasti tělesné výchovy (Flemer, 2015; Senát Parlamentu České republiky, 2014). Tento fakt se poté může projevit ve dvou rovinách, kdy celkový přístup a osobnost učitele potenciálně negativně ovlivní utváření si vztahu žáka k PA a TV ve věku, kdy je pohyb jeho přirozenou součástí (Červinka, 2015). A nadále v poněkud zastaralé formě vedení a obsahu hodin TV s nedostatečnou pohybovou přípravou, jež vede k pohybové nevybavenosti žáků. Tento deficit můžeme zvýšit pomocí navýšení hodinové dotace TV a pochopitelně vyšší kvalifikovaností samotných pedagogů (Flemer, 2015). Zvýšení počtu hodin TV je v gesci ředitelů škol, ale priority společnosti jsou bohužel mimo oblast TV. Jediná oblast působení je v úrovni kvalifikovanosti budoucích pedagogů, případně v dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, což se ale dosud nepromítlo do připravovaného kariérního řádu učitelů.

Pro podporu celistvé PG, a tedy

i složky kognitivní, je nezbytné změnit koncepci TV a upravit kurikulum na státní i školní úrovni. Tento vzdělávací cíl by měl být dále přijat a realizován školami, učiteli a žáky i celou českou společností (Senát Parlamentu České republiky, 2014; Vašíčková, 2016).

## Behaviorální složka

Poslední oblast PG a současně velkou výzvu pro českou společnost představuje složka behaviorální, jež je charakterizována jako každodenní zapojení jedince do PA (nejlépe po celý život).

Standardně uváděná definice pohybové aktivity se vymezuje na „*jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň*“ (EU Working Group, 2008, p. 3). Výše uváděná definice zahrnuje veškeré tělesné aktivity jedince prováděné ve volném čase (např. sport, tanec), doma nebo v jeho blízkosti, a také pohybovou aktivitu související s výkonem povolání či dopravou (EU Working Group, 2008).

Přestože se v současnosti mluví o významu stravování, je nepochybné, že také dostatečná PA má pozitivní vliv na zdraví a kvalitu života. Při pravidelné PA dochází zejména k funkčním a morfoloogickým změnám v lidském těle, které mohou fungovat jako prevence vzniku určitých chronických nepřenositelných chorob. Jedná se především o oblast snížení rizika kardiovaskulárních nemocí, vysokého krevního tlaku, výskytu určitých typů rakoviny, cukrovky II. typu, obe-

zity, stresu a depresí. Dále PA přispívá k udržení a zlepšení psychických, kognitivních a motorických funkcí včetně fyzické kondice. Zde jsme uvedli pouze základní výčet přínosů, které pravidelná PA může nabízet a současně zasahovat do všech sfér lidského organismu. I přes nesporné výhody PA, se soudobá evropská společnost, v důsledku nadsoužití vynálezů moderní doby, setkává s významným problémem v podobě snížení množství pravidelného pohybu. Jak z průzkumů vyplývá, přibližně 40-60 % obyvatel Evropské unie vykazuje sedavý způsob života (EU Working Group, 2008). Přestože se vrcholné orgány světa (Organization, 2019; Tremblay, et al., 2018; US Department of Health and Human Services, 2020) i Evropy (Breda et al., 2018) snaží apelovat na jednotlivé státy a jejich vedení, nejsou tyto dokumenty či strategie dostatečně rozpracovány a propagovány na nižších úrovních společnosti tak, aby byl efekt jejich aplikace co největší. Týká se to nejen různých doporučení pro nezbytné množství PA pro udržení zdraví jedince, které je však velmi těžké sjednotit, ale i cílů pro podporu PA pro jednotlivé věkové kategorie spoluobčanů. Nikdy není pozdě s PA začít, nicméně podstatný je návyk z dětství.

Jak ukázaly nedávné studie, čeští žáci se potýkají s významným poklesem denní PA (Sigmundová & Sigmund, 2015). Příčin je hned několik. Jednak se vytrácí běžné přirozeně vykonávané aktivity jako je

např. chození pěšky do školy, naopak se vyskytuje nadměra sledování televize, kdy doba trvání by neměla přesáhnout více než 2 hodiny denně. Tuto normu čeští žáci převyšují (Červinka, 2015; Gába, Baďura, et al., 2018; Senát Parlamentu České republiky, 2014; Sigmundová & Sigmund, 2015).

Výsledkem poklesu denní PA je dysbalance mezi příjmem potravy a výdejem, což následně často vede k nárůstu obezity. Tento trend, jehož hlavní příčinou v posledních dvou letech je omezení prezenční výuky na školách zapříčiněných pandemií nemoci COVID-19, je patrný nejen u dospívajících. Již před pandemií se zhruba čtvrtina Čechů potýkala s obezitou, přičemž více než 40 % Čechů neprovozovalo žádný sport a pouze jedna třetina Čechů se věnovala alespoň jednou týdně nějaké fyzické aktivitě (od sportu přes zahradničení) (Komora Fitness, 2021).

V mezinárodním a českém prostředí se dlouhodobým trendům v oblasti vývoje PA žáků zabývá studie *HBSC - Health Behaviour in School-aged Children*, jejíž hlavním cílem je příprava odborných podkladů pro vytváření vnitrostátních strategických programů pro podporu PA. Stěžejní oblast výzkumu poté představuje monitorování PA a sedavého způsobu chování dětí a mládeže ve 48 státech světa (Inchley et al., 2020).

Pro Českou republiku sumarizuje výsledky a závěry *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*

z roku 2018 (Gába, Rubín, et al., 2018). Níže předkládáme sledované indikátory a shrnutí hlavních zjištění:

- 22 % dospívajících realizuje doporučené množství PA
- 27 % dospívajících vykonává neorganizovanou PA ve volném čase v rozsahu více než 2 hodiny za den
- 62 % dospívajících vykonává organizovanou PA a sport ve volném čase
- 59 % dospívajících používá aktivních forem transportu pro přepravu do školy (preferenci chůze a jízda na kole)
- 59 % dospívajících společně s rodiči vykonává PA alespoň jednou týdně
- 79 % dospívajících se věnuje více než 2 hodiny konzumaci multimediálního obsahu prostřednictvím komunikačních technologií a hraní her.

## Šíření konceptu ve společnosti

Vzhledem k výše uvedeným výsledkům apelujeme, aby se koncept PG dostal „pod kůži“ každému jedinci. Je nezbytné edukovat nejen budoucí učitele TV či trenéry, ale každého, kdo se potencionálně stane rodičem a bude vychovávat vlastní potomky. Je nutné, aby se koncept PG dostal na vyšší místa, rezonoval celou společností tak, aby si jedinec uvědomoval význam pravidelného pohybu a realizoval ho, pokud možno, každý den. Z počátku možná budou zapotřebí příslušné výzvy, ale nejsou to jen již realizované, jako např. *Odznak všestran-*

*nosti olympijských vítězů*, ale potažmo jakékoliv projekty či aktivity konané pro podporu PA, jako je např. *Evropský školní sportovní den* či *Pryč ze židle* nebo jim podobné.

V souvislosti s konceptem PG se objevuje v systému vzdělávání budoucích pedagogů další důležité téma. Aby mohla být PG přijata a aplikována v praxi, vnímáme za velmi důležité, aby byl její koncept realizován na tělovýchovných vysokých školách prostřednictvím změny obsahu studijních předmětů. Je tedy nezbytné na některých vysokých školách inovovat vzdělávací systém pro přípravu budoucích učitelů a zařazovat informace o konceptu PG. Tento krok vnímáme za prioritní, jelikož jsme přesvědčeni, že prostřednictvím kvalitních pedagogů a jejich proaktivního přístupu, se snáze dostane PG do škol a hodin TV. Výsledkem by bylo vyšší povědomí žáků o PG s ideálně následným uplatněním v každodenním životě.

Na závěr je třeba zdůraznit, že koncept pohybové gramotnosti je významný pro každého jedince. Nestačí být vrcholový sportovec, provozovat sport na profesionální úrovni a nebýt schopen každodenní realizace co nejširšího spektra PA. V takovém případě může být i jedinec „nesportovec“ pohybově gramotnější než profesionál, protože PA zařazuje denně v doporučeném množství a intenzitě, bez ohledu na její úroveň. A o to se koncept PG především snaží.

## Závěr

Pohybová gramotnost je koncept pro podporu každodenní pohybové aktivity u české populace, který vychází z motivace, důvěry, pohybových schopností, dovedností a vědomostí a touhy být pohybově aktivní v každodenním režimu. Pro snazší orientaci v konceptu jsme popsali jeho jednotlivé složky, které však pouze jako celek vypovídají o úrovni pohybové gramotnosti jedince v průběhu jeho života. V souvislosti s nastíněnou problematikou se domníváme, že český vzdělávací systém v oblasti *Člověk a zdraví* potřebuje účinnou úpravu tělesné výchovy vedoucí

k plošné podpoře a propagaci rozvoje pohybové gramotnosti. Pohybová gramotnost by tak měla být chápána nejen jako vzdělávací cíl a výsledek, ale i dlouhodobý proces. Pěstování této gramotnosti by mělo začít již v raném věku a v konečném důsledku by pohybová gramotnost měla být posilována a udržována po celý život. Pouze tak se může předcházet nejenom zraněním, chronickým nepřenositelným chorobám, ale také pocitům osamělosti ve stáří, kterými trpí zejména jedinci, jež nejsou dostatečně pohybově soběstační, aby mohli navštěvovat i ve vysokém věku různé zájmové organizace a spolky.

## Literatura

- Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 116–129). Oxon, UK: Routledge.
- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
- Breda, J., Jakovljevic, J., Rathmes, G., Mendes, R., Fontaine, O., Hollmann, S., et al. (2018). Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy, 122*(5), 519–527. doi: 10.1016/j.healthpol.2018.01.015
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Červinka, P. (2015). Případová studie dlouhodobého sledování změn ve vztahu dětí k pohybové aktivitě. *Česká kinantropologie, 19*(3), 53–61.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., et al. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3rd ed.). Praha: Olympia.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S.-M., & Jones, A. M. (2017). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine, 48*(3), 659–682. doi: 10.1007/s40279-017-0817-9

- EU Working Group (2008). *EU physical activity guidelines. Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. Brussels: European Commission.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Flemr, L. (2015). Výuka tělesné výchovy na základních školách v České republice. *Česká kinantropologie, 19*(4), 56–63.
- Fryč, J., Matušková, Z., Katzová, P., Kovář, K., Beran, J., Valachová, I., Seifert, L., Běťáková, M., Hrdlička, E., & kolektiv autorů Hlavních směrů vzdělávací politiky ČR do roku 2030+ (2020). *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. MŠMT.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Jakubec, A., Kudláček, M., et al. (2018). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gába, A., Rubín, L., Baďura, P., Roubalová, E., Sigmund, E., Kudláček, M., et al. (2018). Results from the Czech Republic's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health, 15*(Suppl.2), S338–S340. doi: 10.1123/jpah.2018-0508 10.1123/jpah.2018-0508
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.
- Higgs, C. (2010). Physical literacy -- Two approaches, one concept. *Physical & Health Education Journal, 76*(1), 6–7.
- Hylton, K. (2013). Physical literacy, 'race' and the sociological imagination. *ICSSPE Bulletin, 65*, 224–228.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., et al. (Eds.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest, 67*(4), 367–383. doi: 10.1080/00336297.2015.1084341
- Kawartha Lakes Sport and Recreation Council (2015). *Canada's physical literacy consensus statement*. Retrieved from [https://klsr.ca/wp-content/uploads/2016/05/Consensus-Handout-EN-WEB\\_1.pdf](https://klsr.ca/wp-content/uploads/2016/05/Consensus-Handout-EN-WEB_1.pdf)
- Komora Fitness (2021). *Odborníci apelují - návrat k pohybu do každodenního života je nutnost*. Retrieved from: <https://komorafitness.cz/odbornici-apeluji-na-navrat-pohybu/>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian



- children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 1035. doi: 10.1186/s12889-018-5890-y
- Lounsbury, M. A. F., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144. doi: 10.1016/j.jshs.2015.02.002
- MŠMT (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Národní pedagogický institut.
- MŠMT (2020). *Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. Praha: Autor.
- MŠMT (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání.
- MŠMT. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- Mužík, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- Senát Parlamentu České republiky (2014). *Pohybová gramotnost*. Retrieved from <http://www.senat.cz/xqw/xervlet/pssenat/htmlhled?action=doc&value=72572>.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2013). Contribution of gymnastic skills to the educational content of physical literacy in elementary school children and youth. In M. Edvar & P. Lízner (Eds.), *Sport and quality of life 2013* (pp. 129-138). Brno: Masarykova univerzita.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2014). Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti. In P. Matošková (Ed.), *Fórum pedagogické kinantropologie* (pp. 60-69). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Tremblay, M. S., Costas-Bradstreet, C., Barnes, J. D., Bartlett, B., Dampier, D., Lalonde, C., et al. (2018). Canada's Physical Literacy Consensus Statement: Process and outcome. *BMC Public Health*, 18(2), 1034. doi: 10.1186/s12889-018-5903-x
- US Department of Health and Human Services (2020). *Healthy People 2030: Building a healthier future for all*. Retrieved from <https://health.gov/healthypeople>.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Bláha, L., Lukavská, M., & Nykodým, J. (2010). Vědomostní test k problematice zdraví a pohybové aktivity na vybraných českých univerzitách – pilotní studie. In H. Klímová (Ed.), *Pedagogická kinantropologie – Soubor referátů z mezinárodního semináře 14. – 16. 4. 2010* (p. 12-17). Brno: Tribun EU.
- Vašíčková, J., Neuls, F., & Frömel, K. (2010). Comprehensive test in school physical education at secondary schools in the Czech Republic – Standardization and verification. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 40(4), 7-14.
- Whitehead, M. E. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65(1.2), 29-34.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.

**doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.**

**Mgr. Michaela Čapková**

Fakulta tělesné kultury, Katedra společenských věd v kinantropologii  
Univerzita Palackého v Olomouci  
[jana.vasickova@upol.cz](mailto:jana.vasickova@upol.cz)

**Mgr. Martina Poláková**

Fakulta tělesné kultury, Katedra sportu  
Univerzita Palackého v Olomouci  
[martina.polakova@upol.cz](mailto:martina.polakova@upol.cz)