**Pohybová gramotnost na úrovni škol**

**(průvodce studiem)**

**Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.**

Seminář a studijní text si klade za cíl seznámit posluchače (budoucí učitele) s teoretickým konceptem pohybové gramotnosti a jeho jednotlivými atributy. Dále se zaměříme na strategie pro rozvoj pohybové gramotnosti s ohledem na multidimenzionální charakter. Nabídneme srovnání pohybové gramotnosti a tělesné výchovy a zmíníme problematiku monitorování pohybové gramotnosti. Celý text je proložen úkoly, které je možné využít při přípravě vlastního semináře v délce trvání alespoň 60 minut.

Podkladem pro vypracování studijního textu je monografie autorky (Vašíčková, 2016).

**Po prostudování textu budete znát:**

* Problematiku gramotnosti
* Jednotlivé složky pohybové gramotnosti
* Komplexnost konceptu
* Strategii rozvoje pohybové gramotnosti

# **Úvod do problematiky pohybové gramotnosti**

*V této kapitole se dozvíte, proč je důležité propojit pohybovou aktivitu a vzdělávání.*

|  |
| --- |
| **Úkol do semináře:**  Vyplnit dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti. (na vyžádání mailem u autorky: jana.vasickova@upol.cz) |

Tělovýchovné vzdělávání v České republice je povinné až do ukončení povinné školní docházky a pro adolescenty i v době studia na středních školách. Tato obrovská výhoda v porovnání se zahraničím není vždy dostatečně využívána pro podporu pohybově aktivního životního stylu dětí a mládeže, pro propagaci celoživotních pohybových aktivit (PA) v prevenci rizik civilizačních a chronických onemocnění (zejména obezity), a pro ovlivňování fyzického a psychosociálního zdraví. Tělesná výchova (TV) má velký potenciál podporovat a propagovat zdravý životní styl, ale často to není jediná priorita, jelikož má TV příliš mnoho dalších cílů. Při dvouhodinové týdenní dotaci TV je evidentní, že se obsah hodin zaměřuje především na tělesná cvičení po praktické stránce a žáci jsou podstatně méně informováni o významu PA pro jejich současný i budoucí život.

|  |
| --- |
| **Průvodce studiem** |
| Zkuste se zamyslet nad tím, jaké další cíle má TV kromě praktické realizace pohybových aktivit. |

Výzvou tedy je využít již existujícího času a prostoru ve škole (např. v TV), kde mohou být žáci pohybově aktivní (např. aktivní transport do škol, využívání školních hřišť či přestávek pro PA). Pravidelná účast na PA se pozitivně projevu nejen na studijních výsledcích, zejména pro její efekt na kognitivní funkce organismu, soustředěnost a pozornost, ale také na zdravém životním stylu a prevenci nemocí. Protože pokud nebude člověk zdravý, nemůže podávat dostatečně kvalitní výkon, a to jak ve škole, tak i v pracovním procesu. A navíc nedostatečně pohybově aktivní životní styl se odráží také v nákladech zdravotních pojišťoven na péči o nemocné a přináší i zvýšené riziko úmrtí.

Pohybová gramotnost souvisí velice úzce s procesem vzdělávání. Vzdělání a PA je oblast důležitá minimálně ze tří důvodů. Za prvé, už malé děti se učí od narození pohybům. Začíná to zvedáním hlavičky, „pasením koníků“, přetáčením vleže, prvními krůčky, chůzí, během, což jsou vesměs motorické fáze jednotlivých vývojových stádií a každé stádium se vyznačuje jinou charakteristikou. Později učení se pohybům a pohybovým dovednostem pokračuje jako záměrná a uvědomělá činnost, např. naučit se jezdit na koloběžce, na kole, plavat, lyžovat, bruslit atd. Jsou to PA, které si jedinec nebo ještě lépe rodič daného jedince vybírá. Ne každý musí umět jezdit na kole či lyžovat. Mluvíme tedy o vzdělávání v pohybových aktivitách, které se od mladšího školního věku stávají součástí školní TV, vlastního individuálního pohybového režimu, volnočasových aktivit či sportovních tréninků.

Za druhé, v TV by se měli žáci také učit o významu PA a jejich využití v běžném životě či získávat informace o jednotlivých sportovních disciplínách, jejich pravidlech a možných modifikacích pravidel, historii, olympijském hnutí, dále také o významu pohybové zdatnosti, pohybového režimu, základech první pomoci při úrazech a další, tak jak je to dáno rámcovými vzdělávacími programy a současnými kurikulárními požadavky. Je to tedy vzdělávání o pohybových aktivitách.

Za třetí se prostřednictvím PA v TV učíme spolupráci a komunikaci v týmu a s jednotlivými aktéry, spoluhráči či protihráči, rozhodčími, získáváme základy pravidel a tím si osvojujeme princip „fair play“, který se potom odráží do společenského života. Umíme respektovat jednotlivé aktéry, využívat jejich schopností a dovedností či je podporovat. Prostřednictvím pravidelné PA se děti a mladí lidé učí i hygienickým návykům a pravidlům, které sebou přináší pohybová zátěž a výkon nejenom v tréninkové jednotce či v utkání, ale také se učí prostřednictvím PA o svalové nerovnováze, korekci či kompenzaci jednostranného zatížení či o bezpečnosti při PA v nestandardních podmínkách. Mluvíme tedy o vzdělávání prostřednictvím pohybových aktivit.

Výsledkem vzdělávání by tedy mělo být vzdělání, které jedinec nabyde v průběhu školní docházky, a tedy i v tělesné výchově, kde by se ideálně měla rozvíjet jeho pohybová gramotnost. Pohybová gramotnost je nový koncept, který se postupně dostává do povědomí širší populace. Již v australské studii byl zjištěn pozitivní vztah mezi rozvojem pohybové gramotnosti a školními výsledky žáků 1. stupně. Pohybově gramotný jedinec by měl umět převzít zodpovědnost za své vlastní zdraví, měl by mít dostatečné znalosti, dovednosti a pozitivní přístup k PA. Pohybová gramotnost by se měla stát nedílnou součástí standardů pro TV a současně by TV měla převzít mnohem důležitější roli v podpoře veřejného zdraví ve smyslu rozvoje pohybově gramotných jedinců.

# **Gramotnost v obecném smyslu**

*V této kapitole se dozvíte, jak je obecně chápána gramotnost.*

Pod pojmem gramotnost se každému nejspíše jako první vybaví schopnost číst a psát. V dnešní době se s rozvojem vzdělanosti na gramotnost pohlíží i z jiných úhlů, gramotnost dostává nové přívlastky jako například finanční či počítačová gramotnost. V současné společnosti znalostí (informační společnosti) získal tento pojem jiný význam a pod gramotností v určité oblasti se skrývá nejenom znalost pojmů daného oboru, jejich porozumění a pochopení v souvislostech, ale i dovednost všestranně je využít v praktickém životě. Gramotnost je definována především jako kvalita nebo stav být gramotný, což znamená zejména mít schopnost číst a psát; anebo je také definována jako znalost určité oblasti či oboru.

|  |
| --- |
| **Průvodce studiem:** Zamyslete se nad tím, se kterými přídavnými jmény se nejčastěji objevuje termín gramotnost. |

Abychom přežili v dnešním globalizovaném světě, tak je nezbytné, aby se každý učil nové formy gramotnosti a rozvíjel své vlastní schopnosti najít, vyhodnotit a efektivně využívat informace různými způsoby. Gramotnost (myšleno schopnost číst, psát a počítat) je základem pro všechny úrovně vzdělávání a to prostřednictvím všech dostupných prostředků. Gramotnost je záležitost, která se týká každého. Gramotný člověk také znamená kultivovaný či vzdělaný jedinec v daném oboru.

|  |
| --- |
| **Úkol do semináře:**  Rozdělte účastníky do čtyř skupin (vytvořit řadu podle posledního dvojčíslí telefonu od nejmenšího k největšímu a rozpočítat na 1-2-3-4). Každá skupina dostane papír A5 a fixu a zapíše, co se jim vybaví v souvislosti s danými termíny na prvním a na druhém místě (z jedné a druhé strany papíru). Termíny: čtenářská g., matematická g., finanční g., počítačová g., přírodovědná gramotnost. Tyto termíny budou každý na jednom papíru A3 vyvěšeny na zdi. Postupně se budou skupiny střídat a svůj vymyšlený pojem ke každé gramotnosti přilepí (pojmy by se neměly opakovat; proto vymýšlí skupina dva pojmy).  **Diskuse**: Proč se většinou vybaví jen obsah? Proč nepopisují schopnosti? |

Definice různých druhů gramotností, se kterými se ve škole setkáváme (Výzkumný ústav pedagogický, 2010):

1. Matematická gramotnost je schopnost jedince poznat a pochopit roli, kterou hraje matematika ve světě, dělat dobře podložené úsudky a proniknout do matematiky tak, aby splňovala jeho životní potřeby jako tvořivého, zainteresovaného a přemýšlivého občana (p. 22).
2. Čtenářská gramotnost je celoživotně se rozvíjející vybavenost člověka vědomostmi, dovednostmi, schopnostmi, postoji a hodnotami potřebnými pro užívání všech druhů textů v různých individuálních i sociálních kontextech (p. 7).
3. „Přírodovědná gramotnost bývá uváděna jako více či méně úplný výčet toho, co vše člověk potřebuje, aby porozuměl přírodním vlivům na jeho život, aby dokázal vysvětlit základní přírodní jevy ve svém okolí, aby znal pojmy, zákony a metody přírodních věd, aby uměl pracovat s grafy, tabulkami, schématy, mapami, a nakonec byl schopen vytvářet si vlastní úsudek o věrohodnosti poznatků“ (Svobodová, 2013, p. 168).
4. Finanční gramotnost je soubor znalostí, dovedností a hodnotových postojů občana nezbytných k tomu, aby finančně zabezpečil sebe a svou rodinu v současné společnosti a aktivně vystupoval na trhu finančních produktů a služeb. Finančně gramotný občan se orientuje v problematice peněz a cen a je schopen odpovědně spravovat osobní/rodinný rozpočet, včetně správy finančních aktiv a finančních závazků s ohledem na měnící se životní situace (p. 47).
5. ICT gramotnost (gramotnost v oblasti informačních a komunikačních technologií) je soubor kompetencí, které jedinec potřebuje, aby byl schopen se rozhodnout jak, kdy a proč použít dostupné ICT a poté je účelně využít při řešení různých situací při učení i v životě v měnícím se světě (p. 57).

# **Pohybová gramotnost a její atributy**

*V této kapitole se dozvíte podrobněji o konceptu pohybové gramotnosti a o jejích atributech.*

V současném vzdělávacím systému je kladen důraz zejména na pět základních druhů gramotnosti, které byly jednoduše představeny v předchozí kapitole. Gramotnost je v této souvislosti chápána nejenom jako znalost jednotlivých pojmů té které oblasti, ale především také porozumění jejich obsahu, chápání pojmů nejenom v souvislostech daného oboru, ale i v širším spektru vědění, a také jako dovednost využít tyto znalosti všestranně v praktickém životě.

|  |
| --- |
| **Průvodce studiem:** Co Vás napadá v souvislosti s termínem pohybová gramotnost? Co by měla taková gramotnost všechno pojmout do svého obsahu? |

Mezi pojmy, které se v předchozím výčtu gramotností neobjevují, ale je taktéž velmi důležitý zejména v oblasti kinantropologie, patří „pohybová gramotnost“. Tento termín uvedla v život britská filozofka, učitelka TV a profesorka Margaret Whitehead (2001).

Pohybová gramotnost může být chápána jako způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál a tím významně přispět ke kvalitě života, přičemž vždy bude hrát roli kultura a společnost, v níž se individuum nachází a formuje ho, a také využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje. Pojem pohybová gramotnost označuje spíše úroveň vzdělání v této oblasti, tedy nejde jenom o druh pohybu, ale o úroveň (kvalitu) pohybových dovedností a schopností, vědomostí o pohybu, o pohybové zdatnosti atp. a zahrnuje také do jisté míry i postoje a pohybové chování jedince. Nelze se pohybovou gramotnost učit či naučit, protože pohybová gramotnost odpovídá spíše kvalitativní úrovni získané pohybovým i vědomostním učením v celoživotním procesu. Nemůžeme hovořit pouze o pohybové gramotnosti v souvislosti se školou jako jedním úsekem života, ale o celoživotní hodnotě, kterou disponuje každý jedinec.

Pohybová gramotnost není filozofie, ale spíše koncept, který umožňuje každému jedinci využívat základní dimenzi své lidské přirozenosti – vlastní tělesné dimenzi. Kořeny pohybové gramotnosti můžeme hledat v několika filozofických směrech, mezi které patří existencionalismus, fenomenologie a monismus. Holistický přístup (monismus) vychází z toho, že naše duše a tělo jsou neoddělitelné, vzájemně propojené a propletené. Tedy cení si stejně těla a duše (na rozdíl od karteziánského přístupu). Existencionalismus se zakládá na tom, že jedinci se utvářejí, když žijí a komunikují s okolním světem (personalizovaný průběžný dialog mezi sebou a okolím). A fenomenologie říká, že jedinci vnímají svět ze své jedinečné perspektivy založené na svých předchozích zkušenostech. Pohybová gramotnost tedy stejně jako lidská víra obsahuje jisté hodnoty a ovlivňuje osobní priority, vnímání a činnosti.

|  |
| --- |
| Úkol pro seminář: Ve skupinách rozdejte vždy jeden papír s tajenkou a zadáním (na konci studijního textu). Při vyhodnocení tajenky a rozboru jednotlivých pojmů se soustřeďte na vysvětlení, jak souvisejí s pohybovou gramotností. K tomu poslouží následující část textu. |

##### 3.1 Atributy pohybové gramotnosti

*V této kapitole se dozvíte charakteristiku jednotlivých klíčových atributů a také další atributy, které ovlivňují PG jedince.*

**Motivace** účastnit se PA patří mezi základní atributy být pohybově gramotný. Pohybově gramotný jedinec má zpravidla pozitivní vztah ke své vlastní ztělesněné dimenzi, důvěru ve své fyzické schopnosti, provádí každodenní úkoly jednoduše a většinou se účastní PA s jistotou a s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Být pohybově gramotný prodlužuje aktivní život a účast v PA přispívá k celkové kvalitě života. Pohybově gramotní jedinci si udržují tento 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 vlastní nezávislost déle než ti, kteří jsou méně aktivní. Pohybová gramotnost je celoživotní klad obohacující život v každém věku.

Pohybová gramotnost je univerzální koncept, aplikovatelný na každého, kdykoliv a kdekoliv žije. Specifický charakter pohybové gramotnosti může ovlivnit individuální věk, nadání, rozsah fyzických schopností, a také kultura, ve které člověk žije. Různé možnosti, výzvy a příležitosti se vyskytují v každé kultuře s ohledem na požadavky každodenního života a ve vztahu k různým formám strukturované PA. Příslušný „svět“, ve kterém lidé žijí, by měl napomáhat v rozvoji jejich ztělesněné kapacity. A tedy všichni lidé mohou rozvíjet a zkvalitnit svou pohybovou gramotnost a profitovat z růstu jejího potenciálu.

Pohybově gramotní jedinci zpravidla řídí svou ztělesněnou dimenzi s jistotou a **sebevědomím**, jelikož se cítí pohybově kompetentní. Mezi klíčové schopnosti pro ovládání celého těla by měla patřit koordinace a řízení, které mohou být uplatněny v činnostech a přesunech celého těla (např. při chůzi, běhu, balancování a skákání) nebo také v jemnějších pohybech např. při psaní rukou či při hraní na hudební nástroj. Pohybově gramotní jedinci jsou také schopni rozvíjet tyto činnosti založené na pohybových schopnostech v různých prostředích a podmínkách. Plynulá **interakce s prostředím** v kontextu každodenního života a PA je známkou pohybově gramotného jedince. Takový člověk je pak schopen „přečíst“ úskalí okolního prostředí a snáze předvídat, jaký pohyb je vhodný, efektivní a potřebný pro konkrétní podmínky (např. vodní prostředí jako je potok, řeka, jez, moře vyžaduje jiné pohybové chování). Díky takovýmto i náročným pozitivním zkušenostem s pohybem se může rozvinout pozitivní vnímání sebe sama a také může vzrůstat sebevědomí každého jedince. Také díky způsobům, kterým „ztělesněné“ schopnosti přispívají k širokému spektru dalších lidských činností (jazyk, kognice, racionalita), se u jedince může globálně rozvíjet sebevědomí a vlastní hodnota.

##### *Vztahy mezi atributy pohybové gramotnosti*

Pokud bude mít člověk motivaci (A) k PA a bude je vykonávat, pak se bude zvyšovat jeho sebevědomí (B) a důvěra ve vlastní schopnosti (self-efficacy a self-confidence) a zároveň i jeho pohybová kompetence tzn. zlepšování vlastních pohybových dovedností. S nárůstem sebedůvěry je pak zpětně ovlivňována vlastní motivace. Pokud má člověk jisté pohybové dovednosti a sebedůvěru (B) je využívat, pak je bude využívat v různém prostředí (C), které přináší různé výzvy, a tím se zase bude zvyšovat jeho sebedůvěra a pohybová kompetence (B). Úspěch při uplatňování se v různém prostředí (C) může zase zvyšovat motivaci. A motivace (A) může podporovat jedince ve zkoušení a objevování užitečnosti pohybu v různých prostředích. Toto propojení atributů přehledně zachycuje Obr. 1.

Obr. 1. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead (2010)).

Mezi klíčové atributy vstupují ještě další tři, které charakteristickým způsobem tyto hlavní atributy pohybové gramotnosti jedince rozvíjejí (Obr. 2). Patří mezi ně sebepojetí a sebevědomí (D). Pokud bude mít jedinec pozitivní zkušenost při realizaci PA, pak může kladně prožívat i sám sebe a zvyšovat svoje sebevědomí. Navíc povědomí o vlastní ztělesněné dimenzi spolu s jistou mírou sebevědomí může podporovat sebevyjádření jedince a jeho vnímavou a citlivou interakci (komunikaci) s ostatními (E). Vědomosti a znalosti (F) pak budou obohacovány jakoukoliv účastí na PA.

Obr. 2. Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince.

Rozvoj pohybové gramotnosti jedince ovlivňují zejména individuální faktory člověka, ale také na rozvoj působí mikroprostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (škola, zaměstnání, rodina, okolní prostředí, přátelé atd.) a významným faktorem je také makroprostředí (tzn. kultura, společnost, politika dané společnosti, legislativa aj.). Pro zdárný rozvoj pohybové gramotnosti je nezbytné, aby všechna tato prostředí a jejich působení byla v souladu a měla jednotný cíl. Protože například takové společenské prostředí, které podporuje pasivní dopravu, je spíše v podpoře pohybové gramotnosti kontraproduktivní.

# **Strategie pro podporu pohybové gramotnosti**

*V této kapitole se dozvíte, že rozvoj pohybové gramotnosti není jen otázkou školního prostředí, ale přístup k podpoře PG by měl být multioborový*

Otázka rozvoje pohybové gramotnosti není jen záležitostí školského systému, ale je potřeba společenského tlaku i na další organizace věnující se PA a nabízejícím další sportovní či turistické programy pro určité populační skupiny (Obr. 3).

Obr. 3. Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách.

Začínat s pohybovou gramotností by se mělo v rodinách, v domácím prostředí a v nejbližším okolí a to zejména prostřednictvím her. Další oblastí by pak měla být škola se všemi povinnými či volitelnými aktivitami (TV, školní sportovní klub či další školní aktivity). Je důležité do podpory pohybové gramotnosti na školách zapojit i učitele, jejichž aprobací není přímo tělesná výchova, neboť pak může být působení komplexnější.

V neposlední řadě i zájmová PA či PA provozovaná ve sportovních klubech by měla přispívat k pohybové gramotnosti jedince.

Pohybová gramotnost by mohla být snadněji rozvíjena například:

* Zvyšováním příležitostí pro aktivní hraní v životě dětí;
* Zvyšováním vědomostí a pochopením ze strany i neaprobovaných učitelů, že pohybový rozvoj je pro děti významný a smysluplný;
* Aktivním využíváním času přestávek ve školách pro PA;
* Motivováním, které je klíčové pro úspěšný rozvoj pohybové gramotnosti a také pro podporu účasti na celoživotních PA;
* Nabídkou široké škály PA mladým lidem, aby se zohlednil a využil potenciál a zájem všech;
* „Rušením“ překážek pro účast v PA pro určité skupiny;
* Rušením mýtů, že PA je jenom pro talentované a není vhodná pro lidi s handicapem anebo pro starší dospělou populaci;
* Zmírněním přílišných ochranných bariér pro děti tak, aby se mohli pohybovat přesto bezpečně a svobodně.

# **Pohybová gramotnost na úrovni škol: Vztah PG a tělesné výchovy**

*V této kapitole se dozvíte, jaký je vztah tělesné výchovy a pohybové gramotnosti a jak je v českých podmínkách definována pohybová gramotnost.*

Jak tvrdí Whitehead a Murdoch (2006), vzhledem k definici pohybové gramotnosti, existuje propojení pohybové gramotnosti a TV ve dvou důležitých aspektech:

1. Rozvoj a udržování pohybové gramotnosti jsou základním cílem tělesné výchovy.
2. Pohybová gramotnost je osobní atribut jedince, který má celoživotní význam, zatímco tělesná výchova představuje určité zkušenosti získané pouze v průběhu povinné školní docházky (Čechovská & Dobrý, 2010, p. 3).

Tělesná výchova hraje zásadní a jedinečnou roli v rozvoji pohybové gramotnosti, protože se v České republice týká povinně všech dětí, do určité míry i žáků se specifickými potřebami. Pokud má být pohybová gramotnost rozvíjena a udržována, musí žáci absolvovat dobře naplánovanou, strukturovanou a řízenou TV. V kritickém a formujícím období během školních let je TV jediný „nástroj“, kde mohou žáci získat zkušenosti nezbytné pro zakládání a rozvoj pohybové gramotnosti. Pokud vzdělaní a uvědomělí učitelé připravují kvalitní výuku tělesné výchovy, pak jejím prostřednictvím se zvyšuje úroveň pohybové gramotnosti a také potenciálně i úroveň PA. Motivovat všechny děti a mládež, aby si osvojovali a udržovali sebejistotu a důvěru ve své fyzické schopnosti, přináší velkou výzvu, která by měla být naplněna v každé škole. Dodejme, že ne vždy tomu tak je.

Učitelé v TV mají jedinečnou možnost vytvářet příležitosti pro žáky, aby bylo možné identifikovat oblasti, ve kterých jsou dobří a které je baví a naopak pomáhat jim v oblastech, kde se silní necítí. To se týká nejenom jejich pohybové kompetence, ale také jejich motivace, důvěry, vědomostí a pochopení. Tento cíl může být dosažen prostřednictvím rozvoje pohybově gramotného jedince, který disponuje pohybovými a kreativními dovednostmi, vědomostmi a motivací být pohybově aktivní ve svém životě. Vyhýbání se PA během života je jednou z těch voleb jednotlivce, které je potřeba zabránit, pokud chceme, aby se ze žáků stali šťastní a zdraví dospělí. Proto podpora pohybové gramotnosti v rámci vzdělávání je nezbytná pro posilování touhy studentů, jejich zájmu, důvěry a kompetence participovat na PA v průběhu jejich života. Všechny zkušenosti a dovednosti, které získají v rámci vzdělávání, jim pak připraví snadnější cestu v dospělosti.

Na základě předchozího textu nabízíme tyto definice:

**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, jenž vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu.

Tato definice vychází ze složitosti celé problematiky a je dána k diskusi celému spektru odborníků v dané oblasti a k využívání ve vědeckých kruzích. Propojuje všechny příslušné atributy a zdůrazňuje každodenní využívání pohybu pro zdravý životní styl člověka.

**Pohybová gramotnost** je (zjednodušeně) schopnost, důvěra a touha být pohybově aktivní po celý život.

Druhá definice je zjednodušeně formulovaná tak, aby byla srozumitelná a využívaná širokou veřejností, tedy i v neodborných kruzích.

**Pohybově gramotný člověk** je zodpovědný za své vlastní zdraví a má pohybové schopnosti, dovednosti a sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí. Takový člověk si osvojil různé pohybové dovednosti prostřednictvím motorického učení, zná výhody zapojení se do různých typů PA a je motivovaný pravidelně se PA účastnit, je tělesně zdatný a váží si PA a jejího přínosu pro zdravý životní styl.

Třetí definice definuje výsledek aplikace pohybové gramotnosti v průběhu života, čili pohybově gramotného člověka.

Jelikož je pohybová gramotnost multidimenzionální konstrukt, je obtížné najít jednoduchý nástroj na měření. Můžeme charakterizovat a měřit jednotlivé atributy, jako je tělesná zdatnost, úroveň základních pohybových dovedností, pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní PA), nebo psycho-sociálně-kognitivní faktory (vědomostí o PA, motivace k PA, vlastní sebeúčinnost a sebevědomí). Ovšem jednoduchý nástroj k měření PG zatím chybí a odborníci se přou, zda takový lze vytvořit či zda není pohybová gramotnost obdobná kvalita jako je např. „krása“, která se také nedá měřit. Jisté je, že není člověka, který by byl pohybově negramotný, spíše existují různé úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých lidí (od velmi nízké k naopak velmi vysoké úrovně).

TAJENKA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 17. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

LEGENDA:

1. Vědní disciplína zabývající se výchovně vzdělávacím procesem
2. Cíl motorického učení
3. Náplň volného času dítěte
4. Lokomoce
5. Přínos (např. zdravotní efekt)
6. Stimul (vnitřní/vnější)
7. Znalosti
8. Poselství
9. Vojenská taktika
10. Okolí využitelné pro pohybové aktivity (faktor vývoje osobnosti)
11. Výsledek pravidelného zatěžování organismu
12. Způsob dorozumívání
13. Jedinec (spojení dědičného se získaným)
14. Tělesná výchova
15. Vzájemné působení
16. 100% důvěra
17. Co rozvíjíme kondičním tréninkem? (j. č.)
18. Pedagog ve škole

**Kontrolní otázky:**

1. Jaký je přínos tělesné výchovy z hlediska pohybové gramotnosti?
2. Proč a jak spolu souvisí pohybová aktivita a vzdělání?
3. Proč je podle Vašeho názoru pohybová gramotnost opomíjená?
4. Jaké atributy patří do pohybové gramotnosti?
5. Proč nemají lidé dostatek motivace k celoživotnímu zapojení se do pohybových aktivit?
6. Jaká motivace je pro pohybovou gramotnost důležitější – vnitřní nebo vnější?
7. Dokážete rozlišit pohybovou gramotnost a pohybovou kompetenci?
8. V jakých sportech je „čtení“ prostředí velmi důležité ve smyslu dosažení výkonu? (nezaměňujte čtení prostředí za čtení herní situace!)
9. Je pohybová gramotnost důležitá jen pro některé etapy života?
10. Je pohybová gramotnost důležitá jen pro zdravé a sportovně talentované jedince?

Literatura:

Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže, 76*(3), 2-5.

Svobodová, J. (2013). Perspektivy a koncepce přírodovědného vzdělávání. In Magnanimitas (Ed.), *Recenzovaný sborník příspěvků vědecké konference s mezinárodní účastí Sapere Aude 2013* (Vol. III, pp. 167-171). Hradec Králové: European Insitute of Education.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnosti ve vzdělávání*. Praha: VÚP.

Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education, 6*(2), 127-138. doi:10.1080/1740898010060205

Whitehead, M. E. (Ed.) (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.

Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters, 1*(1), 6-9.