

Pohybová gramotnost (průvodce studiem)

Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Seminář je vytvořen jako interaktivní setkání s pojmem „pohybová gramotnost“ a tento studijní text si klade za cíl rámcově seznámit čtenáře s konceptem pohybové gramotnosti a jeho jednotlivými atributy. Dále se zaměříme na jednotlivé kreativní hry, které jsou součástí semináře a mají podporovat strategii pro rozvoj pohybové gramotnosti s ohledem na multidimenzionální charakter. Nabídneme takové činnosti, které pohybovou gramotnost aktivním způsobem přiblíží účastníkům i těm, kteří mají zájem pohybovou gramotnost propagovat.

Podkladem pro vypracování studijního textu a základním literárním zdrojem je monografie autorky (Vašíčková, 2016).

Po prostudování textu budete znát:

- Problematiku pohybové gramotnosti v celé její komplexnosti
- Některé zajímavé moderní metody
- Strategii rozvoje pohybové gramotnosti

1. Úvod do problematiky pohybové gramotnosti

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

1. Seznamování - Icebreaking

Seznámení jednotlivých účastníků formou aktivity dle počtu zapojených.

Aktivita KLÍČE (Beermann, Schubach, & Tornow, 2015):

- neomezený sudý počet účastníků
- svazky klíčů zapojených účastníků
- délka asi 15 min

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Účastníci kurzu vytvoří dvojice. Lektor je požádá, aby si vyndali na stůl svoje klíče. Každá dvojice se navzájem představí na základě svazku klíčů, které má dotýčný s sebou: „Tohle je můj klíč od domu. Dům stojí... a má ... pater. ...“ Hru je možné opakovat a hrát několik kol po sobě. V nich se partneři navzájem střídají, aby se tak seznámil co největší počet účastníků. Přitom je důležité přenechat na účastnících, co o sobě budou chtít sdělit ostatním. Každý smí a měl by mluvit tak dlouho, jak sám chce.

Toto cvičení účastníků velmi neproblematickým způsobem umožňuje navázat mezi sebou kontakt, protože vlastně hovoří o klíčích (nikoli o sobě samých, a to odbourává zábrany), a přitom si toho o sobě spoustu řeknou.

Aktivita SPOLEČNÉ SPOJUJE (Beermann, et al., 2015):

- neomezený, skupiny po třech nebo po čtyřech
- list papíru a fixy pro každou skupinu
- délka asi 25 min

Účastníci se rozdělí do skupinek, ideálně po třech, každá skupinka dostane jeden list papíru na flipchart. Společně mají za úkol během 10 minut zjistit a zapsat, jaké zájmy, vlastnosti či zkušenosti:

- mají všichni účastníci ve skupině,
- mají vždy dva z nich,
- čím se každý z nich zvláště liší.

Na závěr představí výsledek ostatním v plénu: buď celý tým společně, nebo jeden vybraný člen skupiny.

Důležité přitom je nechat na účastnících, co na sebe chtějí prozradit.

Průvodce textem: Seznamte se prostřednictvím diskuse nad aktivitami také s jednotlivými účastníky. Dozvíte se jistě mnoho zajímavého.

2. Proč jsem zde

Aktivita KARTIČKY:

- Každý účastník sám za sebe
- Připravené kartičky, pro každého jedna
- Délka asi 5 minut

Každému účastníkovi rozdám kartičku a na ni mají napsat odpověď na otázku:

- a) Proč jsem přišel/la na seminář?

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

b) Co si od semináře slibují?

Kartičky anonymně vhodíme do připravené krabice (nádoby) a poslouží nám k reflexi semináře na konci.

3. Úvod do problematiky

Aktivita **SPORTOVNÍ KARIÉRA:**

- Neomezený, dvojice (aktivita **PŘÍSLOVÍ:** připravíme si známé citáty nebo přísloví na kartičku, kterou v polovině rozstříhneme. Kartičky zamícháme a podle počtu rozdáme účastníkům. Úkolem jednotlivých účastníků je nyní najít druhou polovinu přísloví, tedy najít si partnera.)
- Připravené citáty rozstřížené na dvě poloviny
- Délka asi 10 minut

Ve vytvořených dvojicích se mají za úkol pobavit, kdo je nejvíce ovlivnil v jejich sportovní kariéře a proč.

Diskuse: Prezentovat ostatním zjištěnou informaci o tom druhém nebo vyzvat jedince, aby se přihlásili, pokud je ovlivnil rodič/trenér/učitel TV nebo někdo jiný. Každý má prostor sdělit ostatním, kdo je ovlivnil a proč v jejich sportovní kariéře.

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.

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 projevuje 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

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

pohybově aktivní životní styl se odráží také v nákladech zdravotních pojišťoven na péči o nemocné a přináší i zvýšené riziko úmrtí.

4. Zamyšlení

Aktivita PERNÍČEK:

- Neomezený počet, dvojice
- Vytištěný papír s obrázkem člověka nebo perníčku (pohádka o Šrekovi)
- Délka 10 minut

Co chcete, aby Perníček získal v průběhu výuky tělesné výchovy v době, kdy bude opouštět školu? Napište svoje odpovědi kdekoli na papír – jak tvořivě jen chcete!

Diskuse:

Kolik charakteristik jste vypsali?

Kolik z těch vypsanych se týká fyzické dimenze?

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

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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.

2. Gramotnost v obecném smyslu

Cíl: *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.

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.

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

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

- a) 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).
- b) 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).
- c) „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, schémata, mapami, a nakonec byl schopen vytvářet si vlastní úsudek o věrohodnosti poznatků“ (Svobodová, 2013, p. 168).
- d) 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).
- e) 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).

3. Pohybová gramotnost a její atributy

Cíl: 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.

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).

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

5. Brainstorming

Aktivita VE TŘECH

- Neomezený, tři skupiny účastníků
- Připravené listy papíru a fixy do skupinky
- Délka asi 20 minut

Vytvořte uprostřed kružnici a napište jedno slovo: POHYB, SEBEDŮVĚRA, PROSTŘEDÍ VHODNÉ PRO POHYBOVOU AKTIVITU (každá skupina si vezme jedno slovo či slovní spojení). Metodou brainstormingu napište do okolí kružnice všechno, co Vás v souvislosti se zadaným pojmem napadne. Žádný nápad není špatný, vždy se dá najít vhodná spojitost.

Reflexe a diskuse:

Jak každá myšlenka souvisí s daným termínem?

Proč Vás to napadlo?

Máte nějakou osobní zkušenost?

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 existencialismus, 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). Existencialismus 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

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

perspektivy založené na svých předchozích zkušenostech. Pohybová gramotnost tedy stejně jako lidská víra obsahuje jisté hodnoty a ovlivňuje osobní priority, vnímání a činnosti.

6. Co aktivity rozvíjí?

Aktivita TABULKA

- Neomezený, menší skupiny účastníků nebo dvojice
- Připravené listy papíru s vytištěnými tabulkami
- Délka asi 20 minut

Zapište do připravených tabulek, co se při učení dané pohybové dovednosti rozvíjí.

Sloupce: motorické schopnosti a dovednosti | poznávací (kognitivní) schopnosti | psychické kompetence | sociální dovednosti

Řádky v jedné tabulce obsahují činnosti prováděné mimo tělocvičnu, např.: jízda na kole, lezení na strom, chůze po nerovné kládě, plavání, lyžování, jízda na bruslích atd.

Řádky v druhé tabulce obsahují činnosti prováděné v tělocvičně, např.: přeskokování lavičky, prolézání obručemi, cvičení na kruzích, chůze po kladině, šplhání po laně, házení na koš atp.

Reflexe a diskuse:

Na flipchart vypište do každého políčka nové informace. Vybírejte od každého něco. Pokud není dostatek času na všechny aktivity, vyberte jen ty pro Vás důležité.

3.1 Atributy pohybové gramotnosti

Cíl: *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.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci



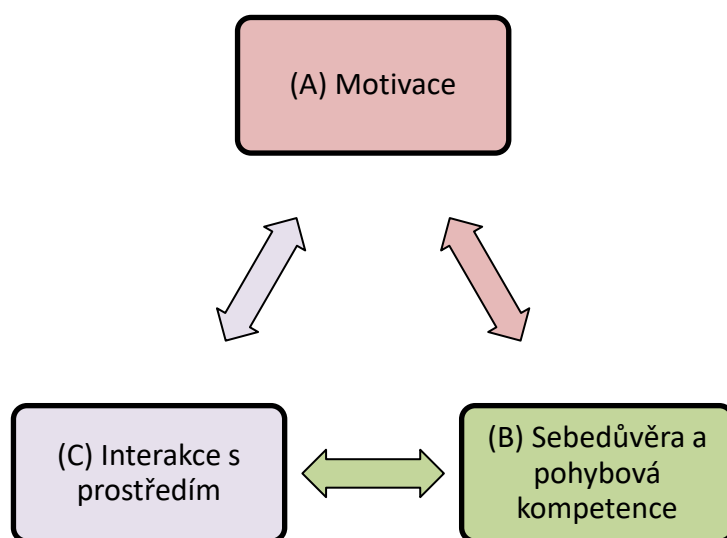
Pohybová gramotnost je univerzální koncept, aplikovatelný na každého, kdykoliv a kdekoliv žije. Specifický charakter pohybové gramotnosti může ovlivnit individuální věk, nadání, rozsah fyzických schopností, a také kultura, ve které člověk žije. Různé možnosti, výzvy a příležitosti se vyskytují v každé 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 ovládnutí 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.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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.

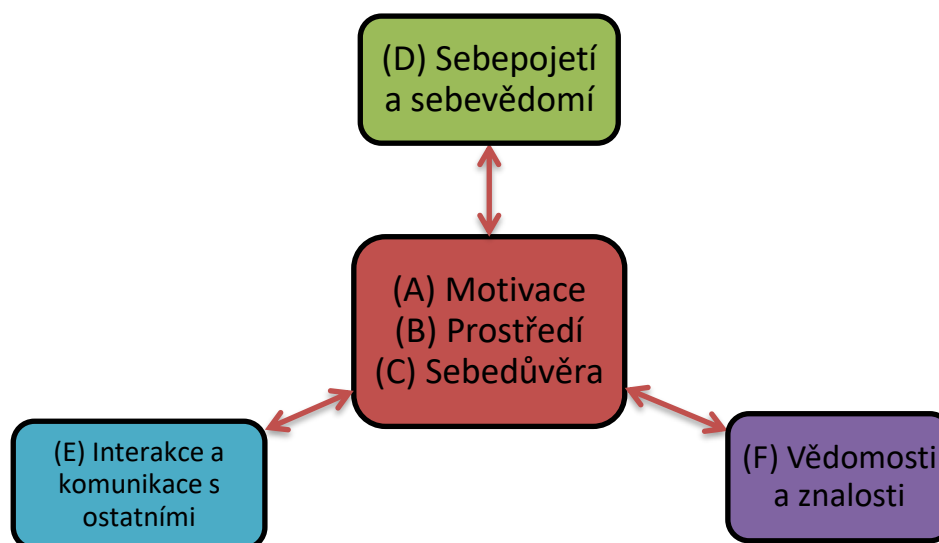


Obr. 1. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead (2010)).

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.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci



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.

7. Kreativita

Aktivita ASOCIAČNÍ ABECEDA – téma MOTIVACE:

- Neomezený počet
- Předpřipravený papír s písmeny abecedy pod sebou (může být i čistý papír, jedinci si abecedu mohou napsat sami)
- Délka 10 minut

Vyzveme účastníky, aby ke každému písmenu napsali jedno nebo několik slov na téma motivace, pokud možno rychle a bez dlouhého přemýšlení v daném časovém intervalu.

Diskuse a shrnutí v plénu:

Na flipchart napsat abecedu a ke každému písmenu 2-3 pojmy. Snaha o nejpestřejší termíny a zapsat něco od každého účastníka.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Nebo jednotlivě: rozřídí si každý účastník pojmy do tří kategorií (pomocí barevných zvýrazňovačů):

- A) Co je motivace/co obsahuje motivaci?
- B) Co jsou předpoklady motivace?
- C) Co jsou následky/výsledky motivace?

Můžeme diskutovat vzhledem k pohybovým aktivitám!

Aktivita VĚDOMOSTI:

Diskuse ve fóru nebo menších skupinách:

Které znalosti o pohybových aktivitách by měl vědět žák základní školy?

Které vědomosti by měl mít žák střední školy?

Které informace o zdravém životním stylu a pohybových aktivitách by měl mít dospělý člověk/senior?

Na flipchart za každou skupinu napište alespoň 5 základních znalostí.

Aktivita DOVEDNOSTI:

Diskuse: Jaké fundamentální pohybové dovednosti by mělo mít dítě předškolního věku?

Absolvent prvního stupně ZŠ? Druhého stupně ZŠ? Střední školy?

Na flipchart opět napište za každou skupinu alespoň 5-10 pohybových dovedností.

3.2 Definice pohybové gramotnosti:

Na základě přechozích informací nabízíme definici 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, 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.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Druhá definice je zjednodušeně formulovaná tak, aby byla srozumitelná a využívaná širokou veřejností, tedy i v neoborných 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 sebedůvěra). 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 ngramotný, spíše existují různé úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých lidí (od velmi nízké k naopak velmi vysoké úrovni).

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

8. Zamyšlení

Aktivita VLASTNÍ PG:

- Neomezený počet
- Čistý papír A3 pro každého jedince
- Délka 10 minut

Vyzveme účastníky, aby graficky ztvárnili svoji vlastní cestu PG. Na grafu zakreslete na ose X úseky Vašeho života od narození doposud (např. ZŠ, SŠ, pracovní období atp.) a na ose Y zakreslete míru Vaší pohybové gramotnosti od 0% do 100%. Zkuste křivkou zachytit, jak jste na tom doposud s vlastní PG byli.

Diskuse a shrnutí v plénu:

Jedinec může ukázat svůj graf ostatním a popsat ho, kde například byly významnější zlomy a kde se naopak dařilo zahrnovat PA do každodenního režimu.

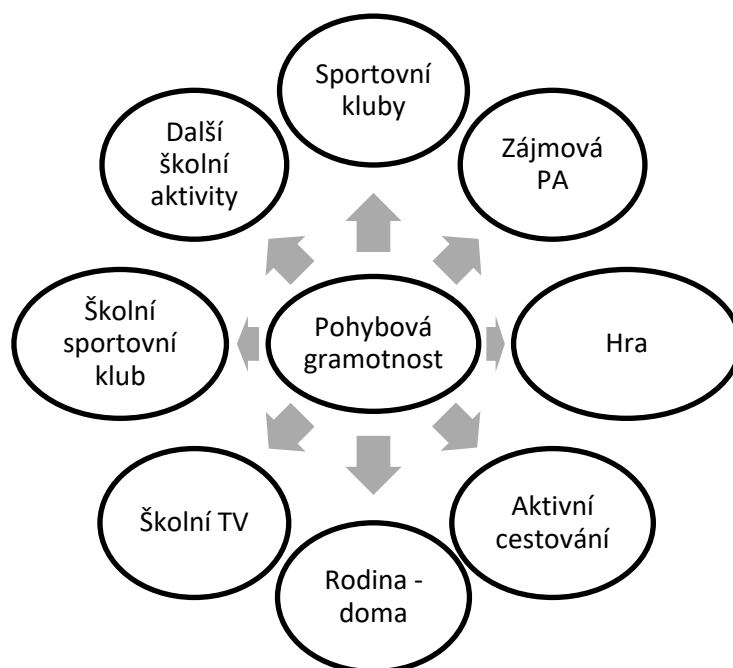
4. Strategie pro podporu pohybové gramotnosti

Cíl: *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).

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci



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 aprobační 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.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

9. Opakování

Aktivita TAJENKA

- Nejlépe ve dvojicích
- Rozmnožený papír s tajenkou a legendou
- 10 minut

Ve dvojicích 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 slouží tento studijní text.

5. Shrnutí a některé zajímavé výsledky z výzkumů pohybové gramotnosti

Pohybová gramotnost je velmi složitý koncept, který pojímá celou škálu atributů a je tedy obtížné pohybovou gramotnost u jedinců měřit. Jednotlivé skupiny odborníků se snaží vymýšlet různé nástroje nebo systémy na měření PG, ale bez nadhledu na celkovou problematiku je to téměř nemožné (Anonymous, 2014; Robinson & Randall, 2017). V našem prostředí se nám jeví jako vhodný nástroj do češtiny přeložený dotazník PLAYself (Physical Literacy for Life, 2017) z kanadského prostředí, jež těží ze stejných klimatických podmínek (otázky na různá prostředí pro PA zahrnující SNÍH či LED by nebyly aplikovatelné např. v jižních zemích). Tento dotazník byl a je distribuovaný v různých sociálních skupinách a prostředích a jeho cílem je vlastní hodnocení PG. Zahrnuje otázky na PA v šesti prostředích, otázky na popis vlastní PG, otázky na ohodnocení matematické a čtenářské gramotnosti ve třech sociálních sférách a otázku na pohybovou zdatnost.

Dívky a chlapci na ZŠ a SŠ mají největší problém s aktivitami na ledě a na sněhu (Vašíčková & Reich, 2018). Více než 50 % dívek a chlapců je přesvědčeno, že jejich zdatnost je dobrá natolik, že mohou provádět PA, které si vyberou. Lépe hodnotí svoji PG chlapci na základních školách a naopak dívky na středních školách. Co se týká vhodného prostředí pro PG, nejdůležitější je pohybová gramotnost ve skupině přátel. Co nás velmi překvapilo, je velmi malá významnost matematické gramotnosti pro použití doma (čili v rodině) a také ve skupině přátel, kde je matematická gramotnost pro tuto skupinu dětí naprosto nevýznamná.

Další výsledky z těchto dotazníků v různých asociacích mohou být dostupné v knihovně Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci (Halamíčková, 2018; Potěšil, 2018; Smetana, 2018).

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

10. Reflexe

Aktivita STROM

- Neomezený počet
- Připravený flipchart s nakresleným stromem, jež má 4 větve
- Malé barevné nalepovací papírky (post-it), zelené, červené a oranžové
- 5 minut (2minuty – nalepení; 3-5 minut – diskuse)

Ve skupinách debatujte, zda seminář identifikoval nejdůležitější součásti PG, a které z nich se jim zdají být více důležité. Ovlivnil seminář i Vaši budoucí praxi? Zkuste se ve skupině domluvit na jedné jednoduché větě, která by shrnula jejich zapojení na semináři. Pak mohou dvě skupinu mezi sebou sdílet jejich věty.

Pokračování:

Nakreslím na flipchart strom se 4 větvemi, do kterých napíšeme:

- Je mi teď o trochu jasnější, co to PG je.
- Tento seminář splnil má očekávání.
- Uvědomuji si vlastní odpovědnost při rozvoji PG u ostatních.
- Mám jasné vize, co můžu jako edukátor v PA pro rozvoj PG udělat.

Jedinci budou vyzváni, aby lepili papírky na jednotlivé větve podle tohoto klíče:

Červený – nesouhlasím.

Oranžový – nejsem si jistá/ý.

Zelený – souhlasím.

Diskuse a rozbor:

K jednotlivým větvím – zjistit, jaký je poměr barev. Co eventuálně chybělo a naopak co bylo dobré?

11. Vyhodnocení třetí aktivity

Aktivita CO NÁM SEMINÁŘ DAL:

Vytáhneme jeden lístek z krabičky a diskutujeme, zda aktivity naplnili očekávání účastníků. Odkazy na další potřebné zdroje, eventuálně dovysvětlení.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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?
11. Jaká je Vaše pohybová gramotnost? Jste s ní spokojeni?
12. Mohli byste zapracovat více na své pohybové gramotnosti?

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

TAJENKA

1.	■																		
2.		■																	
3.	■																		
4.					■														
5.	■																		
6.		■																	
7.	■																		
8.									■										

9.									■										
10.		■																	
11.				■															
12.				■															
13.	■																		
14.	■																		
15.		■																	
16.							■												
17.	■																		
18.						■													

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

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

LEGENDA

1. Vědní disciplína zabývající se výchovně vzdělávacím procesem
2. Cíl motorického učení
3. Náplň volného času dítěte
4. Lokomoce
5. Výhoda, prospěch
6. Stimul (vnitřní/vnější)
7. Znalosti
8. Forma výuky na vysoké škole

9. Vojenská taktika
10. Okolí využitelné pro pohybové aktivity (faktor vývoje osobnosti)
11. Výsledek pravidelného a dlouhodobého zatěžování organismu (= fitness)
12. Dorozumívání
13. Jedinec (spojení dědičného se získaným)
14. Tělesná výchova
15. Vzájemné působení
16. Nepochybná pravda
17. Co rozvíjíme kondiční přípravou v tréninku? (j. č.)
18. Pedagogický pracovník ve škole

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Literatura:

- Anonymous. (2014). Physical literacy assessment in Canada. *Physical & Health Education Journal*, 80(1), 38-40.
- Beermann, S., Schubach, M., & Tornow, O. E. (2015). *Hry na semináře a workshopy: 124 kreativních her* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Halamíčková, D. (2018). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Physical Literacy for Life. (2017). *PLAY self* from http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Form.pdf.
- Potěšil, P. (2018). *Pohybová gramotnost, vnímaná účinnost amotivace k pohybové aktivitě u dětí na ZŠ ve Šternberku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomou.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55. doi: 10.1080/1091367X.2016.1249793
- Smetana, M. (2018). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků Gymnázia J. A. K. Uherský Brod*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- 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 Institute of Education.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., & Reich, P. (2018). Self-evaluation of physical literacy by pupils from lower and upper secondary schools – pilot study. In A. Bund, C. Scheuer & M. Holzweg (Eds.), *Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education*.

Studijní text k projektu

Moderní trendy ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Keynotes, Invited symposia and selected contributions of the 12th FIEP European Congress (pp. 376-383). Berlin: Logos Verlag.

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.