



| Žáci základních a středních škol projdou měřením tělesné zdatnosti



Nástup pandemie nemoci covid-19 na jaře 2020 a velmi dlouho trvajících distančních vzdělávání s sebou v mnoha případech přinesly ještě dramatičtější omezení pohybových aktivit žáků, které jsou i v běžných časech u velkého množství z nich naprosto nedostatečné. Téma školní podpory pohybových aktivit žáků je tak v kontextu řešení různých dopadů pandemie rovněž velmi naléhavé a zásadní. Učitelé, trenéři, lékaři i další odborníci již dlouho upozorňují na to, že vedle ostatních problematických jevů, které s sebou dlouhá doba distančního vzdělávání přinesla, má nízká pohybová aktivita velkého množství žáků podstatný vliv na jejich současnou i budoucí zdravotní kondici i na psychickou pohodu a duševní zdraví.

PhDr. Ondřej Andrys, MAE, MBA, MPA
náměstek ústředního školního inspektora

Specifické šetření

Také proto se ve školním roce 2021/2022 Česká školní inspekce mimo jiné specificky zaměří právě na problematiku **hodnocení podpory rozvoje pohybových dovedností žáků** na základních a středních školách. Tematické šetření bude realizováno formou **vlastního sledování** a hodnocení na vzorku vybraných škol, prostřednictvím rozhovorů s vedením škol, učiteli i žáky a formou doplňkového **elektronického dotazování**. Celkovým smyslem šetření je **poukázat na význam pohybu a pohybových aktivit pro celkově zdravý vývoj dětí a mladých lidí**, poskytnout **komplexní informace** o tom, jak **školy k podpoře a rozvoji pohybových aktivit a pohybových dovedností žáků přistupují**, a také získat **relevantní národní data** využitelná pro **další cílenou podporu** směrem ke školám v této oblasti.

Motorické testy

Mimořádnou a velmi **důležitou součástí** tohoto tematického šetření pak bude **poprvé po mnoha desítkách let** také proces **měření tělesné zdatnosti žáků**. Měření bude realizováno v období **dubna, května a června 2022** (konkrétní termín v tomto období pak bude na rozhodnutí jednotlivých škol) a týkat se bude žáků 3. a 7. ročníků základních škol

a 2. ročníků středních škol, včetně odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. **Tělesná zdatnost žáků** bude **měřena** prostřednictvím **motorických testů** podle metodiky, kterou pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zpracovalo VICTORIA Vysokoškolské sportovní centrum ve spolupráci s tělovýchovnými fakultami.

Koordinace

Koordinaci procesu měření tělesné zdatnosti na úrovni jednotlivých okresů budou zajišťovat koordinátoři z řad členů **Asociace školních sportovních klubů ČR**, se kterou se Česká školní inspekce na spolupráci při této mimořádné aktivitě dohodla. Vlastní proces měření tělesné zdatnosti žáků budou v jednotlivých školách zajišťovat pověřené **učitelé tělesné výchovy**. O celé problematice budou na začátku školního roku 2021/2022 podrobně informováni ředitelé a ředitelky všech dotčených základních a středních škol, kterým bude vše důsledně představeno a vysvětleno.

Cíle měření

Primárním cílem měření je získat **relevantní data** jako základ pro další **strategické rozhodování** na úrovni státu, poskytnout **zpětnou vazbu** zapojeným **školám**, jejich učitelům, žákům a rodičům a také **zvyšovat**

dovednosti žáků v oblasti **sebehodnocení tělesné zdatnosti a vlastního pohybového chování**, v souladu s obsahem příslušných rámcových vzdělávacích programů.

Kontext

Potřeba sběru národních dat o tělesné zdatnosti a pohybové aktivitě žáků je plně v **souladu s národními strategiemi** i s **doporučením Evropské komise**. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže z roku 2018 ovšem připomíná, že **narozdíl od většiny zemí Evropské unie nemá Česká republika data** tohoto typu dosud k dispozici. Poslední reprezentativní monitoring byl realizován v roce 1987 a v následujících desetiletích již byla realizována pouze dílčí, nereprezentativní a nedostatečně objektivní šetření. V českém prostředí navíc doposud **chyběl komplexní diagnostický nástroj**, který by odrážel národní specifika a umožňoval by posuzovat účinnost, efektivnost, vhodnost a přiměřenost strategií v oblastech podpory **rozvoje tělesné zdatnosti**, podpory **prevence zdraví** dětí a mládeže, **podpory pohybových dovedností** nebo podpory **specifické motorické výkonnosti** ve sportu. Tuto mezeru vyplnila až metodika zpracovaná VICTORIA Vysokoškolským sportovním centrem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Závěr

Česká školní inspekce se problematikou pohybových dovedností a tělesné zdatnosti žáků zabývá dlouhodobě. Vedle každoročního sledování této oblasti zejména na základních a středních školách během hodin tělesné výchovy bylo specifické, tematicky zaměřené šetření provedeno ve školním roce 2015/2016 (tematická zpráva je k dispozici **-zde-**). V březnu 2021 pak Česká školní inspekce vydala **metodický dokument nabízející konkrétní náměty a inspiraci pro podporu pohybových aktivit a zvyšování pohybových dovedností žáků během běžného denního režimu, tedy mimo hodiny tělesné výchovy.** Dokument vychází z výsledků

pokusného ověřování edukačního programu **Pohyb a výživa a přestov** že je primárně směřován k 1. stupni

základních škol, lze se jím inspirovat i pro realizaci aktivit určených pro žáky starší (ke stažení **-zde-**).

ČSÍ Česká školní inspekce

METODICKÉ Doporučení


Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit

(března 2021)

2020/2021

Monitoring tělesné zdatnosti a pohybové aktivity žáků v České republice

METODIKA



VICTORIA

Ukázky z vybraných motorických testů

VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH

Pomůcky


- Nabíratka zvukové signalizace startu přeběhu mezi čarami a buzení přiběhové informací o přiběhu
- zařízení pro přehrávání zvukového záznamu
- písmo minimálně 20 metrů
- transparentní lepicí páska
- barevné kůžky

Připrava stanoviště

Barevnou pásku je na jednotlivých stranách tříúhelníkovy označena vzdálenost 20 metrů. Tato vzdálenost je pak ještě rozdělena barevnými kůžkami. Je vzdálenost 1–1,5 metru jsou ca 10–80 cm za pásku postaveny barevné kůžky, které vymezují úzkou zářez testovacího úseku. Barvy kůžek je na každé straně maximálně 10 to znamená, že v jednom běhu pobježí maximálně 10 TO. Na každé straně 20 mřetrové vzdálenosti jsou proto od sebe umístěny kůžky se stejnou barvou. Pro každou stranu je použita jiná barva obou kůžek. Připraven je náčrt základního tvaru, který je umístěn mezi protějšími signály a potvořené vzdálenosti jsou měřovány od sebe. Každá barva má svůj deský a dá příslušný záznamový arch pro tento test (viz příloha).

Provedení

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 metrů – od čáry a čáry podle vymezeného časového signálu. Cílem TO je překonat do maximě 200 mřetrových úseku v čase signálu dle zvukové přehrávky. TO musí stanoví vzdálenost překonání v rámci časového limitu označeného specifickým zvukovým signálem. Časové signály mezi jednotlivými signály označují časový limit pro překonání 200 mřetrové vzdálenosti se v průběhu testu žákovi. Test pro TO končí, až když žák 10 metrů překoná v daném časovém limitu dle zvukového signálu. Pokud žák překoná vzdálenost 20 metrů s maximální rozdílem dvou kůžek (to je v praxi cca 1–1,5 metru). Pokud TO nedosáhne pásky označující vzdálenost 20 metrů s maximálním rozdílem dvou kůžek (přesně je tak exaktum odměřování), aby zprůhlednil, TO upřednostňuje prostor testu pouze při čáry vymezení prostor 20 metrů, konkrétně v místě, kde je umístěn kůžek označující jeho dráhu.



LEH – SED OPAKOVANĚ

Pomůcky

- koberec nebo tuhá gymnastická žínice
- stopky

Připrava stanoviště


Čtyřl žínice jsou připraveny vedle sebe tak, aby učitel při provádění testování mohl na všechny TO nahlédnout. Testování je možné provádět i na gymnastickém koberec s minimálně délkou 8 metrů, aby všem třem TO byl zaručen dostatek prostoru. V případě využití gymnastického koberec jsou TO rozmístěny ca 1,5 mřetrové intervaly.

Provedení

TO zaujme posturu lehu na zádech pařímě, skrát vzadu zvednutí ruce v tži, sepnout prsty, lokty se dotýkají podkolení. Dlele končetiny jsou pokrčené v kolénech v úhlu 90°, chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti 20–30 cm. k zemi je dotek předních prstů a končky prstů končí žák. 1). Na povel TO provádí opakovaně do nejvyšší sed (oběma lokty se dotekne zadních částí těla) a leh (záda a hlava niko se doteknou podkolení (2). s ulem dosáhne maximálního počtu cviků za jednu minutu.

Po celou dobu cvičení je nutné dodržet polohu; pažy na podkolení, dlele v kolénech 90°, ruce v tži prsty sepnuty, v lomu hlava, prsty i lokty na podkolení, v sedu dlele kolén lokty. Naše zvoleno udržování pomoci lokty, hradit dlele páteř a záď od podkolení.

Vyučující zapne časovač (čas se namo na jedno desetinné místo (např. 11.2) okamžik po dokončení testu obou TO.



BĚH 4 X 10 METRŮ
DĚTI DO 15 LET

Pomůcky

Dva kůžky vysoké nejvýše 20 cm, pásmo, stopky, páska.

Připrava stanoviště

Lepicí pásku označe prostor startu čáry běhu dle instrukčního nářezu. Vyznače čáry od sebe vzdálených alespoň čtyři metry, v obou dráhami vzdálenost dlele metru a na zemi v tomto místě uvažuje z lepicí pásky kůžky, který označe loket. Druhá kůžka je umístěna na pásku označující start a čáry. Pásmo je také vyznačen prostor, kde budou začít žáci, kteří se účastní testování. Doporučen je mít takový prostor, kde je ušlých tříúhelníky a kůžek.

Provedení

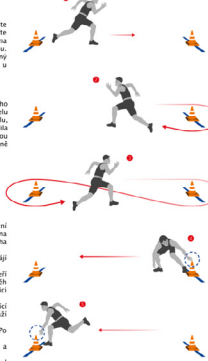
Testovaná osoba zaujme posturu těsně před startovní čárou vlevo vedle vyznačeného kůžku. Po povelu Připrav se – pozor – teď vyběh žák s proletem kůžku vzdáleného 10 metrů (1 až 2). Teno kůžek oběma v ruce se i vyznačenou kůžku, který označe loket. Druhá kůžka je umístěna na pásku označující start a čáry. Pakto je také vyznačen prostor, kde budou začít žáci, kteří se účastní testování. Doporučen je mít takový prostor, kde je ušlých tříúhelníky a kůžek.

Hodnocení

Provádět se dva pokusy, přičemž se počítá lepší čas. Výsledný čas se zapisuje na jedno desetinné místo. Rozdíl mezi oběma běhy je nejvýše 5 minut.

Ukázka a průběh testování

- Vyučující žákům náznak ukáže jakým způsobem se test provádí. Základní kritická místa, tj. obalmit protiběžnou kůžku a následně se kůžku vychýlit do místa, za kterého se startuje, a z a s. ústave odolat kůžku tak, aby držela vzhled čáry, dokud se kůžka po 3. ústave a sprint s dotekem kůžky v cíli.
- Každý ze studentů žáků a cvičit souběžně dráhu. Strana, ze které TO začne test, si TO voli sama, musí však dodržet provedení testu.
- Učitel rozhodne křehké žáků do dvojic, a v tži jím pořadí konání testu. Žáci, kteří neopaví testování, jsou na určeném místě ušlých tak, aby nezrušili průběh testování a neobtěžovali bezpečnost TO ani vojů. Po vyvolání vjeze prost dopřít testovním.
- Testovní na pokyn vyučujícího zaujmou pozici polovysokého startu. Vyučující test odstavuje na pokyn. Připrav se – pozor – teď. Na pokyn teď vyzní testovní osoba před a vyznačené čáry stopy – tži, oběhčíte.
- Jakmile se testovaná osoba dotkne metry v cíli, vyučující zastavuje stopky. Po zastavení stopky je pro testovní osobu, která.
- Pokud testovaná neproběhla dráhu dle pravdě, čas u ní není zaznamán a vyučující vyzní, kde žák (zároveň ušlých kůžku).
- Každý z testovním absolvuje dva běhy. Test je prováděn dvoúkolově, aby byl optimálně počítav dva metry (dvěma běhy m 1 min.



SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

Pomůcky

- pátko na vyznačení místa odrazu
- odrazu s metrů svazovací metr 3 metry
- kůžka pro vyznačení místa provedení testu

Připrava stanoviště

Svazovací metr je připraven lepicí páskou v místě odrazu, které je označeno barevnou lepicí páskou. Dále je svazovací metr připraven k povrchu tříúhelníky, jejich minimálně na dva metry. Pro zápisání maximální bezpečnosti, vyučující vyznače kůžku prostor, kde bude test skák stáky s místa provedení. Do tohoto prostoru nesmí vstupovat kromě vyučujícího a TO, nikdo další.

Provedení

Ze stopy rozkročného (chodila na šluku pánev), testovní osoba provede podřep přehrávkou, započet s odrazem současně se současným vzhledem vzhled a vzhřní – skok vzhřd čáry dlele maximální délkou skoku (šluka šluka 1 až 2). Příprave pohyby horních končetin a trupu jsou dovoleny. Není však dovoleno postavení před odrazem. Provádět se tři pokusy.

Hodnocení

Měří se od začátku oběje poslední stopy, která je blíže k odrazovému místu. V tomto provedení se máti poslední stopa před pátko na no. Žáci si jedná u toho nebo ruku, která se opřela o povrch slky podkolení, nebo páda apod. Hodnotí se délka šluka v centimetrech a přesnosti na 1 cm. Zapsání je všechny tři pokusy a výsledek testu je nejlepší výkon ze tří provedení pokusů.

