



| 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 přestože je primárně směřován k 1. stupni

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



Ukázky z vybraných motorických testů

vytrvalostní člukový běh

Pomůcky

- Nabíráka zvukové signalizace startu přeběhu mezi čarami a
- bučení přiběhnutí informace o přiběhu
- zařízení pro přehrávání audio záznamu
- plátno rozměrné 20 metrů
- transparentní lepicí páska
- barvěné kůžky

Připravá stanovité

Barvěnou sádkou je na sportovním hracím štětci vytvořena vzdálenost 20 metrů. Tato vzdálenost je pak ještě rozdělena barevnými kůžkami. Ze vzdálenosti 1-1,5 metru jsou tři 10-80 cm za pásky postaveny barvěné kůžky, které vymezují úzkou "základní testovací stopu". Tato kůžka je na každé straně maximálně 10 to znamená, že v jednom řádku postojí maximálně 10 TD. Na každé straně 20 číselové vzdálenosti jsou první tři úsečkové kůžky se stejnou barvou. Pro každou úsečku je použita jedna barva (obojezdná kůžka). Připravíme si navíc 2 autodiagnostiky, který je umístěn na prostoru uprostřed a potvrdit vzdálenost 20 metrů metodou odměry. Každá bude sloužit k tomu, na kterých desky si dá připravit záznamový arch pro tento test (viz příloha).

Provedení

Testovaná osoba opakovaně přeběhne vzdálenost 20 metrů - od čáry k čáře podle vymezeného časového signálu. Cílem TD je překročit co nejvíce 200 metrův úsek v rámci signálu dle zvukové předřady. TD musí stanovovat vzdálenost v rámci časového limitu označenému specifickým zvukovým signálem. Časové úseky mezi jednotlivými signály označují časový limit pro překročení 200 metrů vzdálenosti se v průběhu testu zřídka. Test pro TD končí, až když se TD není schopna v daném časovém limitu dosáhnout pásky označující vzdálenost 20 metrů s maximální rychlostí dvou kůžek (to je v praxi cca 1-1,5 metrů). Pokud TD nedosáhne pásky označující vzdálenost 20 metrů s maximálním rozdílem čísel kůžek spojené, je tak označeno motoricky, aby zprávil test. TD uprostřed prostoru testu pouze při čáry vymezení prostoru 20 metrů, konkrétně v místě, kde je umístěn kužel označující jeho druh.

Hodnocení

Jakmile vyzkouší vidí, že měřič z TD, není schopna v daném časovém úseku dosáhnout 20 si metrové vzdálenosti, záleží u této TD do záznamového archu u daného čísla přeběhu křehk (0) a TO metru, aby přiběhl.

Test je celkové ukončen v momentě, kdy budou sama TO test ukončit, nebo také TD není schopna za za sebou dohnat pásky 20 metrů v daném časovém úseku. Vyzkouší po druhém neúspěchu u TO do archu k danému číslu přeběhu přidá 0 (nula).

Ukázka a průběh testování

- Vyzkouší vyzkouší princip provedení testu: Vyzkouší odměření. Je při testu je rozhodný fixovat tempo zvukového signálu z napřídílné.
- Vyzkouší postit zvukovou úsečku a zdůraznit okamžik, kdy se začne zvukový signál oznamující zahájení dalšího přeběhu.
- Vyzkouší odměření. Ze čáry vzdálenosti 20 metrů musí být vyzkoušeno před zazením zvukového signálu.
- Vyzkouší sádku, jak bude sloužit instrukcí v okamžiku, kdy jsou odevzány pravidla testování, tj. když TD v daném časovém intervalu nedosáhne 20 metrové vzdálenosti např. instrukcí "Čítá z duplet".
- Vyzkouší zdůraznit, když je test ukončen (přes test).
- Vyzkouší uzavřít TD k jednotlivým částem - barvěným kůžkám. Pro správný orientaci a administraci časových úsečků jednotlivých TD doprovázející vyšetřovací čára.
- Vyzkouší zapne dotazy vedle audionové a zapne nabírátku testu. TD se rozhodují na páskách vyzkoušeno "Jméno", který jsou začleňuje testu v audionové.
- Vyzkouší se těmto je jakou není v přílohu: vzhled vzhledu, dává pokyny k dalšímu přeběhu právě vyzkoušeno "Jméno".

LEH - SED OPAKOVANĚ

Pomůcky

- koberec nebo tuhá gymnastická žimka
- stopky

Připravá stanovité

Čtyři žimky jsou připraveny vedle sebe tak, aby učitel při provádění testování viděl na všechny TD naproti.

Testování je možné provádět i na gymnastickém koberec s maximálně délkou 8 metrů, aby všem účastníkům TD byl zaručen dostatek prostoru. V případě využití gymnastického koberec jsou TD rozmístěny cca 1,5 metry navzájem.

Provedení

TD zaujme položu lehu na zádech polokoule, skvíč vzdušnou zeměním ruce v těle, sepnou prsty, lokty se dotýkají podlahy. Dolež kancetky jsou pokrčeny v kolenné v úhlu 90°; chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm. K zemi je nutné přitlačit se k nohy pomocí šídel TD. Na povět TD provádí opakovaně do nejvyšší sed (oběma lokty se dotýká obouhýbní kolen) a leh (záda a lokty nikoliv se dotýká podlahy (2), s úhlem dosáhnout maximálního počtu cviků za jednu minutu.

Po celou dobu cvičení je nutné dodržet polohu: paty na podlaze, dle o kolennou 90°, ruce v těle prsty sepnuty, v leh - hlava, prsty i lokty na podlaze, v sedu dle kolenní lokty. Nežli je dovoleno vzdálit pomocí lokty, hradit dleš páska a záď od podlahy.

Vyzkouší zapne časovač (viz se nava na jedno desetinné místo např. 11.2) okamžik po dokončení testu obou TD.

Hodnocení

- Hodnotí a zapisuje se celkový počet úlohen a správné provedení cviků za jednu minutu. Jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět za sedu do lehu. Pokud žák není schopn provést sed lehy celou jednu minutu, zaznamená se počet dovořených cyklů, který TD provedl vprve. Připraven je přehrávání cvičení, osm bez opitího základní polohy na počátku.

Ukázka a průběh testování

- Vyzkouší sam nebo zřídka jak na připravené žimce přeběhe ukázkou správného provedení testu, vyzkouší popíše a zdůrazní kritické body - dotek lokty kolen v položi sed a v lehu - hlava, prsty i lokty na podlaze. A dle vyzkouší TD a hodnocením testu.
- Vyzkouší rozdá žimky a žimě dvě dvojice (TD a pomocník).
- Testování jsou maximálně čtyři TD současně (dvě dvojice žáků; po provedení testu se vždy TD a jejich pomocník vyzkouší a test společně zruší).
- TD si mohou na připravené žimky gymnastický koberec do výškové polohy. Vyzkouší instruce, jakou pozici mají mít herní kancetky a jak mají být pokrčena kolena. Test každému z žimky TD zařazuje kancetky jeden pomocník.
- Vyzkouší instruce pomocníky. Je nutné sam poradit počet správných provedení cviků. Jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět za sedu do lehu.
- Vyzkouší se pora přeběhu ostřívků. Všechny přípravu na odpočívání TD může test začít. Vyzkouší test odstavte na polohy: Připrav se - Pozor - Tef.
- Vyzkouší oznámí po každých 20 sekundách, kolik času zbývá (40, 20, 10). V průběhu testu, je nezapomen, aby vyzkouší jedním slovem motivoval, ale také vyzkoušoval by TD, u nichž vidí nepravý provedení sed lehu.

BĚH 4 X 10 METRŮ DĚTI DO 15 LET

Pomůcky

- Dva kužle vysoké nejvíce 20 cm; pásmo; stopky; páska.

Připravá stanovité

Ležící páskou označte prostor startu čáry běhu dle instrukčního nářadu. Vyznačte čáry od sebe vzdálených alespoň čtyři metry, v obou drábkách umístěte vzdálenost deset metrů a na zemi v tomto místě uvažte z ležící pásky kříž, na který je umístěn kužel. Druhá kužel je umístěn na pásku označující start čáry běhu. Pásmo je také vyznačen prostor, kde budou začít žáci, kteří se vzhledem do testování. Doporučení je mít takový prostor odkud se žák posune opět do rukou (5).

Provedení

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čárou vlevo vedle vyznačeného kužle. Po provedení. Připrav se - pozor - teď vyběh, jak k poslednímu kužlu vzdálenému 10 metrů (1-3). Teno kužel odhlaď a vrať se k vyznačenému kužlu, který odhlaď tak, aby protlačeno dráha mezi dráhami a třetím úsekem bodu číselku (2 a 3). Na konci třetího úseku již kužel odhlaď, pouze se ho dotkně rukou (4) a nečkejš dříve se vrať do čáry. Cílem testování kužle se žák posune opět do rukou (5).

Hodnocení

Provádět se dva pokusy, přičemž se počítá lepší čas. Vysledky čas se zapisuje na jedno desetinné místo. Okolník mezi oběma běhy je nejméně 5 minut.

Ukázka a průběh testování

- Vyzkouší žákům názorně ukáží jakým způsobem se test provádí. Zdůrazní kritické místa, tj. obdržet protlačení kužle a návrat ke kužlu vyznačeného bodu číselku, do kterého se vrací z 3. úseku a sprint a dotek kužle v čílu.
- Každý ze studentů žáků si určuje osobní dráhu. Strana, ze které TD zabíhá testu, si TD volí sama. Musí však dodržet provedení testu.
- Učitel rozdá pásmo žáků do dvojic, a v té době začne konání testu. Žáci, kteří neprovádí testování, jsou na určitém místě učitelné tak, aby nerušíli průběh testování a neobtěžovali bezpečnost TD ani svých. Po vyzkoušení výše uvedených testování.
- Testování na pokyn vyzkoušícího začínají pomocí polovysokého startu. Vyzkouší test odstavte na polohy: Připrav se - Pozor - Tef. Na pokyn Tef vyzkouší testování opěť před a vyzkouší časní stopky - tu, zrušit.
- Jakmile se testovaná osoba dotkne metry v čílu, vyzkouší zastavuje stopky. Po zastavení stopky je vyzkoušena osoba, která vyzkouší následně jako druhá.
- Pokud testovaná neprobíhá dráhu dle pravidel, čas u ní není zaznamenán a vyzkouší vyzkouší, kde žák (zároveň učitel) se rozhodne.
- Každý z testovaných absolvuje dva běhy. Test je prováděn dvojkolově, aby byl opětné pořadí měří dvěma běhy 1 min.

SKOK DÁLEKÝ Z MÍSTÁ

Pomůcky

- pásmo na vyznačení místa odrazu
- obraz - metr s vyznačením min. 3 metrů
- kužele pro vyznačení místa provedení testu

Připravá stanovité

Vyzkouší metr je připraven ležící páskou v místě odrazu, které je označeno barevnou lepicí páskou. Dále je vyznačen metr připraven k povrchu tělocvičny, jejich umístění na dvou místech. Pro zajištění maximální bezpečnosti, vyzkouší vyzkouší kůže protvor, kde bude test skok odskoky z místa prováděn. Do tohoto prostoru nesmí vstupovat kromě vyzkoušícího TD, nikdo další.

Provedení

Ze stopy rozličného (chodila na šířku pánev), testovaná osoba provede podřep překlínkou, zapadne a odskočení srovná se současným pohybem pažemi vzhůru - skok vzhůd čílem dosáhne maximální šířky skoku úhla 1 až 2). Připravené pohyby horních končetin a trupu jsou dovoleny. Nežli však dovedeno poskokem před odskokem. Provádět se tři pokusy.

Hodnocení

Měří se od záznamného okraje poslední stopy, která je bílá k odrazovému místu. V tomto provedení se máli poslední stopa před skokem na no, žák se jehla u baru nebo ruky, která se opírá o povrch díky podkluzování, nebo páda apod. Hodnotí se délka skoku v centimetrech a přiběhu na 1 cm. Zapsání se všechny tři pokusy a výsledek testu je nejlepší výkon ze tří provedených pokusů.

Ukázka a průběh testování

- Vyzkouší nebo zřídka jak nastane přeběhe správné provedení skoku dlečného z místa a vyzkouší opíše hlavní pravidla i hodnocení testu.
- TD jsou voláni jednotlivě tak, aby pro provedení testu byl přítomen pouze vyzkoušící a TD.
- Po provedení skoku vyzkouší zapíše hodnotu a zavola další TD. Test je prováděn úhlovolně, nikoliv tři pokusy jedného žáků hned za sebou.
- Vyzkouší zapíše každý odskokový výkon TD ze tří provedeních pokusů do připraveného záznamového formuláře.
- Vysvětlí testování je nejlepší výkon TD ze tří provedených pokusů.