

# PŘÍLOHY

## Dotazník pohybové anamnézy

- 1) Jakým pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku? *Vypište:*  
.....
- 2) Jakým řízeným pohybovým aktivitám jste se věnovali v předškolním a mladším školním věku (např. balet, tanec, rytmika, jóga, sebeobrana) ?  
*Vypište:*.....  
.....
- 3) Jakou máte podporu pro sportování ze strany rodičů?  
nízkou 1 2 3 4 5 vysokou
- 4) V kolika letech jste se naučili plavat? .....
- 5) V kolika letech jste se naučili jezdit na kole?.....
- 6) Od kolika let lyžujete?  
.....
- 7) Od kolika let bruslíte?  
.....
- 8) V kolika letech jste se začali věnovat organizovaně sportu? *Vypište:*  
.....
- 9) Z jakého důvodu jste se začali danému sportu věnovat? *Vypište:*  
.....
- 10) Jakému sportu se věnujete v současnosti? *Vypište:*  
.....
- 11) Věnovali jste se intenzivně pouze jednomu sportu? *Zatrhňte* ano ne
- 12) Jaké motivy sportování u Vás převažují v současnosti? *Zatrhňte.*
  - výkonnostní ambice
  - rekreační
  - zdravotní
  - společenské
  - .....
- 13) Je raná specializace nezbytná pro dosažení vrcholových výsledků? *Zatrhňte:*  
ano ne u některých sportů ano - vypište.....

14) Byly nebo jsou plavání, atletika, gymnastika, sportovní hry součástí vašich  
pohybových aktivit? ne ano,  
které.....

15) Byly nebo jsou plavání, atletika, gymnastika, sportovní hry součástí všeobecné  
přípravy ve vašem sportu? ne ano, které  
.....

## **Dotazník o povědomí o pohybové gramotnosti**

**Studenti FTVS UK**

únor 2012

**Prosím, vyplňte otázky** pro potřeby dílčího úkolu v rámci VZ MSM 0021620864 Aktivní životní styl v biosociálním kontextu. Děkujeme

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.; doc. PhDr. Viléma Novotná; PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

**Vaše příjmení, jméno, ročník narození**

Otázky vyplňujte postupně, nevracejte se, prosím, k předchozím odpovědím, **zaškrtněte** odrážku – puntík.

**1. Jak byste charakterizovali pohybové vzdělání** (co si představujete pod pojmem pohybová gramotnost, co je jejím obsahem) vypište:

**2. Které z atletických dovedností považujete za projev pohybové gramotnosti?**

- souvislý běh 1500 m (800 m)
- souvislý běh 12 min.
- rychlý rytmický běh (100 m)
- rychlý rytmický výběh z místa
- přeběh 3 nízkých překážek
- souvislý běh 3000 m
- opakované odrazy z nohy na nohu (6-skok)
- opakované odrazy snožmo do dálky (3-skok)
- poskočný klus
- plynulé přeskočení nízké překážky po rozběhu
- plynulé přeskočení určité vzdálenosti po rozběhu
- plynulý hod míčkem z rozběhu
- hod míčkem 2 kg vpřed ze vzpažení (autový hod)
- hod míčkem 2 kg vzad

- vrh koulí

další vypište:

- 

### **3. Které z gymnastických dovedností byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

- osvojení si uvědomělého řízeného pohybu (těla a jeho částí – jak se co dělá)  
dovednosti, ve kterých se projevuje:

- rovnováha
- koordinace
- pohyblivost
- rytmizace pohybu
- kultivace pohybového projevu
- estetické provedení pohybu

dovednosti spojené s:

- lokomocí na dolních končetinách (chůze, běh)
- lokomocí na horních končetinách (chůze ve stoji na ruce, ručkování, šplh)

cvičení na nářadí:

- „přeskok“
- visy
- akrobacie (kotoul, přemet)

cvičení s náčiním:

- přeskoky švihadla
- manipulační dovednosti

další vypište:

### **4. Které z plaveckých dovedností byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

překonat vzdálenost některým plaveckým způsobem

- 25 m
- 50 m
- 100 m

- 200 m
- více jak 200 m

překonat vzdálenost

- bez hrubých chyb
- i s chybami

- zvládnout potopení hlavy
- zvládnout výdechy pod hladinu
- vznášet se na zádech s výdrží
- zvládnout splývavou polohu na prsou s výdrží (hvězdice, obličej je ponořený do vody)
- zvládnout pád do hlubší vody ze startovního skoku
- udělat ve vodě kotoul nebo stoj na hlavě
- zanořit se a vynést předmět z hloubky 2-3 metrů

další vypište:

- 

## **5. Které z dovedností sportovních her byste zařadili do pohybové gramotnosti?**

kontrola hracího předmětu pomocí:

- kopů do stojícího hracího předmětu
- kopů do pohybujícího se hracího předmětu
- hlavičkování
- odpalování
- házení – na vzdálenost
- házení – na cíl
- driblování rukama
- driblování nohama
- driblování holí
- odbíjení
- kutálení
- chytání

další vypište: