

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Bc. Petra Lampová

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Zjištění pohybové úrovně předškolních dětí pomocí testové
baterie MOBAK – KG

Autor: Bc. Petra Lampová

Aprobace: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ / Učitelství přírodopisu a
enviromentální výchovy pro 2. stupeň základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Michal Valenta

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Petra Lampová

Název závěrečné písemné práce: Zjištění pohybové úrovně předškolních dětí pomocí testové baterie MOBAK – KG

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Michal Valenta

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Diplomová práce je zaměřena na zjištění pohybové úrovně dětí předškolního věku. Pro realizaci výzkumu byla použita testová baterie MOBAK – KG, určena pro tuto věkovou kategorii a dotazník pro zjišťování mimoškolní sportovní aktivity dětí. Data byla zpracována anonymně od 100 žáků mateřských škol v předškolních třídách odpovídající věku 4-6 let. Práce se dále zaměřuje na charakteristiku dané problematiky a pojmů úzce spojených s tématem diplomové práce. Výzkum se zabýval pohybovými dovednostmi celkem a rozdělením do dvou oblastí, tj pohyb s pomůckou a pohyb s vlastním tělem. Zásadním statisticky významným vlivem na výsledky měla mimoškolní sportovní aktivita u dětí. Sportující děti dopadly lépe ve všech pohybových dovednostech než děti nespportující. Pohlaví ani prostředí, kde děti žijí nemělo signifikantní vliv na výsledky. Lepších výsledků dosáhly děti v oblasti pohyb s vlastním tělem než v oblasti pohyb s pomůckou. Nejlepší úroveň pohybových dovedností měly sportující dívky z města.

Klíčová slova: dítě předškolního věku, předškolní vzdělávání, pohybová kompetence, pohybová gramotnost, MOBAK, MOBAK KG.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Petra Lampová

Title of the thesis: Determining the movement level of preschool children using the MOBAK – KG test battery

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Michal Valenta

The year of presentation: 2023

Abstract:

The diploma thesis focuses on researching motor skills development among pre-school children. The research was conducted using MOBAK-KG tests developed for this age group, with eventual physical activities outside of school curriculum being taken into account using a questionnaire distributed to parents. The data was gathered anonymously from 100 pre-school children aged 4-6. The thesis then focuses on describing the issue and connected nomenclature. The research deals with motor skills as a whole and also divided between using just the child's body or using a tool. The most significant factor was shown to be whether the child takes part in a physical activity outside school or not, with children taking part in such an activity testing better than children who do not. Gender or being from a city or a village did not have a significant impact on the results. Children tested better in motor skills using just their body, with tests using different tools showing lower performance overall. The best performing group was city girls attending a physical activity.

Keywords: preschool child, preschool education, physical competence, physical literacy, MOBAK, MOBAK KG.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Valenty. Uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 20. 11. 2022

.....

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce, Mgr. Michalovi Valentovi za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat učitelkám a rodičům s dětmi mateřských škol, které se výzkumu zúčastnily.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Charakteristika předškolního věku.....	8
2.1.1	<i>Tělesný vývoj</i>	9
2.1.2	<i>Motorický vývoj</i>	10
2.1.3	<i>Psychologický vývoj</i>	11
2.1.4	<i>Sociální vývoj</i>	13
2.2	Předškolní vzdělávání v ČR.....	15
2.3	Zařazení pohybové činnosti v mateřských školách.....	21
2.4	Pohybová gramotnost.....	24
2.5	Pohybové kompetence	26
2.6	Testová baterie MOBAK	28
2.6.1	<i>MOBAK KG</i>	31
3	CÍLE	33
3.1	Hlavní cíl práce	33
3.2	Dílčí cíle	33
3.3	Výzkumné otázky	33
4	METODIKA	34
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	34
4.2	Metody sběru dat.....	35
4.2.1	<i>Pohyb s míčem</i>	35
4.2.2	<i>Pohyb s vlastním tělem</i>	38
5	VÝSLEDKY	41
6	DISKUZE	50
6.1	LIMITY PRÁCE.....	52
7	ZÁVĚR	53
8	SOUHRN	54
9	SUMMARY	55
	REFERENČNÍ SEZNAM	56

1 ÚVOD

Výběr tématu diplomové práce byl z části ovlivněn mým momentálním zaměstnáním. Již třetím rokem pracuji jako učitelka v mateřské škole a jsem tedy v každodenním kontaktu s žáky předškolního věku. To mi umožňuje sledovat jejich pohybové dovednosti v rámci řízené činnosti tělesné výchovy a v pohybových aktivitách během každodenního provozu. Hrubá motorika u dětí předškolního věku ovlivňuje také motoriku jemnou, která je podstatná pro vstup do základní školy (Krejčíková, 1986). Při mé pedagogické praxi, jak v mateřských, tak i základních školách jsem se často setkávala s názory učitelů s několikaletou praxí, kteří podle vlastní zkušenosti hodnotili motoriku žáků, jako každým rokem sestupující. Tyto názory potvrzuje ve svém díle Blažej (2019), který uvádí jako možný důvod nedostatečné pohybové aktivity potlačování zájmu a motivace pro pohyb u dětí. To bylo důvodem mého výběru tématu pro diplomovou práci. Chtěla bych zjistit, jak na tom žáci s pohybovými dovednostmi opravdu jsou a popřípadě budu někoho inspirovat pro opakování testování po několika letech, na základě čeho by se mohly tyto názory učitelů buďto vyvrátit nebo potvrdit. K posuzování pohybových dovedností byla vybrána standardizovaná testová baterie MOBAK – KG (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019), která zaujme jak svou originalitou a možností začlenění testů do výuky, tak jednoduchostí pro testované žáky. Tyto testy umožňují hodnocení žáků, jejich úroveň pohybových dovedností a jsou tudíž důležité také pro diagnostiku dítěte, kterou učitel používá pro upravení vzdělávacího obsahu pro dítě, případně tvoří na jejím základě individuální vzdělávací plán. V tomto měření se práce zabývá zjišťováním rozdílů úrovně pohybových dovedností mezi skupinami vytvořenými podle pohlaví, podle navštěvování sportovních kroužků a podle prostředí, ze kterého děti pochází (vesnice – město).

Tato práce se nejdříve zabývá charakteristikou předškolního věku a jeho specifiky, potřebnými teoretickými poznatky v oblasti předškolního vzdělávání, začleněním pohybové aktivity v rámci běžného chodu mateřské školy, charakteristikou pojmů pohybová gramotnost a pohybová kompetence, a následným popisem jednotlivých testů MOBAK – KG. V praktické části diplomová práce prezentuje výsledky předškolních dětí pomocí tabulek a grafů. Následně jsou tyto výsledky vyhodnoceny, porovnány na základě pohlaví, prostředí a mimoškolní aktivitě, poté jsou shrnuty a interpretovány.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika předškolního věku

Za předškolní období se nejčastěji považuje věk od tří do šesti let života. V některých systémech školství, například v Velké Británii, do tohoto období spadá pouze věk mezi třetím až pátým rokem. U nás v České republice však není konec období determinován věkem, ale sociální zralostí pro nástup do školy (Thorová, 2015). V průběhu tohoto období dochází k četným změnám v pohybových dovednostech, poznávacích procesech i v emocionálním vývoji. Z tříletého hravého dítěte se na konci šestého roku stává dítě připravené pro vstup do školy (Kuric & a kol., 1986).

Podle Šimíčkové-Čížkové a kolektivu (2010) dochází k vývojovým změnám v oblasti:

- **biologické** – kde zařazují tělesný vývoj a zrání organismu, především nervové soustavy,
- **kognitivní** – kde jsou zařazeny veškeré poznávací procesy – vnímání, myšlení, paměť, pozornost a představivost,
- **emocionální** – spadá zde vývoj a veškeré změny emočního prožívání,
- **psychosociální** – vstup do mateřské školy, vstup do školy, do zaměstnání, sňatek, nástup do důchodu a další.

Všechny uvedené změny, ke kterým dochází během vývoje, jsou úzce propojeny se **společenskými**, kulturními i historickými vlivy, a především s každodenními nečekanými událostmi života.

V sociální a emoční oblasti dochází ke změnám, kdy dítě přijímá novou životní roli předškoláka a později i školáka. Toto rozsáhlé období plné změn, dítě rychle vyvíjí a mění. Rozvíjí se v myšlení, řeči, paměti, pozornosti a percepčních funkcích (neboli smyslovém vnímání), v motorických, grafomotorických i senzomotorických schopnostech a koordinaci (Jucovičová & Žáčková, 2014).

Předškolní stadium je období, kdy se formuje dětská osobnost a z hlediska psychologického vývoje člověka je doba mezi 3. až 6. rokem života velmi důležitá. Základní činností utváření struktury motivů je v tomto období dětská hra (Šimíčková-Čížková, a další, 2010). Předškolní dítě je připraveno, aby zvládalo učením rozvíjet již získané dovednosti a činilo je tak komplexnější, čímž urychlí proces osamostatňování, který je v tomto období velmi zásadní (Thorová, 2015).

V následujících podkapitolách se práce zabývá vývojem předškolních dětí v jednotlivých oblastech.

2.1.1 Tělesný vývoj

Ve věku od tří do šesti let se začíná měnit tělesná konstituce dítěte. Z fyziologického hlediska dochází k tzv. první tvarové přeměně postavy. Baculatost předchozího batolecího období se mění ve štíhlost a vznikají disproporce mezi končetinami, trupem a hlavou (Šimíčková-Čížková, a další, 2010). Organismus roste rychle (5-10 cm za rok), zatímco přibírání se zpomalilo pouze na 2-3 kg ročně. Svalstvo je formované více tukem než svalovinou, je měkké a oblé (Kuric & a kol., 1986). Ke konci období se zcela mění proporce těla: trup se z válcovitého mění v plošší, hrudník se viditelně odděluje od břicha, svalová tkáň přibývá a ubývá tukové tkáně. Celkově se postava protahuje, ruce i nohy jsou delší. Hlava vůči tělu se zmenšuje. Na konci předškolního období můžeme zjistit, zda tělesný vývoj odpovídá věku – výškou, hmotností a proporcemi, pomocí Filipínské míry. „Dítě si má přes vzpřímenou hlavu dosáhnout na ušní lalůček (jde o poměr délky paže k velikosti hlavy).“ (Říčan, 2014, str. 15) Trpišovská (1998) ve svém díle shrnuje toto období, jako období vytáhlosti. Dostatečný pohyb má vliv na rozvoj kostry a svalstva. Organismus celkově sílí a dítě díky tomu může mít stále větší výkony.

V průběhu školního období stále pokračuje osifikace, ale kosti ještě nejsou dostatečně pevné a tvrdé. Svou měkkostí a pružností je tělo ohroženo různými ortopedickými poruchami (Kuric & a kol., 1986). Napříč tomu Trpišovská (1998) uvádí, že pružnost je vlastně i výhodou, protože jsou kosti méně křehké, tudíž vydrží větší množství pádů s malým výskytem zlomenin oproti dospělému člověku. V šesti letech dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což má vliv především na jemnou motoriku, ale také na hrubou motoriku – konkrétně na některé pohybové úkony (chytání a házení míče, opírání se o zápěstí apod.) (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

O tělesném růstu u dítěte rozhodují žlázy s vnitřní sekrecí. Hormonální nerovnováhy mohou způsobit nejen zdravotní, ale i růstové potíže. Roste výkonnost také vnitřních orgánů například u srdce a plic. Dýchací ústrojí se zdokonaluje vývojem hrudního svalstva, ubývá dýchání břišního a začíná u dítěte dýchání hrudní. Co se týče cévní soustavy, poloha srdce se posouvá z mezižebního prostoru do vnitřku těla. Srdce předškolních dětí je malé a méně výkonné než u dospělých. Cévy jsou naopak široké a počet tepů je větší. Na úkor toho je organismus dítěte mnohem unavitelnější. Děti

předškolního věku jsou velmi pohyblivé a mají dostatek energie, nedokážou však únavu a vyčerpanost vnímat, proto je úkolem dospělých, kteří dítě vychovávají či vzdělávají, aby zajistili, že dětský organismus nevyčerpá svou zásobu energie do krajnosti (Krejčíková, 1986). Zdokonaluje se také sluchové vnímání a zrakové vnímání, rozvíjí se na základě možnosti pohybovat se v různých prostředích a manipulovat s různými předměty (Krejčíková, 1986). Nervová soustava se začíná vyvíjet pomaleji, zdokonaluje se její funkce i stavba. Roste vliv mozkové kůry a nervové buňky zvyšují svou pracovní schopnost (Kuric & a kol., 1986). Vývoj kůry mozkové se značně zlepšuje. Změny můžeme zaznamenat v pyramidových vrstvách, prohloubených rýhách a v myelinizaci nervových vláken. Zdokonalování mozkových funkcí vede k rozvoji motoriky (Krejčíková, 1986).

2.1.2 Motorický vývoj

Předškolní období charakterizuje vysoká pohyblivost dítěte, která umožňuje dozrávání nervového systému, svalstva a kostry. Do pohybů začíná zasahovat stále s větší mírou mozková kůra a tím se zdokonalují pohyby (Trpišovská, 1998). Pohyby rukou a nohou se stávají koordinovanější. Také přemíst'ovací pohyby – běhání, skákání, výstup a sestup po schodech, pohyb po nerovném terénu se velmi zdokonalují (Šimičková-Čížková, a další, 2010). Pohyby jsou: závislé na vědomí, účelnější a efektivnější. Jedinec začíná zvládat mnohem náročnější pohyby s vysokým stupněm koordinace drobnějších pohybů vyžadující vysokou pozornost. V předškolním období dochází také k dalšímu rozvoji schopnosti koordinace těla a udržování rovnováhy k získání složitějších pohybových vzorců a návyků (Pastucha, 2011). Trpišovská (1998) i Šimičková-Čížková a kol. (2010) uvádí, že na konci tohoto období dítě zvládá mnohem náročnější pohyby na pohybovou koordinaci, dokáže již zvládat i základy některých sportovních činností (jízda na koloběžce, na kole, bruslení, lyžování, dokonce i plavání). Hrubá motorika souvisí se zlepšováním jemné motoriky u dětí. Rozvíjí se velmi dobře drobné svalstvo prstů, proto se zde zkvalitňuje jemná motorika. Ta umožňuje dětem manipulaci nejen s tužkou, nůžkami, přiborem, ale také házet a chytat míč. Manuální zručnost je rozvíjena. Díky rozvinutější pohyblivosti začíná dítě zvládat úkony v rámci sebeobsluhy a drobné pracovní činnosti, což velmi působí na jeho sociální vývoj.

Pohyblivost v tomto věku je zlepšována pozvolna a nenápadně. Pozorujeme zvětšení rychlosti, pohotovosti, obratnosti a větší eleganci pohybů. Mezi 4.-5. rokem života se

zdokonaluje koordinace pohybů včetně opačných souhybů paží a dolních končetin. Dítě již neběhá pouze po ploše chodidla, ale dokáže se pohybovat na špičkách (prstech) (Říčan, 2014). Z hlediska pohybu je předškolní období charakteristické kloubní hypermobilitou. Předškolní věk je někdy taky označován jako období her. Dítě nejlépe spolupracuje při rozvoji rekreačních pohybových a sportovních aktivit, při kterých jej silně ovlivňuje okolí, které se stává nedílnou součástí dětského života. V předškolním věku dítě bezpečně zvládá: běh, skoky, doskoky, chytání i házení míče (Pastucha, 2014).

2.1.3 Psychologický vývoj

Erikson (2002) vychází v psychosociální vývojové periodizaci z předpokladu, že jedinec musí v každém stupni vývoje řešit určitý „psychosociální konflikt“. Pokud se mu podaří vyřešit jej, může zdárně postoupit dále ve vývoji. Pokud se mu ale konflikt nepodaří vyřešit, je jeho vývoj pozdržen či ohrožen. Lidský život rozdělil do 8 etap krizí:

1. Základní důvěra x pocit nejistoty (asi do 1 roku)
2. Autonomie x pocit studu (asi do 3 let věku)
3. Iniciativa x pocit viny (předškolní věk)
4. Snaživost x pocit méněcennosti (mladší školák)
5. Identita x pocit nejistoty své role mezi lidmi (dospívání)
6. Intimita x pocit izolace (mladá společnost)
7. Generativita x pocit stagnace (dospělost)
8. Integrita x strach ze smrti (stárnutí a stáří)

Z toho vyplývá, že dítě v předškolním věku si může odnášet již zcela zvládnuté předchozí fáze, kdy bude mít základní důvěru v sebe i ostatní, bude nezávislé na matce, samostatné a bude mít pevnou vůli. Nebo pokud ovšem tato období zvládnutá nemá, může nastoupit do mateřské školy s pocitem nejistoty a pocitem studu, což zcela narušuje další přímý vývoj a pozastavuje jej. Počítejme tedy, že dítě předchozí konflikty vývoje má zpracované, přichází do mateřské školy, kde nastává konflikt iniciativy proti pocitu viny. Děti v předškolním věku jsou velmi aktivní, potlačování jejich aktivity jako nežádoucího chování druhými vyvolává pocit viny, od kterého se odvíjí základ pro lidské svědomí a tím i později sociální kontrolu dítěte. Výsledkem této krize je přijímání určitých norem chování ve společnosti. Častá kritika negativních forem chování dítěte ovšem může potlačit jeho aktivitu a odvalu být iniciativní, proto musíme najít rovnováhu pro získávání vhodných

forem chování pro společnost, ale také rozvíjet autonomii a iniciativu dítěte (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

V rozvoji poznávacích procesů závisí na množství podnětů, které od druhých dostává. Tento rozvoj je velmi intenzivní a umožňuje dítěti poznávání svého okolního světa. **Vnímání** je zajištěno především nápadnými předměty, které upoutají dětskou pozornost a mají vztah k činnosti. Významný zdroj zážitků zajišťuje hmat. Aktivní vnímání je spojeno s činností a experimentováním. Dítě již nevnímá věci jako celek, ale začíná při vnímání používat analytičnosti – všimnout si více detailů, zřejmé je to u zrakového vnímání (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

Sluchové vnímání se jemně diferenciuje, o čemž vypovídají pokroky v řeči, rozlišování hlásek zvukově blízkých a jejich vyslovování, rozlišování výšek tónů a někteří dokonce dokážou i správně intonovat (Trpišovská, 1998).

Šimíčková-Čížková (2010) i Trpišovská (1998) se ve svých dílech shodují, že vnímání času a prostoru je zatím nepřesné. Působí dětem značné potíže, přeceňují prostor ve velikosti, nevnímají hloubku. Taktéž přeceňují časové úseky, zdají se jim delší, mají špatnou orientaci v minulosti a budoucnosti. Ve vnímání jsou značné rozdíly – závisí na individuálním vývoji, různých fyziologických podmínkách a také na výchově.

Paměť – Pro paměť tohoto věku je typická citovost, obraznost a živelnost. Nejlépe si dítě pamatuje věci, které působí citově - podnět vyvolávající radost, obdiv, nadšení nebo také spojení s negativním prožitkem. Na počátku období je paměť mimovolná, bez úmyslu a úsilí si pamatovat (Trpišovská, 1998). Až v druhé polovině tohoto období začínají první projevy úmyslného zapamatování. Začíná se rozvíjet paměť slovně logická – známé opakující se události dítě dokáže reprodukovat s logickým sledem a logickými událostmi, stále ovšem převládá paměť mechanická (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

Pozornost je na začátku období nestálá a přelétavá. Dítě věnuje pozornost jen tomu, co jej momentálně zajímá. Čím je dítě starší, tím déle a lépe se dokáže soustředit na činnost. Začíná se učit záměrné pozornosti (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

Představivost – „Vybavování představ je plynulejší, což dokazuje schopnost dítěte souvisle reprodukovat děj pohádky, popisovat prožité události apod. Intenzivně se rozvíjí *fantazijní představy*, uplatňují se i ve výtvarném projevu, roste záliba v pohádkách“. Dítě si pomocí fantazijních představ vysvětluje realitu (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

Fantazie má harmonizující význam. Podílí se na citové a rozumové rovnováze a má

relaxační a emocionálně příznivý účinek (Vágnerová, 2000). Je velmi živá. Projevuje se především při hrách, v zálibě dětí, ale také v konfabulacích (Trpišovská, 1998).

Myšlení přechází z předpojmového (symbolického) k názornému intuitivnímu a je stále egocentrické. Dokáže podle názornosti vyvozovat závěry (Šimíčková-Čížková, a další, 2010). Toto myšlení je neflexibilní a nerespektuje zákony logiky. Typickým znakem myšlení předškoláka je útržkovitost, nepropojenost a nekoordinovanost, nemá komplexní přístup (Vágnerová, 2000). Také konkrétnost a názornost. Dochází k pokroku ve všech formách myšlení, v pojmech, soudech, úsudcích, díky dozrávání mozkové kůry. Zdokonaluje se analýza, syntéza, třídění, srovnávání, zobecňování (Trpišovská, 1998).

2.1.4 Sociální vývoj

Předškolní období také považujeme za základ socializace (Říčan, 2014). Osobnost dítěte dále vyspívá. Jelikož jeho nervový systém stále zraje, stává se z jedince v předškolním věku socializovaný a kulturní člověk (Matějček, 2000).

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) rodina zůstává i v předškolním období nejvýznamnější prostředí pro dítě, které zajišťuje socializaci dítěte. Do procesu socializace se zahrnují tři vývojové aspekty:

1. Vývoj sociální reaktivity (vývoj diferencovaných emočních vztahů k lidem ve společenském okolí, jak blízkém, tak i ve vzdáleném).
2. Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací. Jedinec si na základě příkazů a zákazů dospělých vytváří normy, které pak přijímá za své. Tyto normy pak vytváří hranice pro individuální chování jedince a usměrňují je tak, aby spadalo do mezí společnosti.
3. Osvojení sociálních rolí. Vzhledem k věku jedince, pohlaví a společenskému postavení jsou od jedince očekávány vzorce chování a postoje tomu odpovídající. Už u dětí v předškolním věku se očekává více rozlišných rolí doma a v kolektivu dětí.

Předškolní období má dvě rozmezí, dána novým sociálním zařazením dítěte. Na počátku období zařazením do mateřské školy a na konci do základní školy. Základem vývoje jsou vrozené dispozice, které se rozvíjejí pod vlivem prostředí, proto je ve vývoji důležité, v jaké sociální skupině jedinec vyrůstá.

V předškolním věku začíná sílit potřeba společenského styku. Dítě zpočátku dává přednost kontaktu s dospělými, protože mu dávají pocit jistoty, bezpečí, pomoci a rady.

Později dítě začíná vyhledávat kontakty s vrstevníky a zapojuje se do hry (Trpišovská, 1998). Předškolák má již potřebu navázání kontaktu s ostatními. V dětském kolektivu je spokojenější, protože si s ostatními dětmi dokáže složitě a zajímavě hrát. Pouze rodina už je pro něj nedostačující, ke svému rozvoji potřebuje okolní svět. Vztahy dětí v tomto věku jsou dynamické a nestálé, dokážou i trochu intrikovat. Předškolák s naprostou samozřejmostí dokáže střídat role: jinou roli má vůči rodičům, učitelům, dětem. V průběhu dne si vyzkouší během her a činností roli soupeře, spolupracovníka i podřízeného, díky čemu se učí ovládat agresi (Říčan, 2014).

Socializace se neprojevuje jen změnou vnějších projevů (chování), ale také rozvojem sebepojetí a sebehodnocení, prožívání a hodnocení, které jsou součástí individuace. Rozvíjí se také vztahové emoce, zpřesňují a diferencují se city (láska, sympatie, nesympatie), ale také soucit a pocit sounáležitosti (Vágnerová, 2012).

Podle Matějčka (1999) je dítě sociálně zralé, pokud se dokáže odpoutat od rodiny a na cizí osoby nereaguje strachem a agresivitou.

Společenské faktory psychického vývoje – faktory prostředí a výchovy determinují rozhodujícím způsobem vývoj osobnosti dítěte. Podmínky prostředí můžeme rozdělit do šesti hlavních oblastí:

1. Fyzikální prostředí (podmínky geografické, bioklimatické, ráz živé přírody),
2. Rodina, zahrnující ekonomickou a výchovnou úroveň, konstelaci v rodině,
3. Škola, představující organizované působení výchovy a vzdělávání,
4. Podmínky mimoškolní zájmové činnosti,
5. Ekonomické a sociální vztahy ve společnosti, zahrnující také rozdíly mezi městem a venkovem,
6. Kulturní nadstavba (Kuric & kol., 1986, stránky 57-58).

Konkrétní činnost je zdrojem citových zážitků. Rozvíjí se u dítěte smysl pro humor. Má radost ze spontánních činností a při neúspěšné činnosti se daleko méně často projevuje vztek a zlost. Rozvíjí se city sociální, intelektuální, etické i estetické. Sociální city mají dva směry, vztahy k dospělému na začátku dominují (láska k rodičům, ne/sympatie ke známým), zatímco vztahy k vrstevníkům se mění a vzrůstá jejich potřeba. Dítě totiž potřebuje partnera pro hru. Vytváří si i city samo k sobě (Šimíčková-Čížková, a další, 2010).

„*City intelektuální* (poznávací) vyvolávají kladné emoce, projevují se radostí z poznávání, z nové činnosti, při získávání nových zkušeností. *Estetické city* umožňují

vnímat krásno, rozvíjejí se při vnímání hudby, při čtení pohádky, při výtvarných činnostech, při hře, dítě prožívá pozitivní citové stavy u něčeho, co považuje za hezké, při čem se cítí příjemně. *Etické city – morálka*. Dítě se při jakékoli činnosti učí chápat, co je dobré a co špatné, uvědomuje si, co smí a co nesmí, co je správné a co nesprávné, rozvíjí se *etické citění*. Dítě je uspokojeno pochvalou, může prožívat pocity viny při pokárání. Na rozvíjení vyšších citů má vliv především vzor dospělého, jsou výsledkem sociálního učení.“ (Šimíčková-Čížková, a další, 2010, str. 79)

V tomto období je nejvýznamnějším předělem vstup do školy, který zcela změní život dítěte. Vývojově je toto období kritické, jedná se totiž o náročný psychický proces, měnící společenskou funkci dítěte s potřebou adaptace na nové prostředí a role (Kuric & a kol., 1986). Důležitým faktorem v tomto věku je také rozvoj emoční inteligence, kdy děti lépe pochopí pocity své i druhých. Dokážou již své pocity částečně ovládat (Vágnerová, 2012).

2.2 Předškolní vzdělávání v ČR

Rozvoj vzdělávání v České republice je zakotvený v Bílé knize, školském zákoně č. 561/2004, Strategii 2030+ a v novém systému kurikulárních dokumentů pro vzdělávání dětí zpravidla od 2 do 19 let. Tyto kurikulární dokumenty jsou tvořeny na úrovni státní, kde spadá Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) a na úrovni školní, které představují školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Školní vzdělávací programy vychází ze státních úrovně, ale tvoří si je každá škola sama. Národní program vzdělávání vytyčuje vzdělávání jako celek, zatímco rámcové vzdělávací programy vymezují rámce vzdělávání pro předškolní, základní a střední vzdělávání, které jsou pro školy závazné (RVP, 2018).

Ze školského zákona (2004) vyplývá, že „Rámcové vzdělávací programy stanoví zejména konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, jakož i podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví.“

„Rámcové vzdělávací programy:

- vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě;
- vycházejí z koncepce společného vzdělávání a celoživotního učení;
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání;
- podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání“ (RVP PV, 2021).

Tato práce se bude zabývat konkrétně rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Školní úroveň kurikulárních dokumentů je představena školním vzdělávacím programem (dále jen ŠVP), který vypracovává ředitel školy nebo školské zařízení, podle rámcového vzdělávacího programu. Tyto dokumenty jsou veřejné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost, která by měla zájem k jejich nahlédnutí (Školský zákon, 2004).

RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro instituce vzdělávání předškolních dětí. Byl zformulován tak, aby akceptoval přirozená specifika vývoje dětí předškolního věku a promítal je do forem, metod a obsahu vzdělávání a zároveň, aby umožnil rozvoj a vzdělávání každého jedince individuálně v rozsahu jeho možností a potřeb, zaměřoval se na vytvoření základů dosažitelných klíčových kompetencí a zajistil tak kvalitu předškolního vzdělávání – cíli, podmínkami, obsahem i výsledky vzdělávání. Pomocí RVP PV se srovnává pedagogická účinnost vzdělávacích programů v různých mateřských školách.

Rámcové vzdělávací programy však nejsou trvalé, již několikrát se v minulosti upravovaly, a určitě ne naposledy. Mění se potřeby společnosti, zájmy dětí i zkušenosti učitelů s ŠVP a podle toho se také inovují tyto dokumenty. Koncepce předškolního vzdělávání se orientuje k tomu, aby si dítě osvojovalo základy klíčových kompetencí již od útlého věku a získávalo tak předpoklad pro své životní vzdělávání, což mu umožní spolehlivěji a lépe se uplatnit ve společnosti.

Podle RVP PV (2021) je předškolní vzdělávání realizováno pro děti ve věku od 2 do 6 let, kdy následným školním rokem po dni pátého roku dítěte se stává předškolní vzdělávání pro dítě povinné. Toto období má pro život dítěte dalekosáhlý význam, protože je lékaři, psychology i učiteli potvrzeno, že co dítě prožije a přijme z okolního prostředí ve svých prvních letech, má velmi trvalou hodnotu.

Úkolem předškolního vzdělávání dle RVP PV je doplňovat a podporovat rodinnou výchovu, zajistit dítěti prostředí s dostatkem podnětů k jeho rozvoji a učení a obohatit tak denní režim dítěte s odbornou péčí. Předškolní vzdělávání má za cíl usnadnit dítěti jeho budoucí životní cesty, a proto rozvíjí osobnost dítěte ve všech sférách – podporuje tělesný rozvoj a zdraví, osobní spokojenost a pohodu, chápání okolního světa, motivuje k učení a poznávání, a především připravuje dítě pro život ve společnosti zavedením norem, hodnot, empatie, tolerancí a pravidel fungujících ve skupině dětí. Úkolem učitelů v mateřských školách je také diagnostika na základě každodenního pozorování dítěte.

Rámcové cíle předškolního vzdělávání mají za záměr rozvíjet každé dítě po stránce psychické, fyzické i sociální. Rámcové cíle neboli záměry sledované ve výuce jsou tyto:

1. Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznávání
2. Osvojení hodnot
3. Získání osobnostní samostatnosti a osobnostních postojů

Klíčové kompetence vyjadřují cílovou kategorii v podobě výstupů. Klíčové kompetence jsou charakterizovány jako: „soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince“, kterých by měl žák dosáhnout na konci předškolního vzdělávání (RVP PV, 2021, p.10).

Etapa předškolního vzdělávání má za klíčové kompetence tyto: **kompetence k učení, kompetence k řešení problému, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální a také kompetence činnostní a občanské**. Soubor kompetencí tak nabízí učitelům představu, kam směřovat a o co usilovat vymezením odpovídajícího vzdělávacího obsahu k jejich vytváření.

Vzdělávací obsah je kompaktní propojený celek, který je členěn do pomocných oblastí. Učivo se tak vyjadřuje pomocí praktických, intelektových, příležitostných činností. Jednotlivé oblasti se vzájemně propojují a doplňují. V RVP PV máme celkem 5 oblastí:

1. Biologická – nazývána (dítě a jeho tělo)
2. Psychologická (dítě a jeho psychika)
3. Interpersonální (dítě a ten druhý)
4. Sociálně-kulturní (dítě a společnost)
5. Enviromentální (dítě a svět)

„Každá oblast zahrnuje tyto vzájemně propojené kategorie: *dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky)*.“ (RVP PV, 2021, str. 14) V této práci je přiblížena pouze oblast dítě a jeho tělo, se kterou nejvíce pohybové činnosti souvisí. Samozřejmě lze najít vhodné cíle ve všech ostatních oblastech pro pohybovou činnost, ale záměrem práce je především rozvoj tělesný, proto práce zmiňuje pouze tuto oblast.

Vzdělávací oblast: dítě a jeho tělo

Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.

Dílčí vzdělávací cíle (co učitel u dítěte podporuje)

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Vzdělávací nabídka *(co učitel dítěti nabízí)*

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry
- konstruktivní a grafické činnosti
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí
- příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí

Očekávané výstupy *(co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže)*

- zachovávat správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu

- ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
- zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
- zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)
- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
- rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
- mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)
- zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a náradím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

Rizika *(co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů učitele)*

- denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu

- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí apod.)
- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům
- nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí
- neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte
- omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností
- nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí
- dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí
- nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy
- nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod. .

(RVP PV, 2021, p.15-17)

2.3 Zařazení pohybové činnosti v mateřských školách

Pohybová činnost má pozitivní vliv na zdravý vývoj dítěte, konkrétně na pohybový aparát, zvyšování aerobní zdatnosti, snižování krevního tlaku a hmotnosti u dětí obézních. Pro děti v tomto věku je pohyb přirozený, přináší jim pocity spokojenosti a dobré nálady pomocí vyplavování endorfinu. Proto bychom měli u dětí pohybovou aktivitu co nejvíce podporovat. Spojí si tak pohyb s těmito pocity a vytvoří si prvotní vztah a postoj k pohybové aktivitě, který se v tomto věku začíná tvořit a přenáší se až do dospělosti. Své nadšení pro pohyb můžeme přenést na děti a přirozeně a nenásilně tak ovlivnit, aby měly kladný vztah ke sportu i v budoucnu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Pedagog by měl být vstřícný, vnímavý k dětem, vždy připraven na výuku a odborně vzdělaný v oboru včetně metodiky, anatomie a kineziologie, pohybové analýzy a syntézy, psychologie a pedagogiky. Měl by umět vymezit cíl, obsah i prostředky výuky a zajišťovat bezpečnost pro ochranu zdraví dětí. V oblasti etických postojů by měl být pozitivně naladěný, odpovědný, tolerantní k individualitě žáka a mít stálou potřebu k dalšímu osobnímu rozvoji. Pedagog má velký vliv na žáky, je pro ně totiž autoritou a děti jsou zvyklé napodobovat své vzory chováním, postoji i vyjadřováním. Proto pokud má učitel sám kladný vztah k pohybu, může snadno u dětí vzbudit nadšení a radost z pohybového zážitku (Blažičková, 2005).

Sigmund a Sigmundová (2011) ve svém díle rozdělují pohybovou aktivitu na: habituální, organizovanou a neorganizovanou. Habituální pohybová aktivita zahrnuje veškeré individuální spontánní aktivity dítěte během dne, organizovaná pohybová aktivita je realizována pod vedením edukátora (sportovní kroužek, výuková hodina tělesné výchovy), neorganizovaná pohybová aktivita je prováděna ve volném čase, neřízená edukátorem, ale zájmy a potřebou dítěte. V mateřské škole nazýváme aktivity takto: habituální jako individuální, organizovanou jako řízenou a neorganizovanou jako neřízenou. Navíc se v mateřské škole rozlišuje ještě částečně řízená pohybová aktivita, kdy je dítěti předložen pohybový úkol/cíl, ale jeho realizace je pouze na dítěti, edukátor činnost neřídí, pouze dohlíží na správnost provedení.

Prostorové podmínky pro pohybové činnosti v mateřských školách nejsou vždy ideální. Nemělo by se však čekat na ideální prostor a podmínky, mělo by se využít toho, co máme a postupem času prostory vylepšovat a doplňovat (Pastorová, Lisnerová, E., & J., 2010). Každá mateřská škola je vybavena zahradou pro venkovní hry, mateřské školy jsou vybaveny místností ve třídě, kde je realizace her možná. Často je tato třída vybavena nábytkem, proto pro míčové hry není ideální. Jde ovšem také po domluvě využít spolupráce s atletickým stadionem či tělocvičnou základních škol v okolí.

Denní režim je v každé mateřské škole odlišný, shodují se především v tom, že stavba by měla být přirozená biorytmu dítěte a jeho věkovým potřebám. Režim by měl být výchovně, ale také hygienicky dobře zaměřený na vytvoření potřebných návyků, které usnadní řídicí činnost ústřední nervové soustavy. Opakovaným působením podnětů ze stejných okruhů činností, uspořádaných do za sebou jdoucích intervalů, se vytváří po určité době řetězové podmíněné reflexy (tzv. dynamický stereotyp). Daný sled činností organismu a čas, v němž jsou uskutečňovány, se stávají signálem pro následnou činnost,

na základě čeho jsou připraveny příznivé podmínky pro nadcházející reakce organismu. Organizovaným opakovaným režimem jako jsou hra, zdravotní cvičení, jídlo, řízená činnost, pobyt venku, odpočinek, spánek či pohybová činnost v danou konkrétní dobu nám zajistí, že tělesné funkce organismu se přizpůsobí vykonávaným činnostem a na tyto aktivity se připraví (Kujal, 1969).

Dle RVP PV by měl být denní režim pružný a umožňující reagovat na individuální aktuální potřeby dětí. Do denního programu jsou pravidelně (několikrát do týdne) zařazovány řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity v rámci zdravotního cvičení. Děti v podpoře učitelů mají najít péči, bezpečí, zázemí, klid i soukromí. Při vstupu dítěte do mateřské školy proto nastává tzv. adaptační režim, který je plně individuálně přizpůsobený dítěti pro co nejlepší začlenění do kolektivu a pochopení režimu mateřské školy tak, aby se v ní cítilo co nejlépe. Během denního režimu musí být poměr řízených a spontánních činností vyvážený. Děti musí mít dostatek času a prostoru na spontánní hru pro jejich přirozený rozvoj. Veškeré aktivity, ať řízené či spontánní, musí být zorganizovány tak, aby podněcovaly vlastní aktivitu a experimentování dětí s možností vlastního tempa. Během dne mají děti možnost využít podmínky pro individuální, skupinové i frontální činnosti. Plánování činností vychází z momentálních potřeb a zájmů dětí, pokud děti potřebují soukromí a klid, je jim umožněno neúčastnit se společných činností. Program je na základě individualizace uzpůsoben dětem. Pro realizaci činností jsou nastaveny podmínky: materiální i hygienické, nejsou překračovány počty dětí ve třídě (23) a spojování tříd je maximálně omezeno (RVP PV, 2021). Na základě těchto bodů vycházejících z RVP PV si každá mateřská škola tvoří svůj vlastní ŠVP, kde v rámci splnění uvádí i konkrétní režim mateřské školy, který zahrnuje řízené činnosti, spontánní činnosti, čas jídla, pobyt venku, dobu odpočinku a spánku. Tělesná výchova je tak zařazována v rámci řízených činností do zdravotního cvičení a hlavní činnosti. Předškolní děti mají denně zařazovaný zdravotní tělocvik v rámci řízené činnosti, několikrát do týdne je tělocvik zařazován do hlavní činnosti dne a také při venkovních činnostech děti vedou spontánní pohyb, který je pro ně přirozený a řízené pohybové hry.

Současná vzdělávací politika umožňuje při tvorbě školních vzdělávacích programů zakomponovat pohyb a výchovu ke zdraví zajímavou a nenásilnou formou pomocí her, projektů, činností, které vybíráme na základě potřeb a úrovní žáků (Mazal, 2007).

Sigmund & Sigmundová (2011) uvádí doporučení k provádění terénní pohybové aktivity pro děti ve věku 3–6 let, kde uvádí, že děti předškolního věku by měl dosáhnout

ve většině dnů v týdnu 13 000 kroků, provádět denně alespoň 60 minut organizované a 60 minut neorganizované pohybové aktivity střední intenzity. Rozvíjet by se měly především všestranné pohybové dovednosti jako je běh, hod, skok, kop, odraz a další pro základ složitějších pohybových úkolů. Tento všestranný pohybový rozvoj by měli rodiče i učitelé dětem usnadňovat a uvědomovat si jeho důležitost. Jako další doporučení uvádí dostupnost bezpečného vnitřního a venkovního prostředí, včetně pomůcek pro realizaci rozmanitých pohybových aktivit. Uvádí také, že by dítě předškolního věku nemělo nepřetržitě sedět nebo ležet víc jak hodinu, nepočítaje spánek.

2.4 Pohybová gramotnost

Gramotnost je chápána jako znalost jednotlivých pojmů dané oblasti, porozumění jejímu obsahu a chápání pojmů v širším spektru vědění, také jako dovednost tyto informace a znalosti všestranně užívat v praktickém životě. Z těchto informací vyplývá, že pohybová gramotnost je znalost v oblasti pohybu, přesněji ji vysvětluje Vašíčková (2016) jako: „způsobilost a motivaci 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.“ Při pohybové gramotnosti nejde pouze o druh pohybu, ale i o vzdělání v této oblasti, vědomosti o pohybu, úroveň a kvalitu pohybových schopností a dovedností, o pohybovou zdatnost, ale také postoje, pohybové návyky a chování jedince, vztah k zdravému životnímu stylu (Vašíčková, 2016). Hayden-Davies (2008) u pohybově gramotného jedince podotýká, že nevyniká pouze v úzkém okruhu disciplíny či pohybových aktivit, ale jde především o široké spektrum rozvoje, provázející člověka po celý život. Daný rozvoj se vytváří pomocí interakce mezi jedincem samotným, vrstevníky a společností. Jako předpoklad pro pohybovou gramotnost jedince je motivace účastnit se pohybové aktivity. Pohybově gramotný jedinec má kladný vztah k pohybu, k sobě samému i svému tělu a důvěřuje svým fyzickým schopnostem, každodenní úkoly mu nedělají problém při plnění, na pohyb se těší, protože mu přináší pozitivní a uspokojující pocity, sebevědomí a jistotu. Pohybově gramotný jedinec si díky těmto pocitům udržuje gramotnost většinou celý svůj život. Na své pohybové gramotnosti proto můžeme pracovat celý život, někdo více, jiní méně, avšak více aktivní jedinci si obohacují život delší samostatností v budoucnu.

Vašíčková (2016) uvádí jako atributy pohybové gramotnosti:

- motivaci,
- interakci s prostředím,
- sebedůvěru a pohybovou kompetenci.

Plynulá interakce s prostředím v běžném životě, jako je například odhadnutí vhodné aktivity na základě počasí, prostředí a podmínek, vidět daná úskalí a předpovídat vhodnost daného pohybu v konkrétním prostředí, je známkou pohybové gramotnosti člověka. Dobrá motivace k pohybu vede k jeho vykonávání, vykonáváním pohybu se zvyšuje sebevědomí jedince a důvěra ve vlastní tělo a schopnosti, a zároveň s tím se zvyšuje úroveň pohybových schopností a dovedností tzv. pohybové kompetence.

Na pohybovou gramotnost může mít vliv také okolí člověka (škola, zaměstnání, rodina, prostředí, vrstevníci, přátelé, kultura, společnost, politika, legislativa a další). Pohybovou gramotnost ovlivňuje především individualita jedince, ale prostředí může ovlivnit realizaci pohybu, a tím také celkovou pohybovou gramotnost jedince. Pohybová gramotnost je nadřazeným pojmem k pohybové kompetenci, jelikož zahrnuje nejen ji, ale také motivaci, důvěru, porozumění, vědomosti a znalosti o pohybové aktivitě, pozitivní vztah k ní a zdravému životnímu stylu. Gramotný jedinec dokáže provádět pohyby ekonomicky i v pohybovém diskomfortu náročných situací (Whitehead M. , 2001).

Pro příznivý vývoj dětského organismu je jednou z podmínek dostatek pohybové aktivity. Pastucha (2014) uvádí, že děti předškolního věku využívají 60 % svého volného času ke spontánnímu pohybu v různých intervalech a různé intenzitě, proto je toto období často označováno jako tzv. „zlatý věk motoriky“. Přirozeně se tak rozvíjí všestranná pohyblivost a tělesná zdatnost dítěte, aniž by si uvědomovalo spojitost pohybové aktivity s nějakou povinností. S narůstajícím věkem spontánnost klesá a začíná se více uplatňovat řízený pohyb. Toto přiřazujeme zrání organismu. Nesmí však být pokles pohybové aktivity velmi výrazný, v takovém případě se může jednat o faktory vnitřní: poruchy vývoje psychického nebo somatického charakteru, patologické stavy nebo vnější faktory jako je nedostatek motivace k pohybu. Pohyb u dětí podporuje optimální vývoj pohybového systému, kardiopulmonálního systému, snižuje riziko obezity a inzulínové rezistence. V počátku batolecího věku a v počátku předškolního věku se realizuje spontánní aktivita především pomocí her, při kterých dítě samo střídá intenzitu, dobu trvání jednotlivých druhů pohybové aktivity a reguluje zátěž dle vlastních možností. U předškolních dětí (Máček, a další, 2011) uvádí, že doba bdění je vyplněna aktivním pohybem ze 70-80%. „Nedostatek a nízká intenzita PA v dětském věku ohrožuje další vývoj i zdravotní stav a

výkonnost v dospělosti. Podle doporučení pediatrů i pedagogů potřebuje dítě ve školním věku ke svému harmonickému vývoji nejméně hodinu plnou PA denně.“ Pro to, aby se tento čas realizoval je hned několik zásadních důvodů: „V prvních třech letech života končí možnosti hyperplazie svalových vláken včetně myokardu, plicních alveolů, podobně je tomu i s prevencí osteoporózy, jejíž stav v dospělosti závisí na množství PA i příjmu vápníku v dětském věku.“ Z toho vyplývá tvrzení, že dostatečný pohyb v dětství a adolescenci má vliv na zdravotní stav v dospělosti (Máček, a další, 2011).

Autoři jako Keegan (2013), Mitchell, B. & Le Masurier, G. C. (2014), Balyi a Stafford (2005) a Whitehead (2019) popisují pohybovou gramotnost jako schopnost vědomě ovládat pohyby svého těla, které nám zajišťují radost, nacházíme v nich touhu, zálibu a uspokojení z pohybu, dokázat se účinně pohybovat a využít dovednosti vnímat efektivitu pohybu, reagovat optimálně na podněty z okolí a komunikovat s ostatními lidmi a se sebevědomím, a s důvěrou řešit pohybové úlohy. Přispívá nám ke kvalitě života a zdravému životnímu stylu.

Za pohybově gramotného jedince se považuje jedinec, který je schopen využívat svých pohybových schopností a dovedností v interakci s různým prostředím. Větší pohybová kompetence umožňuje lepší reakce na konkrétní pohybové potřeby v daném prostředí. Dokáže jedinci vyhodnotit informace z okolí (povrch, rychlost, orientace v prostoru, pohyb ostatních,...) a vhodně se podle těchto informací pohybovat. Tato schopnost umožňuje jedinci jednat se sebedůvěrou v pohybu v různých prostředích a umí reagovat na vzniklé situace při herních situacích a strategiích (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost vyžaduje u dětí provádění pohybové aktivity, získání znalosti a pochopení proč je pohybová aktivita důležitá pro jeho zdraví a seznámení případná rizika při jejím nedostatku (Hayden-Davies, 2005). U nás má pohybovou gramotnost u dětí za úkol rozvíjet tělesná výchova, která je povinným předmětem vzdělávání (Mužík & Mužíková, 2014). Tělesná výchova by měla napomáhat pozitivní motivaci pro volbu aktivního způsobu života. Udržování i zlepšování pohybové gramotnosti v rané dospělosti ovlivňují motivace, prožitky a pozitivní zkušenosti získané v předchozích letech života (Čechovská & Dobrý, 2010).

2.5 Pohybové kompetence

Pohybová kompetence je souborem pohybových schopností a dovedností, kterými musí člověk disponovat, aby se pohyboval ekonomicky a s důvěrou v rozličných

pohybových situacích. Pohybová kompetence je tedy mnohem širší termín, jelikož zahrnuje velkou škálu dílčích pohybových dovedností založených na schopnostech jedince (Vašíčková, 2016).

Válková (2010) popisuje pohybovou kompetenci jako schopnost provádět daný pohyb v přiměřené podobě dle vztahu k ukazatelům ve vývoji jedince. Pohybová kompetence je zařazována mezi významné ukazatele vývoje osobnosti a má i sociální rozměr (přijetí jedinci i okolím). Pohybová kompetence jako soubor základních pohybů pohybových stereotypů, umožňuje dítěti na základě vzniklé situace vybrat pohyb, který dané situaci odpovídá a uskutečnit jej. Hermann, Seelig, Ferrari a Kühnis (2019) uvádí základní pohybovou kompetenci jako reálné provedení pohybu, pomocí kterého dítě čelí daným požadavkům prostředí.

Pohybové kompetence neobsahují jen oblast sportovní, ale vztahuje se také k oblasti každodenního života, zahrnující pohyb v běžné i pracovní činnosti a pohybu v různém prostředí. Pohybové kompetence jsou brány jako preventivní opatření civilizačních chorob a jsou součástí životního stylu a pohybového režimu, které zásadně ovlivňují (Válková, 2010).

Tyto kompetence přispívají k získávání pohybové gramotnosti, postupným osvojováním pohybů od narození až po osvojení velmi specifických tělovýchovných dovedností v jednotlivých činnostech (Whitehead M. , 2019). Tyto dovednosti jsou specifické pohybové činnosti (např. konkrétní cvik), tedy učením získaná způsobilost provádět specifický pohyb a korigovat jeho průběh na základě zpětnovazební kontroly. Základní pohybové stereotypy jsou například: chůze, běh, skoky, poskoky (Křištofič, 2006). Pohybové dovednosti a úkony jsou výsledkem specifické formy učení tzv. pohybovým (motorickým) učením. Toto učení je zvláštní především tím, že tento proces vytváření nových pohybových návyků je uskutečňován na základě kognitivních (poznávacích) a řídicích procesů (CNS). Motorické učení je proces v čase, jehož základem je opakování činnosti až do úplné automatizace. Propojením kognitivních činností a fyzických činností se dosahuje úrovně pohybové inteligence – osvojení si pohybových funkcí a její kvalitou i výši intelektové činnosti, která se následně projeví v rychlosti a správnosti při výběru řešení pohybového úkolu (v taktice daného sportu).

Motorické učení je trvalá vnitřní změna na úrovni buněk, tkání, orgánů, řídicí soustavy (CNS) i změny v psychických pochodech jako je rozhodování, odstranění strachu a další. Limitujícím prvkem v motorickém vývoji u dětí podle Křištofiče (2006) není růst

svalové hmoty, ale úroveň CNS neboli úroveň řídicích procesů, které jsou nástrojem řízení motoriky. Rozděluje řízení hybnosti do několika stupňů, jako nejvyšší uvádí volní pohyb. Během tohoto pohybu přichází na základě našeho rozhodnutí z mozku povel ke svalům pro konkrétní pohyb. Nižším stupněm jsou podle něj pohybové vzory, které definuje jako pohybové programy (svalové synergie), které jsou vrozené v součásti genetické výbavy a po narození postupně dozrávají. Jako příklad pohybových vzorů uvádí „chůzový“ mechanismus. Jako další uvádí pohybové stereotypy, které nejsou vrozené jako celek, ale vznikají na základě opakování pohybu – zde hovoříme o tzv. motorickém učení. Jedná se tedy o podmíněné a nepodmíněné reflexy, které jsou uloženy v motorické paměti.

Šimičková – Čížková s kolektivem (2010) označuje motorický vývoj v předškolním věku jako „neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance. Pohyb zůstává neustále nejpřirozenější potřebou dítěte.“ Základní pohybové kompetence lze tedy chápat jako funkční výkonnostní dispozice, které se vyvíjejí z požadavků konkrétních situací a zároveň pomáhají dětem plnit specifické požadavky konkrétních situací v kultuře sportu a pohybu (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019).

Základním pohybovým kompetencím v předškolním věku se věnuje studie Delphi s odborníky, která určuje, co by mělo umět 4-6leté dítě. Pojednávají o základních pohybových kompetencích zahrnujících základní požadavky jako jsou házení, balancování, kutálení, které jsou zahrnuty v učebních plánech a doporučeních k pohybové aktivitě. Pohybové kompetence a jejich úroveň pro standard předškolních a základních škol ve Švýcarsku dle švýcarského kurikula určuje testovací přístroj MOBAK, který práce využívá pro své měření (Herrman, Ferrari, Wälti, Wacker, & Kühnis, 2020).

2.6 Testová baterie MOBAK

Motorsiche Basiskompetenzen, zkráceně MOBAK (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019), je standardizovaná testová baterie zaměřující se na měření a hodnocení základních pohybových kompetencí žáků primárně na základní škole. Vychází z tradiční pedagogiky sportu a zaměřuje se na základní požadavky k učení specifických dovedností a technik. Jinak řečeno MOBAK dokáže určit, jaké pohybové úkoly by mělo dítě v daném věku zvládnout. Tento projekt vznikl ve Švýcarsku, konkrétně v Basileji, a to pod vedením autorů Herrmanna et al. (2019). Aktuálně se do projektu MOBAK zapojuje 16 států Evropy včetně České republiky. O dalších státech se jedná. V České republice je hlavním ambasadorem Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě

Masarykovy univerzity v Brně. MOBAK rozděluje testové baterie do několika kategorií, které vycházejí ze stejného základu a liší se jen danou úpravou pro specifickou věkovou úroveň. Výhodou této testovací baterie je tedy její kontinuálnost. Kategorie jsou rozděleny na:

- MOBAK 1: pro 1. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 6-7 let
- MOBAK 3: pro 3. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 8-9 let
- MOBAK 5: pro 5. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 10-11 let
- MOBAK KG: pro předškolní třídy MŠ, tedy žáky ve věku 4-5 let

Autoři Herrman et al. (2020) ve svém díle uvádí, že testovací baterie MOBAK a jejich použití umožňuje zpracování následujících otázek o stavu a rozvoji základních pohybových dovedností:

1. Screening: Jaký je současný stav základních pohybových dovedností?
2. Monitoring: Dosahují děti základní pohybové dovednosti v tělesné výchově a jak lze v tomto ohledu tělesnou výchovu optimalizovat?
3. Charakteristika subpopulací: Jaké rozdíly existují mezi skupinami (např. podle pohlaví, věku) s ohledem na základní motorické dovednosti?
4. Diagnostika potřeby podpory: Které základní motorické dovednosti by měly být konkrétně podporovány (v případě slabších lidí)?
5. Popis průběhu vývoje: Jak se mění základní motorické dovednosti během vývoje dítěte?
6. Hodnocení intervencí: mění se po cílené podpoře základní motorické dovednosti?

V učebních osnovách jsou uvedeny požadované úrovně kompetencí, které jsou stanovené normou a určují standardy a cíle, které by měli žáci v určitém věkovém období zvládnout. Testovací nástroj MOBAK vychází z cílů formulovaných v osnovách švýcarských a německých základních škol. MOBAK umožňuje zařazením do vyučovacího procesu sledovat tyto 3 hlavní cíle:

- hodnotit školní systém – poskytuje informace, které můžeme využít pro cílené zlepšení kvality,
- na úrovni školní může sledování úrovně výkonnosti dát zpětnou vazbu jednotlivým školám a vytvořit tak základ pro vnitřní rozvoj školy,
- v rámci diagnostiky kompetencí mohou být identifikováni žáci se specifickými vzdělávacími potřebami a následně mohou být pro ně nabídnuta cílená podpůrná opatření (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019).

Děti k aktivnímu sportování a pohybu potřebují kromě základní úrovně fyzické, pohybové zdatnosti a znalostí o sportu, především základní pohybové kompetence. Osvojování základních pohybových kompetencí je úzce spjato se socializačními procesy mimo školu (jako jsou rodina, přátelé, sportovní kluby). Úroveň motorických kompetencí nezbytných pro účast ve sportu a cvičení se značně odlišuje, a ne všechny děti vykazují jejich potřebnou úroveň. Tyto socializační rozdíly se snaží vyrovnávat předškolní a základní školy prostřednictvím tělesné výchovy, kde usilují o budování minima základních pohybových kompetencí (Herrman, Ferrari, Wälti, Wacker, & Kühnis, 2020). Tak, jak uvádí Pickard a Maude (2014) ve své knize: pouze ve škole má každé dítě bez ohledu na schopnosti a předchozí zkušenosti nárok na kvalitní tělesnou výchovu, která inspiruje všechny žáky k úspěchu, excelenci a zdravému a aktivnímu životu. Mateřské školy spadají do období základních vzorců. Tato fáze vývoje od čtyř do šesti let zahrnuje osvojení základních pohybových výkonnostních dispozic k vybudování dostatečně rozmanitého pohybového zásobníku, který umožní pozdější učení pohybových úkonů. Hermann a Seelig (2019) ve své publikaci zmiňují, že tělesná výchova má v rámci školních osnov v mateřských a základních školách jako hlavní záměr dosažení základních pohybových dovedností. Na toto autoři apelují v testové baterii MOBAK. V rámci testování můžeme porovnávat úroveň dosažení pohybových dovedností, také zlepšování dovedností na základě věku díky propojení jednotlivých testových baterií pro konkrétní věková období. Děti v předškolní fázi vývoje obvykle optimalizují a zpřesňují pohybové vzorce, které spočívají v a) zrychleném kvantitativním zvýšení výkonu, b) výrazném zlepšení kvality pohybu, c) zvýšené variabilní dostupnosti v různých situacích, d) kombinace naučených pohybových vzorců, a to tvoří základ pro rozvoj pohybových kompetencí nezbytných k provádění základních technických dovedností ve starším dětství a dospívání v konkrétních sportech (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019). K aktivnímu zapojení do sportu a pohybové kultury jsou vyžadovány základní pohybové dovednosti, které se učí dlouhodobě, berou se v úvahu předchozí zkušenosti a zlepšují se praxí. Pro zlepšení nejen v pohybových dovednostech je jako základní nástroj diagnostika, kterou sledujeme a popisujeme úroveň pohybových dovedností konkrétního dítěte, čímž získáme informace důležité pro učitele k provedení úprav metodiky a didaktiky k požadavkům dítěte. Testovací baterie MOBAK slouží k zaznamenávání základních pohybových kompetencí dětí a mládeže různého věku. Používají je v německy mluvících zemích i evropských zemích (Herrman, Ferrari, Wälti, Wacker, & Kühnis, 2020).

MOBAK má jednoduché hodnocení základních dovedností, protože je zvoleno dichotomické kódování jasně daným kritériem pro splnil – nesplnil.

2.6.1 MOBAK KG

Práce se podrobněji zabývá variantou testové baterie MOBAK KG, která je určena pro děti ve věku 4-6 let, který spadá do předškolního věku. MOBAK KG měří základní pohybové kompetence vlastního pohybu a pohybu s předmětem. Obsahuje osm testovacích položek. Čtyři z nich testují základní pohybovou kompetenci s vlastním tělem (zde spadá balancování, kotoul vpřed, skákání, běh) a další čtyři měří pohybovou kompetenci pohybu s předmětem (kde se zařazuje chytání, házení, dribling a vedení míče nohou). Položky vycházely již z existujících testové baterie MOBAK 1, který byl určen pro nižší stupeň základní školy. S ohledem na nižší věk byly použity dovednosti s nižší mírou obtížnosti (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019). Každá tato testovací položka obsahuje přesně stanovené parametry pro provedení, pomůcky, techniku i vyhodnocení. Z každého testu je možno získat nejvíce 2 body, celkové maximální skóre je tedy 16 bodů. Hodnocení výsledku v dovednostech házení a chytání má dítě 6 pokusů. Každý zásah je bodován následně:

- 0-2 zásahy jsou hodnoceny 0 body,
- 3-4 zásahy jsou hodnoceny 1 bodem,
- 5-6 zásahů je hodnoceno 2 body.

V testech pro dribling, vedení míče nohou, rovnováhu, kotoul vpřed, skákání a běh mají děti vždy 2 pokusy, které se hodnotí pouze body splnil=1-2 body, podle počtu splněných pokusů, anebo nesplnil=0 bodů. Výsledky jsou zapisované do hodnotícího archu, viz příloha.

MOBAK KG lze použít tedy pro pedagogickou diagnostiku žáků předškolního věku. Zjišťuje, ve které oblasti potřebují děti mít větší podporu a pomáhá učitelům ve školských zařízeních hodnotit stav učení dovedností, lépe plánovat výuku a hodnocení hodin tělesné výchovy ve prospěch jejich žáků. Schopnost vybrat vhodné učební úkoly odpovídající úrovni žáka a poskytovat individuální zpětnou vazbu umožňuje učitelům dosáhnout dobrého souladu mezi různými požadavky dětí a učebními příležitostmi. Rané dětství je klíčovou etapou života pro získání základních zkušeností s rozvojem základních pohybových kompetencí. Je proto velmi důležité podporovat rozvoj specifických pohybových kompetencí ve školním kontextu. Testovací přístroj MOBAK – KG poskytuje

jednoduchý prostředek pro měření stavu motorického vývoje dětí, testování efektivity procesu učení (na konci lekce nebo školního roku) a podporuje další rozvoj motorických kompetencí. Spolu s již existujícími testovacími přístroji MOBAK pro 1.stupeň nabízí použitelnou metodu pro systematické a ekonomické hodnocení základních pohybových kompetencí od začátku předškolního věku do konce základní školy (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019). Jednotlivé testovací položky testové baterie MOBAK KG jsou více popsány v kapitole metodika.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je zjistit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku pomocí testové baterie MOBAK KG.

3.2 Dílčí cíle

1. Porovnat rozdíly úrovně pohybových dovedností mezi chlapci a dívkami.
2. Porovnat rozdíly v úrovni pohybových dovedností mezi dětmi žijícími ve městě a dětmi z vesnice.
3. Porovnat rozdíly úrovně pohybových dovedností mezi dívkami z města a dívkami z vesnice.
4. Porovnat rozdíly úrovně pohybových dovedností mezi chlapci z města a chlapci z vesnice.
5. Porovnat úroveň pohybových dovedností dětí navštěvujících sportovní kroužek z města a dětí navštěvujících sportovní kroužek z vesnice.

3.3 Výzkumné otázky

VO1 – Jaké jsou rozdíly v úrovni pohybových dovedností mezi chlapci a dívkami?

VO2 – Jaký je rozdíl v úrovni pohybových dovedností u dětí z města a dětí z vesnice?

VO3 – Jaký je rozdíl v pohybových dovednostech s pomůckou a s vlastním tělem u chlapců a dívek?

VO4 – Vykazují děti navštěvující sportovní kroužek vyšší úroveň pohybových dovedností, než děti sportovní kroužek nenavštěvující?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořily děti (n=100) ve věku 4-6 let, navštěvující předškolní třídu mateřské školy. Se souhlasem ředitelů škol dostali rodiče od třídních učitelek dopis, kde byli seznámeni s cílem diplomové práce, průběhem testování a nacházení s daty. Ti, kteří pozitivně odpověděli vstoupili do výzkumu a dostali informovaný souhlas s přiloženým dodatkem, kde byly tázáni, zda dítě navštěvuje sportovní kroužek či nenavštěvuje.

Výzkumu se zúčastnilo pět mateřských škol. Z toho byly tři vesnické školy, kde počty dětí odpovídaly dvěma předškolním třídám o počtu 18 dětí a jednou třídou smíšenou, kde věkovému rozpětí předškolního dítěte odpovídalo 14 dětí a dvě městské školy se dvěma předškolními třídami o počtu 25 dětí.

Tabulka 1

Charakteristika výzkumného souboru

	celkem	dívky	chlapci
Počet dětí	100	50	50
Počet dětí z vesnice	50	25	25
Počet dětí z města	50	23	27
Počet dětí navštěvujících sportovní kroužek	50	19	31
Počet dětí nenavštěvujících sportovní kroužek	50	29	21

Z tabulky 1 vidíme, že do testování bylo zahrnuto celkem 100 dětí. Z toho 50 dětí navštěvovalo mateřskou školu na vesnici, polovina dětí byli chlapci a druhá polovina dívky a 50 dětí navštěvující mateřskou školu ve městě, kde 23 dětí tvořily dívky a 27 dětí chlapci. U dětí nám byla také poskytnuta informace, zda děti navštěvují sportovní kroužek či nikoli. Tato informace, měla za cíl zjistit vliv docházky do sportovního kroužku na výsledné scóre. Děti navštěvujících různé sportovní kroužky bylo ve výzkumném souboru 50.

4.2 Metody sběru dat

Základní metodou sběru dat bylo testování. Testování úrovně motorických dovedností bylo prováděno pomocí standardizované testové baterie MOBAK-KG (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019) zaškolenými učitelkami v mateřských školách. Testování proběhlo v rámci běžné výuky mateřské školy v průběhu dopolední výuky při řízených činnostech nebo zdravotním cvičení. Testování předcházelo zahřátí organismu, následná rozvíčka, seznámení s pohybovým úkolem, a poté samotné testování s následným protažením na závěr. Děti jsou na tuto skladbu hodiny navyklé.

Mateřskými školami nám byly poskytnuty anonymní data k využití v diplomové práci. Tyto data byly získány od učitelek provádějících tento výzkum ve svých třídách. Testová baterie MOBAK KG obsahuje 8 testovacích položek s dosažením maximálního počtu bodů 2 u každé pohybové dovednosti. Celkem je tedy možno získat 16 bodů. U každé dovednosti jsou přesně daná kritéria pro hodnocení. Základní pohybové dovednosti jsou rozděleny do dvou částí – pohyb s míčem a pohyb s vlastním tělem. Jednotlivé dovednosti a jejich hodnocení jsou popsány v následujícím textu. Celá tato kapitola vychází z oficiálních zdrojů MOBAK (Herrman, Ferrari, Wälti, Wacker, & Kühnis, 2020).

4.2.1 Pohyb s míčem

Pohyb s míčem obsahuje čtyři dovednostní prvky. U těchto dovedností se zaměřuje na správnou práci s malým míčkem, s basketbalovým a fotbalovým míčem. Hodnotí se správné provedení těchto dovedností. Před každým provedením hodnocené dovednosti je testujícímu dovednost jedenkrát ukázána ve správném provedení. Testující dovednost netrénuje, po ukázce rovnou provádí pokusy.

4.2.1.1 Házení

<i>Dovednost:</i>	Hod na malý terč. Dokáže zasáhnout cíl.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě hází jednoruč vrchem z vyznačeného místa šest míčků na cíl ve svislé poloze.
<i>Kritéria:</i>	Zásah terče počítáme jako bod, uznáváme hody pouze jednoruč vrchem a bez překročení vyznačeného místa.
<i>Hodnocení:</i>	6 pokusů, zaznamenáváme počet zásahů terče.

Zisk bodů: 0–2 hody = 0 bodů, 3–4 hody = 1 bod, 5–6 hodů = 2 body

Příprava na test: Terč je umístěn ve výšce 1,1 m (spodní okraj) na stěně. Před cílem je vyznačené výchozí místo čarou 1,5 m daleko popřípadě i švédskou bednou podélně za vyznačenou čarou.

Pomůcky: 6 malých míčků, označení vzdálenosti, terč s průměrem 40 cm, páska k určení výchozího místa.

4.2.1.2 Chytání

Dovednost: Chytit míč.

Předmět testování: Vedoucí testu a dítě stojí naproti sobě ve vzdálenosti 1,5 m. Vedoucí testu provede zrychlený pokles míče z výšky 2 m šikmo nataženými pažemi tak, aby míč po odrazu od země dosáhl výšky minimálně 1,1 m. Pro tuto kontrolu je zde postavená tyč ve středu čáry s potřebnou výškou. Dítě po odrazu míč chytí.

Kritéria: Chycení míče ze vzduchu počítáme jako bod. Míč je chycen po doskoku dlaněmi rukou. Míč chycený do „košíčku“ nebo s pomocí hrudníku je počítán jako neplatný.

Hodnocení: 6 pokusů, zaznamenáváme počet správně chycených míčů.

Zisk bodů: 0–2 hody = 0 bodů, 3–4 hody = 1 bod, 5–6 hodů = 2 body

Příprava na test: Vedoucí testu se postaví naproti testovanému dítěti na vzdálenost 1,5m od sebe za označenými čarami. Tyto dvě čáry jsou spojeny svislou čarou a uprostřed (0,75 m) je označen středový bod. Pro lepší orientaci je vedle čáry umístěna tyč, na které je výška 1,1 m pro výšku odrazu míče.

Pomůcky: Malý basketbalový míč (pro tento věk dětí je určený míč velikosti 3 s průměrem 17 cm), tyč k vyznačení prostředku čáry, páska.

4.2.1.3 Odrážení (driblink)

<i>Dovednost:</i>	Odražit a chytit míč horní končetinou.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě uchopí míč oběma rukama a stoupne si na šíři pánve. Nepřetržitě odráží malý basketbalový míč oběma rukama (dribluje) o zem ve vymezeném prostoru, bez jeho ztráty.
<i>Kritéria:</i>	Míč musí být od začátku odražen minimálně 5krát v řadě bez chyby. Odrážení míče libovolnou rukou či obouruč oběma dlaněmi rukou. Míč musí být chycen přibližně v místě upuštění na zem. Míč nesmí být ztracen. Dítě ani míč nesmí opustit vytyčený prostor. Míč musí být rytmicky odražen o zem s aktivní prací předloktí při odrazu míče o zem (ne pouhé upuštění). Necháváme dítě 10x odrazit míč, poté zastavujeme.
<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme počet úspěšných pokusů. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body
<i>Příprava na test:</i>	Vyznačení oblasti 5 m x 1 m. Na podlaze je vyznačen kříž pomocí pásky pro místo odrazu.
<i>Pomůcky:</i>	Malý basketbalový míč (velikost 3)/případně volejbalový míč (velikosti 5), páska na vyznačení prostoru.

4.2.1.4 Vedení míče

<i>Dovednost:</i>	Vedení míče dolní končetinou bez ztráty kontroly nad míčem.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě vede míč dolní končetinou ve vytyčeném prostoru kolem dílů švédské bedny skrze dráhu, bez ztráty kontroly nad míčem.
<i>Kritéria:</i>	Vedení míče libovolnou nohou, dítě se nesmí zastavit nebo ztratit míč, pohyb musí být plynulý a souvislý. Dítě se musí míče dotknout nohou nejméně pětkrát, dítě ani míč nesmí dotknout čar, švédské bedny ani opustit vytyčený prostor. Nesmí se dotknout míče rukama.

<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme počet úspěšných pokusů. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body.
<i>Příprava na test:</i>	Dráha je vyznačena páskou (vnitřní rozměr 2,9 x 9 m) s kužely umístěnými ve všech rozích. Po 3 m a 6 m jsou kolmo k dráze umístěny díly švédské bedny.
<i>Pomůcky:</i>	Měkký fotbalový míč (průměr 21 cm), páska na vyznačení prostoru, 4 kužely, 2 díly švédské bedny.

4.2.2 Pohyb s vlastním tělem

Pohyb s vlastním tělem obsahuje čtyři dovedností prvky. U těchto dovedností se zaměřuje na to, jak dítě dokáže ovládat vlastní tělo pomocí rovnovážných cvičení, gymnastického kotoulu, skákání a změny pohybu v běhu.

4.2.2.1 Rovnováha

<i>Dovednost:</i>	Balancování na dlouhé obrácené lavičce. Vyvažování pohybu.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě přejde lavičku v podobě houpačky bez ztráty rovnováhy. Balancuje od 1.značky přes obrácenou lavičku směrem ke 2. značce, té se dotkne a poté balancuje pozpátku k 1. značce.
<i>Kritéria:</i>	Normální chůze (plynulé kroky, ne přísuny), přechod bez zastavení či nechtěného opuštění cvičební pomůcky. Dítě nesmí balancovat stranou a plynulým pohybem vpřed a vzad.
<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme počet úspěšných pokusů. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body.
<i>Příprava na test:</i>	Lavička je obrácena vzhůru nohama na podlaze, užší části nahoru. Vzdálenost 3 m je označena páskou na lavičce značkou 1. a 2. značkou na konci lavičky. Značky nemusí být, pro orientaci jsou dostatečné okraje lavičky. Pod lavičkou umístíme žíněnky.
<i>Pomůcky:</i>	Žíněnky, lavička s kladinou, páska.

4.2.2.2 Kotoul

<i>Dovednost:</i>	Kotoul vpřed.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě udělá plynulý kotoul vpřed na nakloněné rovině zakončený ve stoje.
<i>Kritéria:</i>	Kotoul je prováděn plynule a přes hlavu (ne stranou přes rameno), bez přerušení, dítě vstane s překříženýma nohama, může si dopomocť rukama. Moment točení je přímý a s kulatými zády, probíhá přes krk, nebo v případě nutnosti přes týl hlavy.
<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme počet úspěšných pokusů. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body.
<i>Příprava na test:</i>	Umístit dvě žíněnky za sebou. Švédskou bednu položíme před odrazový můstek. První žíněnku dáme na můstek a druhou dáme tak, aby na ni navazovala.
<i>Pomůcky:</i>	2 žíněnky, gymnastický klín s nakloněnou rovinou (případně odrazový můstek, horní díl švédské bedny).

4.2.2.3 Skákání

<i>Dovednost:</i>	Nepřetržitě skákání vpřed po jedné noze.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě startuje ve stoji na obou nohách za startovní čárou. Nepřerušovaně skáče na jedné noze, dokud nepřeskočí koncovou čáru. Poté se otočí a skáče druhou nohou zpět za startovní čáru.
<i>Kritéria:</i>	Dítě nepřerušovaně bez zastavení skáče po jedné noze na druhou stranu. Nezastavuje se. Nedotýká se země neodrazovou nohou.
<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme platná provedení. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body.
<i>Příprava na test:</i>	Páskou a kužely vyznačíme prostor 3 m dlouhý pro skákání.
<i>Pomůcky:</i>	4 kužely, páska.

4.2.2.4 Běh

<i>Dovednost:</i>	Běh se změnou směru pohybu – vpřed a vzad.
<i>Předmět testování:</i>	Dítě provádí běh od startovní čáry po vyznačené čáře k čáře cílové, a bez otočení se vrací ke startovní čáře během pozpátku. Běh dopředu a dozadu je brán jako jeden pokus. Dítě provádí celkově dva pokusy.
<i>Kritéria:</i>	Běh dopředu a dozadu, u kuželu/cílové čáry se neotáčí. Dítě běží nepřerušovaně, nesmí se dotknout zdi na konci ani postranních čar. Bok (osa) těla musí být kolmá ve směru běhu.
<i>Hodnocení:</i>	Dva pokusy, zaznamenáváme počet úspěšných pokusů. Zisk bodů: 0 správných pokusů = 0 bodů, 1 správný pokus = 1 bod, 2 správné pokusy = 2 body.
<i>Příprava na test:</i>	Kolmo ke stěně je páskou a kužely vyznačena chodba 0,6 x 4,0 m. Startovní čára je označena páskou.
<i>Pomůcky:</i>	2 kužely, vyznačení čáry mezi nimi.

Testování se zaměřuje na správnost provedení a podle toho hodnotí výsledek. Poskytnuty výsledky jsou zaznamenány do archu vytvořeném v MS Excel (příloha 1.), ze kterého jsou následně výsledky zpracované do grafů.

5 VÝSLEDKY

Z testovaných 100 dětí pouze 3 % dětí dosáhly maxima 16 bodů, 6 % dětí dosáhlo 15 bodů, 9 % dětí získalo 14 bodů, 11 % dětí získalo 13 bodů. Z celkového souboru získalo 8 a více bodů 78 % dětí.

Popisná statistika je uvedena v tabulce 2, která zaznamenává průměrné dosažené hodnoty a směrodatné odchylky. Z této tabulky vyčteme výsledky sportujících chlapců, kde získali lepšího výsledku chlapci z vesnice než sportující chlapci z města. U chlapců nenavštěvujících sportovní kroužek dopadli naopak lépe chlapci z města. Sportující i nespportující dívky dosahovaly většího skóre ve městě než na vesnici. Sportující dívky z města dopadly lépe než sportující chlapci z vesnice. S nejmenším bodovým ziskem byly nespportující dívky z vesnice. Celkově dosahovaly lepších výsledků děti, které navštěvují sportovní kroužky.

Tabulka 2

Popisná statistika bodů celkem

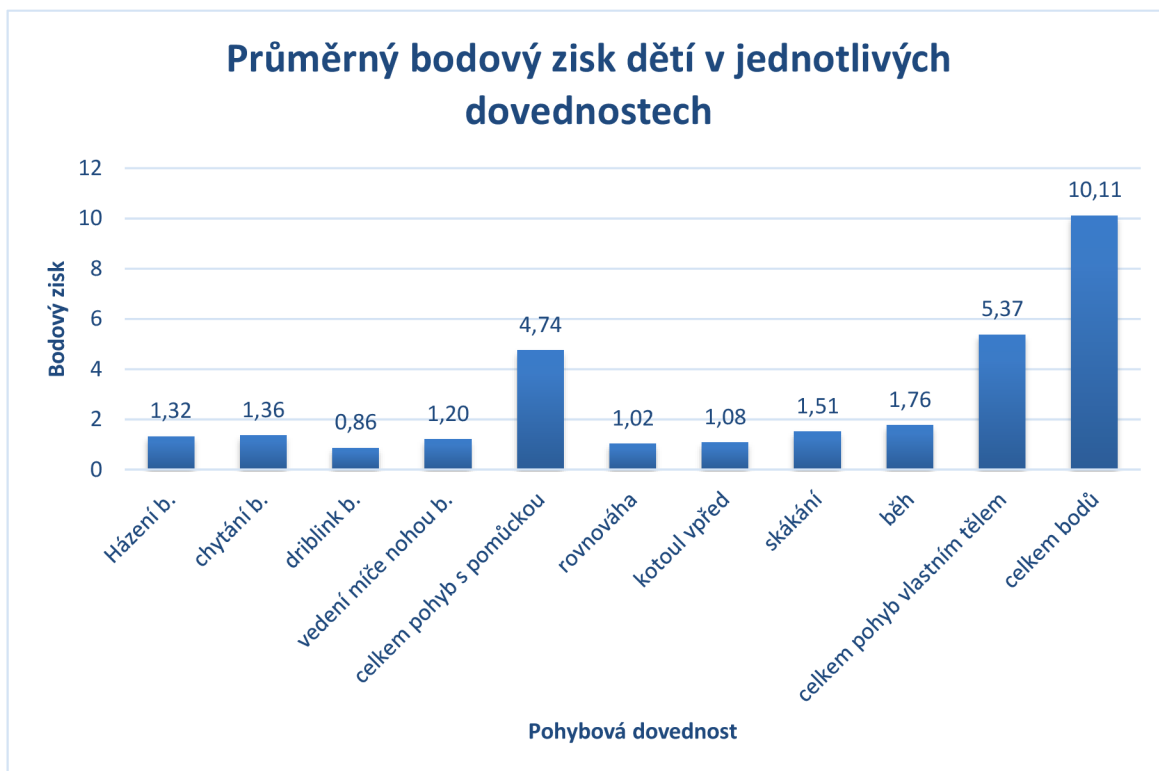
Pohlaví	Prostředí	SP/NSP	$\bar{x} \pm SD$
chlapci	město	SP	10,88 ± 2,62
		NSP	9,40 ± 3,37
	vesnice	SP	12,14 ± 2,57
		NSP	8,17 ± 4,30
dívky	město	SP	12,46 ± 2,88
		NSP	9,42 ± 1,93
	vesnice	SP	11,14 ± 2,73
		NSP	8,00 ± 3,82
chlapci+dívky	město	SP	11,50 ± 2,78
		NSP	9,41 ± 2,61
	vesnice	SP	11,81 ± 2,60
		NSP	8,07 ± 3,95
chlapci+dívky	město+vesnice	SP+NSP	10,11 ± 3,44

Celkový průměrný zisk bodů měly nejlepší dívky z města s hodnotou 12,5 b. tedy 78 % úspěšností. Hned za nimi měli nejlepší výsledky sportující chlapci z vesnice s úspěšností 76 %, tedy průměrným bodovým ziskem 12,1. V celkovém hodnocení dopadly ve všech

dovednostech lépe děti navštěvující sportovní kroužek než děti, které sportovní kroužek nenavštěvují. S nejmenším počtem bodů byly nesportující děti z vesnice.

Obrázek 1

Průměrný bodový zisk v jednotlivých pohybových dovednostech



Výsledky dětí v dovednostech jsou zaznamenány na obrázku 1. Průměrný bodový zisk ve všech oblastech byl 10 bodů z možných 16. Nejlépe dopadly děti v běhu a skoku. Nejhůře hodnotící dovednosti byly driblink, rovnováha a kotoul vpřed. Lépe děti dopadly v oblasti pohyb s vlastním tělem než v oblasti pohyb s pomůckou.

V oblasti pohyb s pomůckou získaly děti v hodů průměrné skóre 1,3 bodů, v chytání 1,4 bodů, ve vedení míče 1,2 bodů. S driblováním se naskytly největší potíže. Dosahované body odpovídají průměrné hodnotě 0,9 bodů, tato dovednost byla těžce podprůměrná. Celkově v oblasti pohyb s pomůckou získaly děti 4,7 bodů z možných 8 maximálních.

V oblasti pohyb s vlastním tělem dopadly děti lépe, průměrný zisk činil 5,4 bodů. Jako nadprůměr hodnotíme běh, kde byly děti nejvíce obratní a získaly průměrnou hodnotu 1,8 bodů z možných 2. Druhou nejlépe ovládanou dovedností bylo skákání po jedné noze s bodovým ziskem 1,5. V dovednosti kotoul vpřed získaly děti průměrně 1,1 bodů a v rovnováze 1 bod.

Tabulka 3*Popisná statistika jednotlivých oblastí*

Pohyb s pomůckou				Pohyb s vlastním tělem			
Pohlaví	Pro- středí	SP/NSP	pr.±SD	Pohlaví	Pro- středí	SP/NSP	pr.±SD
chlapci	město	SP	5,00 ± 1,80	chlapci	město	SP	5,88 ± 1,27
		NSP	4,90 ± 1,91			NSP	4,50 ± 2,01
	vesnice	SP	6,43 ± 1,22		vesnice	SP	5,71 ± 1,54
		NSP	3,75 ± 2,96			NSP	4,42 ± 1,73
dívkyně	město	SP	5,91 ± 1,92	dívkyně	město	SP	6,55 ± 1,57
		NSP	3,83 ± 1,03			NSP	5,58 ± 1,24
	vesnice	SP	5,14 ± 1,77		vesnice	SP	6,00 ± 1,83
		NSP	3,41 ± 2,09			NSP	4,59 ± 1,91
chlapci + dívkyně	město	SP	5,36 ± 1,87	chlapci+ dívkyně	město	SP	6,14 ± 1,41
		NSP	4,32 ± 1,55			NSP	5,09 ± 1,69
	vesnice	SP	6,00 ± 1,52		vesnice	SP	5,81 ± 1,60
		NSP	3,55 ± 2,44			NSP	4,52 ± 1,81
chlapci + dívkyně	město+ vesnice	SP+NSP	4,74 ± 2,13	chlapci+ dívkyně	město+ vesnice	SP+NSP	5,37 ± 1,74

V tabulce 3 popisné statistiky vidíme jak dopadly děti v jednotlivých oblastech – pohyb s pomůckou a pohyb vlastním tělem. Z výše uvedené tabulky vyplývá, že v oblasti pohyb s pomůckou (míčem) dopadly lépe děti navštěvující sportovní kroužek než děti nenavštěvující. V oblasti pohyb s pomůckou dosahovali nejlepších bodových výsledků sportující chlapci z vesnice a hned za nimi byly s nejlepšími bodovými výsledky dívkyně z města. V ostatních kategoriích byli lepší chlapci než dívkyně. Chlapci ovládali nejlépe dovednost chytání míče a vedení míče nohou, dívkyně hod a chytání. Oblast s pomůckou můžeme vyhodnotit takto: nejlépe dopadli v této oblasti chlapci z vesnice navštěvující sportovní kroužek, hned za nimi se umístily sportující dívkyně z města, poté sportující dívkyně z vesnice. Sportující dívkyně z města i z vesnice svým výkonem předčily sportující chlapce z města. Děti nenavštěvující sportovní kroužek dopadly v tomto pořadí: chlapci z města, chlapci z vesnice a dívkyně z města dosáhly stejného průměrného skóre v této oblasti a celkově nejhůře dopadly nesportující dívkyně z vesnice.

V oblasti pohyb s vlastním tělem bylo také lepší průměrné bodové skóre u dětí sportovně aktivních. Vlastní tělo ovládaly lépe dívkyně než chlapci, jak v kategorii dětí

navštěvující sportovní kroužek, tak v kategorii děti sportovní kroužek nenavštěvující. Nejlépe v této oblasti dopadly sportující dívky z města, poté sportující dívky z vesnice. Nejhuře v této oblasti dopadli nesportující chlapci. V jediné oblasti byli lepší chlapci a to ve skákání. Nejlépe ovládanou dovedností dětí byl běh a skákání po jedné noze. Největší problémy měli chlapci s rovnováhou a dívky s kotoulem vpřed.

Statistická analýza hodnocení efektu pohlaví, docházky do sportovního kroužku a prostředí je uvedena v tabulkách 4, 5, 6. Hlavní efekt má docházka do sportovního kroužku. Tabulka 4 ukazuje zásadní vliv sportu v získaných bodech celkem, tabulka 5 v oblasti pohyb s pomůckou a tabulka 6 v oblasti pohyb s vlastním tělem. Děti navštěvující sportovní kroužek dosáhly ve všech oblastech lepšího průměrného bodového skóre, než děti sportovní kroužek nenavštěvující.

Tabulka 4

Body celkem

Dovednosti celkem		
Efekt	F	p
Pohlaví (dívka x chlapec)	0,0263	0,871507
Prostředí (vesnice x město)	1,0769	0,302117
Sport	19,9945	0,000022
Pohlaví*prostředí	1,1206	0,292552
Pohlaví*sport	0,0770	0,782059
Prostředí*sport	0,9968	0,320705
Pohlaví*prostředí*sport	0,8422	0,361155

Tabulka 5

Effect size dimenze oblasti pohyb s pomůckou

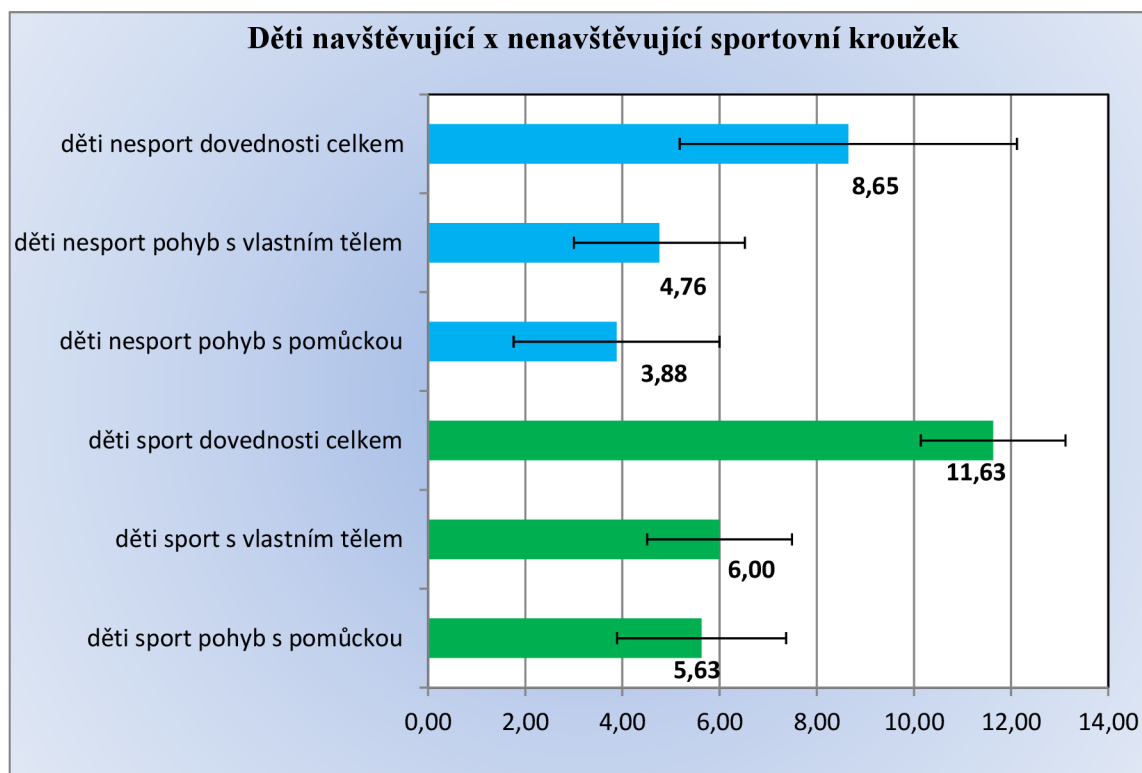
Pohyb s pomůckou		
Efekt	F	p
Pohlaví	1,2524	0,266004
Prostředí	0,3262	0,569285
Sport	17,1133	0,000078
Pohlaví*prostředí	0,8485	0,359384
Pohlaví*sport	0,4172	0,519925
Prostředí*sport	1,9692	0,163896
Pohlaví*prostředí*sport	3,3720	0,069541

Tabulka 6*Effect size dimenze oblasti pohyb s vlastním tělem*

Pohyb s vlastním tělem		
Efekt	F	p
Pohlaví	2,636	0,107875
Prostředí	1,743	0,190023
Sport	13,865	0,000338
Pohlaví*prostředí	0,902	0,344697
Pohlaví*sport	0,051	0,822078
Prostředí*sport	0,072	0,788643
Pohlaví*prostředí*sport	0,155	0,694703

Ve výše uvedených tabulkách vidíme červeně označené statisticky významné rozdíly a tím je v tomto případě docházka do sportovního kroužku. Pohlaví ani prostředí nejsou pro výsledky významné hodnoty, nehrají ve výsledcích zásadní roli.

V celkovém hodnocení výsledků hraje zásadní signifikantní roli navštěvování či nenavštěvování sportovního kroužku. V grafu označeném na obrázku 2 vidíme zaznamenané tyto bodové rozdíly dětí navštěvující sportovní kroužek a dětí nenavštěvující. Docházka do sportovního kroužku silně ovlivňuje výsledek dětí.

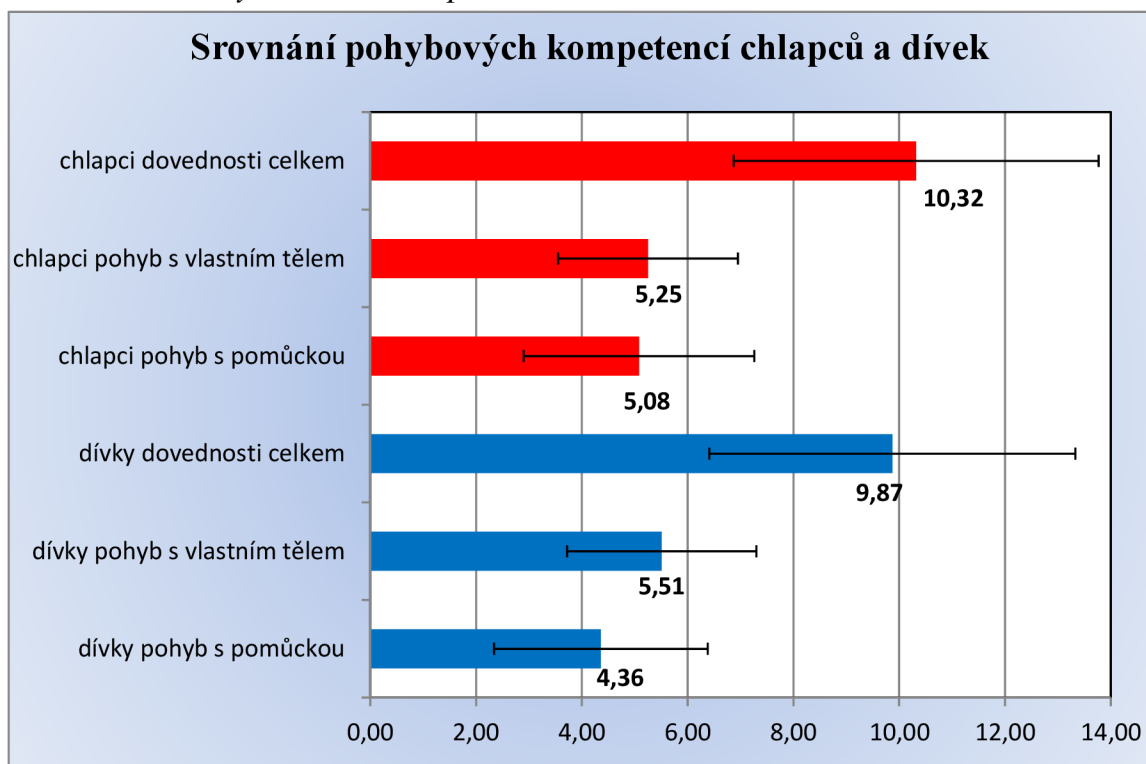
Obrázek 2*Rozdíly pohybových dovedností u dětí dle mimoškolní sportovní aktivity*

Sportovně aktivní děti dosáhly bodového zisku 11,63 bodů z maximálně možných 16 bodů, zatímco u dětí nenavštěvujících sportovní kroužek byl bodový zisk pouze 8,65 bodů. Obrázek 2 zachycuje, jak dopadly děti, které nenavštěvovaly sportovní kroužek oproti dětem sportovní kroužek navštěvující ve výsledném scóre celkově a v jednotlivých oblastech – pohyb s vlastním tělem a pohyb s pomůckou.

Děti sportující dosahovaly v oblasti pohyb s pomůckou 5,6 bodů, zatímco děti nenavštěvující sportovní kroužek dosahovaly průměrně 4 body. Sportující měly lepší výsledky ve všech dovednostech. Značný rozdíl byl vidět v dovednosti driblinku, kde sportující děti dosahovaly 1,1 bodů a nesportující 0,65 bodů. Dovednost driblinku byla těžce podprůměrná. U vedení míče nohou byl zásadní signifikantní rozdíl nejen ve sportu, ale také v pohlaví a prostředí. Chlapci dosahovali 1,35 bodů, zatímco dívky 1,05 bodů. Chlapci z města měli vyšší bodové skóre o 0,3 bodu než chlapci z vesnice. Chlapci z vesnice dosáhli 1,05 zatímco chlapci z města 1,35 bodů. Sportující děti měly průměrné bodové skóre 1,4 a nesportující 1 bod. Z tohoto můžeme vyvodit závěr, že tato dovednost jde lépe chlapcům než dívkám, dětem z města než dětem z vesnice a zásadní vliv má na dovednost navštěvování sportovního kroužku.

Obrázek 3

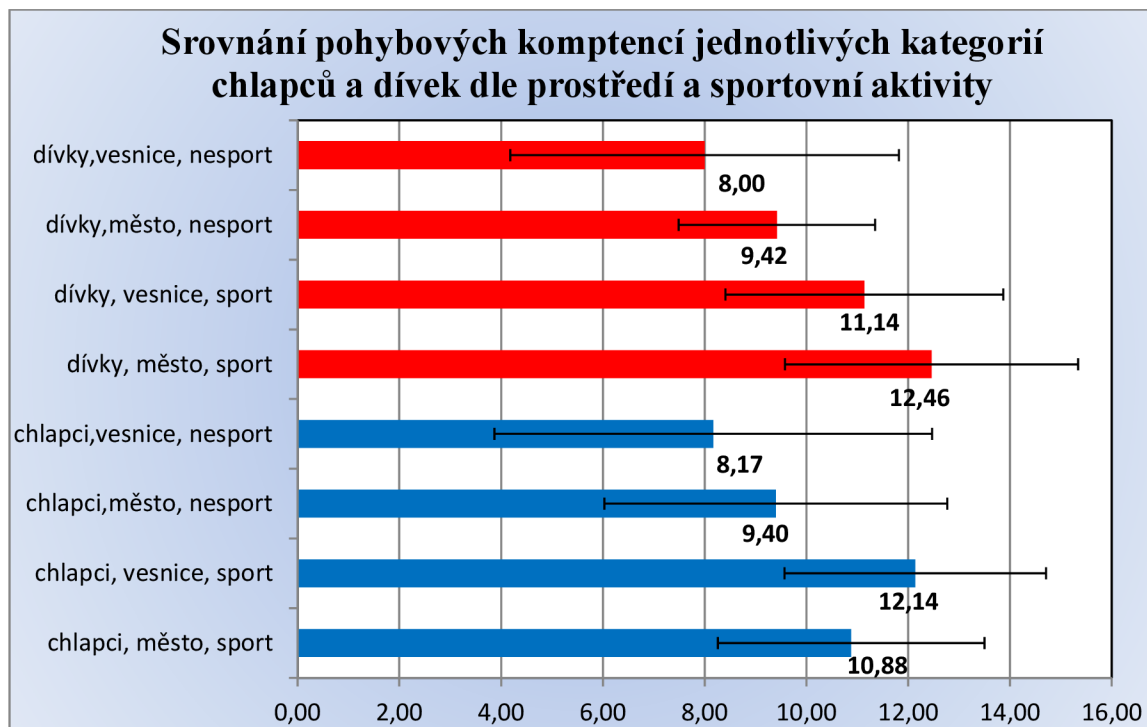
Celkové bodové vyhodnocení chlapců a dívek



Efekt pohlaví nebyl tak významným faktorem, jak vidíme v tabulce 4. Výsledky celkového bodového skóre chlapců a dívek zaznamenáváme na obrázku 3 a jednotlivých kategorií na obrázku 4. Obrázek 3 potvrzuje, že pohlaví nemá zásadní vliv na výsledné bodové skóre, jak uvádí tabulka 4. Ve srovnání vidíme pouze minimální bodové rozdíly.

Obrázek 4

Srovnání celkové bodového výsledku chlapců a dívek na základě prostředí a navštěvování sportovního kroužku

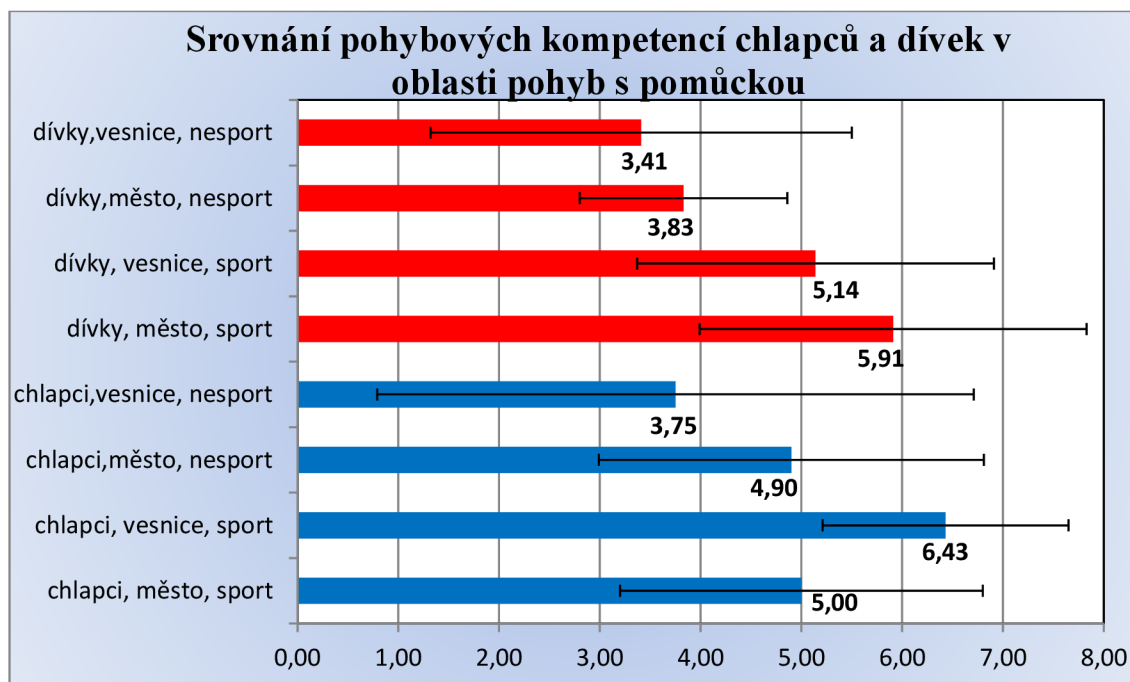


Z bodového skóre uvedeného na obrázku 4 je zřejmá nejlepší pohybová úroveň u sportujících dívek z města a nejslabší pohybová úroveň u nesportujících dívek z vesnice.

Jak dopadli dívky a chlapci v konkrétních oblastech můžeme vidět na obrázku 5, který zaznamenává výsledky pro oblast pohyb s pomůckou a na obrázku 6 výsledky chlapců a dívek pro pohyb s vlastním tělem.

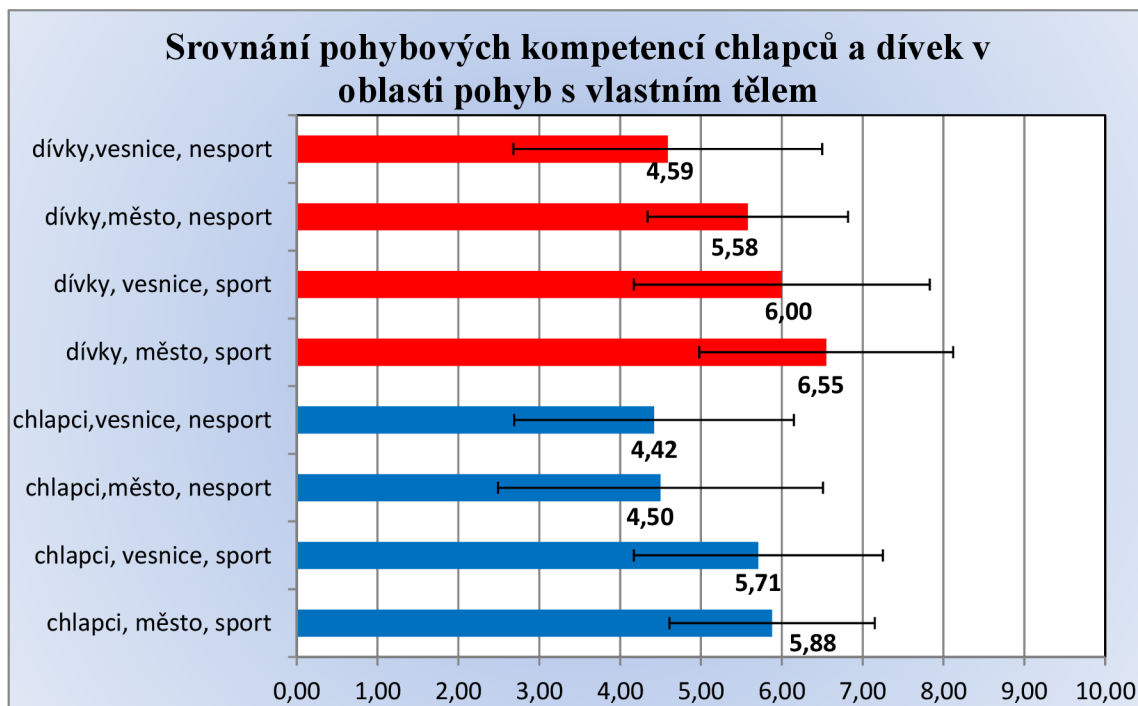
Obrázek 5

Srovnání bodového výsledku chlapců a dívek v oblasti pohyb s pomůckou na základě prostředí a mimoškolní aktivity



Obrázek 6

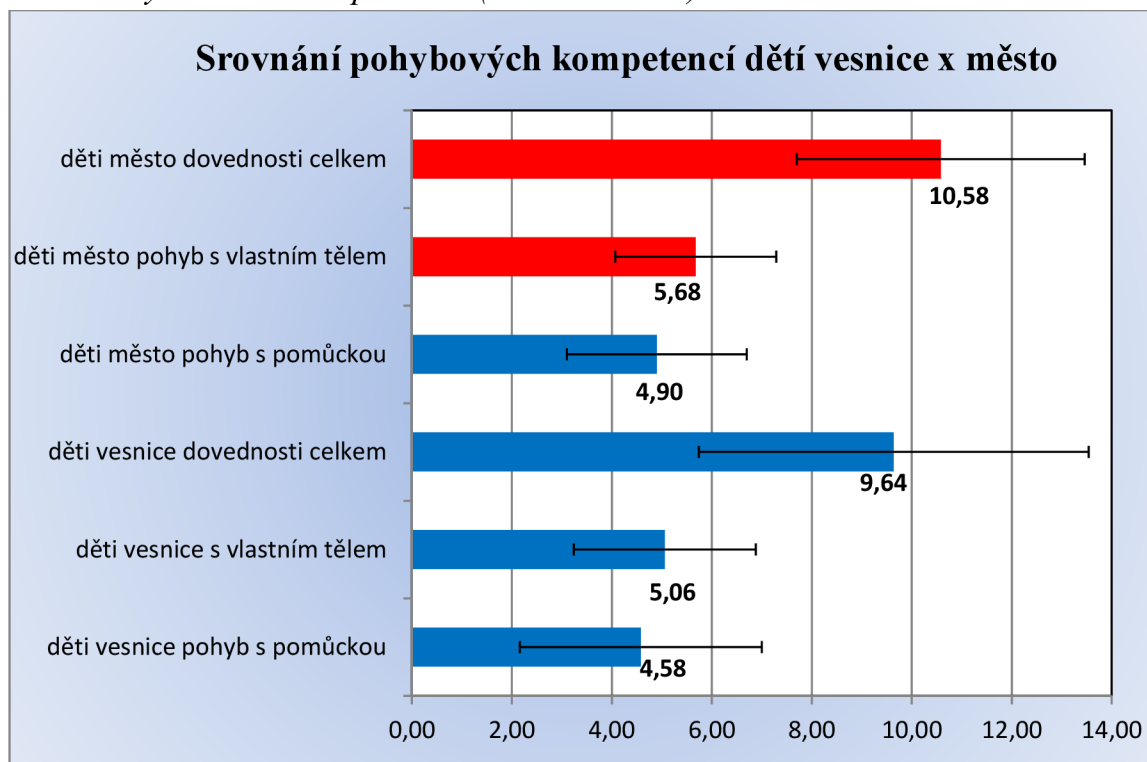
Srovnání bodového výsledku chlapců a dívek v oblasti pohyb s vlastním tělem na základě prostředí a navštěvování sportovního kroužku



Na obrázku 7 vidíme potvrzení údajů z tabulky 4, že prostředí nemá zásadní vliv na bodové výsledky dětí. Bodové skóre se liší minimálně.

Obrázek 7

Srovnání výsledků dětí dle prostředí (vesnice x město)



6 DISKUZE

Cílem práce bylo zjistit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku pomocí testové baterie MOBAK KG. Blažej (2019) ve své knize uvádí pohyb jako jednu ze základních potřeb jedince a pohybovou aktivitu jako součást zdravého životního stylu. Jakmile získá člověk motivaci k pohybové aktivitě, jejím vykonáváním si vytváří vyšší sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti, a tím naváže na zlepšování svých pohybových dovedností (Vašíčková, 2016). Belanger a další (2018) uvádí pohybovou gramotnost jako rozvíjející se prvek pro podporu zdraví u dětí, který má dopad na celoživotní pohybové návyky. Pohybově aktivní děti se dokáží pohybovat v různých prostředích s důvěrou ve své pohybové schopnosti a dovednosti.

Na získané pohybové dovednosti se navazuje v základním vzdělávání, kde je značný rozdíl pohybové úrovně u dětí, proto je potřeba zajistit dostatek podnětů pro pohyb dětí již od útlého věku a srovnat tak základní pohybové dovednosti u dětí vstupující do základních škol. To by mohla umožnit právě testová baterie MOBAK – KG, která hodnotí pohybové dovednosti u dětí předškolního věku. Tělesná výchova by měla vycházet ze specifík věkového vývoje dítěte (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019). Proto bychom měli u dětí pohybovou aktivitu co nejvíce nenásilně podporovat, převážně hravou formou pro ně přirozenou. Vytvoříme tak prvotní pozitivní vztah dětí ke sportu, který si mohou přenést až do dospělosti. (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Dílčími cíli diplomové práce bylo porovnat úroveň pohybových dovedností u dětí dle pohlaví, prostředí (vesnice x město) a dle navštěvování pohybových mimoškolních aktivit. Z výsledků je zřejmé, že mimoškolní pohybová aktivita měla zásadní vliv na výsledek pohybových dovedností dětí. Děti, které navštěvovaly sportovní kroužek byly ve všech dovednostech lepší než děti, které sportovní kroužek nenavštěvovaly. Bodové průměry dívek a chlapců byly zhruba totožné, pohlaví ani prostředí v diplomové práci nehrálo signifikantní roli na výsledky. Nejhůře ovládanou dovedností byl driblíng, u chlapců poté rovnováha a u dívek kotoul vpřed.

Výzkumný soubor tvořilo 100 dětí předškolního věku. Tyto děti byly v hodnocení výsledků rozděleny do skupiny dle pohlaví, prostředí a navštěvování sportovní mimoškolní aktivity. Uvedené sportovní kroužky dětí byly různého zaměření (atletika, gymnastika, házená, fotbal, judo, plavání, sportovní hry, sokol, přípravka hokeje, cyklistika, rugby, zumba, dětské cvičení, a další...).

Poloviny a více bodů dosahovalo 78 % dětí, 29 % dětí získalo 13–16 bodů, což je velmi dobrý výsledek. Ve švýcarské studii (Bretz, a další, 2019) pouze 20 % dosáhlo celkového skóre mezi 13-16 body, 36,3 % mezi 9-12 body a 44 % méně než 8 bodů. Děti u nás měly lepší bodové skóre oproti švýcarské studii. V této diplomové práci ve skupině chlapců dopadli lépe sportující chlapci z vesnice než sportující chlapci z města a u nespportujících chlapců dopadli naopak lépe chlapci z města než z vesnice. U dívek v obou kategoriích byly dosaženy lepší výsledky ve městě než na vesnici. Nejhůře v pohybových dovednostech dopadly nespportující dívky z vesnice.

V celkovém hodnocení nejlépe dopadly děti v dovednostech běh (1,8 b.) a skok (1,5 b.) a nejhůře dopadly v dovednosti driblink (0,9 bodů), rovnováha (1 bod) a kotoul vpřed (1,1 bodů).

Ve Švýcarsku (Bretz, a další, 2019) děti dosáhly v průměru o něco více než polovinu z možných 8 bodů stejně jako ve výzkumném souboru diplomové práce. Celkově byly nejlepší výsledky vidět v položce chytání (1,48 b.) a skákání (1,23 b.) Nejhorší hodnoty byly stejně jako v této diplomové práci v driblinku (0,95 b.) V genderovém srovnání byly dívky lepší v oblasti pohyb s vlastním tělem, zatímco chlapci si vedli lépe v pohybu s pomůckou. V chytání, driblinku, rovnováze, vedení míče a běhu nebyly žádné statistické rozdíly mezi pohlavím.

Lépe dopadly děti v oblasti pohyb s vlastním tělem (5,4 b.) než pohyb s pomůckou (4,7 b.). Ve švýcarské studii (Bretz, a další, 2019) taktéž dopadly děti lépe v oblasti pohyb s pomůckou, kde měly průměrný bodový zisk 4,39 a v pohybu s vlastním tělem 4,43 bodů. Děti z této studie měly nepatrně lepší bodové výsledky než děti ve švýcarské studii. Ve švýcarské studii se jasně ukázaly lepší výsledky vesnických škol v kantonu Uri než ve městě Curych. Naše diplomová práce oproti švýcarské studii neukázala prostředí mateřských škol jako signifikantní rozdíl. To může být zapříčiněno menším počtem škol začleněných do výzkumu. Ve švýcarské studii z roku 2017/2018, kde byly zkoumány motorické dovednosti předškolních dětí byl výzkumný soubor 403 dětí s celkem zúčastněných 26 škol z města Curych a 13 venkovského kantonu Uri pod záštitou sportovního úřadu v kantonu Uri (Bretz, a další, 2019). Zatímco v naší práci tvořilo výzkumný soubor 100 dětí z 5 mateřských škol.

Pohyb s pomůckou nejlépe ovládali sportující chlapci z vesnice a sportující dívky z města. Chlapci ovládali nejlépe dovednost chytání míče a vedení míče nohou a dívky

dovednost chytání a hod. Pohyb s vlastním tělem ovládaly lépe dívky než chlapci. Nejlépe dopadly sportující dívky a nejhůře nespportující chlapci.

Přínosem diplomové práce může být informovanost třídních učitelek o pohybových dovednostech dětí, které mohou uplatit při diagnostice dětí a zjistit tím, které oblasti jsou potřeba více rozvíjet. Pravidelným testováním by se mohlo zjistit, zda úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku je stejná, nižší nebo vyšší. Pokud by třídní učitelé použili metodu MOBAK – KG pro konkrétní děti, mohli by zjistit jejich posun v úrovni pohybové dovednosti. Pravidelným testováním opakujícím se například po roce mohou zjistit, jak se dítě v pohybových dovednostech zlepšuje již v rámci předškolního vzdělávání. Mobak má návaznost i v dalších věkových kategoriích (viz Mobak 1 pro 1 třídy ZŠ, Mobak 3 pro 3 třídy ZŠ a Mobak 5 pro 5 třídy ZŠ), tudíž nám umožňuje vidět tento posun pohybových dovedností dítěte nejen v rámci předškolního vzdělávání, ale také napříč jeho vývojem.

Pro získání většího vzorku dat by bylo vhodné provést toto testování celorepublikově ve všech regionech, pod záštitou Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy nebo popřípadě pod záštitou Univerzity Palackého v Olomouci. Tyto vzorky by se poté mohly porovnat na základě regionu.

6.1 LIMITY PRÁCE

Za hlavní slabé stránky diplomové práce lze považovat možnost ovlivnění výsledků aktuálním fyzickým a psychickým rozpoložením u takto malých dětí. Na výsledky může mít vliv aktuální zdravotní stav, únava organismu dítěte, soustředěnost dítěte na činnost nebo psychická pohoda. Dalším limitem této práce může být nízký počet dětí ve výzkumném souboru. Výsledky testování mohou být ovlivněny pečlivostí učitelek při testování a způsobem zadání dovednosti dítěti.

Silnými stránkami testování je přirozené prostředí mateřské školy, které dítě navštěvuje a neovlivnění testování pod vedením cizí osobou. Jako silnou stránku můžeme také považovat časovou nenáročnost testování a daná kritéria pro vyhodnocení. Vyhodnocení je snadné vyhodnotit na základě dichotomického kódování (uspěl x neuspěl) a jasně danými kritérii standardizace.

7 ZÁVĚR

S využitím testové baterie MOBAK – KG byla zjištěna pohybová úroveň dětí předškolního věku, pro které je tato verze přímo určená. Dosažené hodnoty byly zaznamenány v programu excel. Bodové výsledky dětí dosažených v jednotlivých oblastech byly vyhodnoceny pomocí popisné statistiky (Statistica 14) a metody Anova. Tyto výsledky byly porovnány v analýze na základě vlivu pohlaví, prostředí a mimoškolní sportovní aktivity.

V rámci prvního dílčího cíle, porovnání rozdílů v úrovni pohybových dovedností mezi chlapci a dívkami, bylo zjištěno, že pohlaví je statisticky nevýznamné pro bodové výsledky. V rámci druhého, třetího a čtvrtého dílčího cíle je vyhodnoceno pohlaví a prostředí taktéž jako nevýznamné pro výslednou úroveň pohybových dovedností. Tyto výsledky se liší pouze nepatrně. Zatímco u pátého dílčího cíle bylo zjištěno, že skutečnost, zda děti navštěvují či nenavštěvují sportovní kroužek hraje zásadní signifikantní roli. Sportující děti dopadly ve všech oblastech lépe než děti, které sportovní kroužek nenavštěvovaly. Sportovně aktivní děti dosáhly bodového zisku 11,63 bodů z maximálně možných 16 bodů, což činí 72 % úspěšnost. Děti nenavštěvujících sportovní kroužek měly úspěšnost pouze 54 % s bodovým ziskem 8,65 bodů, což už vnímáme jako zásadní rozdíl. Na základě získaných dat a jejich výsledků lze předpokládat pozitivní význam sportovní a pohybové aktivity u dětí na jejich přirozený rozvoj.

8 SOUHRN

Teoretická část diplomové práce popisuje specifika předškolního věku, předškolní vzdělávání a zařazení pohybové aktivity do režimu dne a charakteristiku testové baterie MOBAK – KG, která je určena pro hodnocení pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Hlavním cílem práce bylo zjistit úroveň pohybových dovedností u dětí předškolního věku pomocí testové baterie MOBAK – KG k jehož naplnění byla právě tato testová baterie použita. Pro sběr dat a zaznamenání výsledků bylo využito programu Excel a pro vyhodnocení dat je použit program Statistica 14 a metoda ANOVA. Výzkumu se zúčastnilo pět mateřských škol. Do testování bylo zahrnuto celkem 100 dětí. Z toho 50 dětí navštěvovalo mateřskou školu na vesnici, polovina dětí byli chlapci a druhá polovina dívky a 50 dětí navštěvující mateřskou školu ve městě, kde 23 dětí tvořily dívky a 27 dětí chlapci. U těchto dětí byla také potřebná informace, zda navštěvují sportovní kroužek či nikoliv, což se zjišťovalo pomocí krátkého dotazníku rodičům, předaným třídními učitelkami po pozitivním vyjádřením k informovanému souhlasu k testování dítěte. Tyto děti vykonaly 8 pohybových dovedností rozdělených do dvou oblastí – pohyb s pomůckou a pohyb s vlastním tělem. Realizace měření byla v mateřských školách pod vedením třídních učitelek.

Výsledková část obsahuje popisnou statistiku, která uvádí průměrné hodnoty jednotlivých skupin dětí a směrodatné odchylky. Skupiny rozdělené podle pohlaví, prostředí a navštěvování sportu jsou poté v práci porovnávány a hodnoceny v programu statistica 14 a metodou ANOVA. Signifikantní rolí bylo pouze navštěvování sportovního kroužku. Sportující děti dopadly ve všech dovednostech lépe než děti sportovní kroužek nenavštěvující.

Lépe děti ovládaly pohyb s vlastním tělem než pohyb s pomůckou. Nejlepší výsledky měly v běhu a skoku a nejhorší výsledky měly v driblinku, rovnováze a kotoulu vpřed. Mezi pohlavím a prostředím nebyly významné rozdíly, hodnoty byly minimálně rozdílné. Celkově dopadly nejlépe dívky z města s bodovým ziskem 12,5 bodů tedy s 78 % úspěšnosti. Poté sportující chlapci z vesnice s průměrným bodovým ziskem 12,1 bodů, tedy 76 % úspěšnost. S nejmenším počtem bodů byly nespportující děti z vesnice.

9 SUMMARY

The theoretical part of this diploma thesis delves into specific aspects of pre-school age, pre-school education and the inclusion of physical activities into daily regimen. It also describes the MOBAK-KG tests, which are designed to evaluate motor skills among pre-schoolers. The chief goal of the thesis was to to evaluate motor skills among pre-schoolers using MOBAK-KG tests. Data has been gathered in Excel and evaluated using Statistica 14 and ANOVA tools. 5 kindergarten schools participated in this research, with the test sample consisting of 100 children, half of whom attended a village kindergarten with even split of boys and girls, and the other half attended a city kindergarten with the division being 27 boys and 23 girls. The possibility of any of the children attending a physical activity not included in the testing has been taken into account. This information was gathered using a simple questionnaire distributed by teachers among parents who formally agreed to have their children take part in the test. The children performed 8 different physical activities showcasing their motor skills – moving (with) a tool and with just their own body. The testing was done by teachers.

The result of the research consists on a descriptive statistics, which presents average results of different groups and important variances. The groups, divided by gender, urbanization and physical activity attendance, are then compared using aforementioned Statistica 14 and ANOVA tools. The only significant factor proved to be the physical activity attendance, with children attending a physical activity performing comparatively better than those who didn't.

The children performed better in activities with just their body, instead of those with a tool involved. The best results were in running and jumping and the worst in dribbling, balance and a forward roll. There were no or only minuscule differences among both genders and their city or village backgrounds. The best performing group was city girls with a resulting 12.5 point outcome point, or with a 78 % success rate. The second best group was village boys attending a physical activity with 12.1 points or 76 % success rate. Village children with no physical or sports activity achieved the lowest result.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, E. K., & Marotz, L. R. (2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Balyi, I., & Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. . Coachwise 1st4sport.: Leeds: Coachwise UK.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., & Bruner, B. (18. 2 2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*(1-9).
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blažičková, E. (2005). Metodika a didaktika taneční výchovy. *Konzervatoř Duncan Centre*.
- Bretz, K., Seelig, H., Ferrari, I., Keller, R., Kühnis, J., Storni, S., & Herrmann, C. (1. 4 2019). Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-Jährigen. *Swiss Sports & Exercise Medicine*, 2(67), stránky 54-58.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Hayden-Davies, D. (. (2008). So what is physical literacy (and what use is it?). *In British Educational Research Association Annual Conference*.
- Herrman, C., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S., & Kühnis, J. (Květen 2020). Test manual. *MOBAK-KG: Basic motor competencies in kindergarten*, III(10.5281/zenodo.3774438).
- Herrmann, C., Seelig, H., Ferrari, I., & Kühnis, J. (7. February 2019). Basic motor competencies of preschoolers: construct, assessment and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research*, stránky 179-187.
- I., S. (nedatováno). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. .
- Jana, V. (nedatováno).
- Jucovičová, D., & Žáčková, H. (2014). *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada Publishing.
- Krejčíková, E. (1986). *Vývojová psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.
- Kujal, B. (1969). *Pedagogický slovník*. Praha: SPN.
- Kuric, J., & a kol. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- M., W. (2019). *Physical Literacy across the world*. London: UK: Routledge.
- Máček, M., Radvanský, J., Brůnová, B., Daďová, K., Fajstavr, J., & Kolář, P. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Matějček, Z. (2000). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.
- Matějčka. (1999). *Náhradní rodinná péče: průvodce pro odborníky, osvojitele a pěstouny*. Praha: Portál.
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: HANEX.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miloš, M., Radvanský, J., & et al. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Mithell, B., & Le Mausurier, G. C. (2014). Current applications of physical literacy in Canada, the United States, the United Kingdom and Australia. *International Journal of Physical Education*, 51(2), 2–19.
- Mužik, V., & Mužíková, L. (2014). Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1.stupni ZŠ. *Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 66 školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*.
- Pastorová, M., Lisnerová, R., E., B., & J., L. (26. 2 2010). *clankyrvp.cz*. Načteno z Metodický portál RVP.CZ: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHB/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>
- Pastucha. (2014). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada.
- Pastucha, D. a. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, a.s.

- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pickard, A., & Maude, P. (2014). *Teaching Physical Education Creatively*. Routledge.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, s.r.o.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, s.r.o.
- Trpišovská, D. (1998). *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP v Ústí nad Labem.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost*. Praha: Portál, s.r.o.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Válková, H. (2010). Kudy na to? O motorické kompetenci a principech adaptací v APA. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*(1 (2)), 33.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vrbas, J., Trávníček, M., & Šauerová, K. (2013). *Atletika v předškolním a mladším školním věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Whitehead, M. (. (2019). *Physical literacy across the world*. London: UK: Routledge.
- Whitehead, M. (2. 6 2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6 (2) stránky 110-138.

Příloha 1 – Souhlas rodičů a dotazník

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Zjištění pohybové úrovně předškolních dětí pomocí testové baterie MOBAK – KG

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data mého dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje mého dítěte poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno ani jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Datum:

Dopis pro rodiče

Vážení rodiče,

jsem studentkou Fakulty tělesné kultury a Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Učitelství tělesné výchovy – přírodopisu a enviromentální výchovy. V rámci své závěrečné diplomové práce se věnuji tématu Zjištění úrovně pohybových dovedností u dětí předškolního věku pomocí testové baterie MOBAK – KG.

Motorsiche Basiskompetenzen, zkráceně MOBAK - KG (Herrmann, Seelig, Ferrari, & Kühnis, 2019), je standardizovaná testová baterie zaměřující se na měření a hodnocení běžných základních pohybových dovedností žáků v mateřské škole. Vychází z tradiční pedagogiky sportu a zaměřuje se na základní požadavky k učení specifických dovedností a technik. Jinak řečeno MOBAK dokáže určit, co by mělo dítě v daném věku zvládnout za pohybové úkony. Tento projekt vznikl ve Švýcarsku, konkrétně v Basileji, a to pod vedením autorů Hermanna et al. (2019). Aktuálně se do projektu MOBAK zapojuje 16 států Evropy včetně České republiky. V České republice je hlavním ambasadorem Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. MOBAK rozděluje testové baterie do několika kategorií, které vycházejí ze stejného základu a liší se jen danou úpravou pro specifickou věkovou úroveň. Výhodou této testovací baterie je tedy její kontinuálnost. Kategorie jsou rozděleny na:

- MOBAK 1: pro 1. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 6-7 let
- MOBAK 3: pro 3. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 8-9 let
- MOBAK 5: pro 5. třídy ZŠ, tedy žáky ve věku 10-11 let
- MOBAK KG: pro předškolní třídy MŠ, tedy žáky ve věku 4-5 let

Testová baterie MOBAK KG obsahuje 8 testovacích položek s dosažením maximálního počtu 2 bodů u každé pohybové dovednosti. Celkem je tedy možno získat 16 bodů. U každé dovednosti jsou přesně dané kritéria pro hodnocení. Základní pohybové dovednosti jsou běžně dětmi vykonávající a jsou rozděleny do dvou částí – pohyb s míčem (házání, chytání, odražení, vedení míče) a pohyb s vlastním tělem (rovnováha, skákání po jedné noze, kotoul vpřed, běh).

Chtěla bych Vás touto cestou poprosit o možnost změřit úroveň pohybové dovednosti Vašich dětí/Vašeho dítěte v několika jednoduchých pohybových testech. Testování by probíhalo dopoledne v rámci programu mateřské školy pod vedením paní

učitelky. Výsledky Vašich dětí budou zaznamenány anonymně, použity by byly pod pořadovým číslem pouze jako podklad pro zpracování praktické části mé práce. Souhlasíte-li s tím, aby se Vaše dítě tohoto testování zúčastnilo, prosím, vyjádřete svůj souhlas podpisem.

Souhlasím Nesouhlasím

.....
Váš podpis

Abychom mohli v práci zjistit důležitost navštěvování sportovních kroužků u dětí, chtěla bych Vás ještě poprosit o vyplnění krátkého dotazníku. Tato data budou také zpracována anonymně pod pořadovým číslem dítěte s informací navštěvování sportu či nikoliv pod hesly ANO – NE.

Křestní jméno dítěte

Navštěvuje Vaše dítě nějaký kroužek zaměřený na pohybovou aktivitu? ANO – NE

Pokud ano, uveďte prosím jaký

Předem Vám mockrát děkuji za spolupráci.

Lampová Petra