

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

## **Bakalářská práce**

Helena Benešová

Analýza lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího  
školního věku

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rehtik

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 20. 4. 2018

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Zdeňku Rehtikovi, za odborné konzultace, cenné rady a podnětné připomínky při psaní této bakalářské práce.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Helena Benešová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Zdeněk Rehtik
<b>Rok obhajoby:</b>	2018

<b>Název práce:</b>	Analýza lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího školního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Analysis of locomotive and manipulation skills of younger school age children
<b>Anotace práce:</b>	Práce je zaměřena na rozvoj hrubého motoru u dětí mladšího školního věku. Také se zabývá ontogenetickým vývojem dětí, pohybovými dovednostmi, hrubou motorikou a hrou. Praktická část obsahuje naměřené hodnoty lokomočních a manipulačních dovedností dětí, jejich vyhodnocení a zpracování. V praktické části dále najdeme průzkum sportovních aktivit měřených dětí. Všechny získané výsledky jsou převedeny do grafů pro lepší přehled.
<b>Klíčová slova:</b>	Lokomoce, manipulace, pohybové dovednosti, mladší školní věk, ontogenetický vývoj, hra
<b>Anotace v angličtině:</b>	Work is aimed at developing gross motor in children of school age. Also active in the development of children, ontogenetic mobility skills, gross motorikou and game. The practical part contains lokomočních and handling skills of children, their evaluation and processing. We find in the practical part of the sporting activities of children. All the results obtained are converted to the graphs for a better overview.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Locomotion, manipulation, movement skills, younger school age, ontogenetic development, play
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Naměřené hodnoty testové baterie TGMD-2, Informace získané d respondentů pomocí dotazníku, Dotazník, Běh, Cval vpřed, Skoky na jedné noze, Přeskok, Skok snožmo, Cval stranou, Oboustranný úder statického míče, driblink jednoruč na místě, chytání míče oběma rukama, kopnutí do stojícího míče, hod vrchním obloukem, kutálení míčku
<b>Rozsah práce:</b>	66 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

# OBSAH

ÚVOD .....	8
<b>1 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>9</b>
1.1 Všeobecná charakteristika mladšího školního věku .....	9
1.2 Charakteristika tělesného růstu dětí .....	10
1.3 Charakteristika psychického vývoje.....	12
<b>2 MOTORIKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Charakteristika lidské motoriky .....	14
2.2 Motorika dítěte mladšího školního věku .....	14
2.3 Rozvoj motorických schopností .....	16
2.4 Dělení motorických schopností.....	17
2.4.1 Silové schopnosti.....	18
2.4.2 Vytrvalostní schopnosti.....	18
2.4.3 Rychlostní schopnosti.....	18
<b>3 POHYB.....</b>	<b>20</b>
3.1 Obecná charakteristika pohybu.....	20
3.2 Pohybové dovednosti.....	21
3.2.1 Manipulační dovednosti.....	22
3.2.2 Lokomoční dovednosti .....	22
3.2.3 Nelokomoční dovednosti.....	23

3.3	Pohybové schopnosti .....	23
3.4	Sportovní dovednosti.....	24
3.5	Rozvoj pohybových dovedností a schopností.....	24
3.5.1	Řídící styly pro rozvoj pohybu .....	25
3.6	Cíle při rozvoji pohybových dovedností.....	27
<b>4</b>	<b>HRA .....</b>	<b>30</b>
4.1	Všeobecná charakteristika hry .....	30
4.2	Rozdělení her .....	30
4.2.1	Pohybová hra .....	31
4.3	Motivace.....	33
4.3.1	Základní pravidla pro vedení tělovýchovné jednotky dle Periče.....	34
<b>5</b>	<b>CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE.....</b>	<b>36</b>
5.1	Cíl práce .....	36
5.2	Úkoly práce .....	36
<b>6</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>37</b>
6.1	Charakteristika Zdravého pohybu do škol.....	37
6.2	Charakteristika souboru.....	38
6.3	Měření lokomočních a manipulačních dovedností pomocí testu TGMD-2.....	38
6.3.1	Samotné testování.....	39
6.4	Použité statistické metody .....	41

6.4.1	Vyhodnocení testu TGMD-2 .....	41
6.4.2	Průzkum pohybu u dětí mladšího školního věku .....	42
6.4.3	Index tělesné hmotnosti .....	42
7	VÝSLEDKY MĚŘENÍ .....	43
7.1	Vyhodnocení testové baterie TGMD-2 .....	43
7.2	Vyhodnocení dotazníku .....	45
8	ZÁVĚR.....	49
	SOUHRN .....	50
	SUMMARY .....	51
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	52
	Odborné časopisy .....	54
	Internetové zdroje .....	54
	SEZNAM GRAFŮ .....	55
	SEZNAM TABULEK .....	56
	SEZNAM PŘÍLOH .....	57

# ÚVOD

Podnětem bakalářské práce se stala analýza lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího školního věku, která je také hlavním cílem této práce. Rozbor pohybových dovedností ukáže, jak při něm obstály dnešní děti z moderní společnosti. Práce se také zabývá nebezpečím ze strany neustále přibývajících civilizačních chorob, vůči kterým je pohyb součástí prevence. Dále by měla práce poukázat na důležitost pohybu v oblasti komunikační, protože právě při sportu se dítě učí komunikovat s ostatními, nachází své sebevědomí, přebírá pravidla, navazuje vztahy s jinými dětmi a tak se začleňuje do kolektivu. Právě z těchto zmíněných důvodů by se mělo dítě naučit vnímat pohyb jako jednu ze základních životních potřeb.

Obsahem teoretické části je ontogenetický vývoj, který je převážně zaměřen na období dětí ve věku od 6 až do 11 let. Dále se práce věnuje rozvoji motoriky, která je nedílnou součástí pohybu. Právě pohybem se zabývá jedna celá kapitola, ve které je obsaženo rozdělení pohybu na pohybové dovednosti, schopnosti, ale vysvětluje i dovednosti nelokomoční a sportovní. Jelikož se jedná o práci zaměřenou na děti, nesmí chybět ani zakomponování pohybu do her, aby tak došlo k lepšímu ukotvení nově nabytých dovedností i schopností.

Praktická část je orientovaná na měření lokomočních a manipulačních dovedností, které se uskutečnilo pomocí testu TGMD-2. Dále se v práci zjišťuje pomocí dotazníku, jak děti po nástupu do školních lavic tráví pohybovými aktivitami svůj volný čas a jaký typ sportu preferují. V závěru práce jsou vyhodnoceny rozdíly v pohybových dovednostech u dětí, které svůj volný čas tráví aktivním pohybem s dětmi sedícími doma u moderní techniky. Naměřené výsledky jsou také porovnány mezi pohlavím, tedy srovnáním naměřených hodnot dívek a chlapců.



# 1 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

## 1.1 Všeobecná charakteristika mladšího školního věku

Vývoj lidského jedince začíná v prenatální fázi oplodněním vajíčka a končí smrtí jedince. V každé fázi ontogenetického vývoje můžeme pozorovat řadu růstových a vývojových změn. V mé práci se však budu z hlediska ontogenetického vývoje zabývat vývojem tělesného rozvoje dětského organismu mladšího školního věku.

Specifickým znakem dětského věku je neustálý a plynulý vývoj, což znamená kvantitativní a kvalitativní změny v organismu. Dochází ke změnám tvaru těla. Růst je charakterizován zvětšováním celkové tělesné hmoty i hmoty jednotlivých tělesných orgánů. Postupně se zvětšují plíce, vitální kapacita a krevní oběh. Podle Periče (2004) je vývoj komplexní, složitý proces, při němž dochází ke kvalitativním změnám. Je ovlivněn dědičností, prostředím a výchovou. Neprobíhá rovnoměrně, proto v něm můžeme vystopovat určitá časová období, vyznačující se určitými společnými znaky i kvalitami. Každý jedinec se liší určitými společnými znaky a kvalitami. Kromě toho se každý z nás liší určitými společnými znaky v růstu a ve vývoji. Mladší školní věk je věkovým obdobím, ve kterém probíhá všestranná sportovní příprava pro budoucí sportování.

Mladší školní věk začíná závažným zásahem do života dítěte a to vstupem do školy. Začíná život v organizovaném kolektivu se všemi jeho klady i zápory. „Na změnu dítě mnohdy reaguje zvýšenou únavností a citovou nestálostí. Nové požadavky, které klade škola – samostatnost, kázeň, pozornost, pracovní vytrvalost – vyvolávají rozvoj vůle“ (Kolář, 2010). Dítě začíná respektovat společenskou strukturu své skupiny. Pozvolna vytváří a chápe vztahy dominance a submise ve skupině. Škola rozvíjí nejen samostatnost, ale také motivaci k výkonu. V prvních letech školní docházky se prodlouží doba, po kterou je dítě schopno usilovat o nějaký

cíl. Zprvu se jedná převážně o krátkodobé cíle, dlouhodobé cíle teprve pozvolna získávají kontakt s realitou.

V oblasti intelektu se rozvíjí abstraktní myšlení. Návčik pohybu se může opřít vedle napodobení konkrétní ukázky již ve větší míře o jednoduché zdůvodnění ukázky. Samostatný výklad, pokud se týká návčiku nových pohybů, nemá v tomto věku větší význam.

Motiv soutěživosti a potřeba sebeuplatnění jsou v tomto věku dostatečně rozvinuty. Častým nepříznivým porovnáním mohou vzniknout trvalé pocity méněcennosti. „Ve sportech s objektivním měřením se začíná objevovat relativně samostatné hodnocení vlastních kvalit. Nedůvěra ve vlastní síly mnohdy nepříznivě ovlivní celý další život“ (Dvořáková, 2012).

## **1.2 Charakteristika tělesného růstu dětí**

Podle Kučery (1994) je růst organismu v tomto období zpomalený a dosahuje v průměru asi 5cm a 3kg přírůstu za rok. Kostra se nadále zpevňuje, přičemž se v kostech začínají objevovat osifikační jádra. Dlouhé kosti rostou převážně do šířky, stavba kostí je stále kompaktnější. U dvanáctiletých se prakticky neliší od dospělých. V tomto věku dochází ke stálému růstu a zpevňování celého organismu. Na páteři se vytvářejí definitivně všechna zakřivení charakteristická pro dospělého člověka. Tím se vytvářejí příznivé podmínky pro vzpřímené držení těla. Dotváří se ustavení pánve ve vzpřímeném stoji, tvarují se dolní končetiny a pokračuje proměna tělesné proporcionality. Proces adaptace pohybového systému na vzpřímené držení těla je u dítěte doprovázen přechodným vybočením kolen, mírně flekčním postavením v kyčli i kolenou a zvětšeným pánevním sklonem, než se postupně upevní dokonale vybalancované a zcela napřímé držení těla, jak je známe u dospělých jedinců“ (Kuric, 1986). Tento přirozený vývoj kostry je samozřejmě doprovázen velmi citlivě změnami nervosvalových vztahů a adaptacemi svalstva. „Svalová tkáň se přímo realizuje pohybovými projevy. Je s nimi úzce spjata a přímo je ovlivňuje a naopak je jimi ovlivňována. Tyto změny

ale nejsou nikdy izolované. Je proto třeba znát jejich propojení na ostatní složky hybné soustavy.

„Na rozdíl od věku předškolního se zpomaluje růst do výšky a naopak tělo začíná růst do objemu. Dále se mění relativní poměr hlavy k hrudníku a trupu. Děti mladšího školního věku nabírají asi okolo 2,5 – 3kg hmotnosti ročně a do výšky rostou okolo 5 – 6 cm za rok“ (Kuric, 1986).

Silně se rozvíjejí i síly a sílí svaly a kloubní vazy, proto roste síla dítěte. Velké svalové skupiny se vyvíjejí dříve než svaly drobné. To pak úzce souvisí s neobratností a snadnou unavitelností dětí při provádění jemných a přesných pohybů. Pohybová aktivita v dětství podstatně rychleji a účinněji ovlivňuje typologii svalů nežli později. Z tohoto důvodu je velmi důležitá správná pohybová stimulace. To ale může být pozitivní a ve vztahu k fyzické výkonnosti správné jenom tehdy, když stimulace odpovídá předpokladům a stupni vývoje. Perič (2004) uvádí, že z hlediska genderové otázky mají větší zastoupení svalových buněk horních končetin chlapci a tím pádem jsou silnější. U dolních končetin je zastoupení svalových buněk takřka shodné. Svaly tvoří kolem 28% hmotnosti těla dítěte.

„Činnost oběhového a dýchacího systému se rovněž zlepšuje. Dýchání dětí stále není hluboké, je spíše povrchní. Důvodem je nedostatečné vyvinutí pomocných dýchacích svalů. Tím pádem se dítě poměrně rychle unaví. Je však schopno i velice rychlé adaptace na zátěž, což vede k velmi rychlému nabrání sil. Průsvit tepen je poměrně velký a proto krev prochází snadno a rychle“ (Gajda, 2004). „Do osmého roku se ukončuje vývoj nervového řízení srdeční činnosti. Ta se postupně stává pravidelnější a rytmičtější. S pokračujícím růstem se zvětšuje i srdce. Celkový růst organismu zasahuje i dýchací soustavu. Vitální kapacita se mezi 6 – 10 rokem zvětší takřka o 100%. Přesto je práce dýchacího systému ještě značně neekonomická. Mezi 8 – 9 rokem je organismus dětí velmi odolný proti infekcím, protože má nejvíce bílých krvinek v celém svém vývoji“ (Mužik, 2010).

Kouba (1995) uvádí, že se v tomto věku zdokonalují pohybové činnosti osvojené již dříve, což se má projevovat na vysokém rozvoji funkcí analyzátorů. Dále pozorujeme kvalitativní a strukturální změny, jež směřují k dosažení formy zralé dovednosti. Také se zvyšuje pohybová výkonnost, použitelnost pohybových činností v různých podmínkách a při řešení různých úloh. V období dětí mladšího školního věku není možné rozkládání pohybů do fází a jeho analyzování. Dítě je však schopno osvojovat si pohybové dovednosti globálně, čehož využíváme pro osvojování nových, celostních pohybových činností, čímž rozšiřujeme rejstřík každodenní motoriky a rozvíjíme budování sportovní motoriky (elementy plavání, lyžování, akrobacie) i motoriku pracovní (ovládání nástrojů).

### **1.3 Charakteristika psychického vývoje**

Duševní pracovní schopnosti se zvyšují, nervová soustava se zdokonaluje a zjemňuje. Pohybové schopnosti se i nadále zdokonalují a zlepšuje se i součinnost pohybů, jako následek velmi dobré koordinace, která v tomto období dosahuje takřka vrcholu. Rovněž rychlost pohybů se zvyšuje od 8 let. To vše je následkem zlepšení funkce mozkové kůry. Mezi 9 – 12 rokem je období, které nazýváme prepuberta. V tomto období se postupně zpevňuje celý organismus i jeho jednotlivé systémy tak, aby byly připraveny na kvalitativní změny v pubertě. U chlapců nastupuje prepuberta o 1 – 2 roky později než u dívek. Z toho vyplývá zjištění, že hmotnostní i výškové přírůstky jsou na konci mladšího školního věku u dívek větší než u chlapců. „Zatěžování není obvykle nutné upravovat v dětském věku podle pohlaví. V každém případě je nutno zátěž zvyšovat jen postupně. Rozhodně se nedoporučuje dítě přetěžovat, zátěž prokládat různorodou, pestrou a přitažlivou činností ke zlepšení motivace“ (Kvapilík, 1994).

V tomto období se začíná projevovat zájem o sport. Je proto možné začít se sportovní činností téměř ve všech odvětvích. Přirozená soutěživost dětí je velkou motivací k závodnímu provádění sportu. Sportovní činnost však musí mít všeobecně rozvíjející charakter. Při určování intenzity pohybové aktivity musíme vycházet z genetických předpokladů, pohybového režimu ve fylogenetickém vývoji, z nemocnosti předcházejících generací i z jejich pohybových aktivit. Kučera (2011) tvrdí, že pokud se v období před pubertou trefíme do charakteru i kvantity

zatížení, může specializace znamenat vyšší výkonnost i v dospělosti. Pokud ne, tak často dochází k situaci, že mladý jedinec sice na počátku specializované přípravy, mnohdy ve velmi raném věku, podává překvapující výkony, ale dále je nezvyšuje a nikdy vrcholu z hlediska obecného nedosáhne. To je problém rané specializace.

## **2 MOTORIKA**

### **2.1 Charakteristika lidské motoriky**

Význam slova motorika nejlépe pochopíme z překladu latinského slova motus, což je pohyb, motor, nebo hnací stroj. Z tohoto překladu nám bude jasné, že pravý význam tohoto slova můžeme definovat jako „Předpoklady člověka pro pohyb a vlastní pohyb člověka a jeho výsledky“ (Gajda, 2004).

Motoriku můžeme také nazývat hybností a řadíme ji k základním funkcím živého organismu. Řídící jednotkou motoriky je nervová činnost reagující na podněty z vnějšího i vnitřního prostředí. Pokud budeme brát v úvahu motoriku pouze jako pohyb, můžeme ji rozdělit na motoriku hrubou a jemnou. Do hrubé motoriky řadíme velkou skupinu svalů, které nám umožňují činnosti jako je chůze, běh, hopsání a jízda na kole. Dovednosti, které člověk vykonává rukama, či prsty řadíme do motoriky jemné. Jsou to dovednosti jako například psaní, kreslení, střihání. Motorika tedy zahrnuje jemné i hrubé pohyby jako je koordinace, celková pohyblivost a obratnost, které využíváme v každodenním životě.

### **2.2 Motorika dítěte mladšího školního věku**

Hrubou motoriku dítěte rozvíjíme především v raném věku. V předškolním věku se hrubá motorika pouze zdokonaluje. Mladší školní věk je doba, ve které dochází k velkému fyzickému, ale i psychickému vývoji. Jelikož dítě nemá vrozené všechny dispozice, je potřeba aktivního přístupu dítěte, rodiče i pedagoga, aby vývoj probíhal, jak má. „Do hrubé motoriky zahrnujeme pohyb celého těla, je důležité pro děti předškolního i mladšího školního věku zahrnout hračky, které procvičují celkovou koordinaci pohybů a rovnováhu“ (Kouba, 1995). Mezi takové hračky řadíme tříkolku, koloběžku, kolo, houpačky, prolézačky, balanční lana, balanční podložky a houpací desky. V dnešní době nám vhodné pomůcky nabízejí všudypřítomná dětská hřiště.

Vstupem dítěte do školy nastupuje vývojová etapa mladšího školního věku, která končí nástupem první známky pohlavního dospívání. Zpravidla ji vymezujeme časovým úsekem od 6 – 7 let do 11 let. Období mladšího školního věku také nazýváme prepubescence. Vzhledem k tomu, že existují významné rozdíly mezi dětmi na začátku školní docházky a dětmi ve vyšších třídách 1. stupně základní školy, hovoří někteří autoři (Kuric, 1986) o dvou etapách v rámci mladšího školního věku; mladší školní věk v užším pojetí (6 – 8 let) a střední školní věk (9 – 12 let).

Matějček (2004) uvádí, že období dítěte mladšího školního věku je ohraničeno první a druhou strukturální přeměnou organismu. Po přechodné disharmonii na počátku období se školní dítě většinou jeví jako harmonicky rozvinuté. V tomto období však musíme počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Mentální věk nemusí vždy odpovídat věku fyzickému, individuální růstové i hmotnostní křivky se často liší. Většinou pozorujeme akceleraci vývoje u děvčat. Růst těla je ještě po vstupu do školy obvykle zrychlený, zpomaluje se, stejně jako přírůstek hmotnosti kolem 8 roku. Zároveň se v tuto dobu posiluje odolnost organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace, zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervem, zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů.

„V období mladšího školního věku dochází k velkým změnám, kterým je důležité věnovat pozornost. Nástup do školy s sebou přináší dopolední dlouhé sezení ve vyučování, následně doma při plnění domácích úkolů, nošení aktovky s těžkými učebnicemi a také udržení dlouhodobé pozornosti“ (Matějček, 2014). Z tohoto důvodu je nezbytně nutné dodržovat různé pohybové kompetence. Děti v mladším školním věku jsou velmi hravé, spontánní, soutěživé, mají velkou radost z pohybu, neustále poskakují a své emoce velmi často projevují celým tělem. Toto vše se odráží v motorickém růstu, kdy dochází k přirozenému rozvoji kondičních schopností a obratnostních schopností. Pohyb je tudíž záměrným i přirozeným.

Jak již bylo řečeno, děti v tomto věku jsou velice hravé a mají nesmírnou schopnost učit se novým pohybům. Dokáží se velice rychle naučit novým věcem, mnohdy postačí názorná ukázka a základní instrukce. Po správném zvládnutí nového pohybu je velmi šikovným řešením tento pohyb zakomponovat do hry, aby tak došlo k lepšímu zakódování. Dopoledním pobytem ve škole děti nevykonávají téměř žádnou pohybovou aktivitu. Tento „dluh“ děti dohánějí v odpoledních školních družinách, v zájmových činnostech či při jiné mimoškolní aktivitě, přičemž dochází k vyrovnání na pomyslných vahách: aktivita X pasivita. V období 1. – 2. ročníku základní školy nejsou očividné rozdíly mezi chlapci a dívkami. Zhruba kolem 8 roku života dítěte začínají být rozdíly mezi pohlavím znatelné. Rovnocennou není u dětí ani jejich levá a pravá polovina těla. Dochází zde k upřednostňování jednoho z párových orgánů, v našem případě se tento problém týká končetin a celého těla.

Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou oproti předškolnímu období účelnější, rychlejší, přesnější, úspěšnější, koordinovanější. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu. Zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do duševní rovnováhy, proto by měl být nedílnou součástí každodenního časového režimu školáka. Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu. Také v této oblasti by mělo dostat pokud možno co nejvíce příležitostí. „Děti v tomto období toho hodně dokáží i hodně snesou, proto je důležité s nimi opatrně pracovat. Motorické výkony nezávisí jen na vnitřních dispozicích, ale i na vnějších podmínkách, které je mohou povzbuzovat a rozvíjet nebo naopak tlumit“ (Langmeier a Krejčířová, 2006). Autoři dále uvádějí, že opakované sociometrické studie ukázaly, že tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků.

## **2.3 Rozvoj motorických schopností**

Motorické schopnosti vnímáme tedy jako schopnosti pohybové. Tyto schopnosti jsou podmíněny jak geneticky, tak na jejich rozvoj má velký vliv také prostředí působící na jedince, ve kterém se formuje a také rozvíjí jeho osobnost. „Jako první dítě ovlivňují geny, které se dědí od rodičů, dále pak řadíme mezi ovlivňující faktory klima rodiny, prostředí, ve kterém dítě



vyrůstá“ (Bunc, 2010). Důležitý je i denní režim a v neposlední řadě také pitný režim a vyvážená strava obsahující bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky a vitamíny. Pohybové schopnosti vymezujeme jako „Souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský a kol., 1979).

Pohyb je neodmyslitelnou součástí pro rozvoj hrubé motoriky. Důležitý je pohyb častý a hlavně různorodý. Hrubou motoriku rozvíjíme a upevňujeme každý den procházkou do obchodu, cestou do práce nebo školy, při venčení domácího mazlíčka apod. V současné době se dětem nabízí velké množství mimoškolních aktivit a kroužků, při kterých mohou dostatečně rozvíjet svoji motoriku. U mladších dětí by kroužky měly být různorodé, aby si dítě samo zvolilo v budoucnu aktivitu, která je mu nejbližší. Nucení ze strany rodiče může vést k negativnímu postoji dítěte k určité pohybové aktivitě.

Jak již bylo v práci zmíněno, rozvoj motoriky začíná v raném věku dítěte lezením, sezením, chůzí a jinými přirozenými pohyby. U dětí mladšího školního věku se navazuje na jejich již získané pohybové dovednosti, které se rozvíjí a děti se učí dovednostem novým. V tomto období se tedy pohyb neustále zlepšuje, rozšiřuje o prvky složitější a přidává nové dovednosti a zručnosti.

## **2.4 Dělení motorických schopností**

Základní dělení motorických schopností je na kondiční a koordinační schopnosti. Do kondičních schopností patří silové, vytrvalostní, a rychlostní schopnosti. Kvůli závislosti kondičních schopností na metabolický proces jsou také nazývány energetickými schopnostmi. Koordinační schopnosti jsou důležitým předpokladem k rozvoji motorických dovedností. Jsou primárně podmíněné činností centrální nervové soustavy, především centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu. Podle Čelikovského (1989) jde o schopnost regulovat naši motorickou činnost tak, aby se průběh pohybu co nejvíce blížil modelové struktuře. Dovalil (1985) uvádí, že je koordinační schopnost souhrn schopnosti lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby,

přizpůsobovat je měnícím se podmínkám a provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.

#### **2.4.1 Silové schopnosti**

Silové schopnosti chápeme jako souhrn vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním (spjaté s činností svalů – s velikostí svalového stahu). Jedná se o překonávání vnějšího odporu břemene nebo hmotnosti vlastního těla. Sílu člověka chápeme dále jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor pomocí svalového úsilí. U malých školáků rozvoj těchto schopností probíhá postupně.

Silové schopnosti můžeme dále dělit na sílu statickou a dynamickou. Dělení provádíme podle způsobu zapojení svalových skupin.

#### **2.4.2 Vytrvalostní schopnosti**

V rámci vytrvalostních schopností je důležité naučit se odolávat únavě. Dále pak je nezbytně nutné podávat výkon po nejdéle možnou dobu a umět se po tomto úsilí co nejrychleji zotavit. Při rozvíjení vytrvalostních schopností u dětí na prvním stupni je nezbytná motivace. Hrozí zde, že po prvních nezdarech přestane dítě pohybová činnost spojená s vytrvalostí bavit.

#### **2.4.3 Rychlostní schopnosti**

Umožňují vykonávat danou motorickou činnost s maximální intenzitou v co nejkratším čase. U dětí mladšího školního věku rozvíjíme jak reakční rychlost, tak i akční rychlost.

Lidskou motoriku vytvářejí čtyři konstrukty a to pohybová schopnost, pohybová dovednost, pohybová činnost a pohybová výkonnost. Z uvedených konstruktů se dále bude práce věnovat hlavně pohybovým dovednostem dětí mladšího školního věku.

## 3 POHYB

### 3.1 Obecná charakteristika pohybu

Všechny pohybové činnosti a pohyb člověka, které se v průběhu života realizují, nazýváme lidskou motorikou. Jsou to dovednosti, které jsou zprostředkovány vnějším pohybem. Mladší školní věk je z hlediska pohybového vývoje velmi často charakterizován vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti nově získané pohybové dovednosti velmi rychle a lehce zvládají. Sigmund (2007) uvádí, že pokud dítěti tyto dovednosti nebudou opakovány, může dojít k jejich ztrátě. V rámci tzv. imitačního učení, ve kterém se jedná o napodobení daného vzoru, rozvíjíme rovnováhu a rozlišování rytmu v pohybu umožňující efektivnější nácvik pohybových dovedností. V kategorii mladšího školního věku je nejlepší metodou nácviku herní forma.

Mezi obecné znaky pohybu patří:

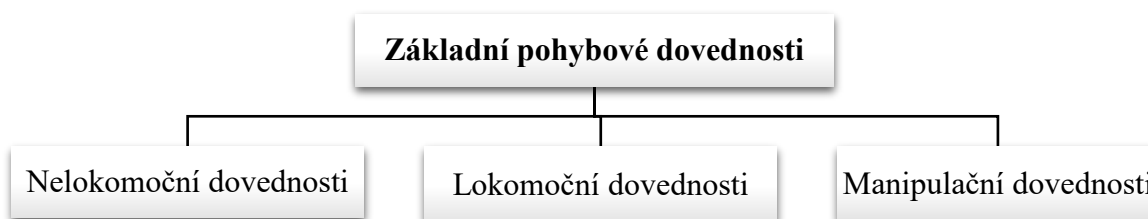
- Rytmus – dynamicko-časově uspořádaný pohyb.
- Sdružování – šíření pohybu a vzájemný vztah dílčích pohybů.
- Plynulost – kontinuita pohybového průběhu.
- Preciznost – shoda plánu s výsledkem pohybu.
- Konstantnost – stálost při opakování pohybu.
- Rozsah – prostorová rozsáhlost pohybu.

Charakteristické rysy dětského pohybu spočívají v tom, že na rozdíl od dospělých děti postrádají úspornost pohybu. V mladším školním věku se rozvíjí dynamika nervových procesů, ale stále převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Tímto projevem dětí si můžeme vysvětlit jejich živost a neposednost. Podle Dvořákové (2009) je každá činnost, hlavně u dětí první a druhé třídy základní školy, doprovázena o další přidaný pohyb. Například při výskoku dítě přidává další činnost rukama i nohama, při sezení se neustále vrtí.

## 3.2 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti můžeme definovat velmi jednoduše. Jedná se o učení získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. Každý z nás se většinu pohybů, které v životě používá, musí naučit. Mezi získané pohyby patří sezení, chůze, běh a ještě pár dalších pohybů. Právě učením si osvojujeme naučené pohyby, které využíváme v každodenním životě. Učení se novým pohybům nejlépe vystihuje název učení motorické, neboli učení pohybové. Výsledkem tohoto učení jsou právě získané pohybové dovednosti. Podle Periče (2004) pohybovými dovednostmi u dětí rozvíjíme vnímání vlastního těla, existenci intenzity pohybu, orientaci v prostoru, srdečně cévní a dýchací soustavu a vztahy s ostatními dětmi i dospělými. Pohybové dovednosti dělíme podle projevu pohybu na lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti.

Pohybových dovedností rozeznáváme celou řadu a rozdělujeme je do několika skupin, uvádí Sigmund (2007). Prvním kritériem dělení dovedností je na základě přesnosti provedení. Například se jedná o přesný zásah terče. Druhým typem dovedností jsou dovednosti s rozlišením začátku a konce pohybu, tak zvané dovednosti diskrétní, kontinuální a sériové. Zde je jasně definován začátek, průběh a konec pohybu. Posledním dělením pohybových dovedností jsou tzv. otevřené a uzavřené dovednosti, které jsou závislé na změně vnějších podmínek, respektive na jejich automatizaci. Uzavřené dovednosti mají vysokou míru stability, jejich podoba se téměř nikdy nemění. Jedná se třeba o skok přes kozu. Na druhou stranu dovednosti otevřené mají vysokou míru proměnlivosti, v závislosti na vnějším prostředí. Pro příklad uvedu fotbalové hřiště za sucha i za deště, kdy při dešti mají fotbalisté zhoršené podmínky pro hru a dochází zde k proměnlivým nárokům na dovednosti.



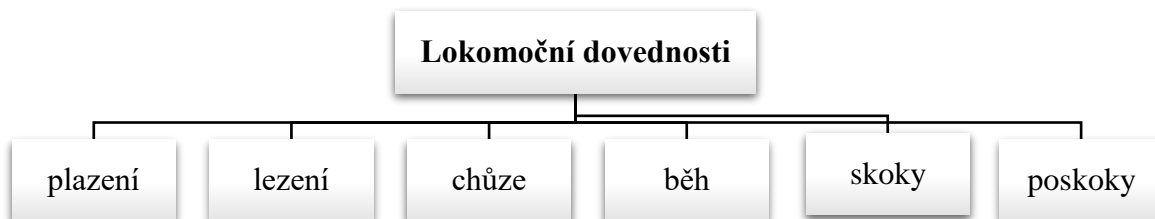
### 3.2.1 Manipulační dovednosti

Jsou to dovednosti, při kterých člověk manipuluje s různými předměty pomocí rukou, nohou, hlavou nebo jinými částmi těla. Nejčastěji se v mladším školním věku jedná o házení, chytání a kopání. V rámci manipulačních dovedností dochází k výraznému rozvoji jemné motoriky, jelikož dítě více používá ruce a tím rozvíjí úchop v dlani pomocí prstů. V začátcích školní docházky je vhodné si děti nechat s předměty jen hrát. Po bližším seznámení dítěte s předmětem zařazujeme řízenou činnost, při které se dítě lépe soustředí na dovednost a předmět již neodvádí jeho pozornost.



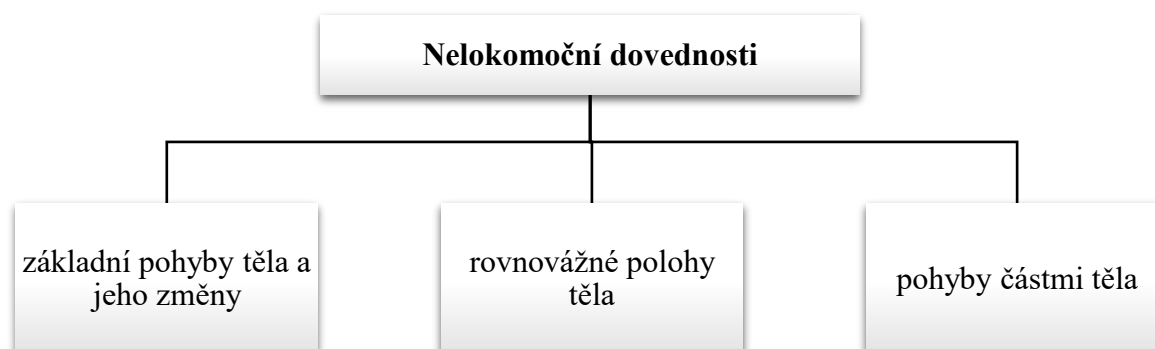
### 3.2.2 Lokomoční dovednosti

Lokomoční pohyb lze chápat jako přemístění těla v prostoru či z místa na jiné místo. Za lokomoční dovednosti považujeme plazení, lezení, chůzi, běh, skoky a poskoky. Tyto dovednosti se rozvíjejí postupně, každá dovednost na sebe navazuje, proto není vhodné některou z těchto dovedností přeskočít. Pro upřesnění uvedu příklad na různých obdobích života dítěte. Kojenec se v období kolem 9. měsíce lezením po čtyřech pokouší o první přesuny. Ve 12. měsíci jsou horní končetiny, které dítě dříve používalo při lezení, nahrazeny oporou kolem nábytku nebo se pohybuje pomocí držení se za ruku. V batolecím věku již dítě udrží rovnováhu a osvojuje si vlastní chůzi bez opory. Na příkladu jde krásně pochopit chronologický vývoj pohybu i to, že s přibývajícím věkem se lokomoční dovednosti zdokonalují.



### 3.2.3 Nelokomoční dovednosti

Již z názvu je zřejmé, že se jedná o dovednosti protikladné dovednostem lokomočním. Jedná se o pohyby, kdy dochází ke změně polohy těla na místě. Mezi nelokomoční polohy řadíme základní polohy těla a jeho změny, rovnovážné polohy těla a pohyby částmi těla. Základní polohy těla jsou pro děti nejjednodušší, protože tyto dovednosti využívají spontánně od raného dětství. Dovednosti rozvíjíme postupně obměňováním cviků nebo změnami poloh. Pro zdokonalení pohybů je nutné opakování cviků, čímž odstraníme i nežádoucí nedostatky. Stejně jako lokomoční dovednosti se i nelokomoční dovednosti zdokonalují časem.



### 3.3 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti můžeme definovat jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Každý člověk je tedy má na určité úrovni – někdo je má na horší úrovni, jiný zase na úrovni lepší. Pohybové schopnosti nemůžeme ani získat a ani je nemůžeme zapomenout. Můžeme pouze zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.

Mezi základní pohybové schopnosti patří:

- **Vytrvalost** – schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popřípadě delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou.
- **Síla** – schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce.
- **Rychlost** – schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době s co nejvyšší intenzitou.
- **Koordinace** – schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.
- **Kloubní pohyblivost** – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

### 3.4 Sportovní dovednosti

Jedná se o zvláštní druh pohybových dovedností, které jsou spjaté s daným druhem sportu, neboli s danou specializací. Pro ujasnění si představme bruslaře nacvičujícího pohyb v letu vzduchem po odrazu, protože nacvičuje tak svou sportovní dovednost.

### 3.5 Rozvoj pohybových dovedností a schopností

Aby však rozdělení pohybových dovedností a pohybových schopností nebylo příliš jednoduché, jejich výskyt se projevuje vždy společně. Tím pádem nejsme úplně přesně schopni určit, co je dáno úrovní schopností a co dovedností. Pokud však chceme určit stupeň rozvoje pohybových schopností, snažíme se toho dosáhnout prostřednictvím co nejjednodušších dovedností.

Dítě příslušného věku má povinnost navštěvovat potřebné školní zařízení, aby tak docílilo splnění povinné školní docházky. V rámci této docházky pravidelně dvakrát týdně navštěvuje hodinu tělesné výchovy, která je jednou ze složek poskytující základní pohybové



vzdělání, zlepšuje zdraví dítěte a zlepšuje i jeho fyzickou kondici. Každá tělovýchovná jednotka začíná úvodní částí, tedy pozdravem, kontrolou cvičebního úboru žáků a informacemi, co žáky v hodině tělocviku čeká. Další částí je rušná, neboli zahřívací část, ve které probíhají různé druhy lokomoce nejlépe v rámci hry. Pokračuje se částí průpravnou, kde děti provádí rozcvičku. V následující hlavní části probíhá cílený nácvik naučit se něco nového, případně zopakovat a upevnit již dříve získané dovednosti a to v části výcvikové. Hodina končí závěrečnou kondiční částí.

Každá z výše uvedených částí má svůj obsah, cíl a význam. Právě obsah se odvíjí od úrovně skupiny dětí. Pro celý proces hodiny tělesné výchovy je nezbytně důležitý způsob vedení hodiny a její organizace. Velmi záleží na osobnosti učitele, od které se odvíjí vztah žáka s učitelem. Osobnost učitele může být autoritářského, demokratického nebo liberálního typu. Důležitou roli ve vedení tělesné výchovy, kromě typu osobnosti učitele, také hrají dětské zkušenosti. Učitel má tedy výraznou schopnost ovlivnit člověka na řadu let, protože učí své svěřence stejně, jako učili učitelé jeho. Organizací označujeme uspořádání dětí a rozložení času jednotlivých částí v tělovýchovné jednotce. Dle Mikoláška se toto uspořádání a organizace dělí na formu sociálně-interakční (hromadnou, skupinovou, individuální) a metodicko-organizační, tedy konkrétní organizace dětí (frontálně, proudově, na stanovištích s doplňkovými úkoly a jiné).

### **3.5.1 Řídící styly pro rozvoj pohybu**

Pro modernizaci řídicí práce a především pro aktivaci a zapojení samotných dětí při respektování jejich různých předpokladů, pro vzbuzení jejich zájmu, ale i samostatnosti a tvořivosti, je možné záměrně využívat škálu řídicích stylů, jejichž autory jsou Muska Moston a Sara Ashworth. V České republice jsou velkými zastánci těchto řídicích stylů pan Dobrý a Mužík. Využívání těchto řídicích stylů vede k modernizaci vyučování nebo i tréninku. Následně uvedu ty řídicí styly, které jsou nejvhodnější pro vedení hodiny tělesné výchovy dětí mladšího školního věku. Bude se jednat o styl příkazový, úkolový, reciproční, styl s nabídkou a styl se sebehodnocením, s řízeným objevováním a se samostatným objevováním.

- **Příkazový styl** – Učitel či trenér rozhoduje o obsahu, začátku, tempu i konci cvičení. Cvičenci pouze cvičí. Typickým příkladem bývá rozcvičení. Řadě cvičenců nemusí vyhovovat tempo, což vede k dělení častých chyb. Důležité je podřídit dovednosti společnému rytmu. I rytmus se může stát důležitým cílem pohybového učení. Nárůst tempa zvyšuje intenzitu a prověřuje, zda cvičenci zvládli dovednost.
- **Úkolový styl** – je nejčastěji používaným stylem řízení a spočívá v zadání úkolů učitelem nebo trenérem, kdy si děti samy volí, kdy cvičit začnou a v jakém tempu cvik provedou. Může se jednat o driblování, přihrávky, rovnovážná cvičení, přeskok přes švédskou bednu, nácvik skoku do dálky aj.
- **Reciproční styl** – využívá děti, aby se vzájemně kontrolovaly a opravovaly. Cvik musí být správně předveden a musí být vysvětleno, co mají děti sledovat, jaké chyby se mohou vyskytnout. Pak ve dvojicích nebo menších skupinách se vzájemně opravují, v roli opravujícího se střídají. Vedoucí pohybové aktivity sleduje, zda k opravám dochází. Pokud nedochází, musí upozornit to dítě, které opravuje, aby chybu našlo.
- **Styl s nabídkou** – tento styl se snaží respektovat různé předpoklady dětí. Učitel předem zvolí několik úrovní dané dovednosti (výskok přes různě vysoké překážky, hod nebo kop na cíl z různých vzdáleností aj.) Dětem tyto možnosti představí a samy děti si volí, na jaké úrovni cvik zkusí. Učitel by měl sledovat, zda jejich volba byla přiměřená, zda pro sebe nevolí příliš obtížný úkol a nedaří se jim, nebo naopak je úkol jednoduchý a zůstávají při něm. Pak je vhodné děti podnítit ke změně.
- **Styl se sebehodnocením** – je obtížný pro menší děti, protože nejsou schopné objektivnějšího sebehodnocení. Podstatou tohoto stylu je vnímání sebe sama a ovládání svého těla. Tento styl podporuje sebevnímání a tělesné sebeuvědomování. Spočívá

v samostatném procvičování dovednosti. Při dlouhodobém sledování svých pokroků vede k velmi pozitivní podpoře osobního zlepšování a sebehodnocení.

- **Styl s řízeným objevováním** – spočívá v otázkách učitele, popřípadě trenéra, na možnost řešení určité situace. Pomocí otázek vede děti k objevení možných řešení, které je třeba prakticky vyzkoušet a ověřit jejich platnost.
- **Styl se samostatným objevováním** – vede k samostatnému řešení problému, který může být pro menší děti velmi jednoduchý, a tedy i řešitelný. Obecně je zadán cíl, který může mít i různá řešení. Děti je mohou vymýšlet samy. Potlačuje se tak učení pomocí experimentace nebo logického myšlení.

### 3.6 Cíle při rozvoji pohybových dovedností

Pedagogové a trenéři mají při sportovních aktivitách dětí mladšího školního věku jasný cíl. Tímto cílem je, aby si dítě pohyb oblíbilo. Pohyb by se měl stát pro dítě pravidelnou součástí způsobu života v rámci hodiny tělesné výchovy, zájmové činnosti zaměřené na rozvoj pohybu nebo přímo ve sportovních kroužcích. „Dítě by pohyb mělo chápat ve smyslu pěstování zdraví, zdatnosti, regenerace, rekreace i jako psychický i sociálně uspokojující aktivitu trávení volného času. Pro získání těchto postojů je nástup na základní školu zásadním a senzitivním obdobím“ (Bunc, 2010). Sportovní přípravu lze také chápat jako velmi složitý proces, který je završen dosažením předem daného sportovního výkonu. Podstatou sportovní přípravy je rozvíjet techniky a taktiky sportovních disciplín prostřednictvím pohybových schopností a dovedností, kterými dítě disponuje.

Škola je mnohdy prvním zprostředkovatelem seznámení žáka s pohybem, tedy s pohybem záměrným. Vedoucí pohybové aktivity, ať už je to trenér, učitel či vychovatel, musí

mít předem vytyčený dlouhodobý cíl, kterému se chce věnovat. Mezi cíli rozhodně nemůže chybět možnost naučit dítě pohybovým dovednostem, které bude moci využívat ve svém budoucím životě. Dále je mezi cíle zahrnutý rozvoj aktuální tělesné zdatnosti či kondice. Neopomenutelným cílem je, aby se dítě pomocí pohybu naučilo zvládat svět kolem sebe, materiální svět i sociální. Naučilo se vnímat prostor kolem sebe a hlavně poznávat své osobní možnosti, zvládat pravidla a vnímat vztahy. Musíme si uvědomit, že každý člověk pomocí pohybu prožívá pozitivně různé individuální a sociální situace a dokáže je řešit. Právě pohyb umožňuje překonávat nepříjemné pocity, které zaměňuje za pocity společných úspěchů, pocity překonání sebe sama a pocit uspokojení z pochvaly či ocenění od druhých lidí. Cílem při rozvoji pohybových dovedností nemá být soutěžení, ale aktivita všech dětí a dobrý pocit z pohybu.

Pro úspěšnější naplnění stanovených cílů musíme dobře znát úroveň pohybových dovedností dětí, jejich tělesné i pohybové předpoklady, zájmy, ale i psychické a sociální předpoklady. Zejména se musíme zajímat o dovednosti z oblasti ovládání vlastního těla, tedy pohyby a polohy částí těla a základní motoriky. Samozřejmě se nám budou lépe naplňovat cíle, pokud dítě bude disponovat určitou základní znalostí sportů. Mezi širokou nabídku sportů, které nám dítě může ve svém věku nabídnout je gymnastická činnost a herní činnost, atletická činnost, lyžování, bruslení a cyklistika. Jestliže je vše u malého sportovce správně nastaveno, bude zde velký předpoklad, že u sportu setrvá delší dobu nebo i celý život.

„I přes stejný věk mají děti ve třídě velmi různé sportovní předpoklady. Akcelerovaný či zpomalený tělesný růst nebo úroveň tělesného a mentálního zrání může způsobit výrazný rozdíl předpokladů mezi jednotlivci“ (Suchomel, 2006). Z tohoto důvodu je vždy velkým problémem vybrat takové cíle a úkoly, aby se každé dítě mohlo něco naučit a pokročilo ve své úrovni. Ve výběru cílů je velmi důležité dodržovat zásadu přiměřenosti, protože nepřiměřené úkoly vedou k nezájmu dětí stejně tak, jako úkoly příliš lehké. V různorodém kolektivu dětí je proto nejlepším řešením přistupovat k jedinci individuálně. Dítěti, kterému daný úkol nejde, je třeba více pomáhat a postupně zvyšovat náročnost úkolu, aby došlo k postupnému dosažení cíle. V opačném případě, tedy u zdatnějších malých sportovců, hned na začátku musíme přidat

obtížnost úkolu a tím zajistit, aby se dítě nezačalo nudit a získalo možnost na sobě pracovat, zdokonalovat se.

Jakákoliv řízená sportovní činnost s předem stanoveným cílem, by měla dětem, s pomocí praktického učení se dovednostem, přinést nové poznatky. V rámci her si děti osvojují a přijímají pravidla, seznamují se s pomůckami, se kterými se učí zacházet a v neposlední řadě se učí bezpečnostním zásadám. Mezi nově získané dovednosti patří i znalost důležitosti rozcvičky, působnost jednotlivých cviků a poloh. Děti si uvědomují, jak samy vnímají své tělo a měly by chápat, proč je pohyb pro lidské tělo důležitý.

## 4 HRA

### 4.1 Všeobecná charakteristika hry

V každém období našeho života měníme hrou nejen sami sebe ale také své okolí. Hry jsou často zrcadlem, ve kterém se sami sotva poznáváme. Mají tak silný emotivní účinek a staví nás do tak nezvyklých situací, při kterých odkrýváme stránky své osobnosti, o kterých jsme ani sami nevěděli, že jimi disponujeme. Zapletal (1990) uvádí, že hra je zdrojem neopakovatelné radosti. Uplatňujeme v ní všechny složky duševního života jako je rozum, city a fantazie. Hra rozvíjí princip volby, čímž rozvíjíme i naši osobnost. Ve hře si můžeme zopakovat všechno ztracené, zapomenuté, nebo se můžeme naučit i novým věcem. Hra je tedy aktivita, prožitek, relaxace, soutěž, zábava, učení, protiklad vážných věcí, volnost, radostná záležitost, pohoda i příjemné krácení chvíle. Hra je cílená činnost člověka, která jej provází celým jeho životem. V této práci je hra pojata jako prostředek výchovy, zaměřený na rozvoj motoriky, pohybových schopností a dovedností, zaměřený na cílovou skupinu dětí mladšího školního věku.

### 4.2 Rozdělení her

Prázdninová škola Lipnice rozděluje hry na:

- Hry pohybové, při nichž se uplatní rychlost, síla, obratnost a vytrvalost.
- Hry zaměřené na intelektové dovednosti, které cvičí paměť, pozornost, smysly, důvtip a vynalézavost, ověřující a rozšiřující vědomosti.
- Psychologické hry, sloužící především sebepoznání.
- Hry kombinované, při kterých se uplatňuje celá osobnost, jako svaly, tak i intelekt, vůle a cit.

Nejčastější dělení her podle Tůmy a Kadlece:

- Hry brankové, ve kterých se body získávají dopravením předmětu do cílového prostoru, hrací plocha je pro oba soupeře stejná a doba utkání je časově omezená.

- Hry síťové, kde se body získávají chybou soupeře, nebo dopravením společného předmětu do soupeřova pole tak, aby je nebyl schopen vrátit. Opět se hraje na oddělených hracích plochách, kdy je konec hry omezen dosažením stanovených setů.
- Hry pálkovací jsou zaměřeny na získání bodů, které obdrží hráč přeběhy přes mety do cílového prostoru. Hrací plocha je v tomto případě společná a doba utkání je stanovená počtem směn.

Dále hry můžeme rozdělit také na hry s pomůckami a bez pomůcek, hry na sněhu a se sněhem, hry na souši a ve vodě, hry v lese, hry námětové, manipulační, konstrukční. Dělení her je nepřehledné množství a záleží jen na trenérech a pedagogických pracovnících, jaký způsob si pro rozvoj pohybu dětí zvolí. Práce se dále bude zabývat pouze hrou pohybovou.

#### **4.2.1 Pohybová hra**

Pohybová hra je záměrná, uvědomělá, organizovaná pohybová aktivita jednoho a více lidí, v prostoru a čase, s předem dohodnutými ne moc složitými pravidly, jak tvrdí Mazal (2007). Hra má svůj vlastní účelný a uzavřený děj a pravidla jsou vymezena obsahem pohybové aktivity. Je charakteristická napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti a uplatněním známých dovedností. Při pohybových hrách není vítězství prioritou. Hlavním cílem se stává prožitek, tedy dobrý pocit z úspěchu. Zpravidla se jedná o krátké časové úseky, které nám nabízejí vrchol hry i výsledek. V pohybových hrách děti získávají pohodu a větší produktivitu v dané činnosti. Jedinec většinou lépe reaguje v herní situaci a řeší ji spontánně, než mimo ni. Každý účastník dané pohybové aktivity ví, že prohra není ostuda. Pohybová hra může mít pravidla proměnlivá, které dle potřeby můžeme měnit.

Každá pohybová hra je svým vlastním originálem. Jakákoliv obměna hry ovlivní realizaci původní hry a vede ke vzniku hry nové. Proto každý vedoucí pohybové aktivity musí mít předem vytyčený pohybový cíl a případná obměna hry se nesmí od cíle odchýlit. Odchylku od hry lze provést v případě aktivizace dětí, zvýšení či snížení aktuálního zatížení kolektivu či

jedinice, dát vyniknout jednotlivci, nebo jen pro zpříjemnění napnuté atmosféry v kolektivu. Důležitým pravidlem je začlenění všech dětí do hry. Účastnit se musí všichni, proto nemůžeme nikoho vynechat.

U dětí mladšího školního věku se nedoporučuje používat pomůcky v nadměrném množství při pohybových hrách. Důvodem je ztráta času při rozdávání pomůcek, ale hlavně následné zklidňování kolektivu rozdivočených dětí. Pomůcky mnohdy vedou k odvedení pozornosti dítěte, která je při vysvětlování nové pohybové dovednosti nezbytná. Pokud pomůcky přece jen použijeme, musíme vybrat adekvátní velikost pomůcek vhodné pro děti.

Pravidla musejí být vysvětlena vždy před začátkem hry. Musí být určeno jakým způsobem a za jakých podmínek je možné dosáhnout vítězství. Vhodným řešením je provést názornou ukázkou a to ať už samotným učitelem, či vybraným dítětem. Na celou hru a dodržování předem stanovených pravidel dohlíží učitel nebo trenér s tím, že funguje jako jakýsi rozhodčí, který je nestranný. Po ukončení hry je nutné vyhlášení výsledků. Pro děti, které hru nevyhrály, je důležité povzbuzení do dalších her. Pravidla by měly být co nejstručnější. Musí však ke hře motivovat a navodit zájem o samotnou hru. Pravidla musejí být sestavena tak, aby hru mohl vyhrát kdokoli. Zatížení hry vedoucí tělovýchovné jednotky mění v okamžiku, pokud vidí, že únava stoupá.

Hra by měla odpovídat vývojovému stupni dětí, stejně jako psychomotorickým schopnostem a dovednostem. Měla by být uzpůsobena podmínkám prostředí a počtu účastníků. Důležitou součástí každé hry je také hodnocení. Hodnocení jak z pozice učitele, tak i od samotných dětí. K tomu nám slouží zpětná vazba. Ideální je tzv. hitace, tedy okamžité zhodnocení aktivity bezprostředně po jejím ukončení pomocí číselných hodnot. Pohybové hry by měly navazovat na další, či předchozí činnosti. Vše by mělo být začleněno do jakéhokoli celku. Náročnost her volíme vzestupně.



## 4.3 Motivace

Každá hodina pohybové aktivity žáků by měla být správně motivována. Tento úkol spadá na vedoucího pohybové činnosti. Slovo motivace pochází z latinského slova *motivus*, což v překladu znamená hybné síly chování a jednání. Tento pojem si tedy můžeme vyložit jako popud, který vychází z potřeby, jež má být uspokojena dosažením cíle, který je předem stanoven a jedincem přijat.

Motivy a potřeby usměrňují naše jednání a dávají mu energii. V jakékoli výchově má motivace nezastupitelnou roli. Motivace je klíčem k našemu chování, k našemu procesu poznávání, rozvíjení i růstu. Motivované dítě poznává svět, ptá se, zvědavě prohlíží a napodobuje. Tato pudová složka chování však u některých lidí mizí v raném věku, proto je dobré hledat metody, jak člověka znovu namotivovat – rozhybat.

Pravidla motivace žáků:

- Nikdy nesnižovat význam žáků.
- Nepřehlížet maličkosti.
- Nemít oblíbence mezi žáky.
- Nesnižovat své osobní požadavky.
- Nebát se rozhodnout.
- Pochválit žáky, pokud si to zaslouží.
- Poukazovat osobní nasazení a šířit kolem sebe pozitivní náladu.
- Projevit žákům důvěru.
- Povzbuzovat žáky v jejich nápadech.

Motivační zákony podle Hanuše (2001)

- Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.

- Úspěch motivuje.
- Uznání motivuje.
- Motivace je nikdy nekončící proces.
- Vlastní účast motivuje.
- Výzva k akci motivuje jen tehdy, je-li možno zvítězit.

#### **4.3.1 Základní pravidla pro vedení tělovýchovné jednotky dle Periče**

Nikdo z nás není stejný. Co zvládne jeden, nemusí nutně zvládnout ostatní. Při hodnocení pohybových činností je důležité vycházet ze skutečnosti, že musíme přizpůsobit jednotlivé kroky a nároky na žáka tak, aby je činnosti bavily a žáci tak dosahovali maximálních výkonů. Učitel či trenér musí být trpělivý, protože některým žákům bude trvat nová dovednost více času. V rámci motivace je vhodné měnit pohybovou činnost, ne však cíl.

Důležitou součástí k motivování v rámci pohybových aktivit je i atmosféra v hodině. Pokud jsou žáci správně motivováni a těší se na pohyb, můžeme mluvit o prvním úspěšném kroku vedoucím k cíli. Děti by také měly mít možnost se na organizaci činností podílet, měli by spolupracovat a podporovat se. Nikdy nesmíme žáky do ničeho nutit. Pokud dítě přivedeme do stresující situace, je to velký krok zpět, možná i nenapravitelný.

Každé dítě by mělo zažívat úspěch při pohybových činnostech, proto musí být hodnocení žáků i motivací do dalších aktivit. Není vhodné žáky mezi sebou porovnávat, je třeba vytvářet takové činnosti a soutěže, aby každé dítě zažívalo úspěch.

Velmi důležitá je spolupráce s rodiči. Dítě si nově osvojené činnosti odnáší domů, kde by mu mělo být umožněno, aby si ve svém volném čase vše opakoval. Z tohoto důvodu by měli být rodiče informováni o záměrech a významu podpory pohybu. Velmi důležité jsou i

informace o vhodné obuvi a o oblečení vhodném pro sport. Nezbytné je i pro rodiče vědět, kde jsou sportovní zájmové činnosti a sportovní kluby. Tyto informace by měly být rodičům sdělovány na začátku školního roku. Motivace a podpora ze strany rodiny má pro dítě velmi velký význam.

## **5 CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE**

### **5.1 Cíl práce**

Cílem práce je analyzovat úroveň lokomoční a manipulační dovedností dětí mladšího školního věku na ZŠ Mánesova v Otrokovicích.

### **5.2 Úkoly práce**

Pro dosažení cílů práce byly vytyčeny tyto úkoly:

1. Vybrat vhodnou testovou baterii pro zjištění lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího školního věku.
2. Vybrat děti z prvního stupně tak, aby věkové rozpětí splňovalo kritéria mladšího školního věku a pohlaví dětí bylo rovnoměrně zastoupeno.
3. Provést výzkumné měření vybraného testu TGMD-2.
4. Vyplnit dotazník měřeními dětmi.
5. Zpracovat a vyhodnotit naměřené hodnoty TGMD-2 a získané výsledky dotazníku.
6. Ze získaných výsledků sestavit závěry.

## 6 METODIKA PRÁCE

### 6.1 Charakteristika Zdravého pohybu do škol

Zdravý pohyb do škol je pilotní projekt, který funguje pod záštitou města Otrokovice v rámci školních družin ve všech třech otrokovických základních školách a to na ZŠ Mánesova, ZŠ T. G. Masaryka a ZŠ Trávníky. Tento ojedinělý projekt připravovali ředitelé již zmíněných základních škol od 2. 5. 2012 a v září stejného roku byl uveden do provozu. Zdravý pohyb do škol je zaměřen na rozvoj spontánního pohybu dětí navštěvujících 1. stupeň základní školy. Pod vedením odborníků trenérů s licencií nominovaných místními sportovními kluby, jako například sportovní klub fotbalu, veslování, atletiky, gymnastiky, florbalu a házené, žáci rozvíjí své motorické i lokomoční dovednosti. Tento projekt probíhá každý týden od pondělí do čtvrtka vždy od 13:30 do 14:30. Město tento projekt navrhlo tak, aby rodiče za sportovní aktivity svých dětí nemuseli platit a sledovalo tím velkou návštěvnost těchto činností. Výsledkem je, že sportovní aktivity navštěvuje okolo 500 dětí 1. až 5. tříd, což je na Otrokovice úctyhodné číslo.

Jak již bylo řečeno, zdravý pohyb probíhá v rámci zájmového vzdělávání školských zařízení a to ve školní družině. Každé oddělení školní družiny chodí cvičit v určitý den. Zpravidla se jedná o dvě oddělení denně. Po příchodu do tělocvičny příslušné školy se žáci rozdělí podle ročníku, který navštěvují, to je na mladší žáky (1. – 2. třída) a starší žáky (3. – 5. třída). K dispozici jsou vždy dva licencovaní trenéři a jedna vychovatelka školní družiny na jednu skupinu, což bývá většinou 25 žáků. Po celou hodinu sportovních aktivit je vychovatelka k nápomoci trenérům jako „záchrana“ při cvičení na nářadí, řeší případné úrazy žáků, vytváří zázemí pro necvičící žáky a v neposlední řadě funguje jako pedagogický dozor dané skupiny. Trenéři mají předem určený plán cviků, zaměřených na zvládnutí pohybových dovedností, rozvoj všestrannosti a vytvoření kladného vztahu k pohybu, který je velice důležitou složkou ve vývoji dítěte. Tímto plánem se řídí všechny školy v určitém období.

Na konci školního roku probíhá poměrování sil mezi otrokovickými školami. Každá škola má přiřazenou určitou barvu dresů, které žáci obdrží na začátku akce. ZŠ Mánesova reprezentují její žáci ve žlutých dresech, ZŠ T. G. Masaryka má červenou barvu a zelená barva byla přiřazena ZŠ Trávníky. Akce probíhá v nově zrekonstruovaném sportovním areálu v Otrokovicích a soutěží se v překážkových drahách zaměřených na atletiku, gymnastiku a míčové dovednosti. Žáci jsou rozděleni podle věku a pohlaví do družstev. Každé družstvo má svého kapitána v podobě místní celebrity. Jedná se přímo o odchovance místních sportovních klubů, nebo sportovce z nedalekého Zlína. Pravidelně akci navštěvují například střelec Jiří Gach, triatlonista Petr Vabroušek, rally jezdec Pavel Valoušek, veslaři Petr a Vlastimil Čablovi, hráči fotbalového Fastavu Zlín a hokejového týmu Aukro Berani Zlín. Akce se v Otrokovicích stala velice oblíbenou rodinou společenskou událostí i pro svůj bohatý doprovodný program.

Pro školní rok 2016/2017 vyhlásilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy na základě projektu Zdravý pohyb do škol pokusné ověřování. Tento projekt byl nazván Hodina pohybu navíc a byl zaměřen na žáky 1. až 3. ročníků základních škol. Bohužel i přes pozitivní sliby z MŠMT se tento projekt v současném školním roce nedočkal svého pokračování.

## **6.2 Charakteristika souboru**

Soubor testovaných žáků tvořilo 46 dětí prvního až čtvrtého ročníku Základní školy Mánesova v Otrokovicích. Starší žáci byli pro testování vybráni dle návštěvnosti projektu Zdravý pohyb do škol a nejmladší děti byly měřeny v hodině tělesné výchovy. Měření probíhalo vždy v pondělí od listopadu 2017 do února 2018.

## **6.3 Měření lokomočních a manipulačních dovedností pomocí testu TGMD-2**

Testování dětí mladšího školního věku probíhalo pomocí TGMD-2 (Test of Gross Motor Development Second Edition), kdy se jedná o test standardizovaný. Tento test měří

hrubé motorické schopnosti, které se vyvíjely brzy v životě jedince. Test kombinuje zábavné aktivity se spolehlivým a platným postupem poskytujícím spolehlivé výsledky při identifikaci dětí s hrubými problémy motoriky. TGMD-2 je určen k hodnocení hrubého fungování motorických dovedností u dětí ve věkovém rozpětí od 3 do 10 let.

Využití testu TGMD-2:

- Identifikace dětí, které jsou výrazně za svými vrstevníky v rozvoji hrubých motorických dovedností.
- Naplánování inženýrského programu v hrubém vývoji motorických dovedností.
- Posouzení individuálního pokroku ve vývoji hrubých motorických dovedností.
- Vyhodnocení úspěšnosti hrubého programu motoriky.
- Slouží jako měřicí přístroj ve výzkumu zahrnujícím hrubý vývoj motoriky.

### **6.3.1 Samotné testování**

Pomůcky používané ke správnému testování dětí jsou běžně dostupné v tělocvičně každé základní školy. Jedná se o 8' až 10' míč, 4' lehkou kouli, basketball, tenisový míček, fotbalový míč, softball, páska (lajna), 2 dopravní kužely, plastovou pátku a odpalovací odpaliště.

Test většinou trvá 15-20 minut, aby bylo možné prostřídat každé testované dítě. Nachystání potřebného prostoru může trvat dalších 10 minut. Aby se zabránilo prodlevám a zkrátil se čas měření, je dobré mít nachystané například u míčových dovedností více míčů. Pro získání testu je zpravidla pro dítě pouze jeden pokus, ale pro zajištění příznivých podmínek, které nám umožní optimální měření, má měřitel hodně času. Každému měření by měla předcházet důsledná příprava a organizace.

Test rozvoje hrubého motoru se zabývá 12 hrubými motorickými dovednostmi, které jsou rozděleny do dvou podskupin:

- 1) Lokomoční dovednosti jsou sestaveny z běhu, cvalu vpřed, skoku na jedné noze, přeskoku, skoku snožmo a cvalu stranou.
- 2) V rámci manipulačních dovedností, tedy ovládání objektů, se test skládá z obouručného úderu statického míče, driblinku jednoruč na místě, chytání oběma rukama, kopnutím do stojícího míče, hodem vrchním obloukem a kutálením míče.

Pracovník provádějící průzkum musí být obeznámen s dětmi, které jsou testovány. Také musí být výborným pozorovatelem, neboť dítě má pouze dva pokusy. Postupuje pouze podle pokynů uvedených ve formuláři, nebo použije ilustrované pokyny, které jsou součástí každé testované dovednosti. Kritéria výkonosti poskytují analýzu kvality a zralosti pohybu. Výsledky naměřených hodnot standardizovaného testu TGMD-2 jsou zapisovány do záznamových archů. Následně se srovnává skóre s normativními údaji. Veškeré postupy a výkonnostní kritéria jsou přizpůsobeny tak, aby splňovaly potřeby dítěte. Následující požadavky jsou standardem pro nejspolehlivější testování dětí:

- Před testováním musí mít každé dítě vyplněné své identifikační údaje.
- Před provedením je nutné provést přesnou demonstraci a slovní popis dovednosti.
- Zpětnou vazbou se ujistíme, že dítě pochopilo zadání úkolu.
- Pokud dítě nepochopí zadání úkolu, musíme mu znovu vše vysvětlit a názorně předvést.
- Provedeme dva testovací pokusy, které zapíšeme do záznamového archu a následně vyhodnotíme každé kritérium výkonosti v každé dovednosti.

Při vyhodnocování získaných výsledků z testování používáme tzv. skóre. Pokud dítě splní zadaný úkol, dostane 1. V případě nedodržení zadání úkolu je ohodnoceno 0. Měření



v rámci bakalářské práce probíhalo v rámci projektu Zdravý pohyb do škol a v hodinách tělesné výchovy u dětí 1. ročníku.

## 6.4 Použité statistické metody

### 6.4.1 Vyhodnocení testu TGMD-2

Naměřené výsledky byly zaznamenány do záznamových archů určených pro měření TGMD-2 a poté přepsány do tabulek, které byly následně zpracovány programem MS Excel. Hlavním úkolem práce byla analýza lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího školního věku. Měření probíhalo splněním všech 12 dovedností hrubé motoriky podle testu TGMD-2. Excelem zpracované skóre, tedy součet všech dovedností, kdy je maximální zisk 48 bodů, bylo pomocí převodových tabulek převedeno na standardní skóre (1-20) v závislosti na věku a pohlaví dítěte. Standardní skóre pohybových dovedností se v závěru doplnilo a převedlo na hrubý motorický kvocient (GMQ) (46-160). Podle tohoto kvocientu hodnotíme děti deskriptivní hodnocení skóre. Záznamový arch s naměřenými hodnotami je přiložen v příloze.

<b>Deskriptivní hodnocení skóre:</b>	Velmi nadřazený	>130
	Nadřazený	121 – 130
	Nadprůměrný	111 – 120
	Průměrný	90 – 110
	Nižší průměr	80 – 89
	Slabý	70 – 79

#### **6.4.2 Průzkum pohybu u dětí mladšího školního věku**

Součástí praktické části práce je i dotazník, který vyplnily měřené děti. Dotazník, zda je korespondent dívka nebo chlapec, také zjišťoval aktivitu a pasivitu dětí v rámci sportovních aktivit, popřípadě aktivitu ze strany rodičů. Dále se orientoval na týdenní návštěvnost kroužků či zájmových činností dětí, názvy sportů, kterým se děti věnují nebo by se chtěly v budoucnu věnovat. Nechyběly ani otázky typu: „Baví Tě sport?“, „Těšíš se...“ Vyhodnocování dotazníků také probíhalo zaznamenáváním získaných informací do tabulky v programu MS Excel.

#### **6.4.3 Index tělesné hmotnosti**

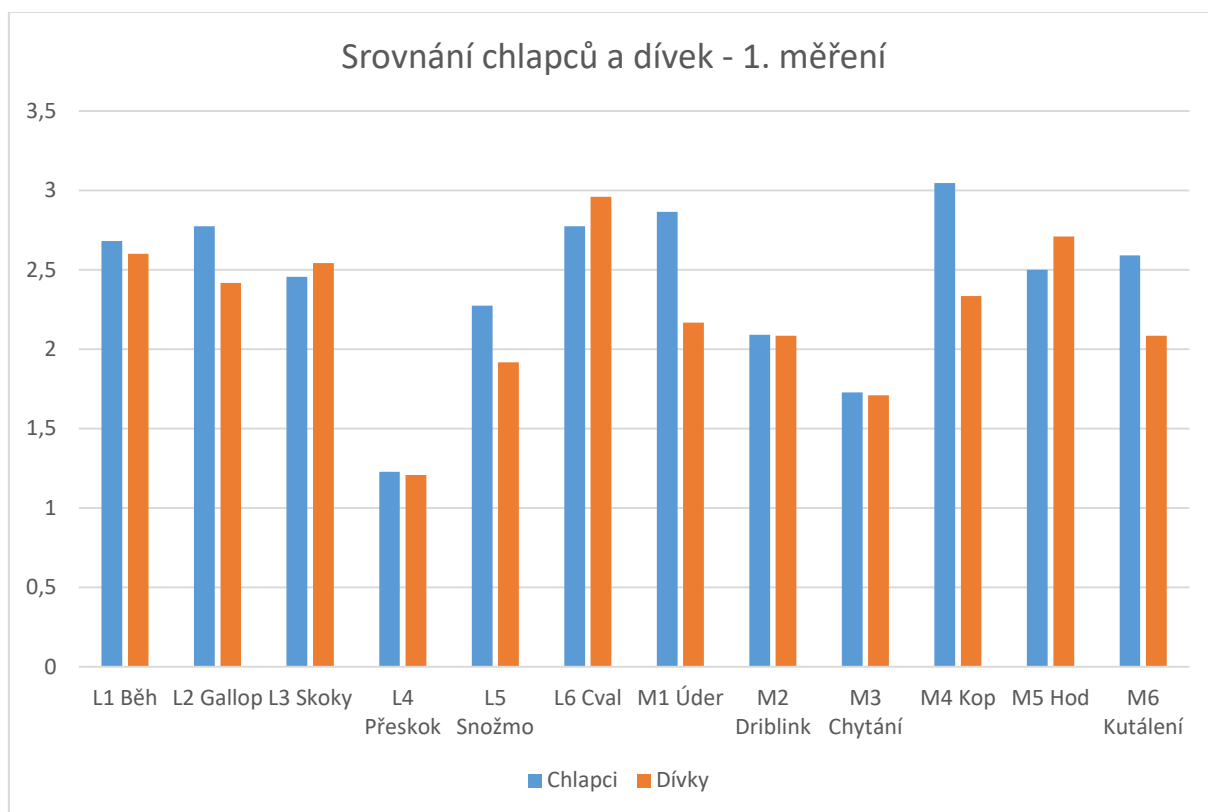
V tabulce také najdeme sloupec označený BMI, což je anglická zkratka Body Mass Index. V českém překladu se jedná o index tělesné hmotnosti. Je to veličina, která v sobě zohledňuje jak výšku, tak váhu. Velmi často se používá u dospělých, kdy se považuje za doporučenou normu BMI 20- 25. U dětí však nejsou tyto hodnoty směrodatné. Proto byly i pro BMI vytvořeny percentilové grafy. Při výpočtu BMI dítěte nejprve spočítáme podle vzorečku hmotnost/výška v m<sup>2</sup>. Percentil je relativní umístění vzhledem k ostatním posuzovaným na stupni do hodnoty 100, přičemž 100 je nejvyšší umístění. BMI a percentilové hodnoty měřených dětí jsem vypočítala pomocí kalkulačky BMI na <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi>.

## 7 VÝSLEDKY MĚŘENÍ

### 7.1 Vyhodnocení testové baterie TGMD-2

Statistické hodnocení při měření TGMD-2 bylo provedeno pro obě pohlaví a následně pomocí grafu srovnáno. K jednotlivým údajům jsou následně přiloženy grafy. Tabulka s naměřenými hodnotami je přiložena v přílohách.

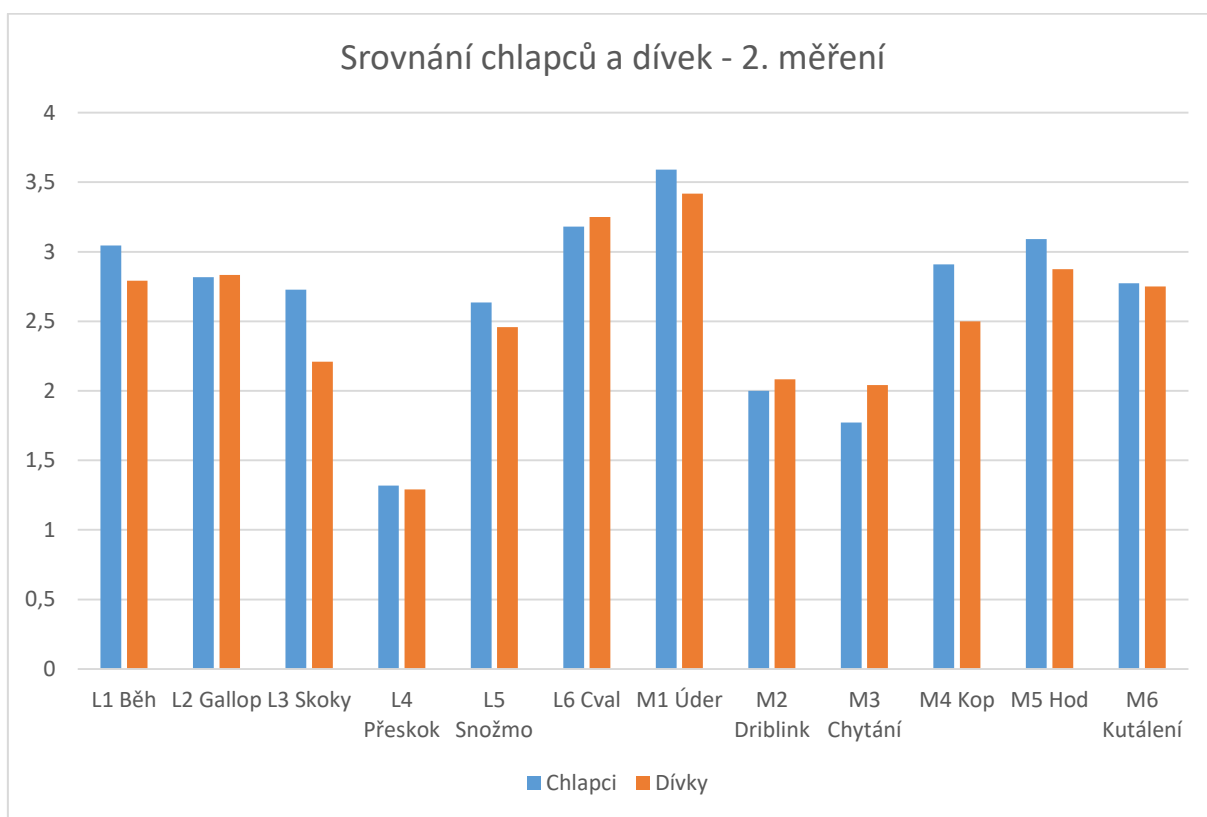
Graf 1: Grafické znázornění výsledků 1. měření testu TGMD-2 a srovnání chlapců a dívek



První měření probíhalo v listopadu a prosinci. Pro nejmladší žáky bylo toto období časem poznávání nového, co se školy týče, tudíž i měření pohybových dovedností pro ně bylo náročnější než pro děti starší. Některé úkoly k testu TGMD-2 byly však nové i pro starší děti.

Při měření byly děti divoké a nepozorné. Ani názorné ukázky nepomohly k tomu, aby děti pochopily a následně provedly úkon správně. Z grafu (Graf 1) můžeme vyčíst, že naměřené výsledky a následné grafické genderové porovnání jsou velice vyrovnané. Pouze v obouručném úderu statického míče, v kopnutí do stojícího míče a kutálení míče byli chlapci lepší než dívky. Nutno podotknout, že se jedná o manipulační dovednosti. Nesmíme opomenout ani fakt, že při měření bylo o 2 dívky více než chlapců.

**Graf 2: Grafické znázornění výsledků 2. měření testu TGMD-2 a srovnání chlapců a dívek**



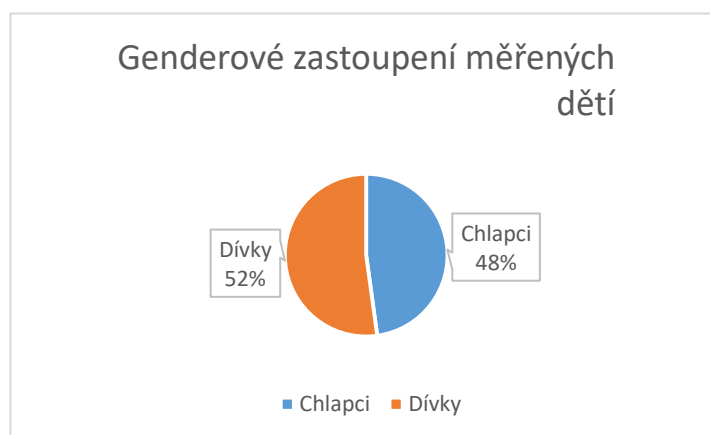
Při rozebrání grafického znázornění druhého měření lokomočních a manipulačních dovedností (Graf 2) je patrné, že naměřené výsledky jsou opět při genderovém srovnání téměř stejné. Ačkoli nepatrně lepších výsledků dosáhli chlapci. Při srovnání prvního měření s druhým jsou vidět lepší výsledky u druhého měření. Tento fakt může být zapříčiněn větší soustředěností dětí. První měření bylo pro děti velkou neznámou, kdy některé cviky prováděly poprvé a i

manipulace s předměty byla novou zkušeností. Průměr koeficientu hrubé motoriky se pohybuje v rozmezí nižšího až slabého průměru.

## 7.2 Vyhodnocení dotazníku

Pro vyhodnocení dotazníku byly následně použity data jako je pohlaví měřených dětí, aktivní sportovci, návštěvnost sportovních kroužků během jednoho týdne, rekreační sporty s rodiči a sporty, o které mají děti zájem v budoucnu. Všechny získané údaje byly převedeny do přiložených grafů.

**Graf 3: Znázornění genderového zastoupení**



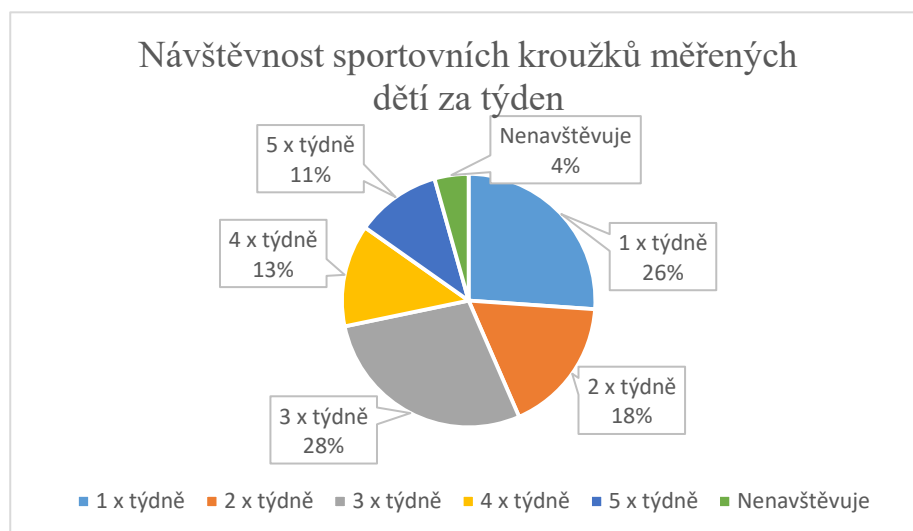
Jak lze z grafu vidět, pohlaví měřených dětí bylo téměř vyrovnané, jak nám znázorňuje graf (Graf 3). Dívek bylo 24, tedy 52%. Počet měřených chlapců byl 22, což je 48%.

**Graf 4: Znázornění aktivních a pasivních sportovců**



Z grafu (Graf 4) vidíme, že 8 dětí (17 %) z celkového počtu aktivně nevykonává žádný sport. Vzhledem důležitosti pohybu na fyzickém vývoji dítěte je toto číslo alarmující. Nesmíme opomenout ani důležité začleňování mezi vrstevníky, které nám také sport nabízí.

**Graf 5: Znázornění návštěvnosti sportovních kroužků**



Z grafu (Graf 5) můžeme vyčíst, že nejvíce respondentů chodí během týdne do sportovního kroužku 3x, což je naprosto optimální číslo. Oproti výsledkům z grafu 4. vidíme, že pouze 2 děti nenavštěvují žádný sportovní kroužek. Tento rozdíl je zapříčiněný již výše zmíněným Zdravým pohybem do škol, který děti navštěvují alespoň 1x týdně, což bylo cílem projektu.

**Tab. 1: Názvy sportovních kroužků**

<b>Názvy sportovních kroužků, které měřené děti navštěvují:</b>	
tanec	3
gymnastika	8
tenis	2
plavání	3
atletika	7
fotbal	3
bruslení	2
aerobic	3
házená	7
basketbal	1
florbal	10
jízda na koni	1
žádný	8

V Otrokovicích, kde měření probíhalo, je nejoblíbenějším sportem florbal. Proto nejsou výsledky žádným překvapením. Velké oblibě se má i atletika, gymnastika a házená. Opět se v tabulce (tabulka 1) objevuje údaj, že 8 dětí nenavštěvuje žádný sportovní kroužek.

**Tab. 2: Možné budoucí sporty respondentů**

<b>Sporty, kterým by se chtěli měření žáci věnovat</b>	
florbal	6
lyžování	2
gymnastika	6
atletika	3
házená	7
tanec	2
fotbal	3
snowboarding	1
parkour	1
hokej	2
veslování	2
tenis	1
jízda na koni	1
žádný	8

V tabulce (Tabulka 2) jsou uvedeny sporty, kterým by se chtěli respondenti věnovat. Nutno podotknout, že dotazník děti vyplňovaly v období zimních olympijských her 2018, takže nám v porovnání s předchozí tabulkou (Tabulkou 1) přibyly sporty, jako je lyžování, snowboarding a hokej. Nesmíme opomenout ani veslování a stále více mezi dětmi preferovaný parkour. Naopak se nám v porovnání s předchozí tabulkou vytratily sporty, mezi které patří plavání, bruslení, aerobic a basketbal. Stejně číselné údaje máme v obou tabulkách na řádku s názvem žádný. Pouze 2 respondenti se s tímto údajem ztotožňují v obou případech. Jsou to právě ty děti, které nenavštěvují žádnou sportovní aktivitu. Z těchto údajů lze vyvodit, že v dětech nebyl probuzen zájem o sport a nemají žádné sportovní návyky. Po bližším zkoumání byly méně úspěšné i v testu lokomočních a manipulačních dovedností TGMD-2.



## 8 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, jakou úroveň pohybových dovedností děti mladšího školního věku disponují. Naměřené hodnoty byly vyhodnoceny pomocí převodových tabulek, které jsou součástí testové baterie TGMD-2. Kvocient hrubé motoriky po vyprůměrování naměřených hodnot všech měřených dětí vyšel v nižším průměru. Pouze jeden žák ze všech měřených dosáhl průměru v deskriptivním hodnocení skóre.

I přes nepříliš dobré výsledky v rámci testování můžeme v závěru hodnotit celou práci kladně. Pro mnohé děti plnění všech 12 - ti dovedností bylo velkým přínosem. Mnohé z nich si poprvé vyzkoušely odpal baseballovou pálkou a většině z nich se rozšířil obzor, jak jinak využít běžné sportovní náčiní. Velkou oblibu si získalo kutálení tenisového míčku mezi dva kužely. Pokud děti budou i nadále vyhledávat tyto možnosti a trávit tak svůj volný čas, můžeme předpokládat velké zlepšení pohybových dovedností.

Při srovnávání naměřených výsledků mezi dívkami a chlapci nebyly zaznamenány větší rozdíly. Z toho můžeme soudit, že v tomto období je poměr sil zatím vyrovnan. Po podrobnějším zkoumání u starších dětí, tedy dětí ve věku 9 – 11 let, už začínaly být znatelnější rozdíly v úrovni pohybových dovedností.

Dotazník prozradil preferované sporty měřených dětí. Z velké části se výsledky daly předpokládat a to z důvodu místní nabídky sportovních kroužků. Alarmujícím číslem je pasivita 8 dětí. Naštěstí 6 z těchto dětí navštěvují alespoň 1x týdně vizionářský projekt města Otrokovice Zdravý pohyb do škol. Díky tomuto ojedinělému projektu si děti, které by jinak neměly možnost, vytvoří a následně upevní návyk pravidelného cvičení a vypěstují si pozitivní vztah k pohybu.

## SOUHRN

Cílem práce bylo analyzovat úroveň lokomočních a manipulačních dovedností dětí mladšího školního věku. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části, tedy v části teoretické, práce obsahuje ontogenetický vývoj, motoriku, pohyb a hru. Část praktická se věnuje vyhodnocení testové baterie TGMD-2 a dotazníku. Obě části jsou zaměřeny na cílovou skupinu dětí mladšího školního věku. Měření probíhalo ve dvou etapách, kdy se první testování uskutečnilo v měsíci listopadu a druhé měření proběhlo v únoru. Rozdíl mezi jednotlivými měřeními byl tedy 4 měsíce. Žáci ZŠ Mánesova Otrokovice byli měřeni v rámci projektu Zdravý pohyb do škol a v hodinách tělesné výchovy. Celkem bylo změřeno 46 dětí od prvního ročníku do čtvrtého.

Výsledky měření byly vyhodnoceny na základě standardizovaného testu TGMD-2, jehož kritéria výkonnosti poskytují analýzu kvality a zralosti pohybu dětí mladšího školního věku. Dále byl v práci použit dotazník, jehož úkolem bylo upřesnění pohybových aktivit dítěte během týdne, ať už v rámci kroužku, nebo sportovního vyžití s rodinou a zájem dětí o konkrétní sport.

Pomocí pohybových činností se u dětí rozvíjí i psychická a sociální stránka osobnosti dítěte, což podporuje požadavky základních životních kompetencí. Pohybová aktivita dětí v tomto období představuje především hru, sportovní hry, sporty, transport a rekreaci. Proto by měly všechny děti být vedeny alespoň k 60 minutám středně intenzivního pohybu denně.

## SUMMARY

The aim of this work was to analyze locomotor and manipulative skills of children of school age. The thesis is divided into two parts. In the first part, ie in the theoretical part, it contains ontogenetic development, motor, movement and game. The practical part is dedicated to the evaluation of the TGMD-2 test battery and the questionnaire. Both sections are targeted at a target group of younger school children. The measurements were carried out in two stages, the first testing being carried out in November and the second measurement in February. The difference between the measurements was 4 months. The pupils of Mánesova Otrokovice Elementary School were measured in the framework of the project Healthy Movement to Schools and Physical Education. In total, 46 children were measured from the first year to the fourth.

The results of the measurements are interpreted on the basis of a standardised test TGMD - 2, the perf Children with motor activities and the social and psychological development of children, which supports the basic living skills. Motion activity in this period is primarily children, games, sports, transport and recreation. Should all children be kept to at least 60 minutes of moderate movement every day.ormance criteria and provide quality analysis of children of school age. The questionnaire was used to specify the sports activities during the week, or sports club, with a particular interest in sport.

Children with motor activities and the social and psychological development of children, which supports the basic living skills. Motion activity in this period is primarily children, games, sports, transport and recreation. Should all children be kept to at least 60 minutes of moderate movement every day.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BUNC, V. Obezita a nadváha dětí důsledek jejich neadekvátního pohybového režimu. In MUŽÍK, V., VLČEK, P. et al. (edit) *Škola, pohyb a zdraví*. Výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita, 2010.

ČELIKOVSKÝ, S. a kolektiv. *Antropomotorika pro tělesnou výchovu*. Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 80-04232448-5

DOBŘÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SNP, 1988.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Aktualizované vydání. Praha: Dr. Josef Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o., 2009. ISBN 80-86307-27-1

DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu. Tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3733-1

GAJDA, V. *Antropomotorika pro rekreology*. Czechia: Ostravská univerzita v Ostravě. Ostrava, 2004.

KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2010. ISBN 978-80-7262-657-1

KOUBA, V. *Motorika dítěte*. Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0

KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7

KURIC, J. a kolektiv. *Ontogenetická psychologie*. Praha: SPN, 1986. ISBN 14-409-86

KVAPILÍK, J. *Základy masáže*. Praha: Scientia medica, 1994

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing, a. s., 2006. ISBN 978-80-247-1284-0

MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0853-2

MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada publishing, a. s., 2004. ISBN 978-80-247-0870-6

MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P., *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého Olomouc, 2005. ISBN 80-244-0981-X

MOSSTON, M., ASHWORTH, S. *Teaching physical education*. Columbus: Merrill, 1986. ISBN 0-205-34093-8

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7

OBST, O. *Obecná didaktika*. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4916-6

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Hanex, 2007. ISBN: 978-80-85783-74-2

SUCHOMEL, A. *Somatická charakteristika dětí školního věku s různou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004.

ZAPLETAL, M. *Zlatý fond her*. Praha: Mladá fronta, 1990.

## Odborné časopisy

HANUŠ, R. *Učitel'ské listy*. 2001, roč. 3 č. 7.

KUČERA, M. *Sport Report II. ročník*. Praha: AST SK ČR, 6/1994.

## Internetové zdroje

Hodnocení TGMD-2. [online]. Dostupné z: [ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC5683999/](http://ncbi.nlm.gov/pmc/articles/PMC5683999/)

Index tělesné hmotnosti. [online]. Dostupné z: [www.vyzivadeti.cz/kalkulačka-bmi](http://www.vyzivadeti.cz/kalkulačka-bmi)

Rámcový vzdělávací program. [online]. Dostupné z: [www.grafomotorika.eu](http://www.grafomotorika.eu)

Rozvoj hrubé motoriky hrou. [online]. Dostupné z: [www.chytrehrani.com](http://www.chytrehrani.com)

Zkušební výkon motorového výkonu – 2. ULRICH, D. A. [online]. Dostupné z: [www.therapro.com](http://www.therapro.com)

## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Grafické znázornění výsledků 1. měření testu TGMD-2 a srovnání chlapců a dívek

Graf 2: Grafické znázornění výsledků 2. měření testu TGMD-2 a srovnání chlapců a dívek

Graf 3: Znázornění genderového zastoupení

Graf 4: Znázornění aktivních a pasivních sportovců

Graf 5: Znázornění návštěvnosti sportovních kroužků

## **SEZNAM TABULEK**

Tab. 1: Názvy sportovních kroužků

Tab. 2: Možné budoucí sporty respondentů



# SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Naměřené hodnoty testové baterie TGMD-2

Příloha 2: Informace získané od respondentů pomocí dotazníku

Příloha 3: Dotazník

Příloha 4: L1 Běh

Příloha 5: L2 Cval vpřed

Příloha 6: L3 Skoky na jedné noze

Příloha 7: L4 Přeskok

Příloha 8: L5 Skok snožmo

Příloha 9: L6 Cval stranou

Příloha 10: M1 Obouručný úder statického míče

Příloha 11: M2 Driblink jednoruč na místě

Příloha 12: M3 Chytání míče oběma rukama

Příloha 13: M4 Kopnutí do stojícího míče

Příloha 14: M5 Hod vrchním obloukem

Příloha 15: M6 Kutálení míčku

## Příloha 1: Naměřené hodnoty testové baterie TGMD-2

ID dítěte	BMI	BMI Percentil	L1 Běh	L2 Gallop	L3 Skoky	L4 Přeskok	L5 Snožmo	L6 Cval	M1 Úder	M2	Driblink	M3 Chytání	M4 Kop	M5 Hod	M6	Kutálení	Lokomoce	Manipulace	Skóre L	Skóre M	Skóre součet	GMQ	Pohlaví
1	14,04	10-25	4 4	3 4	1 3	2 3	1 2	3 4	3 5	1 2	2 3	4 4	2 2	2 2	4 4	34	36	8	9	17	91	1	
2	13,57	10-25	2 2	1 2	2 3	1 2	3 4	3 4	0 4	3 3	3 2	1 2	2 3	4 4	4 4	29	33	6	10	16	88	2	
3	19,95	97-99,6	0 1	1 1	0 0	0 0	0 1	1 1	3 4	3 3	1 2	2 2	0 4	4 3	2 6	31	1	9	10	70	2	2	
4	16,38	50-75	3 4	4 4	3 4	2 3	4 4	4 4	3 2	3 2	1 2	2 2	3 4	4 3	43	31	12	7	19	97	1		
5	17,56	75-90	1 2	3 3	3 2	0 1	1 2	4 4	2 4	1 0	1 3	1 3	3 4	1 3	26	26	5	6	11	73	2		
6	11,6	0,4-3	2 2	3 3	2 3	1 2	1 3	3 3	1 4	2 2	2 3	3 2	0 2	2 2	1 28	24	5	5	10	70	2		
7	14,81	10-25	1 2	3 4	3 3	1 1	0 2	2 4	4 4	3 2	2 2	3 3	2 4	1 3	26	33	4	6	10	70	1		
8	13,89	10-25	3 2	4 3	4 4	2 3	2 4	4 4	5 5	1 1	2 1	4 2	4 2	2 2	39	31	9	10	19	97	2		
9	19,51	97-99,6	0 1	0 1	0 0	0 0	1 0	0 3	2 3	1 0	0 2	1 3	2 1	0 2	1 6	16	1	3	4	52	1		
10	14,26	10-25	2 0	3 3	1 0	1 2	3 2	3 4	4 3	3 2	1 2	4 2	3 3	2 4	24	33	5	10	15	85	2		
11	13,66	10-25	1 3	2 3	3 3	1 2	2 1	2 4	2 5	1 3	1 2	3 4	4 2	2 1	27	30	6	9	15	85	2		
12	16,48	50-75	3 4	2 4	3 2	3 2	1 1	3 4	4 5	2 1	2 1	3 3	2 3	2 3	32	31	7	10	17	91	2		
13	12,53	3-10	2 3	3 3	3 1	0 2	0 3	4 4	0 4	3 2	2 1	4 3	2 4	2 4	28	31	6	10	16	88	2		
14	14,72	25-50	3 2	3 2	0 2	2 1	2 1	3 3	4 4	2 3	3 1	3 2	2 4	1 4	24	33	5	8	13	79	1		
15	12,43	0,4-3	2 2	3 3	4 1	2 3	2 3	4 3	4 5	3 2	2 2	3 2	3 3	3 3	32	34	8	9	17	91	1		
16	15,75	50-75	2 2	2 4	1 1	0 0	1 1	3 4	0 1	0 2	0 1	2 2	0 2	0 1	21	11	3	1	4	52	2		
17	14,72	10-25	2 4	4 4	2 4	0 1	4 4	3 4	2 4	3 3	3 2	4 4	2 4	2 3	36	36	8	8	16	88	1		
18	14,96	25-50	1 2	0 1	1 1	0 0	0 1	2 4	0 0	0 0	0 1	0 1	0 1	1 2	13	6	1	1	2	46	2		
19	14,49	10-25	1 2	3 2	1 2	0 0	0 2	3 1	0 1	1 2	0 2	1 2	2 3	1 2	17	16	1	2	3	49	2		
20	17,76	75-90	2 4	3 3	4 3	1 0	2 4	4 4	2 2	2 3	2 2	4 4	3 4	2 1	34	32	8	8	16	88	1		
21	18,21	90-97	1 3	2 0	1 1	0 0	1 1	1 1	0 0	1 0	1 0	1 1	1 1	1 3	12	10	1	1	2	46	1		
22	14,78	10-25	4 4	3 2	3 3	0 0	2 4	3 4	5 5	3 3	2 2	4 4	2 4	3 3	32	40	7	9	16	88	1		
23	16,38	50-75	3 4	3 4	4 3	1 2	2 2	3 4	4 5	2 3	3 2	4 4	4 4	4 4	35	43	8	11	19	97	1		
24	13,86	10-25	0 0	0 1	1 0	2 0	1 0	0 0	1 1	1 0	3 0	2 1	0 0	0 2	5	10	1	1	2	46	2		
25	15,2	25-50	4 4	4 3	2 3	0 0	1 1	2 2	3 4	1 2	0 3	4 3	2 2	2 2	26	29	5	6	11	73	1		
26	13,82	10-25	3 4	3 1	4 1	0 0	1 2	2 2	2 3	2 3	2 1	0 1	4 2	2 4	23	26	3	5	8	64	2		
27	17,05	50-75	3 4	3 3	3 3	1 0	4 3	3 2	3 5	2 3	1 2	2 3	2 2	2 2	32	29	6	6	12	76	2		
28	17,7	50-75	2 3	2 4	3 1	0 2	2 4	3 4	3 5	2 2	1 3	4 3	1 2	3 4	30	33	4	5	9	67	1		
29	20,71	97-99,6	2 2	1 2	1 1	0 0	2 4	4 3	1 4	3 3	3 3	3 3	3 3	3 2	32	34	2	7	9	67	2		
30	18,66	75-90	4 4	2 4	3 2	1 0	4 2	4 4	3 5	3 3	3 3	4 3	3 3	2 4	34	39	6	10	16	88	2		
31	14,35	10-25	2 1	1 2	2 1	0 0	1 2	2 1	1 2	2 0	3 1	2 1	3 4	2 2	15	23	1	4	5	55	1		
32	16,39	25-50	4 3	3 3	2 3	1 0	3 4	3 4	2 3	2 2	1 2	3 3	2 3	2 2	33	27	6	3	9	67	1		
33	15,98	25-50	2 4	2 3	3 2	0 1	2 4	2 3	3 1	2 2	0 2	2 4	4 3	2 2	28	27	4	5	9	67	2		
34	13,82	10-25	2 3	3 2	2 4	2 0	2 3	2 2	3 1	2 2	1 1	3 2	2 3	3 3	27	26	3	2	5	55	1		
35	18,92	75-90	0 2	1 0	1 2	1 2	1 1	2 2	2 2	0 1	0 0	1 1	1 1	1 1	12	12	1	1	2	46	1		
36	16,71	50-75	4 3	2 3	3 3	2 1	4 2	3 2	2 4	2 1	0 0	3 2	4 3	3 2	32	26	6	3	9	67	1		
37	16,52	50-75	4 4	4 3	4 4	2 3	3 4	4 3	4 5	2 3	3 3	3 4	4 4	4 4	42	42	9	9	18	94	1		
38	16,44	25-50	4 4	2 2	3 3	2 2	2 2	4 3	4 4	3 3	3 3	2 3	4 4	3 3	33	39	5	8	13	79	2		
39	17,12	50-75	4 3	2 4	3 4	2 3	4 3	3 4	3 4	3 2	3 1	3 4	3 3	2 3	39	34	7	4	11	73	1		
40	17,6	50-75	4 4	3 4	4 3	2 2	4 3	3 4	4 5	3 2	3 2	3 4	3 4	2 4	40	39	8	8	16	88	2		
41	16,52	25-50	4 3	4 3	4 3	2 4	3 4	3 3	5 3	3 3	2 2	4 4	3 4	3 4	41	40	8	7	15	85	1		
42	16,22	25-50	3 4	3 4	4 4	3 2	3 4	4 4	3 2	3 2	2 3	3 3	4 3	3 4	42	35	9	7	16	88	2		
43	18,35	50-75	4 4	4 3	4 4	3 2	4 4	4 4	5 5	3 3	3 3	4 4	4 4	4 4	44	45	10	10	20	100	1		
44	15,56	10-25	4 4	4 4	4 4	3 3	3 3	4 4	3 3	2 2	2 3	2 2	4 3	3 4	44	33	10	6	16	88	2		
45	17,54	50-75	4 4	4 4	4 4	4 2	3 4	3 4	3 4	3 3	1 3	3 3	3 4	4 3	44	37	10	7	17	91	2		
46	17,86	50-75	4 4	4 4	4 3	4 2	3 3	3 3	4 2	5 3	3 3	3 3	3 4	4 3	41	39	8	8	16	88	2		

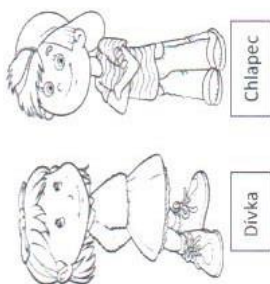
## Příloha 2: Informace získané od respondentů pomocí dotazníku

ID dítěte	Pohlaví	Aktivní sportovec	Sportovní kroužek	Návštěvnost týdně	rekreační sporty	Sport, kterému se chce věnovat v budoucnu
1	1	ano	Tanec	2	ano	florbal
2	2	ano	gymnastika	3	ano	-
			tenis			
3	2	ano	gymnastika	3	ano	lyžování
4	1	ano	plavání	4	ano	-
5	2	ano	gymnastika	2	ano	florbal
6	2	ano	gymnastika	2	ano	gymnastika
7	1	ne	-	1	ano	gymnastika
8	2	ano	atletika	5	ano	atletika
9	1	ne	-	1	ano	házená
10	2	ne	-	-	ano	-
11	2	ano	atletika	4	ano	tancování
			tancování			
12	2	ano	tanec	1	ne	fotbal
13	2	ano	gymnastika	1	ano	-
14	1	ano	fotbal	3	ano	fotbal
15	1	ano	fotbal	1	ano	fotbal
16	2	ano	gymnastika	2	ano	florbal
			inline bruslení			
17	1	ano	florbal	4	ano	snowboarding
			gymnastika			
			atletika			
18	2	ne	-	-	ano	tanec
19	2	ano	plavání	1	ano	lyžování
20	1	ano	florbal	3	ano	-
			atletika			
21	1	ano	florbal	3	ano	hokej
22	1	ano	florbal	3	ano	florbal
			atletika			
23	1	ano	florbal	2	ano	florbal
24	2	ne	-	1	ano	gymnastika
25	1	ano	lyžování	1	ano	parkour
26	2	ano	aerobic	2	ano	-
27	2	ano	házená	4	ano	házená
			aerobic			
28	1	ano	florbal	3	ano	atletika
29	2	ano	házená	5	ano	hokej
			basketbal			
			inline bruslení			
30	2	ano	gymnastika	5	ano	házená
			atletika			
31	1	ano	florbal	2	ano	veslování
32	1	ano	florbal	2	ano	florbal
33	2	ano	florbal	4	ne	veslování
34	1	ne	-	1	ano	gymnastika
35	1	ne	-	1	ano	gymnastika
36	1	ano	tenis	5	ano	tenis
37	1	ano	atletika	5	ano	atletika
			fotbal			
			plavání			
38	2	ano	házená	3	ano	házená
39	1	ano	házená	3	ano	házená
40	2	ano	tanec	3	ano	tanec
41	1	ano	házená	3	ne	házená
42	2	ne	-	1	ano	-
43	1	ano	jízda na koni	4	ne	jízda na koni
44	2	ano	aerobic	1	ano	gymnastika
45	2	ano	házená	3	ano	-
46	2	ano	házená	3	ano	házená
			florbal			

## Příloha 3: Dotazník

### PRŮZKUM POHYBU U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

(Hodici se odpovědi z nabídky zakroužkuj)



1. Jsem

2. Mám

3. Věnuješ se nějakému sportu?

4. Jakému sportu se věnuješ? (Pokud se sportu nevěnuješ, NEVYPLŇUJ!!!)

5. Kolikrát týdně navštěvuješ sportovní kroužek nebo Zdravý pohyb do škol? (Dny seči dohromady)

6. Sportuješ s rodiči? Například jezdíte na kole, bruslích, lyžujete nebo chodíte společně plavat?

7. Těšíš se do svého sportovního kroužku nebo do Zdravého pohybu do škol?

8. Co tě nejvíce ve tvém sportovním kroužku, Zdravém pohybu nebo v hodině tělesné výchovy baví?

9. Co tě nebaví ve tvém sportovním kroužku, Zdravém pohybu nebo v hodině tělesné výchovy?

10. Jakému sportu se chceš věnovat v budoucnu?

**MOC DĚKUJI ZA TVŮJ ČAS A POMOC PŘI VYPLŇOVÁNÍ  
DOTAZNÍKU!!!**

**Příloha 4: L1 Běh**



**Příloha 5: L2 Cval vpřed**



### **Příloha 6: L3 Skoky na jedné noze**



### **Příloha 7: L4 Přeskok**



**Příloha 8: L5 Skok snožmo**



**Příloha 9: L6 Cval stranou**



**Příloha 10: M1 Obouručný úder statického míče**



**Příloha 11: M2 Driblink jednoruč na místě**





**Příloha 12: M3 Chytání míče oběma rukama**



**Příloha 13: M4 Kopnutí do stojícího míče**



**Příloha 14: M5 Hod vrchním obloukem**



**Příloha 15: M6 Kutálení míčku**

