

## **Bakalářská práce**

# **Hodnocení úrovně aktuální a vnímané motorické kompetence u předškolních dětí**

*Studijní program:*

B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy

*Autor práce:*

**Kateřina Hejduková**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



## Zadání bakalářské práce

# Hodnocení úrovně aktuální a vnímané motorické kompetence u předškolních dětí

<i>Jméno a příjmení:</i>	<b>Kateřina Hejduková</b>
<i>Osobní číslo:</i>	P21000865
<i>Studijní program:</i>	B0112A300007 Učitelství pro mateřské školy
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2023/2024

### Zásady pro vypracování:

1. Stanovení úrovně aktuální motorické kompetence německou testovou baterií "Motoriktest für vier-bis sechsjährige Kinder MOT 4-6".
2. Stanovení vnímané motorické kompetence pomocí vytvořené obrázkové škály kompatibilní s položkami MOT 4-6.
3. Vyhodnocení úrovně aktuální a vnímané motorické kompetence.
4. Vztahové vyhodnocení s tvorbou doporučení pro pohybovou aktivitu.
5. Stanovení závěrů a doporučení pro praxi.

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

tištěná/elektronická

*Jazyk práce:*

čeština

### **Seznam odborné literatury:**

FONTANA, David, 1995. *Psychology for Teachers*. London: Macmillan Education.

ISBN 978-1-349-24139-2.

SCHMIDT, Richard A. a Timothy Donald LEE, 2020. *Motor learning and performance: from principles to application*. Sixth edition. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 978-1-4925-7118-6.

ZIMMER, Renate, 2005. *Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern*. 7. Aufl. Freiburg: Herder. ISBN 978-3-451-26621-8.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

9. dubna 2024

*Předpokládaný termín odevzdání:* 9. dubna 2025

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
děkan

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.  
garant studijního programu

V Liberci dne 9. dubna 2024

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.



## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Ivě Šeflové, Ph.D. za vstřícnost, trpělivost a její pozitivní přístup. Dále Mateřské škole v Mladé Boleslavi, která mi ochotně umožnila realizaci testování jejich dětí. Kláře Drapákové bych chtěla poděkovat za sdílení výsledků testování pro zvětšení testovaného souboru. Velké díky patří také mé rodině, přítelovi a kamarádce Andree Vyksalové za podporu po celou dobu studia.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá hodnocením motorických dovedností předškolních dětí pomocí testové baterie "Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder MOT 4-6". Cílem je zhodnotit aktuální úroveň motorické kompetence u dětí ve věku čtyři až šest let a porovnat ji s vnímanou motorickou kompetencí, kterou děti vyjadřují pomocí vytvořené obrázkové škály kompatibilní s položkami MOT 4-6. Testová baterie posuzuje klíčové motorické dovednosti, jako jsou rovnováha, koordinace, síla, obratnost a rychlost. Výsledky hodnocení poskytují informace o rozdílech mezi objektivním a subjektivním hodnocením dovedností, což umožňuje identifikovat oblasti, kde je třeba zlepšení. Na základě těchto zjištění jsou formulována doporučení pro podporu pohybové aktivity v mateřských školách a dalších předškolních zařízeních, která mají za cíl podpořit fyzický rozvoj dětí a přispět k jejich celkovému zdravému vývoji.

## **Klíčová slova**

Testová baterie, MOT 4-6, předškolní věk, aktuální a vnímaná motorická kompetence

**Annotation**

This bachelor's thesis focuses on assessing the motor skills of preschool children using the "Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder MOT 4-6" test battery. The aim is to evaluate the current level of motor competence in children aged four to six years and compare it with their perceived motor competence, expressed through a created picture scale compatible with MOT 4-6 items. The test battery assesses key motor skills such as balance, coordination, strength, agility, and speed. The evaluation results provide insights into differences between objective and subjective assessments of these skills, enabling the identification of areas needing improvement. Based on these findings, recommendations are formulated to support physical activity in preschools and other early childhood education settings, aiming to promote children's physical development and contribute to their overall health.

**Keywords**

The test battery, MOT 4-6, preschool age, current and perceived motor competence.

# Obsah

Úvod .....	13
1.1 Charakteristika předškolního věku .....	14
1.1.1 Tělesný vývoj.....	14
1.1.2 Kognitivní vývoj .....	15
1.1.3 Emoční vývoj.....	16
1.1.4 Sociální vývoj .....	17
1.2 Sebehodnocení a sebepojetí dítěte předškolního věku .....	18
1.2.1 Vliv sociálního prostředí na vývoj sebehodnocení .....	18
1.3 Motorika předškolního dítěte.....	19
1.3.1 Motorické schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku.....	20
1.3.2. Rozvoj jemné a hrubé motoriky v mateřské škole.....	21
2 CÍLE PRÁCE .....	22
3 METODIKA PRÁCE .....	23
3.1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	23
3.2 Použité metody výzkumu.....	23
3.3 Charakteristika testové baterie .....	23
3.3.1 Pomůcky potřebné pro testování .....	24
3.3.2 Příprava testování.....	25
3.4 Testování dětí baterií MOT 4-6 s aplikací vytvořené obrázkové škály .....	26
3.5 Způsob zpracování výsledků práce.....	46
3.5.1 Způsob vyhodnocování výsledků testové baterie MOT 4-6.....	46
3.5.2 Způsob vyhodnocování výsledků obrázkové škály .....	48
4 VÝSLEDKY A DISKUSE .....	49
4.1 Vyhodnocení testové baterie MOT 4-6.....	50
4.2 Vyhodnocení obrázkové škály.....	53
4.3 Vyhodnocení vnímané a aktuální motorické kompetence .....	55
5 ZÁVĚRY .....	59
6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	60
7 PŘÍLOHY .....	62

## **Seznam použitých zkratk**

MOT 4-6 – Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder

MŠ – Mateřská škola

SD – Směrodatná odchylka

MQ – Motorický kvocient

OŠ – Obrázková škála

cm – centimetr

m – metr

max. – maximálně

min – minimálně

## Seznam obrázků

<b>Obrázek č. 1:</b> Skok do obruče (foto Petr Hejduk) .....	26
<b>Obrázek č. 2:</b> Chůze po vyrovnávacím pásu (foto Petr Hejduk) .....	27
<b>Obrázek 3:</b> Tečkování (foto Petr Hejduk).....	28
<b>Obrázek č. 4:</b> Zvednutí látky pomocí prstů na noze (foto Petr Hejduk) .....	29
<b>Obrázek č. 5:</b> Skákání přes švihadlo do stran (foto Petr Hejduk) .....	30
<b>Obrázek č. 6:</b> Chytání tyče (foto Petr Hejduk).....	31
<b>Obrázek č. 7:</b> Přesun míčeků do krabic (foto Petr Hejduk).....	32
<b>Obrázek č. 8:</b> Chůze po balančním páse pozadu (foto Petr Hejduk) .....	34
<b>Obrázek č. 9:</b> Hod na cíl (foto Petr Hejduk) .....	35
<b>Obrázek č. 10:</b> Shromažďování dřívěk (foto Petr Hejduk).....	36
<b>Obrázek č. 11:</b> Protahování se obručí (foto Petr Hejduk).....	37
<b>Obrázek č. 12:</b> Skok jednou nohou do obruče (foto Petr Hejduk).....	38
<b>Obrázek č. 13:</b> Chytání kroužku (foto Petr Hejduk) .....	39
<b>Obrázek č. 14:</b> Skákací panák (foto Petr Hejduk).....	40
<b>Obrázek č. 15:</b> Skok přes švihadlo (foto Petr Hejduk) .....	42
<b>Obrázek č. 16:</b> Válení sudů (foto Petr Hejduk).....	43
<b>Obrázek č. 17:</b> Držení míče ve stoje i v sedě (foto Petr Hejduk).....	44
<b>Obrázek č. 18:</b> Rotační skok (foto Petr Hejduk).....	45

## Seznam tabulek a grafů

<b>Tabulka č. 1:</b> Hodnocení testu MOT 4-6 .....	47
<b>Tabulka č. 2:</b> Hodnocení obrázkové škály .....	48
<b>Tabulka č. 3:</b> Výpočet věcné významnosti .....	51
<b>Graf č. 1:</b> Vyhodnocení testové baterie MOT 4-6.....	50
<b>Graf č. 2:</b> Celkové motorické skóre výzkumného souboru .....	52
<b>Graf č. 3:</b> Průměrné bodové hodnocení jednotlivých testových úloh .....	52
<b>Graf č. 4:</b> Celkové motorické skoré – porovnání aritmetického průměru.....	53
<b>Graf č. 5:</b> Vyhodnocení – obrázková škála .....	53
<b>Graf č. 6:</b> Průměrné bodové hodnocení jednotlivých testových úloh – OŠ .....	54
<b>Graf č. 7:</b> Výsledky vnímané a aktuální motorické kompetence.....	57

## Úvod

Pohybová aktivita je základním pilířem zdravého životního stylu a celkového fyzického i psychického vývoje člověka. Od narození se děti přirozeně pohybují a postupně rozvíjejí své motorické dovednosti, které jsou nezbytné pro jejich každodenní život i budoucí sportovní aktivity. V současné době však moderní technologie stále více přitahují pozornost dětí, což vede k poklesu jejich fyzické aktivity a následně k různým zdravotním problémům, jako je nadváha a obezita. Tento trend zdůrazňuje potřebu systematického sledování a hodnocení pohybových dovedností dětí již od raného věku.

V rámci své bakalářské práce jsem se zaměřila na použití testové baterie "Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder MOT 4-6". Tato testová baterie je navržena tak, aby poskytovala komplexní přehled o motorických schopnostech dětí ve věku od čtyř do šesti let. Kromě hodnocení aktuální motorické kompetence je také důležité zohlednit vnímanou motorickou kompetenci, tedy jak děti samy hodnotí své pohybové schopnosti. Tento aspekt lze zkoumat pomocí vytvořené obrázkové škály, která je kompatibilní s položkami testové baterie MOT 4-6. Testová baterie zahrnuje různé úlohy, které hodnotí motorické dovednosti dětí, jako jsou rovnováha, koordinace, síla, obratnost a rychlost. Každá z těchto dovedností je klíčová pro celkový fyzický rozvoj dítěte a jeho schopnost účastnit se různých pohybových aktivit.

Hodnocením motorických dovedností dětí pomocí testové baterie MOT 4-6 bude zjištěna jejich aktuální úroveň motorické kompetence. Vytvořená obrázková škála umožní dětem vyjádřit, jak hodnotí své vlastní pohybové schopnosti, což přinese cenné informace o jejich vnímané motorické kompetenci. Porovnání výsledků z testové baterie a obrázkové škály umožní analyzovat rozdíly mezi objektivním a subjektivním hodnocením motorických dovedností. Na základě získaných dat budou vytvořena doporučení pro zlepšení pohybové aktivity dětí, což může být využito v praxi, například v mateřských školách a dalších zařízeních zaměřených na předškolní vzdělávání. Výsledky této práce přispějí k lepšímu porozumění motorickému rozvoji dětí předškolního věku a poskytnou doporučení pro podporu jejich fyzické aktivity a celkového zdravého vývoje.



## 1.1 Charakteristika předškolního věku

Předškolní období, které zahrnuje věk přibližně od tří do šesti či sedmi let, je klíčovým časem pro rozvoj dětské osobnosti. Toto období končí nástupem dítěte do školy, což závisí nejen na jeho věku, ale i na připravenosti na školní docházku. Tato připravenost může být ovlivněna individuálními sociálními a emočními faktory, a proto se může nástup do školy lišit o jeden či více let (Vágnerová 2005).

Předškolní věk je často označován jako „věk otázek“, „věk mateřské školy“ nebo „první období vzdoru“. V tomto období je dítě středem zájmu mnoha odborných disciplín, včetně pedagogiky, psychologie, speciální pedagogiky a pediatrie, které se zaměřují na různé aspekty jeho vývoje (Koťátková 2014).

Mateřská škola hraje v předškolním věku zásadní roli. Děti se zde učí, že nejsou na světě samy, a získávají dovednosti potřebné pro sociální interakci, jako je sdílení hraček, respektování pravidel a přijetí společenských norem. Učitelka zde funguje jako první „cizí“ autorita mimo rodinu, která pomáhá dětem rozvíjet disciplínu a samostatnost.

V tomto období se výrazně rozvíjí dětská fantazie, která se projevuje v jejich hrách a celkovém vnímání světa. Děti si začínají hrát cíleně a systematicky, což je klíčové pro jejich kognitivní a sociální vývoj. Hry se stávají prostředkem, jak zkoumají své okolí a procvičují nové dovednosti. Sociální interakce s vrstevníky se stává stále důležitější, stejně jako jejich touha po samostatnosti. Tento věk je charakterizován také zvýšenou potřebou socializace a snahou dětí získat nezávislost.

Děti v předškolním věku jsou zvědavé, neustále kladou otázky a hledají odpovědi, což podporuje jejich intelektuální růst. Učení je v tomto období z velké části zprostředkováno hrou a interakcemi s ostatními, což jim poskytuje základní životní dovednosti a připravuje je na budoucí školní úspěchy (Vágnerová 2005).

### 1.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj dítěte v předškolním věku je velmi dynamický. Po třetím roce života se růst soustředí více na výšku než na šířku. Dítě roste rychle, přibývá na výšce zhruba 5–

10 cm ročně, zatímco váhový přírůstek činí jen 2–3 kg za rok. Baculatost postupně mizí a dítě se protahuje do výšky. Dětský organismus zesiluje a umožňuje dítěti dosahovat lepších fyzických výkonů. Aktivní pohyb významně přispívá k rozvoji svalstva a kosterního systému. Pravidelný režim je v tomto období nesmírně důležitý, zahrnuje pravidelný rytmus spánku, bdění, jídla, zábavy a odpočinku. Dítě se postupně vytahuje do výšky, pokračuje osifikace kostí, i když kosti ještě nejsou zcela tvrdé a pevné. Vnitřní orgány, jako jsou srdce a plíce, rostou a stávají se výkonnějšími. Nervová soustava se rozvíjí pomaleji, přičemž dochází ke zdokonalování její stavby a funkcí, což zlepšuje pracovní schopnost nervových buněk. (Klindová & Rybárová, 1976).

Předškolní věk je obdobím rychlého ontogenetického vývoje, což znamená, že mezi tříletými a pětiletými dětmi mohou být výrazné rozdíly, zejména v pohybových dovednostech.

Allen a Marotz (2002) definují tělesný vývoj předškolních dětí, zahrnující různé aspekty růstu a fyzické zdatnosti v závislosti na věku dítěte následovně:

Tříleté děti dosahují výšky mezi 96,5 a 101,5 cm a váhy mezi 13,6 a 17,2 kg. Jejich tepová frekvence se pohybuje mezi 90 až 100 úderů za minutu, dechová frekvence mezi 20 až 30 dechy za minutu a denní kalorický příjem je přibližně 1500 kalorií.

Čtyřleté děti rostou do výšky 101,5 až 114 cm a váží 14,5 až 18,2 kg. Tepová frekvence zůstává mezi 90 a 100 úderů za minutu, dechová frekvence mezi 20 a 30 dechy za minutu a denní kalorický příjem se zvyšuje na 1700 kalorií.

Pětileté děti dosahují výšky mezi 107 a 117 cm a váhy mezi 17,3 a 20,5 kg. Jejich tepová frekvence může být mezi 90 až 110 úderů za minutu, dechová frekvence zůstává mezi 20 a 30 dechy za minutu a denní příjem kalorií stoupá na 1800 kalorií.

### **1.1.2 Kognitivní vývoj**

Zahrnuje všechny psychické procesy, které přispívají k lidskému poznání. Týká se to schopností, které jedinec využívá při myšlení, rozhodování a učení (Vágnerová, 2005).

V předškolním věku dítě zaznamenává významný pokrok v kognitivním vývoji. Přejíždí z úrovně předpojmové na úroveň názorovou, což se projevuje změnou v kladení otázek – z „Co je to?“ na „Proč?“. Začíná se zajímat o příčinné souvislosti okolního světa a

zcela nezastupitelnou úlohu tu mají, rodiče, prarodiče, pedagogové, kteří mají dostatek trpělivosti, času a znalostí na to, aby zvědavost dítěte uspokojovali (Mertin a Gillernová 2010).

Avšak, stále existují určitá omezení, která brání dítěti v logickém myšlení. Dítě je schopno dělat závěry, například rozhodovat, co je větší nebo menší, ale stále je velmi závislé na vizuálních vjemych. Toto myšlení je prelogické a předoperační, což znamená, že nedodrhuje logické operace. Myšlení dítěte je stále úzce spjato s jeho vlastními aktivitami a je egocentrické, magické a artificialistické (Langmeier, Krejčířová 2006).

Myšlení předškolních dětí má své specifické rysy. Patří sem antropomorfismus, kdy děti přisuzují lidské vlastnosti neživým předmětům, prezentismus, který spočívá v chápání světa pouze v přítomném okamžiku, a fantazijní přístup, kdy fantazie dominuje nad logikou. V tomto období se plně rozvíjí názorné intuitivní myšlení, typické pro předoperační stadium. Dětské myšlení je vázáno na konkrétní vjemy a představy, je prelogické a nepostupuje podle logických operací, což je stále spojeno s konkrétními činnostmi dítěte (Mertin a Gillernová 2010).

Paměť dětí v předškolním věku je převážně mechanická, přičemž záměrná paměť se začíná projevovat až kolem pátého roku. Děti jsou schopné naučit se dlouhé básně a písně, přičemž krátkodobá paměť převažuje nad dlouhodobou. Nicméně, pokud dítě zažije silný emocionální zážitek, může si jej uchovat po celý život (Mertin a Gillernová 2010).

### **1.1.3 Emoční vývoj**

Emoční projevy v tomto období jsou intenzivní, ale krátkodobé. Dítě začíná hodnotit své chování a je sebekritické, což přispívá k formování jeho identity a sebevědomí. Veselá nálada u zdravě se vyvíjejícího dítěte převládá, strach z neznáma ustupuje a důraz je kladen na sociální city. Dítě pomáhá svým vrstevníkům, utěšuje je, spolupracuje s nimi a často se podřizuje.

Rodiče, zejména matka a otec, jsou pro dítě vzorem, který ovlivňuje jeho budoucí život a model chování. Toto období je klíčové pro morálně-etický vývoj člověka, proto je důležité, aby rodiče věnovali dítěti dostatečnou pozornost a byli správným vzorem. Pokud dítě ví, co je správné a co ne, a dokáže si tyto pravidla zvnitřnit, nemusí potřebovat stálý dohled dospělého. Nicméně, dítě má někdy tendenci porušovat příkazy, aby zjistilo, co se

stane, když neposlechne. Pocit viny v tomto období představuje konflikt mezi iniciativou a pocitem viny. Dítě raději půjde žalovat dospělému, od kterého očekává trest, než aby se potýkalo s vlastním pocitem viny.

Mezi klíčové potřeby v předškolním období patří citové vztahy, sociální kontakt, společenské uznání, emancipace, identita a seberealizace. Dítě je v tomto věku nejvíce motivováno novými podněty a hrami se známými vrstevníky.

Mnoho autorů se domnívá, že pro předškolní dítě je dospělý autoritou, která reprezentuje imanentní spravedlnost. Role dospělých je tedy pro správné vytváření etických principů v tomto věku velmi důležitá. Nesprávný model a vzor dospělého může v budoucnu negativně ovlivnit emoční a sociální vývoj dítěte, což bychom určitě nechtěli (Mertin a Gillernová 2010).

#### **1.1.4 Sociální vývoj**

V předškolním věku nezůstává již jen rodina klíčovým prostředím pro primární socializaci dítěte. Dítě předškolního věku vstupuje do mateřské školy, která v naší kultuře zprostředkovává kontakt s vrstevníky a působí na dítě specifickým výchovným způsobem. V mateřské škole se rozvíjí sociální reaktivita, sociální kontrola a hodnotová orientace dítěte. Dítě si osvojuje sociální role, včetně genderových rolí. Toto období je tedy z hlediska osvojování sociálních kontrol a rolí kritické (Langmeier a Krejčířová 2006).

Přechod z rodinného prostředí do kolektivu mateřské školy představuje pro dítě převratný moment. Dítě je nuceno adaptovat se na nové sociální situace a pravidla, které podporují jeho rozvoj. Postupně se stává součástí širší společnosti, učí se její kultuře a hodnotám. Tento proces socializace je založen na sociálním učení, které zahrnuje zvnitřňování komplexních způsobů chování a jednání v určitém sociálním kontextu. Dítě se učí sociální role, postoje, hodnoty a ideály prostřednictvím nápodoby, což je podmíněno přítomností významných druhých osob – modelů nebo vzorů, které napodobuje (Helus, 2004).

Socializace v předškolním věku zahrnuje nejen vnější projevy chování, ale i vnitřní prožívání dítěte. Tento proces je základem pro celý emoční vývoj dítěte a úzce souvisí s rozvojem jeho sebepojetí. Předškolní věk tedy představuje klíčové období, kdy dítě

přechází z téměř jediného působení rodiny do kolektivu, kde je vystaveno novým sociálním a emočním zkušenostem. Tím se formují jeho sociální a emoční dovednosti, které jsou zásadní pro jeho budoucí život ve společnosti (Helus, 2004).

## **1.2 Sebehodnocení a sebepojetí dítěte předškolního věku**

Sebehodnocení dítěte předškolního věku hraje klíčovou roli ve formování jeho osobnosti a sebevědomí. V tomto období si děti začínají uvědomovat svou jedinečnost a rozlišují se od ostatních. Podle Abrahama Maslowa je sebehodnocení součástí jeho hierarchie základních lidských potřeb, zahrnující potřebu být respektován a uznáván ostatními, ale také schopnost mít pozitivní vztah k sobě samému, víru ve vlastní schopnosti a dovednosti (Maslow, 1987).

Rozvoj poznávacích procesů má významný dopad na formování sebepojetí dítěte. Předškolní dítě si začíná uvědomovat svou jedinečnost a odlišnost od ostatních lidí. Jak zdůrazňuje Vágnerová (2000), jejich uvažování o sobě je ale přizpůsobeno jejich vývojové úrovni. Charakteristickým znakem je egocentrismus, který jim pomáhá potvrzovat vlastní významnost a může vést k nerealistickému myšlení a snadnému zkreslení skutečnosti. Fantazie dítěte v tomto věku umožňuje dosahovat cílů, které by jinak považovalo za nedosažitelné. Mezi znaky nezralého sebepojetí patří majetnické sklony, nedostatečná kritičnost a přehnaný důraz na sebe samého, což může vyústit ve sklony k vychloubání. Tento typ chování slouží dítěti jako zdroj jistoty a posiluje jeho sebeúctu (Vágnerová, 2000).

### **1.2.1 Vliv sociálního prostředí na vývoj sebehodnocení**

Vliv sociálního prostředí na formování sebehodnocení dítěte je významný jak v rodinném, tak ve školském prostředí. Děti, které jsou v rodině akceptovány a oceňovány, vyvíjejí autonomní složku sebepojetí. V rodinném prostředí, kde je dítě respektováno, váží si ho, důvěřují mu a spoléhají na něj, je mu poskytován pevný základ pro jeho pozitivní sebehodnocení. Naopak, nedostatečná podpora v rodině může vést k nadhodnocení nebo podhodnocení sebehodnocení jako kompenzaci za nedostatek podpory. Jaká varianta se u konkrétního dítěte rozvine, je určeno spíše povahovými rysy.

V mateřské škole mají děti mnoho příležitostí pro sociální interakci s vrstevníky a učiteli, což významně ovlivňuje jejich pohled na sebe sama. Pozitivní a podpůrné prostředí ve škole přispívá k posílení jejich sebeúcty a sebehodnocení. Naopak, negativní hodnocení a nedostatek podpory může mít negativní dopad na jejich sebehodnocení (Sedláčková, 2009).

V předškolním zařízení je velmi důležité prostředí, které učitelé vytvářejí pro rozvoj sebeuvědomění dětí. Třídní klima a interakce s vrstevníky poskytují příležitosti, kdy se dítě srovnává s ostatními a reflektuje své jednání a dovednosti. Pedagogové hrají klíčovou roli v podpoře sebedůvěry dětí tím, že identifikují a poskytují příležitosti, jak projevit jejich individuální schopnosti a dovednosti (Mertin, Gillernová, 2010).

Sociální dynamika a interakce v mateřské škole mají dlouhodobý vliv na rozvoj sebehodnocení dětí. Mateřská škola není pouze prostředím pro vzdělávací rozvoj, ale také pro formování sociálních dovedností a vnímání sebe sama v rámci skupiny. Podpora ze strany učitelů a vrstevníků je klíčová pro zdravé sebehodnocení dětí v tomto věku (Sedláčková, 2009).

### **1.3 Motorika předškolního dítěte**

Již od narození je dítě vybaveno motorickými schopnostmi, které jsou základem jeho přirozeného pohybu. Pohyb představuje pro dítě základní potřebu, která je neoddelitelně spojena s jeho fyzickým, psychickým a sociálním vývojem. Podpora dítěte ve všech těchto oblastech je tedy nezbytná. Pohybové aktivity a hry hrají klíčovou roli v tomto procesu, neboť slouží jako přirozené a efektivní prostředky rozvoje. Bez nich by nebylo možné dosáhnout optimálního rozvoje dítěte (Doležalová, 2016).

Motorika se často dělí podle rozsahu vykonávaných pohybů na hrubou motoriku a jemnou motoriku.

Hrubá motorika zahrnuje ovládání velkých pohybů a jejich koordinaci. Jedná se o souhrn pohybových aktivit dítěte, které zahrnují postupné ovládání a držení těla, koordinaci dolních a horních končetin a rytmizaci pohybu. Rozvinutá hrubá motorika je základním stavebním kamenem pro jemnou motoriku. (Otevřelová 2016)

Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů a postupně se zdokonaluje během vývoje dítěte. Jemná motorika zahrnuje schopnosti jako uchopování a manipulace s drobnými předměty a další specifické dovednosti. (Otevřelová 2016)

Motorický vývoj v předškolním věku je charakterizován neustálým zdokonalováním pohybových schopností, lepší koordinací, vyšší hbitostí a elegantnějšími pohyby. Dítě v tomto období nejen dobře běhá a sestupuje po schodech, ale také skáče, seskakuje z nízkých překážek, stojí déle na jedné noze a umí házet míčem. Jeho zručnost se zvyšuje, což se projevuje rostoucí soběstačností. Dítě se samostatně stravuje, svléká a obléká, i když stále může potřebovat menší pomoc nebo vhodně připravené oblečení, obouvá si boty a zkouší zavazovat tkaničky. Co se týče sebeobsluhy na toaletě, vyžaduje jen minimální pomoc. Umí si důkladně umýt ruce a s dohledem se může koupat samo. Své motorické dovednosti a zručnost dále rozvíjí při hrách s pískem, kostkami, plastelínou nebo při kreslení (Langmeier a Krejčířová 2006).

### **1.3.1 Motorické schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku**

Na motorické schopnosti a dovednosti lze nahlížet z několika perspektiv:

- Hrubá motorika: zahrnuje celkovou pohyblivost, koordinaci pohybů a udržování rovnováhy.
- Jemná motorika: zahrnuje sebeobslužné dovednosti, pohyby a obratnost prstů.
- Grafomotorika: zahrnuje činnosti spojené s kresbou a psaním.
- Motorika mluvidel: souvisí s rozvojem řečových schopností.
- Motorika očních pohybů: je spojená s rozvojem zrakového vnímání.

(Bednářová a Šmardová 2022)

Úroveň motorických schopností dítěte je klíčovým kritériem při posuzování připravenosti na vstup do základní školy. Nedostatečný rozvoj, zejména v oblasti jemné motoriky, často vede k odkladu školní docházky. Pohyb a tělesná výchova hrají zásadní roli ve vývoji dětí. (Kouba 1995).

### 1.3.2. Rozvoj jemné a hrubé motoriky v mateřské škole

Hrubá motorika dětí předškolního věku je nejčastěji rozvíjena prostřednictvím různých pohybových aktivit. Mezi ně patří chůze, běh, skákání a poskakování, seskakování z vyvýšených předmětů, přelézání, podlézání a samotné lezení. Děti se také učí stát a skákat na jedné noze, házet a chytat předměty, udržovat rovnováhu a chodit po lavičce nebo schodech. (Bednářová, Šmardová, 2006).

Pro rozvoj jemné motoriky je nejdůležitějším předpokladem správné zvládnutí hrubé motoriky a její koordinace se smyslovými orgány. Proto je nezbytné věnovat těmto aktivitám velkou pozornost, aby se hrubá motorika správně rozvíjela.

Jemná motorika je rozvíjena při běžných každodenních činnostech, jako je samoobsluha, manipulace s různými předměty, hračkami, které různě řadí a třídí dle různých faktorů a kritérií. Kolem čtvrtého roku se vyhraňuje laterální v závislosti na dominanci hemisféry, dítě se pak stává levákem nebo pravákem. (Doležalová, 2016)

Rozvoj jemné motoriky je zásadní pro předškolní děti a lze jej podpořit různými činnostmi. Podle Bednářové a Šmardové (2015) patří mezi efektivní aktivity například skládání kostek a mozaik, vkládání kuliček, korálků nebo knoflíků do šablon s dírkami, a navlékání korálků, knoflíků či těstovin. Dalšími vhodnými činnostmi jsou stavění řad a skládání předmětů podle předlohy, což může zahrnovat geometrické tvary či postavy dle barev, posloupnosti nebo tvaru. Šroubování dětských dřevěných stavebnic, plastových hrdlí lahví, montování a práce s nářadím také významně přispívají k rozvoji jemné motoriky. Házení na cíl, zavazování tkaniček, prošívání látek jehlou a nití, zapínání knoflíků, zipů a oblékání panenek jsou rovněž velmi přínosné. Děti si mohou také procvičovat jemnou motoriku při vykrajování těsta, krájení předmětů, přesypávání surovin, zamykání a odemykání zámků a listování v knihách. Modelování, malba prsty, obtisky, mačkání, trhání, lepení, skládání a stříhání papírů, skládání puzzle, hraní karetních a deskových her, poznávání předmětů po hmatu a prstová cvičení jako hra na klavír nebo vytřukávání rytmů jsou dalšími důležitými aktivitami (Bednářová, Šmardová, 2015)



## **2 CÍLE PRÁCE**

Hlavním cílem této bakalářské práce je vyhodnotit aktuální úroveň motorické kompetence pomocí testové baterie "Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder MOT 4-6" u dětí předškolního věku a stanovit vnímanou motorickou kompetenci pomocí vytvořené obrázkové škály kompatibilní s položkami MOT 4-6.

### **Dílčí cíle:**

- Překlad manuálů a hodnocení testové baterie MOT 4-6.
- Stanovení závěrů a doporučení pro praxi.

### **3 METODIKA PRÁCE**

Tato část práce se zaměřuje na popis zkoumaného souboru a použitých výzkumných metod. Obsahuje rovněž podrobný popis testové baterie a samotného průběhu testování. Na závěr se tato kapitola věnuje způsobu zpracování výsledků testování.

#### **3.1 Charakteristika zkoumaného souboru**

Výzkumný soubor tvoří 77 dětí, v poměru 42 chlapců a 35 dívek. Věkové rozmezí testované skupiny je 4-6 let. Testování probíhalo v průběhu pedagogické praxe v Mateřské škole Mladá Boleslav a v Mateřské škole Sobotka. Každé dítě se účastnilo 18 pohybových úkolů. Testování pomocí obrázkové škály se účastnily děti pouze z Mateřské školy v Mladé Boleslavi. Vyhodnocení probíhalo dle normativních dat MOT 4-6 a byla zachována anonymita testovaného souboru.

#### **3.2 Použité metody výzkumu**

Pro účely tohoto výzkumu byla použita testová baterie MOT 4-6. Během testování se výsledky zaznamenávaly do protokolu, který je přiložen v příloze. Hodnoceno bylo 17 úloh a maximální možný bodový zisk činil 34 bodů. Výsledky testování se zaznamenávaly do excelové tabulky. Získané body se následně převáděly na hodnotu motorického kvocientu MQ, vypočítal se průměrný bodový zisk a směrodatná odchylka, která ukazuje, jak moc se individuální výsledky odchylují od průměru. Byla také vypočítána věcná významnost pomocí Cohenova koeficientu ( $d$ ). Tento koeficient velikosti účinku byl použit při hodnocení věcné významnosti rozdílů mezi skupinovými průměry. Podle Hendla (2009) se hodnocení významnosti rozdílů dle Cohenova koeficientu řídí následujícími kritérii:  $d > 0,8$  označuje velký efekt,  $d$  v rozmezí 0,5–0,8 střední efekt a  $d < 0,5$  malý efekt. Zpracování a výpočet dat jsou uvedeny v kapitole – Výsledky a diskuze.

#### **3.3 Charakteristika testové baterie**

Test MOT 4-6 pochází z Německa a byl vytvořen s cílem posoudit vývoj motorických dovedností u dětí. Tento test hraje klíčovou roli v identifikaci případných

zpoždění nebo nedostatků v rozvoji pohybových schopností, což umožňuje včasný zásah a podporu při řešení těchto problémů.

Test obsahuje 18 různých položek, které se zaměřují na různé aspekty motorických dovedností, včetně stability, lokomoce (pohybu), koordinace a jemné motoriky. Každá položka je navržena tak, aby poskytovala specifické informace o dané oblasti motorického vývoje. Stabilita hodnotí schopnost udržet rovnováhu a kontrolovat tělo, lokomoce se zaměřuje na efektivní a koordinovaný pohyb, koordinace zahrnuje schopnost synchronizovat pohyby různých částí těla a jemná motorika se týká přesnosti a kontroly malých pohybů, například manipulace s drobnými předměty.

Celková doba potřebná k provedení testu je relativně krátká, obvykle se pohybuje mezi 20 a 25 minutami. To umožňuje efektivní využití času při hodnocení velkého počtu dětí, aniž by došlo k nadměrnému zatížení testovaných dětí nebo testovatelů. Výsledky testu mohou poskytnout důležité informace pro rodiče, učitele a zdravotníky, kteří se mohou na základě těchto výsledků rozhodnout o dalších krocích a potřebné podpoře pro děti s identifikovanými problémy v motorickém vývoji. (Zimmer, 1987)

### **3.3.1 Pomůcky potřebné pro testování**

Pro provedení testu MOT 4-6 je zapotřebí následujících pomůcek:

- gymnastická obruč s průměrem 70 cm
- cvičební míč s průměrem 16 cm
- 3 tenisové míčky a 2 malé krabičky
- Švihadlo s délkou 2 metry
- gymnastická tyč s délkou 80 cm, rozdělená na 4 části (každá 20 cm)
- kartonový terč s průměrem 40 cm
- krabička se sirkami (40 kusů)
- házecí ringo kroužek s průměrem 17,5 cm
- bavlněná látka 40 x 40 cm
- propisovací pero
- vyrovnávací pás 2 m x 10 cm z textilní podlahové krytiny
- metr pro měření vzdáleností
- stopky

- lepicí páska k vyznačení vzdáleností
- vytištěný protokol (vzor se nachází v příloze)
- židle a stůl přizpůsobený pro děti v předškolním věku

### 3.3.2 Příprava testování

Příprava na testování baterií MOT 4-6 je důležitým krokem, který zajistí hladký průběh testování a přesné výsledky. Příprava místnosti a potřebných pomůcek trvá přibližně 20 minut. Je proto nezbytné zajistit si dostatečnou časovou rezervu před samotným zahájením testování.

#### Podmínky pro testování

Místnost, kde bude probíhat test, by měla být alespoň 6 metrů dlouhá, aby poskytovala dostatek prostoru pro všechny aktivity. Hodnotící osoby by měly být oblečené ve sportovním úboru a pevné sportovní obuvi. To zajistí jejich bezpečnost při manipulaci s testovacími pomůckami a při případné asistenci dětem během testu.

V místnosti, kde bude probíhat test, je potřeba rozestavět úlohy, jako stanoviště. Pomůcky by měly být připraveny, vzdálenosti odměřeny a příslušné značky přilepeny pomocí lepicích pásek, aby nebylo nutné provádět opakovaná měření a nedocházelo tak k prodlevám. Při sestavování pomůcek v pořadí úkolů, je třeba myslet na to, že některé pomůcky se používají při několika úkolech.

Před začátkem jednotlivých testů je také nutné stanovit upřednostňovanou ruku a nohu, tedy zjistit, zdali je pro testovaného dominantní pravá či levá. Není-li si jedinec jist svou lateralitou horních a dolních končetin, použijeme jednoduchý test pro její určení. Poprosíme jedince, zda by si mohl vzít tužku a podepsat se nám s ní, popř. nakreslit jednoduchý obrázek. Jakmile se preferovaná strana stanoví, testovaný již během testování nesmí používanou ruku či nohu měnit.

Před zahájením testu je nutné požádat dítě, aby si sundalo boty a ponožky. Úkoly by měly být prováděny naboso. Pokud dítě odmítne, zahájíme test i tak. U úkolu č. 4 (zvedání látky bosou nohou) si dítě uvědomí, že úkol lze provést pouze bez bot a ponožek, a poté může pokračovat bosé. (Zimmer, 1987)

#### Instrukce

Test můžeme uvést následujícími slovy:

„Připravil/a jsem pro tebe několik zajímavých úkolů. Chceš se na ně podívat a vyzkoušet si je? Také bych chtěl/a zjistit, jak se ti tyto úkoly podaří. Výsledky si zapíšu na tento protokol s tvým jménem, který je určen jen pro tebe. Později si úkoly můžeme znovu projít a zjistit, co jsme se společně naučili.“ (Zimmer, 1987)

### 3.4 Testování dětí baterií MOT 4-6 s aplikací vytvořené obrázkové škály

#### Úkol č.1 - Skok do obruče/z obruče (zahřívací úkol)

##### Pomůcky

- Pro tuto úlohu potřebujeme gymnastickou obruč s průměrem 70 cm.

##### Popis úlohy

- Tento úkol slouží jako zahřívací a připravuje dítě na následující testy. Dítě má za úkol snožmo skočit do obruče a ihned z ní vyskočit, aniž by se nohama dotklo obruče.



Obrázek č. 1: Skok do obruče (foto Petr Hejduk)

##### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

##### Testovací část

- Instruktor by měl dítěti dát následující pokyn: „Dokážeš snožmo skočit do obruče a ihned z ní zase vyskočit? Nesmíš se však obruče nohama dotknout.“
- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.

##### Hodnocení

- Úloha se nehodnotí, slouží k seznámení dítěte s testovou baterií.
- **Poznámka k pozorování:** Dokáže dítě tyto dva skoky plynule propojit?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- Úloha se nehodnotí, slouží k seznámení dítěte s testovou baterií.

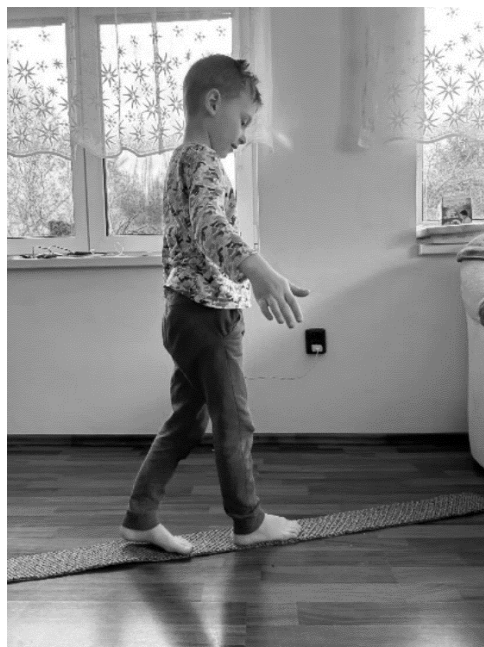
## Úkol č. 2 - Chůze po vyrovnávacím pásu

### Pomůcky

- Pro tuto úlohu potřebujeme vyrovnávací pás v rozměru 2 m x 10 cm z textilní podlahové krytiny.

### Popis úlohy

Dítě má za úkol přejít balanční pás směrem dopředu, aniž by přešlápl okraj balančního pásu.



Obrázek č. 2: Chůze po vyrovnávacím pásu (foto Petr Hejduk)

- Tento úkol se provádí naboso, aby dítě lépe vnímalo povrch pásu.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Instruktor by měl dát dítěti následující pokyn: „Dokážeš přejít přes pás bez toho, aniž bys přešlápl/a okraj?“ Velikost kroku si může dítě určit samo.

### Hodnocení

- Hodnocení probíhá na škále od **0 do 2 bodů**, přičemž se hodnotí, jak dobře dítě udržuje rovnováhu, jak citlivě vnímá dotykové podněty z povrchu pod nohama a střídání chodidel.
- **0 bodů:** Dítě při balancování jednou nebo vícekrát přešláplo přes okraj balančního pásu.
- **1 bod:** Dítě jednou úspěšně zvládlo balancování.
- **2 body:** Dítěti se podařilo přejít balanční pás tam i nazpět.

- **Poznámky k pozorování:** Jaké je celkové držení těla dítěte při balancování? Jakým směrem se dítě při chůzi po balančním páse dívá? Používá ramena k vyvážení rovnováhy?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

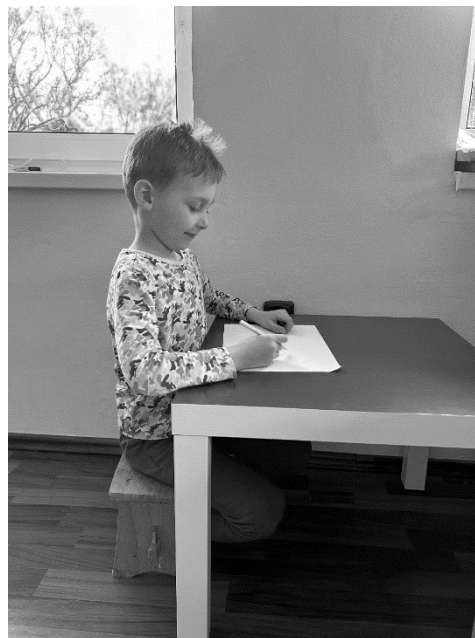
### Úkol č. 3 - Tečkování

#### Pomůcky

- Pro tuto úlohu potřebujeme tyto pomůcky: papír velikosti A4, plnicí pero/fixa, stopky.

#### Popis úlohy

- Dítě sedí u stolu a pomocí pera má jednou rukou udělat co nejvíce teček na listu papíru během 10 sekund.



*Obrázek 3: Tečkování (foto Petr Hejduk)*

#### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

#### Testovací část

- Před samotným testem je nejprve nutné zjistit lateralitu dítěte. Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.
- Instruktor by měl dát dítěti pokyn: „Vezmi si pero do ruky, kterou píšeš/maluješ, a snaž se udělat na tomto papíře co nejrychleji spoustu teček. Ruku měj opřenou o stůl a snaž se nedělat tečky na stejném místě, abychom je mohli následně spočítat. Tečky můžeš dělat, dokud neřeknu STOP.“ Počet teček, které dítě udělá, se spočítá a podle toho se hodnotí výkon.

## Hodnocení

- **0 bodů:** Počet teček na papíře je méně než 26.
- **1 bod:** Počet teček na papíře je 27-37.
- **2 body:** Počet teček je 38 nebo více.
- **Poznámka k pozorování:** Jaká je rychlost pohybu a úchop psací potřeby?
- Úkol měří tyto dovednosti: rychlost pohybu, jemnou motoriku.

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 4 - Zvednutí látky pomocí prstů na noze

### Pomůcky

- Na tuto úlohu potřebujeme látku o velikosti 40x40 cm.

### Popis úlohy

- Dítě stojí na zemi a po dobu 5 sekund se snaží prsty u nohou uchopit látku na zemi a podat ji vedoucímu testu. Následuje opakování s druhou nohou.

### Práce s obrázkovou škálou

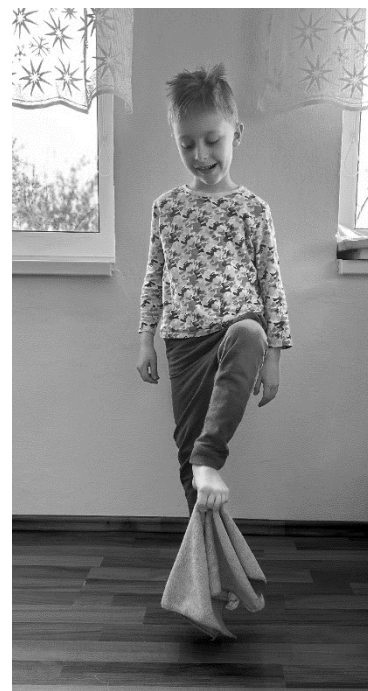
- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Zkus prosím uchopit látku prsty na noze a podat mi ji.“

### Hodnocení

- Hodnocení probíhá na škále od **0 do 2 bodů**, přičemž se hodnotí obratnost a jemná motorika nohou, a také statická rovnováha, tedy schopnost udržet stabilitu těla během vykonávání pohybu.



Obrázek č. 4: Zvednutí látky pomocí prstů na noze (foto Petr Hejduk)



- **0 bodů:** Dítěti se nepodařilo látku chodidlem zvednout.
- **1 bod:** Dítě zvedlo látku pravým nebo levým chodidlem a předalo ji vedoucímu testu.
- **2 body:** Dítě zvedlo látku pravým i levým chodidlem a předal ji vedoucímu testu.
- **Poznámky k pozorování:** Jak dítě udrží rovnováhu, když stojí na jedné noze a podává vedoucímu testu látku?

#### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

### Úkol č. 5 - Skákání přes švihadlo do stran

#### Pomůcky

- Pro tuto úlohu potřebujeme švihadlo, které se čtyřikrát přeloží do délky 50 cm a položí na podlahu, stopky.

#### Popis úlohy

- Dítě musí snůzmo přeskakovat švihadlo z jedné strany na druhou po dobu 10 sekund.

#### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.
- **Testovací část**
- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.



Obrázek č. 5: Skákání přes švihadlo do stran (foto Petr Hejduk)

- Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Dokážeš, co nejvíce krát přeskočit z jedné strany na druhou, aniž bys šlápl/a na lano? Snaž se skákat, dokud neřeknu STOP.“

## Hodnocení

- Počet výskoků se spočítá a výkon se hodnotí na škále od **0 do 2 bodů**. Tento úkol měří koordinaci a rychlost pohybu, tedy schopnost rychle a přesně přenášet tělesnou hmotnost při skákání.
- **0 bodů:** Dítě provedlo 7 a méně skoků.
- **1 bod:** Dítě provedlo 8-11 skoků.
- **2 body:** Dítě provedlo 12 nebo více skoků.
- **Poznámky k pozorování:** Jaká je pružnost skoku dítěte? Dělá dítě meziskoky nebo pauzy?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 6. - Chytání tyče

### Pomůcky

- Pro tuto úlohu potřebujeme gymnastickou tyč dlouhou 80 cm, která je barevně rozdělena do 4 zón po 20 cm.

### Popis úlohy

- Dítě se postaví před vedoucího testu a natáhne preferovanou ruku. Vedoucí drží hůl tak, aby její spodní konec byl mezi palcem a ukazováčkem ruky dítěte, přičemž vzdálenost mezi rukou a tyčí je minimálně 1 cm. Hůl vedoucí testu pustí bez ohlášení a dítě musí hůl co nejrychleji chytit.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.



Obrázek č. 6: Chytání tyče (foto Petr Hejduk)

## Testovací část

- Po vysvětlení úkolu a po práci s obrázkovou škálou řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Prosím, natáhni ke mně jednu ruku. Já teď pustím tuto hůl a tvým úkolem bude ji co nejrychleji chytit. Druhou ruku nesmíš použít.“

## Hodnocení

- Hodnocení probíhá na škále od **0 do 2** bodů podle zón, kde dítě hůl chytí. Tento úkol měří rychlost pohybu, koordinační schopnosti, prostorovou orientaci a celkovou fyzickou obratnost.
- **0 bodů:** Dítě chytilo gymnastickou tyč v zóně 4.
- **1 bod:** Dítě chytilo tyč v zóně 2 nebo 3.
- **2 body:** Dítě chytilo tyč v zóně 1.
- **Poznámky k pozorování:** Dokáže se dítě soustředit? Dokáže udržet vzdálenost mezi rukou a tyčí?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 7 - Přesun míčků do krabic

### Pomůcky

- Pro tento úkol jsou potřeba tři tenisové míčky, dvě kartonové krabice (vzdálené mezi sebou 4 metry) a stopky. V jedné krabici jsou tři míčky, druhá je prázdná.

### Popis úlohy

- Dítě musí co nejrychleji přesunout míčky z jedné krabice do druhé, přičemž vedoucí testu měří čas.



Obrázek č. 7: Přesun míčků do krabic (foto Petr Hejduk)

## Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Pokus se co nejrychleji přemístit míčky z jedné krabice do druhé. Vždy musíš vzít pouze jeden míček. Míček ti nesmí z krabice vyskočit.“

### Hodnocení

- Výkon se hodnotí na škále od **0 do 2 bodů** podle času potřebného k přesunutí míčků. Tento úkol měří rychlost pohybu, koordinační schopnosti, prostorovou orientaci a celkovou fyzickou obratnost.
- **0 bodů:** Dítěti trvalo 15 sekund nebo déle, než úkol splnilo.
- **1 bod:** Dítě zvládlo úlohu splnit za 12-14 sekund.
- **2 body:** Dítěti trvalo 11 sekund nebo méně, než úlohu dokončilo.
- **Poznámky k pozorování:** Snaží se dítě míčky do krabic opatrně vkládat, aby mu nevyskočily? Jak se dítě přizpůsobuje změnám směru? Jak se dítě orientuje v prostoru? Jaká je rychlost pohybu celého těla?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 8 – Chůze po balančním páse pozadu

### Pomůcky

- Pro tento úkol je potřeba textilní pás z podlahové krytiny o rozměrech 200 x 10 cm.

### Popis úlohy

- Dítě chodí po balanční dráze pozadu, přičemž velikost kroků si může určit samo, ale nohy musí být pokládány střídavě za sebou bez přešlápnutí okrajů.

## Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.
- Instruktor dá dítěti pokyn: „Dokážeš přejít přes pás pozadu bez toho, aniž bys přešlápl/a okraj pásu?“ Tento úkol se provádí naboso, aby dítě lépe vnímalo povrch pásu.



Obrázek č. 8: Chůze po balančním páse pozadu (foto Petr Hejduk)

### Hodnocení

- Hodnocení probíhá na škále od **0 do 2 bodů**. Tento úkol měří dynamickou rovnováhu bez kontroly pohybu a hmatové vnímání.
- **0 bodů:** Dítě při balancování jednou nebo vícekrát přešláplo přes okraj balančního pásu.
- **1 bod:** Dítě jednou úspěšně zvládlo balancování pozpátku.
- **2 body:** Dítě zvládlo přejít 2x pozadu balanční pás.
- **Poznámky k pozorování:** Používá dítě ramena k vyvážení váhy? Jakým směrem se dítě při balancování dívá?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.



## Úkol č. 9 - Hod na cíl

### Pomůcky

- Pro tento úkol je potřeba terč s průměrem 40 cm a tenisový míček.

### Popis úlohy

- Dítě hází na terč ze vzdálenosti 3 metry, přičemž terč je umístěn 170 cm nad zemí.

Dítě má povoleny čtyři pokusy.

Stěna a terč by měly mít kontrastní barvy (např. světlá stěna a tmavý terč). Vedoucí testu stojí za dítětem, aby lépe určil, zda byl terč zasažen.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.



Obrázek č. 9: Hod na cíl (foto Petr Hejduk)

- Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Vidíš na zdi terč? Zkus se do něj trefit míčkem.“

### Hodnocení

- Výkon se hodnotí na škále od **0 do 2 bodů** podle počtu zásahů. Tento úkol měří koordinaci oka a ruky, kontrolu pohybu a přesnost míření.
- **0 bodů:** Dítě ani jednou nezasáhlo cíl.
- **1 bod:** Dítě jednou zasáhlo cíl.
- **2 body:** Dítě zasáhlo cíl dvakrát, nebo vícekrát.
- **Poznámky k pozorování:** Má dítě dostatek síly, aby překonalo vzdálenost? Má správný postoj na házení?

### Hodnocení dle obrázkové škály

**1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

**2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol. č. 10 - Shromažďování dřívěk

### Pomůcky

- Pro tento úkol je potřeba krabička se 40 dřívky a stopky.



Obrázek č. 10: Shromažďování dřívěk (foto Petr Hejduk)

### Popis úlohy

- Dítě sedí u stolu, před ním je krabička, kde je na obou stranách krabičky hromádka dřívěk. Vzdálenost mezi krabičkou a hromádkou je 15 cm. Dítě umísťuje dřívka oběma rukama současně do krabičky co nejrychleji.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Instruktor by měl dítěti dát pokyn: „Zkus tyto dřívka vložit do krabičky. Vždy si vezmi do obou rukou jedno dřívko a současně je vlož do krabičky. Skonči, až ti řeknu STOP.“

### Hodnocení

- Výkon se hodnotí podle rychlosti a přesnosti, tedy jak rychle a přesně dítě dřívka vloží do krabičky.
- **0 bodů:** Dítě potřebuje 71 nebo více sekund na to, aby posbíralo dřívka.
- **1 bod:** Dítě potřebuje 54-70 sekund na to, aby posbíralo všechna dřívka.
- **2 body:** Dítě potřebuje k nasbírání všech dřívěk max. 53 sekund.

- **Poznámky k pozorování:** Jak synchronně dítě používá obě ruce? Jak přesná je obratnost prstů?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 11 - Protahování se obručí

### Pomůcky

- Pro tento úkol budete potřebovat gymnastickou obruč.

### Popis úlohy

- Dítě musí celým tělem prolézt obručí tam i zpět, aniž by se jí dotklo. Obruč přitom drží vedoucí testování.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.



*Obrázek č. 11: Protahování se obručí (foto Petr Hejduk)*

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Dokážeš prolézt obručí, kterou držím? Obruče se nesmíš dotknout, ani si jakkoliv pomáhat rukama na zemi. Prolez i nazpátek.“



## Hodnocení

- Tento úkol hodnotíme **0-2 body** a měří koordinační schopnosti a fyzickou obratnost.
- **0 bodů:** Dítě se nedokáže protáhnout obručí bez dotyku obruče i země.
- **1 bod:** Dítě se zvládne protáhnout pouze tam/zpátky.
- **2 body:** Dítě zvládne úkol bez obtíží.
- **Poznámky k pozorování:** Je během úlohy zachována rovnováha? Tempo pohybu dítěte je rozvážené nebo rychlé, zbrklé?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 12 - Skok jednou nohou do obruče

### Pomůcky

- K provedení tohoto úkolu budete potřebovat gymnastickou obruč a stopky.

### Popis úlohy

- Dítě skáče po jedné noze do obruče a musí v ní zůstat stát na jedné noze (5 vteřin). Úkol se provádí dvakrát, s každou nohou zvlášť.



Obrázek č. 12: Skok jednou nohou do obruče (foto Petr Hejduk)

## Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

## Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Dokážeš skočit na jedné noze do obruče a zůstat na ní stát, dokud neřeknu STOP?“

## Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body** podle počtu úspěšných pokusů. Úkol měří koordinaci a regulaci dynamické rovnováhy.
- 0 bodů: Dítě nevydrží v obruči stát ani na pravé, ani na levé noze.
- **1 bod:** Dítě vydrží stát v časovém úseku 5 vteřin na pravé nebo levé noze.
- **2 body:** Dítě vydrží stát v časovém úseku 5 vteřin na pravé i levé noze.
- **Poznámky k pozorování:** Musí dítě balanc vyrovnávat pažemi?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 13 - Chytání kroužku

### Pomůcky

- Pro tento úkol budeme potřebovat kroužek na chytání.

### Popis úlohy

- Vedoucí testu hází dítěti ringo kroužek ze vzdálenosti 4 metrů. Povoleny jsou 3 pokusy a kroužek se nesmí dotknout břicha ani hrudníku dítěte. Házení musí být provedeno obloukem.



Obrázek č. 13: Chytání kroužku (foto Petr Hejduk)

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností

- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Hodím ti tento kroužek a ty se ho pokus chytit oběma rukama. Natáhni si ruce před sebe, aby si chytil kroužek dříve, než ti spadne na břicho.“

### Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body** podle počtu úspěšných pokusů chycení kroužku. Tento úkol měří koordinaci ruky a oka, předvídání a koordinační schopnosti.
- **0 bodů:** Dítěti se nepodařilo kroužek chytit ani jednou.
- **1 bod:** Dítě se jednou podařilo kroužek chytit.
- **2 body:** Dítěti se podařilo kroužek chytit více než jednou.
- **Poznámky k pozorování:** Bojí se dítě při chytání? Dokáže sladit pohyby oběma rukama stejně? Dokáže dítě hodit kroužek dostatečně daleko a přesně nazpět vedoucímu testu?

### Hodnocení dle obrázkové škály

**1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

**2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

**3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

**4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 14 - Skákací panák

### Pomůcky

- K tomuto úkolu budeme potřebovat stopky.

### Popis úlohy

Dítě musí střídavě skákat po dobu 10 sekund, přičemž pohyby paží a nohou by měly být ve stejném tempu. Mezi jednotlivými skoky nesmí být žádné pauzy.



Obrázek č. 14: Skákací panák (foto Petr Hejduk)

## Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

## Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Znáš skákajícího panáka? Pokud ne, ukážu a předvedu ti, jak správně úkol provést.“

## Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body** podle doby správného provedení. Úkol měří koordinační schopnosti, rytmus pohybu a fyzickou obratnost.
- **0 bodů:** Dítě nedokáže skákajícího panáka provést.
- **1 bod:** Dítěti se občas daří sladit pohyby rukou a nohou, ale nedokáže ho provádět po celou dobu časového úseku správně.
- **2 body:** Dítě skáče panáka se správným rytmem i koordinací těla po celou dobu časového úseku.
- **Poznámky k pozorování:** Jsou pohyby rukou a nohou dobře koordinované? Zůstává rychlost pohybu během 10 sekund stejná?

## Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 15 - Skok přes švihadlo

### Pomůcky

- Pro tento úkol budeme potřebovat židli nebo stůl a švihadlo.

### Popis úlohy



- Švihadlo je připevněno k noze stolu 35 cm nad zemí, druhý konec švihadla drží vedoucí testu. Dítě přeskakuje snožmo. Poté se švihadlo zvýší na 45 cm a na obě výšky jsou povoleny 2 pokusy.

#### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

#### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Dokážeš snožmo přeskočit švihadlo, aniž by ses ho dotknul/a?“



Obrázek č. 15: Skok přes švihadlo (foto Petr Hejduk)

#### Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body**. Úkol měří koordinaci pohybu a odraz.
- **0 bodů:** Dítě nedokáže provést skok přes švihadlo.
- **1 bod:** Dítě dokáže přeskočit oběma nohama přes švihadlo držené ve výšce 35 cm.
- **2 body:** Dítě dokáže přeskočit oběma nohama přes švihadlo držené ve výšce 45 cm.
- **Poznámky k pozorování:** Jak se dítě odráží? Dokáže udržet rovnováhu při přistání?

#### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 16 - Válení sudů

### Pomůcky

- Pro tento úkol nejsou potřeba žádné pomůcky.

### Popis úlohy

- Dítě leží na zádech s nataženýma rukama nad hlavou a válí sudy na obě strany.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Válel/a jsi někdy sudy? Pojď si to vyzkoušet.“



Obrázek č. 16: Válení sudů (foto Petr Hejduk)

### Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body**. Úkol měří napnutí těla a celkovou fyzickou obratnost.
- **0 bodů:** Dítě nedokáže provést válení sudů se správnou technikou.
- **1 bod:** Dítě dokáže udržet tělo v napnuté poloze při úplném otočení na jednu stranu.
- **2 body:** Dítě dokáže udržet tělo v napnuté poloze při úplném otočení do stran.
- **Poznámky k pozorování:** Dokáže dítě udržet napjatou polohu i v nohách? Pomáhá se dítě odstrčit nohou při otáčení se?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 17 - Držení míče ve stoje a v sedě

### Pomůcky

- K tomuto úkolu budeme potřebovat míč.

### Popis úlohy

- Dítě sedí se zkříženýma nohama na zemi a nad hlavou drží v rukách míč. Poté se postaví, aniž by změnilo polohu míče, a opět si sedne.

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování. Pokyn zní: „Dokážeš se postavit, aniž by ti míč spadl z pozice nad hlavou? Dokážeš se poté opět posadit do sedu se zkříženýma nohama?“



Obrázek č. 17: Držení míče ve stoje i v sedě (foto Petr Hejduk)

### Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body**. Úkol měří koordinaci pohybů a dynamickou rovnováhu.
- **0 bodů:** Dítě se nedokáže postavit ani se pohybovat ze stoje.
- **1 bod:** Dítěti se podaří vstát nebo si znovu sednout, aniž by ztratilo míč.
- **2 body:** Dítě zvládne vstát ze sedu se zkříženýma nohama a znovu se posadit, aniž by ztratilo míč.
- **Poznámky k pozorování:** Jak dítě udržuje rovnováhu ve stoje se zkříženýma nohama? Dokáže míč udržet oběma rukama po celou dobu testu?

### Hodnocení dle obrázkové škály

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

## Úkol č. 18 - Rotační skok

### Pomůcky

K provedení tohoto úkolu budete potřebovat gymnastickou obruč.

### Popis úlohy

Dítě stojí před obručí s nohama u sebe, skočí s poloviční otočkou do obruče a následně další poloviční otočkou vyskočí zase z obruče ven, tedy 180 stupňů. Dítě si může zvolit směr otáčení a provede dva pokusy, oba jsou bodovány. Pokyn zní: „Skoč do obruče a otoč se tak, abys ses díval na mě. Skoč z obruče tak, abys byl zády ke mně.“



*Obrázek č. 18: Rotační skok (foto Petr Hejduk)*

### Práce s obrázkovou škálou

- viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností
- Práce s obrázkovou škálou dle vzoru.

### Testovací část

- Po vysvětlení úkolu, práci s obrázkovou škálou a po ukázce, řekneme dítěti, že si nyní může úkol vyzkoušet. Dozvíme se, zda dítě daný úkol pochopilo a můžeme tak pokračovat na samotné testování.

### Hodnocení

- Hodnotíme **0-2 body**. Úkol měří prostorovou orientaci, rovnováhu, odraz a celkovou fyzickou obratnost.



- **0 bodů:** Skoky dítě neprovádí s rotací 180 °.
- **1 bod:** Dítě provede pouze jeden skok s rotací 180 °.
- **2 body:** Dítě dokáže provést dvě skokové sekvence s dvěma otočkami po 180 °.
- **Poznámky k pozorování:** Dokáže dítě při přistání regulovat rovnováhu?

#### **Hodnocení dle obrázkové škály**

- **1 bod:** Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.
- **2 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.
- **3 body:** Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.
- **4 body:** Dítě věří, že v této úloze exceluje.

### **3.5 Způsob zpracování výsledků práce**

#### **3.5.1 Způsob vyhodnocování výsledků testové baterie MOT 4-6**

Během testování se výsledky zaznamenávaly do protokolu, který je přiložen v příloze. Každé dítě mohlo za každou úlohu získat minimálně 0 bodů a maximálně 2 body. Výjimkou byla úloha č. 1, která sloužila pouze jako zahřívací a nebyla hodnocena. Celkově bylo hodnoceno 17 úloh, takže maximální možný bodový zisk činil 34 bodů. Získané body se následně převáděly na hodnotu motorického kvocientu (MQ), což je měřítko motorického kvocientu dítěte. Pro převod bodů na MQ se využívaly různé hodnoty v závislosti na věkové kategorii dítěte, což zajišťovalo přesnější a spravedlivější hodnocení v rámci různých vývojových fází.

Děti byly rozděleny do věkových kategorií následovně: 4 roky – 4,5 roku, 4 roky a 6 měsíců – 4 roky a 11 měsíců, 5 let – 5,5 roku, 5 let a 6 měsíců – 5 let a 11 měsíců, 6 let – 6,5 roku a 6 let a 6 měsíců – 6 let a 11 měsíců. Toto rozdělení umožňovalo přizpůsobení hodnocení specifickým vývojovým úrovním jednotlivých věkových skupin. Každá kategorie měla svá vlastní kritéria a stupnici pro převod bodů na motorický kvocient, což umožnilo přesnější určení úrovně motorické kompetence pro danou věkovou skupinu. Tímto způsobem bylo možné získat přesný obraz o motorických schopnostech dětí v různých fázích jejich vývoje.

Tabulka č. 1: Hodnocení testu MOT 4-6

Výsledek testu	MQ	X	Klasifikace
			≥ 131
116-130	nadprůměrné		
86-115	průměrné		
71-85	podprůměrné		
±70	velmi podprůměrné		

Do testovacího protokolu se ke každému úkolu připisovaly komentáře a zvláštnosti týkající se provedení pohybu. Po celkovém dokončení testování se také vyplňovaly tzv. komentáře k chování dítěte během testování, kam se zaznamenaly aspekty jako porozumění úkolům, motivace, zraková kontrola, schopnost soustředění, rychlost zapamatování si úkolů, vytrvalost v pozornosti, jak dítě zvládalo selhání a další poznámky k chování dítěte. Zohledněny byly také individuální předpoklady každého dítěte. Po vyhodnocení výsledků byly identifikovány tři úkoly, které byly pro dítě nejvíce obtížné.

Po otestování všech dětí se výsledky z protokolů zaznamenaly do excelové tabulky. V této tabulce se pro každé dítě spočítal celkový počet získaných bodů, které se následně převedly na hodnotu MQ.

Kromě celkového bodového zisku a MQ byly provedeny i další statistické analýzy. Nejprve se vypočítal průměrný bodový zisk, což umožnilo získat obecný přehled o výkonech dětí v testování. Dále se vypočítala směrodatná odchylka, která ukazuje, jak moc se individuální výsledky odchylují od průměru. Tato statistika pomáhá pochopit rozložení výkonů a identifikovat, zda byly výsledky homogenní nebo zda se výrazně lišily.

Kromě základních statistických ukazatelů byla spočítána také věcná významnost pomocí Cohenova d. Pomocí této metriky bylo možné vyhodnotit, jak velký byl rozdíl mezi různými skupinami dětí nebo mezi jednotlivými věkovými kategoriemi.

Tímto komplexním přístupem k analýze výsledků bylo možné získat detailní a přesný obraz o motorických schopnostech dětí a významnosti rozdílů mezi různými skupinami a věkovými kategoriemi.

### 3.5.2 Způsob vyhodnocování výsledků obrázkové škály

Při testování se výsledky zaznamenaly do protokolu, který je přiložen v příloze. Každé dítě mohlo za jednotlivé úlohy získat minimálně 1 bod a maximálně až 4 body. Po sečtení bodů jsme mohli zjistit z výsledné tabulky, jaká je úroveň vnímané motorické kompetence dítěte.

- Při bodovém zisku **26 a méně bodů** se jedná o **velmi podprůměrně** vnímanou motorickou kompetenci.
- Při bodovém zisku **27-34 bodů** se jedná o **podprůměrně** vnímanou motorickou kompetenci.
- Při bodovém zisku **35-49 bodů** se jedná o **průměrně** vnímanou motorickou kompetenci.
- Při bodovém zisku **50-57 bodů** se jedná o **nadprůměrně** vnímanou motorickou kompetenci.
- Při bodovém zisku **58 a více bodů** se jedná o **velmi nadprůměrně** vnímanou motorickou kompetenci.

*Tabulka č. 2: Hodnocení obrázkové škály*

<b>velmi podprůměrné</b>	<b>podprůměrné</b>	<b>průměrné</b>	<b>nadprůměrné</b>	<b>velmi nadprůměrné</b>
26 a méně bodů	27-34 bodů	35-49 bodů	50-57 bodů	58 a více bodů

Po otestování všech dětí se výsledky zapsaly do excelové tabulky. V této tabulce se pro každé dítě sečetly body z jednotlivých úloh. Maximálně mohlo dítě získat za obrázkovou škálu 68 bodů a minimálně to bylo bodů 17. Kromě celkového počtu bodů se tyto výsledky také vyjádřily procentuálně, což umožňuje lepší porovnání výkonů jednotlivých dětí.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Tato kapitola se zabývá výsledky a vyhodnocením testové baterie MOT 4-6, která byla použita k měření motorické kompetence dětí ve věku 4 až 6 let. Součástí výsledků této bakalářské práce je také vytvořená obrázková škála, která je plně kompatibilní s úlohami testové baterie MOT 4-6. Obrázková škála byla navržena s cílem zjistit vnímanou motorickou kompetenci u dětí předškolního věku. Práce s obrázkovou škálou děti velmi zaujala a zpestřila samotné testování, což vedlo k tomu, že děti škálu vnímaly jako zábavnou hru a těšily se na ni.

Proces hodnocení probíhal tak, že dítěti byly ukázány dvě fotografie znázorňující danou úlohu (viz příloha – Obrázková škála vnímání pohybových dovedností). Dítě mělo za úkol určit, zda si myslí, že daný úkol zvládne bez obtíží a bude v něm excelovat, nebo zda bude mít s jeho provedením menší potíže. Práce s obrázkovou škálou probíhala podle následujícího vzoru:

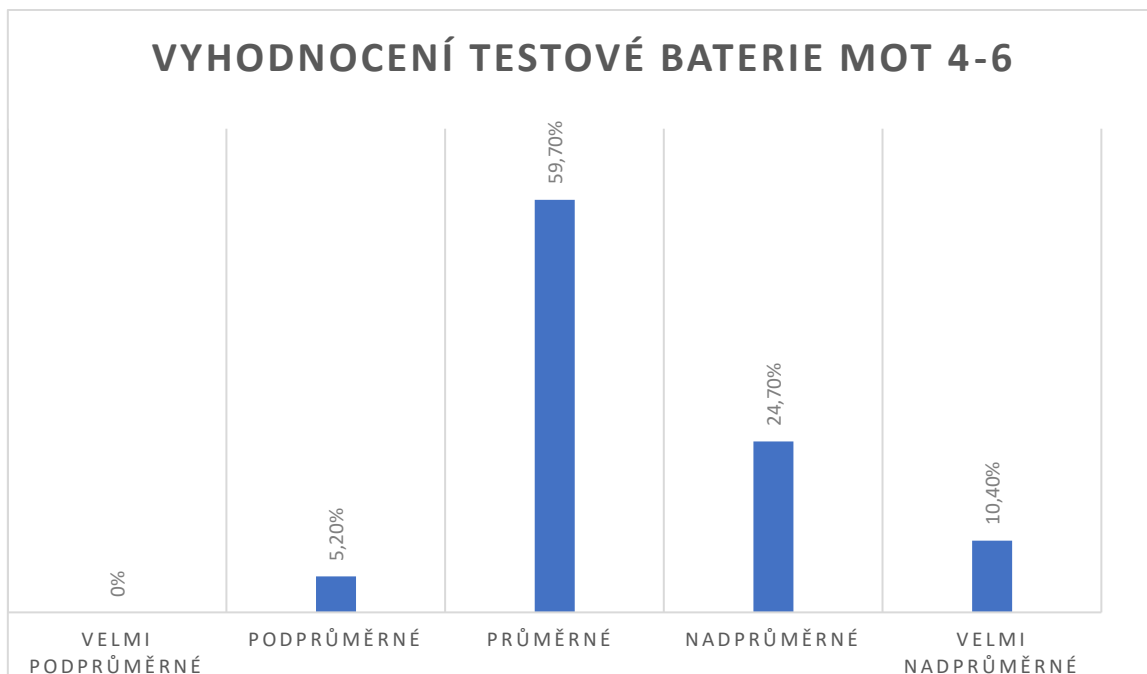
Hodnotitel ukázal na první obrázek a zeptal se: „Tento chlapec hází míček na terč. Víš, jak se to dělá?“ Následně ukázal na druhý obrázek a řekl: „Tento chlapec je v házení docela dobrý.“ Poté ukázal zpět na první obrázek a pokračoval: „Tento chlapec není v házení moc dobrý.“ Hodnotitel pak položil otázku: „Už jsi někdy házel míček na terč?“

Pokud dítě odpovědělo kladně, pokračoval hodnotitel otázkou: „Teď mi řekni, na kterém z obrázků vypadá chlapec nejvíce jako ty.“ Pokud dítě s touto činností nemělo zkušenost, hodnotitel řekl: „Představ si, že házíš míček na terč. Vypadal/a bys jako tento chlapec, který je docela dobrý, nebo jako tento chlapec, který není moc dobrý?“

Jakmile dítě vybralo jeden z obrázků, hodnotitel ukázal na hodnotící kroužky pod obrázky a vysvětlil hodnotící kritéria: „Jsi velmi dobrý/á v házení míčku na terč?“ (ukázal na větší kroužek) „Nebo jsi docela dobrý/á v házení míčku na terč?“ (ukázal na menší kroužek). Pokud dítě váhalo mezi dvěma obrázky, hodnotitel mu řekl: „Někdy máme pocit, že obě možnosti jsou správné, ale pokud by sis měl/a vybrat jednu, která by to byla?“

Díky obrázkové škále jsme získali informace o jejich sebevnímání a vnímané kompetenci v motorických dovednostech. Obrázková škála tak přispěla k celkovému pochopení motorického vývoje dětí v této věkové skupině a poskytla cenné podklady pro intervenci.

## 4.1 Vyhodnocení testové baterie MOT 4-6



Graf č. 1: Vyhodnocení testové baterie MOT 4-6

Na základě analýzy výsledků motorické kompetence dětí v testové baterii MOT 4-6 lze konstatovat následující:

Ze zkoumané skupiny dětí (celkem 77 dětí) bylo 8 dětí (10,4 %) hodnoceno jako velmi nadprůměrné, 19 dětí (24,7 %) jako nadprůměrné, 46 dětí (59,7 %) jako průměrné a 4 děti (5,2 %) jako podprůměrné. Žádné dítě nebylo hodnoceno jako velmi podprůměrné. Z toho vyplývá, že 68 dětí (89,6 %) spadá do tří kategorií – nadprůměr, průměr a podprůměr. Tato čísla se mírně liší od očekávaných hodnot, kde by 95 % dětí mělo spadat do těchto tří kategorií.

Podrobněji, 46 dětí (59,7 %) bylo hodnoceno jako průměrné, což je méně než očekávaných 68 %. Na druhé straně, 8 dětí (10,4 %) bylo hodnoceno jako velmi nadprůměrné, což je výrazně více než očekávaných 2,5 %.

Z hlediska pohlaví bylo testováno 42 chlapců a 35 dívek. Při analýze jednotlivých úloh se ukázalo, že nejhůře dopadly úlohy č. 3, 6 a 9. Naopak nejlépe dopadly úlohy č. 2, 11 a 16. Když jsme rozčlenily výsledky podle pohlaví, zjistili jsme následující:

U chlapců dopadly nejlépe úlohy č. 2, 11 a 16. Jako nejhůře hodnocené jsou úlohy č. 3, 6, 14. U dívek dopadly nejlépe úlohy č. 2, 11 a 16. Jako nejhůře hodnocené jsou úlohy č. 3, 9 a 13.

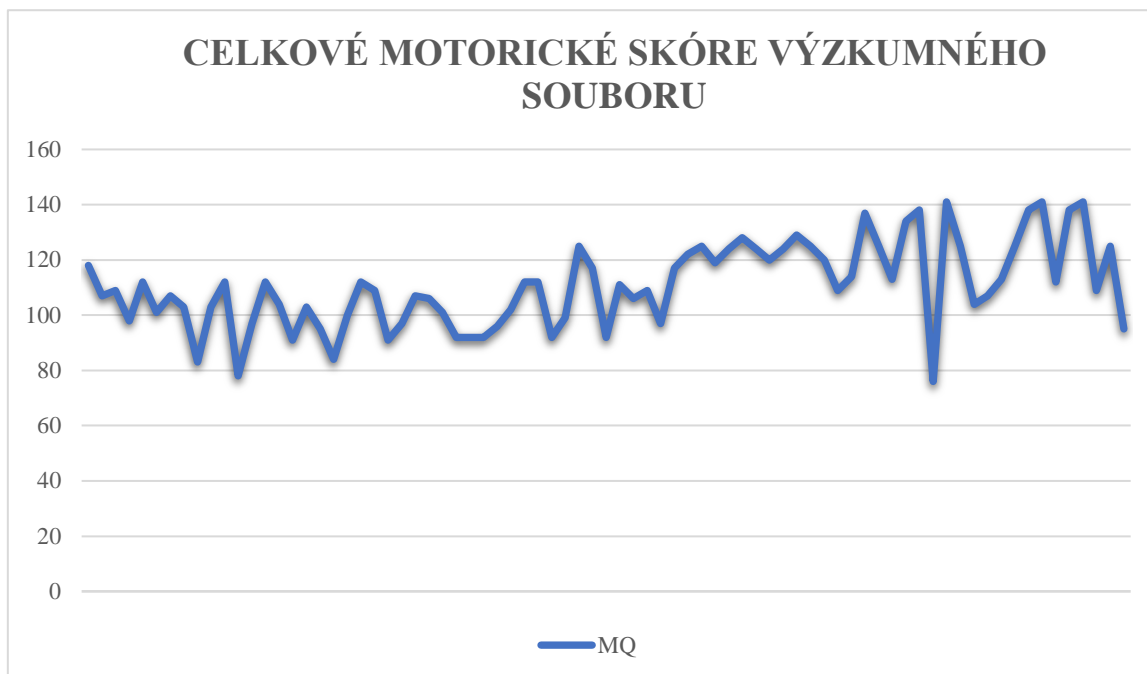
Z těchto výsledků lze vyvodit, že v obou pohlavích byla úloha č. 2 - Chůze po vyrovnávacím páse směrem dopředu, úloha č. 11 - Přesun míčků z krabice do krabice a úloha č. 16 - Držení míče ve stoje a v sedě hodnoceny jako nejsilnější oblasti. Naopak, úloha č. 3 - Skok na jedné noze, úloha č. 6 - Chytání tyče a úloha č. 9 – Hod na cíl se ukázaly jako nejnáročnější.

Vzhledem k tomu, že velmi podprůměrné výsledky nebyly potvrzeny, je možné se zaměřit na posílení slabších dovedností a rozvoj celkového motorického výkonu u všech dětí. Pro další rozvoj by bylo vhodné začlenit cílené aktivity a cvičení zaměřené na zlepšení jemné motoriky, rychlosti reakce, koordinace ruky a oka a specifických dovedností, jako je skákání na jedné noze.

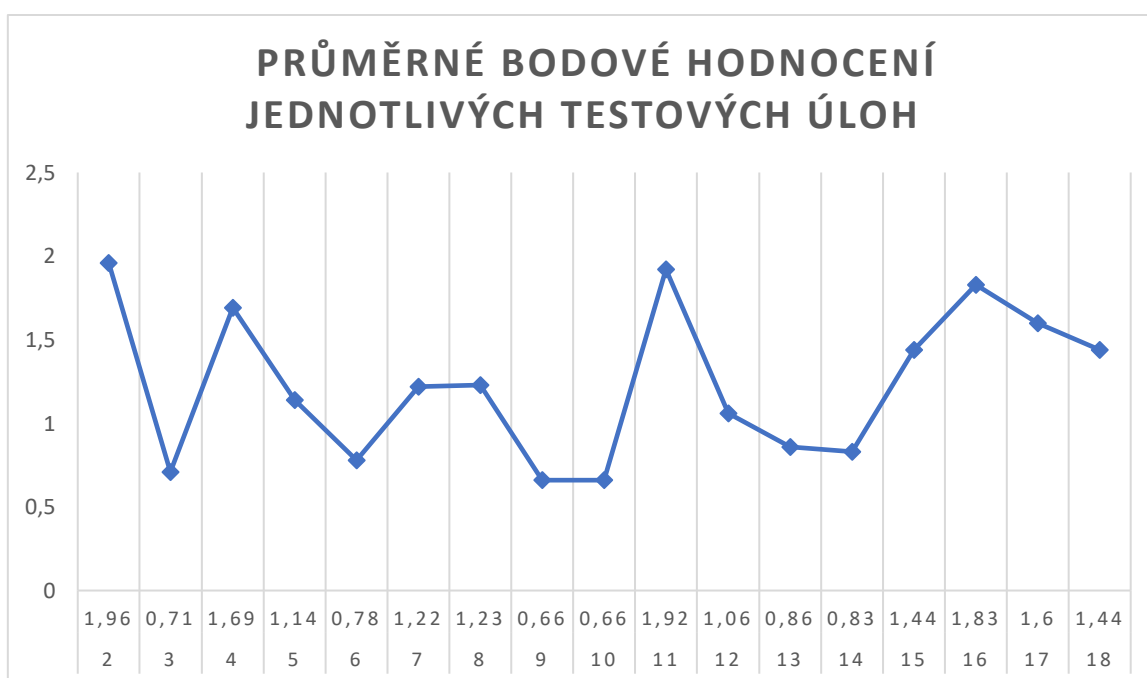
*Tabulka č. 3: Výpočet věcné významnosti*

	Velikost vzorku	Průměr	Směrodatná odchylka	Cohenův koeficient (d)
Dívky	35	21,11	5,89	<b>0,32</b>
Chlapci	42	21,50	6,58	

Podle Hendla (2009) je výsledek 0,32 zařazen do skupiny  $d < 0,5$ . To pro naše měření znamená, že z hlediska věcné významnosti představuje rozdíl v celkovém skóre testu MOT 4-6 malý efekt. Dívky ve srovnání s chlapci nemají ve výsledcích statisticky významný rozdíl.

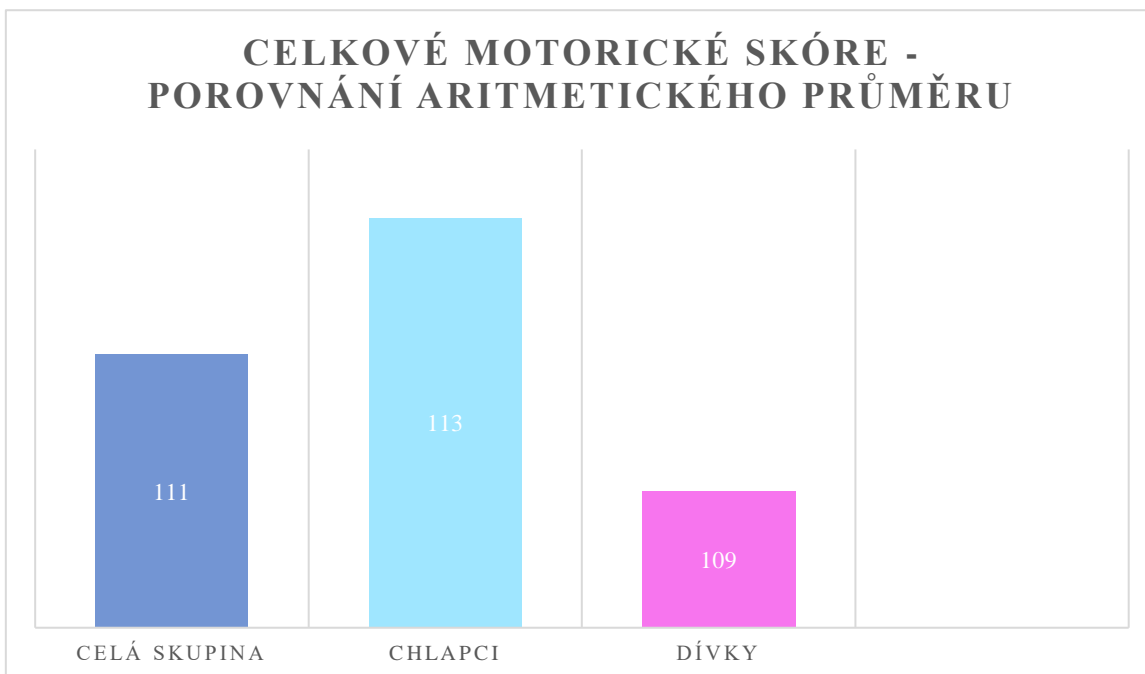


Graf č. 2: Celkové motorické skóre výzkumného souboru



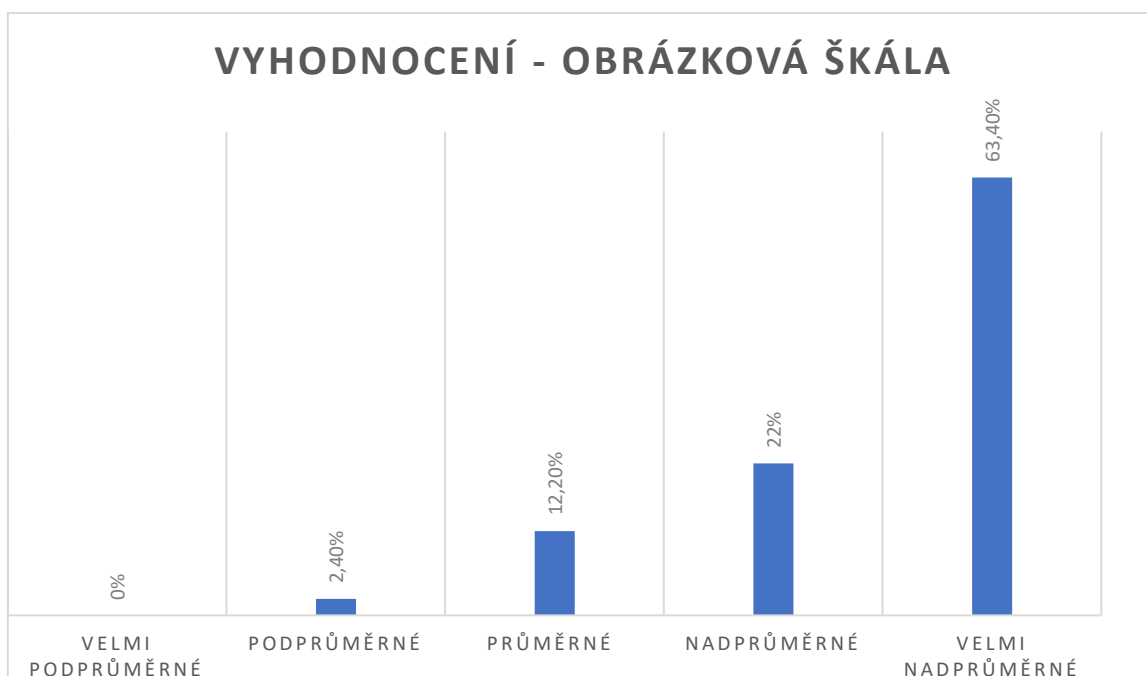
Graf č. 3: Průměrné bodové hodnocení jednotlivých testových úloh

- |  |                                 |                                    |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 2. Chůze po vyrovnávacím páse          | 8. Zpětné vyvažování            | 14. Skákající panák                |
| 3. Tečkování                           | 9. Hod na cíl                   | 15. Skákání přes švihadlo do stran |
| 4. Zvednutí látky pomocí prstů na noze | 10. Shromažďování zápalek       | 16. Válení sudů                    |
| 5. Skákání přes švihadlo do stran      | 11. Protahování se obručí       | 17. Držení míče ve stoje a v sedě  |
| 6. Chytání tyče                        | 12. Skok jednou nohou do obruče | 18. Rotační skok                   |
| 7. Přesun míčků do krabic              | 13. Chytání kroužku             |                                    |



Graf č. 4: Celkové motorické skóre – porovnání aritmetického průměru

## 4.2 Vyhodnocení obrázkové škály

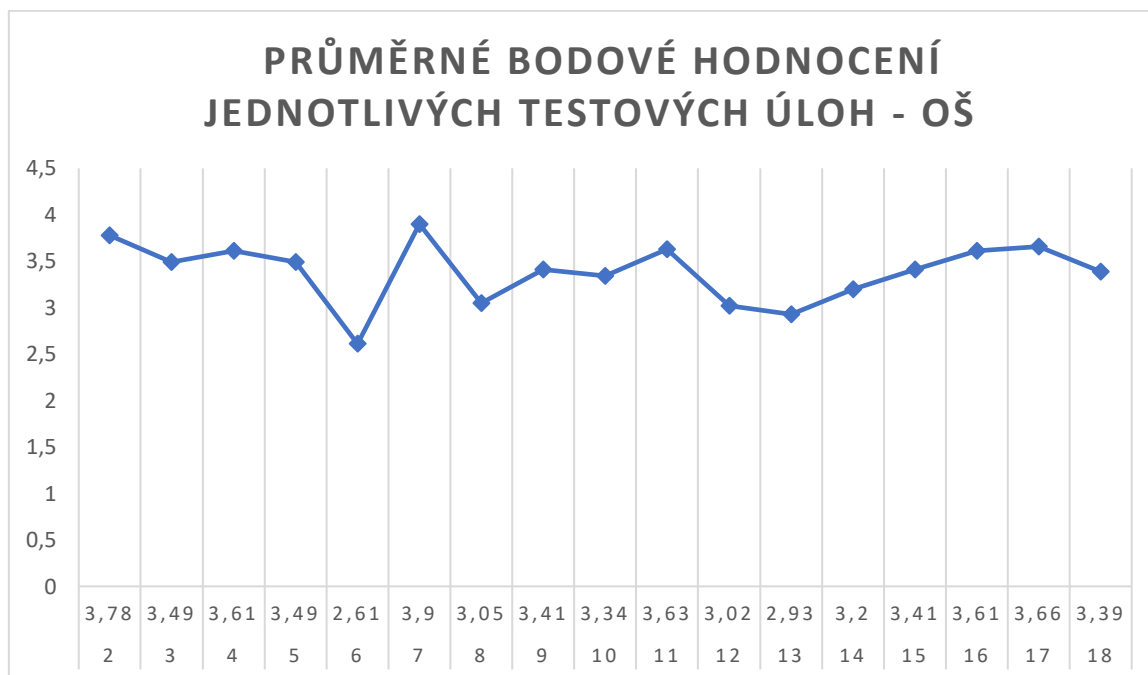


Graf č. 5: Vyhodnocení – obrázková škála

Na základě analýzy výsledků vnímané motorické kompetence dětí lze konstatovat následující:



Ze zkoumané skupiny bylo 63,4 % dětí hodnoceno jako velmi nadprůměrné, 22 % jako nadprůměrné, 12,2 % jako průměrné 2,4 % jako podprůměrné. Žádné dítě nebylo hodnoceno jako velmi podprůměrné.



*Graf č. 6: Průměrné bodové hodnocení jednotlivých testových úloh – OŠ*

- |  |                                 |                                    |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| 2. Chůze po vyrovnávacím páse          | 8. Zpětné vyvažování            | 14. Skákající panák                |
| 3. Tečkování                           | 9. Hod na cíl                   | 15. Skákání přes švihadlo do stran |
| 4. Zvednutí látky pomocí prstů na noze | 10. Shromažďování zápalek       | 16. Válání sudů                    |
| 5. Skákání přes švihadlo do stran      | 11. Protahování se obručí       | 17. Držení míče ve stoje a v sedě  |
| 6. Chytání tyče                        | 12. Skok jednou nohou do obruče | 18. Rotační skok                   |
| 7. Přesun míčků do krabic              | 13. Chytání kroužku             |                                    |

Celkově dopadly nejlépe úlohy č. 2, 7 a 17. Úloha č. 2, která vyžaduje rovnováhu a koordinaci, naznačuje, že si děti na tento úkol důvěřovaly. Úloha č. 7 testuje rychlost, celkovou fyzickou obratnost a koordinační schopnosti, což ukazuje, že děti věří v rozvinutost svých schopností a dovedností v těchto oblastech. Úloha č. 17 se zaměřuje na držení míče ve stoje a v sedě, kdy dítě sedí se zkříženými nohama a drží míč nad hlavou, následně se musí postavit a znovu posadit. Tato úloha testuje schopnost udržet stabilitu a naznačuje, že děti mají dobrou úroveň důvěry ve své stabilizační schopnosti.

Naopak nejhůře dopadly úlohy č. 6, 12 a 13. Úlohy č. 6 a 13 testují rychlost reakce, koordinaci ruky a oka a jemnou motoriku. Nízké skóre v těchto úlohách naznačuje, že si děti méně důvěřují v těchto oblastech. Úloha č. 12, která se zaměřuje na skok jednou

nohou do obruče, vyžaduje rovnováhu, sílu v dolních končetinách a dobrou úroveň koordinace. Slabé výsledky zde mohou ukazovat na potřebu zlepšení rovnováhy a síly dolních končetin, což by mohlo posílit jejich sebedůvěru.

### **Zhodnocení výsledků dle pohlaví**

U chlapců nejlépe dopadly úlohy č. 8, 13, 14 a 12. Tyto úlohy, zaměřené na chůzi po balančním páse pozadu, chytání kroužku, skákajícího panáka a skok jednou nohou do obruče, ukazují, že chlapci mají silnou sebedůvěru v oblasti koordinace a síly. Nejhůře dopadly úlohy č. 2, 6 a 7, které se zaměřují na chůzi po vyrovnávacím páse směrem dopředu, chytání tyče a přesun míčků z krabice do krabice, což naznačuje, že v rychlosti postřehu, udržení stability mají chlapci méně důvěry ve své schopnosti.

U dívek nejlépe dopadly úlohy č. 2, 4 a 7. Tyto úlohy zahrnují chůzi po vyrovnávacím páse směrem dopředu, zvedání látky prsty na nohou a přesun míčků z krabice do krabice, což ukazuje, že dívky mají silnou důvěru v své schopnosti rovnováhy a jemné motoriky. Nejhůře dopadly úlohy č. 6, 12 a 13, které se zaměřují na chytání tyče, skok jednou nohou do obruče a chytání kroužku, což naznačuje potřebu zlepšení v těchto oblastech a zlepšení tak i jejich sebedůvěry.

## **4.3 Vyhodnocení vnímané a aktuální motorické kompetence**

### **Výsledky motorické kompetence**

Získané výsledky ukazují, že většina dětí dosahuje průměrných výsledků, což naznačuje, že mají dobrý základ motorických schopností. Nicméně, zjištění ukazují také rozdíly mezi jednotlivými úlohami. Úlohy jako chůze po vyrovnávacím páse směrem dopředu, skákání přes švihadlo nebo držení míče při chůzi po rovné čáře jsou nejlépe zvládnuté, zatímco úlohy vyžadující rychlost reakce, jemnou motoriku nebo specifické koordinační dovednosti dosahují nižšího skóre.

### **Výsledky obrázkové škály**

Z výsledků OŠ vyplývá, že děti mají největší důvěru ve své schopnosti při úlohách, které vyžadují základní motorické dovednosti, jako je rovnováha a koordinace. Úlohy jako chůze po vyrovnávacím páse, přesun míčků nebo držení míče ve stoje a v sedě jsou hodnoceny jako nejlépe zvládnuté. Naopak, úlohy jako chytání tyče, skok jednou nohou do

obruče nebo chytání kroužku ukazují nižší míru důvěry, což naznačuje, že děti mohou pociťovat určité obtíže nebo nedostatečnou jistotu v těchto specifických pohybových dovednostech.

### **Porovnání vnímané a aktuální motorické kompetence**

#### **Shoda ve výsledcích:**

Úloha č. 2: Chůze po vyrovnávacím páse směrem dopředu: Obě hodnocení ukazují vysokou úspěšnost, což indikuje, že děti pociťují silnou jistotu a dobré zvládnutí této úlohy.

Úloha č. 13: Chytání kroužku: Obrázková škála i úroveň motorická kompetence vykazují nižší skóre, což naznačuje, že děti mohou mít menší důvěru v tuto konkrétní motorickou dovednost.

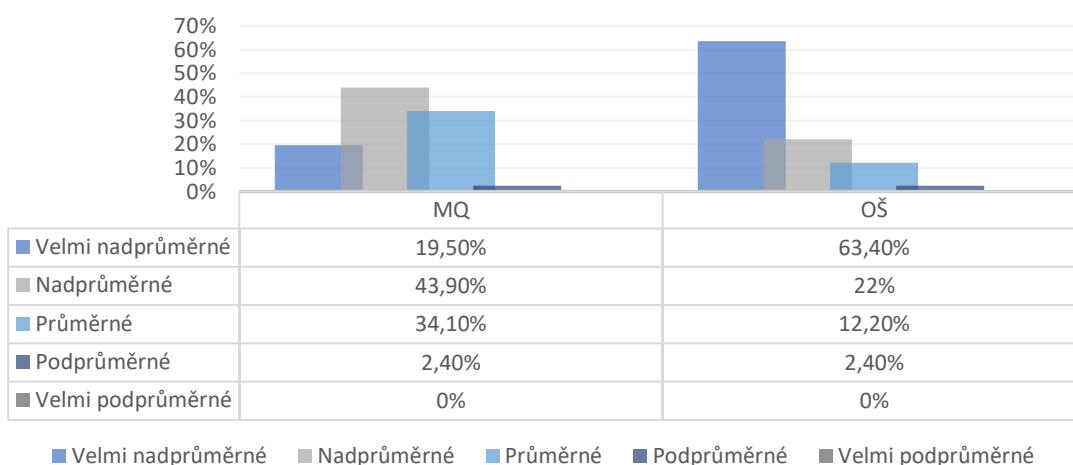
#### **Rozdíly ve výsledcích:**

Úloha č. 7: Přesun míčků z krabice do krabice: Obrázková škála ukazuje vysokou důvěru, zatímco motorická kompetence nepatří k nejlépe zvládnutým úlohám, což naznačuje rozdíl mezi vnímanou a objektivním hodnocením.

Úloha č. 12: Skok jednou nohou do obruče: Identifikována jako úloha s nižším skóre v motorické kompetenci, což může indikovat, že děti potřebují více podpory a cvičení v oblasti rovnováhy.

Porovnáním výsledků obrázkové škály a motorické kompetence získáváme komplexní pohled na to, jak děti vnímají své vlastní schopnosti ve srovnání s jejich skutečnými motorickými dovednostmi. Tento přístup nám umožňuje identifikovat oblasti, ve kterých může být potřeba další podpora a rozvoj, aby se děti mohly plně rozvinout v rámci své motorické kompetence. Výsledky poskytují dobrý start pro eventuální intervenci a další rozvoj motorických kompetencí u dětí.

## VÝSLEDKY - VNÍMANÉ A AKTUÁLNÍ MOTORICKÉ KOMPETENCE



Graf č. 7: Výsledky vnímané a aktuální motorické kompetence

Z tohoto grafu je zřejmé, že se výsledky vnímané a aktuální motorické kompetence mírně liší. Výsledky ukazují, že výrazně vyšší procento dětí (63,4 %) dosahuje velmi nadprůměrných výsledků v hodnocení vnímané motorické kompetence ve srovnání s výsledky motorické kompetence, kde velmi nadprůměrných výsledků dosahuje pouze 19,5 % dětí. To ukazuje, že děti mají tendenci přeceňovat své motorické schopnosti ve srovnání se skutečnými výkony. Nadprůměrné výsledky jsou častější u motorické kompetence (43,9 %) ve srovnání s obrázkovou škálou (22 %). Tento rozdíl může naznačovat, že zatímco mnoho dětí má nadprůměrné motorické schopnosti, jejich sebehodnocení v obrázkové škále není tak často nadprůměrné. Průměrné výsledky jsou vyšší u výsledků motorické kompetence (34,1 %) ve srovnání s obrázkovou škálou (12,2 %). To ukazuje, že motorické kompetence dětí častěji spadají do průměrného rozsahu než jejich schopnosti v obrázkové škále.

Obě skupiny mají stejný podíl podprůměrných výsledků (2,4 %), což naznačuje podobnou míru podprůměrných výkonů v obou měřených oblastech. V obou kategoriích nejsou zaznamenány žádné velmi podprůměrné výsledky, což naznačuje, že mezi zkoumanými dětmi nejsou žádné s velmi nízkými schopnostmi v těchto měřených oblastech.

V rámci provedeného testování bylo identifikováno jedno dítě vykazující nízkou motorickou kompetenci i nízké výsledky v oblasti obrázkové škály. Toto zjištění naznačuje potřebu individuální intervence, zaměřené na podporu jeho motorických dovedností a posílení sebedůvěry.

V mateřské škole je nezbytné zajištění individuálního přístupu k dítěti. Pedagogičtí pracovníci by měli začlenit do vzdělávacího programu specifická cvičení a aktivity, které podporují jeho motorický rozvoj. Důležitým aspektem je vytvoření prostředí podporujícího sebedůvěru dítěte a respektujícího jeho individuální tempo.

Také rodinné prostředí hraje klíčovou roli v podpoře motorického rozvoje dítěte. Rodiče by měli pohybové aktivity zařadit do jejich každodenní rutiny. Pravidelná pozitivní zpětná vazba je nezbytná pro motivaci dítěte a podporu jeho úsilí. Je důležité chválit nejen úspěchy, ale i snahu a pokrok.

Pravidelná komunikace mezi rodiči a pedagogickými pracovníky je klíčovým faktorem pro efektivní podporu dítěte. Spolupráce mezi rodiči a mateřskou školou směřuje k optimálnímu rozvoji motorických schopností i sebedůvěry dítěte.

Pokud i přes zavedení intervencí v rodinném i ve školním prostředí nedochází k očekávanému zlepšení v motorických dovednostech u identifikovaného dítěte, je vhodné zvážit konzultaci s odborníky. Fyzioterapeuti, ergoterapeuti nebo psychologové mohou poskytnout specializovanou péči a individuální plány zaměřené na specifické potřeby dítěte.

## 5 ZÁVĚRY

Závěrem mé bakalářské práce lze konstatovat, že hlavní cíle, vyhodnotit aktuální úroveň motorické kompetence u dětí předškolního věku pomocí testové baterie MOT 4-6 a stanovit vnímanou motorickou kompetenci pomocí obrázkové škály kompatibilní s položkami MOT 4-6, byly naplněny. Děti testované v rámci této studie projevily průměrné motorické dovednosti. Tyto dovednosti jsou klíčové pro celkový fyzický rozvoj dětí a poskytují jim základ pro další rozvoj motorických schopností.

Analyzované výsledky ukázaly, že existují určité oblasti, ve kterých by mohly děti profitovat z cílených intervencí a cvičení. Konkrétně se jedná o jemnou motoriku, rychlost reakce, koordinaci ruky a oka a různé specifické dovednosti jako je skákání na jedné noze. Tato zjištění naznačují potřebu zaměřit se na systematické rozvojové aktivity, které by mohly dětem pomoci v těchto oblastech dosáhnout lepších výsledků a rozvíjet jejich celkové motorické schopnosti.

Pro zlepšení jemné motoriky a rychlosti reakce je vhodné zahrnout do jejich programu hry s různými míčky a balónky, stejně jako cvičení zaměřená na rychlou motorickou reakci, například prostřednictvím postřehových her. Posílení rovnováhy a síly dolních končetin by mohlo být dosaženo pomocí překážkových drah a balančních cvičení s použitím balančních desek a bosu míčů.

Motivace a podpora sebevědomí dětí jsou rovněž klíčové pro úspěšný rozvoj jejich motorických schopností. Proto je důležité poskytovat dětem pozitivní zpětnou vazbu a ocenění jejich úsilí.

V neposlední řadě je důležitá rozmanitost fyzických aktivit klíčová pro celkový zdravý rozvoj dětí. Tento rozvoj může zahrnovat různé aktivity jako je tanec, plavání, gymnastika a týmové sporty, které nejen podporují fyzickou kondici, ale také rozvíjejí sociální dovednosti a schopnost spolupráce.

Implementace uvedených doporučení a zjištění této studie by mohla přispět k celkovému zlepšení motorických schopností dětí a podpořit jejich zdravý a komplexní rozvoj.

## 6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, Lynn R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Ilustroval Richard ŠMARDA. *Moderní metodika pro rodiče a učitele*. Brno: Computer Press, 2022. ISBN 978-80-251-1829-0.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní*. *Dětská naučná edice*. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 8025109771.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. 2. vydání. *Moderní metodika pro rodiče a učitele*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0793-9.

DOLEŽALOVÁ, Jana. *Rozvoj grafomotoriky v projektech*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1146-4.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Tělesná výchova v rámcovém programu: základní motorika ke vzdělávání učitelů mateřských škol*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 8072900676.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. *Pedagogická praxe*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

Klindová, L. & Rybářová, E. (1976). *Vývojová psychologie: Učebnice pro 3. ročník pedagogických škol*. vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. *Pedagogika (Grada)*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4435-3.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 8070401370.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. *Psyché (Grada)*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona (ed.). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

OTEVŘELOVÁ, Hana. *Školní zralost a připravenost*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1092-4.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka. Pedagogika (Grada)*. Praha: Grada, 2009. ISBN 97880-247-2685-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-0956-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

ZIMMER, Renate. *Motoriktest für Vier – bis Sechsjährige Kinder*. 2.vydání. Weinheim: 1987.



## **7 PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Protokol k testové baterii MOT 4-6 (vzor)

Příloha č. 2: Protokol k hodnocení dítěte dle obrázkové škály (vzor)

Příloha č. 3: Souhlas s fotografováním dítěte a použitím fotografií v bakalářské práci

Příloha č.4: Obrázková škála vnímání pohybových dovedností

## PROTOKOL K TESTOVÉ BATERII MOT 4-6

Dítě č.: .....

Věk dítěte: .....

Datum testování: .....

Testuje: Kateřina Hejduková

Instituce: Technická univerzita Liberec

### Komentáře k chování dítěte během testování

Porozumění úkolům:.....

Motivace:.....

Zraková kontrola:.....

Schopnost soustředění:.....

Rychlost zapamatovat si úkoly:.....

Vytrvalost (v pozornosti):.....

Jak se dítě vypořádalo se selháním?.....

Další poznámky k chování dítěte: .....

Další poznámky – individuální předpoklady dítěte:.....

Zvláštní stěžejní body vyplývající z vyhodnocení testů:

Výsledek testu		MQ	X	Klasifikace
MQ =	Klasifikace:	≥ 131		velmi nadprůměrné
		116-130		nadprůměrné
		86-115		průměrné
		71-85		podprůměrné
		±70		velmi podprůměrné

**1. Skok do obruče/z obruče (zahřívací úkol)**Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                               |              |   |
|-------------------------------|--------------|---|
| - porozumění zadání:<br>..... | nehodnotí se | X |
| - plynulost pohybu<br>.....   |              |   |
| - napojení skoků<br>.....     |              |   |
| - dupání<br>.....             |              |   |

**2. Rovnováha dopředu (přejdi pás na zemi popředu)**Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| - celkové držení těla<br>..... | 0: neúspěšný pokus  |
| - kam se upíná zrak<br>.....   | 1: 1 úspěšný pokus  |
| - rychlost pohybu<br>.....     | 2: 2 úspěšné pokusy |

**3. Tečkování**Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |  |                    |
|--|--------------------|
| - rychlost pohybu<br>.....                 | 0: 26 a méně teček |
| - držení psací potřeby<br>.....            | 1: 27-37 teček     |
| - výměna rukou (z pravé na levou)<br>..... | 2: 38 a více teček |
| - způsob sezení u stolu<br>.....           | počet teček:       |

**4. Zvedni látku prsty na nohou**Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| - úchop prstů<br>.....     | 0: žádný úspěšný pokus          |
| - .....<br>.....           | 1: 1 úspěšný pravou/levou nohou |
| - rovnováha nohou<br>..... | 2: 1 úspěšný obě nohy           |
| - .....<br>.....           |                                 |

## 5. Skákání přes švihadlo do stran na zemi (snožmo)

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| - rytmus skoku               | 0: 7 a méně výskoků  |
| - .....                      | 1: 8-11 výskoků      |
| - odolnost proti odrazu      | 2: 12 a více výskoků |
| - .....                      |                      |
| - dlouhé pauzy mezi skákáním | počet výskoků:       |
| - .....                      |                      |
| - dopad na zem               |                      |
| - .....                      |                      |
| - doteky švihadla            |                      |
| - .....                      |                      |

## 6. Chytání tyče

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| - reakční schopnosti      | 0: zóna 4 nebo upuštěná tyč |
| - .....                   | 1: zóna 2 nebo 3            |
| - koncentrace             | 2: zóna 1                   |
| - .....                   |                             |
| - vzdálenost ruky od tyče | zóna:                       |
| - .....                   |                             |
| - kymáčení ruky           |                             |
| - .....                   |                             |

## 7. Přesun míčků z krabice do krabice

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| - průběh pohybu        | 0: 15 a více sekund |
| - .....                | 1: 12-14 sekund     |
| - změna směru          | 2: 11 sekund a méně |
| - .....                |                     |
| - prostorová orientace | sekundy:            |
| - .....                |                     |

## 8. Rovnováha dozadu (přejdi pás na zemi pozadu)

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| - využití paží      | 0: žádný úspěšný pokus |
| - .....             | 1: 1 úspěšný pokus     |
| - poloha nohy       | 2: 2 úspěšné pokusy    |
| - .....             |                        |
| - kam se upíná zrak |                        |
| - .....             |                        |

## 9. Hod na cíl

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| - řízení pohybu           | 0: žádný zásah |
| .....                     | 1: 1 zásah     |
| - využití síly            | 2: 2-4 zásahy  |
| .....                     |                |
| - správný postoj při hodů | počet zásahů:  |
| .....                     |                |
- 

## 10. Shromažďování zápalek do krabičky

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| - přesnost pohybu           | 0: 71 sekund a více |
| .....                       | 1: 54-70 sekund     |
| - uchopovací technika       | 2: 53 a méně sekund |
| .....                       |                     |
| - synchronizace paží        | sekundy:            |
| .....                       |                     |
| - nepatřící společné pohyby |                     |
| .....                       |                     |
- 

## 11. Protahování se obručí

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| - uvědomení si polohy těla | 0: žádný úspěšný pokus |
| .....                      | 1: 1 úspěšný pokus     |
| - rovnováha                | 2: 2 úspěšné pokusy    |
| .....                      |                        |
- 

## 12. Skok jednou nohou do obruče

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| - dopad (5 s)                    | 0: žádný úspěšný pokus     |
| .....                            | 1: 1-2 úspěšné pokusy      |
| - balanční pohyby                | 2: 2 a více úspěšné pokusy |
| .....                            |                            |
| - dávkování silových předpokladů | úspěšné pokusy:            |
| .....                            |                            |
-

### 13. Chytání kroužku

#### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| - chování ruky          | 0: žádný úspěšný pokus       |
| .....                   | 1: 1 úspěšný pokus           |
| - očekávání, předvídání | 2: 1 a více úspěšných pokusů |
| .....                   |                              |
| - vrhání                | úspěšné pokusy:              |
| .....                   |                              |
- 

### 14. Skákající panák

#### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| - celková koordinace | 0: nelze provést                 |
| .....                | 1: jen správný rytmus/koordinace |
| - rytmus skoku       | 2: 10 sekund správného provedení |
| .....                |                                  |
| - pružnost dopadu    | doba trvání správného provedení: |
| .....                |                                  |
| - rychlost (pauzy)   |                                  |
| .....                |                                  |
- 

### 15. Skákání přes švihadlo do stran ve vzduchu (snožmo)

#### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| - síla a odraz skoku | 0: žádný úspěšný skok |
| .....                | 1: 35cm přeskok       |
| - dávkování síly     | 2: 45cm přeskok       |
| .....                |                       |
| - elasticita         |                       |
| .....                |                       |
| - rovnováha          |                       |
| .....                |                       |
| - dopad              |                       |
| .....                |                       |
- 

### 16. Válení sudů

#### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| - zpevnění paže při napětí  | 0: bez zpevnění/bez rotace      |
| .....                       | 1: dokáže se válet na 1 stranu  |
| - zpevnění nohou při napětí | 2: správné provedení obě strany |
| .....                       |                                 |
| - celkové zpevnění těla     |                                 |
| .....                       |                                 |
-

## 17. Držení míče ve stoje a v sedě

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- rovnováha při vztyku ..... 0: nelze provést  
..... 1: zvládá 1/2
- rovnováha při posazení ..... 2: zvládá nahoru i dolů  
.....
- držení míče oběma rukama  
.....
- kontrolovaný pohyb ze stoje  
.....

## 18. Obraty

### Zvláštnosti v provedení pohybu:

- stupeň obratu ..... 0: žádný úspěšný pokus
- ..... 1: 1skok 180°
- poloha ramen/paže ..... 2: 2 skoky 180°
- .....  
.....
- výpomoc rukama  
.....
- paralelismus nohy/chodidel  
.....
- orientace v prostoru  
.....
- rovnováha  
.....

<b>Celkové skóre</b>	
<b>Percentil</b>	
<b>Kvociet motorických dovedností</b>	

# Protokol k hodnocení dítěte dle obrázkové škály

Dítě č.: .....

Věk dítěte: .....

Testuje: Kateřina Hejduková

Instituce: Technická univerzita Liberec

Dle bodového hodnocení dítěte, zakroužkuj odpovídající počet bodů:

## 1. Skok do obruče/z obruče (zahřívací úkol)

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

## 2. Rovnováha dopředu (přejdi pás na zemi popředu)

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

## 3. Tečkování

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.



---

#### 4. Zvedni látku prsty na nohou

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

#### 5. Skákání přes švihadlo do stran na zemi (snožmo)

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

#### 6. Chytání tyče

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

#### 7. Přesun míčků z krabice do krabice

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

#### 8. Rovnováha dozadu (přejdi pás na zemi pozadu)

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **9. Hod na cíl**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **10. Shromažďování zápalek do krabičky**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **11. Protahování se obručí**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **12. Skok jednou nohou do obruče**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **13. Chytání kroužku**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **14. Skákající panák**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **15. Skákání přes švihadlo do stran ve vzduchu (snožmo)**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

---

### **16. Válení sudů**

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

### 17. Držení míče ve stoje a v sedě

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

### 18. Obraty

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.

**Celkový výsledek:** ..... bodů

**Výsledek testu:**

<b>velmi podprůměrné</b>	<b>podprůměrné</b>	<b>průměrné</b>	<b>nadprůměrné</b>	<b>velmi nadprůměrné</b>
26 a méně bodů	27-34 bodů	35-49 bodů	50-57 bodů	58 a více bodů

# Souhlas s fotografováním dítěte a použitím fotografií v bakalářské práci

## Souhlas s fotografováním dítěte a použitím fotografií v bakalářské práci

Já, níže podepsaný/á,

**Jméno a příjmení rodiče/opatrovníka:** Petr Hejdu

**Email, telefon:** dob.239@email.cz, 726 720 191

tímto dávám souhlas

**Jméno a příjmení dítěte:** Petr Hejdu

k fotografování mého dítěte a k následnému použití těchto fotografií v bakalářské práci

**Jméno studenta:** Kateřina Hejduková


**Název bakalářské práce:** Hodnocení úrovně aktuální a vnímané motorické kompetence u předškolních dětí

**Škola:** Technická Univerzita v Liberci

**Účel fotografií:**

Fotografie budou použity výhradně pro účely bakalářské práce a mohou být zahrnuty v tištěné nebo elektronické podobě této práce. Fotografie nebudou použity k žádným komerčním účelům ani veřejně šířeny mimo rámec uvedené bakalářské práce.

**Datum:** 20. 4. 2024

**Podpis rodiče/opatrovníka:** 

## Obrázková škála vnímání pohybových dovedností

Dítěti je předložena ukázková položka s následující instrukcí: „Mám tady obrázkovou hru, která se jmenuje – Na kterém obrázku vypadá chlapec nejvíce jako já. Řeknu ti, co chlapec, na kterém obrázku dělá.“

### Vzorová ukázka

„Tento chlapec hází míček na terč. Víš, jak se to dělá?“ (Hodnotitel ukáže na obrázek vlevo) „Tento chlapec je v házení docela dobrý.“ (Ukáže na obrázek vpravo) „Tento chlapec není v házení moc dobrý.“ „Už jsi někdy házel míček na terč?“

Pokud dítě odpoví „ano,“ pokračujte: „Teď mi řekni, na kterém z obrázků vypadá chlapec nejvíce jako ty.“ Pokud dítě tuto činnost ještě nezkoušelo, řekněte: „Představ si, že házíš míček na terč. Vypadal/a bys jako tento chlapec, který je docela dobrý, nebo jako tento chlapec, který není moc dobrý?“

Jakmile dítě vybere obrázek, hodnotitel ukáže na kroužky pod obrázky a vysvětlí hodnotící slova: „Jsi velmi dobrý/á v házení míčku na terč?“ (ukáže na větší kroužek) „Nebo jsi docela dobrý/á v házení míčku na terč?“ (ukáže na menší kroužek)

Pokud dítě váhá mezi dvěma obrázky, hodnotitel řekne: „Někdy máme pocit, že obě možnosti jsou správné, ale pokud by sis měl/a vybrat jednu, která by to byla?“

### Hodnocení

1 bod: Dítě si není jisté, že tuto úlohu ve správném provedení zvládne.

2 body: Dítě si myslí, že jeho výkon v této úloze bude podprůměrný.

3 body: Dítě si myslí, že jeho výkon bude docela dobrý, ale ne perfektní.

4 body: Dítě věří, že v této úloze exceluje.



