

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Radka Raš'áková

Úroveň motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou
aktivitu v mateřské škole

Olomouc 2019

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rehtik

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Úroveň motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole* vypracovala samostatně a citovala všechny použité zdroje.

V Olomouci dne:

.....

Radka Rašťáková

Poděkování:

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Zdeňku Rehtikovi za odbornou pomoc, dobré připomínky, rady při vedení bakalářské práce. Rovněž děkuji ředitelkám a učitelkám mateřských škol za spolupráci při provádění výzkumu a své rodině a přátelům za podporu v průběhu celého studia.

Obsah

ÚVOD	6
1 TEORETICKÁ ČÁST	8
1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku	8
1.2 Anatomický a fyziologický vývoj	9
1.3 Psychický a sociální vývoj	11
2 Význam pohybové aktivity	13
2.1 Pohybové kompetence dětí v předškolním věku	14
2.2 Vývoj motoriky dítěte	17
2.2.1 Hrubá motorika	19
2.2.2 Jemná motorika	20
2.3 Pohybové schopnosti a dovednosti	20
2.3.1 Motorická schopnost	22
2.3.2 Motorická dovednost	23
2.4 Význam školy a rodiny pro osvojování primárních pohybových dovedností	24
2.4.1 Význam rodiny	25
2.4.2 Význam školy	25
2.5 Testování a hodnocení úrovně motoriky	26
2.5.1 Motorické testy	27
2.5.2 Dělení motorických testů	27
3 PRAKTICKÁ ČÁST	29
3.1 Cíle a úkoly výzkumu	29
3.2 Metody výzkumu	29
3.2.1 Charakteristika výzkumného souboru	29
3.2.2 Organizace a postup výzkumného šetření	35
4 Výsledky a diskuze	37
4.1 Úroveň hrubé motoriky dětí v jednotlivých MŠ	37
4.2 Srovnání úrovně hrubé motoriky u chlapců a dívek	41
Závěr	42

<i>Souhrn</i>	43
<i>Summary</i>	45
<i>Seznam použité literatury</i>	47
<i>Seznam použitých zkratek</i>	51
<i>Seznam příloh</i>	52

ÚVOD

V životě každého člověka hraje pohyb velmi významnou roli. Především u dětí je tato role velmi důležitá, protože pomocí pohybu můžou poznávat sami sebe, své schopnosti, možnosti a svět kolem nás. Bohužel však dnešní doba pohybu moc nepřeje. Doba je přehlacená technikou a různými vymoženostmi, které zapříčiňují nedostatek pohybové aktivity, a ubývá dětí, které si spontánně hrají venku a pohybují se. Tento nedostatek pohybové aktivity spojený mnohdy s nezdravým životním stylem vede k tomu, že se po celém světě objevují stále častěji civilizační choroby a pohybová úroveň dětí se zhoršuje. Často vidíme, že děti už od neútlejšího věku tráví svůj volný čas sezením u televize nebo hraním her na mobilu či tabletu. Přitom právě v předškolním období by měl být pohyb pro děti tou nejpřirozenější formou hry, kterou zkouší svou vytrvalost, obratnost a porovnávají své výkony s vrstevníky.

V tomto období hodně závisí na rodičích, jaké aktivity svým dětem nabídnou a jak je budou motivovat a vést k tomu, aby si vytvořily pozitivní vztah k pohybu. Bohužel je však mnohdy pro pracovně vyčerpané rodiče pohodlnější posadit své dítě k televizi nebo mu dát do ruky tablet, než aby vymýšleli společné pohybové aktivity.

Další významný vliv na osobnost a zdravý rozvoj dítěte a podporu k pohybové aktivitě mají právě mateřské školy a jejich učitelky, protože děti předškolního věku tráví většinu dne právě tady. V zájmu každé mateřské školy by měl být všestranný rozvoj každého dítěte tudíž i ten pohybový a v rámci pohybových aktivit poskytnout dětem vhodné podmínky pro pohybovou aktivitu. Jako bývalý aktivní sportovec, trenérka gymnastiky a v současné době učitelka mateřské školy si všímám úbytku pohybových dovedností u dětí a to byl důvod pro výběr tohoto tématu. Zajímá mě jaká je úroveň motoriky předškolních dětí a zda na ni mají vliv i podmínky v mateřské škole.

Hlavním cílem bylo zjistit úroveň hrubé motoriky předškolních dětí na základě standardizovaného testu TGMD-2 a provést analýzu podmínek pro pohybovou aktivitu ve třech sledovaných mateřských školách.

K dosažení cíle jsem si zvolila následující úkoly:

- Studium odborné literatury
- Vhodná volba výzkumných metod
- Realizaci výzkumu

- Vyhodnocení

Bakalářská práce je tvořena dvěma částmi. První část je teoretická a zaměřím se v ní na charakteristiku období předškolního věku a jeho specifika v oblasti anatomického, fyziologického, psychického a sociálního vývoje. Dále také na pohybovou aktivitu, zejména na vývoj motoriky dítěte, význam pohybové aktivity, rozdíly mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi, ale také na význam školy a rodiny pro osvojování primárních pohybových dovedností.

Druhá praktická část se zaměřuje na samotný výzkum a jeho metody. Dále na popis jednotlivých mateřských škol, složení zkoumaného souboru dětí a vyhodnocení výsledků sledovaných mateřských škol. Výsledné hodnoty budou graficky zpracovány.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

„Předškolní období trvá zhruba od tří do šesti let. Konec tohoto období má individuálně různé časové určení, jelikož není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálním mezníkem, nástupem do školy. I když s věkem dítěte sice souvisí, může kolísat v rozmezí jednoho eventuálně více let.“ (Vágnerová, 1997, s. 107)

Během tohoto období se dítě připravuje na nástup do školy a dochází takzvaně ke školní zralosti. Pro tento věk je charakteristický významný rozvoj po stránce sociální, fyzické a psychické. Dítě zdokonaluje svůj mateřský jazyk, zlepšuje se v pohybových schopnostech, rozvíjí myšlení a základní sociální návyky a dovednosti. Pro správný rozvoj dítěte je důležité především rodinné prostředí, ve kterém vyrůstá (Kolář, 2012, s. 113).

Dítě také začíná přijímat kulturní nároky své společnosti. Řeč a výslovnost ještě není dokonalá, ale od prvních písniček a básniček vývoj řeči postupuje tak rychle, že před nástupem dítěte do školy jsou již přítomny prakticky veškeré formy větné skladby. Nyní už děti dokáží vyjádřit své myšlenky a není to pouze obyčejné „povídání“.

U předškolních dětí jsou v oblibě pohádky, a hry jsou plné neočekávané fantazie. Začínají se tvořit tzv. prosociální vlastnosti, jako je soucit a soustrast, souhra a spolupráce, společná zábava a první přátelství atd. Dítě je v tomto období velmi lehce ovlivnitelné, osvojuje si hygienické, pracovní a společenské návyky toho prostředí, v němž vyrůstá. V tomto věku děti nejlépe přijímají také všechny nápadnosti a zvláštnosti ostatních vrstevníků (Matějček, 2005, s. 138, 139, 140).

Ke zpomalení vývoje dochází vstupem do předškolního období a začíná pomalu převládat harmonizace. Dítě si začíná více uvědomovat svou podstatu a individualnost se u něj stává zřetelnější. Hlavním prvkem učení pro toto období je hra, proto ho můžeme označit za zlatý věk dětské hry (Thorová, 2015, s. 381,382). Dítě se pomocí hry rozvíjí ve všech vývojových oblastech. Poznává díky ní své tělo, rozvíjí řeč, myšlení, koordinaci a fantazii (Langmaier, Krejčířová, 2006, s. 101).

Matějček (2013) uvádí, že toto období je významné nejen pro samotnou přípravu dětí na plnění školních povinností, ale především pro zdravý vývoj dítěte a výchovu samostatného, společností prospěšného jedince.

1.2 Anatomický a fyziologický vývoj

Velmi dobrá znalost anatomického vývoje je důležitým předpokladem pro správný výběr podnětů k motorickému učení a motorickému vývoji. Je tedy potřeba u pohybových aktivit dětí respektovat určitá specifika (Miklánková, 2007).

Růst a vývoj těla dítěte má své vývojové zvláštnosti, a to tzv. kvantitativní a kvalitativní změny organismu, které na sobě navzájem závisí. Vzájemný poměr nejen různých orgánů

a orgánových soustav, ale i jejich struktura a vztah mezi jednotlivými částmi organismu se během vývoje a růstu mění.

Především se vyvíjejí velké svalové skupiny. Tělo dítěte má charakteristický tvar – dítěti vyčnívá břicho a vystupují lopatky, protože břišní a zádové svaly dítěte nejsou ještě dostatečně vyvinuty. Obdobím první tělesné plnosti tak nazýváme věkovou skupinu od 2 -4 let, protože svalstvo ještě obklopuje tukový polštář.

Toto období bývá označováno jako neutrální dětství, protože vzhledem ke stavbě kostry, svalstva a uložení tuku nejsou ještě zřetelné intersexuální rozdíly (Miklánková, 2009, s. 11).

V průběhu čtvrtého a šestého roku se u dítěte začínají formovat proporce dospělého člověka. Hmotnost šestiletého dítěte se zpravidla pohybuje v rozmezí 20 – 25 kg. Předškolní děti jsou obvykle štíhlejší a vytáhlejší. Jejich průměrná výška se pohybuje okolo 118 cm. Lze zaznamenat změny, při kterých dochází zejména k růstu končetin a to tzv. filipínskou mírou. Pokrčením paže by dítě mělo být schopno dosáhnout si přes temeno hlavy až na ušní boltce. Přitom ještě v pěti letech nejsou končetiny dostatečně vyvinuty, a proto se dítě ušního boltce dotknout nedokáže (srov. Machová, 2002; Dvořáková, 2009).

Podle Machové (2002) se v předškolním věku celková hmotnost zvyšuje podílem svalové hmoty, ale vývoj je u každého dítěte odlišný a individuální podle způsobu života, somatotypu a podle jeho fyzické aktivity.

Pohybovou soustavu lidského těla tvoří především kosterní soustava a svalová soustava, které následně generují lidskou motoriku. Dělení růstových chrupavek je u dětí zapříčiněn růstem kostí, které v tomto období nejsou osifikovány. Až v době, kdy se ukončí proces buněčného dělení růstových chrupavek, dochází k zastavení růstu kostí. Na tento proces mají vliv především pohlavní hormony a růstový hormon. Po narození nejsou osifikovány kloubní hlavice dlouhých kostí či některých krátkých kostí, zbylá většina kostí však osifikována je. K ustálení procesu růstu kostí do délky dochází u dívek okolo šestnácti let a u chlapců přibližně ve věku osmnáct let. Na růst a vývoj mají také vliv, fosfor, vápník, žlázy s vnitřní sekrecí a vitamín D (Dylevský, 2013, s. 56).

Z výše popsaných tvrzení nám tedy vyplývá, že je nevhodné zatěžovat děti nošením těžkých břemen, protože není dokončená osifikace kostí. Překážkové dráhy a prolézačky jsou naopak žádoucí a měly by být součástí tělesné výchovy v mateřské škole, protože slouží k ideálnímu celkovému posílení svalů trupu a paží. Důležité je také dbát na přiměřené oblečení, vhodně větranou místnost a dostatečný přísun tekutin, neboť termoregulace u dětí je nedostatečná. Spojení kloubů také není vyvinuto dostatečně a zpevnění kloubních pouzder a vazů je neúplné, což je využíváno ve sportech, pro které je charakteristická vysoká flexibilita jako např. balet, gymnastika, akrobacie. Zátěž dlouhým sezením či stáním je pro děti nevhodná. Naprosto nežádoucí je tahání dětí za ruce či za nohy, což zapříčiňuje obrovskou zátěž pro vývojově nedokončená kloubní spojení (srov. Dvořáková, 2002; 2009).

Míra vyzrálosti nervové soustavy stanovuje kvalitu motorického projevu. Lepší zapojení kosterního svalstva poskytuje provádět přesnější, složitější, plynulé a ucelnější pohyby. Svalová unavitelnost je způsobena vysokou nervovou dráždivostí. Je tedy nezbytné dbát na začlenění vhodných dynamických pohybových aktivit a třídit činnosti tak, aby se obměňovaly a zatěžovaly různé oblasti mozkových center a poznávacích schopností (Dylevský, 2000, s. 38).

Svoboda (2000) uvádí, že regenerace sil u dětí probíhá v krátkém čase, ale únava nastupuje vzhledem k odlišnostem oběhového a dýchacího systému rychle. Vhodné je proto volit pohybové aktivity krátkodobé, ale s vyšším počtem opakování.

1.3 Psychický a sociální vývoj

V předškolním věku se u dětí snižuje četnost vztekání a zlosti, která se objevuje v situaci, kdy se dítěti něco nepodaří. Rozvíjí se u nich také smysl pro humor a začínají pomalu mizet obavy z cizích lidí, situací a z prostředí, které dítě nezná, přitom ještě během čtvrtého roku tyto obavy převládaly. V druhé polovině předškolního období se u dítěte objevuje jeho bohatá fantazie a začíná se obávat nadpřirozených bytostí, které se v ní rodí (Plevová, 2010, s. 78).

Proces myšlení se začíná u dětí projevovat obvykle ve čtyřech letech. Přechází na „názorové“ (intuitivní) od „symbolického“ (předpojmového). Než dojde ke změně tohoto myšlení, používá dítě slova jako předpojmy. Tato slova už zčásti směřují k obecnosti a částečně jsou spjata s předměty. Dítě uvažuje v pojmech již kolem čtvrtého roku života. Pokud jsou vystiženy zásadní vlastnosti, vznikají pojmy celostního charakteru. Jak tuto skutečnost ukazuje Jean Piaget prostřednictvím spousty pokusů dokazujících, že dítě již pokročilo ve svých úsudcích a, i když jich dříve nebylo schopné, ale stále je vázáno na názor (Langmeier, Langmeier, Krejčířová, 2002, s. 73).

Děti se v tomto věku učí velmi dychtivě. Jsou velmi aktivní se spoustou energie, mají zájem o pohybové aktivity, jsou zvědavé, rádi komunikují a pomocí navazování hovorů s dospělými se snaží získávat informace, napodobují je, vyžadují společné činnosti, zapojují se do dění v domácnosti a osvojují si společenská pravidla. Zájmy jsou však u dětí v tomto věku spíše přelétavého charakteru, touží vše vyzkoušet, ale obvykle u ničeho nevydrží delší dobu (Thorová, 2015, s. 382).

Rodina zůstává stále nejvýznamnějším prostředím, které primárně zajišťuje socializaci dítěte a uvádí jej do společenství lidí. „Matka s otcem jsou nosnými sloupy chování, nositeli citové jistoty, důvěry, jsou rádci a ochránci proti nástrahám vnějšího světa. Rodiče jsou dětem oporou. Láska a důvěra, která v rodině panuje, se odráží na chování předškolních dětí.“ (Lisá, Kňourková 1986, s. 174)

Nyní spočívá význam rodičů především v tom, že se stávají vzorem pro své dítě a to svými vědomostmi o životě, svými postoji, názory a hodnotami, které uznávají.

Dítě vnímá především to, jak dospělí hodnotí jeho samého, jeho chování, které chování je pro ně nežádoucí, které žádoucí a jaké na jeho chování kladou požadavky.

Začínají se postupně s rodiči ztotožňovat (v psychologii se mluví o tzv. identifikaci, neboli ztotožnění dítěte s rodiči).

Svědění je další důležitá vlastnost, která se v tomto věku vyvíjí. Dítě na sebe začíná postupně působit ve svém nitru tak, jak na něj působili dříve zvenčí rodiče a jiní dospělí. Již umí samo sebe „odměnit pocitem hrdosti a uspokojení za své činy a nepotřebuje dostávat pouze vnější odměny za své žádoucí chování. Nemusí už být trestáno za špatné chování pokaždé druhým člověkem, protože už začíná pociťovat nepříjemné pocity viny a tím trestá sebe samo. Nedílnou součástí mravního vývoje dítěte je vznik vnitřního svědomí a patrně tedy v tomto období představuje nejdůležitější krok ve vývoji k životu ve společnosti (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 39).

U dítěte předškolního věku je také důležité rozvíjet účelnou aktivitu. Z důvodu zachování účelnosti je u této aktivity nutná regulace. Vybraná činnost má nyní smysl v porovnání s obdobím batolete a již není tak nejednotná a to díky působení autoregulace a regulace. Činnost, kterou bude realizovat, si dítě v předškolním věku již umí samostatně vybrat a tato činnost už bývá orientována nějakým konkrétním směrem. Volba činnosti bývá ovlivněna citovými prožitky, které působí na postoj dítěte a tím i výběr činnosti. I když má momentálně velký význam citová dimenze, mají prožitky v oblasti citů krátkodobý charakter. Autoregulace pomocí emocí je patrně důležitá, avšak nemůžeme ji nechat jako jedinou volbu. Je zapotřebí usměrňovat zájem o činnost objektivně důležitějším způsobem, aby nezáleželo pouze na aktuálním utěšení jedince. Dítě se prostřednictvím postupného osvojování norem chování učí, jak danou aktivitu vykonávat a regulovat vhodným způsobem (Vágnerová, 1997, s. 107).

Neoddělitelnou součástí sociálního vývoje je také sociálně- dramatická hra, pomocí které děti využívají fantazii, nápodobu, komunikační dovednosti, a zkoušejí různé sociální role. Velmi významná je spontánní hra, která rozvíjí všechny oblasti vývoje dítěte (Thorová, 2015, s. 382).

2 Význam pohybové aktivity

Základem života každého z nás je pohyb. Díky němu se můžeme nejen přemisťovat v prostoru a čase, ale je to také forma vyjádření pohybových dovedností a schopností, které vedou ke splnění určitého pohybového cíle. Z anatomického hlediska vykonávají práci dvě složky a to aktivní svalová soustava a pasivní kosterní soustava (Měkota & Cuberek, 2007, s. 38).

Všechny funkce lidského těla jsou spjaty s pohybem. Po mnoho generací se organismus člověka vyvíjel za obtížných podmínek, které vyžadovaly pohybovou aktivitu a jim se i přizpůsobil. Jako lovci a sběrači lidé bezpochyby strávili spoustu hodin denně pohybovou aktivitou, aby si zabezpečili dostatek potravy, a tím i příjem energie. Naše životní funkce jsou stále přizpůsobeny zmíněným podmínkám života. Geneticky zakódovaná fyziologická výbava novorozence dnešní doby je stejná jako před padesáti tisíci lety. Ve věku elektroniky však bude způsob jeho života již odlišný.

Za posledních sto let, tedy od nástupu průmyslové revoluce došlo vlivem technizace a urbanizace k jasně viditelnému snížení objemu i intenzity přirozené pohybové aktivity. Sedavým způsobem života v dnešní době žije velká většina nejen dospělých, ale i dětí (člověk proseď asi 8 hodin denně). Nedostatek náročnější pohybové aktivity způsobuje, že je mnohdy energetický příjem vyšší než výdej. Tato nerovnováha vede ke zdravotním poruchám nazývaným „civilizační nemoci“. Jsou to hromadné neinfekční onemocnění, jimiž dnes trpí značná část populace (např. obezita, diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak). (Stejskal, 2005, s. 11)

Nejvhodnější způsob prevence, který pozitivně ovlivňuje zmíněné zdravotní problémy omezující kvalitu lidského života je právě pravidelná pohybová aktivita, jež přináší spoustu výhod. Kalman et al. (2009) uvádějí následující výhody spojené s prováděním pravidelné pohybové aktivity:

- Zlepšení činnosti srdce, optimalizace hladiny krevního tlaku
- Pozitivní vliv na emoce (zmírnění rozčilení, lepší nálada, zvýšení sebevědomí)
- Stimulování produkce endorfinů v mozku (pocit štěstí)
- Pozitivní ovlivnění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů)

- Zvýšení svalové síly a vytrvalosti, pružnosti a pevnosti kloubních vazů a úponových šlach
- Zlepšení krevního oběhu
- Prodloužení aktivního života i ve stáří

V primární i sekundární zdravotní prevenci má pohybová aktivita velmi důležitý význam.

Pohybová aktivita má širší sociálně – kulturní význam, jelikož díky ní dochází k navazování a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů a přispívá k soudržnosti kolektivu.

Aby však pohybová aktivita přinášela zmíněná pozitiva, měla by být adekvátní zdravotnímu stavu a věku aktéra. Aktivita nepřiměřeného objemu a intenzity může zapříčinit negativní následky, jako jsou pocity vyčerpání, celkové oslabení organismu, chronická únava a ztráta motivace k další činnosti (Měkota, Cuberek, 2007, s. 40).

Když se řekne pohybová aktivita, neměli bychom si představovat a omezovat se pouze na sport a aktivity prováděné na sportovištích, ale zaměřovat se také na běžné denní činnosti jako je dětská hra, školní aktivity, nebo samotná cesta do školy. Pohybová aktivita přináší nejen tělesné zdraví, ale i schopnost zvládat stresové situace a posiluje psychickou zdatnost.

Mnohdy opomíjenou, přesto stejně významnou součástí pohybové aktivity, jsou vnitřní prožitky jako uspokojení, pocity libosti a radosti. Volnočasové aktivity probíhají často na příjemných místech např. hřiště, lesy, hory, vodní nádrže, což je další pozitivní aspekt. Při pohybové aktivitě dochází k možnosti navazování sociálního kontaktu a přátelských vztahů. Má tedy pozitivní dopad i na sociální vývoj dítěte (Hrabal, 2002).

2.1 Pohybové kompetence dětí v předškolním věku

Na základě vědomostí o psychickém a tělesném růstu a vývoji předškolních dětí byl v oblasti tělesné výchovy upřesněn rámcový obsah činností odpovídající dětskému věku. Pohybový a tělesný vývoj dítěte je jejich prostřednictvím ovlivňován. Tyto činnosti vedou k osvojení základů kompetencí zasahujících i další stránky osobnosti dítěte. Tyto kompetence mohou být jedním z podkladů pro zpracování Školního vzdělávacího programu (Dvořáková, 2002, s. 18).

Dvořáková (1998, s. 112-115) uvádí, jaké kompetence by děti měly v průběhu předškolní výchovy a vzdělávání získat, následovně:

Pohybové dovednosti:

Lokomoční dovednosti:

- Dokáží se pohybovat podle pokynů různými druhy lokomoce v prostoru ve všech směrech
- Dokázat se pohybovat různými způsoby lokomoce mezi překážkami i přes překážky (průlezky, nářadí).
- Dokáží různě poskakovat a skákat, kombinovat poskoky
- Dokáží vyskočit na překážku a seskočit dolů, přeskakovat překážky
- Pohybovat se pomocí lokomoce v různých směrech a zároveň pohybovat částmi těla (tleskat při chůzi, upažit...)
- Dokáží vzájemně spolupracovat s partnerem a pohybovat se pomocí lokomoce ve vzájemné spolupráci
- Pohybovat se do hudby a rytmu
- Pohybovat se v různém prostředí (sníh, voda, led)

Nelokomoční dovednosti:

- Dle pokynů zaujmout různé polohy
- Podle nápodoby či pokynů pohybovat částmi těla i s pomůckami a na nářadí
- Pohybovat se v různých osách svého těla (kotoul, obrat, převal)
- Podřídít pohyby těla hudbě a rytmu

Manipulační dovednosti:

- Dokáží manipulovat různými částmi těla s různými předměty a náčiním (kopat, driblovat, kutálet, předávat, nosit, zvedat, odrážet, balancovat...)
- Hodit a chytit míč
- Přizpůsobit svůj vlastní pohyb s manipulací s náčiním
- V různém prostředí umí využít pomůcky k pohybu (tříkolky, kola, koloběžky, lyže,...)
- Spolupracovat ve skupině při manipulaci s náčiním

Tělesná zdatnost:

- Po delší dobu se dokáží pohybovat prostřednictvím jednoduchých lokomočních pohybů a střídat je dle návodu učitelky
- Dokáží své tělo zpevnit a uvolnit podle návodu učitelky
- Podle vzoru učitelky protahují své tělo a jeho části

Oblast kognitivní a afektivní

- Dokáží dodržovat stanovená pravidla
- Vědí, že síla svalů umožňuje pohyb
- Mají radost z pohybu
- Nebojí se v rozdílném prostředí (na ledě, ve sněhu, ne vodě,...)
- Ve hře umí spolupracovat
- Umí pojmenovat části svého těla
- Respektují ostatní
- Nebojí se vyjádřit svůj názor

Dle Zumra (2019) by měli děti v předškolním období získat následující pohybové kompetence:

- Pohybovat se v prostoru všemi směry
- Pohybovat se různými druhy lokomoce přes překážky i mezi nimi
- Vyskočit a seskočit z překážky, skákat různými způsoby,
- Pohybovat se s partnerem nebo ve skupině ve vzájemné spolupráci
- Manipulovat s různým náčiním a předměty, dle pokynů zaujmout různé polohy
- Pohybovat se kolem různých os svého těla
- Využít pomůcky k pohybu
- Odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit se mu
- Dokázat se po delší dobu pohybovat jednoduchými lokomočními pohyby
- Zvládnout přiměřenou fyziologickou zátěž
- Dokázat podle návodu zpevnit, uvolnit a protáhnout své tělo

2.2 Vývoj motoriky dítěte

Vývoj motoriky by se dal charakterizovat nepřetržitým zdokonalováním, lepší pohybovou koordinací, větší hbitostí a elegancí pohybů. V předškolním věku už dítě dokáže dobře utíkat, seskočit z nízké lavičky, stát déle na jedné noze, sejít ze schodů, skákat a umí házet míčem. Díky jeho narůstající zručnosti se projevuje rychle narůstající soběstačnost: dítě se samo svléká a obléká, i když občas potřebuje menší pomoc, obouvá si boty, zkouší zavazovat tkaničky a samostatně jí. Co se týče sebeobsluhy, umí si dobře umýt ruce a zvládne se pod dohledem samo koupat, na toaletě potřebuje jen malou pomoc. V mnohých hrách s kostkami, plastelínou, při kresbě nebo v písku cvičí svou zručnost a pohybové dovednosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 88).

Mezi motorickým a psychickým vývojem je úzké propojení, neboť pohybová aktivita je jedním z nejpřirozenějších projevů člověka. V předškolním věku tak můžeme pozorovat, že dítě s nižší úrovní motorického vývoje může mít horší úroveň v oblasti psychické. Stejný dopad lze pozorovat i v pozitivním slova smyslu, protože urychlený motorický vývoj může podpořit lepší výsledky a vývoj psychický (Choutka, Brklová & Votík, 1999).

Ke zlepšení pohybových funkcí i k vývoji psychické stránky dítěte přispívá svým působením vývoj mozkové kůry v daném věku. Ze začátku jsou pohyby dolních i horních končetin nekoordinované, chůze není dokonalá, dítě při chůzi našlapuje na celé chodidlo. V průběhu vývoje se pohybové schopnosti zdokonalují. Před nástupem do školy se u dětí zdokonaluje rovnováha a krouživé pohyby. I při manipulaci s drobnými předměty se dítě stává obratnější a pružnější, což vede k lepší sebeobsluze a díky tomu také u dítěte narůstá sebevědomí (Kuric, 1986, s. 133).

Motorický vývoj začíná u dětí od hlavy a postupuje k dolním končetinám. Takový směr vývoje se označuje jako cefalo – kaudální a od centra k periférii tedy směr proximo – distální, to znamená od velkých kloubů, například ramenních, k malým kloubům jako jsou články prstů. Vývoj probíhá nerovnoměrně, čili není v každém období stejný. V určitých vývojových fázích je nutné dítě co nejvíce rozvíjet, neboť tyto „senzitivní období“ jsou vhodná k rozvoji některých předpokladů a postupy v daném období se již nebudou opakovat (Dvořáková 2007, s. 37).

Autoři Allen, K. Eileen a Marotz, Lynn R. se ve své publikaci zaměřili na důležité oblasti motorického vývoje, které pro jednotlivé vývojové roky rozdělily takto:

(Jednotlivé činnosti, které by se měly projevovat při správném vývoji.)

Dvouleté dítě:

- chůze – vzpřímenější, odvíjení chodidla přes špičku, došlapování přes patu
- chůze po schodech – chodí do schodů, nohy nestřídá
- rovnováha – na okamžik stojí na jedné noze
- hod míčem spodem bez ztráty rovnováhy
- vyleze na židli, otočí se a posadí se
- postaví věž ze čtyř až šesti kostek
- rádo přelévá vodu, prosívá písek apod.

Tříleté dítě:

- chůze po schodech – střídá nohy
- hod míčem vrchem
- vyhledává činnosti jako tlučení, hnětení, tvarování
- kope do míče
- postaví věž z osmi a více kostek
- zvládá poskoky na místě

Čtyřleté dítě:

- zvládá chůzi po čáře
- skáče po jedné noze
- při hodů míčem se zvyšuje přesnost a délka
- postaví věž z deseti a více kostek
- rádo šplhá a leze
- přeskočí překážku o výšce 12 až 15 cm

Pětileté dítě:

- chůzi zvládá i pozpátku
- přejde přes nízkou kladinu
- rovnováha- vydrží stát na jedné noze i po dobu 10sekund
- zvládá skákání přes švihadlo
- dotkne se špiček u nohou bez pokrčení kolen
- je schopno naučit se dělat kotrmelec

Šestileté dítě:

- zvětšuje se síla svalů
- zkvalitňují se dovednosti hrubé a jemné motoriky – pohyby přestávají být zbrklé a jsou přesnější
- dítě se ošívá, i když se pokouší sedět klidně
- je zručnější a má lepší koordinaci ruky a oka, díky tomu se zlepšuje jízda na kole, odpal míčku pálkou, kopání do míče. (Allen, Marotz, s. 130).

Samotnou motoriku člověka Szabová (1999, s. 11) *definiuje jako „...souhrn všech potenciálních pohybových předpokladů člověka, které mu spolu s konstitučními a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové úkony a činnosti.“*

2.2.1 Hrubá motorika

Hrubá motorika obsahuje pohyby končetin (rukou a nohou) a celého těla. Patří sem např. skákání, lezení, chůze, leh, sed, šplhání, chytání, házení, zaujímání různých poloh, točení, nošení, běh atd.

Dochází ke zdokonalování hrubé motoriky, protože vývoj mozkové kůry pobíhá velmi rychle. Tento proces působí na psychický vývoj a na změnu pohybových funkcí. Začátkem předškolního období je dítě ještě neobratné a pohyb nekoordinovaný. V průběhu se však díky vývoji zdokonaluje a dochází postupně k automatizaci. U dalších pohybů, pomocí kterých se dítě přemísťuje, dochází taktéž k rozvoji. Těmito pohyby jsou například skoky, poskoky, chůze po schodech, běh či pohyb v členitém terénu. Zdokonalováním těchto pohybů se dítě vyvíjí až k nácviku plavání, jízdy na koloběžce, kole, lyžích a dalších. Zmíněné úkony vyžadují lepší koordinaci a dítě je může zvládnout již před nástupem do základní školy. (Plevová, 2010, s. 75).

V předškolním období dítě začíná prodlužovat krok a má větší jistotu i při běhu. Začíná si osvojovat poskoky na místě a postupně i skoky z místa do dálky. V tomto věku jsou děti schopny naučit se základním sportovním dovednostem, které již byly zmíněny výše, a to plavání, jízda na kole, lyžování. Mezi oblíbené činnosti dítěte se řadí házení míče, chytání, kopání do míče, zdolávání překážkových drah, kotouly, visy, komíhání atd. Vývojem se rovnováha stává čím dál lepší, ale pro zvládnutí správné techniky jednotlivých sportů, musí vývoj ještě pokračovat (Thorová, 2015, s. 385).

2.2.2 Jemná motorika

Jemná motorika obsahuje dovednosti jemných pohybů menších svalových skupin, jako jsou mimické pohyby, pohyby mluvidel a jazyka (oromotorika) a pohyby prstů. (Szabová, 1999, s. 39).

Ve vývoji jemné motoriky se v předškolním věku zdokonaluje manipulace s menšími předměty, úchop výtvarných a psacích potřeb, samostatné použití příboru při jídle, házení a chytání míče. Dítě je šikovnější při manuální práci. Preference pouze jedné ruky začíná kolem čtvrtého roku, protože začíná převažovat činnost jedné mozkové hemisféry nad druhou (Plevová, 2010, s. 75).

Dle Szabové (2001) jemná motorika podněcuje jemné, detailní pohyby:

- Pohyby prstů (manipulace s předměty, zacházení s materiály, celková hybnost prstů apod.)
- Pohyby tváře – mimika
- Pohyby mluvidel a jazyka – oromotorika

Hry, které se zaměřují na stimulaci jemné motoriky, můžeme hrát i s dětmi staršího školního věku, s mládeží i dospělými – zdokonalují manuální zručnost (při hrách zaměřených na jemnou motoriku prstů), zvyšují výrazovou škálu (při mimických hrách), vylepšují pohyblivost mluvidel, a tak pozitivně působí na řečový projev. Vytváří zábavu, zbavují se napětí a křečovitosti, dávají prostor spontánnosti a přirozenosti, poskytují celkové tělesné a duševní uvolnění (Szabová, 2001, s. 27).

V oblasti jemné motoriky převážná část dětí předškolního věku ráda pracuje s mozaikami, stavebnicemi, legem, zapojuje se do rukodělných činností vyžadujících určitou dávku přesnosti a obratnosti (Bednářová, Šmardová, 2008, s. 6).

2.3 Pohybové schopnosti a dovednosti

Na začátku je dobré si vysvětlit rozdíly mezi pojmy: pohybová dovednost a pohybová schopnost. Pohybová (motorická) dovednost představuje učením získanou způsobilost pro pohybovou činnost, kterou dítě dokáže prakticky realizovat. Pohybové (motorické) schopnosti jsou vrozeným předpokladem pro pohybové dovednosti (rychlost, vytrvalost, síla, flexibilita, obratnost), které stanovují následnou kvalitu pohybu. Lze tedy říci, že vztah mezi pohybovými dovednostmi a schopnostmi je dynamický s charakterem vzájemného ovlivňování a podmiňování (Hájek, 2001, s. 37).

Zásadní vliv na kvalitu úrovně pohybové činnosti, výkonnosti a motorické zdatnosti mají motorické schopnosti a dovednosti. Kouba (1995) také uvádí, že slouží jako hlavní předpoklad pro zlepšování techniky pohybové činnosti a dodává, že somatické vlastnosti, jako jsou svalová hmota, tělesná výška a odlišná délka jednotlivých segmentů těla ovlivňují motoriku dítěte.

Tabulka č. 1 motorické schopnosti a dovednosti

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad - pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	Učením získaná (specifická) pohotovost k
Rozlišení	- týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený	- týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	s. silové, rovnováhové...	d. smečovat, řídit kolo, přeskočit něco...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	třénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	Ability, Fähigkeit, sposobnosť, schopnosť	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Zdroj: Měkota, 2005, s. 17

2.3.1 Motorická schopnost

Kouba (1995) definuje schopnost jako „ *Integrace vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění pohybového úkolu.*“

„Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů úspěšné pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno, jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Velké meziosobní rozdíly ve výsledcích pohybové činnosti se zčásti vysvětlují rozdílnými schopnostmi – předpoklady, jež příčinně determinují motorické činnosti“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 97).

Schopnost je podle odborné literatury definována jako individuální potenciál člověka, díky jehož pomoci je schopen během svého života vykonávat určité činnosti. Na rozvoj těchto činností, má však velký vliv to v jakém prostředí člověk žije, jak kvalitně byl vychován a vzdělán, jaké má možnosti své schopnosti rozvíjet a jakým způsobem se na rozvoji sám podílí. Vrozené dispozice jsou určitou podmínkou, ale schopnosti se v průběhu života mohou i nemusí rozvinout na základě výše uvedeného. Můžeme sem zařadit například schopnosti, sluchové, zrakové, pohybové a další (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 212).

Motorické schopnosti jsou obecné možnosti člověka, které se projevují ve výsledcích pohybové činnosti jedince. Znamená to, že člověk má jakýsi potenciál, např. získá geneticky vysokou úroveň rychlostních schopností a má tedy potenciál stát se vynikajícím sprinterem, ale nemusí tomu tak být. Můžeme říci, že schopnosti jsou jakousi mírou předpokladů pro zdokonalování. Vývoj motorických schopností probíhá převážně v postnatálním období. Jejich diferenciaci a rozvoj probíhá během růstu a závisí na zrání organismu. U osob neškolených osob jsou tyto schopnosti méně vyhraněné než u osob školených. Stejný rozdíl je mezi dětmi a dospělými. Motorické schopnosti se dají výrazně ovlivnit aktivní pohybovou činností v dětství, pubertě a adolescenci či naopak zabrzdit neaktivitou (Měkota, Novosad 2005, s. 13-15).

Většina autorů uvádí schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační za základní motorické schopnosti. Jejich rozvoj probíhá a je podmíněn všeobecnými zákony celkového vývoje organismu člověka, životosprávou a pohybovou aktivitou jedince během celého života (Hájek, 2001, s. 38).

Rozvoj všech motorických schopností v tomto věku neprobíhá stejnou rychlostí a intenzitou. „Motorické schopnosti se vyvíjejí diferencovaně. Na relativně nízkém stupni rozvoje zůstávají schopnosti kondiční, naopak dosti vysokého stupně rozvoje už kolem 6 let

dosahuje komplex schopností koordinačních (obratnostních), včetně schopností rovnovážové a pohyblivostní“ (Měkota, Kovář & Štěpnička, 1990, s. 48).

2.3.2 Motorická dovednost

Motorickou dovednost označujeme jako naučený pohyb, který člověk dokáže prakticky realizovat. Technická stránka realizace pohybového úkolu je podmíněna úrovní integrace vnitřních vlastností organismu. Motorické dovednosti zauímají oproti motorickým schopnostem vyšší úroveň pohybových předpokladů, ale jsou s nimi bezprostředně spojeny, neboť motorické schopnosti umožňují výkon v konkrétních motorických dovednostech a současně je také limitují. Tyto dovednosti se získávají pomocí motorického učení. Výsledkem je potom motorická dovednost jako získaná způsobilost ke správnému vykonávání určité pohybové činnosti (Hájek, 2001, s. 58-59).

Měkota a Cuberek (2007) rozdělují motorické dovednosti dle několika kritérií:

Pohybová dovednost jednoduchá a komplexní

Především míra složitosti a komplexnosti pohybové činnosti je hlavním rozdílem mezi tímto rozdělením. Méně náročná pohybová koordinace je u jednoduchých pohybových dovedností a u komplexních dovedností je tomu naopak, především timing je obtížný.

Jemná a hrubá pohybová dovednost

V tomto případě rozlišujeme velikost a míru zapojení různých svalových skupin při prostorovém rozsahu pohybu.

Jemné pohybové dovednosti (fine-motor-skills) představují činnosti ruky nebo pouze prstů, zřídka jiných částí těla (ústa, chodidla).

Hrubé pohybové dovednosti (gross-motor-skills) jsou prováděny velkými svalovými skupinami, které jsou koordinovány pohyby různých segmentů těla (končetiny, hlava). Do této skupiny patří většina sportovních dovedností (plavání motýlkem, skok vysoký).

Pohybová dovednost otevřená a zavřená

Tyto pohybové dovednosti jsou charakterizovány prostředím a podmínkami ve kterých jsou realizovány. U otevřených dovedností (open skilil) probíhá pohybová činnost v nepředvídatelném a proměnlivém prostředí a musí se změnám přizpůsobovat. Kdežto

u uzavřených dovedností (closed skill) jsou činnosti realizovány v podmínkách, které jsou stabilní, předvídatelné a daný jedinec nemusí pohotově reagovat na změny a připravovat se na vzniklou situaci např. při plavání v bazénu ve vymezené dráze.

Dovednost diskrétní – sériová – kontinuální

Na rozdělení dovedností má vliv především délka trvání daných činností. U diskrétních dovedností je přesně definovaný začátek a konec, s krátkou dobou trvání. Řadíme sem např. údery, skoky, vrhy aj. Začátek a konec naopak nemají přesně daný kontinuální dovednosti. Jedná se o plynulou pohybovou činnost s různou délkou trvání. Příkladem může být jízda na kole, plavání, běh. Sériová dovednost je seskupení dovedností diskrétních, které jsou vzájemně úzce propojeny, takže vzniká nová obtížnější činnost. Posloupnost daných prvků má rozhodující význam pro dosažení cíle. Příkladem může být gymnastická sestava, která je tvořena několika na sebe navazujícími dovednostmi (sklopka – stojka – veletoč na hrazdě).

Dvořáková (2009) dělí pohybové dovednosti na:

- **Lokomoční** – pohyb v prostoru (chůze, skoky a poskoky, lezení, plazení, běh)
- **Nelokomoční** – polohy a pohyby částí těla (krčení, hmitání, kroužení, převaly, napínání)
- **Manipulační** – manipulace s předměty, ovládání náčiní (odpal míčku pálkou).

2.4 Význam školy a rodiny pro osvojování primárních pohybových dovedností

V předškolním a mladším školním věku hrají především dvě instituce naprosto nenahraditelnou stimulační roli a to právě škola a rodina (Miklánková, 2009, s. 22).

V dětském věku se jedinec není ještě schopen rozhodnout sám a zhodnotit co je pro něj správné. Je tedy nutné záměrně stimulovat zájem k pohybové aktivitě především ze strany rodiny a tuto potřebu rozvíjet. Podmínky rozvoje jsou ovlivňovány environmentálními faktory v prostředí jedince, které vedou ke vzniku a udržení pozitivního nebo negativního chování. Zatím co jsou biologické a genetické dispozice neměnné, environmentální faktory stimulace k pohybové aktivitě je možné pozitivní změnou upravit tak, aby co nejlépe podpořily rozvoj dítěte (Miklánková, 2009, s. 21).

2.4.1 Význam rodiny

Výchovou v rodině se dá nejpřirozeněji osvojit zdravý životní styl. První sociální skupina, s kterou dítě přijde do styku, je právě rodina. Má tedy hlavní vliv především na jeho výchovu a utváření osobnosti dítěte. Obecně mají ke sportu blíže děti aktivních a sportujících rodičů. Dítě si dle jejich vzoru vytváří pozitivní postoj k pohybové aktivitě a k aktivnímu trávení volného času. Naopak si dítě může podle neaktivní rodiny volit sedavý způsob života a neaktivní trávení volného času (Miklánková, 2009, s. 22).

Pohybové aktivity a sport však mají i své limity. Roli zde hraje sociální a ekonomická stránka rodiny. Sport je mnohdy náročný na finance a to může být limitem (Crosnoe, Wirth, Pianta, Leventhal & Pierce, 2010; Miklánková, Górný & Klimešová, 2016).

Lze říci, že děti v dospělosti „kopírují“ životní styl rodiny. Pokud mají rodiče jako běžnou součást životního stylu pohybové aktivity, můžeme očekávat, že se tyto aktivity budou vyskytovat i v „dospělém“ životě jejich dětí (Miklánková, 2009, s. 23).

2.4.2 Význam školy

Miklánková (2009) poukazuje na důležitost environmentální stimulace k vývoji pohybových aktivit v mateřské škole, jelikož čas který předškolní dítě tráví v mateřské škole, je cca 4-9 hodin denně. Kvalita pohybového režimu dítěte v mateřské škole se odvíjí od Školního vzdělávacího programu. Během pracovního týdne se zpravidla pravidelně opakují ranní cvičení, dopolední vycházka, a spontánní a řízené činnosti během dopoledne i odpoledne. Důležité je také vytvoření dostatečného zázemí, náčiní, nářadí, vhodné prostory a další vybavení, které je příslušné dle specifík dětí předškolního věku k pohybové aktivitě.

Do týdenního programu je možné zařadit tělesnou výchovu jako hlavní činnost i několikrát. Děti si pomocí ní osvojují nové pohybové dovednosti a zdokonalují se v základních lokomočních činnostech. Rozmanitost v začleňování pohybových aktivit do režimu mateřské školy dle úsudku umožňuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (Miklánková, 2009, s. 24).

Nakonec lze říci, že způsob jakým budou děti trávit svůj volný čas, závisí zcela na rodičích – je stanoven jejich ekonomickými a časovými možnostmi, pracovním vytížením, zájmy apod.

Celkově se kvalita pohybového režimu dítěte v předškolním věku během pracovního týdne odvíjí od:

času, který dítě stráví v mateřské škole,

a

kvality environmentálních podmínek školy a personálním zajištění:

- kvality školního programu
- míry spolupráce rodiny a školy
- kvality pohybového režimu v rodině

(Miklánková, 2009, s. 25)

2.5 Testování a hodnocení úrovně motoriky

V současné době již existuje spousta testových baterií pro zjišťování a hodnocení úrovně motoriky u dětí (Měkota, Blahuš, 1983). Kohoutek a Krkošková (2002) uvádí jejich seznam následovně: testy vývoje hrubé motoriky BOT-2 (Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency), MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children – 2), TGMD-2 (Test of Gross Motor Development 2) a nejčastěji používaný psychomotorický test v České republice – OTDP (Orientační test dynamické praxe).

Pohybové aktivity se dají hodnotit pomocí nejrůznějších technik. Hájek (2001) uvádí jako nejpoužívanější rozhovory, pozorování, dotazníky, škálování, motorické testy, grafické techniky a jiné techniky.

K hodnocení pohybových projevů člověka nám slouží testování motoriky. Pro posuzování pohybové aktivity se používá nejrůznějších metod. Mezi nejpoužívanější patří rozhovory, dotazníky, pozorování, škálování, motorické testy, grafické techniky a jiné techniky (Hájek, 2001, s. 64).

Testování motoriky slouží k hodnocení pohybových projevů člověka. Pro posuzování motorické úrovně se používá různých metod, mezi nejpoužívanější patří např. rozhovory, dotazník Aplikace těchto možností v procesu testování úrovně motoriky je podstatou motometrie a motodiagnostiky (Hájek, 2001, s. 67).

2.5.1 Motorické testy

Motorickým testem rozumíme test nebo zkoušku, při kterém se vykonávaný pohyb hodnotí číselně, tedy testovým skóre. Test bývá standardizovaný – opakovatelný i při různých podmínkách, hodnocení podléhá normám.

Vlastnosti motorického testu uvádí Hájek (2001) následovně:

- Reliabilita (spolehlivost)
- Objektivita
- Stabilita
- Validita (platnost).

Měkota a Blahuš (1983) uvádějí, že motorickým testem rozumíme určitou „zkoušku“. Použitím odborného termínu projevujeme, že jde o zkoušku podloženou vědecky, která má za cíl dospět ke kvantitativnímu vyjádření výsledku. Testování tedy označuje:

Provedení zkoušky ve smyslu procedury

Měření pomocí přiřazování čísel.

Testovanou osobou nazýváme jedince, který se podrobuje testování. Testy vyznačující se tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly označujeme přívlastkem **motorické**.

2.5.2 Dělení motorických testů

Čelikovský a kol.(1979) rozděluje pro přehlednost testy do těchto základních skupin:

1. Testy základní tělesné výkonnosti

- Zkoumají úroveň motorických schopností, které lze uplatnit v tělesné výchově
- Zahrnují jednoduché pohybové činnosti, kterým nemusí předcházet náročnější motorické učení (např. hody, různé formy dřepů, shyby, skoky, apod.)
- Zjišťuje se stav základní tělesné výkonnosti, nikoliv pohybově náročnější dovednosti, a proto se zde vylučují tělocvičné a sportovní techniky.

2. Testy tělocvičné a sportovní výkonnosti

- Pro různé sporty se vytvářejí speciální testy (měříme jimi např. dovednosti z míčových her, atletické disciplíny apod.)
- Jsou orientovány na zjišťování schopnosti a připravenosti k sportovním činnostem.

3. Testy pohybového nadání (pohybových dovedností)

- Náplní testu jsou koordinačně složitější pohyby
- Testy měří stupeň snadnosti, s jakou se jedinec učí nové pohybové dovednosti

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle a úkoly výzkumu

Cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň hrubé motoriky u vybraného souboru dětí a určit jestli mají podmínky k pohybové aktivitě v mateřské škole vliv na motorické dovednosti dětí ve věku 4 – 7 let pomocí motorického testu. Dále jsou porovnány tři mateřské školy podle podmínek, vybavení a úrovně hrubé motoriky dětí navštěvujících jednotlivé mateřské školy.

Výzkumné otázky

1. Jaké úrovně motoriky dosáhne nejvíce dětí?
2. Dosáhnou nejlepších výsledků v motorickém testu děti z mateřské školy, která má nejlepší podmínky pro pohybovou aktivitu?
3. Budou mít chlapani vyšší úroveň hrubé motoriky než dívky?

3.2 Metody výzkumu

Pro zjišťování úrovně motorických dovedností byla zvolena metoda pomocí testu TGMD – 2 *Test of Gross Motor Development* od doktora Ulricha. Tento normovaný test slouží ke zjištění úrovně hrubé motoriky. Je složen ze dvou částí, přičemž každá část obsahuje šest úkolů. V první části jsou zkoumány lokomoční dovednosti (běh, gallop, skoky na jedné noze, přeskok, skok snožmo, cval stranou), druhá část je tvořena manipulačními dovednostmi, které obsahují obouručný úder statického míče, driblink jednoruč na místě, chytání míče oběma rukama, kopnutí do stojícího míče, hod vrchním obloukem a kutálení míče.

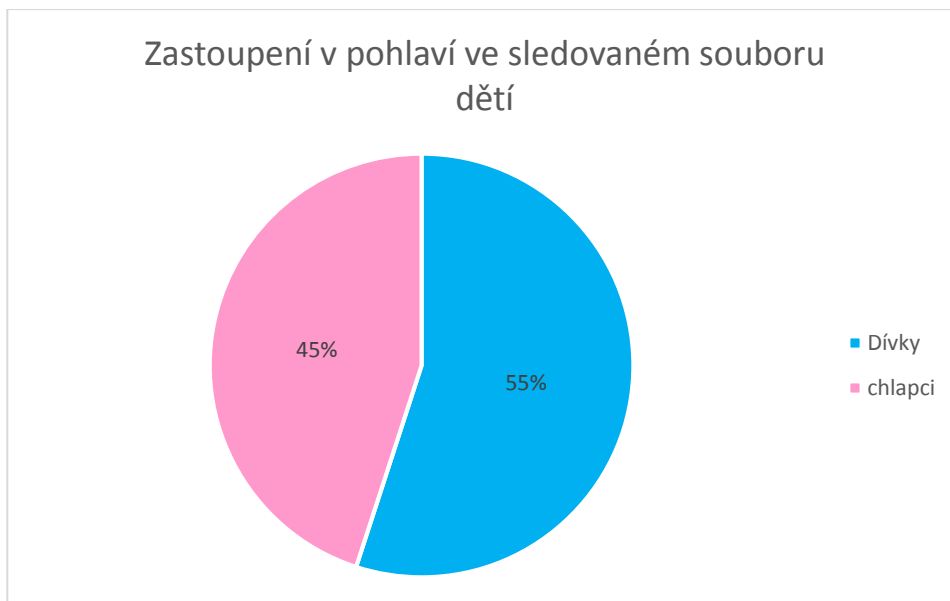
Dále byla použita metoda pozorování a vytvořena SWOT analýza mateřských škol.

3.2.1 Charakteristika výzkumného souboru

Charakteristika sledovaných mateřských škol

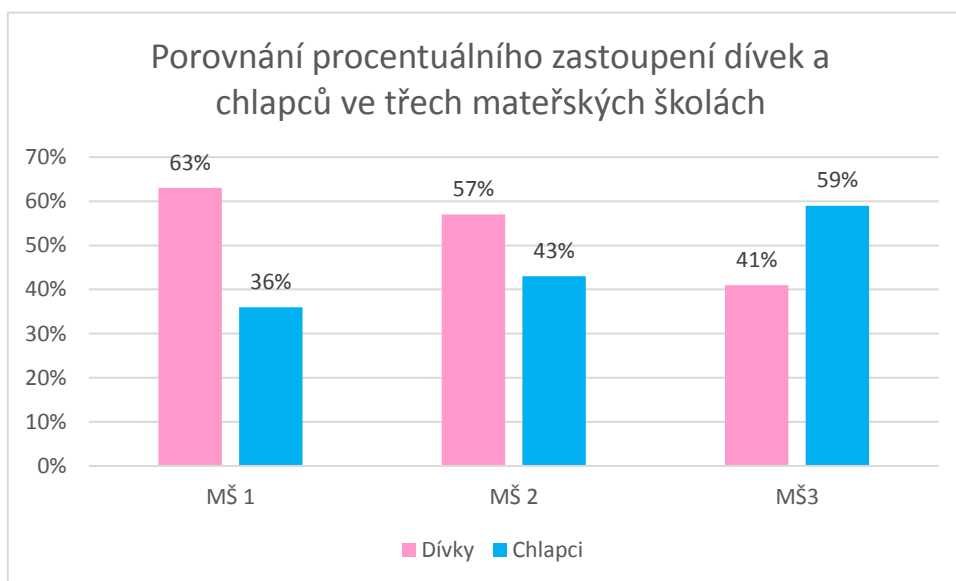
Výzkumného šetření se dohromady účastnily tři mateřské školy. Zkoumaný soubor tvořilo celkem 60 dětí z těchto škol. Z toho bylo 33 dívek a 27 chlapců (Graf č. 1). V první

mateřské škole se testování zúčastnilo dohromady 22 dětí z toho 14 dívek a 8 chlapců. Druhá mateřská škola měla v době testování přítomných 21 dětí z toho 9 chlapců a 12 dívek. V poslední mateřské škole se výzkumu účastnilo 17 dětí z toho 10 chlapců a 7 dívek.



Graf č. 1 - Počet dětí ve výzkumném souboru (%), n = 60
Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

Graf č. 2 znázorňuje vyšší počet dívek v MŠ 1 a MŠ 2 a vyšší počet chlapců v MŠ 3. Největší rozdíl mezi počtem chlapců a děvčat se jevil v první mateřské škole, kde se výzkumu účastnilo 14 dívek a 8 chlapců. Ve druhé mateřské škole se testu účastnilo 12 dívek a 9 chlapců a v poslední 7 dívek a 10 chlapců.

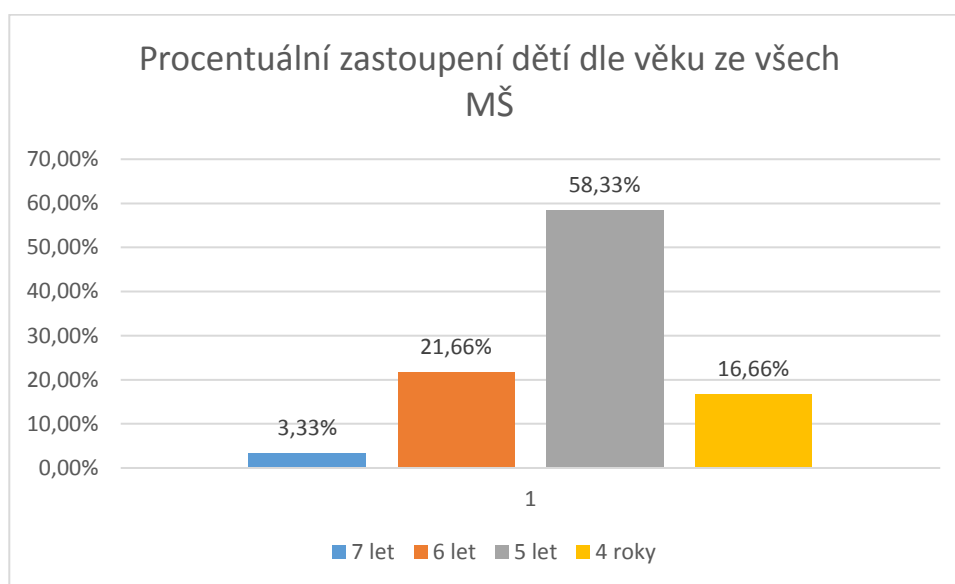


Graf č. 2: Porovnání procentuálního zastoupení dívek a chlapců ve třech mateřských školách, nmš1=22; nmš2=21; nmš3=17

V následujících grafech je uvedeno zastoupení sledovaných dětí z hlediska věku, hmotnosti a výšky:

Věk dětí

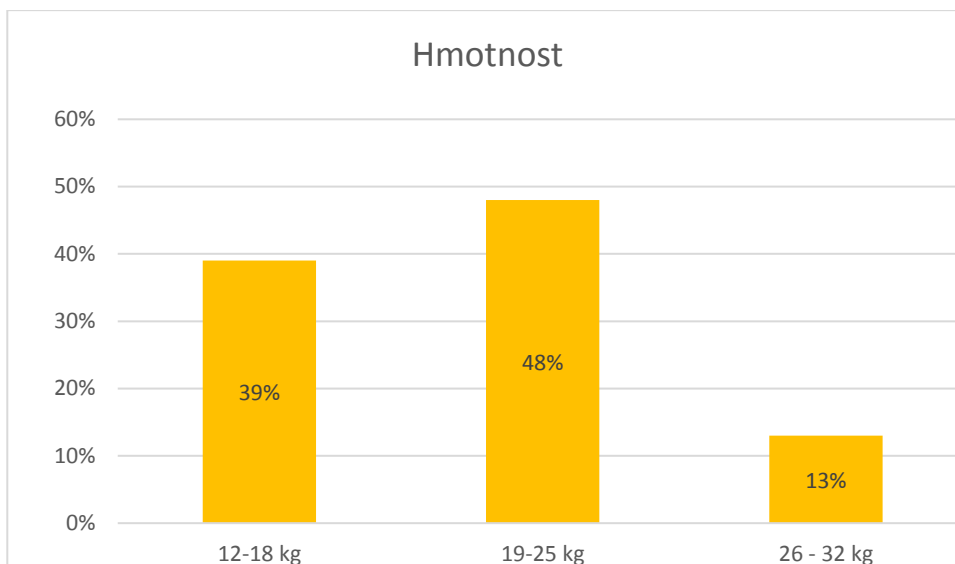
Graf č. 3 znázorňuje, že ve zkoumaném souboru bylo nejvíce pětiletých dětí (35 z 60 sledovaných), jako další nejpočetnější skupina byly děti ve věku šesti let (13 z 60 sledovaných). Čtyřletých dětí se výzkumu zúčastnilo (10 z 60 sledovaných) a nejméně dětí bylo ve věku sedmi let (2 z 60 sledovaných).



Graf č. 3 – procentuální zastoupení všech sledovaných dětí dle věku, n=60
Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

Hmotnost dětí

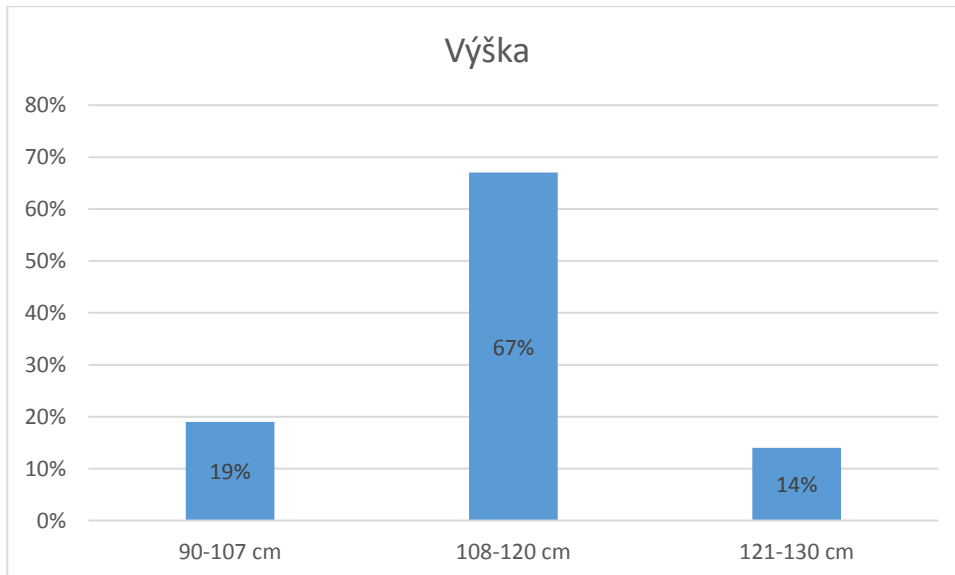
Další graf (Graf č. 4) ukazuje, že nejvíce dětí dosahovalo váhy v rozmezí 20-25kg a to 56% ze sledovaných. Nejméně dětí 17% se pohybovalo ve váhovém rozmezí 25-30kg a 27% v rozmezí 14-19kg.



Graf č. 4 – Procentuální zastoupení sledovaných jedinců dle hmotnosti, n=60

Výška dětí

Sledovaný soubor dle výšky je zobrazen v Grafu č. 5. Znárodnuje, že nejvíce dětí spadá do výškového rozmezí 113-122 cm. Nejméně dětí 10% do kategorie 123-132cm a 17% do rozmezí 103-112 cm.



Graf č. 5 – Procentuální zastoupení dětí dle výšky, n=60

Charakteristika mateřských škol dle podmínek pro pohybovou aktivitu

MŠ 1

První mateřská škola se nachází na okraji města a v blízkém okolí se nacházejí pěší stezky kolem řeky a polní cesty, které jsou často využívány k vycházkám. Škola má také dostatečně velkou zahradu s přiměřeným vybavením pro pohybové činnosti a k dispozici tělocvičnu, která je součástí vedlejší budovy kde se nachází základní škola. Tuto tělocvičnu, ale skoro nevyužívají. Herna ve třídě je nadprůměrně prostorná k volnému pohybu dětí, avšak vybavení k tělesné výchově je spíše průměrné.

MŠ 2

Druhá mateřská škola se nachází v malé vesnici. Je umístěna na klidném místě, dostatečně obklopeném zelení. V jejím okolí se nachází louky, lesy a rybník. V rámci denního programu chodí děti alespoň jednou měsíčně na větší turistické výpravy do lesů. Součástí školy je velká nově zrekonstruovaná zahrada kde se nachází průlezky, skluzavka, houpačky dokonce i malé lanové centrum. Herna uvnitř budovy je dostatečně prostorná, vybavení pro tělesnou výchovu je dle mého nadprůměrné. Řízená tělesná výchova probíhá 3x týdně. V této mateřské škole kladou důraz i na zdravé stravování a jídelníček je opravdu dostatečně pestrý a vyvážený.

MŠ 3

Třetí mateřská škola se nachází v centru města a v její blízkosti je hlavní silnice. Nemá tak vhodné okolní prostředí pro vycházky s dětmi. Zahrada je však dostatečně prostorná s vysazenými stromy a uměle vytvořeným kopcem pro účely zdolávání vyvýšeného terénu a zimní bobování. Herna ve třídě je menší a vybavení pro tělesnou výchovu průměrné.

SWOT ANALÝZA

Podmínky pro pohybovou aktivitu v mateřské škole byly porovnány pomocí SWOT analýzy.

SWOT ANALÝZA MŠ 1		
	POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ
VNITŘNÍ	<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadprůměrně velká herna • Dostatečně velká zahrada • Pohybové aktivity jsou zařazeny v denním režimu dle ŠVP • Příznivé klima školy 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učitelé se zde k pohybovým činnostem staví spíše pasivně, kladou však důraz na jiné stránky rozvoje dítěte • Nabídka pohybových aktivit je málo rozmanitá
VNĚJŠÍ	<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • V blízkosti školy se nachází pěší stezky kolem řeky, které jsou často využívány 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tělocvična základní školy, pod kterou mateřská škola spadá a je k dispozici, není pedagogicky využívána

Tabulka 2. (Zdroj: vlastní zpracování)

SWOT ANALÝZA MŠ 2		
	POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ
VNITŘNÍ	<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dostatečné množství náčiní a náradí sloužících k pohybovým aktivitám a motorickému rozvoji • Velká nově zrekonstruovaná zahrada • Učitelky mají pozitivní vztah ke sportu • Sportovní aktivity jsou na denním programu • Zdravý životní styl – zdravé stravování • Relaxační a posilovací cvičení formou dětské jógy 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vnitřní prostory pro pohybovou aktivitu jsou spíše menší • Předškoláci jsou společně ve třídě s malými dětmi

VNĚJŠÍ	Příležitosti: <ul style="list-style-type: none"> • V blízkosti školy se nachází lesy a louky, které jsou často využívány k turistice a pohybovým aktivitám • Pořádání sportovních akcí společně s rodiči 	Hrozby: <ul style="list-style-type: none"> • Malá dostupnost mimoškolních sportovních kroužků
--------	--	--

Tabulka č. 3 (Zdroj: vlastní zpracování)

SWOT ANALYZA MŠ 3		
	POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ
VNITŘNÍ	Silné stránky: <ul style="list-style-type: none"> • Velká školní zahrada • Široká nabídka kroužků (judo, tanečky, plavání, lyžování, in-line) • Dostatečné množství náradí a náčiní pro motorický rozvoj 	Slabé stránky: <ul style="list-style-type: none"> • Malá herna • Pedagogové příliš nevyužívají inovativní metody vzdělávání • Nedostatečná pestrost ve stravování – jídla nejsou připravována z kvalitních surovin • Starší kolektiv pedagogů • Málo časté využívání pomůcek pro pohybovou aktivitu
VNĚJŠÍ	Příležitosti: <ul style="list-style-type: none"> • Větší dostupnost mimoškolních sportovních kroužků 	Hrozby: <ul style="list-style-type: none"> • Nevhodné okolí pro vycházky (blízko hlavní silnice) v centru města •

Tabulka č. 4 (Zdroj: vlastní zpracování)

3.2.2 Organizace a postup výzkumného šetření

Hlavním úkolem bylo vybrat tři mateřské školy, které svolí k realizaci výzkumu. Mateřské školy byly vybrány záměrně tak, aby se od sebe navzájem odlišovaly svými podmínkami pro pohybovou aktivitu. Ředitelkám těchto škol byla předána prosba o spolupráci na výzkumném šetření v rámci bakalářské práce (příloha 1). Dále proběhla

informativní schůzka, na které byli všichni zúčastnění obeznámeni s průběhem a cílem práce. A ke schválení byl předán informativní souhlas pro zákonné zástupce (příloha 2). Po udělení souhlasů byl domluven termín realizace výzkumu. Šetření probíhalo na jaře 2019 v měsících březen a duben.

Před samotným testováním bylo zapotřebí vytvořit a vytisknout záznamové archy pro zaznamenání výsledků testování. Testování bylo realizováno během dopoledních činností. Všechna měření probíhala buď v prostorách školní zahrady, nebo herny. Nejdříve bylo nutné přichystat si potřebné pomůcky a vyznačit prostor k jednotlivým disciplínám. Jako pomůcky byly použity: kužely, několik druhů míčů, pálka, stojan k odpalu.

Celé testování bylo dětem představeno jako „Dětská olympiáda“. Děti „Olympiádu“ vnímali velmi pozitivně a rády se testování účastnily. Test byl prováděn u každého dítěte individuálně. Před samotným provedením jsem dítěti daný úkol popsala a poté názorně předvedla. Výsledky byly zaznamenány do výsledkového archu. Hodnocení probíhalo podle kritérií testu TGMD – 2. Každá dovednost byla hodnocena 3 až 5 hledisky. Pokud dané kritérium dítě splnilo, bylo do záznamového archu hodnoceno 1, pokud nespĺnilo, hodnocení bylo 0. Po dokončení testování byly děti pochváleny a odměněny medailemi. (*Test of Gross Motor Development*)

4 Výsledky a diskuze

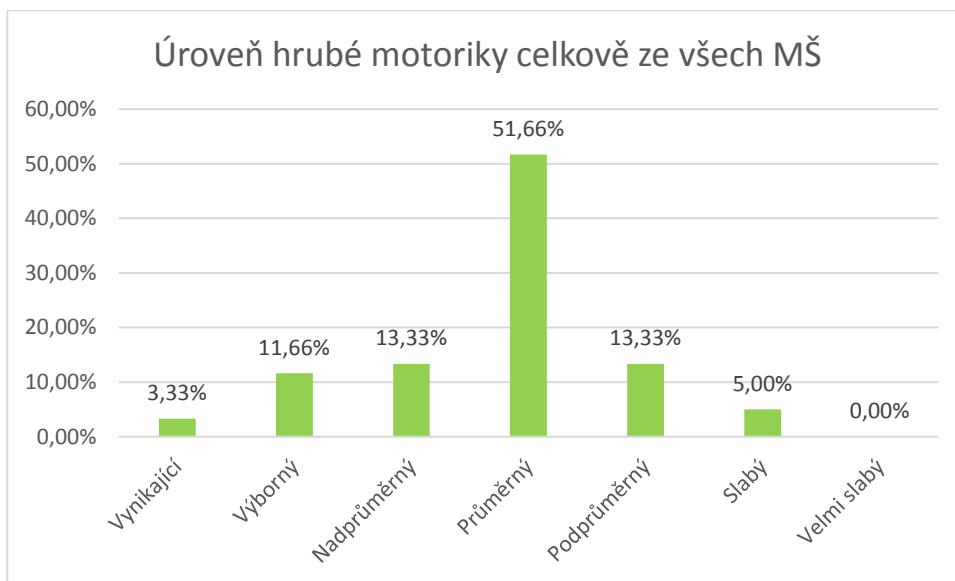
Zhodnocení bylo provedeno na základě výsledků testu TGMD-2. Podle získaných bodů a výsledného GMQ byly děti rozděleny do níže uvedených kategorií (tabulka č. 1). Do kategorie 1, tedy do kategorie Very Superior = Vynikající, kategorie 2 Superior = Výborný, kategorie 3 Above Average = Nadprůměrný, kategorie 4 Average = Průměrný, kategorie 5 Below average = Podprůměrný, kategorie 6 Poor = Slabý a kategorie 7 Very poor = Velmi slabý, které nedosáhlo žádné z dětí.

KATEGORIE	ÚROVEŇ MOTORIKY	GMQ
1	Vynikající	>130
2	Výborný	121-130
3	Nadprůměrný	111-120
4	Průměrný	90-110
5	Podprůměrný	80-89
6	Slabý	70-79
7	Velmi slabý	<70

Tabulka č. 5 (Ulrich, 2000)

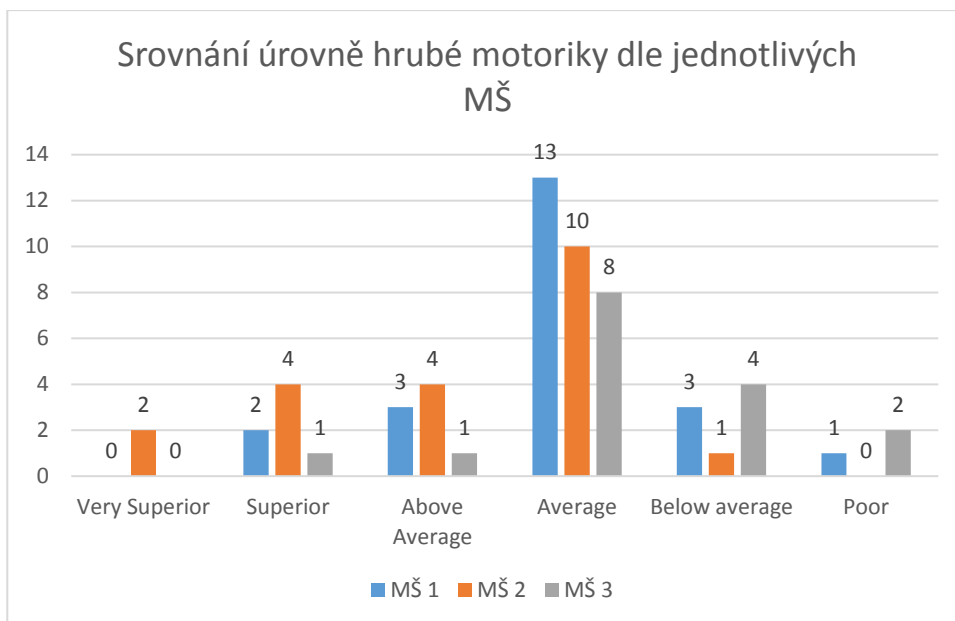
4.1 Úroveň hrubé motoriky dětí v jednotlivých MŠ

Jak již bylo popsáno výše, děti byly rozděleny dle zjištěného GMQ do 7 výsledných kategorií. Jak můžeme vidět v grafu č. 6, do kategorie průměrný spadalo z celkového sledovaného souboru nejvíce dětí a to 51,66% (31 z celkového počtu sledovaných). 13,33% (8 z celkového počtu sledovaných) dětí se zařadilo do kategorie podprůměrný, 13,33% (8 z celkového počtu sledovaných) dětí náleželo do kategorie nadprůměrných, dále se nacházelo 11,66% (7 z celkového počtu sledovaných) jedinců v kategorii výborných a kategorii vynikajících obsadilo 3,33% (2 z celkového počtu sledovaných) dětí, kategorie velmi slabý nedosáhl žádný ze sledovaných jedinců.



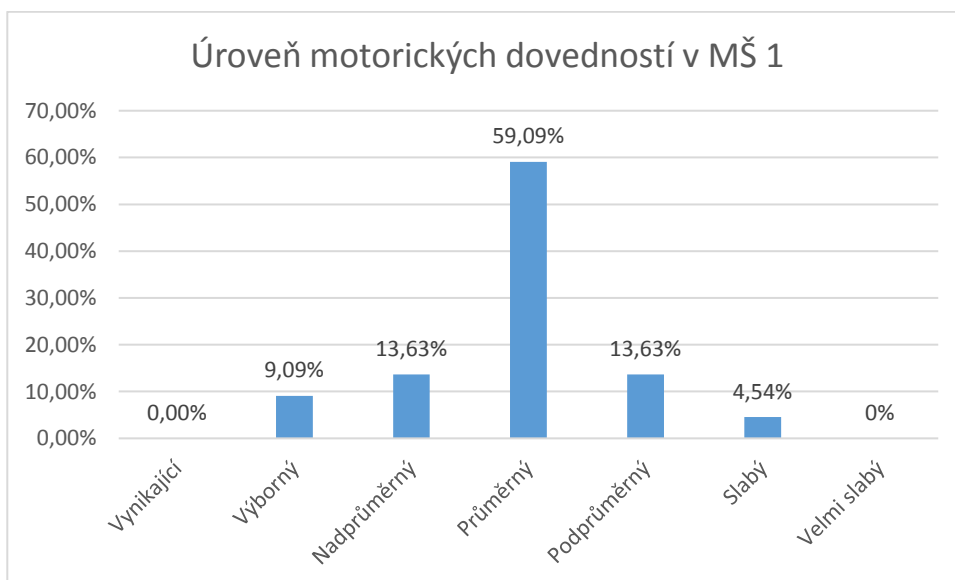
Graf č. 6 - Úroveň hrubé motoriky z celkového souboru sledovaných, n=60
Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

Ze zjištěných výsledků lze vyčíst, že v mateřské škole 3 se zařadilo 23,52% dětí do kategorie podprůměrný což je ve srovnání s ostatními mateřskými školami největší procento, stejně tak i v kategorii slabý kterou obsadilo 11,76% jedinců. Nejvíce dětí z této školy spadalo do kategorie průměrný 47,05% dětí, ale zároveň je to nejmenší procento ze všech sledovaných škol. Kategorie nadprůměrný a výborný obsadilo 5,88% dětí (Graf 7). U druhé mateřské školy zjistíme, že je viditelný rozdíl oproti ostatním školám v kategorii nadprůměrný a výborný, které obsadilo 19,04% dětí a kategorii slabý nedosáhlo žádné dítě z této školy. Kategorie průměrný dosáhlo 47,61% dětí a jako jediná ze sledovaných škol dosáhla výsledků i v kategorii vynikající a to 9,52% dětí. Nejvíce dětí, které se řadily do kategorie průměrný 59,09% se vyskytuje ve třetí mateřské škole.



Graf č. 7 - Úroveň hrubé motoriky dětí ze školy 1, 2 a 3, n=60
 Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

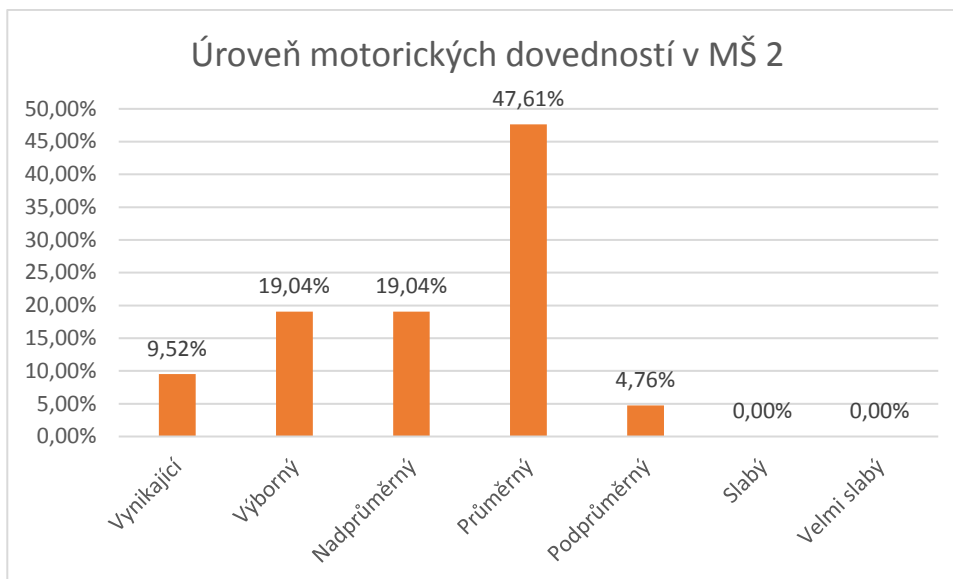
V grafu č. 8 vidíme, že v MŠ 1 žádné dítě nedosáhlo do kategorie vynikající a žádné z dětí nespadá ani do skupiny velmi špatný. Nejvíce dětí obsadilo kategorii průměrný (13 z 22 sledovaných). Stejný počet dětí obsadilo kategorii nadprůměrný a podprůměrný (3 z 22 sledovaných v každé kategorii). 2 děti spadají do skupiny výborný a 1 dítě do skupiny slabý.



Graf č. 8 – Úroveň motorických dovedností v MŠ 1, n=22
 Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

Graf č. 9 znázorňuje, že ve druhé mateřské škole nejvíce dětí zařadilo do kategorie Průměrný (10 z 21 sledovaných). Další nejvíce obsazené kategorie byly Nadprůměrný a Výborný, které obsadilo stejný počet dětí (4 z 21 sledovaných), kategorii Vynikající obsadily

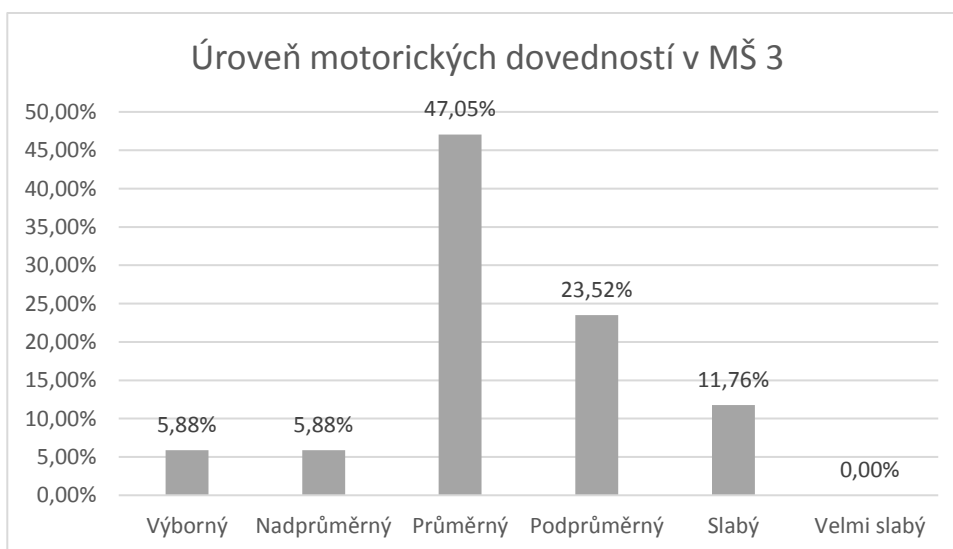
2 děti, kategorii Podprůměrný 1 dítě a do kategorie slabý a velmi slabý se nezařadilo žádné ze sledovaných jedinců.



Graf č. 9 – Úroveň motorických dovedností v MŠ 2, n=21

Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

U dalšího z grafů (Graf č. 10) vyčteme, že ve třetí mateřské škole se zařadily do *Podprůměrné* kategorie 4 děti ze 17 sledovaných. Dokonce byla obsazena i skupina *Slabý* (2 z 17 sledovaných), zatímco kategorie *Vynikající* nedosáhlo žádné z dětí. Malým procentem byly obsazeny kategorie *Výborný* a *Nadprůměrný* (1 ze 17 sledovaných). I v této mateřské škole se však nejvíce jedinců zařadilo do kategorie *Průměrný* (8 ze 17 sledovaných).

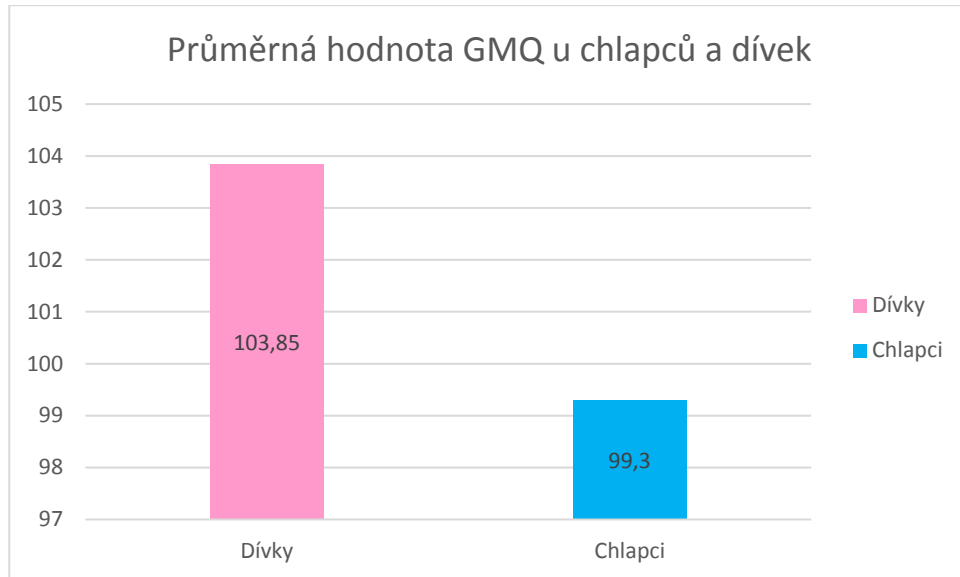


Graf č. 10 – Úroveň motorických dovedností v MŠ 3, n=17

Vysvětlivky: n...celkový počet dětí

4.2 Srovnání úrovně hrubé motoriky u chlapců a dívek

Výsledky výzkumu ukazují, že mezi chlapci a dívkami jsou rozdíly v úrovni motorických dovedností. Jak vyplývá z Grafu č. 11, vyšší úroveň hrubé motoriky se prokázala u dívek (průměrná hodnota GMQ= 103,85) nežli u chlapců.



Graf č. 11 - Úroveň hrubé motoriky chlapců a dívek, $n = 60$, $nA = 33$, $nB = 27$
Vysvětlivky: n ...celkový počet dětí, nA ...celkový počet dívek, nB ...celkový počet chlapců

Závěr

Prioritním cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň hrubé motoriky u dětí v předškolním věku v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole. V souvislosti s daným cílem jsem si kladla tyto výzkumné otázky:

1. Jakého výsledku v úrovni hrubé motoriky dosáhne nejvíce dětí?
2. Dosáhnou nejlepších výsledků v motorickém testu děti z mateřské školy, která má nejlepší podmínky pro pohybovou aktivitu?
3. Budou mít chlapci vyšší úroveň hrubé motoriky než dívky?

Do výzkumného šetření bylo zapojeno celkem 60 dětí, z toho 33 dívek a 27 chlapců. Věkový průměr zkoumaného souboru dětí byl 5 let. Výzkum byl realizován na třech mateřských školách, které se navzájem lišily podmínkami pro pohybovou aktivitu. Testování probíhalo během jarních měsíců roku 2019. Kvůli nízkému věku sledovaných dětí byl předán zákonným zástupcům informovaný souhlas, bez kterého by nemohlo dojít k realizaci výzkumu. Úroveň hrubé motoriky byla zjišťována pomocí standardizovaného testu TGMD-2 (Ulrich, 2000). Podmínky pro pohybovou aktivitu v jednotlivých mateřských školách byly srovnány pomocí SWOT analýzy.

Na základě zjištěných výsledků lze vyvodit tyto závěry:

1. Největší procento dětí ze zkoumaného souboru dosáhlo průměrné úrovně hrubé motoriky
2. Z grafického zpracování dat vyplývá, že děti z mateřské školy s nejlepšími podmínkami pro pohybovou aktivitu, tedy mateřské školy označované číslem 2 dosáhly lepších výsledků než ostatní sledované školy.
3. Ne, úroveň hrubé motoriky nebyla zjištěna s lepšími výsledky u chlapců, ale naopak lepších výsledků dosáhly dívky.

Podle sledovaných výsledků lze konstatovat, že podmínky pro pohybovou aktivitu v mateřských školách mohou mít vliv na úroveň hrubé motoriky. Z výsledků výzkumu se ale nedá určit, jaký vliv má rodinné prostředí a vedení rodičů k pohybovým aktivitám, případně dědičnost.

Souhrn

Úroveň hrubé motoriky dětí v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole – takto zní téma bakalářské práce. Hlavním důvodem volby tohoto tématu byla vlastní potřeba zjištění úrovně hrubé motoriky u předškolních dětí. Vlastní zájem byl podněcován svým povoláním a kladným vztahem ke sportu. Myslím si, že zdravý životní styl a pohybová aktivita hrají velmi důležitou roli ke správnému vývoji jedince po všech stránkách. Proto bychom měli dbát na pravidelnou pohybovou aktivitu dětí v mateřských školách.

Bakalářská práce byla psána s cílem zkoumat úroveň hrubé motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole. Dílčí cíle byly – zjištění jaké úrovně hrubé motoriky dosáhne nejvíce dětí ze sledovaného souboru, porovnání mateřských škol, srovnání výsledků mezi pohlavím.

Výzkumné šetření bylo realizováno na základě souhlasů ředitelek mateřských škol, které byly zvoleny záměrně. Při výběru bylo zapotřebí, aby se mateřské školy od sebe odlišovaly podmínkami pro pohybovou aktivitu. Výzkumný soubor se skládal celkem z 60 dětí. Přičemž 33 tvořily dívky a 27 chlapci. Průměrný věk sledovaných dětí byl 5 let. Sledovaný soubor dosahoval průměrné výšky 109,6 cm. Hmotnost činila v průměru 19,8 kg.

K získání výsledků byl použit test TGMD-2 (Ulrich, 2000). Tento test se skládá ze 12 dovedností, pomocí nichž zjišťujeme úroveň hrubé motoriky. Je rozdělen na dva subtesty, první subtest se týká lokomočních dovedností a druhý subtest manipulačních dovedností. Výkony dětí byly postupně zaznamenány do záznamového archu a následně vloženy do tabulek Microsoft Excel a zpracovány dle testu TGMD-2 a vyhodnocovacích tabulek, které jsou jeho součástí. Poté byly výsledky zpracovány do grafů.

Z celkových výsledků bylo zjištěno, že většina dětí se řadí do skupiny průměrných nebo dokonce nadprůměrných, což můžeme označit za pozitivní zjištění. Během testování bylo vidět, že děti pohyb velmi baví. Podle analýzy určující podmínky pro pohybovou aktivitu v MŠ vyšla nejlépe mateřská škola označovaná jako MŠ 2, tudíž škola vesnická, která má vhodné okolní prostředí k vycházkám, volnému pohybu dětí, dostatek materiálního vybavení pro pohybovou aktivitu a kde pedagogové děti aktivně zapojují do pohybových činností a dbají zde i na vyváženou stravu. Žádné z dětí se v této mateřské škole nezařadilo do skupiny slabý ani velmi slabý. Nejhůře dopadla mateřská škola označovaná jako MŠ 3

tedy mateřská škola v centru města, kde děti nemají dostatek volného pohybu a učitelé se zde zaměřují spíše na rozvoj jiných dovedností než těch pohybových, nemají zde ani příliš velkou hernu a okolí vhodné pro pravidelné procházky.

Výsledky výzkumu tedy poukazují, že podmínky pro pohybovou aktivitu mohou ovlivňovat úroveň hrubé motoriky u dětí. Výzkum poukazuje na potřebu věnovat pozornost podpoře k pohybovým aktivitám v mateřské škole jednak po stránce prostorové a materiální, ale také učitelé v mateřských školách by si měli uvědomit důležitost pohybových aktivit a pravidelně zařazovat řízenou tělesnou výchovu a vytvářet dětem vhodné podmínky ke spontánnímu pohybu.

Summary

The level of motor skills in the context of conditions for physical activity in kindergarten - this is the topic of the bachelor thesis. The main reason for choosing this topic was the need to determine the level of gross motor skills in preschool children. My interest was stimulated by my profession and my positive attitude to sport. I think that a healthy lifestyle and physical activity play a very important role in the proper development of an individual in all respects. Therefore, we should ensure regular physical activity of children in kindergartens.

The bachelor thesis was written with the aim to investigate the level of gross motor skills in the context of conditions for physical activity in kindergarten. The partial goals were - finding out what level of gross motor skills reaches the most children in the monitored group, comparison of kindergartens, comparison of results between sexes.

The research was conducted on the basis of the consent of the headmasters of nursery schools, which were deliberately elected. In the selection process it was necessary that the kindergartens differ from each other by the conditions for physical activity. The research group consisted of a total of 60 children. While 33 were girls and 27 boys. The mean age of children was 5 years. The monitored group reached an average height of 109.6 cm. The weight was on average 19.8 kg.

The TGMD-2 assay (Ulrich, 2000) was used to obtain the results. This test consists of 12 skills to determine the level of gross motor skills. It is divided into two subtests, the first subtest concerns locomotion skills and the second subtest handling skills. The children's performance was gradually recorded in a record sheet and subsequently inserted into Microsoft Excel tables and processed according to the TGMD-2 test and evaluation tables that are part of it. The results were then graphed.

From the overall results it was found that most children belong to the group of average or even above average, which can be described as a positive finding. During the testing it was seen that children enjoyed the movement very much. According to the analysis determining the conditions for physical activity in kindergarten, the nursery school known as kindergarten 2, the village school, has a suitable environment for walking, free movement of children, sufficient physical equipment for physical activity and where educators actively

involve children in physical activities. there is also a balanced diet. None of the children in this kindergarten were classified as weak or very weak. The worst hit was a kindergarten called Kindergarten 3, ie a kindergarten in the city center, where children do not have enough free movement and teachers focus here on developing other skills than motor skills, they do not have a large playroom and surroundings suitable for regular walks.

Research results suggest that conditions for physical activity may affect the level of gross motor skills in children. The research points out the need to pay attention to support for physical activities in kindergarten both in terms of space and material, but also teachers in kindergartens should be aware of the importance of physical activities and regularly include controlled physical education and create suitable conditions for children to spontaneously move.

Seznam použité literatury

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2005, 187 s. ISBN 8073670550.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Computer Press, 2007, iv, 212 s. Dětská naučná edice. Předškoláci. ISBN 978-80-251-1829-0.

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Přeložil Petra VLČKOVÁ, Danuše, Miroslav CHOUTKA a Jaromír VOTÍK. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1999, 70 s. ISBN 8070825006.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 259 s.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum, 1998, 137 s. ISBN 8071844977.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Olomouc: Epava, 2000, 480 s. ISBN 80-86297-05-5.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Základy funkční anatomie člověka*. V Praze: České vysoké učení technické, 2013, 213 s. ISBN 978-80-01-05249-5.

HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2012, 107 s. ISBN 978-80-7290-598-0.

HRABAL, Vladimír. *Sociální psychologie pro učitele: vybraná témata*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 125 s. ISBN 8024604361.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KOTYZOVÁ, Eva, Ivana PANOCHOVÁ, Dana TRPIŠOVSKÁ a Hana DVOŘÁKOVÁ. *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy*. Ilustroval Danuše PLAJNEROVÁ. Praha: Naše vojsko, 1989, 326 s. ISBN (Brož.).

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy užité psychologie*. Brno: CERM, akademické nakladatelství, 2002, 544 s. ISBN 8021422033.

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012, 192 s. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 8070401370.

KURIC, Jozef, Eva RYBÁROVÁ, Josef ŠVANCARA a Lubomír VAŠINA. *Ontogenetická psychologie*. Přeložil Jana VYHLÍDKOVÁ, přeložil Alena KYNCLOVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 264 s.: Učebnice pro vysoké školy. ISBN (Váz.):

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

KŇOURKOVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986, 274 s.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Ilustroval Danuše TICHÁKOUTSKÁ. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2005, 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 163 s. ISBN 9788024417288.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy.

ŠTĚPNIČKA, Jiří, Karel MĚKOTA a Rudolf KOVÁŘ. *Antropomotorika. 2.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988, 179 s.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 175 s. ISBN 802440981X.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 136 s. ISBN 9788024416748.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 168 s. Monografie. ISBN 9788024423319.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie.* 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.

PLEVOVÁ, Ilona a Regina SLOWIK. *Komunikace s dětským pacientem.* Praha: Grada Publishing, 2010, 247 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2968-8.

MAREŠ, Jiří, Jan PRŮCHA a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník.* 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 8071787728.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2000, 250 s. ISBN 8024601567.

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat.* Břeclav: Presstempus, 2004, 125 s. ISBN 8090335020.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení.* Přeložil Klára VAŇKOVÁ, ilustroval Olga PTÁČKOVÁ. Praha: Portál, 2001, 143 s. ISBN 8071785040.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let.* Přeložil Klára VAŇKOVÁ, ilustroval Štefan KUBOVIČ. Praha: Portál, 1999, 147 s. ISBN 8071782769.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt.* Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

ULRICH, Dale Allen. *Test of gross motor development: examiner's manual*. 2nd ed. Austin, Tex.: Pro-Ed, c2000, ix, 60 s. ISBN (Brož.).

VÁGNEROVÁ, Marie a Youcef HADJ MOUSSA. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, 158 s. ISBN 978-80-271-2065-9.

Seznam použitých zkratek

- MŠ – mateřská škola
- atd. – a tak dále
- např. – například
- tzn. – to znamená
- č. – číslo
- n – četnost
- ŠVP – školní vzdělávací program
- apod. – a podobně

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Souhlas ředitele školy

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas rodičů

Příloha č. 1

SOUHLAS ŘEDITELE ŠKOLY

Vážená paní ředitelko,

Jmenuji se Radka Rašťáková a jsem studentkou PdF UP v Olomouci, obor Učitelství pro MŠ. V rámci mé bakalářské práce na téma: Úroveň motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole, se zabývám úrovní hrubé motoriky dětí v předškolním věku a podmínkami pro pohybovou aktivitu v mateřské škole. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě motorických testů dětí předškolního věku. Dovoluji si Vás tímto požádat o souhlas s provedením motorických testů ve Vaší MŠ. Získaná data budou anonymní a budou sloužit výhradně ke zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji za pochopení a pomoc.

S pozdravem

Radka Rašťáková

Studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci

Obor: Učitelství pro mateřské školy

V Olomouci, dne

Podpis vedení MŠ

INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO RODIČE

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o účast v malém výzkumu, který je podkladem pro mou bakalářskou práci na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého.

Tématem práce je Úroveň motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole. Mým cílem je porovnat úroveň motoriky u dětí z různých mateřských škol a zjistit jestli mají na úroveň motoriky vliv i podmínky pro pohybovou aktivitu v těchto mateřských školách.

Pro Vašeho syna/Vaší dceru mám připravený motorický test, který se skládá z pár lehkých pohybových úkolů.

Účast ve výzkumu je anonymní a data v něm získaná budou použita pouze pro jejich analýzu k tématu bakalářské práce. Výzkum proběhne v rámci výuky.

Budu velmi ráda, pokud svolíte, aby se Váš syn/Vaše dcera účastnil/a tohoto menšího výzkumu.

Případné dotazy ráda zodpovím (radka.rastakova@gmail.com).

S pozdravem Radka Rašťáková.

Já, zákonný zástupce, souhlasím, aby můj syn/má dcera..... se účastnil/a tohoto malého výzkumu pro závěrečnou bakalářskou práci studentky Radky Rašťákové.

Datum a podpis žáka/ zákonného zástupce*:.....

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Radka Rašťáková
Katedra:	Primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeněk Rehtik
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Úroveň motoriky v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole
Název v angličtině:	The level of motoric in the context of the conditions for physical activity in kindergarten
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá problematikou úrovně hrubé motoriky dětí předškolního věku v kontextu podmínek pro pohybovou aktivitu v mateřské škole. V teoretické části práce jsou veškeré tyto pojmy vymezeny. Výzkumná část se zaměřuje na porovnávání úrovně hrubé motoriky u dětí z různých mateřských škol, které mají odlišné podmínky pro pohybové aktivity.
Klíčová slova:	Pohybová aktivita, předškolní věk, hrubá motorika, analýza, TGMD-2, mateřská škola
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis deals with the level of gross motor skills of preschool children in the context of conditions for physical activity in kindergarten. In the theoretical part all these terms are defined. The research part focuses on comparing the level of gross motor skills in children from different kindergartens who have different conditions for physical activities.
Klíčová slova v angličtině:	Physical activity, preschool age, gross motor skills, analysis, TGMD-2, kindergarten

Přílohy v práci:	vázané Příloha 1- Žádost pro ředitele škol Příloha 2- Informovaný souhlas pro rodiče
Rozsah práce:	54
Jazyk práce:	Čeština