

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **VYUŽITÍ TESTOVÉ BATERIE MOBAK 3 V HODINĚ TV NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Diplomová práce

Autor: Bc. Sabina Osičková

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se  
zaměřením na speciální pedagogiku

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Sabina Osičková

**Název práce:** Využití testové baterie MOBAK 3 v hodině TV na 1. stupni základních škol

**Vedoucí práce:** Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá testovou baterií MOBAK, vytvořenou pro jednotlivé ročníky základních škol u žáků mladšího školního věku. V části teoretické se dozvídáme o pojmech souvisejících s pohybovou gramotností v souvislosti s žáky mladšího školního věku a problematikou TV dle povinného rámcového vzdělávacího programu v České republice. Část výzkumná poté obsahuje měření pomocí testové baterie MOBAK 3, porovnání výsledků daných žáků ve dvou odlišných základních školách a na závěr návrh průpravných cvičení pro zkvalitnění daných pohybových dovedností.

### **Klíčová slova:**

pohybová gramotnost, mladší školní věk, testová baterie MOBAK, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Sabina Osičková  
**Title:** The use of the MOBAK 3 test battery in physical education at the 3rd grade classes of primary schools.

**Supervisor:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2023

**Abstract:**

The thesis deals with the MOBAK test battery created for individual grades of primary schools for younger school-age pupils. In the theoretical part of the thesis, we learn about concepts related to physical literacy in connection to younger school-age pupils and the issue of PE according to the compulsory framework educational program in the Czech Republic. The research part of the thesis includes the use of MOBAK 3 test battery and a comparison of the results of the chosen pupils in two different primary schools, and finally, a proposal of preparatory exercises for the improvement of given physical skills.

**Keywords:**

sport, physical education, MOBAK test battery, younger school-age.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.



Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2022

.....

Tímto bych chtěla poděkovat mé rodině, přátelům, a především vedoucí mé diplomové práce, doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za vzácné rady, pomoc, odborné vedení a ochotu při zpracování mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat pedagogům Základní školy Zaječí a Základní školy Velké Pavlovice za ochotu a bezproblémovou spolupráci při měření.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Pohybová gramotnost .....	10
2.1.1 Vztah PG k tělesné výchově.....	12
2.1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti.....	12
2.2 Žáci mladšího školního věku .....	13
2.2.1 Pohybová gramotnost u žáků mladšího školního věku .....	14
2.2.2 Pohybové dovednosti a schopnosti u žáků mladšího školního věku.....	14
2.3 Tělesná výchova.....	16
2.3.1 Obsah učiva tělesné výchovy dle RVP .....	16
2.3.2 Cíle tělesné výchovy u žáků mladšího školního věku .....	17
2.3.3 Struktura vyučovací hodiny TV .....	18
2.3.4 Učitel TV .....	19
2.3.5 Motivace.....	20
2.4 Motorické testy .....	21
2.4.1 Testové baterie využívané u dětí a mládeže .....	21
2.4.2 Test EUROFIT .....	22
2.4.3 Test UNIFIT (6-60).....	22
2.4.4 Fitnessgram .....	23
3 Testová baterie mobak.....	24
3.1 MOBAK 3.....	24
3.1.1 Struktura hodiny TV ve vztahu k MOBAK.....	25
4 cíl práce .....	26
4.1 Dílčí cíle.....	26
4.2 Výzkumné otázky .....	26
5 Metodika .....	27
5.1 Využití testové baterie MOBAK 3 .....	27

Jednotlivé subtesty: .....	27
5.1.1 Metoda měření.....	32
5.1.2 Příprava stanovišť .....	32
5.1.3 Průběh měření.....	34
5.1.4 Zpracování dat .....	35
6 Výsledky.....	36
6.1 ZŠ Zaječí .....	42
6.2 ZŠ Velké Pavlovice A.....	44
6.3 ZŠ Velké Pavlovice B.....	47
7 souhrn výsledků.....	49
7.1 Doporučení a průpravná cvičení.....	49
8 Diskuse.....	58
9 Závěr .....	60
10 souhrn.....	61
11 Summary.....	62
12 Refereční seznam .....	63
13 Seznam příloh .....	66

# 1 ÚVOD

Dnešní doba plná počítačů, herních konzol, sociálních sítí nebo televizních pořadů nese nemalé následky související s nárůstem pohybové inaktivity, přičemž nejohroženější věkovou kategorií jsou děti. Rychle se zvyšující procento dětské nadváhy a obezity jsou jedním z mnoha příčin sedavého chování. I proto je nezbytně nutné snažit se toto narůstající procento zpomalit nebo nejlépe zastavit. Musíme se tedy zamyslet, kde je ta příčina takového nárůstu. Rodiče, které dostatečně nevedou své děti k pohybové aktivitě, obtížná dostupnost a malá přitažlivost dané aktivity, prostředí, ve kterém dítě žije, lidé, kteří ho ovlivňují. Faktorů ovlivňujících vztah dítěte k pohybu je hned několik. Má diplomová práce se především zaměřuje na oblast sportu ve vzdělávacím procesu, a to na výuku tělesné výchovy (TV).

Vlivem dnešního trendu sociálních sítí děti ztrácejí zájem o veškerou pohybovou aktivitu a přichází o možnost pohybových činností, které byly v době minulých považovány jako zcela přirozené aktivity všedního dne. I proto jsou hodiny TV nesmírně důležitou složkou vzdělávacího procesu, kde se kolikrát děti poprvé a pouze tam s pohybovou aktivitou setkávají. Tento fakt klade poté velké nároky na pedagoga tohoto předmětu, který se s dětmi vyskytuje den, co den a je na něm, aby tyto děti v hodinách TV alespoň navázaly nějaký vztah k pohybové aktivitě a porozuměly důležitosti zdravého životního stylu. I z tohoto hlediska je nutné dělat ve vzdělávacím procesu patřičné změny, kdy se opouští od kvantity a přechází spíše ke kvalitě. Kvalita provedení cviku a základní pohybové dovednosti jsou základním a hlavním cílem hodin TV zejména na prvním stupni základních škol.

Danou problematikou se zabývá švýcarská testová baterie MOBAK, se kterou se pracuje ve více jak 16 evropských zemích. Tuto baterii může ve svých hodinách TV využít učitel k diagnostice základní pohybových dovedností a vhodně tak namotivovat žáky k neustálému zlepšování se. Tato baterie je zacílená a přizpůsobená na jednotlivé věkové kategorie na 1. stupni základních škol. Ve své práci se zaměřuji na baterii skupiny MOBAK 3, tudíž na žáky 3. ročníků.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohybová gramotnost

Pohybová gramotnost jako taková je v dnešní době čím dál více tématem pro diskusi, avšak není společnosti až tak známá jako např. gramotnost finanční, čtenářská nebo matematická. U nás se tímto tématem zabývá například Vašíčková.

Ta uvádí gramotnost jakožto „*způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál, a tím významně přispět ke kvalitě života, přičemž vždy bude hrát roli kultura a společnost, v níž se individuum nachází a formuje ho, a také využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje*“ (Vašíčková, 2016, str. 17).

S pohybovou gramotností se člověk setkává už od svého narození. Počínajíc zvedáním hlavičky, prvními krůčky, chůzí přes běh. Dle Vašíčkové (2016) se nestává člověk gramotným po naučení dovednosti, absolvování školy apod. Je to stav, který trvá po celý život.

Můžeme tedy říct, že pohybově gramotný člověk spolehlivě a účinně dokáže využívat svou pohybovou gramotnost k celoživotnímu pohybově aktivnímu přístupu k životu (Mužík et al., 2014).

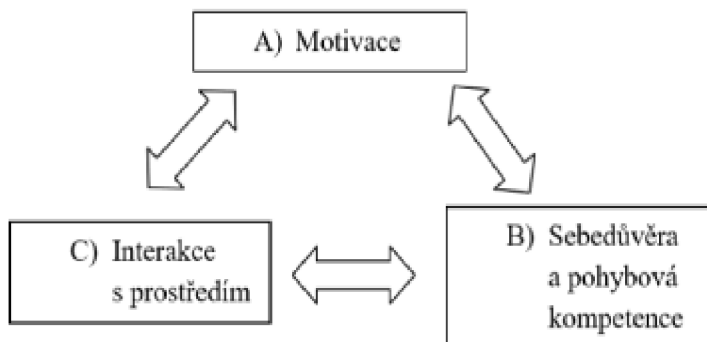
Takováto gramotnost je pro člověka jedna z nejpřirozenějších činností, ať už uvědomělé, neuvědomělé či záměrné. Jak Vašíčková zmiňuje (2016), rozvoj pohybové gramotnosti ovlivňuje hned několik faktorů, které ovlivňují jedince pozitivně, ale i negativně. Faktory vnitřní, způsobené věkem, rozsahem fyzických schopností a dovedností nebo nadáním. Vnější faktory jako například rodina nebo i prostředí a kultura, ve kterém jedinec žije, jsou mnohdy rozhodujícím směrem jeho životního stylu.

Rodinu však můžeme chápat jakožto už prvotní faktor dítěte z hlediska učení jedince novým pohybům a přirozeným pohybovým dovednostem. Avšak různorodost aktivit je z tohoto hlediska velká. Ne každý rodič dítě naučí plavat či lyžovat. Proto už u mladšího školního věku musíme brát tuto pohybovou aktivitu (PA) jako zcela individuální prvek, který se poté projevuje i do oblasti TV, volnočasových aktivit či sportovních tréninků.

Aby se člověk stal gramotným, musí u něj docházet k ovlivňování 3 atributů. Mezi ně patří pohybová kompetence, jakožto soubor kognitivních pohybových dovedností. Aby došlo ke správnému osvojení dané dovednosti, musí být daný jedinec patřičně namotivován. Motivaci řadíme jako další atribut potřebný k vysněnému cíli. Tyto dva atributy jsou závislé a ovlivňovány třetím, a to prostředím a společností, které mají na jedince patřičný vliv. Zde na obrázku můžeme vidět vzájemnou propojenost pohybové gramotnosti od Vašíčkové (2016).

## Obrázek 1

Vztahy mezi atributy PG (Vašíčková, 2016).



Vašíčková (2016) taktéž rozděluje úskalí a podporu pohybové gramotnosti v ČR do 3 oblastí:

- První oblastí je **pohyb a zdravý životní styl**, ve které se autorka zmiňuje, že životní styl obsahující přiměřené a pravidelné PA je naprosto zásadní pro zdraví, zdatnost jedince a sociální soudržnost. Právě nezdravý životní styl je jedním z novodobých problémů zapříčiněný zhoršující se tělesnou zdatností a pohybovou gramotností (PG). Nejrozšířenějšími příčiny nezdravého životního stylu jsou chronická onemocnění. Například více jak 50% světové populace trpí nadváhou, 30% z toho jsou lidé obézní. Česká republika se řadí mezi státy s vysokým procentem populace trpící nadváhou či obezitou, a to především u dětí a mládeže. Dle World Health Organization (WHO) v překladu Světové zdravotnické organizace v ČR trpí obezitou téměř 22% chlapců a 21% dívek do 9ti let (WHO, 2013). Toto rychle narůstající onemocnění zvyšuje u dětí riziko výskytu dalších chorob v pozdějším věku. Proto je důležité provádět určitou prevenci a zachytit příčiny vzniku nadváhy a obezit, co nejdříve (Pařízková & Lisá, 2007).
- Druhá oblast zase navozuje spojitost mezi **pohybovou gramotností a vzděláním**. Zvyšující se počet pohybově opožděných dětí, nedostatečná PG a nízká úroveň fyzické připravenosti se v budoucnu projevuje i na trhu práce. Vašíčková v této oblasti nezapomíná ani na osoby se zdravotním postižením, jakožto problém, kterému se nedostává dostatečné pozornosti v oblasti školní TV a volnočasových aktivit.

- V oblasti třetí, Vašíčková popisuje situaci **pohybové gramotnosti a státu**. Zmiňuje zde aktuální podmínky státní podpory v oblasti sportu a PG samotné. Nedostatečná podpora projektů PG u dětí nejen školního, ale i v předškolním věku, nedostatečná podpora rozvoje školních soutěží nejen pro výkonnostně orientovanější děti, ale i pro žáky nesportující a nenadané či nedostatečná podpora zkvalitnění podmínek pro hodiny TV, řadí Českou republiku mezi outsidersy v rámci Evropské Unie.

Ze zde zmíněných 3 oblastí, Vašíčková (2016) udává závěry, kterými by mohlo dojít k celkovému zlepšení situace u nás. Mezi hlavní cíle udává zvýšení motivace a zájmů osob všech věkových kategorií o pohybové aktivity jako takové. Podporovat celoživotní vzdělávání a činnosti učitelů, trenérů, dobrovolníků. Seznámit ředitele, vedoucího klubu apod., s úskalími zdravého životního stylu, dostupností, PG či obsahem pohybové jednotky a jejich dopadem na žáky zdravé i hendikepované.

### **2.1.1 Vztah PG k tělesné výchově**

Pohybovou gramotnost se ve školách podařilo prosadit obzvlášť edukačním projektem s názvem Pohyb a výživa, který u nás vznikl roku 2014. Tento program sestavil hned 6 priorit v pohybovém režimu žáků, opírající se o jejich PG. Patří mezi ně pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a návyky k pitnému režimu (Mužík et al., 2014).

Podle Hardmana (2011) lze PG považovat jakožto cíl hodin tělesné výchovy. Prioritou těchto hodin není vybírat talentované žáky a vytvářet z nich profesionální sportovce, ale zejména dát příležitost a povzbudit každého žáka k pozitivnímu vztahu k pohybu a samotné PG. Rozvíjet jejich sebedůvěru v pohybovou aktivitu a motivovat je v k dané činnosti i mimo školní výuku (Čechovská & Dobrý, 2010).

### **2.1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti**

Když mluvíme o pohybových schopnostech a dovednostech, musíme znát hlavní rozdíl mezi těmito dvěma pojmy. Názorů na pohybovou schopnost a dovednost je hned několik, avšak jako hlavní rozdíl považujeme to, že schopnosti jsou určitým způsobem vrozené, naopak dovednosti během života získáváme. Navzájem se tyto dva pojmy doplňují tak, aby došlo ke kvalitnímu provedení určité činnosti.

Například Bedřich (2006) tvrdí, že jsou schopnosti charakteru vrozeného, to, že se tyto schopnosti nedají získat, ale jen do určité míry rozvíjet a jsou relativně stabilní. Perič a Dovalil (2010), kteří jsou téhož názoru, ještě částečně vrozené schopnosti rozdělují hned do několika



oblastí, a to schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní, které jsou podmíněné metabolickými procesy a kondiční stránkou jedince, a poté schopnostmi koordinačními, které napomáhají především k regulaci a řízení pohybu.

Pohybové dovednosti získáváme během života, ať už vědomě či nevědomě. Dle Měkoty a Cuberka (2007) pohybové dovednosti využíváme stále, různě je kombinujeme a přizpůsobujeme v dané situaci, pomáhají nám k úspěšnému řešení úkolů, zvláště v oblasti pohybu a sportu, kde specifické dovednosti hrají velkou roli při výkonu jedince.

V dnešní době, dle hned několika výzkumů klesne úroveň pohybových lokomocí u dětí. Kdy děti předškolního věku splňují pouze průměrné požadavky základních pohybových dovedností. U dětí mladšího školního věku studia se vyskytuje vysoké procento s podprůměrnou úrovní pohybových kompetencí (Bolger, 2021), i proto je důležité pohybové dovednosti u dětí rozvíjet jak ve školním prostředí, tak i mimo ni.

## **2.2 Žáci mladšího školního věku**

Charakteristických rozdělení dětí a mladistvých podle věku je hned několik. V mé diplomové práci rozdělím tyto věkové oblasti dle Langmeiera (2006), který rozděluje žáky podle stupně základních škol. Na žáky mladšího školního roku, kde řadíme děti věkové kategorie v rozmezí 6-12 let, navštěvující třídy 1. stupně základních škol a žáky staršího školního věku, děti v rozmezí 12-15 let, kteří navštěvují 2. stupeň základních škol.

Mladší školní věk je charakterizován především nástupem do školy až po první známky dospívání, přičemž musíme zohlednit individuálnost každého jedince. V tomto období dochází k poměrně intenzivním biologicko – psycho – sociálním změnám. Proto toto období můžeme také rozdělit do dvou fází, a to dětství a prepubescence neboli dětství a pozdní dětství (Perič, 2012). Langmeier (2006) z hlediska sociálního objasňuje toto období tím, že pro mladší školní věk hraje školní prostředí velkou roli a patřičně vysoce ovlivňuje vývoj jedince, přičemž u staršího školního věku neboli pubescentů dochází především k ovlivňování z mimoškolního prostředí.

Vágnerová (2012) ve své publikaci uvádí tuto etapu života jako oblast rozvoje paměti a učení. Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů není jediným vývojem při nástupu do školy. Jedinec si začíná formovat vztahy, pozice ve společnosti a patřičně objevuje oblast socializace a sebepojetí. V mé diplomové práci se zaměřuji na edukanty 3. ročníku ZŠ, tedy žáky ve věku od 8-9 let. Tito žáci se dotýkají hranice právě zmiňovaného přechodu dětství a prepubescence.

Z hlediska anatomického a fyziologického, u dětí mladšího školního věku dochází k rovnoměrnému nárůstu tělesné hmotnosti a výšky. I když kostra jedince není zcela vyvinuta,

dochází zde ke zkvalitnění pevnosti a pružnosti kloubních vazů, nárustu svalové hmoty a síly svalstva. Avšak kvůli nedostatečně vyvinutými dýchacími svaly a hrudníku dochází k rychlé unavitelnosti a neúspěšnosti pohybu. I přesto je však dítě schopno se po odpočinku rychle opět zapojit do pohybové činnosti.

### **2.2.1 Pohybová gramotnost u žáků mladšího školního věku**

Z hlediska pohybového vývoje je v tomto období typická vysoká a spontánní pohybová aktivita, při níž se edukanti lehce a rychle učí novým dovednostem. Často se tomuto období říká „zlatý věk motoriky“. Důležité je uplatňovat aktivity v kratších intervalech a často činnosti obměňovat tak, aby nedošlo ke ztrátě motivace a zájmu o danou aktivitu. U daných dětí je ke správné motivaci a zpeřčení tělesné výchovy vhodné zařazovat aktivity formou soutěží nebo hry obsahující vymyšlený příběh, při kterém žáci dokážou využít své fantazie.

V daném období se výrazně zlepšují koordinační schopnosti. Pro děti tohoto věku je přirozené vykonávat spontánní pohybové činnosti jako je běh, skoky, hody, lezení, překonávání překážek, hry (Měkota & Cuberek, 2007). Taktéž můžeme vidět výrazné zlepšení jak jemné, ale i hrubé motoriky.

### **2.2.2 Pohybové dovednosti a schopnosti u žáků mladšího školního věku**

Pohybové dovednosti a schopnosti jsou v této etapě života ve fázi vzrůstu, kdy děti získávají plno možností pro rozvoj určitých činností. Musíme však věnovat pozornost tomu, co je vhodné pro tuto věkovou kategorii zařadit a čeho se spíše vyvarovat. Osvojování a zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností jsou nejefektivnější v různých obdobích života.

Těmto jednotlivým obdobím říkáme senzitivní. Zda-li učitel či trenér nevěnuje této problematice patřičnou pozornost, může to mít na jeho svěřence v budoucnu zdravotní dopad, a to například že dojde k poruše posturálních funkcí nebo zhoršení držení těla (Kučera & Kolář, 2011). Proto je důležité do určité míry znát oblast jednotlivých senzitivních období, volit správnou intenzitu, objem i druh pohybové činnosti, tak aby nedošlo k neefektivnímu vedení tréninku či hodiny.

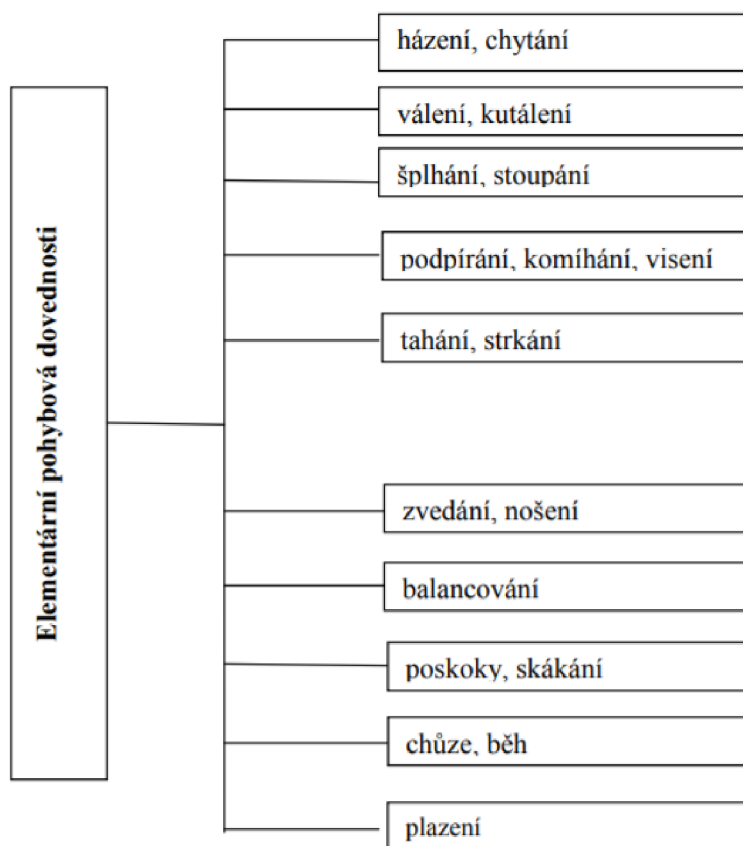
Když dítě prochází etapou mladšího školního věku, má nejvýraznější tendence pro rozvoj pohybových schopností z hlediska obratnosti, explozivní síly, kloubní pohyblivosti, rychlosti, a to především rychlosti reakční (Perič, 2004). I proto je důležité u těchto dětí především rozvíjet pevný základ všestranných pohybových dovedností, které jsou v souladu s pohybovými schopnostmi a na kterém se poté může v budoucnu stavět (Zvonař & Duvač, 2011).

Ke správnému zařazení pohybových dovedností do hodin TV učitelé slouží kurikulární dokument. Pro oblast žáků mladšího školního věku je to RVP pro 1. stupeň základních škol. V daném dokumentu jsou uváděny oblasti pohybových dovedností, které by měl žák určité třídy ovládat a umět je využít. Nicméně i přesto by i učitel TV měl vědět o senzitivních obdobích pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností, tak aby neporušil zdravý vývoj jedince.

Děti se v tomto věku rychle učí, ale i rychle dané naučené lokomoce zapomínají, proto je potřeba nově naučené pohybové dovednosti opakovat. Z mnoha hledisek se děti učí tyto nové dovednosti díky zkušenostem zmíněné spontánnosti PA a zkušenosti z přirozené motoriky. Měkota a Cuberek (2007) ve své publikaci mezi takovéto základní pohybové dovednosti, které by mělo dítě v daném věku ovládat řadí hned několik dovedností, a to od plazení, skákání a běh, přes chytání, házení, kutálení či balancování nebo šplh. Schnabel a Thiess (1993) uvádí elementární pohybové dovednosti, které zobrazuje na následujícím obrázku.

## Obrázek 2

*Elementární rozdělení pohybových dovedností (Schnabel & Thiess, 1993)*



Celosvětovým problémem dnešní doby je čím dál zvětšující se procento podprůměrných výsledků základních motorických dovedností u dětí mladšího školního věku. Bolger et al. (2021) ve své studii ukazuje výsledky v průběhu roků 2004-2019. Tyto výsledky prokazují průměrnou úroveň motorických dovedností u dětí předškolního věku a podprůměrnou úroveň dětí v mladším školním věku. Herrmann et al. (2021) ve své studii zmiňují důležitost a význam zapojení základních motorických dovedností s cílem podpory pohybu, znalosti o pohybu a motivaci.

## **2.3 Tělesná výchova**

Tělesná výchova hraje zásadní a jedinečnou roli v rozvoji PG a PA, jelikož pozitivně ovlivňuje vztah žáků k pohybu. Ne však vždy tomu tak je. Hodiny TV a harmonický vztah k PA jako takové mohou být ovlivnitelné vnitřními i vnějšími činiteli (Fialová, 2010).

Řadíme zde např. životní styl jedince, prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a žije, kamarádi, spolužáci, klima ve třídě apod. Jako hlavní činitele můžeme však považovat především osoby jako jsou pedagogové či rodiče. Právě přístup pedagogů a rodičů k hodinám TV, pohybu a motivaci, hrají zásadní roli nejen k pohybu ve výuce TV a mimo něj, ale i k jiným oblastem vzdělávání a rozvoji osobnosti dítěte. Naopak přístup rodičů, kteří své děti patřičně nemotivují a nevidí v pohybu důležitou složku harmonického, a především zdravého životního stylu můžou negativně ovlivnit vztah k PA samotné. Průzkumy ukazují, že se žáci mimo výuku tělesné výchovy v prostorách školy pohybují pouze okolo 10-15 minut a v hodinách TV se aktivně pohybově podílí v průměru 20-25 minut. Zároveň dle průzkumů Mužíka a Vlčka (2010) pohybová aktivita u dětí klesá zahájením povinné školní docházky. Proto je důležité i správné nastavení škol a pedagogů k přístupu k pohybu.

Bohužel se v dnešní době čím dál více učitel TV setkává s problémy uvolňování žáků z hodin tělesné výchovy. Toto uvolňování povoluje na žádost rodičů ředitel, který uvolní jedince díky posudku vydaného praktickým lékařem žáka. Tento lékař může určit neschopnost k PA i kvůli nadváze či obezitě daného žáka, což je poměrně úsměvným faktem. I proto je velice důležité dítě správně namotivovat už v počátcích, aby nedocházelo k takovým rozhodnutím. Právě patřičná nemotivovanost je jedním z činitelů vnitřních, ale i vnějších.

### **2.3.1 Obsah učiva tělesné výchovy dle RVP**

**Cíle, formy, délka a povinný obsah**, které by měl žák splnit, jsou hlavními atributy v celé šíři vzdělávání, včetně hodin TV a jsou určovány dle školního vzdělávacího programu (ŠVP) vydaného danou školou. Tento ŠVP se opírá a je sestavován dle kurikulárního programu

vytvořený celistvě pro jednotlivé obory vzdělávání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání státního charakteru v gesci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). I proto daný pedagogický dokument nazýván jako Rámcový vzdělávací program (RVP), schvaluje ho, vydává a reviduje tým odborníků daného MŠMT dle nejnovějších poznatků.

Má diplomová práce je především zaměřena na 1. stupeň základní školy, i proto se budu spíše zaměřovat na **RVP pro základní školy**, který je rozdělen do 9 vzdělávacích oblastí. Do jedné z oblastí patří i TV, a to do oblasti **Člověk a zdraví**. V této oblasti kromě **TV** ještě patří vzdělávací obor **výchova ke zdraví**, popřípadě doplňující obor zdravotní TV.

Obor TV tedy chápeme jakožto komplexní vzdělávání. Jeho spontánní činnosti vedou postupně k řízené a specializované aktivitě. Poznání vlastních pohybových možností a zájmů, účinků pohybových interakcí na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu jsou hlavním cílem tohoto oboru (Jansa et al., 2018). MŠMT, odborníci a pedagogové se obsah snaží vytvořit tak, aby se u dětí vytvářela schopnost sebehodnocení a účinné zařazení naučených dovedností do běžného života a motivovala žáky k návykům pohybových potřeb a zájmů a zároveň, aby se u žáků utvářel pozitivní prožitek z pohybu.

To vše značí, že se nová doba snaží o to, aby TV nebyla takovou, jakou byla v dobách minulých, kdy šlo obzvlášť spíše a kvantitu než o kvalitu provedení a kladl se důraz na dosažený výkon před správností provedení a vyvarování se zranění či různým získaným deformitám svěřenců. Tuto starou představu o výkonu svěřenců se snaží potlačit i testová baterie MOBAK, která si zakládá na správném provedení dané dovednosti před výsledkem.

Mezi hlavní cíle se snaží prosadit důležitost harmonického rozvoje dítěte a jeho kladný vztah jak ke sportu, ale i k přirozené PA obecně a pozitivního prožitku z něho (Mužík & Krejčí, 1997). V dnešní době plně technologií začíná zájem o PA, ať už spontánní nebo řízenou, u dětí základních škol rychle strádat. I proto je TV považována za jednu z nejdůležitějších oblastí základního vzdělávání a díky integraci a inkluzi se ani zde nezapomíná na žáky se specifickými vzdělávacími potřebami a snaha o zapojení všech dětí do vzdělávacího procesu.

### **2.3.2 Cíle tělesné výchovy u žáků mladšího školního věku**

Cíle TV zejména u žáků mladšího školního věku jsou charakteristické rozvojem všestrannosti a kladným přístupem dětí k PA, upevněním zdraví a rozvojem pohybových schopností a dovedností. Slouží k tomu organizovaná forma vyučovací jednotky TV, která zpravidla probíhá 2 hodiny týdně. Ani tento počet hodin však nestačí dítěti k naplnění jeho

pohybových potřeb. Proto má TV především za hlavní cíl položit základy pohybové gramotnosti (Mužík et al., 2014).

Děti, které nejsou vedeny ke sportu, nemají blízký vztah k PA nebo trpí nedostatkem pohybu, mnohdy souvisí s menší motivovaností z vnitřního nebo vnějšího prostředí, proto mezi další cíle můžeme zařadit správnou pozitivní motivaci vyvolanou pedagogem, rodičem, kolektivem třídy apod., a díky pravidelnosti alespoň povinných dvou hodin týdně TV vytvořit u dítěte zmiňovaný prožitek z PA. Ne vždy tyto hodiny stačí k naplnění pohybových potřeb žáků. Fialová (2010) zmiňuje témata světových lékařů o nedostatečné časové dotaci TV a jejich snaha o prosazení hodin TV do každodenní výuky.

Vnímání radostných prožitků z pohybové činnosti individuálních či kolektivních, zdravé soutěžení, rozvíjení vztahů a rolí apod. přispívají k formování osobnosti žáka jak z fyzického, psychického, tak sociálního hlediska a můžeme dle autorů Jansy et al. (2018) taktéž zařadit do základních cílů vzdělávání v hodinách TV.

### **2.3.3 Struktura vyučovací hodiny TV**

Struktura vyučovací hodiny TV má ve většině případech ustálenou strukturu. Tato struktura není však striktně určena, ale vřele doporučována. Mnohdy se může stát, že vzhledem k naplnění vyučovací jednotky přibude či se pozmění jedna část TV. Tuto strukturu především tvoří část úvodní, hlavní a závěrečná. Jak jsem už ale zmínila, mohou nastat i varianty vyplnění částí průpravné, zdokonalovací apod. (Perič, 2004).

#### **1) Úvodní část**

Zahájení je důležitou součástí celého průběhu vyučovací hodiny. Slouží nejen k přípravě organismu žáků pro hlavní část, ale i k patřičné motivaci na ni, která je nesmírně důležitá pro navození správné atmosféry třídy, jejich kladný vztah k TV, pohybovým aktivitám a návykům k pohybu samotnému.

Součástí úvodu hodiny je část formální, do níž řadíme zahájení hodiny, docházku a seznámení s obsahem hodiny.

Hlavním cílem je příprava hybného systému žáků v následující části dynamické, která zahrnuje rozcvičení s hlavním cílem zahřátí a prokrvení organismu edukantů. Z hlediska žáků mladšího školního věku se v této rušné části nejčastěji objevují různé formy honiček a jednoduché pohybové hry pro navození atmosféry a motivaci žáku na danou činnost v hlavní části jednotky TV.

Úvodní část je možnost uzavřít právě zmíněnou variantou průpravného cvičení. Cílem tohoto cvičení je příprava žáka na zátěž v následující části. Učitel u žáků musí dbát na správnou techniku provedení cviku, aby došlo k dostatečnému, a hlavně správnému protažení celého těla a svalových skupin, které budou danou hodinu nejvíce zatěžovány a přispívalo k prevenci proti zranění.

Celá úvodní část by měla zabrat maximálně 15 minut z celé hodiny. I proto je důležité, aby i v této části byl učitel předem připravený na průběh výuky.

## 2) **Hlavní část**

Hlavní část je nejdůležitější, nejdelší a nejnáročnější fází jednotky TV z hlediska přípravy učitele na hodinu. Má za úkol plnit cíle, které jsou předem dané v rámci ŠVP dané školy.

Učitel se může vzhledem k obsahu hodiny rozhodnout na organizaci průběhu hodiny tak, aby bylo cíle co nejlépe a nejefektivněji dosaženo, a to buď formou hromadného cvičení, kdy cvičení provádí zároveň všichni žáci, skupinovou formou, kdy jsou žáci rozděleni do skupin a každá skupina provádí jiné odlišné cvičení, nebo formou individuální, kde se jedná například o cvičení na stanovištích nebo využití cviků, kde je potřebný dohled učitele či jeho dopomoc.

Tuto část můžeme dále rozdělit hned na několik fází, a to nácvik nových dovedností, kdy učitel patřičně vysvětlí, ukáže, popřípadě upozorní na případná úskalí a chyby při daném cvičení určitého cviku. Tuto část se doporučuje dávat hned na začátek části hlavní. Poté následuje opakování a zdokonalování pohybové dovednosti.

## 3) **Závěrečná část**

V minulosti tuto část mnoho učitelů mnohdy vynechávalo a stroze hodinu ukončilo, ač je důležitou složkou právě pro využití protahovacích cviků s výdrží v maximálních polohách nebo kompenzačních, relaxačních cviků či dechových cvičení přispívající ke zklidnění a uvolnění žáků.

Zároveň by ani neměla postrádat část formální, kdy jde o zhodnocení průběhu hodiny, motivaci a povzbuzení pro příští hodinu. V současnosti je velkým trendem a úspěšným řešením zpětná vazba žáků směrem k učiteli a naopak. Díky této vazbě učitel pracuje s dalšími možnostmi do budoucna, využívá ji ke změně či ustálení dané metody, formy vyučování apod.

### **2.3.4 Učitel TV**

Škola je ta, která člověka ovlivňuje od nástupu do mateřské školy povinné školní docházky, přes školy základní, střední až po školu vysokou a pedagog je ten, který žáky v této etapě života provází, je nedílnou součástí vývoje jedince a vzdělávacího systému obecně.

Učitel TV tomu není výjimkou ba naopak, má roli kolikrát větší než si sám nebo i ostatní dokážou představit. Na rozdíl od jiných pedagogů vyučujících různé předměty, kde žáci sedí v lavicích, naslouchají výkladu, píšou písemky apod. V TV se edukant stává plnohodnotným členem se zapojením do celé vyučovací jednotky.

Jelikož v hodinách TV dochází k většímu procentu zranění, pro daného učitele je velice důležitá složka organizování a naplánování nejen hodiny, ale taktéž různých školních akcí jako turnaje, závody či sportovní výcviky. Je důležité, aby předvídal a dbal taktéž na pořádnou prevenci proti zranění, seznámil žáky, jak bezpečně zacházet s náradím, náčiním, správné provedení daného cviku nebo naučil žáky dopomoc a adekvátní záchranu při cvicích. Po covidovém období, kdy děti neměly možnost se po několik měsíců organizovaně věnovat PA, žáci v mnoha případech ztratili zájem o pohyb a snížila se jejich úroveň PG.

I z tohoto hlediska se v novodobém pohledu na školství mění hodnocení výkonů žáků, kdy se v hodinách TV opouští od podaných výsledků a výkonů žáka a namísto toho se dostává do popředí míra zlepšení a snaha žáků v dané PA, ať už žáků méně talentovaných nebo pohybově omezených (Fialová, 2010). Určitým cílem je také snížení negativního postoje směrem k TV a PA vůbec.

Na předmět TV není dbán takový důraz z pohledu žáků ani rodičů, neřadí ho mezi předmět důležitý. Proto je na pedagoga kladen větší nárok, aby žáky pozitivně namotivoval nejen k pohybu ve školách, ale i mimo ni, a patřičně vyvolal u svěřenců dlouhodobý zájem o PA jako takovou. Být pro žáky vzorem zdravého životního stylu a být naplněn energií, kterou bude přenášet na své svěřence.

### **2.3.5 Motivace**

Nespočet odborníků nejen ze vzdělávacího prostředí zmiňuje, že právě motivace je jedna z nejdůležitějších psychologických procesů vyvolaná faktory, ať už vnějšími nebo vnitřními.

Ve sportu jsou oba faktory motivace nedílnou součástí přípravy na výkon jednotlivců. Mezi hlavní subjekty vnější motivace řadíme především trenéry, učitele, spoluhráče či rodinu, kteří mají velký vliv na jedince. Ti své svěřence motivují buď pozitivní formou, častěji využívanou, nebo i formou negativní, která může poté vést spíše k opačnému výsledku, vztah k PA jednotlivcům znepříjemnit či vyvolat pocit stresu a úzkosti (Dobry, 2006).

Zvláště v hodinách TV by měl učitel využívat spíše kladné formy motivace, aby se vyvaroval negativního přístupu k PA u žáků. U dětí vyvolávat především radost z pohybu a nezávislost, utvářet v nich vnitřní motivaci je prakticky ten největší úkol a zároveň i cílem, jehož se pedagog snaží docílit. Využívá k tomu například formy pochval, povzbuzení, kladné



ohodnocení nebo i využití motorických testů k porovnání výkonů s ostatními, za účelem snahy o zlepšení se v dané činnosti.

Klima, atmosféru a motivaci žáků v hodinách TV pedagog ovlivňuje jeho organizací, volbou činnosti, aktivitami přizpůsobené podle náročnosti s umožněním kladného výsledku, zapojení kreativních, nevšedních pohybových činností apod. (Fialová, 2010), obzvláště u žáků mladšího školního věku, kdy se u dětí nejčastěji využívá pohyb hrou a fantazie.

## **2.4 Motorické testy**

Aby edukátor o svém svěřenci zjistil z oblasti pohybu co nejvíce, poslouží mu hned několik diagnostických metod pro měření a hodnocení motorických schopností a dovedností. Jednou z nich jsou motorické standardizované pohybové zkoušky, jejímž obsahem je pohybová činnost. Jedna z metod diagnostikování o současném stavu testovaných je kombinace dvou, anebo více testů. Takové diagnostice říkáme tzv. testové baterie. Tato metoda testování sice částečně ztrácí samostatnost jednotlivých testů, avšak se využívá k získání kvantitativní hodnoty a vytváří jednotné skóre dané baterie s určitým zaměřením (Měkota & Cuberek, 2007).

Zvonař (2011) dělí toto testování podle sestavení baterie. Baterie sestavené z podobných, úzce spjatých testů řadí do bateriích homogenních. Z tohoto můžeme vyvodit, že druhým typem jsou heterogenní baterie zjišťující různé stránky výkonnosti. Díky seskupení více testů zaměřených na odlišné motorické schopnosti, jsou navzájem minimálně korelované s nízkou validitou na rozdíl od bateriích homogenních.

Výsledky testů poté graficky zaevidují všechny hodnoty. Je však zapotřebí výsledné hodnoty přepočítat, vzhledem k odlišným jednotkám jednotlivých disciplín, a to např. na percentily, z-body, T-body nebo steny, záleží na dané testové baterii, kterou využíváme (Neuman, 2003). V těchto profilech u svěřence lehce zjistíme např. jeho přednosti a nedostatky, což edukátorovi poslouží k porovnání s ostatními a k výběru činnosti, postu nebo pozice, na kterou se jedinec hodí více (Čelikovský, 1990).

### **2.4.1 Testové baterie využívané u dětí a mládeže**

Počátky diagnostiky motorických schopností a dovedností se na území ještě bývalého ČSR datují do 20. let 20. století, testováním žáků základních a středních škol, po kterém následovalo hned několik dalších testování, které napomáhali k diagnostice jak jednotlivých specializovaných schopností, ale i k obecnému testování tělesné výkonnosti.

V současné době se přístup k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže mění a s ním i změny v testových bateriích. Testy zaměřující se pouze na výsledek, který se poté porovnává

s formou, je čím dál více nahrazen formami testů zaměřující se na průběh a správnost provedení (Vrbas, 2010). Jedním k nejznámějším a nejvyužívanějším v oblasti zdravotně orientované zdatnosti a pohybové připravenosti patří testové baterie jako například EUROFIT, UNIFIT či Fitnessgram.

#### **2.4.2 Test EUROFIT**

Eurofit test, který ve světě započal roku 1988 se skládá z 9 testů motorických schopností a 3 somatických měření pro mládež ve věku 6–18 let. Za tímto unikátním testovacím systémem můžeme vidět i jednoho z českých zástupců a největších odborníků dané problematiky, a to Kováře, který se podílel na upravené formě v roce 1995, kdy kolektiv autorů, společně s českým zástupcem vytvořili tuto baterii i pro dospělou populaci.

Měkota a Cuberek (2007) ve své publikaci zveřejňují testy motorických schopností obsazené v dané baterii a společně s Kasou (2000) uvádí somatické měření pomocí tělesné hmotnosti, výšky a kožní řasy.

Subtesty, které cvičenci absolvují jsou tato:

- Zkouška rovnováhy,
- tapping,
- dosah předklonu v sedě,
- skok daleký snožmo,
- dynamometrie,
- sed – leh,
- výdrž ve shybu nadhmatem,
- člunkový běh 10x5m,
- vytrvalostní člunkový běh.

#### **2.4.3 Test UNIFIT (6-60)**

Eurofittest a Unitifest jsou spolu velice spjaty. Více však používanějším, jak Eurofittest vytvořený v rámci EU je test Unifit z roku 1995. Jeho dlouholetá tradice plná úprav po více jak 10 let se nejvíce připisuje skupině odborníků pod hlavičkou už zmiňovaného Kováře a Měkoty. Patří k nepoužívanějším testovým systémům v ČR.

Tato baterie je složena ze 4 základních heterogenních subtestů, rozdělených do různých variant a alternativ podle věkové kategorie či pohlaví, obohacena o somatické měření. Testy

zaměřené na silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti základní motorické výkonnosti ve věkové rozmezí 6-60 let. I proto daný test nabývá takové popularity, jelikož je využitelný takřka v jakémkoliv věku (Měkota et al., 2002).

Výsledky jsou poté vyhodnocovány pomocí tzv. „stenů“, které jsou připisovány do normovaných tabulek a jejich celkový součet dělá výsledek celé testové baterie.

#### **2.4.4 *Fitnessgram***

Baterie vyvinutá v 80. letech 20. století v USA, je Americký komplexní tělovýchovný program, jehož hlavním cílem je podpora sledování tělesné zdatnosti dětí a mládeže a poskytování potřebných informací o dovednostech jednotlivce, jeho rodinným příslušníkům, pedagogům nebo trenérům.

Účelem tohoto testování je především motivace k pohybové činnosti, sledování vlastních zdatností, udržení a zlepšení pohybové připravenosti. Fitnessgram hodnotí hned tři oblasti, aerobní a svalovou zdatnost a testování složení těla. Výsledky poté putují cvičitelům, kteří vyhodnotí pohybovou stránku svěřenců a vytvoří či přizpůsobí další kroky ke zkvalitnění pohybových schopností a dovedností v dané oblasti (Suchomel, 2003).

I proto je tato baterie jedna z nejpoužitelnějších pro diagnostikování dalších postupů pro zlepšení výkonu jednotlivců. Welk et al. (2002) zmiňují ve své publikaci o daném testování jakožto využitelný i z hlediska sebehodnocení a sebereflexe pro dané cvičence, k vyhodnocení jejich výsledků. Což se domnívám, že by každé takové motorické testování mělo splňovat.

### 3 TESTOVÁ BATERIE MOBAK

Další, ne tak známou, ale přesto čím dál využitelnější testovou baterií je MOBAK, v plném znění Motorische Basiskompetenzen. Jak už název napovídá, je baterií, která vznikla na univerzitě ve Švýcarské Basileji pod hlavičkou Herrmanna a Seeliga. MOBAK je mezinárodním projektem, do kterého je zapojeno více než 16 evropských zemí včetně České republiky se zázemím na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně.

Testovou baterii MOBAK řadíme do skupiny zaměřující se na průběh a správnost provedení PA, zjišťující úroveň motorických dovedností žáka. Jak v dnešní době často na hodinách TV můžeme vidět. Učitelé TV hodnotí své žáky především podle kvantity, jinak řečeno dle výsledků v určitých disciplínách a velmi často se poté zapomíná na kvalitu provedení daného pohybu, které je poté spjaté se správnými návyky na pohybovou činnost a rozvoj jedince.

Tato baterie je zaměřena na žáky 1. stupně základních škol a děti ve věkovém rozmezí 6-11 let a je rozdělena hned do třech základních skupin podle tříd. MOBAK 1 je situována pro první třídy, žáky ve věku 6-7 let, MOBAK 3 pro 3. třídy, žáky 8-9 let a MOBAK 5 pro 5. třídy pro žáky ve věku 10-11 let (Herrmann et al., 2015).

Je vytvořena tak, aby byla splnitelná a proveditelná dle přiměřenosti věku pro chlapce i dívky. Test se skládá hned z osmi základních pohybových činností, které by měli žáci v daném věku být schopné ovládat a využívat je nejen při dané aktivitě, ale i mimo ni. Hermann a Seelig dané lokomoce ještě rozdělují do dvou pohybových oblastí, na pohyb s pomůckou a pohyb vlastního těla, obě s obsahem po čtyřech testech.

#### 3.1 MOBAK 3

Jak už bylo zmíněno, testová baterie MOBAK se zaměřuje na jednotlivé ročníky základních škol. MOBAK 3 je vytvořena žákům navštěvující 3. ročník, ve věku 8-9 let. Tato baterie obsahuje 8 testovacích disciplín rozdělených do dvou základních skupin, které spolu úzce souvisí.

První skupinu tvoří disciplíny založené na **pohybu s pomůckou**. Jak už název skupiny napovídá, jedná se o činnosti spojené s manipulací s určenou pomůckou. V této baterii se jedná především o míče různého druhu. Kdy odborníci poukazují na důležitost manipulace s míčem a vytváření jistoty pro jeho zacházení. Dítě je poté schopno se lépe zapojit do aktivního života ve společnosti, například když děti hrají určitou míčovou hru na hřišti. Tato skupina se tedy zaměřuje na základní pohybové kompetence jako je házení, chytání, odrážení a vedení míče nohou.

Stejně důležité jsou i činnosti skupiny druhé, tvořící položky, stavěné na **pohybu vlastního těla**. Zde žáci plní disciplíny jako je rovnováha, kotoul, skákání přes švihadlo a změna pohybu. Při kterém testování ukazují úroveň jejich obratnosti těla v prostoru a koordinaci pohybů.

Zde jsou uvedeny podrobné informace k jednotlivým disciplínám prováděných dle kritériích dané baterie obou testových skupin. Daný test, cíl, jeho provedení, hodnocení, parametry a pomůcky potřebné k realizaci dané disciplíny (Herrmann et al., 2015).

### **3.1.1 Struktura hodiny TV ve vztahu k MOBAK**

Testování MOBAK je vzhledem k hodinám TV časově náročnější, než tomu může být u jiných testových bateriích prováděných pro zjištění motorických dovedností. Učitel by měl přizpůsobit strukturu hodiny tak, aby nastavená pravidla pro provedení testování příliš nezasahovala do požadavků testu a nedocházelo ke zvýhodnění nebo naopak znevýhodnění u edukantů.

I proto, toto testování není vhodné využít pouze v jedné vyučovací hodině tělesné výchovy, která v naší zemi probíhá zpravidla 45 minut a nedocházelo tak k přílišnému narušení struktury hodiny. Aby se tomu tak nestalo je za potřebí třídu systematicky rozdělit do menších skupin s více testujícími, kteří jsou předem domluveni na stejné škále kvalitativního testování tak, aby nebyly porušeny podmínky testové baterie.

## 4 CÍL PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je za pomoci testové baterie MOBAK 3 zjistit, jak zvládají základních pohybové dovednosti žáci 3. tříd dvou vybraných základních škol v jihomoravském kraji. Výsledky budou poté poskytnuty pedagogům daných tříd a poslouží jim k diagnostice testovaných žáků.

### 4.1 Dílčí cíle

- Analýza získaných údajů v části testové baterie MOBAK 3 – pohyb s pomůckou.
- Analýza získaných údajů v části testové baterie MOBAK 3 – pohyb vlastním tělem.
- Porovnání výsledků testové baterie mezi jednotlivými základními školami
- Porovnání výsledků testové baterie s ohledem na pohlaví v testovaných třídách.

### 4.2 Výzkumné otázky

- Jakých celkových výsledků bylo dosaženo v jednotlivých částí měření všech tří tříd?
- Jaký byl rozdíl výsledků jednotlivých tříd?
- Má škola ve městě vyšší tendence k dosažení lepších výsledků jak škola na vesnici?
- Jakých dosahují výsledků v jednotlivých částí chlapci a dívky každé třídy?

## 5 METODIKA

### 5.1 Využití testové baterie MOBAK 3

Jak jsem zmínila, testová baterie MOBAK je do hodin TV náročnější zakombinovat. I proto jsem se rozhodla tuto baterii využít rovnou ve dvou vyučovacích hodinách TV, aby především nedošlo k přílišnému narušení daných cviků. Ke správnému posouzení správnosti provedení jednotlivých subtestů, jejich kritériím, podmínkám a hodnocení jsem čerpala ze souboru testové baterie MOBAK a z oficiálních webových stránek, kde jsou poskytnuty veškerá videa jednotlivých stanovišť.

#### ***Jednotlivé subtesty:***

##### 1) Pohyb s pomůckou

###### a) Házení

<i>Cíl:</i>	cílem této disciplíny je trefit míč na terč.
<i>Provedení:</i>	dítě postupně hází z předem vytyčené vzdálenosti 6 žonglovacích míčků na terč.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	trefit terč, hod jednoruč vrchem, bez přešlap.
<i>Hodnocení:</i>	každý dítě má 6 pokusů. Každý zdařený pokus za jeden bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	vzdálenost od terče 3 m. výška terče 1,3 m od země.
<i>Pomůcky:</i>	6 malých míčků na žonglování, 1 terč o průměru 40 cm, páska na vymezení vzdálenosti.

## **b) Házení a chytání**

<i>Cíl:</i>	dítě chytá míč v pohybu.
<i>Provedení:</i>	testovaný vyhodí míč do vzduchu před předem určenou čarou a následně v pohybu chytá míč za čarou druhou vzdálenou 1.5 m.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	dítě musí chytit míč dříve, než dopadne na zem, míč musí být chycen alespoň jednou nohou za druhou čarou.
<i>Hodnocení:</i>	každé dítě má 6 pokusů, Každý zdařený pokus za jeden bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	rozmezí odhodové a chytací čáry je 1.5 m.
<i>Pomůcky:</i>	míč o rozměru 17 cm, páska pro určení čar.

## **c) Odrážení**

<i>Cíl:</i>	odrážení míče bez jeho ztráty.
<i>Provedení:</i>	dítě prochází/probíhá slalomem a odráží míč ke kuželu i zpět.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	míč musí být veden bez ztráty, tak aby byl stále pod kontrolou, nesmí být nesen, dítě smí střídat odrážení míče levou nebo pravou rukou, míč nesmí opustit dráhu.
<i>Hodnocení:</i>	2 pokusy, za každý úspěšný pokus zaznamenán bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	prostor pro vyměření slalomu 7,5 m x 1,4 m, překážky široké 70 cm ve vzdálenosti 1,5 m.
<i>Pomůcky:</i>	1 basketbalový míč, 4 překážky na slalom, 1 kužel na konci slalomu.



#### **d) Vedení míče nohou**

<i>Cíl:</i>	dítě dokáže vést míč nohou pod kontrolou.
<i>Provedení:</i>	proband vede míč nohou slalomem tam i zpět bez jeho ztráty.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	míč musí být pod kontrolou, pohyb plynulý, bez zastavení, míč nesmí opustit dráhu.
<i>Hodnocení:</i>	2 pokusy, zdařilý bod, zaznamenán 1 bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	prostor pro vyměření slalomu 7,5 m x 1,4 m, překážky široké 70 cm ve vzdálenosti 1,5 m.
<i>Pomůcky:</i>	1 fotbalový míč, 4 překážky na slalom, 1 kužel na konci.

### **2) Pohyb vlastním tělem**

#### **a) Rovnováha**

<i>Cíl:</i>	přechod po lavičce.
<i>Provedení:</i>	dítě se snaží plynule přejít lavičku tam i zpět mezi překážky tak, aby z ní nespadlo.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	plynule přejít lavičku chůzí vpřed i vzad, bez stoupanutí mimo nebo spadnutí, překážky na lavičce musí být překročeny, dotknout se lze překážek pouze ze stran.
<i>Hodnocení:</i>	každý proband 2 pokusy, co zdařilý pokus, to bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	Lavička obrácená větší stranou na podlaze. Chůze po úzké plošině. Překážky na lavičce ve vzdálenosti 1 m od kraje lavičky.

*Pomůcky:* lavička, 2 překážky o rozměrech cca 20cm x 10 cm, lepicí páska na překážky.

## **b) Kotoul**

*Cíl:* kotoul vpřed na vyvýšené podložce.

*Provedení:* dítě provede plynule kotoul vpřed na vyvýšené podložce, tak aby z ní nespádl.

*Podmínky pro splnění:* správně provedený kotoul, odraz z obou nohou, nesmí se převalit stranou nebo přes rameno, dítě dopadne na žíněnku.

*Hodnocení:* 2 pokusy, za zdařený pokus jeden bod

*Potřebné parametry testu:* 2 díly švédské bedny, 2 žíněny pro bezpečnost

*Pomůcky:* 2 díly švédské bedny, žíněny

#### **d) Skákání přes švihadlo**

<i>Cíl:</i>	zvládnutí série přeskoků přes švihadlo.
<i>Provedení:</i>	testovaný provádí přeskoky přes švihadlo po dobu 20s dle vlastního stylu.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	dítě skáče přes švihadlo 20 s, bez přerušení a bez chyby.
<i>Hodnocení:</i>	2 pokusy, zaznamenává se zdařilý pokus
<i>Potřebné parametry testu:</i>	dostatečný prostor pro provedení dané disciplíny
<i>Pomůcky:</i>	švihadlo, stopky

#### **e) Změna pohybu**

<i>Cíl:</i>	dítě ovládá přechod běhu vpřed a cval stranou.
<i>Provedení:</i>	testovaný běží po vyznačené čáře ke kuželům, střídá běh vpřed a stranou.
<i>Podmínky pro splnění:</i>	plynulý běh vpřed na kratší straně, diagonální strana cval stranou, plynulá změna pohybu, směr pohybu zůstává po celou dobu testování stejný.
<i>Hodnocení:</i>	2 pokusy, zdařilý pokus za jeden bod.
<i>Potřebné parametry testu:</i>	vymezený obdélník pomocí 4 kuželů, kratší strana 2 m, diagonální strana 4 m.
<i>Pomůcky:</i>	4 kužele.

### **5.1.1 Metoda měření**

K výzkumnému měření jsem si zvolila tři třídy 3. ročníků dvou odlišných základních škol v Jihomoravském kraji (ZŠ Zaječí a ZŠ Velké Pavlovice) v hodinách TV. V každé třídě se zúčastnilo 14 žáků ve věku 8-9 let, kteří se testování podrobili. Celkově se ze všech tříd testování zúčastnilo 42 žáků, z toho 20 chlapeckého zastoupení a 25 dívčího.

S testovou baterií, výzkumnou částí, jeho cílem a průběhem měření byli předem seznámeni ředitelé škol, učitelé i žáci daných tříd. Zároveň byli obeznámeni s anonymitou jejich dat, schválenou etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem 99/2021.

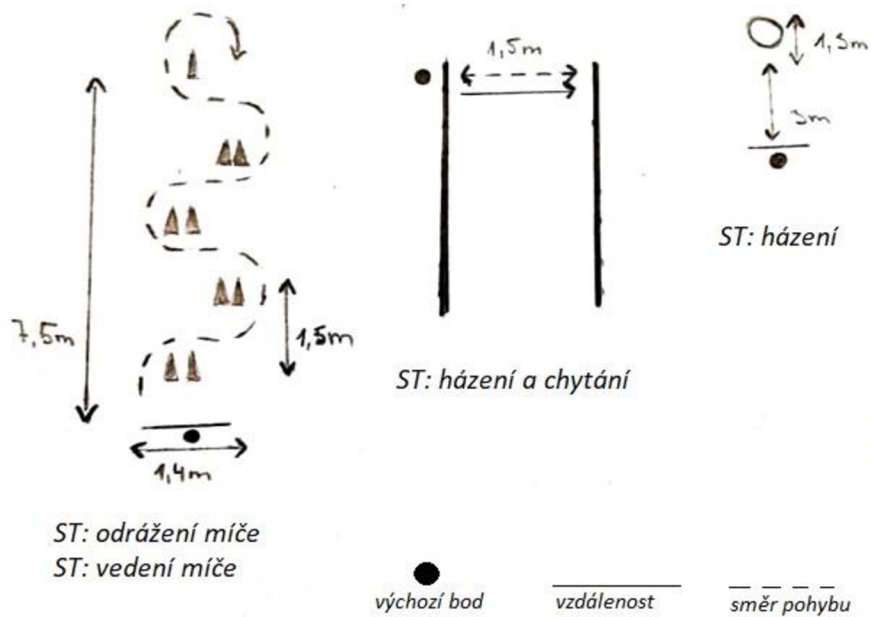
Jednotlivá měřicí stanoviště jsem rozdělila do dvou částí tělocvičny, v 1. části se vyskytovaly stanoviště zaměřené na pohyb vlastním tělem a část 2. byla připravena pro disciplíny související s pohybem s pomůckou. Žáci byli rozděleni do dvou skupin, abychom stihli kvalitně a v dostatečném časovém rozmezí změřit všechny testované ve všech subtestech. Jedna skupina byla měřena v 1. části, druhá v 2. části, poté se vyměnili.

### **5.1.2 Příprava stanovišť**

Při přípravě stanovišť nám byla poskytnuta pomoc učitelů testovaných tříd, což nám poskytlo více času pro správné rozložení a změření daných disciplín. Škola vždy poskytla možnost si vše nachystat během předchozí hodiny nebo o velké přestávce v patřičně velkém prostoru tělocvičny. Obě školy byly dostatečně vybaveny tak, abychom veškeré stanoviště dokázali připravit až v daném prostoru. V následujících obrázcích 1 a 2 jsou zakreslené rozmístěné stanoviště do dvou polovin tělocvičny. V 1. polovině tělocvičny probíhalo měření subtestů 1. části pro pohyb s pomůckou a v polovině 2. byli žáci testováni na stanovištích 2. části, tedy pohyb s vlastním tělem.

## Obrázek 1

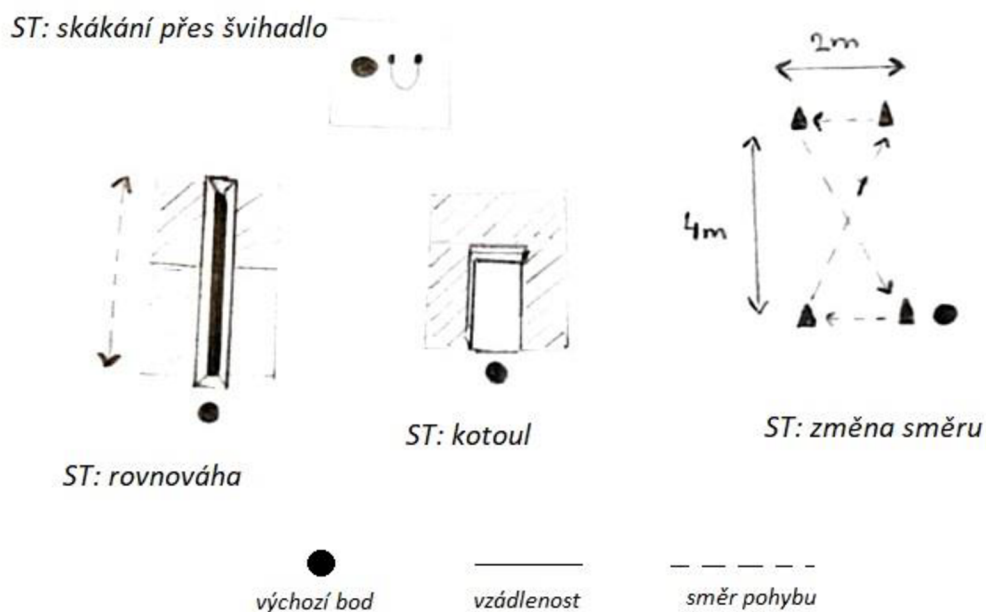
Rozmístění stanovišť 1. části měření MOBAK 3



Na jedné polovině tělocvičny jsme rozmístili položky, kde žáci využívali pomůcky ke zdolání disciplín jako je „házení, házení a chytání, odrážení a vedení míče“. Na obrázku 1 znázorňuji jejich rozložení, rozměry jednotlivých stanovišť z kriteriálních podmínek. Žáci začali odrážením míče a vedením míče, poté se postupovalo na házení a chytání a na závěr žáci byli měření z házení na terč.

## Obrázek 2

Rozmístění subtestů 2. části měření MOBAK 3



Na druhé polovině tělocvičny se nacházeli disciplíny pohybu vlastního těla, a to „rovnováha, kotoul, změna směru a skákání přes švihadlo“. Na obrázku 2 je zakresleno, kde se jednotlivá stanoviště nacházejí. Probandi zde postupovali postupně od rovnováhy, přes kotoul a pohyb se změnou směru až po skákání přes švihadlo.

### 5.1.3 Průběh měření

K ujasnění samotného měření, seznámení se s podmínkami, kritérii a hodnocením jednotlivých subtestů jsme vycházeli ze souboru testové baterie MOBAK 3, které jsou uvedené na stránkách dané baterie. K tomu nám pomohli i dostupná online videa, na kterých jsme se mohli přímo ujistit, zdali jsou cviky provedeny úspěšně či neúspěšně. Jednotlivé stanoviště poté byly zaznamenány v hodnotícím souboru, do kterých jsme zapisovali jednotlivé výsledky žáků obou částí. K zaznamenání výsledků jsme použili protokol z přeložené verze testové baterie MOBAK 3, kterou vytvořila Kačerovská ve své diplomové práci (Kačerovská, 2017).

Na měření všech tříd jsme se podíleli 2 testující abychom co nejefektivněji využili časových možností a rozdělili si 1. a 2. část měření. Na začátku hodiny jsme si rozdělili žáky jedné třídy na dvě skupiny, jedna skupina byla testovaná v 1. části, druhá skupina byla v 2. části, poté se celá

skupina vystřídala. Před samotným testováním jsme každý ve své měřené části vysvětlili a předvedli průběh každého subtestu a ujistili se, že žáci všemu rozumí.

Jelikož testování byli v kategorii mladšího školního věku, využili jsme kreativní stránky a pojali tyto hodiny jakožto speciální olympijské tělocviky, kdy děti mezi sebou soutěžily jakožto dva týmy. Po měření následovalo vyhodnocení celkového výsledku týmu z obou částí a na závěr byli všichni testovaní patřičně odměněni sladkou odměnou ve formě medaile, jako úspěšní olympionici.

#### **5.1.4 Zpracování dat**

Pro zpracování dat získaných z měření testové baterie využívám číselných hodnot, které jsou zpracovány pomocí deskriptivní statistiky. Slouží k porovnání základních pohybových dovedností testové baterie MOBAK 3 žáků mladšího školního věku.

V průběhu měření byly výsledky jednotlivých položek zaznamenány do protokolu dané testové baterie. Bodová hodnocení a počet zásahů jsou přizpůsobené jednotlivým disciplínám a jsou dány standardizačními kritérii. Hodnocení se liší především v počtu pokusů u jednotlivých stanovišť.

- U disciplín jako je házení na terč, házení a chytání míče v pohybu, testovaným žákům umožňuje 6 pokusů. V takovémto případě subtesty hodnotíme dle zásahů: 0-2 zásahy=0 bodů, 3-4 zásahy=1 bod, 5-6 zásahů=2 body.
- Ostatní stanoviště jako odrážení míče rukou, vedení míče nohou, rovnováha, kotoul, změna směru a přeskoky přes švihadlo mají žáci možnost pouze ve dvou pokusech. Jsou tedy hodnoceny body dle úspěšného provedení pokusu, a to: nesplnil=0 bodů, splnil jednou=1 bod, splnil dvakrát=2 body.

Celkové výsledky, bez ohledu na pohlaví, jsou zpracovány v tabulce 1. Tabulka porovnává procentuální úspěšnost testovaných tříd, vyhodnocuje průměrný výsledek v jednotlivých disciplínách a bodovou úspěšnost obou částí měření.

Daná Tabulka 1 je poté podrobněji zpracována pro každou třídu zvlášť pomocí obrázků znázorňující grafy. Tyto grafy zobrazují procentuální výsledky žáků každé třídy rozdělených podle částí a dílčích stanovišť. Tyto výsledky porovnávají výkony mezi chlapci a dívkami.

Tabulka 2 zobrazuje číselný a procentuální celkový zisk bodů v měřené testové baterii všech žáků.

## 6 VÝSLEDKY

Testování baterie MOBAK 3 jsem prováděla na dvou odlišných školách, ZŠ Zaječí s kapacitou jedné 3. třídy o 14 žácích a ZŠ Velké Pavlovice, která obsahovala dvě třídy 3. ročníků po stejném počtu 14 žácích. Výzkumného měření se celkem tedy zúčastnilo 42 žáků, složených z 20 chlapců a 25 dívek ve věku 8-9 let. Osobní údaje ani jména testovaných v práci neuvádím kvůli ochraně osobních údajů, GDPR (viz. Nařízení evropského parlamentu a rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016).

Celkové výsledky jsem zaznamenala v grafech dle stanovišť v jednotlivých oblastí a porovnávala rozdíl mezi školou na vesnici (ZŠ Zaječí) a školou ve městě (ZŠ Velké Pavlovice). Poté rozdíl v daných pohybových kompetencích mezi chlapci a dívkami v daných oblastech a jednotlivých stanovištích.

V následující tabulce 1 jsou zaznamenány výsledky jednotlivých stanovišť všech tří tříd, které jsou uvedené v procentech. Jednotlivé třídy jsou rozdělené na ZŠ Zaječí, ZŠ Velké Pavlovice A a ZŠ Velké Pavlovice B. Disciplíny rozdělují na část 1. a část 2., část 1. jakožto disciplíny obsahující pohyb s pomůckou a pohyb s vlastním tělem jako 2. část. V závěru uvádím průměrné výsledky jak určitých částí, tak výsledky všech tříd. Uvedenou Tabulku 1 zde dokreslují i obrázky obsahující grafy. Tyto grafy jsou rozdělené na dvě části a slouží k optickému porovnání výsledků mezi měřícími třídami. Výsledky jsou zaznamenány odlišnými barvami, které rozdělují počty zásahů probandů u jednotlivých tříd.

Tabulka 2 zobrazuje celkový zisk bodů ze všech disciplín u jednotlivých žáků, kteří se zúčastnili testování. Žáci mohli nasbírat maximálně 16 bodů z celého měření. Sloupec „počet žáků“ zaznamenává počet probandů, kteří dosáhli určitého množství bodů. Na následujícím sloupci „množství žáků“ je vyjádřen procentuální počet probandů vzhledem k celkovému množství zúčastněných.



**Tabulka 1**

*Výsledky měření a průměrné skóre v jednotlivých částí.*

DISCIPLÍNA	POKUSY	ZŠ Zaječí	ZŠ Velké Pavlovice A	ZŠ Velké Pavlovice B	Průměrné výsledky všech tříd
Házení	0-2 zásahy	14%	21%	14%	16%
	3-4 zásahy	43%	36%	50%	43%
	5-6 zásahy	43%	43%	36%	41%
Házení a chytání	0-2 zásahy	15%	21%	14%	17%
	3-4 zásahy	21%	36%	36%	31%
	5-6 zásahy	64%	43%	50%	52%
Odrážení	0x splněno	14%	43%	21%	26%
	1x splněno	50%	21%	50%	40%
	2x splněno	36%	36%	29%	34%
Vedení míče	0x splněno	36%	64%	21%	40%
	1x splněno	36%	7%	43%	29%
	2x splněno	28%	29%	36%	31%
<b>Průměrné skóre 1. část</b>		<b>4,93</b>	<b>3,64</b>	<b>4,92</b>	<b>4,46</b>
Rovnováha	0x splněno	21%	0%	21%	14%
	1x splněno	43%	43%	43%	43%
	2x splněno	36%	57%	36%	43%
Kotoul	0x splněno	22%	43%	7%	24%
	1x splněno	14%	21%	57%	31%
	2x splněno	64%	36%	36%	45%
Skákání přes švihadlo	0x splněno	7%	72%	36%	38%
	1x splněno	57%	7%	28%	31%
	2x splněno	36%	21%	36%	31%
Změna pohybu	0x splněno	0%	7%	0%	2%
	1x splněno	21%	21%	36%	26%
	2x splněno	79%	72%	64%	72%
<b>Průměrné skóre 2. část</b>		<b>5,64</b>	<b>4,64</b>	<b>5</b>	<b>5,09</b>

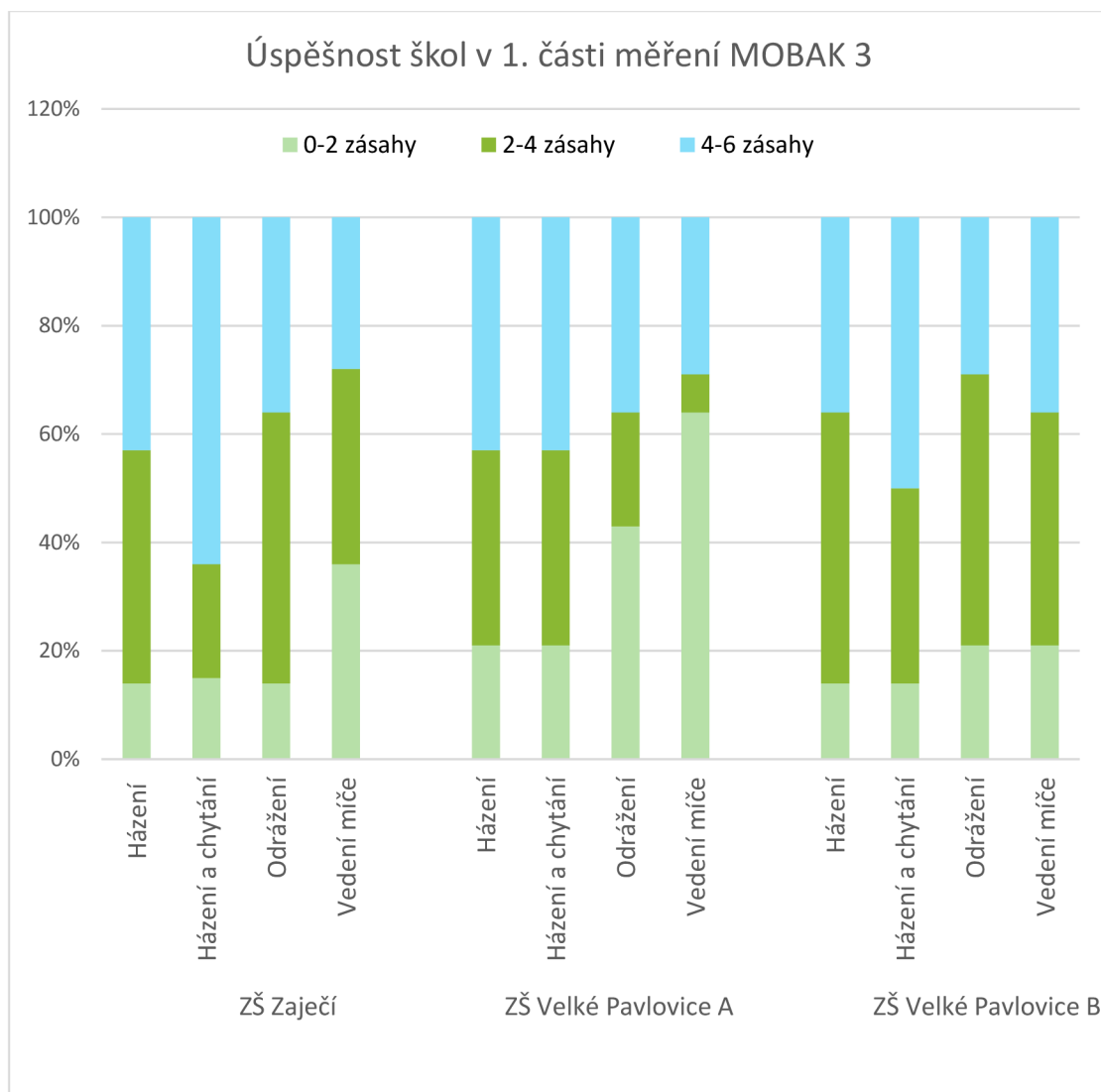
**Tabulka 2***Číselné a procentuální výsledky získání celkových bodů měřených žáků*

<b>ZÍSKANÉ BODY</b>	<b>POČET ŽÁKŮ CHLAPCI</b>	<b>POČET ŽÁKŮ DÍVKY</b>	<b>MNOŽSTVÍ ŽÁKŮ</b>
<b>0</b>	0	0	0%
<b>1</b>	0	0	0%
<b>2</b>	0	0	0%
<b>3</b>	0	2	4,8%
<b>4</b>	1	0	2,4%
<b>5</b>	1	3	9,5%
<b>6</b>	2	1	7,1%
<b>7</b>	1	2	7,1%
<b>8</b>	2	1	7,1%
<b>9</b>	0	2	4,8%
<b>10</b>	4	3	17%
<b>11</b>	2	3	11,9%
<b>12</b>	2	1	7,1%
<b>13</b>	2	1	7,1%
<b>14</b>	2	1	7,1%
<b>15</b>	0	1	2,4%
<b>16</b>	1	1	4,8%

Lze zde vidět, že více jak polovina probandů získala minimálně 9 bodů. Nejvyšší procento žáků se pohybuje u zisku 10 a 11 bodů. Pouze dva žáci úspěšně získali maximální počet bodů, tedy celkově 16, a naopak minimální zisk bodů se u žáků objevil až u třetího bodu.

**Obrázek 3**

Úspěšnost škol v 1. části měření MOBAK 3



Poznámka. Údaje jsou zaznamenány v procentech

Na Obrázku 3 můžeme vidět jak se dařilo probandům v měření testové baterie MOBAK 3 v části 1., tedy v disciplínách, kde k pohybu žáci využívali míče různých druhů. V této části probandi absolvovali stanoviště jako házení na terč, házení a chytání v pohybu, slalom z kuželů, kterým žáci nejdříve míč odrazili rukou a poté vedli nohou. O jednotlivých disciplínách se více zmiňuji v teoretické části.

Jak vidíme na Obrázku 3, úspěšnost žáků je poměrně vysoká a nedochází, až na výjimky, k výraznému počtu neúspěšných pokusů, tedy k nezískání žádného bodu. Žáci všech tří tříd si v této části nejlépe vedli v oblasti házení a chytání, průměrné skóre úspěšnosti získáním dvou

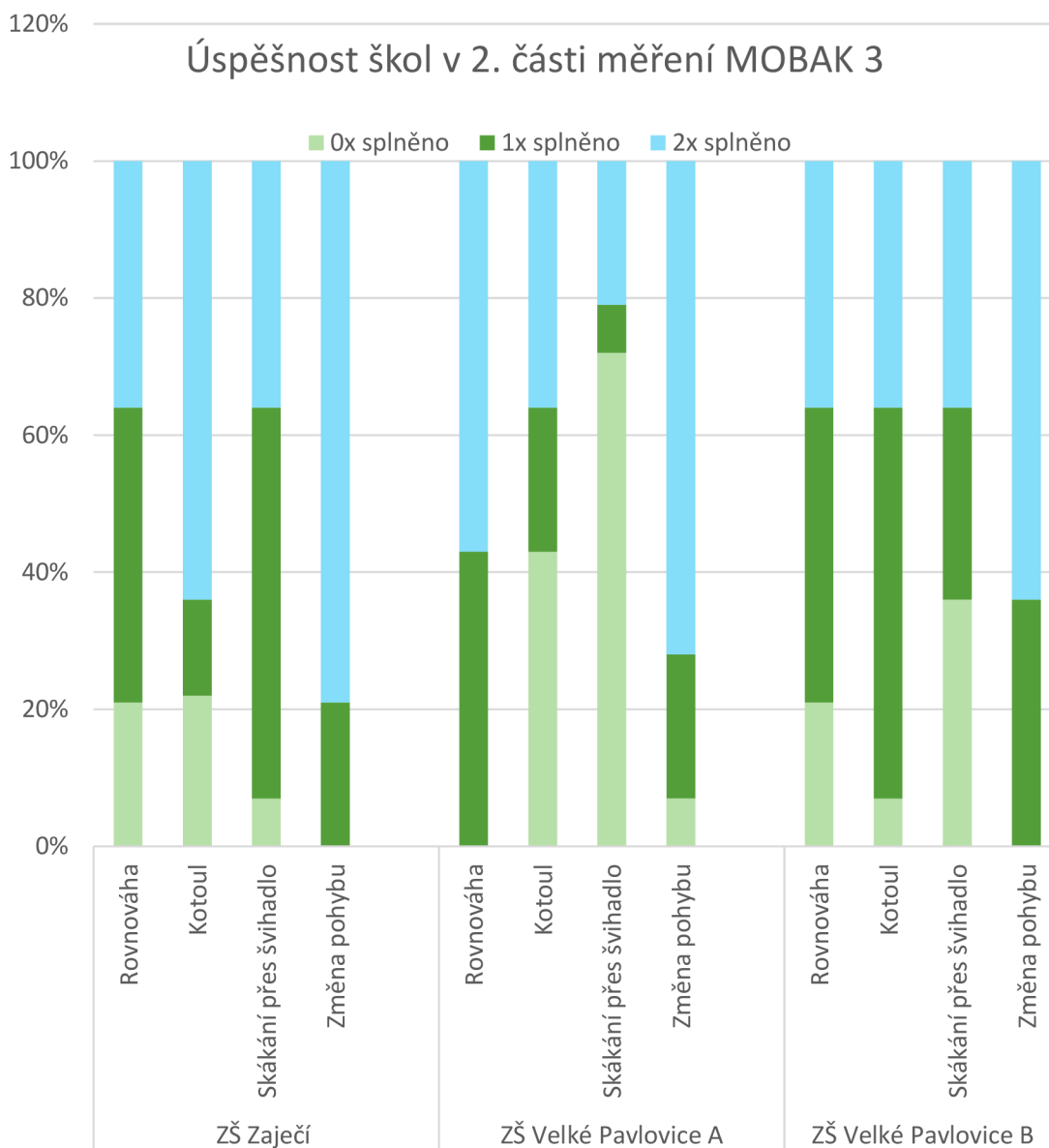
bodů se podařilo 52% probandů. Naopak stanoviště, které dělalo žákům největší problém bylo vedení míče nohou, až 40% žáků nezískalo ani jeden bod.

U daných disciplín si nejlépe vedla třída nacházející se v ZŠ Zaječí, žáci si zde nejlépe vedli v házení a chytání, dvou bodů z této disciplíny získalo na 64% žáků, druhá byla s 50% úspěšností třída B ZŠ Velké Pavlovice, která se celkovým průměrným skóre přibližuje žákům ZŠ Zaječí. Žáci ZŠ Velké Pavlovice A zaostávají za oběma třídama prakticky na každém stanovišti. V této třídě se žákům nedařilo především v oblasti odrážení míče rukou a vedení míče nohou. Až 43% a 64% probandů této třídy nezískalo jediný bod v daném měření. V průměrném skóre získaných bodů si nejlépe vedli třídy ZŠ Zaječí s průměrem 4,93 bodů a ZŠ Velké Pavlovice B s 4,92 bodů, ZŠ Velké Pavlovice A získalo průměru 3,64 bodů.

V části druhé se žáci zúčastnili měření zaměřené na pohyb vlastním tělem. Toto měření obsahují disciplíny na koordinaci pohybu. Řadíme zde rovnováhu při chůzi po lavičce, kotoul na vyvýšené plošině, skákání přes švihadlo a změnu pohybu. V následujícím Obrázku 4 opět vidíme, jak si žáci jednotlivých tříd vedli v daných disciplínách.

**Obrázek 4**

Úspěšnost škol v 2. části měření MOBAK 3



Poznámka. Údaje jsou uvedené v procentech.

V této části se u probandů vyskytuje větší množství chybných pokusů oproti ostatním třídám. Zapříčinily to stanoviště, u kterých se prováděl kotoul vpřed a skákání přes švihadlo. Až 38% žáků z celkového průměru všech tří škol nezískalo bod v disciplíně skákání přes švihadlo a řadí ho za nejhůře zvládnuté stanoviště ve 2. části měření a v celkovém hodnocení se řadí hned za vedení míče nohou. Průměr bodů jednotlivých tříd však kompenzuje lokomoční činnost pohyb se změnou směru, kde se žáci téměř nemýlili a s průměrem 72% úspěšností získání dvou bodů patří k nejuspěšnější disciplíně.

I zde se žákům ZŠ Zaječí podařilo překonat ostatní testované třídy a v celkovém měření v 2. části získali v průměru 5,64 bodů. Poté následuje třída ZŠ Velké Pavlovice B s 5 body a průměru 4,64 bodů dosáhli žáci ZŠ Velké Pavlovice A. Oproti 1. části jsou zde žáci ZŠ Velké Pavlovice A vyrovnanější ba nejlepší v procentuálním výsledku u stanoviště, kde žákům byla měřena rovnováha. Další dvě třídy mají procento úspěšnosti získání jednoho či dvou bodů v ostatních činnostech velice podobný.

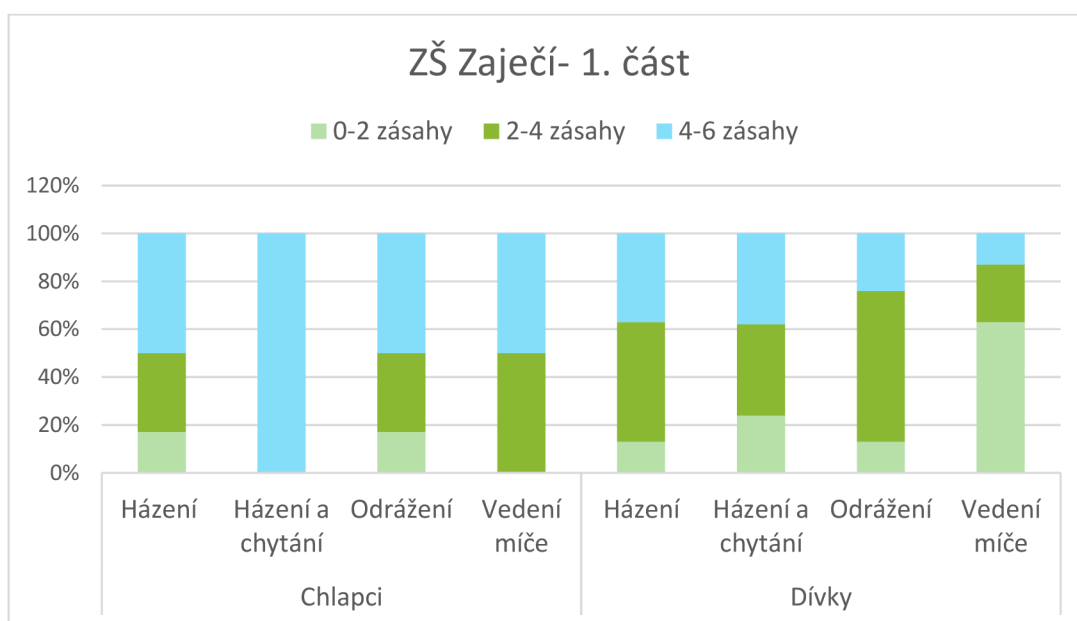
## 6.1 ZŠ Zaječí

První škola, na které jsem prováděla měření se nachází v obci Zaječí. Testovala jsem zde 14 žáků, v poměru 8 dívek a 6 chlapců. Z Tabulky 1 vyplývá, že žáci 3. třídy dané školy se v porovnání s ostatními školy mého měření řadí jako neúspěšnější jak v 1., tak i v 2. části.

Dle uvedené Tabulky 1 můžeme vidět poměrně vysoké procento úspěšnosti jak v části obsahující pohyb s pomůckou, tak i pohyb s vlastním tělem v části druhé. Žáci této třídy jsou poměrně dobře rozvíjeni ve všech oblastech pohybových dovedností, které jsem měla na daných žácích možnost pomocí testové baterie zhodnotit. Probandům této třídy se dařilo zdolat nejvyššího počtu bodů ve všech jednotlivých disciplínách, nejvíce takovýchto úspěchů jsme mohli zpozorovat především u stanovišť jako jsou házení a chytání, změna pohybu a kotoul. Naopak procento žáků, kteří nezískali ani jeden bod můžeme vidět u disciplín jako je vedení míče nohou, kotoul nebo rovnováha na lavičce.

### Obrázek 5

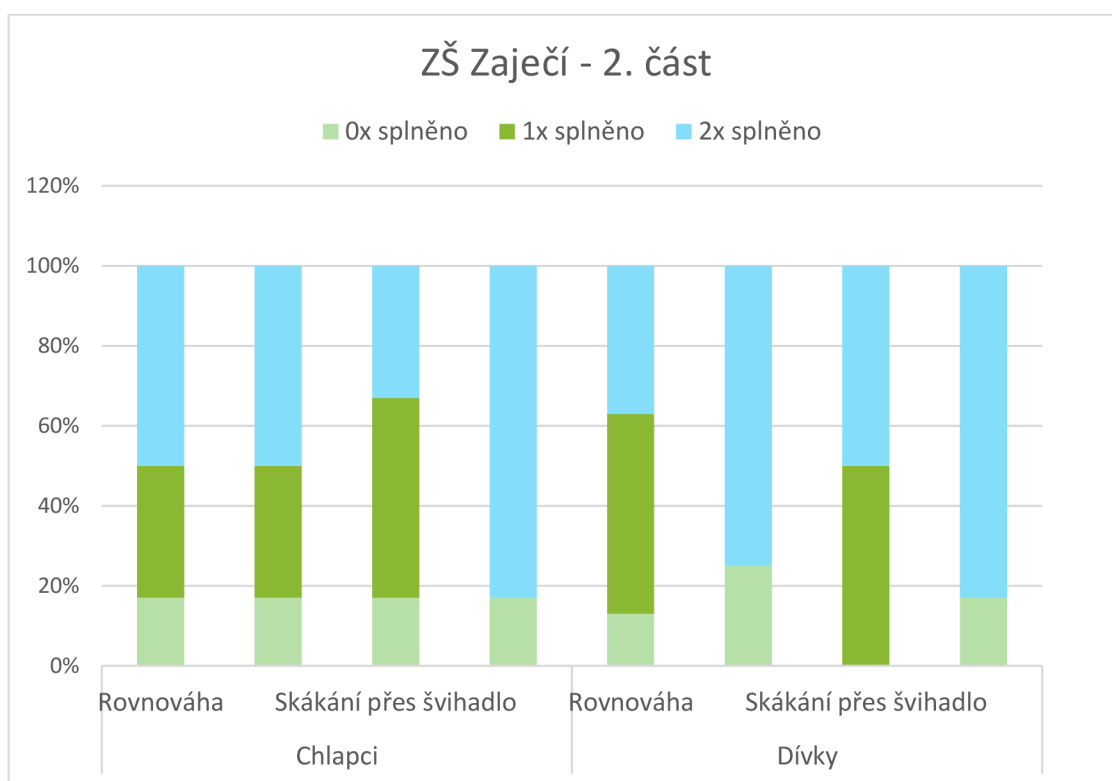
Úspěšnost žáků ZŠ Zaječí v 1. části.



Na Obrázku 5 lze vidět rozdíl v úspěšnosti získání bodů mezi chlapci a dívky. Chlapci mají vyšší procento úspěchu téměř u všech měřených činností. Zcela neúspěšnější disciplínou se u chlapců stalo házení a chytání míče, ve kterém nejenže předčili své spolužačky, ale i žáky ostatních tříd. 100% úspěšností získání 2 bodů a 100% úspěšností získání alespoň 1 bodu ve vedení míče nohou. Naopak u dívek můžeme zaznamenat vysoké procento neúspěšnosti ve vedení míče, a to až 63% dívek. Kromě této odchylky však nedochází k nikterak velkému procentu neúspěšnosti obou pohlaví v jednotlivých disciplínách.

### Obrázek 6

Úspěšnost žáků ZŠ Zaječí v 2. části.



V části druhé se o průměru skóre 5,64 bodů opět řadí jako neúspěšnější třída v mém měření. Obrázek 6 ukazuje procenta úspěšnosti získání bodů v činnostech pohybu vlastním tělem. Porovnání mezi dívky a chlapci je oproti předešlému obrázku poměrně více vyrovnaný či zcela rovný například u změny pohybu, kdy dané stanoviště nezvládl pouze jeden chlapec a dívka, ostatní byli zcela úspěšní v získání dvou bodů. Na obrázku můžeme i vidět, že u dívek nebyl problém v získání alespoň jednoho bodu při skákání přes švihadlo, které bylo poměrně obtížné u ostatních tříd a ani u jedné z kategorií chlapců a dívek jednotlivých tříd nebylo tak úspěšné jako zde. Dále u dívek můžeme vidět procento u kotoulu, kdy ani jedna z dívek nezaznamenala jeden bod, ale rovnou buď body dva anebo žádný.

Z obou grafů tedy vyplývá, že chlapci byli úspěšnější v získání alespoň jednoho bodu v části pohyb s pomůckou, naopak dívky předvedly lepší výkon v oblasti druhé.

Celkový minimální výsledek bodů zaznamenala dívka se 3 body, naopak se v této třídě vyskytl i maximální počet bodů, 16, a to u chlapce. Celkový počet u dané třídy se nejčastěji pohybuje v rozmezí od 9 do 12 bodů.

## **6.2 ZŠ Velké Pavlovice A**

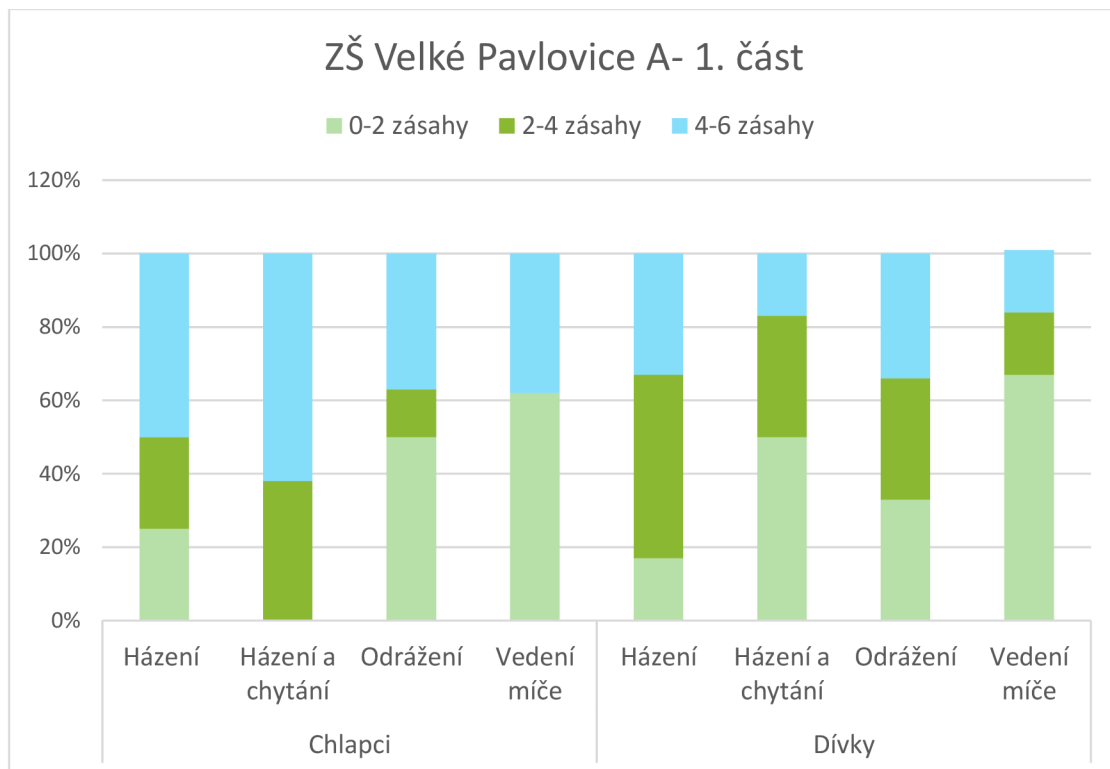
Žáci ZŠ Velké Pavlovice jsou rozděleni do dvou tříd po 14 žácích. V mé diplomové práci tyto třídy rozdělují jako ZŠ Velké Pavlovice A a B. V následujících Obrázcích zobrazuji výsledky měření pohybových dovedností pomocí testové baterie MOBAK 3 u žáků 3. třídy ZŠ Velké Pavlovice A. V této třídě se zúčastnilo měření 8 chlapců a 6 dívek.

Celkový průměr žáků této třídy je nejméně úspěšný k zisku jednoho a více bodů u obou částí měření, a to o téměř jednoho bodu, než je tomu u ostatních měřících tříd. U těchto žáků můžeme vidět velké mezery především v provádění činnosti skákání přes švihadlo, kotoulu nebo slalom s vedením míče nohou. Proto bych doporučovala v hodinách TV se více zaměřit na tyto problémové oblasti dovedností, které by žáky mohli v budoucnu omezovat. Pro inspiraci v následující kapitole popisují cvičení, které by mohli sloužit k nácviku daných dovedností a zpestření hodin. Nicméně musíme vyzdvihnout nulový neúspěch v rovnovážném cvičení na lavičce a více jak poloviční úspěch v získání maximálního počtu bodů v této disciplíně.



### Obrázek 7

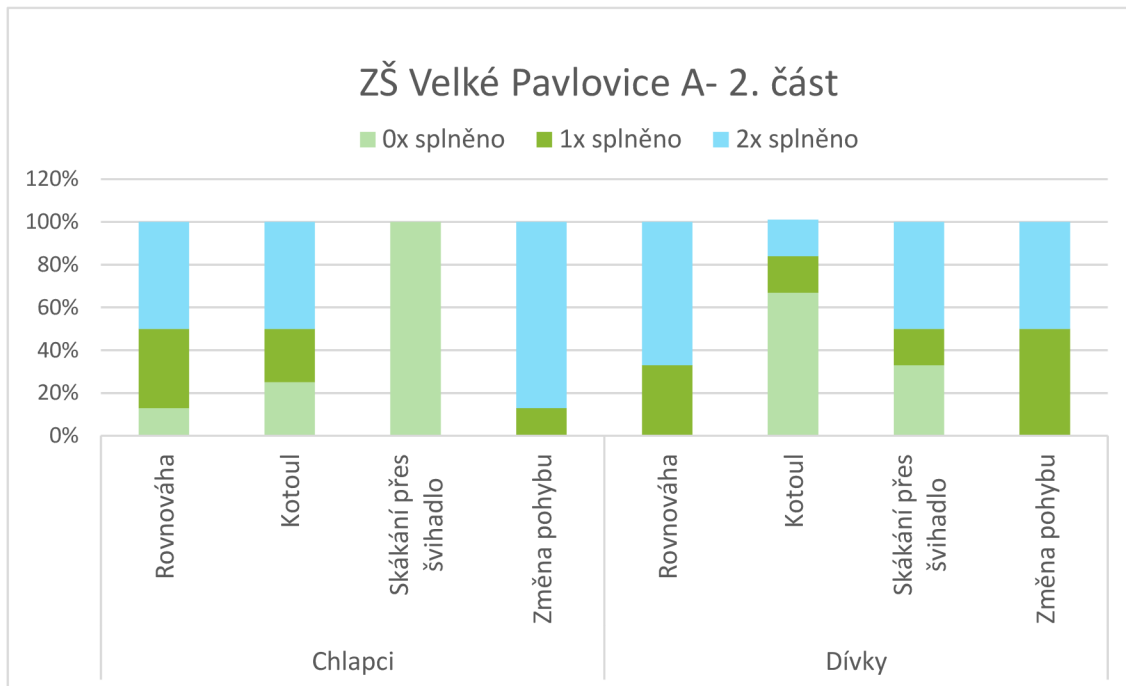
Úspěšnost žáků ZŠ Velké Pavlovice A v 1. části.



Z hlediska porovnání výsledků mezi chlapci a dívky můžeme v Obrázku 7 vidět poměrně vysoký procento získání 0 bodů ve vedení míče u obou pohlaví, především u dívek, kde je zastoupení až 67% v neúspěšnosti, naopak v odrážení míče rukou vedou v chlapci s téměř 50% neúspěšnosti. Musíme však opět vyzdvihnout činnost házení a chytání u chlapců při které probandi každý dosáhli alespoň jednoho bodu. Dívkám ani tato disciplína však nevyhovovala a k získání alespoň jednoho bodu dosáhlo pouze polovina dívek.

## Obrázek 8

### Úspěšnost žáků ZŠ Velké Pavlovice A v 2. části



V části druhé Obrázek 8 ukazuje průběh měření v oblasti pohyb vlastním tělem. Tato část měření se žákům 3 třídy ZŠ Velké Pavlovice A úplně nepovedla dle představ. 100% neúspěch chlapců ve skákání přes švihadlo a 67% neúspěch kotoulu vpřed u dívek, ukázali nedostatečné pohybové dovednosti, které by v daném věku žáci tohoto věku měli splňovat. U této třídy můžeme vyzorovat i 50% zisk pouze jednoho bodu u dívek u disciplíny změny pohybu. Naopak všechny dívky úspěšně prošly tam i zpět po lavičce a stanoviště rovnováhy každá zvládla alespoň na jeden bod. Blízko tomu byli i chlapci, kteří zaznamenali pouze jeden neúspěch v získání patřičného bodu.

Zde opět v porovnání obou grafů můžeme vidět lépe zvládnutou část pohybu s pomůckou u chlapců. Dívky i díky lépe zvládnuté dovednosti skákání přes švihadlo získaly více bodů v části pohybu s vlastním tělem.

Narozdíl od třídy ZŠ Zaječí, celkový počet úspěšnosti u této třídy se pohybuje v rozmezí 7 až 10 bodů. U dané třídy můžeme vyzorovat nerovnoměrné odchylky žáků, kdy nejnižší hranici zisku v měření zaznamenali 4 žáci s body v rozmezí 3 až 7 bodů, naopak jsme zde mohli vyzorovat i dosáhnutí 16 bodů u žákyně dané třídy.

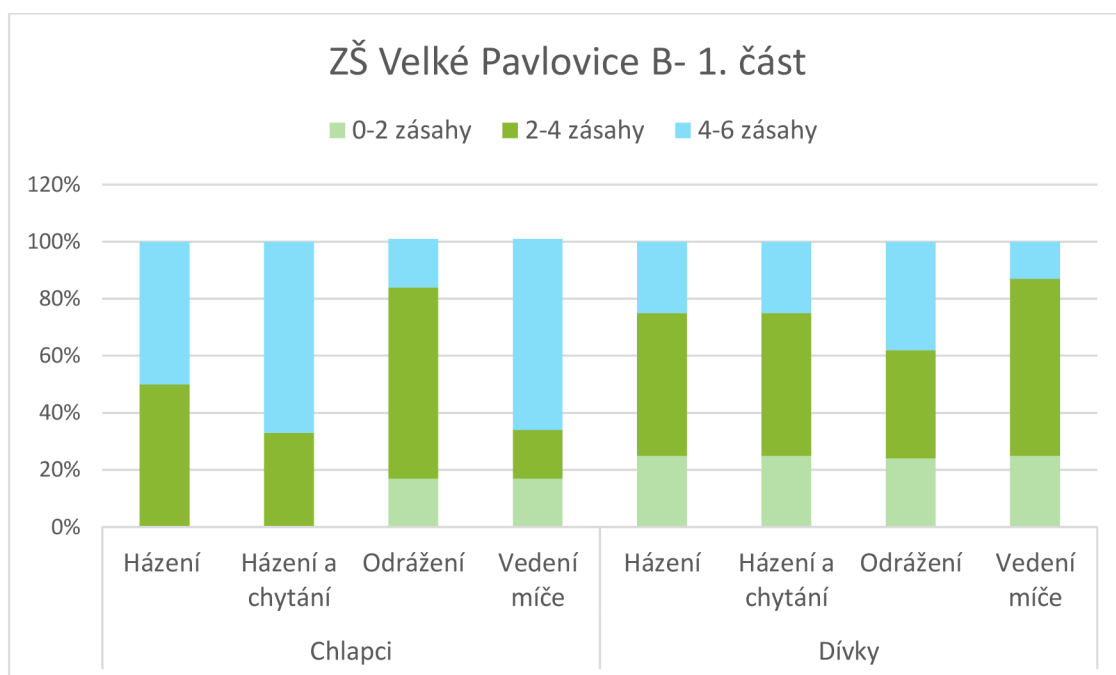
### 6.3 ZŠ Velké Pavlovice B

Poslední třída mého měření se taktéž nachází na ZŠ Velké Pavlovice. Tuto třídu o 14 žácích s poměrem 6 chlapců a 8 dívek nazývám ve své práci jakožto ZŠ Velké Pavlovice B.

Z celkového testování obou měřících částí tato třída dle testové baterie MOBAK 3 získala v průměru v 1. části 4,92 bodů a v části 2. v průměru 5 bodů což je z hlediska porovnání měřících tříd hned v závěsu za žáky 3. třídy ZŠ Zaječí. I v této třídě se žákům dařilo získat poměrně vysoké procento úspěšnosti alespoň jednoho bodu v jednotlivých disciplínách. Nejúspěšnější třídou se však stala ve slalomu, kdy vedením míče nohou získalo minimálně 1 bod více jak 79% probandů. V části pohyb s vlastním tělem s úspěchem zvládla téměř většina testovaných kotoul vpřed na vyvýšené plošině. I zde byl však největší problém ve skákání přes švihadlo. Proto bych doporučovala využití některých cvičení pro danou problematiku, které udávám v další kapitole.

#### Obrázek 9

Úspěšnost žáků ZŠ Velké Pavlovice B v 1. části.

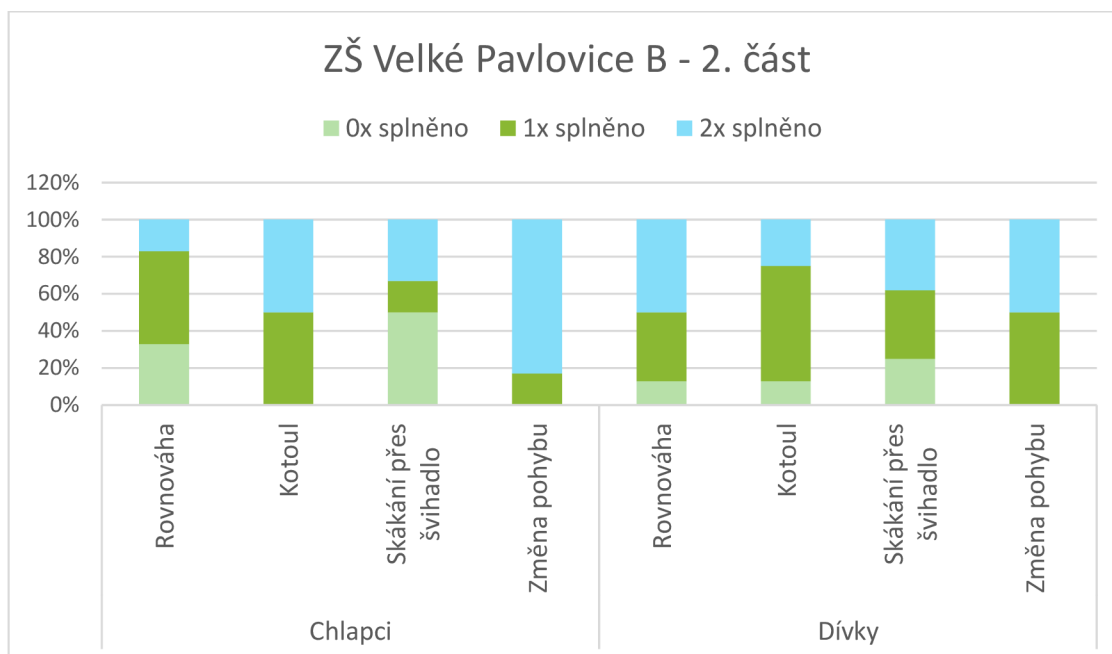


Na Obrázku 9 můžeme vidět úspěch chlapců na stanovišti v házení na terč, kde přesně polovina trefila terč úspěšnými pokusy tak, aby získala alespoň 1 bod a druhá polovina chlapců získala hned body dva. Další disciplína u chlapců nebyla o moc méně úspěšnější, stejně jak žáci mužského pohlaví u předchozí třídy ze stejné základní školy, i tady měli minimálně 1 bod z házení a chytání. Měření u těchto žáků bylo úspěšné i v činnosti vedení míče nohou. Nejen chlapci byli

v tomto měření však úspěšní. Musíme zde poukázat i na šikovnost dívek, které při vedení míče zaznamenaly největší úspěch ze všech měřících tříd.

### Obrázek 10

Úspěšnost ZŠ Velké Pavlovice B v 2. části



V části pohyb vlastním tělem, jak už jsem zmínila, nesmíme opomenout úspěšnost provedení kotoulu vpřed jak u chlapců, tak u dívek, kde byla zaznamenána pouze jedna dívka, která nesplnila danou dovednost dle požadovaných kritérií. Na Obrázku 10 vidíme menší procento neúspěchu u dívek než u chlapců. Dívkám se více dařilo v rovnováze na lavičce nebo při skákání přes švihadlo, kdežto u chlapců můžeme vidět větší procento úspěšnosti získání bodů u kotoul nebo změně pohybu.

Ani u této třídy se výsledek úspěšnosti v jednotlivých částí mezi chlapci a dívky nezměnil. Chlapci, díky velmi úspěšnému zvládnutí disciplín s míčem zdolané s minimálními ztrátami, překonali výsledné pokusy dívek. Naopak dívkám se více dařilo v pohybu s vlastním tělem, při kterém získalo alespoň 1 bod téměř většina testovaných.

Rozmezí celkového dosažení bodů testové baterie MOBAK 3 je u žáků ZŠ Velké Pavlovice B poměrně vysoký. Pouze 5 žáků nedosáhlo hranice 10 bodů a zbylých 9 žáků se pohybuje v rozmezí s 10 až 14 body celkového hodnocení. Narozdíl od ostatních tříd zde však nebylo dosaženo maximálního počtu bodů, avšak minimální zisk bodů zde dvě žákyně zaznamenaly až od 5 bodů.

## 7 SOUHRN VÝSLEDKŮ

V předchozí kapitole pomocí deskriptivní statiky vyhodnocuji jednotlivé výsledky probandů měřených testovou baterií MOBAK 3. Ověřuji zvládnutí základních pohybových kompetencích, které by mělo dítě v daném věku ovládat. Testováno bylo celkově 42 žáků navštěvujících 3. třídy dvou odlišných základních škol (ZŠ Velké Pavlovice, ZŠ Zaječí).

Z daného měření můžeme vyvodit, že se celkově všem testovaným žákům lépe dařilo v části druhé, tedy pohybu vlastního těla, při kterém žáci získali v průměru 5,09 bodů. Nejlepšího výsledku v této části dostala třída ZŠ Zaječí v poměru 5,64 bodů. Celkově nejúspěšnější disciplínou se stala změna pohybu, při kterém minimum žáků nezískalo bod. Narozdíl od testované položky skákání přes švihadlo, který probandům dělal společně s vedením míče nohou největší problém. V 1. části se nejvíce dařilo opět žákům ZŠ Zaječí s průměrným skóre 4,93. Celkový průměrný výsledek všech tříd v 1. části činil 4,46 body a nejúspěšněji žáci splnili disciplínu házení na terč, do kterého se 84% probandů trefilo alespoň tak, aby získalo minimálně jeden bod. V jednotlivých částech jednotlivých tříd si chlapci lépe vedli v disciplínách pohybu s pomůckou a dívky v pohybu vlastního těla.

V celkovém počtu získaných bodů ze všech disciplín byli úspěšnější chlapci, kdy 13 z nich získalo minimálně 10 bodů. Nutno však říct, že 13 dívkám se podařilo získat minimálně 9 bodů. Nejvyššího počtu 16 bodů a nejnižšího 3 bodů dosáhli vždy dva žáci.

### 7.1 Doporučení a průpravná cvičení

Z výsledků měření jsme se dozvěděli, na jaké úrovni se žákům daných tříd dařilo v provádění základních pohybových dovedností, které by měli v období mladšího školního věku ovládat. Ne všem žákům se však dařilo tak, jak by mělo. Úspěšnost žáků jednotlivých tříd bylo nerovnoměrné, můžeme tedy říct, že každá třída měla své úspěchy, ale taky i svá úskalí. Proto zde uvádím několik cvičení pro zdokonalení daných pohybových dovedností nebo i pro zpestření hodin obsahující tyto činnosti.

#### **a) Házení na terč**

*Cvičení:*

***Posuň medicinbal.***

*Pomůcky:*

míče, medicinbal

*Průběh:* Uprostřed tělocvičny je medicinbal, žáci se snaží pomocí trefování míčů, posunout medicinbal za předem určenou čáru.

*Cvičení:*

***Sestřel kužel.***

*Pomůcky:*

lavičky, míče, kužele

*Průběh:*

Žáci vytvoří dva týmy. Každý má míč. Týmy stojí naproti sobě v určité vzdálenosti. Uprostřed vymezeného území jsou kužely postavené na lavičce. Žáci mají za úkol trefit více kuželů z dané vzdálenosti dříve než soupeřův tým.

*Cvičení:*

***Tichá pošta.***

*Pomůcky:*

matematické úlohy, papírky s čísly, izolepa

*Průběh:*

Žáci jsou rozděleni do týmů po 4. Stojí v zástupu a mezi sebou mají mezeru min. 3m. Učitel posledním žákům pošeptá matematickou úlohu, kterou musí vyřešit a následně doběhnout za nejbližším spolužákem, kterému potichu sdělí výsledné číslo, ten žák předává tichou poštu dalšímu členovi týmu před sebou. Žák, který informaci dostane jako poslední, utíká k míčkům a snaží se trefit dané výsledné číslo, které je přidělané na zdi. Vyhrává tým, který trefí správné číslo jako první. Žáci v týmech mění pozice po každém kole.

## **b) Házení a chytání**

*Cvičení:*

***Chytni míč.***

*Pomůcky:*

míče

*Průběh:*

Každý žák má míč, vyhazuje míč nad sebe na místě tak, aby ho poté dokázal chytnout zpátky.

*Modifikace:*

Zvyšujeme výšku hodu nad sebe. Během letu míče žák musí tlesknout, počet tleskání postupně zvyšujeme. Během letu se musí žáci otočit o 180°, poté o 360°. Žáci si během letu míče dřepnou/sednou/lehnou, chytí míč zpátky ve stoji.

*Cvičení:*

***Neposlušná zeď.***

*Pomůcky:*

míče

*Průběh:*

Každý žák má míč, hází míč o zeď, tak aby se naučil házet směrem vpřed a chytat odražený míč.

*Modifikace:*

Žák tleskne během letu míče a poté ho chytí bez dopadu na zem. Žák hodí o zeď, míč se odrazí o zem a chytá ho. Žák hází různými styly (hod nad hlavou, pravou/levou rukou, hází míč za zády, během letu se otáčí ke zdi a chytá odražený míč do rukou.

## **c) Odrážení rukou**

*Cvičení:*

***Odrážení míče.***

*Pomůcky:*

basketbalové míče

*Průběh:*

Žák odráží míč rukou na místě, střídá levou/pravou,

*Modifikace:* oběma rukama, chůze vpřed, chůze vzad, odražení míče v podřepu, dřepu, v leže a poté zase vstát stále při odražení míče. Žák odráží dva míče za pomoci obou rukou.

*Cvičení:*

**Ocásky.**

*Pomůcky:*

míče, rozlišovací dresy/švihadla.

*Průběh:*

Žáci vytvoří dvojice, každý má ve dvojici míč a za kalhoty přidělaný švihadlo/rozlišovací dres. Žáci mají za úkol ukrást svému spolužákovi ve dvojici ocásek tak, aby měl míč stále pod kontrolou. Žáci si počítají, kolikrát ukradli spolužákovi jeho ocásek, ukradený ocásek se nepočítá v tu chvíli, pokud ten, který krade ztratí kontrolu nad míčem.

*Cvičení:*

**Živý slalom.**

*Pomůcky:*

míče

*Průběh:*

Žáci vytvoří dvě skupiny v zástupu za sebou s patřičným rozstupem. Poslední žák má míč a snaží se pomocí odražení míče rukou proběhnout slalomem vytvořený z ostatních členů týmu. Pokud projde celým slalomem bez ztráty míče, hází míč spolužákovi za sebou až se dostane opět k poslednímu spolužákovi. Ten opakuje celý proces stejně. Vyhrává ten tým, který se jako celek dostane za vymezenou čáru. Pokud žák ztratí míč, musí jít opět na začátek celého slalomu.



#### **d) Vedení míče nohou**

<i>Cvičení:</i>	<b>Semafor</b>
<i>Pomůcky:</i>	míče, 3 barvy rozlišovacích dresů/kuželů
<i>Průběh:</i>	<p>Každý má míč. Žáci se pohybují ve vymezeném území, snaží se mezi sebou vyhnout. Učitel má v ruce 3 barvy (rozlišovací dresy, kužele), každá barva znamená jiný povel.</p> <p>Zelená barva: žák vede míč u nohy a měl ho stále pod kontrolou,</p> <p>oranžová barva: žák vede míč pouze jednou nohou (pravou/levou),</p> <p>červená barva: žák se snaží zastavit míč špičkou nohy a následně si na něj sednout.</p>
<i>Cvičení:</i>	<b>Biatlon.</b>
<i>Pomůcky:</i>	kužele, malé branky
<i>Průběh:</i>	<p>Ve vymezeném prostoru je připravená překážková dráha přizpůsobená pro vedení míče nohou (slalom z kuželů, přihrávka učitelovi, naznačení fotbalové kličky proti postavené zdi z kuželů, branky). Žáci mají za úkol 4x projít dráhu se zakončením střelby na malou branku. Pokud žák v průběhu dráhy ztratí míč, musí se vrátit na začátek. Po úspěšném proběhnutí všech žáků se vyhodnotí úspěšné střelby na branku.</p>
<i>Cvičení:</i>	<b>Mrazík.</b>
<i>Pomůcky:</i>	míče
<i>Průběh:</i>	<p>Každý má míč. Učitel zvolí jednoho žáka, který bude chytat. Pokud někoho chytí, daný žák znehybní,</p>

ostatní spolužáci znehybněného žáka osvobodí tak, že žáka 3x oběhnou, vše s míčem u nohy.

### **e) Rovnováha**

*Cvičení:*

*Průběh:*

*Modifikace:*

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

#### **Přetahování.**

Žáci utvoří dvojice. Stojí naproti sobě, drží se prvou/levou rukou a stojí na noze opačné, tedy levé/pravé. Žáci mají za úkol vyvrátit polohu na jedné noze svému spolužákovi ve dvojici.

žáci stojí na čáře, snaží se spolužáka dostat mimo čáru. Každá žák ve dvojici drží švihadlo za jeden okraj.

#### **Balanční cviky na bose.**

několik bosu

Každý žák má bosu a cvičí dle pokynů učitele, který předcvičuje. Stoj na bose, stoj na bose na jedné noze, dřep na bose, pozice „plameňák“ na bose, holubička na bose, chůze na bose, běh na bose.

#### **Chůze po lavičce.**

lavička

Chůze tam i zpět pozpátku. Chůze s přednožením. Skoky a poskoky na lavičce (čertík, nůžky apod.), výdrž v poloze „holubička“.

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

#### **Překroč spolužáka.**

lavička

Jeden žák provede na lavičce vzpor klečmo skrčmo tak, aby ho ostatní žáci dokázali překročit a pokračovat v chůzi po lavičce.

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

#### **Dostaň se na druhou stranu laťky.**

lavička

Žáci vytvoří dvě skupiny. Skupiny jsou rozmístěné po lavičce ve stoji čelně. Žák, který je na jednom kraji lavičky se musí dostat přes všechny spolužáky v týmu až na druhou stranu laťky, až se tam dostane, posouvá se celý tým a vyráží na cestu opět poslední člen týmu. Vyhrává tým, ve kterém všichni členi projdou z jedné stran lavičky na druhou. Pokud při pokusu jakýkoliv člen spadne, žák, který je na cestě na druhou stranu musí celý pokus opakovat znovu.

### **f) Kotoul**

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

#### **Tleskni kamaráda.**

žíněnky

Žáci vytvoří dvojice. První provede kolébku a tleskne do nastavených dlaní toho druhého.

*Cvičení:*

*Pomůcky:*

*Průběh:*

#### **Na kolébky.**

žíněnky, rozlišovací dres

Učitel určí dva chytače. Ti mají v ruce rozlišovací dres na odlišení od ostatních. Pokud chytač někoho chytí, předává mu rozlišovací

dres a chycený utíká na žíněnku udělat kolébku a poté se vrací a chytá.

<i>Modifikace:</i>	Chycený musí utíkat na žíněnku udělat kotrmelec
<i>Cvičení:</i>	Nácvik kotoulu.
<i>Pomůcky:</i>	papír, šátek
<i>Průběh:</i>	Učitel dá žákovi předvádějícímu kotoul pod bradu papír/šátek. Cvičenec se snaží udělat kotoul tak, aby daný papír/šátek udržel bez jeho ztráty.

### **g) Skákání přes švihadlo**

<i>Cvičení:</i>	nácvik skákání přes švihadlo.
<i>Pomůcky:</i>	<b>švihadla</b>
<i>Průběh:</i>	Každý žák má švihadlo, které přeloží napůl. To otáčí zápěstím vedle sebe. Při doteku švihadla se zemí, žák poskočí.
<i>Cvičení:</i>	<b>skákání přes švihadlo ve dvojicích.</b>
<i>Pomůcky:</i>	švihadla
<i>Průběh:</i>	Žáci vytvoří dvojice, učitel určí, jakým způsobem budou přeskakovat přes švihadlo. Dvojice stojící vedle sebe, stojící zády k sobě, čelem k sobě, v zástupu za sebou, kdy jeden krouží švihadlem apod. Žáci si musí předem určit signál společného přeskočení, např. „hop“.
<i>Cvičení:</i>	Bacha na hada!
<i>Pomůcky:</i>	švihadlo

*Průběh:*

Žáci stojí v kruhu kolem učitele. Ten má v ruce švihadlo. Švihadlo vodorovně po zemi krouží podél kruhu. Žáci švihadlo musí ve správný moment přeskočit, aby nezastavili kroužení švihadla. Vyhrává ten žák, který zůstane v kruhu jako poslední.

## 8 DISKUSE

V následující části porovnávám výsledky testové baterie MOBAK 3 s odlišnými výzkumnými měřeními zabývající se taktéž žáky mladšího školního věku. Výsledky testovaných tříd srovnám se studii z České republiky i dalšími státy v Evropě.

Jedno z velkých výzkumných měření testové baterie MOBAK 3 bylo zaznamenáno ve Švýcarsku, kde taktéž baterie vznikla. Herrmann a Seeling (2017) zde testovali 323 žáků 3. tříd ve věku 8-10 let. Testování se zúčastnilo 158 dívek a 165 chlapců z 20 tříd odlišných základních škol v Basileji. Z výsledků daného měření se projevilo házení na terč, jako jedno z nejobtížnějších testovaných položek, kdežto žákům zkoumaných tříd v mé práci, házení, nedělalo takový problém a jeho procento neúspěchu je téměř minimální. Naopak u vedení míče nohou a odrážení míče rukou si Švýcarské děti vedli lépe ve všech směrech. Výsledky, které se shodují u obou měření lze vyzorovat u skákání přes švihadlo. Tato pohybová dovednost nese malé procento úspěšnosti v obou měření. Dále se práce shodují v celkovém bodovém průměru, kdy žáci byli více úspěšní v 2. části, tedy v pohybu s vlastním tělem.

Podobný statický výzkum v měření této testové baterie je evidován i v České republice. Autor diplomové práce Kraus (2017), pomocí měření žáků 3. tříd, porovnává ve své práci výsledné hodnoty právě se zmiňovaným Švýcarskem. Ve své práci hodnotí naměřené výsledky 302 žáků mladšího školního věku ze 7 základních škol v Brně a okolí. V mnoha případech se výsledky daného měření shodují s výzkumným měřením ve Švýcarsku. I tady můžeme zaznamenat vysoké procento neúspěchu v disciplíně házení na terč, kde více než polovina testovaných probandů nezískala jediný bod a pouze 10 % z účastněných úspěšně získala 2 body. Z výsledků lze taktéž vyzorovat i fakt, že pouze jeden žák získal maximální počet 16 bodů a 3 žáci nezískali ani jeden bod. Kraus se ve své práci zmiňuje i o problémovém zvládnutí disciplíny skákání přes švihadlo. Vysoká procentuální neúspěšnost v této disciplíně jak v České republice, tak i v jiném státě stojí za zvážení zvolení obtížnosti tohoto měření.

Sedláková (2017) ve své diplomové práci využívá měření testové baterie MOBAK 3 k získání porovnání výsledků pohybové aktivity žáků s vyšším objemem a intenzitou. Daného měření se zúčastnilo 123 žáků, z toho 70 dívek a 53 chlapců na dvou základních školách v Brně. I zde se nedařilo žákům dosáhnout maximálního bodového ohodnocení. Celkové hodnocení v pohybu s pomůckou žáci daného měření dosáhli pouze v průměru 3,61 bodů a v části druhé, tedy pohybu s vlastním tělem získalo pouze v průměru 4,76 bodů. V celkovém hodnocení obou měřených částí chlapci získali více bodů v disciplínách pohybu s pomůckou, kdežto dívky byly zase úspěšnější v pohybu s vlastním tělem. I tady se výzkumná studie shoduje s ostatními. Daní odborníci se shodují s výsledky mé práce z hlediska úspěšnosti chlapců a dívek, kdy chlapci ve

výzkumu byli více úspěšní v pohybu s pomůckou, a naopak dívky získali více bodů v oblasti pohybu s vlastním tělem. Herrmann (2021) zmiňuje, že chlapci mají větší tendenci účastnit se sportů vyžadující kompetence pohybu s pomůckou a v tom případě dochází k překonání dívek v těchto disciplínách. Bolger et al. (2021) uvádí, že dívky mají tendence dosahovat horších výsledků v pohybu s pomůckou, oproti chlapcům, kteří dosahují zase menších výkonů v pohybu s vlastním tělem.

Aby se, co nejvíce vyvarovalo odlišností v úspěšnosti daných měřených částí. Hned několik odborníků vytvořilo program na podporu motorické kompetence, které ukazují pozitivní účinky v oblasti pohybu s pomůckou i pohybu s vlastním tělem. Lopes et al. (2017) zkoumali efekt desetiměsíční intervence s cílem zlepšit motoriku dítěte základní školy ve třetích třídách. Výzkumu se podrobili hned 3 třídy. Tyto třídy byly rozděleny do tří odlišných kategorií. 1. třída absolvovala intervenci v hodinách tělesné výchovy, která probíhala dvakrát týdně, 2. třída se účastnila intervence třikrát týdně v rámci hodin TV a naopak 3. třída neměla žádnou intervenci v hodinách TV. Obsahem dané intervence byly především cviky situované do oblasti gymnastiky, fotbalu, házené, basketbalu a atletiky. Výsledky zaznamenali významné zlepšení v gymnastice, basketbalu a házené v 1. a 2. třídě. 3. třída se zlepšila pouze ve fotbalových dovednostech.

## 9 ZÁVĚR

- Více jak polovina testovaných žáků dosáhla celkového výsledku měření minimálně 10 bodů.
- Nejvíce úspěšných pokusů bylo zaznamenáno v části druhé, tedy v subtestech pohybu vlastního těla. Zejména v disciplíně „změna směru“. V části první se nejvíce žákům dařilo v „házení a chytání“.
- Největší nedostatky jsme u žáků zaznamenali v měřených položkách „skákání přes švihadlo“ a „vedení míče nohou“.
- V porovnání všech testovaných tříd, žáci ZŠ Zaječí, dosáhli nejlepších výsledků v obou měřených částí.
- Ve všech testovaných třídách se chlapci stali úspěšnějšími než dívky, především v oblasti pohybu s pomůckou. Dívkám se více dařilo v disciplínách pohybu bez pomůcky.



## 10 SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo seznámit pedagogy daných škol s testovou baterií MOBAK, kterou mohou využívat k diagnostice základních pohybových dovedností svých žáků v hodinách TV a odvíjet od ní další postupy při rozvoji patřičné tělesné zdatnosti.

Ve své práci jsem měřila tři odlišné třídy ze dvou základních škol, a to žáky mladšího školního věku, primárně edukanty 3. tříd. Měření se zúčastnilo 42 probandů. Jejich výsledky jsou zde zaznamenány a slouží pedagogům jako náhled aktuálního stavu jejich žáků ve vztahu k základním pohybovým dovednostem dle testové baterie MOBAK 3. Testovány byly pohybové dovednosti, které by měli v daném stádiu života ovládat a umět je patřičně využít i mimo hodiny TV.

Dále zde uvádím průměrné skóre a rozdílné výsledky v jednotlivých subtestech u daných škol. U testovaných základních škol a měřených probandů nehraje velkou roli výskyt školy. I když se ZŠ Zaječí vyskytuje na malé vesnici a nedisponuje takovým pohybovým, sportovním vyžitím a možnostem jako Velké Pavlovice, průměrný výsledek celé třídy v Zaječí dominuje nad školou větší, a to jak v oblasti pohybu s pomůckou, ale i pohybu vlastním tělem. Podrobněji jsem se poté zaměřila na jednotlivé disciplíny a rozdíly v pohybových dovednostech mezi chlapci a dívkami. U všech testovaných tříd byl rozdíl podobný z takového hlediska, že chlapci více nad dívkami dominovali v části 1., a to u pohybu s míčem, a naopak dívkám se více dařilo v oblasti pohybu vlastního těla. Zde je patrné, že chlapci spíše tíhnou a jsou si jistí v oblasti pohybu s míčem, kolektivní hře apod., kdežto u dívek dominuje rovnovážná cvičení a koordinace pohybů.

Výsledky se u všech tříd však liší v jednotlivých měřících subtestech. Nelze tedy říct, že jedna třída ovládala všechny disciplíny bez problému. V každé třídě jsme mohli zaznamenat větší procento neúspěchu u jedné či více disciplín. Proto jsou v práci prezentována některá cvičení, které pedagogům poslouží jako inspirace či zpestření hodin TV tak, aby došlo v daných oblastech ke zlepšení a do budoucna vyvarování se velkým mezerám v nezvládnutí daných dovedností.

## 11 SUMMARY

My master's thesis aimed to inform teachers in schools about a test battery MOBAK, which they can use to diagnose the basic motor competencies of their students in physical education (PE) lessons and derive additional methods from it in the development of appropriate physical fitness.

In my work, I measured three different classes from two primary schools, namely younger-school-age children especially third grades. The measurement was participated by 42 probands. Their results are recorded in this work and should provide a preview for teachers of the current condition of their students regarding the basic motor competencies according to the test battery MOBAK 3. The testing motor competencies were those, that children should control at a given age and can use properly even besides PE.

Next, I present the average scores and different results in each sub-test at given schools. The location of the school is not important for the tested primary schools and probands themselves. Although Zaječí primary school is located in a small village and does not have such sports facilities and movement possibilities as Velké Pavlovice, the average result of the whole class in Zaječí dominates over the larger school, in both areas, i.e. object movement and self-movement. I focused on each discipline in a more detailed way and the differences in the basic motor competencies between boys and girls. The results of all tested classes were similar in such a way that the boys dominated over the girls in the first part, i.e. movement with the ball, on the contrary, the girls were better in the area of self-movement. Here, it is clear, that boys tend to the areas of movement with the ball and are confident in it, such as team sports, etc., while girls are dominated in balance exercises and coordination.

However, the results for all classes differ in each sub-test. It is not possible to determine that one class mastered all disciplines without difficulty. In each class, we may have noticed a higher percentage of failure for one or more disciplines. Therefore, this work includes some exercises, which will help teachers with inspiration or diversification of PE classes, in order to improve the areas and avoid large gaps in skills failure in the future.

## 12 REFEREČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova Univerzita.
- Bolger, L., Bolger, L., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., Burns, C., Bardid, F. (2021). Global levels of fundamental motor skills in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 717–753. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841405>.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2–5.
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu (3rd ed.)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobrý, L. (2006). Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72(4), 6–11.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Hardman, K. (2011). Physical education, movement and physical literacy in the 21st century: pupils' competencies, attitudes and behaviours. In *6th FIEP European congress. Physical education in the 21st century—pupils' competencies*. Poreč, Croatia (pp. 15-25). Poreč
- Herrmann, C. S. (2017). Structure and profiles of basic motor competencies in the third grade—validation of the test instrument MOBAK-3. *Perceptual and Motor Skills*, 1(124), 5–20. <https://doi.org/10.1177/0031512516679060>.
- Herrmann, C., Gerlach, E., & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(2), 80-90. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>.
- Jansa, P., et al. (2018). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Kačerovská, T. (2017). *Tvorba manuálu testové baterie MOBAK 3*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.
- Kasa, J. (2000). *Športovná antropomotorika*. Slovenská spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Kučera, M., & Kolář, P. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Langmeirer, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Lopes, V., Stodden, D., & Rodrigues, L. (2017). Effectiveness of physical education to promote motor competence in primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 589–602. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1341474>.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Měkota, K. a kol. (2002). *Unifittest (6-60). Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice Praha*. UK FTVS.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- Morrow, J.R., Going, S.B., & Welk, G.J. (2011). FITNESSGRAM. Development of criterion-referenced standards for aerobic capacity and body composition. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 63-143. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.07.012>
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Hanex.
- Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb: výzkumné výsledky a projekty*. Masarykova univerzita.
- Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Národní ústav pro vzdělávání.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Portál.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Galén.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí (2nd Ed.)*. Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Sedláková, T. (2017). *Objem a intenzita pohybové aktivity žáků ve vztahu k testové baterii MOBAK 3*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.
- Schnabel, G., & Thiess, G. (1993). *Lexikon Sportwissenschaft. Bd. 1 und 2*. Sport und Gesundheit Verlag.
- Strotmeyer, A., Kehne, M., & Herrmann, C. (2021). Effects of an intervention for promoting basic motor competencies in middle childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), Article 7343. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147343>
- Suchomel, A. (2003). Současné přístupy k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže (Fitnessgram). *Česká kinantropologie*, 7(1), 81–98.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vrbas, J. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století: Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Masarykova univerzita.

- World Health Organization. (2013). *Nutrition, physical activity and obesity - Czech Republic*.  
[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/243293/Czech-Republic-WHO-Country-Profile.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/243293/Czech-Republic-WHO-Country-Profile.pdf)
- Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Masarykova univerzita.

## **13 SEZNAM PŘÍLOH**

1. Protokol testové baterie MOBAK 3
2. Vyjádření etické komise FTK UP

# Příloha 1

## Protokol testové baterie MOBAK 3

Oblast :		Pohyb s pomůckou					Pohyb vlastním tělem				
Poloha:	Házení	Házení a chytání	Odrážení	Vedení míče	Rovnováha	Kocouli	Skákání přes švihadlo	Změna pohybu			
Počet pokusů:	6	5	2	2	2	2	2	2			
Č. Jméno	(zářehy) body	(chycení) body	body	body	body celkem	body	body	body	body celkem		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
Průměr:											
Průměr třídy:						Pohyb s pomůckou:					
Hodnocení:	0 - 2 zásahy/chycení = 0 bodů 3 - 4 zásahy/chycení = 1 bodů 5 - 6 zásahy/chycení = 2 bodů					Pohyb vlastním tělem: 0 zdařilých pokusů = 0 bodů 1 zdařilý pokus = 1 bodů 2 zdařilé pokusy = 2 bodů					

*Vyjádření etické komise FTK UP*



Fakulta  
tělesné kultury

Genius loci ...

**Vyjádření Etické komise FTK UP**

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 2. 11. 2021 byl projekt diplomové práce

**autor /hlavní řešitel/:** **Bc. Radek Janečka**  
**Spoluřešitel:** **Bc. Sabina Osičková**

s názvem **Zjišťování úrovně pohybových kompetencí pomocí testové baterie MOBAK u dětí na 1. stupni základních škol**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **99/2021**  
dne: **8. 12. 2021**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně  
Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc