

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Daniela Mrázková

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 25. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení,
cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
CÍL PRÁCE	5
ÚKOLY PRÁCE.....	5
2 VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	6
2.1 LEZENÍ	6
2.2 CHŮZE	6
2.3 BĚH.....	7
2.4 SKOK	7
2.5 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	8
2.5.1 Tříleté dítě	8
2.5.2 Čtyřleté dítě	8
2.5.3 Pětileté dítě	9
2.5.4 Šestileté dítě	10
3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	11
3.1 KOORDINACE (OBRATNOST)	11
3.2 RYCHLOST.....	15
3.3 VYTRVALOST	16
3.4 SÍLA.....	18
3.5 POHYBLIVOST.....	19
4 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	20
4.1 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	20
4.1.1 Překážkové dráhy	20
4.1.2 Rovnovážná a balanční cvičení	20
4.1.3 Skákání přes švihadlo.....	21
4.1.4 Přeskok skrčmo přes švihadlo nebo tyč.....	23
4.1.5 Chůze vzad po kladině	23
4.1.6 Výdrž ve stoji jednož na kladince	23
4.2 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	25
4.2.1 Běh na vzdálenost 25m.....	25
4.2.2 Běžecská dráha s překážkami - žebřík, slalom, nízké překážky.....	25
4.2.3 běh do čtverce - podle stran čtverce sprint/cval/běh vzad/cval	25
4.2.4 Běh cik cak kolem kuželů	25
4.2.5 Tapping rukou.....	26
4.2.6 Běh na 20 metrů s letným startem.....	27
4.3 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	27
4.3.1 Běh po dobu 5 minut	27
4.3.2 Běh s úkoly - přeběhnout lavičku, přeskočit kládu, hod na cíl, ..	27
4.3.3 Skok přes švihadlo (nebo přes lavičku) s odpočinkem	28
4.4 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	28
4.4.1 Žabáci po dobu 30s.....	28
4.4.2 Přeskok tam a zpět přes linii 30s	28
4.4.3 Hod různými pomůckami na vzdálenost	28
4.4.4 Leh - sed.....	28
4.4.5 Test hod plným míčem obouruč.....	29

4.5	MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ POHYBLIVOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ.....	29
4.6	MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA.....	30
4.7	MOTORICKÝ TEST PRO SEVERNÍ PORÝNÍ - VESTFÁLSKO	33
4.8	TEST FYZICKÝCH ZDATNOSTÍ (POLSKO)	35
4.9	MOBAK	36
	MOBAK - KG	38
5	SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY, CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY	40
5.1	NEJMLADŠÍ KATEGORIE 3 - 4 ROKY	41
5.2	PROSTŘEDNÍ KATEGORIE 4 - 5 LET.....	42
5.3	NEJSTARŠÍ KATEGORIE 5 - 6 LET.....	43
6	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	45
	DISKUZE	50
	ZÁVĚR.....	51
	RESUMÉ	52
	SEZNAM LITERATURY	53
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	56

SEZNAM ZKRATEK

ad.	a další
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
cm	centimetr
m	metr
např.	například
s	sekunda
tzv.	takzvané

Úvod

Vybrané téma jsem si zvolila proto, že se již delší dobu zajímám o správný pohybový rozvoj dětí nejen předškolního věku. V dnešní době mnoho lidí řeší už od novorozeneckého věku správné držení miminek a následně jejich správný fyzický i psychický vývoj. Mluvila jsem s několika učitelkami předškolních i prvních tříd základní školy a musím jim dát za pravdu, že dnešní děti nejsou pohybově příliš zdatné. V některých školách, především v těch menších, pro nedostatek pomůcek učitelky vzdávají nácvik těžších pohybových dovedností dětí nebo upřednostňují jinou výchovu. Podle mého názoru by se testování dětí v mateřských školách mělo provádět hlavně z důvodu zpětné kontroly - zjištění, zda dané činnosti pro rozvoj konkrétní aktivity byly správnou volbou a dítě se posunulo a zlepšilo, či nikoliv. Učitelům pomáhají tzv. diagnostické (vývojové) tabulky, do kterých zapisují výsledky testování několikrát ročně a získají tím přehled o pohybovém vývoji dětí. Je důležité žádnou stránku rozvoje v průběhu roku nevynechat a neustále opakovat. Podle Periče (2012) je předškolní věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti se nové dovednosti lehce a rychle naučí, ale bez častého opakování je zase rychle zapomenou.

Cílem tělesné výchovy je stimulovat a podporovat růst a vývoj dítěte. Důležitá je podpora jeho fyzické pohody, zlepšování jeho tělesné zdatnosti, podpora rozvoje jeho pohybových i manipulačních dovedností, učení se sebeobslužným dovednostem a vedení dětí ke zdravým životním návykům a postojům. Od možností pohybu se odráží veškeré činnosti, které děti musí v životě plnit.

V mé práci se chci věnovat hlavně možnostem testování dětí, aby čtenáři v podobě studentů, učitelů mateřských škol a lektorů kurzů pro děti měli námět pro otestování dětí a měli čas jejich pohybové návyky zlepšit nebo změnit.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je uvedení možností testování dětí v mateřských školách v České republice.

ÚKOLY PRÁCE

- V teoretické části bakalářské práce předložit základní poznatky o pohybových schopnostech a vývoji dětí předškolního věku.
- Utřídit možnosti testování dětí předškolního věku zaměřené na pohybové schopnosti a dovednosti.
- V praktické části uvést výsledky testování dětí ve vybraných aktivitách a výsledky dotazníkového šetření.

2 VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Při výchově, a tím i při rozvíjení pohybových dovedností, je nutné respektovat skutečnost, že dítě rozvíjí určitou pohybovou dovednost až v určitém vývojovém stádiu a tělesná i duševní úroveň celého organismu je základem pro rozvíjení určité činnosti. Pohybové dovednosti se postupně zdokonalují a vytvářejí se různé varianty již zvládnutého jednoduchého pohybu. Kvalita pohybu se tak mění. V přirozeném prostředí s různorodými překážkami si dítě volí pohyb právě podle své potřeby.

Rozvíjení pohybových schopností dítěte se projevuje v jeho celkovém pohybovém projevu a vhodně zvolené podnětné prostředí a citlivé pedagogické vedení umožní dítěti postupné zdokonalování" (Borová 1998, s.12).

„Vzhledem k vývojovým zákonitostem je v dětském věku třeba respektovat určitá omezení a uvědomit si možná rizika spojená s některými polohami, pohyby či zatěžováním" (Dvořáková 2006, s.6).

2.1 LEZENÍ

Lezení je nejstarší způsob změny místa, každé dítě jim zákonitě prochází ve svém vývoji. Je to pohyb těla v nízkých polohách - vzpory, sedy, lehy. Zaměstnává všechny svalové oblasti a orgány. Tříleté dítě umí lézt ve vzporu dřepmo na rovině, po zvýšené ploše i po šikmé ploše nahoru, umí se plazit pod překážkou na bříše a zdolává nízké překážky. Kolem čtvrtého roku se dítě umí plazit pod překážkou po zádech s odrážením nohou a plazí se také po lavičce na bříše pomocí přitahování se rukama. Dítě pěti až šestileté umí lézt ve vzporu dřepmo s obměnami na zemi, zvýšené ploše i přes překážky. Samostatně dokáže překonávat různé překážky. Při zdolávání překážek lezením se rozvíjí koordinace těla a zlepšuje se celková obratnost dítěte (Trpišovská, 1998).

2.2 CHŮZE

Chůze je neustálý kontakt jedné nohy se zemí. Rychlost chůze závisí na délce kroků a jejich tempu. Tříleté dítě umí chodit samostatně po rovině i v mírně zvlněném terénu. Zvládá chůzi ve skupině i chůzi určeným směrem. Chodí mezi překážkami a překračuje

nízké překážky. Délka kroků je stále nerovnoměrná. Mezi čtvrtým a pátým rokem se chůze dítěte stává plynulejší a jistější. Dítě zvládá měnit rychlost chůze, překážky překračovat plynule. Kolem pátého roku dítě zvládá chůzi s orientací v prostoru, s překračováním překážek i na náradí. Na konci předškolního období dítě dokáže pohotově střídat různé druhy chůze a zvládá chůzi v útvarech (Trpišovská, 1998).

2.3 BĚH

Běh má mnoho shodných rysů s chůzí. Nejcharakterističtější znakem běhu je fáze letu, což je okamžik, kdy se tělo ani jedním bodem nedotýká země. Odraz zrychluje pohyb a zvyšuje délku kroku. Poloha paží je při běhu jiná než při chůzi - lokty jsou ohnuty a jejich práce reguluje pohybové tempo. Běh se rozvíjí po celé předškolní období. Kolem tří let dítě zvládá letovou fázi běhu a umí střídat běh s chůzí. Kolem čtvrtého až pátého roku se technika běhu zlepšuje, prodlužuje se letová fáze, zvyšuje se rovnováha a jistota pohybu. Dítě umí měnit tempo běhu, vyběhnout z různých poloh a reagovat na povely. Na konci předškolního období dítě ovládá držení a pohyb paží (Trpišovská, 1998).

2.4 SKOK

Skok je přirozený pohyb pro překonávání vzdálenosti, hloubky nebo výšky. Pro skok je charakteristická fáze odrazu od země a fáze letu. Skok má čtyři fáze - příprava, odraz, let, doskok. Tříleté dítě se dokáže odrazit snožmo, ale nedokáže koordinovat letovou fázi. Pokouší se o poskoky na jedné noze. Pro děti mezi třetím a čtvrtým rokem je nejobtížnější skok do výšky, poněkud snadnější je skok do dálky. Před pátým rokem zvládne dítě poskoky snožmo vpřed, vzad, stranou i přes nízké překážky, které dokáže přeskočit i v běhu. V pěti letech dokáže koordinovat skok do výšky, do dálky i seskok z vyšší roviny. Zvládá poskoky na jedné noze. Do šestého roku dítě zvládá všechny fáze skoku (Trpišovská, 1998).

2.5 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Toto období je charakterizováno na začátku první společenskou emancipací dítěte a na konci nástupem do školy. Celý předškolní věk zabírá zhruba čtvrtý až šestý rok věku dítěte. V tomto období dítě vyspívá po všech stránkách včetně tělesné a pohybové, je velice aktivní. Je docela samozřejmé, že dítě umí běhat, skákat, jezdit na trojkolce, lézt po žebříku, házet míčem i do něj kopat. Dále pokračuje ve schopnosti udržovat rovnováhu, kdy děti skáčou po jedné noze, jezdí na kole, plavou, bruslí nebo lyžují. Ne všechny děti všechno zvládnou v předškolním období (Matějček, 2005).

2.5.1 TŘÍLETÉ DÍTĚ

Tříleté děti jsou většinou klidné, uvolněné a obvykle poslouchají pokyny a požadavky dospělých. Nacházejí zálibení v sobě samých a mají nezkrotnou touhu poznávat okolí. Přidávají se k jednoduchým hrám a skupinovým činnostem, i když někdy ještě váhavě. Pro rozvíjení obratnosti je dobré dětem pořídit tříkolku nebo podobné vozítko. Tříleté děti z pravidla nevydrží u činností déle než tři minuty.

Dítě roste pomaleji než v prvních dvou letech života, jeho průměrná výška je kolem sto centimetrů a jeho váha se pohybuje od třinácti do sedmnácti kilogramů. Tepová frekvence je v průměru devadesát až sto deset tepů za minutu, dechová frekvence je dvacet až třicet nádechů a výdechů za minutu, v závislosti na aktivitě. Nohy rostou rychleji než ruce a obvod hlavy je stejný jako obvod hrudníku.

Tříleté dítě by mělo umět chodit po schodech nahoru i dolů bez pomoci a střídat při tom nohy. Na okamžik udržet rovnováhu na jedné noze, umět kopat do většího míče a skákat na místě. Míč by dítě mělo umět házet vrchem, ale nedokáže ještě přesně zacílit a hodit daleko, do nastavených rukou by mělo umět míč chytit (Allen a Marotz, 2002).

2.5.2 ČTYŘLETÉ DÍTĚ

Pro většinu čtyřletých dětí je typická neutuchající energie, mají spousty nápadů, hodně brebentí, jsou hlučné a veselé. Často zkouší pomyslné hranice a věří si. Jsou schopné spolupracovat s ostatními a podílet se na společných aktivitách. Potřebují a vyhledávají pozornost a chválu ze strany dospělých.

Čtyřleté děti dosahují výšky kolem sto pěti centimetrů a váhy do osmnácti kilogramů. Jejich tepová a dechová frekvence se nemění. Ve čtyřech letech se dětem obvod hlavy již neměří.

Dítě by mělo umět chodit v jedné přímce, například podle čáry namalované křídou. Dále poskakovat na jedné noze, přeskočit překážku vysokou až patnáct centimetrů, lézt po žebřících, šplhat po stromech a prolézačkách. Dokáže hrát pomyslný volejbal s nafukovacím balonkem, ale velký skákací míč nechytí (Allen a Marotz, 2002).

2.5.3 PĚTILETÉ DÍTĚ

Pětileté děti se umí lépe ovládat, jak po stránce tělesné, tak emoční. Dítě v tomto věku je většinou přátelské a společenské, nabývá sebevědomí a začíná na něj být spolehnutí. Neustále si cvičí dovednosti ve všech oblastech vývoje a zdokonaluje se. Důležité je myslet na bezpečnost dětí, v tomto věku chuť všechno vyzkoušet často přehluší schopnost předvídat nebezpečí nebo katastrofické důsledky. Rodiče by se měli poradit s lékařem pokud dítě do šesti let nestřídá nohy, když jde po schodech a nehraje si s druhými dětmi.

Pětileté děti mohou dosahovat výšky kolem sto patnácti centimetrů a průměrné váhy od sedmnácti do dvaceti kilogramů. Tepová a dechová frekvence se od tří let věku dítěte nemění. Velikost hlavy zhruba odpovídá velikosti hlavy dospělého jedince a i tělo má proporce dospělého člověka.

Dítě by mělo umět chodit pozpátku, našlapovat napřed na patu a pak na špičku, chodit bez pomoci po schodech a střídat při tom nohy. Je připraveno začít se učit dělat kotouly, v rámci předcházení úrazů je třeba, aby se je naučilo provádět správným způsobem. Mělo by se dotknout rukou prstů u nohou, aniž by pokrčilo kolena, dále přejít přes kladinu, udržet rovnováhu ve stoji na jedné noze po dobu deseti sekund při skoku přes švihadlo začít střídat nohy a udělat deset skoků dopředu v jedné řadě bez toho, aby spadlo. Hozený míč by mělo chytit ze vzdálenosti necelého metru (Allen a Marotz, 2002).

2.5.4 ŠESTILETÉ DÍTĚ

Děti rychle rostou, sílí a mají lepší koordinaci. Doba udržení pozornosti se prodlužuje. Když má dítě dojem, že v něčem selhalo, prožívá hned velké zklamání, nerado prohrává. Na jednotlivých úkolech vydrží pracovat delší dobu. Šestileté dítě by mělo umět poznat a ukázat pravou a levou ruku, nohu, ucho a další části těla. Je důležité děti vést k jízdě na kole, bruslích, aby plavaly a zkoušely funkce prolézaček, kopaly do míče, házely, chytaly, odpalovaly a podobně. Rodiče by se měli poradit s lékařem v případě, že jejich dítě nepřibírá na váze, neroste do výšky, nevyvíjí se po motorické stránce: neběhá, neskáče, neudrží rovnováhu.

Šestileté dítě roste pomalu, ale vyrovnaně. Na váhovém přírůstku se výrazně podílí nárůst svalové hmoty. Srdeční puls dosahuje osmdesáti tepů a rytmus dechu osmnácti až dvaceti osmi dechů za minutu - je podobný jako u dospělého jedince.

Síla svalů se zvětšuje, chlapci bývají silnější. Dovednosti hrubé i jemné motoriky se zlepšují, jsou přesnější, jedinec je obratnější a zručnější. Děti rády běhají, skáčou, lezou, šplhají a hází (Allen a Marotz, 2002).

3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Podle autora Tomáše Periče (2012) je rozvoj pohybových schopností důležitý především pro stimulaci základních předpokladů, které umožňují jejich pozdější maximální rozvoj. Na problematiku pohybových schopností existuje množství názorů, pro zjednodušení se obvykle vyčleňuje pět základních pohybových schopností - koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost.

„Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost“ (Čelikovský 1979, s.69).

„Pohybové schopnosti ovlivňují úroveň a kvalitu pohybové činnosti, motorické zdatnosti i výkonnosti. Jsou předpokladem pro zdokonalení techniky sportovní a tělovýchovné činnosti“ (Kouba 1995, s.19).

Autor Václav Kouba (1995) uvádí, že při pohybové schopnosti se jedná o integraci vnitřních vlastností organismu, které podmiňují splnění pohybového úkolu. Vnitřní vlastnosti organismu jsou zpravidla dány funkcemi orgánů. Při pohybových dovednostech se jedná o integraci vnitřních vlastností organismu podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Získávají se pohybovým učením. Pohybové dovednosti jsou podmíněné pohybovými schopnostmi, jsou navzájem spojeny. Úroveň schopností i dovedností je dána věkem, stavbou těla, pohlavím, somatickými předpoklady, atd.

3.1 KOORDINACE (OBRATNOST)

Dle Periče (2012) se koordinace (dříve nazývaná jako obratnost) často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby dle stanovené potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby. Koordinaci dělíme na obecnou a sociální. Obecná koordinace představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na sportovní

specializaci. Speciální koordinace představuje schopnost provádět pohyby ve vybraném sportu rychle, lehce, precizně a bez chyb.

Kooperace je tvořena dílčími schopnostmi jako je schopnost spojování pohybů (např. kombinace skoků), orientační schopnosti (např. sledování pohybu spoluhráčů i protihráčů), schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla (např. při lukostřelbě, golfu i střelbě na branku), schopnost přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám (např. lyžování, kanoistika), schopnost reakce (např. start, lyžování), schopnost rovnováhy (např. stoj na špičkách, jízda na kole), schopnost rytmická (ve všech sportech a aktivitách) a učlivost.

Mezi hlavní zásady pro rozvoj koordinace patří: volit koordinace složitá cvičení jejich složitost dále zvyšovat, provádět cvičení v různých obměnách (např. měnit dominantní a nedominantní stranu nebo končetinu), cvičit v různých vnějších podmínkách, provádět cviky se změnou rytmu, kombinovat již osvojené pohybové dovednosti a současně provádět několik činností (např. driblování, driblování se dvěma míči, driblování se dvěma míči v sedu).

K prostředkům pro rozvoj koordinace patří akrobatické cvičení, cvičení na náradí, cvičení s náčiním, překážkové dráhy, nácvik různých sportovních dovedností, cviky na ovládání a manipulaci s předměty, různé rovnovážné a balanční cviky, rytmická cvičení, cvičení ve dvojicích nebo trojicích a cvičení ve ztížených podmínkách (např. zavřené oči, omezení pohybu).

Obratnost je schopnost rychle koordinovat pohyby podle měnící se situace, v dnešní době je používanější pojem koordinace.

„Obratnost je schopnost rychle si osvojovat nové pohyby a jako schopnost přizpůsobovat pohybovou činnost neočekávaně se měnícím podmínkám“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 165).

„Obratností rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu“ (Čelikovský 1979, s.126).

Dle Kouby (1995) rozvoj obratnostních schopností vychází z předpokladů zdokonalovat funkce analyzátorů, zvyšovat úroveň jednotlivých senzomotorických vlastností a zkvalitňovat vlastnosti pohybové soustavy, především kloubní pohyblivosti.

Volba tělesných cvičení pro rozvoj koordinačních schopností vychází ze zásad:

1. Volit spíše složitější cvičení a jejich složitost postupně zvyšovat.
2. Provádět cvičení v různých obměnách - změna rytmu, změna pohybu.
3. Kombinovat osvojené dovednosti.
4. Provádět cvičení v různých vnějších podmínkách.
5. Provádět cvičení ve stresujících situacích, s rozhodováním, s větší rychlostí.
6. V průběhu cvičení provádět změny signálů.
7. Provádět cvičení po předchozím zatížení.

„Základní metodou rozvoje obratnostních schopností je opakování cvičení“ (Kouba 1995, s.40).

Diagnostika obratnostních schopností dle autora Kouby (1995)

Při výběru testu koordinačních schopností respektujeme tyto hlediska:

1. Složitost pohybu je kritériem pro zvládnutí pohybového úkolu, např. opakování akrobatické sestavy.
2. Přesnost pohybu je kritériem pro hodnocení přesnosti provedení pohybu, např. skok daleký s odrazem snožmo od startovní čáry k cílové.
3. Rychlost pohybu je kritériem pro provedení pohybového úkolu, např. sestava s náčiním v různých polohách.
4. Přizpůsobivost pohybu je kritériem pro realizaci pohybových aktů, které jsou prováděny jiným způsobem, např. skok daleký vzad.
5. Učelnivost novému pohybovému aktu, pro kterou je kritériem čas nebo počet pokusů k novému pohybovému aktu, např. gymnastická sestava na nářadí.

Příklady testů pro zjišťování obratnostních schopností

Přeskok skrčmo přes švihadlo nebo tyč (Měkota, Blahuš 1983, s.170)

Test dynamické rovnováhy - chůze vzad po kladině (Měkota, Blahuš 1983, s.190)

Test statické rovnováhy - výdrž ve stoji jednonož na kladince (Měkota, Blahuš 1983, s.189)

Metody rozvoje obratnostních schopností podle Dvořákové (2006):

- nápodoba
- opakování
- postup od jednoduchého ke složitějšímu
- použití podpůrných pomůcek (např. šikmá plocha pro kotoul)
- pasivní manipulace (např. učitelkou)

3.2 RYCHLOST

Dle Periče (2012) rychlostní schopnosti závisí na oblastech, které se dají více nebo méně ovlivňovat. Nervosvalová koordinace je schopnost střídat co nejrychleji stah a uvolnění svalového vlákna. Rozeznáváme dva typy svalových vláken: červená, která se hůře unaví a pracují dlouho a bílá, která pracují velmi rychle, ale brzy se unaví. Tréninkem podíl vláken téměř neovlivníme, je dán geneticky. Pro velikost a rozvoj svalové síly je v tréninku možností hodně, ale nehodí se pro malé děti. Celkově je možnost rozvíjet rychlostní schopnosti omezená, mají velký podíl vrozených předpokladů. Uvádí se, že vliv dědičnosti je asi 80%.

Struktura rychlostních schopností je členěná do tří forem. První je rychlost reakce, která je dána dobou reakce na určitý podnět. Druhá je rychlost jednotlivého pohybu, u kterého jsme schopni přesně určit začátek a konec (např. hod nebo skok). Třetí formou je rychlost lokomoce.

Základním požadavkem při rozvoji rychlostních schopností je pohyb s maximální intenzitou (běh, plavání nebo bruslení s maximální rychlostí). Délka zatížení u dětí se pohybuje od 5 do 10 sekund, poté nastává pokles intenzity. Toto zatížení musí vystřídat odpočinek v poměru 1:6 nebo 1:10, aby dítě znovu nabralo sílu, odpočinulo si a mohlo opět konat pohybovou aktivitu na maximum. V praxi se doporučuje 3 - 5 opakování po sobě.

U dětí by měl být rozvoj rychlostních schopností prolínán s jinými schopnostmi, především s koordinací - různé překážkové dráhy.

Cvičení mohou mít několik podob. Děti mohou reagovat na tlesknutí výskokem nebo otočením se o 360°. Také mohou na každé tlesknutí reagovat jiným pohybem - vyskočení, otočení, úskok stranou, vyskočení, otočení a stále dokola. Další možností je, že na tlesknutí třeba vyskočí, na dupnutí se otočí a na mávnutí uskočí do strany. Velmi důležitá je motivace, a proto se všechna cvičení snažíme organizovat jako hru.

„Schopnost uskutečnit pohybový akt v čase co nejkratším“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 199).

„Rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku“ (Čelíkovský 1979, s.97).

Podle Kouby (1995) je pro rozvoj rychlostních schopností nutné dodržovat obecné zásady:

- zařazovat cvičení pro rozvoj rychlostních schopností na začátek vyučování
- provádět cvičení maximální rychlostí a dobou trvání u dětí do 10 sekund
- intervaly odpočinku volit tak dlouhé, aby došlo k dostatečnému zotavení, ale nehlesla vzrušivost nervosvalového systému - 2 až 5 minut podle individuálních zvláštností dětí

Příklady testů pro zjištění rychlostních schopností

Test zachycení volně padajícího předmětu (Měkota, Blahuš 1983, s.202)

Test tečkovací (tapping) (Měkota, Blahuš 1983, s.207)

Běh na 20 metrů s letmým startem (Měkota, Blahuš 1983, s.211)

Metody rozvoje rychlostních schopností podle Dvořákové (2006):

- reakce na signál
- opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím a odpočinkem

3.3 VYTRVALOST

Dle Periče (2012) je podstatou vytrvalosti odolávání únavě. Vytrvalost může být krátkodobá a dlouhodobá. Malé děti mají vytrvalost na horní hranici svých individuálních možností.

Pan Perič uvádí několik možností rozvoje dlouhodobé vytrvalosti. Pro malé děti je vhodná metoda fartleková, pocházející ze Švédska. Jedná se o střídání vyšší a nižší intenzity. V praxi můžeme s dětmi běh střídat se sprintem nebo během pomalým. Intervalové metody charakterizuje střídání zatížení a odpočinku, který je jen tak krátký,

aby nedošlo k úplnému zotavení. U dětí volíme hry, úpolová cvičení jako je přetahování a různé formy cyklických pohybů jako je jízda na kole.

Ze zdravotního hlediska je rozvoj krátkodobé vytrvalosti pro děti nevhodný. Svaly při tomto typu zatížení produkují kyselinu mléčnou a další zplodiny, které dospělí člověk snáší lépe než děti. Z tohoto důvodu se rozvoj krátkodobé vytrvalosti do 14 - 15 let věku nedoporučuje.

„Obecná vytrvalost je schopnost vykonávat dlouhodobě pohybovou činnost, která zatěžuje velké svalové skupiny, klade značné nároky na oběhový a dýchací systém a vyžaduje překonávání pocitu únavy" (Měkota, Blahuš 1983, s. 113).

Dle Kouby (1995) jsou zásadami pro rozvoj vytrvalostních schopností provádění aktivit 3 - 4x týdně s délkou zatížení 20 - 30 minut souvislé činnosti, při čemž by měli být zatížené velké svalové skupiny pomocí dynamických činností jako je běh nebo plavání.

Příklady testů pro zjišťování vytrvalostních schopností

Distanční běh - překonání určené vzdálenosti v nejkratším možném čase zaznamenávaném s přesností na 1 sekundu (Měkota, Blahuš 1983, s.146)

Metody rozvoje vytrvalostních schopností podle Dvořákové (2006):

- spontánní aktivita s vysokou kolísavou intenzitou
- souvislá aktivita se stálou intenzitou
- souvislá aktivita s krátkým odpočinkem
- motivovaná aktivita s individuální intenzitou

3.4 SÍLA

Dle Periče (2012) je východiskem pro rozvoj silových schopností u dětí vývoj svalové hmoty a kostry. Zaměřujeme se především na velké svalové partie jako jsou svaly trupu, pletence ramenního a kyčelního. Vhodným prostředkem je přirozené posilování při překonávání překážek - šplh, lezení, ručkování, přetahování, přetlačování. Děti rozvíjejí sílu i při cvičení s nářadím, například kutálením nebo přenášením plného míče, různé druhy přeskoků přes švihadlo, odhody míče do dálky. Využít se dá i gymnastické nářadí jako jsou žebřiny nebo kruhy. Mimo tělocvičnu se dají využít kopce na běh, hry ve vodě nebo v písku. Podstatou silových cvičení je upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů, nikoli nárůst svalové hmoty.

„Silové schopnosti jsou ty schopnosti, které člověku umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit, a to prostřednictvím svalového napětí“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 110).

„Silová schopnost se považuje za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. V antropomotorice je tato schopnost vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor nebo síly podle zadaného pohybového úkolu“ (Čelikovský 1979, s.83).

Příklady testů pro zjišťování silových schopností

Stisk ruky (Měkota, Blahuš 1989, s.118)

Výdrž v různých polohách (Měkota, Blahuš 1989, s.130)

Test sed - leh (Měkota, Blahuš 1989, s.125)

Test hod míčkem jednoruč na vzdálenost (Měkota, Blahuš 1989, s.137)

Test hod plným míčem obouřuč (Měkota, Blahuš 1989, s.138)

Metody rozvoje silových schopností podle Dvořákové (2006):

- opakované dynamické zatěžování
- časté krátkodobé zatěžování
- přiměřený počet opakování
- střídavé zatěžování různých částí těla
- optimální nabídka pomůcek a nářadí

3.5 POHYBLIVOST

Podle autora Periče (2012) je pohyblivost, kloubní pohyblivost nebo ohebnost schopnost vykovávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Úroveň pohyblivosti ovlivňuje mnoho faktorů jako je tvar kloubu, pružnost vazivového aparátu, ale také pohlaví, denní doba, teplota nebo rozcvičení. Dobrá úroveň pohyblivosti působí jako preventivní činitel zranění. Vysoká úroveň pohyblivosti, která je nad fyziologickou kapacitu kloubu - hypermobilita, může přinášet negativní dopady. Protahovací a vyrovnávací cvičení umožňuje předcházet jednostrannému zatížení těla a dopadům na jeho držení.

Pohyblivost můžeme rozvíjet aktivním pohybem (provádění pohybu vlastními silami) a pasivním pohybem (krajní polohy dosahují děti například pomocí partnera). Provedení může být dynamické (švihový způsob) nebo statické (setrvání v určité poloze).

„Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby v náležitém rozsahu, o plné amplitudě. Biologickým základem jsou zde morfologické a funkční vlastnosti oporně pohybového systému, které určují stupeň pohyblivosti jeho článků. Rozsah pohybu je závislý především na tvaru kloubních ploch na elasticitě svalstva, vazů a šlach, které kloub obklopují“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 220).

Metody rozvoje pohyblivostních schopností podle Dvořákové (2006):

- protahovat zkrácené svaly
- strečink (pomalé protažení ve vhodné poloze s výdrží, důraz na výdech)

4 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V následujících kapitolách jsou uvedeny mnou vybrané možnosti testování, které jsou rozřizeny podle dělení pohybových schopností. Dále je zde uvedeno několik zahraničních testových baterií pro děti předškolního věku. Jedná se o praktickou část, kterou podporují výsledky individuálního testování deseti dětí. Pro testování dětí jsem pomocí učitelky místní mateřské školy oslovila v době pandemie celkem patnáct rodičů, bohužel se jich do aktivity zapojilo pouze deset. Jejich úkolem bylo splnit s dětmi tři disciplíny. Výsledky jsou shrnuty v tabulkách (viz Tabulka č. 1, Tabulka č. 2 a Tabulka č. 3).

Další částí bylo dotazníkové šetření, kdy jsem oslovila anonymně pomocí sociálních sítí třicet učitelek a předložila jim šest předem zpracovaných otázek, na které odpovídaly. Výsledky dotazníkového šetření jsou shrnuty v samostatné kapitole (viz kapitola 6 Výsledky dotazníkového šetření).

4.1 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

4.1.1 PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

„Překázkové dráhy patří mezi základní prostředky pro rozvoj obratnosti. Jejich obsahem jsou různá cvičení jednoduššího i složitějšího provedení. Většinou využíváme akrobatické cviky, přelézání, podlézání, překonávání překážek apod. Mohou mít podobu závodní (měříme čas, soutěže dvojic atd.), nebo dovednostní - podstatou je plnění různých úkolů na stanovištích" (Perič 2012, s.8).

Překázkové dráhy se mohou skládat i z gymnastických prvků, šplhu, přeskoků překážek, prolézání překážek, přelézání překážek, přebíhání atd.

4.1.2 ROVNOVÁŽNÁ A BALANČNÍ CVIČENÍ

„Při zařazování jednotlivých cvičení musíme dbát na bezpečnost dětí a prevenci úrazu. Vždy zařazujeme nejprve jednoduchá cvičení, teprve po jejich zvládnutí můžeme přidat na obtížnosti. Významnou roli hraje také dopomoc a záchrana, především při cvičení na náradí. Vždy bychom měli tato cvičení provádět na suché a neklouzavé podlaze, kde náradí nepodjíždí, zabráníme tím samovolnému pádu" (Perič 2012, s.17).

Test s využitím obrácené lavičky nebo kladinky (Perič, 2012) - Dítě má za úkol překonat dráhu, kdy přes lavičku nebo kladinku přejde celkem čtyřikrát. Organizátor zaznamenává celkový čas plnění a počet ztracené rovnováhy dotknutím se končetiny země.

1. chůze vpřed
2. chůze vzad
3. překonání lavičky po čtyřech, obrat o 180°
4. stoj na jedné noze (pokrčmo, druhá noha napnutá dolů z lavičky), chůze se střídáním nohou (tzv. nabírání vody), obrat o 360° a seskok z lavičky do dřepu

4.1.3 SKÁKÁNÍ PŘES ŠVIHADLO

Na začátku testování mají děti možnost procvičit si skok přes švihadlo. Učitelka nebo organizátor testování jim ukáže několik možností cviků a přeskoků dle Periče (2012) s komentářem.

- A. švihadlo v jedné ruce, v předklonu s ním kroužit a přeskakovat
- B. přeskoky snožmo na místě (s meziskokem i bez)
- C. přeskoky jednonož na místě
- D. přeskoky střídnonož
- E. přeskoky cvalem vpřed
- F. přeskoky snožmo s dvojím švihem vpřed
- G. přeskoky snožmo zkřížmo
- H. přeskoky střídnonož s odrazy do stran

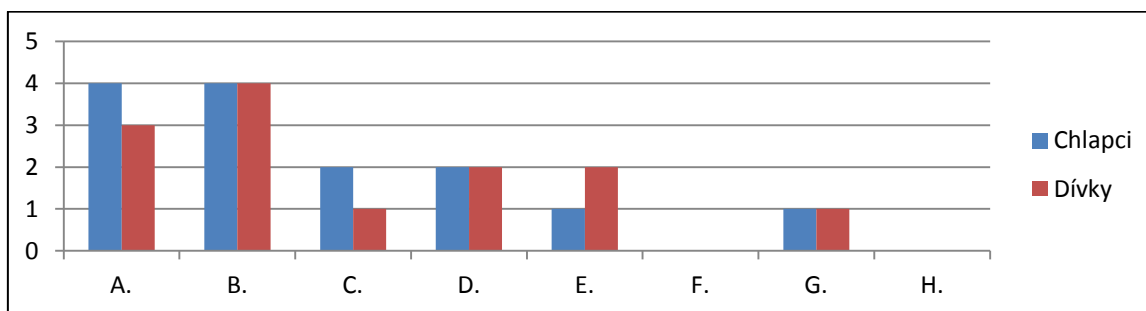
Testování dětí se švihadlem jsem rozeslala několika rodičům. Výsledky jsou neobjektivní, nemohu zaručit úplnou přesnost a správnost. Rodiče uvádějí počet skoků za jednu minutu u dvou disciplín - přeskoky snožmo na místě a přeskoky jednonož na místě a hodnocení splnil (S) či nesplnil (N) u všech výše uvedených kategorií skoků, v tabulce označených shodnými písmeny (viz Tabulka č.1).

Tabulka č. 1 - Výsledky dětí - Skákání přes švihadlo (zdroj: vlastní)

č.	pohlaví	věk	A.	B.	C.	D.	E.	F.	G.	H.	počet za min
1	chlapec	3	N	N	N	N	N	N	N	N	---
2	dívka	3	N	S	N	N	N	N	N	N	9/-
3	dívka	4	S	S	N	S	N	N	S	N	16/-
4	chlapec	4	S	S	N	N	N	N	N	N	8/-
5	dívka	5	N	N	N	N	N	N	N	N	---
6	dívka	5	S	S	N	N	S	N	N	N	15/-
7	chlapec	5	S	S	N	N	N	N	N	N	25/-
8	chlapec	6	S	S	S	S	N	N	N	N	30/24
9	dívka	6	S	S	S	S	S	N	N	N	40/37
10	chlapec	6	S	S	S	S	S	N	S	N	32/27

Shrnutí výsledku:

Nejlépe zvládnutým způsobem skákání jsou skoky v předklonu se švihadlem v jedné ruce, která s ním krouží a skoky snožmo na místě. Naopak žádné z vyzvaných dětí nezvládlo přeskok snožmo s dvojím švihem vpřed a přeskoky se střídáním nohou s odrazy do stran. Dvě z deseti oslovených dětí nezvládly žádný ze způsobů přeskoků přes švihadlo. Dva způsoby přeskoků nezvládlo žádné z oslovených dětí - přeskoky snožmo s dvojím švihem vpřed a přeskoky střídnož s odrazy do stran. Výsledky jsou shrnuty v grafu (viz Graf č. 1), který zobrazuje porovnání počtu dětí podle pohlaví splňující daný způsob skákání přes švihadlo označený písmenem odpovídající kategoriím vypsanych výše.



Graf č. 1 - Výsledky dětí - Skákání přes švihadlo (zdroj: vlastní)

4.1.4 PŘESKOK SKRČMO PŘES ŠVIHADLO NEBO TYČ

Dítě stojí na zemi, švihadlo o délce 60cm drží vpředu dole. Odrazem snožmo dítě přeskakuje švihadlo, doskakuje na obě nohy do pevného postoje. Chybou je, když švihadlo během přeskočů upustí, zakopne o něj nebo neudrží rovnováhu a pohne se z místa. Přeskok se opakuje pětkrát, zaznamenává se počet bezchybných provedení (Měkota, Blahuš 1983, s.170).

4.1.5 CHŮZE VZAD PO KLADINĚ

Úkolem je chůze vzad po kladině dlouhé 3 metry, šířek 6 centimetrů, 4,5 centimetru a 3 centimetru, výška kladiny je 5 centimetrů. Po jednom nácviku chůze vpřed a vzad po kladině má dítě za úkol přejít kladiny odděleně chůzí vzad. Počítá se počet kroků, než dítě ztratí rovnováhu a došlápne na zem. Každý krok je ohodnocen jedním bodem, maximální počet bodů za jeden přechod je osm. Maximální možný výsledek je 72 (Měkota, Blahuš 1983, s.190).

4.1.6 VÝDRŽ VE STOJI JEDNONOŽ NA KLADINCE

Dítě se postaví na vybranou bosou nohu na kladinku tak, aby osa chodila byla rovnoběžná s osou kladinky. Dítě má ruce v bok, je opřené o špičku druhé nohy. Jakmile bude připravené, zavře oči a nohu oddálí od země. V rovnovážném postoji na kladince musí setrvat co nejdéle, maximálně však 20 sekund (Měkota, Blahuš 1983, s.189).

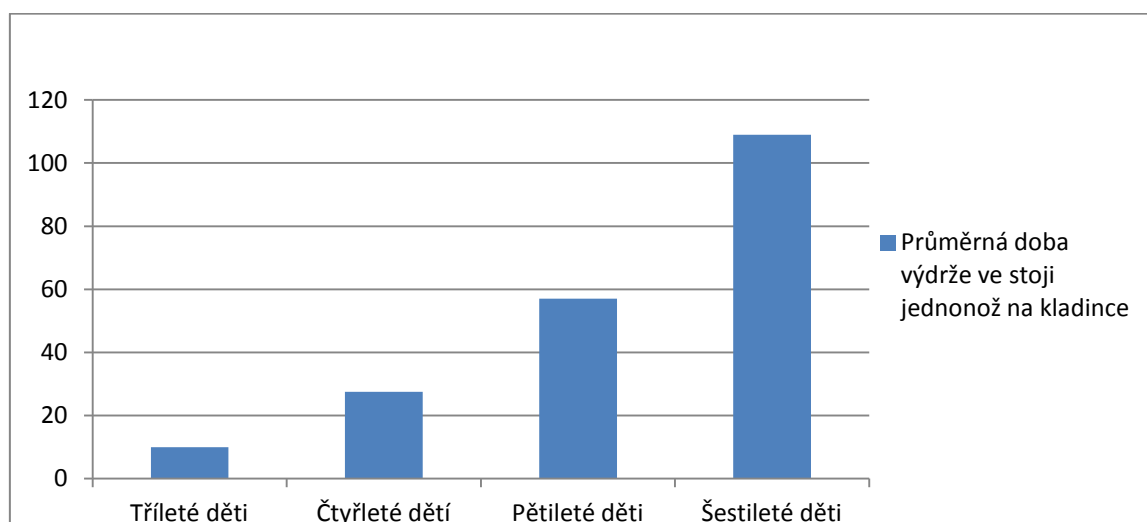
Upravila jsem pravidla této disciplíny a požádala rodiče o změřeni času výdrže jejich dětí. Místo kladinky jim doma posloužil obrubník, hranol dřeva apod. Z tohoto důvodu naměřené výsledky nemohou být objektivní, jsou však uvedeny v tabulce (viz Tabulka č.2).

Tabulka č. 2 - Výsledky dětí - Výdrž ve stoji jednož na kladince (zdroj: vlastní)

č.	pohlaví	věk	čas (s)
1	chlapec	3	4
2	dívka	3	16
3	dívka	4	22
4	chlapec	4	33
5	dívka	5	16
6	dívka	5	70
7	chlapec	5	86
8	chlapec	6	116
9	dívka	6	129
10	chlapec	6	81

Shrnutí výsledku:

V listech s pokyny od rodičů jsem neuvedla popis plochy, které děti využívaly. Děti vepsané ve druhé části tabulky si vedly podstatně lépe, ovšem velmi záleží na podmínkách, za jakých testování s rodiči probíhalo. V grafu (viz Graf č. 2) jsou uvedené průměrné časy dětí v kategoriích podle věku.



Graf č. 2 - Výsledky dětí - Výdrž ve stoji jednož na kladince (zdroj: vlastní)

4.2 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Testy jsou inspirovány autorem Tomášem Peričem (2012).

4.2.1 BĚH NA VZDÁLENOST 25M

Dítě běží co nejrychleji na vzdálenost 25 metrů v pevném terénu bez překážek. Organizátor měří čas.

4.2.2 BĚŽECKÁ DRÁHA S PŘEKÁŽKAMI - ŽEBŘÍK, SLALOM, NÍZKÉ PŘEKÁŽKY

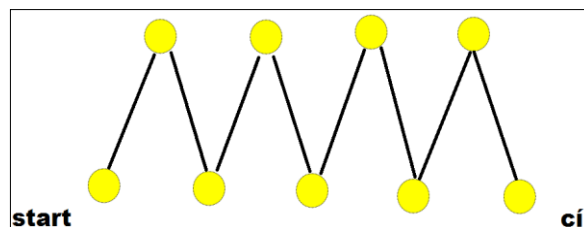
Dítě běží po dráze, na které musí překonat překážku žebřík (nohou musí šlápnout mezi každou příčku), slalom okolo osmi kuželů a pět nízkých překážek. Organizátor měří čas rychlosti překonání překážek a kontroluje provedení.

4.2.3 BĚH DO ČTVERCE - PODLE STRAN ČTVERCE SPRINT/CVAL/BĚH VZAD/CVAL

Dítě běží do obrazce čtverec a každou stranu zvládá s jinou technikou běhu, tak aby bylo stále natočené čelem na stejnou stranu - sprint, cval, běh vzad, cval. Organizátor měří čas překonání dráhy a kontroluje provedení.

4.2.4 BĚH CIK CAK KOLEM KUŽELŮ

Dráha je postavená z kuželů, kdy dítě má za úkol běžet co nejrychleji po trati cik cak. Tento tvar běhu je podpořený dotykem každého kuželu (viz Obrázek č. 1). Organizátor měří čas překonání dráhy a kontroluje provedení.



Obrázek č. 1 - Dráha běhu cik cak kolem kuželů (zdroj: vlastní)

4.2.5 TAPPING RUKOU

Dítě sedí u stolu, na němž jsou připraveny testovací pomůcky - dva kruhové terče. Nedominantní ruka je opřena uprostřed mezi terči, dominantní se střídavě dotýká obou terčů, co nejrychleji po dobu 20 sekund. Každý dotek je počítán 0,5 bodu (Měkota, Blahuš 1983, s.207).

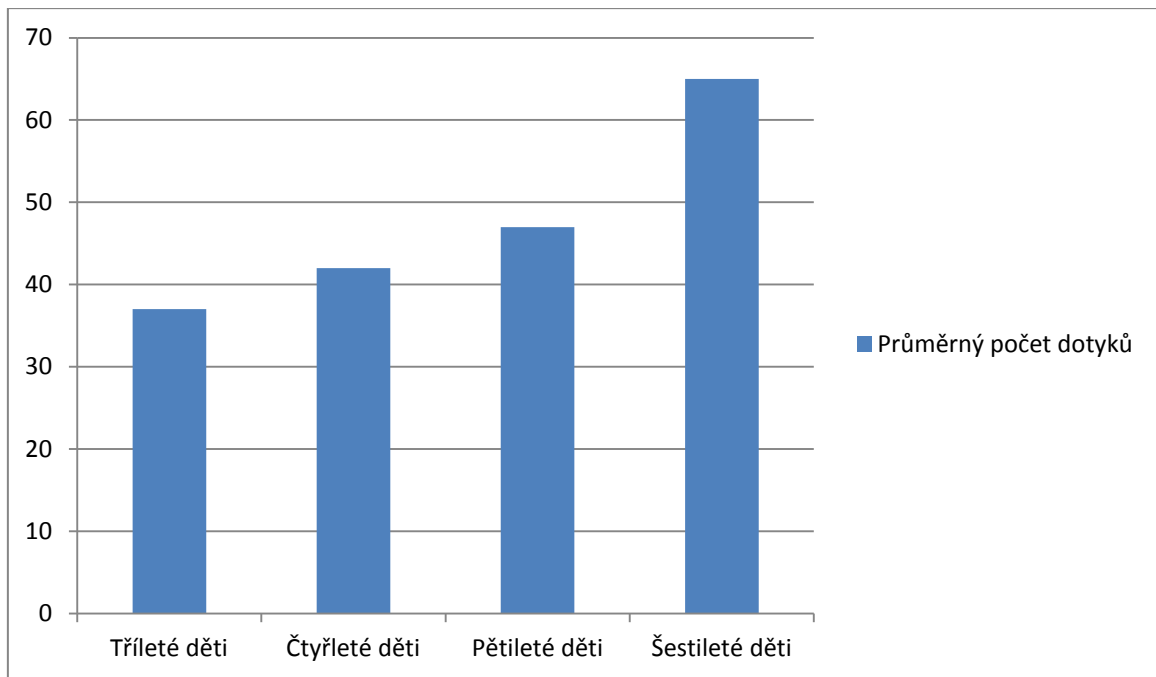
Požádala jsem rodiče o vyzkoušení tohoto testu v domácím prostředí. Nepočítali dotek za půl bodu jako uvádí pan Měkota a Blahuš, ale počítali každý dotek. Výsledky uvádím v tabulce (viz Tabulka č. 3).

Tabulka č. 3 - Výsledky dětí - Tapping rukou (zdroj: vlastní)

č.	pohlaví	věk	počet doteků
1	chlapec	3	34
2	dívka	3	39
3	dívka	4	41
4	chlapec	4	42
5	dívka	5	40
6	dívka	5	48
7	chlapec	5	54
8	chlapec	6	68
9	dívka	6	70
10	chlapec	6	56

Shrnutí výsledku:

Nejlépe si vedla šestiletá dívka. Podle názorů rodičů děti začaly s velkým elánem a po několika sekundách se jejich aktivita snižovala. Já sama jsem tento test vyzkoušela s výsledkem 78. V grafu jsou zaznamenány průměrné počty doteků dětí podle věku (viz Graf č. 3).



Graf č. 3 - Výsledky dětí - Tapping rukou (zdroj: vlastní)

4.2.6 BĚH NA 20 METRŮ S LETMÝM STARTEM

Testování probíhá na dráze dlouhé alespoň 75 metrů. Dítě běží co nejrychleji přes prostřední úsek dráhy (Měkota, Blahuš 1983, s.211). Organizátor měří prostřední úsek.

- 35 m - náběh
- 20 m - testovací měřený úsek
- 20 m - doběh

4.3 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

4.3.1 BĚH PO DOBU 5 MINUT

Dítě běhá po dráze po dobu 5 minut. Počítá se vzdálenost, kterou zvládne urazit.

4.3.2 BĚH S ÚKOLY - PŘEBĚHNOUT LAVIČKU, PŘESKOČIT KLÁDU, HOD NA CÍL, ..

Běh probíhá na nerovném přírodním terénu, stanoviště jsou označena. Organizátor měří čas překonání dráhy a kontroluje provedení.

4.3.3 SKOK PŘES ŠVIHADLO (NEBO PŘES LAVIČKU) S ODPOČINKEM

Dítě má za úkol skákat přes švihadlo či lavičku po dobu jedné minuty. Následuje minutový odpočinek a znovu další minuta skoků. Organizátor počítá počet správně zvládnutých přeskoků přes švihadlo nebo skoků přes lavičku.

4.4 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

4.4.1 ŽABÁCI PO DOBU 30S

Opakování skoků do stoje ze vzporu dřepmo po dobu 30 sekund. Organizátor počítá počet správně zvládnutých skoků.

4.4.2 PŘESKOK TAM A ZPĚT PŘES LINII 30S

Přeskoky stranou/vpřed a vzad přes čáru po dobu 30 s. Organizátor počítá počet správně zvládnutých skoků.

4.4.3 HOD RŮZNÝMI POMŮCKAMI NA VZDÁLENOST

Dítě má za úkol házet do dálky od startovní čáry různé pomůcky jako je například míč, houbička na nádobí, zmuchlaný novinový papír a podobně (Měkota, Blahuš 1989, s.137). Organizátor měří vzdálenost od startovní čáry k dopadu odhozeného předmětu.

4.4.4 LEH - SED

Dítě zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla jsou vzdálená od sebe 30 centimetrů, k zemi jsou fixována druhou osobou. Dítě opakuje sed, kdy se oběma lokty musí dotknout kolen a leh, kdy se záda a hřbety rukou dotknou podložky. Pohyb opakuje co nejrychleji po dobu 30 sekund, zaznamenává se počet kompletních cyklů (Měkota, Blahuš 1989, s.125).

4.4.5 TEST HOD PLNÝM MÍČEM OBOURUČ

Dítě se připraví na startovní čáru. Jeho úkolem je ve stoji mírně rozkročeném odhodit míč o váze 1 kg co nejdál. Míč drží obouruč nad hlavou, nápřah je spojen se záklonem trupu. Měří se vzdálenost od startovní čáry k dopadu míče (Měkota, Blahuš 1989, s.138).

4.5 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ POHYBLIVOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

V testu podle autora Neumana (2003), mají děti za úkol plnit cvičení dle pokynů. Organizátor zapisuje hodnocení slovně splnil či nesplnil.

- dotknout se hlavou prsní kosti při předklonu hlavy vleže
- vzpažením zkřížit paže za zády a špičkami prstů rukou se dotknout horní části lopatky na opačné straně zad
- spojit ruce dlaněmi k sobě a zvedáním loktů dosáhnout vodorovné polohy obou předloktí
- ve stoji zády ke stěně vzpažit - paže by se měli dotýkat stěny
- v sedu na okraji stolu se dotknout tváří kolenou (paže visí volně dolů)
- v lehu na zádech přednožit tak, aby napjaté nohy svíraly s trupem pravý úhel
- při záklonu v kleku snožném se vzpaženýma rukama dotknou země
- provést dřep na plných chodidlech a předpažit

4.6 MOŽNOSTI TESTOVÁNÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA

Jan Neuman (2003) uvádí, že o správné držení těla je nutné se soustředěně starat, protože ovlivňuje náš zdravotní stav.

Postojové standarty

Výtečné držení:

1. Hlava vzpřímená, brada zatažená.
2. Hrudník vypjat, sternum je nejvíce prominující část těla.
3. Břicho zatažené, oploštěné.
4. Zakřivení páteře v normálních hodnotách
5. Boky, taile a trojúhelníky thorakobrachiální souměrné, lopatky neodstávají, obrys ramen ve stejné výši.

Dobré držení:

1. Hlava lehce nachýlená dopředu.
2. Hrudník lehce oploštěný.
3. Dolní část břicha zatažena, ale ne plochá.
4. Zakřivení páteře lehce zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky lehce odstávají nebo souměrnost obrysu ramen lehce porušená.

Chabé držení:

1. Hlava skloněná dopředu nebo zakloněná.
2. Hrudník plochý.
3. Břicho chabé a tvoří nejvíce prominující část těla.
4. Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky odstávají, nestejná výše ramen, lehká boční úchylka páteře, bok mírně vystupuje, trojúhelníky thorakobrachiální mírně asymetrické.

Špatné držení:

1. Hlava značně skloněná.
2. Hrudník vpadlý.
3. Břicho zcela ochablé a prominuje dopředu.
4. Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky značně odstávají, ramena zřetelně nestejná, značná boční úchylka páteře, bok zřetelně vystupuje, trojúhelníky thorakobrachiální zřetelně asymetrické.

(Neuman 2003, s. 30 - 31)

Neuman (2003) uvádí i několik testů týkající se správného držení těla:**A. Test pro výdrž ve správném postoji podle Matthiase**

Test pro posouzení chyb v držení těla u dětí, kdy je dítě vyzváno, aby nejméně 30 sekund stálo ve vzpřímeném postavení s předpaženými pažemi. Při správném držení těla se postoj dítěte příliš nezmění. Změny ukazující na chybné postavení těla se ukazují na posunu pánve, zvětšování lordózy a posouvání trupu vzad.

B. Testy zdravých zad

Jedná se o sedm aktivit, testujících zdravá záda. Každá úspěšně zvládnutá aktivita nebo správně provedené cvičení se hodnotí jedním bodem, za nesprávné provedení je nula bodů.

1. Zády ke stěně

Testované dítě si stoupne ke stěně tak, aby se jí dotýkaly jeho paty, hýždě, záda a hlava. Jeho úkolem je snaha tlakem vyrovnat bederní část zad, aby mezi tuto část a zeď nešla vložit dlaň jiné osoby, takové provedení je za jeden bod. Je - li vzdálenost bederní části a zad větší než šířka dlaně, svědčí to o zvětšené lordóze. Hodnotíme nula body.

2. Pravý úhel dolních končetin

Testované dítě leží na zádech s rukama za hlavou. Učitelka mu jednou rukou přitlačuje koleno ležící nohy k podložce a druhou rukou mu zvedá napnutou nohu postupně až do pravého úhlu. Ohýbá-li se dolní zvedaná končetina v kolenu, svědčí to o zkrácených svalech zadní strany stehna, prohnutí v bederní části svědčí o zkrácených bederních svalech. Jedním bodem je ohodnoceno dítě, které dosáhne pravého úhlu mezi dolními končetinami bez obtíží.

3. Thomasův test

Leh na stole nebo lavičce, jedna noha visí od půlky stehna dolů ze stolu, druhou nohu si testované dítě přitahuje uchopením pod kolenem k hrudi. Hýždě a stehno natažené nohy musí zůstat na podložce. Úspěšné provedení s vystřídáním obou dolních končetin se hodnotí jedním bodem.

4. Elysin test

Testované dítě leží na břiše, ruce má pod bradou s jednou nohou volně napjatou na podložce. Druhou nohu pokrčí v kolenu a snaží se dosáhnout toho, aby se pata dotkla hýždě. Nepodaří-li se to, svědčí to o zkráceném čtyřhlavém svaly. Při úspěšném provedení získává dítě jeden bod.

5. Oberův test

Dítě leží na levém boku s levou nohou ohnutou do pravého úhlu. Pravou nohu ohne v kolenu do pravého úhlu a za pomoci partnerova tlaku se snaží dotknout pravým kolenem podložky. Úspěšné provedení se hodnotí jedním bodem

6. Záklon do napnutých paží

Dítě v lehu na břiše provede záklon s oporou o podložku, napnutými pažemi a pánví přitisknutou k podložce - tzv. pozice kobry. Za pravidelné prohnutí v bedrech bez ostrého úhlu získává jeden bod.

7. Otáčení kolen

Dítě je v pozici lehu na zádech, paže upažené, nohy ohnuté v kolenou i hýždích do pravého úhlu. V této poloze dítě přetáčí nohy vpravo a vlevo, aniž by zvedlo ramena ze země. Dobrá pohyblivost v bederní části páteře se hodnotí jedním bodem.

Výsledek testování zdravých zad:

Dosáhlo - li dítě 7 bodů, je jeho výkon vynikající.

Dosáhlo - li dítě 6 bodů, je jeho výkon velmi dobrý.

Dosáhlo - li dítě 5 bodů, je jeho výkon dobrý.

Dosáhlo - li dítě 4 bodů, je jeho výkon dostačující.

Dosáhlo - li dítě 3 a méně bodů, je jeho výkon slabý.

4.7 MOTORICKÝ TEST PRO SEVERNÍ PORÝNÍ - VESTFÁLSKO

Motorický test pro Severní Porýní - Vestfálsko byl podle informací internetových stránek vlády Severního Porýní - Vestfálska vyvinut ve Výzkumném centru sportu pro školy, děti a mladistvé v Německu (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen). První publikace vznikla v roce 2009 a byla doporučena německými ministry sportu k využití ve všech federálních státech Německa. Pro zjištění a zadávání výsledku dětí je potřeba přihlášení na webových stránkách Ministerstva rodiny, dětí, mládeže, kultury a sportu pro Severní Porýní - Vestfálsko.

Test obsahuje osm zkušebních úkolů, podle kterých lze měřit výsledky v oblasti motorických schopností.

1. Sprint na 20 metrů

Děti mají dva pokusy bez nácviku. Zapisují se časy obou běhů, do hodnocení se započítává ten lepší.

2. Skok do dálky

Skok probíhá z místa odrazem snožmo. Je povolena pomoc používání hybnosti paží. Dítě provede dva skoky bez možnosti zkušebního skoku. V případě neplatného skoku (přešlap apod.) se pokus opakuje. Úkol je prováděn dokud nebudou mít účastníci se děti dokončené dva platné skoky. Měří se délka skoku, pro hodnocení se používá ten lepší.

3. Sed - leh

Dítě plní aktivitu sed - leh po dobu 40 sekund. Začíná v lehu na zádech, nohy má ohnuté v úhlu přibližně 80° a přidržuje mu je organizátor testování. Sed - leh se započítává je-li správně proveden - prsty drží ušní lalůček a lokty se dotknou kolen při pohybu do sedu, v lehu se ramena musí dotknout podložky. Do hodnocení se zapisuje počet opakování správně zvládnutých cviků po dobu 40 sekund.

4. Kliky

Dítě má za úkol za 40 sekund udělat co nejvíce platných kliků podle zadání. Ve výchozí poloze leží dítě na břiše a ruce se dotýkají hýždí, po povelu start uvolní ruce a přesune se do vzporu ležmo, třetí pozicí je dotknutí se rukou a znovu do polohy na břicho. Testované dítě má na zkoušku dva kliky, následuje bodovací kolo po dobu 40 sekund, kdy se započítávají do hodnocení pouze správně provedené cviky.

5. Skákání sem a tam

Dítě má za úkol skákat snožmo ze strany na stranu přes středovou čáru po dobu 15 sekund. Úkol se opakuje ve dvou sériích s přestávkou minimálně 1 minuty. Organizátor počítá správně provedené skoky, do hodnocení se započítá průměr vypočtený z obou pokusů.

6. Balancování pozpátku

Dítě má za úkol projít se pozpátku po kladinách o šířce 6 centimetrů, 4,5 centimetru a 3 centimetru. Úkol plní pokládáním chodidel za sebou, na každé šířce má dva pokusy. Maximální bodové hodnocení je 8 kroků za pokus, lze dosáhnout 48 bodů.

7. Hluboký předklon

Dítě vyleze na zvýšenou plochu, na které se postaví do co nejhlubšího předklonu, v této pozici musí vydržet alespoň 2 sekundy, podmínkou jsou napnuté dolní končetiny. Test se provádí bez obuvi. Hodnotu na stupnici, kam dítě dokázalo dosáhnout, si organizátor poznamená v listině.

8. 6 minutový běh

Zkoušené děti se po dobu šesti minut musí pohybovat po dráze během nebo pro oddech chůzí. Pro hodnocení je důležitý počet zvládnutých metrů.

4.8 TEST FYZICKÝCH ZDATNOSTÍ (POLSKO)

Tento test prezentovala ve své závěrečné práci s názvem Ocena zdolności i umiejętności motorycznych dzieci 5 - letnich (překlad Posouzení pohybových schopností a dovedností pětiletých dětí) polská studentka Martyna Szczotka. Test pro zjištění úrovně fyzických dovedností dětí ve věku pěti let je vytvořený polskými učiteli a zahrnuje deset úkolů, za každý správně zvládnutý má dítě jeden bod.

Úkoly:

- skákání snožmo na místě (3x)
- skákání po jedné noze na místě (3x)
- chůze po čáře
- provedení tří dřepů
- běh na vzdálenost 20 metrů
- stoj na jedné noze po dobu minimálně 5 sekund
- stoj na jedné noze se zavřenýma očima
- skok přes švihadlo
- hodit míč kamarádovi
- chytání míče

Vyhodnocení:

- 10 - 7 bodů = vysoká úroveň
- 6 - 5 bodů = průměrná úroveň
- 5 a méně bodů = nízká úroveň

4.9 MOBAK

Podle oficiálních internetových stránek (mobak.info) byly testové baterie MOBAK vyvinuty pro zaznamenávání účinků tělesné výchovy dětí. První verze vyšla v roce 2014 a hlavními představiteli projektu jsou Christian Herrmann a Harald Seelig ze švýcarské univerzity. V bateriích jsou rozlišovány základní pohybové kompetence, které nejsou přímo pozorovatelné a základní pohybové způsobilosti, které pozorovatelné jsou.

Testové baterie byly vyzkoušeny v mnoha zemích Evropy jako je Lucembursko, Německo, Rakousko, Belgie, Řecko, Itálie, Litva, Portugalsko, Slovensko, Slovinsko a Švédsko.

Testové úkoly byly vytvořeny na základě pedagogické diskuze, kdy hlavní otázkou bylo: Co by dítě v určitém věku mělo být schopno dělat? Kritérii bylo vytvoření testové baterie použitelné pro obě pohlaví, přiměřené věku a proveditelné. Osm testových úkolů měří osm základních pohybových způsobilostí, které jsou rozděleny do dvou pohybových kompetencí - pohyb s pomůckou, pohyb vlastního těla.

Kompetence pohyb s pomůckou zahrnuje základní pohybové způsobilosti házení, házení a chytání, odrážení a vedení míče. Kompetence pohyb s vlastním tělem zahrnuje základní pohybové způsobilosti rovnováha, kotoul, skákání přes švihadlo a změna pohybu.

Testy MOBAK umožňují posoudit stav základních motorických kompetencí. Získané informace pomáhají učitelům přizpůsobovat výuku potřebám dětí.

Testovací nástroje:

- MOBAK - KG je určen pro děti od 4 do 5 let v mateřské škole
- MOBAK - 1-2 je určen pro děti od 6 do 7 let v první a druhé třídě
- MOBAK - 3 - 4 je určen pro děti od 8 do 9 let v třetí a čtvrté třídě
- MOBAK - 5 - 6 je určen pro děti od 10 do 11 let v páté a šesté třídě

Obtížnost požadavků je přizpůsobena věku dětí.

HODNOCENÍ:

Házení, házení a chytání:

Při provedení má každé dítě šest pokusů bez předchozí zkoušky. Každý zásah je zaznamenán.

- 0 - 2 zásahy = 0 bodů
- 3 - 4 zásahy = 1 bod
- 5 - 6 zásahů = 2 body

Odrážení, vedení míče, rovnováha, kotoul, skákání přes švihadlo, změna pohybu:

Každé dítě má dva pokusy na splnění úkolu bez předchozí zkoušky.

- 0 správných pokusů = 0 bodů
- 1 správný pokus = 1 bod
- 2 správné pokusy = 2 body

Výsledek testování MOBAK je vypočtený jako součet čtyř výsledků, kdy maximální počet bodů je 8 - čtyři testové položky, každá za maximálně 2 body.

MOBAK - KG

Pohyb s pomůckou:

1. Házení

Terč je umístěn ve výšce 1,1 metru na zdi. 1,5 metru před terčem je vyznačena základní čára, od které děti hází postupně šest žongléřským míčků a snaží se zasáhnout terč.

2. Házení a chytání

Dvě čáry jsou označeny páskou ve vzdálenosti 1,5 metru od sebe a spojeny další čarou do tvaru písmena I. Organizátor a dítě stojí na čarách vzdálenými 1,5 metru od sebe, je vyznačený střed mezi nimi. Organizátor hodí míč šikmo nataženými pažemi na středové značení, takže míč vyskočí přibližně 1,1 metr do výšky. Dítě míč chytí.

3. Odrážení

Míč je připraven ve volném prostoru, na podlaze je vyznačen kříž z pásky. Dítě má za úkol nepřetržitě odrážet míč oběma rukama na podlahu a znovu ho chytit, aniž by míč ztratil.

4. Vedení míče

Dráha, značená páskou má rozměry 2,8 x 9,0 metrů s kužely umístěnými v rozích. Po 3 a 6 metrech je umístěna překážka kvádrového tvaru. Výchozí bod je označen křížkem. Dítě má za úkol kopat míč po trase, aniž by ho ztratil.

Pohyb s vlastním tělem:

5. Rovnováha

Dlouhá lavička je umístěna vzhůru nohama na podlahu. Páskou je na ní zvýrazněna vzdálenost 3 metrů. Od prvního k druhému označení má dítě za úkol jít vpřed a zpět vzad, po celou dobu musí udržet rovnováhu a nepadnout.

6. Kotoul

Dítě má za úkol samostatně zvládnout kotoul vpřed do stoje z šikmé plochy.

7. Skákání

Dvě čáry jsou ve vzdálenosti 3 metrů označené páskou a kužely. Dítě začíná za startovní čárou a jeho úkolem je po jedné noze doskakat k druhé čáře, otočit se a po druhé noze skákat zpět.

8. Změna směru

Dráha o rozměrech 0,6 x 4 metry je označena páskou kolmo ke zdi. Dítě začíná na startovní čáře během vpřed, rukama se dotkne zdi a běží vzad ke startovní čáře. Tuto sérii opakuje dvakrát po sobě - vpřed, vzad, vpřed, vzad.

5 SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY, CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY

Projekt s názvem Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky je určen pro děti předškolního věku. Jedná se o možnosti rozvíjení schopností a dovedností dětí hravou formou v České republice. U dětí je důležité, aby si osvojily základy svých schopností a mohly se dále rozvíjet a zdokonalovat. V tomto projektu se děti učí vnímat pohyb jako přirozenost a součást jejich života. Projekt je rozdělený do tří kategorií, vyhovující růstu a vývoji dětí. Konkrétně na nejmladší kategorii 3 - 4 roky, prostřední 4 - 5 let a nejstarší 5 - 6 let. Každá z nich má svůj pracovní materiál - sešit zahrnující oblasti s úkoly a náročností.

Úkoly v projektu jsou rozděleny do pěti oblastí:

1. Přirozená cvičení
2. Obratnost
3. Dovednosti s míčem
4. Rozvíjení poznání
5. Netradiční činnosti

První tři oblasti se věnují pohybovým dovednostem, které u dětí rozvíjí základní pohyb. Čtvrtá oblast nabízí činnosti pro relaxační chvíle. Pátá oblast je vázaná s ročním obdobím. Každou oblast reprezentuje pro motivaci a orientaci jedno zvířátko. Kobylka Emilka děti provází základním pohybovým cvičením, opička Hanička obratnostním cvičením, s jezečkem Marečkem děti cvičí s míčem, veverka Věruška je učí nové věci a s beruškou Danuškou děti zkouší netradiční činnosti.

Cílem projektu Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky je zapojení co nejvíce dětí do pohybových a rozumových aktivit a začlenění pohybu do života.

V letošním čtvrtém ročníku, který začal v září 2019 je přihlášeno skoro 74 tisíc dětí a téměř 1300 subjektů věnující se tělesné výchově u dětí předškolního věku.

5.1 NEJMLADŠÍ KATEGORIE 3 - 4 ROKY

Výpis činností, které tato kategorie nabízí.

1. Přirozená cvičení

Oblast dětem nabízí chůzi po položených destičkách, při které jde o přesnost. Sprint na vzdálenost 10m zjišťující rychlost. Skok snožmo do obruče a ven, plazení jako ještěrka ve vyznačené dráze a překonávání překážky lezením ve vzporu dřepmo přes švihadla.

2. Obratnost

Při chůzi po lavičce jde o zjištění, zda-li se dítě zvládne obrátit. Dále oblast obsahuje válení sudů, vylezení, ručkování a lezení po žebřinách, změny polohy těla podle povelů a lezení ve vzporu klečmo.

3. Dovednosti s míčem

Ve třetí oblasti by se dítě mělo trefit jednoruč horním obloukem do brány, zvládnout vyhodit obouruč spodem míč do výšky a po dopadu za ním běžet a chytit ho. Dále si podávat míč kolem těla vpravo a vlevo, kutálet ho rukama kolem lana a kopnout, případně se trefit do brány.

4. Rozvíjení poznání

Na podzim děti zjišťují typické znaky tohoto období, sbírají plody a tvoří podzimní obrázky. Dále následuje zima, kde mají děti za úkol, kromě seznamování se s typickými znaky, poznávat chování lidí, zvířat a rostlin. Jako další možnost se nabízí zdobení stromečku a krmení ptactva. Typické znaky jara, přiřazování mláďat, pozorování rodin a řeči zvířat. V létě je čeká opět seznámení s typickými znaky, poznávání květin, barev, vůně a tvarů. Kromě toho zjistí co je a není zdravé, naučí se rozpoznat ovoce a zeleninu.

5. Netradiční činnosti

V říjnu děti pouští draky na oblohu, v prosinci zažívají mikulášské a vánoční hodiny. Únor je období masopustu, děti mohou vymýšlet různé masky. V dubnu oslaví Velikonoce a přivítají jaro a v červnu je čeká oslava Mezinárodního dne dětí a zakončení školního roku.

5.2 PROSTŘEDNÍ KATEGORIE 4 - 5 LET

Výpis činností, které tato kategorie nabízí.

1. Přirozená cvičení

Tato oblast dětem nabízí aktivity s překračováním met, chůzí přes překážky, rychlý běh s odhodem na konci, skoky přes míče při chůzi, skoky ve vzporu dřepmo, hod do dálky a plazení pod gumou.

2. Obratnost

Při činnostech spojených s obratností děti projdou po lavičce s metami, které musí překročit. Dále je čekají skoky ve vzporu dřepmo, prolézání na žebřinách, skákání na trampolíně, podbíhání lana, prolézání obručemi a zkouška rovnováhy s pomocí overballu.

3. Dovednosti s míčem

Při dovednostech děti dokazují snahu projít slalom s hodem na cíl, přehození překážky, hod do dálky, strefení se kopnutím do branky nebo kopání proti metě. Dále zkouší vedení míče nohama a koulení gymballu rukama.

4. Rozvíjení poznání

Děti poznají znaky ročních období a naučí se, co roste na stromech. Poznají různé počasí, budou hledat čtyřlístek a poznávat obydlí zvířat. Poučí se v tématu doprava a orientace, poznávají světadíly a oceány, ale i zemi, kde žijeme.

5. Netradiční činnosti

Na podzim děti pouští draky, v adventním čase zažívají dobrodružnou cestu po světýlkách. Navštíví je Mikuláš s družinou a masopust oslaví s pomoci rodičů ve zvolené masce. Přivítají jaro, následně léto a v mezičase se naučí jezdit na odrážedle či kole.

5.3 NEJSTARŠÍ KATEGORIE 5 - 6 LET

Výpis činností, které tato kategorie nabízí.

1. Přirozená cvičení

Děti zdolávají překážky po náročnější dráze. Dále sprintují na vzdálenost 20 metrů, kde je snahou být co nejrychlejší. Musí šikovně a rychle třikrát přeskočit a dvakrát podlézt překážku. Skočit do dálky z místa, přeskočit překážky v běhu, skákat panáka a ze strany na stranu. Dále proběhnout slalom a na konci odhodit na cíl.

2. Obratnost

Koordinaci děti dokážou chůzí po lavičce s výponem, dřepem a obratem. Přeskakování lavičky ve vzporu dřepmo, válení sudů, kolébání se ze sedu nebo dřepu do výskoku, přecházet vodorovně i svisle po žebřinách a lanech. Těžkou zkouškou je také otočka na žebřinách o 360°. Dále výskok na bednu, skákání přes švihadlo, provléknutí se obručí v lehu a držení rovnováhy na overballu.

3. Dovednosti s míčem

Pro dokázání výborných dovedností s míčem se děti strefují tenisákem do obruče a na branku. Hází míč na koš, obouřuč hází míč spodem a po odrazu ho chytají, vedou míč podél lana nohou, slalomem vedou míč za pomoci hokejky, běhají s míčem a střílí na cíl.

4. Rozvíjení poznání

V září se děti seznámí s plody podzimu, vytvoří obrázky z kaštanů a protrénují počítání. V říjnu si zopakují znaky podzimu, vymalují draka a vyzkouší několik činností. V listopadu se rozloučí s odlétajícím ptactvem a vyřeší několik pracovních listů typu labyrint a bludiště. Prosinec přinese spoustu dekorací a kromě příjemného trávení adventního času si děti osvojí početní představy. V lednu zjišťují jak se správně obléknout v chladném počasí a v únoru staví sněhuláky z různých materiálů a opakují geometrické tvary. Měsíc březen patří knihám, pohádkám a vyprávěním. Duben je období barev a dopravní výchovy, děti se učí, jak vypadá a funguje semafor. V květnu poznávají květiny, stromy a keře. V červnu se všichni připravují na léto a prázdniny.

5. Netradiční činnosti

V září děti organizují den otevřených dveří jejich školky. V říjnu pouští draky, v listopadu prochází cestičkami z adventních světýlek. Prosinec je naplněný vánoční atmosférou, v lednu se věnují pohybu a zimní olympiádě. V únoru již tradičně oslavují masopust, v březnu využívají sportovní prostředky, v dubnu oslavují Velikonoce a v květnu užívají sluníčka a vycházek do přírody. Červen je měsíc zakončující školní rok, děti se těší na prázdniny.

O tomto projektu jsem se dozvěděla v anonymním dotazníkovém šetření, kdy jsem pomoci sociálních sítí oslovila třicet učitelek mateřských škol. Učitelky mateřské školy uvádějí, že je nenáročný a přitom díky poctivé přípravě skvěle vedený a přínosný. Veškeré dodávané materiály jsou srozumitelné a hlavně děti zaujmou a baví. Projekt mě velmi zaujal a určitě se do něj pokusím v co nejbližší době zapojit.

6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

K tématu mé bakalářské práce jsem se rozhodla využít metodu dotazníkového šetření, kdy jsem anonymně pomocí sociálních sítí oslovila třicet učitelek z různých mateřských škol a požádala je, aby mi odpověděly na šest otázek.

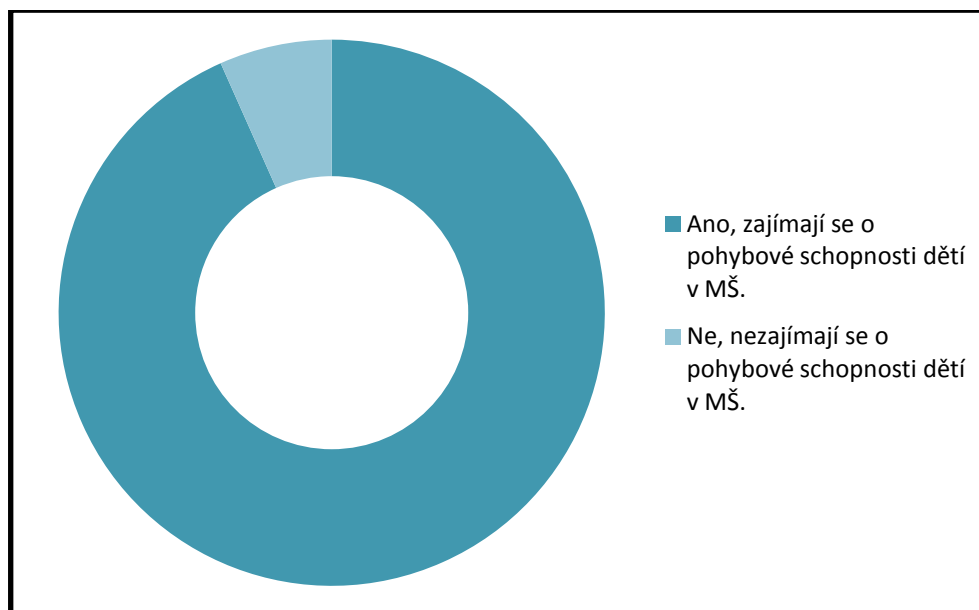
Hypotézy:

1. Učitelky ve mateřských školách se zajímají o pohybové schopnosti dětí.
2. Učitelky děti testují pravidelně alespoň třikrát ročně.
3. Učitelky zařazují do výuky překážkové dráhy a tematická cvičení.
4. Většina učitelek mateřských škol neví, jaké kompenzační cviky do výuky zařadit.
5. Ve většině mateřských škol probíhají pohybové aktivity v podobných krocích.
6. Všechny učitelky se dětem snaží individuálně pomáhat a rozvíjet je.

Vyhodnocení mých hypotéz je sepsáno v kapitole Diskuze. Některé výsledky a odpovědi mě překvapily, jiné ujistili, že spousta z nich dělá pro pohyb dětí maximum a testování se věnuje.

1) Zajímáte se o pohybové schopnosti dětí ve Vaší školce či třídě?

Jako první mě zajímalo, zda se vybrané učitelky zajímají o pohybové schopnosti dětí v mateřské škole. Touto otázkou jsem chtěla zjistit a ujistit se, že pedagogové mají informace o pohybových schopnostech a není jim toto téma cizí. Ze třiceti oslovených učitelek se pouze dvě o pohybové schopnosti dětí nezajímají. Odpovědi jsou zaznamenány v grafu (viz Graf č. 4).



Graf č. 4 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi zájmu o pohybové schopnosti (zdroj: vlastní)

2) Jak často a jakým způsobem děti testujete?

V druhé tentokrát otevřené otázce jsem zjišťovala jak často a jakým způsobem učitelky děti testují. Co se týká pravidelnosti, v některých školkách se na testování zaměřují dvakrát až třikrát ročně, jinde jednou měsíčně a v některých si učitelky dělají poznámky každý týden. Některé učitelky se drží vývojových dotazníků z odborné knihy paní Bednářové a Šmardové - Diagnostika dítěte předškolního věku, která obsahuje všechny oblasti, nejenom pohybovou. Jiné spoléhají na sledování či pozorování dětí při pohybových činnostech jako jsou hry, cvičení s náčiním nebo na nářadí. V jedné mateřské škole si učitelky sestavily svou testovací tabulku pohybových schopností a u každé volí tři testovací disciplíny. Další školce pomáhá projekt Lokomoce, o který jsem se dále nezajímala. Jiná školka spolupracuje s Nadací sportující mládeže a předškoláci zařazení do projektu Pohyb 1P, který zjišťuje úroveň pohybových schopností a dovedností u dětí předškolního věku. V mnoha školkách přímo testování neprovádí, ale jako zpětnou vazbu využívají právě výsledky celoročního projektu Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky.

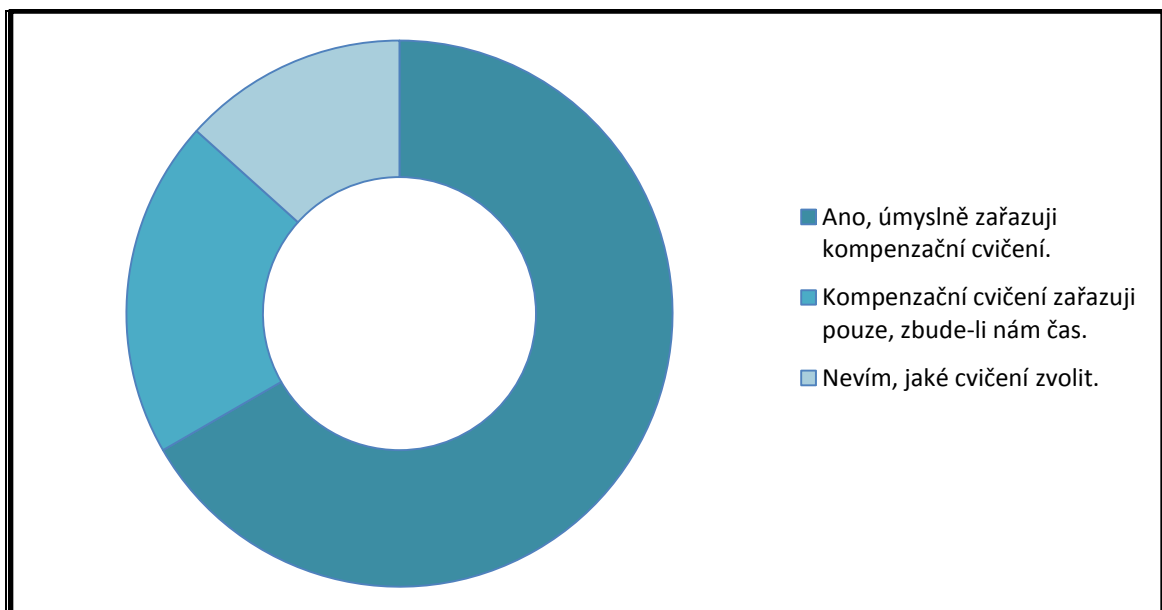
3) Jaké pohybové aktivity zařazujete do výuky?

Pátrala jsem, jaké pohybové aktivity učitelky zařazují do výuky, abych nasbírala inspiraci pro další rozvoj. V odpovědích jsem našla překážkové dráhy, cvičení, pohybové hry, lezení, plazení, skákání, chůze po rovině i zvýšené ploše, kotouly, házení, chytání,

koulení, zdravotní cvičení, cvičení na náradí a s náčiním, jóga cviky, plavání, běhání, štafety, tanečně - pohybové aktivity ad. Žádná z odpovědí mě nijak neoslovila ani nepřekvapila.

4) Zařazujete úmyslně kompenzační cviky?

Zajímalo mě, zda učitelky do výuky zařazují kompenzační cvičení, aby nezatěžovaly pouze vybranou část těla. Dvacet z nich odpovědělo, že ano. Šest z nich zařazuje kompenzační cvičení pouze, zbude-li čas a čtyři neví, jaká cvičení by měli vhodně zvolit. Odpovědi jsou zdokumentovány v grafu (viz Graf č. 5).



Graf č. 5 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi o využívání kompenzačních cviků (zdroj: vlastní)

5) Stručně popište, jak u Vás ve třídě vypadá příprava, průběh a závěr pohybových činností.

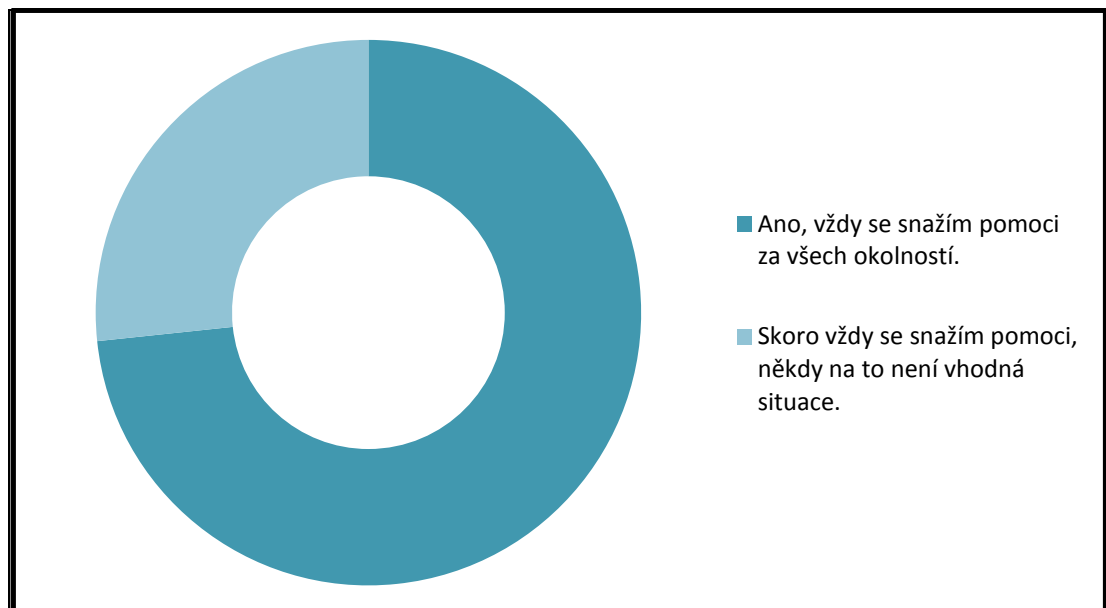
V páté otevřené otázce jsem zjišťovala, jak ve třídě probíhají pohybové chvilky, činnosti nebo jinak nazvané pohybové řízené aktivity. Odpovědi shrnuji do několika ukázkových bodů, ostatní odpovědi byly velmi podobné.

- Převléknutí do cvičebního oblečení, zahřátí pomocí pohybové hry, protažení, hlavní část dle tématu nebo rozvojového plánu, hra na zklidnění a protažení obsahující i kompenzační cvičení.

- Zahřátí s hudbou, cvičení s náčiním, překážková dráha, pohybová hra, cvičení s básničkou, uvolnění a relaxace.
- Volné běhací hry, jednoduché pohybové hry, cvičení motivované aktuálním tématem, úklid pomůcek, vydýchání, uvolnění.
- Motivace básničkou následovaná chůzí, během, skoky, lezením. V hlavní části soutěže v družstvech, štafety, hry s pomůckami. Na závěr cvičení a relaxace.

6) Nedaří-li se dítěti nějaká pohybová činnost, snažíte se mu individuálně pomoci/rozvít ho?

V šesté otázce jsem zjišťovala individuální pomoc učitele dítěti, zda se snaží děti rozvíjet a individuálně jim dopomoci, nebo berou třídu jako celek a slabšími články se nezajímají. Z odpovědí jsem byla příjemně překvapená. Dvacet dva učitelek se dětem vždy snaží pomoci a osm se snaží pomoci skoro vždy, když je na to vhodná situace. Výsledky jsou shrnuty v grafu (viz Graf č. 6).



Graf č. 6 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi individuální pomoci dětem (zdroj: vlastní)

V poslední části dotazníkového šetření jsem učitelkám dala prostor pro další vyjádření k tématu a doplnění vlastních slov. Z této příležitosti jsem se dozvěděla o projektu Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky, který mě velmi oslovil.

Překvapilo mě, že do nejmenované mateřské školy chodí na začátku školního roku rehabilitační pracovnice, která děti nafotí a napíše lékařské posudky a doporučení. Na konci roku probíhá z její strany zdravotní kontrola popisující pokroky dětí.

Podle několika učitelek je nejdůležitější motivace, pochvala i oprava chyb a respektování individuálního vývoje dětí s čímž naprosto souhlasím. Velkou výhodou pro mnoho mateřských škol je přístup do tělocvičen, které bývají často vybavené spoustou nářadí a náčiní.

DISKUZE

Prvním úkolem mé bakalářské práce bylo v teoretické části předložit základní poznatky o pohybových schopnostech a vývoji dětí. Bylo těžké najít autory a podklady k pohybovým schopnostem dětí předškolního věku, většina knih, které jsem dohledala, byla pro děti mladšího školního věku. Co se týká vývoje dětí, použila jsem literaturu z pedagogické i psychologické knihovny a dala dohromady poznatky o správném vývoji dětí od tří do šesti let podložené vývojovými zákonitostmi.

Druhým úkolem bylo utřídit možnosti testování dětí předškolního věku zaměřené na pohybové schopnosti a dovednosti. Pohybové schopnosti jsem dělila dle autora Tomáše Periče (2012) na schopnosti kooperační (obratnostní), rychlostní, vytrvalostní, silové a pohyblivostní. Podle těchto kategorií jsem utřídila možnosti testování. Navíc jsem se zaměřila na zahraniční testové baterie jako je například MOBAK.

Třetím úkolem bylo uvést výsledky testování dětí ve vybraných aktivitách a výsledky dotazníkového šetření. Z důvodu pandemie probíhalo testování dětí individuálně v rodinném prostředí s pomůckami, které děti měly doma. Dotazníkové šetření proběhlo anonymním způsobem pomocí sociálních sítí a předem zpracovaných otázek. V mých hypotézách se potvrdilo, že učitelky mateřských škol se zajímají o pohybové schopnosti dětí a pravidelně děti v různých intervalech a pomocí různých metod testují. Do výuky zařazují překážkové dráhy, pohybové hry, hry pro rozvoj vývoje a podporu vývojových zákonitostí, cvičení na téma týdne, měsíce nebo bloku. Řada učitelek neví, jaké kompenzační cviky po aktivních činnostech zvolit nebo je zařazují pouze mají-li na to čas. Ve školkách je průběh, příprava i závěr pohybových činností obdobný. Nejvíce mě potěšily odpovědi učitelek, které tvrdí, že se děti převlíkají do sportovního či cvičebního oblečení, protože dle mého názoru, je to správná volba. Téměř všechny učitelky se snaží dětem pomáhat a individuálně je rozvíjet.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo uvedení možnosti testování dětí v mateřských školách v České republice. V mé práci jsem uvedla možnosti čerpané z odborné literatury i internetových zdrojů obsahující možnosti testování a testové baterie nejen českých autorů, ale i zahraničních.

V teoretické části práce jsem předložila s oporou odborné literatury základní poznatky o pohybových schopnostech, vývoji dítěte, kompenzačním cvičení a správném držení těla. V praktické části jsem utřídila možnosti testování pohybových schopností podle obratnosti, rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti. Uvedla jsem tři zahraniční testy a objevila v České republice projekt Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky, kterým bych se do budoucna chtěla zabývat. Individuální testování tří disciplín proběhlo v domácích podmínkách a z tohoto důvodu mohou být výsledky zkrácené, přesto jsem je uvedla. V dotazníkovém šetření jsem se kromě projektu Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky dozvěděla, jak probíhá testování v několika mateřských školách, jaké aktivity učitelky využívají a děti baví.

Celkově moje bakalářská práce přináší utříděné možnosti testování pohybových schopností dětí předškolního věku tradičním i netradičním, známým i novým způsobem.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá možnostmi testování pohybových schopností dětí předškolního věku. Cílem práce je uvedení možností testování dětí v mateřských školách v České republice. Teoretická část obsahuje základní poznatky o pohybových schopnostech a vývoji předškolních dětí.

Praktická část se zaměřuje na utřídění možnosti testování pohybových schopností podle obratnosti, rychlosti, vytrvalosti, síly a pohyblivosti. Přináší české i zahraniční testové baterie k využití nejen v mateřské škole a náhled na názory testování jiných učitelek pracujících s předškolními dětmi.

Klíčová slova: Pohybové schopnosti, předškolní věk, testování.

The Bachelor thesis is focused on the possibilities of movement abilities testing of preschool children. The aim of the thesis is to introduce the possibilities of children's testing in the kinder gardens in the Czech Republic. The theoretical part contains basic knowledge about movement abilities and the evolution of preschool children.

The practical part focuses on the classification of the testing possibilities of movement abilities according to nippiness, rapidness, endurance, strength and flexibility. It brings Czech and foreign testing packages which can be used not only for kinder gardens. It also brings insight into testing opinions of other teachers' working with preschool children.

Keywords: Movement abilities, preschool age, testing.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, Eileen K. a MAROTZ, Lynn R. Přehled vývoje dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. Diagnostika dítěte předškolního věku. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-1829-0.

BOROVÁ, Blanka, TRPIŠOVSKÁ, Dana, SKOUMALOVÁ, Simona, SMEJKALOVÁ, Věra. Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. ISBN 80-04-232448-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.

CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše, VOTÍK, Jaromír. Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi. Plzeň: FPE, ZČU, 1999. ISBN 80-7082-500-6.

KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila a KOPŘIVOVA, Tatjana. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2010. ISBN 978-80-904030-0-0.

KOUBA, Václav. Motorika dítěte. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

MALČÍKOVÁ, Kateřina. Historický vývoj testové baterie MOBAK. Brno, 2019. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Fakulta pedagogická.

MATĚJČEK, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

MĚKOTA, Karel a BLAHUŠ, Petr. Motorické testy v tělesné výchově. Praha: SPN, 1983. ISBN 14-467-83.

NEUMAN, Jan. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí 2. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9.

VLČEK, Petr. Testování koordinačních schopností u dětí mladšího školního věku a jejich rozvoj pomocí specifické fotbalové přípravy. Plzeň, 2017. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická.

Elektronické zdroje:

Česká obec sokolská. [online]. Copyright © Česká obec sokolská, Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1 [cit.19.04.2020]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/obsah/5462/se-sokolem-do-zivota-aneb-svet-nekonci-za-vratky-cvicime-se-zviratky>

HERRMANN, Christian, FERRAFI, Ilaria, WÄLTI, Marina, WACKER, Sarah, KÜHNIS, Jürgen. MOBAK-KG, Basic motor competencies in kindergarden. 2018 [cit.05.03.2020]. Dostupné z: http://mobak.info/en/wp-content/uploads/2018/07/MOBAK-KG_engl.pdf

MOBAK. [online]. Copyright © 2020 [cit.05.03.2020]. Dostupné z: <http://mobak.info/en/mobak/>

Motorischer Test I Das Landesportal Wir in NRW. Startseite I Das Landesportal Wir in NRW [online]. Copyright © 2020 staatskanzlei des Landes Nordrhein [cit.27.04.2020]. Dostupné z: <https://www.land.nrw/de/der-motorische-test-fuer-nrw-mt1>

Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen. 2009 [cit.05.03.2020]. Dostupné z: <http://www.fbg.schwerte.de/fbg/wp-content/uploads/2017/12/Sportklasseneingangstest.pdf>

Neuanmeldung-Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen. Object moved [online]. Copyright © 2020 [cit.27.04.2020].
Dostupné z: <https://nrw.motoriktest.eu/Neuanmeldung.aspx>

Se sokolem do života. [online]. Copyright © 2020 [cit.19.04.2020]. Dostupné z: <https://www.sesokolemdozivota.cz/>

SZCZOTKA, Martyna. Ocena zdolności i umiejętności motorycznych dzieci 5 letnich. 2017 [cit.05.03.2020].
Dostupné z: <https://czasopisma.ignatianum.edu.pl/nis/article/download/935/1011>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1 - Dráha běhu cik cak kolem kuželů (zdroj: vlastní)	25
Tabulka č. 1 - Výsledky dětí - Skákání přes švihadlo (zdroj: vlastní).....	22
Tabulka č. 2 - Výsledky dětí - Výdrž ve stoji jednož na kladince (zdroj: vlastní)	24
Tabulka č. 3 - Výsledky dětí - Tapping rukou (zdroj: vlastní)	26
Graf č. 1 - Výsledky dětí - Skákání přes švihadlo (zdroj: vlastní)	22
Graf č. 2 - Výsledky dětí - Výdrž ve stoji jednož na kladince (zdroj: vlastní).....	24
Graf č. 3 - Výsledky dětí - Tapping rukou (zdroj: vlastní).....	27
Graf č. 4 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi zájmu o pohybové schopnosti (zdroj: vlastní).....	46
Graf č. 5 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi o využívání kompenzačních cviků (zdroj: vlastní).....	47
Graf č. 6 - Dotazníkové šetření - Zaznamenané odpovědi individuální pomoci dětem (zdroj: vlastní).....	48