



# Športový edukátor

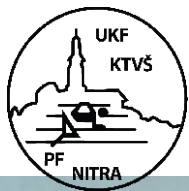
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

2

Ročník XI./2018

ISSN 1337-7809

KTVŠ PF UKF

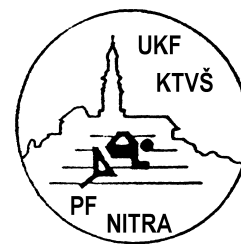
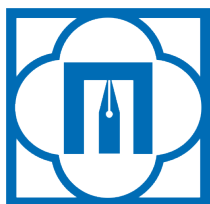


**- Povinné testovanie pohybovej výkonnosti**  
žiakov 1. ročníka ZŠ podľa nového zákona o športe

**- Testové batérie**

**MOBAK**





---

# ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

---

## OBSAH

<b>Príhovor šéfredaktora</b> .....	2
<b>Povinné testovanie pohybovej výkonnosti žiakov 1. ročníka ZŠ podľa nového zákona o športe</b> (Jaromír Šimonek).....	3
<b>Testové batérie MOBAK</b> (Peter Mačura, Anna Blahutová, Andrej Hubinák, Ján Košťial, Peter Krška, Nadežda Novotná, Jaromír Sedláček, Mária Tepličancová).....	12

Milí čitatelia!

Schválenie nového Zákona o športe (Zákon č. 440/2015 Z.z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov) prinieslo mnoho pozitívneho pre oblasť športu na Slovensku, avšak aj rozvírilo širokú diskusiu o význame povinného celoplošného testovania motorických schopností a somatických ukazovateľov žiakov 1. ročníkov základných škôl, na základe ktorého sa všetky deti začínajúce školskú dochádzku musia podrobiť schváleným motorickým testom. Toto testovanie sa následne zopakuje v 3. ročníku ZŠ. Testovanie motorických schopností a somatických parametrov školákov v Československu a po revolúcii v r. 1989 na Slovensku má dlhú tradíciu. Komplexné testovanie motorickej výkonnosti detí a mládeže bolo realizované už v roku 1966 a publikované Pávekom v roku 1977. Ďalšie merania sa uskutočnili v rokoch 1987, 1996, 2002, 2009 a 2016. Pravidelné testovanie motorickej výkonnosti školákov sa stalo významným aj v dnešnej dobe. Je v súlade so schválením Koncepcie štátnej politiky v oblasti športu pod názvom Slovenský šport 2020, ktorej cieľom je, okrem iného, aj zistenie trendov v úrovni pohybovej výkonnosti školákov na Slovensku.

Keďže uvedená problematika je v súčasnosti pertraktovaná aj v zahraničí, prinášame pohľad na niektoré diagnostické koncepcie, ktoré prenikajú postupne aj na naše územie.

Na rozdiel od tradičného chápania testovania motorických schopností detí (zisťovanie pohybovej výkonnosti) sa moderné chápanie výstupov vzdelávania v predmete telesná a športová výchova zameriava na zistenie základných pohybových kompetencií žiakov v jednotlivých vekových kategóriách. Testové batérie MOBAK 1-2, MOBAK 3-4 a MOBAK 5-6 pre prvákov až šiestakov základných škôl sú zamerané na motiváciu žiakov, v snahe presvedčiť ich, že zvládnu vykonať prirodzené pohybové činnosti, ako napríklad trafiť do terča, chytiť odrazenú/letiacu loptu od zeme, alebo od steny, udržať rovnováhu... Podobné zameranie má aj Test celkového motorického vývinu (TGMD-2), ktorý pozostáva z dvoch subtestov, ktoré merajú celkovú úroveň motorických schopností, ktoré sa vyvíjajú v rannom detskom veku. Test meria 12 všeobecných motorických kompetencií (lokomócií a zručností), ktoré deti získavajú na prvom stupni ZŠ: beh, cval, poskoky na 1 nohe, preskok cez prekážku, skok do diaľky z miesta, kĺzanie sa, odbitie bejzbalovou pálkou zo statívu, driblíng, chytanie lopty, kopnutie do lopty, hod loptičkou a kotúľanie lopty. Hodnotenie sa realizuje vo forme bipolárneho hodnotenia parametrov kvality realizácie zručnosti dieťaťa. Nakoľko vyššie uvedené spôsoby diagnostikovania sú zamerané na motorické kompetencie potrebné pre život človeka a doteraz neboli známe pre našich učiteľov, rozhodli sme sa venovať toto číslo téme testovania (diagnostikovania) motoriky detí a mládeže. Dúfame, že nájdete v tomto čísle nášho časopisu ďalšiu inšpiráciu.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla zaujal a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk) alebo [jkanasova2@gmail.com](mailto:jkanasova2@gmail.com)

Jaromír Šimonek  
šéfredaktor

Janka Kanášová  
editorka

## POVINNÉ TESTOVANIE POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV 1. ROČNÍKA ZŠ PODEĽA NOVÉHO ZÁKONA O ŠPORTE

**Jaromír ŠIMONEK**

(Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre)  
jsimonek@ukf.sk

Testovanie motorických schopností a somatických parametrov školákov v Československu a po revolúcii v r. 1989 na Slovensku má dlhú tradíciu. Medzi prvé komplexné testovania motorickej výkonnosti detí a mládeže patrí plošné testovanie, ktoré robil kolektív odborníkov na čele s Pávekom v roku 1966. Reprezentatívny výskum telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti sa robil v roku 1987 v rámci ČSFR pod vedením PaedDr. Romana Moravca. Merania takéhoto rozsahu a zamerania sa realizoval s časovým odstupom 21 rokov od prvého celoštátneho merania, čo umožnilo vyjadriť sa odborníkom k vývojovým trendom telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti. Neskôr sa merania pod vedením rovnakého autorského kolektívu zopakovali v roku 1996 a čiastkové merania realizovali ešte autori Moravec a kol. v r. 2002; Zapletalová v r. 2002, Sedláček v r. 2009 a Čillík v r. 2016.

Pravidelné testovanie motorickej výkonnosti školákov sa stalo významným aj v dnešnej dobe. Je v súlade so schválením **Koncepcie štátnej politiky v oblasti športu pod názvom Slovenský šport 2020** (dňa 19. septembra 2012). Hlavným cieľom tohto dokumentu bolo skvalitniť výber a prípravu talentovanej športovej mládeže ako aj zistiť stav a trendy v úrovni pohybovej výkonnosti detí a mládeže. **Nový zákon o športe** (Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov) zaviedol povinné celoplošné testovanie žiakov 1. a 3. ročníkov ZŠ na Slovensku, čo vyvolalo búrlivú diskusiu nielen vo verejnosti, ale najmä medzi riaditeľstvami základných škôl i učiteľmi. Nové povinnosti vyplývajúce zo zákona prinášajú starosti najmä učiteľom na prvom stupni základných škôl, pretože najmä v školách s malým počtom učiteľov chýba dostatočný počet testujúcich učiteľov, ktorí by naraz otestovali 9 testových položiek v prvom ročníku ZŠ. Podobne chýbajú pomôcky pre realizovanie jednotlivých testov (napr. debničky na meranie hĺbky predklonu v sede, stuhy na pohybovú hru, hrazda, a pod.) ako aj dostatočné odborné vedomosti a skúsenosti učiteľov prvého stupňa s realizáciou jednotlivých motorických testov. Aj keď testy sú jednoduché (kvôli veku detí), ich meranie a zapisovanie najprv na papier do tabuliek a potom do systému spôsobuje už teraz pred začiatkom testovania obavy. Mnohé školy vyslali svojich učiteľov na školenia v rámci jednotlivých krajov, ktoré prebiehali v máji, júni a júli ostatného školského roka. Popis a videá jednotlivých položiek sú „zavesené“ na internete, kde si ich možno prezrieť aj s komentárom školiteľa. Napriek tomu jednotnosť pri celoštátnom testovaní určite nebude stopercentná, čo vyplýva najmä zo skutočnosti, že učitelia na 1. stupni ZŠ nemajú skúsenosti s testovaním motorických schopností.

Napriek tomu, čo sme uviedli vyššie, myslíme si, že napriek ťažkostiam pri spúšťaní celoplošného testovania bude prax testovania v budúcnosti zásadným zdrojom informácií o motorických predpokladoch detí pre šport a pohybové aktivity podľa vlastného uváženia (a uváženia rodičov). Práve rodičia by mali dostať informáciu o výsledkoch testovania, aby vedeli v prípade talentovanosti svojich detí vybrať vhodnú pohybovú aktivitu (šport) v budúcnosti. Samozrejme efektivita výberu talentovaných detí pre šport by sa mala týmto procesom zvýšiť, z čoho by mali profitovať tréneri v športových kluboch.

Celoplošné testovanie bolo zavedené v súlade s Koncepciou štátnej politiky v oblasti športu pod názvom Slovenský šport 2020, ktorý schválila vláda SR dňa 19. septembra 2012. Hlavným cieľom tohto dokumentu bolo skvalitniť výber a prípravu talentovanej športovej mládeže. V súčasnosti sa starostlivosť o športovo talentovanú mládež realizuje v útvaroch tzv. „CTM“ Centrá talentovanej mládeže v športových zväzoch (kluboch). V Koncepcii sa konštatuje, že súčasný stav extenzívneho spôsobu starostlivosti o talentovanú mládež nie je priaznivý, čo sa prejavuje stále menším počtom športovcov v olympijských športoch, ktorí sú schopní dosahovať výsledky v neustále rastúcej svetovej konkurencii. Výsledkom je, že čoraz častejšie sa do športovej prípravy dostávajú deti, ktoré na to nemajú pohybové predpoklady, okrem iného. Významnou sa preto stáva indikácia, na ktorý šport má dieťa talent. Na Slovensku sa realizuje výber talentov už v nízkom veku (často už v predškolskom, prípadne mladšom školskom veku). V tomto období do 11-12 rokov majú už deti fyziologické predpoklady pre dosahovanie špičkových výkonov najmä v tzv. koordinačných športoch. Centrálna nervová sústava dozrieva na 95% dospelosti už v tomto veku a všetky koordinačné schopnosti sú už na vysokej úrovni rozvoja. Testovanie jednotlivých kondičných faktorov (silových, rýchlostných, vytrvalostných i ohybnostných) vo veku 11-12 rokov v podstate neodráža talent detí pre jednotlivé športy, najmä nie tie, ktoré patria do skupiny koordinačne náročných športov. Pri výbere

talentov pre šport je preto potrebné zistiť „talent“ detí využitím testov a testových batérií odrážajúcich úroveň koordinačných schopností (rytmickej, reakčnej, rovnováhovej, priestorovo-orientačnej i kinesteticko-diferenciačnej). Toto sa však nedeje z rôznych dôvodov. Najčastejšie učitelia i tréneri nepoznajú vhodné testy pre tento účel. Podobne výber talentov na základe jednorazového prierezového testovania pohybových schopností nemôže odhaliť skutočný talent, nakoľko takéto testovanie neberie do úvahy ďalšie dôležité faktory (napr. tempo motorického učenia – tzv. „učelivosť“, predchádzajúce skúsenosti detí, atď.). Z vyššie uvedeného nám vychádza, že pri výbere detí pre šport je potrebné vychádzať z najmodernejších vedeckých poznatkov v danej oblasti. Vo svetovej literatúre ako aj v praxi (Botkin et al., 2015; Webborn et al., 2015; Williams et al., 2014) sa dnes často uvádza metóda výberu talentov na základe genetickej analýzy. Dnes na to však nemáme v praxi dostatok finančných prostriedkov, a preto sa viac využíva testovanie motorických predpokladov detí v mladšom školskom veku.

Z nášho pohľadu by sme pri zisťovaní talentovanosti detí na šport **nemali sledovať len ich úroveň motorických schopností, ale hlavne úroveň ich motorických kompetencií prejavovaných v základných lokomóciách (chôdza, beh, skok, hod, kotúľanie lopty, preskakovanie švihadla, preskakovanie prekážky, atď.). Úroveň hrubej motoriky často prezrádza o kvalite motoriky detí viac, ako výskony v testoch (pohybových) schopností.** Tie sa napokon ešte len začínú rozvíjať v strednom a staršom školskom veku.

Cieľom celoplošného testovania pohybových predpokladov žiakov prvých a tretích ročníkov v súlade s novým zákonom o športe nie je vyhľadať najtalentovanejšie deti, ale odporučiť deťom (aj rodičom) druhy športov (disciplín), v ktorých môžu byť deti úspešné, resp. vykonávanie daného športu ich bude zaujímať. Ak ich šport zaujme (nadhne), budú deti motivované a budú sa chcieť hýbať. Prečo sa plánujú robiť tieto testy vo veku 6-9 rokov? Z pohľadu výberu talentovaných detí pre šport je neskoro realizovať testovanie na identifikáciu športového talentu vo vekovom období 9-11 rokov. V tomto vekovom období sú deti často zaradené už niekoľko rokov v riadenej športovej príprave. Preto úvodné testovanie detí v 1. ročníku základných škôl (vek 6-7 rokov) je zaradené zámerne v tejto vekovej kategórii, pretože ešte väčšinou nezačali s riadenou športovou prípravou, alebo ju realizujú len krátku dobu. Ide o etapu, kedy je ešte vplyv sociálneho prostredia na rozvoj pohybových predpokladov minimálny. Stabilitu nájdených športových predpokladov, resp. individuálnych športových profilov v čase je vhodné overiť v 3. ročníku základných škôl, kedy sú deti v rámci ontogenézy ešte pred pubertou. **Celoslovenské testovanie pohybových predpokladov žiakov prvých a tretích ročníkov základných škôl na identifikáciu športového talentu bude prebiehať v súlade so zákonom od 1. septembra 2018, prakticky však až od polovice októbra 2018.** Na základe vyššie uvedeného sa všetci žiaci 1. a 3. ročníkov všetkých základných škôl na Slovensku musia podrobiť základným meraniam somatických údajov (tel. výška a tel. hmotnosť, BMI) ako aj motorickým testom (8) a jednej pohybovej hre („Šatková“). Motorické testy a hra (metodikú uvádzame nižšie) boli vybrané a overené celoslovensky skupinou expertov, ktorí pracovali v teréne pri pilotnom projekte dva roky. Výsledkom je metodika testovania a vyhodnocovania dosiahnutých výkonov v testoch. Výsledky žiakov budú v jednotlivých testoch zaradené a porovnané s normami pre bežnú populáciu, ktoré autori pracovnej skupiny vytvorili na základe otestovania viac ako 1000 detí v danom veku. Výsledky meraní každoročne môžu prispieť na jednej strane k získaniu informácií pre rodičov i trénerov o talentovanosti ich detí z celoštátneho pohľadu, ale aj o tom, či sa ich deti motoricky zlepšujú alebo stagnujú. Takýmto spôsobom by trénerom nemali „ujasť“ talenty pre šport. Samozrejme je jasné, že výber talentov je len jedna časť úspechu trénerov. Iná kapitola je potom úspešnosť práce s talentom ako aj záujem dieťaťa o šport počas celej jeho mladosti. Aj v dnešnom športe často talentované deti odchádzajú z rôznych príčin zo športu ešte pred tým, ako začali dosahovať špičkové výkony. Medzi niektoré príčiny patria napr. nedostatočný záujem o šport vzbudený trénerom, prílišná prísnosť a neosobnosť trénerov, ponuka iných, často i sedavých záujmových aktivít (počítače, mobily, atď.), prípadne negatívny vplyv partnera či spolužiakov.

V našom predvýskume v minulom roku sme sa zamerali na zistenie realizovateľnosti vybraných motorických testov v prvých ročníkoch vybraných škôl v Nitre, ako aj porovnanie výkonov žiakov 1. ročníka základných škôl v Nitre s normami pre bežnú populáciu. Dôvodom preto je, že v odborných článkoch sa často vyskytujú rozporuplné názory o úrovni (klesajúcej, stagnujúcej či rastúcej) pohybových schopností dnešnej generácie detí. Otestovali sme žiakov 1.ročníka troch základných škôl v meste Nitra (ZŠ Nábřežie mládeže, ZŠ Topol'ová a ZŠ Benkova) v celkovom počte 169 (vo veku 7,39 rokov, priem. Tel. výška 126,52 cm a tel. hmotnosť 25,95 kg; 96 chlapcov a 73 dievčat).

Uvedomujeme si, že naša vzorka (n=169) predstavuje iba nepatrný dostupný výber populačného ročníka a nemôžeme z nej robiť ďalekosiahle závery. Medzi ďalšie limity našej práce patrí aj použitie noriem

populácie z roku 2002. Domnievame sa však, že isté trendy v populácii je však možné na základe porovnania získať.

#### Súbor testov na zistenie úrovne motorických schopností

Na metodiku testovania k identifikácii športového talentu sme použili nasledovné motorické testy, ktoré boli vybrané a overené ustanovenou komisiou pri Ministerstve školstva, vedy, výskumu a športu v rokoch 2016/17: Telesná výška a telesná hmotnosť, BMI, Opakovaná zostava s tyčou, Výdrž v zhybe nadhmatom, Skok do diaľky z miesta, 4x10 m člňkový beh, Lah – sed za 30 s, Predklon v sede s dosahovaním, Kotúľanie 3 lôpt a Viacstupňový vytrvalostný člňkový beh na 20 metrov. Popis testov je uvedený v príručke testov EUROFIT (1996) a v publikácii Testy pohybových schopností (Šimonek, 2015).

#### Priebeh a organizácia prieskumu

Testovanie prebiehalo v školskom roku 2016/17 na vybraných základných školách v Nitre v ranných a dopoludňajších hodinách v rámci vyučovania, učitelia boli vopred oboznámení, že ich žiaci budú testovaní, podmienky testovania boli štandardné. Na organizáciu boli potrební šiesti examinátori (učitelia TŠV a študenti-pomocníci). Materiálne zabezpečenie bolo kompletne podľa požiadaviek jednotlivých testov.

#### Výsledky prieskumu

Porovnanie vybranej populácie s normami uvádzame v tabuľkách 1 a 2.

**Tab. 1** Porovnanie vybranej populácie chlapcov (Nitra) s inými autormi (Moravec a kol. 2002; Zapletalová 2002, Sedláček 2009, Čillík 2016)

CHLAPCI	Priem. vek	Zos-tava s tyčou	Výdrž v zhybe	Skok do diaľky z miesta	4x10 m	E-S za 30 s	Predklo-n v sede	Kotúľ'a-nie 3 lôpt	ČBx20m	50m
Nitra (2017) (n=96)	7,39	32,11	7,07	120,10	15,67	21	1,45	114,87	19,03	11,16
Moravec (2002) (n=73)	7,37 (s=0,38)	-	9,90 (s=10,33)	132,52 (s=16,38)	-	19,01 (s=5,09)	19,85 (s=5,01)	-	31,70 (s=11,11)	11,30
Zapletalová (2002) (n=153)	7-roční	-	-	130,10 (s=17,48)	-	-	-	-	-	10,46 (s=0,77)
Sedláček (2009)	7-roční	-	8,50	125,00	13,60	17	18,00	-	31,00	10,60
Čillík a kol. (2016) (n=632)	7,39	-	16,20	120,50	14,64	13,87	18,70	-	20,45	-
Porovnanie	7-roční	-	↓	↓	↓	↑	↓	-	↓	↑

Legenda: ↓ = priemer pod úrovňou noriem podľa Moravca (2002)

↑ = priemer nad úrovňou noriem podľa Moravca (2002)

Z tabuľky 1 vyplýva, že vybraná populácia nitrianskych chlapcov v porovnaní s normami (Moravec, Zapletalová, Sedláček, Čillík) zaostáva v testoch Výdrž v zhybe, Skok do diaľky z miesta, 4x10 m, Predklon v sede a Vytrvalostný člňkový beh (20 m). Naopak v testoch Beh na 50 m (podľa zistení Moravca 2002) a Lah – sed za 30 sekúnd zaznamenala dnešná populácia 7 ročných žiakov z Nitry lepšie výsledky. Výkony v testoch Zostava s tyčou a Kotúľanie 3 lôpt sme nemohli porovnať so slovenskou populáciou, nakoľko sme v literatúre nenašli relevantné informácie.

Z tabuľky 2 vyplýva, že vybraná populácia nitrianskych dievčat v porovnaní s normami (Moravec, Zapletalová, Sedláček, Čillík) zaostáva v testoch Výdrž v zhybe, Skok do diaľky z miesta, 4x10 m, Vytrvalostný člňkový beh (20 m) a Beh na 50 m. Naopak v teste Lah – sed za 30 sekúnd zaznamenala dnešná populácia 7 ročných žiačok z Nitry lepšie výsledky. Podobne ako u chlapcov sme výkony v testoch

Zostava s tyčou a Kotúľanie 3 lôpt nemohli porovnať so slovenskou populáciou, nakoľko sme v literatúre nenašli relevantné informácie.

**Tab. 2** Porovnanie vybranej populácie dievčat (Nitra) s inými autormi (Moravec a kol. 2002; Zapletalová 2002, Sedláček 2009, Čillík 2016)

DIEVČATÁ	Priem. vek	Zosta-va s tyčou	Výdrž v zhybe	Skok do diaľky z miesta	4x10 m	E-S za 30 s	Predklo-n v sede	Kotú-ľanie 3 lôpt	ČBx20 m	50m
Nitra (2017) (n=73)	7,34	30,52	6,92	110,67	16,23	23	3,73	114,4	18,30	11,38
Moravec (2002) (n=71)	7,29 (s=0,39)	-	8,92 (s=6,87)	123,46 (s=15,76)	-	17,61 (s=5,86)	20,83 (s=5,78)	-	27,31 (s=8,50)	11,25
Zapletalová (2002) (n=153)	7-roč.	-	11,38 (s=10,82)	124,90 (s=16,28)	-	-	-	-	-	10,89 (s=0,93)
Sedláček (2009)(n = ?)	7-roč.	-	8,50	120,50	14,10	16	19,00	-	26	11,00
Čillík a kol. (2016) (n=596)	7,26	-	14,43	112,00	15,10	12,23	20,84	-	18,39	-
Porovnanie	7-roč.	-	↓	↓	↓	↑	↓	-	↓	↓

Legenda: ↓ = priemer pod úrovňou noriem podľa Moravca (2002)

↑ = priemer nad úrovňou noriem podľa Moravca (2002)

## Diskusia

Výsledky testovania motorických predpokladov žiakov prvých ročníkov ukázalo, že vo väčšine testov dnešné nitrianske deti zaostávajú za pohybovou výkonnosťou detí (tak chlapci ako aj dievčatá) v minulosti (v rokoch 2002 a 2009). Zavedením povinného pravidelného testovania motorických schopností žiakov prvých a tretích ročníkov všetkých slovenských škôl získame databázu výkonov, ktoré po zatriedení do príslušných skupín podľa kvalitatívneho štandardu dokážeme vybrať tých, ktorí preukazujú v jednotlivých testoch vysoko nadpriemerné výkony, čím sú predurčení na účasť v pravidelnom tréningu v určitých druhoch športu, prípadne určitej skupine športu. Športové kluby na základe výsledkov motorických testov budú môcť po súhlase rodičov talentovaných detí požiadať o genetickú analýzu, z ktorej potom je možné stanoviť stupeň talentovanosti detí komplexne pre určitú skupinu športov (Horváth et al. 2010; Horváth et al. 2016). Napomáhame tak úspešnosti výberu talentov pre šport. Je však otázne, či budú celoštátne zistené výsledky žiakov v jednotlivých motorických testoch k dispozícii učiteľom telesnej a športovej výchovy a trénerom v športových kluboch. Aj v prípade, že bude možné istým spôsobom sa k výkonom dostať, nie je isté, či tieto výkony budú tréneri brať do úvahy pri výbere mladých športovcov do zostáv.

Inou cestou sa vydali odborníci na motoriku človeka v niektorých zahraničných krajinách (Luxembursko, Nemecko, USA). Napríklad, ako uvádza Scheuer (2017), nie je dôležité testovať pohybové predpoklady detí vo veku pred pubertou, kedy úroveň pohybových schopností odzrkadľuje iba momentálny stav pohybovej výkonnosti v danom okamihu. Oveľa vážnejšou úlohou je hodnotiť základné motorické kompetencie detí na základnej škole. Základné motorické kompetencie sú predispozície motorickej výkonnosti, ktoré predstavujú minimálne štandardy, ktoré umožňujú deťom zúčastniť sa na pohybovej kultúre. Na rozdiel od základných pohybových schopností a zručností hodnotiacich kvalitu vykonania pohybu, základné motorické kompetencie sa zameriavajú na zvládnutie minimálnych motorických požiadaviek. A keďže učitelia potrebujú platný nástroj na diagnostikovanie motorických kompetencií, odborníci v Luxemburgu vytvorili testovú batériu na hodnotenie základných motorických kompetencií žiakov tretích tried základných škôl pod názvom MOBAK – 3. Boli identifikované 3 oblasti motorických kompetencií: Lokomócie, Manipulácia s predmetmi a Pohyb vo vode. Jednotlivé testové položky zahŕňajú: pohyb na náradí (balansovanie, rotovanie, rovnovážne polohy), beh a skok (nepretržitý beh, koordinovaný beh, rytmický skipping), hra s loptou (hádzanie a chytanie, odrážanie, dribling), hra s malým náčiním (hod na cieľ, udieranie do cieľa,

ovládanie lopty paličkou), pohyb vo vode (kĺzanie po vode, splývanie, ponáranie). Na základe interpretácie výsledkov je možné rozdeliť žiakov do troch rôznych tried v každej oblasti:

- žiaci s potrebami edukačnej pomoci,
- žiaci so základnými motorickými kompetenciami,
- žiaci s rozvinutými motorickými kompetenciami.

Tento testový prostriedok predstavuje nástroj, ktorá môže byť použitý na implementáciu interného hodnotenia pedagogickej diagnostiky učiteľmi v škole.

Oblasť, ktorá je v edukácii časti prehliadaná učiteľmi na primárnom stupni vzdelávania, je oblasť celkového motorického rozvoja dieťaťa. Počas predškolského a mladšieho školského veku motorika dieťaťa dozrieva. Telesný rast a pohybové skúsenosti hrajú fundamentálnu úlohu pri zmenách pohybových vzorov. Ak zavčas nepostrehneme deficit v celkovom motorickom vývine, môže mať dieťa celoživotné problémy s učením sa pohybových zručností. V súčasnosti je teda dopyt po šandardizovaných programoch (testoch), ktoré hodnotia celkový motorický vývin dieťaťa (<https://www.proedinc.com/Products/9260/tgmd2-test-of-gross-motor-developmentsecond-edition.aspx>). Test celkového motorického vývinu (TGMD-2) pozostáva z dvoch subtestov, ktoré mernajú celkovú úroveň motorických schopností, ktoré sa vyvíjajú v rannom detskom veku. Test meria 12 všeobecných motorických kompetencií (lokomócií a zručností), ktoré sa deti učia na prvom stupni ZŠ:

Beh, cval, poskoky na 1 nohe, preskok cez prekážku, skok do diaľky z miesta, kĺzanie sa, odbitie bejzbalovou pálkou zo statívu, dribling, chytanie lopty, kopnutie do lopty, hod loptičkou a kotúľanie lopty. Hodnotenie sa realizuje vo forme bipolárneho hodnotenia parametrov kvality realizácie zručnosti dieťaťa.

## Literatúra

- BOTKIN, J. R., BELMONT, J. W., BERG, J. S. et al. 2015. Points to consider: ethical, legal, and psychosocial implications of genetic testing in children and adolescents. *Am J Hum Genet*, 97:6–21.
- ČILLÍK, I., KREMNIČKÝ, J., KOLLÁR, R. et al. 2016. *Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské pohybové aktivity žiakov ZŠ v Banskobystrickom kraji*. Banská Bystrica: Belianum. 124 s. ISBN 978-80-557-1187-4.
- HORVÁTH, R., BERNASOVSKÁ, J., BORŽÍKOVÁ, I. et al. 2010. *Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport*. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity. 227 s. ISBN 978-80-555-0270-0.
- HORVÁTH, R., BERNASOVSKÝ, I., BIROŠ HRONSKÁ, D. et al. 2016. *Výber športových talentov*. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity. 208 s. ISBN 978-80-555-1751-3.
- KONCEPCIA práce so športovo talentovanou mládežou na roky 2015 – 2020 (Schválené vládou SR uznesením č. 564 zo 14. októbra 2015).
- MORAVEC, R. - SEDLÁČEK, J. - KAMPMLER, T. et al. 1996. EUROFIT. *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVSTVŠ. 180 s. ISBN 80-967487-1-8.
- MORAVEC, R., KAMPMLER, T., SEDLÁČEK, J. et al. 2002. *Eurofit – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. 2. vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 180 s. ISBN 80-89075-11-8.
- PÁVEK, F. 1977. *Tělesná výkonnost 7 – 19 leté mládeže ČSSR*. Praha: Olympia.
- SCHEUER, C., BUND, A., BECKER, W., & HERRMANN, C. 2017. Development and validation of a survey instrument for detecting basic motor competencies in elementary school children. *Cogent Education*, 4: 1-17.
- SEDLÁČEK, J., & CIHOVÁ, I. 2009. *Športová metrológia*. Bratislava: ICM Agency. 124 s. ISBN 978-80-89257.
- WEBBORN, N., WILLIAMS, A., McNAMEE, M. et al. 2015. Direct-to-consumer genetic testing for predicting sports performance and talent identification: Consensus statement. *Br J Sports Med* 49(23): 1486-1491.
- WILLIAMS, A. G., HEFFERNAN, S. M., & DAY, S. H. 2014. Genetic testing in exercise and sport—have direct-to-consumer genetic tests come of age? *Sci Sport Curr Trends*, 2:3–9.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7 – 18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 93 s. ISBN 80-89075-17-7.
- ZÁKON č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov.



**Pod'akovanie:** Príspevok vychádza s podporou grantovej úlohy MŠ VVŠ SR - VEGA č.1/0027/17 pod názvom „Možnosti genetického testovania pri identifikácii športového talentu“.

### Metodika testovania k identifikácii športového talentu

Poznámky:

**Pred všetkými testami vysvetliť a urobiť ukážku pre každú jednotlivú skupinu** (podľa organizačnej schémy).

Minimálny počet žiakov pre testovanie je 6 (je to zároveň minimálny počet žiakov pre hru – vlajková).

**Pomôcky:**

váha, antropometer/pásová miera, žinenky, gymnastické tyče, hrazda (závesná hrazda), pásmo, kužele (min 10 ks), stopky (min 5 ks), pravítko, 3 basketbalové lopty (veľkosť č. 7), švédska debna (dá sa nahradiť kuželmi), vlajky, software beep test, PC/tablet, reproduktory, písacie potreby, záznamové hárky (ak bude software, nahradia sa mobilmi/tabletmi), pišťalka, čísla.

#### *Telesná výška a telesná hmotnosť*

**Pomôcky:**

váha, antropometer/pásová miera

**Popis:**

Proband stojí naboso chrbtom k antropometru, resp. k pásovej miere v maximálnom vystretí, v stoji spojnom, päty spolu. Ak je pri stene, dotýka sa jej pätami, sedacími svalmi a chrbtom. Probanda meriate v maximálnom nádychu, nahmatáte vertex (najvyšší bod na temene hlavy), priložíte naň rameno antropometra, resp. trojuholník a odčítate hodnotu telesnej výšky s presnosťou na 1 cm.

Proband stojí na plošine v strede váhy, je vzpriamený a uvoľnený. Na stupnici váhy odčítajte hodnotu telesnej hmotnosti s presnosťou na 0,1 kg.

#### *Opakovaná zostava s tyčou (koordináčnej schopnosti)*

**Pomôcky:**

Žinenky (tvrdé nie mäkké resp. karimatka pripevnená o zem), gymnastické tyče, stopky

**Popis:**

Základný postoj – stoj mierne rozkročný, gymnastická tyč (prípadne porovnateľná alternatíva gymnastickej tyče) vzhodu dole vodorovne (úchop asi o 20 cm väčší ako je šírka ramien). Na štartovací povel prekračuje testovaný tyč do polohy vpredu dole vodorovne, potom rýchlo vykoná sed – ľah (kolísku) na chrbte, pričom súčasne prevlečie obidve nohy nad tyč a vstane. Takto sa dostane naspäť do základnej polohy. Popísaná zostava sa opakuje čo najrýchlejšie bez prerušenia 5x. Cvičí sa zásadne bez obuvi. Ak testovaný neudrží tyč, musí celú zostavu opakovať. Meria sa čas 5 opakovaných zostáv bez prerušenia v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1s. Pred meraním je potrebné, aby si celú zostavu aspoň raz probandi vyskúšali. Maximálny počet meraných pokusov je 2. Ak proband ani na druhý krát zostavu nedokáže vykonať podľa pokynov, udeľuje sa mu skóre 0.



### *Výdrž v zhybe nadhmatom (statická sila horných končatín)*

**Pomôcky:**

hrazda (závesná hrazda), stopky

**Popis:**

Testovaný zaujme s pomocou examinátora základnú polohu - zhyb na hrazde, držanie nadhmatom, brada nad hrazdou (brada sa nesmie opierať o hrazdu) a v tejto polohe sa snaží udržať čo najdlhšiu dobu. Základná poloha sa zaujíma s dopomocou (s použitím stoličky a pod.). Nohy sa nesmú dotýkať podložky. Test končí, ak brada klesne pod úroveň hrazdy. Meria sa čas v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1 s.

### *Skok do diaľky z miesta (dynamiccká sila dolných končatín a koordinácia)*

**Pomôcky:** pásmo/pásová

miera **Popis:**

Zo stoja mierne rozkročeného tesne pred čiarou odrazu (chodidlá rovnobežne asi v šírke ramien) vykoná testovaný podrep a predklon, zapaží a odrazom znožmo (so súčasným švihom paží vpred) skočí čo najďalej. Meria sa vzdialenosť od čiaru odrazu k poslednej stope doskoku. Odraz je z rovnej, nešmykľavej a neposuvnej podložky, ktorá je na rovnakej úrovni ako je doskok. Probandi majú 3 pokusy, hodnotí sa najlepší z nich. Meria sa vzdialenosť najdlhšieho skoku v centimetroch. Presnosť záznamu na 1 cm.

### *4 x 10 m člnkový beh (reakčná a akceleračná rýchlosť a bežecká agilita)*

**Pomôcky:** stopky,

kužele **Popis:**

Proband zaujme polohu polovysokého štartu. Na štartový povel čo najrýchlejšie vybieha smerom k protiľahlej čiare, ktorú prekročí oboma nohami a beží späť. Test pokračuje bez prerušenia až do absolvovania štyroch cyklov. Proband prebehne cieľovou rovinou čo najrýchlejšie bez spomalenia. Test sa vykonáva jedenkrát. Stopky sa zastavia v okamihu, keď proband pretne cieľovú rovinu. Meria sa čas v sekundách. Presnosť záznamu na 0,1 s.

### *Ľah-sed (dynamiccká sila svalov trupu)*

**Pomôcky:** stopky,

žinenka **Popis:**

Základná poloha – ľah na chrbte pokrčmo, paže skrčiť vzpažmo zvnútra, ruky v týl, zopnúť prsty, lakte sa dotýkajú podložky. Nohy sú v kolenách mierne pokrčené (do 120<sup>0</sup>), chodidlá 20 – 30 centimetrov od seba: v polohe na zemi ich fixuje ďalšia osoba. Na povel testovaný vykonáva opakovane sed-ľah tak, že v sede sa pravý lakeť dotýka ľavého kolena a naopak, v ľahu potom chrbát a opačné strany dlaní podložky. Cvičenie sa opakuje so snahou o maximálny počet opakovaní v trvaní 1 minúty. Po výklade a ukážke si každý vyskúša správne vykonanie sám. Zmeny polohy sa vykonávajú plynule (nie odrazom pomocou lakt'ov, nôh a pod.) Po 15 sekundách sa odporúča hlásiť priebežný čas. Hodnotí sa počet úplných a správnych opakovaní za 1 minútu. Presnosť záznamu na 1 opakovanie.

### *Predklon v sede s dosahovaním (klbová pohyblivosť)*

**Pomôcky:**

testovací stolík alebo lavička, pravítko

**Popis:**

Test sa vykonáva v predklone v sede s predpažením, pričom testovaná osoba sa snaží čo najďalej dosahovať rukami. Je potrebný testovací stolík alebo lavica s dĺžkou 35 cm, šírkou 45 cm, výškou 32 cm.

Rozmery hornej dosky majú byť – dĺžka 55 cm, šírka 45 cm. V strede vrchnej dosky je vyznačená mierka, kde nulový bod je na úrovni chodidiel. Ak proband nedosiahne úroveň prstov, získava negatívne skóre, naopak v prípade presahu získava pozitívne skóre. Na hornej doske stolíka je vodorovne položené pravítko (drevený hranolček vysoký približne 2cm) dlhé asi 30 cm, ktoré testovaný posúva tlakom prstov. Testovaná osoba urobí predklon v sede, chodidlá opreté o lavicu, vystreté ruky sa dotýkajú jej hornej hrany. Tlakom prstov posúva horizontálne umiestnené meradlo po stupnici. Predklon vykoná pomaly, plynulo, bez pokrčenia nôh v kolenách. V krajnej polohe je potrebná 2 sekundová výdrž. Examinátor sa postaví vedľa testovaného a rukou kontroluje, aby mal proband neustále vystreté nohy v kolenách. Výsledkom testu je najväčší dosah stredných prstov rúk v predklone, zaregistrovaný na mierke. Ak prsty oboch rúk nedosahujú do rovnakej vzdialenosti, výsledkom testu je priemer týchto vzdialeností. Hodnotí sa lepší výsledok z dvoch pokusov s presnosťou na jeden centimeter.

Alternatíva: v prípade, že nie je k dispozícii testovací stolík, je možné použiť gymnastickú lavicu.

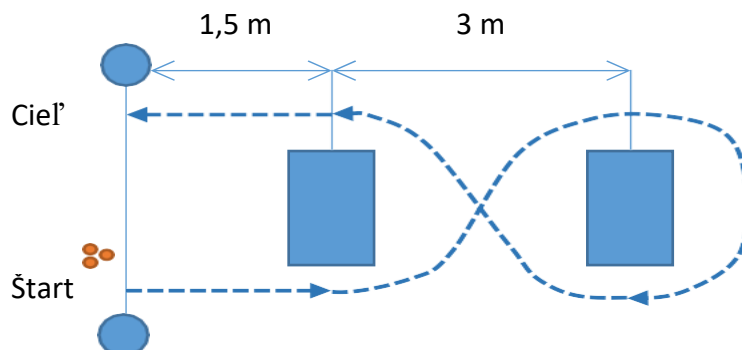
### *Kotúľanie 3 lôpt (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín)*

#### **Pomôcky:**

stopky, 3 basketbalové lopty (veľkosť č. 7), vrch švédskej debny alebo kužele, lavičky

#### **Popis:**

Dve méty rozmiestnime podľa nákresu, vyznačíme rovinu štartu a cieľa a na štartovú čiaru položíme 3 basketbalové lopty. Testovaný na signál začína lokomočný pohyb, pri ktorom vo vymedzenej slalomovej dráhe vedie (po zemi kotúľa) súčasne 3 lopty, pomocou horných a dolných končatín. Priestor by mal byť vymedzený lavičkami, prípadne stenou min. však 3 metre od mét. Šírka mét je v rozmere vrchnej časti švédskej debny cca 115 cm. Použijeme švédsku debnu alebo kužele. Meria sa čas, stopky sa zastavujú v okamihu, kedy testovaný telom pretne rovinu cieľa, ktorou predtým prešli všetky tri lopty. Test sa opakuje dvakrát, výsledkom je čas lepšieho pokusu.



### *Vlajková naháňka (prehľad v hre, šikovnosť)*

#### **Pomôcky:**

kužele, stopky, vlajky (na jedného žiaka cca 10ks)

#### **Popis:**

Hrá ideálne okolo 10 detí, maximálny počet je 11, minimálny počet 6. Rozmer ihriska je 9 x 9 metrov (polovica volejbalového ihriska) po dobu 5 minút, dievčatá a chlapci hrajú spolu – koedukovane. Hrajú všetky deti proti sebe navzájom. Pre hru je potrebné zabezpečiť látkové pásy – vlajky (ideálne z tenkej látky, aby sa dieťaťu do ruky zmestil väčší počet) cca 5-10 cm široké a 50-60 cm dlhé. Dostatočné množstvo pásov by malo byť cca 10 na 1 dieťa, tzn. viac ako 100 pre hru. Každé dieťa má na chrbte zasunutú vlajku (cca 10 cm) za pás teplákov – cca 50 cm voľne visí okolo nôh.

Deti hrajú každé za seba. Snažia sa zobrať ostatným deťom ich vlajku a zároveň sa snažia brániť tú svoju. Bez vlajky deti nesmú hrať. V momente, keď im súper vezme ich vlajku, ihneď musia dobehnúť k pomocníkovi, ktorý by mal byť relatívne ďaleko od vymedzeného ihriska (cca 10 m). U pomocníka musia splniť úlohu - 3 drepy a následne mu pomocník zasunie za pás novú vlajku. Dieťa sa vracia do hry a opäť

sa snaží získať cudzie vlajky. Cudzie získané vlajky dieťa drží v ruke. Získané vlajky je možné len pri pohybe. Nie je možné získať vlajku spôsobom, že „premôžu“ zápasom súpera. Deti sa snažia získať čo najviac cudzích vlajok, ale zároveň musia ubrániť tú svoju. Rozhodcovia dozerajú na dodržiavanie pravidiel ako je „zápasenie“ o vlajku, či hranie bez vlajky za pásom.

Hodnotí sa počet získaných cudzích vlajok. Dieťa, ktoré nie je aktívne, nezíska žiadnu vlajku. Rovnako dieťa, ktoré má len obrannú stratégiu vlastnej vlajky. Dieťa, ktoré sa bude sústrediť len na útok, bude veľmi rýchle pripravené o svoju vlajku a musí bežať pre novú. Toto zdržanie by malo byť cca 15-20 sek. Za prejav agresivity, či neférovej hry je potrebné odpočítať jeden až dva body (vlajky).

### *Viacstupňový vytrvalostný člnkový beh na 20 metrov (aeróbna vytrvalosť)*

#### **Pomôcky:**

kužele, software + PC/tablet/smartfón, reproduktory

#### **Popis:**

Testovaný opakovane prekonáva vzdialenosť 20 metrov (od jednej vyznačenej čiary k druhej) stupňovaného zvyšovania intenzity do maxima. Dieťa musí oboma nohami prejsť za métu 20 m na oboch stranách. Je potrebné aby prvé úseky absolvoval učiteľ s deťmi a určil správne tempo (ideálne je použiť 2 učiteľov a natiahnuté lano). Na každý zvukový signál je nutné dobehnúť daný úsek. Test pre dieťa končí, ak nie je schopné dvakrát po sebe dosiahnuť úroveň čiary v danom časovom limite. Povolený je maximálne rozdiel dvoch krokov. Výsledkom je počet dobehnutých úsekov. Zvukový signál je možné púšťať cez ozvučenie telocvične, resp. cez mobilné ozvučenie, tak aby ho deti boli schopné jednoznačne identifikovať. V prípade nedostatočného vybavenia, môže učiteľ použiť píšťalku pri jednotlivých fázach z aplikácie daného softvéru. V mladších vekových kategóriách sa neodporúča testovať súčasne viac ako 10 - 15 žiakov. Na začiatku určuje tempo behu vodič (examinátor) a dbá o to, aby žiaci bežali plynulo a na úroveň hraničných čiar sa dostávali približne v čase zaznenia zvukového signálu.

#### **Literatúra:**

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. 1983. Motorické testy v tělovýchově. Praha: Státní pedagogické nakladatelství – SPN.

MORAVEC, R. a kol. 1996. EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SSTVŠ.180 s.

ŠIMONEK, J. 2013. Testy pohybových schopností. Nitra: UKF.

## TESTOVÉ BATÉRIE MOBAK<sup>1</sup>

Peter MAČURA\*, Anna BLAHUTOVÁ\*, Andrej HUBINÁK\*, Ján KOŠTIAL\*  
Peter KRŠKA\*, Nadežda NOVOTNÁ\*\*, Jaromír SEDLÁČEK\*\*\*  
Mária TEPLIČANCOVÁ\*

\*(Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta  
Katolícka univerzita v Ružomberku, Ružomberok)

\*\* (Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, Pedagogická fakulta  
Katolícka univerzita v Ružomberku, Ružomberok)

\*\*\* (Katedra športovej kinantropológie, Fakulta športu  
Prešovská univerzita v Prešove, Prešov)

[macurapeter@hotmail.com](mailto:macurapeter@hotmail.com)

### 1 Úvod

Testové batérie MOBAK 1-2, MOBAK 3-4 a MOBAK 5-6 pre prvákov až šiestakov<sup>2</sup> základných škôl sú zamerané na zistenie ich základných pohybových kompetencií. Ústrednou ideou týchto testových batérií je presvedčiť deti, že zvládnu vykonať prirodzené pohybové činnosti, ako napríklad trafiť do terča, chytiť odrazenú/letiacu loptu od zeme, alebo od steny, udržať rovnováhu...

Deti sa takto kladne motivujú na vykonávanie pohybových aktivít v škole na hodinách telesnej a športovej výchovy, na účasť v školských záujmových krúžkoch s pohybovými aktivitami a prípadne aj na pravidelné vykonávanie pohybových aktivít mimo školy, napríklad v športových kluboch.

Testové batérie MOBAK boli skonštruované tak, aby žiaci v prevažnej miere úspešne zvládli vykonanie pohybových úloh v testoch. Vyvolá to v nich príjemný zážitok, dobrý pocit žiakov zo seba samého, čím súčasne stúpa prirodzená autorita učiteľky – učiteľa.

Na testovú batériu MOBAK 1-2 nadväzujú testové batérie MOBAK 3-4 pre tretiakov a štvrtákov prvého stupňa základných škôl a neskôr MOBAK 5-6 pre piatakov a šiestakov základných škôl a prvákov osemročných gymnázií.

### Koľko a akých testov obsahujú testové batérie MOBAK ?

Všetky tri testové batérie MOBAK pozostávajú vždy z ôsmich testov. Štyrmi testami (1-4) zameraných na zistenie základnej pohybovej kompetencie **ovládanie lopty** sa zisťujú základné pohybové zručnosti (MOBAQ<sup>3</sup>). Ďalšou štvoricou testov (5-8) sa zisťujú základné pohybové kompetencie **pohybov vlastného tela** (Obr. 1.1).

### Konkretizácia obsahu a zamerania testových batérií MOBAK

1. Testy na zisťovanie základnej pohybovej kompetencie **ovládanie lopty** žiakov a žiačok základných škôl zisťujú úroveň nasledovných základných pohybových zručností:

#### MOBAK 1-2

---

<sup>1</sup> Skratka vznikla z nemeckého názvu **Motorische Basiskompetenzen in der 1., 3., 5. Klasse**.

<sup>2</sup> Označenie prvák až šiestak sa rovnocenne týka ako chlapcov, tak aj dievčat. *Testy a ich hodnotenia sú zhodné pre obidve pohlavia.*

<sup>3</sup> Skratka vznikla z nemeckého názvu **Motorische Basis Qualifikation**.

- trafiť nehybný cieľ loptičkou vo vzdialenosti 2 m,
- chytiť loptičku odrazenú od zeme,
- driblovať vpred s basketbalovou loptou,
- viesť nohou futsalovú loptu vpred.

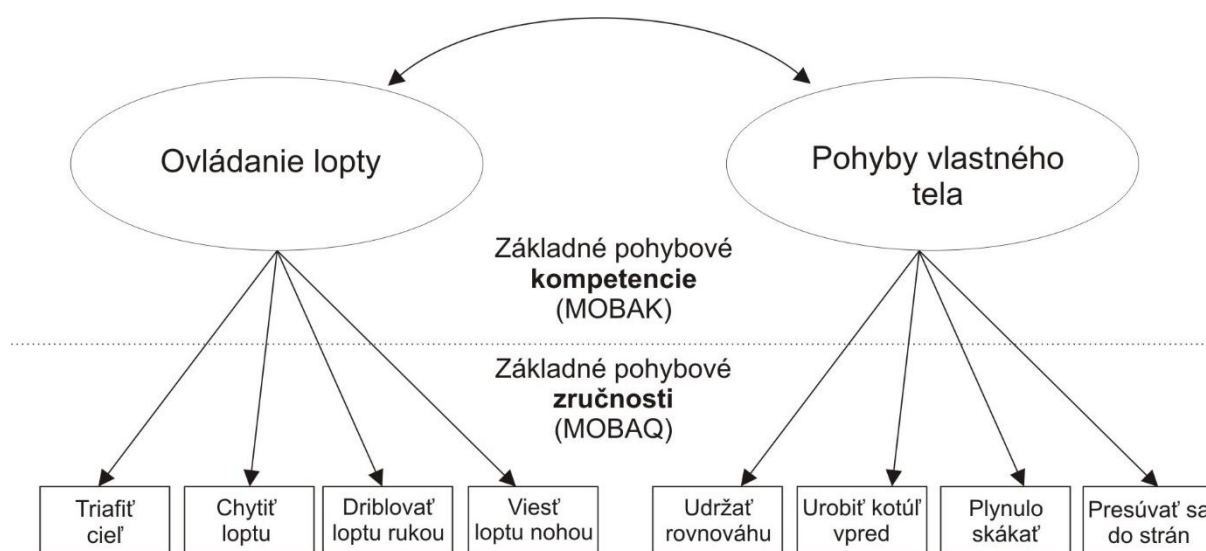
#### MOBAK 3-4

- trafiť nehybný cieľ loptičkou vo vzdialenosti 3 m,
- chytiť vyhodenú loptu,
- driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou (1),
- viesť futsalovú loptu nohou (nohami) vpred okolo prekážok (1).

#### MOBAK 5-6

- trafiť nehybný cieľ loptičkou vo vzdialenosti 3,5 m,
- hádzať a chytiť tenisovej loptičky od steny,
- driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou (2),
- viesť futbalovú loptu nohou (nohami) vpred okolo prekážok (2).

Pri ich zaradení do testových batérií sa vychádzalo z potreby, aby testy obsahovali ovládanie lopty rukou/rukami a nohou/nohami a tým slúžili potrebám hlavne športových hier.



Obr. 1.1: Základné pohybové kompetencie a zručnosti (Herrmann – Seelig 2014).

2. Testy na zisťovanie základnej pohybovej kompetencie **pohybov vlastného tela** prvákov a druhákov základných škôl pomáhajú zistiť úroveň základných pohybových zručností:

### MOBAK 1-2

- udržať rovnováhu pri prechode po prevažujúcej sa lavičke,
- urobiť kotúl vpred do stoja,
- plynulo skákať vpred striedavo jedno nož a rozkročmo,
- presúvať sa do strán prísunným krokom tam a späť.

### MOBAK 3-4

- udržať rovnováhu pri prechode po stabilnej lavičke s prekážkami,
- urobiť kotúl vpred s náskokom na vyvýšenú podložku,
- skákať na mieste ponad švihadlo,
- meniť spôsob pohybu.

### MOBAK 5-6

- udržať rovnováhu pri prechode po prevažujúcej sa lavičke s prekážkami,
- urobiť kotúl letmo ponad prekážku,
- skákať rôznymi spôsobmi na mieste ponad švihadlo,
- pohybovať sa variabilne rôznym smerom a spôsobom.

Pri ich začlenení do testovej batérie sa vychádzalo z toho, aby testy obsahovali pohyby celého tela a slúžili potrebám športov akými sú gymnastika alebo atletika.

### Administrovanie testov

#### Všeobecné inštrukcie

Učiteľ (administrátor testovania) si najskôr naštuduje tento testový manuál a prípadne v rámci možností si prezrie aj dostupné inštruktážne videá prostredníctvom internetových zdrojov.

#### Administratívno-evidenčná príprava testovania

Testovanie začína prezentáciou žiakov na testovaní s prípadným pridelením štartových čísiel.

Do záznamového hárku sa vpíšu priezviská, mená a dátumy narodenia testovaných. Je vhodné, ak sa tieto údaje pripraví vopred mimo testovacieho priestoru. V školách poradie testovaných môže vychádzať z poradia v triednej knihe.

#### Telesná výška a hmotnosť

Pred pohybovými testami sa zmeria a zaznamená telesná výška a telesná hmotnosť testovaných.

#### Príprava testových stanovišť

Rozmiestnenie stanovišť nie je presne určené. Je na úvahe a rozhodnutí učiteľky – učiteľa akým spôsobom využije priestorové možnosti telocvične.

S využitím pásma je potrebné namerať potrebné vzdialenosti a následne nalepiť pásku na vymedzenie území, štartovacích, cieľových a ostatných čiar.

#### Rozcvičenie

Testovaniu predchádza krátke približne 5 minútové rozcvičenie, ktoré môže obsahovať niektoré pohybové aktivity podobné tým, čo sú v testoch.

### **Poradie testov**

Testy sa najčastejšie vykonávajú v poradí, ktoré je uvedené v tomto testovacom manuáli, čo sa však nemusí prísne dodržať.

### **Vysvetlenie a ukážka**

Pred každým testom vedúci testovania jedenkrát žiakom vysvetlí a jeden alebo dvakrát ukáže správne vykonanie pohybovej úlohy – testu. Poukáže pritom na správne vykonanie a popritom aj na to, čo nie je dovolené, čo nie je správne pri vykonaní testu, čo sa nesmie stať, aby mohol byť pokus označený za úspešný.

Jedna ukážka môže byť pomalá a prerušovaná a nasledujúca vykonaná plynulo bez prerušovania.

Pri inštrukciami treba deťom opakovane zdôrazniť, že pohybovú úlohu majú vykonať plynulo, ani rýchlo, ani pomaly. Deti majú v sebe prirodzenú súťaživosť a často pri plnení pohybovej úlohy porušia pravidlá správneho vykonania testu na úkor rýchlosti.

### **Počet pokusov**

Každý test má presne stanovený počet pokusov. V prvých dvoch testoch testovej batérie MOBAK 1-2 absolvujú žiaci 6 pokusov a v ostatných testoch majú po dva pokusy. Testované dieťa vykonáva všetky pokusy na jednom a tom istom stanovišti hneď za sebou. Deti nevykonávajú skúšobné pokusy.

### **Hodnotenie**

Učiteľ priebežne registruje a spočítava úspešné pokusy. Do záznamového hárku zapíše číslom (iba) počet úspešných pokusov (nezaznamenáva úspešnosť jednotlivých pokusov). Následne podľa hodnotiacej tabuľky jednotlivého testu pretransformuje počet úspešných pokusov na počet získaných bodov a zapíše ho do záznamového hárku.

Počet úspešných vykonaní testových úloh v testoch 3 až 8 je zhodný s počtom pridelených bodov. Zjednodušene vyjadrené: koľko krát dieťa úspešne vykoná stanovenú úlohu toľko získa bodov.

Dieťa nemá právo opakovať neúspešné vykonanie pohybovej úlohy. Zámerom je zistiť, čo dieťa v určitom čase dokáže a nie ho učiť splniť pohybovú úlohu.

Pri porušení určených kritérií necháme pokus dokončiť, avšak zarátame ho ako neúspešný.

### **Organizácia testovaných detí**

Keď sú na administrovanie testovania k dispozícii viacerí testujúci, môžeme deti rozdeliť do dvoch skupín – jedna skupina vykonáva testovanie zručností s loptou a druhá skupina simultánne realizuje testovanie zručností pohybov vlastného tela.

### **Testovanie a pohlavie**

Testovanie a hodnotenie výkonov je rovnaké pre obidve pohlavia.

### **Trvanie testovania**

Čas realizácie testovania s využitím celej testovacej batérie sa mení podľa počtu žiakov. Jedna vyučovacia hodina niekedy nestačí. Vtedy testovanie možno uskutočniť na ďalšej, najvhodnejšie nasledujúcej hodine v jednom dni. Prípustné, ale menej vhodné, je testovať aj vo viacerých za sebou nasledujúcich dňoch.

### **Náhradné testovanie**

Počíta sa s opakovaním testovania tých istých žiačok a žiakov v nasledujúcich školských rokoch. Aby sa dali porovnávať jednoročné a viacročné trendy zmien pohybovej pripravenosti žiačok a žiakov s predchádzajúcim školským rokom (predchádzajúcimi školskými rokmi) je



potrebné v náhradnom termíne dodatočne dotestovať aj tých, ktorí neboli prítomní na niektorom z termínov testovania.

V ďalšej časti príspevku uvádzame preklad anglickej verzie manuálu MOBAK 1-2 s metodickými poznámkami, ktoré vychádzajú zo skúseností z pilotážnych testovaní autorov realizovaných koncom roku 2017 a začiatkom roku 2018 v Základnej škole s materskou školou v Ľubochni.

## 2 Testová batéria MOBAK 1-2 (Herrmann 2018)

### Testy základných pohybových kompetencií Testy zručnosti ovládania lopty

**Úloha 1:** Trafit' do terča loptičkou vo vzdialenosti 2 m.

<b>Zručnosť:</b>	Trafit' nehybný cieľ
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ks loptičiek (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)</li> <li>• 1 ks okrúhly terč s priemerom 40 cm<sup>4</sup></li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Cieľ sa umiestni na stenu tak, že jeho spodná hrana je vo výške 1,30 m. Čiara, spoza ktorej sa hádže je vzdialená 2 m od steny (Obr. 2.1).
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa 6 krát za sebou hádže loptičku jednou rukou zhora do terča zo vzdialenosti 2 m.
<b>Kritériá:</b>	Dieťa nesmie prekročiť čiaru.
<b>Počet pokusov:</b>	Hádže sa 6 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom súčet zásahov do terča a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:  0-2 zásahy = 0 bodov 3-4 zásahy = 1 bod 5-6 zásahov = 2 body
<b>Inštrukcia:</b>	Postav sa za čiaru a snaž sa trafiť loptičkou do terča. Máš 6 pokusov. Nesmieš prekročiť odhodovú čiaru. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hádzat' sa môže ľubovoľným spôsobom, pravou alebo ľavou rukou.</li> <li>• Ukážka úspešného zásahu do terča.</li> </ul>

<sup>4</sup> Terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu.

### Metodická poznámka

6 ks loptičiek je pripravených pred začiatkom testovania na podložke pri odhodovej čiare. Po odhode si žiak sám zdvihne ďalšiu loptičku z podložky. Žiak, ktorý skončí test zbiera loptičky a pripraví ich na testovanie ďalšieho spolužiaka – spolužiačky.

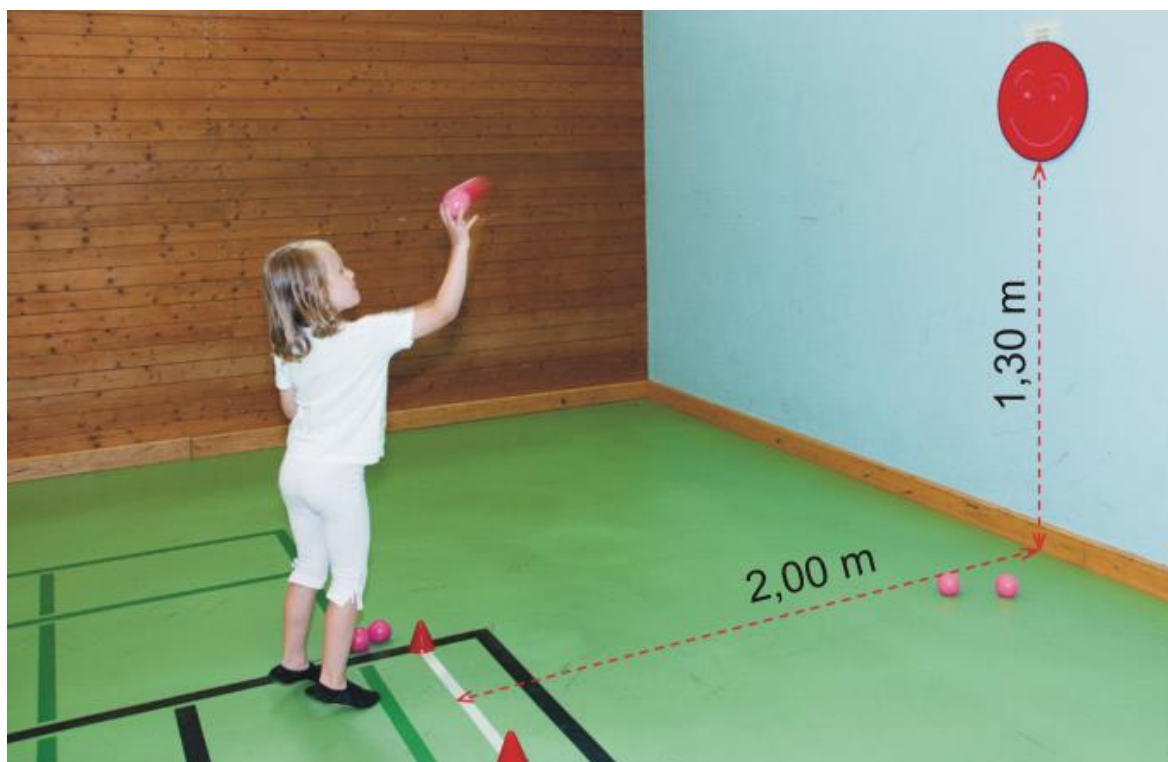
Spravidla používame lepiacu pásku širokú 3 až 5 cm.

**Úloha 2:** Chytiť loptičku po odraze od podložky.

<b>Zručnosť:</b>	Chytiť loptičku po odraze od podložky
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks pružná loptička (priemer cca 55 mm; hmotnosť 55 g)</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Páskou vyznačíme dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 1,5 m od seba(Obr. 2.2).
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa a testujúci stoja tvárou k sebe za vyznačenými čiarami. Testujúci pustí z vystretej ruky loptičku na podložku približne z výšky 2 m tak, aby sa odrazila minimálne do výšky 1,3 m.
<b>Kritériá:</b>	Dieťa chytá tenisovú loptičku po odraze od podložky. Loptička sa smie chytať jednou, alebo dvomi rukami.
<b>Počet pokusov:</b>	Vykoná sa 6 pokusov.
<b>Hodnotenie:</b>	Zapíše sa číslom súčet chytených loptičiek a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:  0-2 chytenia = 0 bodov 3-4 chytenia = 1 bod 5-6 chytení = 2 body
<b>Inštrukcia:</b>	Postav sa čelom proti mne za opačnú čiaru. Hodím loptičku tak, aby sa odrazila do výšky. Pokús sa chytiť odrazenú loptičku skôr ako padne na podložku. Môžeš ju chytiť do jednej, alebo do oboch rúk.
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učiteľ si vyskúša, ako má pustiť loptičku tak, aby sa odrazila do požadovanej výšky približne 1,3 m.</li> <li>• Ukážka: učiteľ sa postaví pred dieťa a zdvihne loptičku do výšky.</li> <li>• Testované dieťa môže loptičku chytiť až po odraze, buď keď stúpa, keď je v kulminácii, alebo aj keď už klesá.</li> </ul>

### Metodická poznámka

Do stredu medzi čiarami treba umiestniť malú značku, napríklad kúsok lepiacej pásky, na označenie približného miesta dopadu loptičky, kam sa usiluje examinátor trafiť. V prípade chyby examinátora sa pokus neráta a musí sa opakovať.



**Obr. 2.1** Triafanie do terča zo vzdialenosti 2 m. Žiačka má stáť pred odhodovú čiarou.



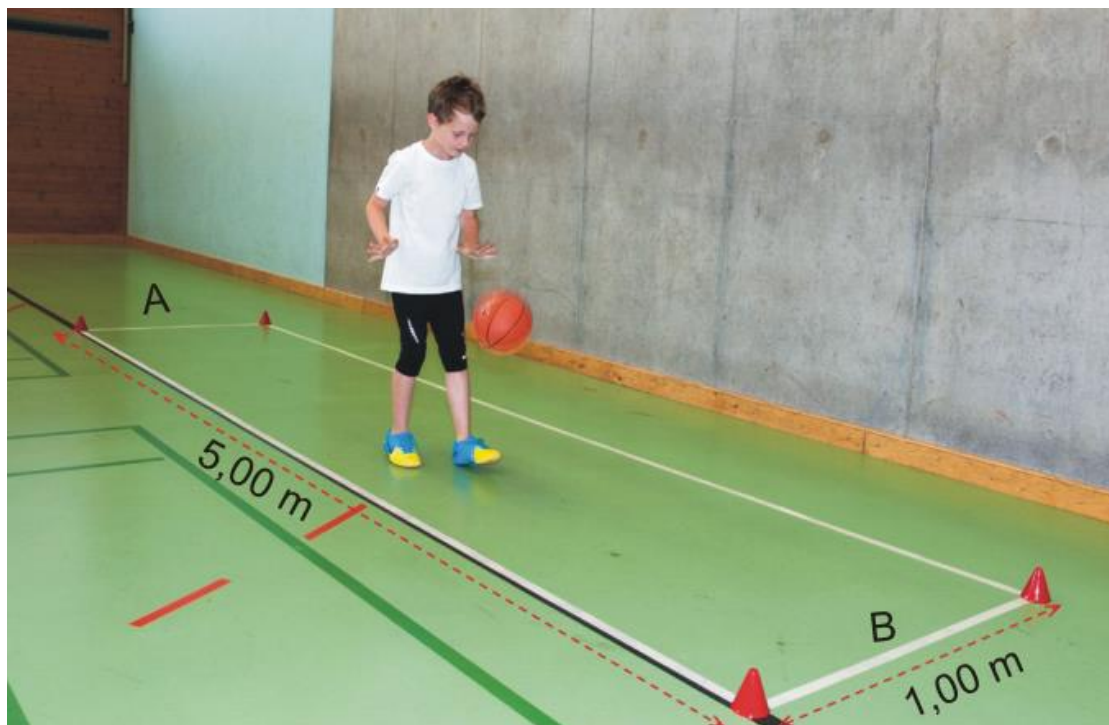
**Obr. 2.2** Chytanie loptičky po odraze od podložky. Pri chytaní loptičky dieťa smie vkročiť do vymedzeného územia a prekročiť pritom čiaru.

**Úloha 3:** Driblovať vpred s basketbalovou loptou.

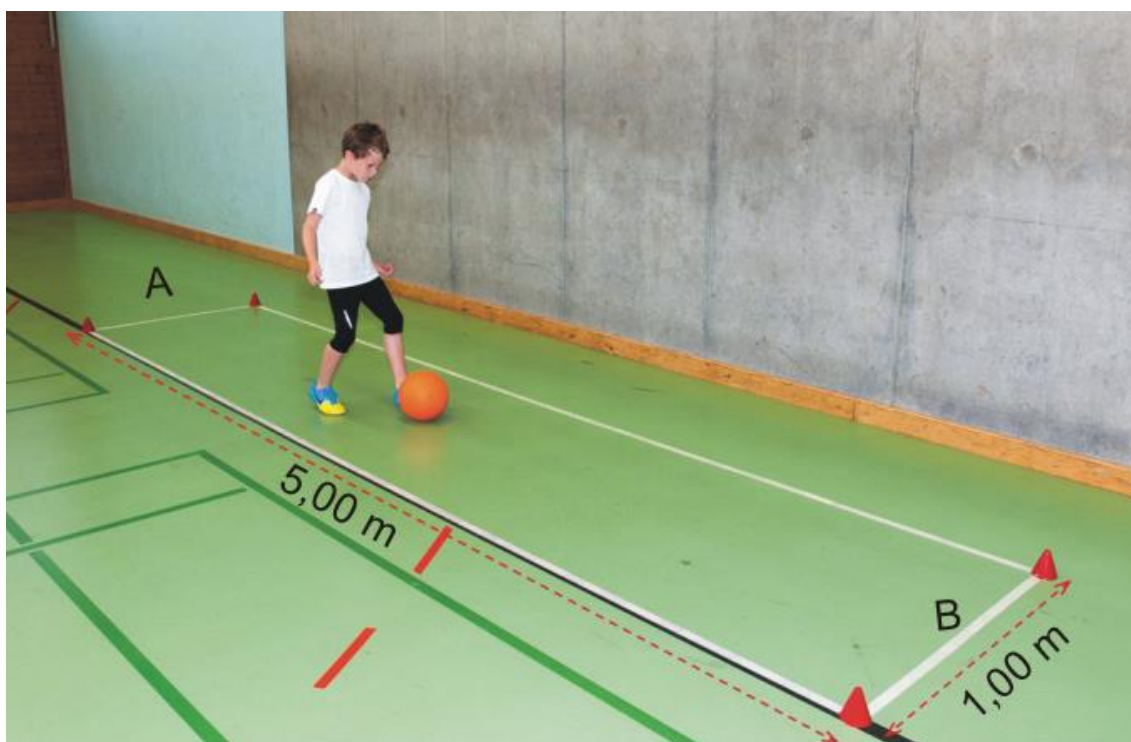
<b>Zručnosť:</b>	Driblovať vpred bez straty kontroly nad loptou
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks basketbalová lopta veľkosti 3 s priemerom 17 cm</li> <li>• 4 ks malé kužele</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Vymedzené územie s vnútorným rozmerom 5 x 1 m vyznačíme lepiacou páskou.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa sa postaví pred štartovaciu čiaru (A) a samo začne driblovať vo vymedzenom území vpred až za cieľovú čiaru (B) (Obr. 2.3).
<b>Kritériá:</b>	<p>Dribluje sa smerom vpred, boky sú nasmerované do cieľa, bez driblovania do strán a bez úkrokov.</p> <p>Dieťa sa pohybuje vpred plynulo bez zastavovania.</p> <p>Dribling sa nesmie prerušiť chytením, alebo stratou lopty.</p> <p>Testované dieťa, ani lopta nesmú opustiť cez postranné čiary vymedzenú dráhu.</p> <p>Nie je dovolený dotyk s vymedzujúcimi čiarami ani nohou, ani loptou.</p> <p>Lopta sa musí zadriblovať minimálne 5 krát počas prekonania 5 m vzdialenosti.</p> <p>Môže sa driblovať jednou, alebo aj druhou rukou.</p> <p>Nesmie sa driblovať obidvomi rukami súčasne.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Pohybová úloha sa vykoná 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom súčet, koľko krát dieťa predribluje vymedzené územie bez porušenia pravidiel, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 prechodov = 0 bodov  1 prechod = 1 bod  2 prechody = 2 body</p>
<b>Inštrukcia:</b>	<p>Postav sa pred čiaru s loptou v rukách. Dribluj s loptou vpred cez vyznačené územie až za cieľovú čiaru. Pokús sa prejsť dráhu medzi čiarami a bez dotyku s nimi. Musíš zadriblovať minimálne 5 krát. Pozrite sa, jedenkrát vám to ukážem (ukážka).</p> <p>Môžeš driblovať jednou rukou, alebo striedavo jednou a druhou rukou. Nie je dovolené loptu držať. Pamätaj si, že nejde o rýchlosť, ale o predriblovanie od štartu po cieľ bez chýb. Nasleduje ukážka rôznych spôsobov dovoleného driblovania.</p>
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>Môže sa driblovať buď jednou, alebo striedavo jednou aj druhou rukou.</p> <p>Dieťa nesmie zastaviť na viac ako 1 sekundu.</p> <p>Sút'aženie, ktoré vyvolá chyby treba zastaviť hneď pri prvom náznaku.</p>

### Metodická poznámka

V ukážke administrátor ukáže možnosti driblingu s basketbalovou loptou jednou alebo striedavo (aj nepravidelne) jednou a druhou rukou. Nejde o rýchlosť, ale o presnosť pohybu a vykonanie požadovaného minimálneho počtu driblingov.



Obr. 2.3 Dribling vpred vo vymedzenom území.



Obr. 2.4 Vedenie futsalovej lopty vpred vo vymedzenom území.

**Úloha 4:** Viest' futsalovú loptu vpred nohou (nohami).

<b>Zručnosť:</b>	Viest' loptu nohou (nohami) vpred bez straty kontroly nad loptou
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g</li> <li>• 4 ks malé kužele</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Vyznačíme lepiacou páskou obdĺžnikové územie s vnútorným rozmerom 5 x 1 m.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa vedie loptu spred štartovej čiary A za cieľovú čiaru B vo vymedzenom území bez straty lopty (Obr. 2.4).
<b>Kritériá:</b>	<p>Loptu vedie dieťa priamočiaro vpred bez úkrokov, bez vedenia do strán, boky sú nasmerované do cieľa.</p> <p>Dieťa sa musí pohybovať vpred plynulo bez zastavovania.</p> <p>Lopty sa nesmie dotýkať rukami.</p> <p>Dieťa nesmie stratiť kontrolu nad loptou.</p> <p>Dieťa ani lopta nesmie opustiť cez postranné čiary vymedzené územie.</p> <p>Nie je dovolený dotyk s vymedzujúcimi čiarami ani nohou, ani loptou.</p> <p>Lopta sa môže viesť jednou, alebo striedavo obidvomi nohami.</p> <p>Testované dieťa musí vykonať minimálne 5 dotykov s loptou počas prekonávania vzdialenosti.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Pohybovú úlohu vykoná dieťa 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom počet, koľko krát dieťa úspešne previedlo loptu cez vymedzené územie bez porušenia pravidiel, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 prechodov = 0 bodov  1 prechod = 1 bod  2 prechody = 2 body</p>
<b>Inštrukcia:</b>	<p>Postav sa pred čiaru a polož jednu nohu na loptu.</p> <p>Jednou alebo striedavo jednou aj druhou nohou, aj nepravidelne, veď loptu vpred cez vyznačené územie až za cieľovú čiaru.</p> <p>Pokús sa prejsť dráhu medzi čiarami a pritom sa ich nedotknúť.</p> <p>Od štartu po cieľ sa musíš dotknúť lopty minimálne 5 krát.</p> <p>Nezabudni, že nejde o rýchlosť, ale dôležité je usilovať sa prekonať vzdialenosť bez chýb.</p> <p>Pozrite sa, ukážem vám to jeden krát (nasleduje ukážka).</p>
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Loptu môže dieťa viesť iba jednou alebo striedavo jednou aj druhou nohou (pravidelne, alebo nepravidelne).

	Dieťa nesmie zastaviť na viac ako 1 sekundu. Súťaženie, ktoré vyvolá chyby treba hneď pri prvom náznaku zastaviť.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Metodická poznámka

V ukážke učiteľ/učiteľka predstavia viaceré možnosti vedenia lopty jednou alebo striedavo (aj nepravidelne) jednou aj druhou nohou. Treba zdôrazniť, že nejde o rýchlosť ale o presnosť pohybu a dodržanie minimálne požadovaného počtu dotykov lopty s nohou.

### Testy pohybov vlastného tela

**Úloha 5:** Prejsť po obrátenej prevažujúcej sa lavičke.

<b>Zručnosť:</b>	Udržať rovnováhu pri prechode po obrátenej prevažujúcej sa lavičke.
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks lavička 4 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom</li> <li>• 1 ks odrazový gymnastický mostík vysoký 18-21 cm</li> <li>• 4 ks gymnastické žinenky vysoké približne 7 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Odrazový gymnastický mostík položíme do stredu štyroch na šírku k sebe priložených žineniek. Obrátenú lavičku umiestnime rovnovážne na odrazový mostík tak, aby sa počas prechodu dieťaťa z jedného konca (A) na druhý prevážila (B). Okolo lavičky sú umiestnené žinenky (Obr. 2.5). Konce lavičky označíme páskou.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa sa usiluje udržať rovnováhu pri prechode po prevažujúcej sa lavičke.
<b>Kritériá:</b>	Dieťa prechádza po lavičke plynulo, bez zastavenia, bez zoskočenia, alebo zostúpenia. Dieťa je stále obrátené smerom do cieľa. Nie je dovolené udržiavanie rovnováhy s chodidlami vytočenými šikmo k pozdĺžnej osi lavičky. Používa sa striedavý krok. Prísuný krok nie je dovolený.
<b>Počet pokusov:</b>	Testované dieťa má 2 pokusy prejsť po lavičke.
<b>Hodnotenie:</b>	Zapíše sa číslom súčet, koľko krát dieťa úspešne prešlo po lavičke, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body
<b>Inštrukcia:</b>	Test začína žiak z pokojovej polohy s jedným chodidlom položeným na značku na začiatku lavičky. Potom vystúpi na lavičku a pokúsi sa po nej prejsť z jedného konca na druhý. Pri prechode za polovicu sa lavička preklopí. Bez zastavenia sa

	pokračuje ďalej. Po príchode na koniec sa zostúpi na žinenku. Pozrite sa, jedenkrát vám to ukážem (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Dieťa nesmie zastaviť na dlhšie, ako jednu sekundu. Vyvažujúce pohyby pre zachovanie rovnováhy sú dovolené. Na začiatku treba lavičku položiť na odrazový mostík tak, aby v pokoji mala obidva konce vo vzduchu.

**Úloha 6:** Urobiť kotúl vpred do stoja.

<b>Zručnosť:</b>	Urobiť kotúl vpred do stoja
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ks gymnastické žinenky približne 7 cm hrubé</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Použijeme dve k sebe priložené žinenky na dĺžku.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa urobí kotúl vpred a plynule sa postaví.
<b>Kritériá:</b>	<p>Plynulé vykonanie kotúľa do stoja bez prerušenia. Kotúl sa má vykonať správnu technikou. Nie je dovolené urobiť kotúl do strany alebo cez rameno (Obr. 2.6). Počas vykonávania kotúľa, ani pri vstávaní nesmú byť skrížené nohy.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Deti vykonávajú 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom súčet pokusov, pri ktorých dieťa správne vykonalo pohybovú úlohu kotúl do stoja, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 kotúľov = 0 bodov          1 kotúl = 1 bod          2 kotúle = 2 body</p>
<b>Inštrukcia:</b>	Postav sa pred žinenku a prilož bradu na hrud'. Polož ruky na žinenku a urob kotúl vpred. Po vykonaní kotúľa sa usiluj postaviť na obe nohy. Pri vstávaní smieš použiť obidve ruky. Pozrite sa, ukážem vám to jedenkrát. (nasleduje ukážka s poukázaním na priloženie brady na hrud').
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>Brada je na hrudi. Deti môžu použiť ruky. Učiteľ ukáže, kde bude pripravený poskytnúť v prípade potreby pomoc z dôvodu bezpečného vykonania kotúľa. Avšak vtedy, v prípade poskytnutia pomoci sa pokus ráta ako neúspešný.</p>





Obr. 2.5 Prechod po prevažujúcej sa lavičke.



Obr. 2.6 Kotúľ vpred.

**Úloha 7** Skákať vpred striedavo jednoožne a rozkročmo obojnožne.

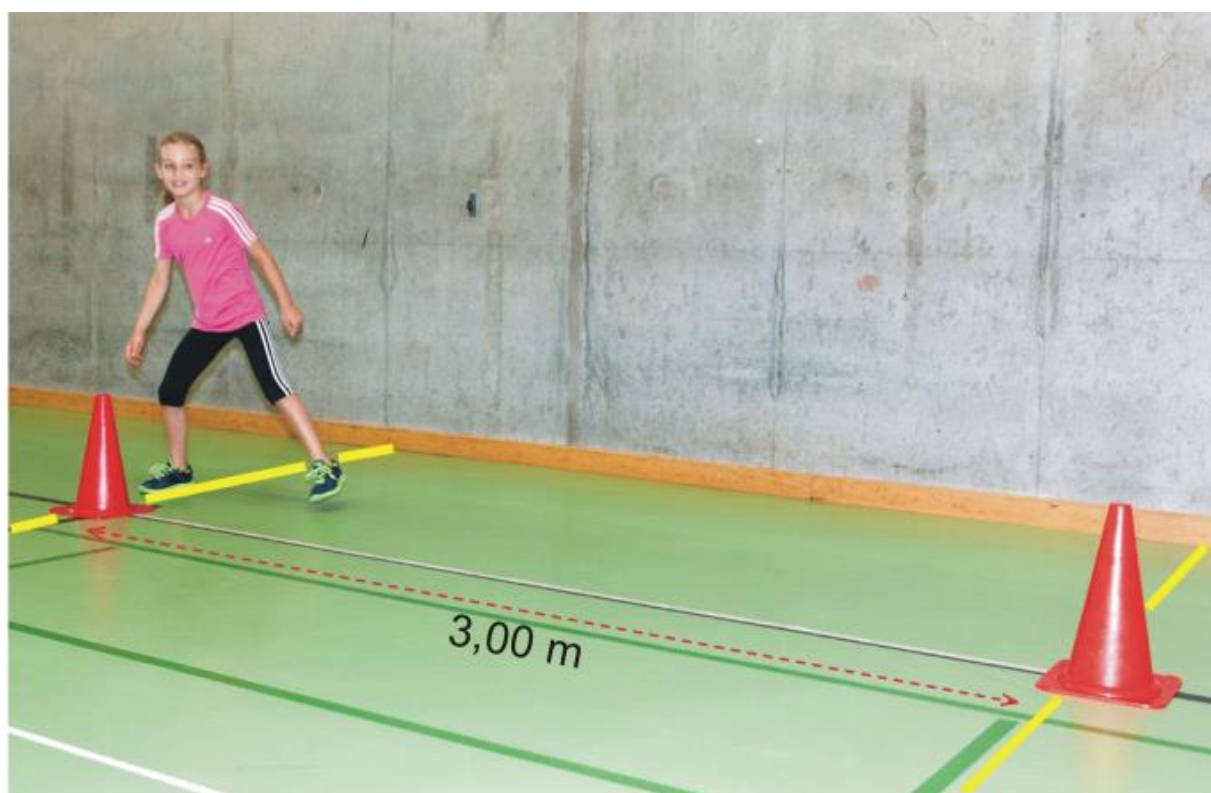
<b>Zručnosť:</b>	Plynulo skákať vpred striedavo jednoožne a rozkročmo obojnožne
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ks koberca, alebo zrezané pogumované rohože rozmeru 40 x 40 cm, výška 4 mm</li> <li>• 4 ks malé kužele</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Štyri kobercové štvorce v rade rozložíme tak, aby medzi nimi bola 40 cm medzera.
<b>Testová úloha:</b>	Testované dieťa plynule skáče medzi a ponad kobercové štvorce. Medzi kobercami doskakuje na jednu (ľubovoľnú) nohu (Obr. 2.7), z ktorej sa hneď odrazí dopredu hore a doskočí rozkročmo nad kobercový štvorec, následne sa z rozkročených nôh odráža obojnožne dopredu hore a doskakuje na jednu nohu medzi štvorcami. Tento pohybový cyklus sa opakuje až po doskok na obidve nohy za posledným štvrtým štvorcom. Začína sa zo stoja na obidvoch nohách spreď prvého štvorca. Posledný doskok je na obidve nohy za posledným štvorcom.
<b>Kritériá:</b>	Dieťa má za úlohu skákať plynule bez zastavenia, ktoré je povolené najviac na 1 sekundu. Pri odrazoch jednoožne medzi kobercami je odrazová noha ľubovoľná. Pri vykonaní testu sa deti nesmú dotknúť koberca.
<b>Počet pokusov:</b>	Každý má 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	Zapíše sa číslom počet pokusov, v ktorých dieťa správne vykonalo pohybovú úlohu, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 úspešných pokusov = 0 bodov 1 úspešný pokus =1 bod 2 úspešné pokusy =2 body
<b>Inštrukcia:</b>	Postav sa pred prvý štvorec. Potom sa odrážaj striedavo rozkročmo obojnožne ponad a jednoožne medzi kobercové štvorce. Pozrite sa, jedenkrát vám to ukážem.
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Vhodné je vykonať dve ukážky: jednu pomaly a druhú prirodzenou rýchlosťou.

**Úloha 8:** Premiestňovať sa v bočnom postavení medzi dvomi métami prísunnými krokmi.

<b>Zručnosť:</b>	Premiestňovať sa v bočnom postavení prísunným krokom tam a späť
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ks kužele</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Dva kužele umiestnime na dve vyznačené rovnobežné čiary vzdialené od seba 3 m.
<b>Testová úloha:</b>	Testované dieťa štartuje spoza čiar pri kuželi 1, plynulo sa pohybuje v bočnom postavení prísunnými krokmi ku kuželi 2 (Obr. 2.8). Potom sa v tom istom postavení a takým istým spôsobom vracia späť ku kuželi 1. Prekonanie dráhy dva krát tam a späť sa považuje za 1 pokus. Po krátkom oddychu sa pokus opakuje ešte raz.
<b>Kritériá:</b>	<p>Dieťa vykonáva rýchle a plynulé prísunné kroky.          Nohy sa nesmú prekrížiť.          Chodidlá smerujú vpred rovnobežne s vyznačenými bočnými čiarami.          Boky sa nesmú vytáčať a ich spojnice majú zotrvať približne v kolmej polohe voči vyznačeným čiaram počas presunov od kužele 1 ku kuželi 2.          Dieťa musí pred zmenou smeru vždy úplne prekročiť čiaru, ktorá vymedzuje 3 m územie.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	<p>Každé dieťa má 2 pokusy.          Jeden pokus znamená presunúť sa medzi kuželmi tam a späť 2 krát (spolu 4 vzdialenosti medzi kuželmi).</p>
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom počet pokusov, pri ktorých dieťa správne vykonalo pohybovú úlohu presunu medzi kuželmi, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 splnení úlohy = 0 bodov          1 splnenie úlohy (4 presuny medzi kuželmi) = 1 bod          2 splnenia úlohy (2 x (4 presuny medzi kuželmi)) = 2 body</p>
<b>Inštrukcia:</b>	Postav sa obidvomi nohami pred čiaru pri prvom kuželi. Potom sa presúvaj rýchlymi úkrokmi a prísunnými krokmi medzi kuželmi. Štyri presuny znamenajú 1 pokus. Celú dobu sa pozeraj tým istým smerom. Po krátkom oddychu pôjdeš ešte raz. Pozri sa, ukážem vám to jeden krát (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>Úkroky a prísunné kroky sa musia vykonávať stále počas všetkých presunov medzi kuželmi.          Chodidlá počas úkrokov a prísunov k druhej nohe sa majú pohybovať tesne nad podložkou.</p>



**Obr. 2.7** Skákánie striedavo jednoožne medzi a rozkročmo obojnožne ponad kobercové štvorce.



**Obr. 2.8** Premiestňovanie sa medzi kužeľmi.



### 3 Testová batéria MOBAK 3-4

(Herrmann 2018)

#### Testy základných pohybových kompetencií

#### Testy zručnosti ovládania lopty

**Úloha 1:** Trafíť loptičkou do terča vo vzdialenosti 3 m.

<b>Zručnosť:</b>	Trafíť nehybný cieľ
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ks loptičiek (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)</li> <li>• 1 ks okrúhly terč s priemerom 40 cm<sup>5</sup></li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Cieľ sa umiestni na stenu tak, že jeho spodná hrana je vo výške 1,30 m. Čiara, spoza ktorej sa hádže je vzdialená 3 m od steny (Obr. 3.1).
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa 6 krát za sebou hádže loptičku jednou rukou zhora do terča vo vzdialenosti 3 m.
<b>Kritériá:</b>	Dieťa nesmie prekročiť čiaru.
<b>Počet pokusov:</b>	Hádže sa 6 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom súčet zásahov do terča a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0-2 zásahy = 0 bodov          3-4 zásahy = 1 bod          5-6 zásahov = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa za čiaru a snaž sa trafiť loptičkou do terča. Máš 6 pokusov. Nesmieš prekročiť odhodovú čiaru. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hádzať sa môže ľubovoľným spôsobom, pravou alebo ľavou rukou.</li> <li>• Ukážka úspešného zásahu do terča.</li> </ul>

#### Metodická poznámka

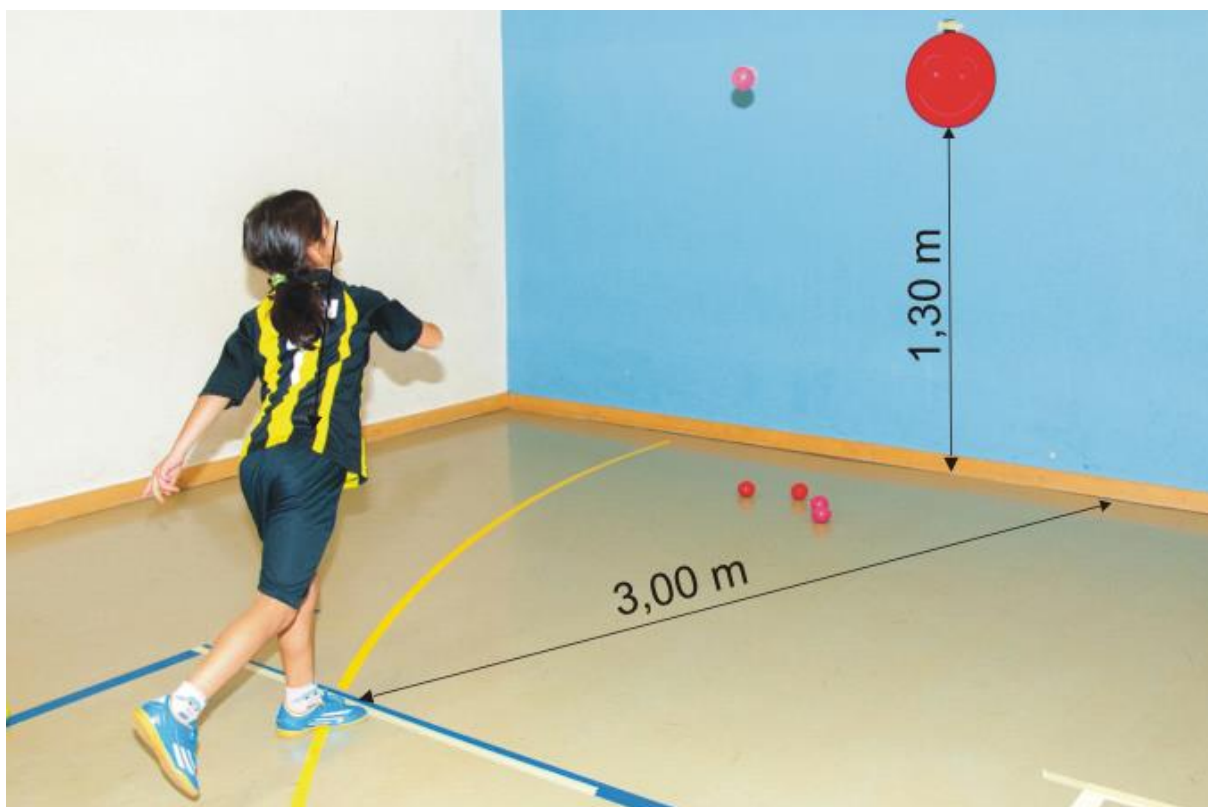
6 ks loptičiek je pripravených pred začiatkom testovania na podložke pri odhodovej čiare. Po odhode si žiak sám zdvihne ďalšiu loptičku z podložky. Žiak ktorý skončí test pozbiera loptičky a pripraví ich na testovanie ďalšieho spolužiaka – spolužiačky.

Spravidla používame lepiacu pásku širokú 3 až 5 cm.

**Úloha 2:** Vyhodiť si loptu a chytiť ju po pohybe vpred.

<sup>5</sup> Terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu.

<b>Zručnosť:</b>	Chytiť vyhodенú loptu
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks gymnastická lopta (300 g, priemer 16 cm)</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Páskou sa vyznačia dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 1,5 m od seba.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa si vyhodí loptu spoza čiar nahor a vpred za opačnú čiaru (Obr. 3.2). Nasleduje loptu vpred a chytí ju až za opačnou čiarou.
<b>Kritériá:</b>	<p>Dieťa musí chytiť ním vyhodенú loptu pokiaľ letí vo vzduchu pred dopadom na podložku.</p> <p>Lopta sa smie chytať dvomi rukami.</p> <p>V momente chytenia lopty sa musí aspoň jedna noha dotýkať opačnej čiar, alebo je celá za čiarou.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Vykoná sa 6 pokusov.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom súčet chytených lôpt a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0-2 chytenia = 0 bodov  3-4 chytenia = 1 bod  5-6 chytení = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa za čiaru s loptou v rukách. Vyhod' si ju hore pred seba smerom za opačnú čiaru a nasleduj loptu. Pokús sa chytiť padajúcu loptu za opačnou čiarou. Môžeš ju chytiť do jednej, alebo do oboidvoch rúk. Pozri sa, ukážem to jeden krát (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V momente chytenia lopty za opačnou čiarou sa jej (čiar) nesmie testované dieťa dotýkať.</li> <li>• Na začiatku pri vyhadzovaní si lopty sa dieťa nepohybuje.</li> </ul>



**Obr. 3.1** Triafanie do terča vo vzdialenosti 3 m (Herrmann 2018). Žiačka by mala stáť pred odhodovou čiarou.



**Obr. 3.2** Vyhodenie lopty hore a vpred (Herrmann 2018).



**Úloha 3:** Driblovať vpred s basketbalovou loptou.

<b>Zručnosť:</b>	Driblovať s basketbalovou loptou vpred okolo prekážok bez straty kontroly nad loptou
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks basketbalová lopta veľkosti 3 s priemerom 17 cm</li> <li>• 4 ks prekážky (8 ks tyčiek, 8 ks báza a 4 ks trička veľkosti L)</li> <li>• 1 ks kužeľ</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Lepiacou páskou sa na podlahe vyznačí vymedzené obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 7,5 x 1,4 m. Do tohto územia sa rozmiestnia vo vzdialenosti 1,5 m od seba 4 prekážky. Jedna prekážka sa skladá z dvoch 70 cm od seba na podložku položených báz so zasunutými cca 1,4 m vysokými okrúhlymi tyčkami a 1 ks trička nasunutého na ich horné konce. Štartové miesto, ktoré je zároveň aj cieľom, sa vyznačí kužeľom. Miesto obrátky, odkiaľ dieťa dribluje po slalomovej dráhe späť, sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koniec vymedzeného územia.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa vydribluje z miesta štartu s malou basketbalovou loptou. Po slalomovej dráhe prechádza driblingom okolo prekážok smerom ku kužeľu, driblingom ho obíde a takým istým spôsobom sa vráti späť za štartovú čiaru bez straty kontroly nad loptou (Obr. 3.3).
<b>Kritériá:</b>	Dieťa sa pohybuje vpred plynulo bez zastavovania. Smie sa driblovať pravou, alebo ľavou rukou. Lopta sa počas driblingu nesmie chytiť do dvoch rúk, ani driblovať dvomi rukami súčasne. Dribling sa nesmie prerušiť stratou lopty. Lopta nemá opustiť vpravo a vľavo vymedzenú dráhu.
<b>Počet pokusov:</b>	Test sa vykoná 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa za štartovaciu čiaru s loptou v rukách. Dribluj okolo prekážok, driblingom obíď kužeľ a vráť sa do cieľa tým istým spôsobom. Pokús sa neopustiť vpravo a vľavo čiarami vymedzený priestor. Neboj sa telom dotknúť tyčiek a kľudne pokračuj ďalej. Môžeš driblovať pravou, alebo ľavou rukou. Avšak nesmieš driblovať obidvomi rukami súčasne, ani loptu chytiť. Pamätaj si, že nejde o rýchlosť, ale hlavne ide o to

	prejsť dráhu bez chýb. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je dovolené prekročiť postranné čiary</li> <li>• Je dovolené sa dotknúť tyčiek telom.</li> <li>• Zvalenie tyčky sa posudzuje ako nesplnená úloha/nesplnený pokus.</li> <li>• Dieťa sa nesmie zastaviť na viac ako jednu sekundu.</li> <li>• Súťaženie, ktoré vyvolá chyby treba čím skôr zastaviť.</li> </ul>

### Metodická poznámka

Ak nie sú k dispozícii prekážky z tyčiek je možné ich nahradiť kužeľmi.

### Úloha 4: Viest' futsalovú lopty vpred.

<b>Zručnosť:</b>	Viest' loptu nohou (nohami) vpred okolo prekážok
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g</li> <li>• 4 ks prekážky (8 ks tyčiek, 8 ks báza a 4 ks trička veľkosti L)</li> <li>• 1 ks kužeľ</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Lepiacou páskou sa vyznačí na podlahe obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 7,5 x 1,4 m. Do tohto územia sa rozmiestnia vo vzdialenosti 1,5 m od seba 4 prekážky. Jedna prekážka sa skladá z dvoch 70 cm od seba na podložku položených báz so zasunutými cca 1,4 m vysokými okrúhlymi tyčkami a 1 ks trička nasunutého na ich horné konce. Miesto obrátky, odkiaľ dieťa vedie po slalomovej dráhe futsalovú loptu späť sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koniec vymedzeného územia.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa začne viesť futsalovú loptu z miesta štartu. Po slalomovej dráhe vedie loptu okolo prekážok smerom ku kužeľu, naďalej vedením lopty nohou ho obíde a takým istým spôsobom sa vráti späť za štartovú čiaru bez straty kontroly nad loptou (Obr. 3.4).
<b>Kritériá:</b>	Dieťa sa musí pohybovať vpred plynulo bez zastavovania. Nie je dovolené sa dotýkať lopty rukami. Dieťa nesmie stratiť kontrolu nad loptou. Lopta nesmie opustiť vpravo, ani vľavo čiarami vymedzený priestor.
<b>Počet pokusov:</b>	Pohybová úloha sa vykoná 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body

<p><b>Inštrukcia/ukážka:</b></p>	<p>Postav sa za čiaru a polož jednu nohu na loptu.                  Jednou alebo striedavo obidvomi nohami ved' loptu vpred okolo prekážok vyznačeným územím ku kužeľu, obíď ho a vráť sa do cieľa za štartovú čiaru tým istým spôsobom.                  Pokús sa prejsť dráhu medzi postrannými čiarami.                  Neboj sa telom pri obchádzaní prekážok dotknúť tyčiek a kľudne pokračuj ďalej.                  Pamätaj, že nie je dôležitá rýchlosť, ale máš bezchybne splniť úlohu. Pozri sa, ukážem to jeden krát (nasleduje ukážka).</p>
<p><b>Informácia pre učiteľa:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je dovolené prekročiť postranné čiary.</li> <li>• Je dovolené sa dotknúť tyčiek telom.</li> <li>• Zvalenie tyčky sa posudzuje ako nesplnená úloha/nesplnený pokus.</li> <li>• Dieťa sa nesmie zastaviť na viac ako jednu sekundu.</li> <li>• Súťaženie, ktoré vyvolá chyby treba čím skôr zastaviť.</li> </ul>

**Metodická poznámka**

Ak nie sú k dispozícii prekážky z tyčiek je možné ich nahradiť kužeľmi.



**Obr. 3.3** Slalomový dribling s basketbalovou loptou vpred pomedzi prekážky (Herrmann 2018).



**Obr. 3.4** Vedenie futsalovej lopty vpred po vymedzenej slalomovej dráhe (Herrmann 2018)<sup>6</sup>.

### Testy pohybov vlastného tela

**Úloha 5:** Prejsť po stabilnej obrátenej lavičke s prekážkami smerom tam vpred a späť cúvaním.

<b>Zručnosť:</b>	Udržať rovnováhu pri prechode po stabilnej obrátenej lavičke s prekážkami.
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks lavička 4 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom</li> <li>• 2 ks drevené obdĺžnikové hranoly kvádrového rozmeru 18 x 6 x 10 cm</li> <li>• 4 ks remene, alebo pásy so suchým zipsom, na upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Obrátená lavička sa položí na podlahu. Na spodný hranol lavičky sa položia plochou stranou 2 ks drevené hranoly vo vzdialenosti 1 m od začiatku a od konca lavičky. Obidva drevené hranoly sa dvomi remeňmi/pásmi pevne upevnia o spodný hranol obrátenej gymnastickej lavičky. Na koniec lavičky nalepíme značku.

<sup>6</sup> Na fotografii je použitá nesprávny druh lopty.

<b>Testová úloha:</b>	Dieťa udržiava rovnováhu pri prechode po lavičke a prekračovaní prekážok najprv chôdzou vpred smerom k opačnému koncu a cúvaním pri návrate späť (Obr. 3.5).
<b>Kritériá:</b>	Dieťa prechádza po lavičke plynulo bez zastavovania. Pohyb vpred musí byť jasne viditeľný. Dieťa nemá počas z lavičky jej prechádzania zoskočiť, ani zostúpiť. Nie je dovolené balansovanie s chodidlami vytočenými šikmo alebo kolmo na pozdĺžnu os lavičky. Boky dieťaťa musia byť nasmerované kolmo na pozdĺžnu os lavičky. Nie je dovolený prísuný krok. Prísuný krok je dovolený iba tesne pred prekročením drevenej prekážky. Je dovolené sa dotknúť bočných strán drevených prekážok.
<b>Počet pokusov:</b>	Testované dieťa má 2 pokusy prejsť lavičku tam a späť.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Vystúp na lavičku a udržiavaním rovnováhy sa pokús ju prejsť z jedného konca na druhý. Prekračuj prekážky podľa možnosti bez toho, aby si sa ich dotkol. Keď dôjdeš na koniec stúp na značku, pokús sa udržiavať rovnováhu a cúvaním sa vráť späť. Opäť, prekračuj pri cúvaní prekážky a taktiež by si sa ich nemal dotknúť. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Dieťa nesmie zastaviť dlhšie, ako jednu sekundu. Sú dovolené vyvažujúce pohyby pre zachovanie rovnováhy.

### Poznámka

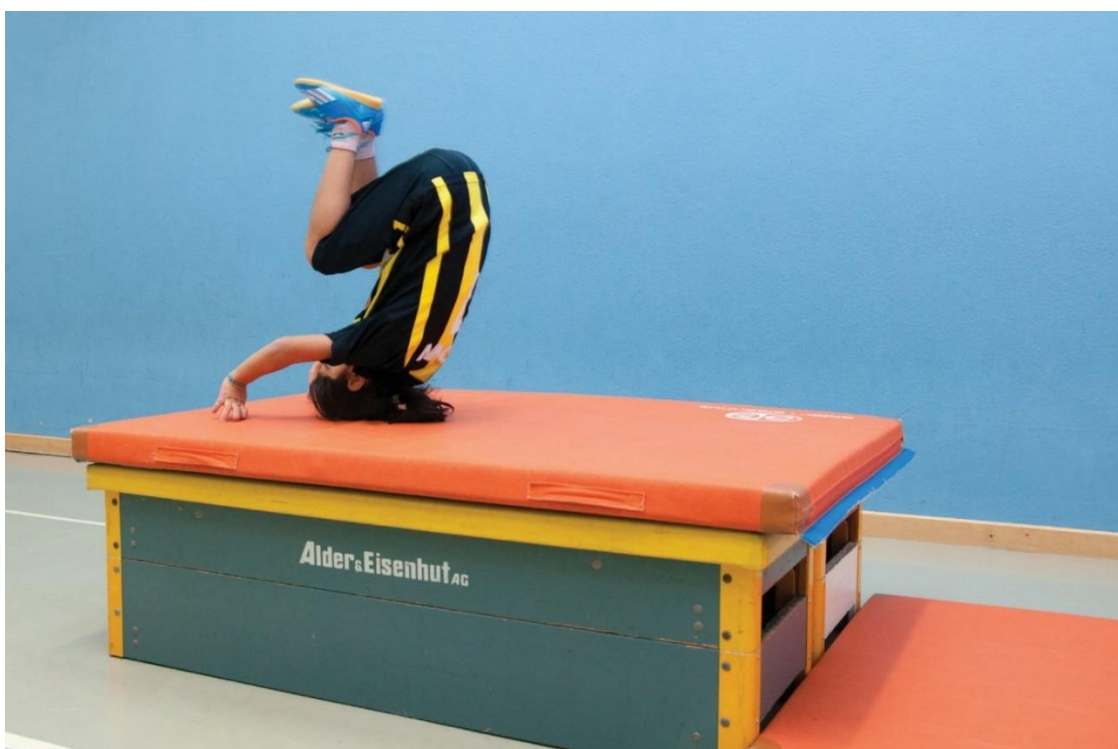
Drevené hranoly kvádrového rozmeru môžu byť nahradené krabicou od džúsu podobných rozmerov.

**Úloha 6:** Urobiť kotúl vpred s náskokom.

<b>Zručnosť:</b>	Urobiť kotúl vpred s náskokom na vyvýšenú podložku
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 zostavy po 2 ks vrchných dielov švédskej debny (dĺžka 1,5 m, výška 40 cm, šírka 50 cm)</li> <li>• 2 ks gymnastické žinenky približne 7 cm hrubé</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Dve zostavy po 2 ks vrchných dielov švédskej debny sa priložia pozdĺžne k sebe. Na tieto sa položí žinenka. Ďalšia pozdĺžne položená žinenka leží priložená za švédskymi debnami v smere kotúľa.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa urobí kotúl vpred s náskokom na vyvýšenú podložku vytvorenú z dvoch zostáv vrchných dvoch dielov švédskej debny (Obr. 3.6).
<b>Kritériá:</b>	Náskok sa začína z dvoch nôh. Plynulé vykonanie kotúľa bez prerušenia. Pohyb smeruje vpred. Chrbát nesmie byť prehnutý. Nie je dovolenú urobiť kotúl do strany, alebo cez rameno.
<b>Počet pokusov:</b>	Vykonajú sa 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 kotúľov = 0 bodov 1 kotúl = 1 bod 2 kotúle = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa pred žinenku a prilož bradu na hrud'. Urob kotúl vpred na švédskych debnách. Smieš použiť ruky. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka s poukázaním na priloženie brady na hrud').
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Brada je na hrudi. Je možné použiť ruky. Učiteľ ukáže, kde bude v prípade potreby pripravený poskytnúť z dôvodu bezpečného vykonania kotúľa pomoc. V prípade poskytnutia pomoci sa pokus ráta ako neúspešný. Ak je žinenka príliš krátka je potrebné položiť na švédske debne 2 žinenky naprieč. Na rozdiel od požiadaviek na vykonanie kotúľa v testových batériách MOBAK 1-2, resp. MOBAK 5-6 požadovaná technika vykonania kotúľa nie je taká prísna. Testovaný žiak môže skrížiť nohy a pri vstávaní smie použiť ruky a pokus sa mu pri dodržaní horeuvedených kritérií počíta ako úspešný. Menšie deti môžu ukončiť kotúl v sede na švédskej debni.



**Obr. 3.5** Prechod po obrátenej stabilnej lavičke (Herrmann 2018).



**Obr. 3.6** Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke (Herrmann 2018).

**Úloha 7:** Skákať ponad švihadlo.

<b>Zručnosť:</b>	Skákať na mieste ponad švihadlo
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• švihadlá minimálne 2 m dlhé</li> <li>• 1 ks stopky</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Švihadlá sú pripravené vo voľnom priestore.
<b>Testová úloha:</b>	Skákať 20 sekúnd na mieste ponad švihadlo (Obr. 3.7).
<b>Kritériá:</b>	<p>Dieťa skáče 20 sekúnd ponad švihadlo.                  Skákať ponad švihadlo sa musí byť bez prerušenia a chyby.                  Spôsob skákania je ľubovoľný (rytmus, tempo, atď.).</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Skáče sa 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 úspešných skákaní = 0 bodov                  1 úspešné skákanie =1 bod                  2 úspešné skákania =2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Skáč ponad švihadlo 20 sekúnd. Spôsob skákania si ľubovoľne vyber sám. Je dôležité neprestať skákať počas celej doby a bez chyby. Náročnosť spôsobu skákania nie je dôležitá. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka rôznych spôsobov skákania ponad švihadlo).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>V prípade chyby (napríklad prerušenie skákania) dieťa doskáče 20 sekúnd.</p> <p>Na začiatku by si dieťa malo nastaviť dĺžku švihadla (približne na výšku prs dieťaťa) a urobiť niekoľko cvičných preskokov švihadla.</p> <p>Miesto skákania sa vyberie podľa nejakej už existujúcej značky.</p> <p>Ukážka dvoch spôsobov skákania (napríklad preskoky ponad švihadlo obojnožne s medziskokom, preskoky ponad švihadlo striedavonožne s prednožením skrčmo „koníčky“).</p>



**Úloha 8:** Pohybovať sa variabilne.

<b>Zručnosť:</b>	Meniť spôsob pohybu
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 ks kužele</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Štyri kužele vytvoria obdĺžnik (2,0 x 4,0 m). Krátke strany a uhlopriečky sa vyznačia páskou.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa kráča pozdĺž kratších čiar vpred. Pri obchádzaní kužeľa z jeho vonkajšej strany prechádza do prísunného kroku, v ktorom pokračuje v pohybe po diagonálach (Obr. 3.8).
<b>Kritériá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmena spôsobu presunu medzi kužeľmi musí byť plynulá.</li> <li>• Dieťa musí zotrvať v zníženej strehovej polohe počas prekonania celej dráhy.</li> </ul> <p>Prísunný krok po diagonále:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieťa robí plynulé prísunné kroky do strán.</li> <li>• Nohy sa nesmú prekrížiť.</li> <li>• Priechna (transverzálna) os bokov dieťaťa je rovnobežná s uhlopriečnymi čiarami.</li> </ul>
<b>Počet pokusov:</b>	Dieťa vykoná 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 prechodov = 0 bodov  1 prechod = 1 bod  2 prechody = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa pred kužeľ. Presúvaj sa pozdĺž čiar v tvare osmičky. Po kratších stranách vpravo a vľavo kráčaj pozdĺž nich krokom a po čiarach v strede sa presúvaj prísunným krokom. Stále hľad tým istým smerom. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Po stranách sa kráča vpred a po diagonálach prísunným krokom.



**Obr. 3.7** Skákanie na mieste ponad švihadlo (Herrmann 2018).



**Obr. 3.8** Presun prísunným krokom po diagonále (Herrmann 2018).

## 4 Testová batéria MOBAK 5-6

(Herrmann – Seelig 2018)

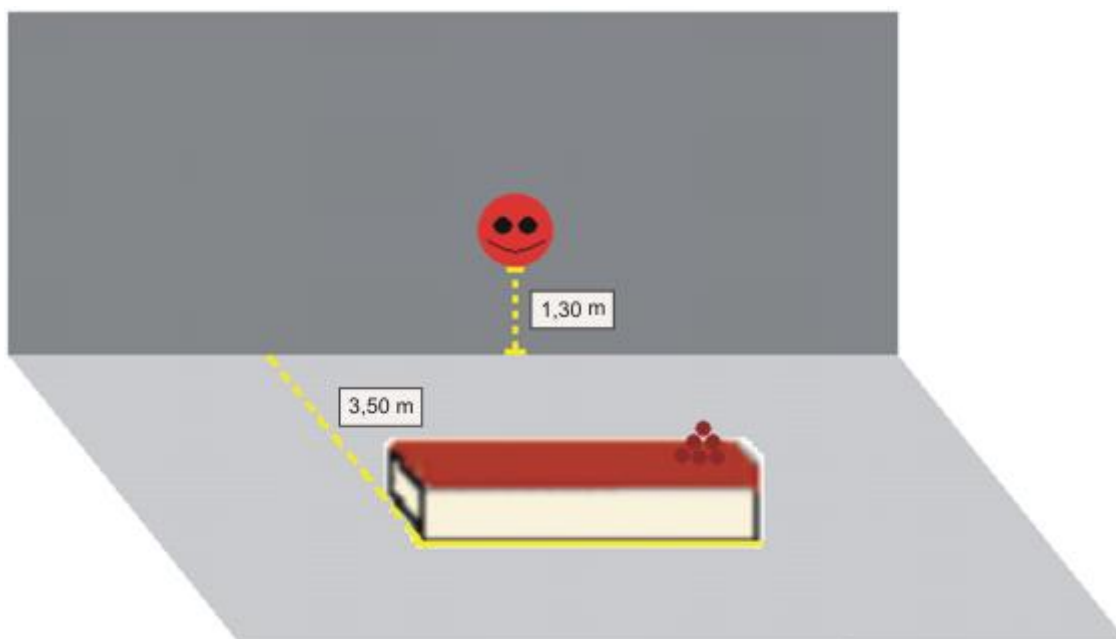
### Testy základných pohybových kompetencií

#### Testy zručnosti ovládania lopty

**Úloha 1:** Triať terča zo vzdialenosti 3,5 m.

<b>Zručnosť:</b>	Trafiť loptičkou nehybný cieľ
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ks loptičiek (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)</li> <li>• 1 ks okrúhly terč s priemerom 40 cm<sup>7</sup></li> <li>• 1 ks vrchný diel švédskej debne</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Cieľ sa umiestni na stenu tak, že jeho spodná hrana je vo výške 1,30 m. Čiara, spoza ktorej sa hádže je vzdialená 3,5 m od steny (Obr. 4.1a). Hrana švédskej debny bližšia k testovanému dieťaťu je na vyznačenej čiare.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa 6 krát za sebou hádže loptičku do terča vo vzdialenosti 3,5 m (Obr. 4.1b).
<b>Kritériá:</b>	Dieťa nesmie prekročiť čiaru.
<b>Počet pokusov:</b>	Hádže sa 6 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom súčet zásahov do terča a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0-2 zásahy = 0 bodov          3-4 zásahy = 1 bod          5-6 zásahov = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa za švédsku debnu a hod' loptičku do terča. Spolu máš 6 pokusov. Pozri sa. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hádzat' sa môže ľubovoľným spôsobom (vrhanie je dovolené).</li> <li>• Ukážka úspešného zásahu do terča.</li> </ul>

<sup>7</sup> Terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu.



**Obr. 4.1a** Schéma umiestnenia švédskej debne a terča (Herrmann – Seelig 2018).



**Obr. 4.1b** Triafanie do terča vo vzdialenosti 3,5 m (Herrmann – Seelig 2018).

**Úloha 2:** Hádzanie a chytanie loptičky odrazenej od steny.

<b>Zručnosť:</b>	Chytiť pohybujúcu sa loptu.
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks tenisová loptička</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Vo vzdialenosti 4 m od steny sa páskou vyznačí cca 1,5 m čiara rovnobežná so stenou (Obr. 4.2a).
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa hodí tenisovú loptičku o stenu a ju chytí po odraze od steny (Obr. 4.2b).
<b>Kritériá:</b>	Dieťa nesmie pri odhadzovaní prekročiť čiaru. Lopta nesmie pred jej chytením padnúť na podlahu. Dieťa musí podržať chytenú loptičku najmenej 1 sekundu.
<b>Počet pokusov:</b>	Vykoná sa 6 pokusov. Zaznamená sa počet úspešných pokusov.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom súčet úspešných vykonaní úlohy a počet dosiahnutých bodov podľa nasledovnej hodnotiacej tabuľky:  0-2 zásahy = 0 bodov 3-4 zásahy = 1 bod 5-6 zásahov = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa pred vyznačenú čiaru. Hod tenisovú loptičku o stenu tak, aby si ju po odraze chytil priamo vo vzduchu. Pri odhadzovaní loptičky o stenu musíš stáť pred čiarou, ale môžeš ju prekročiť, keď ju budeš chytať. Pozri sa. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hádže sa sponad hlavy.</li> <li>• Pri chytaní odrazenej loptičky dieťa smie prekročiť čiaru.</li> </ul>



**Obr. 4.2a** Umiestnenie čiary pre hádzanie tenisovej loptičky o stenu (Herrmann – Seelig 2018).

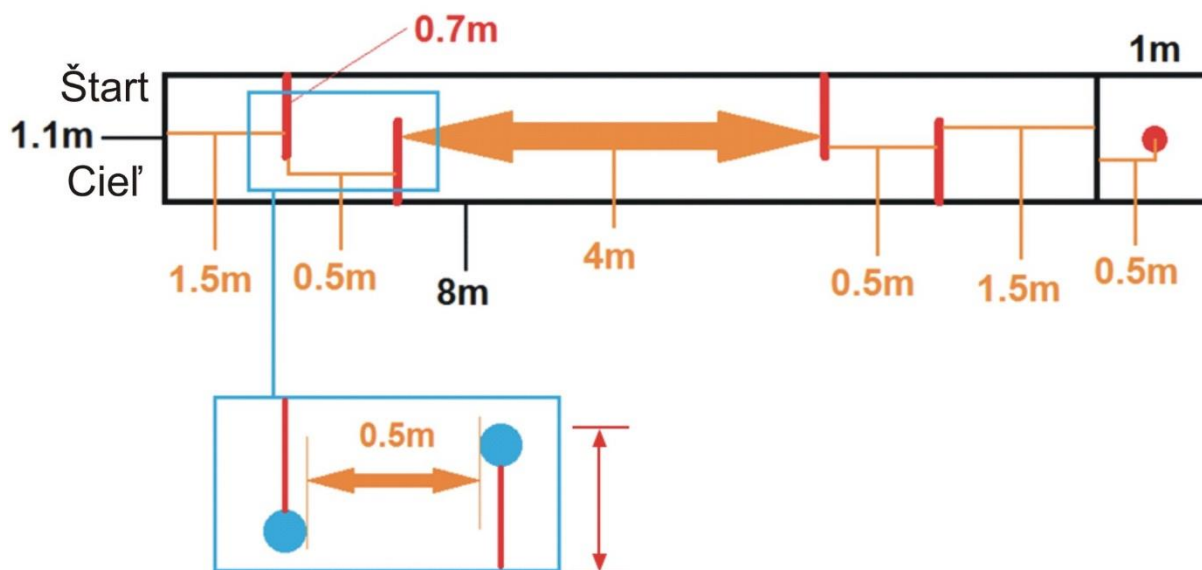


**Obr. 4.2b** Hádzanie tenisovej loptičky o stenu (Herrmann – Seelig 2018).

**Úloha 3:** Slalomový dribling s basketbalovou loptou.

<b>Zručnosť:</b>	Slalomové driblovanie pomedzi prekážky bez straty kontroly nad loptou.
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks basketbalová lopta (veľkosť 6, obvod 72 cm, hmotnosť 520 g)</li> <li>• 4 ks prekážky (8 ks tyčiek, 8 ks báza a 4 ks trička – šírka v ramenách 70 cm, veľkosť približne XL)</li> <li>• 1 ks kužeľ</li> <li>• 1 ks stopky</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Lepiacou páskou sa vyznačí na podlahe obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 8 x 1,1 m. Do tohto územia sa rozmiestnia 4 prekážky rozmiestnené podľa Obrázku 4.3a. Každá prekážka sa skladá z dvoch 70 cm od seba na podložku položených báz so zasunutými cca 1,4 m vysokými okrúhlymi tyčkami a 1 ks trička nasunutého na ich horné konce. Prekážky sú vzdialené 1,5 m, 2 m, 6 m a posledná štvrtá 7,5 m od štartovej čiary. Prvá prekážka je umiestnená vľavo. Ďalšie striedavo na opačnej strane voči predchádzajúcej. Miesto obrátky, odkiaľ dieťa vedie po slalomovej dráhe basketbalovú loptu späť sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koniec vymedzeného územia.
<b>Testová úloha:</b>	Najprv dieťa dribluje pomedzi postavené prekážky smerom ku kužeľu na opačnom konci dráhy, neprerušeným driblingom ho obíde a vráti sa takým istým spôsobom za cieľovú (pôvodne štartovú) čiaru. (Obr. 4.3b).
<b>Kritériá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieťa musí kráčať vpred plynulo a bez prerušenia a nesmie zastaviť na dlhšie ako jednu sekundu.</li> <li>• Nesmie sa stratiť kontrola nad loptou.</li> <li>• Môže sa driblovať pravou, alebo ľavou rukou.</li> <li>• Nie je dovolené driblovať dvomi rukami súčasne.</li> <li>• Prenášanie nie je dovolené.</li> <li>• Lopta sa môže pri driblingu dotknúť nohy, ale nesmie ísť o zámerný pohyb nohou.</li> <li>• Lopta nemá opustiť vymedzenú dráhu.</li> <li>• Nie je dovolené dotýkať sa prekážky.</li> <li>• Celú dráhu tam a späť je potrebné prejsť za 25 sekúnd.</li> </ul>
<b>Počet pokusov:</b>	Test sa vykoná 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body

<p><b>Inštrukcia/ukážka:</b></p>	<p>Postav sa pred vyznačenú čiaru s loptou v ruke. Dribluj pomedzi prekážky, bez prerušenia driblingu obíď kužeľ na konci dráhy a vráť sa driblingom takým istým spôsobom späť za štartovú čiaru. Loptou smieš driblovať iba jednou rukou, ale driblujúcu ruku môžeš vymeniť koľkokrát chceš. Lopta nesmie opustiť vymedzený priestor, ani sa dotknúť prekážky. Pokus začína vtedy, keď prvýkrát udrieš s loptou o podlahu. Máš 25 sekúnd na splnenie úlohy. Pozri sa. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).</p>
<p><b>Informácia pre učiteľa:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieťa smie prekročiť čiary vymedzujúce dráhu.</li> <li>• Obchádzanie okolo kužeľa na konci dráhy sa smie vykonať v oboch smeroch sprava, alebo zľava.</li> <li>• Súťaženie, ktoré vyvolá chyby treba čím skôr zastaviť.</li> <li>• Ak nie sú k dispozícii prekážky z tyčiek je možné ich nahradiť kužeľmi.</li> </ul>



**Obr. 4.3a** Striedavé rozmiestnenie prekážok vo vymedzenej dráhe (Herrmann – Seelig 2018).



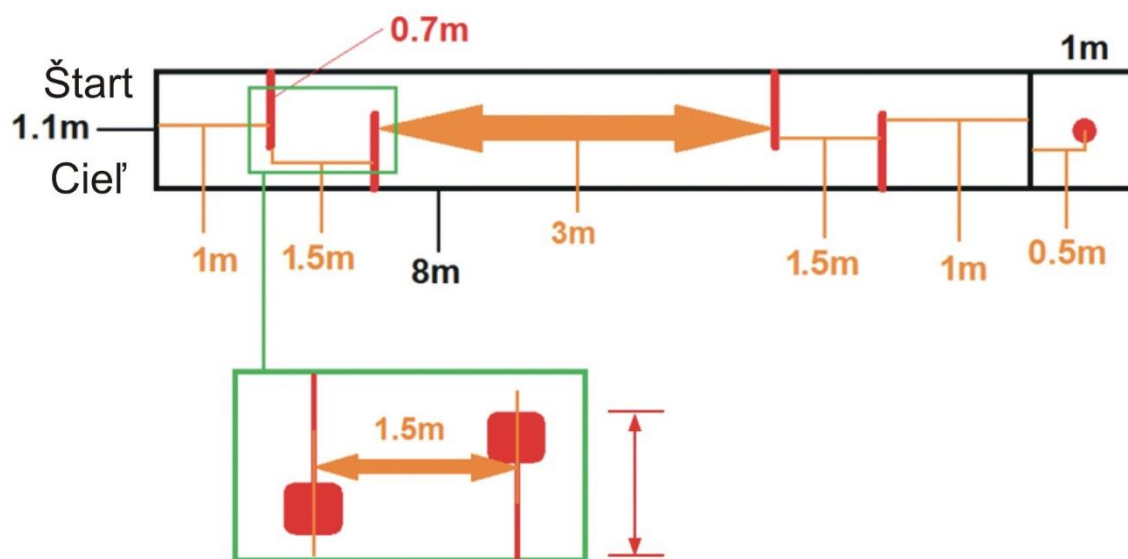


**Obr. 4.3b** Slalomový basketbalový dribling okolo prekážok (Herrmann – Seelig 2018).

**Úloha 4:** Slalomové vedenie futbalovej lopty.

<b>Zručnosť:</b>	Slalomové vedenie lopty pomedzi prekážky.
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks futsalová lopta (veľkosť 4, obvod 62 cm, hmotnosť približne 350 g)</li> <li>• 9 ks kužeľov (výška 23 cm, šírka 13 cm)</li> <li>• 1 ks stopky</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	<p>Lepiacou páskou sa vyznačí na podlahe obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 8 x 1,1 m. Do tohto územia sa rozmiestnia 4 prekážky rozmiestnené podľa Obrázku 4.4a. Každá prekážka sa skladá z dvoch 70 cm od seba na podložku položených kužeľov. Medzi dva kužele jednej prekážky sa nalepí lepiaca páska. Prekážky sú vzdialené 1,5 m, 2 m, 6 m a posledná štvrtá 7,5 m od štartovej čiary. Prvá prekážka je umiestnená vľavo. Ďalšie striedavo na opačnej strane voči predchádzajúcej. Miesto obrátky, odkiaľ dieťa vedie po slalomovej dráhe basketbalovú loptu späť sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koniec vymedzeného územia.</p>
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa bez straty kontroly nad loptou vedie futsalovú loptu pomedzi prekážky smerom ku kužeľu na opačnom konci dráhy, obíde ho bez prerušenia vedenia lopty nohou a takým istým

	spôsobom sa vracia späť. (Obr. 4.4b).
<b>Kritériá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieťa musí kráčať vpred plynulo a bez prerušenia a nesmie zastaviť na dlhšie ako jednu sekundu.</li> <li>• Nie je dovolené sa dotýkať lopty rukami.</li> <li>• Nesmie sa stratiť kontrola nad loptou.</li> <li>• Lopta nemá opustiť vymedzenú dráhu.</li> <li>• Nie je dovolené dotýkať sa prekážky.</li> <li>• Lopta nesmie prejsť cez spojovaciu čiaru medzi dvomi kužeľmi jednej prekážky.</li> <li>• Celú dráhu tam a späť je potrebné prejsť za 25 sekúnd.</li> </ul>
<b>Počet pokusov:</b>	Test sa vykoná 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 prechodov = 0 bodov          1 prechod = 1 bod          2 prechody = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	<p>Postav sa za čiaru a polož jednu nohu na loptu. Ved' loptu pomedzi prekážky, bez prerušenia obíd' kužeľ na konci dráhy a vráť sa takým istým spôsobom späť za štartovú čiaru. Lopta nesmie opustiť čiarami vymedzený priestor dráhy a musíš ju viesť okolo kužeľov. Pokus začína vtedy, keď posunieš loptu do vymedzeného priestoru. Máš 25 sekúnd na splnenie úlohy. Pozri sa. Ukážem to. (Nasleduje ukážka).</p>
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieťa smie prekročiť čiary vymedzujúce dráhu.</li> <li>• Obchádzanie okolo kužeľa na konci dráhy sa smie vykonať v oboch smeroch sprava, alebo zľava.</li> <li>• Súťaženie, ktoré vyvolá chyby treba čím skôr zastaviť.</li> </ul>



Obr. 4.4a Striedavé rozmiestnenie prekážok vo vymedzenej dráhe (Herrmann – Seelig 2018).



Obr. 4.4b Slalomové vedenie futsalovej lopty okolo prekážok (Herrmann – Seelig 2018).

### Testy pohybov vlastného tela

**Úloha 5:** Prejsť po prevažujúcej sa obrátenej lavičke s prekážkami smerom tam chôdzou vpred a smerom späť cúvaním.

<b>Zručnosť:</b>	Udržať rovnováhu pri prechode po obrátenej prevažujúcej sa lavičke s prekážkami chôdzou vpred a cúvaním
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ks lavička (, 38 cm vysoká s 10 cm širokým spodným hranolom, najmenej 3,7 m dlhá)</li> <li>• 1 ks odrazový gymnastický mostík vysoký 18-21 cm</li> <li>• 4 ks gymnastické žinenky vysoké približne 7 cm</li> <li>• 4 ks drevené obdĺžnikové hranoly kvádrového rozmeru 18 x 6 x 10 cm</li> <li>• 4 ks remene, alebo pásy so suchým zipsom, na upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Obrátenú lavičku umiestnime rovnovážne na odrazový mostík tak, aby sa počas prechodu dieťaťa z jedného konca (A) na druhý (B) prevážila. Okolo lavičky sú umiestnené žinenky (Obr. 4.5). Na spodný hranol lavičky sa umiestnia po 2 ks drevené hranoly položené plochou stranou na seba vo vzdialenosti 1 m od začiatku a od konca lavičky. Obidve dvojice drevených hranolov sa vždy dvomi remeňmi/pásmi pevne upevnia o spodný hranol obrátenej gymnastickej lavičky. Konce lavičky označíme páskou.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa udržuje rovnováhu pri prechode prevažujúcej sa lavičky smerom tam chôdzou vpred a smerom späť cúvaním.
<b>Kritériá:</b>	<p>Dieťa prechádza bez zastavenia a očividne plynulo.</p> <p>Dieťa nesmie pri prechode lavičky zoskočiť, alebo zostúpiť.</p> <p>Dieťa je stále orientované smerom k cieľu. Os ramien má byť kolmá na pozdĺžnu os lavičky.</p> <p>Nie je dovolené udržiavanie rovnováhy vytáčaním sa do strany.</p> <p>Používa sa striedavý krok. Prísuný krok nie je dovolený.</p> <p>Pred prekročením prekážky je sú dovolené individuálne prípravné pohyby.</p> <p>Je dovolené sa dotknúť bočných strán drevených prekážok.</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Testované dieťa má 2 pokusy prejsť po lavičke tam a späť.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Zapíše sa číslom súčet, koľko krát dieťa úspešne prešlo po lavičke tam a späť, čo zároveň vyjadruje počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 prechodov = 0 bodov          1 prechod = 1 bod          2 prechody = 2 body</p>
<b>Inštrukcia:</b>	Postavíš sa na začiatok lavičky a prejdi na druhý koniec pričom

	budeš udržiavať rovnováhu. Prekroč pritom bez dotyku obidve prekážky. Keď dôjdeš na koniec lavičky chôdzou vpred, potom sa cúvaním po lavičke vráť späť na miesto štartu. Opäť platí, že sa nesmieš dotknúť prekážky. Pozrite sa, jeden krát to ukážem (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	Dieťa nesmie zastaviť na dlhšie, ako jednu sekundu. Vyvažujúce pohyby pre zachovanie rovnováhy sú dovolené.

### Poznámka

Drevené hranoly kvádrového rozmeru môžu byť nahradené krabicou od džúsu podobných rozmerov.



**Obr. 4.5** Prechod prevažujúcej sa obrátenej lavičky s prekážkami (Herrmann – Seelig 2018).

### Úloha 6: Kotúl' letmo ponad prekážku.

<b>Zručnosť:</b>	Urobiť kotúl' letmo ponad prekážku
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ks gymnastické žinenky približne 7 cm hrubé</li> <li>• 1 ks krabica na banány (dĺžka 52,5 cm, šírka 39 cm, výška 23 cm).</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Tri žinenky sa položia do radu tak, že sa dotýkajú kratšími stranami. Krabica na banány sa postaví na dlhšiu bočnú stranu a umiestni sa na spojnicu prvej a druhej žinenky.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa urobí kotúl' letmo ponad banánovú krabicu (Obr. 4.6).
<b>Kritériá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zo stoja vykoná dieťa odraz z dvoch nôh.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohyb musí mať letovú fázu. Ruky sa nedotýkajú žinenky pokiaľ sa nohy dotýkajú podložky.</li> <li>• Dotyk s krabicou nie je dovolený.</li> <li>• Pohyb smeruje vpred. Chrbát nesmie byť prehnutý.</li> <li>• Celý kotúľ sa musí vykonať na žienkách.</li> <li>• Počas kotúľa a vstávania nie je dovolené prekrižiť nohy.</li> </ul>
<b>Počet pokusov:</b>	Vykonajú sa 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 kotúľov = 0 bodov 1 kotúľ = 1 bod 2 kotúle = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postavíš sa pred krabicu od banánov s nohami vedľa seba a s bradou na hrudi. Potom vyskočíš z obidvoch nôh naraz a vykonáš kotúľ letmo ponad krabicu. Nesmieš sa pritom dotknúť krabice, ani ju zvaliť. Za krabicou sa musíš najprv dotknúť žinenky rukami a až potom sa vykonáš kotúľ. Nie je dovolené prekrižiť nohy. Po vykonaní kotúľa by sa malo plynulo prejsť do stoja spojného. Pozrite sa, jeden krát to ukážem (nasleduje ukážka).
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brada je na hrudi.</li> <li>• Je možné použiť ruky.</li> <li>• Učiteľ ukáže, kde bude pripravený poskytnúť z dôvodu bezpečného vykonania kotúľa pomoc. Po poskytnutí pomoci sa pokus ráta ako neúspešný.</li> </ul>

**Úloha 7:** Skákanie na mieste ponad švihadlo rôznymi spôsobmi.

<b>Zručnosť:</b>	Skákať na mieste ponad švihadlo rôznymi spôsobmi
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• švihadlá minimálne 2 m dlhé</li> <li>• 1 ks stopky</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Švihadlá sú voľne položené v cvičebnom priestore. Priestor štartu je vyznačený na podlahe.
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa skáče na vyznačenom mieste ponad švihadlo. Začína ľubovoľným spôsobom. Testujúci odpočítava a po desiatich sekundách dá signál. Vtedy dieťa musí ľubovoľne zmeniť spôsob skákania a pokračuje v skákaní ponad švihadlo ďalších 10 sekúnd (Obr. 4.6).

<b>Kritériá:</b>	<p>Dieťa skáče ponad švihadlo dvomi rôznymi spôsobmi. Zmena spôsobu skákania sa vykoná plynulo bez prerušenia. Novým spôsobom skákania sa skáče ďalších 10 sekúnd. Skákať ponad švihadlo sa musí byť bez akéhokoľvek prerušenia a chyby. Frekvencia skákania je najmenej jeden preskok za jednu sekundu. Dieťa musí skákať na jednom mieste (približne na 1 m<sup>2</sup>).</p>
<b>Počet pokusov:</b>	Skáče sa 2 krát.
<b>Hodnotenie:</b>	<p>Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:</p> <p>0 úspešných skákaní = 0 bodov          1 úspešné skákanie = 1 bod          2 úspešné skákania = 2 body</p>
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	<p>Skáč ponad švihadlo 20 sekúnd na vyznačenom mieste. Spôsob skákania je najprv ľubovoľný. Náročnosť skákania nie je dôležitá. Po desiatich sekundách musíš zmeniť rytmus, rýchlosť alebo spôsob skákania. Budem odrátavať a dám zvukový signál na zmenu skákania. Chvíľu si môžeš vyskúšať, ako budeš držať švihadlo a ako chceš vykonať zmenu skákania. Pozrite sa, jeden krát to ukážem (nasleduje ukážka).</p>
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>V prípade chyby (napríklad prerušenie skákania) dieťa doskáče 20 sekúnd. Na začiatku by si dieťa malo nastaviť dĺžku švihadla (približne na výšku prs dieťaťa) a malo urobiť niekoľko cvičných preskokov ponad švihadlo. Ukážka dvoch spôsobov skákania (napríklad preskoky ponad švihadlo obojnožne s medziskokom, preskoky ponad švihadlo striedavo s prednožením skrčmo „koníčky“). Spôsoby skákania sa vyberajú ľubovoľne (rytmus, tempo a podobne).</p>



**Obr. 4.6** Kotúl' letmo po ad prekážku (Herrmann – Seelig 2018).



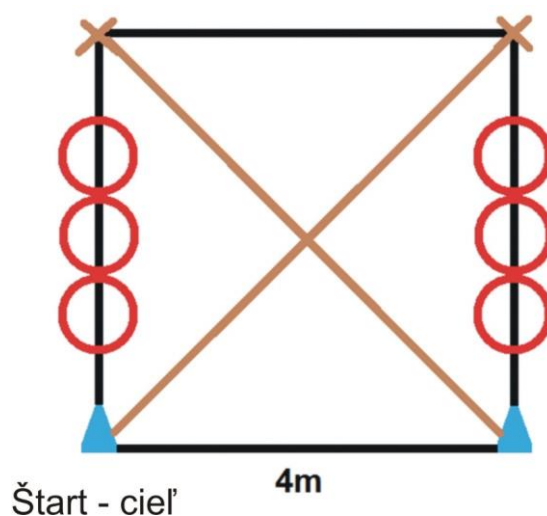
**Obr. 4.7** Skákanie ponad švihadlo (Herrmann – Seelig 2018).



**Úloha 8:** Pohybovať sa variabilne rôznym smerom a spôsobom.

<b>Zručnosť:</b>	Meniť spôsob pohybu
<b>Pomôcky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 ks kužele</li> <li>• 6 ks obručí s priemerom 80 cm</li> <li>• lepiaca páska široká cca 3 cm</li> </ul>
<b>Popis:</b>	Dva zadné kužele a dve predné značky vytvorené krížmi z lepiacej pásky vymedzujú štvorcovú dráhu veľkosti 4 x 4 m. Aj bočné aj uhlopriečne čiary sa vyznačia páskou. Tri dotýkajúce sa obruče ležia v priamke za sebou v strednej časti obidvoch postranných čiar (Obr. 4.8a).
<b>Testová úloha:</b>	Dieťa sa pohybuje po vyznačenej dráhe tvaru osmičky a mení pritom podľa požiadaviek spôsob pohybu. Štartuje od kužela v ľavom zadnom rohu a beží priamo vpred ponad obruče, ktoré prebehne na tri kroky. Po stúpení na kríž v ľavom prednom rohu sa presúva šikmo vpravo vzad po uhlopriečke prísuným krokom až kým sa nepremiestni ku kuželu v pravom zadnom rohu štvorca. Potom opäť beží tromi rokmi vpred ponad obruče až po značku v pravom prednom rohu. Odtiaľ sa opäť prísuným krokom presúva po uhlopriečke šikmo vľavo vzad až kým nedôjde k štartovému kuželu (Obr. 4.8b).
<b>Kritériá:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmeny spôsobu pohybu musia byť plynulé.</li> <li>• V každej obruči je povolený len jeden rýchly krok/skok (spolu 3) trvajúci menej ako 2 sekundy.</li> <li>• Nie je dovolené sa dotknúť obruče.</li> <li>• Nie je dovolené sa dotknúť podlahy mimo obručí počas ich prekračovania.</li> <li>• Na postranných čiarach sa vyžaduje pohyb prísunými krokmi bez kríženia nôh.</li> <li>• Pri pohybe po uhlopriečných čiarach je s nimi os ramien rovnobežná.</li> <li>• Pozdĺž postranných čiar dieťa beží rýchlo vždy s jednou nohou vo vzduchu. Nie je dovolené kráčať.</li> </ul>
<b>Počet pokusov:</b>	Dieťa vykoná 2 pokusy.
<b>Hodnotenie:</b>	Do záznamového hárku sa zapíše číslom počet získaných bodov podľa hodnotiacej tabuľky:  0 prechodov = 0 bodov 1 prechod = 1 bod 2 prechody = 2 body
<b>Inštrukcia/ukážka:</b>	Postav sa za ľavý zadný kužel. Bež po čiarach v tvare osmičky. Najprv vyraz smerom priamo vpred ku krížu na podlahe. Urob pritom tri rýchle kroky dovnútra každej obruče. Po stúpení na značku sa presuň po uhlopriečnej čiare prísunými krokmi bez

	<p>prekrižovania nôh ku kužeľu šikmo vpravo vzad. Keď ho obehneš, potom opäť tromi rýchlymi krokmi/skokmi dovnútra obruči bežíš priamo vpred k značke vpravo vpredu. Na záver sa vrátiš prísunnými krokmi po vyznačenej uhlopriečnej čiare vľavo vzad ku kužeľu odkiaľ si vyštartoval. Počas stúpania na podlahu do priestoru vymedzeného obručami dvíhaj kolená. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).</p>
<b>Informácia pre učiteľa:</b>	<p>Po stranách sa kráča vpred a po diagonálach prísunným krokom. Dieťa by malo dvíhať kolená pri prechode cez obruče, aby boli kroky jednoznačne viditeľné a ľahko spočítateľné.</p>



Obr. 4.8a Schéma dráhy (Herrmann – Seelig 2018).



Obr. 4.8b Prekonávanie dráhy rôznym spôsobom (Herrmann – Seelig 2018).

## Literatúra:

1. Herrmann, Ch. – Seelig, H. (2014). MOBAK – 1. Basic motor competencies in first grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Elektronický zdroj. <http://www.dsbg4public.ch/custom/upload/docs/bx7gklezunvcv4ziuklmf6446rw60cb1251g.pdf> (14.1.2018).
2. Herrmann, Ch. – Seelig, H. (2015). MOBAK – 3. Basic motor competencies in third grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Elektronický zdroj. <http://www.dsbg4public.ch/custom/upload/docs/i7byrjbq3ms4qczh9b2bdkvqsx1zio21253g.pdf> (14.1.2018).
3. Herrmann, Ch. – Seelig, H. (2018). MOBAK 5-6. Basic motor competencies in fifth and sixth grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 26 s.
4. Herrmann, Ch. (2018). Test zur Erfassung motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4 (MOBAK) (Hogrefe Schultests). [Test for assessing basic motor competencies in grades 1-4 (MOBAK) (Hogrefe school tests)]. Göttingen: Hogrefe. (v tlači).

**Upozornenie autorov:** Tento príspevok predstavuje voľný preklad Príručky pre testovanie MOBAC 1-2, MOBAC 3-4 a MOBAC 5-6.



Lyžiarske stredisko **SKI ČERTOVICA** leží na severných svahoch Čertovej svadby v srdci Nízkych Tatier s nádherným výhľadom na panorámu Vysokých Tatier. Vyššia poloha strediska (1120 – 1460 m.n.m.) a zasnežovanie je zárukou kvalitnej lyžovačky a dobrých podmienok pre skúsených lyžiarov ale aj začiatočníkov. Na svoje si prídu aj tí čo milujú Freeride. Celková zjazdnosť v stredisku dosahuje do 5km. Do strediska sa vstupuje cez sedlo Čertovica, kde je pre hostí pripravené odhrnuté parkovisko. Sedlom Čertovica prechádza cesta, ktorá spája Liptov s Horehroním. Stredisko je svojou rodinnou atmosférou vhodné pre lyžiarske a inštruktorské kurzy.

**Informácie:** 0903 404 101 [skicertovica@gmail.com](mailto:skicertovica@gmail.com) [www.skicertovica.sk](http://www.skicertovica.sk)



## ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2018

Recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej (a športovej) výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

### POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov.

Formát stránky **A4**, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm

**NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

**Meno** malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

**Názov pracoviska**, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť).

**E-mail:** pod názov pracoviska

**Príklad hlavičky:**

### VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

**Jaromír ŠIMONEK**

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

[jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk)

**Názvy kapitol** – malými písmenami, okraj; tučné.

**Text príspevku:** veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab).

**Tabuľky, obrázky a grafy** vo formáte \*.jpg a vystrediť. **Obr.** 1 Názov, **Tab.** 1 Názov

**Literatúra** vynechať 1 riadok (podľa normy ISO 690 z r. 2010)

### Príklady citovania dokumentov podľa ISO 690:2012 (ISO 690:2010)

*Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov.*

**Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu**

Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia,

akékoľvek *povinné* údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa,

s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – **to znamená v jazyku citovaného dokumentu,**

jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme **bodkou a medzerou,**

celý bibliografický odkaz končí **bodkou**; v prípade, že posledným údajom je adresa

**webovej stránky, bodku nepoužívame,**

**pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a**

**formu údajov, interpunkciu aj medzery,**

**v zozname bibliografických odkazov odkazy zarávnávame dol'ava** kvôli zachovaniu

predpísaných medzier,

v prípade citovania **príspevkov** v monografii používame pred označením zdroja „**In:** \_“, avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie *môžeme* vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

- I. Primárna zodpovednosť** – meno autora uvádzame v invertovanom slovoslede, pričom môžeme uviesť celé krstné meno alebo použiť len iniciály,  
**priezviská** všetkých autorov sa uvádzajú verzálkami; oddeľujú sa čiarkou (,\_) **prvého autora** uvádzame v invertovanom slovoslede: PRIEZVISKO, Meno; ostatných môžeme uviesť v priamom slovoslede, pričom pred údajom o poslednom autorovi používame spojku „a“ (and) a **priamy slovosled**: PLACHOVÁ, Beáta a Jana ORAVCOVÁ alebo MURET, P., J. STENBERG and P. SAGNAC  
 v prípade **4 a viacerých autorov** môžeme uviesť všetkých autorov alebo len prvého s označením „et al.“, alebo „a iní“: HUDÁK, Peter et al.; doporučuje sa používať jednotne medzinárodne “et al.”  
 ak dokument nemá autora, použijeme na prvom mieste v bibliografickom odkaze názov: *The last command* [silent film]. 2010. Directed by Josef VON STENBERG.
- II. Názov**: podnázov (ak poskytuje podstatné informácie o obsahu) uvádzame v jazyku a písme, ktoré sú prevažne použité v citovanom prameni. Údaje uvedené v inom písme možno transliterovať v súlade s príslušnou medzinárodnou normou.
- III. Označenie média** uvádzame pre elektronické zdroje a neknižné dokumenty; v hranatých zátvorkách za názov zdrojového dokumentu; v jazyku spracovateľa: [nemý film], [online].
- IV. Vydanie** - s výnimkou 1. vydania uvádzame všetky ďalšie vydania, resp. aktualizované verzie.
- V. Sekundárna zodpovednosť** - mená spolutvorcov, t.j. editorov, prekladateľov, režisérov... - pri zápise priezvisk sa odporúča použiť verzálky a priamy slovosled:  
 BAARD, H.P. *Frans Hals*. Translated from the Dutch by George STUYCK.
- VI. Vydavateľské údaje** - v tvare **Miesto vydania: Meno vydavateľa, dátum vydania**. Údaje uvádzame v prvom páde v jazyku citovaného dokumentu.
- VII. Numerácia (číslovanie) a rozsah strán** – len pri odkaze na príspevok: zv. 2, s. 1-3;  
 - pri časopise je možné uviesť dvomi spôsobmi: roč. 6, č. 3, s. 5-15 alebo 6(3), 5-15;  
 - v prípade **inojazyčných seriálov** použijeme označenie v jazyku citovaného dokumentu okrem údajov o rozsahu strán – **rozsah strán** píšeme vždy v **jazyku citujúceho textu** (nie originálu), napr.: vol. 6, iss. 5, s. 5-6 alebo Jg. 7, Nr. 5, s. 78-90.
- VIII: Dátum aktualizácie a citovania** používame len pri **elektronických online** zdrojoch. Zapišeme údaje o aktualizácii a revízii dokumentu a povinný údaj o dátume citovania, napr. Aktualizované v decembri 1987 [cit. 10. apríla 2001]. Je možné použiť aj formalizovanú podobu dátumu, napr. [cit. 2001-04-10] (skratka cit. namiesto pojmu viewed).
- IX. Údaje o edícii** - v prípade ak sú v prameni uvedené, zapišeme vo forme **Názov edície, označenie zväzku**; zväzok označujeme v jazyku citovaného dokumentu.
- X. Štandardné číslo** - ak sa v dokumente nachádza a v podobe ako bolo uvedené.
- XI. \*Dostupnosť elektronických dokumentov** - povinný údaj pri **elektronických online** zdrojoch. Používame frázu „Dostupné na: \_“, napr. Dostupné na: <http://www.fphil.uniba.sk>, alebo „Dostupné tiež vo formáte PDF z: \_“; prednostne uvádzame identifikátor „doi“.

### Metóda mena a dátumu (harvardský systém)

V citácii v texte sa meno tvorca a rok vydania prameňa uvádzajú v systéme mena a dátumu. Ak sa meno tvorca uvádza v texte, v zátvorkách za ním nasleduje rok. Napr. Kimlička (1998). Ak sa však meno v texte nespomína, tak v zátvorke treba uviesť meno a rok v tvare priezvisko (nie verzálkami), medzera a rok. Napr. (Kimlička 2001). V citáciách na konkrétne časti informačného prameňa sa môže v zátvorkách za rokom uviesť údaj o umiestnení príslušnej časti t.j. číslo strany alebo rozpätie strán. Napr. Kimlička (2002, s. 103-115). Ak majú dva alebo viaceré informačné pramene rovnakého tvorca a rok, navzájom sa, tak ako podľa predošlej normy, odlišujú malými písmenami, ktoré nasledujú za rokom vnútri zátvoriek. Napr. Kimlička (2004a, s. 120). Ak sa citácie vyskytujú v dvoch prameňoch, uvádzame ich v jednej zátvorke a medzi údajmi je bodkočiarka a medzera. Napr. (Kimlička 1998; Kovačka 1999).

*Text citácie:*

...diplomových prác podľa Katuščáka (1998).....Dizertačné práce sú ďalším typom špeciálnych

dokumentov (Kucianová 2001a) ... a ďalšie typy (Kucianová 2005a)

**Odkazy sú usporiadané v Zozname bibliografických odkazov v abecednom poradí priezvisk tvorcov, za ktorými nasleduje čiarka, rok vydania a za ním pri výskyte mena rovnakého autora a roka aj malé písmeno na odlišenie jednotlivých odkazov a citácií.**

Rok dátumu v prvku vydania sa neopakuje, pokiaľ nie je potrebný podrobnejší dátum.

*Zoznam bibliografických odkazov: príklady*

*Záväznosť a poradie prvkov popisu:*

**hrubo označené** = povinné (záväzné) údaje, ostatné sú nepovinné,

\* = údaje špecifické len pre určitý druh dokumentu,

≠ = bibliografický odkaz na tento druh dokumentu sa v ISO 690 (2010) neuvádza a je odvodený z doterajšej praxe, prípadne z iných prameňov a slúži len ako odporúčanie

### 1. Tlačené knihy a podobné monografické publikácie

**Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Názov Vydavateľa**, detailný Rok vydania, číslo strany /rozpätie strán. **Názov edície, číslo zv. ISBN. \*Lokácia. Poznámky.**

- neuveďený autor:

*Bibliografický zborník 1992-1993.* 2000. Martin: Matica slovenská, s. 426. ISBN 80-7090-507-7.

- 4 a viac autori:

HORVÁT, J. et al., 1999. *Anatómia a biológia človeka.* 2. vyd. Bratislava: Obzor, s. 341-342. ISBN 80-07-00031-5.

### 2. Vedecko-kvalifikačné práce, výskumné správy ≠

**Autor, Rok vydania. Názov práce: druh práce/správy. Miesto vydania: Názov inštitúcie (vydavateľa). Počet strán. ISBN**

- výskumná správa:

BAUMGARTNER, J. et al., 1998. *Ochrana a udržiavanie genofondu zvierat, šľachtenie zvierat : výskumná správa.* Nitra: VÚŽV. 78 s.

- kvalifikačná práca:

MIKULÁŠIKOVÁ, M., 1999. *Didaktické pomôcka pre praktickú výučbu na hodinách výtvarnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl: diplomová práca.* Nitra: UKF. 62 s.

### 3. Legislatívne dokumenty ≠

**Označenie a číslo LD/Rok publikovania a skratka dokumentu Názov**

*Zákon č. 211/2000 Z. z. o slobodnom prístupe k informáciám a o zmene a doplnení niektorých zákonov (zákon o slobode informácií).*

### 4. Elektronické knihy, online monografické pub., webové sídla, počítačové programy, databázy

**Primárna zodpovednosť, Rok vydania. Názov: podnázov [označenie média]. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť. **Miesto vydania: Vydavateľ**, detailný Dátum vydania. **Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

Anonym, 2009. *Dohovor o ochrane svetového kultúrneho a prírodného dedičstva* [online]. [cit. 2009-01-12]. Dostupné na: <http://www.enviroportal.sk/dohovory/dohovory-detail.php?dokument=154> [6 s.].

BAUM, L. Frank, 2005. *The Wonderful Land of Oz* [online]. Etext no. 17426. Read by Roy TRUMBUIL. Project Gutenberg [cit. 2006-04-02]. MP3 format, 4.08 MB. Dostupné na: <http://www.gutenberg.org/files/17426/17426-mp3/17426-mp3-chap10.mp3>

### 5. Príspevky v tlačenej monografickej publikácii (zborníku).

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. Poznámky k príspevku. In: Hlavná zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdrojového dokumentu: podnázov. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania:**

**Vydavateľ**, detail. Rok vydania, numerácia, rozsah strán. **Názov edície, číslo zv. ISBN**

*Príklady:*

BOŽDOVÁ, M. at al., 1990. An introduction to algorithmic and cognitive approaches for information retrieval. In: *18. Informatické dni: sborník referátů z mezinárodní vědecké konference o současných poznatcích informačních a komunikačních technologiích a jejich využití*. Praha: Univerzita Karlova, s. 17-28. ISBN 80-01-02079-7.

BURCHARD, J.E., 1965. How humanists use a library. In: C.F.J. OWERHAGE and J.R. HARMAN, eds. *Intrex: report on a planning conference and information transfer experiments*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 3. Sept. 1965, p. 41-8.

PRICE, Derek de Solla, 1980. A general theory of bibliometric and other cumulative advantage processes. In: B.C. GRIFFITH, ed. *Key papers in information science*. New York: Knowledge Industry Publication, p. 177-191.

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture*. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.

#### 6. Príspevky v tlačenom periodiku

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku.** Poznámky k príspevku. **In: Názov periodika: podnázov. Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. ISSN.**

*Príklady:*

AHLBORG, H.G., O. JOHNELL, C.H. TURNER, G. RANNEVIK and M.K. KARLSSON, 2003. Bone loss and bone size after menopause. *N. Engl. J. Med.* **349**(3), 327–334. ISSN 0028-4793.

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. In: *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. Roč. 3, č. 2, s. 54-59. ISSN 1335-793X.

alebo

ANDREJČÍKOVÁ, Nadežda, 1999a. Komunikácia a kooperácia IS pre knižnice: úvod do komunikačného protokolu Z39.50. *Bulletin Centra vedecko-technických informácií SR*. **3**(2), 54-59. ISSN 1335-793X.

BEŇAČKA, J. et al., 2009. A better cosine approximate solution to pendulum equation. *International journal of mathematical education in science and technology*. Taylor & Francis Group, vol. 40, iss. 2, s. 206-215. ISSN 0020-739X.

alebo

#### 7. Príspevky v elektronickej monografickej publikácii, na webovom sídle:

**Primárna zodpovednosť za príspevok, Rok vydania. Názov príspevku. In: Primárna zodpovednosť za zdroj. dokument. Názov zdroja: podnázov [označenie média]. Vydanie.** Sekundárna zodpovednosť za zdrojový dokument. **Miesto vydania: Vydavateľ,** detail. Rok vydania, **numerácia, rozsah strán. Dátum aktualizácie/revízie [dátum citovania]. Názov edície, číslo zv. ISBN. Dostupnosť a prístup.**

ZEMÁNEK, P., 2001. The machines for "green works" in vineyards and their economical evaluation. In: *9th International Conference: proceedings. Vol. 2, Fruit growing and viticulture* [CD-ROM]. Lednice: Mendel University of Agriculture and Forestry, vol. 2, p. 262-268. ISBN 80-7157-524-0.

#### Redakčná rada:

**Šéfredaktor:** Jaromír Šimonek

**Editor:** Janka Kanášová

**Členovia:** Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Lubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Lenka Divinec



**Adresa redakcie:** Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk); [jkanasova2@gmail.com](mailto:jkanasova2@gmail.com)

**Grafická úprava:** Mgr. Branislav Ziman

**Časopis vychádza:** 2x ročne

**Registr. č.:** EV 2608/08

**Uzávierka čísel:** 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10

**Elektronická verzia časopisu:** <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

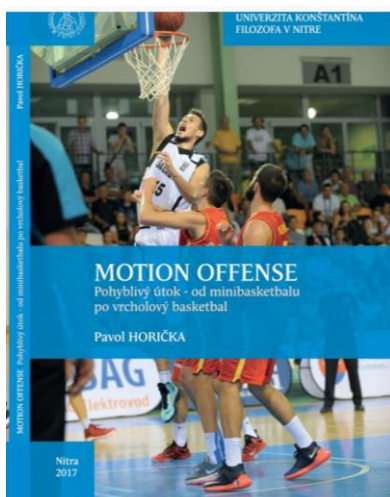
alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

ISSN 1337-7809

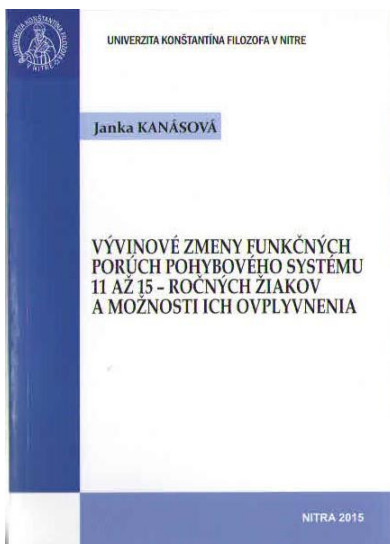
INFORMÁCIE



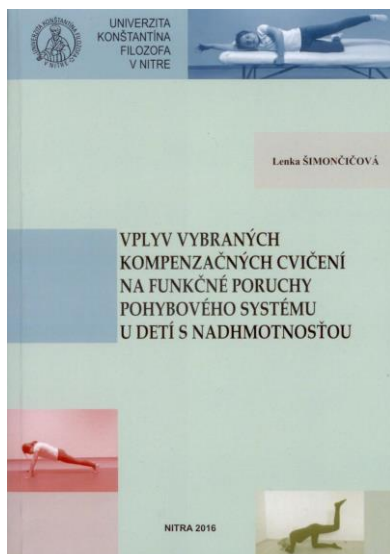
**Hianik, J.** 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



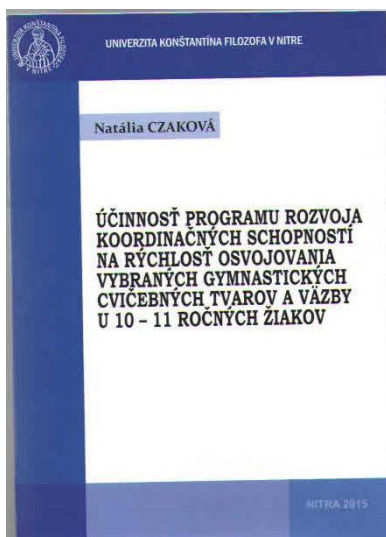
**Horička, P.** 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



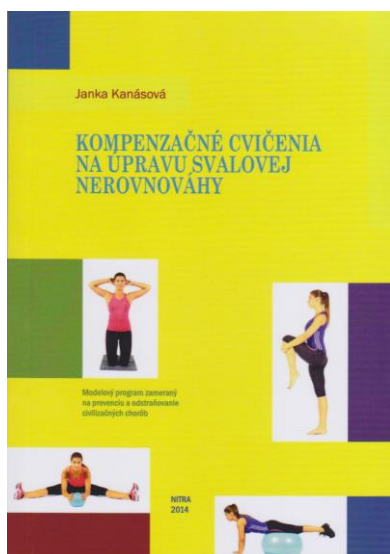
**Kanásová, J.** 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



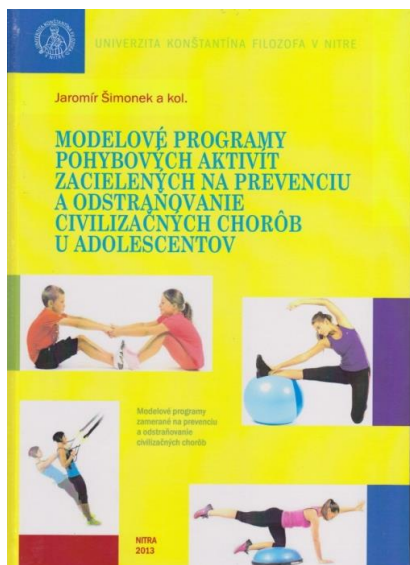
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartík, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



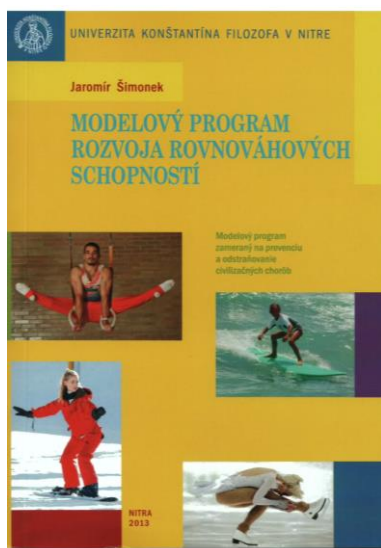
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



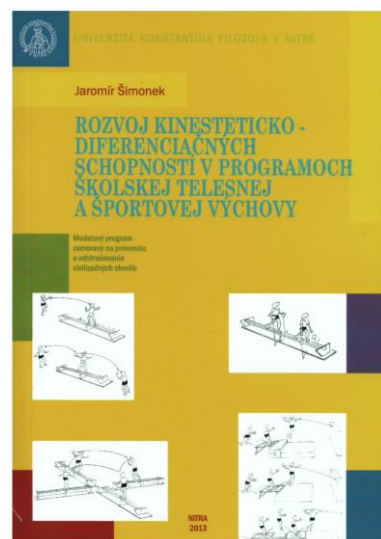
Kanášová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



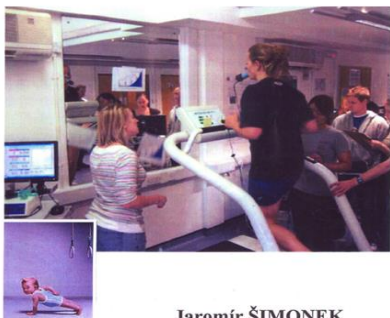
**Šimonek, J.** - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov*; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



**Šimonek, J.** 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



**Šimonek, J.** 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.

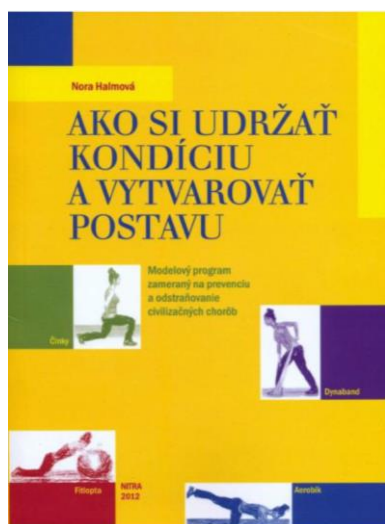


Jaromír ŠIMONEK

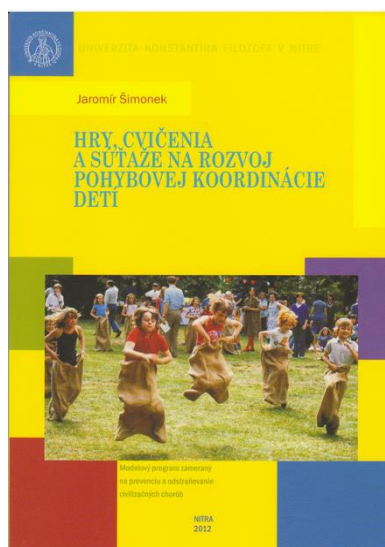
## TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

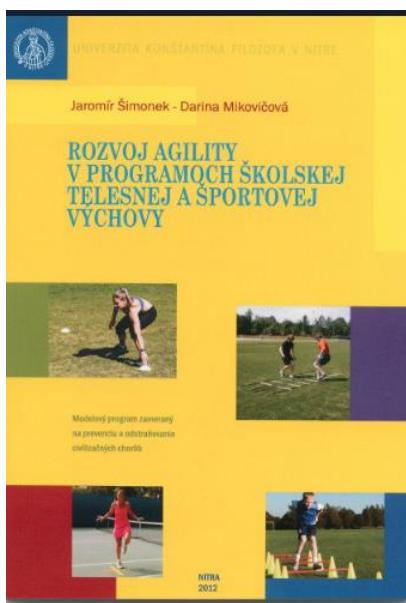
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



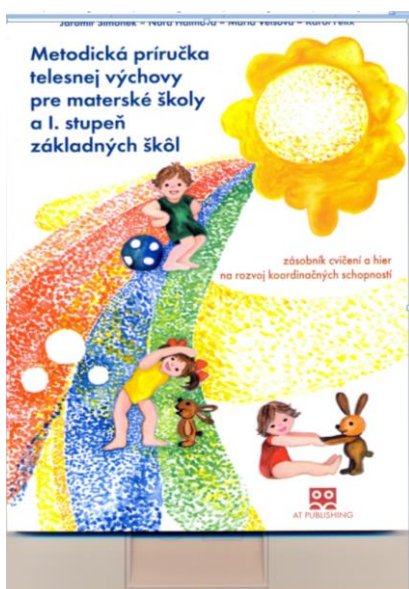
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie*. UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



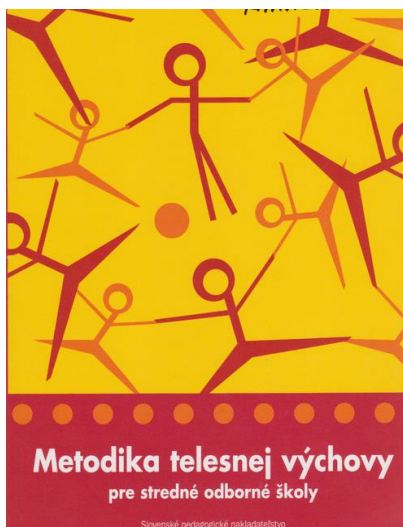
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



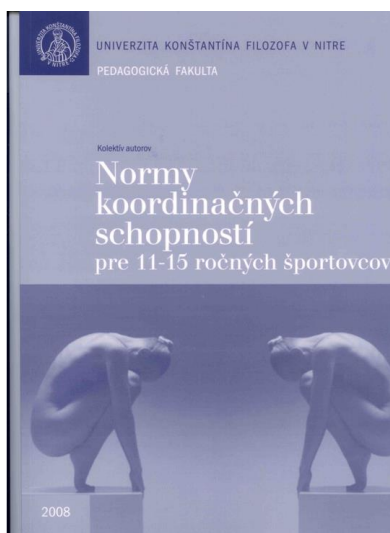
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale*. Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanásová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Kol. autorov (Šimonek, Košťal', Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

### Ďalšie publikácie:

BROĎÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BROĎÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport**. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie (Health & Movement)**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HOLIENKA, M. **Koordinačné schopnosti vo futbale**. Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční príprava**. Praha: Grada, 2011. 219s.

- BENČURIKOVÁ, L. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.
- KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk) a [nhalmova@ukf.sk](mailto:nhalmova@ukf.sk).