

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOTORICKÉ SCHOPNOSTI DĚTÍ VE VĚKU 6 – 7 LET  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

Diplomová práce

Vypracovala : Pavla Kuncová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce : Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice 2008

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA  
PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**MOTORY SKILLS OF 6-7 YEAR OLD CHILDREN  
IN ČESKÉ BUDĚJOVICE**

Diploma work

Work up : Pavla Kuncová

Field of study : For junior school teachers

Leadership work : Mgr. Pavla Dřevíková

in České Budějovice 2008

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora :** Pavla Kuncová

**Název diplomové práce:** Motorické schopnosti dětí ve věku 6 – 7 let  
v Českých Budějovicích

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí diplomové práce :** Mgr. Pavla Dřevíková

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2009

**Anotace:** Cílem diplomové práce je zjistit úroveň motorických schopností 6-7 letých dětí. Výzkum probíhal ve druhé třídě na Základní škole Kubatova v Českých Budějovicích. Celkový soubor měl rozsah 42 žáků. Mým úkolem bylo porovnat úroveň jejich výkonových i koordinačních schopností s předpokládanou úrovní, vymezit jejich vzájemné vztahy, porovnat chlapce a děvčata, porovnat sportovní a nespportovní třídu.

**Klíčová slova:** motorika, schopnosti, unifittest, předškolní věk, somatická měření

## **Bibliographical identification**

**Authors's first name and surname:** Pavla Kuncová

**Title of the master thesis:** Motory skills of 6-7 year old children in České Budějovice

**Department:** Department of Sports Studies

**Supervisor:** Mgr. Pavla Dřevíková

**The year of presentation:** 2009

**Abstract:** The aim of my diplomy work is to find out the level of motory skills 6-7 year old children. Research work ran in the sekund – class at Primery schoul Kubatova in České Budějovice. General set spaned 42 pupils. My task was to compare theirs efficient and co – ordinative abilities with supposed level, to delimitate theirs mutual relations, to compare boys and girls and sports and non-sports class.

**Keywords:** motory, skills, unifttest, pre-school age, somatic metering

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 27. 11.2008

Podpis

Děkuji Mgr. Dřevikové, konzultantovi katedry tělesné výchovy a sportu za pomoc, za odborné vedení diplomové práce, za její vstřícnost, připomínky a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat vedení školy, učitelům a žákům ZŠ Kubatova v Českých Budějovicích za ochotu a spolupráci.

# OBSAH

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1 Úvod                                | 8  |
| 2 Teoreticko-metodologická část       | 10 |
| 2.1 Cíl a úkoly práce                 | 10 |
| 2.1.1 Cíl práce                       | 10 |
| 2.1.2 Úkoly práce                     | 10 |
| 2.1.3 Hypotézy                        | 10 |
| 2.2 Rozbor literatury                 | 12 |
| 2.2.1 Dětství                         | 14 |
| 2.2.2 Motorika                        | 16 |
| 2.2.3 Motorická výkonnost             | 21 |
| 2.2.4 Unifittest                      | 22 |
| 2.2.5 Somatické měření a metoda BMI   | 30 |
| 2.2.6 Dotazník                        | 32 |
| 2.3 Metodologie                       | 36 |
| 2.3.1 Popis a charakteristika výzkumu | 36 |
| 2.3.2 Metody práce                    | 37 |
| 3 Výsledková část                     | 38 |
| 3.1 Profil                            | 39 |
| 3.2 Výsledky a diskuze                | 42 |
| 3. 2. 1 Výsledky podle pohlaví        | 43 |
| 3. 2. 2 Jednotlivé testy              | 52 |
| 3. 2. 3 Vyhodnocení dotazníku         | 60 |
| 4 Závěr                               | 61 |
| 5 Přehled použité literatury          | 63 |
| 6 Přílohy                             | 65 |

# 1 Úvod

Motto:

*Mnohem snáze v tomto prvním věku  
mládež ke všemu navedena býti může  
nežli potom, jen toliko pravých  
prostředků užito býti musí.*

*J. A. Komenský*

Dané téma „Motorické schopnosti dětí ve věku 6- 7 let v Českých Budějovicích“ jsem si vybrala, protože bych se chtěla věnovat oboru Učitelství na prvním stupni ZŠ. Velice mně zajímá skutečná zdatnost dětí, celková jejich obratnost a pohled na tělesnou výchovu. Vzhledem k dnešní době životní styl dítěte ovlivňuje především časté koukání na televizi, poslouchání hudby a hry na počítači, ovlivňuje zejména stav organismu.

Na základních školách by se žák neměl setkat s první záměrnou pohybovou aktivitou. Proto tu zmiňuji motto od Jana Amose Komenského, kde je důležitá pohybová aktivita v předškolním a mladším školním věku. Snadno v tomto období jsou děti ovlivnitelné, je snadné je zaujmout pohybovou aktivitou, hrou nebo zajímavou činností. Už od dětství by se měli snažit zejména rodiče jak jemnou i hrubou motoriku rozvíjet. Co však dítě nejvíce ovlivní je výchova v rodině, působení zájmových skupin, školka a potom také škola. Pravidelné pohybové činnosti jsou ve vývoji mladého člověka nezastupitelné a velmi důležité.

Pokud je dítěti dána příležitost ke hrám, ke sportu a k jiným aktivním činnostem, tak vliv těchto činitelů působí na celou jeho osobnost. Mnoho dětí si neuvědomuje pohyb jako pohybovou činnost, ale chápou to jako hru, odměnu nebo zábavu. Neznají původní význam slova. Pohyb provádějí spontánně a radostně.

Nastoupila jsem do Základní školy v Plaňanech, kde učím 5. třídu. V tělesné výchově opravdu záleží jakou motivační hrou zaujme učitel žáky. Podle toho se pak žáci staví k celkovému pohybu, těší se na hodiny tělesné výchovy. Jeví zájem o tělesnou



výchovu, zajímají se o to, jaká aktivita je čeká příště. Pro mne je velice důležité, že určitá činnost přináší opravdový prožitek a děti se při sportu cítí příjemně. Během vyučování ve třídě zahrnuji krátké cvičení na protažení celého těla i popřípadě relaxaci. Skoro každý žák ve třídě se věnuje pohybové aktivitě, např. plavání, fotbalu, florbalu, což mne velice těší.

Je známo, že člověk cvičením posiluje svoji existenci. Známé přísloví, které určitě znáte: „Mladý stromek ohneš, starý ne.“

## 2 Teoreticko-metodologická část

### 2.1 Cíl a úkoly práce

#### 2.1.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit úroveň motorických schopností dětí ve věku 7 až 8 let na vybrané základní škole, kde souběžně probíhá v každém ročníku výuka ve „sportovní“ a „nesportovní“ třídě v Českých Budějovicích. Zaměřit se na zjištění úrovně motorických schopností pomocí testů standardizované baterie UNIFITTESTU. Výsledky doplnit o poznatky o dovednostech získaných dotazníkovou metodou.

#### 2.1.2 Úkoly práce

Pro naplnění cíle jsem si stanovila dílčí cíle:

- prostudovat související literaturu
- sestavit dotazník
- vybrat vhodné skupiny dětí
- zjistit úroveň motorických schopností pomocí testovací baterie UNIFITTESTU
- změřit tělesnou výšku a váhu
- zpracování a vyhodnotit výsledky

#### 2.1.3 Hypotézy

Při stanovení cíle práce o zjištění úrovně motorických schopností se objevuje otázka „ Jestli dnešní děti průměrně dosahují úrovně označované v UNIFITTESTU jako průměrné. „ Stanovila jsem si následující hypotézy:

H 1: Očekávám, že žáci a žákyně sportovní třídy budou v baterii UNIFITTEST i jejích jednotlivých testech dosahovat nadprůměrných až výrazně nadprůměrných výkonů.

H 2: Předpokládám, že žáci a žákyně nesportovní třídy budou v baterii UNIFITTEST i jejích jednotlivých testech dosahovat průměrných výkonů.

H 3: Domnívám se, že bodové hodnocení chlapců, kterého dosáhnou v testové baterii UNIFITTEST i jejích jednotlivých částech, bude stejné jako bodové hodnocení dívek.

## 2.2 Rozbor literatury

Ráda bych Vám doporučila příručku, která je zaměřena na motorické schopnosti, motorické výkonnosti a tělesné zdatnosti. Srozumitelně nám vysvětluje Měkota a Kovář (2002) konstrukce UNIFITTESTU, popisují zde jednotlivé způsoby provedení testů (T1,T2,T3,T4). Nalezla jsem tu i také různé somatické charakteristiky. Získala jsem možnost nastudovat organizace testování a měření. Měla jsem možnost výběru v hodnocení výsledků, kde mi k tomu sloužily testové normy a standardy.

Kouba (1995) se převážně soustřeďuje na ontogenezi lidské motoriky pro děti školního věku. Příkladem jsou tělesná cvičení, které jsou zdrojem ovlivňující stav organismu. Dále tu vysvětluje pohybové schopnosti a dovednosti. Jejich dělení a diagnostika vypovídá za vše. Ontogenetické hledisko je charakterizováno s hodnoceno vývojovými změnami. Typologie, jako typický znaky nebo projevy jedinců. Zmíněn tu je samozřejmě také testový systém - UNIFITTEST.

Pohybové dovednosti, činnosti a výkony vysvětluje Měkota a Cuberek (2007) jako aktivitu a její pohybový výkon. Pohybová činnost tu není vykládána jen v souvislosti v motorickým učení, ale i v souvislosti s ontogenetickým vývojem a diagnostikou.

Zelinková (2001) se podrobněji zabývá úrovní motorika. Nabízí víc námětů pro rozvíjející cvičení. Ukazuje, jak na základě zjištěných údajů lze zpracovat individuální vzdělávací program. Vzhledem k ostatním knihám, lze tady srovnat hrubou a jemnou motoriku. Zajímavé je hodnocení úrovně motoriky. Kniha je určena učitelům v praxi, pracovníků, pedagogicko-psychologických poraden, studentům učitelství a další pomáhajících profesí.

Podstatu klasického pedagogického výzkumu a analyzuje jeho základní fáze objasňuje Chráska (2007). Předkládá výhody i nevýhody kvantitativního přístupu. Věnuje se otázkám měření v pedagogickém výzkumu. Vysvětluje mimo jiné postatu měření, úrovně měření a diskutuje vlastnosti dobrého měření. Popisuje základní metody zpracování výsledků měření a věnuje se nejčastěji používaným metodám sběru dat v pedagogickém výzkumu.

Ucelený a strukturovaný přehled základních poznatků z didaktiky školní tělesné výchovy zahrnul Rychecký a Fialová (1995). Lze tu nalézt také zajímavé podněty pro praktickou aplikaci učebních cílů, úkolů, problémů, které můžou nastat a doporučení.

Do praxe velice použitelné mohou být hry od Louise (2003). Hry slouží k osvojení a procvičení jemné motoriky, prostorové a časové orientace, vnímání paměti, pozornosti, logického myšlení, ústního vyjadřování a grafického projevu.

Zajímavé náměty pro cvičení a pohybové testy nabízí Neuman (2003), pro děti i dospělé, které umožní ověřit si svou zdatnost, tedy vytrvalost, pohyblivost, sílu, rychlost, koordinaci a další motorické schopnosti.

Obecně o tvorbě diplomové práce jsem čerpala zejména z Frömla (2002). Bylo nutné se seznámit ze strukturou a úpravou diplomových prací. Vymezit dva základní typy diplomové práce, pokud jde o práci experimentální povahy nebo teoretické povahy.

ŠTUMBAUER, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

BELŠAN, P. (1997). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN.

(1991). *Učební osnovy základní školy*. Praha: Fortina.

(2007). *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP.

## **2. 2.1 Dětství**

### **2. 2. 1. 1 Předškolní věk**

Stádium rozvoje nových celostních pohybů a prvních pohybových kombinací.

Věkové období od 3 do 6 let označujeme termínem předškolní dětství. Je to období dětské hry, která je hlavním zaměstnáním dítěte.

U šestiletého dítěte zaujímá hlava 17% a dolní končetiny asi 43 % z celkové tělesné výšky. V období první tělesné plnosti (2. až 4. rok) je vystřídáno rokem prvním vytáhlosti (5. až 7. rok).

Pohybové osamostatnění umožňuje dítěti předškolního věku častěji kontakty s novým prostředím (Kouba, 1995, 49).

#### **Charakteristika vývoje motorického**

Koncem předškolního období se formují první pohybové kombinace. U pohybově neškolených dětí jsou to jen základní kombinace chůze či běhu se skokem, prolézáním atd. U pohybově školených dětí to mohou být i kombinace složitější (akrobatické sestavy). Významnou úlohou v rozvoji motoriky nyní začíná přijímat prostředí s jeho nabídkou možností k pohybovém zdokonalování.

V tomto věku je třeba vytvářet pro dítě předpoklady k usilovné pohybové činnosti. Pro rozvoj motoriky dítěte nejenom podněty smyslové, intelektuální, citové, ale i pohybové. Rychlý rozvoj motoriky v tomto období je významný pro ontogenezi psychiky a projevuje se v celém chování dítěte. Nejpřirozenější a každému zdravému dítěti vlastní činností je hra. Manipulační hry se mění ve hry konstruktivní (stavebnice) a ve hry námětové (na vlak aj.).

Provedení pohybů u 5-ti a 6ti-letých dětí je již prostorově rozsáhlejší, prováděné s větším vynaložením síly a ve větší rychlosti. Výrazně se zlepšuje pohybový rytmus, nadále nedostatečně rozvinutými znaky zůstávají plynulost a konstantnost pohybu. Pohybová sebekontrola přispívá k rozvoji sebevědomí dítěte (Kouba, 1995,50).

## **Motorické schopnosti**

Řízení pohyb v tomto věku je téměř dokonalé a předškolák může vykonávat pohyby i velmi komplikované.

### **2. 2. 1. 2 Dětství – mladší školní věk**

Počátek období je vymezen zahájením školní docházky dítěte. Je to věkové období od 7 do 12 let.

#### **Charakteristika vývoje motorického**

Vývoj motoriky je závislý na funkcích nervové soustavy, na růst i osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Zdokonalování percepce a motoriky není jen výsledkem vývojových činitelů, ale především školního vyučování.

Novým pohybům se dítě učí snadno a rychle na základě demonstrace jednoduché instrukce. Je možné pohybem působit na různé části těla, na jednotlivé svalové skupiny (Kouba, 1995,53).

Denní pohybová aktivita je tlumena školním zaměstnáním a vyrovnává se mimoškolní aktivitou. Žáci jsou připraveni a ochotni řešit různé pohybové úkoly. V prvních ročnících základní školy je motivací pochvala a postupně se stává součástí vnitřních potřeb žáka. V osmi letech je struktura motorických schopností podobná struktuře dospělého (Kouba, 1995, 53).

## 2.2.2 Motorika

Motorika je pojem označující celkovou pohybovou schopnost organismu. Hraje významnou roli ve vývoji dítěte. Je prvním prostředkem v procesu poznání okolního světa, podílí se na vývoji kognitivních funkcí.

Rozlišujeme hrubou motoriku, která se uskutečňuje prostřednictvím velkých svalových skupin (chůze, běh, lezení), a jemnou motoriku, kterou zajišťuje drobné svalstvo (pohyby rukou, prstů, artikulačních orgánů) (Zelinková, 2001, 50).

### 2. 2. 2. 1 Hrubá motorika

V průběhu předškolního období, po třetím roce věku, již není tempo rozvoje hrubé motoriky tak rychlé, základní pohybové dovednosti, tj. lezení, stoj, chůze, běh, skok, jsou ve své podstatě zvládnuty. Zrání a stimulace pohybového aparátu vedou ke zlepšení koordinace, přesnosti a plynulosti pohybů. Lepší zvládnutí motoriky se projevuje v jízdě na koloběžce, kole, lyžování a bruslení (Zelinková, 2001, 50).

V mladším školním věku je výraznou charakteristikou pohybového vývoje postupné zklidňování. pohyby se stávají účelnějšími, přesnějšími a úspornějšími (Zelinková, 2001, 51).

#### Náměty pro rozvíjející cvičení

1. Lezení, při kterém dítě střídá ruce a nohy v protilehlých stranách, má ve vývoji značný význam.
2. Chůze vpřed i vzad, v daném rytmu, se zpěvem a s tleskáním.
3. Stoj na pravé a levé noze se zavřenýma a s otevřenýma očima.
4. Skok do dálky, poskoky přes překážku, poskoky na místě.
5. V míčových hrách jde dítě celým tělem míči naproti, odhaduje vzdálenost, koordinuje své pohyby s pohybujícím se míčem.

#### Náměty:

- kutálení a chytání kutálejícího se míče je snazší než zpracování míče letícího
- házení a chytání míčů různé velikosti
- chytání míče s tlesknutím, chytání míče po odrazu od zdi atd.



## 6. Rovnovážná cvičení

- stoj střídavě na pravé a na levé noze s otevřenýma a se zavřenýma očima
- chůze po zvýšení úzké ploše
- jízda na koloběžce, kole, bruslích, cvičení na velkých nafukovacích míčích atd.

(Zelinková, 2001, 50)

## 2. 2. 2. 2 Jemná motorika

Vývoj jemné motoriky vychází z motoriky hrubé. Pohyb ruky postupuje od ramene k prstům.

Prostředkem rozvoje jsou hry s uchopením předmětů, hry s kostkami, se stavebnicí, hra na hudební nástroje, kreslení, malování, modelování, navlékání korálek, cvičení sebeobsluhy apod.

Do oblastí jemné motoriky patří též oční pohyby, grafomotorika a motorika artikulačních orgánů (Zelinková, 2001, 52).

### Mikromotorika očních pohybů

Při čtení a psaní vykonávají oči pohyby zleva doprava. Tento pohyb je jedním z ukazatelů školní zralosti (Zelinková, 2001, 52).

#### Cvičení

- jmenování předmětů zleva doprava
- kreslení vlnovek, čar
- čtení prvních písmen ve slovech

### Motorika artikulačních orgánů

Ovlivňuje výslovnost dítěte, a tím i řeč, čtení a psaní. Zahrnuje pohyblivost rtů a jazyka. Všimáme si též nápadností při jídle a pití. Cvičení tvoří součást prevence poruch řeči a měla by být zařazována pravidelně do programu předškolních zařízení.

### **Cvičení:**

- vyplazování jazyka, pohyb jazyka z jednoho koutku úst do druhého
- olizování rtů
- nafukování tváří střídavě a současně

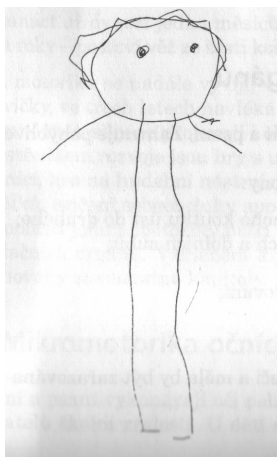
(Zelinková, 2001, 53)

### **Grafomotorika**

Grafomotorika je ovlivněna úrovní vývoje jemné a hrubé motoriky, pohybovou koordinací, senzomotorickou koordinací a úrovní vývoje psychiky. (Zelinková, 2001,54)

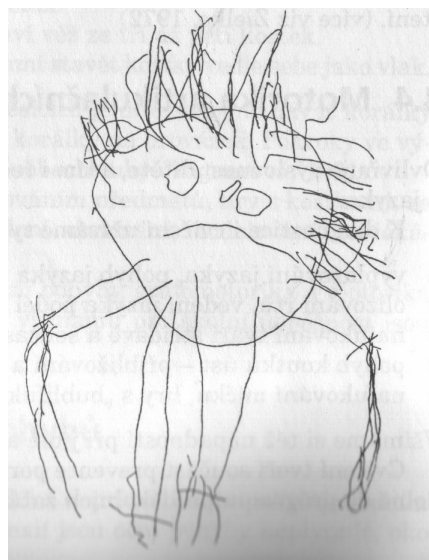
### **Cvičení:**

- kresba
- písemný projev



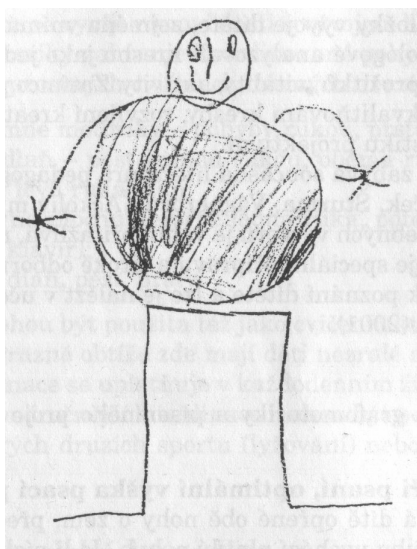
Obrázek 5.

Hlavonožec – kresba dítěte ve věku 3 roky, 6 měsíců.  
(Zelinková, 2001, 54).



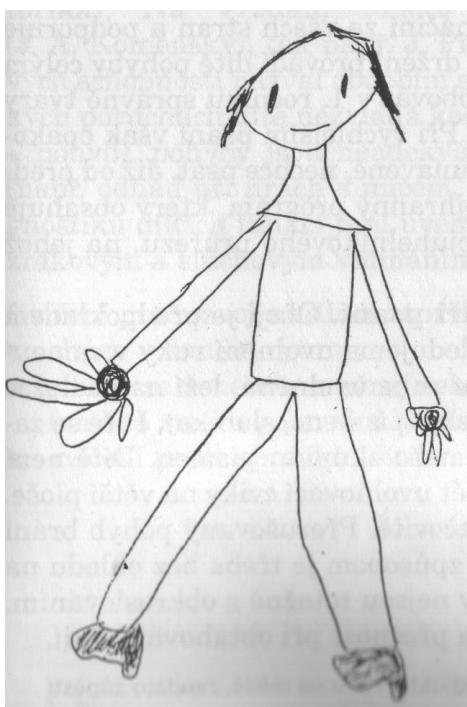
Obrázek 6.

Kresba dítěte stejného věku, kresba je méně uspořádaná, ale obsahuje více detailů (Zelinková, 2001, 54).



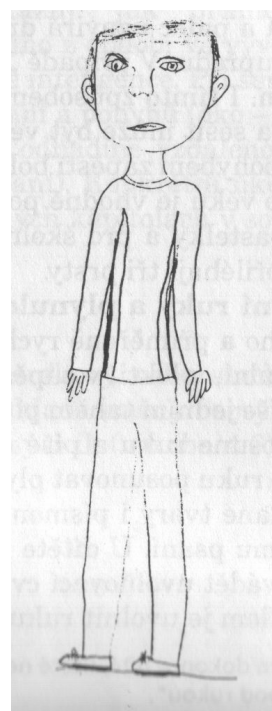
Obrázek 7.

Dítě již kreslí tělo, končetiny jsou jednodimenzionální (přibližně 4 roky) (Zelinková, 2001, 55)



Obrázek 8.

Kresba dítěte ve věku 5 let, postava má všechny podstatné detaily a přiměřené proporce (Zelinková, 2001,55).



Obrázek 9.

Kresba dítěte ve věku 7 let má množství detailů (obočí, detaily očí, prsty na rukou, tkaničky na botách) (Zelinková, 2001, 55).

### **2. 2. 2. 3 Proměnlivost a individuální zvláštnosti**

Množství a rozvrh změn, které provázejí vývoj lidského organismu spolu s vývojem pohybovým, představuje jeho variabilitu. Postihuje vlastnosti strukturální, které se vztahují k popisu materiálního základu organismu (velikost, tvar nebo složení těla), i funkční (funkce orgánů).

Snadno pozorovatelné projevy proměnlivosti se pak objeví při srovnávání jednotlivých žáků. Zřejmě neexistují dva jedinci, kteří by byli ve všech vlastnostech a schopnostech zcela shodní (Kouba, 1995, 46).

Existují dva faktory, které podmiňují vývoj, strukturu a chování lidského organismu:

- a) biogenetický základ jedince – dědičnost
- b) vlivy a podmínky vnějšího prostředí – prostředí

### **2. 2. 2. 4 Vývoj motoriky v dětství**

První velkou vývojovou periodou v život člověka je dětství. Toto věkové období zahrnuje přibližně prvních jedenáct let života. v Tomto období výstavby a formování celé lidské osobnosti zaujímá právě rozvoj motoriky významné místo. Čím je jedinec mladší, tím pevnější je vazba mezi motorikou a vznikající psychikou. Postupně dochází k zákonitému vývoji motoriky, zrakové vnímání a jejich souhry.

Odbývá se nejprve na úrovni reflexů, později na úrovni cílených volných pohybů. Přiměřený rozvoj motoriky umožňuje aktivní získávání nových podnětů informací. na nichž zpětně závisí rozvoj poznávacích funkcí.

Motorika je nejen vázána na percepci, ale také i na sociální kontakt. Žáci se vypnou k vyššímu výkonu při hře v kolektivu nebo v situaci soutěže. Motoricky zdatní žáci bývají i oblíbenější ve třídě (Kouba, 1995, 49).

### **2. 2. 3 Motorická výkonnost**

Základní motorická výkonnost je připravenost podávat výkony ne v jedné, ale ve všech základních pohybových činnostech. Ty bývají součástí výkonnostních testů (baterií) a zároveň jako indikátor motorických schopností (Měkota & Cuberek, 2007,112).

Motorické schopnosti jsou jedním z předpokladů pro osvojování pohybových dovedností a opačně platí, v procesu osvojování dovedností se rozvíjejí schopnosti. Výsledek pohybové činnosti určují schopnosti i dovednosti společně, jejich podíly však mohou být různé a stanovují se dosti obtížně.

Schopnosti jsou dosti výrazně geneticky podmíněny, dovednosti se získávají. Schopnosti jsou relativně stabilní, trvalé, dovednosti jsou snadněji modifikovatelné praxí. Počet schopností je omezený, počet dovedností je nevyčíslitelný (Měkota & Cuberek, 2007, 12).

## 2. 2. 4 Unifittest

### MOTORICKÁ VÝKONNOST A TĚLESNÁ ZDATNOST

Optimální, spíše však vyšší úroveň motorické výkonnosti a fyzické zdatnosti je významnou hodnotou v životě člověka, neboť prokazatelně přispívá k jeho kvalitě.

Podle autoritativních pramenů zdatnosti (fitness)

- a) umožňuje s náležitou vitalitou realizovat běžné každodenní aktivity
- b) redukuje zdravotní rizika spjatá s nedostatkem pohybu a cvičení
- c) je předpokladem účasti na fyzicky náročnějších (také sportovních) aktivitách, které život člověka obohacují (Měkota, 2002, 5).

Obecná motorická výkonnost a zdatnost se vztahuje ke zdraví a také k výkonu. Základem jsou základní pohybové schopnosti.

Ve zdravotním ohledu se za hlavní pilíře zdatnosti pokládá :  
„**aerobní vytrvalost**“, svalová vytrvalost – „ **perzistence**“ a ve starším věku kloubní pohyblivost – „**flexibilita**“.

aerobní vytrvalost = dlouhodobá vytrvalostní schopnost

perzistence = vytrvalostně-silová schopnost

flexibilita = kloubní pohyblivost

Somaticky je zdatnost a výkonnost podmíněna tělesnými rozměry a složením těla, důležitý je podíl aktivní tělesné hmoty. Obezita zdatnost snižuje.

Uvedené schopnosti je nezbytné v rámci individuálních a geneticky podmíněných dispozic v mládí rozvíjet, ve starším věku udržovat přiměřenou pohybovou aktivitou a tréninkem (Měkota, 2002, 5).

## 2. 2. 4. 1 POPIS A ZPŮSOB PROVEDENÍ MOTORICKÝCH TESTŮ

### SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM SNOŽMO ( T1)

#### Charakteristika

Test dynamické, výbušné (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

#### Zařízení

Rovná, pevná plocha, měřící pásma.

#### Provedení

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

#### Hodnocení a záznam

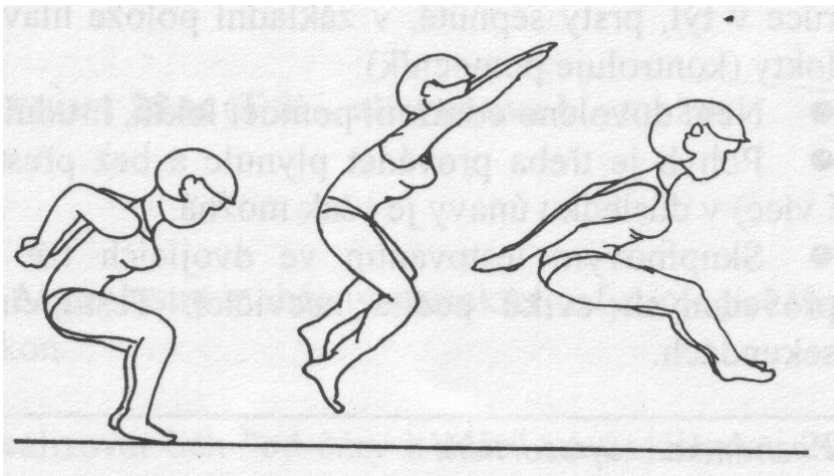
Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm (Měkota, 2002, 11).

#### Pokyny a pravidla

Pohybový úkol pani učitelka vysvětlí a předvede.

Odraz se provádí z rovné a pevné plochy. Není dovolena opora.

Měříme vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu.



Obrázek 1. Skok daleký z místa (Měkota, 2002,11)

## **LEH – SED OPAKOVANĚ (T2)**

### **Charakteristika**

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

### **Zařízení**

Žíněnka, stopky.

### **Provedení**

Testovaná osoba zaujme základní polohu leh na zádech pokrčme, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty. lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe nevzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí testovací osoba co nejrychleji opakovaně sed ( oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou e dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60s (Měkota, 2002, 11).

### **Hodnocení a záznam**

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud testovací osoba nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušeni cvičeni je přípustné) (Měkota, 2002, 12).



### **Pokyny a pravidla**

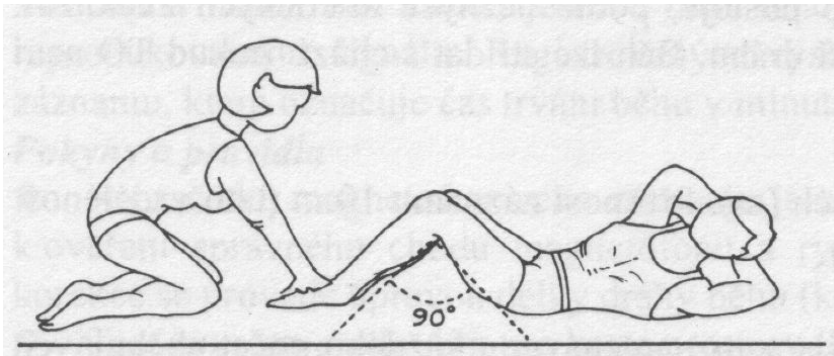
Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si testovaná osoba vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky).

Po celou dobu cvičení je dodržovat úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).

Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky.

Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.

Skupinovým testováním ve dvojicích lze současně testovat několik osob, počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícímu se doporučuje hlásit průběžně čas po 15 sekundách (Měkota, 2002, 12).



Obrázek 2. Sed – leh opakovaně (Měkota, 2002,11)

## **VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH NA VZDÁLEOST 20 M (T3)**

### **Charakteristika**

Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska je v úzké vazbě na maximální aerobní výkon.

### **Zařízení**

Běžecká dráha a prostor s možností vyznačit a realizovat běh “od čáry k čáře“ ve vzdálenosti 20 metrů. Kazetový magnetofon s hlasitou reprodukcí a magnetofonová páska s nahraným programem, ruční stopky a tabulka pro eventuální korekci délky dráhy.

### **Provedení**

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 m během “od čáry k čáře“ podle vymezeného časového signálu, který je reprodukován z magnetofonu. Cílem testovací osoby je udržet na dráze 20 m postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdélejší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jednu z hraničních čar dvacetimetrové vzdálenosti. Test končí, jestliže testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v daném časovém limitu. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků.

### **Hodnocení a záznam**

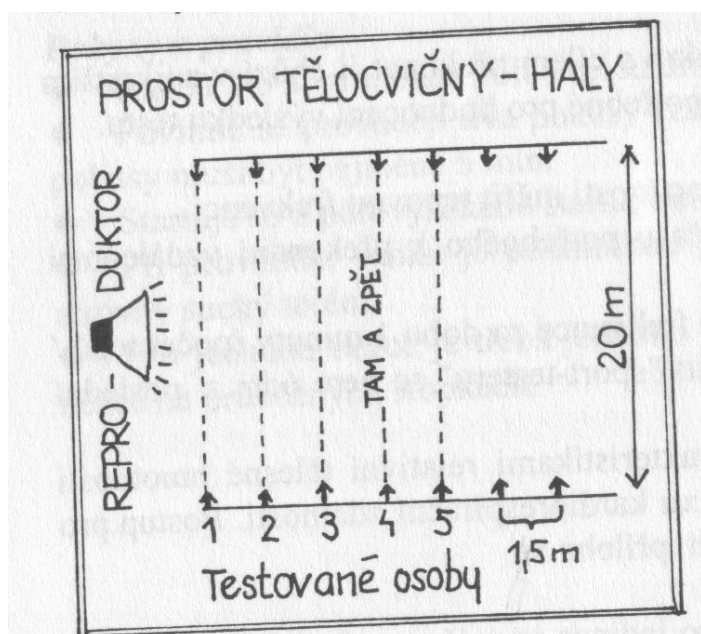
Testovaná osoba běh končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě dosáhnout v okamžiku reprodukováného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0,5 minuty ( Měkota, 2002, 13).

### Pokyny a pravidla

S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, v extrémních teplotních či jiných podmínkách či pokud se testovaná osoba necítí dobře ( Měkota, 2002, 13).

V případě, že se v průběhu testu objeví určité obtíže ( závrať, bolest na prsou, silná únava, slabost, snížená smyslová kontrola nebo jakýkoliv jiný bolestivý nebo nezvyklý úkaz), je žádoucí test ihned přerušit.

U dětí mladšího školního věku se doporučuje, aby společně s nimi běžel někdo starší ( jako “vodič“ ) a usměrňoval správnou rychlost a tempo běhu ( Měkota, 2002, 14).



Obrázek 3., Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (Měkota, 2002, 13)

## **ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 M (T4)**

### **Charakteristika**

Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

### **Zařízení**

Rovný terén. Dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky, pomůcka k vyznačení startovní čáry.

### **Provedení**

Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelích „Připravte se – pozor – vpřed“ vyběhne k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou.

### **Hodnocení a záznam**

Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se testovaná osoba dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu 0,1 s ( Měkota, 2002, 15).

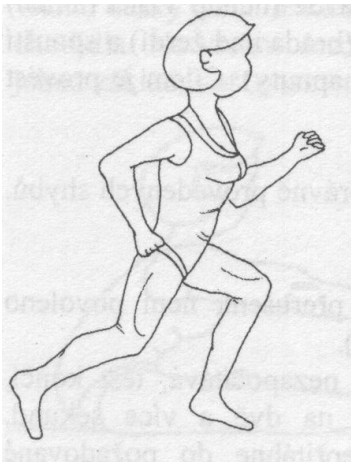
## **Pokyny a pravidla**

Každá testovaná osoba si proběhne celou dráhu na zkoušku.

Povinně se provádějí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich). Odpočinek mezi pokusy musí být nejméně 5 minut.

Startuje se z polovysokého startu, tretry nejsou povoleny.

Pro jednoho běžce je třeba jednoho časoměřiče, zkušený časoměřič může měřit současně dva běžce na průběžných stopkách (Měkota, 2002, 15).



Obrázek 4. Člunkový běh (Měkota, 2002,15)

## 2. 2. 5 Somatické měření a metoda BMI

Významnými indikátory tělesné zdatnosti a nepřímo i pohybové výkonnosti jsou také různé somatické charakteristiky. Odráží úroveň rozvoje a tělesného složení, a proto představují jednu z důležitých komponent.

Výčet somatických měření v naší testové baterii odpovídá běžně užívanému standartu – hodnocena je tělesná výška, tělesná hmotnost, množství podkožního tuku a následně index tělesné hmotnosti (Body Mass Index – BMI).

Údaje o tělesné výšce a hmotnosti umožňují posoudit základní růstové a vývojové tendence organismu během ontogeneze. Navíc dovolují i individuální korekce při hodnocení výsledků v motorických testech, neboť je známo, že některé z nich jsou na tělesné výšce či hmotnosti závislé (Měkota, 2002,18).

U žáků se zjišťovala: TĚLESNÁ VÝŠKA

TĚLESNÁ HMOTNOST

### TĚLESNÁ VÝŠKA

Měřidlo bylo umístěno v odpovídající výšce na stěnu. Měřený žák stál zády ke stěně, hlavu měl v rovnovážné poloze s pohledem přímo před sebe. Stěny se dotýkal patami, hýžděmi a lopatkami. Použitím pravoúhlého trojúhelníku, který byl umístěn mezi stěnu a horní část hlavy, jsem zjistila výšku v centimetrech a zaznamenala jí do dotazníku. Na měření jsem použila pásmo s nejnižší hodnotou 1 milimetru.

### TĚLESNÁ HMOTNOST

Na měření jsem použila váhu s maximální možností 150 kg a rozlišovací schopností 10g. Nejprve jsem váhu lehce stiskla a okamžiku, kdy se na displeji objevila 0, mohlo vážení začít. Po zjištění údaje jsem si číslo znovu poznamenala do dotazníkového archu.

## INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Index tělesné hmotnosti (obvykle označován zkratkou BMI z angl. orig. "Body Mass Index") je doplňujícím ukazatelem, který odvozujeme z tělesné výšky a tělesné hmotnosti. Tato metoda nemá stejné hodnoty pro děti a dospělé, protože s věkem a stupněm pohlavního dozrávání hodnoty se výrazně liší. Metoda BMI je celosvětově uznávaná v obezitologii, i přesto nám poskytuje pouze orientační informaci.

Je dán vtahem: **BMI = hmotnost (kg) / tělesná výška<sup>2</sup> (m)**

BMI u sedmiletých až osmiletých chlapců, hodnota od 14 do 15,5 leží pod hranicí 50 procentilu, který odděluje kategorii hmotnostně průměrných až podprůměrných jedinců. Naopak BMI od 15,5 do 19, leží nad hranicí 97 procentilu, který odděluje kategorii hmotnostně průměrných a nadprůměrných jedinců.

Průměrná hodnota BMI je od 15,5 do 16.

BMI u sedmiletých až osmiletých dívek, hodnota od 13,8 do 16 leží pod hranicí 50 procentilu, který odděluje kategorii hmotnostně průměrných až podprůměrných jedinců. Oproti tomu BMI od 16 do 19, leží nad hranicí 97 procentilu, který odděluje kategorii hmotnostně průměrných a nadprůměrných jedinců.

Průměrná hodnota BMI je 15,5 do 16.

## 2. 2. 6 Dotazník

Jedná se o jednu ze základních forem dotazování, při níž jsou shromažďovány informace od respondentů. Dotazníky jsou zadávány v písemné podobě. Písemné předkládání otázek odlišuje dotazníky od druhé formy dotazování – interview (ústní podoba).

### Zásady tvorby

Dotazník musí být stručný, jasný, srozumitelný, maximálně třicet otázek, ke každému problému vždy dvě až tři otázky.

Otázky musí být vyčerpávající, ale zároveň jasné a srozumitelné. Je třeba respektovat věk a vzdělání respondenta, dotazník je nesmí přivádět do rozpaků. Odpovědi musí být jednoznačné, aby nepřipouštěly chápání více způsobů. Důležitým požadavkem u dotazníku je zajištění anonymity. Pro úspěch každého dotazovaného šetření je nezbytná ochota respondentů. Je proto vhodné do úvodní části dotazníku vysvětlit potřebnost prováděného šetření. Při sestavování dbáme předem na to, abychom mohli získané údaje snadno třídit a zpracovávat (Maryšková, 2007, 27).

Dotazník má základní strukturu složenou ze tří částí:

1. **vstupní část** – obvykle obsahuje hlavičku (název, příp. adresu zaštiťující instituce, autory), představuje dotazník, vysvětluje jeho cíle a zdůrazňuje význam. Dále obsahuje pokyny pro vyplnění dotazníku či jednotlivých položek.
2. **druhá část** – je tvořena vlastními položkami. Pořadí jednotlivých otázek může být tematické, aby respektovalo logickou strukturu. Tematické řazení otázek se mnohdy nedodrží z psychologických důvodů. Na začátek a konec nosné části dotazníku se zařazují méně náročné otázky, které zpočátku respondenta neodradí, navodí pocit důvěry a na závěr již může být dotazovaný unaven. Uprostřed jsou položky těžší, pak důvěrnějšího charakteru.
3. **konec dotazníku** – potřebná identifikace respondenta (věk, vzdělání aj.) a poděkování za poskytnutou spolupráci (Dřevíková, 2008, 4).



## Typy položek

V dotaznících mohou být typy položek (otázek) rozlišovány podle několika kritérií: cíle zjišťovaného položkami, míry otevřenosti požadované odpovědi a obsahu položek.

### a) Podle cíle, jež položky zjišťují

Dotazník se skládá z pečlivě formulovaných položek, které jsou do něj vloženy pro splnění jistého cíle. Na první úrovni lze tedy rozlišit:

- obsahové (výsledkové) položky – cílem je zajistit informace nezbytné pro naplnění výzkumného záměru
- funkcionální položky – mají zajistit vhodný (ideální) průběh dotazování jako celku, řadíme mezi ně:

*Kontaktní položky* jsou určené pro navázání potřebného kontaktu s respondentem, uvedení do problematiky. Nepatří mezi ně otázky tzv. „na tělo“, které respondenta v úvodu znejistí. Demografické otázky mohou způsobit pochybnosti o anonymitě dotazování.

*Funkcionálně psychologické položky* usměrňují pozornost respondenta žádoucím směrem, aby nevznikl určitý stereotyp odpovědí, nenarůstalo napětí s choulostivými otázkami, případně od jednoho tématu k jinému.

*Kontrolní položky* prověřují věrohodnost získaných odpovědí u respondentů. Lze ověřovat věrohodnost respondenta či jen konkrétních otázek. Existuje možnost:

- na jednu skutečnost se zeptat více položkami dotazníku (odlišné formulace),
- zařadit položku, na níž je jasně známá odpověď.

Při zjištěných nesrovnalostech (rozpor odpovědí, odpovědi a skutečnosti) položku vyloučit, příp. doplnit a zvážit serióznost také ostatních odpovědí (Dřevíková, 2008, 6).

*Filtrační položky* eliminují respondenty, jež nesplňují podmínky zvolené populace. Obvykle se řadí úplně na začátek. Nepoužívají se, pokud je dotazování jen výběr z populace či populace sama (Dřevíková, 2008,7).

## b) Podle míry otevřenosti formy odpovědi

Odpověď poskytuje respondentovi určitou míru volnosti, proto dle její formy lze rozlišit:

- otevřené (nestrukturované) položky – ponechávají respondentovi volnost při formulování odpovědi (nenabízejí hotové alternativy), určují mu jen předmět, ke kterému se má vyjádřit. Vznikne velké množství individuálních odpovědí, proto je obvykle zapotřebí jejich dodatečná kategorizace. Vyhodnocování odpovědí na otevřené položky dotazníku je obtížné a časově náročné.
- uzavřené (strukturované) položky - předkládají respondentovi již nabídku přesně naformulovaných hotových alternativ odpovědí. Tento druh odpovědí se snadno zpracovává, je ovšem potřeba věnovat velkou pozornost přípravě nabízených odpovědí (formulace jednotlivých alternativ na základě rozboru literatury, předvýzkumu). Nevýhodou u položek strukturovaných je vtěsnání odpovědi respondenta do schématu předpřipravených odpovědí.

Podle počtu nabízených formulací odpovědí označujeme:

*dichotomické položky* - existují na ně jen dvě možnosti odpovědí. Pokud se obě možné odpovědi vzájemně nevylučují, pak je vztah mezi nimi označován jako nepravá dichotomie.

*polytomické položky* předkládají respondentovi více než dvě možnosti odpovědí. Širší spektrum nabízených odpovědí, jemněji odráží jeho názor. Podle druhu nabízených odpovědí je možné polytomické položky dále dělit na výběrové, výčtové a stupnicové (Dřevíková, 2008, 7).

- polouzavřené položky - představují kompromis mezi položkami strukturovanými a nestrukturovanými. Nabídka přesně formulovaných možných odpovědí je rozšířena o možnost dopsat jinou odpověď vlastními slovy pro případ, že by respondentovi nevyhovovala žádná z předložených alternativ (Dřevíková, 2008,8).

**c) Podle obsahu zjišťovaného položkou**

Dotazováním položky zjišťují fakta, znalosti, vědomosti nebo mínění, postoje a motivy jednání. Položky v dotaznících je možné rozdělit na:

- položky zjišťující fakta – jejich zodpovězení nebývá pro respondenty náročné, často se jedná o položky dichotomické. Patří sem také skupina otázek zjišťující tzv. demografické údaje (věk, pohlaví, složení rodiny atd.).

Rozhodnutí, do které části dotazníku zařadit položky zjišťující fakta, není jednoznačné. Z pohledu psychologického (nezpochybnění anonymity dotazování) patří až na závěr dotazníku. Protože jejich vyplnění není namáhavé, bývají často položkami úvodními. Případně jsou zařazeny mezi položky náročné, aby si respondent odpočinul (Dřevíková, 2008, 8).

- položky zjišťující znalosti a vědomosti – musí být formulovány obezřetně tak, aby neznalost odpovědi respondenta nekompromitovala (nejedná se o didaktický test).

- položky zjišťující mínění, postoje a motivy – je potřeba tyto položky velmi citlivě jak formulovat tak zařadit na vhodnou pozici v dotazníku. Nesmí odrážet názory tazatelů, dokonce má z jejich formulace vyplynout, že názorová variabilita je normální. Při objasňování problematiky, která respondenty přivádí do rozpaků, o níž neradi hovoří, se používají tzv. nepřímé (projektivní) otázky – ptáme se skupiny lidí, do níž se respondent řadí.

Pokud očekáváme, že respondent vědomě zkreslí své odpovědi (např. u odhalování negativních osobních vlastností), zmiňuje Chráska (2007) možnost použití tzv. maskovacích otázek (Dřevíková, 2008, ).

## **2. 2. 7 Metodologie**

### **2. 2. 7. 1 Popis a charakteristika výzkumu**

Pro realizaci výzkumu byla vybrána Základní škola Kubatova v Českých Budějovicích. Po dohodě s vedením ze základní školy mi byli doporučeni žáci z 2. tříd. Děti jsou vyspělé, lépe se soustředí na vyučování, a proto výzkum proběhl na dětech ve věku 7 – 8 let. Sportovní třída je zaměřena v tělesné výchově na více aktivit – plavání, aerobik, basket, atletika. Mají možnost si zvolit další aktivitu, jako volitelný předmět, který je zařazen do rozvrhu.

Před samostatným výzkumem jsem si připravila zapisovací archy a pomůcky. Dne 21. ledna 2008 bylo vykonáno měření během dvou vyučovacích hodin. Měření probíhalo za pomoci učitelů, žáků a Mgr. Dřevikovské. Během prvních dvou hodin proběhlo měření třech motorických testů :

T1 SKOK DALEKÝ Z MÍSTA ODRAZEM SNOŽMO

T2 LEH – SED OPAKOVANĚ

T4 ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 M

Měření probíhalo současně na několika stanovištích, byla mi přidělena sportovní třída (2.B), kde bylo 22 dětí, z toho 13 děvčat a 9 chlapců. V nespportovní třídě (2.C) bylo 20 dětí, z toho 8 děvčat a 12 chlapců, které probíhalo v tělocvičně. Poté jsem ve třídách provedla měření tělesné výšky a hmotnosti.

Následovalo rozdání dotazníku a podrobné seznámení a vysvětlení jednotlivých otázek. Vysvětlila jsem jim, že bych ráda zjistila jaká je jejich pohyblivost. Na úvod dotazníku zjišťuji základní informace dětí, z dat narození vyvodím chronologický věk dětí. I když na úvod je žádám o jméno a příjmení žáků, tak dotazník použiji samozřejmě anonymně. První otázku směřuji na pohybové aktivity organizované mimoškolní aktivní formou.. Mají volnost při formulování odpovědí. Druhá otázka směřuje na pohybové aktivity neorganizované časem. První dvě otázky jsou považovány za otevřené položky. Uvádím vždy příklady, které mohou sloužit k pochopení otázky.

Předposlední otázka je uzavřená položka, kde nabízí přesně naformulované dovednosti. Mají označit tu dovednost, kterou umí a neumí, které dovednosti zvládají bez pomoci. Za dotazník dostanou sladkou odměnu a obrázek, který si můžou vybarvit.

Vlastnímu testování předcházelo rozcvičení (10-15 minut). Účelem je připravit organismus na zvýšenou fyzickou zátěž (Měkota, 2002, 21).

Během tohoto týdne proběhlo poslední měření T3 VYTRVALOSTNÍ ČLUNKOVÝ BĚH NA VZDÁLENOST 20 metrů. Před samotným testováním jsem jim vysvětlila pravidla vytrvalostního běhu. Děti byly nadšené, běhaly na hudbu. Soutěživost vstoupala. Děti, které už neběhaly, tak fandily ostatním. Poté jsem navštívila obě třídy a vybrala si od žáků dotazníky.

## **2. 2. 8. 2 Použité metody**

Pro zjištění motorické výkonnosti a tělesné zdatnosti jsme použila příručku UNIFITTEST pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavu mládeže a dospělých v České republice : DESETIBODOVÉ NORMY PRO MLÁDEŽ – použití bodovacích tabulek s ohledem na kalendářní věk (podle pohlaví a věku byla vybraná příslušná bodovací tabulka, viz. Příloha 4)

Hodnocený výkon vyhledáme v odpovídajícím sloupci tabulky a na stejném řádku vlevo přečteme počet bodů a slovní hodnocení – úroveň dosaženého výkonu.

viz. Příloha 2 (pro chlapce ve věku 7 a 8 let)

viz. Příloha 3 (pro děvčata ve věku 7 a 8 let)

Základní somatické metody :

- tělesná výška
- tělesná váha
- výpočet BMI

Výsledky byly zpracovány dle INDIVIDUÁLNÍHO TESTOVACÍHO PROFILU PRO MANUÁLNÍ ZPRACOVÁNÍ. Každý žák má vypracovaný svůj Individuální testový profil (viz. Příloha 5 až 25).

Testy – baterie UNIFITTESTU sloužila pro zjištění motorické výkonnosti a tělesné zdatnosti. Podrobný popis testů je popsán v kapitole 2. 2. 4. 1 Popis a způsob provedení motorických testů.

T1 - Skok daleký z místa odrazem snožmo : pro zjištění svalové síly dolních končetin

T2 - Leh –sed opakovaně : pro zjištění svalové síly břišního svalstva

T3 - Vyrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m : Nebyl použit test -běh po dobu

12 minut, ale test - běh na vzdálenost 20 m, který je vhodný do tělocvičny.

Zjištění maximálního aerobního výkonu.

T4 – Člunkový běh 4 x 10 m : pro zjištění obratnostních dispozic

Dotazník, který se podílel na zjišťování mimoškolních aktivit a sebehodnocení o zvládnutých pohybových dovednostech je podrobně popsán v kapitole 2.2. 6 Dotazník.

## 3 Výsledková část

### 3.1 Profil

Každý žák, jak z nesportovní třídy, tak i ze sportovní třídy, má svůj individuální testový profil. Naměřené hodnoty jednotlivých testů jsem převedla na bodové ohodnocení podle příslušné tabulky s ohledem na pohlaví a kalendářní věk každého žáka. Profily jsou přehledné, jasné a srozumitelné.

U každého testu je bodová stupni od jedné do deseti.

Pokud žák obdržel z testu :

1 až 2 body: je výkon hodnocen jako výrazně podprůměrný

3 až 4 body: je výkon hodnocen jako podprůměrný

5 až 6 bodů: je výkon hodnocen jako průměrný

7 až 8 bodů: je výkon hodnocen jak nadprůměrný

9 až 10 bodů: je výkon hodnocen jako výrazně nadprůměrný

Věk je vyjádřen pomocí přílohy č. 4 Dekadické vyjádření kalendářního věku.

Kalendářní věk se počítá:  $\text{věk} = \text{datum testování} - \text{datum narození}$

(všechny údaje jsou v desetinném vyjádření).

Součet bodů všech čtyř testů. Postup výpočtu BMI je v kapitole 2.2.5.

## Nejlepší žáci obou tříd

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SH2                         | 21.1.2008              |   |           |   | 5.6.2000       |   |           | 7,63 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 16,19

Hmotnost: 27,8 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SH3                         | 21.1.2008              |   |           |   | 17.8.1999      |   |           | 8,43 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 140 cm BMI: 18,87

Hmotnost: 37,0 kg



| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH4                         | 21.1208                |   |           |   | 5.11.1999      |   |           | 8,211 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 129 cm BMI: 14,96

Hmotnost: 24,9 kg

#### Nejhorší žákyně z obou tříd

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| D7                          | 21.1.2008              |   |           |   | 7.7.2000       |   |           | 8,543 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 6 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 130 cm BMI: 25,44

Hmotnost: 43,0 kg

## Nejhorší žák z obou tříd

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|----------------|---|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   | Datum narození |   | Věk    |   |           |   |                   |    |
| SH5                         | 21.1.2008              |   | 20.6.1999      |   | 8,589  |   |           |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3              | 4 | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr      |   | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 9 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 139 cm BMI: 14,07

Hmotnost: 27,2 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Ostatní profily viz. Příloha č. 5 a ž 25.

### 3. 2 Výsledky a diskuze

Zjistila jsem rozdíly mezi sportovní a nesportovní třídou. Děvčata v nesportovní třídě mají celkovou výkonnost nižší než děvčata ve sportovní třídě.

Je zajímavé, že ve sportovní třídě se najde SH5, která má celkovou výkonnost výrazně podprůměrnou.

Líbilo se mi, že jsou výsledky snadno porovnatelné. Po převedení výkonů podle tabulky do 10ti bodového hodnocení. Pro všechny děti jsem vypracovala individuální profil.

- Nejlepší žákyně ze sportovní třídy je SD3, která dosáhla celkem 27 bodů.
- Nejlepší žáci ze sportovní třídy jsou SH2, SH3 a SH4. Každý z nich dosáhl celkem 32 bodů.
- Nejlepší žákyně z nesportovní třídy je D2, která dosáhla celkem 20 bodů.
- Nejlepší žáci z nesportovní třídy jsou H3 a H11. Každý z nich dosáhl celkem 27 bodů.

Pokud se podíváme na celkové dosažení bodů, zjistíme, že např. žáci z nesportovní třídy H3 a H11, lze srovnat s nejvyšším výkonem s žákyní ze sportovní třídy, kde dosáhla stejné celkové hranice jako oni.

### 3. 2. 1 Výsledky podle pohlaví

Pro přehledné představení výsledků jsou ve čtyřech tabulkách uvedeny hodnoty, kterých dosáhli dívky a chlapci. Na ukázkou tu i naleznete převedení tabulky ze sedmiletých chlapců na tabulku osmiletých chlapců. Jednotlivé hodnoty se samozřejmě změnilo o jeden až dva stupně dolů.

#### Chlapci

**Tabulka 1** Bodové hodnocení 7-letých sportovních chlapců v UNIFITTESTU

| CHLAPCI 7roků |             |            |                           |                    |             |               |
|---------------|-------------|------------|---------------------------|--------------------|-------------|---------------|
| Chlapci       | Skok daleký | Leh-sed    | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů | BMI           |
| SH7           | 6           | 6          | 3                         | 6                  | 21          | 15,20         |
| SH2           | 8           | 7          | 7                         | 10                 | 32          | 16,19         |
| <b>průměr</b> | <b>7</b>    | <b>6,5</b> | <b>5</b>                  | <b>8</b>           | <b>20,5</b> | <b>15,695</b> |

Vysvětlivky: SH – chlapec ze sportovní třídy

Zjistila jsem při měření, že ve třídě jsou 2 žáci, kterým je 7 let. Hodnotí se podle bodovací tabulky s ohledem na kalendářní věk. SH2 získal více bodů než žák SH7. Rozdíl mezi nimi je 11 bodů. Zajímavý je výsledek žáka SH7, kde u vytrvalostního člunkového běhu dosáhl podprůměrného výkonu s počtem bodů 3.

Oba chlapci mají průměrné hodnoty BMI.

**Tabulka 2** Jednotlivé výkony

| <b>Chlapci 7 roků</b> |                         |                          |                                       |                               |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Chlapci</b>        | <b>Skok daleký (cm)</b> | <b>Sed - leh (počet)</b> | <b>Vytrvalostní člunkový běh(min)</b> | <b>Člunkový běh 4 x10 (s)</b> |
| SH2                   | 150                     | 30                       | 4,3                                   | 11,94                         |
| SH7                   | 130                     | 25                       | 2,3                                   | 13,57                         |
| <b>průměr</b>         | <b>140</b>              | <b>27,5</b>              | <b>3,3</b>                            | <b>12,755</b>                 |
| <b>sm.odchyl.</b>     | <b>10</b>               | <b>2,5</b>               | <b>1</b>                              | <b>0,815</b>                  |
| <b>min.</b>           | <b>130</b>              | <b>25</b>                | <b>2,3</b>                            | <b>11,94</b>                  |
| <b>max.</b>           | <b>150</b>              | <b>30</b>                | <b>4,3</b>                            | <b>13,57</b>                  |

Vysvětlivky: SH – chlapec ze sportovní třídy

**Tabulka 3** Bodové hodnocení - převedení bodů sedmiletých chlapců do bodové tabulky podle osmiletých chlapců v UNIFITTESTU

| <b>CHLAPCI 7roků</b> |                    |                |                                  |                           |                    |               |
|----------------------|--------------------|----------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------|---------------|
| <b>Chlapci</b>       | <b>Skok daleký</b> | <b>Leh-sed</b> | <b>Vytrvalostní člunkový běh</b> | <b>Člunkový běh 4x10m</b> | <b>Celkem bodů</b> | <b>BMI</b>    |
| SH7                  | 4                  | 5              | 3                                | 5                         | 17                 | 15,20         |
| SH2                  | 7                  | 6              | 5                                | 8                         | 26                 | 16,19         |
| <b>průměr</b>        | <b>5,5</b>         | <b>5,5</b>     | <b>4</b>                         | <b>6,5</b>                | <b>21,5</b>        | <b>15,695</b> |

Vysvětlivky: SH – chlapec ze sportovní třídy

Hodnoty jednotlivých testů se změnilo někdy o jeden nebo dva body. SH7 by dosáhl celkově 17 bodů a SH2 by dosáhl celkově 26 bodů.

**Tabulka 4** Bodové hodnocení 8-mi letých sportovních chlapců v UNIFITTESTU

| <b>CHLAPCI 8roků (2.B)</b> |             |             |                           |                    |              |              |
|----------------------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Chlapci                    | Skok daleký | Leh-sed     | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů  | BMI          |
| SH5                        | 2           | 5           | 1                         | 1                  | <b>9</b>     | <b>14,07</b> |
| SH6                        | 6           | 6           | 1                         | 9                  | <b>22</b>    | 16,22        |
| SH8                        | 6           | 8           | 3                         | 7                  | <b>24</b>    | 17,13        |
| SH1                        | 7           | 9           | 4                         | 5                  | <b>25</b>    | 15,73        |
| SH9                        | 8           | 9           | 7                         | 6                  | <b>30</b>    | 16,05        |
| SH3                        | 8           | 10          | 6                         | 8                  | <b>32</b>    | 18,87        |
| SH4                        | 7           | 10          | 8                         | 7                  | <b>32</b>    | 14,96        |
| <b>průměr</b>              | <b>6,28</b> | <b>8,14</b> | <b>4,28</b>               | <b>6,14</b>        | <b>24,85</b> | <b>16,14</b> |

Vysvětlivky: H – chlapec z nesportovní třídy

Nejvyšší výkon dosáhli dva chlapci SH3 a SH4. Každý dosáhl celkem 30 bodů. Nejnižší výkon podal SH5 s celkovým počtem jen 9 bodů. Tento chlapec má podprůměrné BMI. SH3 má ze vše sportovních chlapců nejvyšší BMI s hodnotou 18,87.

**Tabulka 5** Jednotlivé výkony

| <b>Chlapci 8 roků</b> |                  |                   |                                |                        |
|-----------------------|------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------|
| Chlapci               | Skok daleký (cm) | Sed - leh (počet) | Vytrvalostní člunkový běh(min) | Člunkový běh 4 x10 (s) |
| SH5                   | 110              | 22                | 1,30                           | 15,76                  |
| SH6                   | 147              | 31                | 1,30                           | 11,65                  |
| SH8                   | 147              | 36                | 3,00                           | 12,36                  |
| SH1                   | 155              | 41                | 3,30                           | 13,46                  |
| SH9                   | 166              | 43                | 5,30                           | 12,93                  |
| SH3                   | 166              | 47                | 5,00                           | 12,07                  |
| SH4                   | 155              | 48                | 6,00                           | 12,56                  |
| <b>průměr</b>         | <b>149,42</b>    | <b>38,28</b>      | <b>3,60</b>                    | <b>12,97</b>           |
| <b>sm.odchyl.</b>     | <b>12,65</b>     | <b>7,38</b>       | <b>1,57</b>                    | <b>0,93</b>            |
| <b>min.</b>           | <b>110</b>       | <b>22</b>         | <b>1,30</b>                    | <b>11,65</b>           |
| <b>max.</b>           | <b>166</b>       | <b>48</b>         | <b>6,00</b>                    | <b>15,76</b>           |

Vysvětlivky: SH – chlapec ze sportovní třídy

**Tabulka 6** Bodové hodnocení 8-mi letých nesportovních chlapců v UNIFITTESTU

| <b>CHLAPCI 8roků</b> |             |            |                           |                    |              |              |
|----------------------|-------------|------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Chlapci              | Skok daleký | Leh-sed    | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů  | BMI          |
| H5                   | 2           | 5          | 1                         | 1                  | <b>9</b>     | <b>22,64</b> |
| H12                  | 2           | 5          | 1                         | 3                  | <b>11</b>    | 14,99        |
| H2                   | 4           | 7          | 2                         | 1                  | <b>14</b>    | 15,76        |
| H1                   | 4           | 5          | 3                         | 3                  | <b>15</b>    | 15,65        |
| H4                   | 7           | 5          | 1                         | 3                  | <b>16</b>    | 17,90        |
| H6                   | 5           | 5          | 4                         | 3                  | <b>17</b>    | 20,00        |
| H9                   | 6           | 6          | 1                         | 4                  | <b>17</b>    | 14,39        |
| H7                   | 5           | 6          | 4                         | 5                  | <b>20</b>    | 15,14        |
| H10                  | 6           | 8          | 1                         | 6                  | <b>21</b>    | 15,80        |
| H8                   | 6           | 8          | 6                         | 6                  | <b>26</b>    | 15,15        |
| H3                   | 5           | 10         | 8                         | 4                  | <b>27</b>    | 15,73        |
| H11                  | 5           | 8          | 7                         | 7                  | <b>27</b>    | 18,02        |
| <b>průměr</b>        | <b>4,75</b> | <b>6,5</b> | <b>9,25</b>               | <b>3,83</b>        | <b>18,33</b> | <b>16,76</b> |

Vysvětlivky: H – chlapec z nesportovní třídy

Nejnižší výkon dosáhl H5 s celkovým počtem 9 bodů. Tento žák má ze všech nejvyšší BMI s hodnotou 22,64. Nejvyšší výkon z nesportovní třídy dosáhli žáci H3 a H11.

**Tabulka 7** Jednotlivé výkony

| <b>Chlapci 8 roků</b> |                             |                              |   |                                   |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Chlapci</b>        | <b>Skok daleký<br/>(cm)</b> | <b>Sed - leh<br/>(počet)</b> | <b>Vytrvalostní<br/>člunkový běh(min)</b> | <b>Člunkový běh<br/>4 x10 (s)</b> |
| H5                    | 110                         | 26                           | 1,30                                      | 14,98                             |
| H12                   | 107                         | 22                           | 1,30                                      | 14,36                             |
| H2                    | 130                         | 35                           | 2,30                                      | 16,56                             |
| H1                    | 162                         | 25                           | 3,00                                      | 14,03                             |
| H4                    | 149                         | 23                           | 1,30                                      | 14,42                             |
| H6                    | 132                         | 26                           | 4,00                                      | 14,03                             |
| H9                    | 140                         | 28                           | 2,00                                      | 13,98                             |
| H7                    | 137                         | 28                           | 3,30                                      | 13,35                             |
| H10                   | 145                         | 36                           | 1,00                                      | 13,08                             |
| H8                    | 144                         | 36                           | 5,00                                      | 12,82                             |
| H3                    | 132                         | 45                           | 6,00                                      | 13,98                             |
| H11                   | 136                         | 38                           | 5,30                                      | 12,42                             |
| <b>průměr</b>         | <b>135,33</b>               | <b>30,66</b>                 | <b>2,98</b>                               | <b>14,00</b>                      |
| <b>sm.odchyl.</b>     | <b>10,94</b>                | <b>6,11</b>                  | <b>1,45</b>                               | <b>0,72</b>                       |
| <b>min.</b>           | <b>110</b>                  | <b>22</b>                    | <b>1,30</b>                               | <b>12,42</b>                      |
| <b>max.</b>           | <b>149</b>                  | <b>45</b>                    | <b>6,00</b>                               | <b>16,56</b>                      |

Vysvětlivky: H - chlapec z nespportovní třídy

## Dívky

**Tabulka 8** – Bodové hodnocení 7-letých dívek v UNIFITTESTU

| DĚVČATA 7 roků |             |          |                           |                    |              |              |
|----------------|-------------|----------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Žákyně         | Skok daleký | Leh-sed  | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů  | BMI          |
| SD5            | 5           | 6        | 1                         | 3                  | 15           | 15,15        |
| SD13           | 7           | 6        | 3                         | 6                  | 22           | 13,46        |
| SD2            | 5           | 10       | 5                         | 7                  | 27           | 19,20        |
| SD3            | 6           | 10       | 5                         | 6                  | 27           | 15,61        |
| <b>průměr</b>  | <b>5,75</b> | <b>8</b> | <b>1,75</b>               | <b>5,5</b>         | <b>22,75</b> | <b>15,85</b> |

Vysvětlivky: SD – dívka ze sportovní třídy

Zjistila jsem při měření, že ve třídě jsou 4 žákyně, kterým je 7 let. Hodnotí se podle bodovací tabulky s ohledem na kalendářní věk. Dvě dívky SD2 a SD3 mají ze všech nejvíce bodů. S nejnižší dosaženými body byla dívka SD5 (15 bodů). Výrazně podprůměrné BMI by měla dívka SD13 s hodnotou 13,46. Naopak nadprůměrné BMI by měla dívka SD2 s hodnotou 19,20. Průměrné BMI je od 15 do 16. "

**Tabulka 9** Jednotlivé výkony

| Dívky 7 roků      |                  |                   |                                 |                        |
|-------------------|------------------|-------------------|---------------------------------|------------------------|
| Dívky             | Skok daleký (cm) | Sed - leh (počet) | Vytrvalostní člunkový běh (min) | Člunkový běh 4 x10 (s) |
| SD5               | 116              | 26                | 2,00                            | 14,80                  |
| SD13              | 134              | 26                | 2,30                            | 13,30                  |
| SD2               | 120              | 40                | 3,30                            | 13,20                  |
| SD3               | 124              | 40                | 3,30                            | 13,70                  |
| <b>průměr</b>     | <b>123,5</b>     | <b>33</b>         | <b>2,72</b>                     | <b>13,75</b>           |
| <b>sm.odychl.</b> | <b>5,5</b>       | <b>7</b>          | <b>0,57</b>                     | <b>0,52</b>            |
| <b>min.</b>       | <b>116</b>       | <b>26</b>         | <b>2,00</b>                     | <b>13,20</b>           |
| <b>max.</b>       | <b>134</b>       | <b>40</b>         | <b>3,30</b>                     | <b>14,80</b>           |

Vysvětlivky: SD – dívka ze sportovní třídy



**Tabulka 10** Bodové hodnocení - převedení bodů sedmiletých dívek do bodové tabulky podle osmiletých dívek v UNIFITTESTU

| <b>DĚVČATA 7 roků</b> |             |            |                           |                    |              |              |
|-----------------------|-------------|------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Žákyně                | Skok daleký | Leh-sed    | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů  | BMI          |
| SD5                   | 4           | 6          | 1                         | 3                  | <b>14</b>    | 15,15        |
| SD13                  | 6           | 6          | 2                         | 6                  | <b>20</b>    | 13,46        |
| SD3                   | 4           | 9          | 4                         | 5                  | <b>22</b>    | 15,61        |
| SD2                   | 4           | 9          | 4                         | 6                  | <b>23</b>    | 19,20        |
| <b>průměr</b>         | <b>4,5</b>  | <b>7,5</b> | <b>5,5</b>                | <b>5</b>           | <b>19,75</b> | <b>15,85</b> |

Vysvětlivky: SD – dívka ze sportovní třídy

Hodnoty jednotlivých testů se změnilly někdy o jeden nebo dva body. SH2 by ze 27 bodů po převedení do bodové tabulky pro osmileté děvčata by měla 23 bodů. SD5 by klesla o jeden bod a to na celkem 14 bodů.

**Tabulka 11** Bodové hodnocení 8-mi letých sportovních dívek v UNIFITTESTU

| <b>DĚVČATA 8 roků</b> |             |             |                           |                    |              |              |
|-----------------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Žákyně                | Skok daleký | Leh-sed     | Vytrvalostní člunkový běh | Člunkový běh 4x10m | Celkem bodů  | BMI          |
| SD11                  | 4           | 4           | 1                         | 1                  | <b>10</b>    | 16,33        |
| SD10                  | 4           | 5           | 1                         | 3                  | <b>13</b>    | 16,50        |
| SD12                  | 4           | 5           | 1                         | 4                  | <b>14</b>    | 19,81        |
| SD7                   | 4           | 10          | 1                         | 2                  | <b>17</b>    | 17,53        |
| SD8                   | 3           | 10          | 6                         | 1                  | <b>20</b>    | 15,99        |
| SD4                   | 4           | 10          | 6                         | 2                  | <b>22</b>    | 19,64        |
| SD6                   | 6           | 10          | 1                         | 6                  | <b>23</b>    | 15,19        |
| SD9                   | 5           | 10          | 5                         | 3                  | <b>23</b>    | 16,23        |
| SD1                   | 6           | 7           | 6                         | 5                  | <b>25</b>    | 18,00        |
| <b>průměr</b>         | <b>4,44</b> | <b>7,88</b> | <b>3,11</b>               | <b>3</b>           | <b>18,55</b> | <b>17,24</b> |

Vysvětlivky: SD – dívka ze sportovní třídy

Nejvyšší výkon ze sportovní třídy dosáhla dívka SD1 s celkovým počtem 25 bodů. Dívka SD11 dosáhla nejnižšího výkonu s celkovým počtem jen 10 bodů. Stjí si povšimnout, že dívky SD4, SD1, SD7 A SD12 mají nadprůměrné BMI. Hodnoty vyšší než 16.

**Tabulka 12** Jednotlivé výkony

| <b>Dívky 8roků</b> |                         |                          |                                       |                               |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Dívky</b>       | <b>Skok daleký (cm)</b> | <b>Sed - leh (počet)</b> | <b>Vytrvalostní člunkový běh(min)</b> | <b>Člunkový běh 4 x10 (s)</b> |
| SD1                | 136                     | 31                       | 4,30                                  | 13,80                         |
| SD4                | 119                     | 44                       | 4,30                                  | 14,02                         |
| SD6                | 140                     | 44                       | 1,00                                  | 13,00                         |
| SD7                | 124                     | 47                       | 2,00                                  | 15,05                         |
| SD8                | 110                     | 45                       | 4,30                                  | 16,58                         |
| SD9                | 130                     | 50                       | 4,00                                  | 14,53                         |
| SD10               | 116                     | 25                       | 1,00                                  | 14,70                         |
| SD11               | 117                     | 21                       | 1,30                                  | 15,90                         |
| SD12               | 117                     | 23                       | 1,30                                  | 14,04                         |
| <b>průměr</b>      | <b>123,22</b>           | <b>36,66</b>             | <b>2,61</b>                           | <b>14,62</b>                  |
| <b>sm.odchyl.</b>  | <b>8,24</b>             | <b>10,37</b>             | <b>1,43</b>                           | <b>0,82</b>                   |
| <b>min.</b>        | <b>110</b>              | <b>21</b>                | <b>1,00</b>                           | <b>13,00</b>                  |
| <b>max.</b>        | <b>140</b>              | <b>50</b>                | <b>4,30</b>                           | <b>16,58</b>                  |

Vysvětlivky: SD – dívka ze sportovní třídy

**Tabulka 13** Bodové hodnocení 8-mi letých nespportovních dívek v UNIFITTESTU

| <b>DĚVČATA 8 roků (2.C)</b> |                    |                |                                  |                           |                    |              |
|-----------------------------|--------------------|----------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Žákyně</b>               | <b>Skok daleký</b> | <b>Leh-sed</b> | <b>Vytrvalostní člunkový běh</b> | <b>Člunkový běh 4x10m</b> | <b>Celkem bodů</b> | <b>BMI</b>   |
| D7                          | 1                  | 3              | 1                                | 1                         | <b>6</b>           | <b>25,44</b> |
| D4                          | 1                  | 3              | 1                                | 3                         | <b>8</b>           | 16,46        |
| D8                          | 2                  | 6              | 2                                | 1                         | <b>11</b>          | 21,00        |
| D1                          | 4                  | 6              | 1                                | 1                         | <b>12</b>          | 16,16        |
| D6                          | 3                  | 5              | 2                                | 2                         | <b>12</b>          | 19,50        |
| D5                          | 2                  | 6              | 2                                | 3                         | <b>13</b>          | 17,60        |
| D3                          | 4                  | 4              | 3                                | 3                         | <b>14</b>          | 16,64        |
| D2                          | 6                  | 7              | 2                                | 5                         | <b>20</b>          | <b>13,51</b> |
| <b>průměr</b>               | <b>2,87</b>        | <b>5</b>       | <b>1,75</b>                      | <b>2,37</b>               | <b>12</b>          | <b>18,21</b> |

Vysvětlivky: D – dívka z nespportovní třídy

Nejnižší výkon předvedla dívka D7 z celkovým součtem 6 bodů ze 40 možných. U této dívky je také výrazně nadprůměrné BMI s hodnotou 25,44. Oproti tomu dívka D2, která má podprůměrné BMI s hodnotou 13,51, která dosáhla nejvyššího výkonu z celé skupin s celkovým počtem 20 bodů.

**Tabulka 14** Jednotlivé výkony

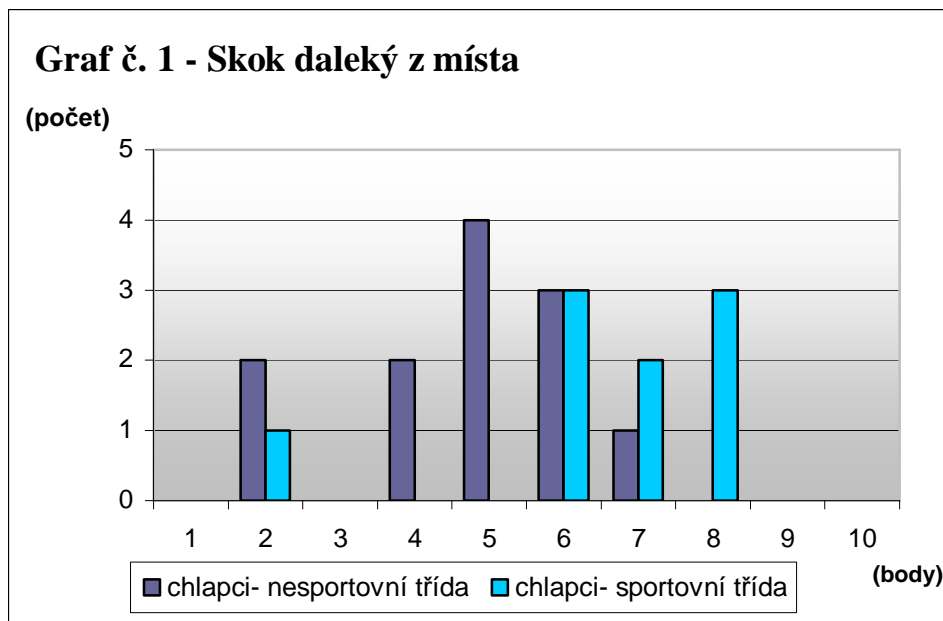
| <b>Dívky 8roků</b> |                             |                              |   |                                   |
|--------------------|-----------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>Dívky</b>       | <b>Skok daleký<br/>(cm)</b> | <b>Sed - leh<br/>(počet)</b> | <b>Vytrvalostní<br/>člunkový běh(min)</b> | <b>Člunkový běh<br/>4 x10 (s)</b> |
| D7                 | 90                          | 16                           | 1,00                                      | 17,33                             |
| D4                 | 93                          | 14                           | 1,00                                      | 14,42                             |
| D8                 | 100                         | 30                           | 1,00                                      | 15,34                             |
| D1                 | 117                         | 26                           | 2,00                                      | 15,61                             |
| D6                 | 110                         | 24                           | 2,30                                      | 15,05                             |
| D5                 | 104                         | 29                           | 2,30                                      | 14,87                             |
| D3                 | 122                         | 21                           | 3,00                                      | 14,86                             |
| D2                 | 134                         | 32                           | 2,30                                      | 13,75                             |
| <b>průměr</b>      | <b>108,75</b>               | <b>24</b>                    | <b>1,86</b>                               | <b>15,15</b>                      |
| <b>sm.odchyl.</b>  | <b>12</b>                   | <b>5,25</b>                  | <b>0,64</b>                               | <b>0,70</b>                       |
| <b>min.</b>        | <b>90</b>                   | <b>14</b>                    | <b>1,00</b>                               | <b>13,75</b>                      |
| <b>max.</b>        | <b>134</b>                  | <b>32</b>                    | <b>3,00</b>                               | <b>17,33</b>                      |

Vysvětlivky: SD – dívka z nesportovní třídy

### 3. 2. 2 Jednotlivé testy

#### Skok daleký z místa

V grafu č.1 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všichni chlapci v testu T1 – skok daleký z místa. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.3, 4 a 6. Zřejmé jsou odlišné výsledky mezi chlapci ze sportovní třídy, kteří kromě jediného dosáhli průměrných a nadprůměrných hodnot.

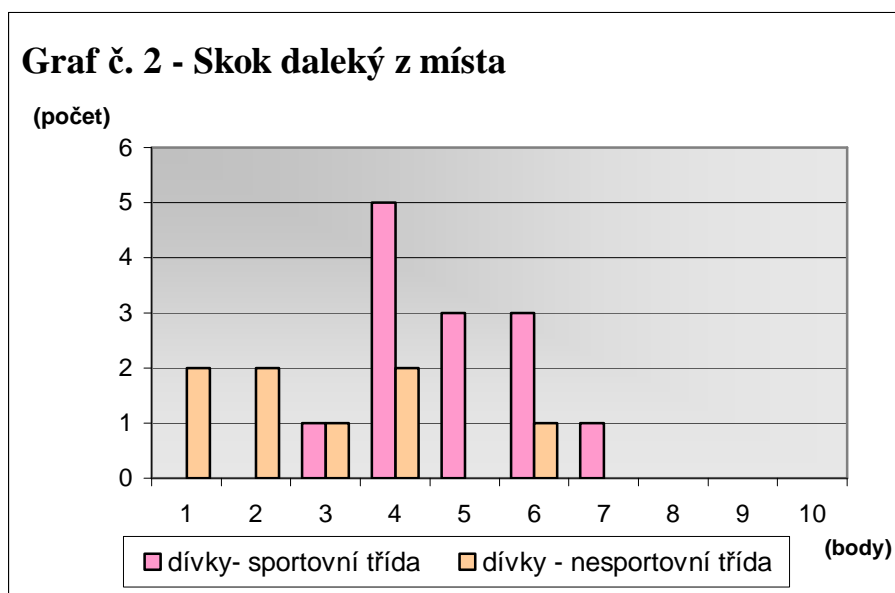


Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní chlapci mají nadprůměrný výkon oproti chlapcům z nesportovní třídy. Vidíme tu jednoho chlapce ze sportovní třídy, který dosáhl jen 2 bodů, výrazné podprůměrné hranice. U chlapců z nesportovní třídy dosáhl naopak pouze jeden z nich nadprůměrné hodnoty u síly dolních končetin. Dosáhli průměrného výkonu.

Výsledky z testu síly dolních končetin (T1) potvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože ve skoku do dálky z místa získali žáci sportovní třídy 58 bodů.

Výsledky žáků z nesportovní třídy (T2) potvrdili druhou hypotézu, že nesportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Jenom dva chlapci z nesportovní třídy vykonali podprůměrné výkony.

V grafu č.2 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všechny dívky v testu T1 – skok daleký z místa. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č. 8, 11 a 13. Zřejmé jsou odlišné výsledky mezi dívkami ze sportovní třídy, které kromě jediné dosáhly průměrných a nadprůměrných hodnot.



Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní dívky mají průměrný výkon oproti dívkám z nespportovní třídy. Byl očekáván vyšší výkon u sportovních dívek. Vidíme tu jednu dívku z nespportovní třídy, která dosáhla až 6 bodů, průměrné hranice. Pět dívek ze sportovní třídy dosáhlo podprůměrného výkonu. Pouhá jediná dívka dosáhla nadprůměrného výkonu s celkovým počtem 7 bodů.

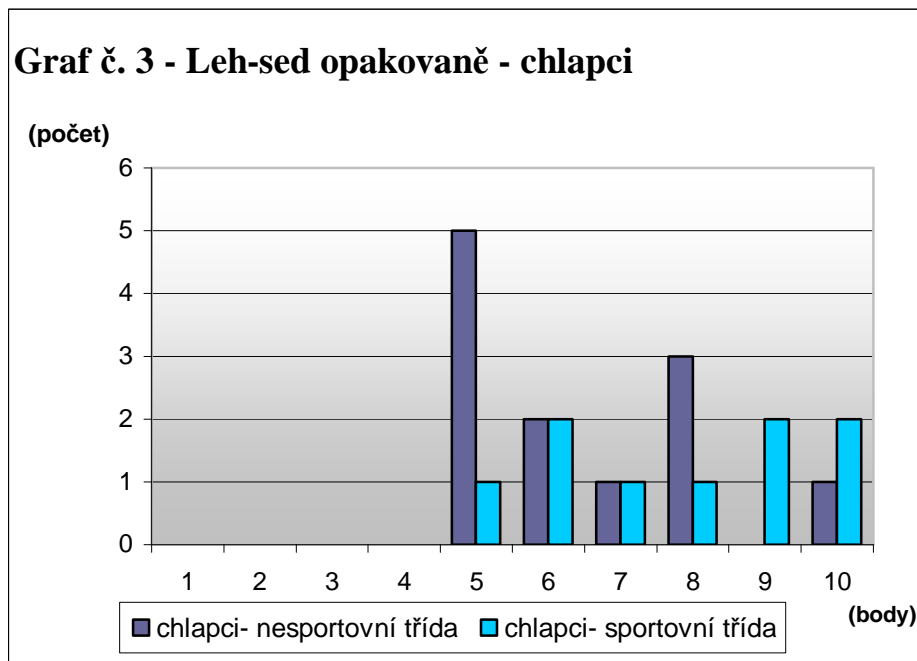
Výsledky z testu síly dolních končetin (T1) nepotvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože ve skoku do dálky z místa získali žáci sportovní třídy 86 bodů.

Výsledky žáků z nespportovní třídy (T2) nepotvrdili druhou hypotézu, že nespportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Jenom jedna dívka dosáhla z nespportovní třídy nadprůměrný výkony.

Celkový výsledek z testu (T1) nepotvrdil třetí hypotézu, protože chlapci dosáhli v testové baterii UNIFITTESTU větší bodové hodnocení s počtem 115 bodů, než dívky s celkovým počtem pouhých 86 bodů.

## Leh – sed opakovaně

V grafu č.3 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všichni chlapci v testu T2 –leh – sed opakovaně. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.4 a 6. Zřejmé jsou překvapivé výsledky mezi chlapci ze sportovní třídy, kteří kromě třech dosáhli nadprůměrných a výrazně nadprůměrných hodnot. Pouze jeden chlapec z nespportovní třídy dosáhl výrazně nadprůměrného výkonu.

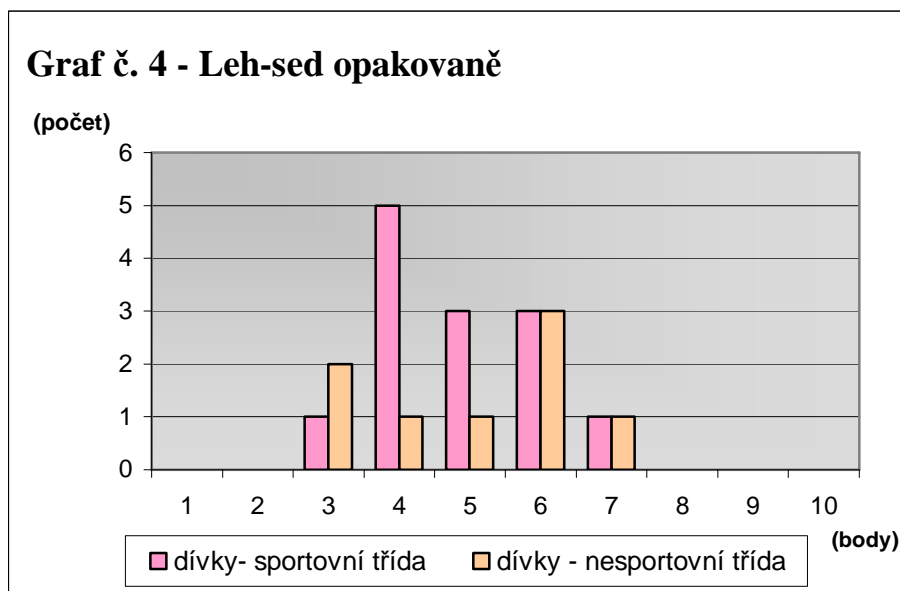


Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní chlapci i chlapci z nespportovní třídy mají nadprůměrný výkon. Vidíme tu dva chlapce ze sportovní třídy, kteří dosáhli průměrně 6 bodů, průměrné hranice. Pouhý jeden chlapec ze sportovní třídy, který dosáhl je 5 bodů, průměrné hranice. U chlapců z nespportovní třídy dosáhl naopak pouze jeden z nich výrazně nadprůměrné hodnoty u síly dolních končetin s počtem bodů 10. Dosáhli nadprůměrného výkonu.

Výsledky z testu síly břišního svalstva (T2) potvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože v lehu- sedu opakovaně získali žáci sportovní třídy 70 bodů.

Výsledky žáků z nespportovní třídy (T2) potvrdili druhou hypotézu, že nespportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Celkově dosáhli nadprůměrného výsledku.

V grafu č.4 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všechny dívky v testu T2 –leh – sed opakovaně. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č. 8, 11 a 13. Zřejmé jsou odlišné výsledky mezi dívkami ze sportovní třídy, které kromě jediné dosáhly průměrných až podprůměrných hodnot.



Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní dívky mají průměrný výkon jako dívky z nesportovní třídy. Byl očekáván vyšší výkon u sportovních dívek. Vidíme tu jednu dívku z nesportovní třídy, která dosáhla až 7 bodů, nadprůměrné hranice. A také jediná dívka ze sportovní třídy dosáhla nadprůměrného výkonu s celkovým počtem 7 bodů. Šest dívek ze sportovní třídy dosáhlo podprůměrného výkonu.

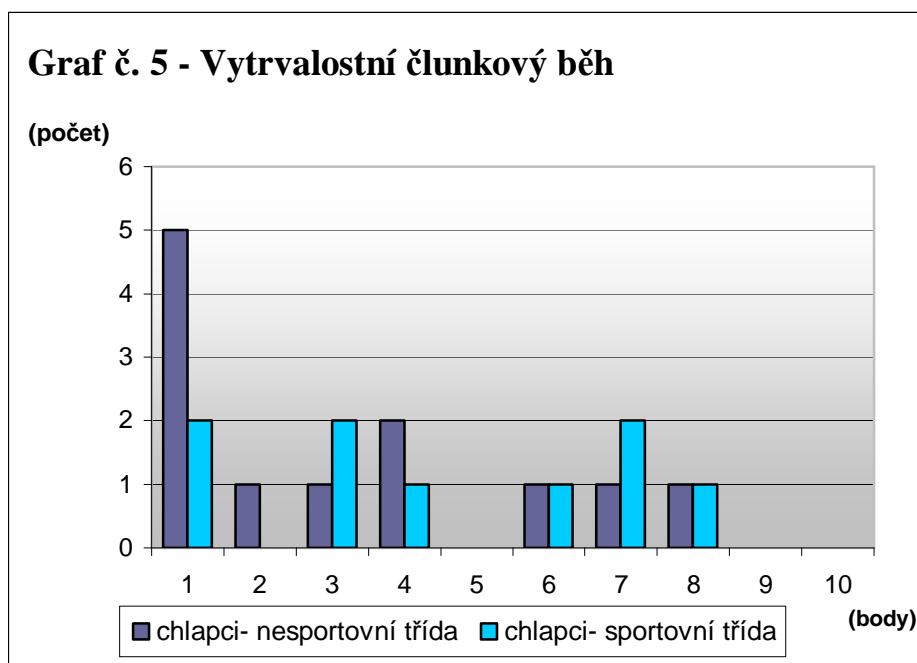
Výsledky z testu síly břišního svalstva (T2) nepotvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně nedosáhla nadprůměrných výkonů, protože v lehu - sedu opakovaně získaly žáci sportovní třídy pouhých 126 bodů.

Výsledky žáků z nesportovní třídy (T2) potvrdili druhou hypotézu, že nesportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Jenom tři dívky z nesportovní třídy vykonaly podprůměrné výkony.

Celkový výsledek z testu (T2) nepotvrdil třetí hypotézu, protože chlapci dosáhli v testové baterii UNIFITTESTU větší bodové hodnocení s počtem 15 bodů, než dívky s celkovým počtem pouhých 126 bodů.

## Vytrvalostní člunkový běh

V grafu č.5 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všichni chlapci v testu T3 –vytrvalostní člunkový běh. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.4 a 6. Pouze jeden chlapec z nespportovní třídy dosáhl průměrného výkonu a dva chlapci z nespportovní třídy dosáhli nadprůměrného výkonu.



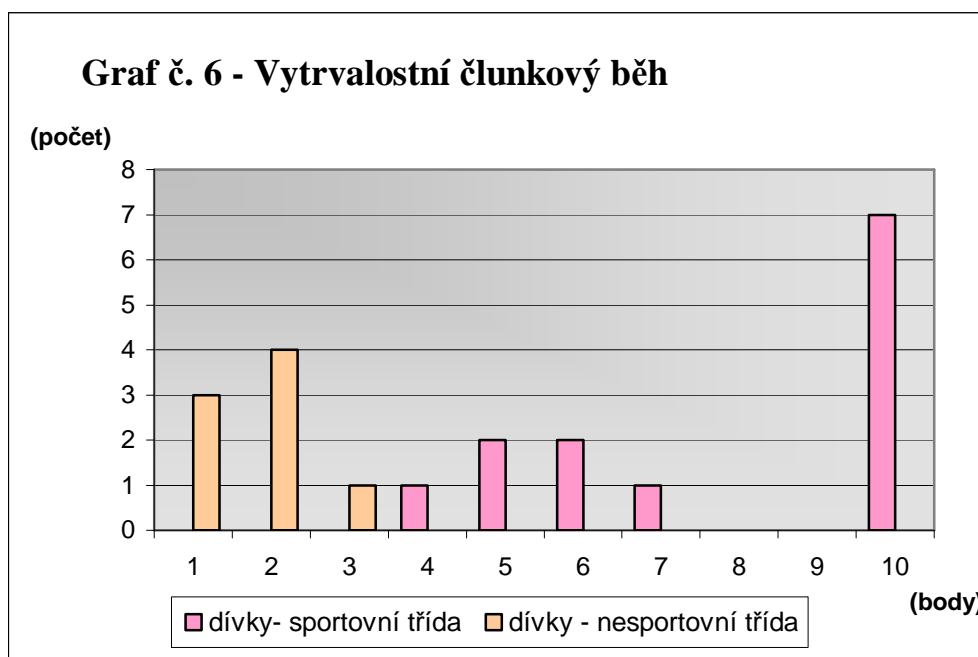
Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní chlapci mají podprůměrný výkon jako chlapci z nespportovní třídy. Vidíme tu dva chlapce ze sportovní třídy, kteří dosáhli jen 2 bodů, výrazné podprůměrné hranice. U chlapců z nespportovní třídy dosáhlo pět chlapců výrazně podprůměrné hodnoty u vytrvalostní aktivity.

Výsledky z testu vytrvalostní aktivity (T3) nepotvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně nedosáhla nadprůměrných výkonů, protože ve vytrvalostním člunkovém běhu získali žáci sportovní třídy jen 40 bodů.

Výsledky žáků z nespportovní třídy (T3) nepotvrdili druhou hypotézu, že nespportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Šest chlapců z nespportovní třídy vykonali výrazně podprůměrné výkony a tři chlapci z nespportovní třídy vykonali podprůměrné výkony.



V grafu č.6 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovaly všechny dívky v testu T3 – vytrvalostní člunkový běh. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.8, 11 a 13. Pouze jedna dívka z nespportovní třídy dosáhla podprůměrného výkonu a ostatní dívky z nespportovní třídy dosáhli výrazně podprůměrného výkonu. . Zřejmě jsou odlišné výsledky mezi dívkami ze sportovní třídy, které kromě jediné dosáhly průměrných a nadprůměrných hodnot.



Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní dívky mají průměrný výkon oproti dívkám z nespportovní třídy. Byl očekáván vyšší výkon u nespportovních dívek. Vidíme tu jednu dívku z nespportovní třídy, která dosáhla až 3 bodů, podprůměrné hranice. Pouhá jedna dívka sportovní třídy dosáhl podprůměrného výkonu. Sedm dívek dosáhlo výrazně nadprůměrného výkonu s celkovým počtem 10 bodů.

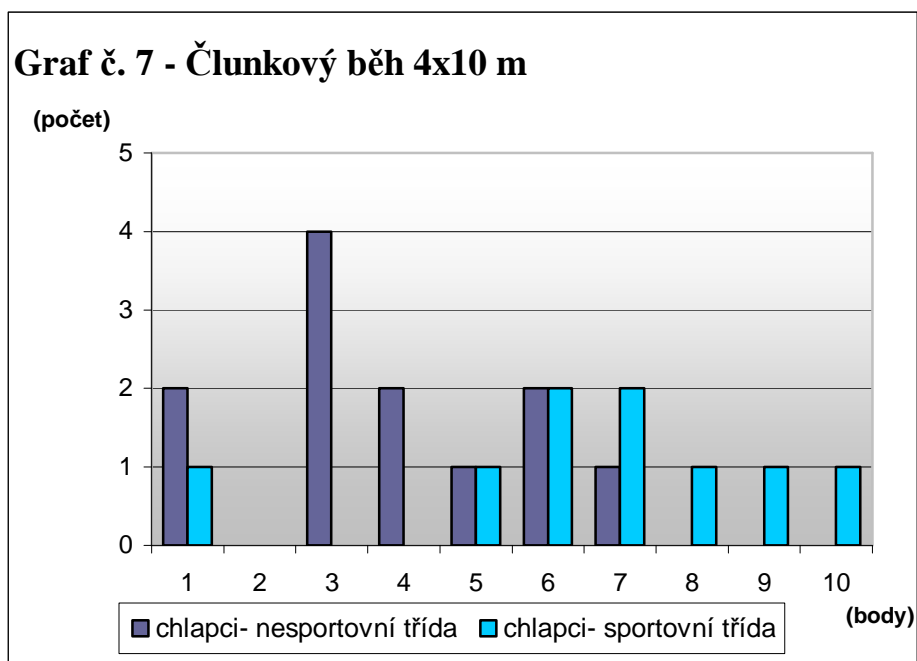
Výsledky z testu vytrvalostní aktivity (T3) potvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože ve vytrvalostním člunkovém běhu získaly žáci sportovní třídy 42 bodů.

Výsledky žáků z nespportovní třídy (T3) nepotvrdili druhou hypotézu, že nespportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Ani jedna dívka z nespportovní třídy nedosáhla nadprůměrného výkonu.

Celkový výsledek z testu (T1) nepotvrdil třetí hypotézu, protože chlapci dosáhli v testové baterii UNIFITTESTU větší bodové hodnocení s počtem 69 bodů, než dívky s celkovým počtem pouhých 53 bodů.

## Člunkový běh 4 x 10 m

V grafu č.7 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovali všichni chlapci v testu T4 –člunkový běh 4 x 10m.. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.4, a 6. Zřejmé jsou odlišné výsledky mezi chlapci ze sportovní třídy, kteří kromě jediného dosáhli průměrných, nadprůměrných a výrazně nadprůměrných hodnot.

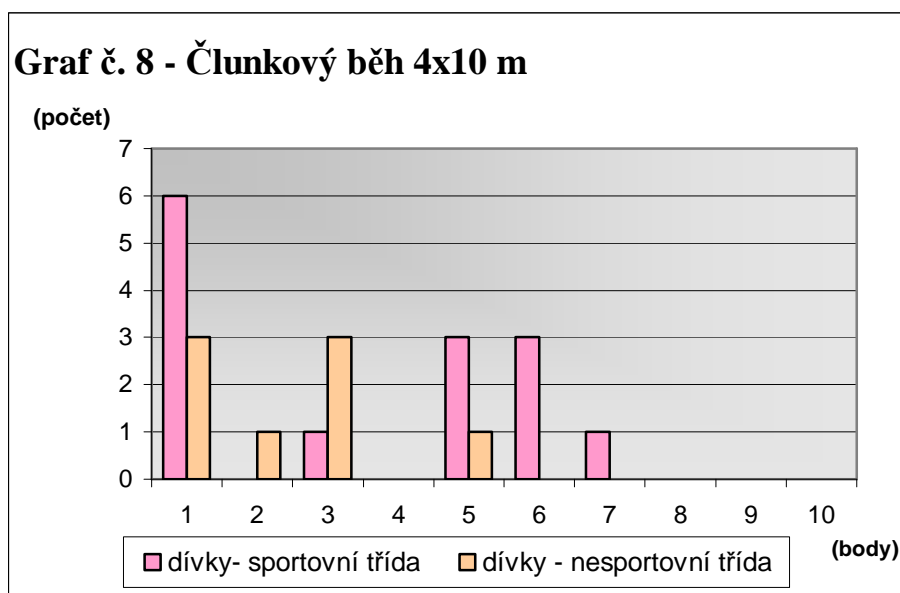


Výsledný graf nám ukazuje, že sportovní chlapci mají nadprůměrný výkon oproti dívkám z nesportovní třídy. Vidíme tu jednu dívku ze sportovní třídy, která dosáhla jen 1 bodu, výrazně podprůměrné hranice. Tři dívky ze sportovní třídy dosáhly průměrného výkonu. Čtyři dívky sportovní třídy dosáhly podprůměrného výkonu s celkovým počtem 3 bodů.

Výsledky z testu obratnostních dispozic (T4) potvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože ve člunkovém běhu získali žáci sportovní třídy 59 bodů.

Výsledky žáků z nesportovní třídy (T2) nepotvrdili druhou hypotézu, že nesportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Šest žáků z nesportovní třídy dosáhlo podprůměrných výkonů.

V grafu č.8 jsou přehledně znázorněny výsledky, kterých dosahovaly všechny dívky v testu T4 –člunkový běh 4 x 10m.. V grafu jsou sumarizovány výsledky z tabulek č.8, 11a 13. Šest dívek ze sportovní třídy dosáhlo výrazně podprůměrného výkonu.



Lze říct, že tento graf nás mohl překvapit výslednými hodnotami. Na tomto výsledném grafu vidíme, že 6 dívek ze sportovní třídy se umístilo v úplném podprůměru s hodnotou jedna. Ostatní dívky ze sportovní třídy se umístily s hodnotou průměrnou. Pouhá jedna dívka dosáhla nadprůměrného výsledku ze 7 body.

Výsledky z testu obratnostních dispozic (T4) nepotvrdili první hypotézu, že sportovní třída průměrně dosáhne nadprůměrných výkonů, protože ve člunkovém běhu získali žáci sportovní třídy 49bodů.

Výsledky žáků z nesportovní třídy (T4) nepotvrdili druhou hypotézu, že nesportovní třída dosáhne průměrných výkonů. Jenom jedna dívka dosáhla z nesportovní třídy průměrný výkony.

Celkový výsledek z testu (T4) nepotvrdil třetí hypotézu, protože chlapci dosáhli v testové baterii UNIFITTESTU větší bodové hodnocení s počtem 89 bodů, než dívky s celkovým počtem pouhých 68 bodů.

### 3. 2. 3 Vyhodnocení dotazníku

Dotazníkem jsem zjistila, že nesportovní žáci i sportovní žáci navštěvují minimálně 1x do týdne sportovní nebo pohybový kroužek.

Organizovaný sportovní nebo pohybový kroužek navštěvuje skoro většina basket (dvakrát týdně) a jedna třetina žáků navštěvuje fotbal (třikrát týdně). Samozřejmě, že v dotazníku byly i zahrnuté aktivity, které nejsou pohybové ( hry na počítači, sledování televize, hra na hudební nástroj, návštěva kina nebo divadla).

Volný čas žáci tráví(neorganizovaně) s rodiči nebo s kamarády:

- jezdí na kole, na kolečkových bruslích, na koloběžce
- hra na počítači
- jezdí s rodiči na chatu (houbaření)
- návštěva kina, plaveckého bazénu, divadla
- jezdí na snowboardu, na lyžích
- kreslí, běhá
- různé hry s kamarády, stavebnice
- chodí na procházky
- hrají fotbal, basketbal, hokej, tenis
- bowling
- sledování na televize
- potápění
- hra na hudební nástroj

V dotazníku otázka C, kde měli žáci zakroužkovat dovednosti který umí nebo neumí, zakroužkovala většina žáků, že umí: **běhat, jezdit na koloběžce, jezdit na kole, plavat bez destičky, bruslit, chytat míč, házet míč, skákat přes švihadlo.**

Je velice zajímavé, že málo dětí zakroužkovali dovednosti lyžování, snowboard. Možná je to tím, že tyto dovednosti jsou pro některé rodiny více finančně náročnější.

## 4 Závěr

První hypotézu lze vyvrátit, protože výsledky všech žáků ze sportovní třídy v baterii UNIFITTESTU nedosahovaly nadprůměrných až výrazně nadprůměrných výkonů. Je známé, že úroveň tělesné zdatnosti více vypovídá o celkovém stylu života než o vlivu několika hodin tělesné výchovy ve škole. Druhou hypotézu lze také vyvrátit proto, že výsledky všech žáků z nespportovní třídy většinou dosahovaly podprůměrných až výrazně podprůměrných výkonů. Ani třetí hypotézu bohužel nemůžu potvrdit. Celkové bodové hodnocení chlapců bylo vždy vyšší než bodové hodnocení u dívek.

Určitě na to má vliv několik faktorů: zaměření školy - navíc povinný sportovní kroužek se svoji třídní učitelkou, mimoškolní sportovní aktivity, rodina a kamarádi. Děti by měly sportem a pohybovou aktivitou strávit alespoň sedm hodin týdně. Určitě celkové měření by dopadlo jinak kdyby probíhalo v letních měsících. Práce byla pro mne přínosem, uvědomila jsem si, jak pohybová aktivita dokáže ovlivnit dítě, jak jeho postava se dotváří. Stojí určitě za zamyšlení, jak by vypadalo měření motorických schopností stejných tříd za dva roky. Jestli celkové výkony žáků by se zlepšili nebo zhoršili? Je to určitě zajímavý námět na další diplomovou práci.

Pro předškoláky je ideální cvičení s pomůckami a různé hry. Podporuje to koordinaci, sílu, rychlost a pohyblivost, méně už výdrž. Ve čtyřech a pěti letech je možné začít se sjezdovým lyžováním nebo snowboardem. Děti se učí koordinaci a udržení rovnováhy. V tomto věku je také dobré začít s plaváním, které podporuje výdrž, ale zanedbává koordinaci (žádoucí je doplnit například cvičením, míčovými hrami). Na začátku základní školy je pro děti skvělá lehká atletika (běh, skákání, házení). Podporuje sílu, výdrž, rychlost, pohyblivost a koordinaci. Lze ji provozovat téměř všude a v každém věku, je základem ostatních sportů. Výdrž získá dítě také jízdou na kole i obyčejnou chůzí. Kolektivní hry jako míčové sporty naučí děti práci v týmu. Trénují koordinaci, rychlost, výdrž. Fotbal je vhodný i pro malé děti, třeba předškoláky. Házenou a košíkovou zvládnou školáci, hokej i prvňáčci. Důležitější je, aby se nám děti nenudily, uměly si samy organizovat volný čas, aby sport byl jejich koníčkem.

Počítačové generaci našich potomků zoufale schází pohyb. Co ale dělat s dětmi, které tradiční sportovní disciplíny nebaví? Ne všechny děti k pohybu spontánně inklinují.

U těch dětí, které si nelibují v žádném ze sportů, o nichž kamarádi mluví, se vyplatí porozhlédnout se i po těch méně známých disciplínách. Často nebývají tolik zaměřené na výkon a svou jinakostí můžou podobné typy zaujmout. Pohyb by se měl nicméně stát součástí volného času celé rodiny, i té, kde převažují kavářské typy. Nemusíte se zrovna účastnit maratonů, stačí naplánovat si výlet na kole, na dovolenou nebo společně vyrazit do bazénu.

Tělesná aktivita působí blahodárně na celý organismus. Zvyšuje výkonnost i obranyschopnost organismu a brání obezitě. Tělo je odolnější vůči různým nemocem. S pohybem a dobrou kondicí naše ratolesti zkrátka prožijí kvalitnější a zdravější život. Sport byl vždy o kolegalitě, přátelství, čestnosti a zdravé soutěživosti. U dětí je nejdůležitější, aby jim veškerá činnost přinášela opravdový prožitek. Bude-li se dítě cítit příjemně, uvidí-li váš skutečný zájem, uslyší-li vaše povzbuzování i pochvalu v případě, že se mu to, či ono poněkud nepovede, pak se s danou činností ztotožní. Bude ji vykonávat samostatně, naplno, bez našeho vysilujícího dohledu. Dítě bude šťastné.

## 5 Přehled použité literatury

- 1) BELŠAN, P. (1997). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN.
- 2) DŘEVIKOVSKÁ, P. (2008). *Metodologie v pedagogice sportu – metoda dotazníková*. Kreditní práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.
- 3) FRÖMEL, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 4) CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada.
- 5) KOUBA, V. (1995). *Motorika dítěte*. Č.Budějovice: PF JU.
- 6) LOUISE, D. (2003). *Hry pro všestranný rozvoj dítěte : pro děti do 6 let*. Praha : Portál.
- 7) MARYŠKOVÁ, B. (2007). *Ověření metodiky pro hodnocení základních motorických dovedností na první stupni ZŠ podle Haywoodové*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita, Katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice.
- 8) MĚKOTA, K., CUBEREK, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc : Univerzita Palackého.
- 9) MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., CHYTRÁČKOVÁ, J., GAJDA, V., KOHOUTEK, M., & MORAVEC, R. (2002). *Unifittest (6-60)*. Praha: Univerzita Karlova.
- 10) NEUMAN, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha : Portál.
- 11) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.

- 12) ŠTUMBAUER, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- 13) ZELINKOVÁ, O. (2001). *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál.
- 14) (1991). *Učební osnovy základní školy*. Praha: Fortina.
- 15) (2007). *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP.

Webové stránky:

<http://www.msmt.cz>

<http://www.idm-msmt.cz>

<http://www.ceskskola.cz>



## 6 Přílohy

- Příloha 1 - Dotazník
- Příloha 2 - Desetibodové normy pro chlapce ve věku 7 a 8 let
- Příloha 3 - Desetibodové normy pro děvčata ve věku 7 a 8 let
- Příloha 4 - Dekadické vyjádření kalendářního věku
- Příloha 5 - Individuální testový profil SD1, SD2
- Příloha 6 - Individuální testový profil SD3, SD4
- Příloha 7 - Individuální testový profil SD5, SD6
- Příloha 8 - Individuální testový profil SD7, SD8
- Příloha 9 - Individuální testový profil SD9, SD10
- Příloha 10 - Individuální testový profil SD11, SD12
- Příloha 11 - Individuální testový profil SD13, SH1
- Příloha 12 - Individuální testový profil SH2, SH3
- Příloha 13 - Individuální testový profil SH4, SH5
- Příloha 14 - Individuální testový profil SH6, SH7
- Příloha 15 - Individuální testový profil SH8, SH9
- Příloha 16 - Individuální testový profil D1, D2
- Příloha 17 - Individuální testový profil D3, D4
- Příloha 18 - Individuální testový profil D5, D6
- Příloha 19 - Individuální testový profil D7, D8
- Příloha 20 - Individuální testový profil H1, H2
- Příloha 21 - Individuální testový profil H3, H4
- Příloha 22 - Individuální testový profil H5, H6
- Příloha 23 - Individuální testový profil H7, H8
- Příloha 24 - Individuální testový profil H9, H10
- Příloha 25 - Individuální testový profil H11, H12

# DOTAZNÍK

Tímto dotazníkem budu zkoumat (schopnosti a dovednosti) pohyblivost žáků. Dotazník bude použit anonymně. Jednotlivé výsledky budu moci předložit k nahlédnutí.

Příjmení: .....

Třída: .....

Jméno: .....

Narození (rok,měsíc,den):.....

Věk:.....

A) · Zakroužkuj, jestli navštěvuješ sportovní nebo pohybový kroužek organizovaný?  
(např.: školou, sportovním klubem, Dům dětí a mládeže,..)

ne ( jdi a na otázku B)

ano



· Vypiš na které sportovní kroužky chodíš a kolikrát týdně ?

(např.: karate – 2x týdně).....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

B) · Napiš, jak trávíš volný čas s rodiči nebo s kamarády? (neorganizovaně)

(např.: rád jezdím na kole,..).....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

C) · Označ do sloupečku, které dovednosti umíš/neumíš a pak zakroužkuj, které děláš nejraději.

|  | umím | neumím |
|--|------|--------|
| běhat                                  |      |        |
| turistika – pěšky 3 km                 |      |        |
| jízda na koloběžce (3 km)              |      |        |
| jízda na kole bez pomocných koleček    |      |        |
| plavat bez destičky (20 m)             |      |        |
| jízda na kolečkových bruslích (3 km)   |      |        |
| lyžování – sjezd ( sám vyjet na vleku) |      |        |
| snowboard (sám vyjet na vleku)         |      |        |
| bruslení                               |      |        |
| jízda na běžkách                       |      |        |
| chytat míč                             |      |        |
| házet míč                              |      |        |
| skákat pře švihadlo ( 20x bez chyby)   |      |        |

D) · Udělej kolečko k dovednostem, které můžeš udělat bez pomoci.

Děkuji Ti za vyplnění dotazníku, za odměnu si můžeš obrázek vybarvit.



Příloha 2 – Desetibodové normy pro chlapce ve věku 7 a 8 let

| Chlapci 7 roků         |      |                              |                          |  |                                    |
|------------------------|------|------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Hodnocení              | Body | T1<br>skok<br>daleký<br>(cm) | T2<br>Leh-sed<br>(počet) | T3<br>Vytrvalostní<br>člunkový<br>běh<br>(min) | T4<br>Člunkový<br>běh 4x10m<br>(s) |
| Výrazně<br>podprůměrný | 1    | - 94                         | - 6                      | -1.75  | 15.2 +                             |
|                        | 2    | 95-103                       | 7-10                     | 1.76-2.25                                      | 14.7 – 15.1                        |
| Podprůměrný            | 3    | 104 – 112                    | 11 – 14                  | 2.26 – 3.00                                    | 14.3 – 14.6                        |
|                        | 4    | 113 – 121                    | 15 – 18                  | 3.01 – 3.50                                    | 13.8 – 14.2                        |
| Průměrný               | 5    | 122 – 130                    | 19 – 22                  | 3.51 – 4.00                                    | 13.4 – 13.7                        |
|                        | 6    | 131 – 139                    | 23 – 26                  | 4.01 – 4.50                                    | 13.0 – 13.3                        |
| Nadprůměrný            | 7    | 140 – 148                    | 27 – 30                  | 4.51 – 5.00                                    | 12.5 – 12.9                        |
|                        | 8    | 149 – 157                    | 31 – 34                  | 5.01 – 5.75                                    | 12.1 – 12.4                        |
| Výrazně<br>nadprůměrný | 9    | 158 – 166                    | 35 – 38                  | 5.76 – 6.25                                    | 11.6 – 12.0                        |
|                        | 10   | 167 +                        | 39 +                     | 6.26 +   | - 11.5                             |

( Měkota, 2002, 29)

| Chlapci 8 roků         |      |                              |                          |  |                                    |
|------------------------|------|------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Hodnocení              | Body | T1<br>skok<br>daleký<br>(cm) | T2<br>Leh-sed<br>(počet) | T3<br>Vytrvalostní<br>člunkový<br>běh<br>(min) | T4<br>Člunkový<br>běh 4x10m<br>(s) |
| Výrazně<br>podprůměrný | 1    | - 103                        | - 9                      | -2.00  | 14.9 +                             |
|                        | 2    | 104 – 112                    | 10-13                    | 2.01-2.75                                      | 14.5 – 14.8                        |
| Podprůměrný            | 3    | 113 – 121                    | 14 – 17                  | 2.76 – 3.25                                    | 14.0 – 14.4                        |
|                        | 4    | 122 – 130                    | 18 – 21                  | 3.26 – 4.00                                    | 13.6 – 13.9                        |
| Průměrný               | 5    | 131 – 139                    | 22 – 26                  | 4.01 – 4.50                                    | 13.1 – 13.5                        |
|                        | 6    | 140 – 148                    | 27 – 31                  | 4.51 – 5.00                                    | 12.6 – 13.0                        |
| Nadprůměrný            | 7    | 149 – 157                    | 32 – 35                  | 5.01 – 5.75                                    | 12.2 – 12.5                        |
|                        | 8    | 158 – 166                    | 36 – 39                  | 5.76 – 6.25                                    | 11.7 – 12.1                        |
| Výrazně<br>nadprůměrný | 9    | 167 – 175                    | 40 – 43                  | 6.26 – 7.00                                    | 11.3 – 11.6                        |
|                        | 10   | 176+                         | 44 +                     | 7.01 +   | - 11.2                             |

( Měkota, 2002, 30)

Příloha 3 – Desetibodové normy pro děvčata ve věku 7 a 8 let

| Děvčata 7 roků         |      |                              |                          |  |                                    |
|------------------------|------|------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Hodnocení              | Body | T1<br>skok<br>daleký<br>(cm) | T2<br>Leh-sed<br>(počet) | T3<br>Vytrvalostní<br>člunkový<br>běh<br>(min) | T4<br>Člunkový<br>běh 4x10m<br>(s) |
| Výrazně<br>podprůměrný | 1    | - 87                         | - 6                      | -1.50  | 15.8 +                             |
|                        | 2    | 88-96                        | 7-10                     | 1.51-2.00                                      | 15.3 – 15.7                        |
| Podprůměrný            | 3    | 97 – 105                     | 11 – 14                  | 2.01 – 2.50                                    | 14.8 – 15.2                        |
|                        | 4    | 106 – 114                    | 15 – 18                  | 2.51 – 3.00                                    | 14.3 – 14.7                        |
| Průměrný               | 5    | 115 – 123                    | 19 – 22                  | 3.01 – 3.50                                    | 13.8 – 14.2                        |
|                        | 6    | 124 – 132                    | 23 – 26                  | 3.51 – 4.00                                    | 13.3 – 13.7                        |
| Nadprůměrný            | 7    | 133 – 141                    | 27 – 30                  | 4.01 – 4.50                                    | 12.8 – 13.2                        |
|                        | 8    | 142 – 150                    | 31 – 34                  | 4.51 – 5.00                                    | 12.3 – 12.7                        |
| Výrazně<br>nadprůměrný | 9    | 151 – 159                    | 35 – 37                  | 5.01 – 5.50                                    | 11.8 – 12.2                        |
|                        | 10   | 160 +                        | 38 +                     | 5.51 +   | - 11.9                             |

( Měkota, 2002, 29)

| Děvčata 8 roků         |      |                              |                          |  |                                    |
|------------------------|------|------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Hodnocení              | Body | T1<br>skok<br>daleký<br>(cm) | T2<br>Leh-sed<br>(počet) | T3<br>Vytrvalostní<br>člunkový<br>běh<br>(min) | T4<br>Člunkový<br>běh 4x10m<br>(s) |
| Výrazně<br>podprůměrný | 1    | - 97                         | - 9                      | -2.00  | 15.4 +                             |
|                        | 2    | 98-106                       | 10-13                    | 2.01-2.50                                      | 14.9 – 15.3                        |
| Podprůměrný            | 3    | 107 – 115                    | 14 – 17                  | 2.51 – 3.00                                    | 14.4 – 14.8                        |
|                        | 4    | 116 – 124                    | 18 – 21                  | 3.01 – 3.50                                    | 13.9 – 14.3                        |
| Průměrný               | 5    | 125 – 133                    | 22 – 25                  | 3.51 – 4.00                                    | 13.4 – 13.8                        |
|                        | 6    | 134 – 142                    | 26 – 30                  | 4.01 – 4.50                                    | 12.9 – 13.3                        |
| Nadprůměrný            | 7    | 143 – 151                    | 31 – 34                  | 4.51 – 5.00                                    | 12.4 – 12.8                        |
|                        | 8    | 152 – 160                    | 35 – 38                  | 5.01 – 5.50                                    | 11.9 – 12.3                        |
| Výrazně<br>nadprůměrný | 9    | 161 – 169                    | 39 – 42                  | 5.51 – 6.00                                    | 11.4 – 11.8                        |
|                        | 10   | 170 +                        | 43 +                     | 6.01 +   | - 11.3                             |

( Měkota, 2002, 30)

Příloha 4 – Dekadické vyjádření kalendářního věku  
(převod měsíců na desetiny roku a výpočet věku testované osoby)

| Den<br>měsíce | I.  | II. | III. | IV. | V.  | VI. | VII. | VIII. | IX. | X.  | XI. | XII. |
|---------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|------|
| 1             | 000 | 085 | 162  | 247 | 329 | 414 | 496  | 581   | 666 | 748 | 833 | 915  |
| 2             | 003 | 088 | 164  | 249 | 332 | 416 | 499  | 584   | 668 | 751 | 836 | 918  |
| 3             | 005 | 090 | 167  | 252 | 334 | 419 | 501  | 586   | 671 | 753 | 838 | 921  |
| 4             | 008 | 093 | 170  | 255 | 337 | 422 | 504  | 589   | 674 | 756 | 841 | 923  |
| 5             | 011 | 096 | 173  | 258 | 340 | 425 | 507  | 592   | 677 | 759 | 844 | 926  |
| 6             | 014 | 099 | 175  | 260 | 342 | 427 | 510  | 595   | 679 | 762 | 847 | 929  |
| 7             | 016 | 101 | 178  | 263 | 345 | 430 | 512  | 597   | 682 | 764 | 849 | 932  |
| 8             | 019 | 104 | 181  | 266 | 348 | 433 | 515  | 600   | 685 | 767 | 852 | 934  |
| 9             | 022 | 107 | 184  | 268 | 351 | 436 | 518  | 603   | 688 | 770 | 855 | 937  |
| 10            | 025 | 110 | 186  | 271 | 353 | 438 | 521  | 605   | 690 | 773 | 858 | 940  |
| 11            | 027 | 112 | 189  | 274 | 356 | 441 | 523  | 608   | 693 | 775 | 860 | 942  |
| 12            | 030 | 115 | 192  | 277 | 359 | 444 | 526  | 611   | 696 | 778 | 863 | 945  |
| 13            | 033 | 118 | 195  | 279 | 362 | 447 | 529  | 614   | 699 | 781 | 866 | 948  |
| 14            | 036 | 121 | 197  | 282 | 364 | 449 | 532  | 616   | 701 | 784 | 868 | 951  |
| 15            | 038 | 123 | 200  | 285 | 367 | 452 | 534  | 619   | 704 | 786 | 871 | 953  |
| 16            | 041 | 126 | 203  | 288 | 370 | 455 | 537  | 622   | 707 | 789 | 874 | 956  |
| 17            | 044 | 129 | 205  | 290 | 373 | 458 | 540  | 625   | 710 | 792 | 877 | 959  |
| 18            | 047 | 132 | 208  | 293 | 375 | 460 | 542  | 627   | 712 | 795 | 879 | 962  |
| 19            | 049 | 134 | 211  | 296 | 378 | 463 | 545  | 630   | 715 | 797 | 882 | 964  |
| 20            | 052 | 137 | 214  | 299 | 381 | 466 | 548  | 633   | 718 | 800 | 885 | 967  |
| 21            | 055 | 140 | 216  | 301 | 384 | 468 | 551  | 636   | 721 | 803 | 888 | 970  |
| 22            | 058 | 142 | 219  | 304 | 386 | 471 | 553  | 638   | 723 | 805 | 890 | 973  |
| 23            | 060 | 145 | 222  | 307 | 389 | 474 | 556  | 641   | 726 | 808 | 893 | 975  |
| 24            | 063 | 148 | 225  | 310 | 392 | 477 | 559  | 644   | 729 | 811 | 896 | 978  |
| 25            | 066 | 151 | 227  | 312 | 395 | 479 | 562  | 647   | 731 | 814 | 899 | 981  |
| 26            | 068 | 153 | 230  | 315 | 397 | 482 | 564  | 649   | 734 | 816 | 901 | 984  |
| 27            | 071 | 156 | 233  | 318 | 400 | 485 | 567  | 652   | 737 | 819 | 904 | 986  |
| 28            | 074 | 159 | 236  | 321 | 403 | 488 | 570  | 655   | 740 | 822 | 907 | 989  |
| 29            | 077 |     | 238  | 323 | 405 | 490 | 573  | 658   | 742 | 825 | 910 | 992  |
| 30            | 079 |     | 241  | 326 | 408 | 493 | 575  | 660   | 745 | 827 | 912 | 995  |
| 31            | 082 |     | 244  |     | 411 |     | 578  | 663   |     | 830 |     | 997  |

( Měkota, 2002, 60)

Příloha 5 - Individuální testový profil SD1, SD2

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SD1                         | 21.1.2008              |   |           |   | 1.12. 1999     |   |           | 8,14 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 25 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 18,00

Hmotnost: 30,9 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD2                         | 21.1.2008              |   |           |   | 26.3.2000      |   |           | 7,825 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 26 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 125 cm BMI: 19,2

Hmotnost: 30,0 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 6 – Individuální testový profil SD3, SD4

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD3                         | 21.1.2008              |   |           |   | 18.4.2000      |   |           | 7,762 |                   |    |
| Test                        | Body (stěny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 27 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 132 cm BMI: 15,61

Hmotnost: 27,2 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD4                         | 21.1.2008              |   |           |   | 16.3.1999      |   |           | 8,852 |                   |    |
| Test                        | Body (stěny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 22 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 135cm BMI: 19,64

Hmotnost: 35,8 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m



Příloha 7 - Individuální testový profil SD5, SD6

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD5                         | 21.1.2008              |   |           |   | 3.8. 2000      |   |           | 7,469 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 15 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 124 cm BMI: 15,15

Hmotnost: 23,3 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SD6                         | 21.1.2008              |   |           |   | 3.1.2000       |   |           | 8,05 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 23 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 128 cm BMI: 15,19

Hmotnost: 24,9 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 8 - Individuální testový profil SD7, SD8

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|----------------|---|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   | Datum narození |   | Věk    |   |           |   |                   |    |
| SD7                         | 21.1.2008              |   | 5.10.1999      |   | 8,296  |   |           |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3              | 4 | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr      |   | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 17 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 138 cm BMI: 17,53

Hmotnost: 33,4 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|----------------|---|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   | Datum narození |   | Věk    |   |           |   |                   |    |
| SD8                         | 21.1.2008              |   | 18.7.2000      |   | 7,513  |   |           |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3              | 4 | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr      |   | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 20 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 127 cm BMI: 15,99

Hmotnost: 24,8 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 9 - Individuální testový profil SD9, SD10

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD9                         | 21.1.2008              |   |           |   | 18.6.1999      |   |           | 8,595 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 23

**Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 128 cm

BMI: 16,23

Hmotnost: 26,6 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD10                        | 21.1.2008              |   |           |   | 13.4.1999      |   |           | 8,776 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 13

**Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 133 cm

BMI: 16,50

Hmotnost: 29,2 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 10 - Individuální testový profil SD11, SD12

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| SD11                        | 21.1.2008              |   |           | 30.9.1999      |        |   | 8,31      |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 10 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 133 cm BMI: 16,33

Hmotnost: 28,9 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| SD12                        | 21.1.2008              |   |           | 23.12.1999     |        |   | 8,08      |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 14 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 137 cm BMI: 19,81

Hmotnost: 37,2 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 11 - Individuální testový profil SD13, SH1

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SD13                        | 21.1.2008              |   |           |   | 3.3.2000       |   |           | 7,888 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 22 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 13,46

Hmotnost: 23,1 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH1                         | 21.1.2008              |   |           |   | 10.4.1999      |   |           | 8,784 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 23 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 139 cm BMI: 15,73

Hmotnost: 30,4 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 12 - Individuální testový profil SH2, SH3

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SH2                         | 21.1.2008              |   |           |   | 5.6.2000       |   |           | 7,63 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 16,19

Hmotnost: 27,8 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| SH3                         | 21.1.2008              |   |           |   | 17.8.1999      |   |           | 8,43 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 140 cm BMI: 18,87

Hmotnost: 37,0 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 13 - Individuální testový profil SH4, SH5

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH4                         | 21.1208                |   |           |   | 5.11.1999      |   |           | 8,211 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 32 **Celková výkonnost : výrazně nadprůměrná**

Tělesná výška: 129 cm BMI: 14,96

Hmotnost: 24,9 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH5                         | 21.1.2008              |   |           |   | 20.6.1999      |   |           | 8,589 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 9 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 139 cm BMI: 14,07

Hmotnost: 27,2 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 14 - Individuální testový profil SH6, SH7

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH6                         | 21.12008               |   |           |   | 5.8.1999       |   |           | 8,463 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 22 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 140cm BMI: 16,22

Hmotnost: 31,8 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH7                         | 21.1.2008              |   |           |   | 8.5.2000       |   |           | 7,707 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 24 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 130 cm BMI: 15,20

Hmotnost: 25,7 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m



Příloha 15 - Individuální testový profil SH8, SH9

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH8                         | 21.1.008               |   |           |   | 21.8.1999      |   |           | 8,419 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 24

**Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 136 cm

BMI: 17,13

Hmotnost: 31,7 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| SH9                         | 21.1.2008              |   |           |   | 2.11.1999      |   |           | 8,219 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 30

**Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 133 cm

BMI: 16,05

Hmotnost: 28,4 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 16 - Individuální testový profil D1, D2

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| D1                          | 21.1.2008              |   |           | 30.8.1999      |        |   | 8,874     |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 12 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 142 cm BMI: 16,16

Hmotnost: 32,6 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| D2                          | 21.1.2008              |   |           | 15.11.1999     |        |   | 8,184     |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 20 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 133 cm BMI: 13,51

Hmotnost: 23,9 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 17 - Individuální testový profil D3, D4

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|----------------|---|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   | Datum narození |   | Věk    |   |           |   |                   |    |
| D3                          | 21.1.2008              |   | 6.9.1999       |   | 8,619  |   |           |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3              | 4 | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr      |   | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 14 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 145 cm BMI: 16,64

Hmotnost: 35,0 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|----------------|---|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   | Datum narození |   | Věk    |   |           |   |                   |    |
| D4                          | 21.1.2008              |   | 5.8. 1999      |   | 8,707  |   |           |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3              | 4 | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |                |   |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr      |   | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 8 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 136 cm BMI: 16,46

Hmotnost: 30,9 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 18 - Individuální testový profil D5, D6

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| D5                          | 21.1.2008              |   |           |   | 27.2.2000      |   |           | 8,899 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 13 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 150 cm BMI: 17,60

Hmotnost: 39,6 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| D6                          | 21.1.2008              |   |           |   | 21.3.200       |   |           | 8,839 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 12 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 133 cm BMI: 19,50

Hmotnost: 34,5 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 19 - Individuální testový profil D7, D8

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| D7                          | 21.1.2008              |   |           |   | 7.7.2000       |   |           | 8,543 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 6 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 130 cm BMI: 25,44

Hmotnost: 43,0 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk  |                   |    |
| D8                          | 21.1.2008              |   |           |   | 25.5.1999      |   |           | 8,66 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8    | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |      |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |      | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 11 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 148 cm BMI: 21,00

Hmotnost: 46,0 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 20 - Individuální testový profil H1, H2

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| H1                          | 21.1.2008              |   |           | 11.6.1999      |        |   | 8,208     |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 15 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 133 cm BMI: 15,65

Hmotnost: 27,7 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|----------------|--------|---|-----------|---|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           | Datum narození |        |   | Věk       |   |                   |    |
| H2                          | 21.1.2008              |   |           | 27.11.1999     |        |   | 8,151     |   |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4              | 5      | 6 | 7         | 8 | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |                |        |   |           |   |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |                | Průměr |   | Nadprůměr |   | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 14 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 134 cm BMI: 15,76

Hmotnost: 28,3 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 21 - Individuální testový profil H3, H4

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H3                          | 21.1.2008              |   |           |   | 27.3.2000      |   |           | 8,822 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 27 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 15,73

Hmotnost: 27,0 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H4                          | 21.1.2008              |   |           |   | 5.11.1999      |   |           | 8,211 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 16 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 137 cm BMI: 17,90

Hmotnost: 33,6 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 22 - Individuální testový profil H5, H6

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H5                          | 21.1.2008              |   |           |   | 1.9.1999       |   |           | 8,389 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 9 **Celková výkonnost : výrazně podprůměrná**

Tělesná výška: 154 cm BMI: 22,64

Hmotnost: 53,7 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H6                          | 21.1.2008              |   |           |   | 25.10.1999     |   |           | 8,241 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 17 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 140 cm BMI: 20,00

Hmotnost: 39,2 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m



Příloha 23 - Individuální testový profil H7, H8

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H7                          | 21.1.2008              |   |           |   | 6.10.1999      |   |           | 8,293 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 20 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 130 cm BMI: 15,14

Hmotnost: 25,6 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H8                          | 21.1.2008              |   |           |   | 6.10.1999      |   |           | 8,293 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 26 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 132 cm BMI: 15,15

Hmotnost: 26,4 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 24 - Individuální testový profil H9, H10

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H9                          | 21.1.2008              |   |           |   | 18.12.1999     |   |           | 8,093 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 17 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 131 cm BMI: 14,39

Hmotnost: 24,7 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H10                         | 21.1.2008              |   |           |   | 17.2.1999      |   |           | 8,926 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 21 **Celková výkonnost : průměrná**

Tělesná výška: 125 cm BMI: 15,80

Hmotnost: 24,7 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

Příloha 25 - Individuální testový profil H11, H12

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H11                         | 21.1.2008              |   |           |   | 26.3.2000      |   |           | 8,825 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 27 **Celková výkonnost : nadprůměrná**

Tělesná výška: 129 cm BMI: 18,02

Hmotnost: 30,0 kg

| INDIVIDUÁLNÍ TESTOVÝ PROFIL |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|-----------------------------|------------------------|---|-----------|---|----------------|---|-----------|-------|-------------------|----|
| Žák(yně)                    | Datum testování        |   |           |   | Datum narození |   |           | Věk   |                   |    |
| H12                         | 21.1.2008              |   |           |   | 16.12.1999     |   |           | 8,071 |                   |    |
| Test                        | Body (steny)<br>průměr |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | 1                      | 2 | 3         | 4 | 5              | 6 | 7         | 8     | 9                 | 10 |
| T1                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T2                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T3                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| T4                          |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
| Testový výsledek            |                        |   |           |   |                |   |           |       |                   |    |
|                             | Výrazně podprůměr      |   | Podprůměr |   | Průměr         |   | Nadprůměr |       | Výrazně nadprůměr |    |

Součet bodů: 11 **Celková výkonnost : podprůměrná**

Tělesná výška: 126 cm BMI: 14,99

Hmotnost: 23,8 kg

**Vysvětlivky:** T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh-sed

T3 - Vytrvalostní člunkový běh

T4 - Člunkový běh 4x10m

