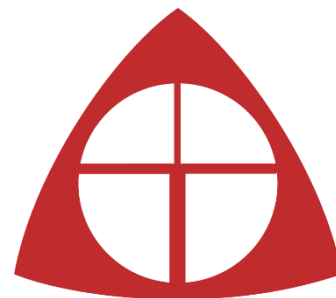




Katolícka univerzita
v Ružomberku
Pedagogická fakulta
Katedra telesnej výchovy
a športu



Ako hodnotiť základné pohybové kompetencie a zručnosti detí v materských školách (MOBAK-KG)

Príručka pre učiteľky a učiteľov materských škôl



Andrej Hubinák, Peter Krška, Peter Mačura, Jaromír Sedláček
Bohuslav Stupák, Ľuboslav Šiška
Christian Herrmann



Ružomberok 2026

- © PaedDr. Andrej Hubinák, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku
- © PaedDr. Peter Krška, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku
- © doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku
- © prof. PaedDr. Jaromír Sedláček, PhD. – Katedra športovej kinantropológie, Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove
- © PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD., MBA. – Súkromná stredná športová škola ELBA, Prešov
- © Ľuboslav Šiška – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku
- © Prof. Dr. phil. habil. Christian Herrmann – Zurich University of Teacher Education (Švajčiarsko)

© VERBUM – vydavateľstvo KU

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť v tlačenej alebo elektronickej podobe nemožno reprodukovat', ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Recenzenti

prof. PaedDr. Marián Merica, PhD., Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Publikácia je súčasťou výskumu Pripravenosť detí na pohybové aktivity Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a Slovenskej akadémie vied č. 013KU-4/2025 riešeného na Katedre telesnej výchovy a športu Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku v rokoch 2025-2027.

Rok vydania: 2026

Vydavateľstvo

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku

Hrabovská cesta 5512/1A

034 01 Ružomberok

Forma publikácie: online

ISBN 978-80-561-1272-4

Obsah

Predslov	4
Úvod	6
Skôr než začnete	9
Testová batéria MOBAK-KG pre deti materskej školy	13
Testy ovládania náčinia	13
Test 1: Hádzanie	13
Test 2: Chytanie lopty	14
Test 3: Hádzanie si lopty o podlahu a jej chytanie	16
Test 4: Vedenie lopty nohou	18
Testy ovládania pohybov tela	20
Test 5: Udržiavanie rovnováhy	20
Test 6: Kotúľ vpred	22
Test 7: Skákanie na jednej nohe vpred	24
Test 8: Beh vpred a vzad	26
Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti	28
Hodnotenie výsledkov testovania	30
Záver	34
Použitá literatúra a ďalšie zdroje poznatkov	35
Prílohy	37
Príloha 1: Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK-KG ¹	37
Príloha 2: Príklad tabuľky výsledkov a ich vyhodnotení pre MOBAK-KG	38
Príloha 3: Príklad tabuľky na zaznamenanie zisťovania telesnej výšky a telesnej hmotnosti detí materskej školy	39

¹ Ide o pomôcky, ktorých použitie je nevyhnutné pre výskumné účely, čo nie je prípad štandardnej slovenskej materskej školy. Použitie horeuvedených pomôcok je nevyhnutne potrebné pre porovnanie s výsledkami iných testovaní, kedy boli použité také isté pomôcky.

Predslov

Motivácia k vytvoreniu tejto príručky vychádza z osobnej skúsenosti, odborného presvedčenia a hlbokého záujmu o pohybový rozvoj detí v predškolskom veku. V materskej škole sa každodenne stretávame s rozmanitosťou – každé dieťa je jedinečné, prináša si svoje schopnosti, skúsenosti aj výzvy. Práve táto rôznorodosť nás viedla k otázke: *Ako môžeme citlivo a zároveň objektívne zistiť, v čom dieťa vyniká a v čom potrebuje viac podpory, pokiaľ ide o pohybové zručnosti ?*

Hľadali sme nástroj, ktorý by bol nielen odborný, ale aj praktický a zrozumiteľný pre bežnú pedagogickú prax. MOBAK-KG sme objavili ako ucelený a overený systém, ktorý prepája výskumné poznatky so školskou realitou. Jeho najväčšou hodnotou je jednoduchosť a zároveň schopnosť odhaliť dôležité súvislosti v pohybovom vývine dieťaťa. Cieľom bolo sprístupniť tento nástroj v takej forme, aby ho mohli učiteľky a učitelia v materských školách využívať s ľahkosťou a dôverou.

V priebehu prípravy príručky sme čerpali z praktických skúseností z tried, konzultovali s odborníkmi, testovali jednotlivé úlohy v reálnych podmienkach a kládli si stále tú istú otázku: *Pomáha nám to lepšie porozumieť deťom ?* Odpoveď znela áno – preto túto príručku držíte v rukách.

Veríme, že každé dieťa má právo na to, aby jeho pohybové schopnosti boli videné, pochopené a podporené. A veríme tiež, že učiteľská práca má zmysel práve vtedy, keď sú učitelia vybavení nástrojmi, ktoré vedú k spravodlivejšiemu a citlivejšiemu prístupu k potrebám každého dieťaťa.

S vďakou všetkým, ktorí sa podieľali na jej vzniku a s úprimným práním, aby príručka priniesla inšpiráciu aj praktickú pomoc vo každodennej práci učiteľky materskej školy.

S rešpektom a nadšením

Autori

Poznámka: Sme si vedomí toho, že v slovenských materských školách pôsobia v pozícii učiteľky – učiteľa prevažne ženy (približne 90 % žien k 10 % mužov).

V celom texte budeme používať na označenie učiteľky – učiteľa ženský rod, ale budeme tým myslieť aj učiteľov mužov.

Podobne, ak sa v texte používa označenie dieťa, rozumie sa tým chlapec aj dievča.

Úvod

Milé kolegyně, milí kolegovia,

dovoľujeme si predstaviť súbor pohybových úloh v testovacej batérii MOBAK-KG (ďalej len MOBAK-KG), ktorý slúži na posúdenie úrovne pohybových zručností detí vo veku od 4 do 6 rokov. Táto príručka vznikla ako pomôcka pre učiteľky a učiteľov v materskej škole, ktorí chcú lepšie spoznať pohybové zručnosti svojich detí a cielene ich rozvíjať.

V súčasnosti sa čoraz väčší dôraz kladie na kvalitu výchovno-vzdelávacieho procesu, a to aj v oblasti telesnej výchovy. Z tohto dôvodu je užitočné vedieť, ako na tom deti pohybovo sú, a čo najskôr zachytiť oblasti, v ktorých potrebujú viac podpory.

Zámerom MOBAK-KG je zistiť, ako deti zvládajú základné pohybové zručnosti, ktoré sú dôležité pre ich zdravý vývoj a aktívny spôsob života. Výsledky a priebeh testovania poskytuje jasný prehľad o tom, ako sa dieťa vie hýbať, čo mu ide ľahko a čo si ešte potrebuje nacvičiť. Na základe výsledkov môžete lepšie prispôsobiť denné pohybové činnosti potrebám konkrétnych detí.

MOBAK-KG sa zameriava na dve hlavné oblasti pohybu:

- **pohyb s náčiním**, napríklad s loptou alebo loptičkou,
- **pohyb bez náčinia**, kedy dieťa používa pri pohybe len vlastné telo.

Každá z týchto oblastí obsahuje štyri jednoduché pohybové úlohy-testy, ktoré sú vhodné pre deti v predškolskom veku a dajú sa ľahko vykonať v bežnom prostredí materskej školy.

Prečo je to dôležité?

Základné pohybové kompetencie² sú základom pre všetky ďalšie pohybové zručnosti, ktoré dieťa v živote realizuje. Ide o súbor dôležitých pohybových zručností, ktoré dieťa uplatňuje a bude v budúcnosti potrebovať na aktívny a zdravý život – tvoria nenahraditeľný základ pre pohybové zručnosti, ktoré bude dieťa v živote ďalej rozvíjať.

a) Ovládanie náčinia – napríklad hádzanie, chytanie, triafanie do cieľa, kotúľanie alebo vedenie lopty – rozvíja sa presnosť, sústredenie, obratnosť a pohotovosť. Tieto zručnosti sú dôležité nielen pri hrách, ale aj v bežnom živote pri manipulácii s predmetmi.

b) Ovládanie pohybov tela – napríklad preskakovanie prekážok, slalomový beh, udržiavanie rovnováhy alebo kotúľ – pomáha deťom lepšie spoznávať svoje telo, zlepšuje koordináciu a dáva im istotu pri pohybe.

Rozvoj týchto zručností má pozitívny vplyv nielen na telesný vývin dieťaťa, ale aj na jeho sebavedomie, samostatnosť a vzťahy s rovesníkmi. Deti, ktoré sa hýbu s radosťou a istotou, sa ľahšie zapájajú do hier a pohybových aktivít s ostatnými, čo je pre predškolský vek veľmi dôležité.

V tejto príručke nájdete pokyny, ako jednotlivé úlohy pripraviť, ukázať deťom, zrealizovať a vyhodnotiť. Celý súbor pohybových úloh možno zaradiť do bežného denného programu, bez toho aby, sa narušil zvyčajný režim triedy. Výsledky môžu poslúžiť na sledovanie pokroku jednotlivých detí, ale aj ako pomôcka pri plánovaní aktivít pre celú triedu.

² Pohybovú kompetenciu chápeme ako spôsobilosť vykonať určité pohyby.

Veríme, že táto príručka vám prinesie istotu pri práci, podporí vašu odbornosť a zároveň prispeje k radostnému a zmysluplnému pohybovému rozvoju detí, ktoré máte na starosti.

S úctou

Autori

Skôr než začnete

Niečo z histórie

Koncepcia MOBAK vznikala začiatkom roku 2010 v nemecky hovoriacom akademickom prostredí ako systém zisťovania základných pohybových kompetencií detí. Prvé testové nástroje MOBAK boli vytvorené a overované pre deti školského veku, pričom následne bola koncepcia rozšírená aj na predškolský vek. Pre deti vo veku približne 4 až 6 rokov bola vytvorená testová batéria MOBAK-KG, ktorej dvojfaktorová štruktúra – ovládanie náčinia a ovládanie pohybov tela – bola empiricky overená na deťoch predškolského veku. Testové nástroje MOBAK sa neskôr rozšírili do viacerých európskych krajín a boli využívané aj v medzinárodnom projekte Basic Motor Competencies in Europe (BMC-EU). Jednotlivé testové úlohy, ich podmienky, rozmery dráh, parametre pomôcok a spôsob hodnotenia boli štandardizované tak, aby umožňovali spoľahlivé a porovnateľné zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií detí.

Pomôcky a finančné zabezpečenie

Žiaľ, používanie loptičiek, lôpt a iných pomôcok (pozri Zoznam pomôcok pre testovanie batériou MOBAK-KG uvedený v ďalšej časti Príručky) s presne určenými parametrami veľkosti, hmotnosti a podobne pre výskumné účely je finančne náročné a myslíme si, že pre väčšinu materských škôl nedostižné³. Príkladom je hmotnosť a priemer plnej loptičky podobnej kriketovej loptičke potrebnej pre plnenie úlohy triafania do terča v teste 1. V slovenských predajniach

³ Materské školy s dobrým finančným zabezpečením môžu zakúpiť pomôcky určené tvorcami testovej batérie podľa Prílohy 1

a e-shopoch nie sú takéto predpísané plné loptičky štandardne v predaji a preto ich v podstate prevažná väčšina vzdelávacích inštitúcií v slovenskom edukačnom prostredí nevlastní. Sme presvedčení, že dnešná učiteľka materskej školy ich vie nakúpiť aj zo zahraničia, ale vtedy si treba odpovedať na otázku, či konkrétna materská škola má na nákup týchto pomôcok dostatok finančných prostriedkov...

Cvičebný priestor

Vhodný je každý dostatočne veľký priestor (telocvičňa, trieda, chodba, klubovňa), kde sa dieťa cíti bezpečne a počas plnení pohybových úloh priestorovo neobmedzene. S ohľadom na poveternostné vplyvy (vietor, slnko...) je vhodné testovať vo vnútorných priestoroch škôlky.

Je účelné vykonať testovanie v priestoroch základnej školy s rôznym materiálnym vybavením. Hlavne ide o náradia (švédska bedňa, lavička, atď.). Výhodu majú materské školy, ktoré sú súčasťou Základnej školy s materskou školou.

O tom, kde sa uskutoční testovanie rozhoduje v plnej miere učiteľka.

Dôvody testovania

Radostná atmosféra, spoločné pozitívne vzrušenie detí pri vykonávaní úloh, nadšenie a prosby o opakovanie sprevádzajú testovanie.

Testovanie veľkého množstva slovenských detí ukázalo, že testová batéria MOBAK-KG je veľmi vhodný nástroj zisťovania úrovne pohybových zručností detí materskej školy⁴.

Z výsledkov testovania učiteľka získava informáciu o aktuálnej úrovni základných pohybových kompetencií dieťaťa a o oblastiach, v ktorých dieťa potrebuje väčšiu podporu alebo ďalší rozvoj. Testová batéria MOBAK-KG

⁴ Okrem detí materských škôl sme testovali aj žiakov 1. stupňa základnej školy v rôznych častiach Slovenska, kde sme testovali batériou MOBAK 1-2 určenou pre prvákov a druhákov a MOBAK 3-4 pre tretíakov a štvrtákov.

zist'uje úroveň základných pohybových kompetencií dieťaťa v dvoch oblastiach – ovládanie náčinia a ovládanie pohybov tela. Nezameriava sa na zisťovanie maximálnej sily, rýchlosti alebo vytrvalosti ani neslúži ako priamy nástroj na určovanie vrodeného pohybového nadania či športového talentu. Dieťa plní jednotlivé pohybové úlohy s primeraným sústredením a úsilím, pričom cieľom nie je porovnávanie s ostatnými deťmi, ale čo najobjektívnejšie zistenie jeho aktuálnej úrovne zvládnutia základných pohybových požiadaviek.

Opakovanie testovania

Po uplynutí určitého času je vhodné testovanie opakovať. Vtedy je dôležité v čo najväčšej miere zabezpečiť tie isté podmienky testovania, aké boli pri predchádzajúcom (prvom) testovaní. V rámci možnosti je správne testovať v tom istom priestore, na tom istom mieste, s tými istými pomôckami, v ten istý čas dňa, atď. Ide o snahu vytvoriť tie isté na výsledok vplývajúce podmienky, aby sa zisťovali iba zmeny v organizme dieťaťa, ktoré nastali medzi testovaniami.

Hodnotenie

Každé dieťa sa musí cítiť počas testovania čo najkomfortnejšie. Je na zváženie učiteľky, či je vhodné verejne porovnávať výsledky jednotlivých detí navzájom. Rozdiely vo výsledkoch medzi deťmi môžu súvisieť s ich vekom, predchádzajúcimi pohybovými skúsenosťami, mierou pohybovej aktivity a ďalšími individuálnymi a environmentálnymi faktormi. Porovnávanie chlapcov s dievčatami, či už individuálne, alebo skupinové, v triede je nežiaduce. Dieťa nemá zažívať negatívne pocity, pretože je chlapec, alebo dievča, resp. dosiahlo horšie výsledky ako iné dieťa. Dôvodom testovania nie je porovnávanie dieťaťa s inými. Najsprávnejšie je hodnotenie zamerané na konkrétne testované dieťa v aktuálnej dobe, alebo po opakovanom testovaní.

Pri hodnotení treba vyzdvihovať klady. Na zváženie je, či hodnotenie má byť neverejné individuálne s jedným dieťaťom, alebo verejné pred všetkými deťmi. To je dôležité rozhodnutie učiteľky.

V našom kultúrnom nastavení sa pri hodnotení prevažne zameriava na deti so slabšími výsledkami, súcítíme s nimi a podnecujeme ich, aby sa zlepšili. Netreba však zabúdať na pohybovo šikovné deti s dobrými alebo nadpriemernými výsledkami testov a taktiež ich povzbudzovať.

Poradie testov

Testy sa môžu vykonávať v poradí ako je to organizačne najvhodnejšie. Nie je určené poradie. Je zrejmé, že dieťa má vykonať pohybové úlohy všetkých ôsmich testov a nemalo by podľa možnosti vynechať ani jeden.

Testová batéria MOBAK-KG pre deti materskej školy

Testy ovládania náčinia

Test 1: Hádzanie

Pohybová činnosť: Hádzanie (Obr. 1)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať trafiť cieľ loptou

Príprava: Cieľ je umiestnený na stene tak, že jeho spodný okraj je vo výške 1,1 m. Vo vzdialenosti 1,5 m pred cieľom je páskou vyznačená čiara. K tejto čiare je priložená dlhšia strana vrchnej časti švédskej debny, spoza ktorej sa hádže.

Testová úloha: Dieťa postupne hádže šesť loptičiek za sebou spoza čiary, resp. dielu švédskej debny na cieľ. Hádže z čelného postavenia voči stene ľubovoľným spôsobom jednou rukou z miesta.



Obrázok 1: Hádzanie na terč

Hod je **úspešný**, keď sa vykoná z miesta za čiarou, dieťa hodí loptičku jednoručne a zároveň loptička sa dotkne terča (zásah).

Hod je **neúspešný**, keď:

- dieťa prekročí alebo stúpi na vyznačenú čiaru počas hodu,
- loptička netrafi cieľovú plochu – teda sa cieľ'a vôbec nedotkne,
- dieťa hádže z nesprávneho miesta (nie spoza vyznačenej čiary alebo debny),
- dieťa hádže predčasne (pred signálom testujúceho).

Počet pokusov: Dieťa 6-krát hodí na cieľ.

Zaznamenávanie: Zapíše sa počet zásahov terča.

Pridelenie bodov: Počet zásahov cieľ'a sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet zásahov	Pridelené body
0-2	0
3-4	1
5-6	2

Pridelené body sa zapíšu testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: 6 ks plná loptička – hmotnosť 80 g a priemer 65 mm, kruhový terč s priemerom 40 cm, vrchný diel švédskej debny, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za diel švédskej debny a háď loptičky jednu za druhou na terč. Máš šesť pokusov. Pozeraj sa, ukážem ako to budeš hádzať. Ukážka je jednou rukou sponad hlavy. Ak dieťa použije inú techniku neopravujeme ho.

Test 2: Chytanie lopty

Pohybová činnosť: Chytanie (Obr.2)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať chytiť loptu

Príprava: Pomocou pásky sa vyznačia na podlahe dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 1,5 m od seba. Stredy týchto čiar sú spojené kolmou čiarou (páskou), ktorá je v strede vo vzdialenosti 0,75 m označená (páskou, fixkou). Pre orientáciu sa vedľa stredovej čiary umiestni tyč označená vo výške 1,1 m.

Testová úloha: Testujúci a dieťa stoja čelom proti sebe za vyznačenými čiarami. Testujúci hodí basketbalovú loptu s mierne vystretými rukami smerom na

stredové označenie na zemi tak, aby sa lopta odrazila približne do výšky 1,1 m. Dieťa chytá loptu odrazenú od podlahy a podá ju testujúcemu. Loptu chytá do rúk prstami a dlaňou. Nesmie loptu chytiť do koša pomocou predlaktí a ramien, ani pritlačením k hrudníku. Vykonanie je plynulé, bez výraznejšieho prerušenia. Testujúci si vopred vyskúša spôsob hodenia lopty, aby sa lopta odrazila od podlahy približne do výšky 1,1 m.



Obrázok 2: Chytenie odrazenej lopty od zeme

Chytenie lopty je **úspešné**, keď dieťa stojí za vyznačenou čiarou, chytí loptu až po odraze od podlahy jednou alebo oboma rukami a lopta mu nevypadne na podlahu a ani ju nepustí po predchádzajúcom chytení. Lopta môže byť chytená kedykoľvek po odraze od podlahy.

Chytenie je **neúspešné**:

- dieťa prekročí čiaru alebo sa dotkne čiary skôr, ako administrátor odhodí loptu

- dieťa loptu nechytí – napríklad lopta mu prejde pomedzi ruky, odrazí sa od rúk, alebo mu vypadne,
- dieťa chytí loptu pred odrazom od podlahy,
- dieťa chytí loptu do koša, prípadne aj so stisnutím o hrudník.

Počet pokusov: Testujúci hodí dieťaťu loptu, ktoré ju chytá 6-krát.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet správnych chytení lopty.

Pridelenie bodov: Počet úspešných chytení lopty sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet chytení	Pridelené body
0-2	0
3-4	1
5-6	2

Pridelené body sa zapíšu testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: Minibasketbalová lopta veľkosti č. 3 s priemerom 17 cm, tyč so stojanom s označením páskou vo výške 1,1 m, lepiaca páska na nalepenie na podlahu približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za čiaru proti mne. Loptu hodím o podlahu tak, aby sa odrazila hore a k tebe. Keď sa odrazí od podlahy už ju môžeš chytiť, alebo ju môžeš chytiť, keď začne padat smerom dolu. Loptu chyt' do rúk tak, aby sa nedotýkala hrudníka. Pozri sa, ukážem ako to urobíš.

Test 3: Hádzanie si lopty o podlahu a jej chytanie

Pohybová činnosť: Hádzanie si lopty o podlahu a jej chytanie (Obr. 3)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať opakovane si hodiť a chytiť loptu.

Príprava: Lopta je pripravená na voľnej ploche. Na podlahe je páskou vyznačený kríž.

Testová úloha: Dieťa si opakovane hodí obojruč loptu o podlahu a po odraze ju chytí. Lopta nesmie dieťaťu pri chytaní vypadnúť z rúk. Po odraze loptu môže na krátky moment podržať a až potom ju opäť hodí obojruč smerom na podlahe vyznačený kríž. Opakovanie je plynulé, bez výrazného prerušenia. Loptu musí dieťa hodiť a chytiť plynulo, rytmicky, najmenej 5-krát za sebou. Ak dôjde k strate kontroly nad loptou, test sa považuje za ukončený. Činnosťou rúk musí dôjsť k aktívnemu zrýchleniu letu lopty smerom na podlahu. Iba pustenie lopty z rúk na podlahu nestačí. Na chytanie lopty nesmú byť použité paže. Medzi opakovaniami nesmie byť pauza dlhšia ako 1 sekunda. Lopta sa chytá približne

v tej istej výške, z akej ju dieťa odhodilo. Hádzanie jednou rukou je povolené. Ak dieťa zvláda činnosť, necháme ho vykonať 10 úspešných opakovaní, potom sa séria ukončí.



Obrázok 3: Hádzanie si lopty o podlahu

Hádzanie si lopty o zem a jej chytenie je **úspešné**, keď dieťa loptu aktívne odráža o podlahu najmenej päťkrát za sebou bez chyby a lopta zostáva počas odrážania pod kontrolou dieťaťa.

Hádzanie lopty o zem a jej chytenie je neúspešné:

- dieťa stratí kontrolu nad loptou,
- dieťa neodrazí loptu päťkrát za sebou,
- dieťa začne pred signálom testujúceho
- dieťa iba vypustí loptu z rúk bez aktívneho pohybu smerom k podlahe,
- dieťa chyť loptu do koša vytvoreného predlaktiami a ramenami.

Počet pokusov: Dieťa vykoná 2 série po minimálne 5 hodení lopty o podlahu, medzi ktorými je krátke prerušenie.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov do pripravenej vyhodnocovacej tabuľky. Za úspešný pokus sa považuje minimálne 5 súvislých hodení a chytení lopty.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Pridelené body sa zapisujú testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pridelenie bodov: Úspešný pokus znamená, že dieťa minimálne 5-krát za sebou hodilo loptu o podlahu a chytilo ju bez vypadnutia z rúk. Za obidve takéto úspešné série získava 2 body. Pridelené body sa zapisujú testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: Volejbalová lopta veľkosti č. 5, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa pred kríž na podlahe s loptou v rukách, nohy majú mierne roznožené. Hod loptu dvomi rukami o zem smerom na kríž a po odraze ju chyt do dvoch rúk. Urob čo najviac opakovaní. Povieť ti, kedy máš prestať. Pozri, ukážem ti to. Nasleduje ukážka.

Test 4: Vedenie lopty nohou

Pohybová činnosť: Vedenie lopty nohou (Obr. 4)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať viesť loptu nohami bez straty kontroly lopty

Príprava: Páskou je vyznačená obdĺžniková plocha s vnútornými rozmermi 2,8 m šírky × 9,0 m dĺžky, v ktorej rohoch sú umiestnené 4 vyznačujúce kužele. Naprieč tejto plochy sú vo vzdialenosti 3,0 m a 6,0 m od počiatočnej čiary striedavo vpravo a vľavo položené dve stredné časti švédskej debny dlhšou stranou kolmo na bočnú dlhšiu stranu vymedzujúceho obdĺžnika. Bočná strana švédskej debny lícuje s dlhšou postrannou čiarou obdĺžnika. Prvá časť švédskej debny je umiestnená voči štartovej čiare vpravo a druhá vľavo. Východiskové miesto uprostred kratšej strany obdĺžnika je označené krížom z pásky.

Testová úloha: Dieťa vedie plynulo loptu nohami bez straty kontroly nad loptou okolo prekážok vytvorených z dvoch stredných častí švédskej debny od jedného konca obdĺžnika vymedzeného územia až za cieľovú čiaru. Prekážkam pri vedení lopty sa vyhýba. Dieťa musí ísť dopredu plynulo a nepretržite, lopty sa nedotýka rukami. Dieťa ani lopta nesmie opustiť vymedzený koridor. Vykonanie je úspešné po prechode celého ihriska spoza štartovej čiary až za cieľovú čiaru. Ani lopta ani dieťa sa nesmú dotknúť prekážok a čiar vymedzeného obdĺžnika. Dieťa môže viesť loptu jednou alebo striedavo oboma nohami, nesmie sa však zastaviť dlhšie ako na 1 sekundu.



Obrázok 4: Vedenie lopty nohou

Vedenie lopty nohou je **úspešné**, keď dieťa vedie loptu okolo dvoch častí švédskej debny, lopta sa počas vedenia pohybuje plynulo a zostáva pod kontrolou dieťaťa, lopta sa nedotkne žiadnej časti švédskej debny a dieťa dôjde s loptou za koniec vymedzeného priestoru znázorneného cieľovou čiarou.

Vedenie lopty nohou je **neúspešné**:

- dieťa sa dotkne niektorej časti švédskej debny,
- lopta sa dotkne niektorej časti švédskej debny,
- lopta sa odkotúľa mimo vymedzeného priestoru,
- dieťa stratí nad loptou kontrolu,
- dieťa nedôjde s loptou na koniec priestoru medzi debnami
- dieťa nesmie stúpiť počas vedenia lopty vpred na postrannú čiaru.

Počet pokusov: Dieťa vykoná 2 pokusy. Za jeden pokus sa považuje prechod spoza štartovej čiary vymedzeným koridorom až za cieľovú čiaru.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: Futsalová lopta č. 4 s hmotnosťou 350 g, 4 ks kužeľ, 2 ks stredný diel švédskej debny dĺžky cca 1,5 m, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za štartovú čiaru s loptou pri nohe. Ved' loptu nohami pomedzi časti švédskej debny vyznačeným obdĺžnikom ku koncovej čiare. Pri vedení lopty zostaň v ihrisku medzi vyznačenými čiarami a snaž sa nedotýkať častí debien. Pozeraj sa, ukážem to raz.

Metodické poznámky: Nezáleží na rýchlosti vykonania. Dôležité je, aby sa úloha splnila bezchybne. Ak súťaživé správanie dieťaťa vedie k nesprávnemu vykonávaniu úlohy alebo k strate kontroly nad loptou, pokus zastavíme a hodnotíme ako neúspešný.

Testy ovládania pohybov tela

Test 5: Udržiavanie rovnováhy

Pohybová činnosť: Udržiavanie rovnováhy (Obr. 5)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dieťa dokáže udržiavať rovnováhu pri chôdzi vpred od jednej značky na začiatku prevrátenej lavičky k druhej značke na opačnom konci lavičky a vzápätí pri cúvaní naspäť.

Príprava: Lavička je položená prevrátene sedacou časťou na podlahe. Na lavičke je na jej počiatku a na opačnom konci lepiacou páskou nalepená značka. Medzi značkami je vzdialenosť 3,0 m.

Testová úloha: Dieťa prechádza po prevrátenej lavičke od počiatočného označenia k druhému na opačnom konci lavičky, dotkne sa značky chodidlom a potom cúva späť na počiatočné označenie. Dieťa kráča bez zastavenia, pričom musí byť viditeľný plynulý pohyb vpred alebo vzad. Označení sa musí dieťa dotknúť chodidlom. Nesmie spadnúť, zoskočiť ani zostúpiť z lavičky. Dieťa musí

používať striedavý krok aj pri chôdzi vpred aj pri cúvaní vzad. Chôdza prisúvaním chodidiel k sebe nie je povolená. Panva dieťaťa je kolmo na smer pohybu. Pohyb nesmie byť prerušený dlhšiu dobu ako na 1 sekundu. Udržiavanie rovnováhy pomocou pohybu rúk, nôh a celého tela počas chôdze je povolené. Učiteľka oznamuje dosiahnutie koncovkej značky pri chôdzi vzad.



Obrázok 5: Udržiavanie rovnováhy

Pokus udržiavania rovnováhy je **úspešný**, keď dieťa prejde po lavičke vpred od prvého označenia k druhému označeniu a následne sa cúvaním vráti späť k prvému označeniu, počas chôdze udrží rovnováhu a nespadne a dieťa ju zvládne prejsť bez opory.

Pokus udržiavania rovnováhy je **neúspešný**:

- dieťa z lavičky spadne alebo z nej zostúpi,
- dieťa sa pri chôdzi dotkne podlahy,

- dieťa nedôjde na koniec lavičky a nedotkne nohou označenia alebo sa nevráti späť,
- dieťa sa počas prechodu pridrža okolitej opory.

Počet pokusov: Dieťa vykoná 2 pokusy. Jedným pokusom sa myslí chôdza vpred po značku na konci lavičky a zacúvanie vzad.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: Lavička cca 3,2 m dlhá, 38 cm vysoká s 10 cm spodným hranolom, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Vystúp a postav sa na lavičku za prvé značenie. Najprv kráčaj vpred tak, aby si nespadol a nohou sa dotkni druhého značenia. Potom kráčaj (cúvaj) dozadu tak, aby si sa nohou dotkol prvého značenia. Vtedy sa oznámi, že je koniec. Striedavo klad' jednu nohu pred druhú. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.

Test 6: Kotúl' vpred

Pohybová činnosť: Kotúl' vpred (Obr. 6)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať urobiť kotúl' vpred

Príprava: Dve žinenky sú pozdĺžne položené za sebou. Jedna leží na odrazovom mostíku a druhá je jej plynulým pokračovaním bez medzery medzi nimi tak, aby vytvárali šikmú rovinu smerom nadol. Pred mostíkom je umiestnená horná časť švédskej debny.

Testová úloha: Dieťa vykoná z drepu z vrchného dielu švédskej debny kotúl' vpred po šikmej rovine nadol a plynulo sa postaví do stoja spojného. Kotúl' je plynulý bez prerušenia. Valivý pohyb je priamo vpred, prechádza temenom hlavy, krkom, oblým chrbtom. Nie je povolený preval bokom, ani preval cez plece. Dieťa sa nesmie postaviť do stoja so skríženými nohami. V prípade pomoci dieťaťu sa pokus považuje za neúspešný.



Obrázok 6: Kotúl' vpred

Kotúl' vpred je **úspešný**, keď sa dieťa postaví na švédsku debnu pred začiatkom žinenky a následne z drepu vykoná plynulý kotúl' vpred, po dokončení kotúl'a plynulo prejde do stoja bez pádu, zachová smer pohybu (kotúl' je súvislý, nie je prerušovaný).

Kotúl' vpred je neúspešný:

- dieťa sa počas kotúl'a zastaví alebo ho nedokončí,
- po kotúli sa nepostaví do stoja,
- počas kotúl'a stratí smer alebo sa prevrhne mimo žinenku
- dieťa urobí kotúl' prevalom cez plece, alebo bokom

Počet pokusov: Dieťa vykoná za sebou 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapíšu testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: 2 ks gymnastické žinenky hrúbky približne 7 cm, odrazový mostík, vrchný diel švédskej debny.

Inštrukcia: Postav sa na švédsku debnu čelom k žinenke na odrazovom mostíku. Urob drep a polož ruky na šírku ramien pred chodidlá pred seba na začiatok žinenky na odrazovom mostíku. Pritiahni si bradu na hrud' a urob kotúl' vpred. Ruky sa môžu pri vstávaní dotknúť podložky. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.

Test 7: Skákanie na jednej nohe vpred

Pohybová činnosť: Skákanie na jednej nohe vpred (Obr. 7)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať súvislo skákať vpred na jednej nohe

Príprava: Pomocou pásky a štyroch kužeľov sú vyznačené dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 3,0 m od seba.

Testová úloha: Dieťa stojí oboma nohami za štartovacou čiarou. Následne neprerušovane skáče na ľubovoľne zvolenej jednej nohe, kým nepreskočí cieľovú čiaru. Potom sa na dvoch nohách otočí a na opačnej nohe opäť skáče vpred späť za štartovaciu čiaru. Dieťa skáče plynule a nepretržite bez zastavenia. Skákanie na jednej vybranej nohe musí byť dodržané pri skákaní jedným smerom. Prerušenie pohybu pri skákaní nesmie byť dlhšie ako 1 sekundu. Dieťa si samo vyberá nohu, na ktorej začína skákať. Za koncovou čiarou pri obrátke dieťa môže chvíľu stáť na oboch nohách. Po prvom skákaní spoza štartovej čiary testujúci upozorní, že nohu, na ktorej bude dieťa skákať späť, treba vymeniť. Počas skákania z jedného konca vymedzeného územia na druhý koniec dieťa sa nesmie dotknúť podlahy dvomi nohami, ani nesmie vymeniť nohu, na ktorej skáče.

Skákanie je úspešné: Vykoná súvislé skoky vpred na jednej nohe a po otočení sa vráti skákaním na druhej nohe, bez prerušenia pohybu, zachová smer pohybu a rytmus, počas skákania nestratí rovnováhu ani nespadne.

Skákanie je neúspešné:

- keď dieťa skáče oboma nohami súčasne,
- dieťa sa odráža striedavo z jednej a druhej nohy,
- nedokáže vykonať skoky bez prerušenia,
- stratí rovnováhu alebo sa zastaví,
- pohyb smeruje mimo osi vpred smerom do strán alebo šikmo.

Počet pokusov: Dieťa vykoná 2 pokusy.

Poznámka: Jeden pokus znamená skákanie tam a späť.

Zaznamenávanie: Zaznamenáva sa počet úspešných pokusov

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: 4 ks kužeľ, lepiaca páska približne 30 mm široká

Inštrukcia: Postav sa na obe nohy za štartovaciu čiaru. Na jednej nohe preskáč bez prerušenia na druhú stranu za koncovú čiaru. Potom sa otoč a preskáč na druhej nohe späť za štartovaciu čiaru. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.



Obrázok 7: Skákanie na jednej nohe

Test 8: Beh vpred a vzad

Pohybová činnosť: Beh vpred a vzad (Obr. 8)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať bez prerušenia bežať vpred aj vzad

Príprava: Páskou a kužeľmi je vyznačený obdĺžnik s rozmermi $0,6 \times 4,0$ m, ktorý je orientovaný dlhšími stranami kolmo na stenu. Štartovacia čiara (od steny vzdialenejšia kratšia strana obdĺžnika) je medzi dvomi kužeľmi označená páskou. Po dva kužele sa umiestnia do rohov vymedzeného obdĺžnika a dva kužele sa umiestnia približne do stredu pozdĺžnych čiar územia. Kužele sa umiestnia mimo páskou vyznačené územie.

Testová úloha: Dieťa začne za štartovacou čiarou, beží vpred ku stene vo vyznačenom obdĺžniku a dotkne sa steny rukou. Potom beží behom vzad (čelom ostáva naďalej otočené smerom k stene), kým neprebehne za štartovaciu čiaru. Celé to plynulo zopakuje ešte raz. To znamená, že beh striedavo dopredu a dozadu dvakrát sa považuje za jeden pokus.

Dieťa beží bez prerušenia dvakrát vpred a vzad. Kužeľov a postranných čiar sa nesmie dotknúť, ani opustiť vymedzený priestor. Po dobehnutí vpred sa dotkne steny a neotáča sa – beží vzad, po dobehnutí vzad sa musí dotknúť štartovacej čiar. Telo pri behu vzad nesmie byť vytočené do smeru pohybu. Po absolvovaní prvého behu vpred ku stene a behu vzad k štartovacej čiare môže dať testujúci dieťaťu hneď pokyn k druhému opakovaniu a dokončeniu bez dlhšieho prerušenia.

Behanie je **úspešné**, keď dieťa začne za štartovou čiarou, beží vpred približne 4 metre až k stene a po dotyku steny beží behom vzad späť za štartovú čiaru a tento sled (vpred a vzad) vykoná dvakrát bez zastavenia (čiže v jednom pokuse prebehne štyri 4 m vzdialenosti – dva behom vpred a dva behom vzad), pohyb je plynulý, rytmický a kontrolovaný.

Behanie je **neúspešné**:

- dieťa sa zastaví alebo preruší pohyb,
- nevykoná dva úplné presuny (vpred a vzad dvakrát),
- nedobehne až po vyznačenú čiaru alebo sa jej nedotkne,
- beží mimo vyznačený smer,
- spadne alebo stratí rovnováhu počas behu.



Obrázok 8: Beh vpred a vzad

Počet pokusov: Dieťa vykoná 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapíšu testovanému dieťaťu do pripraveného hárku s menným zoznamom detí.

Pomôcky: 6 ks kužeľ, lepiaca páska približne 30 mm široká

Inštrukcia: Postav sa za štartovaciu čiaru medzi kužele. Bež dopredu bez prerušenia k stene na druhú stranu. Dotkni sa steny. Neotočíš sa. Potom bežíš dozadu behom vzad späť medzi kužele za štartovaciu čiaru. Bez prerušenia to zopakuj ešte raz. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem ako to urobíš.

Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti

Testovanie MOBAK-KG možno podľa účelu doplniť o meranie telesnej výšky a telesnej hmotnosti. Tieto antropometrické údaje nie sú súčasťou samotného skórovania ôsmich testových úloh MOBAK-KG, ale môžu poskytnúť doplňujúce informácie pri pedagogickom alebo výskumnom hodnotení dieťaťa.

Meranie telesnej výšky

Odporúčaný postup merania telesnej výšky detí v materskej škole:

1. Pomôcky:

- nemenné meradlo pripevnené na stenu,
- pravouhlé pravítko alebo iná adekvátne pomôcka,
- rovná podlaha bez koberca.

2. Príprava dieťaťa:

- dieťa sa vyzuje,
- odstránia sa pokrývky hlavy a účes sa upraví tak, aby nebránil kontaktu pravouhlého pravítka s temenom dieťaťa,
- dieťa má ľahké oblečenie, ktoré neprekáža meraniu.

3. Postoj pri meraní:

- dieťa stojí chrbtom k meradlu na stene,
- päty, zadok, lopatky a záhlavie sa dotýkajú meracej plochy (ak to telesná stavba umožňuje),
- nohy sú vystreté, päty spolu, ruky voľne pri tele,
- ucho a spodný okraj oka sú v jednej horizontálnej rovine, pohľad smeruje priamo vpred,
- dieťa stojí pokojne a dýcha prirodzene.

4. Meranie:

- pravouhlý trojuholník sa spustí zhora po stene až kým sa jeho druhá strana dotkne temena hlavy a pritom je kolmo na meraciu stupnicu,
- hodnota sa odčíta na meradle s presnosťou na 0,1 cm v mieste dotyku dosky s meradlom,
- výška sa zapíše do pripraveného zoznamu testovaných žiakov.

5. Doplnujúce odporúčania:

- meria sa v ranných alebo v dopoludňajších hodinách, keď sú medzistavcové platničky po nočnom odpočinku ešte rozšírené a chrbtica nie je skrátaná dennou záťažou,
- pri opakovaných meraniach sa dieťa meria v približne rovnakom čase dňa.

Váženie telesnej hmotnosti

Odporúčaný postup zisťovania telesnej hmotnosti detí v materskej škole:

1. Pomôcky:

- lekárska digitálna alebo mechanická váha s presnosťou na 0,1 kg,
- rovná a pevná podlaha.

2. Príprava dieťaťa:

- dieťa sa vyzuje,
- má len ľahké oblečenie (napr. tričko a spodné prádlo),
- pred meraním sa uistí, že nemá vo vreckách žiadne predmety.

3. Postoj pri vážení:

- dieťa stojí v strede váhy,
- nohy má mierne od seba, váhu rovnomerne rozloženú na obidve chodidlá,
- telo je vzpriamené, ruky voľne pri tele,
- počas merania sa nehýbe ani neopiera.

4. Váženie:

- po ustálení ručičky (pri mechanickej váhe) alebo údajov na displeji (pri digitálnej váhe) sa hodnota odčíta s presnosťou na 0,1 kg,
- výsledok sa zapíše ako „telesná hmotnosť“.

5. Doplnujúce odporúčania:

- meranie sa vykonáva v ranných hodinách pred jedlom a fyzickou aktivitou,
- pri opakovaných meraniach sa dieťa váži v približne rovnakom čase dňa.



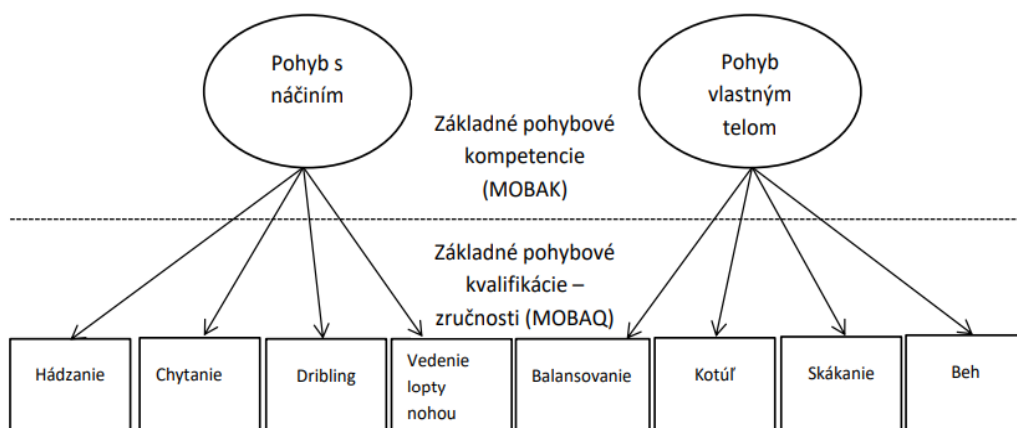
Obrázok 9: Ukážka prípravy merania telesnej výšky

Hodnotenie výsledkov testovania

Najprv si treba zopakovať, že všetkých 8 testov zisťuje úroveň pohybovej výkonnosti v dvoch oblastiach:

Testy 1 – 4 sú zamerané na zistenie, **ako dieťa dokáže ovládať nejaký predmet** – loptu, loptičku (ovládanie náčinia).

Testy 5 až 8 zisťujú, **ako dieťa dokáže ovládať pohyby svojho tela**.



Obrázok 10: Znázornenie dvoch oblastí pohybových kompetencií (MOBAK) a ôsmich zručností (MOBAQ) dieťaťa materskej školy

V každom z ôsmich testov môže dieťa získať 0, 1 alebo 2 body. Výsledky sa vyhodnocujú predovšetkým v dvoch oblastiach základných pohybových kompetencií: ovládanie náčinia (testy 1 až 4) a ovládanie pohybov tela (testy 5 až 8). Súčet bodov v každej z týchto oblastí môže nadobudnúť hodnotu od 0 do 8 bodov. Súčet všetkých ôsmich testov vytvára celkové skóre od 0 do 16 bodov. Celkové skóre možno použiť ako orientačný globálny ukazovateľ úrovne základných pohybových kompetencií, avšak na presnejšiu pedagogickú interpretáciu je vhodné posudzovať predovšetkým obe oblasti samostatne a podľa potreby aj výsledky jednotlivých testových úloh (Herrmann, Ferrari & Bretz, 2025).

Výsledok testovania MOBAK-KG nepredstavuje priamy dôkaz vrodeného pohybového nadania ani jeho absencie. Základné pohybové kompetencie sú naučiteľné, nadväzujú na predchádzajúce pohybové skúsenosti a možno ich ďalej rozvíjať cvičením a vhodne zvolenými pohybovými aktivitami. Dosiahnutý počet bodov preto vyjadruje najmä aktuálnu úroveň zvládnutia testovaných pohybových požiadaviek v danom čase a za konkrétnych podmienok (Herrmann, Seelig & Ennigkeit, 2024; Herrmann, Ferrari & Bretz, 2025).

Na orientačné pedagogické posúdenie možno výsledok v každej z dvoch oblastí interpretovať v troch pásmach (Tabuľka 1). Takéto členenie je vhodnejšie než vytváranie skupín podľa celkového súčtu 0 až 16 bodov, pretože dieťa môže mať rozdielnú úroveň v ovládaní náčinia a v ovládaní pohybov vlastného tela.

Pri výsledku 0 až 2 body v niektorej oblasti je dôležité neostať iba pri celkovom súčte, ale pozrieť sa na jednotlivé testové úlohy. Tak možno konkrétnejšie určiť, či dieťa potrebuje podporu napríklad pri hádzaní, chytaní, vedení lopty, udržiavaní rovnováhy alebo pri inej testovanej zručnosti. Naopak výsledok 7 až 8 bodov znamená vysokú aktuálnu úroveň v príslušnej oblasti, nie však automaticky dôkaz osobitného športového nadania.

Ak dieťa dosiahne vysoký počet bodov v jednej oblasti a výrazne nižší počet bodov v druhej oblasti, ide o nerovnomerný profil základných pohybových

kompetencií. Takýto výsledok je vhodné využiť pri plánovaní pohybových činností: slabšiu oblasť cielene podporovať a zároveň poskytovať primerane náročné podnety aj v oblasti, ktorú dieťa zvláda dobre. Z jednorazového rozdielu medzi oblasťami nemožno vyvodzovať záver, že dieťa má alebo nemá vrodené vlohy pre určitý typ športovej činnosti.

Tabuľka 1: Orientačná interpretácia výsledkov MOBAK-KG v jednotlivých oblastiach základných pohybových kompetencií

Počet bodov v oblasti	Orientačná interpretácia	Pedagogický význam
0 – 2 body	nízka úroveň / potreba podpory	Je vhodné pozrieť výsledky jednotlivých testov a určiť, ktoré pohybové zručnosti treba cielene podporovať.
3 – 6 bodov	stredná úroveň	Dieťa zvláda časť požiadaviek danej oblasti; ďalší rozvoj sa zameriava na upevňovanie a rozširovanie zvládnutých zručností.
7 – 8 bodov	vysoká úroveň	Dieťa aktuálne zvláda väčšinu požiadaviek danej oblasti na vysokej úrovni; výsledok však sám osebe nepreukazuje vrodený talent ani budúcu športovú úspešnosť.

Pri interpretácii výsledkov treba zohľadniť aj vek dieťaťa. Aktuálny manuál MOBAK-KG uvádza vekovo a pohlavne diferencované štandardné hodnoty a percentilové normy, pretože rozdelenie výsledkov sa medzi vekovými skupinami a medzi chlapcami a dievčatami môže odlišovať. Ak chceme výsledok dieťaťa porovnávať s rovesníkmi, vhodné je použiť príslušné normové údaje. Pri bežnom pedagogickom používaní však zostáva veľmi dôležité najmä sledovanie individuálneho vývinu toho istého dieťaťa v čase (Herrmann, Ferrari & Bretz, 2025).

Hlavným zámerom testovania a hodnotenia preto nie je rozdeľovať deti na pohybovo talentované a netaľentované ani vytvárať poradie detí v triede. Výsledky majú učiteľke poskytnúť čo najobjektívnejšiu informáciu o tom, ktoré základné pohybové kompetencie dieťa aktuálne zvláda a v ktorých oblastiach potrebuje viac podpory. Na ich základe možno cielene plánovať pohybové činnosti a primerane prispôbovať ich náročnosť potrebám jednotlivých detí. Opakované testovanie po určitom čase umožňuje sledovať vývin základných pohybových kompetencií a zmeny vo výsledkoch toho istého dieťaťa. Pri opakovaní je potrebné v čo najväčšej miere zachovať porovnateľné podmienky – rovnaký priestor, pomôcky, spôsob administrácie a približne rovnaký čas dňa. Opakované meranie neodstraňuje všetky náhodné alebo situačné vplyvy, ale

znižuje riziko, že hodnotenie bude založené na jednom atypickom výkone. Výsledok môže dočasne ovplyvniť napríklad choroba, únava, nedostatok spánku, psychická nepohoda alebo iná momentálna indispozícia. Ak je výsledok neočakávane nízky alebo nezodpovedá bežnému pohybovému prejavu dieťaťa, je vhodné po primeranom čase testovanie zopakovať v porovnateľných podmienkach.

Takto chápané hodnotenie umožňuje využívať MOBAK-KG predovšetkým ako pedagogicko-diagnostický nástroj na identifikáciu potrieb podpory, plánovanie pohybových aktivít a sledovanie individuálneho vývinu dieťaťa.

Záver

Veríme, že táto príručka bude v každodennej praxi oporou, zdrojom istoty a inšpirácie. Každé dieťa je jedinečné a cesta jeho pohybového rozvoja je rovnako jedinečná. Úlohou učiteľky nie je zrýchliť tento proces, ale sprevádzať dieťa, vnímať jeho pokrok a poskytovať mu dostatok možností pohybu v bezpečnom, zrozumiteľnom a podporujúcom prostredí.

MOBAK-KG teda nie je iba technickým nástrojom na meranie výkonu. Zároveň poskytuje učiteľke priestor na lepšie pochopenie individuálnych potrieb dieťaťa. Umožňuje jej cielene voliť pohybové aktivity, upravovať prostredie, diferencovať náročnosť úloh a vytvárať priestor pre pohybové zážitky, ktoré sú významné pre celkový rozvoj osobnosti dieťaťa.

Dôležitým východiskom tejto príručky je aj presvedčenie, že každé dieťa má právo na podporu a rešpekt. Testovanie preto nemá byť spojené s nátlakom, stresom alebo porovnávaním. Úlohou učiteľky je vytvoriť atmosféru dôvery, prijatia, povzbudenie a radosti z pohybu. Ak sú výsledky testovania využité na citlivé pedagogické plánovanie, môže sa každé dieťa posúvať svojím tempom, s istotou a s pocitom úspechu.

Samostatnú hodnotu predstavuje možnosť opakovaného testovania v rovnakých podmienkach. Vďaka tomu môže učiteľka sledovať postupný vývin pohybových schopností dieťaťa a zhodnotiť účinnosť realizovaných pohybových aktivít v materskej škole. Zmeny v pohybovom prejave dieťaťa tak možno vnímať ako prirodzenú súčasť jeho rastu a dozrievania. Aj malé zlepšenia majú veľký význam, pretože podporujú sebavedomie, vnútornú motiváciu a radosť z pohybu.

Výsledky testovania poskytujú učiteľke jasnú informáciu o tom, ktoré pohybové zručnosti dieťa už dobre zvláda a v ktorých potrebuje väčšiu podporu. Zároveň sa ukazuje, že dôležité nie je porovnávanie detí medzi sebou, ale sledovanie individuálneho pokroku každého dieťaťa v čase. Správne vykonané testovanie preto neslúži ako výberový alebo triediaci nástroj, ale ako podklad pre citlivé pedagogické plánovanie a podporu všetkých detí.

Testová batéria MOBAK-KG predstavuje praktický a zrozumiteľný nástroj na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií detí predškolského veku. Jej význam spočíva v tom, že umožňuje objektívne posúdiť, ako dieťa ovláda pohyb s náčiním a pohyb vlastného tela. Tieto dve oblasti sú kľúčové pre ďalší prirodzený rozvoj dieťaťa, jeho pripravenosť na ďalšie stupne vzdelávania a pre budovanie pozitívneho celoživotného vzťahu k pohybovým aktivitám.

Použitá literatúra a ďalšie zdroje poznatkov

1. BMC-EU 2018. *Basic Motor competences in Europe – Assessment and Promotion (0563/2016)*. Available online: <<http://mobak.info/bmc-eu/#1516877715852-b328d288-b5fd>>. [citované 2025/11/05].
2. Herrmann, Ch.; Ferrari, I.; Wälti, M.; Wacker, S. & Kühnis, J. 2018a. Practical implications – Conclusions. In *MOBAK – KG. Basic motor competencies in kindergarten*. Testmanual. 2. vyd. Basel: University of Basel. 28 s. Available online: <http://mobak.info/en/wp-content/uploads/2018/11/MOBAK-KG_engl.pdf>. [citované 2025/11/05].
3. Herrmann, Ch.; Seelig, H.; Heim, Ch.; Kehne, M. & Gerlach, E. 2018b. *MOBAK 1-4. Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4*. Manual. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG. 75 s.
4. Herrmann, Ch.; Seelig, H.; Ferrari, I. & Kühnis, J. 2019. Basic motor competences of preschoolers: Construct, assessment and determinants. *Ger. J. Exerc. Sport Res.* 2, 179-187. <doi.org/10.1007/s12662-019-00566-5>.
5. Herrmann, C., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S. & Kühnis, J. 2020. *MOBAK-KG: Basic motor competencies in kindergarten. Test manual* (3. vyd.). doi: 10.5281/zenodo.3774438.
6. Herrmann, C.; Seelig, H. & Ennigkeit, F. (Eds.) 2024. *Motorische Basiskompetenzen: Konstrukt, Erfassung und Anwendung*. 1. vyd. Wiesbaden: Springer VS. 315 s. ISBN 978-3-658-45758-7. doi: 10.1007/978-3-658-45759-4.
7. Herrmann, C.; Ferrari, I. & Bretz, K. 2025. *Assessing Basic Motor Competencies in Preschool: The MOBAK-KG test*. 1. vyd. Zenodo. doi: 10.5281/zenodo.17140196.
8. Masaryková, D. 2016. *Zdravie a pohyb*. Metodická príručka k vzdelávacej oblasti Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. 42 s. ISBN 978-80-8118-178-8. Online: <https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/zavadzanie-isvp-ms-zs-gym/materska-skola/zrevidovane_zdravie_a_pohyb_nazverejnenie.pdf>. [cited 2020/07/27].
9. Masaryková, D. 2021. *Pohybové kompetencie v predprimárnom a primárnom vzdelávaní*. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, Pedagogická fakulta. 79 s. ISBN 978-80-568-0224-3. Online: <<file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/masarykova-pohybove-kompetencie-ppv-2021.pdf>>. [cited 2021/03/11].
10. Stupák, B. 2007. Motorický vývin dieťaťa predškolského veku. In: TRUBÍNIOVÁ, V. a kol. (Ed.) *Predškolská pedagogika*. Terminologický a výkladový slovník. Pedagogická fakulta KU v Ružomberku: MTM Levoča, s 292 – 293. ISBN 978-80-8084-162-1.
11. Stupák, B. 2011a. Telesná výchova v materskej škole – aspekty inovácie teórie a praxe predškolskej telesnej výchovy. In: MIŇOVÁ, M. (Ed.) *Predprimárne vzdelávanie v metamorfózach času*. Prešov: Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, s. 202 – 218. ISBN 978-80555-0385-1.
12. Stupák, B. 2011b. The public education program ISCED 0 - Pre-primary education in a reflection of pre-school physical education. In: *Disputationes Scientifcae Universitatis Catholicae in Ružomberok*. Roč. 11, č. 2. s. 133-139. ISSN 1335-9185.
13. Stupák, B. 2018. Pohybové aktivity ako stimulačný program inkluzívneho vzdelávania detí predškolského veku. In: KUŠNÍROVÁ, V. (Ed.) *Inkluzívne prístupy v edukácii detí a žiakov*. Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Ružomberok: Katolícka

- univerzita v Ružomberku. VERBUM vydavateľstvo KU, s. 165-178. ISBN 978-80-561-0598-6.
14. Stupák, B. & Mačura, P. 2020. Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí predškolského veku. Abstract. In *DOKOPY: doktorandská konferencia Pedagogickej fakulty PU*. Prešov: Prešovská Univerzita v Prešove. p. 79-82. ISBN 978-80-555-2632-4 Available online: <<https://www.unipo.sk/public/media/36896/ABSTRAKTY-12-2020.pdf>>. [citované 2025/11/05].
 15. Stupák, B. 2021a. Testová batéria MOBAK-KG na zisťovanie základných pohybových kompetencií detí predškolského veku. In: ŠUPŠÁKOVÁ, B. (Ed.) *Aktuálne problémy predškolskej a elementárnej pedagogiky vo výskumoch študentov doktorandského štúdia*. 1. vyd. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM - vydavateľstvo KU, s. 111 – 128. ISBN 978-80-561-0870-3.
 16. Stupák, B. & Mačura, P. 2021b. Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí materskej školy testovacou batériou MOBAK-KG. *Šport. Eduk.* 1, 59-72. [online]. <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/sportovy_edukator_1_2021%20korekcia.pdf>. [citované 2025/11/05].
 17. Stupák, B. 2022a. Pohybové kompetencie detí predškolského veku. In: *Poradca riaditeľky materskej školy: aktuálne informácie a praktické rady pre riadenie materskej školy*. Bratislava: Nakladatelství FORUM. Roč. 5. č. 5, s. 11 – 13. ISSN 2644-6022.
 18. Stupák, B. 2022b. Vplyv pohlavia 4-5 ročných detí na úspešnosť vykonania testových položiek MOBAK-KG. In: MIŇOVÁ, M., SLOVÁČEK, M. (Eds.) *Štúdie z predškolskej pedagogiky 2022*. 1. vyd. Prešov: Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, s. 102 – 112. ISBN 978-80-974139-1-0.
 19. Stupák, B. 2023. Signifikantnosť pohlavia a základných pohybových kompetencií 4 - 5 ročných detí. In: *Studia Kinanthropologica*, vedecký časopis pro kinantropologii. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Roč. 24, č. 1, s. 13 - 18. ISSN 1213-2101.

Prílohy

Príloha 1

Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK-KG⁵

Test č.	Pomôcka	ks/m
	Náradie	
1	Švédska debna (dĺžka 1,5 m, vrchný diel)	1
4	Švédska debna (dĺžka 1,5 m, stredný diel)	2
5	Lavička (dĺžka 3,2 m, výška 38 cm, šírka spodného hranola lavičky 10 cm)	1
6	Švédska debna (dĺžka 1,5 m, vrchný diel)	1
6	Gymnastická žinenka (hrúbka cca 7 cm)	2
6	Odrazový gymnastický mostík (výška cca 17 - 21 cm)	1
	Náčinie	ks
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč (priemer 40 cm)	1 ⁶
2	Basketbalová lopta (veľkosť 3, priemer 17 cm)	1
3	Volejbalová lopta (veľkosť 5) ⁷	1
4	Futsalová lopta (veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g) ⁸	1
	Iné pomôcky	
2	Palica (označená vo výške 1,1 m)	1
4, 7, 8	Vytyčovací méta (kužeľ/iný vhodný predmet na označenie)	6
1 - 8	Lepiaca páska (šírka cca 30 mm)	cca 21 m
1 - 8	Meracie pásmo	1

⁵ Ide o pomôcky, ktorých použitie je nevyhnutné pre výskumné účely, čo nie je prípad štandardnej slovenskej materskej školy. Použitie horeuvedených pomôcok je nevyhnutne potrebné pre porovnanie s výsledkami iných testov, kedy boli použité tieto isté pomôcky.

⁶ Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, papiera, ktorý sa dá ľahko nalepiť lepiacou páskou.

⁷ Jedná sa o volejbalovú loptu pre dospelých.

⁸ Ide o futsalovú loptu pre dospelých.

Príklad tabuľky výsledkov a ich vyhodnotení pre MOBAK-KG

38

Príloha 3

Príklad tabuľky na zaznamenanie zisťovania telesnej výšky a telesnej hmotnosti detí materskej školy

Telesná hmotnosť a výška testovaných: MOBAK-KG

Škôlka:	Obec:
Dátum testovania:	Triedna učiteľka:

č.	Priezvisko	Meno	ch/d	Dátum narod.	Vek	Trieda	Telesná hmotnosť [kg]	Telesná výška [cm]
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								

Meranie vykonal/i:

**Ako hodnotiť základné pohybové kompetencie a zručnosti detí v materských školách
(MOBAK-KG)**

Príručka pre učiteľky a učiteľov materských škôl

Andrej Hubinák
Peter Krška
Peter Mačura
Jaromír Sedláček
Bohuslav Stupák
Ľuboslav Šiška
Christian Herrmann

Poradie vydania:	prvé vydanie
Rok vydania:	2026
Počet strán:	40
Počet autorských hárkov:	1,33 AH

Vydavateľstvo
VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 5512/1A
034 01 Ružomberok
<http://ku.sk>, verbum@ku.sk

Forma publikácie: online



ISBN 978-80-561-1272-4