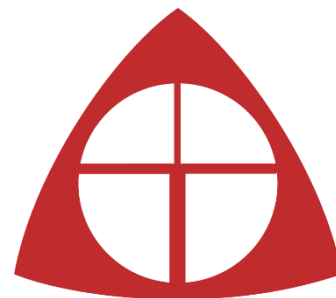




Katolícka univerzita
v Ružomberku
Pedagogická fakulta
Katedra telesnej výchovy
a športu



**Ako hodnotiť základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov
v 1. a 2. ročníku základnej školy
(MOBAK 1-2)**

Príručka pre učiteľky a učiteľov základných škôl

MOBAK

Andrej Hubinák, Peter Krška, Peter Mačura, Jaromír Sedláček, 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
© 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 978-80-561-1273-1

Obsah

Predslov	4
Úvod	6
Skôr než začnete	8
Testová batéria MOBAK 1-2 pre žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy	12
Testy ovládania náčinia	12
Test 1: Hádzanie	12
Test 2: Chytanie	13
Test 3: Dribling	15
Test 4: Vedenie lopty nohou	17
Testy ovládania pohybov tela	19
Test 5: Udržiavanie rovnováhy	19
Test 6: Kotúl' vpred	22
Test 7: Skákanie	23
Test 8: Beh – pohyb do strany	25
Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti	27
Hodnotenie výsledkov testovania	29
Záver	33
Použitá literatúra a ďalšie zdroje poznatkov	36
Prílohy	38
Príloha 1: Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK 1-2 ¹	38
Príloha 2: Príklad tabuľky výsledkov a ich vyhodnotení pre MOBAK 1-2	39
Príloha 3: Príklad tabuľky na zaznamenanie telesnej výšky a telesnej hmotnosti žiakov 1. a 2. tried základnej školy	40

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

Predslov

Motiváciou k tvorbe príručky bola osobná skúsenosť, odborné presvedčenie a hlboký záujem o pohybový rozvoj žiakov mladšieho školského veku. V školských laviciach sa denne stretávame s rozmanitosťou – každý žiak je iný, prináša si svoje schopnosti, skúsenosti aj výzvy. Táto rôznorodosť nás viedla k otázke: *Ako môžeme spoľahlivo a citlivo zistiť, ktoré pohybové zručnosti žiak dobre zvláda a v ktorých potrebuje väčšiu podporu?*

Hľadali sme nástroj, ktorý by bol nielen odborný, ale aj praktický, jednoduchý na použitie a zrozumiteľný pre bežnú školskú prax. Testová batéria MOBAK 1-2 predstavuje overený a ucelený systém, ktorý prepája výskumné poznatky s každodennou realitou hodín telesnej výchovy. Jej silou je jednoduchosť, jasná štruktúra a možnosť zachytiť dôležité súvislosti vo vývine pohybových kompetencií žiakov. Cieľom bolo priniesť tento nástroj v takej podobe, aby ho mohli učitelia využívať s istotou a pocitom, že majú v rukách niečo skutočne užitočné.

Počas prípravy príručky sme vychádzali z praktických skúseností učiteľov, konzultovali sme s odborníkmi a overovali úlohy v reálnych podmienkach vyučovania. Neustále sme si kladli otázku: *Pomáha to lepšie porozumieť žiakom?* Odpoveď bola jednoznačne áno – aj preto dnes držíte túto príručku v rukách.

Veríme, že každý žiak má právo, aby jeho pohybové schopnosti boli rozpoznané, pochopené a podporené. A veríme tiež, že učiteľská práca má najväčší zmysel vtedy, keď učiteľ disponuje nástrojmi, ktoré mu pomáhajú pristupovať k žiakom spravodlivo, odborne a s porozumením.

S vďakou všetkým, ktorí sa podieľali na vzniku príručky a s úprimným želaním, aby príručka priniesla inšpiráciu a praktickú pomoc v každodennej práci učiteliek a učiteľov 1. a 2. ročníka základnej školy.

Autori

Poznámka: Uvedomujeme si, že v slovenskom školstve pôsobí v pozícii učiteľov na 1. stupni ZŠ väčšie percento žien ako mužov. Preto v texte často používame ženský rod ako všeobecný tvar, ktorý samozrejme zahŕňa aj učiteľov mužov.

Podobne v texte používame termín žiak ako všeobecné označenie zahŕňajúce žiakov aj žiačky.

Úvod

Milé kolegyně, milí kolegovia,

predstavujeme súbor pohybových úloh testovej batérie MOBAK 1-2, ktorá je určená na zisťovanie úrovne pohybových kompetencií žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy. Príručka vznikla ako pomôcka pre učiteľky a učiteľov, ktorí chcú lepšie porozumieť tomu, ako žiaci zvládajú základné pohybové úlohy, aby bolo možné podporiť ich ďalší rozvoj.

V školskom prostredí sa stále viac zdôrazňuje kvalita pohybovej výchovy ako dôležitej súčasti celkového rozvoja žiaka. Preto je užitočné poznať aktuálnu úroveň pohybových zručností žiakov a včas rozpoznať, v ktorých oblastiach potrebujú väčšiu podporu a tréning.

Cieľom uplatnenia testov MOBAK 1-2 je zachytiť, ako žiaci dokážu uplatňovať svoje základné pohybové kompetencie v rôznych situáciách. Výsledky testovania poskytujú jasný obraz o tom, ktoré pohyby zvládajú s ľahkosťou a kde majú ešte priestor na zlepšenie. Vďaka tomu môžete cielene prispôbiť hodiny telesnej výchovy a pohybové aktivity individuálnym potrebám žiakov.

Použitím testovej batérie MOBAK 1-2 sledujeme dve hlavné oblasti pohybových kompetencií žiaka:

- **pohyb s náčiním** – napríklad manipulácia s loptou, hádzanie, chytanie, triafanie do cieľa,
- **pohyb bez náčinia** – príkladom sú skoky, beh, rovnováha, lezenie.

Každá oblasť obsahuje štyri jednoduché testové úlohy, ktoré možno jednoducho realizovať v telocvični alebo na školskom dvore a niektoré využívajú bežné telocvičné náradie.

Prečo je to dôležité?

Základné pohybové kompetencie² sú kľúčom k úspešnému zvládaniu rozličných športových i bežných životných situácií. Predstavujú pevný základ, na ktorom žiaci neskôr stavajú pri rozvoji zložitejších športových zručností a pri formovaní pozitívneho vzťahu k pohybu.

a) Ovládanie náčinia – hádzanie, chytanie, vedenie alebo triafanie lopty rozvíja presnosť, koncentráciu, koordináciu a pohotovosť. Tieto schopnosti podporujú nielen výkon napríklad v športových hrách, ale aj praktické zručnosti v každodennom živote.

b) Ovládanie tela – skoky, rovnovážne cvičenia, beh či kotúľ pomáhajú žiakom lepšie vnímať vlastné telo, zlepšujú ich stabilitu, obratnosť a istotu pri pohybe.

Rozvíjaním týchto zručností podporujeme nielen telesný, ale aj osobnostný a sociálny rozvoj žiaka. Pohybovo zdatní žiaci sa cítia istejšie, majú viac radosti z telesnej výchovy a ľahšie sa zapájajú do skupinových hier.

V tejto príručke nájdete podrobné pokyny, ako úlohy pripraviť, vysvetliť, zrealizovať a vyhodnotiť. Testovanie možno zaradiť do bežných hodín telesnej výchovy bez narušenia vyučovacieho programu. Výsledky poslúžia na sledovanie pokroku jednotlivcov aj na plánovanie aktivít pre celú triedu.

Veríme, že príručka prispeje k vašej odbornej istote a pomôže vytvoriť prostredie, v ktorom sa žiaci budú hýbať s radosťou, istotou a chuťou objavovať svoje možnosti.

S úctou

Autori

² Pohybovú kompetenciu chápeme ako schopnosť žiaka primerane zvládnuť konkrétnu pohybovú úlohu v danej situácii. Základné pohybové kompetencie sú naučiteľné, nadväzujú na predchádzajúce skúsenosti a možno ich zlepšovať cvičením.

Skôr než začnete

Niečo z histórie

Východiskom dnešnej testovej batérie MOBAK 1-2 bol test MOBAK-1, ktorý Christian Herrmann a Harald Seelig publikovali v roku 2014 na Univerzite v Bazileji vo Švajčiarsku. V roku 2018 bola verzia MOBAK 1-2 publikovaná ako súčasť manuálu MOBAK 1-4 pre žiakov 1. až 4. ročníka a neskôr sa systém MOBAK rozšíril do viacerých európskych krajín. Pri tvorbe úloh sa overovali vzdialenosti, veľkosti a hmotnosti pomôcok tak, aby boli vhodné pre žiakov oboch pohlaví. Parametre (veľkosť, hmotnosť, ...) pomôcok boli prispôbené žiakom ich veku konzultáciami s odborníkmi z praxe.

Pomôcky a finančné zabezpečenie

Žiaľ, používanie loptičiek, lôpt a iných pomôcok (pozri Zoznam pomôcok pre testovanie batériou MOBAK 1-2 uvedený v ďalšej časti Príručky) s presne určenými parametrami veľkosti, hmotnosti a podobne pre výskumné účely je finančne náročné a myslíme si, že pre veľa základných 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 a e-shopoch nie sú takéto predpísané plné loptičky štandardne v predaji a preto ich prevažná väčšina vzdelávacích inštitúcií v slovenskom edukačnom prostredí nevlastní. Sme presvedčení, že učiteľka základnej školy ich vie nakúpiť aj zo zahraničia, ale vtedy si treba odpovedať na otázku, či konkrétna základná škola má na nákup týchto pomôcok dostatok finančných prostriedkov...

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

Cvičebný priestor

Na testovanie je najvhodnejšia telocvičňa alebo iný dostatočne veľký a bezpečný priestor, v ktorom možno bez obmedzení pripraviť jednotlivé testové úlohy. S ohľadom na poveternostné vplyvy (vietor, slnko...) je vhodné testovať vo vnútorných priestoroch školy.

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

Dôvody testovania

Radostná atmosféra, spoločné príjemné napätie žiakov pri plnení úloh, ich nadšenie a časté žiadosti o opakovanie jednotlivých činností sú prirodzenou súčasťou testovania.

Skúsenosti z testovania veľkého počtu žiakov na Slovensku ukázali, že testovú batériu MOBAK 1-2 možno dobre využívať na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy (Mačura, Hubinák & Krška, 2025).⁴

Na základe dosiahnutých výsledkov môže učiteľka rozpoznať, v ktorých pohybových úlohách je žiak úspešný a v ktorých potrebuje väčšiu podporu.

⁴ Okrem žiakov 1. a 2. triedy 1. stupňa základnej školy v rôznych častiach Slovenska sme testovali aj deti materských škôl testovou batériou MOBAK-KG a žiakov testovou batériou MOBAK 3-4 pre tretíakov a štvrtákov základnej školy.

Čo sa zisťuje

Testová batéria MOBAK 1-2 zisťuje úroveň základných pohybových kompetencií žiaka v oblasti ovládania náčinia a ovládania pohybov tela. Nezameriava sa na meranie maximálnej sily, rýchlosti ani vytrvalosti, ako je to pri testoch telesnej zdatnosti a športového výkonu. Žiak plní pohybovú úlohu testu MOBAK 1-2 síce s maximálnym sústredením a úsilím, avšak nie s cieľom predčiť ostatných v triede, skupine a podobne. Žiak ju vykonáva pre svoju a spoločnú radosť a teší sa z vykonávania pohybovej úlohy.

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 možností je správne testovať v tom istom priestore, na tom istom mieste, s tými istými pomôckami, v ten istý čas dňa, atď. Ide o snahu čo najviac obmedziť vplyv vonkajších podmienok, aby bolo možné zmeny vo výsledkoch žiaka medzi testovaniami lepšie posúdiť.

Hodnotenie

Každý žiak sa musí cítiť počas testovania čo najkomfortnejšie. Je na zváženie učiteľky, či je vhodné verejne porovnávať výsledky jednotlivých žiakov navzájom. Rozdiely vo výsledkoch medzi žiakmi sú prirodzené a môžu súvisieť s vekom, pohlavím, predchádzajúcimi pohybovými skúsenosťami, množstvom príležitostí na pohyb, učením a cvičením, ako aj s aktuálnym fyzickým a psychickým stavom. Porovnávanie chlapcov s dievčatami, či už individuálne alebo skupinové v rámci triedy je nežiaduce. Žiak nemá zažívať negatívne pocity, pretože je chlapec alebo dievča, resp. dosiahol horšie výsledky ako iný žiak. Dôvodom testovania nie je verejné porovnávanie žiaka s inými. Najsprávnejšie je

hodnotenie zamerané na konkrétne testovaného žiaka v aktuálnej dobe alebo po opakovanom testovaní.

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

V našom kultúrnom nastavení sa pri hodnotení prevažne zameriava na žiakov so slabšími výsledkami, súcítíme s nimi a podnecujeme ich, aby sa zlepšili. Netreba však zabúdať na pohybovo šikovných žiakov 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 žiak má vykonať pohybové úlohy všetkých ôsmich testov a nemal by podľa možnosti vynechať ani jeden.

Pri štandardizovanom výskumnom testovaní sa odporúča, aby jeden testujúci postupne realizoval všetkých osem úloh s malou skupinou 3–4 žiakov; celý cyklus trvá približne 35 minút. V bežnej školskej praxi, kde spravidla nie je k dispozícii viac testujúcich, možno úlohy rozdeliť do viacerých po sebe nasledujúcich hodín telesnej výchovy a postupne ich zaradiť do vyučovania.

Testová batéria MOBAK 1-2 pre žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy

Testy ovládania náčinia

Test 1: Hádzanie

Pohybová činnosť: Hádzanie (Obr. 1)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať trafiť cieľ

Príprava: Cieľ je umiestnený na stene tak, že jeho spodný okraj je vo výške 1,3 m. Vo vzdialenosti 2,0 m pred cieľom je páskou vyznačená čiara ohraničená dvomi kužeľmi.

Testová úloha: Žiak postupne hádže šesť loptičiek za sebou spoza čiary na cieľ. Hádže z miesta z čelného postavenia voči stene. Žiak nesmie prekročiť čiaru. Môže hádzať pravou alebo ľavou rukou podľa preferencie žiaka.



Obrázok 1: Hádzanie do terča

Hod je **úspešný**, keď žiak stojí za vyznačenou čiarou, hádže loptu z miesta, lopta trafi terč s priemerom 40 cm alebo zasiahne aspoň jeho okraj a neprekročí čiaru počas hodu.

Hod je **neúspešný**:

- žiak prekročí alebo sa dotkne čiary,
- hádzge z nesprávneho miesta (nie spoza čiary),
- lopta cieľ netrafí (nedotkne sa terča),
- žiak hodí predčasne (pred signálom testujúceho).

Počet pokusov: Žiak hádzge 6-krát.

Zaznamenávanie: Zapíše sa počet úspešných zásahov terča.

Pridelenie bodov: Počet zásahov cieľa sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

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

Evidencia: Počet úspešných zásahov a pridelené body sa zapíšu testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 6 ks plných loptičiek – hmotnosť 80 g, priemer 65 mm, kruhový terč s priemerom 40 cm, 2 ks kužeľov, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za čiaru a hádž loptičky jednu za druhou do terča. Máš šesť pokusov. Pozeraj sa, ukážem, ako to budeš hádzať.

Metodické poznámky:

- Loptičky sú pripravené pred začiatkom hádzania testovaným žiakom na podložke pri odhodovej čiare. Po odhode loptičky si žiak sám zdvihne ďalšiu loptičku z podložky.
- Terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu.

Test 2: Chytanie

Pohybová činnosť: Chytanie (Obr. 2)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať chytiť loptičku

Príprava: Pomocou pásky sa vyznačia na podlahe dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 1,5 m od seba paralelne s krátkou čiarou telocvične. Pre orientáciu sa približne v strede medzi nimi umiestni tyč označená vo výške 1,3 m.

Testová úloha: Testujúci a žiak stoja čelom proti sebe za vyznačenými čiarami. Testujúci z vystretej ruky vo výške približne 2 m hodí loptičku zrýchleným

pohybom smerom dolu na podlahu približne do stredu medzi ním a žiakom tak, aby loptička po odraze vyskočila najmenej do výšky 1,3 m. Žiak chytá loptičku odrazenú od podlahy dvomi rukami alebo jednou rukou podľa vlastného výberu a podá ju testujúcemu. Vykonanie je plynulé, bez výraznejšieho prerušenia.



Obrázok 2: Chytenie loptičky odrazenej od zeme

Chytenie je **úspešné**, keď žiak stojí za vyznačenou čiarou, chytí loptičku až po odraze od podlahy bez vypadnutia loptičky z rúk a pri chytaní neprekročí vyznačenú čiaru.

Chytenie je neúspešné, ak žiak:

- prekročí čiaru alebo sa jej dotkne,
- loptičky sa ani nedotkne alebo mu po dotyku spadne,
- pri chytaní vykročí dopredu,
- začne chytať predčasne, ešte pred hodom testujúceho,
- chytá loptičku skôr, ako sa dotkne podlahy.

Počet pokusov: Testujúci hodí žiakovi loptičku 6-krát.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet správnych chytení loptičky.

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

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

Evidencia: Počet úspešných chytení loptičky a pridelené body sa zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 1 ks pružná loptička s priemerom 55 mm a hmotnosťou 55 g, tyč so stojanom s označením páskou vo výške 1,3 m, lepiaca páska na nalepenie na podlahu približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa čelom za opačnú čiaru proti mne. Loptu hodím o podlahu tak, aby sa odrazila do výšky a k tebe. Keď odrazená loptička začne padať smerom dolu, pokús sa ju chytiť skôr, ako padne na podlahu. Loptu chyt' do jednej alebo do dvoch rúk tak, aby sa pritom nedotkla hrudníka. Pozri sa, ukážem, ako to urobíš.

Metodické poznámky:

- Testujúci si vopred vyskúša spôsob hodenia loptičky z vystretej ruky z výšky približne 2 m tak, aby sa po odraze od podlahy dostala najmenej do výšky 1,3 m.
- Žiak chytá loptičku po odraze až po dosiahnutí najvyššieho bodu jej letu, keď už loptička klesá.
- Loptička sa chytá po prvom odraze, ešte pred druhým dopadom.
- Do stredu medzi čiarami treba umiestniť malú značku, napríklad kúsok lepiacej pásky, na označenie približného miesta dopadu loptičky, kam sa usiluje examinátor trafiť. V prípade chyby examinátora sa pokus nezapočítava a musí sa opakovať.

Test 3: Dribling

Pohybová činnosť: Dribling (Obr. 3)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Driblovať v pohybe vpred

Príprava: Lepiacou páskou a štyrmi kužeľmi v rohoch sa vymedzí na podlahe obdĺžnik rozmerov 5,0 m x 1,0 m.

Testová úloha: Žiak začne driblovať vpred spoza štartovacej čiary, pozdĺžne predribluje vyznačeným obdĺžnikovým koridorom až za koncovú čiaru. Dribluje

sa smerom vpred, boky sú nasmerované do cieľa, bez driblovania do strán a bez úkrokov. Žiak sa pohybuje vpred plynulo bez zastavovania. Dribling sa nesmie prerušiť chytením lopty do jednej alebo oboch rúk alebo stratou lopty. Testovaný žiak ani lopta nesmú opustiť vymedzený obdĺžnik. Nie je dovolený dotyk s vymedzujúcimi čiarami ani nohou, ani loptou. Lopta sa musí zadriblovať o podlahu minimálne 5-krát počas prekonania 5 m vzdialenosti. Žiak si sám vyberá driblingovú ruku. Môže sa driblovať iba jednou rukou alebo aj striedavo jednou alebo druhou rukou, či pravidelne alebo nepravidelne. Nesmie sa driblovať obojmi rukami súčasne.



Obrázok 3: Dribling v pohybe vpred

Dribling je **úspešný**, keď žiak dribluje loptu o podlahu po celej dĺžke vyznačeného koridoru (5×1 m), počas pohybu loptu nestratí, zostane pod jeho kontrolou, dribluje plynulo bez zastavenia až za cieľovú čiaru.

Dribling je **neúspešný**:

- lopta sa odkotúľa alebo odrazí mimo koridor,
- žiak stratí kontrolu nad loptou alebo ju neudrží v pohybe,
- žiak prestane driblovať už pred cieľom alebo sa zastaví a neprejde za cieľovú čiaru,
- žiak loptu hádže alebo nesie,
- žiak nesmie ostať stáť na mieste dlhšie ako na 1 sekundu,
- žiak preruší dribling chytením lopty do jednej alebo do oboch rúk.

Počet pokusov: Pohybová úloha sa vykoná 2-krát.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných driblingových pokusov do pripravenej vyhodnocovacej tabuľky.

Pridelenie bodov: Úspešný pokus znamená, že žiak predribloval vymedzené územie bez straty kontroly nad loptou alebo porušenia určených pravidiel. Počet úspešných driblingových pokusov sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných prechodov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 1 ks basketbalová lopta veľkosti 3 s priemerom 17 cm, 4 ks kužele, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa pred čiaru s loptou v rukách. Dribluj s loptou vpred vyznačeným územím až za cieľovú čiaru. Pokús sa prejsť dráhu medzi čiarami bez dotyku s nimi. Musíš zadriblovať minimálne 5-krát. Môžeš driblovať ľubovoľne iba jednou rukou alebo striedavo jednou a druhou rukou. Nie je dovolené loptu chytiť ani držať. Pamätaj si, že nejde o rýchlosť, ale o predriblovanie od štartu po cieľ bez chýb. Nasleduje ukážka rôznych spôsobov dovoleného driblovania.

Poznámka pre testujúceho: Súťaženie vedúce k nepresnému vykonaniu úlohy treba včas zastaviť.

Test 4: Vedenie lopty nohou

Pohybová činnosť: Vedenie lopty nohou (Obr. 4)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať kontrolovane viesť loptu nohou

Príprava: Lepiacou páskou a štyrmi kužeľmi v rohoch sa vymedzí na podlahe obdĺžnik rozmerov 5,0 m x 1,0 m.

Testová úloha: Žiak vedie loptu nohami vpred. Žiak musí ísť dopredu plynulo a nepretržite, lopty sa nedotýka rukami. Žiak ani lopta nesmie opustiť vymedzený koridor. Vykonanie je úspešné po prechode celého obdĺžnika z jednej strany na druhú, pričom lopta ani žiak sa nesmú dotknúť čiar vymedzeného obdĺžnika a podlahy mimo neho. Žiak si sám volí spôsob vedenia lopty. Môže viesť loptu

iba jednou nohou alebo striedavo oboma nohami, nesmie sa však zastaviť dlhšie ako 1 sekundu.



Obrázok 4: Vedenie lopty nohou

Vedenie lopty nohou je **úspešné**, keď žiak vedie loptu nohou po celej dĺžke koridoru (5×1 m), lopta zostáva počas vedenia pod kontrolou, lopta neopustí vyznačený priestor, pohyb je plynulý, bez zastavenia. Minimálny počet dotykov nohy s loptou je 5.

Vedenie lopty nohou je **neúspešné**:

- lopta sa odkotúľa mimo vymedzeného územia,
- žiak stratí kontrolu nad loptou,
- žiak si pri vedení lopty pomôže rukou/rukami,
- žiak nedôjde s loptou po koniec dráhy,
- žiak stúpi na postrannú čiaru,
- lopta sa dotkne postrannej čiary.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov. Vykonanie je úspešné po prechode celým vymedzeným obdĺžnikom z jednej strany na druhú bez straty kontroly nad loptou alebo porušenia určených pravidiel.

Pridelenie bodov: Počet úspešných prevedení lopty vymedzeným územím sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných prechodov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: Futsalová lopta č. 4 s hmotnosťou 350 g, 4 ks kužeľov, lepiaca páska približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za štartovú čiaru s loptou pri nohe alebo s nohou na lopte. Jednou nohou alebo striedavo jednou alebo striedavo aj druhou nohou, pravidelne alebo nepravidelne ved' loptu vpred vyznačeným územím až za cieľovú čiaru. Pokús sa prejsť dráhu medzi postrannými čiarami a pritom sa ich nedotknúť a nestratiť loptu. Od štartu po cieľ sa musíš dotknúť lopty minimálne 5-krát. Nezabudni, že nejde o rýchlosť, ale dôležité je usilovať sa prekonať vymedzenú vzdialenosť z jedného konca na druhý bez chýb. Dôležité je, aby sa úloha splnila bezchybne. Pozrite sa, ukážem vám to jedenkrát (nasleduje ukážka).

Metodická poznámka: Nezáleží na rýchlosti vykonania ! Súťaženie medzi žiakmi vedie k neúspešnému pokusu ! V tom prípade pokus zastavíme.

Testy ovládania pohybov tela

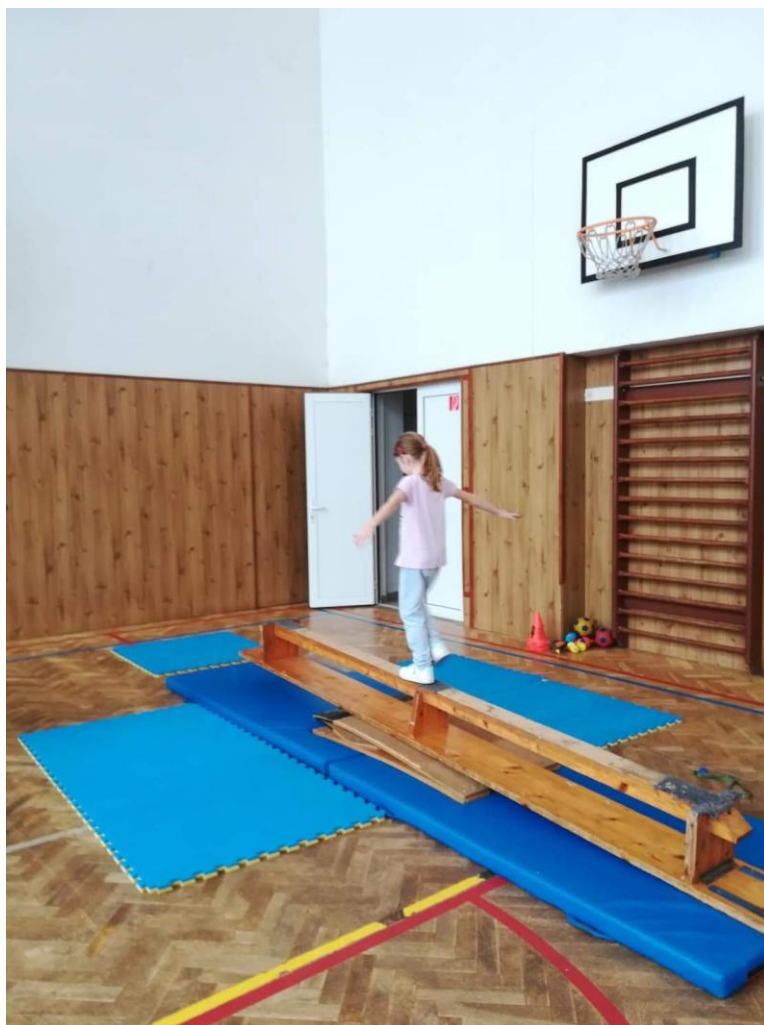
Test 5: Udržiavanie rovnováhy

Pohybová činnosť: Udržiavanie rovnováhy (Obr. 5)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Žiak dokáže udržať rovnováhu pri prechode prevažujúcej sa lavičky.

Príprava: Na gymnastický mostík položíme prevrátenú lavičku širšou sedacou doskou nadol tak, aby vznikla hojdačka. Na lavičke je na jej začiatku a na opačnom konci lepiacou páskou nalepená značka. Medzi značkami je vzdialenosť 3,0 m. V okolí lavičky a gymnastického mostíka sa rozmiestnia žinenky.



Obrázok 5: Udržiavanie rovnováhy

Testová úloha: Žiak prechádza striedavým krokom po prevrátenej lavičke od počiatočného označenia k druhému označeniu na opačnom konci lavičky, dotkne sa značky chodidlom a potom po tej istej dráhe cúva tiež striedavým krokom späť na počiatočné označenie. Žiak kráča bez zastavenia, pričom musí byť viditeľný plynulý pohyb vpred alebo vzad. Označenia sa musí žiak dotknúť chodidlom. Nesmie zostúpiť ani zoskočiť z lavičky. Žiak musí používať striedavý krok aj pri chôdzi vpred a aj pri cúvaní vzad. Chôdza prisúnným krokom prisúvaním chodidiel k sebe nie je povolená. Panva žiaka je kolmo na smer pohybu ako pri chôdzi vpred, tak aj pri cúvaní vzad. Pohyb nesmie byť prerušený na dlhšiu dobu ako 1 sekundu. Udržiavanie rovnováhy pomocou pohybu rúk, nôh a celého tela počas chôdze je povolené. Testujúci oznamuje žiakovi dosiahnutie koncovej značky pri chôdzi vzad.

Prechod lavičky je **úspešný**, keď žiak prejde po lavičke (alebo kladine) vpred až na jej koniec, potom sa po tej istej lavičke cúvaním vráti späť, počas chôdze udrží rovnováhu a nespadne, nezostúpi z lavičky ani sa jej nepridrží rukami.

Prechod lavičky je **neúspešný**:

- žiak spadne, zide alebo zoskočí z lavičky,
- žiak sa dotkne podlahy,
- žiak sa počas chôdze pridrža lavičky rukami,
- žiak nedôjde na koniec lavičky alebo sa nevráti späť,
- žiak použije prísunný krok.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy. Jedným pokusom sa myslí prechod lavičky tam a späť, čiže prejde dve dĺžky lavičky. Spolu pri prvom a druhom pokuse prejde štyri dĺžky lavičky.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov predstavuje počet získaných bodov. Počet prechodov lavičky tam a späť (= 1 úspešný pokus) sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapíšu testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 1 ks lavička dlhá 4,0 m a vysoká 38 cm, so spodným hranolom širokým 10 cm a dlhým najmenej 3,2 m, odrazový gymnastický mostík, 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 na opačnej strane prevažujúcej sa lavičky. Pri prechádzaní polovice lavičky sa preklopí. Potom cúvaj dozadu tak, aby si došiel späť za prvé značenie označujúce štart. Opäť pri prechode za polovicu lavičky cúvaním sa preklopí. Striedavo klad' pri chôdzi vpred jednu nohu pred druhú a pri chôdzi vzad jednu za druhú. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem, ako to urobíš.

Metodická poznámka: Na začiatku treba lavičku položiť na odrazový mostík tak, aby v pokoji mala obidva konce vo vzduchu.

Test 6: Kotúl' vpred

Pohybová činnosť: Kotúl' vpred (Obr. 6)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať urobiť kotúl' vpred

Príprava: Dve žinenky sú položené na podlahu pozdĺžne za sebou.

Testová úloha: Žiak vykoná z drepu na žinenke kotúl' vpred a plynulo sa postaví do stoja spojného. Pri vstávaní sa môže podoprieť rukami. Kotúl' je plynulý a bez prerušenia. Odraz do kotúl'a musí byť z dvoch nôh. Valivý pohyb smeruje priamo vpred s oblým chrbtom. Brada je pri kotúli pritiahnutá k hrudníku. Nie je povolený preval bokom ani preval cez plece. Žiak sa nesmie postaviť do stoja so skríženými nohami. V prípade pomoci administrátora žiakovi sa pokus považuje za neúspešný.



Obrázok 6: Kotúl' vpred

Kotúl' vpred je **úspešný**, keď žiak začne z drepu na začiatku žinenky, plynulo vykoná celý kotúl' vpred a po dokončení sa plynulo postaví do stoja; pri vstávaní sa môže podoprieť rukami. Zachová smer pohybu a zostane stáť na žinenke.

Kotúl' vpred je **neúspešný**:

- žiak sa počas kotúl'a zastaví alebo ho nedokončí,
- po kotúli sa nepostaví do stoja,

- kotúl' smeruje mimo žinenky,
- po vykonaní kotúl'a sa postaví so skríženými nohami,
- kotúl' vykoná bokom alebo cez plece.

Počet pokusov: Žiak vykoná za sebou 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov kotúl'a vpred je počtom získaných bodov. Počet úspešných pokusov kotúl'a sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných pokusov	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 2 ks gymnastické žinenky hrúbky približne 7 cm.

Inštrukcia: Urob drep a polož ruky na šírku ramien pred chodidlá pred seba na žinenku. Pritiahni si bradu na hrud' a urob kotúl' vpred. Po kotúli sa plynulo postav; pri vstávaní sa môžeš podoprieť rukami. Máš dva pokusy. Pozeraj sa, ukážem, ako to urobíš.

Metodická poznámka: Brada je na hrudi. Pri vstávaní sa žiak môže podoprieť rukami. Učiteľ ukáže, kde bude pripravený poskytnúť v prípade potreby pomoc z dôvodu bezpečného vykonania kotúl'a. Avšak vtedy, v prípade poskytnutia pomoci sa pokus hodnotí ako neúspešný.

Test 7: Skákanie

Pohybová činnosť: Skákanie (Obr. 7)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať súvislo skákať vpred striedavo z jednej a oboch nôh

Príprava: Štyri kobercové štvorce rozložíme v rade tak, aby medzi nimi bola 40 cm medzera.

Testová úloha: Začína sa spreď prvého štvorca zo stoja na oboch nohách. Testovaný žiak plynule skáče medzi a ponad kobercové štvorce. Medzi kobercami vyskakuje z ľubovoľnej jednej nohy, z ktorej sa hneď odrazí dopredu a hore a doskočí rozkročmo z oboch strán najbližšieho kobercového štvorca, následne sa z rozkročených nôh odráža obojnožne dopredu a hore a doskakuje na jednu nohu medzi štvorcami, z ktorej sa opäť odráža. Platí, že medzi kobercami sa odráža

z jednej nohy, ktorú možno podľa potreby vymeniť, a vedľa kobercov sa odráža roznožmo z dvoch nôh. Tento pohybový cyklus sa opakuje až po doskok na obidve nohy za posledným štvrtým štvorcom.



Obrázok 7: Striedavé skákanie vpred na jednej nohe a na oboch nohách

Skákanie je **úspešné**, keď žiak začne oboma nohami pred prvým štvorcom, plynulo preskakuje všetky štyri kobercové štvorce (40×40 cm), medzi štvorcami skáče na jednej nohe, nad štvorcami skáče roznožmo (oboma nohami súčasne), posledný doskok vykoná oboma nohami za posledným štvorcom a ostane stáť bez straty rovnováhy. Skákanie musí byť plynulé bez zastavenia.

Skákanie je **neúspešné**:

- žiak preskočí alebo vynechá niektorý štvorec,
- nezachová striedavé poradie skokov (na jednej nohe a roznožmo),
- stratí rovnováhu alebo spadne,
- zastaví sa alebo preruší plynulosť pohybu,
- nedoskočí za posledný štvorec.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamenáva sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Každý úspešný pokus je jeden bod. Počet úspešných skákaní sa prevedie na body podľa nasledovnej tabuľky:

Počet úspešných skákaní	Pridelené body
0	0
1	1
2	2

Evidencia: Pridelené body sa zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 4 ks kobercových štvorcov alebo zrezaných pogumovaných rohoží na štvorce výšky cca 4 mm a rozmermi 40 x 40 cm, 4 ks malých kužeľov.

Inštrukcia: Postav sa pred prvý štvorec. Potom sa odrážaj striedavo rozkročmo obojnožne ponad najbližší štvorec a jednonožne medzi kobercové štvorce. Pozrite sa, ukážem Vám to jedenkrát.

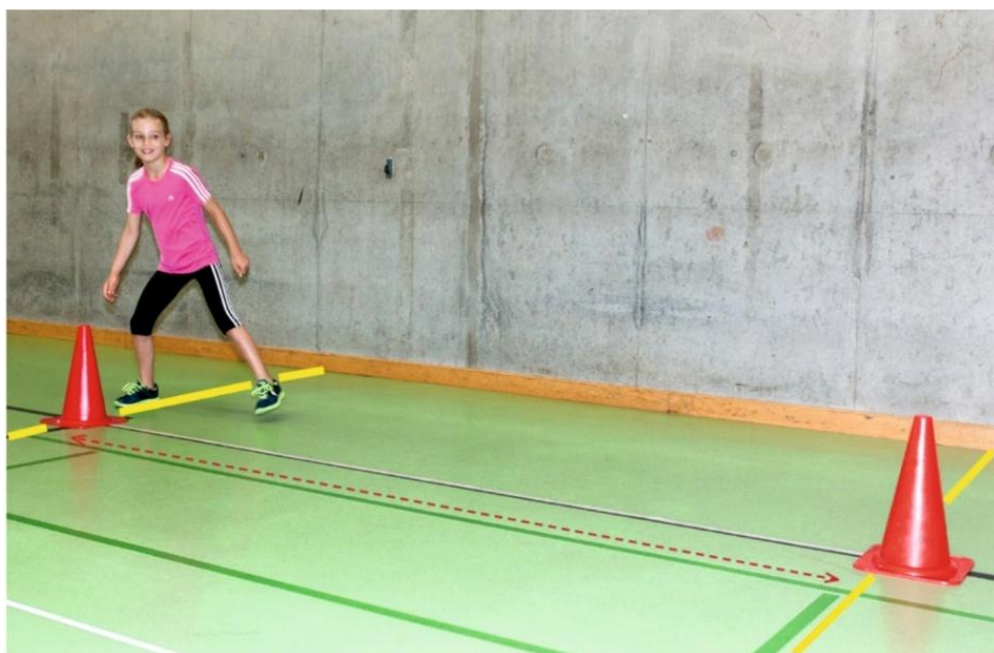
Test 8: Beh – pohyb do strany

Pohybová činnosť: Beh – pohyb do strany (Obr. 8)

Oblasť kompetencie: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať sa pohybovať do strán variabilne

Príprava: Dva kužele umiestnime na dve vyznačené rovnobežné čiary vzdialené od seba 3 m.



Obrázok 8: Pohyb do strán prísuným krokom

Testová úloha: Žiak začína pri prvom kuželi, pohybuje sa do strany prísuným krokom až k druhému kuželi a rovnakým spôsobom sa vráti späť k prvému. Urobí to súvislo bez prerušenia ešte raz. Spolu v prvom pokuse prekoná 4 vzdialenosti medzi vyznačeniami. Po krátkom oddychu vykoná druhý pokus,

v ktorom taktiež prekoná vzdialenosti medzi kužeľmi. Žiak vykonáva rýchle a plynulé prísunne kroky. Nohy sa nesmú počas pohybu prekrížiť. Chodidlá smerujú vpred rovnobežne s vyznačenými bočnými čiarami. Nesmú sa vytáčať do smeru pohybu. Boky sa nesmú počas presunov od kužeľa ku kužeľu vytáčať a ich spojnice majú zotrvať približne v kolmej polohe voči vyznačeným čiaram. Žiak musí pred zmenou smeru vždy úplne prekročiť čiaru, ktorá vymedzuje 3 m územie.

Behanie je **úspešné**, keď žiak plynulo vykoná prísunným krokom dvakrát za sebou presun tam a späť medzi kužeľmi vzdialenými 3 m, teda spolu štyri 3-metrové presuny v jednom pokuse, bez zastavenia a prekríženia nôh. To sa považuje za jeden pokus. Po krátkej prestávke vykoná druhý rovnaký pokus.

Behanie je **neúspešné**:

- žiak sa nepohybuje bokom (napr. beží čelom dopredu),
- použije striedavý krok s prekrížením nôh,
- zastaví sa alebo stratí rytmus,
- nevykoná celý počet presunov (tam a späť dvakrát v jednom pokuse),
- počas pohybu stratí rovnováhu alebo sa potkne.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy (čiže 8 presunov od méty k méte s krátkym prerušením po vykonaní prvých štyroch presunov medzi nimi).

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Za každý úspešný pokus sa žiakovi prideli jeden bod. 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 žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 2 ks kužeľov, lepiaca páska približne 30 mm široká

Inštrukcia: Postav sa obidvomi nohami pred čiaru pri prvom kužeľi. Potom sa presúvaj prísunnými krokmi k opačnému kužeľu. Štyri presuny znamenajú 1 pokus. Celú dobu sa pozeraj pred seba tým istým smerom. Po krátkom oddychu pôjdeš ešte raz. Pozri sa, ukážem to jedenkrát.

Metodické poznámky: Úkroky a prísunne kroky sa musia vykonávať stále počas všetkých presunov medzi kužeľmi. Chodidlá počas úkrokov a prísunov k druhej nohe sa majú pohybovať tesne nad podložkou.

Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti

Pri výskumnom testovaní sa testová batéria MOBAK 1-2 môže dopĺňať meraním telesnej výšky a vážením telesnej hmotnosti.

Meranie telesnej výšky

Odporúčaný postup merania telesnej výšky žiakov v základnej škole:

1. Pomôcky:

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

2. Príprava žiaka:

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

3. Postoj pri meraní:

- žiak 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,
- žiak 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 skrátená dennou záťažou,
- pri opakovaných meraniach sa meria v približne rovnakom čase dňa.



Obrázok 9: Ukážka prípravy merania telesnej výšky

Váženie telesnej hmotnosti

Odporúčaný postup zisťovania telesnej hmotnosti žiakov základnej školy:

1. Pomôcky:

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

2. Príprava žiaka:

- žiak sa vyzuje,
- má len ľahké oblečenie (napr. tričko a spodnú bielizeň),
- pred meraním sa uistí, že nemá vo vreckách žiadne predmety.

3. Postoj pri vážení:

- žiak 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 žiak váži v približne rovnakom čase dňa,

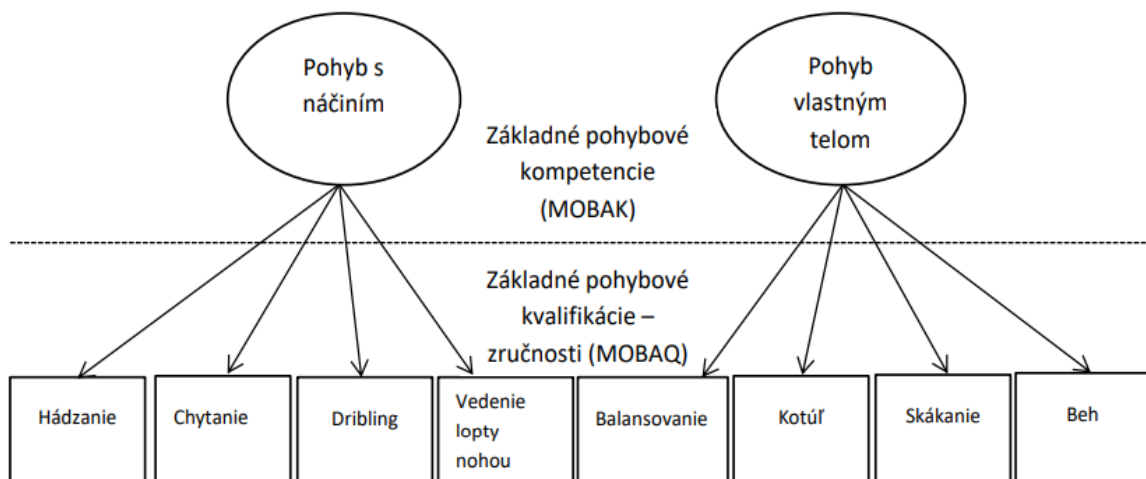
Hodnotenie výsledkov testovania

Najprv si treba zopakovať, že všetkých 8 testov zisťuje úroveň základných pohybových kompetencií v dvoch oblastiach:

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

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

V každom z testov môže žiak získať dva body, t.j. z každej oblasti (pohyb s náčiním a pohyb s vlastným telom) môže žiak získať najviac po 8 bodov. Spolu za obidve oblasti môže získať 16 bodov.



Obrázok 10: Znázornenie dvoch oblastí pohybových kompetencií (MOBAK) a ôsmich zručností (MOBAQ) žiaka 1. a 2. ročníka základnej školy

Pri interpretácii výsledkov je potrebné sledovať predovšetkým dve oblasti MOBAK osobitne – ovládanie náčinia a ovládanie pohybov tela. V každej oblasti môže žiak získať 0 až 8 bodov. Celkový súčet 0 až 16 bodov možno použiť ako orientačný celkový údaj, ale pre pedagogickú prácu je dôležitejší výsledok v každej z dvoch oblastí osobitne (Herrmann, Ferrari & Bretz, 2025).

Tabuľka 1: Príklady profilu s nadpriemerným výsledkom v oboch oblastiach

	Počet získaných bodov										
	Ovládanie náčinia					Ovládanie tela					
	Test					Test					
	1	2	3	4	Σ1	5	6	7	8	Σ2	Σ
P.M.	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	16
A.H.	1	2	2	2	7	2	2	2	1	7	14
L.Š.	2	2	2	2	8	2	2	2	1	7	15

Legenda: Σ1 – súčet bodov z testov 1-4: Ovládanie náčinia, Σ2 - súčet bodov z testov 5-8: Ovládanie tela, Σ - súčet Σ1 + Σ2

Podľa aktuálneho manuálu MOBAK 1-2 znamená 0–2 body potrebu podpory, 3–6 bodov strednú a 7–8 bodov nadpriemernú úroveň v danej oblasti. Výsledok teda ukazuje oblasti na rozvoj aj silné stránky žiaka. Ak žiak dosiahne 7–8 bodov v oboch oblastiach, jeho výsledok je nadpriemerný v oboch; treba ho

ocenit' a ďalej rozvíjať. Skóre však samo osebe nedokazuje vrodenný talent ani jeho nedostatok.

Ak žiak dosiahne v oblasti ovládania náčinia alebo ovládania pohybov tela 0–2 body, výsledok upozorňuje na potrebu cielenej podpory v tejto oblasti. Učiteľka sa pritom môže pozrieť aj na jednotlivé testové úlohy a zistiť, ktoré zručnosti potrebuje žiak viac precvičovať.

Tabuľka 2: Príklady profilu s potrebou podpory v oboch oblastiach

	Počet získaných bodov										
	Ovládanie náčinia					Ovládanie tela					
	Test					Test					
	1	2	3	4	Σ1	5	6	7	8	Σ2	Σ
P.I.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A.F.	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	3
E.K.	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1

Legenda: Σ1 – súčet bodov z testov 1-4: Ovládanie náčinia, Σ2 - súčet bodov z testov 5-8: Ovládanie tela, Σ - súčet Σ1 + Σ2

Výsledky žiaka nemusia byť v oboch oblastiach rovnaké. Stredná úroveň v jednej alebo v oboch oblastiach je bežným výsledkom a učiteľke poskytuje informáciu, ktoré pohybové úlohy žiak zvláda a ktoré je vhodné ďalej rozvíjať.

Tabuľka 3: Príklady rôznych profilov výsledkov v dvoch oblastiach

	Počet získaných bodov										
	Ovládanie náčinia					Ovládanie tela					
	Test					Test					
	1	2	3	4	Σ1	5	6	7	8	Σ2	Σ
A.G.	0	1	1	0	2	2	1	1	0	4	6
B.J.	2	1	1	1	5	2	2	1	2	7	12
K.K.	1	1	2	0	4	1	2	2	1	6	10

Legenda: Σ1 – súčet bodov z testov 1-4: Ovládanie náčinia, Σ2 - súčet bodov z testov 5-8: Ovládanie tela, Σ - súčet Σ1 + Σ2

Žiak môže dosiahnuť nadpriemerný výsledok 7–8 bodov v ovládaní náčinia a zároveň nízky výsledok v ovládaní pohybov tela. Takýto profil neznamená

vrodené vlohy pre určitý šport; ukazuje, že aktuálne lepšie zvláda úlohy s loptou a iným náčiním a väčšiu podporu potrebuje v oblasti ovládania pohybov tela.

Tabuľka 4: Príklady profilu s vyšším výsledkom v ovládaní náčinia

	Počet získaných bodov										
	Ovládanie náčinia					Ovládanie tela					
	Test					Test					
	1	2	3	4	$\Sigma 1$	5	6	7	8	$\Sigma 2$	Σ
D.I.	2	2	1	2	7	0	0	1	1	2	9
B.P.	2	2	2	2	8	1	0	0	0	1	9
E.O.	2	1	2	2	7	0	1	0	0	1	8

Legenda: $\Sigma 1$ – súčet bodov z testov 1-4: Ovládanie náčinia, $\Sigma 2$ - súčet bodov z testov 5-8: Ovládanie tela, Σ - súčet $\Sigma 1 + \Sigma 2$

Opačný profil vzniká, keď žiak dosiahne nadpriemerný výsledok 7–8 bodov v ovládaní pohybov tela a nízky výsledok v ovládaní náčinia. Ani v tomto prípade nejde o dôkaz talentu alebo jeho nedostatku, ale o informáciu, v ktorej oblasti je žiak aktuálne úspešnejší a ktorú oblasť je vhodné viac podporiť.

Rozdiel medzi výsledkami v oboch oblastiach je pre pedagogickú prácu dôležitejší než samotný celkový súčet, pretože učiteľke ukazuje, na ktorú oblasť má pri ďalšom rozvoji žiaka zamerať väčšiu pozornosť.

Tabuľka 5: Príklady profilu s vyšším výsledkom v ovládaní pohybov tela

	Počet získaných bodov										
	Ovládanie náčinia					Ovládanie tela					
	Test					Test					
	1	2	3	4	$\Sigma 1$	5	6	7	8	$\Sigma 2$	Σ
F.F.	0	0	2	0	2	1	2	2	2	7	9
I.A.	1	0	0	0	1	2	2	2	2	8	9
R.A.	0	1	0	0	1	2	1	2	2	7	8

Legenda: $\Sigma 1$ – súčet bodov z testov 1-4: Ovládanie náčinia, $\Sigma 2$ - súčet bodov z testov 5-8: Ovládanie tela, Σ - súčet $\Sigma 1 + \Sigma 2$

Uvedené tabuľky ilustrujú rôzne profily výsledkov – od nadpriemerných výsledkov v oboch oblastiach až po potrebu podpory. Nie sú oficiálnou klasifikáciou MOBAK 1-2 do piatich skupín; pre pedagogické hodnotenie je podstatné skóre 0–8 bodov v každej oblasti.

Opakovanie testovania po určitom čase pomáha obmedziť vplyv jednorazových okolností, napríklad choroby, nevyspatosti, momentálneho psychického rozpoloženia alebo iných okolností, ktoré mohli ovplyvniť výsledok.

Pri individuálnom pedagogickom posúdení potreby podpory netreba rozlišovať hranice podľa veku ani pohlavia: 0–2 body signalizujú potrebu podpory a 7–8 bodov nadpriemerný výsledok. Nový manuál MOBAK 1-2 však obsahuje aj vekovo a pohlavne špecifické normové tabuľky – štandardné a percentilové normy – na porovnanie výsledku dieťaťa s referenčnou vzorkou. Učiteľka ich v bežnej školskej praxi nepotrebuje na základné posúdenie potreby podpory (Herrmann, Ferrari & Bretz, 2025).

Hlavným zámerom testovania a hodnotenia v škole nie je verejné porovnávanie žiakov navzájom, ale poskytnúť učiteľke informáciu o aktuálnej úrovni základných pohybových kompetencií žiaka, o jeho silných stránkach aj o oblastiach, v ktorých potrebuje podporu. Na jej základe môže učiteľka úspechy žiaka oceniť, cielenejšie plánovať pohybové činnosti a sledovať jeho ďalší rozvoj.

Samostatným dôležitým zámerom testovania je príležitosť porovnania toho istého žiaka po určitej dobe. Nevyhnutnou podmienkou je však realizovať opakované testovanie v tých istých podmienkach, ako keď bolo vykonané predchádzajúce testovanie.

Záver

Testová batéria MOBAK 1-2 predstavuje ucelený, prehľadne usporiadaný a metodicky premyslený nástroj na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií žiakov v 1. a 2. ročníku základnej školy. Jej význam spočíva predovšetkým v možnosti citlivého, objektívneho a spoľahlivého posúdenia toho, ako žiaci ovládajú pohyb s náčiním a pohyb vlastným telom v situáciách, ktoré sú pre ich vek primerané, bezpečné a zrozumiteľné. Nejde o výkonnostné ani porovnávacie testovanie v tradičnom zmysle slova. Testová batéria umožňuje učiteľke porozumieť jednotlivému žiakovi v kontexte jeho aktuálnych pohybových možností a vytvoriť vhodné podmienky pre jeho ďalší rozvoj.

Výsledky testovania poskytujú učiteľke dôležité informácie o tom, v ktorých oblastiach sa žiak pohybovo prejavuje prirodzene, isto a plynulo, a naopak, v ktorých úlohách potrebuje podporu, viac času, viac skúseností alebo podnetné prostredie. Je potrebné si uvedomiť, že žiaci prichádzajú do školy s rôznymi predošlými skúsenosťami. Pre niektorých je hádzanie, chytanie či skoky prirodzenou súčasťou ich života, iní vyrastali skôr v pokojnejšom režime, v ktorom sa pohyb nevyskytoval v dostatočnej miere. Výsledky testov preto neslúžia na hodnotenie toho, „čo žiak dokáže v porovnaní s druhým“, ale na porozumenie individuálnej pohybovej úrovne každého žiaka.

Pri interpretácii výsledkov je potrebné pristupovať k žiakom s rešpektom, ohľaduplnosťou a citlivosťou. Je prirodzené, že výkony jednotlivých žiakov sa líšia. Dôvodom môžu byť rozdielne predchádzajúce pohybové skúsenosti a príležitosti na pohyb, učenie a cvičenie, vek, aktuálne emocionálne naladenie, sociálne prostredie aj celková motorická vyzretosť organizmu. Učiteľka má preto dôležitú úlohu vytvárať prostredie, v ktorom sa každý žiak cíti bezpečne, prijato a motivovane k pohybovej aktivite bez stresu a obáv zo zlyhania. Najpodstatnejšou hodnotou testovania je zachytiť, podporiť a rozvíjať radosť z pohybu, ktorú si žiaci môžu odniesť aj do ďalších rokov školskej dochádzky.

Opakovanie testovania po určitom čase umožňuje sledovať zmeny v pohybovom rozvoji jednotlivých žiakov. Aby bol tento proces čo najpresnejší, je potrebné zabezpečiť rovnaké alebo čo najpodobnejšie podmienky pri opakovanom testovaní. Učiteľka tak získava možnosť sledovať nielen aktuálnu úroveň, ale aj dynamiku rozvoja, zmeny, posuny a úsilie, ktoré žiak vynakladá. Aj malý pokrok môže byť významný, ak je výsledkom vytrvalosti, postupného nadobúdania skúseností a pozitívnych pohybových zážitkov.

Testová batéria MOBAK 1-2 ponúka aj ďalší dôležitý rozmer – vytvára priestor na pozitívne prežívanie pohybových aktivít. Žiaci sa pri testovaní stretávajú s úlohami, ktoré sú formulované jasne, sú krátke, zmysluplné a realizovateľné v bežných podmienkach školského prostredia. Sprievodným javom tak býva prirodzená radosť, sústredenie a motivácia. Žiak vníma pohyb ako niečo príjemné, bezpečné a hodnotné samo osebe. To je podstatným predpokladom pre to, aby si žiak vytvoril dlhodobý a vnútorný vzťah k pohybu. Význam testovania preto presahuje samotné výsledky. Učiteľke umožňuje lepšie porozumieť pohybovým potrebám žiaka, prispôbiť vyučovací proces jeho možnostiam a vytvoriť také podmienky, ktoré podporujú jeho prirodzený rast a vývin. Žiak, ktorý zažíva v pohybe úspech a radosť, nachádza sebadôveru, spokojnosť a vnútornú motiváciu ďalej sa zlepšovať.

Batéria MOBAK 1-2 je preto nielen hodnotiacim nástrojom, ale aj súčasťou procesu výchovy k pohybu, ktorá rešpektuje žiaka, jeho individuálne tempo, jeho jedinečnosť a jeho právo na podporu pri objavovaní vlastných možností.

Učiteľka, ktorá testovanie realizuje v súlade s týmito zásadami, vytvára priestor pre zdravý a prirodzený rozvoj žiaka – a tým naplňa jeden zo základných cieľov telesnej výchovy v mladšom školskom veku: viesť žiaka k pohybu s radosťou, istotou a dôverou vo vlastné schopnosti.

Použitá literatúra a ďalšie zdroje poznatkov

1. Carcamo-Oyarzun, J. & Herrmann, Ch. 2020. Validez de constructo de la batería MOBAK para la evaluación de las competencias motrices básicas en escolares de educación primaria. (Construct validity of the MOBAK test battery for the assessment of basic motor competences in primary school children). *Rev. Esp. Pedagog.* 276, s. 291-308. Online: https://www.researchgate.net/publication/339900384_Validez_de_constructo_de_la_bateria_MOBAK_para_la_evaluacion_de_las_competencias_motrices_basicas_en_escolares_de_educacion_primaria. <https://doi.org/10.22550/REP78-2-2020-03>. [cit. 2020/01/08].
2. Gerlach, E.; Herrmann, Ch.; Dania, A.; Heim, Ch.; Jidovtseff, R. & Scheuer, C. 2018. Basic motor competences. In *Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education*. Keynotes, Invited Symposia and Selected Contribution of the FIEP European Congress in Luxembourg September 13-16, 2017. p. 81-90. Eds. Claude Scheuer, Andreas Bund and Martin Holzweg. Berlin Logos Verlag Berlin GmbH. 283 s. ISBN 9783832545383. Online: https://www.researchgate.net/publication/327884155_Basic_motor_competences [cit. 2020/01/08].
3. Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2014. *MOBAK – 1. Basic motor competencies in first grade*. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Online: <https://www.dsbg4public.ch/custom/upload/docs/bx7gklezunvcv4ziuklmf6446rw60cb1251g.pdf> [cit. 2017/01/14].
4. Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2014. *MOBAK-1: Motorische Basiskompetenzen in der 1. Klasse: Testmanual*. 24 s. Online: https://edoc.unibas.ch/34376/1/20140902110639_5405889f09965.pdf. [cit.2020/02/04].
5. Herrmann, Ch.; Gerlach, E. & Seelig, H. 2015. Development and Validation of a Test Instrument for the Assessment of Basic Motor competences in Primary School. *Meas. Phys. Educ. Exerc. Sci.* 2, 80-90. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>.
6. Herrmann, Ch.; Gerlach, E. & Seelig, H. 2016. Motorische Basiskompetenzen in der Grundschule: *Begründung, Erfassung und empirische Überprüfung eines Messinstruments*. *Ger. J. Exerc. Sport Res.* 2, 60-73. <https://doi.org/10.1007/s12662-015-0378-8>.
7. 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.
8. Herrmann, Ch.; Heim, C. & Seelig, H. 2019. Construct and correlates of basic motor competences in primary school-aged children. *J. Sport Health Sci.* 1, 63-70. Online:

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254617300534?via%3Dihub>. [cit. 2019/11/01]. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.002>.
9. Herrmann, Ch.; Seelig, H. & Gerlach, E. 2019. Assessment and monitoring of basic motor competencies in Europe (BMC-EU). Abstract. *Event: Healthy and Active Children, Verona, Italy, September 11-14, 2019*, 2019; Online: https://www.researchgate.net/publication/340132881_Symposium_Basic_Motor_Competencies_in_Europe_BMC-EU [cit. 2021/01/19].
 10. Herrmann, Ch.; Ferrari, I. & Bretz, K. 2025. Assessing Basic Motor Competencies in 1st- and 2nd-Grade Primary School Children: The MOBAK-1-2 test. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17140251>.
 11. Kossyva, I.; Manolis, A. & Herrmann, Ch. 2019. Evaluation of Basic Motor competences in Primary School Children: Validity of MOBAK-3 Test Instrument in Greece. (Abstract). In *Herrmann, Ch., Seelig, H., Wälti, M. & Gerlach, E. Assessment and Monitoring of Basic Motor competences in Europe. Event: Healthy and Active Children, Verona, 11.-14. sept. 2019*. (Presentation). Available online: https://www.researchgate.net/publication/340132881_Symposium_Basic_Motor_competences_in_Europe_BMC-EU. [cit. 2020/08/25].
 12. Mačura, P.; Košťál, J.; Krška, P.; Hubinák, A.; Teplíčancová, M.; Blahutová, A. & Šagát, P. 2017. Testové batérie MOBAK: Porovnanie. In Slovak. [The MOBAK Test Batteries: Comparison]. *Disput. Sci. Univ. Cath. Ružomberok* 4/A, 58-75.
 13. Mačura, P.; Blahutová, A.; Hubinák, A.; Košťál, J.; Krška, P.; Novotná, N.; Sedláček, J. & Teplíčancová, M. 2018. Testové batérie MOBAK. In Slovak. [MOBAK Test Batteries]. *Šport. Eduk.* 2, 12-58. Available online: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_2_2018.pdf [cit. 2021/07/11].
 14. Mačura, P.; Herzánová, Z.; Hubinák, A.; Krška, P. & Teplíčancová, M. 2019. Testové batérie MOBAK: materiálne vybavenie (časť II.). In Slovak. [MOBAK Test Batteries: Material Provisioning (Part II)]. *Šport. Eduk.* 1, 7-22. Available online: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_1_2019.pdf [cit. 2021/07/11].
 15. Mačura, P.; Blahutová, A.; Hubinák, A.; Košťál, J.; Krška, P.; Novotná, N.; Sedláček, J. & Hulinková, M. 2020. Basic motor competences in the 1st and 2nd grade elementary school children in Slovakia. In *Proceedings of the 12th International Conference on Kinanthropology. Sport and Quality of Life*, Brno, Czech Republic, November 7-9, 2019; Jan Cacek, Zuzana Sajdllová, Katarína Šimková, Eds. Masaryk University Press: Brno, Czech Republic. s. 74-83. ISBN 978-80-210-9631-8. Available

online: <https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9631-2020-9> [cit. 2021/01/21].

16. Mačura, P.; Hubinák, A. & Krška, P. 2025. *Basic Motor Competences of Younger School Age Children*. 2nd Extended Edition. Olomouc, Czech Republic: Palacký University Olomouc. ISBN 978-80-244-6731-3. <https://doi.org/10.5507/vup.25.24467313>.
17. Masaryková, D. & Labudová, J. 2019. Evaluation of basic motor competences in the Slovak primary schools. *J. Int. Fed. Phys. Educ.* 1-2, 64-68. art. no. 8. <https://doi.org/10.16887/89.02.181>.
18. Masaryková, D. 2021. *Pohybové kompetencie v predprimárnom a primárnom vzdelávaní*. In Slovak. [Motor Competences in Preprimary and Primary Education]. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, Pedagogická fakulta. 79 p. ISBN 978-80-568-0224-3. Online: <file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/masarykova-pohybove-kompetencie-ppv-2021.pdf> [cit. 2021/03/11].
19. Quitério, A.; Martins, J.; Onofre, M.; Costa, J.; Mota, J. R.; Gerlach, E.; Scheuer, C. & Herrmann, Ch. 2018. MOBAC I Assessment in Primary Physical Education: Exploring Basic Motor Competences of Portuguese 6-Year-Olds. *Percept. Mot. Skills* 6, 1055-1069. <https://doi.org/10.1177/0031512512518804358>.
20. Scheuer, C.; Bund, A.; Becker, W. & Herrmann, Ch. 2017. Development and validation of a survey instrument for detecting basic motor competences in elementary school children. *Cogent Educ.* 1, 1337544. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1337544>.
21. Wälti, M.; Schole, L.; Gerlach, E.; Sallen, J.; Scheuer, C.; Pühse, U. & Herrmann, Ch. 2025. Basic motor competencies and the amount of physical education in European primary school children. *Journal of Sports Sciences*, 43(16), 1595-1605. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2514926>.

Prílohy

Príloha 1

Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK 1-2

Test	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč s priemerom 40 cm ⁵	1
2	Pružná loptička (priemer cca 55 mm; hmotnosť 55 g)	1
3	Basketbalová lopta veľkosti 3, priemer 17 cm	1
3	Vytyčovací méta – kužeľ	4
4	Futsalová lopta veľkosti 4, hmotnosť cca 350 g	1
4	Vytyčovací méta – kužeľ	4 ⁶
5	Gymnastická žienka vysoká približne 7 cm	4
5	Odrazový gymnastický mostik vysoký cca 18-21 cm	1
5	Lavička 4 m dlhá, vysoká 38 cm s 10 cm širokým spodným hranolom	1
6	Gymnastická žienka vysoká približne 7 cm	2 ⁷
7	Koberiec alebo pogumovaná rohož s rozmermi 40 cm x 40 cm, výška cca 4 mm	4
7	Kužeľ	4
8	Kužeľ	2
1-8	Lepiaca páska 3-5 cm ⁸	25 m
1-8	Meracie pásmo	1

Zdroj: upravené podľa Mačura et al. (2019).

⁵ Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocviční.

⁶ Pokiaľ sa nebudú Test 3 Vedenie basketbalovej lopty rukou a Test 4 Vedenie futsalovej lopty nohou vykonávať súčasne, tak stačia 4 vytyčovacie méty, resp. kužele. Obidva tieto testy sa vykonávajú na zhodnom vymedzenom území s vnútorným rozmerom 5 x 1 m.

⁷ Podobne, pokiaľ sa nebudú Test 5 Prechod po prevažujúcej sa lavičke a Test 6 Kotúl vpred do stoja vykonávať súčasne, stačiano testovanie 4 gymnastické žienky.

⁸ S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm, bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace pásky široké 5 cm.

Príklad tabuľky výsledkov a ich vyhodnotení pre MOBAK 1-2

Škola:	Obec:
Dátum testovania:	Triedna učiteľka:
	Učiteľ/ka Tv:

[illegible]

Príloha 3

Príklad tabuľky na zaznamenanie telesnej výšky a telesnej hmotnosti žiakov 1. a 2. tried základnej školy

Telesná hmotnosť a výška testovaných: MOBAK 1-2

Škola:	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 žiakov v 1. a 2. ročníku základnej školy (MOBAK 1-2)

Príručka pre učiteľky a učiteľov základných škôl

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

Poradie vydania:	prvé vydanie
Rok vydania:	2026
Počet strán:	42
Počet autorských hárkov:	1,25 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 978-80-561-1273-1