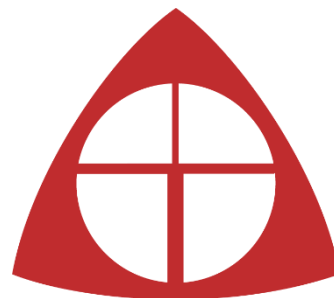




Katolícka univerzita
v Ružomberku
Pedagogická fakulta
Katedra telesnej výchovy
a športu



**Ako hodnotiť základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov
v 3. a 4. ročníku základnej školy
(MOBAK 3-4)**

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 978-80-561-1274-8

Obsah

Predslov	4
Úvod	7
Skôr než začnete	10
Testová batéria MOBAK 3-4 pre žiakov 3. a 4. ročníka základnej školy	13
Testy ovládania náčinia	13
Test 1: Hádzanie	13
Test 2: Vyhadzovanie si a chytanie lopty	14
Test 3: Dribling	16
Test 4: Vedenie lopty nohou	18
Testy ovládania pohybov tela	21
Test 5: Udržiavanie rovnováhy	21
Test 6: Kotúľ vpred	23
Test 7: Skákanie	25
Test 8: Beh a pohyb do strany	27
Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti	29
Hodnotenie výsledkov testovania	31
Záver	35
Použitá literatúra a ďalšie zdroje poznatkov	38
Prílohy	40
Príloha 1: Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK 3-4 ¹	40
Príloha 2: Príklad tabuľky výsledkov a ich vyhodnotení pre MOBAK 3-4	41
Príloha 3: Príklad tabuľky na zaznamenanie zisťovania telesnej výšky a telesnej hmotnosti žiakov 3. a 4. tried základnej školy	42

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

Predslov

Myšlienka vytvoriť túto príručku vznikla z dlhodobého presvedčenia, že rozvíjanie pohybových kompetencií má pre žiakov kľúčový význam aj v období, keď už zvládajú základné pohybové zručnosti a postupne prechádzajú k náročnejším formám pohybu. V treťom a štvrtom ročníku základnej školy žiaci nielen upevňujú, ale aj rozširujú svoje schopnosti, učia sa vnímať vlastné telo, koordinovať svoje pohyby a cielene ich prispôbovať rôznym situáciám. Ich vývin v tejto oblasti je dôležitý nielen z hľadiska telesnej zdatnosti, ale aj celkového psychického, sociálneho a emocionálneho rozvoja. Pýtali sme sa sami seba: *Ako môžeme citlivo a zároveň objektívne zistiť, v čom žiak vyniká a v čom potrebuje viac podpory, pokiaľ ide o pohybové zručnosti ?*

Z týchto dôvodov vznikla testová batéria MOBAK 3-4 – ako logické pokračovanie systému hodnotenia pohybových kompetencií u mladších žiakov. Jej cieľom je poskytnúť učiteľkám a učiteľom praktický, spoľahlivý a pritom jednoduchý nástroj, ktorý pomáha získať objektívny obraz o úrovni pohybových zručností žiakov vo veku približne osem až desať rokov. Ide o obdobie, keď sa pohybové schopnosti diferencujú a žiaci si začínajú viac uvedomovať svoje silné aj slabšie stránky.

MOBAK 3-4 vychádza z vedecky overeného konceptu základných pohybových kompetencií, ktorý prepája výskum s praxou a ponúka spôsob, ako ich možno jednoducho a efektívne posudzovať priamo v podmienkach základnej školy. Tento prístup umožňuje nielen diagnostikovať úroveň rozvoja jednotlivých žiakov, ale zároveň podporuje ciele plánovanie pohybových aktivít, ktoré zodpovedajú ich individuálnym potrebám. V praxi tak pomáha učiteľkám vytvárať vyvážený, spravodlivý a motivujúci priestor pre každého žiaka.

Počas tvorby príručky sme vychádzali z poznatkov získaných v predchádzajúcich etapách projektu MOBAK, z praktických skúseností učiteľov telesnej výchovy, ako aj z odborných konzultácií so špecialistami v oblasti motorického vývinu žiakov. Všetky testové úlohy boli overované v školskom prostredí, pričom sme sa usilovali, aby ich realizácia bola jednoduchá, časovo nenáročná a zároveň dostatočne výpovedná o úrovni pohybových kompetencií žiakov. Stále sme mali pred sebou otázku: *Pomáha nám to lepšie porozumieť žiakom ?* Odpoveď znela áno a práve preto je Vám táto príručka k dispozícii.

Naším zámerom je, aby táto príručka nebola len hodnotiacim materiálom, ale aj pomocníkom pri zlepšovaní kvality pohybovej výchovy. Veríme, že učiteľom poskytne oporu v plánovaní a reflexii ich práce, inšpiráciu pri tvorbe hodín a najmä motiváciu pre žiakov, aby objavovali radosť z pohybu a pocit úspechu. Dôležité nie je len to, čo žiaci dokážu, ale aj to, ako sa pri pohybe cítia – a práve tento rozmer chceme prostredníctvom MOBAK 3-4 podporiť.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na tvorbe tejto príručky – pedagógom, výskumníkom, odborným konzultantom aj školám, ktoré nám umožnili testovanie uskutočniť v reálnych podmienkach. Vaša ochota, odbornosť a skúsenosti sú základom, vďaka ktorému sa tento nástroj môže stať užitočnou pomôckou pre všetkých, ktorí sa podieľajú na pohybovom vzdelávaní žiakov.

S presvedčením, že táto príručka prispeje k zmysluplnému, radostnému a spravodlivému hodnoteniu pohybového rozvoja žiakov v treťom a štvrtom ročníku základnej školy, vám ju s úctou odovzdávame do rúk.

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 kolegyne, milí kolegovia,

predstavujeme vám súbor pohybových úloh testovej batérie MOBAK 3-4, ktorý je určený na posúdenie úrovne pohybových kompetencií žiakov tretieho a štvrtého ročníka základnej školy. Príručka vznikla ako pomôcka pre učiteľky a učiteľov, ktorí chcú lepšie porozumieť úrovni a rozvoju pohybových zručností svojich žiakov a systematicky ich podporovať.

Na druhom stupni prvého vzdelávacieho cyklu sa žiaci dostávajú do obdobia, v ktorom sa ich motorické schopnosti aj telesná koordinácia rýchlo rozvíjajú. Učenie sa novým pohybom a ich presné vykonávanie si vyžaduje sústredenosť, trpezlivosť a postupné zdokonaľovanie. Telesná výchova preto zohráva v tomto období mimoriadne dôležitú úlohu – pomáha žiakom nielen rozvíjať kondíciu, ale aj lepšie spoznať svoje telo, vnímať vlastné možnosti a posilňovať sebavedomie prostredníctvom pohybu.

Zmyslom testovej batérie MOBAK 3-4 je zistiť, ako žiaci dokážu uplatniť základné aj zložitejšie pohybové kompetencie v rozličných situáciách. Testovanie a výsledky poskytujú učiteľke jasný a zrozumiteľný prehľad o tom, ktoré činnosti zvládajú s ľahkosťou, v ktorých potrebujú viac podpory a ako sa ich pohybové schopnosti v čase menia. Vďaka týmto informáciám môžete cielene prispôbiť obsah hodín telesnej výchovy individuálnym potrebám žiakov a efektívnejšie rozvíjať ich celkovú pohybovú pripravenosť.

MOBAK 3-4 nadväzuje na predchádzajúce úrovne testovania a sleduje dve hlavné oblasti pohybových kompetencií:

- **pohyb s náčiním** – napríklad manipulácia s loptou, hádzanie, chytanie, vedenie lopty či triafanie do cieľa,

- **pohyb bez náčinia** – ako sú skoky, rovnováha, prekážkové cvičenia, beh alebo kotúľ.

Každá z týchto oblastí obsahuje štyri testové úlohy, ktoré možno jednoducho zrealizovať v telocvični alebo na školskom dvore. Úlohy sú navrhnuté tak, aby primerane zodpovedali schopnostiam žiakov vo veku osem až desať rokov, no zároveň im poskytli dostatočnú výzvu a možnosť preukázať svoje pohybové zručnosti.

Prečo je to dôležité ?

Rozvíjanie pohybových kompetencií² v tomto veku má zásadný vplyv na ďalší telesný, emocionálny i sociálny vývin žiakov. Základné zručnosti získané v nižších ročníkoch sa v tomto období upevňujú, rozširujú a prepájajú do komplexnejších pohybových činností. Správne osvojené pohyby sa stávajú základom pre neskoršie zvládanie športových aktivít, ale aj pre zdravý, aktívny spôsob života.

a) Ovládanie náčinia – činnosti ako hádzanie, chytanie, vedenie či triafanie lopty rozvíjajú presnosť, koordináciu, rýchlu orientáciu v priestore a sústredenie. Tieto zručnosti prispievajú k rozvoju motorickej istoty a uľahčujú zapájanie žiakov do kolektívnych športov i pohybových hier.

b) Ovládanie tela – udržiavanie rovnováhy, skoky, kotúle a iný prirodzený pohyb pomáhajú žiakom lepšie spoznať vlastné telo, posilniť stabilitu, vytrvalosť a obratnosť. Zároveň podporujú zdravé držanie tela a celkovú telesnú pohodu.

Pohybovo zdatní žiaci sa cítia istejšie, majú väčšiu radosť z aktivít, ochotnejšie spolupracujú s rovesníkmi a prirodzene sa zapájajú do športového

² Pohybovú kompetenciu chápeme ako spôsobilosť vykonať určité pohyby.

diania. Cieľom testovania preto nie je súťaž, ale porozumenie – získať obraz o tom, ako možno každému žiakovi pomôcť napredovať jeho vlastným tempom.

V tejto príručke nájdete presné pokyny na prípravu, realizáciu a hodnotenie jednotlivých úloh. Testovanie je možné zaradiť do bežných hodín telesnej výchovy bez potreby zvláštnych úprav či vybavenia. Výsledky môžu slúžiť ako podklad na sledovanie pokroku žiakov, ale aj ako pomôcka pri plánovaní ďalších aktivít a tvorbe diferencovaného vyučovania.

Veríme, že táto príručka prispeje k vašej odbornej istote a pomôže vytvárať také podmienky, v ktorých sa žiaci budú hýbať s radosťou, istotou a túžbou zlepšovať sa.

Autori

Skôr než začnete

Niečo z histórie

Vývoj testových batérií MOBAK sa začal v roku 2014 vo Švajčiarsku a neskôr pokračoval aj v Nemecku a Luxembursku. Jednotlivé verzie MOBAK sú určené pre rôzne vekové a ročníkové skupiny a slúžia na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií. Pri tvorbe jednotlivých úloh sa dôkladne overovali primerané vzdialenosti, veľkosti a hmotnosti použitých pomôcok tak, aby boli vhodné pre žiakov oboch pohlaví. Parametre pomôcok (napr. veľkosť, hmotnosť a pod.) sa nastavovali v spolupráci s odborníkmi z praxe tak, aby zodpovedali fyzickým a motorickým možnostiam žiakov tohto veku.

Pomôcky a finančné zabezpečenie

Používanie lôpt, loptičiek a rôznych ďalších pomôcok (pozri Zoznam pomôcok pre testovanie batériou MOBAK 3-4 uvedený v nasledujúcej časti Príručky), ktoré majú mať presne definované rozmery a hmotnosti pre potreby výskumu. Typickým príkladom je plná loptička podobná kriketovej, potrebná do testovej úlohy triafania do terča v teste č. 1. V slovenských obchodných sieťach a e-shopoch sa takéto presne predpísané loptičky vo všeobecnosti nepredávajú, a preto ich väčšina škôl nevlastní. Samozrejme, dnešná učiteľka vie tieto pomôcky objednať aj zo zahraničia, otázkou však zostáva, či konkrétna základná škola disponuje finančnými prostriedkami na takýto nákup.

Cvičebný priestor

Vhodný je akýkoľvek dostatočne veľký a bezpečný priestor (telocvičňa, trieda, chodba, klubovňa), v ktorom sa žiak môže pohybovať bez obmedzení počas plnenia úloh. S ohľadom na vplyvy počasia (vietor, intenzívne slnko a pod.) je vhodnejšie realizovať testovanie vo vnútorných priestoroch školy.

O tom, kde sa testovanie uskutoční, rozhoduje plne učiteľka.

Dôvody testovania

Pri testovaní sa prirodzene vytvára radostná atmosféra, príjemné napätie a nadšenie žiakov – často s ich spontánnou túžbou zopakovať plnené úlohy. Rozsiahle testovania na Slovensku ukázali, že testová batéria MOBAK 3-4 je vhodným a spoľahlivým nástrojom na zisťovanie úrovne pohybových zručností žiakov v základných školách (Mačura, Hubinák & Krška, 2025).

Na základe výsledkov dokáže učiteľka identifikovať úroveň základných pohybových kompetencií jednotlivých žiakov a oblasti, v ktorých potrebujú ďalšiu podporu alebo rozvoj.

Čo sa zisťuje

Testová batéria MOBAK 3-4 zisťuje úroveň základných pohybových kompetencií žiaka. Nehodnotí úroveň maximálnej sily, rýchlosti ani vytrvalosti, ako je to bežné pri testovaní športových predpokladov s cieľom určiť, kto je najrýchlejší, najsilnejší alebo najvytrvalejší. Môžeme zjednodušene povedať, že MOBAK 3-4 zisťuje úroveň základných pohybových kompetencií žiaka, teda jeho schopnosť funkčne zvládať pohybové úlohy v oblastiach ovládania náčinia a ovládania pohybov tela. Žiak vykonáva pohybové úlohy s maximálnym sústredením a úsilím, ale nie s cieľom súťažiť alebo prekonávať spolužiakov. Plní ich pre vlastnú radosť a spoločné prežívanie pohybu.

Opakovanie testovania

Po určitom čase je vhodné testovanie zopakovať. Pri opakovaní je dôležité, aby sa čo najviac zachovali rovnaké podmienky, aké boli počas prvého testovania – rovnaký priestor, rovnaké pomôcky, približne rovnaký čas dňa a pod. Ide o to, aby sa hodnotili len zmeny, ktoré nastali v pohybovom vývine žiaka, a nie rozdiely spôsobené odlišnými podmienkami.

Hodnotenie

Počas testovania by sa každý žiak mal cítiť čo najpríjemnejšie. Učiteľka má premyslieť, či je vhodné porovnávať výsledky žiakov medzi sebou. Rozdiely vo veku, predchádzajúcich pohybových skúsenostiach, príležitostiach na pohyb, učení a cvičení, ako aj v aktuálnom fyzickom a psychickom stave môžu prirodzene viesť k rozdielnym výsledkom. Verejné porovnávanie chlapcov a dievčat v triede (či už jednotlivcov alebo skupín) je nežiaduce. Žiak nemá zažívať negatívne pocity z toho, že dosiahol slabší výsledok alebo že je iného pohlavia. Cieľom testovania nie je porovnávanie medzi žiakmi, ale hodnotenie konkrétneho žiaka v danom čase alebo pri opakovanom testovaní.

Pri hodnotení je potrebné vyzdvihovať pozitívne stránky. Učiteľka zváži, či bude hodnotenie prebiehať individuálne alebo pred skupinou.

V našom kultúrnom prostredí sa často prirodzene sústreďujeme na žiakov so slabšími výkonmi, s cieľom ich povzbudzovať. Netreba však zabúdať ani na žiakov šikovných a nadpriemerne zdatných – aj tí potrebujú podporu a ocenenie.

Poradie testov

Poradie vykonávania jednotlivých testov nie je pevne stanovené. Učiteľka ich môže zaradiť tak, ako jej to organizačne najviac vyhovuje. Dôležité je, aby žiak absolvoval všetkých osem testových úloh a aby sa žiadna neponechala nevykonaná.

Testová batéria MOBAK 3-4 pre žiakov 3. a 4. ročníka základnej školy

Testy ovládania náčinia

Test 1: Hádzanie

Pohybová činnosť: Hádzanie (Obr. 1)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať trafiť cieľ

Príprava testu: Cieľ je umiestnený na stene tak, že jeho spodný okraj je vo výške 1,3 m. Vo vzdialenosti 3,0 m od steny je páskou vyznačená čiara. Spoza nej sa hádže.

Testová úloha: Žiak postupne hádže na cieľ spoza čiary šesť loptičiek. Pri hádzaní nesmie prekročiť čiaru. Hádže ľubovoľne pravou alebo ľavou rukou podľa preferencie. Spôsob hádzania nie je určený.



Obrázok 1: Hádzanie do terča

Hádzanie je úspešné, keď žiak stojí za vyznačenou čiarou, loptička trafi cieľovú plochu (terč s priemerom 40 cm) umiestnenú na stene (stačí aj okraj) a neprekročí pritom čiaru.

Hádzanie je **neúspešné**:

- žiak prekročí alebo sa dotkne čiary,
- lopta netrafí cieľ (nedotkne sa terča).

Počet pokusov: Žiak 6-krát hodí na cieľ.

Zaznamenávanie: Zapisuje sa počet úspešných zásahov cieľa.

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 s hmotnosťou 80 g s priemerom 65 mm, kruhový terč s priemerom 40 cm, lepiaca páska (cca 30 mm široká).

Inštrukcia:

Postav sa za čiaru a pokús sa hodiť loptičku jednu za druhou do terča. Máš šesť pokusov. Nesmieš pritom prekročiť čiaru. Pozeraj sa, ukážem, ako to budeš hádzať.

Metodické poznámky: Loptičky sú pripravené na podložke pri čiare. Po odhode loptičky si žiak sám zdvihne ďalšiu loptičku z podložky. Terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu.

Test 2: Vyhadzovanie si a chytanie lopty

Pohybová činnosť: Vyhadzovanie si a chytanie lopty (Obr. 2)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať v pohybe chytiť vyhodенú si loptu

Príprava: Pomocou pásky sa vyznačia na podlahe dve rovnobežné čiary vo vzdialenosti 1,5 m od seba.

Testová úloha: Zo stoja za čiarou si žiak sám vyhodí loptu dohora a vpred za opačnú čiaru, nasleduje let lopty a chytí ju priamo zo vzduchu za druhou čiarou. Pri chytení musí mať aspoň jeden kontakt chodidla na druhej čiare alebo za ňou. Loptu môže chytiť jednou alebo obidvomi rukami.



Obrázok 2: Vyhodenie si a chytenie lopty

Chytanie je **úspešné**, keď žiak na začiatku stojí za vyznačenou čiarou, vyhodí si loptu oboma rukami zospodu do vzdialenosti približne 1,5 metra, presunie sa smerom za opačnú čiaru, chytí loptu vo vzduchu pred dopadom na podlahu a za opačnou čiarou ľubovoľne do jednej alebo do oboch rúk.

Chytanie je neúspešné:

- žiak nedokáže chytiť loptu,
- lopta pri chytaní vypadne žiakovi z rúk,
- žiak chytí loptu pred opačnou čiarou.

Počet pokusov: Žiak vykoná 6 pokusov.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet chytení lopty bez toho, aby lopta vypadla žiakovi z rúk.

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

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

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

Pomôcky: 1 ks gymnastická lopta hmotnosti 300 g s priemerom 16 cm, lepiaca páska na nalepenie na podlahu približne 30 mm široká.

Inštrukcia: Postav sa za čiaru s loptou v rukách. Vyhod' si ju nahor smerom za opačnú čiaru a nasleduj loptu. Pokús sa chytiť padajúcu loptu za opačnou čiarou. Môžeš ju chytiť do jednej alebo do oboch rúk. Pozri sa, ukážem to raz (nasleduje ukážka).

Metodické poznámky: Na začiatku pri vyhadzovaní si lopty sa žiak nepohybuje. Loptu si vyhadzuje zo stoja, nie z behu. Žiak nesmie chytiť loptu pred čiarou. V momente chytania lopty musí byť obidvomi chodidlami úplne za čiarou alebo sa musí dotýkať čiaru aspoň jednou nohou.

Test 3: Dribling

Pohybová úloha: Dribling (Obr. 3)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať driblovať vpred po slalomovej dráhe

Príprava testu: Lepiacou páskou sa na podlahe vyznačí vymedzené obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 7,5 x 1,4 m. Do tohto územia sa rozmiestnia vo vzdialenosti 1,5 m od seba 4 prekážky umiestnené striedavo vpravo a vľavo. Prvá prekážka je umiestnená vpravo a vo vzdialenosti 1,5 m od štartovej čiar. Jedna prekážka sa skladá z dvoch 70 cm od seba na podlahu umiestnených stojanov so zasunutými cca 1,4 m vysokými okrúhlymi tyčkami a 1 ks trička nasunutého na ich horné konce. Prvý stojan prekážky je umiestnený na postrannej čiare a druhý stojan prekážky je umiestnený kolmo na postrannú čiaru smerom dovnútra vymedzeného územia. Prvá prekážka je umiestnená vpravo, druhá vľavo, atď. Miesto obrátky, odkiaľ žiak dribluje po slalomovej dráhe späť k štartovej čiare, sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koncovou čiarou.

Testová úloha: Žiak dribluje vpred tam a späť po slalomovej dráhe pomedzi prekážky vo vymedzenom obdĺžniku bez toho, aby stratil loptu. Začne driblovať vpred spoza štartovacej čiar po slalomovej dráhe okolo prekážok smerom ku kužeľu umiestnenému na opačnom konci za vymedzeným územím. Keď predribluje až za koncovú čiaru bez prerušenia, obíde kužeľ a dribluje vpred opäť po slalomovej dráhe pomedzi prekážky až za štartovú čiaru. Žiak sa pohybuje vpred plynulo bez zastavovania. Dribling sa nesmie prerušiť chytením lopty do

rúk alebo stratou lopty. Testovaný žiak môže počas driblingu stúpiť mimo vymedzeného územia. Lopta sa smie pri odraze dotknúť vymedzujúcej čiary, avšak nie podlahy mimo vymedzeného územia. Môže sa driblovať celú dobu iba jednou rukou alebo aj striedavo jednou a druhou rukou. Žiak si sám vyberá alebo ľubovoľne mení driblingovú ruku. Nesmie sa však driblovať obidvomi rukami súčasne.



Obrázok 3: Slalomový dribling vpred pomedzi prekážky

Úspešné vykonanie je vtedy, keď žiak dribluje loptu o zem v priestore vyznačeného koridoru ($7,5 \times 1,4$ m) tam a späť, loptu má stále pod kontrolou, nestratí ju ani sa mu neodkotúľa mimo vyznačený priestor, dribluje až po cieľovú čiaru bez zastavenia.

Neúspešné vykonanie:

- lopta sa odkotúľa alebo odrazí mimo vymedzeného územia,
- žiak stratí kontrolu nad loptou,
- prestane driblovať pred cieľom alebo sa zastaví,
- vedie loptu inak ako správnym driblingom napríklad ju nesie alebo hodí/odrazí pred seba.

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 tam a späť bez straty kontroly nad loptou alebo porušenia určených pravidiel. Počet úspešných driblingových 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: 1 ks basketbalová lopta veľkosti 3 s priemerom 17 cm, 1 ks kužeľ, 4 ks prekážky = 8 ks tyčiek so stojanmi, 4 ks tričiek veľkosti L, lepiaca páska približne 30 mm široká. **Poznámka:** jedna prekážka je vytvorená z dvoch kusov tyčiek v stojanoch s na nich navlečeným tričkom.

Inštrukcia: Postav sa pred čiaru s loptou v rukách. Dribluj okolo prekážok, driblingom obíď kužeľ a vráť sa do cieľa tým istým spôsobom. Pokús sa neopustiť vpravo a vľavo čiarami vymedzený priestor. Neboj sa telom dotknúť tyčiek a pokojne pokračuj ďalej. Môžeš driblovať ľubovoľne iba jednou rukou alebo striedavo jednou a druhou rukou. Nie je dovolené loptu chytiť. Pamätaj si, že nejde o rýchlosť, ale hlavne ide o to prejsť dráhu bez chýb. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).

Metodické poznámky: Je dovolené nezámerne prekročiť postranné čiary alebo dotknúť sa tyčiek prekážok telom. Zvalenie tyčky sa posudzuje ako nesplnená úloha/nesplnený pokus. Žiak sa nesmie zastaviť na viac ako jednu sekundu. Súťaženie, ktoré vyvolá chyby, treba čím skôr zastaviť. Ak nie sú k dispozícii prekážky z tyčiek, je možné ich nahradiť kužeľmi.

Test 4: Vedenie lopty nohou

Pohybová činnosť: Vedenie lopty nohou (Obr. 4)

Kompetencia: Ovládanie náčinia

Zručnosť: Dokázať viesť loptu nohami pomedzi prekážky

Príprava testu: Lepiacou páskou sa na podlahe vyznačí vymedzené obdĺžnikové územie vnútorného rozmeru 7,5 x 1,4 m. Do tohto územia sa rozmiestnia vo vzdialenosti 1,5 m od seba 4 prekážky umiestnené striedavo vpravo a vľavo. Prvá prekážka je umiestnená vpravo a vo vzdialenosti 1,5 m od štartovej čiary. Jedna prekážka sa skladá z dvoch na podlahu umiestnených stojanov 70 cm od seba so zasunutými cca 1,4 m vysokými okrúhlymi tyčkami a 1 ks trička nasunutého na

ich horné konce. Prvý stojan prekážky je umiestnený na postrannej čiare a druhý stojan prekážky je umiestnený kolmo na postrannú čiaru smerom dovnútra vymedzeného územia. Prvá prekážka je umiestnená vpravo, druhá vľavo, atď. Miesto obrátky, odkiaľ žiak vedie loptu po slalomovej dráhe späť k štartovej čiare, sa vyznačí kužeľom umiestneným 50 cm za koncovú čiaru.

Testová úloha: Žiak začne viesť futbalovú loptu z miesta štartu. Po slalomovej dráhe vedie loptu nohami okolo prekážok smerom ku kužeľu, obíde ho aj s loptou a takým istým spôsobom sa vráti späť za štartovú čiaru bez straty kontroly nad loptou.



Obrázok 4: Vedenie lopty pomedzi prekážky nohami

Úspešný pokus je vtedy, keď žiak vedie loptu nohou po celej dĺžke vyznačeného priestoru (7,5 × 1,4 m), lopta zostáva počas vedenia vo vymedzenom priestore, pohyb je plynulý, bez zastavenia, lopta sa neodkotúľa mimo vyznačený priestor ani sa jej žiak nedotkne rukou. Úspešný pokus znamená, že žiak viedol loptu

nohami pomedzi prekážky vymedzeným územím tam a späť bez straty kontroly nad loptou alebo porušenia určených pravidiel.

Neúspešné vykonanie:

- lopta sa odkotúľa alebo odrazí do nohy testovaného žiaka mimo koridor,
- žiak stratí kontrolu nad loptou alebo sa zastaví,
- dotkne sa lopty rukou,
- nedokončí dráhu až po cieľovú čiaru,
- žiak zhodí prekážku.

Počet pokusov: Pohybová úloha sa vykoná 2-krát.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných prevedení lopty tam a späť do pripravenej vyhodnocovacej tabuľky.

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 žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 1 ks futsalová lopta veľkosti 4, hmotnosť cca 350 g, 1 ks kužeľ, 4 ks prekážky = 8 ks tyčiek so stojanmi, 4 ks tričiek veľkosti L, lepiaca páska približne 30 mm široká. **Poznámka:** Jedna prekážka je vytvorená z dvoch kusov tyčiek v stojanoch s jedným na ne navlečeným tričkom.

Inštrukcia: Postav sa za čiaru a polož jednu nohu na loptu. Jednou alebo striedavo obidvomi nohami ved' loptu vpred okolo prekážok vyznačeným územím ku kužeľu, obíď ho a vráť sa tým istým spôsobom do cieľa za štartovú čiaru. Pokús sa prejsť dráhu medzi postrannými čiarami. Neboj sa telom pri obchádzaní prekážok dotknúť tyčiek a pokojne pokračuj ďalej. Pamätaj, že nie je dôležitá rýchlosť, ale máš bezchybne splniť úlohu. Pozri sa, ukážem to.

Metodické poznámky: Je dovolené nezámerné prekročiť postranné čiary alebo dotknúť sa tyčiek prekážok telom. Zvalenie tyčky sa posudzuje ako nesplnená úloha/nesplnený pokus. Žiak sa nesmie zastaviť na viac ako jednu sekundu. Súťaženie, ktoré vyvoláva chyby, treba čím skôr zastaviť. Ak nie sú k dispozícii prekážky z tyčiek, je možné ich nahradiť kužeľmi.

Testy ovládania pohybov tela

Test 5: Udržiavanie rovnováhy

Pohybová činnosť: Udržiavanie rovnováhy (Obr. 5)

Kompetencia: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať udržať rovnováhu pri prechode lavičky

Príprava testu: Na podlahe je položená sedacou časťou gymnastická lavička, ktorá je obrátená a dlhá je minimálne 3 metre. Tým sa pôvodne spodný hranol dostane nahor. Na začiatok a koniec lavičky nalepíme značku. Vo vzdialenosti 1 m od začiatku a konca lavičky sú na hranol lavičky zhora položené a páskami pevne upevnené dva pozdĺžne naplocho položené hranoly (alebo im podobné predmety) veľkosti približne 1-litrovej hranatej krabice džúsu.



Obrázok 5: Prechod po obrátenej stabilnej lavičke

Testová úloha: Žiak kráča po prevrátenej lavičke od štartovej značky chôdzou vpred k druhej značke 3 m vzdialenej na opačnom konci lavičky a prekračuje pritom prekážky. Po dotknutí sa chodidlom vyznačenej méty vo vzdialenosti 3 m od začiatku ide cúvaním späť opäť s prekračovaním prekážok až dôjde k počiatočnému označeniu. Testujúci oznámi žiakovi dosiahnutie koncovkej značky pri chôdzi vzad. Žiak prechádza po lavičke plynulo bez zastavovania. Označenia sa musí žiak dotknúť chodidlom. Nesmie zostúpiť ani zoskočiť z lavičky.

Chôdza prisúnným krokom prisúvaním chodidiel k sebe nie je povolená. Prisúnný krok je dovolený iba tesne pred prekročením drevenej prekážky. Žiak musí používať striedavý krok aj pri chôdzi vpred a aj pri cúvaní vzad, čiže kladie jednu nohu pred druhú. Panva žiaka je kolmo na smer pohybu ako pri chôdzi vpred, tak aj pri cúvaní. Pohyb nesmie byť prerušený na dlhšiu dobu ako na 1 sekundu. Udržiavanie rovnováhy pomocou vyvažovacích pohybov rúk, nôh a celého tela je povolené. Nie je dovolené balansovanie s chodidlami vytočenými šikmo alebo kolmo na pozdĺžnu os lavičky. Je dovolené dotknúť sa nohou bočných strán prekážok.

Úspešné vykonanie udržiavania rovnováhy je, keď žiak prejde po lavičke vpred až k prvej nízkej prekážke, ktorú prekročí, následne prejde k druhej prekážke, ktorú taktiež prekročí a po stúpení na koncovú métu na opačnom konci lavičky prejde späť cúvaním a prekračovaním dvoch prekážok až na východiskové miesto, počas celej úlohy nespadne, nedotkne sa podlahy rukami ani nohami a udrží plynulosť pohybu.

Neúspešné vykonanie prechodu lavičky s udržiavaním rovnováhy:

- žiak spadne, zoskočí alebo zide z lavičky,
- dotkne sa podlahy rukou alebo nohou,
- neprekročí prekážku,
- neprejde celú dráhu smer tam chôdzou so striedavým krokom vpred aj späť cúvaním,
- preruší pohyb, stratí rovnováhu či zastane.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy. Jedným pokusom sa myslí prechod lavičky vpred od štartovej značky po značku na konci lavičky a spolu s cúvaním vzad až po štartovú značku. Pri jednom pokuse žiak prejde dve dĺžky lavičky. Po vykonaní druhého pokusu prejde spolu s prvým pokusom štyri dĺžky lavičky.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov je počtom 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 zapisujú testovanému žiakovi do pripraveného hárku s menným zoznamom žiakov.

Pomôcky: 1 ks gymnastická lavička minimálne 3 m dlhá, cca 38 cm vysoká s 10 cm spodným hranolom, 2 ks drevených (alebo z iného materiálu) kvádrových hranolov rozmeru cca 18 x 6 x 10 cm, 4 ks remeňov alebo pásov so suchým zipsom na pevné upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky, 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 cúvaj dozadu tak, aby si došiel späť za prvé značenie, kde je štart. 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: Drevené hranoly kvádrového rozmeru môžu byť nahradené napríklad krabicami od džúsu podobných rozmerov.

Test 6: Kotúl' vpred

Pohybová činnosť: Kotúl' vpred (Obr. 6)

Kompetencia: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Urobiť kotúl' vpred na vyvýšenej podložke po odraze z oboch nôh

Príprava testu: Použijeme dve sady po dva na seba položené horné diely švédskej debny (dĺžka približne 1,6 m, výška približne 0,5 m), na ktoré položíme gymnastickú žinenku. Ďalšia pozdĺžne položená žinenka leží priložená za švédskymi debnami v smere kotúl'a.

Testová úloha: Žiak vykoná po odraze kotúl' vpred a plynulo sa po ňom postaví na nohy. Náskok sa vykoná z dvoch nôh. Vyžaduje sa plynulé vykonanie kotúl'a bez prerušenia. Pohyb smeruje vpred. Chrbát nesmie byť prehnutý. Nie je dovolené urobiť kotúl' do strany alebo cez rameno. V prípade pomoci žiakovi sa pokus považuje za neúspešný.

Úspešné vykonanie kotúl'a je vtedy, keď ho žiak vykoná plynulo a po jeho dokončení sa postaví do stoja, zachová smer pohybu a zostane na žinenke na zemi.

Neúspešné vykonanie:

- odmietne pokúsiť sa vykonať kotúl',
- žiak sa počas kotúl'a zastaví alebo kotúl' nedokončí,

- po kotúli sa nepostaví do stoja,
- kotúľ sa vykoná s pomocou testujúceho.



Obrázok 6: Kotúľ vpred na vyvýšenej podložke

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy za sebou s krátkym prerušením medzi nimi.

Zaznamenávanie: Zaznamená sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Počet úspešných pokusov kotúľa vpred je počtom získaných bodov. Počet úspešných pokusov kotúľa 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: 2-3 sady dvoch horných dielov švédskej debny výšky približne 50 cm, 2 ks gymnastických žineniek hrúbky približne 7 cm.

Inštrukcia: Postav sa pred žinenku položenú na švédskych debnách a prilož bradu na hrud'. Urob kotúl' vpred. Pomôž si rukami. Máš dva pokusy. Pozri, ukážem to raz. Nasleduje ukážka s poukázaním na pritiahnutie brady na hrud'.

Metodické poznámky: Brada je pritiahnutá k hrudi. Je možné použiť ruky. Učiteľ ukáže, kde bude v prípade potreby pripravený poskytnúť z dôvodu bezpečného vykonania kotúl'a pomoc. V prípade poskytnutia pomoci sa pokus ráta ako neúspešný. Na rozdiel od požiadaviek na vykonanie kotúl'a v testových batériách MOBAK 1-2 požadovaná technika vykonania kotúl'a nie je taká prísna. Testovaný žiak môže skrížiť nohy a pri vstávaní smie použiť ruky a pokus sa mu pri dodržaní horeuvedených kritérií počíta ako úspešný. Žiaci nižšieho veku môžu ukončiť kotúl' v sede hore na švédskej debni a nemusia prejsť do stoja za švédskou debnou.

Test 7: Skákanie

Pohybová činnosť: Skákanie (Obr. 7)

Kompetencia: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať skákať so švihadlom na mieste

Príprava testu: Na otvorenom priestore sú pripravené švihadlá.

Testová úloha: Žiak má 20 sekúnd skákať na mieste cez švihadlo. Spôsob skákania je ľubovoľný (rytmus, tempo atď.). Skákať sa môže aj s medziskokom.



Obrázok 7: Skákanie cez švihadlo

Úspešné vykonanie skákania cez švihadlo je vtedy, keď žiak skáče 20 sekúnd bez prerušenia a bez chyby. Spôsob skákania, rytmus a tempo sú ľubovoľné.

Neúspešné vykonanie:

- preruší skákanie alebo prestane skákať pred uplynutím 20 sekúnd,
- spadne alebo stratí rovnováhu,
- urobí chybu pri skákaní (napr. zachytí švihadlo).

Počet pokusov: Vykonajú sa 2 pokusy.

Zaznamenávanie: Zaznamenáva sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Každý úspešný pokus je jeden bod. Počet úspešných pokusov skákania cez švihadlo 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: minimálne 2 m dlhé švihadlá, 1 ks stopiek

Inštrukcia: Skáč ponad švihadlo 20 sekúnd. Spôsob skákania je ľubovoľný. Je dôležité neprestať skákať počas celej doby a skákať bez chyby. Náročnosť spôsobu skákania nie je dôležitá. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka rôznych spôsobov skákania ponad švihadlo).

Metodické poznámky: V prípade chyby, napríklad prerušenia skákania, dovoľíme žiakovi doskakať 20 sekúnd, avšak pokus je neplatný a nezaráta sa mu bod. Na začiatku by si žiak mal sám nastaviť dĺžku švihadla (približne na výšku prs žiaka) a urobiť niekoľko cvičných preskokov švihadla. Miesto skákania sa vyberie podľa nejakej už existujúcej značky na podlahe. Ukážka dvoch spôsobov skákania (napríklad preskoky ponad švihadlo obojnožne s medziskokom, preskoky ponad švihadlo striedavonožne s prednožením skrčmo, tzv. „koníčky“). Počet skokov nie je dôležitý, dôležitá je kontinuita. Ak sa švihadlo zachytí, pokračuje sa ďalej.

Test 8: Beh a pohyb do strany

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

Kompetencia: Ovládanie pohybov tela

Zručnosť: Dokázať meniť spôsob pohybu počas behu

Príprava testu: Štyri kužele umiestnime tak, aby vytvorili obdĺžnik 2,0 m x 4,0 m. Krátke strany a uhlopriečky obdĺžnika sa vyznačia páskou.

Testová úloha: Žiak beží vpred od prvého kužela k druhému pozdĺž kratších čiar. Pri obchádzaní kužela z jeho vonkajšej strany prechádza do prísunného kroku, v ktorom sa pohybuje po uhlopriečkach. Po obehnutí posledného kužela sa po uhlopriečnej spojnici presúva prísunným krokom k prvému kuželu, od ktorého vyštartoval.



Obrázok 8: Pohyb po stanovenej dráhe

Úspešný pokus je, keď žiak vyštartuje od prvého kužela, kráča alebo beží vpred po kratšej strane obdĺžnika k druhému kuželu, kužel obíde z vonkajšej strany a pokračuje prísunným krokom po uhlopriečke k tretiemu kuželu, ďalej sa

pohybuje vpred po kratšej strane obdĺžnika k štvrtému kužel'u, po obehnutí štvrtého kužela sa prísunným krokom po uhlopriečke vráti späť k prvému kužel'u, odkiaľ vyštartoval a celý pohyb vykoná plynulo, bez zastavenia.

Neúspešné vykonanie:

- žiak vynechá niektorý úsek alebo kužel',
- neobíde kužel' z vonkajšej strany,
- nezachová striedanie spôsobu presunov medzi kužel'mi (beh vpred a prísuný krok po uhlopriečke),
- v prísunnom kroku sa nesmú nohy prekrížiť,
- pri pohybe po uhlopriečke sú bedrá rovnobežné s diagonálnym označením na podlahe,
- žiak nevykoná celý obeh podľa určeného poradia.

Počet pokusov: Žiak vykoná 2 pokusy s krátkym prerušením medzi nimi.

Zaznamenávanie: Zaznamenáva sa počet úspešných pokusov.

Pridelenie bodov: Každý úspešný pokus je jeden bod. Úspešný pokus znamená, že žiak sa presunul po stanovenej dráhe medzi všetkými štyrmi kužel'mi v súlade s pravidlami. Počet úspešných pokusov presunov a obídení všetkých štyroch kužel'ov 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: 4 ks kužel'ov, lepiaca páska

Inštrukcia: Postav sa pred kužel'. Presúvaj sa pozdĺž čiar v tvare osmičky. Po kratších stranách vpravo a vľavo bež vpred pozdĺž čiar a po uhlopriečných čiarach v strede sa presúvaj prísuným krokom. Stále buď otočený tvárou tým istým smerom. Pozri, ukážem to raz (nasleduje ukážka).

Meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti

Štandardnou súčasťou administrovania pohybových testov je meranie telesnej výšky a váženie telesnej hmotnosti.

Meranie telesnej výšky

Odporúčaný postup merania telesnej výšky žiakov základnej školy:

1. Pomôcky:

- nemenné 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 neprekáža 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 žiak meria v približne rovnakom čase dňa.

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 spodná bielizeň),
- pred meraním sa uistí, že nemá vo vreckách žiadne predmety.



Obrázok 9: Ukážka prípravy merania telesnej výšky

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,

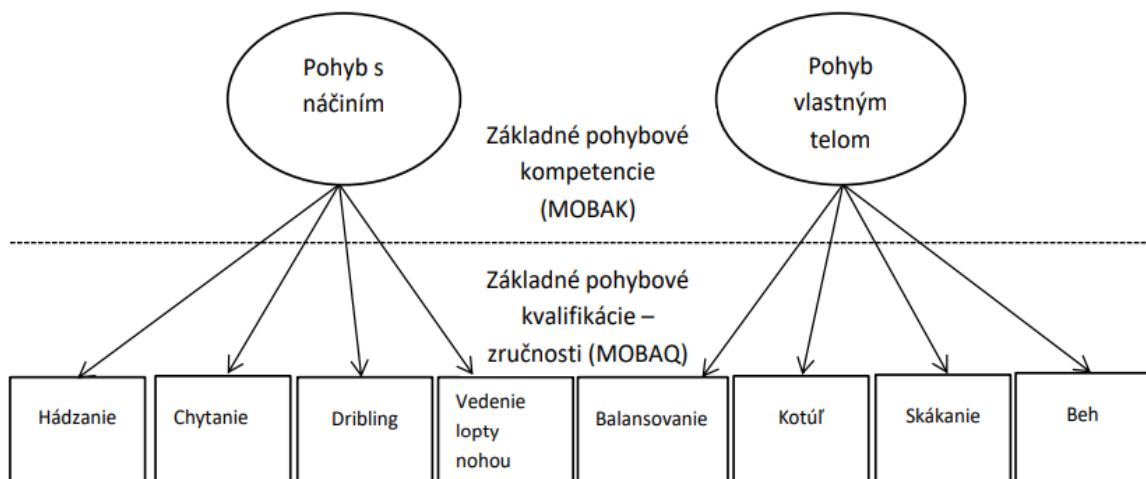
Hodnotenie výsledkov testovania

Na úvod je potrebné pripomenúť, že všetkých osem testov hodnotí 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 teste môže žiak získať najviac dva body. V každej z dvoch oblastí – pohyb s náčiním a pohyb s vlastným telom – tak môže dosiahnuť maximálne 8 bodov. Celkovo môže žiak za obe oblasti získať najviac 16 bodov.



Obrázok 10: Znázornenie dvoch oblastí pohybových kompetencií (MOBAK) a ôsmich zručností (MOBAQ) žiaka 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
J.K.	1	2	2	2	7	2	2	2	1	7	14
F.O.	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	16
A.S.	2	2	2	2	8	2	2	2	1	7	15

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

Podľa aktuálneho manuálu MOBAK 3-4 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 oceniť a ďalej rozvíjať. Skóre však samo osebe nedokazuje vrozený 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	$\Sigma 1$	5	6	7	8	$\Sigma 2$	Σ
H.K.	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
R.J.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
E.T.	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	3

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

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	$\Sigma 1$	5	6	7	8	$\Sigma 2$	Σ
C.D.	2	1	1	1	5	2	2	1	2	7	12
O.P.	1	1	2	0	4	1	2	2	1	6	10
P.U.	0	1	1	0	2	2	1	1	0	4	6

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

Žiak môže dosiahnuť nadpriemerný výsledok 7–8 bodov v ovládaní náčinia a zároveň nízky výsledok v ovládaní pohybov tela. Takýto profil neznamená vrodene 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
N.M.	2	2	1	2	7	0	0	1	1	2	9
L.L.	2	1	2	2	7	0	1	0	0	1	8
H.A.	2	2	2	2	8	1	0	0	0	1	9

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.

Opakovanie testovania po určitom časovom odstupe umožňuje obmedziť vplyv náhodných okolností, ktoré mohli ovplyvniť aktuálny výkon žiaka, napríklad ochorenia, nedostatku spánku, momentálnej sociálnej alebo psychickej nepohody či iných faktorov.

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
Y.J.	1	0	0	0	1	2	2	2	2	8	9
A.A.	0	0	2	0	2	1	2	2	2	7	9
Z.O.	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 3-4 do piatich skupín; pre pedagogické hodnotenie je podstatné skóre 0–8 bodov v každej oblasti.

Slovenský výskum však zistil rozdiely podľa pohlavia: chlapci boli úspešnejší v ovládaní náčinia a dievčatá v ovládaní pohybov tela (Šiška et al., 2024).

Hlavným zámerom testovania a hodnotenia nie je vzájomné porovnávanie žiakov, ale poskytnutie objektívnej informácie o úrovni základných pohybových kompetencií konkrétneho žiaka. Na základe získaných výsledkov môže učiteľ lepšie porozumieť pozorovaným prejavom pohybového správania žiaka a objektívnejšie posudzovať jeho aktuálnu úroveň pohybových kompetencií a potreby ďalšieho rozvoja

Ďalším dôležitým zámerom testovania je možnosť porovnať výsledky toho istého žiaka v rôznych časových obdobiach a sledovať tak vývin jeho základných pohybových kompetencií. Nevyhnutnou podmienkou takéhoto porovnania je realizovať opakované testovanie za rovnakých, prípadne čo najviac porovnateľných podmienok ako pri predchádzajúcom testovaní.

Záver

Testová batéria MOBAK 3-4 predstavuje praktický a odborne overený nástroj na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií žiakov v treťom a štvrtom ročníku základnej školy. Jej hlavnou prednosťou je jednoduchá realizácia v podmienkach bežných hodín telesnej výchovy, bez potreby špeciálneho technického vybavenia či výrazných organizačných nárokov. Testovanie poskytuje učiteľom jasný obraz o tom, ako jednotliví žiaci dokážu ovládať svoje telo aj náčinie v konkrétnych pohybových situáciách, čo umožňuje cielené plánovanie a diferenciaciu vyučovania.

Sledované kompetencie sú rozdelené do dvoch oblastí – ovládanie náčinia a ovládanie tela. Obe tieto oblasti tvoria základ motorického rozvoja v období mladšieho školského veku, v ktorom sa motorika žiakov dynamicky mení, spresňuje a nadobúda systematickejší charakter. Úlohy zaradené do testovej batérie preto reflektujú potrebu rozvíjať koordináciu, orientáciu v priestore, rovnováhu, stabilitu, rytmus pohybu a schopnosť prispôbovať pohyb meniacim sa podmienkam. Ide o zručnosti, ktoré sú priamo využiteľné v prirodzených pohybových hrách, v školských športových aktivitách, ako aj v bežnom živote.

Výsledky testovania majú význam najmä ako nástroj podpory, nie selekcie. Úlohou učiteľa nie je porovnávať žiakov medzi sebou, ale identifikovať ich aktuálnu úroveň pohybových kompetencií a potreby ďalšieho rozvoja. U žiakov so slabšími výsledkami umožňuje testovanie včas odhaliť oblasti, ktoré si vyžadujú citlivú a systematickú podporu. U žiakov s vysokou úrovňou pohybových kompetencií môže pomôcť vytvoriť priestor na ich ďalší rozvoj a podporiť motiváciu k pohybovej a športovej aktivite. Testová batéria preto prispieva k spravodlivému a rešpektujúcemu prístupu k žiakom, kde každý má možnosť zažiť primeraný úspech v súlade so svojimi schopnosťami.

Dôležitou súčasťou práce s výsledkami je ich správna interpretácia. Testovanie je možné opakovať v rôznych časových intervaloch a sledovať tak

individuálny progres žiakov. Porovnávanie výkonov žiaka so sebou samým v čase je jedným z najhodnotnejších spôsobov, ako podporiť motiváciu a vnútorné sebavedomie žiakov pri pohybových aktivitách. Tým sa telesná výchova stáva miestom radosti z pohybu, z poznávania vlastných možností a z prirodzeného napredovania.

Testová batéria MOBAK 3-4 je prínosom aj pre samotné učiteľky. Poskytuje im konkrétne, jasne definované kritériá a postupy, ktoré zjednodušujú hodnotenie a umožňujú reflektovať účinnosť vyučovania. Učiteľka tak získava nielen informácie o úrovni pohybových kompetencií žiakov, ale aj o tom, ako vyučovanie reaguje na ich potreby a akým smerom ho možno ďalej rozvíjať.

V konečnom dôsledku je cieľom tejto príručky podporiť zdravý, prirodzený a dlhodobo udržateľný vzťah žiakov k pohybu. Testovanie má byť vnímané ako pozitívna súčasť hodín telesnej výchovy – nie ako hodnotiaci tlak, ale ako príležitosť „vidieť“ žiakov v ich pohybe, pochopiť ich úroveň a umožniť im rásť. Keď žiaci vedia, čo dokážu, kde sa zlepšili a v čom môžu pokračovať, pohyb sa stáva zdrojom radosti, nie povinnosti.

Veríme, že využívanie testovej batérie MOBAK 3-4 prispeje k rozvoju kvalitnej, motivujúcej a zmysluplnej telesnej výchovy, ktorá bude podporovať zdravý telesný, emocionálny i sociálny rozvoj žiakov. Úspech žiaka v pohybe nemusí mať podobu výkonu – stačí, aby mal radosť z toho, že môže napredovať. A práve k tomu má MOBAK 3-4 slúžiť.

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. 2015. MOBAK – 3. Basic motor competencies in third grade. Testmanual. Basel: University of Basel. 24 s. Online: <http://www.dsb4public.ch/custom/upload/docs/i7byrjbq3ms4qczh9b2bdkvqsx1zio21253g.pdf> [cit. 2017/01/14].
4. 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> .
5. 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> .
6. 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.
7. 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> .
8. 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; Online: https://www.researchgate.net/publication/340132881_Symposium_Basic_Motor_Competencies_in_Europe_BMC-EU [cit. 2021/01/19].
9. Herrmann, Ch.; Ferrari, I. & Bretz, K. 2025. Assessing Basic Motor Competencies in 3rd- and 4th-Grade Primary School Children: The MOBAK-3-4 test. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17140288>.
10. 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].
11. Mačura, P.; Košťál, J.; Krška, P.; Hubinák, A.; Tepličancová, 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.
 12. Mačura, P.; Blahutová, A.; Hubinák, A.; Košťál, J.; Krška, P.; Novotná, N.; Sedláček, J. & Tepličancová, 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_educator_2_2018.pdf [cit. 2021/07/11].
 13. Mačura, P.; Herzánová, Z.; Hubinák, A.; Krška, P. & Tepličancová, 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_educator_1_2019.pdf [cit. 2021/07/11].
 14. 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>.
 15. 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> .
 16. Quitério, A.; Martins, J.; Onofre, M.; Costa, J.; Mota, J. R.; Gerlach, E.; Scheuer, C. & Herrmann, Ch. 2018. MOBAK 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> .
 17. 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.
 18. Scheuer, C.; Bund, A. & Herrmann, Ch. 2019. Diagnosis and Monitoring of Basic Motor competences among Third-Graders in Luxembourg. An Assessment Tool for Teachers. Meas. Phys. Educ. Exer. Sci 3, 258-271. Available online: https://www.researchgate.net/publication/332961946_Diagnosis_and_Monitoring_of_Basic_Motor_competences_among_Third-Graders_in_Luxembourg_An_Assessment_Tool_for_Teachers [cited 2020/08/20]. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2019.1613998> . <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1337544> .
 19. Šiška, Ľ.; Mačura, P.; Hubinák, A.; Krška, P.; Sedláček, J.; Blahutová, A.; Zvonař, M.; Kohútová, K. & Lovro, Š. 2024. Basic motor competences in Slovak children from 3rd and 4th grade elementary age group. Front. Pediatr. 12:1175468. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1175468>

Prílohy

Príloha 1

Zoznam pomôcok pre testovanie testovou batériou MOBAK 3-4³

Test	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč s priemerom 40 cm ⁴	1
2	Gymnastická lopta (300 g, priemer 16 cm)	1
3	Basketbalová lopta veľkosti 3, priemer 17 cm	1
3	Prekážka ⁵	4
3	Vytyčovací méta – kužeľ	1
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
4	Vytyčovací méta – kužeľ	1 ⁶
5	Lavička 4 m dlhá, vysoká 38 cm s 10 cm širokým spodným hranolom	1
5	Remeň, alebo pás so suchým zipsom, na upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky	4
5	Drevený obdĺžnikový hranol rozmeru kvádra 18 x 6 x 10 cm	2
6	Vrchné 2 diely švédskej debny (dĺžka 1,5 m, výška 40 cm, šírka 50 cm) ⁷	2
6	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	2
7	Švihadlá dlhé minimálne 2 m	4
7	Stopky	1
8	Kužeľ	4
1-8	Lepiaci páska 3-5 cm ⁸	25 m
1-8	Meracie pásmo	1

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

³ Ide o pomôcky, ktorých použitie je nevyhnutné pre výskumné účely, čo nie je prípad štandardnej slovenskej základnej školy. Použitie horeuvedených pomôcok je nevyhnutne potrebné pre porovnanie s výsledkami iných testov, kedy boli použité tieto isté pomôcky.

⁴ Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocviční.

⁵ Prekážka (1 ks) sa skladá z 2 ks báz (stojanov), 2 ks tyčiek, a 1 ks tričko veľkosti L. Pre potreby testovania Testu 3 Driblovať vpred s basketbalovou loptou je spolu potrebné 8 ks báz, 8 ks tyčiek, a 4 ks tričiek veľkosti L. **Poznámka:** Tieto prekážky je možné nahradiť kužeľmi. Vtedy sa 1 prekážka skladá z dvoch kužeľov vzdialených od seba 70 cm.

⁶ Pokiaľ sa nebudú Test 3 Driblovať vpred s basketbalovou loptou a Test 4 Viest' futsalovú loptu vpred vykonávať súčasne, tak stačia 4 prekážky. Obidva tieto testy sa vykonávajú na zhodnom vymedzenom území s vnútorným rozmerom 7,5 x 1,4 m.

⁷ Pre vykonanie Testu 6 Urobiť kotúľ vpred s náskokom sú potrebné 2 zostavy po 2 ks vrchných častí švédskej debny, na ktoré sa položí žinenka.

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 3-4

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

41

Príloha 3

Príklad tabuľky na zaznamenanie zisťovania telesnej výšky a telesnej hmotnosti žiakov 3. a 4. tried základnej školy

Telesná hmotnosť a výška testovaných: MOBAK 3-4

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

č.	Priezvisko	Meno	ch/d	Dátum narod.	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.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							

Meranie vykonal/i:

Ako hodnotiť základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov v 3. a 4. ročníku základnej školy (MOBAK 3-4)

Príručka pre učiteľky a učiteľov základných škôl

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

Miesto vydania: Ružomberok

Vydavateľ: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku

Rok vydania: 2026

Vydanie: prvé

Počet strán: 44

Počet autorských hárkov: 1,36 AH

Forma publikácie: online



ISBN 978-80-561-1274-8