

## **ABSTRAKT**

**Název:** Ověření tělesné zdatnosti dětí v projektu Děti na startu.

**Cíl práce:** Hlavním cílem práce je vyhodnocení zdatnosti dětí vybraných škol a ověření vlivu pohybového programu projektu Děti na startu.

**Metody:** Výzkum byl založen na testování tělesné zdatnosti dětí vybranými standardizovanými Unifittesty. Testování probíhalo ve dvou termínech, v září a v prosinci. V období mezi dvěma měřeními byl aplikován pohybový program zmíněného projektu. Naměřená data byla zpracována základními statistickými metodami v programu Microsoft Excel. Teoretická část byla zpracována literární rešerší z knižních a internetových zdrojů, které souvisí s danou tématikou.

**Výsledky:** Testováním zdatnosti dětí pomocí Unifittestu bylo zjištěno, že po 3měsíční aplikaci intervenčního pohybového programu Děti na startu došlo u většiny testových probandů ke zlepšení výsledků vybraných testů. Pravidelné zařazování všestranných pohybových programů tak ukazuje pozitivní vliv na rozvoj pohybových dovedností důležitých pro celkový a všestranný rozvoj dětí předškolního i dětí mladšího školního věku.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

pohybový vývoj, předškolní věk, mladší školní věk, motorické testy