

# CO BY DÍTĚ MĚLO ZVLÁDNOU DO 6 LET VĚKU

??  
POJĎME TO VYZKOUŠET!

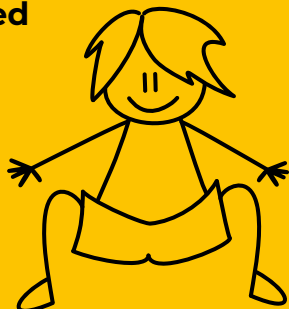


## 4 ROKY



- Stát na jedné noze po dobu 3-6 s
- Hodit míč na měřitelnou vzdálenost (tzn. trefit míč na určený cíl)
- Skočit snožmo vpřed

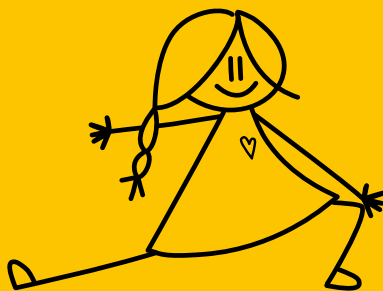
## 5 LET



VŠECHNY TYTO POHYBOVÉ TESTY SI  
MŮŽETE DOMA S DĚTMI VYZKOUŠET  
*jsou to normy doporučené odborníky na pohyb,  
kteří s dětmi pracují a vnímají jejich pohybové možnosti*

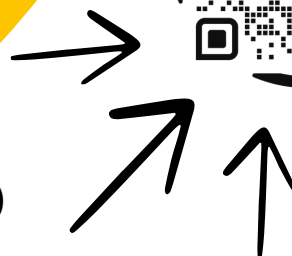
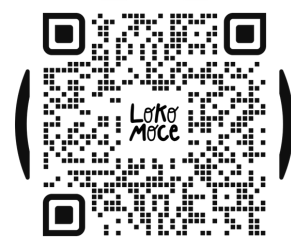
- Stát na jedné noze po dobu 6-15 s
- Chytit míč s možným dopadem na hrudník
- Přeskočí překážku o výšce 15 cm nad zemí s chodidly u sebe
- Skok vpřed o délce 60 cm
- 10 poskoků na jedné noze

## 6 LET



- Střídavou chůzi na balanční kladině
- Stát na jedné noze po dobu 30 s
- Chytit malý míč oběma nebo jednou rukou
- Odpálit míček pomocí rakety (tenisové, pingpongové...)
- Skočit s odrazem z jedné nohy přes překážku o výšce min 15 cm (Kolář et. al., 2011)

VIDEO



**LOKO  
MOCE**

**Pokud zjistíte, že vaše dítě tyto pohybové dovednosti nezvládá, je třeba je trénovat. Nejlépe s Vámi rodiči. Vy jste jim vzorem.**

**Pokud cvičení pojmete jako hru, nebude je dítě vnímat jako povinnost, ale stane se pro něj zábavou.**

