

Pohyb je přirozenou součástí života a také jeho základním projevem. Lidský organismus je řízpůsoben aktivní činností. Pohyb má vliv nejen při práci, lokomoci ale i na tělesné a duševní linkce a krátkodobý i dlouhodobý zdravotní stav. Tento pojem je součástí snad každé diplomové ráce, která souvisí s tělovýchovou, proto ho úvodem zmiňuji.

Jednou z aktivních činností je sport. Společnost nám nabízí sport v mnoha formách a na anoha úrovních, od rekreační formy tělesné aktivity až po vrcholový sport. Sport a pohybová ktivita působí na osobnost člověk a jeho vývoj pozitivně.

Ke sportu musí děti někdo vést. Některé děti sice tíhnou k nějakému sportu, což ukazuje, že rndou jistě pohybově nadanější, jiné však potřebují silnější motivaci. Motivací dětí k pohybu je /ětšinou hra se zhodnocením a srovnáním.

Testování lidské výkonnosti a zdatnosti bylo popsáno v mnoha publikací domácích i zahraničních. Tělesná výkonnost a zdatnost také úzce souvisí s posuzováním zdravotního stavu člověka. Z výsledků testů může učitel či trenér mnoho rozpoznat o tělesném a zdravotním stavu fíítete.