

Cílem práce bylo zjištění úrovně pohybových schopností u dětí staršího školního věku v zájmovém kroužku aerobiku a jejich následné porovnání s testovými normami. Zjištění úrovně pohybových schopností bylo provedeno za pomoci Unifit testu, čtyř složkového pohybového testování spočívající v testech leh -sed, výdrž ve shýbu nadhmatem, skok daleký z místa odrazem snožmo a člunkový běh 4x 10 metrů. Celý soubor byl aplikován v září 2008 a lednu 2009. Získané hodnoty byly označeny jako dosažené skóre. Pomocí matematicko-statistické metody byla všechna skóre dále přepočítána na z-body a T- body.