

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**Návrh a realizace obsahu pohybového zájmového kroužku pro děti
předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Zeman

TVS-TVV

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Ilony Kolovské a s použitím odborné literatury, uvedené v seznamu, který je součástí této bakalářské práce.

V Plzni dne: 30. června 2014

Podpis autora:.....

Martin Zeman

Děkuji vedoucí práce Mgr. Iloně Kolovské za odborné konzultace a cenné rady
při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	3
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	4
3	TEORETICKÁ ČÁST	4
3.1	Pohybové dovednosti dětí v předškolním věku podle RVP	4
3.2	Souhrn pohybových dovedností, jež by měly zvládat děti předškolního věku	7
3.3	Stavba cvičební jednotky pro děti předškolního věku	10
3.4	Didakticko-organizační formy práce	12
4	PRAKTICKÁ ČÁST	13
4.1	Úvod praktické části.....	13
4.2	Testování Pohyb 1P.....	14
4.3	1. cvičební jednotka – 7. 10. 2013	17
4.4	2. cvičební jednotka – 14. 10. 2013	20
4.5	3. cvičební jednotka – 21. 10. 2013	23
4.6	4. cvičební jednotka – 4. 11. 2013	25
4.7	5. cvičební jednotka – 11. 11. 2013.....	28
4.8	6. cvičební jednotka – 13. 11. 2013	31
4.9	7. cvičební jednotka – 18. 11. 2013	34
4.10	8. cvičební jednotka – 25. 11. 2013	37
4.11	9. cvičební jednotka – 18. 11. 2013	40
4.12	10. cvičební jednotka – 09. 12. 2013	43
4.13	11. cvičební jednotka – 16. 12. 2013 - vánoční	46
4.14	12. cvičební jednotka – 6. 1. 2014	49
4.15	13. cvičební jednotka – 13. 1. 2014	52
4.16	14. cvičební jednotka – 20. 1. 2014	55
4.17	15. cvičební jednotka – 27. 1. 2014	58

5	DISKUSE	62
6	ZÁVĚR.....	64
7	SUMMARY.....	65
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	66
9	PŘÍLOHY	67

1 ÚVOD

Téma pro bakalářskou práci jsem zvolil hned z několika důvodů. Prvním z nich je skutečnost, že sám se různými sportovními aktivitám věnuji již od předškolního věku. Druhým důvodem je, že jsem 3 roky učil sportovní kroužek v různých mateřských školách v Plzni pro společnost Rytmik Dětem o.p.s.. Třetím důvodem je to, že manželka je učitelkou v MŠ a sám mám dvouletou dceru a tak mi je tato věková kategorie velmi blízká. Děti v předškolním věku totiž mají svoje specifické potřeby, znalosti a dovednosti, které by měly být i v zájmovém kroužku respektovány, aby přinesl to, co přinést mají. Sportovní kroužek by měl být podle mého názoru pro děti v předškolním věku hlavně zábavnou a zdravou pohybovou aktivitou, kterou si děti natolik oblíbí, že se jí budou chtít samy věnovat i po přestupu na základní školu. V dnešní době, kdy mají děti mnohem méně pohybových aktivit, je totiž nejlepší prevencí proti obezitě a lenosti právě pěstování lásky k pohybu už u malých dětí.

Sportovní kroužek pro předškolní věkovou kategorii by měl být všestranný a aktivně by se při něm mělo zapojovat celé tělo. Pohybový kroužek, který bude dobře vedený, navíc může pomoci i dětem z mateřských škol, ve kterých není na tělesnou výchovu kladen důraz. Od manželky totiž vím, že úroveň cvičení v různých MŠ se velmi liší. Někde dokonce třída od třídy. Myslím, že by bylo skvělé, kdyby všude měly děti stejné možnosti, což je ale už na jinou diskuzi. Vše záleží na znalostech a dovednostech učitelky, vybavení MŠ a dalších okolnostech.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je návrh a realizace obsahu půlročního plánu pohybového zájmového kroužku pro děti předškolního.

V práci jsem si vytyčil tyto dílčí úkoly:

1. Vytvoření patnácti cvičebních jednotek
2. Realizace cvičebních jednotek v MŠ Komenského
3. Následná úprava cvičebních jednotek

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Pohybové dovednosti dětí v předškolním věku podle RVP

Této kapitole se věnuje nejlépe Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v oblasti Dítě a jeho tělo. Očekávané výstupy – to, co by mělo dítě na konci předškolního věku z této oblasti zvládat, jsou následující:

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu, ovládat dechové svalstvo,
- sladit pohyb se zpěvem, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny)
- zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní

potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)

- zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)

- zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)

- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem

- rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých

- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

- mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)

- zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a náradím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

Je však mnoho skutečností, které mohou negativně ovlivnit rozvoj pohybových dovedností. Mezi ně podle RVP patří tyto rizikové faktory:

- denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu

- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí, apod.)

- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům

- nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí

- neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte omezování spontánních pohybových aktivit

- nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností
- nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností,
- nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí
- nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy, nedostatečně připravené prostředí - nedostatečné vybavení náčiním, náradím, popř.
- nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

Naopak je mnoho činností, které by měl pedagog dětem nabízet v rámci celého dne pro rozvoj této oblasti:

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry, konstruktivní a grafické činnosti
- hudební a hudebně pohybové hry
- jednoduché pracovní činnosti a sebe obslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí - příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí (RVP 2012)

3.2 Souhrn pohybových dovedností, jež by měly zvládat děti předškolního věku

1. Plazení a lezení

- Plazit se vpřed a vzad volně v prostoru i okolo překážek
- Plazit se vpřed a vzad na vyvýšené podložce, sunout se na lavičce
- Plazit se vpřed na nakloněné rovině
- Lézt ve vzporu klečmo i dřepmo, na tvrdé i měkké podložce, koordinčně správně směrem vpřed i vzad
- Lézt na nakloněné rovině, okolo překážek, po žebřinách, na nářadí a náčiní

2. Chůze a běh

- Běhat i chodit na místě i v prostoru, za někým, střídat rychlost, střídat chůzi a běh, mezi překážkami, s překračováním překážek...
- Dokázat současně reagovat na signál, změnit délku kroku, styl běhu
- Běžet na vyvýšené podložce či nakloněné rovině, běžet s náčiním
- Chodit bez bot po masážních podložkách, po patách, špičkách, vnější a vnitřní straně chodidel
- chůze vzad
- chůze s předměty na hlavě, s překračováním překážek
- koncem předškolního období i běh pod točícím se lanem

3. Poskoky a skoky

- Skoky na místě, vpřed, vzad, stranou, snožmo, střídnonož P-L, L-L, P-P
- po jedné na místě a vpřed
- při chůzi a běhu
- přeskokování malých překážek plynule za sebou
- po předmětech (destičky, stopy...), v určeném rytmu či přes švihadlo nebo přes skákačí gumu
- výskoky a seskoky na a z vyvýšené podložky (lavička, švédská bedna...)
- do výšky na zavěšený předmět
- odraz z jedné (P, L) a dopad snožmo a opět odraz snožmo
- na malé trampolíně – náskok, opakované skoky a výskok

4. Převaly

a) Z polohy - leh na břiše

- skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (P, L)
- skrčit připažmo, předloktí zkřížmo na hrudníku, dlaně na ramenech – do lehu na boku (P, L)

b) Z polohy - leh

- skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (P, L)
- vzpažit – do lehu na boku (P, L) – lze vložit měkký míček (ringo kroužek, drátěnku ...) mezi dlaně, kolena, kotníky
- válení sudů - vzpažit – opakované převaly o 360° ze šikmé plochy
- válení sudů - vzpažit – opakované převaly o 360° na vodorovné ploše

c) Z polohy - sed skrčmo, dřep

- vzad (kolébka) s dopomocí
- vzad (kolébka) - dlaněmi přitisknout stehna k hrudníku, bradu přitáhnout k hrudníku – můžeme vložit málo nahuštěný overball (měkký míček, drátěnku...) mezi kolena, břicho a stehna, pod bradu a zpět
- kolébka, pohoupat se na bedrech
- kolébka do nakloněné roviny a zpět
- kotoul vpřed za stoje rozkročného z nakloněné roviny s dopomocí

5. Obraty

- čtvrt obrat – otočení o 45°, půlobrat – otočení o 90°, celý obrat – otočení o 180°, dvojný obrat – otočení o 360°
- na místě, při chůzi vpřed, vzad, s náčiním, při běhu, ve výskoku
- v omezeném prostoru, na vyvýšené podložce, na žebřinách, na hrazdě (dvě žerdě nad sebou), na trampolíně

6. Pořadová cvičení

- rozdělení – jednotlivci, dvojice a více početné skupiny
- seřazení - do zástupu, řady, kruhu
- řazení – bokem, čelem k sobě, zády, na upažení, předpažení, těsně
- držení – za ruce, za ramena či v pase
- směr pohybu formace – vpřed, vzad i stranou
- na signál při chůzi, běhu utvořit různá seskupení či formace a pohybovat se v nich
- na signál ve formaci zastavit

7. Manipulace s různými druhy míčů

a) Horními končetinami

- jemná manipulace – dlaň, prsty, uchopování, podávání kolem částí vlastního těla, koulení P, L, obouruč, volně v prostoru, ve vymezeném prostoru, na vyvýšené podložce, na cíl i pohybující se, ve dvojicích v různých polohách, dvou míčů současně, hlavou ve vzporu dřepmo
- podávání v zástupu, řadě, kruhu
- hod spodem obouruč, jednoruč P, L – vzhůru, vpřed, vzad, hod vrchem obouruč, jednoruč P, L
- chytání po dopadu na zem, přímo, chytání do dlaní, „košíčku“
- hod na cíl vodorovný, svislý, kombinovaný, hod na pohybující se cíl
- přihrávky ve dvojicích v různých polohách

b) Dolními končetinami

- jemná manipulace – chodidla, prsty
- poskoky s míčem (menší měkký) mezi kolena, kotníky
- vedení při chůzi vpřed volně v prostoru P, L, vedení při chůzi ve vymezeném prostoru
- zastavení (zpracování) P, L
- kop vnitřní stranou nohy P, L, kop vnitřní stranou nohy P, L na cíl
- koulení před sebe, doběhnutí a zastavení nohou
- kop vnitřní stranou nohy před sebe, doběhnutí a zastavení nohou
- přihrávky o stěnu, položenou lavičku, přihrávky ve dvojicích se zpracováním

8. Ovládání předmětu jiným předmětem

a) ovládací předměty

- tyč, destička, létající talíř, florbalová hokejka, raketa na stolní tenis nebo líný tenis, ringo kroužek, PET láhev, kelímek od jogurtu, pивní tácek, kolíčky atd.

b) ovládané předměty

- různé druhy míčů, kuličky (vyrobené a alobalu), ringo kroužek, obruč, drátěnka, papírové koule, švihadlo, kousky látek atd.
- manipulace různým náčiním i předměty horními končetinami

(VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ 2008, [HTTP://WWW.TV4.KTV-PLZEN.CZ/](http://www.tv4.ktv-plzen.cz/))

3.3 Stavba cvičební jednotky pro děti předškolního věku

Cvičební jednotku lze časově i metodicky rozdělit do pěti na sebe navazujících částí, které mají svoji charakteristickou funkci a průběh. Pohybové činnosti by měli probíhat v dobře větraném prostoru tělocvičny. Při vytváření cvičebních jednotek (CJ) je důležité předcházet stereotypu a rutině. CJ by měla být pestrá, zábavná, měla by pěstovat kladný vztah k tělocvičným aktivitám a vytvářet správné návyky uvědomělým chováním a dodržováním pravidel.

Úvodní část

Ve svých cvičebních jednotkách jsem úvodní část rozdělil na organizační část a část rušnou.

• Organizační část

Lze zahájit například shromážděním dětí kolem sebe v sedu, nebo ve stoji v řadě. Stoj v řadě je vhodnější u starších dětí. Při mém vedení jsem používal vždy sed v kruhu, kdy jsem měl rozhled na všechny děti a mohl s nimi navázat oční kontakt, který zpříjemňoval atmosféru. Organizační část má též funkci motivační. Motivačním, proslovem, říkankou nebo písničkou může zvýšit zájem o pohybovou činnost. (např. v dnešní hodiny budeme rytíři a budeme trénovat na to, abychom zachránili princeznu) V této části je vhodné vyplnit prezenční listinu a krátce seznámit děti s náplní CJ. Důležité je pohledem zkontrolovat cvičební oblečení dětí, včetně obuvi a jejich zdravotní stav.

• Rušná část

Hlavní cíl rušné části z fyziologického hlediska je zahřátí organismu, zvýšení tepové (TF) a dechové frekvence. Je důležité zařadit pohybové činnosti, při kterých dochází k postupnému zvyšování TF. Počet tepů by se měl pohybovat kolem 140 tepů za minutu (přibližně 65% maximálně tepové frekvence ($TF_{max} = 220 - \text{věk}$)). Z tohoto důvodu není vhodné zařazovat honičky, při kterých v důsledku rychlých změn směrů dochází k maximálnímu zatížení. Vhodné nejsou také soutěže nebo štafetové hry, protože v rušné části by při pohybové činnosti měli být zapojeny všechny děti současně. Doporučené jsou radostné, pestré a přirozené pohybové činnosti, které motivují děti k aktivnímu přístupu do hlavní části - chůze, běh, poskoky, cvaly, změny poloh, manipulaci s náčiním a překonávání náradí přelézáním, podlézáním, obíháním. V rušné části lze využít hudební doprovod.

Úvodní a rušná část by měla časově odpovídat 1/10 z celkového času CJ.

Průpravná část

Funkce této části je celková příprava svalstva na zatížení v hlavní části, podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke zkrácení a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování.

Důležité je, aby děti byly rovnoměrně rozmístěny po tělocvičně a každý viděl dobře na cvičitele a naopak. Vhodné je též použití podložek na cvičení, nebo karimatek. V průpravné části provádíme převážně cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a protahovací.

Jako první cviky zařazujeme cviky v nízkých polohách (leh) a postupně přecházíme do poloh vyšších. Nízké polohy mají výhodu, že pomáhají ke snazšímu provedení cviku a zafixování určité části těla. Jednotlivé cviky provádíme pomalým vedeným pohybem s vyloučením rychlých přechodů. Každý cvik by měl vycházet z přesné základní polohy, která umožní správné zapojení svalových struktur v průběhu cviku.

Cvičitel by měl mít dostatečné vědomosti cvičebního názvosloví, aby si ho děti vštěpovaly. Pro předškolní věk je ale nutné používat i běžné názvosloví a vždy každý cvik bezchybně předvést spolu s hlasovým popisem cviku. Například dětem řekneme, že uděláme kočičku a současně řekneme, že tato poloha se jmenuje vzpor klečmo. Automatickou samozřejmostí by se mělo stát též opravování chybeného provedení cviků. U všech dětí a při větším počtu je takřka nemožné opravit všechny, tudíž je zapotřebí se zaměřit na chyby, které mají zásadní vliv na provedení pohybu. V průběhu provádění cviku dbáme na dodržování pravidelného dýchání a zamezování zadržování dechu. U některých cviků je vhodné zvýraznit výdech hlasitým projevem (např. jako had - ssss..., mašinka - hůůů...atd.). Průpravná část by měla časově odpovídat 2/10 z celkového času CJ. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ 2008, [HTTP://WWW.TV4.KTV-PLZEN.CZ/](http://www.tv4.ktv-plzen.cz/))

Hlavní část

Funkce této části je nácvik nových pohybových dovedností a činností, opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností, osvojování organizačních prvků.

Na úvod hlavní části, kdy ještě děti nejsou unavené, je vhodné zařazovat činnosti a hry zaměřené na rozvoj rychlosti, kvůli dosažení maximálního úsilí. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, *Předškoláci v pohybu 1*, 2008) Naopak pohybové činnosti a hry vytrvalostního charakteru zařazujeme ke konci hlavní části. V průběh celé hlavní části zařazujeme činnosti na rozvoj obratnosti a koordinace. V předškolním věku se na silové schopnosti cíleně nezaměřujeme, ale rozvíjíme je pomocí přirozených pohybových činností. Nové hry a pohybové činnosti

zařazujeme na úvod hlavní části a dovednosti, které je zapotřebí opakovat a zdokonalovat prolínáme celou hlavní částí. Hlavní část by měla časově odpovídat 6/10 z celkového času CJ.

Závěrečná část

Úkol této části je zklidnění organismu po fyzické (snížení tepové i dechové frekvence) i emotivní stránce, kompenzace a relaxace. Do závěrečné části zařazujeme pohybové činnosti klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou, kompenzační, dechová a relaxační cvičení. Pro zpříjemnění závěrečné části lze použít hudbu. Závěrečná část by měla časově odpovídat 1/10 z celkového času CJ. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ 2008, [HTTP://WWW.TV4.KTV-PLZEN.CZ/](http://www.tv4.ktv-plzen.cz/))

3.4 Didakticko-organizační formy práce

Vhodná organizace a řízení vyučovacího procesu má zvláště v tělesné výchově velký význam. Dobře řízená a organizovaná výuka zvyšuje efektivitu, zajišťuje bezpečnosti při výuce. Vhodnou organizací se vytváří podmínky pro plynulý průběh vyučování, pro aktivní zapojení žáků do vyučovacího procesu, pro využití cvičebního prostoru i využití náradí a náčiní.

• Základní didakticko-organizační formy práce

- a) **Hromadná** - stejná pohybová činnost všech žáků ve stejné době při současném přímém působení učitele. Využívá se převážně v rušené, průpravné a závěrečné části. V hlavní části se využívá při nácviu nových pohybových dovedností. Neměla by se stát jedinou formou výuky. Výhoda této formy spočívá ve vysoké efektivitě s minimální ztrátovostí času. Jedna z nevýhod je nemožnost u všech žáků opravovat chyby a také nedochází k samostatnosti žáků. Vedení učitele musí být dominantního charakteru.
- b) **Skupinová** - záměrně vytváří takové didaktické situace, v nichž žáci musí spolupracovat a komunikovat. Využívá poznatků sociální psychologie a sociální pedagogiky o tom, že práce ve skupině usnadňuje učení, motivuje a umožňuje regulovat činnosti jejich členů. Žáci jsou rozděleny do skupin náhodně (rozpočítávání, losování), nebo podle určitého kritéria - úroveň pohybových

dovedností, nebo výkonost. Při vedení činnosti skupinovou formou učitel předá přesné instrukce slovně, u mladších dětí činnosti i názorně předvede. Starším dětem může předat pouze tzv. úkolové karty a tím získá zpětnou vazbu, zda žáci správně pochopili instrukce. Učitel také upozorní skupiny na bezpečnost a je přítomen u stanoviště, kde je nejtěžší pohybová činnost kde provádí pomoc. Výhody této formy je v diferenciaci žáků, nižší dominance učitele, který má větší možnost postupně opravovat všechny žáky. Členové skupiny rozvíjí samostatnost, toleranci a komunikaci ve skupině. Nevýhoda je v složitější organizaci a přípravě.

- c) **Individuální** - typ vyučování založený na osobním kontaktu učitele a jednoho žáka, ať už je žák s učitelem sám, nebo v místnosti nezávisle na něm pracuje vedle sebe několik dalších žáků. Využívá se např. při práci s handicapovaným žákem, s pohybově nadaným, nebo naopak méně zdatnými žáky. Individualizované vyučování, při němž se učitel věnuje některým žákům (oprava chyb, zadávání individuálních pohybových úkolů apod.) na pozadí hromadného nebo skupinového vyučování. (VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ 2008, [HTTP://WWW.TV4.KTV-PLZEN.CZ/](http://www.tv4.ktv-plzen.cz/))

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Úvod praktické části

Sportovní kroužek, který jsem vedl, byl od společnosti Rytmik Dětem o.p.s.. Tato společnost pořádá zájmové kroužky pro děti v MŠ a ZŠ ve všech větších městech v ČR už 17 let. Organizují jak kroužky pohybové tak různé tvůrčí či umělecké. Mezi nejoblíbenější pohybové kroužky patří právě tento všeobecný sportovní kroužek, dále kroužek florbalu, aerobic, taneční kroužek a kroužek bojových sportů. Výběr lektorů kroužků probíhá v tříkolovém výběrovém řízení. V prvním kole výběrového řízení se zjišťují informace o lektorech, jejich zkušenosti s danou aktivitou, případné vzdělání a zkušenosti s dětmi, proběhne malý test znalostí. Zájemců o pozici lektora jsou naopak řečeny veškeré informace o tom, jak kroužky probíhají a jaké jsou podmínky, aby věděli, co je čeká. Do druhého kola postoupí ti, co splňovali podmínky a byli úspěšní v testu. Konkrétně pro můj kroužek bylo podmínkou sepsat při pohovoru návrh cvičební jednotky. Ve druhém kole se opět probíraly teoretické znalosti zájemců a už jim byly nabídnuty konkrétní kroužky v konkrétní

škole/školce a v určitý den a čas. Ve třetím kole už proběhlo jen vzájemné zrekapitulování informací a potvrzení všeho důležitého a podepsání dohody o provedení práce. Zároveň lektor dostane školení o bezpečnosti práce s dětmi a informace o základech první pomoci apod. V některých kroužcích také obdrží manuál kroužku - jakési osnovy.

Já jsem vedl všeobecný sportovní kroužek v 87. MŠ Komenského každé pondělí od 13:00 do 13:45. V kroužku jsem měl děti od čtyř do šesti let. Celkem bylo přihlášeno šestnáct dětí, ale většinou někdo chyběl, takže jich chodilo průměrně kolem třinácti. Já jsem do MŠ dorazil vždy chvíli po půl jedné a šel jsem nejprve do tělocvičny si připravit nějaké pomůcky, potom jsem obešel všechny třídy, ve kterých byly nějaké přihlášené děti, v šatně jsem jim vždy pomohl s případným převlečením. Když jsem měl všechny děti, tak jsme odešli do tělocvičny a tam už jsem postupoval podle předem připravené cvičební jednotky. Po skončení kroužku jsem opět děti odvedl každé do jeho třídy. Úklid tělocvičny jsem většinou stihl ještě s dětmi, ale když ne, tak jsem se ještě potom vrátil uklidit tělocvičnu.

4.2 Testování Pohyb 1P

Test Pohyb 1P je projekt Nadace sportující mládeže, jedná se o soubor pěti testů, které jsou především zaměřeny na obratnost a pečlivost provedení. Do svých cvičebních jednotek jsem si vybral testy Krácející čáp a Šikovní lachtan, které jsem využil při vstupním a výstupním testování. Vstupní testování jsem provedl na třetí cvičební jednotce 21. října 2013 a výstupní testování proběhlo na čtrnácté CJ 20. ledna 2014. Testy jsou stavěny ideálně pro věkovou skupinu pět a šest let. V mém kroužku jsem vedl i čtyřleté děti, které nejsou ještě tolik motoricky a fyzicky vyspělé. Test ale zvládly velmi dobře, dle svých možností. Výsledky a průběh testování je shrnut v části diskuse.

a. *Kráčející čáp*

Charakteristika: Pohybová činnost je zaměřena na rovnováhu a koordinaci pohybu.

Pomůcky: Lavička, 4 překážky vysoké 20cm - destičky nebo z kartonu vytvořené „střechy“. Tloušťka destičky nebo „střechy“ vytvořené z kartonu je 3,8 - 4 cm.

Provedení: Dítě při chůzi v před na lavičce postupně překračuje čtyři 20cm vysoké překážky, které jsou od sebe vzdálené 35cm. Za poslední překážkou se dítě otočí o 180° a překračuje překážky zpět při chůzi vpřed.

Dítě překračuje překážky (destičky) plynule, koordinačně správně ve vzpřímeném postoji - pravidelně střídá pravou a levou dolní končetinu (chybou je opakovaný pohyb vpřed vždy pouze jednou - např. pravou - dominantní dolní končetinou) s vedením nohy přímo přes překážku, nikoliv stranou kolem překážky.

Hodnocení: Zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. 6 bodů je maximální možný počet za správné překračování překážek. Výsledek je uveden v bodech 0 - 6.

Odečítání bodu:

- Za každé poražení překážky odečtení jednoho bodu
- Za každé koordinačně chybné překračování překážek - chybou je opakovaný pohyb vpřed vždy pouze jednou - např. pravou - dominantní dolní končetinou - odečtení jednoho bodu při cestě tam a jednoho bodu při cestě zpět.
- Za chůzi v jiném, než vzpřímeném postoji - odečtení jednoho bodu při cestě tam a jednoho bodu při cestě zpět.
- Za každé vedení nohy kolem překážek (stranou)



b. Šikový lachtan

Charakteristika: Pohybová činnost je zaměřena na manipulaci s míčem horními končetinami.

Pomůcky: 3 kruhy (průměr 40cm), míč (průměr cca 18 - 20cm).

Provedení: kruhy jsou položeny vedle sebe na zemi. Dítě se postaví před první kruh, míč drží v dlaních před trupem. Ve vzpřímeném postoji udeří míčem o zem v prostoru první kruhy a po odrazu míč opět chytí do dlaní. V průběhu činnosti dítě nevstupuje do kruhu. Postupně úder o zem do kruhy a opětovné chycení do dlaní provede ve všech třech kruhách. V průběhu činnosti dítě nevstupuje do kruhu.

Hodnocení: zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. 6 bodů je maximální možný počet za správné provedení úderů míče o zem postupně v prostoru tří kruhů a opětovné chycení míče. Výsledek je uveden v bodech 0 - 6.

Odečítání bodů:

- Vždy jeden bod za každé nechycení míče do obou dlaní.
- Vždy jeden bod za každý úder mimo prostor kruhy nebo při doteku kruhy.
- Vždy jeden bod za každý vstup nohama do kruhy.
- Vždy jeden bod za každé provedení v jiném než vzpřímeném postoji.



([HTTP://WWW.NSM.CZ](http://www.nsm.cz))

4.3 1. cvičební jednotka – 7. 10. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

První hodina, představení a seznámení s dětmi, stručný popis kroužku a struktury cvičební jednotky, docházka dětí a kontrola cvičebního úboru

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: overbally

běh/chůze s míčem po prostoru a na povel provést určitou činnost – podání ruky a představení se, výměna míče a představení se, kutálení míče, oběhnutí míče, dribling o zem, chůze ve výponu s míčem nad hlavou

Modifikace: mnoho variant, zaleží na lektorovi

Čas: 5min

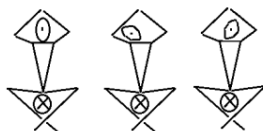
Průpravná část:

Pomůcky: overbally

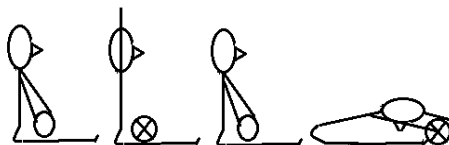
- *První cvik ZP:* leh pokrčmo, připažit, overball u dlaně – po nadzvednutí pánve koulet míč dlaní „tunýlkem pod pánví“ z jedné strany na druhou, zpět do ZP. Opakování na druhou stranu.



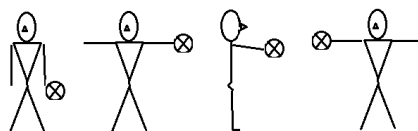
- *Druhý cvik ZP:* sed turecký, rovná záda, míč mezi nohama, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně spojit (věžička), úklony hlavou na jednu stranu, zpět do ZP a opakování na druhou stranu. Přirovnání ke zvonu ve věži.



- *Třetí cvik ZP:* sed snožný, overball v obou rukou položený na stehnech, vzpažit – vytáhnout se z ramen (naznačení trhání jablek), zpět do ZP (jablka do košíku), kutálet míč ke špičkám nohou do ohnutého předklonu (nohy představují silnici a ruce s míčem auto), zpět do ZP.



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj mírně roznožný, ruce podél těla, overball v jedné ruce – upažit, předpažit a předat míč do druhé ruky – zpět do ZP, opakovat. Navázat na předávání míče i za zády v zapažení poníž



Čas: 8min

Hlavní část:

a) Překážková dráha

Pomůcky: overbally, lavička, švédská bedna, molitanové překážky – např. podlážka, šikmá plošina, balanční deska, vytyčovací mety, žíněnka

Popis: po startu přejít přes lavičku, podlézt-přelézt-podlézt díly švédské bedny, přejít přes balanční úzké - vyvýšené desky do oblouku, válet sudy na žíněnce a přeskočit překážky. Do cíle oběhnout slalom mezi metami.

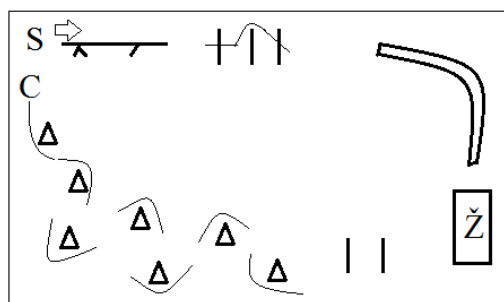
Modifikace: pomalé kroky, rychlejší tempo, s overballem v ruce/kutálení

lavička - přejít, přeskakat snožmo z leva doprava, plížit se v lehu a přitahovat rukama.

žíněnka - válet sudy, plížení

slalom mezi metami překonávat - běh, ve vzporu stojmo, ve vzporu klečmo

Čas: 14min



Obr. 1 - náčrt překážkové dráhy - 1. cvičební jednotka (CJ)

b) *Na Mrazíka*

Bez pomůcek

Popis: jeden ze skupiny je mrazík, který má za úkol „zmrazit“ všechny hráče dotykem paží jakékoliv části těla honěného. Zmrazeného může vysvobodit spoluhráč, který ho podleze mezi rozkročenýma nohama. Je vhodné používat krátké časové intervaly a střídání mrazíků.

Modifikace: lze měnit polohy pro záchranu, např. vzpor stojmo a podlézt, dřep a zachránce přeběhne rozkročmo zmrazeného.

Čas: 6min

c) *Na rybáře*

Bez pomůcek

Popis: jeden je vybrán jako rybář a ostatní jsou ryby. Rybář stojí na jedné straně a ryby na druhé. Rybář po vyslovení hesla: „rybičky, rybičky, rybáři jedou“ se rozběhne proti rybám a snaží se některou ulovit dotykem ruky. Pokud je ryba ulovena, stává se rybářem. Při dalším lovu se drží za ruce a nesmí se rozpojit. Rybář ani ryby se můžou pohybovat pouze vpřed.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Zklidnění/snížení dechové a tepové frekvence pomocí chůzí po prostoru – pravidelné dýchání, výpon na špičkách, vzpažit – s výdechem hluboký ohnutý předklon.

- Relaxace na hudbu z večerníčka: *Pohádky z mechu a kapradí*

Závěrečný cvik ZP: lež na zádech, dlaně volně na břicho, zavřené oči – vnímání dechu, pomocí hudby navodit příjemné představy

Po skončení hudby se přes bok pomalu zvednout do stoje.



Čas: 5min

Ukončení hodiny pozitivním hodnocením dětí, vyjádření spokojenosti a těšení se na příští hodinu. Uklizení pomůcek a doprovod dětí do svých tříd.

4.4 2. cvičební jednotka – 14. 10. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, přivítání nových dětí, motivační písnička:

Koulelo se, koulelo červené jablíčko

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: *gymbally*

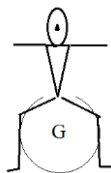
běh/chůze s gymbalem míčem po prostoru a na povel provést určitou činnost – kutálení, dribbling, výměna s kamarádem, sed na gymball, leh na gymball

Modifikace: lze využít mnoho dalších variant

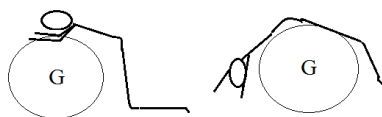
Čas: 5min

Průpravná část:

- *První cvik ZP:* sed na gymballu – pérování v kolenou (pohupovat se), ZP – upažit, kroužení paží od zápěstí, v loktech, v ramenou, celé paže – zpět do ZP



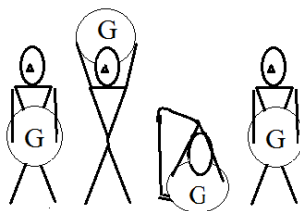
- *Druhý cvik ZP:* podpor klečmo, paže na míči – převalit se přes míč, ruce na podložce, míč na břicho – zpět do ZP



- *Třetí cvik ZP* leh na zádech, chodidla na míči, připažit, dlaně opřené o podložku – s výdechem zvednutí pánve, výdrž – zpět do ZP



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj roznožný, míč volně držen v obou rukou – s nádechem vzpažit, s výdechem ohnutý předklon, míč položit na podložku – nohy propnuté – zpět s nádechem do ZP. Při opakování, možnost střídat položení míče v předklonu vedle nohy



Čas: 8min

Hlavní část:

a) *Hra oheň - voda - blesk*

Pomůcky: bubínek, lavička, švédská bedna, molitanové kostky, lano/tyčky

Popis: v prostoru jsou vytyčena tři stanoviště s názvem. První stanoviště je vytvořeno rozmístěním lavičky, švédský bedny a molitanových kostek po prostoru = voda. Druhé stanoviště je ohraničený prostor přibližně 3x3metry pomocí lana, nebo tyček = oheň. Třetí stanoviště je po celém volném prostoru = blesk. Cíl hry je, že děti se pohybují do rytmu bubínku po tělocvičně a na povel lektora, který vyvolá vždy jedno stanoviště, udělají daný úkol. Při vyvolání „oheň“ děti udělají dřep ve vytyčeném bazénku. Při vyvolání „voda“ se děti musí dostat na vyvýšenou překážku, aby je voda nezaplavila. A znamení „blesk“ označuje leh na zádech kdekoliv po prostoru. A aby je blesk nezasáhl, musí být všichni velmi zticha.

Modifikace: v CJ č.3, CJ č.6, CJ č.11, CJ č.14, CJ č.15 číslo jsou využity různé obměny.

Čas: 7min

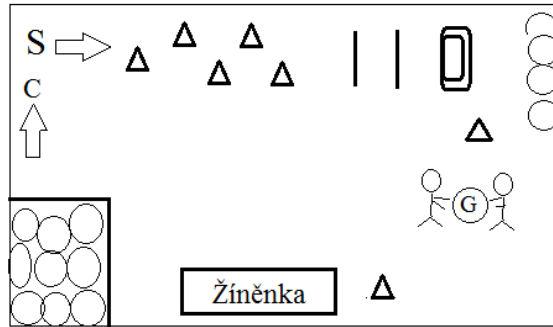
b) *Překážková dráha*

Pomůcky: gymbally, lavičky, vytyčovací mety, pěnové kostky, žíněnka

Popis: oběhnout slalom mezi metami, přelézt a podlézt překážku, dvojice naproti sobě drží gymball a projdou mezi dvěma metami (lektor koriguje míče), přelézt žíněnku ve vzporu klečmo, a překonat dráhu po gymballech sevřených lavičkou.

modifikace: slalom proběhnout pozpátku, nebo po špičkách/patách

manipulace s gymbalem ve dvojicích - držet rukama mezi sebou/nad hlavou, přitisknuté mezi břichy, žíněnka - válet sudy, plížení



Obr. 2 - nákres překážkové dráhy - 2.CJ

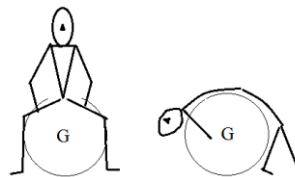
Čas: 18min

Závěrečná část:

Zklidnění dýchání a snížení tepové frekvence pomocí chůzí po prostoru – kutálení gymballu, zvednutí gymballu nad hlavu a zpět kutálet

Relaxace na hudbu: *Koulelo se, koulelo červené jablíčko*

Závěrečný cvik ZP: sed roznožný na gymballu – rovná záda, přejít do lehu na zádech na míči, nohy pokrčmo pro stabilitu.



Uklizení náčiní, shrnutí hodiny a především pochválení dětí za to co se jim povedlo. Odvedení dětí do tříd.

Čas: 5min

Ukončení hodiny pochvalou za příjemnou spolupráci a naučení nové hry. Uklizení tělocvičny a odvedení dětí zpět do svých tříd.

4.5 3. cvičební jednotka – 21. 10. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, představení náplně hodiny – testování testem pohyb 1P

Čas: 2min

- **rušná část:**

„zvířátkové“ zahřátí – pohyb po tělocvičně a napodobování různých druhů zvířat (kočka, pes, opice, slepice, pták) – lektor předvádí

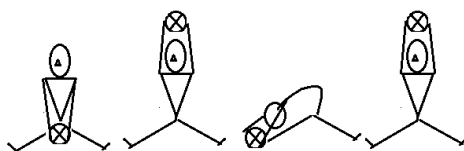
Modifikace: děti si samy vymýšlí zvíře, nebo se utvoří dvojice (trojice) – jeden předvádí a druhý opakuje (výměna rolí)

Čas: 5min

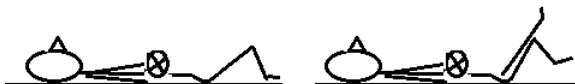
Průpravná část:

Pomůcky: míč

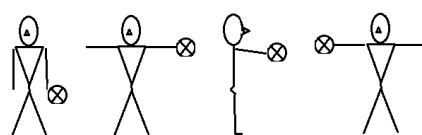
- *První cvik ZP:* sed roznožný - míč v dlaních na stehnech, vzpažit, ohnutý předklon k jedné noze - dotyk míče se špičkou/holení, vzpažit, opakování na druhou stranu a do ZP



- *Druhý cvik ZP:* leh skrčmo – míč na břicho, chodidla zvednout nad podložku, střídání cyklus natažení jedné nohy a skrčení druhé (jízda na kole), zpět do ZP



- *Třetí cvik ZP:* stoj mírně roznožný, nohy napjaté, manipulace s míčem, přendávání míče před a za tělem, vyhodit míč nad hlavu - chytit, odbít o zem – chytit



Čas: 8min

Hlavní část:

- Děti jsou náhodně rozděleny do dvou skupin a pro lepší orientaci označeny rozlišovacími triky. První skupina bude provádět testování. Druhá skupina bude mít úkol na druhém stanovišti.

a) 1. Stanoviště: testování testem Pohyb 1P pro předškolní děti

- Kráčející čáp
- Šikovní lachtan



Obr 3. - a. Kráčející čáp



Obr 4. - b. Šikovní lachtan

b) 2. Stanoviště: hrátky s víčky od PET lahví

Pomůcky: cca 150 víček od PET lahví, lano nebo mety pro vytyčení prostoru

Popis: děti budou mít připravená víčka různých barev (bílá, modrá, červená, žlutá, zelená) a budou mít dané úkoly.

- Hromadně se řadit dle barev
- Seřadit víčka za sebe a vytvořit dlouhého klikatého hada.
- Ve dvojicích/trojicích vytvořit dle vlastní fantazie z víček malý obrazec (sluníčko, sněhulák, kruh z jednoho druhu barev)
- Uklidit víčka zpět do připravené tašky
- **Čas:** 20min

c) *Oheň – voda – blesk s použitím již vyndaných pomůcek*

Pomůcky: víčka od PET lahví, lavičky, švédská bedna, žebřiny

Popis: viz 2. cvičební jednotka

Modifikace: Oheň - sed turecký do připraveného kruhu vytyčený z víček od PET lahví.

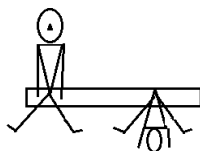
Voda - místnost „zaplaví“ voda, děti se musí dostat na vyvýšenou pozici – lavička, švédská bedna, žebřiny. Blesk - leh na zádech.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Krátkou a uvolněnou chůzí po prostoru pomůžeme k vydýchání a snížení tepové frekvence.

Relaxační cvik na hudbu v ZP: sed roznožný na lavičce – volně připažit, vnímání vlastního dechu, s výdechem ohnutý předklon hlavu mezi kolena, zpět do ZP, upažit, vzpažit a do ZP



Hudba: pohádka z mechu a kapradí

Čas: 5min

Pochvala za zvládnutí náročného testu a ukončení hodiny seřazením do dvojřadu. Odvedení dětí do svých tříd.

4.6 4. cvičební jednotka – 4. 11. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, navození příjemné atmosféry, představení náplně hodiny

Čas: 2min

• **rušná část:**

Pomůcky: bez pomůcek

Hra na vláček - lektor představuje hlavní mašinu a děti jsou vagony. Lektor (mašina) určuje druh, směr a rychlost pohybu a děti ho kopírují v zástupu.

Modifikace: běh, chůze, pohyby paží, změny poloh - např. chůze v dřepu, vzpor klečmo

Čas: 5min

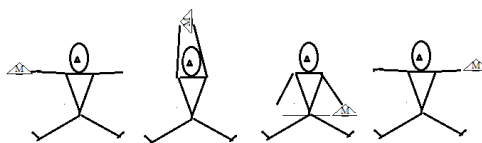
Průpravná část:

Pomůcky: vytyčovací mety

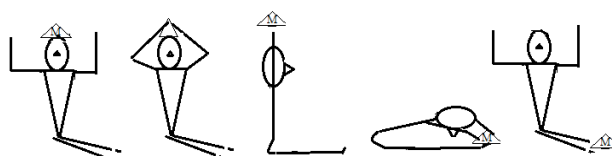
- *První cvik ZP:* stoj, meta na hlavu jako čepička, dostat se do polohy sedu aniž by meta spadla z hlavy



- *Druhý cvik ZP:* sed roznožný, upažit zevnitř – meta v jedné dlani, vzpažit přendat metu do druhé ruky a vzpažit poníž s dotykem o podložku, zpět do ZP



- *Třetí cvik ZP:* sed, meta na hlavičce, paže pokrčit upažmo(svícen) – vzpažit, vzít metu do dlaně a ohnutý předklon ke špičkám – položit metu na špičky a zpět do ZP a uvolnit.



Čas: 8min

Hlavní část:

a) *Hod míčem*

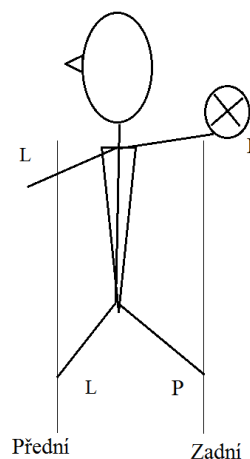
Pomůcky: míče (overbally), lana (švihadla)

Popis: Pro nácvik správné polohy těla při hodu použijí dvě (přední/zadní) rovnoběžně natažená lana (švihadla) vzdálená od sebe cca 50-70cm. Stejná noha, jako je odhodová ruka, bude u zadního lana a opačná noha, než je odhodová ruka, bude u lana předního.

Dětem neurčovat jakou mají házet rukou, jen dodržovat střídání a správné pozice těla. Nejprve pokládat míč před špičku nohy, která je u předního lana. Poté odhod kamkoliv před sebe.

Modifikace: vytvoření cílů pro hody na levou, pravou a střední část tělocvičny. Všichni házející budou v řadě ve vytyčeném prostoru a všichni čekají, až odhodí poslední. Poté odstartovat a děti budou mít úkol co nejrychleji sebrat nějaký míč a seřadit se na své místo.

Čas: 10min



Obr. 5. - nákras hodu - 4.CJ

b) *Hra semafor*

Pomůcky: 1x zelený míč, 1x červený míč, 1x žlutý míč, lze použít jiné barvy nebo overbally

Popis: Děti sedí v kruhu. Lektor má všechny míče u sebe. Vždy pošle kutálením jeden míč jednomu dítěti v kruhu a to dle barvy udělá daný úkon. Při poslání červeného míče, který značí červenou barvu na semaforu, pošle míč zpět, protože na červenou se stojí. Na žlutý míč udělá dotyčný stoj, zpět si sedne a pošle míč také zpět. A na zelený míč dítě oběhne kolem kruhu a míč pošle zpět lektorovi.

modifikace: neposílat míče zpět cvičitelovi, ale přeposílat si míče navzájem mezi sebou
žíněnka - válet sudy, plížení

Čas: 6min

c) *Lezecká stěna*

Popis: na dětské lezecké stěně vylézt po krátké vyznačené dráze. Na tomto stanovišti je důležitá bezpečnostní dopomoc cvičitele a kontrola dětí, aby vždy měly oporu třech končetin se stěnou.

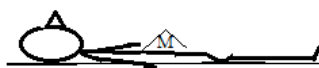
Čas: 8min

Závěrečná část:

Vydýchání a snížení tepové frekvence chůzí po prostoru s manipulací s míčem. Nošení míče v různých polohách a kutálení.

Relaxace na hudbu: *Pohádky z mechu a kapradí*

Závěrečný cvik ZP: lež - volně připažit, natažené nohy, meta na břišku. Vnímání dechové vlny, sledování pohybů mety na břišku. Klidné pomalé dýchání. Můžeme zavřít oči.



Čas: 5min

Uklizení náčiní, shrnutí hodiny a především pochválení dětí za to co se jim povedlo. Odvedení dětí do tříd.

4.7 5. cvičební jednotka – 11. 11. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

Docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, představení náplně hodiny

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: bez pomůcek

Zvířátkové zahřátí - děti běhají do rytmu bubínku po tělocvičně a předvádí na pokyn pohyby různých zvířat. Pes kočka, opice, medvěd, pták.

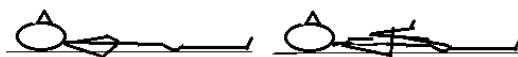
Modifikace: Utvoření dvojic a vždy jeden z dvojice předvádí libovolné zvíře a druhý ho kopíruje. (výměna rolí)

Průpravná část:

Kočí rozcvička na písničku Malé kotě, spalo v botě

Pomůcky: bez pomůcek

- *První cvik ZP:* leh - skrčit přednožmo jednu nohu, dlaněmi přitáhnout stehno k hrudníku, bedra tlačit do podložky, zpět do ZP, opakovat



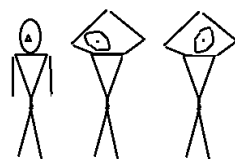
- *Druhý cvik ZP:* leh skrčmo, stehna přitahovat dlaněmi k hrudníku a sbalit se do klubíčka – v této pozici se převalovat na jeden a druhý bok.



- *Třetí cvik ZP:* vzpor klečmo, rovná záda – prohnutí páteře vzhůru, zpět do ZP



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj mírně roznožný - ruce pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně k sobě (věžička), úklony hlavou na jednu a druhou stranu, zpět do ZP



Čas: 8min

Hlavní část:

a) Pořadová cvičení

Pomůcky: vytyčovací mety

Popis: V prostoru tělocvičny jsem vytvořil z vytyčovacích met řadu a kruh. Počet met v řadě/kruhu se rovnal počtu dětí, aby každé dítě stálo u jedné mety. Nejprve jsem děti seřadil u met v řadě, aby si uvědomily pojem řada a že mají stát vedle sebe v rovině. To samé následovalo u seřazení do zástupu za sebe a u seřazení v kruhu. V řazení v kruhu jsem použil chycení se za ruce a vyzkoušení pohybových říkanek *Kolo, kolo mlýnský a Zajíček ve své jamce sedí a spí.*

Po uvědomění si těchto řazení bylo vyzkoušení v praxi. Děti se pohybovaly volitelným způsobem po prostoru a na povel děti měli za úkol se seřadit do předem daných pozic.

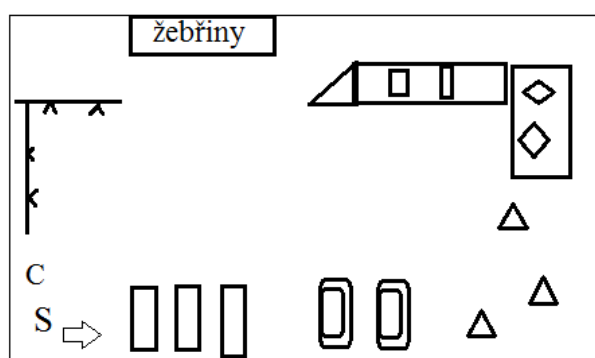
Na pomoc měli stále vytyčovací mety. Po úspěšných pokusech se řazení opakovalo bez met a vždy jsem určil prvního, vedle koho, nebo za kým se budou řadit.

Čas: 8min

b) *Překážková dráha*

Pomůcky: vytyčovací mety, pěnové kostky, žíněnka, žebřiny

Popis: Po stratu vkročit do třech dílů švédské bedny, prolézt dvěma překážkami, projít přes molitanové kostky, na kterých jsou překážky. Vylézt na dvě žebřiny a přes lavičky dojít do cíle. Překonávat překážky na dráze spíše pomalejším, zato správným způsobem. Děti byly seřazeny v zástupu u první překážky a na znamení cvičitele vyráželi na dráhu.



Obr 6. - náčrt překážkové dráhy - 5. CJ

Čas: 12min

c) *Hod na cíl*

Pomůcky: míče (overbally), gymbal

Popis: Děti jsou seřazeny v kruhu, v jehož středu je na švédské bedně (vrchní díl) položený gymbal. Úkolem je trefit gymbal tak aby se skutálel na zem.

modifikace: Možnost házet míč popořadě, nebo všichni najednou. Výměna cíle za dětský bazének, průměr cca 1m, kdy se míč musí hodit tak aby v bazénku zůstal.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Závěrečný cvik ZP: leh, děti jsou úplně uvolněné (relaxace). Lektor může obcházet děti a zkoušet nadzvednout například nohu, nebo ruku a zjistit uvolnění dětí. Na pokyn se děti zpevní (kontrakce), jako jedno velké prkno. Lektor opět provede kontrolu zpevnění. Pokus o nadzvednutí končetiny. Opakování relaxace.

Čas: 3min

4.8 6. cvičební jednotka – 13. 11. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

Docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, navození příjemné atmosféry motivací:
„pomoc zachránit princeznu před zlými obry“

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: bez pomůcek

Na sochy, aby tě obr neviděl

Popis: Děti se pohybují různým způsobem po tělocvičně a na znamení udělají libovolnou sochu (různé polohy těla). Nesmí se vůbec pohnout ani promluvit, jinak by je mohl obr vidět.

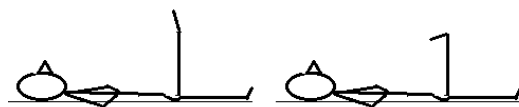
Modifikace: Udávat rytmus pohybu bubínkem, nebo hudbou. Zadávat pokyny k utvoření sochy, např. dotek jedné nohy a jedné ruky s podložkou, nebo kolena a jedna ruka na podložce atd. Složené sochy ve dvojicích, trojicích.

Čas: 4min

Průpravná část:

Pomůcky: bez pomůcek

- *První cvik ZP:* leh na zádech, přednožit levou/pravou – „špička a fajfka“, zpět do ZP opakovat

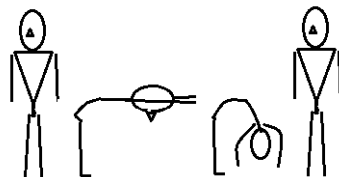


- *Druhý cvik ZP:* klek na pravé - pánev protlačujeme dopředu



- *Třetí cvik ZP:* stoj rozkročný, půlkruhy hlavou od pravého ramene k levému a zpátky.

- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj spojný, vzpažit – pomalý předklon s rovnými zády, výdrž ve vodorovné pozici, uvolněný ohnutý předklon, paže volně, do ZP pomalu obratel po obratli



Čas: 8min

Hlavní část:

- a) *Cvičení na stanovištích:* děti budou rozděleny do třech skupin, které jsem si pro snazší průběh barevně odlišil.

1. *Stanoviště: záchrana princezny z věže*

Pomůcky: žebřiny, lezecká stěna, žíněnky

Popis: překonat dráhu, ze švédské bedny (dva díly, 40cm) přelézt na lezeckou stěnu a dotknout se dané značky. Ze stěny přelézt na žebřiny, na kterých jsou v různých výškách vyznačené značky - dráha. U tohoto stanoviště je vhodná z bezpečnostního hlediska dopomoc učitele.

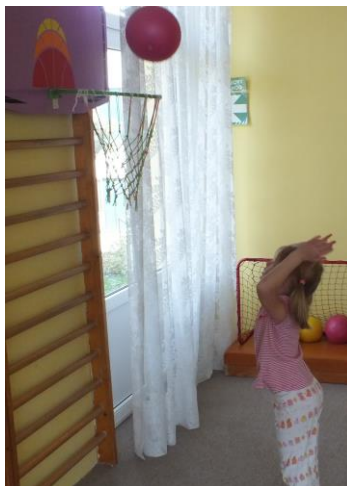


Obr 7. - lezecká stěna - 6. CJ

2. *Stanoviště: hod na cíl, trefit zlého obra míčem*

Pomůcky: různé druhy míčů - míčky, overbally

Popis: Trefit se míčem do vybraného cíle. Jeden cíl je dětský basketbalový koš a druhý cíl je otvor z dílu švédský bedny.



Obr 8. - hod na cíl - 6. CJ

3. *Stanoviště: vytvoř si štít proti obrovi*

Pomůcky: barevné pěnové skládací kruhy

Popis: V prostoru jsou rozmístěné rozložené pěnové kruhy, ze kterých děti vytvoří štít proti obrovi. Kruhy do sebe zapadají od největšího po nejmenší a smí je skládat pouze na lavičce, nebo v blízkosti jí.

Modifikace: Vytvořit barevný, nebo stejno barevný štít. Kruhy na štít si donášet na své místo pouze po jednom kusu.

Čas: 20min



Obr 9. - hod na cíl - 6. CJ

b) *Oheň - voda - blesk*

Pomůcky: pěnové skládací kruhy, lavička, švédská bedna, žebřiny

Popis: viz 2. cvičební jednotka

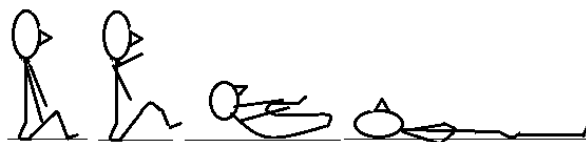
Modifikace: Oheň - sed turecký na pěnové skládací kruhy. Voda - vylézt na lavičku, nebo švédskou bednu a žebřiny. Blesk - leh na zádech.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Vydýchání a snížení tepové frekvence chůzí po prostoru na hudbu s manipulací s barevným štítem.

Balanční cvik ZP: sed skrčmo, chodidla zvednout nad podložku, balancovat na sedacích hrbolech, přejít do kolébky (nohy skrčmo) na zádech a pak do lehu (úplné uvolnění).



Čas: 5min

Zhodnocení a ukončení hodiny. Kontrola tělocvičny. Seřazení dětí u dveří a odvedení do tříd.

4.9 7. cvičební jednotka – 18. 11. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

Přivítání, docházka dětí a kontrola cvičebního úboru, krátké povídání o důležitosti zraku (prevence)

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: šátky

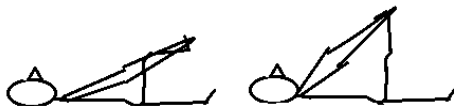
Popis: Běh po tělocvičně a představení si řízení auta pomocí šátku, který máme v předpažení natažený mezi dlaněmi. Manipulace s šátkem v chůzi - mávání šátkem v předpažení, ve vzpažení, v upažení poníž. Mávat šátkem do kruhu, nebo osmičky. Táhnout šátek po zemi, dělat vlnky s ním. Udělat kruh a držet se za šátky - společně zvedat ruce do vzpažení, dřep.

Čas: 5min

Průpravná část:

Pomůcky: šátky

- *První cvik ZP:* leh, jednu nohu skrčit přednožmo povíš – šátek zaháknout za chodidlo a přednožit do napnutí, zpět do ZP, opakování na druhou



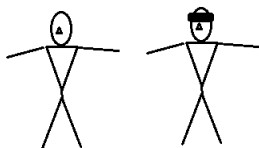
- *Druhý cvik ZP:* sed turecký, ruce pokrčit upažmo poníž, šátek napjatý v rukou a za hlavou – rotace trupu a hlavy na jednu stranu, hýždě na zemi, zpět do ZP. Kompenzace – uvolněný předklon, paže volně na zem



- *Třetí cvik ZP:* sed, ruce připažené, drží šátek napnutý pod stehny, pomalý hluboký předklon, obratel po obratli, hlavu nad kolena



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj, upažit, postupné kroužení paží, od zápěstí, přes loket, jen ramena a celé paže. Ten to cvik si vyzkoušet i se zavázanýma očima



Čas: 5min

Hlavní část:

a) *Čertovská honička, aneb Honza vyhání čerta s chalupy*

Pomůcky: šátky

Popis: Jeden je honič (Honza) a zbytek nezbední čerti, kteří mají ocásky (šátky)

zastrčené za úborem. Honza se snaží polapit co nejvíce ocásků od čertů. Pokud si čert nechá vzít ocásek, stává se také Honzou a snaží se sebrat co nejvíce šátků.

Modifikace: lze zjednodušit, že když čertovi je odebrán ocásek tak vypadává ze hry a čeká, až jeden Honza všechny pochyťá, nebo vyprší časový limit.

Čas: 7min

b) *Na navigátora*

Pomůcky: šátky, překážky

Popis: Činnost probíhá ve dvojicích. Jeden z dvojice je navigátor, který drží druhého (slepou bábu, se zavázanýma očima) za ramena a udává směr pohybu mezi předměty rozložené po tělocvičně.

Modifikace: změna překážek. Slepá bába přenáší předmět - overball, cvičební destičku atd.

Někomu mohou být zavázané oči nepříjemné, postupovat individuálně. Dítě nenutit, přizpůsobit mu pravidla a zapojit ho do hry.

Pomůcky: šátky, překážky, overbally

Čas: 12min



Obr 10. - Na navigátora - 7. CJ

c) *Uděláme si šátkového sněhuláka.*

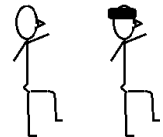
Pomůcky: šátky

V rozích místnosti rozprostřené šátky, vždy sebrat jen jeden šátek a skupina uprostřed utvoří společně obrys sněhuláka (dopomoc lektora), s šátkem se dítě smí pohybovat pouze v poloze jako rak ve vzporu ležmo vzadu.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Balanční cvik ZP: stoj, upažit, rovná záda, jednu nohu pokrčit přednožmo. Vyzkoušet si i se zavázanýma očima



Čas: 2min

Ukončení hodiny hodnocením a pochvalou. Odvedení dětí do svých tříd.

4.10 8. cvičební jednotka – 25. 11. 2013

Úvodní část:**• organizační část:**

Přivítání, docházka dětí a kontrola cvičebního úboru,

Motivace: *na téma barevný svět.* Co je spjato s jakou barvou. Žlutá – slunce, modrá – nebe, červená – jablko, zelená – tráva...

Čas: 2min

• rušná část:

Sběr barevných míčků rozmístěných po tělocvičně do stejně barevně označených boxů z švédské bedny. Dítě smí nést pouze jeden míček.

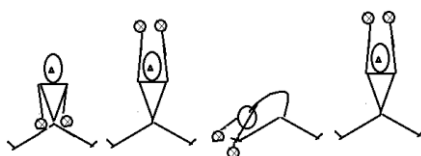
Modifikace: děti smí s míčkem pouze skákat, nebo se pohybovat ve vzporu klečmo.

Čas: 5min

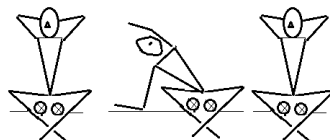
Průpravná část:

Pomůcky: barevné míčky - velikosti tenisových míčků

- ZP: sed roznožný, vzpažit (barevné míčky v rukou) – střídavě předklon k jedné noze, ZP a předklon k druhé noze



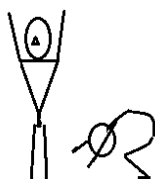
- ZP: sed turecký, ruce v týl, úklony na jednu a na druhou stranu s oporou o předloktí, druhá ruka v prodloužení, úklon hlavy, zpět do ZP



- ZP: podpor na předloktích klečmo sedmo – protažení jako mlsná kočka do vzporu ležmo na bérkách, prohnutě, hlava vzhůru, zpět do ZP.



- ZP: stoj – vzpažit a výpon (trhám jablka s vysokého stromu), pomalu do dřepu (umístím jablka do košíčku), zpět do ZP.



Čas: 8min

Hlavní část:

a) *Soutěž s barevnými míčky ve dvou skupinách*

Pomůcky: barevné míčky, díly švédské bedny

Popis: Použijí barevné míčky z rušné části (4. barvy po stejném počtu), míčky náhodně rozložím po prostoru. Každá skupina bude mít určený dvě barvy míčků, které musí co nejrychleji posbírat do svého barevného boxu.

Modifikace: děti se budou pohybovat ve dvojicích za ruce, soutěž v uklizení barevných míčků do přepravních pytlů

Čas: 10min

b) *Čáp ztratil čepičku*

Popis: Děti se různě pohybují po tělocvičně a cvičitel nahlas vyslovuje říkanku: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku:.....“ Až vysloví některou barvu, děti musí rychle běžet a dotknout se vyslovené barvy. Můžou se dotknout například barvy na tričku kamaráda, ale nesmí sami na sobě.

Čas: 4min

c) *Cvičíme s padákem*

Pomůcky: barevný padák, míč, gymball

Popis: Manipulace s padákem – otáčení, vlnky, nadzvedávání vzpažím, mávání s padákem. Každé dítě drží padák za různou barvu, na signál děti padák nadzvednou a vybrané barvy padák proběhnou – různé modifikace (jiná poloha těla, určení jiných barev)

Ovládat míč (overball, nebo gymball) pomocí padáku – točit ho po obvodu, (ne)nechat ho propadnout středem

Padák je velmi pestrý a zábavný pro děti, lze s ním vymyslet řadu cvičení a zábavy. Záleží jen na fantasmii lektora a dětí.

Čas: 12min

Závěrečná část:

Závěrečný cvik ZP: leh na zádech, připažit, míček sevřený pod bradou (dopomoc pro správnou polohu hlavy), plynulé dýchání – dechová vlna, zavřené oči

Relaxační hudba z večerníčka Pohádky z mechu a kapradí

Čas: 3min

Pochvalné zhodnocení hodiny, uklizení pomůcek, tělocvičny a odvedení dětí do svých tříd.

4.11 9. cvičební jednotka – 18. 11. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

Přivítání dětí a kontrola cvičebního úboru.

Motivace: míč je velký i malý

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: gymbally, overbally, malé míčky velikosti tenisáků

Popis: Po tělocvičně jsou rozmístěné gymbally, overbally, malé míčky velikosti tenisáků.

Děti se začnou pohybovat po prostoru a na pokyn si vyberou jakýkoli míč, se kterým budou provádět různé úkony: kutálení, driblování, nesení míče nad hlavou a vedle sebe, vyhození a chycení míče. Děti si také budou míče měnit za jiné velikosti a vyměňovat mezi sebou.

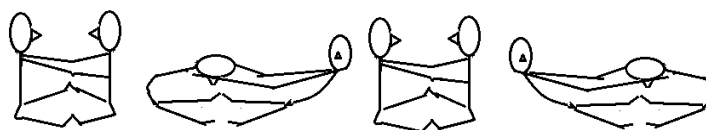
Čas: 5min

Průpravná část:

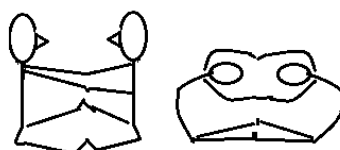
Pomůcky: bez pomůcek

Rozcvičení ve dvojicích podobné výšky

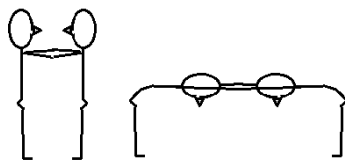
- *První cvik ZP:* sed roznožný, dotek chodidly, držet se navzájem za ruce – jeden z dvojice jde pomalu do ohnutého předklonu, druhý do záklonu, zpět do ZP, opakování na druhou stranu.



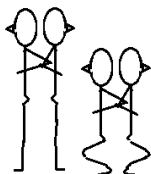
- *Druhý cvik ZP:* sed roznožný, dotek chodidly, držet se za ruce v předpažení – úklon s vnějším vytočením, úklon hlavy, pohled do „okna“ vytvořeného ze spojených rukou, zpět do ZP.



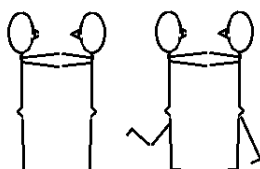
- *Třetí cvik ZP:* stoj mírně roznožný, předpažit, držení za paže/lokty – předklon dvojice do pravého úhlu, zpět do ZP.



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj, zády k sobě, ruce zaháknuty lokty do sebe, pomalý dřep (souhra) zpět do ZP.



- *Pátý balanční cvik ZP:* stoj mírně roznožný, čelem k sobě, předpažit, držení za paže – na znamení oba z dvojice zanoží (zanožit pokrčmo) jedno nohu, zpět do ZP a změna nohy.



Čas: 8min

Hlavní část:

a) Činnosti na třech stanovištích

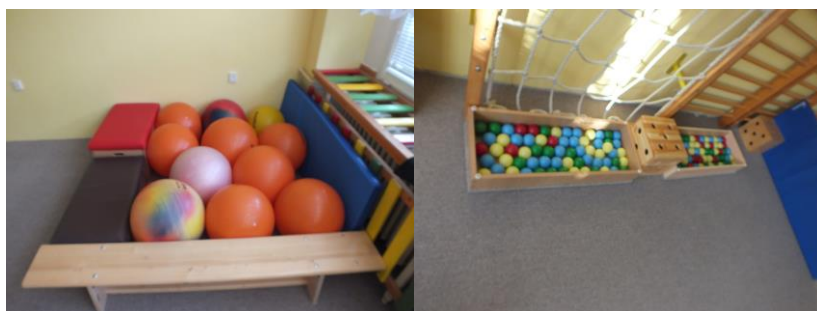
Děti rozděleny do třech barevně odlišených skupin

První stanoviště - balanční dráha

Pomůcky: gymbally, lavičky, díly švédské bedny, míčky velikosti tenisáků

Popis: V rohu místnosti vytvořit ohrádku pomocí laviček, do které se naskládají gymbally. Stanoviště navazuje na část u žebřin, před kterými jsou v díle od švédské bedny vyskládané malé míčky (velikosti tenisáků). Úkol je přelézt dráhu po gymballech a přejít s dopomocí o žebřiny přes míčky na druhé části stanoviště.

Toto stanoviště je vhodné překonávat bez obuvi.



Obr. 11. - balanční dráha - 9. CJ

Druhé stanoviště - hod na cíl

Pomůcky: overball, malý míček, fotbalový/volejbalový míč, basketbalový koš, terč, bazének nebo jiný podobný cíl přibližně o průměru 1 metr do kterého se dá vhodit míč tak aby v něm zůstal.

Popis: Hody na připravené tři cíle. Střídání všech druhů a velikostí míčů. Vyznačit značku odkud se smí házet.



Obr. 12. - hod na cíl - 9. CJ

Třetí stanoviště - slalom s míčem

Pomůcky: vytyčovací mety, overball, malý míček, fotbalový/volejbalový míč

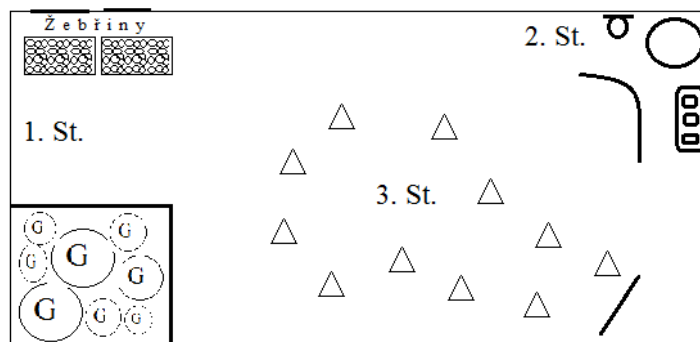
Popis: Překonat slalomovou trať s míčem.

Modifikace: proběhnout s míčem v ruce, kutálením míče kolem met, střídání druhů a velikostí míčů.

Čas: 20min



Obr. 13. - slalom s míčem- 9. CJ



Obr. 14. - nákras stanovišť - 9. CJ

b) Hra obr a paleček

Pomůcky: Velký a malý míč

Popis: Velký míč je obr, malý Paleček, který se snaží obrovu utéct. Ten se zase snaží chytit Palečka. Děti si posílají oba míče po kruhu a snaží se, aby se dohonily.

Modifikace: Volíme různé druhy míčů - klidně i nevšední jako je gymbal nebo naopak malý jako hopík, těžký jako medicinbal apod. Do hry se může zapojit cvičitel, který schválně bude měnit směr, nebo bude Obra zdržovat, tím že ho bude předávat pomalu a děti musí zareagovat, aby se Paleček Obrovu nepřiblížil.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Masážní relaxace ve dvojicích s malým míčkem a overballem

Jeden z dvojice leží na břiše, druhý mu převaluje míčkem/overballem po těle. Výměna ve dvojici.

Hudba z večerníčka: Pohádky z mechu a kapradí

Čas: 4min

Ukončení hodiny hodnocením a pochvalou. Odvedení dětí do svých tříd.

4.12 10. cvičební jednotka – 09. 12. 2013

Úvodní část:

- **organizační část:**

Privítání dětí a kontrola cvičebního úboru.

Motivace: Skáče zajíc do polí

Čas: 2min

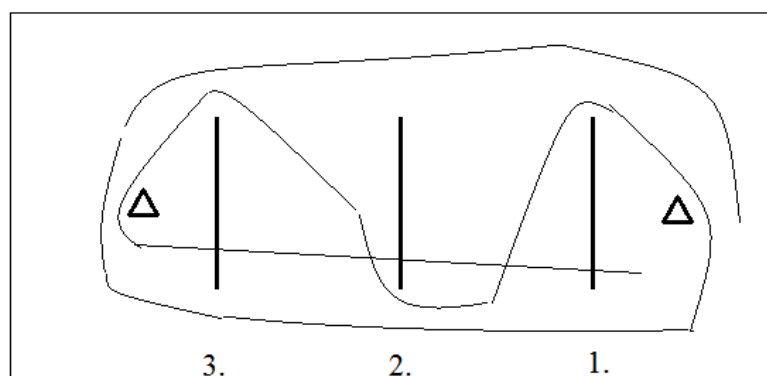
- **rušná část:**

Pomůcky: 3x lavičky, 2x mety

Popis: Tři lavičky umístěné rovnoběžně v tělocvičně, které jsou značeny od startu 1-2-3. Poklus kolem laviček, slalom, přeskočit všechny tři lavičky tam a zpět, přejít po první lavičku, druhou přeskakat s oporou o ruce, třetí snožmo.

Modifikace: Lze vymyslet nepočet dalších variant překonávání přes lavičku.

Čas: 5min

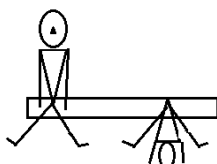


Obr. 15. - náskres stanovišť - 10. CJ

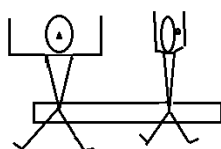
Průpravná část:

Pomůcky: lavičky

- *První cvik ZP:* sed na lavičce, rovná záda – ohnutý předklon (obratel po obratli), zpět do ZP.



- *Druhý cvik ZP:* : sed na lavičce, rovná záda, paže pokrčit upažmo(svícen) – rotace trupu na jednu stranu (fixace pánve), přes předklon se vrátit do ZP a opakování na druhou stranu.



- *Třetí cvik ZP:* podpor na předloktích klečmo - vzpažit jednu ruku a opačnou nohu zanožit (výdrž), zpět do ZP.



- *Čtvrtý cvik ZP:* výstupy na lavičku. Typy výstupů: A) levá noha na lavičku, výpon, pravá volně, došlap na pravou, střídat nohy. B) levá noha na lavičku, pravá na lavičku, výpon, levá dolů pravá dolů.

Čas: 8min

Hlavní část:

a) *Hra zajíc a orel*

Pomůcky: švédská bedna nebo žíněnka

Popis: Jedno dítě (orel) je v úkrytu (za bednou, na žíněnce). Ostatní děti (zajíci) se pohybují v prostoru (skotačí na palouku). Na povel „orel“, děti zaujmou nehybnou polohu (kámen, hrouda hlíny) - klek sedmo, předklon, čelo opřené o podložku, paže volně podél těla, nebo skrčit připažmo, dlaně na podložce u uší (bez jakéhokoliv pohybu např. dlaní chodidel, hlavy) současně orel vylétá z úkrytu, krouží mezi dětmi a sleduje,

nepohne-li se někdo z dětí. Na povel „orel odlétá“ se letí orel schovat a děti (zajíci) opět skotačí. Pokud orel uvidí pohybujícího se zajíce (dítě), uloví jej dotykem, „odnese“ jej do svého hnízda (dítě se přemístí na předem určené místo - žíněnka, lavička apod.)

(VOLFOVÁ, KOLOVSKÁ, *Předškoláci v pohybu 2*, 2009))

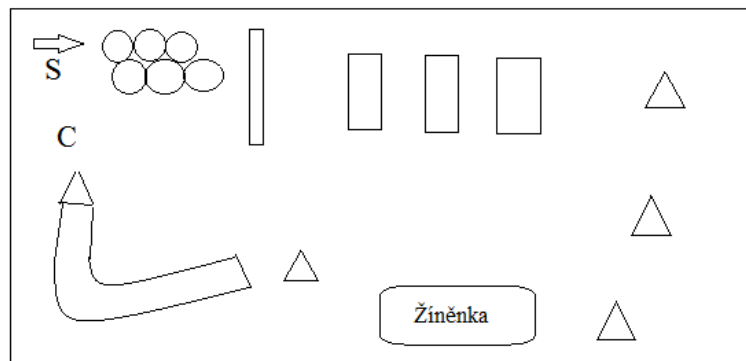
Čas: 7min

b) *Skákací překážková dráha*

Pomůcky: obruče, lavička, díly švédské bedny, vytyčovací mety, žíněnka

Popis: Překonat překážkovou dráhu. Děti budou seřazeny v zástupu na startu a na signál vyrážet na dráhu. Po startu vběhnout do připravených obručí, v dalším kole do nich skočit (snožmo). Po přeskočení lavičky, podlézt - přelézt - podlézt díl švédské bedny a doběhnout k metě. Od první mety ke druhé skákat po jedné noze a od druhé mety ke třetí skákat po druhé noze. Mety jsou od sebe vzdáleny cca 2-3 metry. Další překážka je žíněnka, která se překoná plížením (v dalším kole válením sudů). Do cíle projít přes balanční dráhu vytvořenou z šikmé plošiny, pěnových kostek a vyvýšených desek postavené do oblouku.

Čas: 12min



Obr. 16. - překážkové dráhy - 10. CJ

c) *Hra zajíčků ve své jamce sedí a spí (děti zpívají)*

Pomůcky: bez pomůcek

Popis: Děti stojí v kruhu a jeden (zajíc) je uvnitř kruhu v dřepu, hlavu mezi kolena (vztyčenými prsty může představovat zaječí uši). Děti se drží za ruce, točí se dokola a zpívají: „zajíček v své jamce sedí a spí, sedí a spí, ubožáčku co je ti, že nemůžeš skákat, chutě skoč, chutě skoč a vyskoč.“ Po dokončení písničky zajíc vyskočí k jednomu dítěti, se kterým si pak vymění místo. A hra se opakuje.

Modifikace: Vybrání více zajíců.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Závěrečný cvik na lavičce ZP: leh pokrčmo, chodidla na lavičce - uvolnění a vytřepání dolních končetin, plynulé a klidné dýchání - rozložená ramena, dlouhý výdech, bedra přitisknout k podložce (ani myška nesmí prolézt).



Čas: 4min

Ukončení hodiny.

4.13 11. cvičební jednotka – 16. 12. 2013 - vánoční

Úvodní část:

- **organizační část:**

Přivítání dětí a kontrola cvičebního úboru.

Motivace: Vánoce, vánoce přicházejí.

Čas: 3min

- **rušná část:**

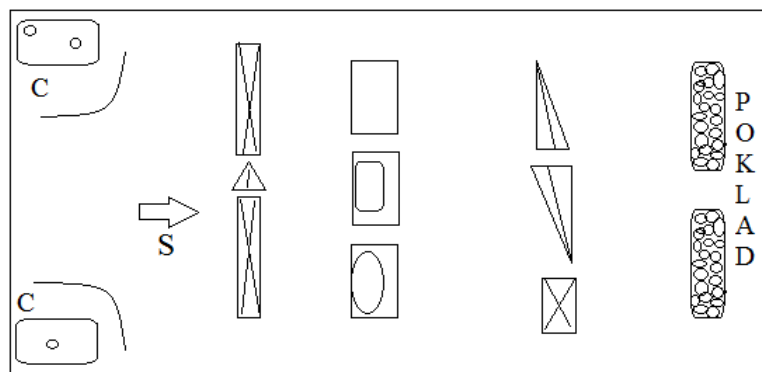
Dones poklad do cíle

Pomůcky: lavičky, švédské bedny, malé míčky, pěnové kostky/překážky

Popis: Překonat mírným tempem tři řady překážek. První řadu přelézt (například lavičku), druhou řadu podlézt (díl švédské bedny, otvor z pěnové kostky), třetí řadu přelézt (díl švédské bedny, překážka z pěnové kostky). Sebrat míček z připravené nádoby a překonat překážky nazpět, kde z vyznačeného místa hodit míček do připraveného otvoru = poklad. Kontrolovat důkladné překonávání překážek a dodržování mírnějšího tempa.

Modifikace: Při větším počtu míčků mohou děti nosit více kusů najednou.

Čas: 8min



Obr. 17. - náčrt stanoviště - 11. CJ

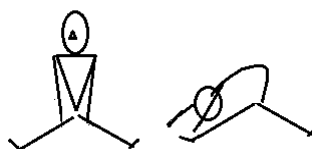


Obr. 18. - stanoviště dones poklad do cíle - 11. CJ

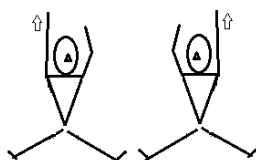
Průpravná část:

Pomůcky: lavičky

- *První cvik ZP:* sed roznožný (dlaně budou představovat „autíčka“ a nohy „silnici“) – ohnutý předklon k jedné noze – dojet autíčkem co nejdál po silnici. Zpět do ZP, opakovat na druhou stranu.



- *Druhý cvik ZP:* sed roznožný, vzpažit, rovná záda – vytahovat z ramen střídavě za jednu a druhou rukou ke stropu.



- *Třetí cvik ZP:* vzpor klečmo „kočička“ – předpažit jednu ruku a opačnou zanožit, pak do pokrčení a dotek lokte s kolenem, zpět do ZP, opakování na druhou.



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj, rovná záda, ruce pokrčit upažmo „svícen“ zatažená ramena a hlava – s nádechem upažit povíš, s výdechem zpět do ZP.



Čas: 7min

Hlavní část:

- Seřadit barevné pomůcky dle barev na hromádky*

Pomůcky: barevné míčky, obruče, overbally, víčka od PET lahví, barevný papír

Popis: Po tělocvičně jsou rozmístěné barevné míčky, obruče, víčka od PET lahví. Úkol je posbírat barevné pomůcky a donést je do označeného prostoru barevným papírem.

Modifikace: Sbíráni pomůcek ve dvojicích, které jsou spojeny šátkem za ruce.

Vánoční hodina – děti měli možnost si vybrat, jakou činnost/hru chtějí dělat

- Hra Oheň - voda - blesk (viz druhá cvičební jednotka)*
- Hra Semafor (viz čtvrtá cvičební jednotka)*
- Na Rybáře (viz první cvičební jednotka)*
- Obr a paleček (viz devátá cvičební jednotka)*

Čas celé hlavní části: 25-30min

Závěrečná část:

Z barevných obručí vytvořit společně obrazec připomínající Vánoční strom. Nejdříve na zemi a pak v držení.



Obr. 18. - vánoční strom - 11. CJ

Ukončení hodiny s přáním krásných Vánoc a odvedení dětí zpět do svých tříd.

4.14 12. cvičební jednotka – 6. 1. 2014

Úvodní část:

- **organizační část:**

Privítání dětí a kontrola cvičebního úboru.

Motivace: kulatý svět

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: obruče

Popis: Po tělocvičně jsou rovnoměrně rozmístěné obruče, kterých je na počet stejně jako dětí. Děti se pohybují mezi obručemi a na povel provádí dané typy činností. Bubínkem lze udávat rychlost pohybu.

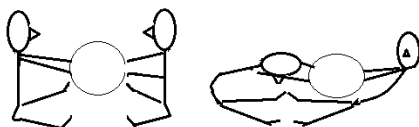
Modifikace: běh kolem obručí, běh po prostoru a co nejvíce vstupovat do obruče, na povel zaujmout polohu v obruči - dřep, klek, turecký sed, stoj atd., sebrat obruč a položit, běh s obručí, měnit obruče s kamarádem.

Čas: 5min

Průpravná část:

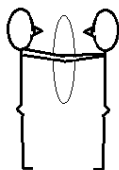
Pomůcky: obruče, jedna obruč do dvojice

- *První cvik ZP:* sed roznožný – dvojice naproti sobě, dotek chodidly a obruč drží v rukou mezi sebou. Jeden z dvojice jde do mírného záklon, druhý naopak do předklonu. Zpět do ZP, opakování.

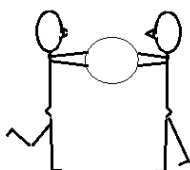


- *Druhý cvik ZP:* sed turecký – dvojice naproti sobě, obruč držet přibližně uprostřed, předpažit – souběžně úklon trupu na jednu stranu, držet pánev na sedacích hrbolech a zatažená ramena, zpět do ZP, opakovat na druhou stranu.

- *Třetí cvik ZP:* stoj – dvojice naproti sobě, chytanou se za obě ruce navzájem skrz obruč – kroužením paží roztočit obruč.



- *Čtvrtý balanční cvik ZP:* stoj – dvojice naproti sobě, obruč držen přibližně uprostřed, předpažit – souběžně zanožit poníž jednu nohu, zpět do ZP, lze opakovat různé varianty – přednožit, pokrčit přednožmo/skrčmo, výdrž co nejdéle a opakovat na obě nohy.



Čas: 8min

Hlavní část:

- Škatulata hejbejte se*

Pomůcky: obruče

Popis: Po tělocvičně jsou rozmístěné obruče na počet dětí, které se pohybují volně po prostoru. Na znamení cvičitele a vyslovení hesla: „škatulata hejbeta se“ musí každý rychle najít svoje místo v obruči. V každém dalším kole se vždy jedna obruč vyřadí. Dítě, na které nezbyde obruč, vypadává ze hry.

Modifikace: Pro zapojení všech dětí v průběhu celé hry jsem hru upravil, že žádné dítě nevypadává. Pokud si někdo nestihne najít svoji obruč, musí v poloze na kočičku - ve vzporu klečmo obejít obruč kamaráda a tím se může přidat k němu do obruče. Další hru si může opět hledat své místo.

Čas: 5min

- Překážkové stanoviště*

Děti jsou rozděleny do dvou skupin, jedna skupina bude vždy u jednoho stanoviště. Přibližně po čtyřech minutách dojde k prohození stanoviště tak aby skupina byla u každého stanoviště dvakrát.

Čas: 16min

1. stanoviště:

Pomůcky: obruče, švédská bedna, pěnové kostky, vytyčovací mety, žebřiny

Popis: Proskákat poskládané obruče, překonat balanční dráhu z vík švédské bedny a pěnových kostek. Vylézt na danou značku na první žebřině a přelézt na druhý díl žebřin. Do cíle proběhnout slalom.

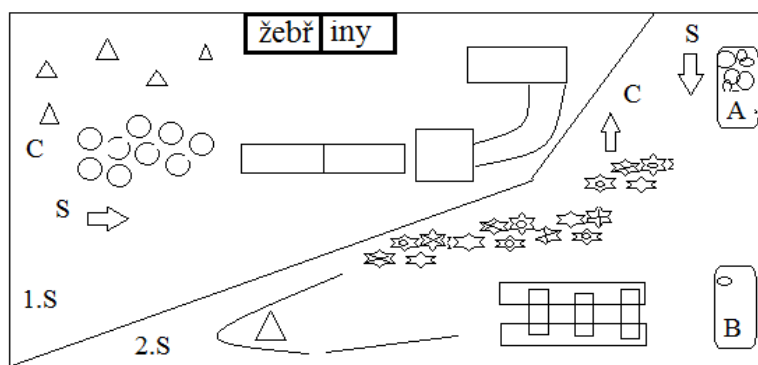
Modifikace: místo proskákání obručí lze prolézt ve vzporu stojmo.

2. stanoviště:

Pomůcky: overball, lavičky, pěnové destičky ve tvaru chodidla (destičky na cvičení)

Popis: přemístit overball ve vzporu ležmo vzadu jako rak z bodu A do bodu B přibližně čtyři metry. Prolézt otvory z dílů švédské bedny umístěných na lavičce. Do prvního otvoru vlézt spodem a překročit do druhého, který opět spodem opustí. Na začátek stanoviště dojít po pěnových barevných destičkách ve tvaru chodidla.

Modifikace: určit na které barevné destičky děti smí, nebo nesmí stoupnout.



Obr. 19. - náčrt stanovišť - 12. CJ

c) Zopakování pořadového cvičení

Skupina se volně pohybuje po prostoru a na znamení cvičitele se seřadí v řad, v zástup, do kruhu. Za začátku se řadí za cvičitelem a v dalším opakování lektor určí prvního. Poslední povel pořadového cvičení budou dva zástupy, který naváže na hru Podávaná.

Čas: 2min

d) Podávaná

Pomůcky: míč/overball

Popis: Skupina je rozdělena na dva týmy v zástupu v dostatečném rozestupu. Děti si podávají míč předem daným způsobem a v dané poloze. Míč si musí podat všichni členové týmu a přitom nesmí míč spadnout na zem.

Modifikace: Podávat lze v zástupu ve stoje, v zástupu v sedu a v kruhu. Míč se může podávat horem nad hlavou, nebo spodem mezi nohama ve stoji rozkročněm a také bokem.

Čas: 5min

Závěrečná část:

Na hudbu z večerníčka *pohádky z mechu a kapradí*

Závěrečný cvik ZP: podpor na předloktích klečmo sedmo, čelo na podložce - pomalu se převalit na jeden bok, do ZP, opakovat na druhý a do ZP.



Představíme si, že jsme semínko kytičky, která začíná pomalu růst. Tudíž i my se musíme velmi pomalu ze ZP zvedat do stoje.

Čas: 5min

Ukončení hodiny, uklizení pomůcek v tělocvičně. Pochválení dětí za vzorné cvičení a aktivitu a odvedení je do svých tříd.

4.15 13. cvičební jednotka – 13. 1. 2014

Úvodní část:

- **organizační část:**

Privítání dětí, docházka a kontrola cvičebního úboru.

Čas: 2min

- **rušná část:**

Pomůcky: destičky na cvičení

Popis: Děti se pohybují po tělocvičně mezi rovnoměrně rozmístěnými destičkami na cvičení (2-3 barvy), počet destiček je stejný jako počet členů ve skupině. Na povel cvičitele provedou děti danou činnost. Například oběhnout nejbližší destičku, sed turecký na destičce, stoj na destičce, běh a dotýkat se destiček, běh a dotýkat se pouze zadaných barev destiček a danou částí těla. Sbírání destičky, manipulace sní a položení zpět na jiné místo.

Modifikace: lze využít nespočet modifikací. Je vhodné vybírat činnosti, při kterých se bude měnit poloha těla. Pomůže to ke správnému uvolnění a zahřátí svalstva.

Čas: 5min

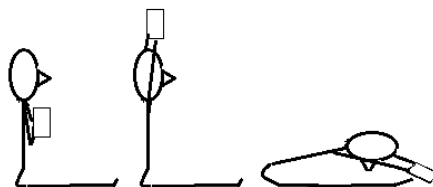
Průpravná část:

Pomůcky: destičky na cvičení

- *První cvik ZP:* sed turecký, položit destičku na hlavu - správné držení hlavy, rovná záda, klidné dýchání.



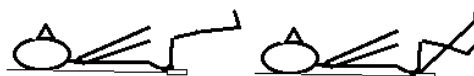
- *Druhý cvik ZP:* sed snožný, destičku držím v obou rukách u prsou - s nádechem vzpažit, vytažení z ramen, s výdechem zpět do ZP, s nádechem ohnutý předklon - dotek špiček destičkou (natažené nohy), zpět do ZP.



- *Třetí cvik ZP:* sed turecký, ruce na kolenou, destička položená za zády, rovná záda - s výdechem rotace trupu za destičkou, pánev zůstává na sedacích hrbolech, zpět do ZP, opakování na druhou stranu.



- *Čtvrtý cvik ZP:* leh skrčmo – destička zasunout jako klín pod hýždě směrem k bedrům (dopomůže k přitisknutí beder k podložce), chodidla zvednout nad podložku, střídat cyklus natažení jedné nohy a skrčení druhé (jízda na kole), zpět do ZP a uvolnit.



Čas: 8min

Hlavní část:

a) Škatulata hejbejte se

Tato hra měla v minulé hodině úspěch a zůstala v paměti dětí. Místo obručí použity destičky. Na této obměně v náčiní lze uvést, že jedna činnost, nebo hra jde často provést různými způsoby.

Pomůcky: destičky na cvičení

Popis: *(viz dvanáctá cvičební jednotka)*

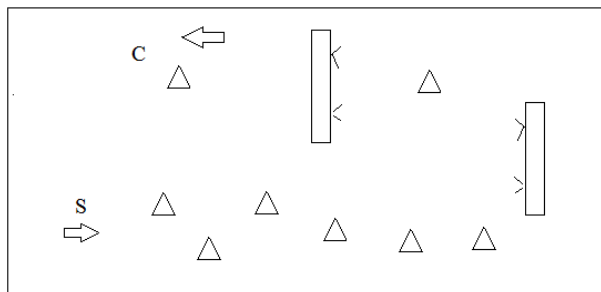
Čas: 6min

b) Balancování míčku na destičce

Pomůcky: destička, vytyčovací mety, lavička

Popis: Dítě drží v jedné ruce cvičební destičku, na které má položený míček (velikost tenisového míčku). Úkol je balancovat s míčkem tak, aby nespadl z destičky na zem. Děti si nejprve zkouší balancovat na místě a po zvládnutí se vydají na krátkou překážkovou trať. Obejít vytyčovací mety, přejít po lavičce a překročit druhou lavičku.

Čas: 8min



Obr. 20. - náskres dráhy - 13. CJ

c) Překážková dráha s využitím destiček

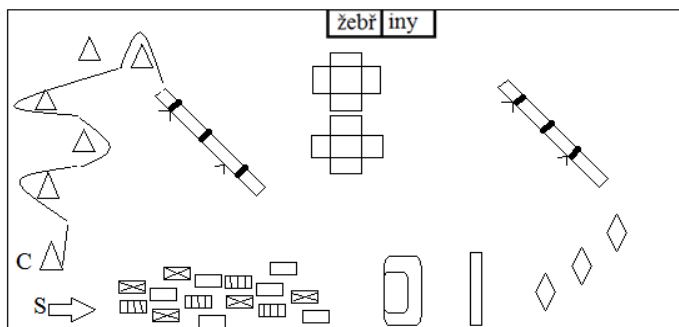
Pomůcky: destičky na cvičení, lavička, díly švédské bedny a pěnové kostky, vytyčovací mety

Popis: Po startu přejít přes „kameny“ z barevných destiček na cvičení a poté podlézt a přelézt překážky. Po kamenech opět dojít k lavičce, kterou přejdou ve stylu Kráčející čáp (*viz. Test 1. P v třetí cvičební jednotce*). Po přejití lavičky děti vylezou na žebřiny a dotknout se připravených značek. Po žebřinách je překážka, kde je úkol, projít přes za sebou poskládané 2 díly švédské bedny a pro ztížení jsou na ně kolmo položené další dva

díly švédské bedny v rozestupu. Do cíle projdou přes lavičku a krátký slalom mezi metami.

Modifikace: První překážku z barevných destiček na cvičení je možný ztížit, že děti smí šlapat pouze na některé barvy, nebo je projít v jiné poloze než stoj - vzpor klečmo/stojmo. Destičky na lavičce u překážky kráčející čáp se mohou pro zjednodušení a zrychlení dát na ležato. Poslední lavička se může přeskákat snožmo s oporou rukou o lavičku.

Čas: 12min



Obr. 21. - náčrt překážkové dráhy - 13. CJ

Závěrečná část:

Relaxace na hudbu z večerníčka: *Pohádky z mechu a kapradí*

vydýchání a snížení tepové frekvence chůzí po tělocvičně, střídat vzpažení ve výponu s chůzí v ohnutém předklonu (nádech - výdech)

Relaxační cvik ZP: lež na zádech na podložce, destička na břicho - vnímání vlastního dechu, uvolnění končetin. Navodit pocit, že končetiny mám velmi těžké a jsou úplně nehybné.

Čas: 5min

Zhodnocení a ukončení hodiny. Kontrola tělocvičny. Seřazení dětí u dveří a odvedení do tříd

4.16 14. cvičební jednotka – 20. 1. 2014

Úvodní část:

- organizační část:**

Přivítání, docházka dětí a kontrola cvičebního úboru. Představení náplně hodiny – srovnávací testování testem *Pohyb IP* pro předškolní děti na jednom stanovišti a na

druhém hrátky s PET víčky, které měly úspěch na třetí cvičební jednotce.

Čas: 2min

• **rušná část:**

Hra horký brambor

Pomůcky: míčky, overbally, lavičky, lano (švihadlo)

Popis: Skupina rozdělena na dva týmy barevně odlišeny. Hrací prostor rozdělen na dvě stejné poloviny lavičkou, lanem, nebo švihadlem. Na každou hrací polovinu se po stejné kusech volně rozmístí overbally a malé míčky. Cíl hry je odhazovat vždy míč na soupeřovu polovinu, aby po skončeném časovém limitu zbylo na své polovině co nejméně míčků. Do ruky smí dítě vzít pouze jeden míč a letící míček na jeho polovinu může zachytit a odhodit, ale nesmí ho odbíjet. Na jedno kolo stačí krátký časový limit do půl minuty. Po uplynutí limitu se spočítají míče a určí se vítěz kola. Děti se během toho vydýchají, aby byly připraveny do dalšího kola.

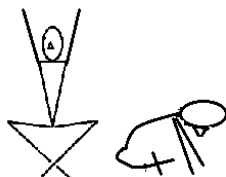
Modifikace: Pohybovat se pouze ve vzporu klečmo, nebo vzporu ležmo vzadu jako rak. Při posledním kole vyhlásit tzv. „bonusové kolo“, kdy po skončení limitu házení, bude každé družstvo mít za úkol posbírat co nejvíce míčků do připravených přepravních košů, nebo dílu od švédské bedny.

Čas: 7min

Průpravná část:

Pomůcky: bez pomůcek

- *První cvik ZP:* sed turecký - vzpažit, vytažení, uvolnit předklonem trupu a hlavy, ruce volně na zem.



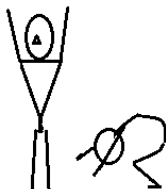
- *Druhý cvik ZP:* sed turecký, ruce pokrčit upažmo poníž, svícen – rotace trupu a hlavy na jednu stranu, hýždě na zemi, zpět do ZP. Kompenzace – uvolněný předklon, paže volně na zem.



- *Třetí cvik ZP:* leh - jednu nohu skrčit přednožmo vzhůru, rukama chytit za koleno a přitlačit na hrudník, zpět do ZP, po zopakování i na druhou stranu a zpět do ZP. Pak přitlačit na hrudník obě nohy - vytvořit kolébku a pohupovat se, zpět do ZP.



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj - vzpažit, vytažení z ramen, uvolnit do dřepu a předklon hlavy ke kolenům, zpět do ZP a opakovat.



Čas: 8min

Hlavní část:

Skupina je stále rozdělena na dvě poloviny a odlišena jako v části průpravné.

a) *První stanoviště - 1P*

Srovnávací testování testem Pohyb 1P pro předškolní děti

- Kráčející čáp - viz třetí cvičební jednotka*
- Šikovní lachtan - viz třetí cvičební jednotka*

b) *Druhé stanoviště - hrátky s PET víčky*

Pomůcky: víčka od PET lahví cca 150ks, lano nebo švihadlo pro ohraničení prostoru

Popis: Na tomto stanoviště bude mít skupina společný i samostatný úkol. První činnost bude roztřídit víčka dle barev. A druhý úkol bude dle vlastní fantazie vytvořit jakákoliv obrazec - sluníčko, sněhulák, kruh z jednoho druhu barev, barevný dům atd... Lze spolupracovat ve dvojicích, nebo každý sám.

Čas: 20min

c) *Oheň – voda – blesk s použitím již vyndaných pomůcek*

Pomůcky: víčka od PET lahví, lavičky, švédská bedna, žebřiny

Popis: viz 2. cvičební jednotka

Modifikace: Na znamení oheň - sed turecký do připraveného kruhu z víček od PET lahví. Na znamení voda - místnost „zaplaví voda, děti se musí dostat na vyvýšenou pozici jako je například lavička, švédská bedna, žebřiny. Na znamení blesk - leh na zádech a klidné dýchání.

Čas. 5min

Závěrečná část:

Pomalá a relaxační chůze (bosky) po vedle sebe rozložených PET víček. Dodržovat opatrné našlapování a hluboké, klidné dýchání.

Čas. 4min

Ukončení hodiny, uklizení pomůcek v tělocvičně. Pochválení dětí za vzorné cvičení a aktivitu a odvedení je do svých tříd.

4.17 15. cvičební jednotka – 27. 1. 2014

Závěrečná, ukázková hodina pro rodiče a příbuzný

Úvodní část:

- **organizační část:**

Privítání se s dětmi, představení se rodičům a předání jim základní informace o náplni a o průběhu jednotlivých hodin během 1. pololetí.

Čas: 3min

- **rušná část:**

Zvířátkové zahřátí

Popis: Děti po cvičitelovi předvádí pohyb různých druhů zvířat - pes, kočka, opice, pták, had, slepice, čáp, žába. Poté nechat děti si samovolně vybírat pohyby zvířat. Motivací by bylo, že rodiče budou hádat, jaká předváděli zvířata.

Čas: 4min

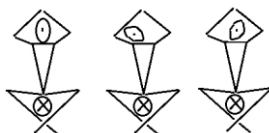
Průpravná část:

Pomůcky: overbally

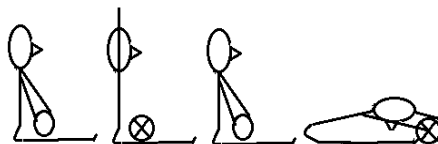
- *První cvik ZP:* leh pokrčmo, připažit, overball u dlaně – po nadzvednutí pánve koulet míč dlaní „tunýlkem pod pánví“ z jedné strany na druhou, zpět do ZP. Opakování na druhou stranu.



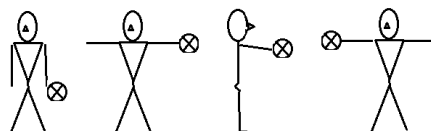
- *Druhý cvik ZP:* sed turecký, rovná záda, míč mezi nohama, pokrčit vzpažmo zevnitř, předloktí vzhůru dovnitř, dlaně spojit (věžička), úklony hlavou na jednu stranu, zpět do ZP a opakování na druhou stranu. Přirovnání k zvonu ve věži.



- *Třetí cvik ZP:* sed snožný, overball v obou rukou položené na stehnech, vzpažit – vytáhnout se z ramen (naznačení trhání jablek), zpět do ZP (jablka do košíku), kutálet míč ke špičkám nohou do ohnutého předklonu (nohy představují silnici a ruce s míčem auto), zpět do ZP.



- *Čtvrtý cvik ZP:* stoj mírně roznožný, ruce podél těla, overball v jedné ruce – upažit, předpažit a přendat míč do druhé ruky – zpět do ZP, opakovat. Navázat na přendávání míče i za zády v zapažení poníž.



Čas: 8min

Hlavní část:

a) *Dones poklad to cíle*

Pomůcky: lavičky, švédská bedna, malé míčky, pěnové kostky/překážky

Popis: viz jedenáctá cvičební jednotka

Čas: 7min

b) *Hra oheň voda blesk*

Pomůcky: lavička, švédská bedna, pěnová překážka,

Popis: viz druhá cvičební jednotka

Modifikace: Dodržovat tempo běhu udávané bubínkem. Oheň - pozice v sedu tureckém, ruce do svícnu. Blesk - leh na zádech. Voda - s použitím překážek z minulého cvičení vytvořit pomyslný ostrov, na který děti vylezou.

Čas: 5min

c) *Doplňková činnost*

Pomůcky: Bez pomůcek

Popis: Zopakování pořadového cvičení. Vytvoření zástupu a následný běh jako vláček nebo had po tělocvičně. Na znamení vytvořit kruh. Děti se chytí za ruce - znázorňují vlny rukama pohybem nahoru a dolů. Poté popořadě jeden za druhým udělá dřep. Když přijde na řadu zas první tak ten si stoupne. Opakuje se dokolečka. Pro uvolnění jsem zařadil pohybovou říkanku *Kolo, kolo mlýnský*. Závěr vytvoření dvou řad, přesně s dvojicemi naproti sobě.

Čas: 7min

d) *Manipulace s míčem ve dvojicích*

Pomůcky: míče nebo overbally

Popis: Usměrnění řad a dvojic správně naproti sobě. Jeden z dvojice bude mít míč a budou si ho nejprve vyměňovat kutálením v sedu roznožném. Pak přejít v házení obouruč a správné chycení. Ztížení činnosti, že po odhodu se otočí o 360°, nebo děti provedou dřep. Po skončení házení skupina zachová dvě řady, jen se usměrní do řádného zástupu za sebe.

Čas: 7min

e) *Podávaná*

Pomůcky: míč/overball

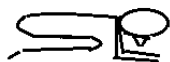
Popis: viz dvanáctá cvičební jednotka

Čas: 3min

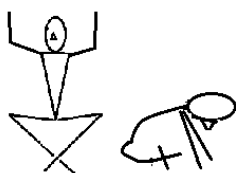
Závěrečná část:

Pomůcky: Hudba z večerníčka: *pohádky z mechu a kapradí*.

- *První závěrečný cvik ZP:* podpor na předloktích klečmo sedmo, čelo na podložce - pomalu se převalit na jeden bok, do ZP, opakovat na druhý bok a zpět do ZP.



- *Druhý závěrečný cvik ZP:* sed turecký, s nádechem pokrčit upažmo, svícen - rozložená ramena. S výdechem ohnutý předklon - hlavu ke kolenům, paže volně.



- *Třetí závěrečný cvik ZP:* sed, hluboký ohnutý uvolněný předklon - představíme si, že jsme semínko kytičky, která začíná pomalu růst. Tudíž i my se musíme velmi pomalu zvedat ze ZP do stoje.

Čas: 5min

Ukončení hodiny rozloučením se s rodiči a rodinnými příslušníky. Předání dětem sladkou odměnu a památeční společnou fotografii.



Obr. 22. - společná památeční fotografie

5 DISKUSE

Sportovní kroužky v mateřských školách jsem učil celkem tři roky. Z toho dva roky přímo v 87. MŠ Komenského v Plzni na Lochotíně. Tato školka na mě působila velmi pozitivně i kvůli vstřícnému a profesionálnímu přístupu paní ředitelky a ostatních zaměstnanců. Zaujal mě také charakter školky, která je mimo jiné zařazena do projektu Zdravá mateřská školka a nabízí dostatek možností pro řádný vývoj dětí zvláště po zdravotní stránce jako například zájmové kroužky, solnou jeskyni, vířivku nebo saunu.

V mém sportovním kroužku bylo šestnáct dětí, z toho osm chlapců a osm dívek ve věkovém rozmezí čtyř až šesti let. Na jednotlivých hodinách nebyl nikdy plný počet dětí, ale vždy jich bylo v průměru třináct. Smíšená skupina dětí prošla patnácti cvičebními jednotkami bez větších problémů, skupina vždy spolupracovala a nebylo zapotřebí nějakým výjimečným způsobem řešit kázeňské prohřešky.

Dle mého názoru děti nejvíce bavily činnosti typu překážkových drah a hry typu Oheň - voda- blesk. Dobře postavené překážkové dráhy jsou díky přirozenému pohybu velmi vhodné pro správný pohybový vývoj dítěte a také dětmi velmi oblíbené. Během jednotlivých lekcí si skupina rozšířila svůj zásobník her a zdokonalovala se v činnostech, jako jsou plazení a lezení, různé typy běhů, skoků, nebo poskoků. Do rušných a průpravných částí jsem například zařazoval druhy pohybů jako převaly a obraty. Manipulaci s předměty jako například s míčem byla velmi oblíbená činnost u dětí, jak v případě házení na cíl, nebo ve dvojicích s chytáním. Manipulaci s předmětem, jsem často zařazoval i do rušných a průpravných částí. Myslím si, že při cvičení, když manipulují s nějakým předmětem, musí se více soustředit a dopomůže k správnému provedení pohybu. Pomůcky také dokázaly některé činnosti, jako například překonání překážkové dráhy s overballem v ruce ztížit.

Na začátku kroužku, přesně na třetí cvičební jednotce jsem provedl vstupní testování testem Pohyb 1P a na čtrnácté CJ jsem provedl výstupní testování stejnými testy. Vybral jsem si testy Kráčejíci čáp a Šikovní lachtan ([viz kapitola 4.2](#)). Pohyb 1P je testový soubor o pěti testech. Z časových důvodů a z hlediska věku souboru mého kroužku jsem použil pouze dva. Nadace sportující mládeže, pod kterou tento pohybový projekt spadá, v 87. MŠ v Plzni testování již aplikoval, ale z mého kroužku se ho účastnil pouze jeden chlapec. Tento projekt je zaměřen pro děti ve věku pěti a šesti let. V mém kroužku bylo i dost čtyřletých dětí, který testy také zvládly, i když výsledky byly o něco horší. Rozdíl ve věku jsem zaznamenal v testu Kráčejíci čáp, kde je úkol přejít přes cvičební destičky na lavičce. Mladší a tudíž i

menší děti měli problém přejít destičky bez mezikroku. Od vstupního a výstupního testování je doba tři měsíce. Tento čas není příliš veliký na nějaké větší rozdíly ve výkonech. Dle přiložené tabulky níže s výsledky si lze všimnout, že většina z dětí udělala aspoň malý pokrok. Test Kráčejíci čáp je dle mého názoru těžší na provedení a tudíž i zlepšení je přibližně jen u poloviny a pouze o jeden bod. U testu Šikovný lachtan je zlepšení převážně u většiny z testovaných a u některých i o dva body. Zlepšení bych odůvodnil, že v jednotlivých CJ jsem často zařazoval manipulaci s předměty a míči, které vedlo ke zdokonalování těchto činností. Na druhou stranu lepší výsledky v testování taky může mít za důsledek, že při výstupním provádění testů, už činnost znaly a bylo to pro ně snazší na provedení. Za zmínku také stojí, že u dvou děvčat je rozdíl při výstupním a vstupním testování záporný, což by vedlo, že se během třech měsíců zhoršily. Tento výsledek bych odůvodnil, že se jim jednotlivý pokus nepovedl. Z časových a organizačních důvodů, jsem prováděl jednotlivý test pouze jednou.

jméno	věk	Vstupní	Výstupní	Vstupní2	Výstupní2
		Kráčejíci čáp	Kráčejíci čáp	Šikovný lachtan	Šikovný lachtan
Tereza	5	5	6	5	5
Soňa	4	3	4	4	3
Eliška	4	4	4	3	4
Bertík	5	5	6	5	6
Lucka	4	3	4	3	4
Natálka	4	4	3	3	4
Patrik	4	1	3	4	5
Lucie	4	3	3	3	4
Štěpa	5	3	4	3	6
Martin	5	4	4	2	4
Bětka	4	3	3	1	2
Míša	6	6	6	4	5

Obr. 23. - tabulka výsledků testování Pohyb 1P

Při vedení jednotlivých cvičebních jednotek, jsem se vždy snažil o to, aby děti pohybová aktivita zaujala a bavila. Už od prvních hodin jsem se snažil najít přátelskou cestu k dětem. Už při vyzvedávání dětí z jejich tříd, jsem s nimi navazoval rozhovor a vytvářel příjemnou atmosféru. V průběhu cvičení jsem často používal různé typy motivací, pro navnadění na jednotlivé činnosti. Při závěrečných částech, se dětem velmi líbila relaxace na hudbu z večerníčka Pohádky z mechu a kapradí. V průběhu kroužku, nebyl můj hlavní cíl, aby z dětí vyrostly závodní sportovci, ale aby si vypěstovali lásku k pohybu, která je bude provázet celým životem.

6 ZÁVĚR

Domnívám se, že se mi povedlo bez problémů realizovat plán pohybového zájmového kroužku v 87. Mateřské škole v Plzni. Vše, co jsem si naplánoval, se dle mých představ zdařilo. Před každou hodinou jsem si připravil stručnou písemnou přípravu s nákresey stanovišť. V práci uvádím patnáct cvičebních jednotek, které jsou již po úpravě, v podobě jak ve skutečnosti proběhly. Řekl bych, že každý cvičitel, nebo učitel by se měl ve svých profesních začátcích zabírat tvořením příprav na své hodiny a po skončení si upravit tak, jak ve skutečnosti proběhly. Pomůže mu to v jeho další praxi, kdy se cvičitel může zpětně podívat do svých příprav a hned zjistí, která činnost byla jak oblíbená a se kterou byly například časové, nebo materiální problémy.

Myslím si, že cíl bakalářské práce byl splněn a úkoly podle harmonogramu dodrženy. Dále už záleží na samotných lektorech a cvičitelích pohybových zájmových kroužků v předškolním věku, jestli se nechají mojí bakalářskou prací inspirovat či nikoliv.

7 SUMMARY

The topic of this bachelor work is “The proposal and realization of the content of motoric-hobby club for children in the preschool age”. Sports-movement activities are very joyful for children and are very important for their development. Sport games are very good for children. It is very natural form of movement. Some exercise also stabilizes the correct body posture. We know many kinds of sports-movement activities what are very important for children in preschool age. The best are sport games, hurdle road, exercise with instruments as ball, bar, tablet, shawl,...

In this bachelor work there is described the half-annual plan of sports-movement activities for preschool children. This plan uses lot of sport games and next sports activities. At the beginning of the work there are mentioned the expected effects and outcomes of physical activity by preschool children, further work deals about structure of exercise lesson. You can also read about the needs of preschool children. A great part of the work consists of particular preparations for each exercise unit. Each one contains an introductory part, in which the teacher welcomes the children and uses a warm-up game. After that the warm-up of individual parts of body follows. In the following main part children learn new movement activities for development movement facilities. At the end of the exercise unit there is an example of body relaxation.

This half-annual plan was used in the 87th kindergarten in Pilsen. This work could help new teachers in kindergarten, who want to teach children sports-movement activities.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KOLOVSKÁ I., VOLFOVÁ H. *Předškoláci v pohybu: Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 118 s. ISBN 978-802-4723-174.

KOLOVSKÁ I., VOLFOVÁ H. *Předškoláci v pohybu 2: Cvičíme jako zajíc, žába a had*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 112 s. ISBN 978-802-4727-486.

KOLOVSKÁ I., VOLFOVÁ H. *Předškoláci v pohybu 3: Cvičíme jako opice a lev*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 120 s. ISBN 978-802-4735-900.

SMOLÍKOVÁ. K., *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

MAZAL, F., *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0

BRKLOVÁ, D., HERCIG, S., *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZČU, 1998

Oficiální stránka NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE [online]. dostupné z <http://www.nsm.cz>

Oficiální stránka předmětu TV4 - TĚLESNÁ VÝCHOVA 4, Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VCHOVY FPE KTV [online]. 2010. dostupné z <http://tv4.ktv-plzen.cz/>

9 PŘÍLOHY

DOCHÁZKOVÝ LIST - SPORTOVNÍ KROUŽEK 87.MŠ KOMENSKÉHO PLZEN - MARTIN ZEMAN																		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	jméno	Tř	přih	plat	7/10	14/10	21/10	4.11	11/11	13/11	18/11	25/11	2.12	9.12	16.12	13.1	20.1	27.1
1	Martin	4.A			SPT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Štěpán	5	4.A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Patrik	4	3.B		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Eliška	4	1.B		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Pavel		2.A		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6	Matyáš	5	2.A		—	—	—	✓	—	✓	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓
7	David	4	2.A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Soňa	4	1.B		✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	—	✓	✓
9	Natálie	4	3.B		✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Lucie	4	3.B		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Alžběta	4	4.A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Robert	5	2.A		—	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Simona	5	2.A		—	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Štěpán	5	1.B		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Tereza	5	1.B		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Michal	6	1.A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	SPT	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
17	Lucie	4	3.B		✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	—	—	—	✓	✓	✓	✓

Obr. 24. - vlastní docházkový list

8.10.2013 začíná kroužek SPORTOVNÍ agentury Rytmik

Kroužek bude každé PONDĚLÍ na třídě 4.B (4.pavilon)
 Rodiče podepíší Pověření se souhlasem o předání dítěte lektorovi na kroužek

Děti budou v jedné skupině od 13.00 – 13.45 hodin takto:

jméno	třída
Tereza	1.B
Štěpán	1.B
Soňa	1.B
Eliška	1.B
Robert	2.A
Simona	2.A
Matyáš	2.A
David	2.A
Lucie	3.B
Natálie	3.B
Patrik	3.B
Lucie	3.B
Štěpán	4.A
Martin	4.A
Alžběta	4.A
Michal	1.A

Obr. 25. - seznam dětí



Obr. 26. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 1/8



Vážená pani ředitelko,

dovolte, abychom se Vám představili. Jsme společnost Rytmik a od roku 1997 se zabýváme pořádáním zájmových kroužků pro děti z mateřských a základních škol. Nejprve jsme pro děti organizovali taneční kroužky, tehdy ještě pod názvem Taneční škola Rytmik, avšak o rok později jsme rozšířili nabídku o další zájmové kroužky a většinu z nich nabízíme dodnes. Naším cílem je poskytnout dětem širokou škálu zájmových činností pro využití volného času. Zároveň však chceme rodičům umožnit, aby měli příležitost zjistit, co jejich dítě zajímá a k čemu může mít vloh. Děti v kroužcích nabývají zkušenosti, rozvíjejí kreativní činnost, fantazii a motorický vývoj, naučí se pracovat samostatně, ale i v kolektivu mezi svými vrstevníky. Naší snahou je, aby se děti cítily příjemně a pohodlně, také proto kroužky probíhají v mateřských a základních školách, kde to dobře znají.

HODNOTY NAŠÍ SPOLEČNOSTI JSOU KVALITA, PĚKNÝ A SERIÓZNÍ PŘÍSTUP, SPOLEHLIVOST A TRADICE.

Dlouholeté zkušenosti, ale hlavně poslání nás motivuje nabízet pro děti kroužky, které budou přínosné a zároveň podpoří jejich bezstarostné dětství.

⊕ JAKÝ PŘÍNOS MÁ PRO VAŠI ŠKOLKU SPOLUPRÁCE S NÁMI?

- prostřednictvím kroužků najdou děti smysluplné využití svého volného času
- naše široká nabídka zájmových aktivit pomůže zvýšit popularitu Vaší školky
- výhodou spolupráce je zisk z pronájmu Vašich prostor
- kdykoli navíc rádi zorganizujeme vystoupení dětí navštěvujících naše kroužky na různých školních akcích, např. na vánočních a mikulášských besídkách, plesech, dnech dětí, sportovních dnech, akcích na konci školního roku aj.
- jsme největší společností v České republice, která pořádá zájmové kroužky pro děti v mateřských a základních školách, působíme již od roku 1997 a za tuto dobu jsme získali spoustu cenných zkušeností
- **naším krédem je osobní přístup k zákazníkům, kterým se snažíme pomoci a maximálně vyjít vstříc**

Obr. 27. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 2/8

VĚŘÍME, ŽE SI DÍKY NAŠEMU PROFESIONÁLNÍMU A SERIÓZNÍMU PŘÍSTUPU, KVALITĚ, ZKUŠENOSTEM A ZODPOVĚDNOSTI ZÍSKÁME VAŠI DŮVĚRU.

STOJÍME PŘEDEVŠÍM O VAŠI SPOKOJENOST!

i VŠEOBECNÉ INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE NAŠICH KROUŽKŮ

- 1** Kroužky probíhají **ve Vaší mateřské škole**, a to ve Vámi určeném termínu.
- 2** Výuka začíná 2. týden v říjnu a celkový rozsah každého kroužku je **30 lekcí po 45 minutách**, z toho 15 lekcí připadá na 1. pololetí a 15 lekcí na 2. pololetí.
- 3** Pro otevření kroužku je potřeba **minimálně 10 dětí**.
- 4** V lednu a květnu jsou vždy uspořádány **ukázkové hodiny pro rodiče**.
- 5** **Snažíme se maximálně vyhovět** Vaším požadavkům, například ohledně termínu výuky.

Kurzovné se pohybuje v rozmezí od 690 Kč do 790 Kč/jedno školní pololetí, a to v závislosti na typu kroužku a daném regionu. U některých kroužků, jako je např. Keramika, je k ceně kurzovného navíc připočítán materiál.

Ceny výtvarného materiálu pro kroužek Tvořivých ručiček, Keramiku, Divadelní kroužek, dále učebnice angličtiny, flétny, hůlky pro mažoretky apod. naleznete na našich internetových stránkách www.rytmik-krouzky.cz

POKUD VÁS NAŠE NABÍDKA ZAUJALA, OBRAŤTE SE NA NÁS PROSÍM PROSTŘEDNICTVÍM KONTAKTŮ UVEDENÝCH NA ZADNÍ STRANĚ TOHOTO KATALOGU.

RÁDI VÁM PODÁME BLIŽŠÍ INFORMACE A VŠE POTŘEBNÉ VYSVĚTLÍME.

Těšíme se na spolupráci s Vámi!

Za Společnost Rytmik

Vít Lindovský
ředitel



Obr. 28. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 3/8



Taneční a pohybový kroužek

V Tanečním a pohybovém kroužku se děti naučí hravou formou rozvíjet své pohybové schopnosti. V hodinách nebudou chybět zábavné taneční sestavičky na dětské písničky a písničky z pohádek či pohybová cvičení na různé říkanky. Jsou vybírány jednoduché tance, které jsou vhodné pro tuto věkovou skupinu. Pozornost je věnována také rytmické průpravě, díky které se u dětí podpoří muzikálnost a schopnost lépe vnímat hudbu. Kroužek rozvíjí nejen pohybovou koordinaci, ale také kreativitu a fantazii.



Sportovní kroužek

Sportovní kroužek je zaměřen na všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností. Cílem tohoto kroužek je, aby se děti naučily základním pohybovým návykům a vytvořily si kladný vztah k pohybu obecně. Náplní hodin jsou různorodé sportovní a pohybové hry a aktivity. Při výuce je hravou a soutěživou formou zvyšována obratnost, zdatnost a fyzická kondice dětí. Program kroužku je koncipován tak, aby mohl probíhat v prostorách mateřských škol.



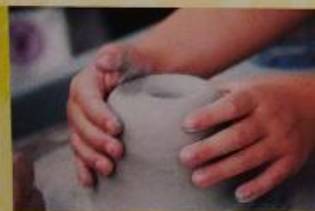
Flétnička

Zobcová flétna je jedním z nejsnáze zvládnutelných hudebních nástrojů. Tento kroužek je tedy ideální pro všechny děti, které by hru na nějaký nástroj rády zkusily. V kroužku flétny budou děti rozvíjet své hudební, rytmické i harmonické citění a seznámí se se základními notami. Především je však čeká spousta hezkých písniček i doprovodných rytmických cvičení. Přínosem hry na flétnu je mimo jiné i nácvik správného dýchání. Výuka probíhá zábavnou formou, neboť hlavním cílem tohoto kroužku je především to, aby byla hra na flétnu pro děti potěšením.



Angličtina

Kroužek Angličtiny je vyučován podle britského programu Cookie and Friends, který je rozdělen do tří úrovní dle pokročilosti. Děti v něm spolu s lektorem a ústřední postavičkou kocourkem Cookiem pronikají do základů jazyka hravou a zábavnou formou. Ve výuce jsou využívány převážně audio-vizuální metody, jako jsou obrázky, tematické plakátky či zpívání anglických písniček. Každá lekce je rozdělena na společné přivítání, část učební, část herní (obsahující spoustu zábavných aktivit, písniček a říkanek k procvičení učiva) a závěrečnou část u stolečků, kde děti pracují s učebnicí. Výuka probíhá převážně v anglickém jazyce.



Keramika

Keramika je kroužek pro všechny tvořivé děti. Naučí se zde pracovat s hlinou, vyrábět různé výrobky a upravovat hotové výtvořky barvami. Tento kroužek je vynikající činností pro rozvoj jemné motoriky. Děti si navíc z hodin odnesou pěkné vlastnoruční výtvořky. Kroužek je zábavnou aktivitou a podporuje rozvoj kreativity a fantazie. Není nutná vlastní keramická pec. Pozn. Pravidelné vypalování výrobků zajišťuje naše společnost.

Obr. 29. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 4/8



Tancujeme s Angličtinou, aneb Angličtina hravě

Kroužek Tancujeme s Angličtinou, aneb Angličtina hravě je ideálním propojením výuky cizího jazyka a pohybu. Tento netradiční způsob výuky, při kterém děti vstřebávají jazyk skrze hudbu a taneční sestavičky, je velice efektivní. Děti se nejlépe učí prostřednictvím hry a zážitků. A právě skrze pohybové ztvárnění textů písní velmi snadno a nenásilně porozumí jejich významu. V tomto kroužku je čeká spousta zábavy, trénování tanečních sestaviček na dětské anglické písničky a pohybové aktivity doprovázené anglickými říkankami.



Kung-fu

Kroužek Kung-fu v sobě spojuje nejen fyzický trénink, ale klade důraz i na etický kodex samotného cvičení. Děti zde poznají základy asijského bojového umění, které se soustředí především na zlepšení kondice, získání pružnosti a mrštnosti, ale zároveň klade velký důraz na koncentraci a jistou sebekázeň. Náplň kroužku je přizpůsobena těm nejmenším. Spočívá v osvojení si základních chvatů, kopů, úderů a postojů a nebudou chybět ani různé pohybové hry a soutěže.



Aerobik

Kroužek Aerobiku je vhodný pro všechny děti, které mají rády pohyb a hudbu. Naučí se zde základní kroky a prvky, na kterých budou postaveny jednoduché a později i složitější sestavy a choreografie, doprovázené živějšími dětskými písničkami. Zároveň se naučí správnému držení těla, vnímání hudby a rytmu. Děti jsou v hodinách vedeny k tomu, aby se před každým cvičením správně rozcvičily a protáhly a po cvičení nechaly tělo relaxovat.



Divadelní a dramatický kroužek

Divadlo dětem nabízí možnost fyzické a psychické aktivity zároveň. V tomto kroužku si děti užijí plno zábavy při hraní různých dětských divadelních her a pohádek. Hravou formou si osvojí spoustu říkanek, básniček, jazykolamů a pohádek, naučí se mluvit zřetelně a také vystupovat před ostatními dětmi. Kroužek je proto vhodný i pro děti, které se stydí, jelikož se zde naučí, jak se prosadit. Naopak neposedné děti se mohou v tomto kroužku zklidnit.



Obr. 30. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 5/8



Tvořivé ručičky

Kroužek Tvořivých ručiček rozvíjí u dětí estetické citění, kreativitu a jemnou motoriku. Je vhodný pro všechny chlapce a děvčata, kteří rádi tvoří a vymyslí nové věci. Děti se zde naučí pracovat s rozmanitými výtvarnými materiály. Mohou se těšit na vyrábění věcí k různým příležitostem a vytváření sezónních dekorací – jarních, podzimních, vánočních aj. Z každé hodiny si dítě odnese výtvar, kterým může potěšit sebe i své blízké.



Zumba

Zumba patří k moderním a velmi populárním tanečním cvičením. Kroužek dětské Zumby je oproti Zumbě pro dospělé vyučován hravější formou a je plně přizpůsoben věku cvičících. Děti se v každé hodině nejprve rozehřejí, poté je čekají zábavné taneční sestavičky a choreografie v rytmu latinsko-americké hudby a nakonec závěrečné zklidnění a protažení. Tancování Zumby je velmi dynamické a děti zcela pohltnou a nadchnou svou typickou atmosférou.



Mažoretky

Kroužek Mažoretek patří mezi netradiční pohybové aktivity a je určen výhradně pro dívky. Malé slečny se v tomto kroužku naučí vnímat rytmus hudby, správnému držení těla, koordinaci pohybu a osvojí si techniku pochodování a práci s hůlkou. Toto vše je poté zahrnuto do nácviku pestrých choreografií na moderní hudbu. Děti si v něm užijí mnoho legrace.



Veselé zpívání

Kroužek Veselé zpívání je pro všechny děti, které si rády zpívají a mají všeobecně vztah k hudbě. Náplní kroužku je naučit děti vnímat hudbu, rytmus a harmonii. Děti se také seznámí s novými písničkami, které ještě neznají. Tím, že zpívají pohromadě, mohou některé děti ztratit ostych. U jiných zase může tento kroužek rozvinout vloh u ke hře na nějaký hudební nástroj. Zpívání patří k uměleckým a zároveň k lidovým činnostem a proto je pro děti pěkným zpestřením. Zpívání má u dětí také zdravotní význam pro správné dýchání a vývoj plic.



Jóga

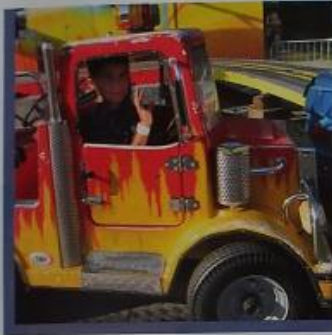
Jóga je zdraví prospěšná aktivita, která dětem umožní zlepšit fyzickou kondici a zároveň velmi příznivě ovlivní jejich psychiku. Tento druh cvičení je výborný pro protažení celého těla. Pravidelné cvičení jógy navíc poskytuje duševní uvolnění, umožňuje dětem navodit příjemné myšlenky a učí je vyšší koncentraci. Kroužek je vyučován s ohledem na věk dětí, vše probíhá zábavnou formou a cvičení jógy je pro zpestření proloženo různými pohybovými hrami a aktivitami.

Obr. 31. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 6/8



Gymnastika

Cílem kroužku Gymnastiky je všestranný rozvoj fyzické kondice a výkonnosti. Děti zde budou trénovat svou obratnost a získají výbornou průpravu, kterou využijí i v jakémkoli jiném sportu. Hodiny gymnastiky jsou zpočátku zaměřeny na gymnastické sestavy bez náčiní a akrobatické prvky, později děti čeká také cvičení a choreografie s náčiním, jako jsou švihadla, míče, obruče či stuhy. Kroužek je přizpůsoben věku dětí, je tedy veden zábavnou formou a doplněn o různé pohybové hry.



Malý motorista poznáváme auta, lodě, letadla a vláčky

Kroužek Malý motorista byl vytvořen pro všechny zvědavé děti, které zajímá svět dopravních prostředků. Děti proniknou do tajů a zajímavosti o automobilech, lodích, letadlech či vláčcích. Naučí se rozpoznávat jejich typy a druhy a dozví se základní informace o historii, fungování a konstrukci různých vozidel. Součástí kroužku je i zajímavá práce s výukovými listy a plnění společných úkolů na téma dopravy.



Poznáváme zvířátka

V kroužku Poznáváme zvířátka děti prozkoumají úžasný svět všemožných tvorů žijících na souši, ve vodě či ve vzduchu. Velmi poutavou formou se dozví, jak zvířata z nejrůznějších koutů světa a nejrozmanitějších prostředí žijí, jak si opatřují potravu, budují domov či vychovávají mláďata. Náplní kroužku je také spousta zajímavých her a říkanek o zvířátkách.



Výprava do pravěku, aneb poznáváme dinosaury

Dobrodružný kroužek Výprava do pravěku, aneb poznáváme dinosaury odhalí dětem tajemství dávných dob, kdy na Zemi žila fascinující, dnes již vymřelá prehistorická zvířata. Náplní kroužku je přiblížit dětem, kdy a jak žili dinosauři a ukázat jim, jaké druhy dinosaurů známe. Součástí kroužku jsou i různé poutavé hry a práce s výukovým materiálem. Vzrušující výprava do světa těchto tvorů bude pro děti velkou zábavou a přínosem.



Obr. 32. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 7/8



Obr. 33. - katalogová nabídka kroužků společnosti Rytmik Dětem o.p.s. 8/8