

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ÚROVEŇ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH
DOVEDNOSTÍ U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V PLZNI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Štychová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro MŠ

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s
použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 10. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za výjimečnou pomoc při zpracování, cenné rady, připomínky a za její odborné vedení, které mi napomohlo při vytváření této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat Nadaci sportující mládeže za poskytnutí dat, bez kterých by tato bakalářská práce nevznikla. Dále za výbornou spolupráci a samozřejmě za skvělé projekty, které v dětech probouzí chuť ke sportu.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem svým nejbližším za trpělivost a oporu.

Obsah

| | |
|--|----|
| SEZNAM ZKRATEK..... | 6 |
| ÚVOD | 7 |
| 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE..... | 8 |
| 1.1 CÍL PRÁCE..... | 8 |
| 1.2 ÚKOLY PRÁCE | 8 |
| 1.3 HYPOTÉZY | 8 |
| 2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE..... | 9 |
| 2.1 FYZICKÝ ROZVOJ A TĚLESNÁ ZDATNOST..... | 10 |
| 2.1.1 ZDATNOST DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU | 10 |
| 3 MOTORIKA | 12 |
| 3.1 VÝVOJ MOTORIKY..... | 12 |
| 3.1.1 ČINITELE VÝVOJE | 13 |
| 3.2 DĚLENÍ MOTORIKY | 14 |
| 3.2.1 HRUBÁ MOTORIKA | 14 |
| 3.2.2 JEMNÁ MOTORIKA | 15 |
| 3.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI..... | 17 |
| 3.4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI..... | 19 |
| 4 POHYB V RVP PV..... | 21 |
| 4.1 VÝZNAM POHYBU V RVP PV A JEHO RÁMCOVÝCH VZDĚLÁVACÍCH CÍLECH | 22 |
| 5 NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE | 23 |
| 5.1 PROJEKT „POHYB 1P“ | 24 |
| 6 METODIKA VÝZKUMU | |
| 6.1 STANOVIŠTĚ – POPIS JEDNOTLIVÝCH TESTŮ..... | 25 |
| 6.1.1 ŠIKOVNÝ LACHTAN..... | 25 |
| 6.1.2 KRÁČEJÍCÍ ČÁP..... | 28 |
| 6.1.3 SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | 29 |
| 6.1.4 HBITÝ ZAJÍC..... | 31 |
| 6.1.5 HRAVÁ KOČKA | 33 |
| 6.1.6 ŠIKOVNÝ LACHTAN V ROCE 2016 | 34 |
| 6.2 ORGANIZACE VÝZKUMU | 35 |
| 6.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR | 36 |
| 6.4 ANALÝZA DAT | 37 |
| 7 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUZE..... | 37 |
| 8 ZÁVĚR..... | 45 |
| RESUMÉ..... | 46 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| SUMMARY | 47 |
| SEZNAM LITERATURY | 48 |
| SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ | 49 |
| PŘÍLOHY | 50 |

SEZNAM ZKRATEK

NSM = Nadace sportující mládeže

MŠ = mateřská škola

RVP PV = Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

BMI = Body mass index

RRS = reakčně rychlostní schopnosti

ARS = akčně rychlostní schopnosti

ŠVP = školní vzdělávací program

TVP = třídní vzdělávací program

ÚVOD

Již druhým rokem se zapojuji do projektu Pohyb 1P, který organizuje Nadace sportující mládeže (NSM) v Plzni. Tento projekt je pořádán pro děti předškolního věku. Děti provádějí pět pohybových dovedností (vedení míče dolními končetinami, dribling, skákání „panáka“, přechod po lavičce s překážkami, skoky ve vzporu dřepmo s oporou o paže). Hodnoceny jsou na bodové škále 0-6, kde 6 bodů znamená bezchybné provedení. Téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, jelikož je velmi zajímavé zjišťovat, jak na tom pohybově dnešní děti jsou. Já jsem svou práci zaměřila konkrétně na děti předškolního věku z mateřských škol v Plzni. Děti v dnešní době mnohem méně sportují, nevykonávají různé tělesné činnosti. Úroveň jejich pohybových schopností i dovedností neustále klesá, což může vést k různým zdravotním potížím. Tento problém si uvědomuje i NSM. Projektem Pohyb 1P se snaží děti k pohybu motivovat a především pak působit na rodiče, aby děti ke sportu vedli.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je zjištění a deskripce úrovně vybraných pohybových dovedností plzeňských předškolních dětí testovaných v rámci projektu Pohyb 1P v roce 2017.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Realizovat testování předškolních dětí z plzeňských mateřských škol v rámci projektu Pohyb 1P
- Na základě analýzy dat popsat a porovnat úroveň testovaných pohybových dovedností výzkumného souboru

1.3 HYPOTÉZY

- H1: 54. MŠ se sportovním zaměřením bude mít lepší průměrné výsledky ve všech testech než ostatní MŠ.
- H2: V průměrném celkovém výsledku ze všech testů bude mezi chlapci a dívkami významný rozdíl.
- H3: V testu Šikovní lachtan budou mít děti testované v roce 2017 horší výsledky než děti testované v roce 2016.

TEORETICKÁ ČÁST

2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

V tomto období dochází k značnému vývoji těla, myšlení, duše. (Špaňhelová, 2004)

Slovo „předškolní dítě“ naznačuje dobu, která je „před školou“. Je to tedy dítě ve věku tří až šesti (sedmi, pokud má odloženou školní docházku) let. Proto vše, co se odehrává, se váže k pozdějšímu nástupu do školy, do které se žák připravuje. Dítě se rozvíjí ve všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velmi aktivní, chce poznávat, chce se hýbat, chce tvořit. Dokáže používat jídelní příbor, správně držet tužku.

Při nástupu do školy se bude učit číst a psát, proto je dobré v tomto období rozvíjet předmatematické a předčtenářské dovednosti. Výslovnost a vývoj řeči by již měly být ukotveny. Nějaké děti však mají problémy se souhláskami R, Ř, S, s nimiž jim může pomoci logoped. Postupuje i vývoj zrakového i sluchového vnímání.

Děti v tomto období milují hry. Díky hram se, aniž by chtěly a věděly, vzdělávají. Skrze hru rozvíjí své vztahy, chápání světa, fantazii, ale také všechny důležité složky dětského vývoje. Dítě má rádo pohádky, které probouzí jeho fantazii, tvůrčí a estetické citění. Již má osvojené hygienické, pracovní a společenské návyky. (Matějček, 2005)

Z hlediska tělesného vývoje dochází k velkým změnám, mění se tělesné proporce. Dochází k nárůstu ve výšce i váze. Průměrně dítě vyrostne o 5-7 cm a přibere na váze ročně o 2-3 kg. Protáhnou se mu končetiny a vyvíjí se souměrně úroveň mezi tělem a hlavou. (Raabe, 2012) Typickým znakem jsou také odstávající lopatky a vyklenutá břišní stěna, což se v pozdějším období zpravidla díky vyvinutějším břišním a zádovému svalstvu. Zakřivení páteře je již ustáleno. Narůstá podíl hmoty, které se tvoří díky pohybovým aktivitám, které dítě potřebuje až několik hodin denně. (Dylevský, 2012)

Vyvíjí a dozrává také CNS. Probouzí se v něm zvědavost, má lepší paměť i myšlení. „*Myšlení je dosud vázáno na vnímané nebo představované (toho, co bylo vnímáno).*“ (Raabe, 2012, s. 8) Již přichází mechanická paměť předškoláků, kterou poté využívá hodně institucí k výuce cizích jazyků. Mozek je již připraven pro zvládnutí a koordinaci náročnějších pohybových úkolů.

V předškolním období dochází k prohlubování sociálního vývoje. Dítě si nadále osvojuje několik sociálních dovedností, které jsou významné pro bytí s ostatními jedinci. Jsou to např. spolupráce s kamarády, schopnost domluvy, být empatický, umět pomoci, naslouchat aj. Při hře používá sociální role např. maminka, tatínek, pan doktor, prodavačka apod.

2.1 FYZICKÝ ROZVOJ A TĚLESNÁ ZDATNOST

Fyzický rozvoj je uzpůsoben zejména genetickým dispozicím, které jsou ovlivněny celým způsobem života, např. stravováním a tělesnou aktivitou. Fyzický rozvoj vychází tedy zejména z růstu výšky a hmotnosti. Důležitou součástí je i fyzická funkčnost, která nám ukazuje, jak se jedinec vyrovná s různými úkony, se kterými se v životě setká. Tedy mluvíme u tělesné zdatnosti. Ta by měla být propojena právě s růstem a vývojem jedince.

S věkem dítěte roste jeho hmotnost a výška, tj. roste celé tělo. Růstem celého těla myslíme i v růstu a vývoji kostí, svalů i vnitřních orgánů. Všechny tyto jevy by měly být sobě úměrné. (Křištofič, 2006)

Kostí předškolního dítěte nemohou být zatěžovány nadměrnou a statickou zátěží, jelikož ještě nejsou osifikovány a kloubní spojení není zpevněno. Svalstvo předškolních dětí je tvořeno vyšším obsahem vody, avšak s věkem a cvičením se svalová síla zvyšuje.

Při zátěži se výrazně zvýší frekvence tepu a dechu. Dítě dokáže při těchto vysokých frekvencích pracovat po dlouhou dobu. Je to však individuální a je třeba ke každému dítěti přistupovat jednotlivě. Každý má jinou konstituci těla, na kterou bychom měli brát ohled. (Volfová, Kolovská, 2011)

Dítě snadněji přechází k aerobnímu získávání energie. V jejich aktivitách dochází ke dlouhodobější kolísavé, střední a i vyšší intenzitě. To hlavně napomáhá k rozvoji funkcí srdeční-cévní a dýchací soustavy. Dítě tohoto věku není připraveno odbourávat zplodiny laktátového metabolismu.

Dále také děti nemají vyvinuty termoregulační funkce, tj. děti se při zátěži málo potí a jsou náchylnější k prochlazení. Je proto dobré dbát na ošacení při sportování, větrání třídy a zejména dát pozor na pitný režim. (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, Svobodová, 2014)

2.1.1 ZDATNOST DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Dítě 5-6 let:

Chůze

- Zvládnout chůzi se správným držením těla, se správným odvíjením chodidla, a využíváním doprovodných pohybů paží, v pravidelném tempu kroku
- Umět chodit po šikmé a zvýšené rovině s využitím různých druhů chůze
- Zvládnout chůzi s orientací v prostoru mezi překážkami a změnou délky kroku

- Zvládnout chůzi s překračováním překážek ve volném i organizovaném útvaru
- Zvládnout plynulou chůzi po schodech i ve dvojicích

Běh

- Zvládnout běh za vedoucím dítětem i určeným směrem volně v prostoru, se změnami směru, dobře se orientovat v prostoru
- Umět střídat běh a chůzi na zvukové a světelné signály
- Zvládnout vybíhat z dané mety, běh o závod z vysokého startu na 20m
- Zvládnout běh ve dvojicích, trojicích, zástupu, kruhu s vyhýbáním
- Zvládnout start ze stoje, z různých postojů a z různých poloh

Skok

- Zvládnout skoky snožmo s přípravou na odraz
- Zvládnout skoky jednož, skoky do stoje rozkročného
- Přeskoky nízkých překážek plynule za sebou v chůzi, v běhu
- Zvládnout seskoky z vyšší roviny bez dopomoci, na měkkou podložku
- Zvládnout výskok s rozběhem na překážku a výskok s dosahováním na zavěšené předměty
- Umět krok poskočný z místa
- Zvládnout skok do dálky z místa i s rozběhem

Házení

- Správně a rychle provádět koulení míče daným směrem
- Umět vyhazovat míč do výšky pravou, levou i oběma rukama
- Umět házet lehkými předměty na cíl levou i pravou rukou a do dálky horním obloukem
- Zvládnou házení míče na zem s chytáním
- Umět chytat míč po odrazu od země

(Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy, 1978).

3 MOTORIKA

3.1 VÝVOJ MOTORIKY

Motorický vývoj je velmi důležitým základem, jelikož se promítá v několika oblastech lidského vývoje. Odráží se hlavně na psychických funkcích (kognitivních, motivačně volních, sociálně emočních).

„Motorický vývoj je součástí vývoje celého lidského organismu. Je provázen změnami na úrovni buněčné, orgánové i jevové a týká se vlastností strukturálních i funkčních. Ve svých důsledcích jej vztahujeme na proces změn, které provázejí motoriku člověka, jeho hybnost, a to jak z hlediska odpovídajících pohybových předpokladů, tak i vnějších pohybových projevů.“ (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 6)

„Zvláště v prvním roce života je motorika vnímána jako nutnost či předpoklad pro další zdravý vývoj dítěte. Většina novorozeneckých a kojeneckých diagnostických metod vychází právě z úrovně motoriky a z kvality smyslového aparátu.“ (Šulová, 2010, s. 112)

U novorozenců je z počátku možnost kontaktu s prostředím velmi omezena, neboť jen leží. Avšak i v této etapě je schopno zvládat určitých úkonů, např. přetáčení, zaujímání „lepší“ pozice, aby lépe vidělo nebo dosáhlo. Důležitou součástí správného motorického vývoje je spojení matka – dítě. Právě matka podporuje zájem dítěte, kdy mu ukazuje hračky, obléká ho, hladí ho, pomáhá mu apod. Je však nutné brát na vědomí, že přílišná manipulace s dítětem mohou být i negativní a neprospívající. Rodiče by měli vnímat své dítě a všimnout si, co mu dělá dobře, co naopak nedělá a tomu přizpůsobit své schování. (Šulová, 2010)

„Rozvoj motoriky otevírá vždy nové horizonty vnímání, řešení úkolů, rozvoje dovedností, procvičování, což přináší další pobídky a nové vývojové kvality.“ (Šulová, 2010, s. 114)

Zprvu jsou pohyby na úrovni reflexů, později na úrovni cílených volních pohybů. Počáteční pohyby jsou dělány rukou, poté celým tělem. Do pozice sedu je mu zpočátku hodně pomáháno, ale dítěti se tato pozice velmi líbí, jelikož dostává úplně jiný pohled na okolí. Důležitou a nezbytnou součástí je lezení, které má zásadní význam i pro psychologický vývoj. Pokud se tato etapa vývoje přeskočí nebo příliš urychlí, může dojít dle mnoha psychologů k odchylkám, které se projeví v průběhu života jedince. Podstatné je, že dítě v poloze na lezení se nepatrně osamostatňuje, může k někomu dolézt, samo si dosáhnout apod. Je to však také období častých úrazů, proto je důležité, zabezpečit okolí a prostředí. Vrcholem prvního roku

života je chůze. Dítě může své první krůčky udělat iniciativně, či na pobídku rodičů. (Šulová, 2010)

V předškolním období je hra nejdůležitější činnost, při které uplatňuje pohyb. Dítě potřebuje minimálně 6 hodin pohybové činnosti. Právě díky ní se postupně rozvíjí a zdokonalují i ostatní oblasti. Jsou jimi např.: funkce poznávací, funkce smyslových orgánů, řeč a myšlení. V tomto období je dobré zařadit základy různých sportů (plavání, jízda na kole, bruslení, lyžování). Je důležité pouze základy jelikož větší zatížení by mohlo vézt k jednostrannému rozvoji.

3.1.1 ČINITELÉ VÝVOJE

Každý z nás má svůj individuální vývoj. Mezi hlavní zdroje individuálních rozdílů můžeme vydělit dva základní činitele, které ovlivňují a podmiňují náš vývoj, strukturu a chování lidského organismu. Jsou to: a) biologický základ jedince (faktor dědičnosti) a b) vlivy vnějšího prostředí (faktory prostředí a okolí).

Biologický základ je ovlivněn dědičným faktorem, který jsme získali od našich rodičů či příbuzných. Tento základ je jednou z nejdůležitějších složek pro další vývoj jedince. *„Jedinec s nimi přichází na svět, proto je někdy označujeme jako vrozené předpoklady. Patří k nim např. struktura a kvalita nervové soustavy a svalových vláken, procesy růstu a zrání jednotlivých částí a orgánů lidského těla, hormonální činnost apod.“* (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 22) Dále nás ovlivňují některé vnější, negenetické složky. Mezi tyto složky patří např. vliv prostředí těla matky na vývoj plodu v období prenatalního vývoje, při kterém dochází k několika reakcím chemických, psychickým apod. (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988)

Vlivy vnějšího prostředí chápeme jako faktory, které zahrnují rozsáhlý a různorodý komplex vlivů a podnětů dotýkajících se podmínek přírodních, společensko - ekonomických, sociálních, výchovně – vzdělávacích a dalších. Obecně největším vnějším faktorem je pro člověka sociální prostředí a výchova.

„Pro nás specifickým a z hlediska motorického vývoje rozhodujícím činitelem vnějšího prostředí jsou všechny podněty, které souvisejí s realizací a stimulací pohybových předpokladů jedince.“ (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 23)

Velkým významem má pro nás tělesná výchova a sportovní trénink, díky kterému se naše tělo záměrně a harmonicky rozvíjí. Tělesná cvičení a jiné formy tělesné aktivity mají nezastupitelnou úlohu. Jsou díky své funkci pro náš rozvoj primární. Tento faktor může mít

však kladné i záporné stránky. V některých případech se může stát, že přílišná aktivita, či nesprávné její provádění může mít nepříznivé následky. Může dojít k zpomalování, tlumení, eventuelně i nepříznivě ovlivňovat individuální vývoj.

3.2 DĚLENÍ MOTORIKY

3.2.1 HRUBÁ MOTORIKA

Hrubou motoriku chápeme jako cílené pohyby celého těla. Dále také jako souhrn pohybových aktivit, které jsou ovládány velkými svalovými skupinami.

Chůze a běh

Při chůzi je zapojena většina svalstva. Je to přirozený cyklický pohyb. Při chůzi je důležité vzpřímené držení těla s mírným náklonem vpřed. Správný nášlap chodidla je přes patu a odvíjí se postupně až ke špičce při zanožení v odrazu do dalšího kroku. Oporová noha se skládá z propnutého kolena. Pohyb nohou doprovází pohyb paží, které jdou v opačném směru než pohyb dolních končetin. Chůze v předškolním věku se zdokonaluje a přizpůsobuje se terénu. Zvládá již bez problémů měnit směr, rychlost i rytmus chůze. Střídá ji často s během a poskoky.

Běh vychází ze stejných předpokladů jako chůze. Správná technika běhu souvisí s prodlužujícím se krokem, zvětšuje se extenze odrazové nohy, prodlužuje se letová a zkracuje se odrazová fáze. Běh se v pozdějším předškolním období stane nejpřirozenější lokomocí dítěte. Běh se stává základem pro rozvoj pohybových schopností, které jsou silové, vytrvalostní a rychlostní. Paže svírají menší úhel a jejich rozsah se zvětšuje. Kolem 6. roku je délka běžeckého kroku cca 70 cm. V předškolním věku by dítě mělo bez obtíží vydržet běžet po dobu 12 minut. (Kouba, 1995)

„Bisexuální rozdíly jsou již patrné, ale individuální rozdíly jsou mnohem větší.“
(Kouba, 1995, s. 51)

Při běhu má lehké problémy se změnou rychlosti či směřů, což souvisí s dosud nízkou úrovní zpracování informací. Dále velmi dobře ovlivňuje a rozvíjí vnitřní orgány a to příznivě ovlivňuje srdečně cévní a dýchací systém. (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988)

Skoky

Je to přirozený pohyb, díky kterému dokážeme překonávat nějaké překážky či vzdálenosti. Kromě síly je také důležitá koordinace celého těla při odrazu. Správná technika

odrazu je vyvinuta před celou plochu chodidla až do špiček. Důležitá jsou prohnutá obě kolena a kyčelní kloub doprovázené švihem paží a protlačení trupu ve směru skoku.

Zpočátku předškolního období umí dítě jen poskakovat a skočit do hloubky. Největší pokrok se objevuje ve 4. roce, kdy dítě postupně zvládne další formy skoku.

„Pořadí jejich obtížnosti (od nejsnadnějšího po nejobtížnější) je asi následující: 1. skok hluboký odrazem jednož, 2. Skok hluboký odrazem snožmo, 3. Skok daleký z místa odrazem jednož, 4. Skok daleký z místa odrazem snožmo, 5. Skok vysoký (či spíše vysokodaleký) z místa, 6. Skok daleký z rozběhu, 7. Skok vysoký z rozběhu.“ (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 50)

Spojení rozběhu s odrazem je pro děti zpočátku velmi obtížné a náročné. Tuhle dovednost by měly umět koncem předškolního období, avšak ne každé dítě to dokáže. Důležité je však také zohlednit již zmíněné bisexuální rozdíly, které nejsou tak patrné. Daleko větší rozdíly se objevují individuálně. (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988)

Házení a chytání

Dovednost házení se zdokonaluje zejména mezi 4. – 5. rokem. Dítě účelněji zapojuje do hodů práci paží a později také zapojuje i trup. Podle Seefeldta (in Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988) dítě ve věku 2 – 3 let hází jen extenzí předloktí. Ve věku 3,5 – 5 let přidává rotaci trupu a až u 5 – 6 letých dětí dochází k aktivitě dolních končetin. Spojení hodu jednoruč s rozběhem umí dítě teprve až kolem 6 roku. Podle Kouby (1995) existují v této dovednosti velké bisexuální rozdíly, kdy dívky si tuto dovednost často neosvojí.

Chytání je pro děti mnohem obtížnější než házení. *„Až po 4. roce jdou ruce vstříc míči, dítě však někdy odvrací hlavu a zavírá oči.“ (Kouba, 1995, s. 51)* V pěti letech dochází v této dovednosti k velkému pokroku, avšak za pomoci trupu. Vývoj této dovednosti je mnohem delší než u hodu. K ukotvení dochází až ve školním věku. (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988)

3.2.2 JEMNÁ MOTORIKA

„Jemná (obratná, obratnostní, šikovnostní, dovednostní atd.) motorika je definována jako schopnost obratně kontrolovatelně manipulovat malými předměty v malém prostoru.“ (Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 10)

Do jemné motoriky patří všechny aktivity prováděné drobnými svalovými skupinami. Mezi nejzákladnější patří aktivity prováděné rukou, ale i ústy či nohou. Zahrnuje aktivity, které mají kreativní kontext. Patří mezi ně manipulační aktivity, grafomotorika, logomotorika, oromotorika, mimika a vizuomotorika.

V předškolním věku psychomotorický vývoj je plynulejší a pohyby dítěte jsou koordinovanější. Ve třech letech dozrává funkce mozečku a zlepšuje se koordinace. Jemnou motoriku v tomto období prohlubujeme běžnými denními činnostmi jako např. zapínat a rozepínat knoflíky, svlékat si části oděvu a znovu si je oblékat. Učí se zavazovat a rozvazovat tkaničky, seznamuje se s činností stříhání.

V pěti letech se zaměřujeme na správné držení a používání tužky. Již nemaluje hlavonožce. Dokáže namalovat postavu s trupem a končetinami. Postavy začínají být bohatší na detaily. Je schopno i vystříhovat jednoduché tvary.

V šesti letech si dokáže učesat vlasy a dovede si uvázat lehký účes. V tomto období již začíná ovládat činnosti, které by pro něho byly v nižším věku nebezpečné. Začíná šít velkou jehlou, dokáže zatlouct kladívkem hřebík.

Grafomotorika

„Souhrn pohybových aktivit související s prováděním grafických činností. Jedná se o soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při grafické činnosti (psaní, kreslení, rýsování, obkreslování, malování atd.)“ (Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 15)

Dbáme zde na individuální přístup, jelikož grafomotorika se rozvíjí individuální v průběhu vývoje jedince. Má mnoho podob, které vedou ke společnému cíli – psaní. Zdokonaluje se postupně koordinace ruka – oko. Používaná ruka se více uvolňuje a tak vzniká přesnější kresba, psaní a jiné aktivity.

Oromotorika a logomotorika

„Oromotorika zahrnuje pohyby mluvních orgánů (mluvidel) za pomoci svalů orofaciální oblasti.“ (Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 13)

Používáme ji při polykání, žvýkání, sání, špulení rtů apod.

„Logomotorika je pohybová aktivita mluvních orgánů při artikulované řeči.“ (Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 14)

Základní úkoly zde hrají svaly v oblasti úst. Dále důležité jsou sešranost funkcí rtů a jazyka s mimikou aj.

Vizuomotorika

*„Vizuomotorika propojuje oční pohyby s pohyby těla (součinnost rukou a očí).“
(Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 17)*

Tento typ jemné motoriky je důležitý předpoklad pro psaní. Dochází k zachycení očima do zrakové paměti, kde spojí obraz ze své představy s pohyby ruky a prstů.

Mimika

„Mimiku představuje jednak záměrná pohybová aktivita svalů obličeje s cílem vyjádřit se výrazem tváře (jako nonverbální vyjádření myšlenek, záměrů, pocitů), jednak podvědomá pohybová aktivita k vyjádření emocí.“ (Vyskotová, Macháčková, 2013, s. 17)

Mimika je součástí nonverbální komunikace. Tyto obličejové pohyby mají důležitý sdělovací obsah, který nám pomáhá lépe vyjádřit či pochopit sdělované informace.

3.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

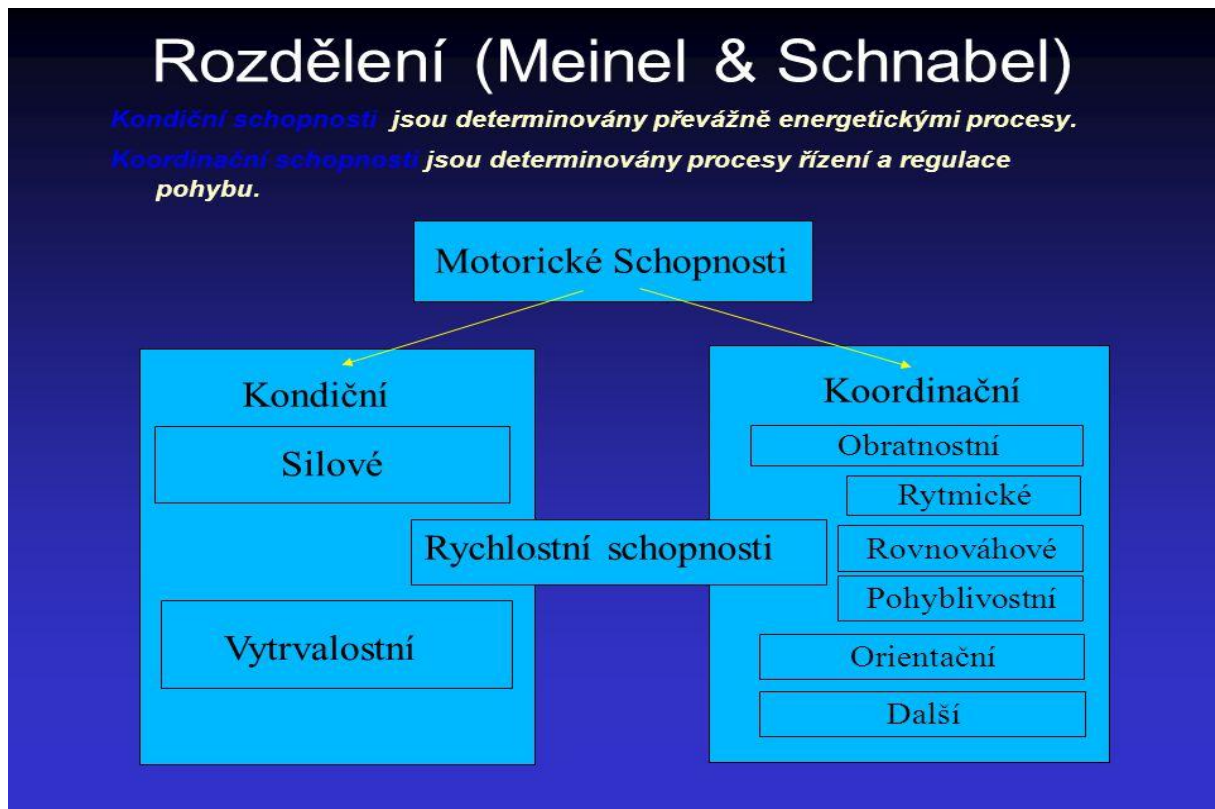
„Jedná se o integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění pohybového úkolu.“ (Kouba, 1995, s. 19)

Pohybové (motorické) schopnosti bychom mohli vymezit jako soubor předpokladů pro (úspěšné) pohybové činnosti, či souhrn nebo komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pohybové schopnosti jsou závislé na biologických základech, tedy na konstituci (somatotypu), vlastností osobnosti, výkonové motivaci aj. Tyto faktory má každý jedinec jiné a ty se poté projeví na výsledcích pohybových činnosti. Mohou být také výrazně ovlivněny aktivní pohybovou činností, která byla prováděna v dětství, pubertě, i adolescenci.

U pohybových schopností je nejdůležitější potencialita, tj. dítě s rychlostními schopnostmi může, ale i nemusí být rychlý sprinter. Pohybová schopnost se projeví díky rychlým a velkým pokrokům, které daný jedinec dělá. Dají se velmi dobře porovnávat s ostatními jedinci.

Schopnosti jsou obecné vlastnosti komplexní povahy, jež jsou základem výkonnosti v řadě motorických činností (úloh, úkolů, operací). Tedy schopnosti se projevují způsobností řešit širší skupinu úkolů jistého druhu. (Kouba, 1995)

Pohybové schopnosti dělíme na kondiční a nekondiční (koordináční).



Obrázek 1: Dělení motorických (pohybových) schopností (Meinel, Schnabel, <http://slideplayer.cz/slide/2861194/>)

a) Kondiční pohybové schopnosti

Mezi kondiční schopnosti patří silová, vytrvalostní schopnost a v omezené míře schopnosti rychlostní, které zasahují i do nekondičních schopností.

Silové schopnosti

Je to základní schopnost, která se odvíjí v ostatních pohybových schopnostech. Díky silovým schopnostem člověk může překonávat odpor nebo proti odporu působit. K tomu napomáhá právě svalové napětí. Silové schopnosti se skládají z komplexu statické síly, dynamické síly a dynamické síly explozivní. (Kouba, 1995)

Vytrvalostní schopnosti

Předpoklad člověka vykonávat určitou činnost po nějakou dobu při určité intenzitě. Je chápána jako jakási odolnost organismu vůči únavě. Máme několik rozdělení, které dělíme především podle kritérií (časové, strukturální), typu svalové koncentrace, podle časového hlediska, podle strukturálního hlediska. (Votík, Bursová, 1994)

Rychlostní schopnosti

Předpoklad člověka provést danou činnost, co nejrychleji resp. v co nejkratším čase. Rychlostní schopnosti se nejčastěji dělí na reakčně rychlostní schopnost (dále jen RRS) a akčně rychlostní schopnost (dále jen ARS). Tyto formy jsou navzájem odlišné. Odlišnost je v tom, že při ARS není reakční doba a začíná se měřit započítáním pohybu, avšak u RRS záleží na tom, zahájit pohyb v co nejkratším čase. ARS řadíme do oblasti kondičních motorických schopností a RRS do koordinačních motorických schopností. (Votík, Bursová, 1994)

b) Koordinační pohybové schopnosti

„Její úlohou je uspořádat veškeré vnitřní předpoklady v závislosti na vnějších podmínkách.“ (Votík, Bursová, 1995, s. 60)

Na motorických výkonech má funkci řídící, regulující a integrující. Do koordinačních schopností zapadá několik dílčích, relativně samostatných schopností, u kterých struktura je stále nedořešena. Podle Čelíkovského a kol. (1979) se dělí na 10 dílčích schopností (schopnost k souhře, prostorově orientační schopnost, schopnost odhadovat vzdálenost, schopnost k přesnosti pohybu, rytmická schopnost, schopnost k přesnosti pohybu, schopnost k regulaci amplitudy pohybu, schopnost k nabrání a změně směru pohybu, rovnováhou a pohyblivostní schopnost a schopnost k regulaci svalového napětí).

Mezi koordinační schopnosti patří obratnostní schopnosti, které doprovázejí schopnosti reakčně rychlostní, rovnováhou, pohyblivostní a rytmické. (Votík, Bursová, 1994)

3.4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

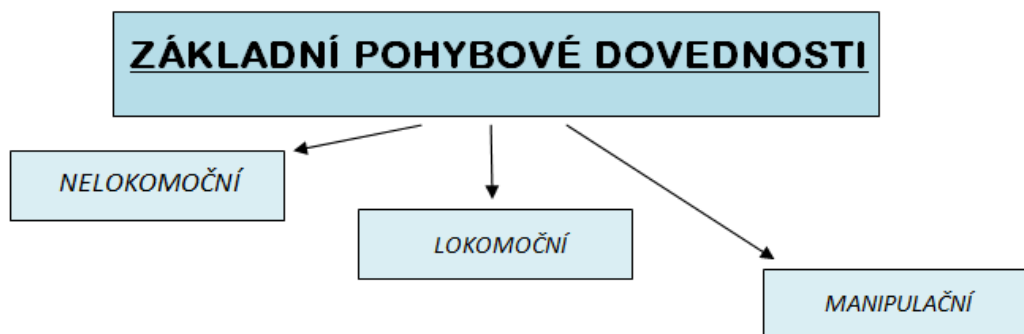
Schmidt (1983) charakterizuje pohybové dovednosti jako pohyb, jemuž předcházelo delší záměrné učení (nácvič). Je to jakýsi naučený pohyb, který zdokonalujeme při pohybových činnostech. Procvičuje se technika provedení. *„Při formování pohybové dovednosti vede opakování určité pohybové činnosti k motorickému učení, ve kterém dochází k využívání všech předpokladů.“ (Kouba, 1995, s. 41)*

Díky pohybových dovedností rozvíjíme:

- Vnímání vlastního těla
- Orientaci v prostoru
- Srdečně cévní a dýchací soustavu

- Uvědomování si intenzitu pohybu
- Vztahy

Základní pohybové dovednosti dělíme na nelokomoční, lokomoční a manipulační (obrázek 2).



Obrázek 2: Základní pohybové dovednosti (zdroj: vlastní)

a) Nelokomoční pohybové dovednosti

Znakem těchto pohybových dovedností jsou činnosti, které jsou prováděny na jednom místě. Dochází při nich ke změně polohy těla (sed, leh, dřep apod.) a k pohybům částí těla (pohyby paží, nohou apod.).

b) Lokomoční pohybové dovednosti

Lokomoční pohybové dovednosti jsou ty, při kterých se tělo přemístí z jednoho místa na druhé. Právě mezi tyto dovednosti patří plazení, lezení, chůze, běh, skoky a poskoky. Je důležité zaměřit se na jejich postupné zdokonalování. Pro tyto dovednosti je důležitá trpělivost, jelikož je známo, že se lokomoční dovednosti s věkem zdokonalují.

c) Manipulační pohybové dovednosti

Při těchto pohybových dovednostech dochází k manipulaci s předměty (např. házení, chytání, kopání). S předměty manipulujeme prostřednictvím rukou, nohou, hlavy apod. Rozvíjíme zde významně rovnováhu celého těla. Rozvíjíme také jemnou i hrubou motoriku. (Dvořáková, 2006)

Další dělení pohybových dovedností podle Dvořákové (2006)

- a) Podle rozsahu zapojení svalových skupin – hrubé, jemné
- b) Podle časového průběhu – diskrétní, sériové, kontinuální
- c) Podle podmínek vnějšího prostředí – uzavřené, otevřené

4 POHYB V RVP PV

V současné době se všechny mateřské školy musí řídit podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). RVP PV je dokument, který určuje společný rámec. Vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Podle tohoto dokumentu se musejí řídit všechna zařízení plnící vzdělávání dětí předškolního věku. Jsou jimi mateřské školy, mateřské školy s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol. (Smolíková, 2004)

Podle RVP PV si poté vytváří každá mateřská škola svůj školní vzdělávací program (dále jen ŠVP), který pak ve školním roce realizuje. Úkolem RVP PV je poskytnout mateřským školám jakýsi stavební kámen, o který se mohou opřít. Pomůže jim sestavit ŠVP, tedy pomůže s plánováním, cíli a evaluací.

Význam pohybu předškolního dítěte

Dítě v předškolním věku prochází velmi významným biologickým i fyziologickým vývojem. V tomto věku dochází k proporcionálním změnám. V tomto věku děti získávají svalovou hmotu právě díky pohybu. Sval potřebuje ke svému růstu činnost, únavu a s tím spojenou větší látkovou přeměnu.

Zároveň je pohyb výborný pro vývoj nervového systému. Spotřeba energie způsobí prokrvení nejen ve svalech, ale i v jiných orgánech. Nastane větší přívod kyslíku i dalších vyživovacích látek.

Při svalové činnosti nastává velká ztráta energie, díky které vzniká i větší chuť k jídlu. energii poté doplňujeme i díky živin z potravin. (Stará, 2017)

4.1 VÝZNAM POHYBU V RVP PV A JEHO RÁMCOVÝCH VZDĚLÁVACÍCH CÍLECH

Rámcové vzdělávací cíle dělíme do pěti vzdělávacích oblastí:

a) Dítě a jeho tělo – biologická

Záměrem této oblasti je podporovat růst a nervosvalový vývoj dítěte. Dále také zlepšovat jeho tělesnou i pohybovou zdatnost, podporovat jeho pohybových i manipulačních dovedností. Základem je uvědomění si vlastního těla a vyvíjet se v jemné i hrubé motorice.

b) Dítě a jeho psychika – psychologická

Zde je nejdůležitějším záměrem udržování duševní pohody. Dále se pedagog zaměřuje na rozvoj intelektu, řeči, jazyka, tvořivosti, citového vyjádření a získávat psychickou zdatnost a odolnost. Do této oblasti patří také rozvoj komunikačních dovedností.

c) Dítě a ten druhý – interpersonální

Důležité v této oblasti je podporovat interpersonální vztahy, tedy vytváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému. Získávání dovedností v komunikaci s ostatními, seznámení se s pravidly v chování apod. Důležité je si uvědomit, jak se k ostatním chovat. Uvědomovat si, co se ostatním nelíbí, jak se k nim chovat, že každý jsme jiný.

d) Dítě a společnost – sociálně - kulturní

V této oblasti získávání ponětí o různých společenstvích. Uvědomuje si, že každá společnost má svá pravidla, hodnoty, svou kulturu apod.

e) Dítě a svět – environmentální

Tato oblast spočívá v uvědomení si okolního světa. Vědět o životním prostředí, a jak ho člověk ovlivňuje. Dále mít povědomí o globálních problémech, které postihují celou naši zeměkouli. Tedy vytvořit základy, díky kterým se bude dítě chovat ohleduplně k naší přírodě.

5 NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE

Nadace sportující mládeže (dále NSM) byla založena v roce 1993 a působí tedy u nás již více než dvacet let. Zpočátku fungovala pouze v Plzni, ale již od roku 2003 funguje po celém území České republiky. Podporuje děti do dovršení 18 let.

Její hlavní úkolem je zlepšování podmínek pro výběr, výchovu a další rozvoj sportovně talentované mládeže. Snaží se podporovat i několik sportovních akcí, které vedou k rozvoji sportující mládeže.

Vyhlašuje také nejlepší sportovce Plzně v dětských a mládežnických kategoriích, pořádá výstavy se sportovní tematikou.

Její dceřinou společností je Pohyb a zdraví o.p.s., která pomáhá s projekty se sportovní tematikou. „*Obecně prospěšnou společnost Pohyb a zdraví o.p.s. založila Nadace sportující mládeže pro pokrytí širšího záběru podpory sportování mládeže. V roce 2011 došlo k přejmenování společnosti na Pohyb a zdraví, o.p.s. a k rozšíření záběru její činnosti.*“

(www.nsm.cz, 2017)



Obrázek 3: Logo Nadace sportující mládeže

NSM se již několik let věnuje různým projektům. Jsou jimi např.:

- Pohyb 1P
- Sportovní hry MŠ
- Festival sportu

5.1 PROJEKT „POHYB 1P“

Hlavním úkolem projektu Pohyb 1P, který probíhá již několikátým rokem, je zjištění úrovně pohybových dovedností dětí předškolního věku. Dále napomáhá a přispívá k vytváření kladného vztahu ke sportu a pohybovým činnostem. O Pohyb 1P je v současné době velký zájem. Do povědomí se projekt dostal nejen v Plzni, ale i v okolních menších městech, kde testování také probíhá (např. Rokycany, Tachov). Rodiče po testování obdrží desky, v nichž najdou informace o výsledcích jejich dítěte. Najdou v nich také materiály informující o možnostech sportovních aktivit v místě bydliště, doporučení o správném stravování atd. Na závěr akce děti obdrží několik cen, např. pitíčko, pásku, samolepku, ale především každý z nich obdrží svůj vlastní diplom.

Na některá testování jsou pozvaní slavní čeští sportovci, kteří dětem o svém sportu řeknou pár slov. Děti si také mohou prohlédnout jejich medaile a poháry. Děti též velmi rády dávají zvědavé otázky, na které naši sportovci odpovídají.

V roce 2016 se do testování v rámci projektu Pohyb 1P zapojilo 26 mateřských škol z Plzně a okolí. V roce 2017 se zúčastnilo již 41 MŠ, což znamená, že se do projektu zapojila převážná většina plzeňských mateřských škol. Je zřejmé, že se projekt stává velmi oblíbeným. Zúčastnilo se ho na 1500 předškoláků, což je také značně větší počet než v roce loňském. (<http://pohyb1p.cz/>)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODIKA VÝZKUMU

6.1 STANOVIŠTĚ – POPIS JEDNOTLIVÝCH TESTŮ

Stanoviště jsou obsahově a obtížnostně uzpůsobená věku předškolních dětí (dětí, které jsou posledním rokem v MŠ a následně nastupují do školy), aby splnění testů pohybových dovedností bylo reálné. Jsou vytvořena v zábavné a poutavé formě, aby děti pohybové dovednosti bavily.

V roce 2017 bylo dáno 5 stanovišť, ve kterých si děti vyzkouší různé druhy pohybových dovedností, v nichž se promítají některé pohybové schopnosti, např. koordinace horních a dolních končetin, dynamická rovnováha aj. Dovednosti (stanoviště) jsou pojmenované po různých zvířatech, aby se děti lépe přizpůsobovaly dané aktivitě. Jsou jimi: Hravá kočka, Šikovní lachtan, Hbitý zajíc, Krácející čáp a Skákající žába.

Testy pro potřeby Nadace sportující mládeže vytvořil tým odborných asistentů katedry tělesné a sportovní výchovy Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. V roce 2016 proběhla změna v testovací baterii oproti minulým ročníkům, kdy se jednotlivá stanoviště pro předškolní děti ztížila.

6.1.1 ŠIKOVNÝ LACHTAN

Charakteristika

Pohybová činnost je zaměřena na manipulaci s míčem horními končetinami.

Pomůcky

Míč o průměru cca 18 – 20 cm (na volejbal).

Provedení

Dítě ve stoji drží míč v obou rukách před trupem. Ve vzpřímeném postoji (je povoleno se mírně pokrčit v kolenou a mírně předklonit – cca do 30 stupňů od kolmice) dribluje míčem o zem jednou rukou 3x, chytí míč do obou rukou, dribluje míčem o zem druhou rukou 3x a opět chytí míč do obou rukou. Examinátor počítá dítěti driblinky, aby dítě vědělo, kdy má vystřídat ruce a chytit míč po skončení driblinku („raz, dva, tři, chyt', raz, dva, tři, chyt'“).

Činnost si předem vyzkouší.

Hodnocení

Zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. 6 bodů je maximální možný počet za správné provedení. Výsledek je uveden v bodech 0 – 6.

Odečítání bodů:

- Vždy jeden bod za nechycení míče do obou rukou po driblinku.
- Vždy jeden bod za každé neprovedení driblinku jednou rukou.
- Vždy jeden bod za nižší nebo vyšší počet driblinku jednou rukou.
- Vždy jeden bod za každé provedení v jiném než vzpřímeném postoji.





Obrázek 4 a, b, c, d, e, f, g: Stanoviště Šikvný lachtan

6.1.2 KRÁČEJÍCÍ ČÁP

Charakteristika

Pohybová činnost je zaměřena na dynamickou rovnováhu a koordinaci pohybu.

Pomůcky

Lavička; 4 překážky vysoké 20 cm – destičky, tloušťka destičky je 3,8 – 4 cm; lepenka 2 cm široká.

Provedení

Dítě při chůzi vpřed na lavičce postupně překračuje přes horní hranu čtyři 20 cm vysoké překážky (destičky položené na delší stranu), které jsou od sebe vzdálené 35 cm. Přes celou délku lavičky je uprostřed nalepená 2 cm široká lepenka – čára vymežující došlap. Za poslední překážkou se dítě otočí o 180° a opakuje činnost v opačném směru.

Dítě překračuje překážky plynule, koordinačně správně ve vzpřímeném postoji (nejsou povoleny odchylky v držení těla v kolmici k zemi) – pravidelně střídá pravou a levou dolní končetinu s vedením nohy přímo přes překážku, nikoliv stranou kolem překážky (chybou je opakovaný pohyb vpřed vždy pouze jednou - např. pravou - dominantní dolní končetinou). Chodidla dítě umísťuje na lepenku mezi překážkami (celou ji chodidlem zakryje).

Činnost si předem vyzkouší.

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 bodů:

- 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 překážky (stranou).
- Za neumístění chodidla na lepenku mezi překážkami.



Obrázek 5 a, b, c: Stanoviště Kráčející čáp

6.1.3 SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA

Charakteristika

Pohybová činnost je zaměřena na dynamickou sílu dolních končetin a koordinaci pohybu horních a dolních končetin.

Pomůcky

5 švihadel, malý molitanový míč (průměr cca 8 – 10 cm).

Provedení

Jedno švihadlo položíme na zem (osové švihadlo), čtyři přeložená švihadla položíme kolmo na osové švihadlo. Vzdálenost mezi kolmo položenými švihadly je 40 cm.

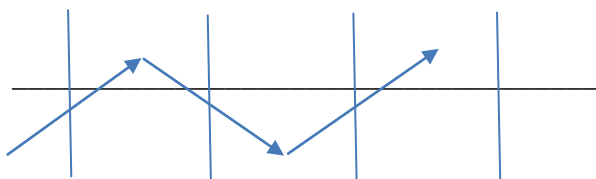
Dítě zaujme výchozí polohu ve stoje, malý míč mezi kotníky, špičky před prvním švihadlem, obě chodidla vpravo nebo vlevo od osového švihadla. Následují jednotlivé skoky ve vzporu dřepmo s oporou o paže. Dítě nejprve při skoku pokládá dlaně na napříč položené švihadlo tak, aby osové švihadlo bylo vždy mezi dlaněmi. Potom přeskočí snožmo na druhou stranu mezi rovnoběžně položená švihadla tak, aby vždy obě chodidla byla vpravo (vlevo) od osového švihadla a při dalším skoku vlevo (vpravo) od osového švihadla. Celkem dítě provede tři skoky.

Hodnocení

Zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. 6 bodů je maximální možný počet za správné provedení skoků ve vzporu dřepmo. Výsledek je uveden v bodech 0 – 6.

Odečítání bodů:

- Vždy jeden bod za každou odlišnou polohu dlaní vzhledem k popisu provedení.
- Vždy jeden bod za každou odlišnou polohu chodidel vzhledem k popisu provedení.
- Vždy jeden bod při každé ztrátě míče, který dítě svírá mezi kotníky.



Obrázek 6 a, b, c, d, e, f, g: Stanoviště Skákající žába

6.1.4 HBITÝ ZAJÍC

Charakteristika

Pohybová činnost je zaměřena na koordinaci pohybu a dynamickou sílu dolních končetin.

Pomůcky

12 čtvercových podložek (koberečky) o straně 40 cm – na spodní straně z protiskluzového materiálu (6 jedné barvy A, 6 druhé barvy B); švihadlo dlouhé 1 m; 4 podložky ve tvaru chodidel.

Provedení

Vytvoříme „skákacího panáka“: za švihadlo položené na zemi položíme čtvercové podložky dle nákresu - tři v řadě barvy A, dvě vedle sebe (vlevo barva A, vpravo barva B) a opět tři v řadě barvy B, podložky se dotýkají; následují čtyři podložky barvy A za sebou, které se také dotýkají.

Dítě stojí vpravo nebo vlevo vedle švihadla, švihadlo čtyřikrát přeskočí snožmo stranou vpřed (2x vpravo a 2x vlevo), skočí na jednu podložku levou nohou a provede další dva skoky na levé, dále skočí roznožmo na dvě podložky vedle sebe (každé chodidlo na jedné podložce), poté opět skáče jednonož na následujících třech podložkách, tentokrát na pravé noze. Skoky provádí plynule za sebou bez zastavení. Na další čtyři podložky skočí následovně: skok na jednu podložku snožmo vpřed, na další snožmo pravým bokem (obrat o 90° vlevo), dále opět snožmo vpřed a na poslední snožmo levým bokem (obrat o 90° vpravo). Skoky provádí plynule za sebou bez zastavení. Směr skoku naznačíme vedle položenou podložkou ve tvaru chodidla (v obrázku naznačeno šipkou).

Činnost si předem vyzkouší.

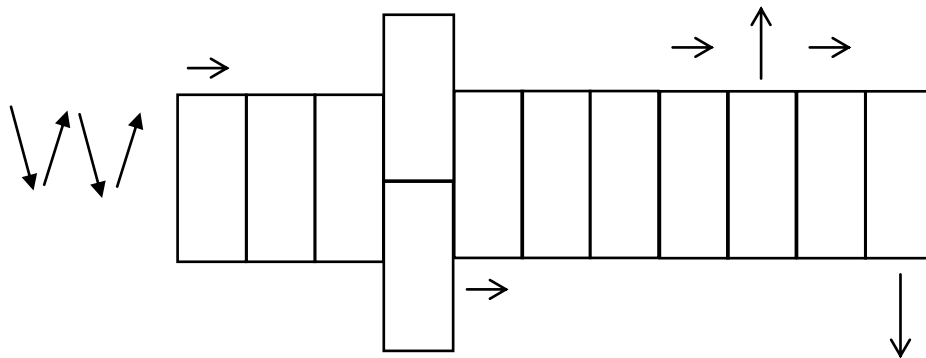
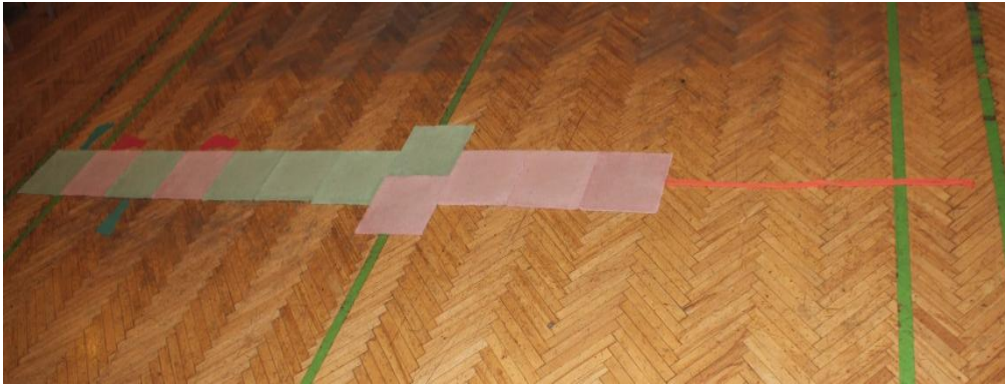
Hodnocení

Zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. Výsledek je uveden v bodech 0 – 6. 6 bodů je maximální možný počet za správné provedení skoků.

Odečítání bodů:

- Vždy jeden bod za každý dotek chodidly švihadla nebo vyskočení mimo podložku při skocích.
- Vždy jeden bod za střídání odrazové nohy během následujících třech skoků jednonož, či použití pouze dominantní odrazové nohy před i po skoku do roznožení.

- Vždy jeden bod za neudržení chodidel u sebe u skoků snožmo (doskok i odraz nejdříve jednou nohou).
- Vždy jeden bod za každé nedokončení obratu u skoků snožmo s obratem (obrat o 90°).
- Vždy jeden bod za každé zastavení v průběhu skoků, či drobné poposkočení.





Obrázek 7 a, b, c, d, e, f, g, h, i: Stanoviště Hbitý zajíc

6.1.5 HRAVÁ KOČKA

Charakteristika

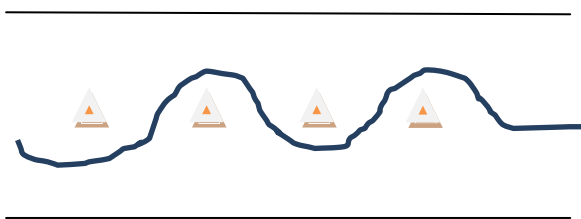
Pohybová činnost je zaměřena na manipulaci s míčem dolními končetinami.

Pomůcky

4 švihadla dlouhá 3 m; míč o průměru cca 18 – 20 cm (na volejbal); 4 kužely.

Provedení

Vytvoříme dráhu z paralelně položených švihadel na zemi, šířka dráhy je 1,5 m. Doprostřed mezi švihadla umístíme 4 kužely ve vzdálenosti 1 m.



Obrázek 8: Hravá kočka – dráha

Dítě stojí na začátku dráhy mezi švihadly, míč na zemi před chodidly. Postupně vede míč slalomově mezi kužely levou i pravou nohou tak, aby míč v žádném místě neopustil prostor mezi švihadly. Při zatáčení vlevo kolem kužele vede míč pravou nohou, při zatáčení vpravo levou nohou. Dítě si volí rychlost vedení míče a to, zda začne u prvního kužele pravou, či levou nohou. Na konci dráhy míč zastaví nohou.

Činnost si předem vyzkouší.

Hodnocení

Zaznamenává se lepší ze dvou pokusů. Výsledek je uveden v bodech 0 – 6. 6 bodů je maximální možný počet za správné vedení míče pravou i levou nohou v průběhu dráhy dlouhé 6m.

Odečítání bodů:

- Vždy jeden bod za každé opuštění míče prostoru mezi švihadly.
- Vždy jeden bod za vynechání kužele při slalomovém vedení míče (dítě vede míč rovně vedle kužele).
- Vždy jeden bod za každý dotek míče rukou.
- Vždy jeden bod za vedení míče pouze jednou (dominantní) nohou.



Obrázek 9 a, b, c: Stanoviště Hravá kočka

6.1.6 ŠIKOVNÝ LACHTAN V ROCE 2016

Charakteristika

Pohybová činností je zaměřena na manipulační s míčem horními končetinami.

Pomůcky

3 obruče (průměr 40 cm), míč (průměr cca 18 – 20 cm)

Provedení

Obruče jsou položené vedle sebe na zemi. Dítě se postaví před první obruč, míč drží v dlaních před trupem. Ve vzpřímeném postoji udeří dítě míčem o zem v prostoru první obruče a po odrazu míč opět chytí do dlaní. V průměru činnosti dítě nevstupuje do obruče. Postupně úder o zem do obruče a opětovné chycení do dlaní provede ve všech třech obručích. V průběhu činnosti dítě nevstupuje do obruče.

Hodnocení

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

Odečtení bodů:

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



Obrázek 10 a, b: Stanoviště Šikovný lachtan 2016

6.2 ORGANIZACE VÝZKUMU

Při testování je potřeba alespoň 6 členů testovacího týmu. 5 z nich testuje děti na jednotlivých stanovištích, 1 obsluhuje výpočetní techniku. Jeden ze šesti zmiňovaných funguje zároveň jako vedoucí akce. Většina členů týmu jsou studenti, a to převážně z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, se kterou NSM spolupracuje. Pro studenty je testování zároveň i výbornou praxí do budoucích učitelských let. Studenti (dále jen examinátoři) si při příchodu do školky rozdělí stanoviště, která připraví. Všichni

examinátoři jsou řádně předem proškoleni v posuzování jednotlivých pohybových dovedností na stanovištích.

Testování probíhá v dopoledních hodinách cca od 8:30 do maximálně 12:00. Pokud má MŠ více tříd předškoláků, jsou jednotlivé třídy testovány zvlášť, aby mělo testování spád a děti nebyly délkou testování unavené. Po příchodu dětí do třídy vedoucí akce děti přivítá, seznámí je s testováním a k celé akci je vhodně motivuje.

Před samotným testováním děti změříme a zvážíme. Zadáme hodnoty do tabulky, ze které se vypočítává BMI (Body mass index). Následně provedeme s dětmi zahřátí a rozcvičení, které je vždy před výkonem nutné. Rozcvičení obvykle vede jeden z examinatorů.

Poté jsou děti rozděleny do pěti skupin, tak aby byl téměř stejný počet ve všech skupinách. Examinátoři nejprve vysvětlí a ukáží, jak vypadá správné provedení pohybové dovednosti. Pak přistoupíme k testování. Každé dítě má tři pokusy, z nichž jeden je zkušební. Výsledky z testů zapisuje examinator jednotlivě do hodnotících kartiček vytištěných pro každé dítě zvlášť. Skupiny dětí se vystřídají postupně na všech stanovištích.

6.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR

V mé bakalářské práci zpracuji výsledky testování z roku 2017 z devíti plzeňských mateřských škol, z nichž jedna (54. MŠ) má sportovní zaměření, viz tabulka 1. Testovaným dětem bylo v době testování 6, někdy i 7 let, a následující rok nastupovaly do školy. Celkově bylo v rámci této práce testováno 306 dětí.

Tabulka č. 1: Seznam mateřských škol

| SEZNAM MATEŘSKÝCH ŠKOL | | | |
|------------------------|-------------|---------------|------------|
| MŠ | POČET DÍVEK | POČET CHLAPCŮ | POČET DĚTÍ |
| 5. MŠ | 12 | 22 | 34 |
| 6. MŠ | 11 | 15 | 26 |
| 22. MŠ | 20 | 19 | 39 |
| 23. MŠ | 15 | 15 | 30 |
| 24. MŠ | 7 | 13 | 20 |
| 25. MŠ | 14 | 17 | 31 |
| 27. MŠ | 10 | 21 | 31 |
| 44. MŠ | 12 | 12 | 24 |
| 54. MŠ | 37 | 34 | 71 |

Z důvodu ochrany osobních údajů jsou jména dětí nahrazována čísly. U výsledků však zůstává označeno pohlaví, s kterým se dále při zpracování výsledků pracuje.

6.4 ANALÝZA DAT

Výsledky srovnáváme v několika funkcích. K určení statistické hypotézy používáme aritmetický průměr, F-test a T-test, které jsou zpracované v programu Excel. Pro všechny tři vědecké hypotézy uvedené v úvodu práce použijeme statistické hypotézy:

- pro T-test: $H_0: \bar{x}_1 = \bar{x}_2$; $H_1: \bar{x}_1 \neq \bar{x}_2$

- pro F- test: $H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$; $H_1: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$.

7 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUZE

Maximální celkový počet bodů v testech je 30. Jak již bylo uvedeno, každý test je hodnocen body od 0 do 6. Existují 3 úrovně celkového výsledného hodnocení, které se dělí na VELMI ÚSPĚŠNÉ, které je v rozhraní 30 – 25 bodů, dále na ÚSPĚŠNÉ v rozmezí 24 – 11 bodů. Pokud dítě spíše pohybové dovednosti na jednotlivých stanovištích nezvládá, jedná se o MĚNĚ ÚSPĚŠNOU úroveň, což je v rozmezí 10 – 0 bodů.

Veškeré výsledky jsou zaznamenány v tabulce 2 a seřazeny od nejlepšího po nejhorší, kde nejlepší výsledek je označen zelenou barvou a nejhorší barvou růžovou.

Tabulka č. 2: Průměry jednotlivých plzeňských MŠ (kromě 54. MŠ se sportovním zařazením)

| PRŮMĚRY JEDNOTLIVÝCH PLZEŇSKÝCH MŠ | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| NÁZEV MŠ | POČET DĚTÍ | ŠIKOVNÝ LACHTAN | KRÁČEJÍCÍ ČÁP | SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | HBITÝ ZAJÍC | HRAVÁ KOČKA | CELKOVÉ SKÓRE | CELKOVÝ PRŮMĚR |
| 5. MŠ | 34 | 4,471 | 5,824 | 5,235 | 3,882 | 5,324 | 24,735 | 4,947 |
| 6. MŠ | 26 | 3,231 | 5,077 | 5,154 | 3,885 | 4 | 21,346 | 4,269 |
| 22. MŠ | 39 | 3,949 | 5,744 | 4,487 | 4,744 | 4,538 | 23,462 | 4,429 |
| 23. MŠ | 30 | 4,133 | 5,6 | 4,1 | 4,967 | 4,8 | 23,6 | 4,72 |
| 24. MŠ | 20 | 4,476 | 5,190 | 5,667 | 3,429 | 3,619 | 22,381 | 4,476 |
| 25. MŠ | 31 | 4,548 | 5,323 | 4,323 | 4,032 | 4,452 | 22,677 | 4,535 |
| 27. MŠ | 31 | 4,387 | 5,129 | 5,355 | 5,677 | 4,677 | 25,226 | 5,045 |
| 44. MŠ | 24 | 2,714 | 5,619 | 3,714 | 4,429 | 3,905 | 20,381 | 4,076 |
| PRŮMĚR | | | | | | | 22,976 | 4,562 |

V tabulce 2 můžeme vidět výsledky 8 plzeňských MŠ. Z výsledků vyplývá, že nejúspěšnější MŠ se stala 27. MŠ. I když byla nejlepší pouze v jednom testu (Hbitý zajíc), její ostatní průměrné výsledky stačily v celkovém součtu na vítězství. Zajímavé je, že 5. MŠ byla sice nejlepší ve dvou testech (Kráčející čáp a Hravá kočka), ale v ostatních měla spíše podprůměrné výsledky, které ji odsunuly na 2. místo. Prvenství v testu Skákající žába patří 24. MŠ.

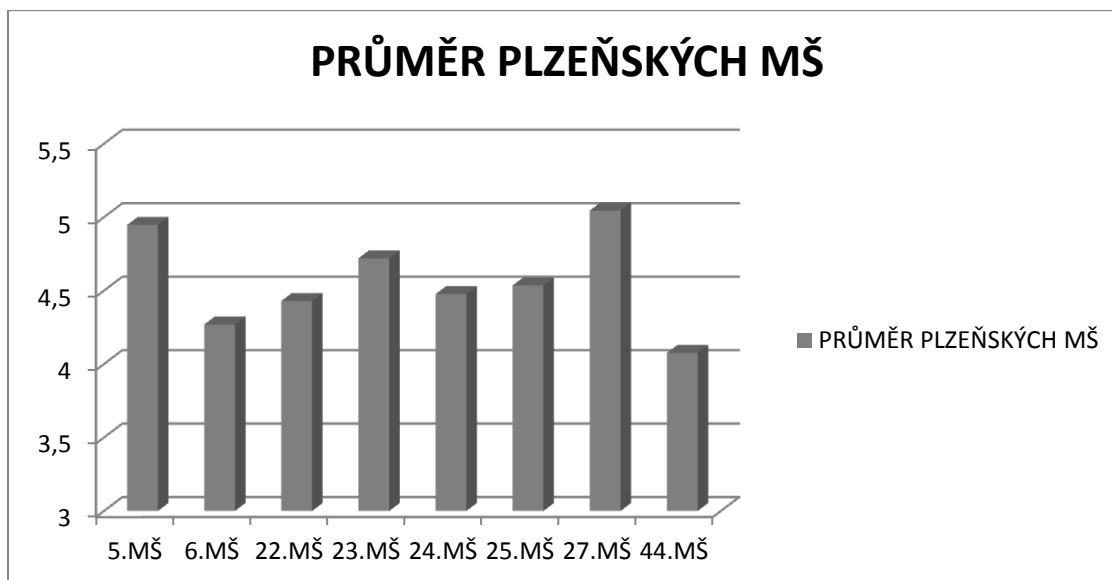
Naopak na posledním místě je 44. MŠ, která měla ve svých výsledcích u třech testů nejméně bodů. Jsou to Šikovní lachtan, Skákající žába a Hravá kočka, což se promítlo i v celkovém součtu a průměru. V testu Hbitý zajíc má nejhorší výsledky 24. MŠ.

Kráčející čáp má obecně velmi kvalitní výsledky. Všechny průměrné výsledky tohoto testu jsou nad hodnocením 5. Stává se tak testem, který má obecně nejlepší hodnocení. Nejhorší v této disciplíně je 6. MŠ.

Žlutě označen je celkový průměr plzeňských MŠ (kromě 54. MŠ se sportovním zaměřením), který činí hodnotu 4,56 bodu.

Do výsledků jsem záměrně nepočítala 54. MŠ se sportovním zaměřením, abych pak výsledky mohla porovnat s průměrem ostatních plzeňských MŠ. Srovnávání proběhne v rámci přijetí, či zamítnutí hypotézy H1.

Graf č. 1: Celkový bodový průměr plzeňských MŠ



Graf č. 1 slouží pro lepší orientaci ve výsledkové tabulce 2. Je zde vidět, že 5. MŠ a 27. MŠ měly celkový průměr výsledků téměř stejný.

Tabulka č. 3: Děti s nejlepšími výsledky plzeňských MŠ

| DĚTI S NEJLEPŠÍMI VÝSLEDKY – PLZEŇSKÉ MŠ | | | | | | | | |
|--|---------|-----------|--------------------|------------------|-------------------|----------------|----------------|--------|
| OSOBA | POHLAVÍ | MŠ | ŠIKOVNÝ LACHTAN | KRÁČEJÍCÍ ČÁP | SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | HBITÝ ZAJÍC | HRAVÁ KOČKA | CELKEM |
| 1710050008 | Ch | 5. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710050015 | D | 5. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710050005 | D | 5. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710050003 | Ch | 5. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710050004 | D | 5. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710250047 | D | 22. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710250050 | Ch | 22. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710250037 | D | 22. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1710250006 | Ch | 22. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1705150010 | Ch | 23. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1711060016 | Ch | 27. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1711060029 | Ch | 27. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1711060036 | D | 27. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1711060015 | D | 27. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| 1711060013 | Ch | 27. MŠ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |

Tabulka 3 nám ukazuje děti plzeňských MŠ, které získaly plný počet bodů, tedy 30. Z „vítězné“ 5. MŠ získalo 5 dětí plný počet bodů.

Zajímavé je, že stejný počet dětí má i 27. MŠ. Tato školka si však odnesla jen jedno první místo z testu Hbitý zajíc a i tak má v tabulce 3 obsazeno 5 míst. Je tedy zřejmé, že ostatní děti měly velmi kvalitní výkony, jelikož 27. MŠ skončila na 2. místě v celkovém součtu všech plzeňských MŠ.

Dále 4 místa s plným počtem bodů obsadily děti z 22. MŠ. V této MŠ musely být velké výkyvy výkonnosti dětí, jelikož jim byla přidělena v celkových průměrných výsledcích až 6. příčka.

Rozdělení podle pohlaví je téměř totožné. Chlapci obsadili 8 míst a dívky o jedno méně, tedy 7.

Tabulka č. 4: Průměr 54. MŠ se sportovním zaměřením

| PRŮMĚR 54. MŠ se sportovním zaměřením | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| | POČET DĚTÍ | ŠIKOVNÝ LACHTAN | KRÁČEJÍCÍ ČÁP | SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | HBITÝ ZAJÍC | HRAVÁ KOČKA | CELKOVÉ SKÓRE | CELKOVÝ PRŮMĚR |
| 54. MŠ | 71 | 3,886 | 5,214 | 5,171 | 3,986 | 5,186 | 23,445 | 4,689 |

V tabulce 4 jsou zaznamenány výsledky 54. MŠ, která je zaměřena na sport. Ve svých řízených činnostech se více zaměřují na pohyb a zdravý životní styl. Tato MŠ má dostatek pomůcek ke cvičení a disponuje zařízením, ve kterém mohou děti každý den aktivně provozovat různé pohybové a sportovní aktivity.

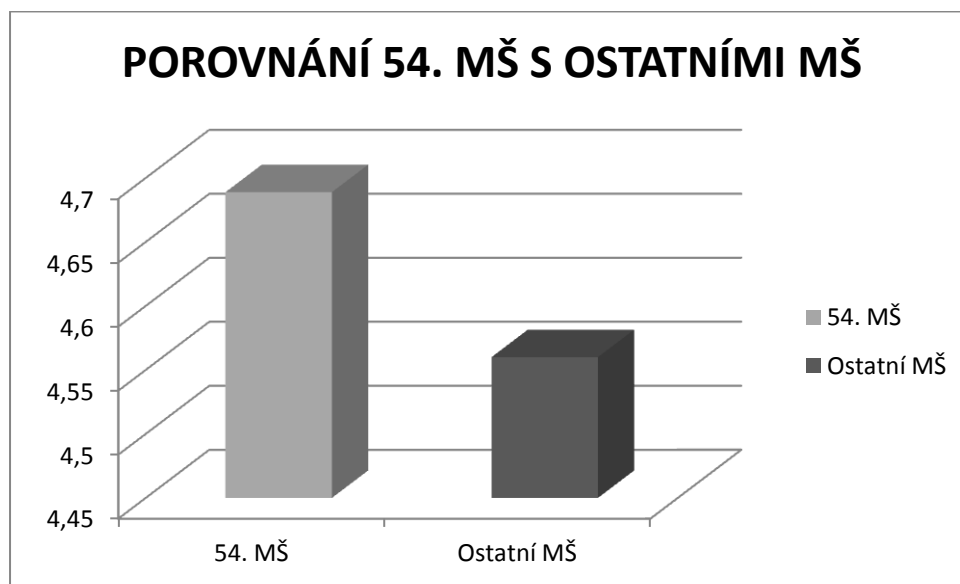
Z tohoto důvodu se domnívám, že tato MŠ bude mít lepší průměrné výsledky než ostatní MŠ.

Tabulka č. 5: Porovnání jednotlivých testů 54. MŠ se sportovním zaměřením s ostatními MŠ

| POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH TESTŮ 54. MŠ SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM S OSTATNÍMI MŠ | | | | | | | | |
|--|------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| | Počet dětí | Šikovní lachtan | Kráčející čáp | Skákající žába | Hbitý zajíc | Hravá kočka | Celkové skóre | Celkový průměr |
| 54. MŠ | 71 | 3,886 | 5,214 | 5,171 | 3,986 | 5,186 | 23,443 | 4,689 |
| OSTATNÍ MŠ | 235 | 3,989 | 5,438 | 4,754 | 4,381 | 4,414 | 22,976 | 4,595 |

Tabulka 5 nám nabízí porovnání jednotlivých testů. 54. MŠ byla lepší pouze ve dvou testech (zeleně zvýrazněné hodnoty), a to ve Skákající žábě a Hravé kočce. V dalších třech testech (Šikovní lachtan, Kráčející čáp a Hbitý zajíc) měly naopak lepší průměrné bodové výsledky ostatní MŠ. V celkovém průměru ze všech testů však 54. MŠ byla o něco málo lepší.

Graf č. 2: Porovnání 54. MŠ se sportovním zaměřením s ostatními MŠ



H1: 54. MŠ se sportovním zaměřením bude mít lepší průměrné výsledky ve všech testech než ostatní MŠ.

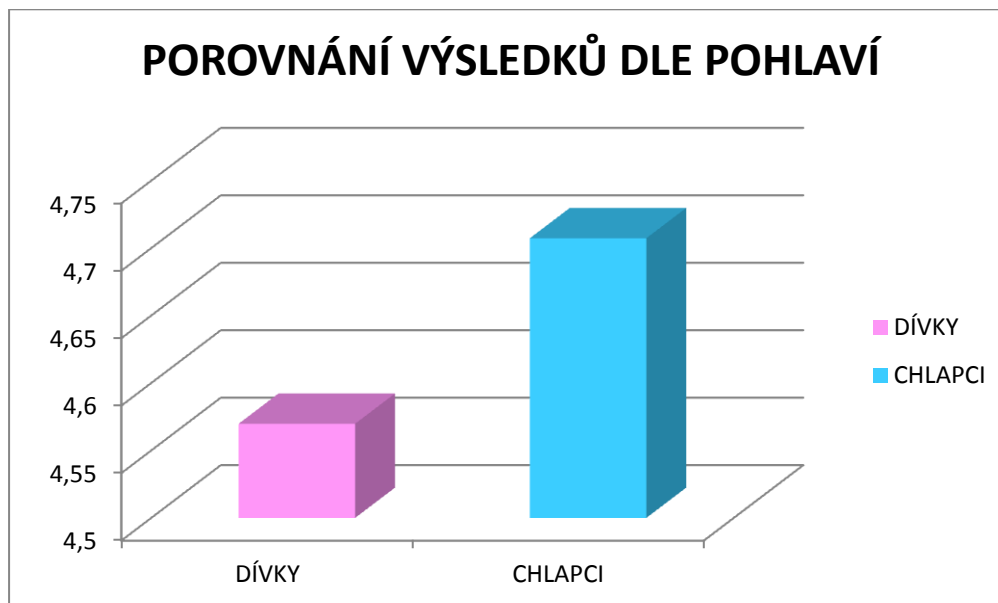
Tato hypotéza se nepotvrdila. 54. MŠ se sportovním zaměřením měla sice lepší celkový průměrný bodový výsledek o 0,13 bodu, avšak ve všech testech tato MŠ lepší nebyla. Obstála pouze ve dvou testech (Skákající žába a Hravá kočka). Výsledek F-testu je $F_t = 0,4557$, tedy $F_t < K_{Ft}$ (kritická hodnota). T-test má hodnotu 0,4293, což znamená $T_t < K_{Tt}$ (kritická hodnota), tedy přijmeme hypotézu $H_0: \bar{x}_1 = \bar{x}_2$, tj. že 54. MŠ se sportovním zaměřením nemá lepší průměrné výsledky ve všech testech než ostatní MŠ.

Tabulka č. 6: Průměrné výsledky dle pohlaví

| PRŮMĚR DLE POHLAVÍ | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| | ŠIKOVNÝ LACHTAN | KRÁČEJÍCÍ ČÁP | SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | HBITÝ ZAJÍC | HRAVÁ KOČKA | CELKOVÉ SKÓRE | CELKOVÝ PRŮMĚR |
| DÍVKY | 3,718 | 5,542 | 4,860 | 4,454 | 4,274 | 22,849 | 4,570 |
| CHLAPCI | 5,434 | 4,864 | 4,226 | 4,235 | 4,777 | 23,536 | 4,707 |

V tabulce 6 vidíme, že chlapci jsou v průměrném bodovém hodnocení o málo lepší než dívky (0,14). Zajímavé je, že přestože dívky byly lepší ve třech testech (Kráčející čáp, Skákající žába, Hbitý zajíc), lepší průměrné celkové skóre měli chlapci. Největší rozdíl byl právě u testu Šikovní lachtan, kde byli chlapci jednoznačně lepší.

Graf č. 3: Porovnání výsledků dle pohlaví



H2: V průměrném celkovém výsledku ze všech testů bude mezi chlapci a dívkami významný rozdíl.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Celkový průměrný bodový rozdíl činil 0,14 bodu. Hodnota F-testu činí $F_t = 0,1352$, což je nižší než kritická hodnota, tedy $F_t < K_{Ft}$. Hodnota T-testu činí $T_t = 0,5093$. Jelikož i tato hodnota je nižší než kritická hodnota T-testu, přijmeme hypotézu $H_0: \bar{x}_1 = \bar{x}_2$, tedy že v průměrném celkovém výsledku není mezi dívkami a chlapci významný rozdíl. Chlapci a dívky v předškolním věku nejsou zatím obecně v pohybových projevech příliš odlišní. Pokud bychom se však podívali na jednotlivé testy, tak z výsledků v tabulce 5 vidíme, že největší rozdíl mezi dívkami a chlapci se objevuje v testu Šikovní lachtan, ve kterém jsou lepší chlapci a rozdíl činí přes 1,7 bodu. Chlapci byli též šikovnější v testu Hravá kočka. Tyto testy jsou zaměřeny na manipulaci s míčem buď horními, či dolními končetinami. Chlapci obecně mají větší tendenci k provádění míčových her, než dívky. Častěji si s míčem házejí, zkoušejí driblink, přihrávky a kopání do míče. Dívky

obecně raději chodí na tancování a gymnastiku. Je zajímavé, že už v předškolním věku se rozdíl mezi chlapci a dívkami v těchto pohybových dovednostech projevil. V dalších třech testech byly o něco lepší dívky. Největší rozdíl byl v testu Kráčející čáp, což značí lepší dynamickou rovnováhu, a zřejmě i větší soustředění se dívek na daný test.

Pro porovnání výsledků v testu Šikovní lachtan z roku 2017 a 2016 jsem si vybrala dvě mateřské školy, které se do testování zapojily v obou letech, byť se testování pokaždé zúčastnily jiné děti předškolního věku (tabulky 6 a 7).

Tabulka č. 7: Průměrné výsledky testu Šikovní lachtan v roce 2016

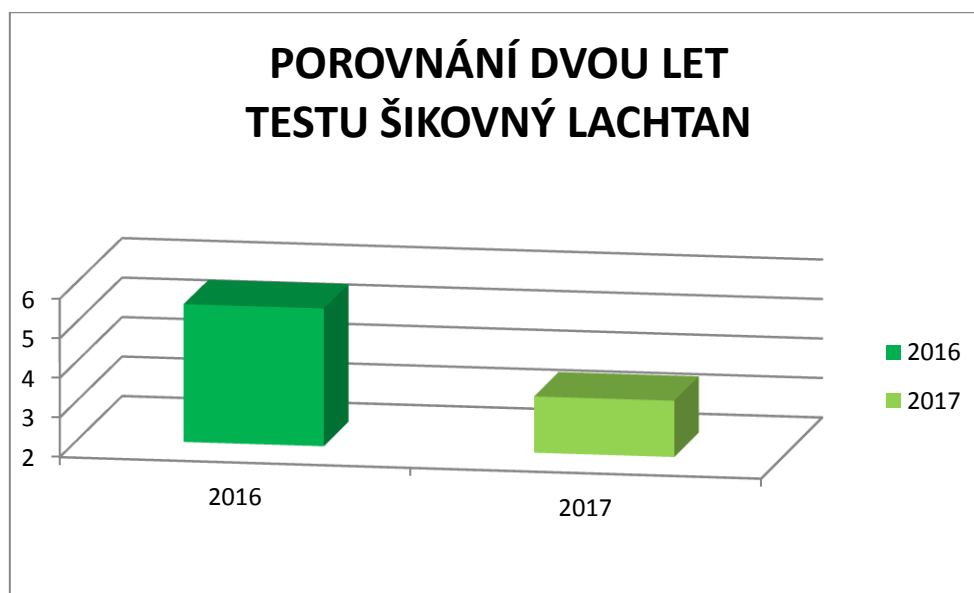
| ŠIKOVNÝ LACHTAN 2016 | |
|---------------------------------|---------------------------|
| MŠ | CELKOVÝ PRŮMĚR |
| 23. MŠ | 5,293 |
| 44. MŠ | 5,678 |
| CELKOVÝ PRŮMĚR | 5,486 |

Tabulka č. 8: Průměrné výsledky testu Šikovní lachtan v roce 2017

| ŠIKOVNÝ LACHTAN 2017 | |
|---------------------------------|---------------------------|
| MŠ | CELKOVÝ PRŮMĚR |
| 23. MŠ | 4,133 |
| 44. MŠ | 2,714 |
| CELKOVÝ PRŮMĚR | 3,424 |

V roce 2016 byla v celkovém průměru lepší 44. MŠ o necelých 0,4 bodu. V roce 2017 byla naopak o 1,4 bodu lepší 23. MŠ.

Graf č. 4: Porovnání dvou let testu Šikovní lachtan



H3: V testu Šikovní lachtan budou mít děti testované v roce 2017 horší výsledky než děti testované v roce 2016.

Tato hypotéza byla potvrzena. Výsledek F-testu je $F_t = 0,0003$, tedy $F_t < K_{Ft}$ (kritická hodnota). Výsledek T-testu je $T_t = 2,1025$. Tato hodnota je vyšší než kritická hodnota T testu, tedy $T_t > K_{Tt}$, tudíž přijímám hypotézu $H_1: \bar{x}_1 \neq \bar{x}_2$. V roce 2016 byly výsledky v testu Šikovní lachtan o mnoho lepší než v roce 2017. Rozdíl mezi celkovým bodovým průměrem činí přes 2 body. V detailních výsledcích je v roce 2016 zaznamenáno 3,5% z celkového počtu dětí, které měly z tomto testu horší bodové hodnocení než 3 body. V roce 2017 vzrostlo toto číslo na 45%. Po roce 2016 proběhlo ztížení testu, jelikož jeho původní provedení (jedenkrát udeřit míčem postupně do třech vedle sebe na zemi položených obručí) zvládaly téměř všechny děti na 6 bodů (bezchybné provedení). Test tedy neměl dostatečné rozlišení, co se úrovně manipulace s míčem horními končetinami týče. Driblink (3x udeřit do míče jenou rukou, chytit ho oběma, 3x udeřit do míče druhou rukou a chytit ho oběma) již úroveň zvládnutí této manipulační dovednosti mezi jednotlivými dětmi dostatečně rozlišil.

8 ZÁVĚR

Vývoj v předškolním věku je u každého dítěte individuální, avšak u všech je toto období jedno ze zásadních. Dítě prochází různými změnami. V pohybovém aparátu je důležitý rozvoj motoriky, kterou dělíme na jemnou a hrubou. Věřím, že pohyb je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících lidský vývoj, a proto jsem velmi ráda, že právě Nadace sportující mládeže v Plzni se, mimo jiné, zabývá pohybem předškolních dětí, a to ve formě pořádaných akcí a projektů, jakými jsou např. Sportovní hry mateřských škol, či právě projekt Pohyb 1P.

Testování probíhá v mateřských školách a je pozitivní, že počet do projektu zapojených mateřských škol se každým rokem zvyšuje. Je patrné, že paní učitelky i paní ředitelky si uvědomují význam a důležitost pohybu pro děti, a proto se projektu účastní. Důležité také je, že NSM se snaží působit i na rodiče a zvýšit jejich informovanost o možnostech pohybových a sportovních aktivit v daném městě.

Cíl bakalářské práce, zjistit a popsat úroveň vybraných pohybových dovedností plzeňských předškolních dětí testovaných v rámci projektu Pohyb 1P v roce 2017, byl splněn. Hypotéza 1 „54. MŠ se sportovním zaměřením bude mít lepší průměrné výsledky ve všech testech než ostatní MŠ“, se nepotvrdila. Sportovně zaměřená 54. MŠ má sice o něco málo lepší celkové průměrné bodové hodnocení ze všech testů pohybových dovedností než ostatní vybrané plzeňské MŠ, rozdíl však není statisticky významný. Hypotéza 2 „V průměrném celkovém výsledku ze všech testů bude mezi chlapci a dívkami významný rozdíl“, se také nepotvrdila.. V předškolním věku se celkově chlapci a dívky ve zvládnutí námi vybraných pohybových dovedností příliš neliší. Hypotéza 3 „V testu Šikovný lachtan budou mít děti testované v roce 2017 horší výsledky než děti testované v roce 2016“, byla potvrzena. V druhém pololetí 2016 došlo k ztížení několika testů oproti minulým letům, což vedlo k lepšímu rozlišení úrovně zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností mezi dětmi. Nejvýraznější rozdíl byl vidět právě v testu Šikovný lachtan, jež se týká manipulace s míčem horními končetinami, konkrétně driblinku.

Myslím, že Nadace sportující mládeže odvádí velmi dobrou práci, a věřím, že jednomu ze svých zaměření na pohybové aktivity předškolních dětí se bude věnovat i nadále. Vždyť pohybový rozvoj jde ruku v ruce s rozvojem psychickým a sociálním, a proto je důležité, aby se děti předškolního věku dostatečně, co se kvantity i kvality týče, pohybovaly. Pokud jim bude nabídnuta pestrá škála pohybových a sportovních aktivit, jež by si již v tomto věku oblíbily, budou se jim s láskou věnovat i v pozdějším věku.

RESUMÉ

Tato práce se zabývá diagnostikou vybraných pohybových dovedností u dětí ve věku 6 (7) let, které navštěvují mateřské školy v Plzni. V teoretické části uvádím, jaký vliv má na lidský vývoj pravidelné cvičení, rozdělují pohybové schopnosti a dovednosti. Seznamuji s organizací Nadace sportující mládeže v Plzni, která pořádá několik projektů, zabývajících se pohybem u předškolních dětí. Jedním z těchto projektů je Pohyb 1P. Testy pohybových dovedností z tohoto projektu popisují a výsledky testování z plzeňských MŠ z roku 2017 vyhodnocuji ve své praktické části.

SUMMARY

This thesis deals with diagnostics of the selected movement skills of children in the age of 6 (7) years that attend the kindergartens in Pilsen. In the theoretical part I describe what is the effect of the regular exercise for the human evolution and describe the classification of the movement abilities and skills. It familiarizes us with the Foundation of Athletic Youth in Pilsen that organizes several projects dealing with movement of the preschool children. One of them is Movement 1P project. In the practical part of the thesis I describe and evaluate the test results from this project from testing in Pilsner kindergartens in the year 2017.


SEZNAM LITERATURY

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2014. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
3. DYLEVSKÝ, Ivan. *Dětský pohybový systém*. Olomouc: Poznání, 2012. ISBN 978-80-87419-18-2.
4. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
5. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.
6. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
7. Pohyb a zdraví, o.p.s. *Nadace sportující mládeže*. [Online] Uniweb s.r.o. [online]. [cit. 2018-03-20]. <http://www.nsm.cz/pohyb-a-zdravi-ops/>.
8. *Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978.
9. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.
10. STARÁ, Veronika. *Porovnání úrovně vybraných motorických schopností a dovedností dětí předškolního věku z plzeňských MŠ*. Plzeň, 2017. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.
11. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1187-9.
12. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
13. VYSKOTOVÁ, Jana a Kateřina MACHÁČKOVÁ. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4698-2.
14. VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I. Raabe.cz. [online]. [cit. 2018-03-20]. <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>.

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ

| | |
|---|----|
| Tabulka č. 1: Seznam mateřských škol..... | 36 |
| Tabulka č. 2: Průměry jednotlivých plzeňských MŠ (kromě 54. Sportovní MŠ)..... | 37 |
| Tabulka č. 3: Děti s nejlepšími výsledky plzeňských MŠ..... | 39 |
| Tabulka č. 4: Průměr 54. MŠ se sportovním zaměřením..... | 40 |
| Tabulka č. 5: Porovnání jednotlivých testů 54. MŠ se sportovním zaměřením s ostatními MŠ..... | 40 |
| Tabulka č. 6: Průměrné výsledky dle pohlaví..... | 41 |
| Tabulka č. 7: Průměrné výsledky testu Šikovný lachtan v roce 2016..... | 43 |
| Tabulka č. 8: Průměrné výsledky testu Šikovný lachtan v roce 2017..... | 43 |
| | |
| Obrázek 1: Dělení motorických (pohybových) schopností..... | 18 |
| Obrázek 2: Základní pohybové dovednosti..... | 20 |
| Obrázek 3: Logo Nadace sportující mládeže..... | 23 |
| Obrázek 4 a, b, c, d, e, f, g: Stanoviště Šikovný lachtan | 26 |
| Obrázek 5 a, b, c: Stanoviště Kráčejíci čáp..... | 29 |
| Obrázek 6 a, b, c, d, e, f, g: Stanoviště Skákající žába..... | 30 |
| Obrázek 7 a, b, c, d, e, f, g, h, i: Stanoviště Hbitý zajíc..... | 32 |
| Obrázek 8 : Hravá kočka – dráha..... | 33 |
| Obrázek 9 a, b, c: Stanoviště Hravá kočka..... | 34 |
| Obrázek 10 a, b: Stanoviště Šikovný lachtan 2016..... | 35 |
| | |
| Graf č. 1: Celkový bodový průměr plzeňských MŠ..... | 38 |
| Graf č. 2: Porovnání výsledků 54. MŠ se sportovním zaměřením s ostatními MŠ | 41 |
| Graf č. 3: Porovnání výsledků dle pohlaví..... | 42 |
| Graf č. 4: Porovnání dvou let testu Šikovný lachtan | 44 |

PŘÍLOHY

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|-----------------------|---|---|----------------|
|  | Pohyb "1P" - hodnotící kartička | | | | | | | |
| | Příjmení a jméno dítěte: | | | | Datum a místo konání: | | | |
| Název MŠ: | | | | | | | | Barva skupiny: |
| Název testu/Body | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Poznámky |
| KRÁČEJÍCÍ ČÁP | | | | | | | | |
| SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA | | | | | | | | |
| ŠIKOVNÝ LACHTAN | | | | | | | | |
| TAJNÝ TEST 1 | | | | | | | | |
| TAJNÝ TEST 2 | | | | | | | | |
| <i>Správné hodnocení (body) označí křížkem rozhodčí (examinátor).</i> | | | | | | | | |

Hodnotící kartička dítěte (zdroj: vlastní)

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

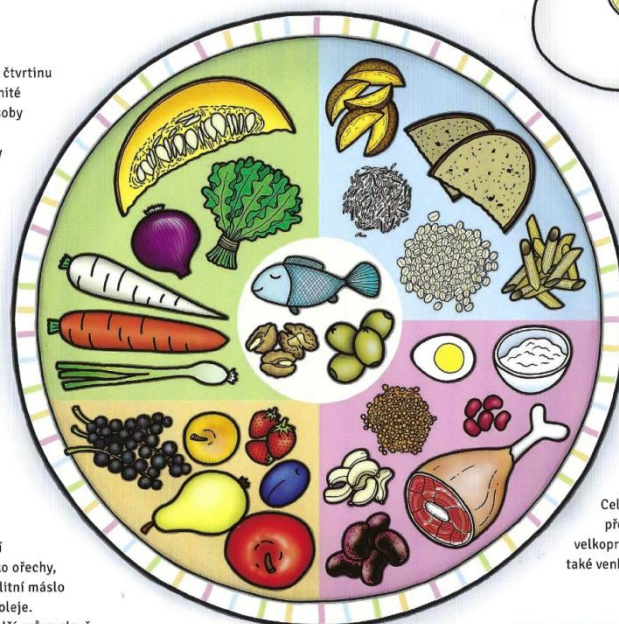
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

Zdravý talíř (zdroj: <http://www.nsm.cz/home/>)



Desky a samolepky Pohyb 1P (zdroj: <http://www.nsm.cz/home/>)