

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Pohybové aktivity v pořídním sportu pro děti
pedagogického vku**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kristýna Weinerová
Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2018

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

V Plzni, 20. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za užitečné rady, trpělivost a její přístup po celou dobu konzultací. Dále bych chtěla poděkovat Sboru dobrovolných hasičů Osvračín za zapůjčení prostředků pro realizaci praktické části.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	7
ÚVOD.....	8
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	9
1.1 CÍLE.....	9
1.2 ÚKOLY.....	9
2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	10
2.1 VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE.....	10
2.1.1 Tělesný vývoj.....	10
2.1.2 Motorický vývoj.....	11
2.1.3 Kognitivní vývoj.....	12
2.1.4 Emoční vývoj a socializace.....	13
2.1.5 Hra.....	14
3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	16
3.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI.....	16
3.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	16
3.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	17
3.4 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	17
3.5 OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	17
4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	18
5 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	19
6 PROBLÉMY POHYBOVÉHO ROZVOJE PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ.....	20
7 HISTORIE DĚTSKÉHO POŽÁRNÍHO SPORTU.....	21
8 PRÁCE S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU VE SBORECH.....	23
8.1 VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM DĚTÍ A MLÁDEŽE SH ČMS.....	23
9 PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
9.1 STUDIE PROVEDITELNOSTI.....	25
9.1.1 Technické zabezpečení.....	25
9.1.2 Materiální zabezpečení.....	25
9.1.3 Finanční zabezpečení.....	26
9.1.4 Personální zabezpečení.....	26
9.2 MYŠLENKOVÁ MAPA.....	27
9.3 ŠTAFETA 4 X 60 METRŮ.....	28
9.3.1 Složení družstva.....	28
9.3.2 Materiální zabezpečení.....	28
9.3.3 Překážky a jejich umístění.....	28
9.3.4 Provedení štafety 4 x 60 metrů.....	29
9.4 ŠTAFETA CTIF.....	31
9.4.1 Složení družstva.....	31
9.4.2 Materiální zabezpečení.....	31
9.4.3 Překážky a jejich umístění.....	31
9.4.4 Provedení štafety CTIF.....	32
9.5 HARMONOGRAM SPORTOVNÍHO ODPOLEDNE.....	34
9.6 NÁKRES MODIFIKOVANÉ ŠTAFETY.....	35
9.7 STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY.....	36
9.7.1 Básnička na přivítání.....	36
9.7.2 Úvodní motivace.....	36

9.7.3	Rušná část – pohybová hra „Voda, oheň, blesk“	38
9.7.4	Průpravná část	39
9.7.5	Hlavní část – využití prvků štafet 4x60m a CTIF a jejich modifikace	39
9.7.6	Relaxace.....	40
9.7.7	Reflexe.....	40
9.8	DISKUZE	41
ZÁVĚR	43
RESUMÉ.....		44
SEZNAM LITERATURY.....		45
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ		47
PŘÍLOHY.....		I

SEZNAM ZKRATEK

Cm – centimetry

CTIF – z francouzského Comité technique international de prevention et d'extinction du feu = Mezinárodní výbor pro prevenci a hlášení požáru

Kg – kilogramy

M – metry

Kolektiv MH – kolektiv mladých hasičů

MŠ – mateřská škola

Např. - například

PHP – přenosný hasicí přístroj

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

SDH – Sbor dobrovolných hasičů

SH ČMS – Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska

ZČU – Západočeská univerzita v Plzni

ZŠ – Základní škola

ÚVOD

Požární sport pro děti je kolektivním sportem, který se řídí směrnici hry Plamen, která představuje výchovně vzdělávací program pro kolektivy mladých hasičů Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Tento sport obsahuje šest disciplín, a to požární útok, štafetu 4 x 60 m, požární útok s překážkami CTIF, štafeta CTIF, závod požární všestrannosti a štafetu požárních dvojic. Hlavním cílem této hry je aktivně podporovat organizovanou mimoškolní činnost dětí se zájmem o požární ochranu a rozvíjet soutěžní formou jejich fyzickou kondici za účelem podpory zdravého životního stylu.

U dětí se v současné době objevuje problém s nedostatkem pohybu, obezity a dalších hrozeb civilizačních chorob. V dnešní době elektroniky, a to počítačů, tabletů, či mobilních telefonů, které mohou dnes děti běžně používat i v brzkém věku, je důležité směřovat děti k pohybovým aktivitám.

Já se ve své bakalářské práci budu věnovat dětem předškolního věku, protože mým studijním oborem na Pedagogické fakultě ZČU v Plzni je Učitelství pro mateřské školy. Jak jsem již zmínila u dětí upadá zájem o pohyb, tak chci dětem nabídnout správně zvolenou pohybovou aktivitu, vzhledem k předškolnímu věku, která by je bavila a možná i navnadila pokračovat v tomto sportu i nadále.

Vybrané téma jsem si zvolila proto, že požárnímu sportu se věnuji od deseti let, kdy jsem začala navštěvovat kroužek mladých hasičů. Do těchto kroužků mohou chodit děti od 3 do 18 let, které jsou rozdělené podle věku do různých kategorií. Děti ve věku 3–6 let jsou zařazeny do kategorie přípravka, ve věku 6 – 11 let do kategorie mladší, ve věku 11–15 let do kategorie starší a od 15–18 let jsou to dorostenci a dorostenky.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍLE

Cílem této bakalářské práce je naplánovat a realizovat sportovní akci v mateřské škole, kde budou využity prvky požárního sportu pro děti. Konkrétně jsem si vybrala kombinaci štafety 4 x 60 metrů a štafety CTIF.

1.2 ÚKOLY

Na základě definovaného cíle jsem si stanovila tyto úkoly:

- plánování a příprava projektu
- popis realizace projektu
- vyhodnocení projektu

2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk trvá od 3 do 6 - 7 let. Kdy dítě navštěvuje mateřskou školu a rozvíjí svůj vztah s vrstevníky a učí se přijímat určitá pravidla soužití a harmonogram dne. Konec tohoto období nastává nástupem dítěte na 1. stupeň základní školy.

„Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu“ (Vágnerová, 2012, s. 177).

Ale nemůžeme toto období chápat jen jako věk, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu. Některé děti mateřskou školu pravidelně nenavštěvují, dochází do mateřské školy například jeden den v týdnu a mají tzv. domácí vzdělávání, protože teď je povinná školní docházka v posledním roce mateřské školy. Základem zůstává hlavně rodinná výchova, na které mateřské školy staví (Langmeier, 2006).

2.1 VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Pro práci s dětmi v mateřské škole je důležité mít vědomosti o tom, co je pro určitá věková období charakteristické.

2.1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Ve třech letech je u dítěte ještě batolecí proporcionalita postavy – krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým bříškem, také hlava je v poměru s tělem velká. V rozmezí čtvrtého a šestého roka dochází k první vytáhlosti, kdy se prodlužují končetiny a trup ztrácí svou kulovitost, hlava je v poměru k tělu menší.

V předškolním věku je možná vysoká flexibilita rozsahu v kloubech. Je to způsobeno tím, že kosti ještě nejsou osifikovány, jsou ještě měkké a kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není úplné. Díky svalům, které obsahují více vody, nejsou děti připraveny na vyšší rozvoj síly. Mezi čtvrtým a šestým rokem se intenzivněji vyvíjí větší svalové skupiny, což dává předpoklad pro rozvoj hrubé motoriky (Dvořáková, 2006).

Dochází k výraznému vývoji v rychlosti reakce a rychlosti při činnostech, například při běhu. Úroveň centrální nervové soustavy jsou dány rychlostní schopnosti. Kolem třetího roku dítě reaguje pomaleji na signál a stejně pomalý je i jeho běh. Ve čtvrtém roce života začínají být děti pohybové šikovnější, často nově nabyté pohybové dovednosti opakuji,

procvičují a zdokonalují se ve schopnosti nápodoby pohybů. V šesti letech dítě na signál zareaguje rychleji a také dokáže rychleji běžet.

Předškolní období je optimální pro rozvoj a pro učení se novým pohybovým dovednostem. Díky dozrání mozku a zlepšené kvalitě pohybu a jeho řízení se rozvíjí i rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti (Dvořáková, 2006).

„V pohybových aktivitách, v nichž probíhá motorické učení, dítě vyžívá rozumově i v oblasti jemné motoriky“ (Průcha, 2013, s. 105).

2.1.2 MOTORICKÝ VÝVOJ

V předškolním období motorický vývoj souvisí s aktivitou dítěte, zdokonaluje se kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší, díky dobrému pozorování a napodobování se dítě snadno zapojí do sportovní aktivity. Je třeba zajistit možnost a podmínky k pohybu. Pohybová koordinace má vliv také při sebeobsluze – dítě se samo svléká a obléká, uklízí, samostatně pečuje o svoji hygienu (Mertin, 2015).

Tříleté děti již chodí, běhají po rovině, ale také zvládnou běh po nerovném povrchu. Zvládnou chůzi do schodů i ze schodů bez držení. Změny v tomto věku nejsou až tak výrazné, ale přesto jsou to změny, které dítě velmi ovlivní (Langmeier, 2006).

Čtyřleté děti běhají již bez problémů, také zvládnou hbitě seběhnout ze schodů. Děti skáčou, lezou po žebříku, seskakují z nízkých překážek, zvládají házení míčem, ale také zvládnou stát déle na jedné noze. Zrychlující se zručnost má vliv na soběstačnost dítěte. Zdokonalují se v oblékání a svlékání, umí si dobře umýt ruce a samostatně jít. Je dobré cvičit zručnost při činnostech, kde je hlavním úkolem uchopování předmětu. To samozřejmě souvisí i s kresbou a úchopem tužky.

Úchop tužky zvládne již tříleté dítě bez problému, které napodobuje různé směry čar, dovede nápodobu vertikální, horizontální i kruhové čáry. Ale ještě je zde důležitá předloha. Co se týče kresby podle vlastní představy, tak tu tříleté dítě zvládne, kdy provádí různé čmáranice. Většinou má obrázek pokaždé jiný název. Čtyřleté děti jsou ve stádiu hlavonožce, kdy zobrazují postavu člověka tím způsobem, že nakreslí velký obličej s ústy a očima, který má rovnou ze sebe vedené nohy a ruce. Někdy v tomto věku ještě také mění názvy obrázků. Pětileté dítě už kreslí detailněji a již postava odpovídá stanovené představě. Postavy už mají krky, hlavu s již zmíněnými detaily, jako uši, pusy, vlasy apod. A šestileté

dítě kresbu postavy již zvládne i se správnou proporcionalitou, kdy hlava už není o tolik větší než zbytek těla (Langmeier, 2006).

Také motorika mluvidel se v předškolním období postupně zdokonaluje. Výslovnost tříletého dítěte je ještě nedokonalá, některé hlásky nahrazuje jinými nebo je vyslovuje špatně. Během čtvrtého a pátého roku se většina dětí zdokonalí a „patlavost“ vymizí. Pokroky máme i ve stavbě vět, kdy dítě tvoří věty víceslovné. Rozvíjí se tím, že se mu zvětšuje slovní zásoba, díky pohádkám a vyprávění, říkankám, básničkám a zpěvem písní. Děti mají v předškolním období zájem o tuto mluvenou řeč (Langmeier, 2006).

Jak již bylo zmíněno dítě se díky pohybu snadno zapojí do společných činností s dětmi. Pohyblivost a přesnost pohybů působí na rychlost při běhání, skákání, prolézání a hrách s míčem. Menší pohyblivost a zručnost dítěte má vliv na výběr činností, jestliže si je dítě v nějaké činnosti nejisté, tak zpravidla tuto aktivitu nevyhledává (Bednářová, 2015).

Oslabení motoriky může ovlivnit spoustu školních schopností, dovedností a výkonů. Například v případě pohybové neobratnosti si dítě zúží výběr svých pohybových aktivit. Nebude se tolika zapojovat do kolektivu a sdílet aktivity a tím se může stát, že si bude vynucovat pozornost nežádoucím způsobem. Neobratnost v jemné motorice přispěje k nespokojenosti při hře, k jejímu přerušování, nebo k přebíhání mezi aktivitami. Při nižší obratnosti mluvidel bude mít dítě problém při komunikační schopnosti a dovednosti. Může se objevit problém s rozvojem vnímání, jak vnímáním těla, prostoru, ale také i zrakové vnímání. Mohou nastat potíže při psaní, kdy je písmo neupravené, nečitelné, je špatná pozornost na obsah psaného a podobně (Bednářová, 2015).

„Vcelku bychom motorický vývoj mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů“ (Langmeier, 2006, s. 88).

2.1.3 KOGNITIVNÍ VÝVOJ

„Jedná se o vnímání, paměť, myšlení, představy, řečové dovednosti, vůli a emoční (citové) procesy“ (Průcha, 2013, s. 98).

Tříleté dítě je ve stádiu předpojmovém či symbolickém, kdy užívá pojmy napůl ještě jako vázaný na individuální předmět a napůl již směřující k obecnosti. Dítě používá při hře různé předměty jako náhradu za jiné. Ve čtyřech letech dítě dospívá do stádia názorového či předoperačního myšlení, kdy pojmy vznikají na základě vystižení podstatných

podobností. Úsudek je zatím vázán na to, co dítě vidí či vidělo. Myšlení ještě nepostupuje podle logických operací (Langmeier, 2006).

Poznávání předškolního dítěte je egocentrické, nedokáže si představit, jak vypadá prostor z pohledu druhé člověka, myslí si, že ostatní to vnímají stejně. Zpracování informací je ještě magické, kdy si dítě dovoluje měnit fakta podle vlastního přání. Dále zpracovává informace antropomorfisticky, kdy přiřazuje vlastnosti živých bytostí neživým objektům. A také používá arteficialismus, kdy si děti vykládají vznik věcí, tak že je někdo udělal. A v neposlední řadě se nám objevuje také absolutismus, kdy je dítě přesvědčené, že každé nové poznání musí být definitivní a jednoznačně platící napořád (Vágnerová, 2012).

Při navštěvování mateřské školy si děti rozšiřují poznání, zapamatování si nových poznatků, postupů a požadavků. Dokážou již přemýšlet o variantách a nových řešeních, které zkouší a hodnotí je. Celkově jsou děti inspirovány a aktivizovány učitelkou a dětskou skupinou, což vede k překonávání překážek i k dotahování činností do konce. Postupně se zkvalitňují jejich kognitivní procesy v obsahu poznaného, v souvislostech a dovednostech poznané sdělit. Tomu samozřejmě napomůžou systematicky připravované řízené činnosti (Průcha, 2013)

2.1.4 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

Emoční prožívání je již stabilnější a vyrovnanější. Většina prožitků je vázána na aktuální situaci, kdy je dítě prožitkem uspokojeno či nikoliv. Rozvíjí se emoční paměť, kdy si děti dokáží vzpomenout na dřívější pocity, kdy o tom dovedou vyprávět. Mění se emoční reakce a emoční prožívání. Vztek a zlost už nejsou tak časté, protože děti začínají chápat příčinu vzniku nepříjemné situace. Zlostné reakce se projevují zejména v kontaktu s vrstevníky. Projevy strachu jsou závislé na dětské představivosti, která je rozvinutější. Děti se navzájem straší a každé dítě to přijme jinak, vzhledem k typu temperamentu. V předškolním věku dokážou mít děti i smysl pro humor, který je z kognitivního hlediska jednoduchý. Děti se dokáží také na něco těšit, ale mohou mít i negativní emoce a mohou mít z něčeho i obavy (Vágnerová, 2012).

Nástupem dítěte do mateřské školy se dítě začíná socializovat v přesahu rodiny. V předškolním věku se děti učí nové sociální dovednosti vůči druhým. Rozvíjí se komunikace a interakce s novými lidmi než jenom s rodiči. I když je stále pro děti privilegované rodinné zázemí, tak se většina dětí zvládne zařadit do jiných sociálních skupin. Dítě přijímá roli

vrstevníka, kdy je ve vztahu s cizí i dětmi, dále získává roli kamaráda, kdy si vytvoří bližší vztah k jinému dítěti, ale také přijímá roli žáka mateřské školy (Vágnerová, 2012).

Na konci docházky do mateřské školy získají děti jistotu v jednání s vrstevníky i dospělými lidmi. Podporuje se tak jejich větší stabilita pro individuální jednání i spolupráci. Navyknout si dodržovat i jiná pravidla než jen ta rodinná a naučí se respektovat autoritu učitele. Naučí se, že nevhodné chování vyvolává záporné reakce, či to sebou nese určité sankce. Rozvíjí si vhled do obecně platných společenských pravidel a vhodné chování za určitých situací. Zlepšují se také ve zvládnutí emočně nevhodného chování. Rozvinou sociální zkušenosti pro ně nové, jako vyjádřit se, porozumět druhému, sdělit argumenty, které dítě samo vymyslelo, přijímat odmítnutí, spolupracovat a také těšit se ze společného výsledku (Průcha, 2013).

2.1.5 HRA

Významným prvkem v socializaci je hra. Můžeme předškolní období označit jako období hry, která se stává hlavní činností dítěte. Dětské hry můžeme dělit na různé typy. A to na hry funkční či činnostní, kde jde o procvičení tělesných funkcí. Dalším typem jsou hry konstrukční či realistické, kdy děti zaměřují své činnosti na stavbu nových věcí. Dále jsou hry iluzivní, při nich si děti hrají se svými představami a využívají k nim různé předměty, které vydávají za jiné. A rozlišujeme také hry úkolové, kdy si děti hrají na role. Samozřejmě, že her je mnohem více, fantazie a kreativita dětí je různorodá (Lamgmeier, 2006).

Malé děti si hrají nápodobou ostatních, inspirují se činnostmi, které vidí vykonávat ostatní děti, ale také se učí spolu vycházet. Starší děti volí hry, kde ztvárňují role postav, které pozorují ve svém okolí nebo v pohádkách a příbězích. Předškoláci se chovají podobně, ale navíc spolupracují s vrstevníky a témata her jsou něčím obohacena (Průcha, 2013).

„Všechny věkové skupiny se ve hře aktivně snaží komunikovat, řešit problémy, argumentovat pro své nápady, přijmout vůdčí pozici nebo se podřídít, vyrovnat se s odmítnutím“ (Průcha, 2013, s. 107).

Mateřská škola by měla přinášet nové podněty nejen svým uspořádáním a vybavením svých tříd, ale i osobností učitele a s různorodým obsahem pedagogické práce. Úroveň dětských her v mateřské škole zásadně ovlivňuje složení a dynamika dětského kolektivu (Průcha, 2013).

V mateřské škole se setkáváme s volnou hrou dětí. To je taková činnost, kde je hlavním iniciátorem dítě, volí si samostatně činnost, její námět, záměr, hračky a předměty, které ke hře potřebuje a v neposlední řadě herní partnery. Do hry vkládají vlastní zkušenosti, vytvářejí si hru podle své úrovně rozvoje a tempa. Zkoušejí si při hře své spontánní podněty a poté je ověřují.

Setkáme se samozřejmě s organizovanou, či iniciovanou hrou, kterou připraví a zadává učitel. Určuje místo, pravidla, pomůcky, řídí způsob realizace, hru ovlivňuje buď přímo, jako spoluhráč, nebo nepřímo bočně, kdy sleduje průběh hry a dodržování pravidel, anebo si vybere dítě, které bude pověřené dohlížením na hru.

Dále učitel praktikuje didaktické hry, které mají zásadní přínos pro vzdělávací cíl. Jsou vybrané se záměrem dosáhnout cíle a prostřednictvím těchto her naplnit vzdělávací a rozvojové cíle. Tyto hry jsou metodou výchovně vzdělávací práce. Opět hru učitelka připravuje a hra probíhá pod jejím přímým vedením. Je třeba na závěr zařadit hodnocení hry, shrnout, jak se dětem dařilo a dát prostor pro vyjádření dětem (Průcha, 2013).

Učitelka ve třídě by měla být k dětem vstřícná, nesnižovat hru, i když by byla její představa o hře jiná. Neměla by do volné hry zasahovat a respektovat soustředěnost dětí na hru. Učitelka by měla děti hrou provázet. Měla by vnímat, jaké emocionální prožitky provázely dítě při hře, a svým porozuměním ulehčovat jejich procesy. Měla by být pro děti oporou, podpořit je vyslovením pozitiv, která pozorovala při realizaci hry a posílit tak vhodné postupy a usnadnit další provedení (Průcha, 2013).

3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Rozvoj pohybových schopností je rozvojem vrozených předpokladů dětí pro pohyb, které jsou důležité pro celkový tělesný i pohybový rozvoj i pro pěstování zdatnosti a zdraví“ (Dvořáková, 2011, s. 26).

Jsou tedy vrozené, ale zároveň na ně působí určitá míra dědičnosti. Dále také záleží na možnosti tyto pohyby uplatnit a rozvíjet je, je tedy důležité podnětné prostředí. Pohybové schopnosti jsou základním pilířem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností. Pohybové schopnosti a dovednosti jsou na sobě závislé, protože prostřednictvím pohybových dovedností se rozvíjí pohybové schopnosti. Ale také jen pohybové schopnosti působí samy na sebe a propojují se. Měly by být na přiměřené úrovni, proto se musí rozvíjet všestranné, ale musí se brát také ohled na věk, možnosti dítěte, tělesný a psychický vývoj (Dvořáková, 2011).

Pohybové schopnosti dělíme na pět stupňů – silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a obratnostní.

3.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Silová schopnost je závislá na svalech a schopnosti stahu svalu. Díky svalů a jejich kontrakcím je možné udělat i zcela jednoduché pohyby. Svalová síla je potřeba i pro možnost stát, chodit. V předškolním věku je třeba upřednostňovat dynamické zatěžování (střídání napětí a uvolnění), které by svalstvo celého těla, popřípadě svalstvo ochabující dostatečně aktivovalo, oproti statickému zatěžování, které je zaměřené na výdrž ve svalové kontrakci (Dvořáková, 2006).

3.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

U vytrvalostních schopností jde o možnosti setrvat v určité aktivitě po delší dobu. Vhodnou aktivitou pro zdraví u vytrvalostní schopnosti by byla činnost, kde se zatěžují svaly celého těla a tím i srdečně cévní a dýchací systém. Zvyšujeme tím funkci srdce, cév, plic a schopnost přenosu kyslíku do tkání. Tím předcházíme chorobám těchto orgánů (Dvořáková, 2006).

3.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Rychlostní schopnosti se rozumí schopnost provést pohyb co nejrychleji. Sem patří rychlost reakce, kdy dítě v určitém čase reaguje na signál, a také reakce akční, kdy dítě provede pohyb za určitý čas. Pohyby dělíme na cyklické – např. rychlí běh, acyklické – např. přeskočení překážky. V této oblasti dochází k výraznému posunu, protože se zdokonaluje nervová soustava a přenos vzruchů do mozku. Tříleté děti reagují pomaleji na signál oproti šestiletému dítěti (Dvořáková, 2011).

3.4 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI

Pohyblivostní schopnost označuje pohyblivost v kloubech. Klouby mají určitý fyziologický rozsah, avšak u dětí předškolního věku je předpoklad k vysoké flexibilitě, protože ještě nemají dovyvinuté klouby. Nejde tu však o zvyšování kloubní flexibility, ale o udržení pohyblivosti. Protože zkrácením svalů se pohyblivost některých kloubů snižuje, a tím pádem může dojít ke špatnému držení těla (Dvořáková, 2006).

3.5 OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI

Mezi schopnosti obratnostní patří schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnost a orientace v prostoru. Vlivem dozrávání centrální nervové soustavy se zdokonaluje řízení pohybu (Dvořáková, 2006).

V předškolním věku by se měly rozvíjet všechny schopnosti rovnoměrně a pravidelně, ale je třeba brát ohled na věk, tělesný a psychický stav dítěte.

4 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Učení se pohybovým dovednostem souvisí s tělesným růstem a vývojem i rozvojem předpokladů pro pohyb – pohybových schopností“ (Dvořáková, 2011).

Přes pohybové dovednosti se dítě učí poznávat svoje tělo, vnímat prostor, vnímat svými smysly. Pokud má dítě mnoho příležitostí k pohybu, tak kvalitněji pohybové dovednosti zvládne, je to způsobeno tím, že v předškolním věku dozrává nervová soustava, zkvalitňuje se řízení vlastního těla a v závislosti na tom ovládnutí pohybových dovedností (Dvořáková, 2011).

Pohybové dovednosti dělíme na nelokomoční dovednosti, lokomoční dovednosti a manipulační dovednosti.

U nelokomočních dovedností se jedná o změny poloh těla a pohyby částí těla. Základem je vnímání svého těla a orientovat se v tělesném schématu, ovládat jednotlivé části těla v různých polohách a bez zrakové kontroly (Dvořáková, 2006).

Lokomoční dovednosti spočívají v pohybu v prostoru, kdy jde o přemísťování těla v něm. Prvotní lokomoční dovedností je plazení a lezení, dále následuje chůze, běh, ale poté také skoky, poskoky a převaly. Tyto dovednosti mají svůj zákonitý postup, je tedy vhodné, když se některé z vývojových kroků nepřeskočí (Dvořáková, 2006).

Manipulační dovednosti jsou závislé na úchopu předmětu. Nejprve má dítě dlaňový úchop a postupně se vyvíjí prstový úchop. Zde dochází k rozvoji jemné motoriky, která má vliv na použití různých předmětů. Díky těmto dovednostem se děti seznamují s předměty, s jejich vlastnostmi a učí se je ovládat. Manipulace v tomto případě nezávisí jen na rukou, ale můžeme manipulovat také nohama. Při této manipulaci je důležitá rovnováha a šikovnost v ovládnutí dolních končetin (Dvořáková, 2006).

5 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Pohyb je jednou ze základních biologických potřeb dítěte, díky němu prozkoumává a objevuje svět. Pohybem se prvotně učí, jak ovládat své tělo, komunikovat s okolím, seznamovat se s prostředím.

Dítě, které pravidelně navštěvuje mateřské školy, má mnoho příležitostí k pohybu. V mateřských školách jsou nářadí a pomůcky, které jsou přímo pro tento věk a díky jejich využití se děti snáze zapojí do pohybu. Ve třídách probíhá řízené cvičení, kdy se podporuje správné držení těla, posilování různých svalových skupin a prospívá to kapacitě oběhové soustavy. A v neposlední řadě chodí děti pravidelně na procházky, kdy se děti mohou pohybově vyžít na čerstvém vzduchu (Průcha, 2013).

Prostředí mateřské školy vytváří podněty k pohybovým aktivitám, děti mají vnitřní potřebu se pohybovat a dětská skupina je k tomu ideální. Do skupinových pohybových her se zapojí i ty děti, které se pohybu vyhýbají z důvodu, že jim něco nejde nebo jsou málo obratné. Při hře na tom nezáleží, a tak mají radost ze skupinové činnosti a vzájemné souhry při hře. Pravidla pohybových her dodržují, když jsou však pro ně pravidla jednoduchá, dokážou si je upravit podle sebe. Děti se také zaměřují na soutěživé hry, kdy si mohou poměřit své pohybové dovednosti (Průcha, 2013).

Pravidelnost a soustavnost každodenních pohybových činností a her v předškolním období je přínosem pro zdravý tělesný rozvoj, pro rozvoj kondice a pro zdokonalování ovládnutí těla. Dále také působí na získávání běžných životních dovedností a znalostí, ale rozvíjí také dovednosti specifické (Dvořáková, 2011).

Pohybové aktivity působí na děti komplexně a zároveň na každého individuálně. Pohybové činnosti jsou nejlepším příkladem prožitkového učení, které díky pohybu probíhá vlastní aktivitou. Nikoliv zprostředkovaně, například slovně, obrázkově, virtuálně (Dvořáková, 2011).

Je důležité nahlížet na to, že každé dítě se vyvíjí individuálně a že některé pohybové činnosti nezvládne, nebo bude potřebovat dopomoc.

6 PROBLÉMY POHYBOVÉHO ROZVOJE PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

V současné době se objevuje výrazné zhoršení držení těla u dětí. Přisuzuje se to podceňování pohybu a rezignaci na pravidelné a řízené tělovýchovné celky. Při podcenění pravidelného pohybu nezískají děti základy těch nejjednodušších pohybových stereotypů, což znamená raná zdravotní rizika. Nedostatky ve stereotypních pohybech vedou k přetěžování některých svalových oblastí a k bolestem pohybového ústrojí (Dvořáková, 2011).

Nerespektování potřeby pohybu u dětí předškolního věku se může prohlubovat na základní škole a bývá jednou z příčin problémů v učení i chování. Pohybem se rozvíjí orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, jemná motorika, schopnost soustředit se, tedy vlastnosti, které jsou prevencí poruch v učení. Při nedostatečném pohybu je u dětí zjevný neklid a může se objevit i postupné zvyšování agresivity mezi dětmi.

Děti potřebují pohyb, jak již bylo zmíněno, ale je třeba jim dopřát pohyb volný, nepoužívat jen pohybové aktivity řízené. Děti mají potřebu vytvářet si svá pravidla her, pohybových aktivit, které mají možnost realizovat právě při volné hře, která není organizována. Pohybovými aktivitami nabízíme dětem prožitkové učení, které je velmi efektivní, díky němu se děti učí vlastní skutečnou aktivitou, nikoliv zprostředkovaně.

Pravidelný a soustavný každodenní pohyb, hry a pohybové činnosti v předškolním věku jsou nezbytné pro zdravý tělesný rozvoj, pěstování kondice, pro upevňování ovládnutí vlastního těla a jeho kultivaci. Ale samozřejmě důležité pro získávání různých životně běžných i specifických dovedností a znalostí (Dvořáková, 2011).

V předškolním věku je důležité respektovat individuální potřeby dětí, zachovávat vyváženost výchovných prostředků s ohledem na potřeby jednotlivce a na jeho zdravý vývoj. Každé dítě má jiné rodinné zázemí, a proto má každý jedinec za sebou odlišné zkušenosti. K dosažení cílů tedy musíme volit více společných cest, ale je třeba jich nabízet více a hledat optimální pro rozvoj všech dětí (Dvořáková, 2011).

7 HISTORIE DĚTSKÉHO POŽÁRNÍHO SPORTU

Základy práce s mladými v hasičských sborech bylo možné sledovat již na přelomu 19. a 20. století, začali vznikat jinošské hasičské čety. V roce 1905 byly uvedeny v hasičském kalendáři zásady k zakládání a činnosti jinošských družin. V roce 1912 vzniká brožura, jak pracovat s členy jinošských družin, kde se projevoval vliv anglického skautingu. Přijímání byli chlapci ve věku od 14 do 17 let, kteří měli povolení od otce. Chlapci cvičili s krátkými žebříky, učili se obsluhovat čtyřkolové stříkačky, absolvovali výcvik s hadicemi, ale také museli umět základy první pomoci.

Po první světové válce se projevil nedostatek mladých členů, vytvořili se nové systémy práce dorostu. Na počátku 30. let vznikaly žákovské odbory československého hasičstva, které musely projít schválením okresního školního výboru. Vzhledem k vývoji situace v Německu se od roku 1934 začínají družiny dětí a dorostu rozrůstat, neboť se kladl důraz na brannou výchovu. Děti (chlapci i dívky) se v družinách dělily na dvě věkové kategorie 6-14 let a 14-17 let. Rozvíjela se tělesná a branná výchova, hasičská a samaritánská pomoc, probíhala pořadová příprava a vytyčovalo se heslo týdne.

Situace v Protektorátu Čechy a Morava měla vliv i na činnost hasičských sborů, všechny spolky, které chtěli nadále pracovat se museli včas nahlásit, jinak by zanikly. Byla vydávána různá nařízení, která upravoval a omezovala činnost. I přes to všechno stále pokračovala práce s dorostem, dále vycházeli brožury, články o práci s dorostem, dokonce byla vydaná příručka pro vedoucí dorostu a žactva dobrovolných hasičských sborů, která byla pro všechny závazná. V době okupace se počet členů žákovských a dorosteneckých družstev opět snížil (Kolektiv autorů SH ČMS, 2008).

V roce 1945 byla zvolena dorostová komise, která si stanovila úkoly, které měly vést k ucelení práce s dorostem. Od roku 1946 hasičské sbory pořádaly pro školy návštěvy v hasičských zbrojnicích, organizovaly veřejná hasičská cvičení a při té příležitosti náboryvaly mladé členy. V roce 1949 vznikl Československý svaz mládeže, což byla jednotná celostátní organizace mládeže. Též vznikla Pionýrská organizace, která zařizoval celkovou práci s mládeží. V roce 1952 byla vyhlášena celostátní soutěž pro mládež, kde se objevovaly disciplíny, které v jiné podobě známe ze současnosti. Děti soutěžily v požárním útoku, kdy děti do 12 let plnily útok bez vody, ale naopak děti od 12 let již s vodou. Pro obě

kategorie byl běh na 60 metrů a požárnická teorie. Soutěž v takové formě probíhala do roku 1972, kdy vznikla branná hra Plamen. V roce 1968 byla vytvořena organizace Mladý požárník, která se oddělila od pionýrských skupin. Byli vytvořeny kategorie 8-13 let, 13-15 let a dorost od 15 let do 18 let.

Samostatná éra Mladého požárníka však netrvala dlouho, protože v roce 1970 byla opět sloučena s Pionýrskou organizací, které řídil Socialistický svaz mládeže. Za těchto podmínek fungovali dětská družstva až do roku 1989, kdy se změnila politická situace. V roce 1990 se základní organizace změnilly na Sbory dobrovolných hasičů, které organizují kolektivy mladých hasičů a všechny spadají pod Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska (Kolektiv autorů SH ČMS, 2008).

Hra Plamen je celoroční všestranná soutěž, která se postupem času prošla řadou změn. Ale stále chce aktivně a plošně podporovat organizovanou mimoškolní činnost dětí se zájmem o požární ochranu. Veškeré činnosti zvyšují fyzickou zdatnost a rozvoj osobnosti dítěte. A zároveň si tím sbory chtějí vychovávat budoucí členy v obecních jednotkách sborů dobrovolných hasičů (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Celý ročník hry Plamen je rozdělen do dvou částí. První částí je podzimní kolo, kdy se zahájí celoroční činnost a probíhají závody požárnické všestrannosti. Druhá část pokračuje v jarních měsících, kdy se zaměřuje na technické disciplíny, a to na požární útok, štafetu 4 x 60 metrů, požární útok s překážkami CTIF, štafetu CTIF, štafetu požárních dvojic a v neposlední řadě na vyhodnocení celého ročníku (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

8 PRÁCE S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU VE SBORECH

Současné možnosti práce s dětmi v předškolním věku v hasičských sborech je dělená do čtyř námětů. Je to z toho důvodu, že ve sborem není mnoho dětí v tomto věku.

Prvním námětem je zařazení dětí předškolního věku ve skupině, která se nazývá Přípravka, kdy jsou děti členy kolektivu mladých hasičů, tedy i členy sboru dobrovolných hasičů. Jsou řádně vedeni na okresním sdružení hasičů, kde jsou evidováni v seznamu přípravek na okrese. Jsou pro ně upravená pravidla a provedení jednotlivých disciplín dle možností dětí mladších šesti let.

Druhým námětem práce je přímá spolupráce s mateřskou školou. Vedoucí mládeže dochází do mateřské školy v rámci mimoškolního kroužku. Pomocí ukázek děti seznamuje s tematikou požární ochrany. Organizace kroužku je na domluvě mezi hasičským sborem a ředitelem mateřské školy. Kroužky mohou probíhat v prostorách školy nebo v klubovnách mladých hasičů, či přímo v hasičských zbrojnicích.

Třetí námět není až tak obvyklým. Jedná se zde o začlenění prvků požární ochrany do výchovné činnosti v mateřské škole. Jde o každodenní výchovné působení na děti, kdy je mateřská škola situována jako mateřská škola s „hasičskou tematikou“. Musel by tu být 100 % zájem školy a úzká spolupráce se sborem dobrovolných hasičů a s odborníky požární ochrany.

Posledním čtvrtým námětem je práce s neorganizovanými předškolními dětmi. Jde tu o vyhlašování soutěží pro mateřské školy, dny otevřených dveří ve zbrojnicích, výchovné besedy apod. Hlavním cílem je působit na děti již v útlém věku a ovlivnit jejich postoj k požární ochraně. Tradiční soutěží je Požární ochrana očima dětí, jedná se o výtvarnou a literární soutěž pro děti od předškolního věku do 18 let (Kolektiv autorů SH ČMS, 2008).

8.1 VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM DĚTÍ A MLÁDEŽE SH ČMS

Pilířem vzdělávacího systému je plnění odznaků odbornosti, kterými jsou:

Preventista – junior, Preventista

Strojník junior, Strojník

Kronikář, Cvičitel

Na plnění odznaků odbornosti volně navazuje plnění odznaků specializací. Odznaky odbornosti jsou spíše stránkou vědomostní a děti vyplňují testy, tak odznaky specializací jsou zaměřeny na rozvoj dovedností.

Kroužky mladých hasičů mohou vést pouze vyškolení vedoucí kolektivů mladých hasičů, kteří získávají odznaky odbornosti III. st. MINIMUM nebo II. st. VEDOUcí. Těmto vedoucím může být nápomocen Pomocník vedoucího kolektivu MH, kterému musí být 15 – 18 let a musí úspěšně složit zkoušku (Kolektiv autorů SH ČMS, 2008).

9 PRAKTICKÁ ČÁST

9.1 STUDIE PROVEDITELNOSTI

Studie proveditelnosti, také označována jako technicko – ekonomická studie, je dokument, který popisuje investiční záměr souhrnně a ze všech realizačně významných hledisek. Účel tohoto dokumentu je zhodnotit všechny realizační alternativy a posoudit realizovatelnost projektu, kdy je třeba poskytnout veškeré podklady pro samotné investiční rozhodnutí (Sieber, 2004).

9.1.1 TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ

Akce se konala v tělocvičně ZŠ a MŠ. Pronájem a zajištění prostoru nebylo potřeba řešit, protože v mateřské škole vykonávám každý týden kroužek tělocviku pro děti ve věku od 4 do 6 let, tak jsem sportovní akci realizovala v čase sportovního kroužku s dětmi, které jsou na tento kroužek přihlášeny.

9.1.2 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Tělocvičný materiál a náčiní mi byl poskytnut ze skladu v tělocvičně. Materiál, který je potřeba k požárnímu sportu jsem si zapůjčila u Sboru dobrovolných hasičů v Osvračíně, ve kterém jsem členkou, od vedoucího mladých hasičů Marka Hřebce. Materiál jsem měla zapůjčen bez jakýchkoliv finančních prostředků.

Tělocvičné nářadí použité při realizaci projektu:

Žebřiny

Lavička

Díl švédské bedny

Gumové mety

Požární armatury použité při realizaci projektu:

Proudnice C 52

Přenosný hasicí přístroj do auta

Třícestný rozdělovač

Hadice C 52

Příslušenství, které je použito jako ukázka:

Sportovní přilby

Džberová stříkačka s hadicí C 25 a proudnicí

Fotografie požárního automobilu

9.1.3 FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ

Sportovní akce nebyla nijak výdělečně činná. Mým záměrem bylo seznámit děti s požárním sportem a rozšířit o něj zájem. Nebylo potřeba nic pořizovat, vše jsem měla zapůjčeno bezplatně.

9.1.4 PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Veškeré činnosti spojené s přípravou a realizací sportovní akce jsem si zajišťovala sama.

9.2 MYŠLENKOVÁ MAPA

Výtvarné innosti:

- Výroba hasičské auta z kartonu
- Kreslení na téma hasiči
- Vybarvování omalovánek na téma hasiči
- Skládání hasiče z papíru
- Volná malba na téma

Pohybové innosti:

- Pěší dráhy o přelézání, podlézání, překáčení překážek, chůze po nízké ploše, skoky, poskoky
- Pohybové hry
- Tělo na ty
- Prolézání tunelem
- Lezení po škeblích

Téma: HASIČI

- Diskuze o Co dělají, když ho volá?
- Úkoly na hasiče, policii, záchranku
- Beseda s hasičem
- Návštěva hasičské zbrojnice

Další innosti:

- Stavba hasičského auta z molitanových kostek
- Stavba hasičárny z molitanových kostek
- Dramatizace situace, kde jsou potřeby hasiči

Hudební innosti:

- Zpívání písní s hasičskou tematikou
- Melodizace básní
- Doprovody písní pomocí hudebních nástrojů, orffových nástrojů
- Rytmizace říkadel
- Vytleskávání slov
- Poznávání zvuků

Pedagogické innosti:

- četba pohádek o hasičích
- Hledání písmena H v knihách
- Prohlížení knížek o hasičích
- Vytvoření příběhu, kde jsou potřeby hasiči
- Práce s textem o kladení otázek, doplnění konce příběhu, vymýšlení názvu příběhu

Pedagogické innosti:

- Třídní práce
- Porovnávání
- Přiznání
- Pořadí

9.3 ŠTAFETA 4 X 60 METRŮ

9.3.1 SLOŽENÍ DRUŽSTVA

Štafetu plní dvě čtyřčlenná družstva, každé družstvo je zařazeno ve své dráze a žádný člen družstva nesmí plnit úsek dráhy za druhé družstvo. Každá štafeta má jen jeden pokus a do hodnocení se počítá lepší z časů dosažený oběma štafetami. Pokud SDH postaví jen jednu čtyřčlennou štafetu, závodí na dráze ještě další SDH se svojí štafetou, pro druhý pokus si musí štafety vyměnit dráhu. Na každý pokus má družstvo 5 minut na přípravu (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

9.3.2 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Kladina – délka 4 m, šířka 0,18 m, výška 0,80 m od země k povrchu kladiny, musí být zajištěna dvěma kusy podpěr, jedním náběhovým a jedním seběhovým můstkem

Bariéra – výška 1,50 m, šířka 2 m, tloušťka minimálně 40 mm

Příčné břevno s výplní – výška 0,70 m, šířka 1,8 – 2 m, tloušťka minimálně 40 mm

Pevná podložka – rozměry 0,80 x 0,03 m pro odložení PHP

Přenosný hasicí přístroj (PHP) – práškový 6 kg prázdný

1 proudnice štafetová

2 hadice C 52

1 třícestný rozdělovač

(Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016)

9.3.3 PŘEKÁŽKY A JEJICH UMÍSTĚNÍ

Na prvním úseku štafety ve vzdálenosti 21 m od startu se postaví kladina. Na konci seběhového můstku se vyznačí ohraničující čára.

Na druhém úseku ve vzdálenosti 30 m od etapové čáry úseku se postaví bariéra, která je pro chlapce o výšce 1,50 m a pro dívky se staví příčné břevno s výplní ve výšce 0,70 m, toto břevno se používá i u mladších kategorií, kde tento úsek plní chlapec. Avšak pokud je celé družstvo zařazeno do kategorie starší, tak pokud tento úsek plní chlapec, který by věkem spadl do kategorie mladší, musí pokořit bariéru 1,50 m (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Na třetím úseku ve vzdálenosti 30 m od etapové čáry se postaví prázdný PHP. Ve vzdálenosti 5 m od tohoto PHP je umístěna pevná podložka o rozměrech 0,8 m x 0,8 m pro postavení PHP.

Na čtvrtém úseku ve vzdálenosti 25 m od etapové čáry jsou ve směru běhu v kotoučích postaveny dvě hadice C 52, mohou být použity i cvičné hadice. Spojky hadic mohou být libovolně natočené, mezi jejich ozuby musí být prostor na proložení archu papíru, koncovky se nesmějí dotýkat země. Hadice musí být svinuty v kotouči, konce hadic nesmí být odmotány. Ve vzdálenosti 45 m od etapové čáry je postaven rozdělovač (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Umístění všech překážek – viz Obrázek 1 – Štafeta 4x60 m

9.3.4 PROVEDENÍ ŠTAFETY 4 X 60 METRŮ

Na pokyn rozhodčího disciplíny se soutěžící rozmístí podle dohody do jednotlivých úseků. Závodník v prvním úseku se postaví se štafetou před startovní čáru v libovolném postavení. Závodníci v ostatních úsecích se mohou postavit kamkoliv v rozběhovém území, které začíná 5 metrů před předávacím územím, nebo již kamkoliv do předávacího území.

Po zaznění startovního signálu běží první závodník ke kladině, přeběhne ji a v předávacím území předá štafetu druhému závodníkovi. Kladina musí být překonána tak, že při sbíhání musí závodník minimálně jedenkrát šlápnout na můstek a následně seskočit za ohraničující čáru. V případě, že je kladina chybně překonána nebo se stane např. pád, závodník se může vrátit a kladinu znovu překonat.

Závodník, který je na druhém úseku převezme štafetu, běží k překážce, kterou překoná a v předávacím území opět předá štafetu dalšímu závodníkovi.

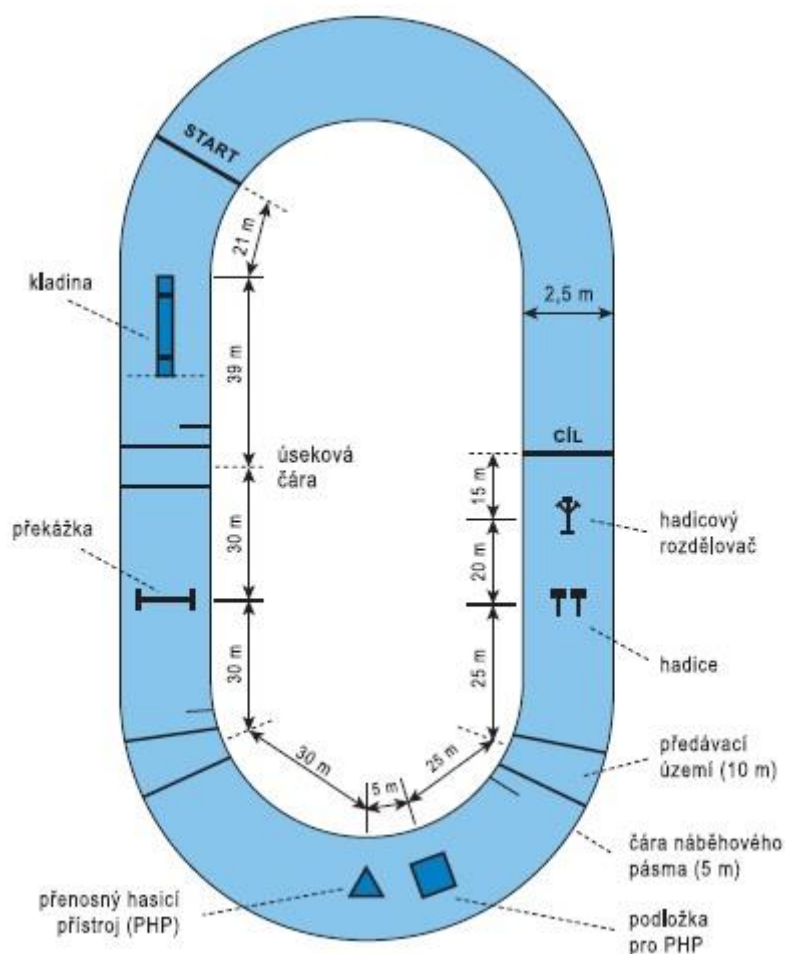
Závodník na třetím úseku po převzetí štafety běží k PHP, který přenesení k označenému místu s podložkou, na kterou ho postaví a v předávacím území předá štafetu čtvrtému soutěžícímu. Pokud by se stalo, že PHP spadne ještě před předáním štafety, může se třetí závodník vrátit a znovu jej postavit (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Závodník na posledním čtvrtém úseku převezme štafetu a běží k hadicím, které rozloží a spojí libovolným způsobem a v libovolném pořadí, jednu koncovku připojí k rozdělovači a na druhou koncovku připojí štafetovou proudnici. Koncovky hadic musí být spojeny na všechny ozuby a v průběhu plnění disciplíny se nesmí rozpojit. Rozdělovač se

nesmí v průběhu plnění nijak nést. S napojenou proudnicí proběhne závodním cílovou čarou, tak že musí viditelně držet proudnici, nebo hadici. K odpojení proudnice dojde až na pokyn rozhodčího.

Štafeta se v průběhu závodu nesmí nosit v ústech a předává se jen z ruky do ruky. Pokud proudnice při předávání upadne, může ji sebrat pouze předávající. Pokud některý závodník nepřekoná překážku, může se vrátit a znovu ji překonat.

Čas se měří od signálu startéra do proběhnutí posledního čtvrtého závodníka cílovou čarou (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).



Obrázek 1 - Štafeta 4x60m, Zdroj: Směrnice hry Plamen: metodická pomůcka pro vedoucí a instruktory

9.4 ŠTAFETA CTIF

9.4.1 SLOŽENÍ DRUŽSTVA

Tento štafetový běh plní jedno družstvo, které čítá 9 závodníků. Každý závodník plní 400 metrů své štafetové dráhy. V okresních kolech je počet pokusů na pořadateli soutěže, ve vyšších kolech probíhá disciplína ve dvou pokusech. Do hodnocení se započítává lepší ze dvou pokusů. Každé družstvo má na přípravu 5 minut (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

9.4.2 MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ

Žebříková stěna – se čtyřmi příčkami, 2 m vysoká a 1,2 m široká

Hadice C 52 v nosiči na hadice – hadice je dvojitě svinutá, dlouhá minimálně 14,9 m

Pevná dřevěná podložka – 2 kusy, rozměry 80 cm x 80 cm

Dva stojany s volně položenou laťkou – pro podlezení, laťka ve výšce 0,8 m, stojany ve vzdálenosti 1,2 m

Lehkoatletická překážka – pro přeskok, vysoká 0,6 m

Přenosný hasicí přístroj (PHP) – práškový 6 kg prázdný

2 hadice C 52

1 třícestný rozdělovač

1 štafetová proudnice

(Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016)

9.4.3 PŘEKÁŽKY A JEJICH UMÍSTĚNÍ

Na prvním úseku ve vzdálenosti 20 m od startovní čáry je umístěna žebříková stěna. Na konci žebříkové stěny leží na levé straně ve směru běhu štafetová proudnice.

Druhý úsek štafety je čistě jen běžecká dráha bez překážek. Ve vzdálenosti 37,5 m od startu je půlicí čára, která ohraničuje konec předávacího území, kde proběhne předání štafety.

Na třetím úseku je umístěná hadice C 52 s nosičem hadic, je umístěna 70 m od startovní čáry. Ve vzdálenosti 75 m je ve středu dráhy položena pevná dřevěná podložka, na kterou se pokládá hadice C 52 v nosiči (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Čtvrtý úsek má stejnou funkci jako druhý, jde jen o běžeckou dráhu bez překážek. Půlící čára je 125 m od startu.

175 m od startu na pátém úseku jsou dva stojany s volně položenou laťkou. Tato překážka slouží k podlezení.

Na šestém úseku je postavena lehkootletická překážka, která je 225 m od startu. Přeskakuje se ve výšce 60 cm.

Na začátku sedmého úseku ve vzdálenosti 275 m od startu je postaven přenosný hasicí přístroj – práškový 6 kg. O 5 m dále je položena dřevěná podložka pro položení PHP.

Osmý úsek opět slouží jako běžecká dráha bez překážek. Půlící čára je ve vzdálenosti 325 m od startu.

Devátý úsek začíná 365 m od start, ve vzdálenosti 380 m od startu jsou ve směru běhu postaveny dvě svinuté hadice C 52 v kotouči. Vzdálenost pravé hadice od rozdělovače i mezera mezi hadicemi je maximálně na šířku jedné hadice C 52. směr koncovek je libovolný, nesmí se však dotýkat země a musí být mezi nimi prostor na proložení archu papíru. Vpravo od hadice je položen třícestný rozdělovač, který nesmí být nijak upraven ani ničím zatížen (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Umístění všech překážek – viz Obrázek 2 – Štafeta CTIF

9.4.4 PROVEDENÍ ŠTAFETY CTIF

Na pokyn rozhodčího se soutěžící postaví do svých úseků, kromě prvního závodníka, který stojí na startovní čáře bez štafety v ruce, tu si vezme po překonání překážky.

Po zaznění startovního signálu vybíhá první člen družstva. Podle pravidel překoná žebříkovou stěnu, kde po levé straně žebříkové stěny uchopí štafetu, kterou po proběhnutí svého úseku předá druhému členovi družstva.

Druhý závodník uchopí štafetu a po proběhnutí svého úseku předává štafetu třetímu členovi družstva.

Třetí závodník převezme štafetu a doběhne k postavené hadici s nosičem, kterou uchopí a položí ji na 5 m vzdálenou podložku. Žádná část hadice ani nosiče nesmí podložku přesahovat. Po položení hadice pokračuje v běhu a předává štafetu čtvrtému členovi družstva (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).

Čtvrtý závodník převezme štafetu a proběhne svůj úsek dráhy a předá pátému členovi družstva.

Pátý závodník musí podběhnout laťku umístěnou na stojanech, aniž by ji shodil. Pokud by laťku shodil, má možnost znovu tuto laťku umístit na stojany a znovu překonat překážku. Po podběhnutí překážky předává štafetu šestému členovi družstva.

Šestý závodník převezme štafetu a pokračuje k lehkootletické překážce, kterou musí přeskočit. Je tu stejná možnost, jako u předchozího úseku, že pokud shodí překážku, tak ji může znovu postavit a pokusí se ji znovu překonat. Po překonání pokračuje v běhu a předává štafetu sedmému členovi družstva.

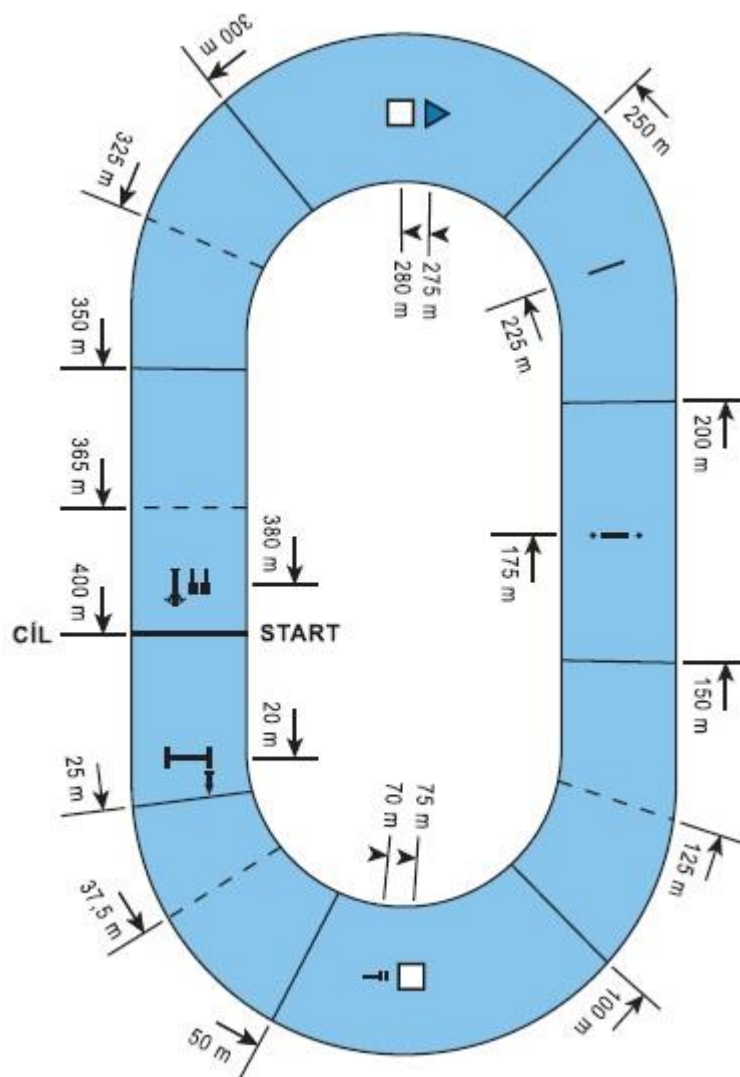
Sedmý závodník uchopí štafetu, běží k PHP, uchopí jej do druhé ruky a přenesení jej k odkládací desce, na kterou jej postaví. Pokud by PHP spadl, musí jej znovu postavit na desku. Poté pokračuje v běhu k osmému členovi družstva a předá mu štafetu.

Osmý závodník po převzetí štafety proběhne svůj úsek bez překážek a předává štafetu poslednímu devátému členovi družstva.

Devátý závodník přebírá štafetu a doběhne k hadicím, které spojí, připojí k rozdělovači a s napojenou proudnicí – štafetou proběhne cílem, tak že viditelně drží buď proudnici, nebo hadici. Odpojit proudnici může až na pokyn cílového rozhodčího.

Štafeta se v průběhu závodu nesmí nosit v ústech a předává se jen z ruky do ruky. Pokud proudnice při předávání upadne, může ji sebrat pouze předávající. Pokud některý závodník nepřekoná překážku, může se vrátit a znovu ji překonat.

Čas se měří od signálu startéra do proběhnutí posledního závodníka cílovou čarou (Ústřední odborná rada mládeže SH ČMS, 2016).



Obrázek 2 - Štafeta CTIF, Zdroj: Směrnice hry Plamen: metodická pomůcka pro vedoucí a instruktory

9.5 HARMONOGRAM SPORTOVNÍHO ODPOLEDNE

14:00 – Zahájení sportovního odpoledne, přivítání se básničkou, docházka

– Seznámení se s programem cvičení, motivace

14:05 – Pohybová hra „Voda, oheň, blesk“

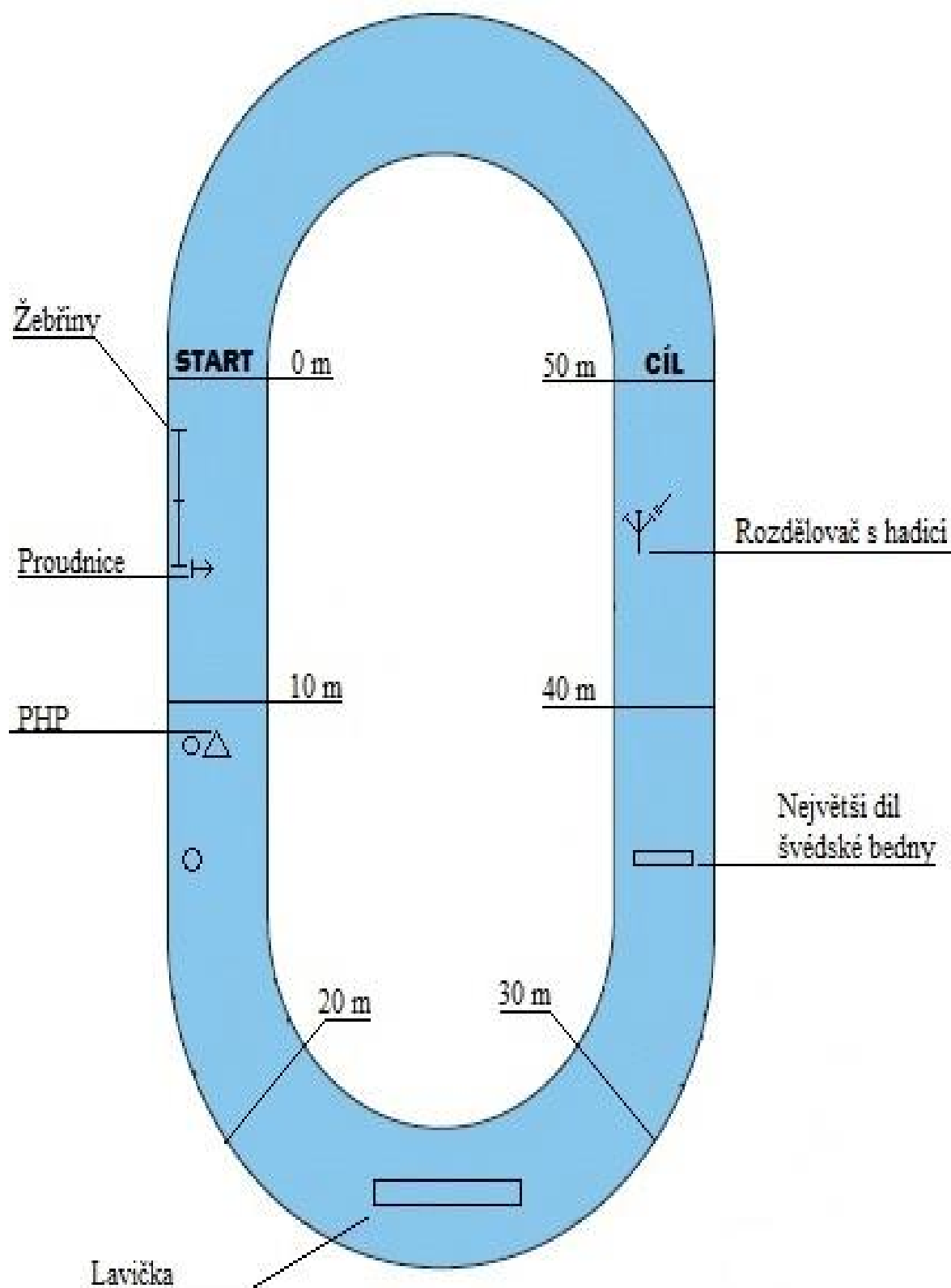
14:10 – Průpravná část

14:20 – Plnění štafety

14:40 – Relaxace, reflexe

14:45 – Ukončení sportovní akce

9.6 NÁKRES MODIFIKOVANÉ ŠTAFETY



Obrázek 3 - Nákres modifikované štafety, Zdroj: vlastní

9.7 STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY

9.7.1 BÁSNIČKA NA PŘIVÍTÁNÍ

Dobrý den, dobrý den,	- máváme rukama na pozdrav
dneska máme krásný den.	- ruce do vzpažení a pohyb do rozpažení
Dobrý den, dobrý den,	- máváme rukama na pozdrav
dneska zlobit nebudem.	- ukazujeme ukazováčkem ne, ne, ne
Ručičky jsou na tleskání	- tleskáme
a nožičky na dupání.	- dupáme
Dobrý den, dobrý den,	- máváme rukama na pozdrav
dneska si to užijem!	- poskoky snožmo na místě

Zdroj: www.mskopretinka.cz/basnicky-a-rikanky/

9.7.2 ÚVODNÍ MOTIVACE

Pro motivaci cvičební jednotky jsem dětem přinesla a představila sportovní přilbu – viz Obrázek 3, proudnici C 52 – viz Obrázek 4, hadici C 52 – viz Obrázek 5, rozdělovač – viz Obrázek 6, džberovou stříkačku – viz Obrázek 7, fotografii hasičského automobilu – viz Obrázek 8, práškový hasicí přístroj do auta – viz Obrázek 9.



Obrázek 4 – Sportovní přilby, Zdroj: vlastní



Obrázek 5 – Proudnice C 52, Zdroj: vlastní



Obrázek 6 - Hadice C 52, Zdroj: vlastní



Obrázek 7 - Rozdělovač, Zdroj: vlastní



Obrázek 8 - Džberová stříkačka, Zdroj: vlastní



Obrázek 9 - Požární automobil, Zdroj: vlastní



Obrázek 10 - Hasicí přístroj práškový, Zdroj: vlastní

Úvodní motivace od učitele: „Děti tady jsem vám přinesla ukázat nějaké zajímavé věci se kterými budeme dneska cvičit. Jestlipak někdo z vás ví, kdo tyto věci používá a na jaké téma dnes budeme cvičit? Viděly jste už někdy takové předměty?“

9.7.3 RUŠNÁ ČÁST – POHYBOVÁ HRA „VODA, OHEŇ, BLESK“

Vhodný věk: 3 – 6 let

Cíl: zdokonalení pozornosti a hbitosti dětí

Pomůcky: bubínek

Popis hry: Děti běhají po tělocvičně do rytmu bubínku, který se stále proměňuje a děti musí na změny reagovat. Když vedoucí hry hodně ťukne do bubínku, tak řekne jedno ze tří daných slov (oheň, voda, blesk) a děti udělají dohodnutý pohyb. Hra pokračuje dál.

Doporučení: Nejprve dětem řekneme, co budeme na daný povel vykonávat za pohyb. Můžeme se s dětmi domluvit na pohybech, které budou vykonávat.

Voda – leh na zádech

Oheň – všichni běží ke dveřím

Blesk – leh na břicho

Zdroj: www.predskolaci.cz/pohybova-hra-voda-ohen-blesk/10330

9.7.4 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Protože se děti ještě s prostředky pro požární sport nesetkaly, bylo třeba je s nimi seznámit a ukázat jim, jak se s nimi manipuluje. Proto v průpravné části zařadím jen krátké procvičení od centra k periférii a dále se budu věnovat samotnému nácviku práce s náčiním. Je třeba, aby si vyzkoušely zapojování proudnice C 52 na rozdělovač, aby mohly absolvovat štafetu.

9.7.5 HLAVNÍ ČÁST – VYUŽITÍ PRVKŮ ŠTAFET 4X60M A CTIF A JEJICH MODIFIKACE

Pomůcky: proudnice C 52, žebřiny, gumové mety, přenosný hasicí přístroj do auta, lavička, největší díl švédské bedny, rozdělovač, hadice C 52, píšťalka

Úsek č. 1

První závodník je připraven na startovní čáře. Po zaznění signálu píšťalky vyleze na první 3 příčky žebřin, přelezena v té samé výšce na druhé žebřiny, sleze dolů a uchopí proudnici a pokračuje v běhu ve svém úseku. Běží k druhému úseku, kde předává proudnici dalšímu závodníkovi.

Úsek č. 2

Druhý závodník převezme proudnici a běží k první metě, kde je postaven PHP. Do volné ruky uchopí za plastové oko PHP a přenesení jej od jedné mety ke druhé a pokračuje během ke třetímu úseku, kde předává proudnici třetímu závodníkovi.

Úsek č. 3

Třetí závodník doběhne k lavičce a přeběhne lavičku s proudnicí v ruce. Během pokračuje k dalšímu úseku, kde předá proudnici čtvrtému závodníkovi.

Úsek č. 4

Závodník přiběhne k dílu švédské bedny a musí ho prolézt, tak aby díl neporazil. Pokračuje k pátému úseku, kde předává proudnici poslednímu závodníkovi.

Úsek č. 5

Poslední závodník přiběhne s proudnicí k rozdělovači se zapojenými hadicemi a na volnou půlspojku hadice připojí proudnici. Po zapojení nechá proudnici na místě a doběhne co nejrychleji do cíle.

9.7.6 RELAXACE

Pomůcky: cvičební podložky

Děti si lehnou na podložku na záda, zavřou si oči a volně si dýchají. Pokud by si někdo nechtěl lehnout na záda, nechám ho zvolit si svoji polohu, jde o uvolnění celého těla po tělesné aktivitě. Při odpočívání vytvořím dětem představu, že letí na létajícím koberci a podle situace vyprávím, co z létajícího koberce vidí pod sebou v krajině. Na závěr relaxace se opět s létajícím kobercem vracíme zpět do tělocvičny a řeknu dětem, aby si otevřeli oči.

9.7.7 REFLEXE

Na závěr si s dětmi společně sedneme do kruhu a zhodnotíme naši sportovní akci. Nechám dětem prostor pro vyjádření, případně položím doplňující otázky.

Pokládané otázky učitelem: „Jaký máte pocit po dnešním cvičení?“

„Co se vám dařilo, co naopak ne?“

„Bylo něco, co vám přišlo hodně těžké?“

„Která část dnešního cvičení se vám líbila nejvíce?“

9.8 DISKUZE

Plánování sportovní akce pro mě nebyl žádný problém. Vedu sportovní kroužek pro předškolní děti od 4 do 6 let v mateřské škole, který probíhá pravidelně jednou týdně. Vypracovávám si přípravy na každou hodinu na různá témata, která jsou právě aktuální v mateřské škole. Téma hasiči mi vyšlo krásně na čtrnáctidenní plán kolegyň v mateřské škole, kdy byla tématem řízených činností povolání.

S přípravou akce také nebyl problém. Co se týče materiálního zabezpečení, tak všechny hasičské prostředky jsem si vypůjčila ve svém domovském sboru SDH Osvračín. Tělocvičné pomůcky jsem měla k dispozici v rámci kroužku v tělocvičně.

Cvičební jednotku jsme začali naším klasickým rituálem, a to přivítáním se básničkou spojenou s pohybem, poté jsem si udělala docházku. Akce se zúčastnilo celkem 10 dětí z celkem 15 přihlášených na kroužek.

Když jsem před děti položila hasičské prostředky, hned se na ně sesypaly a začaly je zkoumat. Někteří již poznaly hadici, hasičský automobil a hasicí přístroj. Představila jsem dětem všechny prostředky a seznámila s úkoly našeho odpoledne.

Pro zahřátí jsem zvolila tematickou hru na vodu, oheň a blesk. Seznámila jsem děti s pravidly hry a společně jsme vymysleli pohyby, které budou dělat na jednotlivé povely. Hra děti bavila, jsou to živé děti a rády se pohybují po prostoru.

Dále jsme provedli rozcvičku, kterou jsem zkrátila, abych mohla dětem ukázat, jak se připojuje proudnice k hadici, aby při vykonávání štafety mohly plnit úsek, kde je to třeba. Každý si vyzkoušel připojení, menším dětem a těm, kterým to moc nešlo, jsem dopomáhala. A bylo na řadě rozdělit se na dvě družstva, každé družstvo mělo pět členů. Bylo to akorát pro mou štafetu, která měla pět úseků. Nechala jsem děti v družstvech domluvit se, kdo bude vykonávat jaký úsek štafety. Děti jsou v mateřské škole vedeny k samostatnosti a ke schopnosti domluvit se.

V tělocvičně jsem připravila jednu dráhu, a tak plnilo štafetu nejprve jedno družstvo, poté se družstva vyměnili. Děti, které zrovna neplnily štafetu, seděli na lavičce mimo dráhu a začaly samovolně fandit druhému týmu. Vznikla tedy opravdová atmosféra závodu. Po dokončení štafety se družstva vyměnili a závodilo a fandilo se znovu.

Po dokončení štafet si děti vzaly cvičící podložky, na které se volně položily a relaxovaly se zavřenýma očima. A následovala reflexe v kruhu, kdy měly děti možnost vyjádřit, co se jim vedlo, co se líbilo, či nelíbilo, co by chtěly využít i v příští hodině.

Děti hodnotily kladně, jen jedna holčička, které jsou 4 roky, mi sdělila, že měla strach, aby to ostatním dětem nepokazila tím, že se jí to nepovede, a to se jí na tom nelíbilo. Ale děti z jejího družstva jí uklidnily, že to zvládla dobře. Nejvíce se samozřejmě líbila štafeta, ale také děti hodnotily kladně i pohybovou hru, kterou jsme v dalších hodinách hráli již několikrát.

Moje hodnocení sportovního odpoledne je také pozitivní. Vše, co jsem si naplánovala se uskutečnilo. Vyhodnocení proběhlo pouze závěrečnou reflexí, plnění štafety jsem neměřila na čas, děti plnily štafetu poprvé. Děti jsou v pohybu na dobré úrovni vzhledem k jejich věku. Bylo vidět, že děti téma bavilo a zaujalo. Doufám, že jsem dětem téma nastolila dobře, a že třeba někdy v pozdějším věku by se začaly požárním sportu věnovat. V jejich místě bydliště k tomu mají možnosti výborné, protože je tam hasičský sbor a aktivní kolektiv MH.

ZÁVĚR

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala zaměření tématu na požární sport. Požárnímu sportu jsem se věnovala skoro celé dětství i jako dorostenka. Každý týden jsme měli schůzku družstva a scházeli jsme se v hasičské zbrojnici. Víím, jak se jednotlivé disciplíny ve hře Plamen plní a co je k nim potřeba. Snažila jsem se uchopit své zkušenosti a vytvořit pro předškolní děti vhodnou štafetovou disciplínu, kterou by mohly s ohledem na jejich tělesný vývoj zvládnout.

K naplánování mi pomohly mé zkušenosti, které mám díky vedení kroužku tělocviku v mateřské škole. Volila jsem takové provedení disciplín, jaké mi umožňoval prostor tělocvičny, její vybavení a povědomí o tom, co jsou děti schopné zvládnout za manipulaci s hasičskými prostředky. Pro úsek, kde se přenáší hasicí přístroj jsem nemohla volit přenesení džberové stříkačky, protože je pro předškolní děti těžká.

Štafetový běh jsem realizovala se skupinou dětí, které jsou přihlášeny na tělocvičný kroužek. Vyzkoušela jsem, zda jsou děti schopné zvládnout moji přetvořenou štafetu. Zvládly ji bez problému, a proto by se dala tato štafeta zařadit i do dopolední řízené činnosti, aby si ji mohli vyzkoušet všechny děti v mateřské škole. Malým tříletým dětem by se muselo dopomáhat např. při chůzi po lavičce, jistit při šplhání po žebřinách a dopomoci se zapojením proudnice k hadici. Při tom zapojování by se spíše hodily prostředky s menšími závity. Při takto připravené dráze by tuto disciplínu zvládli i ti menší.

Realizace proběhla úspěšně, bez jakýchkoliv problém, či dokonce nějakého zranění. Děti hodnotily akci pozitivně a u některých byl vidět i velký zájem o téma. Myslím, že jsem zvolila pohybovou aktivitu adekvátní k věku dětí.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřená na realizaci sportovního odpoledne pro děti předškolního věku s prvky požárního sportu. Sportovní odpoledne jsem realizovala v mateřské škole, kde vedu tělocvičný kroužek.

V teoretické části se zaměřuju na celkový vývoj předškolních dětí od 3 do 6 let. Dále uvádím, jaké mají děti vrozené předpoklady pro pohyb prostřednictvím pohybových schopností. Zmiňuji také učení se pohybovým dovednostem, které souvisí s tělesným vývoje, ale také s rozvojem předpokladů pro pohyb, kterými jsou právě pohybové schopnosti. V neposlední řadě uvádím historii vzniku požárního sportu u nás a jak se s předškolními dětmi pracuje v rámci SDH.

V praktické části popisuji realizaci zadaných cílů a úkolů mé práce. Cílem praktické části bylo naplánovat a realizovat sportovní akci v mateřské škole s prvky požárního sportu. Přetvořila jsem si dva štafetové běhy a spojila je do jednoho, podle možností, které jsem měla k dispozici a podle možností dětí v předškolním věku.

Summary

The bachelor thesis is focused on realization of sports afternoon for preschool children with elements of fire sport. This sports afternoon I carried out in the kindergarten where I lead gymnastic club.

I focus on overall development of preschool children from 3 to 6 years in the theoretical part. Next, I mention which an innate assumptions for movement have children got through physical abilities. I also mention the learning of movement skills which associated with both physical development and with development of assumptions for movement which are the physical abilities. Finally, I point out to the history and the emergence of fire sport in our country and how to work with preschool children within Voluntary Firefighter Unit.

In the practical part I describe realization specified aims and tasks of my thesis. The aim of the practical part was to plan and to carry out a sports event with fire sports elements in the kindergarten. I transformed two relay races and connected them to one according to the possibilities I had and according to preschool childrens' possibilities.

SEZNAM LITERATURY

- 1) BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 2. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
- 2) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
- 3) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- 4) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 5) KOLEKTIV AUTORŮ SH ČMS. *Učební texty pro vedoucí a instruktory kolektivů mladých hasičů*. Nové město nad Metují: Hasiči, s. r. o., 2008.
- 6) LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- 7) 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*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
- 8) MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
- 9) PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- 10) PRŮCHA, Jan a KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.
- 11) SIEBER, Patrik. *Studie proveditelnosti (Feasibility Study): metodická příručka*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2004.
- 12) SYNEK, Miloslav, MIKAN, Pavel a VÁVROVÁ, Hana. *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Oeconomica, 2011. ISBN 978-80-245-1819-0.

- 13) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-8-246-2153-1.
- 14) ÚSTŘEDNÍ ODBORNÁ RADA MLÁDEŽE SH ČMS. *Směrnice hry Plamen: metodická pomůcka pro vedoucí a instruktory*. Praha: SH ČMS, 2016.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 - Tafeta 4x60m, Zdroj: Sm rnice hry Plamen: metodická pom cka pro vedoucí a instruktory.....	30
Obrázek 2 - Tafeta CTIF, Zdroj: Sm rnice hry Plamen: metodická pom cka pro vedoucí a instruktory	34
Obrázek 3 - Nákres modifikované tafety, Zdroj: vlastní	35
Obrázek 4 ó Sportovní p ilby, Zdroj: vlastní	36
Obrázek 5 ó Proudnice C 52, Zdroj: vlastní.....	36
Obrázek 6 - Hadice C 52, Zdroj: vlastní	37
Obrázek 7 - Rozd lova , Zdroj: vlastní	37
Obrázek 8 ó Dřberová st íka ka, Zdroj: vlastní.....	37
Obrázek 9 - Pořární automobil, Zdroj: vlastní	38
Obrázek 10 - Hasicí p ístroj prá-kový, Zdroj: vlastní.....	38

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Fotodokumentace

Příloha č. 2 – Obrázky od dětí

Příloha č. 3 – Souhlas se zveřejňováním fotografií

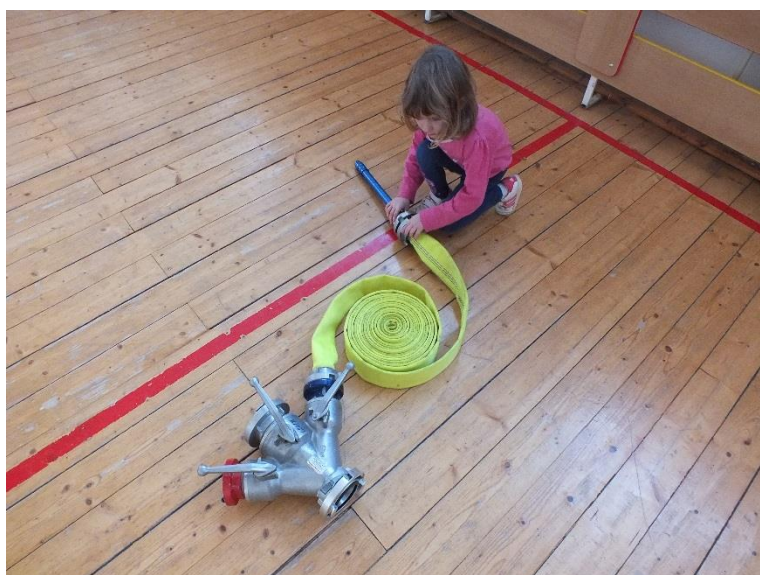
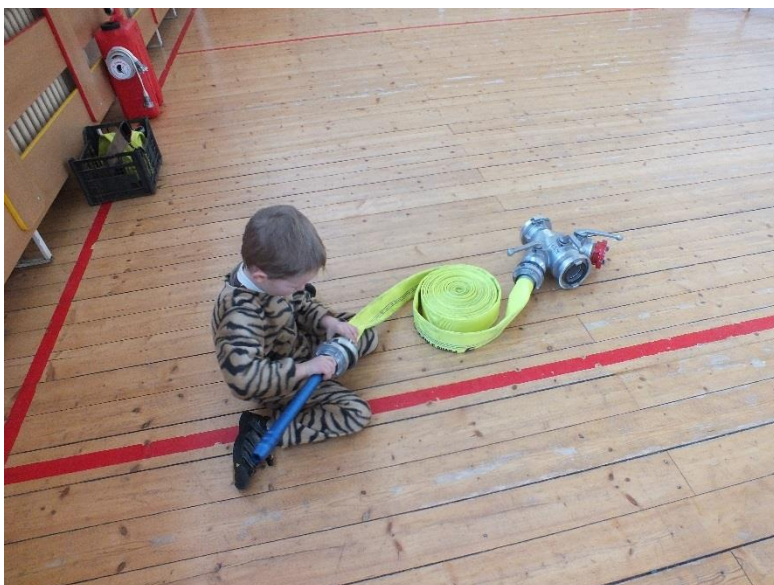
Příloha č. 4 – Podepsané souhlasy

Příloha č. 5 – Písemná příprava na projekt

Příloha č. 6 – CD s vypracovanou prací

Příloha č. 1 – Fotodokumentace





Příloha č. 2 – Obrázky od dětí



Příloha č. 3 - Souhlas se zveřejňováním fotografií

Souhlas se zveřejňováním fotografií

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Weinerová, jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Pro potřeby mé bakalářské práce s názvem o Pohybové aktivity v poplátném sportu pro děti předškolního věku bych ráda realizovala s dětmi v rámci školního kroužku sportovní aktivity, při kterých budu pořizovat fotografie. Pořízené fotografie budu následně vkládat do své práce.

U fotografií nebude uváděno jméno.

Svým podpisem můžete projevit souhlas se zveřejněním fotografií svého dítěte.

Předem Vám děkuji.

Kristýna Weinerová

Souhlas se zveřejněním

Souhlasím/nesouhlasím, aby můj syn/dcera _____

Byl/byla zveřejněna na fotografiích v bakalářské práci s názvem o Pohybové aktivity v poplátném sportu pro děti předškolního věku, kterou vypracovala Kristýna Weinerová o vedoucí kroužku TV.

V Sedlci dne: _____

Podpis zákonných zástupců

Příloha č. 4 – Podepsané souhlasy

Souhlas se zveřejňováním fotografií

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Weinerová, jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Pro potřeby mé bakalářské práce s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro děti předškolního věku bych ráda realizovala s dětmi v rámci tělocvičného kroužku sportovní akci, při které budu pořizovat fotografie. Pořízené fotografie budu následně vkládat do své práce.

U fotografií nebude uváděno jméno.

Svým podpisem můžete projevit souhlas se zveřejněním fotografií svého dítěte.

Předem Vám děkuji.

Kristýna Weinerová

Souhlas se zveřejňovánímSouhlasím/nesouhlasím, aby můj syn/dcera Milana

Byl/byla zveřejněna na fotografiích v bakalářské práci s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro předškolní děti, kterou vypracovala Kristýna Weinerová – vedoucí kroužku TV.

V Sedlci dne: 10.1.2018

Podpis zákonných zástupců

Souhlas se zveřejňováním fotografií

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Weinerová, jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Pro potřeby mé bakalářské práce s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro děti předškolního věku bych ráda realizovala s dětmi v rámci tělocvičného kroužku sportovní akci, při které budu pořizovat fotografie. Pořízené fotografie budu následně vkládat do své práce.

U fotografií nebude uváděno jméno.

Svým podpisem můžete projevit souhlas se zveřejněním fotografií svého dítěte.

Předem Vám děkuji.

Kristýna Weinerová

Souhlas se zveřejňovánímSouhlasím/nesouhlasím, aby můj syn/dcera JAKUB

Byl/byla zveřejněna na fotografiích v bakalářské práci s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro předškolní děti, kterou vypracovala Kristýna Weinerová – vedoucí kroužku TV.

V Sedlci dne: 11.1.2018

Podpis zákonných zástupců

Souhlas se zveřejňováním fotografií

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Weinerová, jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Pro potřeby mé bakalářské práce s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro děti předškolního věku bych ráda realizovala s dětmi v rámci tělocvičného kroužku sportovní akci, při které budu pořizovat fotografie. Pořízené fotografie budu následně vkládat do své práce.

U fotografií nebude uváděno jméno.

Svým podpisem můžete projevit souhlas se zveřejněním fotografií svého dítěte.

Předem Vám děkuji.

Kristýna Weinerová

Souhlas se zveřejňovánímSouhlasím/nesouhlasím, aby můj syn/dcera Tomas

Byl/byla zveřejněna na fotografiích v bakalářské práci s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro předškolní děti, kterou vypracovala Kristýna Weinerová – vedoucí kroužku TV.

V Sedlci dne: 12.1.2018

Podpis zákonných zástupců

Souhlas se zveřejňováním fotografií

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Weinerová, jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Pro potřeby mé bakalářské práce s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro děti předškolního věku bych ráda realizovala s dětmi v rámci tělocvičného kroužku sportovní akci, při které budu pořizovat fotografie. Pořízené fotografie budu následně vkládat do své práce.

U fotografií nebude uváděno jméno.

Svým podpisem můžete projevit souhlas se zveřejněním fotografií svého dítěte.

Předem Vám děkuji.

Kristýna Weinerová

Souhlas se zveřejňovánímSouhlasím/nesouhlasím, aby můj syn/dcera Petr

Byl/byla zveřejněna na fotografiích v bakalářské práci s názvem – Pohybové aktivity v požárním sportu pro předškolní děti, kterou vypracovala Kristýna Weinerová – vedoucí kroužku TV.

V Sedlci dne: 11.1.2018

Podpis zákonných zástupců

Příloha č. 5 – Písemná příprava na projekt

P íprava na cvi ební jednotku TV

Mate ská –kola: ZTM a MTM

T ída: Kroufek TV

Jméno u itele: Kristýna Weinerová

U ivo: Návík –tafetového b hu

Cíl: TMtafetový b h modifikované disciplíny

Po et d tí: 15

Cvi ební prostor: T locvi na

Pom cky:

- sportovní p ilby, proudnici C 52, hadici C 52, rozd lova , dflberovou st íka ku, fotografii hasi ského automobilu, prá–kový hasicí p ístroj do auta
- bubínek, pí–alka, fleb iny, gumové mety, lavi ka, nejv t–í díl –védké bedny, cvi ební podlofkky

ást	O b s a h	as. rozsah	Organiza ní zaji–t ní innosti
1. 14:00	<p style="text-align: center;"><u>ÚVODNÍ ÁST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahájení sportovního odpoledne • P ivítání se básni kou • Docházka • Motivace 	1 min. 1 min. 1 min. 2 min.	Vystavené pom cky pro motivaci. Vysv tlování, co k emu sloufí.
2. 14:05	<p style="text-align: center;"><u>RUTNÁ ÁST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybová hra šVoda, ohe , bleskõ 	5 min.	Dohled na d ti, aby do sebe nevráfely. Vedení hry.
3. 14:10	<p style="text-align: center;"><u>PR PRAVNÁ AST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozcvi ka • Seznamování a manipulace s hadicí a proudnicí, rozd lení do druftstev 	5 min. 5 min.	Dbát na správné provád ní cvik . Ukázat d tem, jak se zapojuje proudnice k hadici.
4. 14:20	<p style="text-align: center;"><u>HLAVNÍ ÁST</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Návík –tafety • B h –tafety 	5 min. 15 min.	Zkou–ení jednotlivých úsek . Jedno druftstvo sedí na lavi ce, druhé b flí, vým na.
5. 14:40	<p style="text-align: center;"><u>RELAXACE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Polofení na podlofkky, zav ené o i, volné dýchání • Záv re ná reflexe 	2 min. 3 min.	Relaxace s létajícím kobercem, d ti leflí. Utvo íme kruh a kařdý m fle íct své pocity.