

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**ATLETICKÁ PŘÍPRAVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO  
VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Miroslava Šolová**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

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, 4. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji tímto vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalřové, Ph.D. za cenné rady, konzultace, připomínky a kritiky při tvorbě bakalářské práce.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	3
ÚVOD .....	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
1.1 CÍL .....	5
1.2 ÚKOLY .....	5
2 POHYB.....	6
2.1 POHYB V ŽIVOTĚ DĚTÍ .....	6
2.2 HRY, SOUTĚŽE .....	6
2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	7
2.3.1 Silové schopnosti .....	7
2.3.2 Rychlostní schopnosti .....	8
2.3.3 Vytrvalostní schopnosti .....	8
2.3.4 Obratnost a Pohyblivost .....	9
2.4 MOTORICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ.....	9
2.4.1 Tělesné schéma .....	9
2.4.2 Jemná motorika .....	11
2.4.3 Lateralita.....	11
2.4.4 Nelokomoční činnosti .....	11
2.4.5 Lokomoční činnosti.....	12
2.4.6 Hudebně pohybové činnosti.....	14
2.5 POHYB V RVP PV .....	14
3 ATLETIKA.....	16
3.1 ÚKOLY ATLETIKY .....	16
3.2 MOTIVACE K ATLETICE .....	17
3.3 ROZDĚLENÍ A CHARAKTERISTIKA ATLETICKÝCH DISCIPLÍN.....	17
3.3.1 Sprinty.....	18
3.3.2 Běhy a chůze.....	18
3.3.3 Skoky.....	19
3.3.4 Vrhly a hody.....	19
3.3.5 Atletické víceboje .....	20
3.4 ETAPA PŘEDSPORTOVNÍ PŘÍPRAVY .....	20
3.4.1 Cvičební plány.....	21
4 PRAKTICKÁ ČÁST .....	22
4.1 ZÁKLADNÍ POHYBOVÁ PRŮPRAVA.....	22
4.1.1 Posilovací cviky .....	22
4.1.2 Protahovací cviky.....	24
4.1.3 Atletická abeceda .....	26
4.2 HODY, SKOKY, BĚHY, HRY .....	28
4.2.1 Hody.....	28
4.2.2 Skoky.....	30
4.2.3 Běhy.....	31
4.2.4 Hry (pro zahřátí) .....	31

---

4.3	NÁVRH MĚSÍČNÍHO CVIČEBNÍHO PLÁNU .....	35
4.3.1	První tréninková jednotka .....	35
4.3.2	Druhá cvičební jednotka .....	39
4.3.3	Třetí cvičební jednotka .....	45
4.3.4	Čtvrtá cvičební jednotka .....	49
	DISKUZE .....	52
	ZÁVĚR.....	54
	RESUMÉ .....	56
	SEZNAM LITERATURY .....	57
	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	59

**SEZNAM ZKRATEK**

RVP PV = Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ČAS = Český atletický svaz

RCP = Roční cvičební plán

## Úvod

Děti jakéhokoliv věku trpí v dnešní době nedostatkem pohybu. Je to dáno tím, že děti mají k dispozici elektronická zařízení, která jim nahrazují kontakt s ostatními osobami. Nevyhledávají tudíž venkovní aktivity, kde by se mohly setkat se svými vrstevníky. Nedostatek pohybu a nulové sportovní návyky vedou k odmítání sportu v pozdějším věku, protože dítě se cítí nešikovné a vyřazené z kolektivu.

Problém může být i ve špatné motivaci dětí ke sportu. Cvičení přispívá k psychické i fyzické pohodě a správná motivace tuto pohodu navodí. Dítě samo vyžaduje pohyb, je to jeho přirozenost. Je třeba jej podporovat a vést ke správným sportovním návykům.

Atletika umožňuje dětem všestranný fyzický rozvoj a zároveň dítě tráví čas v prostředí svých vrstevníků. Úkolem trenéra atletického oddílu je, aby se dítě rozvíjelo správně nejen po sportovní stránce, ale aby celková atmosféra při tréninku dítě motivovala k lepším výkonům nebo přinejmenším k účasti na tréninku.

V atletice je pestrá nabídka činností, dítě v předškolním věku se nebude specializovat na konkrétní disciplínu, ale bude běhat, skákat i házet, bude rozvíjet přirozeným způsobem všechny pohybové schopnosti. Vše si vyzkouší a v pozdějším věku si vybere disciplínu, která mu nejvíce vyhovuje.

Důležité je, aby dítě vědomě ovládalo své tělo. Při tom je třeba respektovat jednotlivá vývojová stadia. To vyžaduje hodně trpělivosti, kterou by měl každý pedagog při práci s dětmi mít. Při cvičeních využíváme různé pomůcky, náčiní a náradí. Lokomoční činnosti, jako je chůze, běh a další, mají pozitivní dopad na zdravý životní styl dítěte. Pohyb je tím přirozenější, čím je dítě mladší.

Z uvedených důvodů jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci na děti předškolního věku a vytvořit pro ně zásobník cvičení a her vhodných k atletické přípravě.

## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **1.1 CÍL**

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník vhodných cvičení pro atletickou přípravu dětí předškolního věku a sestavit z nich měsíční cvičební plán.

### **1.2 ÚKOLY**

- shrnout atletické disciplíny
- vytvořit zásobník vhodných cvičení pro atletickou přípravu dětí předškolního věku
- navrhnout měsíční cvičební plán atletické přípravy pro děti předškolního věku
- vytvořené cvičební jednotky realizovat v praxi a případně je na základě zpětné vazby upravit



## 2 POHYB

### 2.1 POHYB V ŽIVOTĚ DĚTÍ

Tělesná aktivita v životě dětí hraje důležitou roli. Je to pro děti významná zkušenost, kterou touto aktivitou získají. V dnešní době je pohyb pro většinu dětí až na „druhém místě“. Pohyb nahrazují počítače, televize, tablety, auta a další technické vymoženosti. Naše tělo je uzpůsobeno k pohybu a sedavý způsob života mu nevyhovuje. Tyto technologie nám sice usnadňují a zpříjemňují život, ale to se projeví v naší fyzické kondici a v pozdějším věku se objeví civilizační choroby.

Při pohybových aktivitách musíme brát v potaz biologický věk dítěte. To znamená, na kterém stupni vývoje se právě nachází. Dítě bychom měli přiměřeným způsobem zatěžovat, aby to mělo kladný dopad na jeho fyzický vývoj. Pokud je pohybová aktivita příliš malá nebo žádná (hypokineze), nebo naopak nepřiměřená, může docházet ke zdravotním komplikacím.

Důležitý je mít pozitivní vztah k pohybu. Tím, že budeme dítě do sportu nutit, docílíme pravého opaku. Závisí na osobním přístupu dítěte ke sportu a také na způsobu jeho vedení a učení. Pokud bude dítě správně vedeno, tak bude samo vyžadovat pohyb a ke sportu bude mít kladný vztah.

Jestliže se dítě chce samo hýbat a nikdo ho k tomu nenutí, jedná se o spontánní pohybovou aktivitu. Tato aktivita je nejvíce charakteristická pro děti v předškolním období. Spontánní aktivita nemá negativní dopad na dítě, jelikož se jedná o pohyb, který chce dítě samo vykonávat. Je to jeho přirozená potřeba.

O řízené pohybové aktivitě hovoříme, když je dítě záměrně vedeno například učitelem. Tato aktivita může mít různou podobu, a to buď sportovní, zdravotní nebo léčebnou. Správně provedený pohyb působí pěkně i na pohled. Je třeba mít vhodný vzor a možnost zdokonalovat se. (Kaplan, Válková, 2009)

### 2.2 HRY, SOUTĚŽE

Procvičování atletických technik formou soutěže či hry je velmi efektivní. Podpoříme tím motivaci dítěte a jeho tělesnou výkonnost. Tímto způsobem se dítě zlepšuje současně

v několika sportovních disciplínách, aniž by o tom vědělo. Při soutěžích se často objevují i méně sportovně nadané děti. V tomto případě je dobré dítě začlenit do skupinky s ostatními dětmi. Nedoporučuje se ho dávat na konec „fronty“, jelikož by docházelo k větám typu „Tys nám to zkazil!“ a podobně. Jedince včleníme mezi ostatní a tím, že ho budeme podporovat a povzbuzovat, vzbudíme u něj zájem o danou činnost a neodradíme ho od sportu. Pokud se vytvoří jedna celkově slabší skupina (například i z věkových důvodů), vyrovnáme to tím, že jí dáme bodový náskok či zmenšíme vzdálenost. Tím motivujeme i ostatní skupinky k lepším výkonům.

Český atletický svaz (ČAS) se stará o projekty, které souvisí s podporou atletiky jako takové. Snaží se nalákat a oslovit děti od jejich nejtělejšího věku tím, že představí atletiku zábavnou a hravou formou. Jedním z projektů ČASu je vytvoření tzv. Happy time. Tento projekt je zaměřen na děti v mateřské škole a měl by být zaveden ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

## 2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti představují určité pohybové předpoklady k vykonání zamýšleného pohybu. Mezi nejčastější řadíme sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a rovnováhu. Dělíme je na kondiční (silové, vytrvalostní, rychlostní) a koordinační pohybové schopnosti (obratnostní, rovnováhové, reakčně rychlostní, rytmické). Kondiční vychází z toho, kolik živin a jak rychle dokáže organismus pracujícím svalům dodat. Koordinační schopnosti vychází ze způsobu a rychlosti řízení a regulace pohybů. (Jeřábek, 2008)

### 2.3.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Síla je základním předpokladem jakéhokoliv pohybu. Silové schopnosti můžeme definovat např. jako schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové činnosti (Čelikovský, 1985)

Můžeme je rozdělit na statické a dynamické, podle způsobu práce svalů. Rozvoj svalů a síly začíná již v raném dětství, protože bez síly nelze provádět žádný pohyb. Pro rozvoj síly musíme volit vhodné činnosti podle toho, zda chceme rozvíjet statickou nebo dynamickou složku. Statická složka se neprojevuje navenek pohybem, jedná se spíše o udržení určité pozice proti vnějšímu odporu. Někdy můžeme mezi statickou složku

připočítat i pomalý pohyb, např. když zvedáme těžké náčiní. Rozvoj této složky je důležitý již od útlého věku, jelikož souvisí i se správným držením těla. Posilovat by se mělo pouze silou vlastního těla, alespoň do staršího školního věku. Posilujeme přirozeně různými cviky, jakou jsou například rovnovážná a zpevňovací cvičení. Dynamická síla se vyznačuje pohybem celého těla nebo pouze jeho částí. V atletice se snažíme tuto sílu provést co nejrychleji a nazýváme ji výbušná nebo explozivní síla. Tato síla je spojována s rychlostními schopnostmi. Když se tyto dvě složky spojí, vzniknou nám rychlostně-silové schopnosti, které jsou do jisté míry dány vrozenými předpoklady. Pro rozvoj volíme také činnosti, kde děti využijí své vlastní tělo. (Jeřábek, 2008)

### **2.3.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Rychlostní schopnosti mohou být buď cyklické nebo acyklické, reakční nebo akční. V zásadě jde o to, co nejrychleji vykonat pohyb a co nejčastěji ho zopakovat. Cyklické schopnosti se projevují navenek jako rychlé opakování stejných pohybů. Acyklické schopnosti se týkají jednoho rychlého pohybu. „Reakční rychlost je doba, která uplyne od okamžiku, kdy je organismu dán povel k provedení nějaké činnosti, do okamžiku jejího zahájení.“ (Jeřábek, 2008, s. 67) Nejdříve sportovec vnímá signál (např. výstřel), poté ho vyhodnotí, a pak se rozhodne k vykonání pohybu. Reakční doba závisí na schopnosti přijmout signál, smyslech a připravenosti nervové soustavy. Důležitá je pozornost, ale ta je v předškolním věku poměrně krátká. Pro trénink se volí střídání různých poloh na startu a zvuků pro odstartování. „Akční rychlost je pak doba, po kterou je vykonávána vlastní pohybová úloha.“ (Jeřábek, 2008, s. 67) Je to pohyb u hodů, vrhů a skoků nebo rychlost pohybu u běhů. Důležitá je délka kroku při běhu a jeho frekvence. Při tréninku rozvíjíme tedy hlavně frekvenční schopnosti. Efektivní je zařazovat rychlostní cvičení častěji, ale v menších dávkách.

### **2.3.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI**

Vytrvalostí se rozumí dlouhotrvající pohyb bez poklesu jeho intenzity. Můžeme ji brát také jako schopnost vzdorovat únavě. Vytrvalost může být krátkodobá, střednědobá nebo dlouhodobá. „Předpokladem vysokého rozvoje vytrvalostních schopností je především výkonnost srdečně-cévní a dýchací soustavy. Limitujícím faktorem svalové práce je dostatečné množství živin a především kyslíku.“ (Jeřábek, 2008, s. 69) Rozvíjet vytrvalostní schopnosti lze téměř po celý život. Důležité je vydržet a opakovat daná cvičení.

### 2.3.4 OBRATNOST A POHYBLIVOST

Obratností myslíme pohyby, které ovládáme vlastním rozhodnutím, koordinujeme je správným směrem. „Rozvoj obratnosti probíhá v podstatě od prvních pohybů jedince, protože každý nový pohyb je skrytým obratnostním cvičením.“ (Jeřábek, 2008, s. 70) Obratnost se tedy rozvíjí vždy, když se učíme zcela nový pohyb. Obratnostní cvičení nelze přesně určit, jelikož probíhá vždy při nové činnosti. Pohyblivost závisí na možnostech jedince. Důležitý je zejména kloubní systém člověka. Dívky mají větší fyziologické předpoklady k pohyblivosti. Pohyblivost je důležitá i ze zdravotního hlediska, slouží jako prevence proti svalovým dysbalancím. Patří sem například protahovací cvičení při rozcvičce.

## 2.4 MOTORICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Dítě se během šesti let musí naučit spoustu pohybů. Naučí se plazit, lézt po všech čtyřech, sedět i ve vzpřímené poloze, šplhat, převalovat se, chodit, běhat, poskakovat, skákat, cválat a další důležité pohyby, ze kterých bude čerpat až do konce života. Vývoj dětské motoriky nastává postupně, ale rychle a souvisle. U mladšího dítěte je tento vývoj pozvolný a pohyby nejsou přesně ucelené. Naopak motorické schopnosti staršího dítěte jsou rozmanitější a ucelenější. „Cvičení zaměřená na celkovou motoriku se tak skutečně stávají vhodným terénem pro rozvoj jemné motoriky, která vyžaduje dokonalou kontrolu nad horními končetinami.“ (Doyn, 2003, s. 11)

Cílem je, aby se dítě naučilo vnímat své tělo, umělo koordinovat své pohyby, dělalo plynulejší gesta a tím se rozvíjela například i sebeobsluha. Rozvíjet celkovou motoriku dětí můžeme společně tak, že budeme cvičit dohromady a jasně pojmenovávat, co právě protahujeme, jakou rukou házíme, jakou nohou jsme se odrazili atd. Tímto způsobem si dítě samo uvědomí, co vlastně dělá a proč.

### 2.4.1 TĚLESNÉ SCHÉMA

Tělesné schéma je naše představa, kterou máme o svém těle. Aby se dítě mohlo dobře pohybovat, mělo by si uvědomit jednotlivé části svého těla a jejich souvislosti. Dítě se poté lépe orientuje v prostoru a může lépe koordinovat své pohyby. Pokud dítě dobře neovládá své tělo, může to vést ke špatné koordinaci a ztrátě jistoty při pohybu. S dětmi proto budeme zařazovat různá cvičení, kde si uvědomí své tělo a jeho části. Tyto činnosti

mu poté pomohou například i v jiných předmětech jako je biologie či výtvarná výchova. Když bude kreslit postavu, lépe si ji představí a skutečnost vystihne na papír.

V období mezi 2 - 3 roky dítě rozpozná a pojmenuje pouze některé části lidského těla. Patří sem břicho, ruce, nohy, hlava, čelo, záda, bok, prsty na noze a na ruce. Ve třech až čtyřech letech už by dítě mělo vnímat své tělo lépe a detailněji. Rozpozná části obličeje, lokty, záda, boky, chodidla atd. Po čtvrtém roce dítěte by dítě rovněž mělo lépe kontrolovat své tělo. Má zájem o učení a to mu napomáhá lépe se orientovat v prostoru a chápat svět, který ho obklopuje. Vývoj každého dítěte je individuální, teprve pokud dítě zvládlo danou aktivitu, je možné přejít na další, komplikovanější. Jestliže samo zkouší náročnější činnosti a nezvládne je, mělo by se vrátit k předcházející aktivitě a tu procvičit až do úplného zvládnutí.

#### 2–3 roky

V tomto věku dítě vědomě zvládá následující pohybové činnosti: chodí a běhá, ale občas spadne, s pomocí opory sestupuje a vystupuje po schodech, aniž by střídalo nohy, skáče snožmo, chvíli vydrží stát na jedné noze, dokáže ujít pár kroků po špičkách, skáče z malé výšky, vědomě kopne nohou, dokáže se ohnout v kolenou a v pase, aby zvedlo věci.

#### 3–4 roky

Ve třech až čtyřech letech věku dítěte se předpokládá, že dítě zvládne následující činnosti: rychleji běhá, při stoupaní do schodů střídá nohy, skáče snožmo, udrží rovnováhu na jedné noze a při tom se kýve (2-5 s), jezdí na tříkolce, jde do rytmu, dokáže jít po rovné čáře. Pokud dítě nezvládá některou z těchto činností, je zřejmé, že si neosvojilo pohyby v předchozí etapě a měli bychom se k nim vrátit. Dítě by mělo být odvážnější, sebejistější a stále více samostatné. (Walker, 2002)

#### 5–6 let

V tomto období se chce dítě hlavně hýbat a být aktivní celý den. Je samozřejmě třeba, aby se dítě dokázalo na chvíli zastavit a soustředit se, ale v tomto věku je pohyb nedílnou součástí každého dne dítěte. Dítě chce objevovat a zkoušet schopnosti svého těla a učí se náročnějším pohybům. Pokud dítě zvládlo činnosti v předchozích etapách, zvládne

přechod na následující činnosti: poskakovat, cválat a různě skákat, udrží se na jedné noze s různě nakloněným tělem, schody vyběhne. (Doyon, 2003)

#### **2.4.2 JEMNÁ MOTORIKA**

Rozvoj jemné motoriky je pro dítě velice důležité. Týká se spíše horních končetin, a proto sem řadíme aktivity, které souvisí s manipulací, například cvičení s předměty. Cvičení jemné motoriky slouží pro zlepšení všech pohybů. Dítě je vědomě reguluje. Pohyby jsou více přesné, uvolněnější a vypadají snadně a lehce. Můžeme využít různé pomůcky, např.: míč, míček, kuličky, botu, listy papíru, ubrousky, knoflíky atd. Dítě mezi 2 – 3 roky by mělo střídavě používat obě ruce, zvládne horizontální stavby, rádo skládá, rozebírá a urovnává předměty, manipuluje s předměty, které jsou v pohybu nebo se otáčejí. Následně ve věku 3 – 4 let by dítě mělo zvládnout napodobit jednoduchý vzor a uchopit předmět. Tyto pohyby se stále rozvíjí a my bychom měli dát dítěti podnětné prostředí, abychom jeho rozvoj podpořili. V 5 – 6 letech by dítě mělo všechny předchozí činnosti zvládnout. V každém případě je tento rozvoj individuální a každé dítě má jiné schopnosti. Dítě by mělo dokázat uchopit předmět a manipulovat s ním. (Doyon, 2003)

#### **2.4.3 LATERALITA**

Lateralita znamená, že dítě přednostně užívá jednu stranu těla více než tu druhou. Může se jednat o oko, ruku, nohu nebo ucho. Do čtyř let života nemusí být lateralita vyhraněná, např. při skoku dalekém se děti odráží střídavě pravou i levou nohou, při hodů míčem hází buď pravou, nebo levou rukou bez rozdílu. Později začne preferovat jednu stranu více než tu druhou. Z dítěte se stane pravák nebo levák. S tím souvisí i prostorová orientace, dítě ví, kde je pravá nebo levá strana.

#### **2.4.4 NELOKOMOČNÍ ČINNOSTI**

Do nelokomočních činností řadíme např. tzv. zdravotní pohyby. Jsou to speciální pohyby, které podporují zdravé držení těla. Patří sem dechové a relaxační cvičení, které slouží k uvolnění svalů v lehu na zádech. Zde hodně pracujeme s dechem dítěte, snažíme se o správné dýchání (nádech nosem, výdech ústy), můžeme přitom zapojit různé části těla např.: nádech – upažením vzpažit, výdech – upažením připažit. Další cvičení, která sem patří, jsou přímivá a vyrovnávací. Naší snahou je, aby dítě správně drželo tělo a cviky provádělo správným způsobem. Např.: v lehu na zádech, upažit dolů a přitisknout ramena a bedra k zemi, aby ani myška neproklouzla; ve vzporu klečmo prohýbání a ohýbání páteře

jako kočička; v sedu zkřížném skrčmo pohyby paží ve svícnu atd. Další cvičení slouží k posílení svalů klenby nohy, zde můžeme využít i různé náčiní, jako jsou malé míčky a overbally.

Do nelokomočních činností též patří začátky akrobacie. „Akrobatická cvičení rozvíjí u dětí obratnost, rychlost, pohyblivost, prostorovou orientaci, odvahu, rovnováhu a zdokonalují nervosvalovou orientaci.“ (Petrů-Kicková, 2017, s. 68) Sem patří cviky typu na čápa (stoj na jedné noze) a převaly z břicha na záda a z boku na bok. Je vhodné využít pomocné říkanky či básničky, aby děti činnost zaujala a vcítily se do procvičovaného cviku.

Příklad básničky:

Kutálí se ze dvora,  
takhle velká brambora,  
neviděla, neslyšela,  
že na ni padá závora.  
Kam se koukáš, závoro?  
Na tebe, ty bramboro.  
Kdyby tudy projel vlak, byl by z tebe bramborák.

#### 2.4.5 LOKOMOČNÍ ČINNOSTI

Do lokomočních činností řadíme chůzi. Chůze je přirozený pohyb člověka, ve kterém se zapojí celý pohybový aparát. V období od dvou do tří let věku dítěte dochází ke zdokonalování chůze a dítě zapojuje i paže. Krok dítěte je krátký a našlapuje na celé chodidlo. Aby se dětská chůze zdokonalovala, využijeme vhodné činnosti jako je chůze v tempu za doprovodu hudebního nástroje, chůze s překračováním čáry, chůze po zvlněném terénu, chůze bosky, chůze s lehkým předmětem na hlavě a další. Zdokonalování chůze dětí bychom měli věnovat pozornost hlavně ve dvou až třech letech. Opakovaným trénováním v bezpečném a známém prostředí získá dítě jistotu v chůzi. Můžeme trénovat například chůzi daným směrem (dopředu, dozadu, vpravo, vlevo, šikmo) a pomalou či rychlou chůzi, aby si děti uvědomily rozdíl.

Dalším zástupcem lokomočních činností je běh. Pro děti je běh náročnější, působí příznivě na svalstvo dolních končetin, ale i na vnitřní orgány (srdce, plíce) a látkovou výměnu v organismu. V běhu se vyskytuje tzv. „letová fáze“, to je mezi odrazem z jedné nohy a dopadem na druhou nohu. V této fázi je zatěžováno svalstvo dolních končetin. Krok

je krátký, stopa širší a paže se nachází v upažení povýš. S během začíná dítě přibližně kolem druhého roku, je to však individuální záležitost. Když dítě začíná běhat, nedovede reagovat na změny směru nebo na pokyn zastavit a hrozí mu nebezpečí kolize. Vhodné činnosti pro zlepšení běhu jsou opakované krátké běhy, běh k cíli, běh na předem stanovený signál, slalom mezi předměty, běh z kopce a do kopce, hry s jednoduchými pravidly (na kočku a na myš) a další činnosti. Tyto činnosti je vhodné provádět na velkém a bezpečném prostoru. Třídy v mateřských školách jsou spíše menší a je tam větší pravděpodobnost úrazu než v tělocvičně nebo venku.

Do lokomočních činností patří také skoky. Skokem se myslí překonání nějaké délky, výšky nebo hloubky. Skok se skládá ze tří fází: odraz, let a doskok. Je to přirozený pohyb, při kterém zapojujeme nejen svalstvo dolních končetin, ale i svaly trupu, pánve a břicha. Činnosti, kterými budeme děti zdokonalovat, musíme volit s rozmyslem. Ne každé dítě dokáže to, co po něm budeme vyžadovat. Neměli bychom dítě do dané aktivity nutit, pokud se na to samo necítí. Například pokud chceme, aby dítě přeskočilo vyšší překážku, a dítě se bojí, nebudeme ho do této aktivity nutit. Snížíme požadavek na přeskocení namalované čáry a až se dítě ujistí, že to zvládne a počkáme, až bude samo chtít zkusit přeskocit vyšší překážku. S dětmi trénujeme skoky snožmo, skoky v dřepu, skoky z jedné nohy na druhou, pérování v kolenou a kotnících, doskoky na žíněnku, výskoky k zavěšenému předmětu, seskoky z vyšší roviny a přeskoky nižších překážek. Měli bychom dítě správně motivovat, aby překonávalo strach a nebálo se zkoušet nové věci.

Poslední hlavní lokomoční pohyb je lezení. Lezení představuje všestranné procvičení celého těla. Tento komplexní pohyb zaměstnává všechny svaly a orgány a podporuje pohyblivost páteře, kyčelních kloubů, posiluje pletenec ramenní a zádové svaly. Pokud při lezení lezeme po kolenou, zatěžujeme je jen po krátkou dobu. Cvičení vhodná pro podporu lezení jsou například prolézání tunelem, přelézání předmětů, plížení se pod překážkou, lezení vzad (jako rak), vylézání na žebřiny apod. Při těchto činnostech by děti měly mít dostatek prostoru, proto je vhodné jít s dětmi do tělocvičny nebo ven.

Příklad říkanky:

Had leze z díry,  
pod nosem má kníry,  
na hlavě má čepici,

na čepici bukvici,  
Katka se ho lekla,  
na kolena klekla.

(Petrů-Kicková, 2017)



#### 2.4.6 HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI

Při těchto činnostech se rozvíjí vztah k hudbě a pohybu. Tyto činnosti vycházejí z přirozených potřeb dětí. Atmosféru navodíme pomocí písničky, říkanky nebo hudby, která navodí ve třídě dobrou náladu a legraci. Hudba dokáže vyvolat pozitivní reakci dětí, jejich projevy nevypadají křečovitě ba naopak. Jedná se o chůzi, běh, cval, lezení a plazení v rytmu říkadla. Tyto pohyby doprovodíme pomocí rytmických nástrojů, zpěvu nebo hry. Pohyby jsou jednoduché, patří sem tleskání, dupání, hra na tělo nebo čistá improvizace na hudbu. Pohyby vypadají ladně a u dítěte se projeví vlastní kreativita. (Petrů-Kicková, 2017)

Příklad básničky:

Mravenec je silák malý,	(ukazujeme svaly)
práce ho však nezastaví.	(běžíme na místě)
Leze, leze	(lezeme po čtyřech)
dolů z meze,	(lezeme po čtyřech)
nožičky ho nebolí,	(leh na zádech, vyklepat nohy)
doběhne až k údolí.	(leh na zádech, vyklepat nohy)
Nasbírání si jehličí,	(klek sedmo, rukama „sbíráme“ ze země jehličí)
nástrahy ho nezničí.	(klek sedmo, kroutíme rukama)
Mraveniště vybuduje,	(zvedneme se a chytíme za ruce kamaráda)
i když prší, vítr duje.	(točíme se ve dvojicích)
(vlastní zdroj)	

#### 2.5 POHYB V RVP PV

V rámcovém vzdělávacím programu předškolního vzdělávání není přesně stanoven obsah tělesné výchovy. V mateřské škole by se měly všechny činnosti propojovat a děti by z nich měly získávat nové postoje, hodnoty a poznatky.

Dítě by mělo být na konci předškolního vzdělávání samostatnou a jedinečnou osobností. Měli bychom vycházet ze tří základních rámcových cílů.

- 1) Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání;
- 2) Osvojení základních hodnot, na nichž je založena naše společnost;
- 3) Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí. (Smolíková, 2004)

Při přípravě pohybových činností bychom si měli uvědomit, zda tyto cíle splňujeme. I hra „na Mrazíka“ splňuje tyto rámcové cíle. Tím, že dítě dodržuje pravidla hry, získává určité hodnoty. Pokud je dítě Mrazík, samo se rozhoduje, kam poběží a koho chytí. I dítě, které je honěno, se samostatně rozhodne, kam poběží nebo koho podleze a zachrání. Zde se rozvíjí pohybová i sociální stránka dítěte.

Rámcový vzdělávací program je rozdělen do pěti oblastí, které slouží pro rozvoj osobnosti dítěte. Jsou to Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět. V těchto oblastech jsou dílčí cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy a možná rizika.

Podrobněji se zaměříme na oblast Dítě a jeho tělo. Pedagog by měl u dítěte podporovat rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj pohybových schopností, rozvoj všech smyslů a hlavně si vytvářet zdravé životní návyky a postoje, které s pohybem souvisí. Dítě by si mělo uvědomit své tělo a osvojit si dovednosti přiměřené jeho věku. Pro pedagoga je důležité to, co dítěti nabídne, tzv. vzdělávací nabídka. Měli bychom dětem poskytnout podnětné prostředí, kdy dítě samo bude chtít danou činnost vykonávat. S dětmi budeme dělat lokomoční činnosti, jako je chůze, běh, skoky, poskoky a lezení, ale i nelokomoční pohybové činnosti, jako jsou změny polohy těla. Dále budeme cvičit s jednoduchými pomůckami, nástroji a náčiním (míče, šátky, překážky, švédské bedny, lavičky a další). Využijeme i protahovací, uvolňovací, dechová a relaxační cvičení. Důležité je zapojení her, které děti baví a zároveň je rozvíjí v různých oblastech. Děti budeme ale také informovat o možných úrazech a nehodách, které se mohou stát při těchto činnostech. Měli bychom si také uvědomit, co by dítě mělo zvládnout před nástupem do školy, tzv. očekávané výstupy. Dítě by mělo správně držet tělo, zvládnout základní pohybové dovednosti, orientovat se v prostoru (překonat překážky, házet a chytat míč, pohybovat se ve skupině a další), vědomě ovládat své tělo, pojmenovat části lidského těla, umět pracovat s dechem a vědět, co je zdravé a co není. Existují zde také rizika, která brání v uskutečnění naplnění cílů (nedostatečný respekt individuálních potřeb dítěte, omezování dítěte, neznalost zdravotního stavu dítěte, nedostatek pohybových činností, nevhodné prostory, nevhodný vzor a další). (Smolíková, 2004)

## 3 ATLETIKA

### 3.1 ÚKOLY ATLETIKY

Hlavní úkoly atletiky můžeme rozdělit z různých úhlů pohledů. Podle Choutkové a Fejtka (1989) lze atletiku vystihnout v těchto bodech:

- 1) atletika nám upevňuje a zlepšuje naše každodenní pohybové návyky, jako je chůze, běh, skok či hod,
- 2) atletika slouží pro odstranění svalových dysbalancí, jednostranné zátěže nebo jako kompenzace nevhodného způsobu života,
- 3) atletika nabízí spoustu modifikací v podobě her a rekreace, a tím roste i motivace dětí k pohybu. Slouží jako zábava, sociální vyžití a naše seberealizace.

Hlavní výhodou atletiky je možnost porovnávat si své výsledky. Například, když budeme běhat 400 m na začátku měsíce a budeme pravidelně trénovat, tak na konci toho samého měsíce už by měl být čas rychlejší než na začátku trénování. Důležitá je zde vůle, píle a sebekontrola jedince.

#### **Základní pojmy**

„Každou atletickou disciplínu musíme chápat jako pohybový úkol, který řešíme pomocí určité techniky v souladu s mechanickými zákony, platnými v průběhu pohybu a v souladu s pravidly.“ (Luža a kolektiv, 1995, s. 9)

Pokud se díváme na techniku provedení u konkrétního sportovce, tak se jedná o tzv. individuální styl. Rychlost je dána poměrem dráhy a času. Pokud chceme uvést tělo do pohybu, musíme na ně působit silou, zejména silou dynamickou. Při pohybu působí na tělo atleta většinou více sil. Průběhu pohybu porozumíme díky čtyřem Newtonovým zákonům.

- a. Zákon setrvačnosti – těleso setrvává v klidu nebo v přímočarém rovnoměrném pohybu, pokud není nuceno klidový stav změnit vlivem jiných sil.
- b. Zákon síly – změna pohybu je úměrná působící síle v tomtéž směru, ve kterém síla působí.
- c. Zákon akce a reakce – dvě tělesa, která na sebe navzájem působí. To jsou dvě síly, stejně veliké a opačného charakteru (směru).

d. Gravitační zákon – každé těleso je přitahováno k zemi.

(Luža a kolektiv, 1995)

### 3.2 MOTIVACE K ATLETICE

Naším cílem, tedy naším motivem, je vést děti k pohybu s tím, že si děti vybudují kladný vztah ke sportu. Aby si tento vztah vytvořily, musí si odnášet pozitivní zážitky, na které budou rády vzpomínat. Přiměřená soutěživost mezi dětmi není zcela na škodu, motivuje děti k lepším výkonům. Věty typu „Musíš!“ a „Nesmíš!“ nejsou příliš efektivní, co se týče správné motivace k atletice nebo jinému sportu. Těmto slovům bychom se měli vyhýbat, abychom děti neodradili. Právě v atletice lze poukázat na prožitek a vzít si příklad ze známých atletů. Právě motivace „být jako někdo známý“ je pro děti skvělá. Děti mají ve slavném sportovci vzor a snaží se být jako on nebo ona. „V začátcích učení nové dovednosti by mělo vysvětlení trenéra odpovídat na otázku jak, při zdokonalování techniky v pozdějších fázích by se mělo vysvětlení týkat i otázky proč.“ (Krištofič, 2006, s. 25)

Naším úkolem je mladé sportovce podporovat a chválit nežli je demotivovat negativními gesty a slovy. Nelze je ale vždy jen chválit. Poměr pochvaly a negativního hodnocení by měl být 3:1. Začínat by se mělo u toho, co se dotyčnému konkrétně povedlo, a až poté přejít ke kritice. Důležitý je pozitivní přístup k nacvičované dovednosti - pokud ji dítě bude dělat rádo, pečlivě a poctivě, je tu velký předpoklad, že bude daleko více chváleno než kritizováno.

### 3.3 ROZDĚLENÍ A CHARAKTERISTIKA ATLETICKÝCH DISCIPLÍN

Atletika patří ke sportovním odvětvím, v nichž jsou specifické výkony odrazem úrovně našich pohybových schopností. To znamená, že sprinter je rychlý a vrhač silný. „Účelné vynaložení pohybových schopností se děje prostřednictvím racionální techniky (speciálních dovedností). Svým obsahem je atletika velice různorodá a některé disciplíny se navzájem liší téměř po všech stránkách.“ (Jeřábek, 2008, s. 17) Pokud chceme atletiku konkrétně charakterizovat, měli bychom atletiku rozdělit do skupin, které jsou si příbuzné. A to například podle techniky provádění nebo způsobem závodění.

### 3.3.1 SPRINTY

Sprinty zahrnují všechny běhy do 400 m. Běhy mohou být tzv. hladké nebo běhy s překážkami. Patří sem i štafetové běhy s délkou úseků do 400 m. „Výkon ve sprintech je z hlediska biomechaniky dán dvěma základními činiteli. Jsou to délka a frekvence kroku.“ (Jeřábek, 2008, s. 19) Existují i další faktory, které ovlivní výkon, např. síla a směr větru.

Za hladké mistrovské sprinterské disciplíny se považují 100 m, 200 m a 400 m. Pro běhy s překážkami jsou to úseky 100 m překážek pro ženy, 110 m překážek pro muže, 400 m překážek pro všechny. U štafety se považuje za sprint 4x 100 m a 4x 400 m. Všechny tyto úseky platí pro venkovní soutěže. Pro závody v hale platí jiné vzdálenosti, jelikož je hala menší.

U dětí jsou úseky stanovené jinak: 60 m, 150 m, 300 m, 60 m př. pro mladší žactvo a 100 m př., 200 m př. pro starší žactvo. Pro štafety platí 4x 60 m a 3x 300 m. (Jeřábek, 2008)

### 3.3.2 BĚHY A CHŮZE

Tímto názvem se označují tratě nad 400 m. Běžně se jim říká běhy na střední a delší tratě a řadí se k nim i sportovní chůze. „Biomechanické faktory ovlivňující výkon jsou stejné jako u sprintu, tj. délka a frekvence kroku. Tělesné proporce běžců jsou dány požadavky těchto disciplín. Z tohoto hlediska běžci nesmí mít žádnou zbytečnou „zátěž“ v podobě vyšší váhy v důsledku třeba nadměrně rozvinuté svalové hmoty nebo tukových zásob.“ (Jeřábek, 2008, s. 21) Výhodou pro vytrvalce je větší tělesná výška a delší dolní končetiny.

Řadíme sem běhy na 800 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m a maraton (42 km). Z překážek je to trať na 3000 m a z chůze 20 km pro muže i ženy a 50 km pouze pro muže. (Šimon, 1997)

Chodit začíná dítě kolem jednoho roku věku a o běh se pokouší mezi prvním a druhým rokem. Opravdový běh, tedy když nastává letová fáze, by mělo dítě zvládnout kolem třetího roku. Nejdříve jsou kroky kratší a paže jsou od těla, chodidla nejsou pružná a kotníky ještě nepracují a dítě našlapuje na celé chodidlo. Postupně dítě prodlužuje krok a ten se stává dynamickým. Pro procvičení volíme různé hry a činnosti (chůze po čáře, po lavičce, člunkový běh, slalomový běh a jiné). Dítě spíše běhá kratší úseky než ty dlouhé, zkusíme jeho reakce a motivujeme ho k postupnému zlepšování. (Dvořáková, 2002)

### 3.3.3 SKOKY

Skoky můžeme rozdělit podle směru odrazu na horizontální a na vertikální. Do horizontálních řadíme skok daleký a trojskok, do vertikálních skok o tyči a skok do výšky. Děti nezávodí v trojskoku a skoku o tyči z důvodu náročnosti těchto disciplín. Důležité při těchto skocích je, kam skokan dostane těžiště svého těla po odrazu. „Tyto disciplíny jsou náročné na dynamickou sílu dolních končetin, výraznou úlohu hraje i síla pletence ramenního (především u tyče). Především u výškařů je důležitá tělesná výška a také délka dolních končetin.“ (Jeřábek, 2008, s. 23)

U dětí postupujeme postupně podle toho, co se dítě doposud naučilo. Skákání se vyvíjí od seskoku odrazem snožmo přes přeskok vpřed až ke skoku do výšky. Dítě se naučí postupně přeskakovat překážky v běhu, poskoky a skoky lze postupně spojovat k sobě, až vznikne poskočný krok a poté následují i vícenásobné skoky (přes švihadlo, překážky, obruče a jiné). Postupně skoky dostávají pravidelný rytmus, který je velice důležitý. (Dvořáková, 2002)

### 3.3.4 VRHY A HODY

Rozdíl mezi hodem a vrhem je ve způsobu, jakým je náčiní zrychlováno a vypouštěno z ruky závodníka. „Při vrhu je loket odvrhové paže po celou dobu za náčiním. Vrháč kouli tlačí a v průběhu odhodu ji drží u krku. Při hodech se loket odhodové paže dostává před náčiní a to je daleko od těla.“ (Jeřábek, 2008, s. 24) Řadíme sem vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem a hod kladivem. Typické pro postavu vrhače je potřeba velké svalové síly a v porovnání s ostatními atlety mají vrhači i největší svalovou hmotu.

Je zřejmé, že s dětmi předškolního věku nebudeme vrhat kouli ani házet oštěpem či kladivem. Budeme se jim snažit ukázat správnou techniku hodu (míčkem nebo jiným lehkým předmětem). Zařadíme sem různé druhy cvičení a her, které děti budou bavit. Každé dítě se snaží svůj míč nebo předmět určitým způsobem ovládnout, kutálí ho, vyhazuje, chytá, kope do něj, dribluje nebo prostě jen experimentuje. Chce zjistit, jak daný předmět reaguje. Proto musíme dětem nabídnout podnětné prostředí a musí mít prostor pro manipulaci a hraní. (Dvořáková, 2002)

### 3.3.5 ATLETICKÉ VÍCEBOJE

Atletické víceboje se skládají z různých atletických disciplín. Pro muže je to desetiboj a pro ženy sedmiboj. Desetiboj pro muže se skládá ze 100 m, skok daleký, vrh koulí, skok vysoký a 400 m během prvního dne. 110 m př., hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem a 1500 m během druhého dne. U žen je to obdobné, první den je na programu 100 m př., skok vysoký, vrh koulí a 200 m. Druhý den je čeká skok daleký, hod oštěpem a závěrečných 800 m. Vícebojař musí mít zvláštní druh vytrvalosti, neboť se musí soustředit i na dynamické disciplíny. Zároveň musí být na vysoké úrovni, i co se týče únavy a rychlostně-silové schopnosti. (Jeřábek, 2008)

Děti předškolního věku samozřejmě takové víceboje nemají. Jejich víceboje jsou zjednodušené a přizpůsobené jejich věku. Jelikož to nejsou oficiální závody, stanovuje si jejich náplň sám organizátor. V minulém roce jsme organizovali jeden víceboj pro naše děti na atletickém stadionu. Obsahem bylo: běh na 50 m, skok odrazem snožmo z místa do písku, hod raketkou a závěrečný běh na 400 m s rodiči. (Rozhovor s trenérkou, 2018)

## 3.4 ETAPA PŘEDSPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Tato etapa přípravy představuje období cca do 10 let věku dětí. Během těchto let se nedá mluvit o tréninku, nýbrž o rozvoji pohybových schopností a utváření základních pohybových dovedností a také si děti budují vztah ke sportu. Náplní jejich „tréninku“ je různorodá pohybová aktivita. U dětí rozvíjíme především jejich všestrannost a lásku ke sportu. V této etapě se jedná spíše o zábavnou formu pohybu a soutěžení se příliš nepodporuje.

Další tři etapy jsou pro starší děti a dospělé. Jedná se o etapu tzv. základního tréninku, specializovaného tréninku a etapu vrcholového tréninku. (Jeřábek, 2008, s. 57)

Člověk, který má vrozené vlohy pro daný sport, nemusí tolik trénovat jako člověk, který není nadaný. Pokud by talentovaný jedinec trénoval podle určitého plánu sestaveného profesionálem, má předpoklad se prosadit mezi nejlepšími sportovci. Pokud ale talentovaný jedinec bude sázet pouze na svůj dar a nepodpoří jej soustavným tréninkem, je tu velký předpoklad, že tato osoba bude stagnovat na stejném výkonu a

nebude se zlepšovat. U člověka s menším talentem, který ale tvrdě a správně trénuje, je velká pravděpodobnost zlepšení a úspěchu.

### 3.4.1 CVIČEBNÍ PLÁNY

Roční cvičební plán (dále jen RCP) představuje uspořádání cvičení během jednoho roku. Při jeho sestavování bereme v potaz naše cíle a záměry. Naším největším záměrem u předškolních dětí je celkový rozvoj pohybových schopností a vytvoření si pozitivního vztahu ke sportu. Cvičební jednotky bychom měli provádět hlavně hravou formou. Při sestavování RCP můžeme postupovat podle podmínek ročního období a podle cíle, který si stanovíme například pro tři měsíce. Pro měsíce leden, únor a březen může být cílem rozvíjet dětskou obratnost a výbušnost. Nesmíme zapomínat, že se děti sportem musí bavit.

Měsíční cvičební plán detailněji rozebírá RCP. V jednotlivých týdnech měsíce postupně stanovujeme cvičební postupy tak, abychom na konci měsíce dosáhli požadovaného cíle, tj. řádně procvičili a rozvinuli určitou pohybovou schopnost (např. obratnost).

Cvičební jednotka se provádí na kratší časový úsek. Můžeme ji rozdělit do pěti na sebe navazujících částí. Měla by obsahovat úvodní část, kde se s dětmi přivítáme, seznámíme je s obsahem cvičební jednotky a motivujeme je. Následuje rušná část, při které je hlavním cílem zahřátí organismu, zvýšení dechové i tepové frekvence. Při této části využijeme pohybové hry, obě části tvoří asi 1/10 hodiny. Průpravná část slouží k rozcvičení celého těla, v jejím závěru se zaměříme na důkladnější rozcvičení těch částí, které budou následně potřebné v hlavní části cvičební jednotky. Jedná se o cvičení, která slouží k protažení, uvolňování, zpevňování a kompenzaci. Začínáme od nižších poloh, ze kterých postupně přejdeme do vyšších. Této části věnujeme asi 2/10 času. Hlavní část cvičební jednotky by měla být nejdelší (6/10 času) a zaměřovat se na stanovený cíl. Jedná se o nácvik nových dovedností, procvičování těch získaných a rozvoj pohybových schopností. Poslední závěrečná část je věnována relaxaci a zklidnění organismu, měla by trvat asi 1/10 času. Na konci hodiny buď s dětmi nebo sami uděláme reflexi cvičební jednotky. (Volfová, Kolovská, 2008)



## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 ZÁKLADNÍ POHYBOVÁ PRŮPRAVA

V následující kapitole uvedu přehled základních průpravných cviků vhodných pro předškolní děti. Jedná se o zásobník uvolňovacích, protahovacích, posilovacích a stabilizačních cviků, jež slouží k všeobecnému a zdravému vývoji dětí. Tato cvičení jsou pro děti zábavná a zároveň naplňují dětskou potřebu pohybu. Jsou důležitá hlavně proto, aby děti neztrácely vrozenou ohebnost a pružnost těla.

Při cvičení s dětmi bychom měli brát ohled na fyzickou i psychickou složku dítěte. Dítě je velice citlivé a pozná sebemenší napětí nebo odpor z vaší strany. Cvičení s dětmi by mělo probíhat s radostí a podporou jejich motivace (básničky, příběh). S dětmi se cvičí pomalu a postupně. Dítě by si mělo uvědomit hlavně své tělo. S dětmi budeme postupovat od jednodušších cviků po ty složitější. Poté, co dítě získá jistotu v lehčím cviku, můžeme přejít k složitějšímu. Pokud dítě nechce nějaký cvik dělat, není vhodné jej nutit, abychom ho úplně od cvičení neodradili. (Macurová, 2011)

#### 4.1.1 POSILOVACÍ CVIKY

Při těchto typech cviků bychom měli s dětmi cvičit plynule, bez švihů a v plném rozsahu. Při výdechu provádět posilovací pohyb a při nádechu pohyb zpět do základní polohy. Cvičení by mělo probíhat při neutrální poloze páteře (dvojesovitě zakřivená), zkontrolovat bychom měli postavení hlavy a ramen. Jako příklad uvádím vybrané posilovací cviky v různých polohách.

Při posilovacím cviku ve stoji by měla být váha těla rozložena na celá chodidla, břicho zpevněné, ramena rovnoměrně rozložená do stran a kolena mírně pokrčená.

- Přednožení: Ve stoji s výdechem skrčíme přednožmo pravou, s nádechem přinožíme zpět. To samé provádíme i s druhou nohou. Pro lepší stabilitu si můžeme pomoci rukama v upažení. Posilujeme čtyřhlavý sval stehenní a bedrokyčlostehenní sval.
- Výpony: Postavíme se do úzkého stoje rozkročného s chodidly paralelně. S výdechem provedeme výpon. Ve cviku chvíli setrváme. S nádechem se vrátíme do základní polohy. Tento cvik slouží k posílení svalu lýtkového. (Blahušová, 2009)

Při cvicích v sedu bychom měli hlavně dbát na správnou polohu páteře a hlavy, ramena rovnoměrně rozložena do stran a břicho zpevněné.

- Přitahování dolních končetin: Základní poloha v sedu pokrčmo, rukama se můžeme opřít za tělem. S výdechem natáhneme nohy před sebe, špičky směřují vzhůru. S nádechem vrátíme nohy zpět. Tímto cvikem posilujeme břišní svaly a přední svaly dolních končetin.
- Rotace ve svícnu: S pomocí obruče, kterou mají děti v sedu zkřížném skrčmo za tělem, se jako plamínek otáčíme doprava a doleva.
- Otoč volantem: V sedu roznožném nataženýma rukama držíme obruč před tělem a otáčíme se s ní doprava a doleva. Záda jsou rovná a ruce natažené.

Při cvicích v lehu na boku se doporučuje, aby bylo celé tělo v jedné rovině kolmo k zemi. Hlava položená na paži, páteř a hlava v jedné přímce, a pokud to cvik vyžaduje, můžeme se opřít o předloktí druhé ruky.

- Unožování: Lehne si na pravý bok. S výdechem unožíme levou nohu a s nádechem ji zase zpět vrátíme. To samé budeme dělat na druhém boku. Posilujeme malý a střední sval hýžďový a abduktory kyčle. Pohyb neděláme švihem, ale tahem. Špička směřuje vpřed (nevytáčet nohu v kyčli).

Ve cviku na břicho by měla být hlava v prodloužení páteře, čelem nebo tváří na podložce, nohy natažené, hýždě zpevněné a ramena stažená dolů.

- Zvedání paží: V lehu na břicho spojíme ruce nad hlavou, položíme čelo nebo jednu tvář na podložku. S výdechem zvedáme ruce co nejvýš, nádech a ruce položíme zpět na podložku. Posilujeme zadní část svalu deltového, sval rombický, střední část svalu trapézového.
- Plavání (prohnutí v hrudní páteři): Začínáme v leže na břicho s pažemi podél těla a dlaněmi vzhůru. S výdechem kontrahujeme břišní svaly a poté lehce zvedneme kost hrudní od země. Špičky nohou jsou natažené, hlavu táhneme z ramen a přidáme zapázení a protažení paží, ramena tlačíme dolů. S nádechem se vrátíme do základní polohy v leže. Pozor na prohýbání se v bederní páteři.

Cviky v lehu na zádech.

- Klouzáni nohy (flexe a extenze kyčlí a kolen při stabilizované pánvi): Základní poloha je v lehu pokrčmo s pažemi podél těla. S výdechem suneme jedno chodidlo po zemi do úplného napnutí nohy. Nádech, a s výdechem vracíme nataženou nohu zpět do základní polohy. Totéž na druhou nohu. Pozor na prohýbání se v bederní páteři.
- Most páteře (kontrakce břišních svalů): Začínáme v lehu pokrčmo a s rukama podél těla. S výdechem tlačíme páteř do podložky a kostrč pomalu zvedáme od podložky směrem vzhůru. Odlupujeme jeden obratel po obratli až do „prkna“, kdy je břicho a stehna v jedné šikmé rovině. S nádechem povolujeme horní část hrudníku a postupně rolujeme páteř zpět, poslední se nám vrací pánev.
- Odlupování krku (správný předklon hlavy): Začínáme v základní poloze v lehu pokrčmo s rukama podél těla. S výdechem přitáhneme hlavu k hrudníku a postupně odlepujeme jeden obratel krční páteře po druhém. S nádechem se pomalu vrátíme do základní polohy.
- Bublina: V leže pokrčmo svíráme míč mezi kolena. Mačkáme míč „bublinu“ a následně povolíme.
- Trháme papír: Overball chytíme oběma rukama před tělem a prsty ho trháme do stran.

#### 4.1.2 PROTAHOVACÍ CVIKY

Při těchto cvičeních je důležité zaujmout správnou výchozí polohu těla, soustředit pozornost na sval, který protahujeme, cvičit pomalu, vedeně, daný cvik provádět do pocitu napětí a vracet se zpět do správné výchozí polohy.

Vysvětlíme si, proč se v rozcvičení, či na závěr hodiny protahovat. Hlavní důvod je protáhnout svaly a rozvíjet kloubní pohyblivost. To je důležité pro udržení pružnosti svalů a snížení svalového napětí. Dále je protahování důležité jako prevence poranění nebo zdravotních potíží jako je zánět šlach a další. Většina odborníků doporučuje protažení až po zahřátí organismu. Protahování rovněž slouží k odstranění svalové dysbalance. „Některé studie ukázaly, že pravidelná pohybová aktivita zpomaluje proces stárnutí.“ (Buzková, 2006, s. 13)

Jako příklad uvádím vybrané protahovací cviky.

- Vytáhneme se za sluníčkem, chceme chytit paprsky - Ze stoje jdeme do výponu a vytahujeme se za vzpaženýma rukama co nejvýš.
- Trháme jablíčka - Ze stoje jdeme do výponu a vytahujeme se střídavě za vzpaženýma rukama co nejvýš. Vytahujeme se z ramen.
- Úklon s obručí – Obruč je slunečnice, dáme si ji v sedu zkřížném skrčmo za záda a ukláníme se do stran, jako by foukal vítr.
- Předklon s šátkem – Ve stoji postupně předkláníme (rolujeme) krční, hrudní a bederní páteř. Šátek je napnutý v rukou a jako stěrač jede po těle až na zem.
- Nasadíme čepici - V sedu zkřížném skrčmo (tureckém sedu) si položíme na hlavu čepici – overball. Vytahujeme se za čepicí a „ramena se nekamarádí s ušima“, tlačíme je dolů, lokty tlačíme vzad.
- Koulíme jablíčko - Předklon ve stoji za overballem. Overball je jablíčko, které se kutálí po natažených nohách až ke špičkám, tam se zastaví a pomalu se vrací.
- Jako mraveneček – Výchozí polohou je sed. Prsty jsou malí mravenci a utíkají co nejdále po natažených nohách dopředu. Zadek zůstává na zemi.
- Pejsek se otáčí za svým ocáskem – Ve vzporu klečmo při výdechu dítě otočí hlavu i spojené nohy na stejnou stranu. Očima zkontroluje nohy a vrátí nazpět.
- Kočičí hřbet – Ve vzporu klečmo vyhrbení hrudní páteře a schování hlavy mezi rukama.
- Okénko - Ve vzporu klečmo prostrčíme jednu ruku pod tělem, tělo rotuje do strany, položíme se na rameno. Vytahujeme se za prostrčenou rukou skrz „okénko“.
- Jako motýlci – Ve vzporu klečmo jedna ruka „vylétne do strany“ (upaží) a oči jí stále sledují. Letíme pouze tam, kam nám to ruka a záda dovolí, nehmitáme. Vratíme se zpět a ruce vystřídáme.
- Sluníčko - V sedě zkřížném skrčmo upažíme s míčem v jedné ruce. Nad hlavou (nebo před tělem) si přendáváme míč „sluníčko“ z jedné ruky do druhé.

- V sedě položíme míč na jedno stehno. Ucho položíme na míč a posloucháme. Míč může být vajíčko, které posloucháme, klube se. Poté vystřídáme nohy a ucho.

#### 4.1.3 ATLETICKÁ ABECEDA

Každý atlet by měl znát tento pojem. Pro většinu atletů je to skoro každodenní rutina při tréninku. Většinou ji atlet provádí po úvodním rozklusání a rozcvičení. Jde o dynamická cvičení, která provádí atlet za účelem zesílení svalových partií, které využívá hlavně při běhu. Jde o cviky zlepšující koordinaci pohybu pro zlepšení techniky běhu. Tyto cviky lze provádět směrem vpřed, vzad, bokem a na místě. S dětmi děláme také atletickou abecedu, ale zábavnou formou.

- Liftink

Tento cvik se provádí na začátku atletické abecedy. Atlet by si ho měl osvojit již v začátcích své atletické přípravy. Při liftinku jde hlavně o práci kotníků a paží. Kotníky se zde střídají v práci - propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde dopředu, a následné protlačení kolene dozadu a pata jde k zemi. Liftink můžeme provádět na místě nebo v pohybu.

*Chůze jako baletka, po špičkách. Chůze po patách, jako tučňák.* Postavíme kužely cca 10 m od sebe a děti budou střídat chůzi baletky a tučňáka od jednoho kuželu k druhému. *Pozor na hada.* Před děti natáhneme švihadla (hady), jedno za druhým na malou vzdálenost. Úkolem dětí je nešlápnout na hada, jdou po špičkách.

Dále můžeme použít *balanční pomůcky* (overbally, ježka). Děti se chytanou zdi nebo žebřin a nacvičují prošlapávání na balančních pomůckách.

- Skipink

Skipink, neboli vysoká kolena, zná snad každý sportovec. Cílem tohoto cviku je zvedat kolena před sebe zhruba do úrovně pasu, avšak ne do záklonu. Důraz je kladen i na práci paží.

*Plácaná.* Děti natáhnou ruce před sebe do úrovně pasu a jejich úkolem je koleno nebo stehno se dotknout dlaní při skipinku. Nejdříve na místě a poté v pohybu vpřed. Při tomto cviku můžeme využít i noviny nebo obruče, kterých se mají děti dotknout.

- Zakopávání

Tento cvik patří také mezi základní cviky atletické abecedy. Při jeho průběhu bychom se měli snažit, aby se nohy při zakopnutí dotkly hýždí. Nezapomínáme na práci paží. Když se běžci zdá, že to přehání s pažemi, teprve tehdy bývá cvik správně proveden.

Použijeme noviny. Děti si je přiloží na hýždě a drží je rukama. Cílem je, aby se pata dotkla novin. Čím více jsou noviny zmačkané, tím je to lepší.

*Na koně.* Děti stojí na místě a jednou nohou hrabou a zakopnou nohou vzad. Při tomto cviku se opřou o zeď či žebřiny.

- Jelení skoky

Jelení skoky provádíme zdůrazněním odrazu a letové fáze při běžeckém pohybu. Důležitá je práce paží. Při tomto cviku je přední noha pokrčená a zadní propnutá. Cílem cviku je procvičení kotníku, odraz do dálky a výšky.

*Skáče přes louže.* Na zem položíme papíry nebo šátky, které představují louže. Děti se je snaží jeleními skoky přeskákat.

*Modifikace hry cukr, káva, limonáda,* děti budou skákat jeleními skoky co nejdál, aby se co nejdříve dostaly k vyvolávači.

*Na žábu.* Děti vytvoří zástupy a před ně položíme lekníny (umělohmotné podložky – nekloužou), které jsou od sebe vzdáleny cca 0,5 – 1 m. Žába se učí skákat z jedné nohy z leknínu na leknín, střídá odrazovou nohu.

- Nůžky

Tento cvik je pro děti složitější. Základem je odraz vpřed z natažené nohy a přeskok na druhou. Při tomto pohybu je kladen důraz na předkopnutou nataženou nohu, odraz vpřed ze špičky a práci rukou.

*Šátek.* Ležíme na zemi na zádech, nohy jsou napnuté a na obou nohách mají položený šátek. Děti zvedají jednu propnutou nohu mírně nad podložku a položí zpět. Nohy vymění a snaží se, aby jim šátek nespadol z nohy. Tento cvik slouží jako nácvik na nůžky.

*Létající motýl.* Každé dítě vyhodí své noviny (motýla) před sebe a nataženýma nohama (špičkami) kopou do novin, co nejrychleji.

- Cval stranou

Při tomto cviku jsou nohy přibližně na šíři ramen, ruce před obličejem, nohy pokrčené. Cílem je rychlý přesun stranou (výskok) bez překřížení nohou. Na obě strany, co nejvýše.

*Skáče jako opice.* Můžeme skákat co nejvýše, nebo se držet při zemi. Tímto způsobem můžeme hrát i na babu nebo využít hru na šlapanou.

## 4.2 HODY, SKOKY, BĚHY, HRY

### 4.2.1 HODY

Hry a soutěže můžeme postupně upravovat změnou způsobu házení (levou rukou, pravou rukou, oběma rukama, mezi nohama, přes hlavu apod.). Důležité je, aby děti měly správný vzor.

Hod jednoruč vrchem – Pokud je dítě pravák, stoupne si levým bokem vpřed, špičky nohou směřují vpřed a v pravé volně natažené ruce drží míč. Levou ruku má pokrčenou v úrovni ramen. Vlastní hod začíná tím, že pravou nohu vytočí do směru hodu, současně ji napíná, a tím tlačí vpřed pravý bok. Pravá volně napjatá paže s míčkem zůstává v této fázi ještě vzadu v náprahu. Následuje rychlý švih pravou paží - paže se skládá v lokti a vytrčí loktem vpřed. Švih paže je doprovázen „zátahem“ trupu. Jakmile míček opustí ruku, dokončuje se švih paže dolů a dochází k přeskoku nebo pouze k vytočení levé špičky vpřed.

- Přes vysokou zeď – Děti budou házet míčkem přes natažené lano, které je vysoko od země cca 2 m. Házet mohou z místa, nebo s rozběhem. Děti si představí, že za hradbou hoří, oni mají v míči vodu a přehozením požár uhasí. Děti házejí nejdříve po jednom, abychom mohli kontrolovat správnost hodu. Po zvládnutí správné techniky házejí všichni najednou a po odhodu všech si běží pro míčky.

- Do obruče – Do zavěšené obruče (např. v tělocvičně uvázané na kruzích) budou děti házet různé předměty (drátěnky, míčky, látkové naplněné sáčky, pet víčka, gumičky). Vzdálenost od obruče můžeme měnit, také může zvyšovat nebo snižovat výšku obruče. Děti si mohou představit, že krmí obra. Čím víc dostane jídla, tím bude spokojenější. Děti házejí pravou i levou rukou.
- Na pohyblivý cíl – Pošleme gymnastický míč do prostoru, děti stojí na místě a snaží se trefit pohybující se míč. Děti mohou házet různými předměty (míč, drátěnka, sáček, víčko, gumička, bota a jiné). Aby děti cvik bavil, může míč představovat velký valící se kámen, který je nutné zpomalit a zneškodnit.
- Hod raketkou – Děti házejí molitanovou raketkou do dálky. Házíme vrchem pravou i levou rukou. Po každém hodu se střídáme, snažíme se na co nejméně hodů přehodit tělocvičnu (stadion).
- Přihrávky – Ve dvojicích si nahráváme. Házíme spodem oběma rukama, horem jednou rukou (levá, pravá), oběma rukama od hrudi, zády s obratem, zády oběma rukama pod nohama. Pro zpestření můžeme zrychlovat (míč pálí) nebo zpomalovat (je těžký) přihrávky.
- Na terč – Na předem vytvořený terč děti postupně házejí. Můžeme to hrát formou hry, kdy máme více terčů od největšího po nejmenší. Dítě začne trefovat největší, pokud se trefí, může postoupit na menší, až dojde na úplně nejmenší, poslední.
- Srážení kuželů – Na švédskou bednu nebo na lavičku postavíme kužely nebo plechovky. Děti postupně střílejí na plechovky a snaží se je sestřelit. Těžší varianta – plechovky brání obránci. Můžeme si představit, že jsme na střelnici.
- Házení do nádoby – Připravíme nádobu, která má větší průměr než předmět, který tam budeme házet (koš, kýbl, otevřená švédská bedna, pytel a jiné). Úkolem dítěte bude se trefit do nádoby. Děti motivujeme tak, že si nutně potřebujeme zajistit zásobu jídla na horší časy a předměty, které do nádoby naházíme, budou naše potrava.
- Hod s odrazem – Dítě se bude snažit odrazem míče od země trefit do prázdné nádoby (koš, kýbl, otevřená švédská bedna, pytel a jiné). Pro ztížení obtížnosti určíme jako místo odrazu míče lavičku. Házet s odrazem můžeme i na kamaráda. Motivujeme děti



– kdo z vás to dokáže hodit přesně, hodně vysoko, co nejrychleji, se zavřenýma očima a další.

#### 4.2.2 SKOKY

S dětmi můžeme skákat různými způsoby (snožmo, po jedné noze, z nohy na nohu, aj.). Bereme v potaz vývojová stádia dětí.

- Přes bažinu – Děti budou skákat z jedné obruče do druhé, nesmí skočit vedle. Obruče představují záchranný ostrůvek. Skákat můžeme snožmo, z jedné nohy na druhou, po jedné noze, a pokud jsou obruče dost blízko, mohou děti skákat i pozadu.
- Bezpečná cesta – Při tomto cvičení můžeme použít švihadla, lana, gumy nebo to, co je dlouhé a lze to zavázat. Nejlepší jsou gumy, ty můžeme držet nebo za něco zavázat do určité výšky, dítě se je snaží přeskočit. Způsob skoku pro překonání překážky je na dítěti. Guma představuje pro dítě například spadlý strom, který musí přeskočit.
- Bedny – Rozložíme švédskou bednu na jednotlivé části. Každé dítě má svůj díl bedny, do kterého bude skákat (snožmo, po jedné noze). Skočí dovnitř a musí vyskočit jiným směrem, než naskočilo. Děti si představí, že zem strašlivě pálí a musí se z ní co nejrychleji odrazit na druhou nohu.
- Lavičky – Dítě se chytne rukama lavičky a bude skákat s oporou snožmo z jedné strany na druhou. Dále můžeme skákat s oporou snožmo na lavičku a do rozkročení dolů. Tyto cviky nebudou na rychlost, využijeme je spíše u překážkových drah.
- Na zvířata – Děti přeměníme na zvířátka, žába - děti skáčou žabáky, na jelena – jelení skoky, na klokana – skoky snožmo, na opice – cval stranou, na plameňáka – skoky po jedné noze. Tyto cviky využíváme zejména při atletické abecedě.
- Trampolína – Z dětí se stávají cirkusáci. Na trampolíně skáčeme snožmo, děti mohou i nemusí přeskakovat určitou překážku, skáčeme co nejvyš nebo co nejdál do sedu.
- Do písku – Stanou se z nás žáby, snažíme se z místa skočit co nejdál. Děti dopadají na nohy nebo na zadek. Pozor na přepadávání nebo na záklony.
- Švihadlo – Spojíme dvě švihadla dohromady nebo máme dlouhé lano. Děti utvoří kruh, uprostřed je trenér, který točí se švihadlem a úkolem dítěte je přeskočit ho.

### 4.2.3 BĚHY

Pro běh jsou důležité tři fáze: odraz, let, dokrok. Odraz je nejdůležitější fáze – hnací síla. Odrazová noha je mírně pokrčená na plném chodidla, druhá noha je ohnuta v koleni, paže ohnuty a prsty sevřeny v pěst. Let je výsledkem odrazu – pohyb vpřed. Dokrok začíná došlapem na přední malíkovou část, došlap na celou nohu a převal na špičku, kde začíná odraz.

- Rovinky – Po rozcvičení a případné atletické abecedě dáme s dětmi pár kratších úseků. Děti běhají vedle sebe (2-3 děti). Snaží co nejrychleji dostat na určenou vzdálenost. Při startech můžeme měnit polohy – stoj, sed, podpor, leh nebo z určitého pohybu. Vybíhá se na povel (tlesknutí, písknutí, odstartování).
- Štafeta – Při tomto cvičení jsou děti rozděleny do družstev. S odstartování vyběhne první, doběhne k žebřinám (zdi) a vrátí se zpět, tlesknutím předává kamarádovi pomyslný štafetový kolík a ten vybíhá. Cvičení končí, až se všechny děti vystřídají.
- Člunkový běh - Děti rozdělíme do zástupů. Tři nebo čtyři kužely postavíme před každý zástup přibližně tři metry od sebe. Děti vybíhají po jednom k prvnímu kuželu, vrátí se nazpět, poté běží k druhému kuželu a vrátí se nazpět na začátek, běží ke třetímu kuželu a vrátí se zpět, tlesknou si s kamarádem a ten může vyběhnout. Tímto způsobem děti postupně vybíhají a střídají se. Děti běží nejdříve popředu a poté pozadu.
- Slalomový běh – Před děti postavíme kužely do řady. Postupně děti vybíhají za sebou a kličkují mezi kužely. Běhat mohou popředu nebo pozadu.
- Švihadla – Spojíme švihadla dohromady (nebo máme provaz). Trenéři stojí každý z jedné strany švihadla, točí jím a děti postupně probíhají pod ním.

### 4.2.4 HRY (PRO ZAHŘÁTÍ)

- Voda, oheň, vítr: Děti běhají po předem určeném prostoru (polovina tělocvičny). Trenér volá pouze tři slova a to voda, oheň nebo vítr. Pokud zavolá „voda“, nikdo se nesmí dotýkat země (vylezeme na lavičku, na žebřiny). Pokud zavolá „oheň“, musí všechny děti do středového kruhu tělocvičny (můžeme sami vyznačit kruh – švihadlo). Pokud trenér zvolá „vítr“, musí si všichni lehnout na zem.

- Rybičky: Jedno nebo dvě děti jsou rybáři. Zbytek jsou rybičky a stojí na opačné straně od rybářů. Rybáři zvolají větu: „Rybičky, rybičky, rybáři jednou.“ a vyběhnou pochytnat rybičky, které se snaží dostat na druhou stranu. Pokud je rybička chycena, stává se rybářem a pomáhá lovit ostatní rybičky. Hra skončí, až zbyde jedna rybička. Hru opakujeme, dokud děti baví.
- Auta: Děti se promění v auta. Každé auto má svou garáž (kužely – žlutá, bílá, červené, modrá). Uprostřed je policista (trenér), který řídí provoz. Ten zvedá barevné kužely nad hlavu. Podle toho, jakou barvu drží v ruce, auta (děti) opouštějí garáž a běhají dokolečka kolem středního kruhu. Pokud barva zmizí, není nad hlavou policisty, děti se vrátí zpět do garáže.
- Pavouci: Předem si vytyčíme prostor hry, přibližně  $\frac{1}{4}$  tělocvičny, podle počtu dětí. Zvolíme dva pavouky, dvě děti. Ostatní děti jsou mouchy a snaží se uletět pavoukům. Pavouci lezou ve vzporu dřepmo vzad (rak) a mouchy chytají pouze nohama. Moucha má ruce na ramenech a snaží se uniknout pavoukovi. Pokud dítě opustí prostor nebo ji chytí pavouk, stává se pavoukem a loví mouchy. Hru hrajeme, dokud nezůstane jedna poslední moucha.
- Na Mrazíka: Určíme dva Mrazíky, kteří budou chytat ostatní děti (sluníčka). Pokud se Mrazík dotkne dítěte, tak dítě zastaví a zmrzne ve stojící rozcročně. Vysvobodí ho pouze jiné sluníčko, které ho podleze. Hra končí, až Mrazíci pochytnají všechny děti. Může se stát, že Mrazíci nebudou úspěšní, v této situaci zastavíme hru a změníme Mrazíky nebo navýšíme jejich počet.
- Záchrana rybiček: Do zadní části tělocvičny rozházíme barevná víčka z pet lahví. Z druhého konce tělocvičny děti postupně vybíhají pro rybičky (víčka), které potřebují zachránit a přinesou je zpět do rybníčku (do obruče). Děti mohou běhat postupně pro určené barvy víček. Při změně barvy mohou měnit lokomoci – běh, skok, lezení ve vzporu dřepmo.
- Najdi domov: Po prostoru dáme obruče. Pokud trenér tleská, děti volně běhají po prostoru. Když trenér pískne, tak se musí každé dítě dostat do domečku (obruče). Postupně obruče ubíráme, ale pokaždé se tam všichni vejdou. Opět můžeme využít barev obručí, kdy se děti mohou jít schovat pouze do určité barvy.

- Kutálená: Vytvoříme dvě družstva. Každé dítě dostane míč. Cílem hry je za stanovenou dobu (asi 2 minuty) mít na své polovině hřiště co nejméně míčů. Dítě míč nehází, nekope. Pouze ho smí kutálet.
- Ježibaba: Jeden zvolený hráč je ježibaba, ta chytá ostatní děti. Z chycených dětí se stává Jeniček nebo Mařenka, ti se musí najít a spojit (udělají bránu). Ostatní děti je zachrání tak, že bránou proběhnou.
- Opice a lvi: Vybereme dva lvy, ostatní děti jsou opice a sedí v kroužku uprostřed tělocvičny. Opice i lvi spí, pokud se řekne „Opice vstávají“, musí se opice co nejdříve dostat na strom. Strom představuje cokoli vyvýšeného (lavička, žebřiny), aby je neuložil lev. Pokud ji lev chytí, opice udělá pět dřepů a vrací se do hry.
- Na pneumatiky: Zvolíme dva hráče, ti jsou špendlíky. Ostatní děti jsou pneumatiky a snaží se utíkat před špendlíkem. Pokud je špendlík chytí, dítě si sedne do dřepu (vyfoukne se). Nafouknout ho může zpět nevyfouklá pneumatika, která ho dvakrát oběhne. Hra končí, až jsou všechny pneumatiky vyfouklé. Doporučuje se dát spíše časový limit a poté vyměnit špendlíky.
- Cukr, káva, limonáda: Zvolíme jedno dítě, které říká větu: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“. Vždy když tuto větu říká, stojí zády k ostatním dětem. Děti při této větě mají jedinou možnost - běžet za mluvícím. Po skončení této věty se mluvící otočí a koho uvidí v pohybu, toho vrátí zpět na start. Hra končí v tu chvíli, kdy se někdo z dětí dotkne mluvícího.
- Molekuly: Všechny děti se postaví do kroužku. Trenér řekne např. „vymění se všichni, kdo mají rádi jahodovou zmrzlinu“. Děti, které ji mají rády, vběhnou doprostřed kruhu a musí si najít nové (jiné) místo. Postupně děti samy vymýšlí podmínky přesunu.
- Včelky a medvěd: Po prostoru rozházíme více obručí, každá obruč je domeček pro jednu včelku. Na zavolání: „Včelky do práce,“ se děti rozběhnou a volně běhají po prostoru. Na zavolání: „Včelky medvěd,“ se včelky musí rychle schovat do domečku (úlu).

- Na bublinu: Každé dítě má kolem pasu obruč (představuje bublinu). Děti běhají po vymezeném prostoru a na určený signál – barevný kužel – dělají určitý cvik. Např. na modrý kužel dřep, na žlutý skáčou po jedné noze atd.
- Ocásky: Děti si dají za kalhoty nastříhaný kreповý papír, či složené švihadlo (ocas). Na povel všechny děti vyběhnou a snaží se ukořistit co nejvíce ocásků. Hru časově omezíme.
- Honba za balonky: Každé dítě dostane balonek, který si nafoukne. Balonek odbije rukama a snaží si ho co nejdéle udržet ve vzduchu dotyky různých částí těla: hlavou, nohama, nosem, hýžděmi apod. (Neuman, 2001)

### 4.3 NÁVRH MĚSÍČNÍHO CVIČEBNÍHO PLÁNU

Tento měsíční cvičební plán bude sloužit k inspiraci pro trenéry či učitele atletiky pro děti předškolního věku a bude obsahovat čtyři cvičební jednotky (cvičení jedenkrát týdně). Na kroužek atletiky, kde cvičební plán realizují, chodí zhruba 25 dětí ve věku od tří do sedmi let. Máme k dispozici dvě oddělené tělocvičny v místní škole, které využíváme během zimy. V létě využíváme atletický stadion, který je kousek od tělocvičen. Kroužek běží již od minulého roku a děti mají možnost přejít po dovršení osmého roku do starší skupiny.

#### 4.3.1 PRVNÍ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Počet dětí: 25

Věk dětí: 3 - 7 let

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: švihadla, kužely, žíněnky, obruče

Délka cvičební jednotky: 1 h

**Úvodní část** – rozběhání a hry

Voda, oheň, vítr (obratnost, postřeh): Děti běhají po předem určeném prostoru (poloviny tělocvičny). Trenér volá pouze tři slova a to: voda, oheň nebo vítr. Pokud zavolá „voda“, nikdo se nesmí dotýkat země (vylezeme na lavičku, na žebřiny). Pokud zavolá „oheň“, musí všechny děti do středového kruhu tělocvičny (můžeme sami vyznačit kruh – švihadlo). Pokud trenér zvolá „vítr“, musí si všichni lehnout na zem. Hru opakujeme 2 – 3x.

Rybičky (rychlost): Jedno nebo dvě děti jsou rybáři. Zbytek jsou rybičky a stojí na opačné straně než rybáři. Rybáři zvolají větu: „Rybičky, rybičky, rybáři jednou.“ a vyběhnou pochytat rybičky, které se snaží dostat na druhou stranu. Pokud je rybička chycena, stává se rybářem a pomáhá lovit ostatní rybičky. Hra skončí, až zbude jen jedna rybička. Hru opakujeme 2 – 3 x.

**Průpravná část hodiny** – hlava, trup, dolní končetiny (předcvičuje trenér) – výběr cviků ze zásobníku uvedeného v kapitole 4.1

### Hlavní část

Člunkový běh (rychlost, obratnost) – Děti rozdělíme do zástupů po pěti. Tři nebo čtyři kužely postavíme před každý zástup přibližně tři metry od sebe. Děti vyběhají po jednom k prvnímu kuželu, vrátí se nazpět, poté běží k druhému kuželu a vrátí se zpět na začátek, běží ke třetímu kuželu a vrátí se zpět, tleskne si s kamarádem a ten může vyběhnout. Tímto způsobem děti postupně vyběhají a střídají se. Děti běží nejdříve popředu a poté pozadu. Opakujeme 2 x.

Zvířata (síla, obratnost) – Žíněnkou vyskládáme za sebou. Děti si budou hrát na zvířátka a předvádět je na žíněnkách. Stěžejní pro ně bude procházet obručí, tu drží trenérka. Hrajeme si na raka (viz obr. 1, 4), hada (viz obr. 2), kachnu (viz obr. 3). Poté dále bez obruče na čápa (chůze), slona (podřepy), žábu (žabáky) a opici (viz obr. 5). Opakujeme 2-3x.



Obr. 1 Rak



Obr. 2 Hada



Obr. 3 Kachna



Obr. 4 Rak





Obr. 5 Opice

Auta (vytrvalost, postřeh): Děti se promění v auta. Každé auto má svou garáž (kužely – žlutá, bílá, červené, modrá). Uprostřed je policista (trenér), který řídí provoz (viz obr. 6). Ten zvedá barevné kužely nad hlavu. Podle toho, jakou barvu drží v ruce, auta (děti) opouštějí garáž a běhají dokolečka kolem středního kruhu. Pokud barva zmizí, není nad hlavou policisty, děti se vrátí zpět do garáže.

**Závěrečná část** – hra, zklidnění a protažení svalů

Kominík (obratnost): Podle počtu dětí uděláme zástupy (2 - 4 zástupy). Děti se rozkročí, první drží v ruce míč, děti říkají básničku: „Kominíku, kominíku, jsou komíny čisté?“ Dítě, které stojí jako první, odpoví: „Nevím, podívám se, není to tak jisté.“ A pošle kutálením míč na konec. Tam ho chytne další dítě a jde se zařadit na začátek. Opakuje se až do té doby, než se všichni vystřídají.



Obr. 6 Policista

#### 4.3.2 DRUHÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Počet dětí: 25

Věk dětí: 3-7 let

Prostředí: tělocvična

Pomůcky: kužely, švédské bedny, duchny, lavičky, žebřiny, provaz, trampolína, obruče, mini dětské překážky, žíněnka

Délka tréninkové jednotky: 1 h

**Úvodní část** – rozběhání a hry

Rozběhání: Děti běhají po prostoru. Na povel mění způsob běhu. Na jedno písknutí běží normálně, na dvě písknutí po všech čtyřech, na tlesknutí jako kačenka, na dvě tlesknutí cval stranou.

Následuje společná rozcvičení (viz obr. 7, 8, 9, 10).



Obr. 7 Záda



Obr. 8 Úklon



Obr. 9 Vytáhnutí



Obr. 10 Kolo

Pavouci (obratnost, vytrvalost, rychlost): Předem si vytyčíme prostor hry, přibližně  $\frac{1}{4}$  tělocvičny, podle počtu dětí. Zvolíme dva pavouky, dvě děti. Ostatní děti jsou mouchy a snaží se uletět pavoukům. Pavouci lezou ve vzporu klečmo vzad (rak) a mouchy chytají pouze nohama. Moucha má ruce na ramenech a snaží se uniknout pavoukovi. Pokud dítě opustí prostor nebo ji chytí pavouk, stává se pavoukem a loví mouchy. Hru hrajeme, dokud nezůstane jedna poslední moucha. Opakujeme 3-4 x.

**Hlavní část** – překážková dráha (obratnost, síla, vytrvalost)

Dětem připravíme překážkovou dráhu a názorně jim předvedeme, co kde budou dělat (viz obr. 12). Nejdříve vylezeme na švédskou bednu po dvou stupíncích, z bedny seskočíme na duchnu (viz obr. 11). Dále jsou připraveny dvě lavičky, po kterých se děti plazí jako hadi (viz obr. 13). Poté vyšplhají na žebřiny jako opice a přeručkují k lavičce, která je zaháknutá za žebřiny. Na tu si děti s pomocí trenéra sednou a rukama se odstrkují směrem dolů na žíněnku (viz obr. 14). Poté jsou za sebou dané tři obruče, do kterých děti šlapou skipinkem. Následují dětské překážky, které přeběhnou nebo přeskáčou (viz obr. 15). Další stanoviště je u zavěšeného lana. Děti si zahrají na Tarzana a samy nebo s pomocí trenéra se zhoupnou (viz obr. 16). Poslední stanoviště je na trampolíně, tam se rozeskáčou a zkusí kotoul letmo, pokud se bojí, tak dopadnou do sedu s nataženýma nohama. Dráhu děti absolvují 4-5 x.



Obr. 11 Seskok



Obr. 12 Dráha



Obr. 13 Plazení



Obr. 14 Lezení



Obr. 15 Skipink



Obr. 16 Tarzan

Na Mrazíka (rychlost): Určíme dva Mrazíky, kteří budou chytat ostatní děti (sluníčka). Pokud se Mrazík dotkne dítěte, tak dítě zastaví a zmrzne ve stoji rozkročném. Vysvobodí ho pouze jiné sluníčko, které ho podleze. Hra končí, až Mrazíci pochytají všechny děti. Může se stát, že Mrazíci nebudou úspěšní, v této situaci zastavíme hru a změníme Mrazíky nebo navýšíme jejich počet.

**Závěrečná část** – protažení a hra

Společně se protáhneme a zklidníme dech. Nakonec si zahrajeme klidnou hru. Sedneme si do sedu roznožného pokrčmo do kruhu za sebou. Všichni sedí blízko za sebou např. levým bokem do středu kruhu. Jedno dítě vymyslí jednoduchý tvar (kruh, čtverec, čáru, vlnu) a

nakreslí ji rukou na záda kamarádovi před sebou. Tvar obejde celý kruh a na konci zjistíme, jestli tento tvar dorazil v pořádku.

### **4.3.3 TŘETÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA**

Počet dětí: 25

Věk dětí: 3-7 let

Prostředí: Tělocvična

Pomůcky: víčka, obruče, kužely, prolézací tunely, mini dětské překážky, lavičky, žíněny, žebřiny

Délka tréninkové jednotky: 1 h

***Úvodní a průpravná část*** – Rozběhání, rozcvičení, atletická abeceda

Společné rozběhání po tělocvičně – Po obvodu tělocvičny položíme kužely. Nejdříve děti běhají slalom, po povelu (písknutí) mění způsob běhu (pozadu, bokem, jako rak, skáčou žabáky a další).

Následuje společné rozcvičení, kdy každé dítě vymýšlí jeden cvik.

Jako speciální část průpravné části zařadíme atletickou abecedu – lifting, skipping, zakopávání, cval a jelení skoky.

#### ***Hlavní část***

Záchrana rybiček (rychlost) viz mé poznámky v zásobníku – Do zadní části tělocvičny rozházíme barevná víčka z pet lahví (viz obr. 17). Z druhého konce tělocvičny děti postupně vybíhají pro rybičky (víčka), které potřebují zachránit a přinesou je zpět do rybníčku (viz obr. 18). Hru hrajeme 1 x nebo 2 x podle množství víček.





Obr. 17 Víčka 1



Obr. 18 Víčka 2

Slalom (rychlost, obratnost) – S pomocí dětí postavíme slalomovou dráhu (viz obr. 19). Nejdříve postavíme kužely, poté dáme prolézací tunel, následují dětské překážky. Po překážkách zahákneme lavičku do žebřin a vedle ní umístíme žíněnku. Vše pokládáme ve dvou řadách. Děti rozdělíme do dvou družstev. Děti běží slalom mezi kužely, prolézají tunelem (viz obr. 20), přeskakují překážky (viz obr. 21), vylezou na nakloněnou lavičku (viz obr. 22), převezou na žebřiny a slezou na žíněnku.



Obr. 19 Dráha



Obr. 20 Tunel



Obr. 21 Slalom



Obr. 22 Lavička

Vše opakujeme 3-5 x. Cviky můžeme měnit (poběží pozadu, skákají na jedné noze, slalom jako „pes“ a další).

Najdi domov (rychlost) – do prostoru dáme obruče. Pokud trenér tleská, děti volně běhají po prostoru. Když trenér pískne, musí se každé dítě dostat do domečku (obruče). Postupně obruče ubíráme, ale vždy tak, aby se všechny děti vešly.

### ***Závěreční část***

Uvolnění, strečink a vydýchání – Nafoukneme se ve stoji jako bublina a zhluboka vydechneme. Zase se nafoukneme a bublina vyletí co nejvýš (vytahujeme se za vzpaženýma rukama), vydechneme (připažíme). Leheme si na záda a jako bublina lehce šlapeme po

mráčku (nohama v přednožení naznačujeme šlapání), potom mráček hladíme rukama a nakonec vše spojíme. Bublina najednou spadla do vody, a aby se neutopila, musí plavat (převrátíme se na břicho a jako plaveme). Bublina už umí plavat a proto se na zádech nechá unášet proudem vody. Lehneme si tedy na záda, uvolníme se, nadechneme se nosem a vydechujeme ústy.

#### 4.3.4 ČTVRTÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Počet dětí: 25

Věk dětí: 3-7 let

Prostředí: Tělocvična

Pomůcky: lavičky, kužely, žíněnky, obruče, mini dětské překážky, dětské stříšky, míč, švédská bedna, krepový papír, lano

Délka tréninkové jednotky: 1h

**Úvodní a průpravná část** – pohybová hra, rozcvičení a atletická abeceda

Najdi domov: Po prostoru dáme obruče. Pokud trenér tleská, děti volně běhají po prostoru. Když trenér pískne, musí se každé dítě dostat do domečku (obruče). Postupně obruče ubíráme, ale tak, aby se děti vždy vešly. Můžeme využít barevnost obručí a děti budou běhat jen do určitých barev.

Rozcvičení a atletická abeceda – viz zásobník z kapitoly 3.1, starty z různých pozic (viz obr. 23, 24, 25, 26)



Obr. 23 Běžec



Obr. 24 Start



Obr. 25 Na břicho



Obr. 26 Opěra

**Hlavní část** – překážkové dráhy (obratnost)

Děti rozdělíme do 4 skupin. Každá skupina absolvuje 4 x svou překážkovou dráhu a poté si skupiny vymění svá stanoviště.

1. dráha – Dvě lavičky dáme podélně za sebe, děti po nich přeběhnou. Za lavičky položíme dětské překážky, které děti přeskochí snožmo. Poté děti vylezou po žebřinách a strhnou fáborek (krepový papír) a běží zpět.

2. dráha – Pět stříšek postavíme za sebe a děti je přeběhnou. Za stříšky položíme lano, po kterém děti přejdou. Po lanu následují tři žíněny, kde budou děti skákat žabáky. Na konci děti oběhnou dvakrát do kola kužel a vrátí se zpět.

3. dráha – Dvě žíněny položíme za sebe a děti po nich budou válet sudy. Za žíněny postavíme kužely, mezi kterými budou děti běhat slalom. Za žíněnkou bude jedna lavička, přes kterou budou děti přeskakovat snožmo s oporou rukou na lavičce. Naposled budou trefovat míčem otevřenou švédskou bednu (jednou rukou). Poté, co se trefí do bedny, běží zpět.

4. dráha – Na začátek dáme čtyři obruče, které děti přeběhnou skipinkem. Následují dvě žíněny, po kterých děti půjdou jako kačeny. Dále dáme kužely šikmo „cik cak“ od sebe, tam budou děti skákat z jedné nohy na druhou ke kuželům. Poslední bude lavička zaháknutá za žebřiny, po které děti vylezou nahoru a seskočí z ní dolů na žíněnkou, běží nazpět.

**Závěrečná část** – protažení, uklidňující hra

Společně se protáhneme a zahrajeme si hru na Kočku a myš. K této hře potřebujeme jeden větší míč (kočka) a druhý menší (myš). Děti si sednou do kruhu a míče umístíme naproti sobě, dětem zezadu do rukou. Děti si posílají míče za zády a kočka se snaží dohnat myš, naopak myš se snaží utéct kočce.

## DISKUZE

Vytvořené cvičební jednotky jsem realizovala na kroužku atletiky v Klatovech. Kroužek děti navštěvují jedenkrát týdně. Dochází na něj přibližně 25 dětí ve věku 3-7 let. Uvedené cvičební jednotky byly prováděny v zimních měsících, a proto všechny proběhly uvnitř, v tělocvičně. V teplejších dnech chodíme s dětmi na stadion, k dispozici máme také kopec Hůrku, kam chodíme běhat, skákat a hrát různé hry. Hry, které hrajeme, děti velice baví a samy je vyžadují. Hlavní část cvičební jednotky může být různorodá, my volíme především překážkové dráhy, které rozvíjejí dítě v mnoha oblastech. V letním období nacvičujeme atletické disciplíny, ale také volíme cvičení pro rozvoj spolupráce. Vytvořila jsem měsíční cvičební plán, který se u dětí osvědčil a také je bavil. Jelikož na kroužek chodí předškolní děti různého věku, je složité vymýšlet aktivity, při kterých budou zapojeni všichni a které svou obtížností budou vyhovovat všem. Proto děti rozdělujeme do družstev, aby se síly vyrovnaly a také aby cvičení mělo spád. Samozřejmě musíme i improvizovat, pokud vidíme, že děti dané cvičení nezaujalo. Pro praxi je užitečné, abychom si vždy předem připravili činnosti, které s dětmi chceme dělat. Stanovit si cíl, jakého chceme dosáhnout a zpětně si uvědomit, co se povedlo a co příště udělat lépe.

Nejvíce děti baví společné pohybové hry. Mají oblíbené zejména čtyři hry, které mohou hrát kdykoliv. Jedná se o Rybičky, rybičky, rybáři jedou, Pavouci, Auta a Oheň, voda, vítr. Hra Rybičky je klasická dětská hra, při které můžeme pozorovat odlišné chování dětí. Ti nejmladší běží, protože všichni ostatní také vyběhli. Někdy potřebují běžet s dospělým, ti starší už vědí, co je cílem hry a snaží se uniknout rybářům.

Na první pohled se můžou zdát Pavouci jako pro pavouky předem prohraná hra, ale děti opravdu baví. Pavouk leze po zemi a moucha si může létat po předem vytyčeném prostoru. Všechny mouchy běhají, některé provokují pavouky a chtějí být chyceny. Čím je pavouků více, tím jsou mouchy více v ohrožení a musí se hýbat.

Další hra, Auta, zaměřená na pozornost dětí, je u nich také velice oblíbená. Samy si mohou určit, od jaké barvy budou vybíhat, jsou v napětí, kdy se zvedne jejich barva a naopak, když už krouží delší dobu, tak dávají pozor, kdy jejich barva zmizí.

Hra Oheň, voda, vítr je u dětí velmi populární. Je to zdánlivě pouhá změna polohy těla, není zde žádný vítěz, ale děti si hrají společně a rády.

Překážkové dráhy, které pro děti připravujeme, sklízí také velký úspěch. Tyto dráhy jsou různorodé, pestré a rozvíjejí dítě v několika oblastech (rychlost, obratnost, ale i vytrvalost a síla). Občas se stane, že děti musí čekat například u žebřin a jejich pohybová aktivita na chvíli klesne. Pokud si dítě chce oddychnout, je to v pořádku, ale pokud vidíme, že se nudí, je třeba vymyslet činnost, kterou ho zabavíme (dřepy, stoj na jedné noze, přeskoky čáry aj.). Je těžké vytvořit dráhu, která by vyhovovala všem dětem předškolního věku. Je samozřejmé, že tříleté děti jsou na tom fyzicky hůře než šestileté. Proto u těžších aktivit, které jsou pro starší děti, je vždy trenér, který mladším pomáhá (seskok z bedny, houpání na laně, skok z trampolíny a další). Všimla jsem si, že některým dětem dělá problém skákat snožmo, jak popředu, tak pozadu. Myslím si, že je to dáno záparem ze soutěže, protože chtějí překonávat překážky co nejrychleji. Pokud mají dostatek času a ví, že nejde o rychlost a vítězství, zvládají danou aktivitu lépe. Všechny tyto činnosti jsou přínosné pro děti nejen pro jejich pohybový rozvoj, ale i rozvoj spolupráce. Důležité je, že se děti baví a budují si kladný vztah ke sportu. Občas se stane, že některé dítě nechce danou aktivitu dělat. Pokud je důvodem špatná zkušenost (např. pád), dítě nenutíme. V průběhu činnosti se ho zeptáme, jestli by se k nám nechtělo přidat, a někdy se podaří dítě zapojit. Vyskytnou se ale i případy, kdy dítě prostě jen předstírá neochotu a nechce spolupracovat. V tom případě si s ním promluvíme a zjišťujeme důvody, proč se nechce činnosti zúčastnit. Většinou jen mlčí a uculuje se a nakonec se přidá k ostatním dětem. Myslím si, že tréninky jsou dobře vedeny. Svědčí o tom i počet přihlášených dětí, který neustále roste.



## ZÁVĚR

Důležitou potřebou dítěte v předškolním věku je pohyb, a to především všestranný. Proto jsem si zvolila téma atletiky. Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení pro atletickou přípravu dětí předškolního věku. Z této práce vyplývá, že se nejedná pouze o jednoduchá cvičení, ale i o různé hry a překážkové dráhy, které jsou různorodé a děti by měly hlavně bavit. Ze zásobníku jsem následně vytvořila měsíční cvičební plán, který jsem realizovala na atletickém kroužku v Klatovech za pomoci dalších již zkušených trenérek. Z praxe vyplývá, že je důležité si předem stanovit, co s dětmi chceme zvládnout a zamyslet se nad tím, zda děti dokážou dané úkoly splnit. Na konci cvičební jednotky provést shrnutí toho, co se povedlo a v čem je třeba se ještě zdokonalovat.

V první části bakalářské práce jsem se zaměřila na pohyb jako takový. Pro dítě je to jedna ze základních potřeb. Měli bychom mu poskytnout dostatečný prostor a podnětné prostředí, brát v úvahu jeho schopnosti a dovednosti. K tomu nám pomáhají hry, kdy se dítě baví a zároveň se hýbe. Dále se zabývám pohybovými schopnostmi a motorickým vývojem dítěte v předškolním věku, které spolu souvisí. Rámcový vzdělávací program je důležitý podklad pro pedagoga. Ukazuje nám nabídku činností pro děti a očekávané výstupy, kterých bychom měli dosáhnout.

V druhé kapitole se zabývám atletikou a jejími disciplínami. Aby dítě chtělo daný sport vykonávat, je důležité ho k tomu správně motivovat. Pochvala či ocenění může být hnací silou pro každého jedince. Cvičební jednotky bychom měli sestavit tak, aby byly pro děti zábavné a zároveň splňovaly naše předem stanovené cíle.

Praktická část mé bakalářské práce obsahuje zásobník vhodných cvičení pro atletickou přípravu pro děti předškolního věku. Tento zásobník může sloužit pro inspiraci pedagogům, kteří rádi s dětmi cvičí a nebojí se nových věcí. Např. i osvědčená atletická abeceda může být dětem podaná hravou formou. Všechna cvičení ze zásobníku jsou vyzkoušena v praxi. Cvičení umožňují dětem seberealizaci, ale i rozvoj týmové práce. Hry, které jsem zvolila, děti velmi rády hrají a hrají je třeba i samy, před začátkem cvičení.

Každou cvičební jednotku začínáme hrou, aby se děti zahřály. Protože se vidí jen jednou týdně, hra je i utmelí v kolektivu. Následuje vždy rozcvička, při které mají děti vzor (většinou cvičitel), podle kterého cvičí. Hlavní část trvá nejdéle. V tělocvičně volíme hlavně

překážkové a slalomové dráhy a různé činnosti ve skupinkách. Následně si opět zahrajeme hru a na konci hodiny se společně protáhneme. Takto zavedený program naší cvičební hodiny v kroužku atletiky se nám osvědčil a doporučuji ho i dalším pedagogům a cvičitelům, kteří pracují s dětmi předškolního věku.

## **RESUMÉ**

Tato bakalářská práce pojednává o důležitosti pohybu pro děti již od raného dětství. Zaměřuji se zde na atletiku, která umožňuje všestranný pohybový rozvoj dítěte. Přibližuji atletické disciplíny a možnosti jejich modifikace pro předškolní děti.

Bakalářská práce je rozdělena do tří částí. V teoretické části se zabývám pohybem v životě dětí, hrou a vývojem dítěte v předškolním věku. V druhé části se zaměřuji na atletiku, zdůrazňuji důležitost motivace a cvičebních plánů. V třetí praktické části se věnuji vytvoření zásobníku cvičení vhodných pro atletickou přípravu předškolních dětí, vytvoření čtyř cvičebních jednotek (měsíční plán) a jejich realizaci v praxi.

## **SUMMARY**

This bachelor thesis deals with the movement importance for children since their early childhood. I focus on athletics that enables general movement development of a child. I specify the athletic events and the possibilities of their modification for preschool children.

The bachelor thesis is divided into three parts. In the theoretical part I deal with the movement in children's life, with games and child's development in preschool age. In the second part I focus on athletics and I stress the importance of motivation and training plans. In the third practical part I created supply of exercises suitable for athletic preparation of preschool children, then I created four exercise units (one-month plan) and implemented them in practice.

**SEZNAM LITERATURY**

BLAHUŠOVÁ, Eva. Posilujeme pro zdraví i pro krásu. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-35-3.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika. Košice: Univerzita P.J. Šafárika, 1985.

DOYON-RICHARD, Louise. Hry pro všestranný rozvoj dítěte. Praha: Portál, 2003. Nápady - hry - tvořivost. ISBN 80-717-8754-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-7367-819-7.

CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ, Božena a Miloslav FEJTEK. Malá škola atletiky. Praha: Olympia, 1989. ABC sportu.

JEŘÁBEK, Petr. Atletická příprava: děti a dorost. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.

KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry: děti a dorost. Praha: Olympia, 2009. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.

KOVAŘÍKOVÁ, Klára. Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1342-X.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

LANGER, František a Jiří LUŽA. Technika atletických disciplín. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1127-0.

MACUROVÁ, Gabriela. Cvičení na míči pro maminky s dětmi: od narození do 4 let. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2611-0.

NEUMAN, Jan. Dobrodružné hry v tělocvičně: cvičení a hry pro všestranný rozvoj dítěte. Praha: Portál, 2001. Žijeme s dětmi. ISBN 80-717-8555-5.

PETRŮ-KICKOVÁ, Pavla. Poznáváme, hýbeme se a tvoříme: činnosti pro děti od 2 do 3 let. Praha: Portál, 2017. Děti a sport. ISBN 978-80-262-1182-2.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-870-0000-5.

ŠIMON, Jiří. Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-718-4431-4.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.

WALKER, Peter. Cvičíme s dětmi: cvičení a hry pro všestranný rozvoj dítěte. Praha: Mladá fronta, 2003. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1043-0.

### **Internetové zdroje**

Atletická abeceda. [www.drahanskysport.cz](http://www.drahanskysport.cz) [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <http://www.drahanskysport.cz/wp-content/uploads/2015/11/Atletická-abeceda.pdf>

TV1: Zásobník cviků do průpravné části. [Http://tv1.ktv-plzen.cz](http://tv1.ktv-plzen.cz) [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/zasobnik-cviku-do-prpravne-casti.html>

### **Ústní sdělení**

LEPICOVÁ Lenka. Ústní sdělení ze dne: 21.2.2018

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Rak .....	36
Obr. 2 Had.....	36
Obr. 3 Kachna .....	37
Obr. 4 Rak .....	37
Obr. 5 Opice.....	38
Obr. 6 Policista.....	39
Obr. 7 Záda .....	40
Obr. 8 Úklon.....	40
Obr. 9 Vytáhnutí .....	41
Obr. 10 Kolo .....	41
Obr. 11 Seskok .....	42
Obr. 12 Dráha .....	43
Obr. 13 Plazení.....	43
Obr. 14 Lezení .....	43
Obr. 15 Skipink.....	44
Obr. 16 Tarzan .....	44
Obr. 17 Víčka 1.....	46
Obr. 18 Víčka 2.....	46
Obr. 19 Dráha .....	47
Obr. 20 Tunel .....	47
Obr. 21 Slalom .....	48
Obr. 22 Lavička .....	48
Obr. 23 Běžec.....	50
Obr. 24 Start .....	50
Obr. 25 Na břiše .....	50
Obr. 26 Opěra .....	50