

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ RŮZNÝCH DRUHŮ MÍČŮ PŘI POHYBOVÝCH
AKTIVITÁCH V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jitka Mourková

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, 2. dubna 2018

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné a cenné rady při zpracování bakalářské práce a své rodině za její podporu a trpělivost.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	4
1.1 CÍL PRÁCE.....	4
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST	5
2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	5
2.1.1 Tělesný vývoj dítěte	5
2.1.2 Pohybový vývoj dítěte	5
2.1.3 Psychický vývoj dítěte.....	6
2.1.4 Sociální vývoj dítěte.....	6
2.2 ORGANIZACE TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE	7
2.2.1 Ranní cvičení.....	7
2.2.2 Cvičební jednotka	7
2.2.3 Tělovýchovné chvílky.....	8
2.2.4 Pobyt venku	8
2.3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	10
2.4 MOŽNOSTI VYUŽITÍ MÍČE V MATEŘSKÉ ŠKOLE A NÁCVIK ČINNOSTÍ.....	11
2.4.1 Manipulace s míčem horními končetinami	12
2.4.2 Manipulace s míčem dolními končetinami.....	15
2.4.3 Ovládání míče jiným předmětem	16
3 PRAKTICKÁ ČÁST	18
3.1 MALÉ MÍČKY (MOLITANOVÉ, TENISOVÉ, PLASTOVÉ)	18
3.1.1 Seznámení s malými míčky	19
3.1.2 Pohybové hry.....	21
3.1.3 Relaxace.....	23
3.2 OVERBALLY.....	24
3.2.1 Seznámení s overbally	24
3.2.2 Pohybové hry.....	27
3.2.3 Relaxace.....	29
3.3 MÍČE KLASICKÉ, NAPŘÍKLAD NA HÁZENOU, KOPANOU.....	30
3.3.1 Cvičení pro manipulaci míčem horními končetinami	30
3.3.2 Cvičení pro manipulaci míčem dolními končetinami.....	34
3.4 ALTERNATIVNÍ POMŮCKY	38
3.4.1 Dřevěné korálky.....	38
3.4.2 Papírové koule	40
3.4.3 Drátěnky	41
3.4.4 Nafukovací míče	43
3.4.5 Hadrové míče.....	44
DISKUZE	46
ZÁVĚR.....	48
RESUMÉ.....	49
SUMMARY	50
SEZNAM LITERATURY	51
INTERNETOVÉ ZDROJE	53
SEZNAM OBRÁZKŮ	54

SEZNAM ZKRATEK

RVP PV - Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

MŠ – mateřská škola

ÚVOD

U dětí předškolního věku je jedním z nejoblíbenějších náčiní míč. Díky používání tohoto náčiní se zdokonalují v dovednostech házení a chytání. Dle Borové (1998) dítě chápe míč jako hračku, která ho motivuje k pohybu.

Také dle mých zkušeností učitelky mateřské školy děti baví každá pohybová aktivita, která je spojena s manipulací s různými druhy míčů.

Pohybové aktivity s míčem posilují pohybové schopnosti a dovednosti u dětí, zároveň je činnosti baví, obohacují a uspokojují. Manipulace s míčem v předškolním vzdělávání je také dobrou přípravou pro výuku psaní, jelikož dochází i k rozvoji koordinace jemných svalů ruky. Překážkou v používání míčů v mateřské škole může být nevyhovující prostor pro pohybové aktivity s míčem, nedostatečná příprava a organizace nebo malé materiální vybavení v dané mateřské škole. (Borová, 1998)

Jak uvádí Borová (2012), pohybové hry s míčem přinášejí podněty pro sociální učení a vzájemný kontakt s ostatními dětmi. Pro hráče je pohybová hra zdrojem zábavy, ale i napětí.

Téma bakalářské práce „Využití různých druhů míčů při pohybových aktivitách v mateřské škole“ jsem si vybrala se záměrem vytvořit zásobník pohybových aktivit s míčem, jelikož při své práci učitelky mateřské školy různé druhy míčů anebo alternativní pomůcky nahrazující míče často využívám.

Cviky a pohybové hry, jež v práci uvádím, mohou posloužit nejen učitelům mateřských škol, ale i volnočasovým pracovníkům a veřejnosti jako inspirace při různých pohybových aktivitách s míčem.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku cvičení a pohybových her s různými druhy míčů a alternativními pomůckami pro děti předškolního věku.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Charakteristika předškolního věku a manipulační dovednosti s míčem v předškolním vzdělávání.
- Vytvoření zásobníku cvičení a pohybových her pro předškolní děti s malými míčky (molitanovými, tenisovými, plastovými), overbally, klasickými míči (na házenou, kopanou) a alternativními pomůckami, které mohou míč nahradit.
- Vyzkoušení cvičení a pohybových her v praxi a jejich případná úprava na základě zpětné vazby.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je charakterizován různými autory odlišně a tento pojem není jednotný. Toto období je někdy nazýváno „věkem mateřské školy“. Příhoda (in Kuric, 1986) používá pojem „druhé dětství“, anebo se můžeme setkat s názvem „věk otázek“.

Z pohledu věku dítěte je toto období mezi třetím a šestým (sedmým) rokem věku dítěte. Uvádí se také od dovršení tří let do nástupu povinné školní docházky.

Během těchto let projdou děti mnoha změnami v pohybových funkcích, poznávacích procesech i v emocionálním vývoji. (Kuric, 1986)

V předškolním věku je nejčastější aktivita dítěte hra. Pro hru je charakteristická její spontánnost, samoučelnost a symboličnost. Během předškolního věku se individuální hra dítěte mění postupně na hru paralelní a na konci tohoto období hru kolektivní.

2.1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Během období předškolního věku se dětem výrazně mění tělesná konstituce. Děti rostou poměrně rychle (5 až 10 cm za rok) a zpomaluje přibírání na hmotnosti (2 až 3 kg ročně). Typické pro tento věk je velký rozsah kloubní pohyblivosti, který Hněvkovský (in Kuric, 1986) pojmenoval jako období laxnosti vazivového aparátu. (in Kuric, 1986)

2.1.2 POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE

V období předškolního věku má dítě velkou potřebu spontánního pohybu a vytváří si k pohybu vztah. Ovládá skok do dálky a koncem tohoto období také skok do výšky. V průběhu předškolního období se zdokonaluje například chůze, krouživý pohyb, dynamická rovnováha a většina dětí zvládne jízdu na kole, na lyžích, bruslení nebo plavání. (Kuric, 1986)

Rozvíjí se jemná motorika. Děti se učí jíst příborem, používat správně tužku a nůžky, vytrhávají a skládají z papíru. Pohyby se stávají koordinovanější, zlepšuje se koordinace oko – ruka. Děti jsou samostatnější v sebeobslužných činnostech. Mezi pátým a šestým rokem se zdokonalují pohyby ruky a jemných svalů ruky, děti dokáží manipulovat s drobnými předměty bez větších obtíží. (Borová a kol., 1998)

Mezi čtvrtým a pátým rokem se dítě zdokonaluje v házení míče, lépe využívá práci paží a trupu. Chytání míče je pro děti těžší. Děti často bojují se strachem z míče a při chytání zavírají oči nebo odvracejí hlavu. V pěti letech již dítě dokáže chytit míč, někdy ovšem za pomoci trupu. Až ve školním věku se ukončuje vývoj chytání. (Kouba, 1995)

2.1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

V počátku tohoto období dítě vnímá svět globálně, většinou ho zaujmou předměty, se kterými může manipulovat.

Na vrcholu je dětská fantazie. Děti se často převtělují do těl svých hrdinů, neživé předměty oživují nebo zvířatům přiřazují lidské vlastnosti.

Typická pro dítě předškolního věku je konfabulace, což je často dospělými zaměňováno za lhaní. Dítě v tomto věku je přesvědčeno o svém tvrzení, které je většinou ještě obohaceno jeho fantazií a není jeho záměrem lhát nebo klamat.

U dítěte v předškolním období se objevuje tzv. druhé období otázek. Klade otázky „proč?“ nebo „jak?“. Aktivní slovní zásoba velice rychle roste a rozvoj inteligence je na svém vrcholu. (Kuric, 1986)

2.1.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE

K správnému citovému vývoji dítěte je velice důležitá opora a ochrana dítěte, který zabezpečí dospělý člověk. V případě nedostatku citových projevů hrozí u dítěte tzv. citová

deprivace. Dítě si je jisté v rodinném prostředí, ale před cizími lidmi je stále ostýchavé. V předškolním období stoupá potřeba sociálního kontaktu s ostatními lidmi. (Kuric, 1986)

2.2 ORGANIZACE TĚLESNÉ VÝCHOVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V mateřských školách se využívají čtyři formy organizace tělesné výchovy, a to ranní cvičení, cvičební jednotka, tělovýchovné chvílky a pobyt venku. Každá z uvedených forem požaduje určité okolní podmínky, jsou složeny z určitých částí a trvají různě dlouhou dobu.

2.2.1 RANNÍ CVIČENÍ

Ranní cvičení se skládá ze tří krátkých částí a zařazujeme ho do režimu dne po ranních hrách. V úvodní nebo také rušné části je úkolem zahřátí organismu, nejlépe formou hry nebo chůzí a během s různými obměnami. Tato část probíhá zhruba pět minut. Následuje hlavní část, která trvá deset minut. Obsahuje průpravné cviky, především cviky zdravotní. Třetí část se nazývá závěrečná, kdy je poskytnuta tělesná i psychická kompenzace, a to nejlépe formou hry pohybové nebo hudebně pohybové. Poslední část je opět zhruba jen na pět minut. (Dvořáková a kol., 1989)

2.2.2 CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Cvičební jednotka obsahuje čtyři části, úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Při této formě jsou nacvičovány nové pohybové dovednosti. Je potřeba si předem připravit obsah cvičení, metodický postup a organizaci (příprava pomůcek). Náplní úvodní části jsou především cyklické pohyby (chůze, běh, lezení, skoky) v rychlejším tempu, aby se u dětí zvýšila frekvence dechu a tepu a zahřál se organismus v krátkém časovém úseku (tři až osm minut). Průpravná část obsahuje průpravné cviky na procvičení a protáhnutí celého těla, jednotlivých svalových skupin a uvolnění kloubů. Jsou zde zařazeny i cviky podporující správné držení těla. Cvičení můžeme zpestřit použitím náčiní - například

drátěnky, míčky, stužky, sáčky, apod. Přípravná část trvá zhruba deset minut. V hlavní části jsou procvičovány těžší nebo nové pohybové dovednosti. Obsahují činnosti, kde je zapotřebí dopomoc nebo záchrana, potřeba kontroly každého jednotlivce nebo přesnější nácvik. Do hlavní části spadá například cvičení na nářadí, akrobatické cvičení, nácvik chytání a házení apod. V závěru hlavní části zařazujeme např. taneční pohybové hry se zpěvem nebo říkadly. Délka této části se pohybuje mezi deseti až patnácti minutami. Úkolem závěrečné části je procvičit ty části těla, které v hlavní části nebyly zapojeny, a zklidnění organismu dětí. Využíváme pohybové a hudebně pohybové hry, relaxaci, smyslové hry a dechové cviky. Závěrečné části se věnujeme přibližně tři až pět minut. (Dvořáková a kol., 1989)

2.2.3 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Organizační formu tělovýchovné chvílky zařazujeme do vzdělávací nabídky několikrát denně. Jednostranné zatížení, které vzniká například při dlouhodobém sezení, kompenzujeme tělovýchovnou chvílkou. S dětmi provádíme dechová cvičení, uvolňování prstů a ruky, běh, poskoky nebo přímivá cvičení na protažení celého těla. Úkolem tělovýchovné chvílky je, aby děti po stránce tělesné i duševní načerpaly nové síly a připravily se na následující činnosti. (Berdychová a kol. 1983)

2.2.4 POBYT VENKU

Pobyt venku se realizuje ve dvou formách, a to ve formě vycházky nebo pobytu na zahradě. V denním režimu dne je pobyt venku zařazen dopoledne po řízené činnosti až do oběda. Někdy také po odpoledním spánku až do odchodu dětí domů. Při pobytu venku si děti v přírodních podmínkách upevňují získané pohybové dovednosti a samozřejmě je volná hra dětí. (Dvořáková a kol., 1989)

Při pobytu na zahradě si děti hrají v pískovišti, zdolávají průlezky, houpačky, klouzačky. V zimní období jsou náplní pobytu na zahradě hry na sněhu a se sněhem, v létě pak hry s vodou a ve vodě. S dětmi lze hrát různé pohybové hry nebo uspořádat závody.

Při každé vycházce musí mít pedagog připravenou náplň vycházky a její cíl. Forma vycházky neznamena, že děti po celý pobyt venku budou chodit v ulicích města v uspořádaném dvojstupu. Zamíříme s dětmi do lesa, parku nebo na hřiště, kde zařazujeme různé pohybové hry nebo činnosti nabízející dané podmínky. Například děti sbírají listí, kaštany, využívají nerovný terén k běhu a chůzi, přeskakují pařezy, pozorují zvířata, květiny, stromy nebo proměny počasí. (Berdychová a kol., 1983)

2.3 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách (dále jen MŠ) zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a v přípravných třídách základních škol. „ (RVP PV, 2018, str. 5)

Předškolní vzdělávání probíhá v mateřských nebo lesních mateřských školách, nebo v případě odkladu školní docházky u dítěte v přípravných třídách základních škol.

Od 1. 9. 2020 se dle školského zákona mění věk přijímaných dětí do docházky MŠ. Nyní jsou přijímány děti zpravidla ve věku od tří do šesti let, nejdříve však děti od dvou let, za dva roky už budou přijímány děti ve věku od dvou do šesti let.

Hlavním úkolem mateřských škol je dítě všestranně rozvíjet, zajistit mu vhodné prostředí pro jeho aktivní rozvoj a učení a také obohacovat výchovné působení rodiny. Pro vlastní rozvoj dítěte poskytuje MŠ všem dětem optimální podmínky.

V RVP PV je vzdělávací obsah rozdělen do pěti oblastí, které se vzájemně ovlivňují a prolínají:

1. Dítě a jeho tělo (oblast biologická)
2. Dítě a jeho psychika (oblast psychologická)
3. Dítě a ten druhý (oblast interpersonální)
4. Dítě a společnost (oblast sociálně - kulturní)
5. Dítě a svět (oblast environmentální)

Každá z těchto oblastí obsahuje dílčí cíle (co u dítěte podporovat), vzdělávací nabídku (nabídka činností), očekávané výstupy (co by dítě mělo ovládat na konci předškolního vzdělávání) a rizika (čemu by se měl pedagog vyhnout při plnění vzdělávacích záměrů).

Rozvoj pohybových činností u dětí předškolního věku jsou v RVP PV nejvíce zastoupeny v první oblasti s názvem Dítě a jeho tělo. Jedním z bodů v této oblasti je také rozvoj manipulačních dovedností, které podporujeme nabízením manipulačních činností, se záměrem zdokonalování házení a chytání míče.

Druhá oblast Dítě a jeho psychika je rozdělena do tří podoblastí. Dítě a jeho psychika, jako celek, se zabývá rozvojem komunikativních dovedností a schopností, předčtenářských dovedností, fantazie a představivosti, rozvíjením dítěte po stránce psychické a jeho osamostatňováním.

Cílem vzdělávací oblasti Dítě a ten druhý je získávání povědomí o vztahu a chování k druhému člověku (dítěti), rozvíjení prosociálních postojů a chování.

Vzdělávací oblast Dítě a společnost děti seznamuje se společenskými pravidly v určitém prostředí a důležitostí jejich dodržování, se základními informacemi o prostředí, které ho obklopuje, rozvíjí kulturní povědomí u dětí, vytváří postoje společenské.

Pátou oblastí Dítě a svět má dítě získat elementární poznatky o okolním světě, její kultuře, zvycích.

RVP PV představuje v systému kurikulárních dokumentů státní úroveň, tu školní zastupuje školní vzdělávací program, který je volně přístupný široké veřejnosti.

Školní vzdělávací plán má povinnost si každá mateřská škola vytvářet dle RVP PV od roku 2007. V ní je uvedena vzdělávací nabídka dané školy v ucelených částech, tzv. integrovaných blocích. Ze školního vzdělávacího plánu, který se týká celé školy, vychází třídní vzdělávací plán. Ten je zpracován s ohledem ke konkrétní třídě. (RVP PV, 2018)

2.4 MOŽNOSTI VYUŽITÍ MÍČE V MATEŘSKÉ ŠKOLE A NÁCVIK ČINNOSTÍ

V předškolním věku se děti učí základní pohyby s míčem, není třeba se zaměřovat na určité sportovní odvětví. Díky rozvoji obratnosti je pozitivně ovlivněno sebevědomí dětí, a pokud jsou hry správně vedeny, zlepšují se i sociální vztahy ve skupině. U předškolních dětí by nácvik manipulace s míčem měl vycházet především ze hry. Pokud tato hravost vymizí a děti se příliš soustředí na nácvik techniky, vytrácí se radost a motivace k další činnosti. (Borová, 2012)

2.4.1 MANIPULACE S MÍČEM HORNÍMI KONČETINAMI

Manipulační činnosti dítěte se rozvíjejí pospolu s rozvojem ostatních přirozených pohybových schopností. S rozvojem pohybu celého těla souvisí i rozvoj pohybů paží. Pohyby všech částí těla, a tedy i pohyby ruky, se postupně mění z reflexních pohybů na cílené. Zdokonaluje se uchopování a manipulace s předměty, a také se zlepšuje koordinace pohybů prstů. (Borová a kol., 1998)

Během pohybových aktivit s míčem, se u některých dětí může projevit obava nebo strach z míče. Před manipulací s míčem by si každé dítě mělo vyzkoušet jeho vlastnosti.

Koulení, podávání, předávání, uchopování

Již s dvouletým dítětem lze nacvičovat uchopování, předávání nebo koulení míče. Ve třech letech by dítě tyto manipulace s míčem mělo ovládat.

Děti mohou koulet míč v kleku nebo sedu, před sebou, kolem sebe, na určený cíl nebo ve dvojici dětí sedících proti sobě. Dále lze koulení míče procvičovat v pohybu, koulením míče na branku, po vytyčené dráze nebo k cíli. (Borová, 2012)

Při koulení míče je zapotřebí jeho plynulé vypuštění z ruky a správné uchopení. Ze začátku jsou dětem poskytnuty větší míče, které děti koulí obouruč, později přecházíme na míče menší a koulení pomocí jedné ruky. Děti se při koulení učí reagovat na pohyb míče, odhadnout jeho směr a vzdálenost a zjišťují jaký vliv má jejich vlastní pohyb na míč. Koulení lze nacvičovat v sedu, z podřepu nebo stoje rozkročného. Děti mohou koulet míč také hlavou, kdy procvičují koordinaci a lezení.

Uchopení míče provádíme oběma rukama, míč svírají prsty, které jsou roztaženy. Zápěstí jsou u sebe a míč se opírá o dlaně. (Dvořáková a kol., 1989)

Předávání a podávání míče je důležitou fází před samotným nácvikem házení a chytání. Nacvičujeme pomocí různě velkých míčů, předáváním míče z ruky do ruky, podáváním kolem částí těla (hlavy, trupu, nohy, apod.), podáváním míče mezi dětmi v kruhu, zástupu nebo řadě. (Volfová a Kolovská, 2008)

Házení a chytání

Předpoklady pro pohybové dovednosti házení a chytání vznikají již v předškolním věku. Manipulací s míčem horními končetinami se u dětí rozvíjí jemná motorika, prostorové vnímání, obratnost a zručnost. Při nácviku házení a chytání střídáme míče různých velikostí nebo je lze nahradit alternativními pomůckami, například drátěnkami, papírovými koulemi nebo molitanovými míčky a využíváme postupu komplexního. (Dvořáková a kol., 1989)

U dětí předškolního věku se potřebné pohybové a psychické vlastnosti teprve rozvíjejí. K složité pohybové dovednosti házet a chytat se musíme nejprve vhodným metodickým postupem dopracovat. Začínáme s nácvikem házení, chytáním se zabýváme v pozdějším věku dětí. Nácvik chytání je podstatně složitější. (Berdychová, 1983)

Při manipulaci s míčem se děti mohou dopouštět chyb, které pedagog musí napravit. Objevuje se chybné držení míč, kdy palec není odtažen od dlaně, děti nezapojují prsty nebo zápěstí při vypouštění míče, mají chybný postoj nebo při chytání paže nejsou připraveny ve správné pozici. (Dvořáková a kol., 1989)

Borová (2012) ve své publikaci doporučuje nácvik házení nejprve začít těmi pohyby, které dítě zná a ovládá. Je to například předávání míče z ruky do ruky, předávání míče mezi dětmi v řadě nebo v zástupu, házení míče před sebe libovolným způsobem, házení přes překážku nebo hod do dálky.

Při nácviku chytání rozvíjíme u dětí osvojení si prstové techniky při držení míče a reagování na míč v pohybu. K nácviku je doporučován gumový míč. Správný úchop míče prsty nacvičujeme s dětmi v řadě nebo v kruhu, podáváním míče. Cvičíme ve dvojicích, v sedu nebo v kleku, děti si kutálejí míč mezi sebou. Chytají míč, který se koulí po šikmé ploše, například lavičce, nebo chytají přihrávky od zkušeného nebo dospělého spoluhráče do připravených napřažených paží a do otevřených prstů. Dále je třeba zařazovat různé míčové hry, štafety nebo závody. (Berdychová, 1983)

Nácvik házení prochází u dětí určitými vývojovými znaky. Dětem při hodu jednou rukou směřuje míč obloukem ze strany nebo do země, což je způsobeno pozdním

vypuštěním míče. Nezapojují zápěstí a prsty při hodů míče jednoruč i obouruč, házejí oběma rukama spodem, mají chybné držení míče, kdy je palec přitažen k ostatním prstům, nebo nemají správné postavení nohou. Stejně tak chytání má své vývojové znaky. Děti chytají míč do náruče, neprávne připravují paže při chytání a důležitou roli hraje také obava z míče.

Techniku házení děti učíme převážně nápodobou. Je ale zapotřebí tyto podmínky vytvářet a dětem poskytnout potřebný čas pro spontánní vývoj. V některých případech můžeme děti do správného postoje nastavit, a to manipulací s tělem dětí, ale není žádoucí metody nácviku pro vyšší věk využívat příliš často.

Ještě kolem čtyř let věku, děti házejí ze stoje rozkročného a nezapojují při odhodu míče celé tělo. Až později dokáží jednu nohu předkročit.

Při nácviku házení jednou rukou využíváme malé míčky, které dítě dokáže lépe uchopit. Pokud starší dítě při hodů nezapojuje celé tělo, mohou si pomoci druhou paží, kterou ukazují po směru hodů. K lepšímu úhlu odhodu a včasnému vypuštění míče s dětmi trénujeme hod přes vyšší překážku, například natažené lano, nebo vyšší cíl. Při házení míče do koše, kdy koš je ve výši zápěstí, je u dětí podporováno správné zapojení zápěstí.

Pro nácvik techniky chytání míče využíváme plážové míče, balónky a jiné míče s pomalejším pohybem. Děti získávají čas pro vhodné postavení při zpracování míče. Průpravou k chytání je uchopování míčů podávaných, kutálejících se a padajících nebo chytání míčů po odrazu ze země. (Dvořáková, 2009)

U hodů horním obloukem děti stojí v mírném stoji rozkročném, jedna noha mírně předsunuta, míč drží v dlani zapažené paže a mírným natočením trupu. Při odhodu míče přenáší hmotnost na nohu přednoženou, pohyb paže jde švihem, nejprve loket, poté švih předloktí a zápěstí, následuje vypuštění míče. Vypuštění míče musí proběhnout včas, aby míč nebyl odhozen do země, a také musíme zamezit předklánění nebo vyskakování. Pokud děti hází jednoruč, střídáme levou i pravou rukou.

Hod obouruč učíme v mírném stoji rozkročném, paže jsou mírně pokrčeny a vzpaženy, míč v dlaních za hlavou. Pohyb vychází ze švihů předloktí a rukou, kdy nejdříve jsou vpřed lokty, a poté vypuštění míče.

Při hodu obouruč trčením děti stojí v mírném stoji rozkročném, s jednou nohou vpřed. Pohyb paží vychází z rychlého vytrčení paží přímo vpřed, kdy míč je držen před hrudníkem, a následném zapojení zápěstí a prstů.

Chytání míče nejdříve trénuje s velkými nafukovacími míči, které se lépe do dětských rukou zachytí a jsou pomalejší při padání. Chytání probíhá do natažených rukou s roztaženými prsty, které směřují k míči a jsou od sebe přiměřeně vzdáleny dle velikosti míče. Poté pomocí zápěstí vytvoří „košíček“, krčí paže a míč je přitažen na prsa.

Odrážení míče nejprve učíme na jednotlivých odrazech, aby dítě zjistilo, jaký pohyb, rychlost a směr bude míč mít po odrazu ze země. Při odrazu míče musí být dlaň zaoblená a prsty roztažené. Ze začátku procvičujeme předávání míče z ruky do ruky, stlačováním míče umístěného na podložce nebo experimenty s míčem při jeho odrazu. (Dvořáková a kol., 1989)

2.4.2 MANIPULACE S MÍČEM DOLNÍMI KONČETINAMI

Mezi manipulace s míčem dolními končetinami patří vedení míče při chůzi (ve volném nebo vymezeném prostoru) a jeho zastavení pravou nebo levou nohou, přihrávky vnitřní stranou nohy (před sebe, na cíl, o stěnu, ve dvojicích, a to levou i pravou nohou) nebo koulení míče pomocí chodidla nohy (na místě nebo před sebe). (Volfová a Kolovská, 2008)

Přihrávka vnitřní stranou nohy

Nácvik přihrávky vnitřní stranou nohy prochází u dětí těmito vývojovými znaky: děti zpočátku kopou do míče špičkou, nedokáží udržet rovnováhu na jedné noze, míč

umísťují před kopající nohu nebo nezapojují celé tělo a chybně provedou napřažení nohy a kop provádí jen nohou.

Před nácvikem přihrávky nejdříve děti zkusí míč nohou koulet. Chodidlo položí na míč a snaží se uvést míč do pohybu. Samozřejmostí je udržení rovnováhy na jedné noze. Koulení míče provádí levou i pravou nohou. Nácvik kutálení míče děti mohou provádět v sedě s pokrčenýma nohama, kdy si kutálí malý míček od jedné nohy ke druhé, nebo ve stoji rozkročném a větší míč si posouvají střídavě pravou i levou nohou. Míč musí být umístěn mezi rozkročenýma nohama.

Přihrávky vnitřní stranou nohy provádíme pomocí zanožené dolní končetiny a vytočeného chodidla, kdy míč udeříme vnitřním nártem. Míč nestavíme před nohu kopající, ale vedle nohy stojné. Pohyb paží je protisměrný. Především děti učíme kopat do míče nártem, nikdy špičkou nohy a vést míč správně daným směrem. (Dvořáková, 2009)

Vedení a zastavení míče

Při vedení míče nohou dítě postaví stojnou nohu do úrovně položeného míče. Kopající noha je mírně zanožená a chodidlo vytočené tak, že je vnitřní strana nohy kolmá ke směru přihrávky.

Pro zastavení míče nohou dítě nastaví chodidlo proti míči, který se pohybuje. (Volfová a Kolovská, 2011)

2.4.3 OVLÁDÁNÍ MÍČE JINÝM PŘEDMĚTEM

Ovládání předmětu jiným předmětem je důležité v běžném životě i v mnoha sportech. Ve sportu se setkáváme s pálkami, tyčemi nebo raketami. U dětí začínáme s jednodušší manipulací, jako je nošení míčku na lžici nebo na pálce. Složitější dovednosti v mateřské škole děti učit nelze. (Dvořáková, 2009)

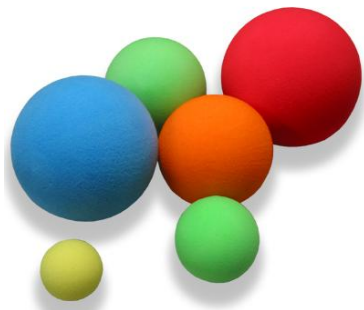
Volfová a Kolovská (2008) ve své publikaci jako příklad ovládacích předmětů uvádí destičku, tyč, kelímek od jogurtu nebo létající talíř. Ovládané předměty jsou například různé druhy míčků, drátěnky nebo ringo kroužek.

V MŠ můžeme s dětmi nacvičovat koulení malého míčku za pomoci destičky nebo odpálení míče destičkou obouruč spodem, od prsou nebo nad hlavou. Na destičce nebo létajícím talíři lze přenášet míček k určitému cíli. Velice oblíbenou činností je manipulace s kelímkem od jogurtu a korálkem, který je připevněn ke spodní části kelímku provázkem. Dítě nadhodí korálek a do kelímku jej chytí. Při cvičení ve dvojicích jedno z dětí míček nadhodí a druhé se ho snaží chytit do kelímku, nebo jedno dítě táhne korálek na provázku za kelímkem a druhé jej chytá svým kelímkem. (Volfová a Kolovská, 2011)

Při ovládní drátěnky tyčí je konec tyče položen do kroužku drátěnky. Děti takto mohou provádět slalom, střílet na cíl nebo si přihrávat ve dvojicích nebo v kruhu. V MŠ můžeme při těchto činnostech také použít kolíčky na prádlo a díky nim sbírat papírky nebo si je předávat z kolíčku do kolíčku. (Dvořáková, 2009)

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 MALÉ MÍČKY (MOLITANOVÉ, TENISOVÉ, PLASTOVÉ)



Obrázek 1: Molitanové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <http://molitanove-sestavu.cz/obchod/sportovni-vybaveni-detem/penove-micky-ruznych-rozmeru/>

Molitanové míčky jsou vyrobeny z pěnové hmoty v různých velikostech. V tělesné výchově mají různorodé využití. Lze je využít při pohybových aktivitách, pohybových hrách nebo při relaxační masáži.



Obrázek 2: Tenisové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://www.sportovniobchod.cz/tenisove-micky-gold-cup-3-ks-z25024.html>

Tenisové míčky jsou pokryty meltonem a gumová duše je naplněna vzduchem. Míčky lze koupit ve více velikostech nebo různých barvách. Poslouží nejen při pohybových činnostech, ale také jako hračka pro malé děti nebo psy.



Obrázek 3: Plastové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://petona.cz/produkt/plastove-micky-do-bazenku-100-ks/>

Plastové míčky se vyrábí v různých barvách i velikostech. Lze je využít v různých pohybových aktivitách nebo jako náplň dětských hracích bazének. Nevýhodou těchto míčků je, oproti míčkům tenisovým i molitanovým, že se málo odráží při dopadu na zem.

3.1.1 SEZNÁMENÍ S MALÝMI MÍČKY

Motivace:

Naše malá kočička rozmotala klubíčka.

Červené, zelené, modré, rozmotaných klubíček je hodně.

Naše malá kočička, má veliká očička.

Její oči zelené, velké tlapky červené.

- Nadhodit a chytit míček oběma rukama
- Předávání míčku z ruky do ruky
- Předávání kolem míčku hlavy, krku, trupu
- Předávání míčku ve stoji rozkročněm a předklonu kolem pravé a levé nohy
- Chůze a při zastavení míček nadhodit a chytit
- Pustit míček na zem a sebrat
- Vyhodit míček do výšky, nechat spadnout na zem a sebrat
- Položit míček na zem – přeskakovat snožmo
- Položit míček na zem – přeskakovat jednož
- Položit míček na zem – překračovat
- Položit míček na zem – obíhat
- Vzpor vzad dřepmo, lezení, míček na bříše
- Sed pokrčmo mírně roznožný, kutálet míček střídavě pravou a levou nohou
- Položit míček na zem - obíhat ve vzporu klečmo (Obr. 4)



Obrázek 4: Obíhání ve vzporu klečmo

- Kutálení míčku pravou i levou rukou (Obr. 5)



Obrázek 5: Kutálení míčku rukou

- Kutálení pravou i levou nohou

Ve dvojicích:

- Stoj k sobě čelem, hod vrchem jednoruč, chytání přímo nebo po dopadu na zem
- Stoj k sobě čelem, hod spodem jednoruč, chytání přímo nebo po dopadu na zem (Obr. 6)



Obrázek 6: Hod spodem jednoruč

3.1.2 POHYBOVÉ HRY

Rozsypané korále

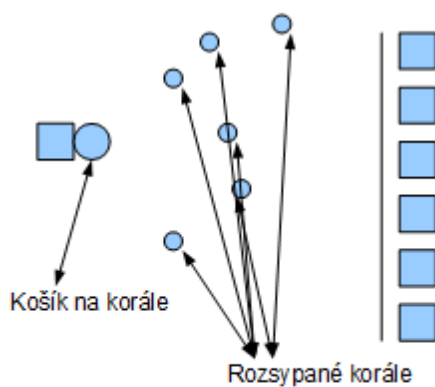
Jedno dítě drží košík naplněný molitanovými míčky. Počet míčku odpovídá počtu dětí, které stojí na druhé straně hrací plochy. Odříkává říkanku a rozsypává míčky po hrací ploše:

Princeznička na bále, poztrácela korále.

Její táta, mocný král, Honzíka si zavola!

„Honzíku, máš namále, najdi nám ty korále!“

Děti se při textu „Najdi nám ty korále!“, rozběhnou pro míčky. Každý sebere jen jeden míček a vrátí ho do košíku a postaví se na původní místo. Míček se navlékne jako korál. (Borová, 2012) (Obr. 7)



Obrázek 7: Rozsypané korále

Zlatá rybka

Děti utvoří kruh, sedí těsně vedle sebe a nohy mají pokrčeny s chodidly na zemi. Uprostřed kruhu stojí dítě (zlatá rybka). Děti si pod kolena předávají míč a společně říkají říkanku:

Čáry, máry, bič, ztratil se nám míč.

Hledej si ho, zlatá rybko, jestli o něm víš!

Předávání míče se zastaví při poledním slově říkanky a dítě uprostřed kruhu (zlatá rybka), řekne jméno dítěte, u kterého si myslí, že je míč. Určené dítě spojí ruce pod kolena pokrčených nohou a zhoupne se na záda. Pokud zlatá rybka uhodla správně, sedne si na místo hráče, kde byl míč nalezen a tento hráč se stává zlatou rybkou. Pokud neuhodne, zůstává zlatou rybkou. (Borová, 2012)

Honička s míčem

Děti stojí v kruhu s rozestupy. Uprostřed stojí jedno dítě s míčem, které předvádí různé cviky, například stoj rozkročný a předklon, a ostatní děti ho napodobují. Když dítě stojící uprostřed zvolá slovo honička, děti se rozběhnou po hrací ploše, ono sebere míč a snaží se některé z běžících dětí zasáhnout. Zasažené dítě se stává novým střelcem v následující hře. (Borová, 2012) (Obr. 8)



Obrázek 8: Honička s míčem

3.1.3 RELAXACE

Jednotlivci nebo ve dvojici – koulení molitanového míče krouživými pohyby po těle (masáž).

- Masáž zad (Obr. 9)



Obrázek 9: Masáž zad

- Masáž nohy (Obr. 10)



Obrázek 10: Masáž nohy

- Masáž ruky (Obr. 11)



Obrázek 11: Masáž ruky

3.2 OVERBALLY



Obrázek 12: Overbally (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.zdravotnickepotreby-eshop.cz/variant/rehabilitacni-pomucky/overbally-a-male-mice/gymnic-softgym-over-23cm/3472/3472/9909?gclid=EAlaIQobChMI4rWGjafp2QIV4bftCh35XwWqEAQYCSABEgIF9PD_BwE

Overbally, někdy označované jako soft bally, mají široké spektrum využití. Využívají se při rehabilitacích, dechových cvičeních, při cvičení Pilates nebo aerobiku.

3.2.1 SEZNÁMENÍ S OVERBALLY

Motivace

Opičky a míče

My jsme malé opičky, máme čtyři ručičky.

Když nám někdo půjčí míček, umíme s ním věcičky.

Z pravé ruky na levou, z levé ruky na pravou.

Hodíme s ním trochu výš, šup a už je za hlavou.

- Předávání míče z ruky do ruky, na místě
- Předávání míče z ruky do ruky, při chůzi
- Stoj na pravé nebo levé noze, předávání míčku pod kolenem skrčené nohy
- Předávání míče z ruky do ruky kolem těla, krku

- Předávání míče z ruky do ruky pod nohou, ve stoji rozkročném a v předklonu kolem pravé i levé nohy (Obr. 13)



Obrázek 13: Předávání míče

- Kutálet míč vpřed pohybem prstů, střídat pravou a levou ruku (Obr. 14)



Obrázek 14: Kutálení míče pomocí prstů

- Kutálet míč a běžet za ním (Obr. 15)



Obrázek 15: Kutálení míče

- Kutálet míč vpřed pohybem prstů, oběma rukama najednou
- Kutálení míče vpřed po lavičce, chůze vedle lavičky
- Kutálení míče vpřed po lavičce, chůze rozkročmo po lavičce
- Skoky snožmo s míčem mezi koleny
- Skoky snožmo s míčem mezi kotníky (Obr. 16)



Obrázek 16: Skok snožmo - míč mezi kotníky

- Vzpor vzad dřepmo, míč mezi koleny, lezení (Obr. 17)



Obrázek 17: Vzpor vzad dřepmo, míč mezi koleny

- Míč vyhodit do výšky, nechat ho spadnout a sebrat ho
- Míč vyhodit do výšky (pravá i levá ruka) a chytit ho - na místě
- Míč vyhodit do výšky (pravá i levá ruka) a chytit ho - při chůzi

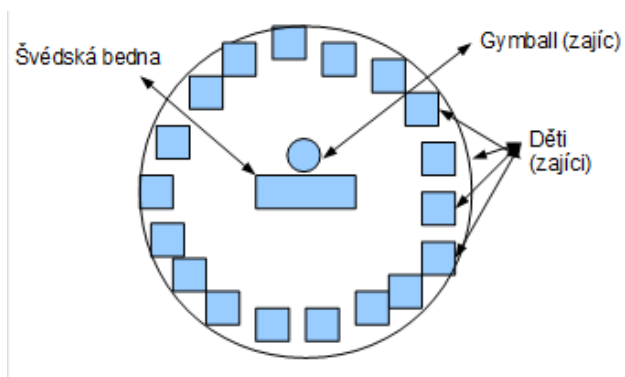
Ve dvojicích:

- Házení míče spodem obouruč a odpalování míče po zemi obouruč pomocí destičky
- Házení míče spodem obouruč a odpalování míče spodem obouruč pomocí destičky
- Házení míče spodem obouruč a odpalování míče obouruč nad hlavou pomocí destičky

3.2.2 POHYBOVÉ HRY

Na myslivce

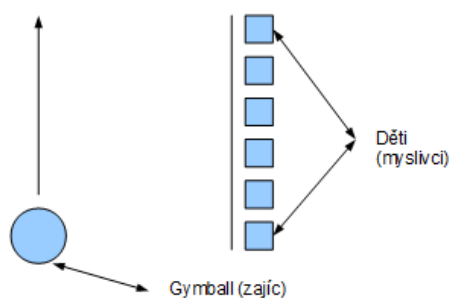
Děti stojí v kruhu, ve středu kruhu je umístěn gymball položený na švédské bedně. Děti (myslivci) po zaznění signálu hází na gymball (zajíc) pravou, levou rukou, nebo obouruč své overbally. Cílem je strefit se do gymballu (zajíce). (Volfová a Kolovská, 2009) (Obr. 18)



Obrázek 18: Na myslivce

Myslivci a zajíc

Děti (myslivci) stojí v řadě za čarou a snaží se o zasáhnutí pohybuující se gymball (zajíce). (Volfová a Kolovská, 2009) (Obr. 19)



Obrázek 19: Myslivci a zajíc

Stonožka

Děti se postaví do zástupu, dítě stojící první je „hlava stonožky“. Stojí v širším stoji rozkročném od sebe v odstupu, aby se každé dítě mohlo předklonit. Při domluveném signálu začátku hry se první předkloní a mezi nohama podá míč dítěti stojícímu za ním. Takto děti pokračují až k poslednímu v zástupu. Ten míč vezme, co nejrychleji běží před „hlavu stonožky“ a opět posílá míč dítěti za sebou. Hra končí, když se „hlava stonožky“ vrátí na první místo v zástupu. (Vlastní zdroj) (Obr. 20)



Obrázek 20: Stonožka

3.2.3 RELAXACE

- Leh na zádech, míč pod koleny (Obr. 21)



Obrázek 21: Relaxace - míč pod koleny

- Leh na zádech, míč pod hlavou (Obr. 22)



Obrázek 22: Relaxace - míč pod hlavou

3.3 MÍČE KLASICKÉ, NAPŘÍKLAD NA HÁZENOU, KOPANOU



Obrázek 23: Míče klasické, například na házenou, kopanou (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <http://www.kocksport.cz/kategorie/index.asp?kategorie=86&StartingRecord=16&Order=P&Desc=0&Zobrazit=0&vyrobce>

3.3.1 CVIČENÍ PRO MANIPULACI MÍČEM HORNÍMI KONČETINAMI

Motivace

Kulatý svět

*Co kulaté je, to se koulí
brambory, mráčky, taky míč,
za kopec skutálí se slunce
a už tu není, už je pryč,
a celý den se odkutálel,
stmívá se rychle, chodí tma,
a děti vracejí se domů,
tam na ně čeká maminka,
má pro každého hrnek mléka,
noc si už šlape na paty,
a jak to čerstvé mléko chutná
z hrníčku, jenž je kulatý.*

- Stoj rozkročný, předávání míče z pravé ruky do levé kolem těla, v obou směrech
- Stoj rozkročný, předklon, předávání míče „osmičkou“ mezi nohama, v obou směrech (Obr. 24)



Obrázek 24: Předávání míče

- Stoj, hod obouruč vzhůru, chytání míče po dopadu na zem
- Stoj, hod obouruč vzhůru, chytání míče přímo
- Sed zkřížený skrčmo, koulení míče kolem těla, v obou směrech (Obr. 25)



Obrázek 25: Koulení míče

Ve dvojicích:

- Klek sedmo k sobě čelem, koulení míče, střídání pravé a levé ruky (Obr. 26)



Obrázek 26: Koulení míče ve dvojici

- Stoj k sobě čelem, hod vrchem obouruč, chytání přímo nebo po dopadu na zem (Obr. 27)

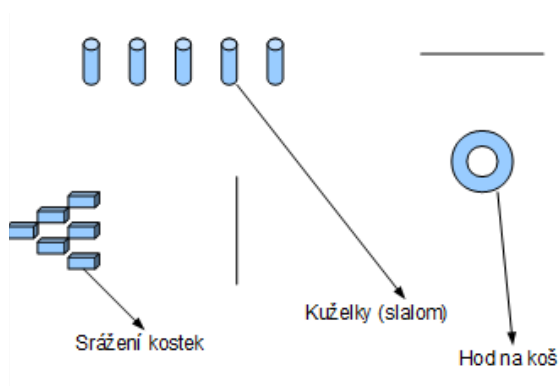


Obrázek 27: Hod vrchem obouruč

- Stoj k sobě čelem, hod spodem obouruč, chytání přímo nebo po dopadu na zem

Překážková dráha

- Koulení míče mezi kuželkami, střídání pravé a levé ruky
- Hod míče na koš - hod vrchem obouruč
- Srážení kostek - hod spodem obouruč (Obr. 28)

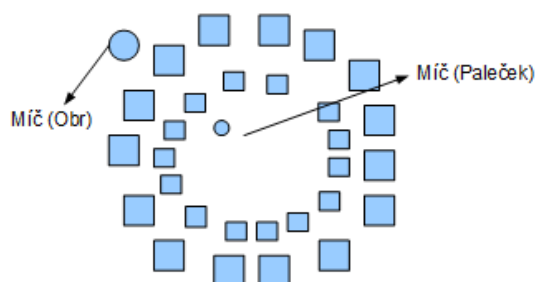


Obrázek 28: Překážková dráha

Pohybové hry

Obr a Paleček

Děti stojí zády k sobě ve dvou soustředných kruzích. Jeden hráč z každého kruhu drží míč. Na domluvené znamení si děti začnou míč podávat ve stanoveném směru po kruhu. Snaží se míče mezi sebou předávat co nejrychleji, aby míč z jejich kruhu předhonal míč soupeřův. (Borová, 2012) (Obr. 29)



Obrázek 29: Obr a Paleček

Na hlídače

Ve středu hrací plochy je dítě (hlídač) s míčem a předstírá, že spí. Děti chodí po obvodu hrací plochy a říkají:

Trháme, trháme lusky, do zelené tašky,

až ty lusky natrháme, na hlídače zavoláme:

„Hlídači, vstávej!“

Při posledním slově říkanky, hlídač vyskočí a snaží se zasáhnout míčem nějaké běžící dítě. Ten, koho zasáhl, se stává hlídačem. (Borová, 2012)

3.3.2 CVIČENÍ PRO MANIPULACI MÍČEM DOLNÍMI KONČETINAMI

Motivace

Fotbal

Venku kluci běhají a do míče kopají,

všichni tiše doufají, že alespoň gól dají!

Franta kopl velkou ránu a přestřelil celou bránu.

Letí, letí, letí míč,

tak daleko, až je pryč!

- Vedení míče při chůzi vpřed, zastavení, levou i pravou nohou
- Koulení míče chodidlem shora vpřed a vzad na místě, levou i pravou nohou (Obr. 30)



Obrázek 30: Koulení míče chodidlem

- Koulení míče chodidlem shora před sebe, doběhnutí a zastavení míče položením chodidla shora, pravou i levou nohou
- Vedení míče vpřed vnitřní stranou nohy, levou i pravou nohou (Obr. 31)



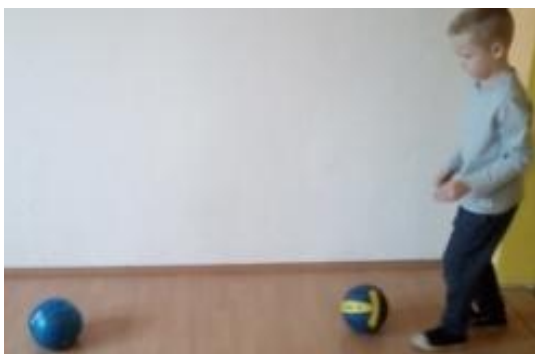
Obrázek 31: Vedení míče vnitřní stranou nohy

- Kop vnitřní stranou nohy před sebe, doběhnutí a zastavení nohou, levou i pravou nohou (Obr. 32)



Obrázek 32: Zastavení míče nohou

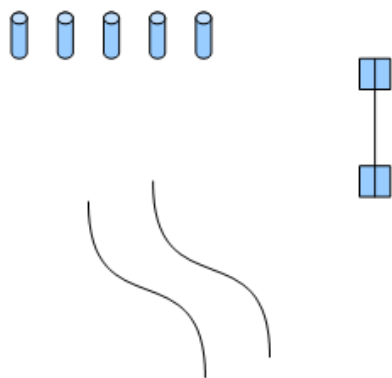
- Kop vnitřní stranou nohy o stěnu, levou i pravou nohou
- Kop vnitřní stranou nohy na cíl, levou i pravou nohou (Obr. 33)



Obrázek 33: Kop vnitřní stranou nohy na cíl

Překážková dráha

- Slalom mezi kuželkami, vedení míče vnitřní stranou nohy, střídání levé a pravé nohy
- Kopání vnitřní stranou nohy pod překážku, přeskok překážky a zastavení míče
- Vedení míče mezi lany, střídání levé a pravé nohy (Obr. 34)



Obrázek 34: Překážková dráha

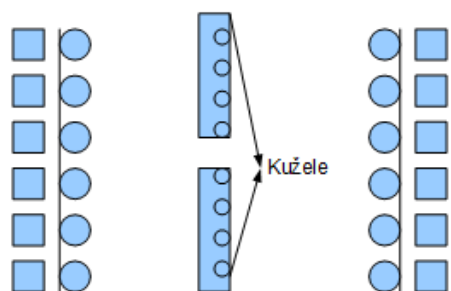
Pohybové hry

Bago

Děti utvoří kruh a mezi sebou si přihrávají míč kopáním. Uprostřed kruhu je jeden hráč, který se snaží zachytit přihrávku. Pokud se mu to podaří, vymění si místo s hráčem, který naposledy přihrával. (Tůma a Tkadlec, 2004)

Zasáhni kužel

Hrací plocha je rozdělena lavičkami na dvě stejné poloviny. Na lavičkách jsou postaveny kužele. Dvě družstva o stejném počtu hráčů se postaví proti sobě na přidělenou polovinu. Cílem hry je kopání do míčů, tak, aby zasáhl některý z kuželů a spadl z lavičky na soupeřovu polovinu. Vítězí družstvo, které má po skončení hry na své hrací ploše méně kuželů. (Tůma a Tkadlec, 2004) (Obr. 35)



Obrázek 35: Zasáhni kužel

3.4 ALTERNATIVNÍ POMŮCKY

3.4.1 DŘEVĚNÉ KORÁLKY



Obrázek 36: Dřevěné korále (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://www.galanterie-latky.cz/katalog/koralky--perlicky/koralky-drevene/produkt/drevene-koralky-12-10-mix--bal.-9g---30ks>

Házení do kruhu

Každý hráč má stejný počet korálek a jeden po druhém je hází do kruhu, který je ve vzdálenosti asi 3 metry. Vítězem se stává hráč, který má v kruhu nejvíce korálek. (Borová, 2012) (Obr. 37)



Obrázek 37: Házení do kruhu

Kuřátka a zrní

Za doprovodu říkanky děti sbírají ve vymezeném prostoru zrní (korálky). Před začátkem každé hry vedoucí hry (učitel) určí, jakým způsobem kuřátka budou zrní sbírat.

Mohou korálky kutálet, cvrknat, sbírat nohou nebo brát jen určité barvy. (Volfová, 2000)
(Obr. 38)

Puť, puť, puť,

přeji dobrou chuť.

Zrnka zobu zoby, zob,

Panímámo, ještě hod'.

Běží kolem sestřička,

žlutouňka je celičká.

Naše máma slepice

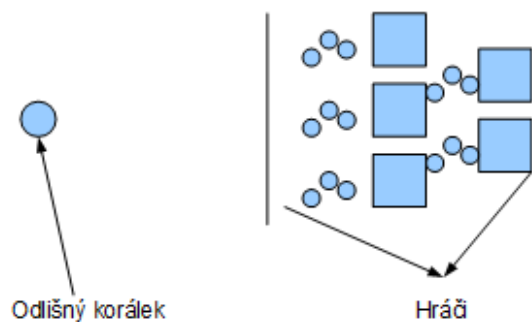
sezobala nejvíce.



Obrázek 38: Kuřátka a zrní

Petanque

Hráči mají stejný počet korálků, každý jiné barvy. Určený hráč nejdříve hodí odlišný korálek nebo kamínek na hrací plochu, což je cíl pro ostatní hráče. Poté jeden po druhém hází korálky své barvy, co nejbliže k cílovému korálku (kamínku). Vítězí ten, který je nejbliže a v dalším kole začíná hru. (Vlastní zdroj) (Obr. 39)



Obrázek 39: Petanque

3.4.2 PAPIROVÉ KOULE



Obrázek 40: Papírové koule

Koulovačka

Hrací plocha je uprostřed rozdělena na dvě části, například lanem. Na každé straně hrací plochy stojí stejný počet hráčů a každý hráč má připravené dvě papírové koule. Po signálu, oznamující začátek hry, se každý hráč snaží hodit co nejvíce papírových koulí na hrací plochu protihráčů. Po ukončení hry se na obou stranách hrací plochy spočítají papírové koule a vyhrává družstvo s nižším počtem papírových koulí. (Vlastní zdroj) (Obr. 41)



Obrázek 41: Koulovačka

Indiánská obruč

Děti jsou rozděleny do dvou družstev a stojí v zástupu na čáře. Družstva mají papírové koule různé barvy, pro každého hráče jednu. Před družstvy jsou zavěšeny obruče ve výšce přibližně 1,5 m. Úkolem dětí je prohodit obručí co nejvíce papírových koulí. Vyhrává družstvo s nejvíce zásahy. (Borová, 2012)

Slepý střelec

Děti utvoří dvojice, jednomu z dětí se zavážou oči a druhý se stává navigátorem. Úkolem navigátora je dovést slepce k určenému cíli za pomoci slov. Zde se slepec, dle pokynů navigátora, pokusí trefit papírovou koulí do připravené nádoby. (Vlastní zdroj)

3.4.3 DRÁTĚNKY



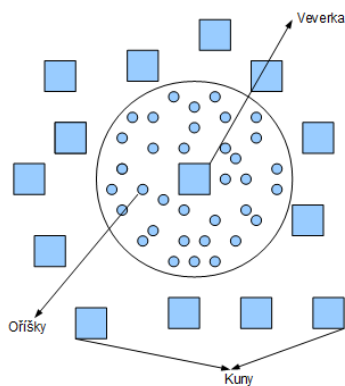
Obrázek 42: Drátěnky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://www.alter-hk.cz/dratenka-plastova-barevna-90312105.html>)

Sázení a sbírání brambor

Děti jsou rozděleny do družstev a stojí v zástupu za startovní čarou. Před každým družstvem je ve stejné vzdálenosti vymezena meta. Každé družstvo má košíček s drátěnkami. Na signál vyběhne první dítě z každého družstva a na vyznačené metě postupně pokládají obsah košíku. Vráť se ke svému družstvu a předávají košíček dalšímu. Ten co nejrychleji opět sesbírá všechny drátěnky do košíku. Hra končí v okamžiku, kdy se vystřídají všichni členové družstva. (Borová 2012)

Na veverky a kuny

Jedno z dětí je veverka a ostatní kuny. Veverka má vymezený prostor například lanem ve tvaru kruhu. Pouze zde se může pohybovat. Ve vymezeném prostoru má rozsypané oříšky (drátěnky), které se kuny snaží ukrást. Pokud je kuna veverkou chycena, musí vrátit všechny oříšky zpět. Když veverka nemá žádné ořechy, hra končí. (Vlastní zdroj) (Obr. 43)



Obrázek 43: Na veverky a kuny

3.4.4 NAFUKOVACÍ MÍČE



Obrázek 44: Nafukovací míče (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://www.sportisimo.cz/vodni-vyziti-mice/>

Honička za plážovým míčem

Děti utvoří kruh s rozestupy. Míč si mezi sebou přihrávají různými způsoby (házení, kutálení, předávání). Jeden hráč běhá vně kruhu a snaží se dotknout hráče, který drží míč. Pokud se mu to podaří, vymění si s ním místo. Při manipulaci s míčem říkají říkanku:

Utíkej pryč, zasáhne vás míč!

Jedna, dvě, míč už jde.

Kdopak si ho koupí?

Ať je noc nebo den, já nebudu hloupý!

Míčku stůj! Už jsi můj!

Dítě, u kterého zůstane míč na konci říkanky, řekne:

Utíkejte pryč, zasáhne vás míč!

Děti se rozběhnou po hrací ploše a dítě s míčem je snaží zasáhnout. Dítě, které bylo zasaženo, ve hře končí. (Borová, 2012)

Had leze z díry

Za doprovodu říkanky, Had leze z díry, si děti předávají nafukovací balónek v rytmu říkanky. Děti mohou sedět například v kruhu a míč si předávat za zády. Nebo v kruhu stát k sobě zády a míč si předávat nad hlavou. (Vlastní zdroj)

Had leze z díry, vystrkuje kníry,

bába se ho lekla, na kolena klekla.

Jen se bábo nelekej, na kolena neklekej.

Támhle stojí černý domek a v tom domku černá paní.

Co tam vaří? Černou kaši. Čím ji mastí? Kolomastí.

Čím ji jí? Lopatou, má paličku chlupatou!

3.4.5 HADROVÉ MÍČE



Obrázek 45: Hadrové míče (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/produkty/ostatni-pro-volny-cas-105/sparka-plysovy-fotbalovy-mic-2275>

Sbírání houbiček

Na hrací ploše jsou v určité vzdálenosti rozmístěny míče a děti chodí mezi nimi. Míčů je o jeden méně než počet dětí ve hře. Na předem domluvené znamení děti rychle uchopí nejbližší míč a zvednou ho nad hlavu. Děti, které míč nezískalo, nalepíme na viditelné místo oděvu barevnou značku. Hra dále pokračuje a po skončení daného časového limitu, vyhrává dítě s nejmenším počtem nalepených značek. (Vlastní zdroj) (Obr. 46)



Obrázek 46: Sbírání houbiček

Na jelena

Děti stojí vedle sebe v kruhu a snaží se míčem zasáhnout dítě uprostřed kruhu (jelen). Jelen se snaží uskakovat a uhýbat před míčem. Dítě, které jelena zasáhne, si s ním vymění místo. (Borová, 2012)

DISKUZE

V bakalářské práci jsem chtěla vytvořit zásobník cviků a pohybových her s využitím různých druhů míčů a alternativních pomůcek, které lze aplikovat v prostředí mateřských škol, ale i ve volném čase. Popsala jsem pohybové aktivity s různými druhy míčů, které jsem s dětmi absolvovala během své učitelské praxe v mateřské škole.

Využití míčů je u dětí v předškolním vzdělávání velice žádané a děti jsou míči ke cvičení a hrám motivovány. Z mnoha druhů míčů, které jsou v dnešní době na trhu, jsem si pro zásobník cviků vybrala ty, které si myslím, že se nacházejí v každé mateřské škole.

Praktická část je složena ze zásobníků cviků a pohybových her pro předškolní děti za použití malých míčků (molitanové, plastové, tenisové), overballů, klasických míčů (na házenou, kopanou) a alternativních pomůcek, kterými můžeme míče nahradit. Některé cviky a pohybové hry uvedené v této práci jsou doprovázeny fotografiemi nebo nákresey, jež slouží k lepšímu pochopení cviků a her. Pro fotodokumentaci k této práci jsem si zvolila dvě děti, ve věku šest a tři roky.

Cvičení a pohybové hry uvedené v této bakalářské práci jsou vyzkoušeny u předškolních dětí v MŠ Dobřany, na odloučeném pracovišti MŠ Dobřany, Stromořadí, kde pracuji. V budově této MŠ je pět tříd, které jsou rozděleny dle věku dětí. MŠ Dobřany navštěvují děti ve věku od dvou do sedmi let. Celková kapacita školy je 138 dětí. Během své učitelské praxe v této škole jsem učila jak ve třídě s dvouletými dětmi, tak ve třídě s dětmi pětiletými. Pohybové aktivity s míčem samozřejmě nejlépe zvládaly děti starší, ve věku pět let. Každou pohybovou aktivitu, která je zde uvedena, lze upravit, zjednodušit nebo naopak ztížit (záleží na velikosti a druhu míče, vzdálenosti hodu, apod.) s přihlédnutím k věku dětí, se kterými je prováděna. Velkou roli při pohybových aktivitách s míčem a jejich obtížnosti hraje velikost míče. Malé míče jsou u dětí předškolního věku vhodnější k nácviku házení, zejména jednoruč, a to pro jejich lepší uchopitelnost dětskou rukou. Naopak při manipulaci s míčem dolními končetinami je lepší využít klasické míče, protože zasažení malého míče nohou je pro děti tohoto věku velice obtížné. Použití měkkých míčů, například hadrových, je dle mého názoru vhodné použít při pohybových hrách, kdy je úkolem hry zasáhnout protihráče. U pohybové hry Na jelena se mi osvědčilo

hrát s tímto míčem, jelikož díky němu se u dětí vytrácí strach z míče při zásahu a také uchopení míče při hodů i chytání je pro děti snadnější, než například u míče klasického. Velmi často při pohybových činnostech s míčem v MŠ využívám overbally. Tyto míče mají široké možnosti využití. Můžeme s nimi manipulovat, pokud jsou zcela nafouknuté, ale i při jejich upuštění zhruba na 70% jejich velikosti. Plně nafouknuté overbally využijeme při koulení nebo při odpalování pomocí destičky. Upuštěné overbally jsou opět vhodné k jakékoliv manipulaci horními končetinami z důvodu lepšího uchopení dětskou rukou. Alternativní pomůcky uvedené v této bakalářské práci jsou výhodné v tom, že mají menší pořizovací cenu, než různé druhy míčů. Tyto pomůcky jsou schopné nahradit míče v pohybových činnostech, které s dětmi uskutečňujeme při pobytu v MŠ i při nácviku různých manipulačních dovedností.

U pohybových aktivit s různými druhy míčů, které jsem s dětmi v MŠ uskutečnila, jsem se nesetkala z jejich strany s nezájmem o pohybovou činnost nebo odmítnutí dané aktivity. Použití jakéhokoliv druhu míče při těchto aktivitách pro ně byla obrovská motivace k jejich provádění. Úskalím u her a cvičení s míčem s nejmladšími dětmi je jejich neseznámenost z domácího prostředí s daným náčiním. Mnohdy se děti s různými druhy míčů setkávají až v MŠ a jsou mezi nimi v rozvoji manipulace s míčem velké odlišnosti.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu k využití různých druhů míčů nebo alternativních pomůcek, kterými lze míče nahradit, ke cvičení a pohybovým hrám pro děti předškolního věku. Tento cíl práce se mi podařilo splnit.

V teoretické části jsem charakterizovala vývoj dítěte v předškolním věku, formy tělesné výchovy a především možnosti využití míče a nácvik manipulace s míčem.

V praktické části nejprve popisuji seznámení se s molitanovými, plastovými a tenisovými míči, které jsem motivovala krátkou říkankou o kočičce a klubíčku. Dále jsem uvedla ukázkou her, které lze za pomoci malých míčků hrát a možnost relaxace s molitanovým míčkem. Overbally jsou u dětí velice oblíbeným druhem míče. Seznámení s tímto míčem jsem opět doprovodila básničkou Opičky a míče a fotografiemi některých uvedených cviků. Uvedla jsem také pohybové hry a relaxaci s overbally. Možnosti využití klasických míčů při pohybových aktivitách jsem rozdělila na manipulaci s míčem horními končetinami a manipulaci s míčem dolními končetinami. Každá z těchto kapitol je rozšířena o pohybové hry. Jako alternativní pomůcky jsem zvolila dřevěné korálky, papírové koule, drátěnky, nafukovací míče a hadrové míče. U těchto pomůcek jsem uvedla pohybové hry, které lze s jejich pomocí hrát.

V běžném životě se často setkávám s dětmi, které neumějí manipulovat s míčem, nedovedou míč správně házet a chytat nebo chybně provádějí přihrávky míče dolní končetinou. Už u dětí předškolního věku bychom tyto dovednosti měli rozvíjet, aby u dětí v pozdějším věku nevznikaly obavy nebo nechuť se do těchto pohybových aktivit s míčem pouštět.

Doufám, že má bakalářská práce bude přínosným návodem, jak využít různé druhy míčů v předškolním vzdělávání.

RESUMÉ

Bakalářskou práci jsem zaměřila na využití různých druhů míčů při pohybových aktivitách v mateřské škole. Uvedený zásobník cvičení a pohybových her lze ale využít i při volnočasových aktivitách předškolních dětí.

V teoretické části je popsán vývoj dítěte v předškolním věku po stránce tělesné, psychické, pohybové a sociální. V dalších kapitolách jsou uvedeny organizace tělesné výchovy v mateřské škole, manipulace s míčem a jejich nácvik. Dále je zde seznámení s dokumentem Rámcový vzdělávací program a jeho propojení s rozvojem pohybových dovedností v mateřské škole.

Praktická část obsahuje konkrétní příklady pohybových aktivit v mateřské škole s využitím míčů. Jsou zde popsány cviky na seznámení s jednotlivými míči, pohybové hry, relaxace nebo překážkové dráhy. Činnosti jsou doplněny fotografiemi a nákresey her. Tyto pohybové aktivity by měly přispívat k rozvoji manipulačních dovedností u dětí předškolního věku.

SUMMARY

This bachelor thesis is focused on the use of different types of balls in movement activities in kindergartens. The list of activities and games can be used during leisure time of pre-school children as well.

The theoretical part of the thesis describes physical, mental, and social development of a child. In the following chapters there are mentioned the organization of physical education in kindergarten, manipulation with the ball and practice. These chapters are followed by the introduction to the Framework Educational Program and its link with the development of motor skills in kindergarten.

The practical part contains examples of activities using balls in kindergarten. There are described exercises for getting familiar with individual balls, games, relaxation, or obstacle tracks. Activities are complemented by the photos and drawings. These physical activities should contribute to the development of manipulation skills by pre-school children.

SEZNAM LITERATURY

1. BERDYCHOVÁ, Jana a kolektiv autorů. *Tělesná výchova pro pedagogické školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1983.
2. BOROVÁ, Blanka, Dana Trpišovská, Simona Skoumalová, Věra Smejkalová. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
3. BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0107-6.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana, Eva Hellerová, Ivana Panochová, Dana Trpišovská. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
7. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
8. KURIC, Jozef a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1987.
9. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1977.
10. TŮMA, Martin, Jiří Tkadlec. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0707-1.
11. VOLFOVÁ, Hana. *Médové, Rozcvička s medvědími kluky*. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2002. ISBN 80-7020-114-2.
12. VOLFOVÁ, Hana. *Hravé cvičení pro děti (cvičení s náčiním)*. Plzeň: Krajské centrum vzdělávání a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, 2006. ISBN 978-80-7020-000-1.

13. VOLFOVÁ, Hana. *Rozcvičky v mateřské škole II*. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2000. ISBN 80-7020-066-9.
14. VOLFOVÁ, Hana, Kolovská Ilona. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
15. VOLFOVÁ, Hana, Kolovská Ilona. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.
16. VOLFOVÁ, Hana, Kolovská Ilona. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání: (Zdroj:Google [online]. [cit. 20.2.2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Molitanové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: http://molitanove-sestavy.cz/obchod/sportovni-vybaveni-detem/penove-micky-ruznych-rozmeru/	18
Obrázek 2: Tenisové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.sportovniobchod.cz/tenisove-micky-gold-cup-3-ks-z25024.html	18
Obrázek 3: Plastové míčky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://petona.cz/produkt/plastove-micky-do-bazenku-100-ks/	18
Obrázek 4: Obíhání ve vzporu klečmo	20
Obrázek 5: Kutálení míčku rukou	20
Obrázek 6: Hod spodem jednoruč	21
Obrázek 7: Rozsypané korále	21
Obrázek 8: Honička s míčem	22
Obrázek 9: Masáž zad	23
Obrázek 10: Masáž nohy	23
Obrázek 11: Masáž ruky	23
Obrázek 12: Overbally (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.zdravotnickepotreby-eshop.cz/variant/rehabilitacni-pomucky/overbally-a-male-mice/gymnic-softgym-over-23cm/3472/3472/9909?gclid=EAlaIQobChMI4rWGjafp2QIV4bftCh35XwWqEAQYCSABEgIF9PD_BwE	24
Obrázek 13: Předávání míče	25
Obrázek 14: Kutálení míče pomocí prstů	25
Obrázek 15: Kutálení míče	25
Obrázek 16: Skok snožmo - míč mezi kotníky	26
Obrázek 17: Vzpor vzad dřepmo, míč mezi koleny	26
Obrázek 18: Na myslivce	27
Obrázek 19: Myslivci a zajíc	28
Obrázek 20: Stonožka	28
Obrázek 21: Relaxace - míč pod koleny	29
Obrázek 22: Relaxace - míč pod hlavou	29
Obrázek 23: Míče klasické, například na házenou, kopanou (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: http://www.kocksport.cz/kategorie/index.asp?kategorie=86&StartingRecord=16&Order=P&Desc=0&Zobrazit=0&vyrobce	30
Obrázek 24: Předávání míče	31
Obrázek 25: Koulení míče	31
Obrázek 26: Koulení míče ve dvojici	32
Obrázek 27: Hod vrchem obouruč	32
Obrázek 28: Překážková dráha	33
Obrázek 29: Obr a Paleček	33
Obrázek 30: Koulení míče chodidlem	35
Obrázek 31: Vedení míče vnitřní stranou nohy	35

Obrázek 32: Zastavení míče nohou	36
Obrázek 33: Kop vnitřní stranou nohy na cíl	36
Obrázek 34: Překážková dráha	37
Obrázek 35: Zasáhni kužel	37
Obrázek 36: Dřevěné korále (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.galanterie-latky.cz/katalog/koralky--perlicky/koralky-drevene/produkt/drevene-koralky-12-10-mix--bal.-9g---30ks	38
Obrázek 37: Házení do kruhu	38
Obrázek 38: Kuřátka a zrní.....	39
Obrázek 39: Petanque	40
Obrázek 40: Papírové koule.....	40
Obrázek 41: Koulovačka	41
Obrázek 42: Drátěnky (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.alter-hk.cz/dratenka-plastova-barevna-90312105.html	41
Obrázek 43: Na vevery a kuny	42
Obrázek 44: Nafukovací míče (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.sportisimo.cz/vodni-vyziti-mice/	43
Obrázek 45: Hadrivé míče (Zdroj:Google [online]. [cit. 15.12.2017]. Dostupné z: https://www.promaminky.cz/produkty/ostatni-pro-volny-cas-105/sparkaplysovy-fotbalovy-mic-2275	44
Obrázek 46: Sbíráání houbiček.....	45