

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**NÁVRH A OVĚŘENÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ
S RŮZNÝM NÁČINÍM JAKO PRŮPRAVA PRO
MANIPULACI S MÍČEM PŘI VÝUCE NA 1. STUPNI ZŠ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Miroslava Voláková

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

léta studia (2007 – 2012)

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2012

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

V Nejdku dne 1. dubna 2012

.....

Vlastnoruční podpis

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Obsah

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	10
1 ÚVOD	11
2 CÍL A ÚKOLY.....	12
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	13
3.1 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO A MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	13
3.1.1 <i>Předškolní věk</i>	<i>13</i>
3.1.2 <i>Mladší školní věk</i>	<i>16</i>
3.2 HRA.....	20
3.2.1 <i>Charakteristika hry.....</i>	<i>20</i>
3.2.2 <i>Hra ve vývoji člověka.....</i>	<i>22</i>
3.3 CHARAKTERISTIKA POMŮCEK.....	24
3.3.1 <i>Standardizované tělovýchovné nářadí a náčiní.....</i>	<i>24</i>
3.3.2 <i>Netradiční nářadí a náčiní.....</i>	<i>24</i>
4 ŠVP – POŽADAVKY NA ŽÁKY V 1. TŘÍDĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY V TV A PČ	33
4.1 TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	33
4.1.1 <i>Základní škola Nejdek, náměstí Karla IV., příspěvková organizace.....</i>	<i>33</i>
4.1.2 <i>Základní škola Nejdek, Karlovarská, příspěvková organizace</i>	<i>34</i>
4.2 PRACOVNÍ ČINNOSTI.....	35
4.2.1 <i>Základní škola Nejdek, náměstí Karla IV., příspěvková organizace.....</i>	<i>35</i>
4.2.2 <i>Základní škola Nejdek, Karlovarská, příspěvková organizace</i>	<i>36</i>
5 NÁVRHY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ	38
5.1 ČINNOSTI S MÍČEM	38
5.2 ČINNOSTI S OBRUČÍ.....	39
5.3 ČINNOSTI OSTATNÍ.....	39
6 PRAKTICKÁ ČÁST	41
6.1 ÚVOD DO PC.....	41
6.2 REALIZACE NAVRŽENÝCH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	41
6.2.1 <i>Předávání s míčky v kruhu.....</i>	<i>42</i>
6.2.2 <i>Kutálení míče po zemi ve dvojici naproti sobě</i>	<i>43</i>
6.2.3 <i>Kutálení míče po zvýšené ploše (lavičce).....</i>	<i>44</i>
6.2.4 <i>Kutálení nafukovacího plážového míče po zvýšené ploše (lavičce) ve dvojici</i>	<i>45</i>
6.2.5 <i>Kutálení molitanového míčku po zvýšené ploše (lavičce).....</i>	<i>46</i>

6.2.6	<i>Koulená do branky</i>	47
6.2.7	<i>Porážení kuželek</i>	48
6.2.8	<i>Postrkovaná</i>	49
6.2.9	<i>Na opičky</i>	50
6.2.10	<i>Do pelíšku!</i>	51
6.2.11	<i>Hod přes potok</i>	52
6.2.12	<i>Střelnice</i>	53
6.2.13	<i>Sběr a třídění barevných míčků</i>	54
6.2.14	<i>Hod na cíl</i>	55
6.2.15	<i>Pyramida</i>	57
6.2.16	<i>Sněhová bouře</i>	58
6.2.17	<i>Pozor, medvěd!</i>	59
6.2.18	<i>Létající komety</i>	60
6.2.19	<i>Míček jako koblížek</i>	61
6.2.20	<i>Na mlsouna</i>	62
6.2.21	<i>Nebezpečná ulička</i>	63
6.2.22	<i>Na hasiče</i>	64
6.2.23	<i>Pinkání papírových koulí molitanovou podložkou</i>	65
6.2.24	<i>Pinkání molitanových míčků</i>	66
6.2.25	<i>Hra na opice</i>	67
6.2.26	<i>Drátěnkový hokej</i>	68
6.2.27	<i>Pozemní hokej s molitanovými palicemi</i>	69
6.2.28	<i>Posílání obručí o průměru 15 cm</i>	70
6.2.29	<i>Pošli a chyt!</i>	71
6.2.30	<i>Hod obruče do obruče</i>	72
6.2.31	<i>Provlékání vlastního těla obručí o průměru 35 cm</i>	73
6.2.32	<i>Rovnovážná chůze s deskou na hlavě</i>	74
6.2.33	<i>Pozdravy se sáčkem fazolek</i>	75
6.2.34	<i>Na sadaře</i>	76
6.2.35	<i>Kreslení</i>	77
6.2.36	<i>Uvolňovací cviky</i>	78
6.2.37	<i>Malba štětcem</i>	79
6.2.38	<i>Malba houbičkou</i>	80
6.2.39	<i>Stříhání papíru</i>	81
6.2.40	<i>Modelování</i>	82
6.2.41	<i>Komínky (tyčková stavebnice)</i>	83
6.2.42	<i>Magnetické tyčky a kuličky</i>	84

6.2.43	<i>Pryskyřicové ohrady</i>	85
6.2.44	<i>Bota jako pokojíček</i>	86
6.2.45	<i>Stavebnice CHEVA a LEGO</i>	87
6.2.46	<i>Navlékání korálek</i>	89
6.2.47	<i>Provlékání tkaniček</i>	90
6.2.48	<i>Hříbečky</i>	91
6.2.49	<i>Roboti</i>	92
6.2.50	<i>Dřevěné pexeso</i>	93
6.2.51	<i>Dřevěné puzzle</i>	94
6.2.52	<i>Puzzle</i>	95
6.2.53	<i>Geometrická skládanka</i>	96
6.2.54	<i>Oblékání myšek</i>	97
6.2.55	<i>Zapínání oděvu</i>	98
7	DISKUSE	99
7.1	NÁVRH POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	99
7.2	REALIZACE ČINNOSTÍ	100
8	ZÁVĚR	103
	CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ - FOREIGN-LANGUAGE SUMMARY	104
	SEZNAM LITERATURY	105

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ NÁČINÍ.....	25
OBRÁZEK 2 PAPIROVÝ MÍČEK, KOULE	25
OBRÁZEK 3 PAPIROVÉ TYČKY	26
OBRÁZEK 4 KOMETKY	26
OBRÁZEK 5 MOLITANOVÉ DESKY, PUZZLE	27
OBRÁZEK 6 PLASTOVÉ KELÍMKY RŮZNÝCH DRUHŮ.....	27
OBRÁZEK 7 LŽÍCE A LŽIČKY	28
OBRÁZEK 8 RULIČKY OD TOALETNÍHO PAPIRU A TOALETNÍCH UTĚREK.....	28
OBRÁZEK 9 PLASTOVÉ LAHVE	29
OBRÁZEK 10 PRUHY LÁTKY	29
OBRÁZEK 11 PLASTOVÁ VÍČKA.....	30
OBRÁZEK 12 PLASTOVÁ BAREVNÁ DRÁTĚNKA NA NÁDOBÍ	30
OBRÁZEK 13 MOLITANOVÉ HOUBIČKY	31
OBRÁZEK 14 HADROVÉ KOULE	31
OBRÁZEK 15 BAREVNÉ KARTIČKY SE SYMBOLY OVOCE	32
OBRÁZEK 16 SÁČEK S RÝŽÍ NEBO ČOČKOU	32
OBRÁZEK 17 PŘEDÁVANÁ S MÍČKY V KRUHU	42
OBRÁZEK 18 KUTÁLENÍ MÍČE PO ZEMI VE DVOJICI NAPROTI SOBĚ.....	43
OBRÁZEK 19 KUTÁLENÍ MÍČE PO ZVÝŠENÉ PLOŠE (LAVIČCE)	44
OBRÁZEK 20 KUTÁLENÍ NAFUKOVACÍHO PLÁŽOVÉHO MÍČE PO ZVÝŠENÉ PLOŠE (LAVIČCE) VE DVOJICI.....	45
OBRÁZEK 21 KUTÁLENÍ MOLITANOVÉHO MÍČKU PO ZVÝŠENÉ PLOŠE (LAVIČCE)	46
OBRÁZEK 22 KOULENÁ DO BRANKY	47
OBRÁZEK 23 PORÁŽENÍ KUŽELEK.....	48
OBRÁZEK 24 POSTRKOVANÁ.....	49
OBRÁZEK 25 NA OPIČKY.....	50
OBRÁZEK 26 DO PELÍŠKU!	51
OBRÁZEK 27 HOD PŘES POTOK.....	52
OBRÁZEK 28 STŘELNICE	53
OBRÁZEK 29 SBĚR A TŘÍDĚNÍ BAREVNÝCH MÍČKŮ	54
OBRÁZEK 30 HOD NA CÍL 1.....	56
OBRÁZEK 31 HOD NA CÍL 2.....	56
OBRÁZEK 32 HOD NA CÍL 3.....	56
OBRÁZEK 33 PYRAMIDA.....	57
OBRÁZEK 34 SNĚHOVÁ BOUŘE	58
OBRÁZEK 35 POZOR, MEDVĚD!	59

OBRÁZEK 36 LÉTAJÍCÍ KOMETKY	60
OBRÁZEK 37 MÍČEK JAKO KOBLÍŽEK	61
OBRÁZEK 38 NA MLSOUNA	62
OBRÁZEK 39 NEBEZPEČNÁ ULÍČKA	63
OBRÁZEK 40 NA HASIČE	64
OBRÁZEK 41 PINKÁNÍ PAPIROVÝCH KOULÍ MOLITANOVOU PODLOŽKOU	65
OBRÁZEK 42 PINKÁNÍ MOLITANOVÝCH MÍČKŮ	66
OBRÁZEK 43 HRA NA OPICE	67
OBRÁZEK 44 DRÁTĚNKOVÝ HOKEJ	68
OBRÁZEK 45 POZEMNÍ HOKEJ S MOLITANOVÝMI PALICEMI	69
OBRÁZEK 46 POSÍLÁNÍ OBRUČÍ O PRŮMĚRU 15 CM	70
OBRÁZEK 47 POŠLI A CHYŤ!	71
OBRÁZEK 48 HOD OBRUČE DO OBRUČE	72
OBRÁZEK 49 PROVLÉKÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA OBRUČÍ O PRŮMĚRU 35 CM	73
OBRÁZEK 50 ROVNOVÁŽNÁ CHŮZE S DESKOU NA HLAVĚ	74
OBRÁZEK 51 POZDRAVY SE SÁČKEM FAZOLEK	75
OBRÁZEK 52 NA SADAŘE	76
OBRÁZEK 53 KRESLENÍ	77
OBRÁZEK 54 UVOLŇOVACÍ CVIKY	78
OBRÁZEK 55 MALBA ŠTĚTCEM	79
OBRÁZEK 56 MALBA HOUBIČKOU	80
OBRÁZEK 57 STŘÍHÁNÍ PAPIRU	81
OBRÁZEK 58 MODELOVÁNÍ	82
OBRÁZEK 59 TYČKOVÁ STAVEBNICE	83
OBRÁZEK 60 MAGNETICKÉ TYČKY A KULIČKY	84
OBRÁZEK 61 PRYSKYŘICOVÉ OHRADY	85
OBRÁZEK 62 BOTA JAKO POKOJÍČEK	86
OBRÁZEK 63 STAVEBNICE CHEVA	87
OBRÁZEK 64 STAVEBNICE LEGO	88
OBRÁZEK 65 NAVLÉKÁNÍ KORÁLKŮ	89
OBRÁZEK 66 PROVLÉKÁNÍ TKANIČEK	90
OBRÁZEK 67 HŘÍBEČKY	91
OBRÁZEK 68 ROBOTI	92
OBRÁZEK 69 DŘEVĚNÉ PEXESO	93
OBRÁZEK 70 DŘEVĚNÉ PUZZLE	94
OBRÁZEK 71 PUZZLE	95
OBRÁZEK 72 GEOMETRICKÁ SKLÁDANKA	96

OBRÁZEK 73 OBLÉKÁNÍ MYŠEK.....	97
OBRÁZEK 74 ZAPÍNÁNÍ ODĚVU	98

Seznam použitých zkratk

MŠ	mateřská škola
ZŠ	základní škola
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	školní vzdělávací program
TVP	třídní vzdělávací program
TV	tělesná výchova
PČ	pracovní činnosti
PC	praktická část

1 Úvod

V mateřské škole jsem začala pracovat v 80. letech minulého století. Systém práce v mateřských školách s dětmi předškolního věku před „sametovou revolucí“ se od současného systému práce lišil. Přesně stanovené počty jednotlivých výchov se musely střídat podle věku dětí týden co týden. Režim dne byl rozfázován v minutově stanovených časových úsecích. Bylo úplně jedno, do které mateřské školy dítě půjde. Ve všech se mělo naučit to stejné. Mateřské školy byly tzv. spádové podle místa bydliště. Žádná z nich nenabízela nějaký program navíc.

Nástup demokracie přinesl změny ve výchově a vzdělávání nejen ve školství, ale v i rodině. Děti přestaly běhat odpoledne společně na sídlištích po volných parkovištích, už nehrají na trávníku mezi domy vybíjenou, „na třetího“, „hali hou stop“, „pumprdlíka“, „cukr káva limonáda“, „Kuba řekl“ nebo „krvavé koleno“. Necvrnkají kuličky do vyhloubeného důlku v ušlapané hlíně za domem, nehrají „školku“ s míčem o stěnu výměňkové stanice, neskáčou „gumu“. Volný a spontánní pohyb dětí ustupuje do pozadí. V životě jejich osobního volna převládá zájem o techniku, sledování televize, práce na počítači, hry v mobilním telefonu nebo na Playstationu. V lepším případě bývají přemístřovány vozem rodičů na odborně organizované zájmové kroužky.

Sama se od dětství věnuji sportovní a pohybové činnosti a vedu ke sportu a pohybu i své dcery. V letech 2008 – 2010 jsme s ostatními spoluhráčkami z oddílu volejbalu nabídly dětem mladšího školního věku kroužek zaměřený na hry. Náš záměr, věnovat se mládeži a přivést do oddílu novou generaci, se nenaplnil. Zvládnout pohyb doplněný manipulací s míčem je pro děti mladšího školního věku proces dlouhý a namáhavý. Podle našeho zjištění chybí nácvik a průprava již v předškolním věku.

Manipulace s míčem jako je házení a chytání míče jednotlivce, ve dvojici nebo ve skupině, je závislá nejen na postřehu a odhadu vzdálenosti, ale také schopnosti použít správnou sílu, správné načasování pohybu a zvládnout koordinaci pohybu „oko – ruka“.

Při mé běžné práci s dětmi předškolního věku v Mateřské škole v Nejdku, Husova ulice, jsem navrhla a realizovala různé pohybové činnosti, které by mohly být vhodné jako průprava pro manipulační činnosti. Realizace návrhů byla v praxi vyzkoušena s dětmi předškolního věku za písemného souhlasu jejich zákonných zástupců.

2 Cíl a úkoly

Cílem diplomové práce je návrh a realizace pohybových činností s různým náčiním vhodných jako nácvik, průprava a zdokonalení manipulačních dovedností s míčem požadovaných po žácích 1. stupně základní školy.

Úkolem diplomové práce je zpracování tématu ze dvou hledisek.

1. Z hlediska teoretického zpracování tématu jsou tyto činnosti:

- a) Seznámení s charakteristikou vývojových období dětí předškolního věku a mladšího školního z hlediska tělesného vývoje a vývoje psychického.
- b) Seznámení s charakteristikou hry obecně a některými specifiky hry ve vývojových obdobích předškolního a mladšího školního věku.
- c) Seznámit se s náčiním, nářadím a dalšími pomůckami používanými při hrách a činnostech.
- d) Zjistit požadavky kladené na děti mladšího školního věku v tělesné a pracovní výchově podle ŠVP na základních školách v Nejdku.
- e) Navrhnout pohybové činnosti s různým náčiním, které mohou sloužit jako průprava pro manipulaci s míčem při výuce na 1. stupni základní školy.

2. Z hlediska praktického zpracování tématu jsou to tyto činnosti:

- a) Vybrat mateřskou školu pro možnost realizace navržených pohybových činností s dětmi předškolního věku.
- b) Seznámit ředitelku a zaměstnance mateřské školy s tématem diplomové práce se záměrem realizovat navržené činnosti s dětmi navštěvujícími mateřskou školu. Získat souhlas ředitelky mateřské školy.
- c) Seznámit zákonné zástupce dětí předškolního věku se záměrem pracovat s jejich dětmi na diplomové práci a získat písemný souhlas.
- d) Realizovat navržené pohybové činnosti s dětmi předškolního věku v mateřské škole v rámci RVP a ŠVP mateřské školy.
- e) Realizovat ostatní činnosti s dětmi předškolního věku v mateřské škole v rámci RVP a ŠVP mateřské školy.

3 Teoretická východiska

3.1 Charakteristika věkových období předškolního a mladšího školního věku

3.1.1 Předškolní věk

Předškolní věk dítěte je časově ohraničen většinou vstupem do mateřské školy ve věku 3 let dítěte a nástupem do školy základní v 6 letech dítěte. Je to období dětské hry jako hlavního zaměstnání dítěte (Kouba, 1995; Kuncová, 2002).

Somatický vývoj

V předškolním věku se dítě somaticky značně mění. Organismus roste poměrně rychle, 5 – 10 cm ročně, mění se tělesné proporce. Relativní velikost hlavy se zmenšuje, relativní délka dolních končetin se zvětšuje. Svalstvo je formováno více tukem než svaly. Míry a váhy dětí v tomto období se pohybují v rozmezí 90 cm – 125 cm, 12 kg – 25 kg (Kouba, 1995; Kuncová, 2002).

Sociální vývoj

Vstupem do mateřské školy se dítě poprvé více odpoutává od rodiny, má větší kontakt s vrstevníky, rozlišuje nové poznatky a učí se schopnosti regulovat své jednání podle požadavků učitelů. Učení nových věcí je typické pro tzv. období otázek „PROČ?“ a trpělivých odpovědí pedagogů. Dítě dosud vnímalo spíše sebe samotné. S rozvojem volných procesů při dozrívání období vzdoru s typickými příznaky, jako je například kopání a házení předmětů na zem, životem v kolektivu začíná vnímat i celek. Všimá si rozdílů i detailů, zdokonaluje sluchové a zrakové vnímání, rádo se směje, umí rozlišit a napodobit zvuky. Učí se poznat všechny základní barvy, některé doplňkové barvy, rozeznat barevné odstíny. V prostoru nedokáže odhadnout vzdálenost, přeceňuje bližší objekty na úkor vzdálených. Časem se nezabývá, žije přítomností a opakujícím se režimem dne. Hodiny, dny, týdny, měsíce i roční období se mu zdají delší než dospělým (Kouba, 1995; Kuncová, 2002).

Motorický vývoj

Somatické a funkční změny v předškolním věku působí na motoriku, projevují se stoupající pohybovou výkonností. Tělesný vývoj a vývoj motoriky navazuje

na základy zvládnuté v období batolete. Dítě předškolního věku má velkou potřebu pohybu a jeho spontánní aktivita se odhaduje až na 6 hodin denně.

Věk 3 – 4 roky

Dítě ve věku 3 – 4 roky by mělo zvládnout plynulou, rovnou chůzi se správnými pohyby paží a s různými polohami paží. Mělo by umět koordinovat své pohyby, nabývat na obratnosti rukou, obratnosti nohou i trupu. Mělo by se dokázat plazit pod nízkou překážkou, přelézat nízké překážky a prolézat překážky slalomem. Při chůzi překračovat překážky nebo se jim vyhýbat, přebíhat k určenému cíli, vystupovat po mírně šikmé ploše. Zvládnout kotoul s dopomocí, skočit snožmo do dálky z místa, vyjádřit rytmizovanou chůzi. Při hře s míčem by mělo zvládnout koulení a házení v určeném směru při správném náprahu, mrštění paže horním obloukem. U dětí je házení přirozeným projevem pohybového vývoje. Ve třech letech dítěte nemá základní znaky hodů, tj. švih paže, pohyb trupu a odhodový postoj. Na přelomu 3. a 4. roku věku dokáže asi polovina dětí odhodit předmět nebo míček do vzdálenosti 2 – 3 metrů.

Věk 4 – 5 let

S přibývajícím věkem, mezi 4. a 5. rokem věku, by mělo zvládnout chůzi po zvýšené rovině, chůzi po schodech nahoru a dolů bez držení se střídáním nohou, chůzi po špičkách, střídání běhu a chůze podle pokynů. Pohotově vyběhnout na smluvený signál, přeběhnout ve dvojicích či trojicích ke stanovenému cíli. Prolézat tunelem po břiše i ve dřepu, plazit se po lavičce s přitahováním rukou. Prodlužují se doby, kdy vydrží stát na jedné noze, skákat po jedné noze, posléze se odrazit a skočit. Mělo by zvládnout skok snožmo na místě, z místa do dálky a s otočením. Přeskočit nízkou překážku z místa i při běhu. Koulet míčem k danému cíli ve dvojicích, po šikmé ploše, vyhazovat míč do výšky, házet míč do koše umístěného ve výši hlavy dítěte. Zvládnout kotoul vpřed bez dopomoci, pokusit se o váhu s oporou.

V oblasti procvičování jemné motoriky se díky novým činnostem dítě stává zručnější. Mělo by umět správně držet a používat hrníček a lžici, kolem šestého roku i jídelní příbor. Ve vývoji kresby se odráží i správné uchopení a použití tužky, pastelky a štětce. Nesnadné je zvládnutí uchopení a manipulace nůžkami.

Věk 5 – 6 let

Ve věku 5 – 6 let by dítě mělo zvládnout chůzi se správným držením těla na zvýšené rovině se změnou délky kroku, provést bezpečně výstup a sestup na nářadí (žebřiny, žebřík), stát na jedné noze s výdrží minimálně 5 sekund. Zvládnout běh za vedoucím podle povelu, v určeném směru, orientovat se v prostoru, startovat z různých poloh. Poskakovat ve dřepu, přeskakovat plynule nízké překážky v chůzi i v běhu, skákat do dálky i do výšky z místa i s rozběhem, seskakovat z vyšší roviny bez dopomoci do měkké podložky, zvládnout běh poskočný v daném rytmu. Lézt v podporu dřepu v rovině, na zvýšené ploše, vzad, stranou a „po třech“, plazení pod nízkou překážkou po břiše, po zádech, po rovné i šikmé ploše. Vyskočit s rozběhem na překážku, otočit se kolem své osy skokem. Házet míčem do výšky pravou, levou i oběma rukama, házet na cíl a do dálky, házet míčem na zem s chytáním, přihrát obouruč větším míčem ze vzpažení.

Tělovýchovná doporučení a rizika

V předškolním věku dítěte je ohrožena stavba páteře, dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. Vzhledem k růstovým zvláštnostem není žádoucí, aby děti nosily těžká břemena, nepřipustné jsou některé cviky, jako např. kotoul vzad, prostý vis, vzpor, přetahy, hluboké bederní záklony, široké stoje rozkročné až do provazu, skoky na tvrdou podložku, seskok do hloubky větší, než je míra od pasu dítěte na doskočiště.

Je žádoucí pravidelná pohybová aktivita, každodenní pobyt venku, provádění dechových cvičení, vědomé uvolňování celého těla (hadrová panenka), procvičování a uvolňování svalstva celého těla, uvolňování ruky, zápěstí a prstů. Hrozí osvojení špatných pohybových stereotypů. Přestavba těla je pro děti velice psychicky i fyzicky náročná. Nutná je zdravá, pestrá a vyvážená strava, která dítěti dodá potřebné živiny a zároveň jej motivuje ke správným stravovacím návykům a utváření obranyschopnosti. Důležitý je každodenní pobyt dítěte venku, dostatek tělesné aktivity, zvyšování odolnosti a zdraví otužováním.

Cílem tělesné výchovy v předškolním období je připravit pohybově schopné dítě na přechod z mateřské do základní školy. Úkolem je podporovat správný růst dítěte, správné držení těla, správnou chůzi, vypěstovat základní pohybové dovednosti a návyk

na každodenní potřebu pohybu a cvičení (Kouba, 1995; Kuncová, 2002; Havlíčková, 1998; Jasanová, 1990; Kozlík, 1966).

Psychický vývoj

Psychický, mravní a citový vývoj dítěte předškolního věku je charakterizován změnami v poznávacích procesech. Je nazýván jako věk iniciativy. Dítě v tomto období získává vnímáním informace o okolí a rozvíjí se nejvíce díky všemu, co samo prožije. Dochází u něj ke změnám v osobnosti. Úkolem dospělých je upevňovat u dětí pocit bezpečí a jistoty, chválit úspěch, povzbuzovat při neúspěchu. Podporovat radostné prožívání, pozitivní zvláštnosti osobnosti dítěte, rozvíjet samostatnost a smysl pro dodržování základních pravidel chování a jednání, jako je neubližovat druhým, umět navázat kontakt s ostatními dětmi, podporovat vznik přátelství, umět pozdravit, poprosit, poděkovat, dbát na ochranu životního prostředí a na bezpečnost. Dítě má tendence srovnávat své výtvořky s vrstevníky a tím se postupně učí ovládat své emoce. Myšlení bývá mnohdy egocentrické. Nechápe, že druzí mají jiný pohled na situaci. Roste kapacita paměti, hlavně mechanické. Většinu toho, co dítě v tomto věku prožije a z podnětů okolního prostředí přijme, je trvalé. Rozvoj fantazie a představ může přerůst ve vymýšlení až lhaní. S tím je spojen bouřlivý rozvoj řeči. Nejprve dítě slovům pouze rozumí, ale ještě je aktivně nepoužívá (pasivní slovní zásoba). Množství slov, která dítě používá v komunikaci, se ve třech letech pohybuje kolem 1000 a v šesti letech kolem 3000 (aktivní slovní zásoba). Důležitý je kontakt s vrstevníky, uspokojení citových potřeb dítěte, poznávání předmětů, činností a jevů, nabídka různorodých her poskytujících emocionální citové uspokojení. Podpora iniciativy, motivování a rozvoj tvořivosti při hrách, sledování úrovně přizpůsobivosti a podřízení zájmům většiny, odstraňování nežádoucích vlastností jako je sobeckost a rozvíjení sounáležitosti a důvěry v přátele, usilování o samostatnost dětí, schopnost sebeovládání, trpělivosti při překonávání překážek ohleduplnost, vytrvalost, rozhodnost (Kouba, 1995; Kuncová, 2002; Havlíčková, 1998; Jasanová, 1990; Kozlík, 1966).

3.1.2 Mladší školní věk

Vstupem dítěte do základní školy končí věk předškolní a začíná mladší školní věk. Většina dětí nastupuje do základní školy v 6 letech, některé v 7 nebo 8 letech, podle vyšetření školní zralosti odborníky v pedagogicko-psychologické poradně.

Období mladšího školního věku je vymezeno prvními pěti lety povinné školní docházky. Končí v 11 až 13 letech, začátkem tělesného a psychického dospívání.

Somatický vývoj

Vývoj tělesné výšky probíhá pozvolna a rovnoměrně, s průměrným ročním přírůstkem tělesné výšky 5 – 6 cm. Intenzivněji roste objem těla. Tělesná hmotnost se zvyšuje o 2,5 – 3 kg za rok. Vývoj kostry, soustava neurální a tělesná ústrojí rostou různou rychlostí. Růstové křivky mezi chlapci a dívkami jsou do 9 – 10 let stejné.

Somatický růst je odrazem zdravotního stavu žáka, je řízen genetickým kódem, ovlivňován působením hormonů a vlivy z vnějšího prostředí, hlavně výživou a návykem na potřebu každodenního pohybu. Procento dětí postižených obezitou se s věkem dětí postupně zvyšuje.

Zakřivení páteře se ustaluje postupně. Nejdříve, do osmého roku dítěte, je to hrudní páteř. Mezi osmým a jedenáctým rokem krční a bederní páteř. V tomto věku je důležitá prevence vadného držení těla. Vývoj hrudního koše a plic souvisí s vypěstováním správného návyku a způsobu držení těla.

Tělesné míry a váhy dětí mladšího školního věku se pohybují mezi 20 kg – 40 kg, 120 cm – 150 cm (Belšan, 1975; Kouba, 1995; Kozlík, 1966).

Sociální vývoj

Většina dětí v sedmi letech bývá připravena na školu a školní povinnosti nejen somaticky, ale i rozumově. Socializace dětí mladšího školního věku probíhá mimo rodinu ve škole a spočívá v osvojování si nové role žáka a spolužáka. Základní charakteristickou vlastností období mladšího školního věku bývá soutěživost a spolupráce v kolektivu vrstevníků. Hra v tomto věku už není hlavní činností. Základním motivem pro toto období je škola, školní povinnosti.

Mozková funkce je již pravidelná a bývá díky větší potřebě látkové výměny doprovázena únavou. Potřeba spánku dětí mladšího školního věku je 10 – 10,5 hodiny. Při nedostatečném odpočinku mívá dítě slabší nervovou soustavu a menší tělesný růst. Rozvoji inteligence napomáhá postřehování částí v celku a rozlišování a rozřazování předmětů. Vnímání a reagování je zaměřeno na napodobení skutečnosti, které jsou rozděleny na tzv. mužské činnosti a ženské činnosti. Chlapci projevují zájem o činnosti

a hry zaměřené na techniku, manipulaci, sílu. Dívky projevují zájem spíše o činnosti pečovatelské, organizační a koordinační známé z průběhu běžného dne (Kouba, 1995; Havlíčková, 1998; Kozlík, 1966).

Motorický vývoj

Vývoj nervové soustavy, růst, osifikace kostí, podíl svalstva na tělesné hmotnosti (ve 12 letech je to cca 45 %) úzce souvisí s vývojem motoriky. V pohybové činnosti najdeme rozdíly mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady dívek a chlapců. Obecně se nové pohyby učí rychle a snadno na základě ukázky spojené s jednoduchým výkladem. Dívky ekonomičtěji využívají svou sílu, jsou odolnější po stránce psychické. Chlapci mají větší předpoklady pro vytrvalostní výkony, nedokážou se soustředit při motorickém učení a nápodobě předvedených pohybů. Vyrovnané předpoklady mají dívky i chlapci v oblasti rychlostních schopností.

V házení, v porovnání se skokem a během, jsou šestileté děti mnohdy na velmi nízké úrovni. Velké rozdíly jsou u dívek i u chlapců. Záleží na tom, kolik příležitostí jim dávalo dosavadní výchovné prostředí k procvičení hodu. Nízká úroveň spočívá v nedokonalé koordinaci trupu a paže, v nesprávném postavení a v nedokonalém vedení švihů paže a ruky.

Děti mladšího školního věku mají dobré předpoklady pro vytrvalostní zátěž, což neplatí pro silová cvičení. Mají funkčně dobře připravené svalstvo, ale nejsou vyvinuty růstové zóny podpůrného systému potřebné pro zvýšenou zátěž podmiňující silová cvičení. Nejsou doporučena statická cvičení, posilovací cvičení dynamického charakteru a zátěž vyšší než je 10 % celkové tělesné hmotnosti dítěte.

Hra zůstává ve školní práci důležitým zaměstnáním. Oblíbené jsou konstruktivní hry se zaměřením na jemnou motoriku, hry námětové a hry s pevnými pravidly („školky“). Úroveň pozornosti, která je celkově nízká, je potřeba udržet rozmanitou pohybovou činností. Sportovní soutěž nabízí žákům možnost změřit síly, rozvíjet vůli, snažit se o vlastní úspěch, vnitřní uspokojení a následnou pochvalu. Jsou tak impulsem pro další tělesný pohyb. Objem spontánní pohybové aktivity v tomto věku je cca 5 hodin denně. Její objem je tlumen povinnou školní docházkou a vyrovnáván mimoškolní sportovní aktivitou. Záměrný a plánovitý tělesný pohyb upevňuje zdraví žáků, rozvíjí pohybové schopnosti, osvojuje základní pohybové dovednosti, morálně

volní vlastnosti, smysl pro účelný pohyb a kladný vztah k tělesné výchově a sportu (Belšan, 1975; Havlíčková, 1998; Kozlík, 1966).

Vývoj pohybové laterality

Vývoj pohybové laterality je postupný, střídá fáze převládající symetrie a asymetrie a pravá nebo levá lateralita jedince se vyhraňuje. V období mladšího školního věku není pravá a levá polovina těla motoricky rovnocenná. Výsledek optimalizace párových systémů a specializace mozkových hemisfér se projevuje upřednostňováním jednoho z párových orgánů pohybu, ruky či nohy. Vyhraněná lateralita je považována za pozitivní znak motorického vývoje jedince (Havlíčková, 1998).

Psychický vývoj

V psychice a myšlení převládá kladné citové ladění, družnost, extravertnost, radost, bezstarostnost, hovornost, citová povrchnost. Kolem 10. roku věku se zastavuje růst mozku. Škola a školní povinnosti učí dítě myslet, vztaženo ke konkrétním jevům, logickým operacím, třídění, počítání, hledání vztahů, porovnávání kvality, začíná chápání pojmů času a prostoru, hledání příčin jevů. Pozornost bývá kratší, (bezděčná, krátkodobá – maximálně 15 minut), paměť mechanická, zlepšuje se sebeovládání a samostatnost, rozšiřuje se slovní zásoba. Aktivně používá cca 5000 slov. Při začleňování do společnosti má potřebu vázat se na silnějšího jedince, spolužáka, paní učitelku.

Před vstupem do základní školy je sledována připravenost pro vstup do školy, školní zralost. Ve spolupráci s rodiči, obvodním dětským lékařem a pedagogy předškolního zařízení se v oblasti fyzické zdatnosti vychází z průměrné výšky, váhy, stavu vnitřních orgánů, přizpůsobení se změnám denního režimu, kdy má dítě méně spánku a celkově jiné zatížení organismu. U kognitivní vyspělosti je důležitá úroveň poznávacích procesů, především smyslového vnímání, záměrné vnímání, soustředění, zaměření pozornosti, rozlišování hlásek, bezchybná řeč, abstraktní myšlení, manipulace s pojmy, paměť, pozornost, schopnost soustředit se 20 – 25 minut na jednu činnost. U sociální vyspělosti jsou to především vztahy k rodičům, vrstevníkům, učitelům. Dítě musí pochopit, že končí doba her a začíná doba učení, povinností, schopnosti podřídit se úkolům, doba touhy po seberealizaci.

3.2 Hra

„Hrou si mají děti cvičit mysl k jemnosti, pohyby k obratnosti a tělo ku zdraví.“

Jan Ámos Komenský

„Ve hře se poprvé projevuje a formuje potřeba dítěte působit na svět – v tom spočívá základní, centrální a nejobecnější smysl hry.“

S. L. Rubinštejn

3.2.1 Charakteristika hry

Hra je součástí kultury lidské společnosti. Jako jedna z hlavních činností dítěte je pomocníkem při výchově a vzdělávání. Lidská bytost se formuje tím, co je jí vrozeno, vlivem prostředí kde žije a svou vlastní činností. Činnost a aktivita utváří člověka nejmocněji. Při hře se dítě formuje, projevuje, je možné při ní dítě lépe poznat a na základě poznání lépe nasměrovat a vychovávat. Hra má být dětem zprostředkována tak, aby byly schopné ji pochopit a osvojit si ji. Hra je základní životní potřebou a její uspokojování je nezbytné pro celkový zdravý, šťastný a vyrovnaný vývoj jedince po stránce tělesné i duševní. Dítě potřebuje pro zdravý rozvoj dostatek pohybu. K tomu je vhodná hra pohybová, kdy je upevňováno zdraví, odolnost a zdatnost, zvyšována obratnost, rychlost, síla a vytrvalost.

Pro děti předškolního a školního věku existuje mnoho druhů pohybových her. Hry pro nejmenší jsou nabízeny společně s říkadly nebo hudbou, hry prosté, hry chůzí, během, skokem či závodivé a soutěživé hry. S přibývajícím věkem dětí se mění na hry sportovní, ať už kolektivní nebo zaměřené na hru jednotlivce. U sportovních her bývá používáno náčiní a náradí, hra dostává přesná a pevná pravidla a jejich dodržováním dítě upevňuje vůli, trpělivost, smysl pro spravedlnost, poctivost, snahu dosáhnout cíle, získává zdravé sebevědomí. Dítě má možnost poznat chuť vítězství i porážky, v kolektivních hrách i pocit sounáležitosti, pomoci, podpory a společné radosti nebo společného smutku. Citová stránka se obohacuje, dítě získává nové zkušenosti, nové kamarády, nová přátelství.

Hra nás provází celý život. Pro každé věkové období má hra svá specifika, charakteristiku a požadavky. Hry kojenců jsou spjaty s vývojem pohybovým a smyslovým. Dítě rozvíjí zrak, sluch, hmat. Hry batolat jsou nazývány jako experimentace. Motorické hry jsou zastoupeny chůzí, pobíháním, poskakováním,

koulením a házením. Hry manipulační představují zavírání a otvírání dvířek a krabic, vyprazdňování šuplíků, rozebírání hraček, svlékání panenek. Batole si hraje samo, a i když je v kolektivu, jeho hra je individuální.

Hra v předškolním věku

V předškolním věku dítěte představuje hra převládající činnost života. Věra Mišurcová (1980) ve své knize *Hra a hračka v životě dítěte* rozdělila hry v předškolním věku na hry námětové, didaktické, konstruktivní, sensorické a pohybové. Jsou specifickou formou učení, přípravou na školu a na život v kolektivu. Předškolní dítě si hraje zpočátku samo, časem přechází ke hrám ve dvou či ve skupině, řízené dospělým jedincem nebo starším dítětem. Volná hra má v předškolním věku velký význam v psychickém vývoji dítěte. Umožňuje spontánní volné experimentování s předměty, čímž rozvíjí intelektové schopnosti, umožňuje odreagování a prožívání citových událostí. Dospělý by měl dodržovat pravidlo, že dítě nechá hrát v klidu, nezasahuje rušivě do jeho hry, sleduje ho, a když je zapotřebí, taktně jej usměrní. Chybou je nejen nevšímavost dospělého ke hře dítěte, ale i přílišné zasahování, opravování a vnucování vlastních nápadů.

Záměrně řízená hra dospělým je využívána pro metodické vedení. Dospělý zde cílevědomě zasahuje, hra má výchovný cíl. Stále více se podobá skutečné práci, kdy může mít dítě silnou potřebu hru dokončit.

Házení a chytání je pro děti předškolního věku činnost velmi náročná. Zároveň je pro ně vydatným pohybem a důležitým prostředkem celkové zručnosti a obratnosti. Míč a hra s míčem pomáhá při rozvoji senzomotorických operací, zrakového vnímání, vnímání tvarů, vzdáleností, prostoru a pohybu předmětu, posiluje svalstvo rukou, procvičuje celkovou zručnost a obratnost. Chytání je pohyb složitější než házení. Nácvik jednotlivých pohybů je lepší metodicky oddělit. Základem pro správné házení je postavení nohou, náprah a mrštění paže. Pro hody je lepší zvolit menší předmět (míček, papírová koule, drátěnka, šiška, kaštan, špalíček dřeva), který dítě lépe uchopí než větší. Házení je prováděno střídavě levou i pravou rukou horním obloukem, skrčenou paží přes hlavu a obouruč trčením od prsou.

Pro nácvik a hru chytáním je lepší zvolit lehký velký míč. Dítě získá postupně jistotu a odhad vzdálenosti. Přestane se bát úderu míčem ohrožující jeho postavu

a hozený míč s přehledem chytí (Jasanová, 1990; Mišurcová, 1980; Nitsch, 2007; Dvořáková, 2001; Tatrová, 1979; Jukličková-Krestovská, 1985).

Hra v mladším školním věku

V mladším školním věku přestává být hra hlavní činností a zájmem dítěte. Stává se plánovitou, promyšlenou a má pro dítě smysl. Je možné, že u vybraného oblíbeného druhu dítě setrvává delší dobu, někdy i léta. Pozorujeme rozdílnost mezi hrou dívek a hrou chlapců. Dívky mírají v oblíbené pohybové a rytmické hry, chlapci pohybové hry s prvky dobrodružnosti, bojovnosti a soutěživosti. Hra dítěte mladšího školního věku vyžaduje od dospělého stálou pozornost. Dítě v tomto období projevuje již více samostatnosti, hraje si mimo dohled dospělého, proto je potřeba vědět kde si hraje, s kým si hraje a jak si hraje. Je správné hru v tomto věku dítěte chápat, podporovat a napomáhat klidnému řešení případných konfliktů a sporů v zájmu dítěte, ale i kolektivu. Hra je významným činitelem k získávání a udržení duševní hygieny. Napomáhá ke zvládnutí a překonání nepříjemných situací, trémy, vzdoru, strachu, vznětlivosti, zlobení, pocitu méněcennosti. Navozuje duševní klid, pohodu, radost, pocit potřebnosti, vyrovnanosti a sebevědomí (Mišurcová, 1980; Nitsch, 2007; Dvořáková, 2001; Tatrová, 1979).

3.2.2 Hra ve vývoji člověka

Hrou je člověk provázen celý život. V každém vývojovém období člověka má hra svá specifika a význam. Rozdíly ve hraní jsou pozorovány i u stejně starých dětí. Hra se vyvíjí podle toho, jak dítě vyspívá a jak je vychovááno. Správný výběr hry a správně vytvořené podmínky pro hru mohou vývoj dítěte podpořit. Opakem je nevhodně zvolená hra, která může vývoj dítěte narušit a zabrzdit. Jestliže je zanedbán vhodný výběr podnětů a prostoru ke hře, k pohybu v prostoru, podněcování k aktivitě a nabídka pomůcek, tak se může stát, že se pomyslná startovní čára posune zpět. Podněcování a motivace dítěte by mohla být těžší a složitější. Úkolem dospělých v tomto věku dítěte je pomoci naučit je schopnosti, díky které zvládnou nové situace v pohybové, psychické a sociální oblasti. Volba herních činností a cviků by měla odpovídat úrovni v oblasti motorického i psychického vývoje dítěte. Je důležité znát motorické a psychické schopnosti a možnosti jednotlivých vývojových období člověka.

Děti se, stejně jako dospělý člověk, každodenně setkávají s různými předměty. Některé jsou známé a manipulovat s nimi již umí, s některými se teprve zacházet učí. V předškolním věku je samozřejmé, že si hraním a zábavou procvičují hrubou a jemnou motoriku, rozlišují a určují barvy, geometrické tvary a útvary, učí se písničky a básničky, snaží se reprodukovat text a v dramatizaci vyjádřit nacvičené repliky nebo improvizovaně vyjádřit své fantazie. Učí se orientovat nejen ve svém domově, ale i v mateřské škole, ve svém bydlišti a okolí.

Pohybové činnosti dětí předškolního věku jsou zaměřené na hru, soutěž a zábavu. Tato skutečnost by neměla zmizet z žádné z navrhovaných činností. Hra a zábava je důležitým předpokladem pro úspěšné a chtěné učení, nacvičování nových a procvičování již získaných dovedností. Není důležité zahltit děti nepřeborným množstvím činností a nadměrnými požadavky, ale poskytnout jim zábavu, při které se naučí nové a procvičí již známé dovednosti. Radost z činnosti, ve které samy děti vidí pokrok je hnací silou pro nové zkoušení a učení.

Pohyb je pro děti přirozenou potřebou. V předškolním věku se nám může zdát, že nepotřebují odpočinek. Spontánní a aktivní pohyb je často intenzivní a namáhavý. Dítě střídá několik druhů pohybu od poskoků a běhání přes ohýbání se pro hračku až po lezení na prolézačku. Nemá rádo monotónní činnosti, chůzi v útvaru, bezmyšlenkovité opakování stejného pohybu. Jsou pro něj nudné a tím i únavné. Buďme rádi, když mají zájem o aktivní pohyb. Trénují tak nejen svaly a klouby, ale i vnitřní orgány, především srdce, plíce, mozek.

S přibývajícím věkem se potřeba pohybu snižuje. Při nedostatečných pohybových podnětech od útlého dětství, kdy se nám může podařit dítě navyknout na životní nutnost pohybu, se může stát, že dítě nebude pohyb vůbec v dospělosti potřebovat. Je důležité nabízet takové činnosti, které je dítě schopno zvládnout. Měli bychom mu připravit vhodné podmínky, aby nevznikaly konfliktní situace několik minut po začátku nácvičku. Ani dospělým se nelíbí pokračovat v činnosti po opakujících se nezdarech ihned v úvodu. Vůli a cílevědomost si děti předškolního věku teprve osvojují a trénují. Při přetížení a nátlaku na intenzitu a opakování činnosti se stává, že dítě buď ztrácí zájem, nebo naopak činnost s velkým úsilím opakuje, ale není schopno sledovat a odstraňovat chyby vzniklé úpornou snahou splnit požadavky dospělého (Mišurcová, 1980, Dvořáková, 2001).

3.3 Charakteristika pomůcek

Pro zajištění tělovýchovné činnosti není vždy potřeba standardizovaného tělovýchovného nářadí nebo náčiní. Při práci s dětmi je možné pomocí zajímavých a nových pomůcek děti namotivovat a zajistit tím zájem o činnost. Standardizované pomůcky je možné nakoupit ve sportovních potřebách hotové, ale zajímavější a mnohdy i zábavnější je, když jsou vyrobeny s pomocí dětí, jsou jim vlastní, netradiční a originální.

3.3.1 Standardizované tělovýchovné nářadí a náčiní

Standardizované nářadí a náčiní bývá součástí každého školského zařízení. Pro předškolní děti je dobré zajistit obruče o průměru 35 cm, obruče o průměru 60 cm, míč gumový měkký, míč pěnový, míč gymnastický (gymnastikbal), overball, molitanový míček o průměru 7 cm, PVC míček o průměru 7 cm. Plastové hokejky, florbalové hokejky, pátky na líný tenis, pátky na stolní tenis, branky, plastové kuželky, lavičku, žebřiny, žíněnku, švihadla, lano, padák, stuhy a balanční pomůcky.

3.3.2 Netradiční nářadí a náčiní

V praxi se může stát, že netradiční náčiní a nářadí vymyslíme spontánně, bez přípravy, v momentální pracovní situaci. I při předem naplánované pohybové činnosti a zajištěném standardním náčiním zjistíme, že potřebujeme něco, co nemáme nebo máme něčeho nedostatek. Hledáme kolem sebe věci, které by se mohly pro naši činnost hodit nebo bychom je mohli přizpůsobit. Tak vznikly např. hadrové koule (ponožka v ponožce), když přišlo víc dětí a chybělo měkké střelivo; molitanové pátky (rozebrané pěnové puzzle) jsme potřebovaly při nácvičku odpinkávání a neměly jsme dost pátek pro všechny děti; papírové pelíšky (kartonové prázdné krabice) jsme potřebovaly při spontánním nápadu samotných dětí, které vyhlásily soutěž o to, kdo rychleji posbírá hračky a balóčky; kelímkové a ruličkové pyramidy (kelímky od jogurtu ze svačiny a ruličky od toaletního papíru) byly potřeba při ranních hrách, kdy si s dřevěnými kostkami hrály jiné děti; kuželkový slalom (plastové lahve od minerální vody) jsme použily na prodloužení slalomové dráhy, aby děti nemusely čekat v zástupu, než na ně přijde řada. Zapojení dětí do výroby netradičních pomůcek využívaných při cvičení a hrách je vhodné v jakémkoliv věku, v jakémkoliv ročním období. Děti si procvičí jemnou motoriku, získají nové nebo zdokonalí známé dovednosti (stříhání, lepení,

trhání, skládání), pracují se známým i novým materiálem (papír, textil, pryž, vlna). Pětileté a šestileté děti mohou přijít samy se svými nápady na cvičební pomůcky. Využít finančně nenáročného odpadu (plastové lahve různých velikostí a objemu, plastová víčka, ruličky od toaletního papíru, ruličky od papírových utěrek, kartonové krabice, kelímky od jogurtů a pudinků, zbytky látek – stuhy) a zrealizovat nápad společně s kamarády a pedagogem v mateřské škole nebo doma se starším sourozencem a rodiči.



Obrázek 1 Netradiční sportovní náčiní

- **Papírový míček, koule** – u nejmladších dětí je zábava mačkat průklepový nebo hedvábný papír do malé kuličky a tu pak použít u stolních „míčových“ her. Starší děti mohou mačkat papír kancelářský a novinový. Vzniknou pevnější a těžší koule, které můžeme použít místo míčků při míčových pohybových hrách.



Obrázek 2 Papírový míček, koule

- **Papírová tyčka** – stejně vhodné je s předškolními dětmi rolovat do ruličky jakýkoliv druh papíru, zafixovat izolepou nebo gumičkou a použít jako činky, tyčky, pálky, hokejky.



Obrázek 3 Papírové tyčky

- **Kometka** – míček pingpongový nebo hopík vložený do šátku a zavázaný tak, že volné cípy vlají za míčkem jako ocas komety.



Obrázek 4 Kometky

- **Sněhová koule** – sníh vhodné konzistence namačkat do tvaru míčku a použít jej při pobytu venku v zimním období.
- **Molitanová páłka, destička** – molitanové puzzle různých velikostí skládající se z jednotlivých destiček, které je možné použít jako pálky, hlavové rovnovážné pomůcky nebo branky či bezpečné překážky.



Obrázek 5 Molitanové desky, puzzle

- **Plastový kelímek** – kelímek od jogurtu, pudinku, hořčice, průhledný či neprůhledný, různých velikostí na pyramidy, slalomové překážky, „chytátka“.



Obrázek 6 Plastové kelímky různých druhů

- **Plážový nafukovací míč a nafukovací hračka** – vhodné ke shazování pyramidových stěn, nácviku házení, chytání, pinkání ve vymezeném prostoru nebo slalomové dráze, posun po vyvýšené ploše.
- **Lžíce, lžička** – plastové i kovové lžíce a lžičky je možné použít k manipulaci a přenášení malých předmětů, odpinkávání nebo cvrnkání.



Obrázek 7 Lžíce a lžičky

- **Rulička od toaletního papíru** – vhodné pro stavby pyramid, stěn, terčů, jako vymezení prostoru a dráhy, branky, mety, překážky.



Obrázek 8 Ruličky od toaletního papíru a toaletních utěrek

- **Rulička od toaletních utěrek** – pálky, foukátka, kukátka, překážky, zasunuté do sebe jako vymezení prostoru nebo hranice.
- **Plastová lahev** různých velikostí – při naplnění pískem a bezpečným uzavřením mohou být využity jako kuželky, činky, branky, prázdné jako činky, pálky.



Obrázek 9 Plastové lahve

- **Pruh látky** – nahrazuje barevnou stuhu, kdy je možné si zvolit šířku i délku podle vlastní potřeby a přizpůsobit pomůcku druhu cvičení.



Obrázek 10 Pruhy látky

- **Plastové víčko** od PET lahví – vhodné jako překážky v malém cvičebním prostoru, branky, pyramidy a díky barevnosti k rozřazení dětí do skupin a následně snadného rozpoznání úspěšně splněného úkolu při hodech na ležící cíl, do dálky, přes nebo skrz visící překážku, při soutěživých hrách, kdy je potřeba spočítat úspěšné body družstva.



Obrázek 11 Plastová víčka

- **Plastová barevná drátěnka na nádobí**



Obrázek 12 Plastová barevná drátěnka na nádobí

- **Molitanová houbička na nádobí** – houbičky je možné nastříhat na potřebnou velikost a použít místo míčků při házení nebo jako překážky a mety.



Obrázek 13 Molitanové houbičky

- **Hadrová koule** – textilní zbytky upevněné do kusu punčochy nebo ponožka v ponožce.



Obrázek 14 Hadrové koule

- **Barevné kartičky se symboly ovoce** – na barevný papír nakreslíme symboly ovoce a rozstříháme. Pro delší trvanlivost můžeme kartičky zalaminovat.



Obrázek 15 Barevné kartičky se symboly ovoce

- **Sáček s rýží, fazolemi nebo čočkou**- plátěný sáček naplníme luštěninou nebo rýží, upevníme, aby se obsah nevysypal.



Obrázek 16 Sáček s rýží nebo čočkou

- **Kamínky, šišky**

4 ŠVP – požadavky na žáky v 1. třídě základní školy v TV a PČ

Osvojení dovednosti manipulace s míčem, je jedna z mnoha činností, kterou předpokládá učivo 1. ročníku základní školy. Ve školních vzdělávacích plánech bývá tento požadavek zobecněn a zařazen do učiva předmětu *Tělesná výchova* v základech pohybových her, míčových her, sportovních a pohybových her. Mimo to předpokládá zvládnutí manipulace s různými materiály, zvládnutí jemné motoriky a koordinace pohybu oko-ruka, které jsou součástí výuky předmětu *Pracovní činnosti*.

Školní vzdělávací program (ŠVP) základních škol vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Konkrétní požadavky na žáky v ŠVP jsem zjišťovala na obou základních školách v Nejdku.

4.1 Tělesná výchova

Na 1. stupni základních škol v Nejdku se předmět *Tělesná výchova* vyučuje jako povinný předmět dvě hodiny týdně pro všechny žáky. Ve třetím a čtvrtém ročníku je doplněn plaveckým výcvikem zajištěným smluvně v plaveckém bazénu mimo základní školu. Výuka je organizována v tělocvičně v budově školy a víceúčelovém venkovním hřišti v areálu školy.

4.1.1 Základní škola Nejdeč, náměstí Karla IV., příspěvková organizace

Požadované výstupy na žáka 1. ročníku Základní školy v Nejdku, náměstí Karla IV., příspěvková organizace, v předmětu *Tělesná výchova* jsou rozděleny do čtyř tematických okruhů:

1. „*Člověk a sport*“
2. „*Sportovní hry*“
3. „*Atletika*“
4. „*Gymnastika*“

Požadavky na žáka týkající se *manipulace s míčem* se objevují v tematických okruzích „*Sportovní hry*“ a „*Atletika*“.

V tematickém okruhu „*Sportovní hry*“ jsou specifikovány takto:

- spolupracuje při jednoduchých týmových a pohybových činnostech a soutěžích
- jedná v duchu fair-play
- zvládne přihrávku jednoruč, obouruč
- zná a dodržuje základní pravidla her
- je schopen soutěžit v družstvu
- je si vědom porušení pravidel a následků pro sebe i družstvo

V tematickém okruhu „*Atletika*“ jsou tyto požadované výstupy na žáka 1. ročníku:

- seznamuje se s technikou hodů kriketovým míčkem
- seznamuje se s nízkým startem
- seznamuje se s principem štafetového běhu
- nacvičuje skok do dálky
- účastní se atletických soutěží

4.1.2 Základní škola Nejdek, Karlovarská, příspěvková organizace

Školní vzdělávací program Základní školy v Nejdku, Karlovarská, příspěvková organizace, rozděluje výuku v předmětu *Tělesná výchova* do sedmi tematických okruhů:

1. „*Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací a jiná cvičení*“
2. „*Gymnastika*“
3. „*Rytmičká a kondiční gymnastické činnosti*“
4. „*Atletika*“
5. „*Pohybové a netradiční pohybové činnosti*“

6. „*Sportovní hry*“

7. „*Bruslení*“

Požadavky na žáka v 1. ročníku týkající se *manipulace s míčem* se objevují ve dvou tematických okruzích, „*Pohybové a netradiční pohybové činnosti*“ a „*Sportovní hry*“.

V tematickém okruhu „*Pohybové a netradiční pohybové činnosti*“ jsou na žáka 1. ročníku tyto požadované výstupy:

- uvědomuje si různá nebezpečí při hrách a snaží se jim za pomoci učitele zabránit
- zvládne některé pohybové hry a je schopen je hrát se spolužáky i mimo TV
- zvládne v pohybové hře využít i hračky a jiné předměty (mimo tělocvičné náčiní)
- uvědomuje si, že lze pohyb spojovat s představou, rytmem, příběhem, pohádkou (slovem)

V tematickém okruhu „*Sportovní hry*“ jsou tyto požadované výstupy:

- uplatňuje pravidla bezpečnosti při sportovních činnostech, za pomoci učitele je dodržuje
- zvládne základní pojmy označující náčiní, osvojované dovednosti, části hřiště a průpravné sportovní hry jako je vybíjená
- zvládne základní způsoby házení a chytání míče odpovídající velikosti a hmotnosti

4.2 Pracovní činnosti

Podle ŠVP nejdeckých základních škol se předmět *Pracovní činnosti* v 1. ročníku vyučuje 1 hodinu týdně. Tento předmět lze ve vhodných případech organizovat jako dvouhodinový 1 x za 14 dnů.

4.2.1 Základní škola Nejdek, náměstí Karla IV., příspěvková organizace

Na Základní škole v Nejdku, náměstí Karla IV., příspěvková organizace, jsou požadavky předmětu *Pracovní činnosti* rozpracovány ve vzdělávacím oboru Člověk a svět práce, který je rozdělen do čtyř tematických okruhů:

1. „*Práce s drobným materiálem*“

2. „*Konstrukční činnosti*“
3. „*Pěstitelské práce*“
4. „*Příprava pokrmu*“

Procvičení a zvládnutí manipulace s různými materiály, zvládnutí jemné motoriky a koordinace pohybu oko-ruka je požadováno ve dvou tematických okruzích, „*Práce s drobným materiálem*“ a „*Konstrukční činnosti*“.

V tematickém okruhu „*Práce s drobným materiálem*“ jsou tyto požadované výstupy na žáka 1. ročníku:

- umí mačkat, trhat, lepit, stříhat, vystříhovat, překládat a skládat papír
- vytvářet jednoduché prostorové tvary z papíru
- dovede navlékat, aranžovat, třídít při sběru přírodní materiál
- pracuje podle slovního návodu nebo předlohy
- umí stříhat textil a nalepit textili

V tematickém okruhu „*Konstrukční činnosti*“ jsou na žákovi 1. ročníku požadovány tyto výstupy:

- dovede sestavovat stavebnicové prvky
- umí montovat a demontovat stavebnici

4.2.2 Základní škola Nejdek, Karlovarská, příspěvková organizace

ŠVP Základní školy v Nejdku, Karlovarská, příspěvková organizace, zahrnuje vzdělávací obor „Člověk a svět práce“, který je rozdělen na čtyři tematické okruhy:

1. *Práce s drobným materiálem*
2. *Konstrukční činnosti*
3. *Pěstitelské práce*
4. *Příprava pokrmů*

Na žáka 1. ročníku jsou v tematickém okruhu „*Práce s drobným materiálem*“ tyto požadované výstupy:

- rozliší různé druhy materiálu, jeho vlastnosti, předvede správné způsoby zacházení s materiálem

- porovná vlastnosti zpracovaného materiálu
- ověří vlastnosti materiálu v praxi
- zhotoví jednoduché výrobky pomocí elementárních dovedností a činností
- rozpozná jednoduché pracovní pomůcky, nářadí a předvede, jak s nimi zacházet
- popíše jednoduchý pracovní postup
- popíše jednoduchou pracovní operaci a postup na základě vlastní zkušenosti

V tematickém okruhu „*Konstrukční činnosti*“ jsou na žáky 1. ročníku tyto požadované výstupy:

- se spolužáky ve skupině vypracuje jednoduchý záznam na nástěnnou tabuli
- dovede organizovat práci skupiny
- dodržuje body organizačního řádu
- podle vzorového výrobku a výkladu vyrobí vlastní výrobek
- prokáže samostatnost v úpravě pracovního místa, udržuje čistotu a pořádek
- příkladně plní povinnosti služby
- bezpečně zachází s elementárními nástroji, pomůckami, stavebnicemi
- předvede ošetření drobného poranění
- sestaví jednoduché modely dle vlastního rozhodnutí, návrhu, plánu
- zkontroluje, zda výrobek odpovídá modelu nebo předloze
- uvede jednoduchý pracovní postup
- bezpečně zachází s díly stavebnice
- při práci s materiálem dbá na osobní čistotu a bezpečnost
- vyhotoví (dle své fantazie) jednoduché výrobky
- podle jednoduchého návodu vyrobí výrobek vážící se k lidovým tradicím, k ročnímu období

5 Návrhy pohybových činností

5.1 Činnosti s míčem

- Předávaná s míčky v kruhu
- Kutálení míče po zemi ve dvojici naproti sobě
- Kutálení míče po zvýšené ploše (lavičce)
- Kutálení nafukovacího plážového míče po zvýšené ploše (lavičce) ve dvojici
- Kutálení molitanového míčku po zvýšené ploše (lavičce)
- Koulená do branky (Jukličková-Krestovská, 1985)
- Porážení kuželek (Jukličková-Krestovská, 1985)
- Postrkovaná (Jukličková-Krestovská, 1985)
- Na opičky (Jukličková-Krestovská, 1985)
- Do pelíšku!
- Hod přes potok
- Střelnice
- Sběr a třídění barevných míčků
- Hod na cíl
- Pyramida
- Sněhová bouře
- Pozor, medvěd!
- Létající kometky
- Míček jako koblížek
- Na mlsouna
- Nebezpečná ulička
- Na hasiče
- Pinkání papírových koulí molitanovou podložkou
- Pinkání molitanových míčků
- Hra na opice
- Drátěnkový hokej
- Pozemní hokej s molitanovými palicemi

5.2 Činnosti s obručí

- Posílání obručí o průměru 15 cm
- Pošli a chyt!
- Hod obruče do obruče
- Provlékání vlastního těla obručí o průměru 35 cm

5.3 Činnosti ostatní

- Rovnovážná chůze s deskou na hlavě
- Pozdravy se sáčkem fazolek (Claycombová, 1999)
- Na sadaře
- Kreslení
- Uvolňovací cviky
- Malba štětcem
- Malba houbičkou
- Stříhání papíru
- Modelování
- Komínky (tyčková stavebnice)
- Magnetické tyčky a kuličky
- Pryskeřicové ohrady
- Bota jako pokojíček
- Stavebnice CHEVA a LEGO
- Navlékání korálek
- Provlékání tkaniček
- Hříbečky

- Roboti
- Dřevěné pexeso
- Dřevěné puzzle
- Puzzle
- Geometrická skládanka
- Oblékání myšek
- Zapínání oděvu

6 Praktická část

6.1 Úvod do PC

Mateřská škola v Nejdku, Husova ulice, kde probíhala realizace navrhovaných činností, je mé pracoviště. Záměr, navrhované činnosti realizovat s dětmi při výchovně vzdělávací činnosti v rámci týdenních třídních plánů, byl paní ředitelkou mateřské školy, Janou Velcovou, odsouhlasen a schválen. Zákonní zástupci vybraných dětí věkové skupiny 4 – 6 let potvrdili písemný souhlas se zapojením dětí do realizace navrhovaných činností spojené s publikováním jejich autentických fotografií v diplomové práci. Výběr navrhovaných činností a realizace v praxi probíhala ve školních letech 2010/2011 a 2011/2012. Během všech ročních období, v herně mateřské školy i na hřišti školní zahrady při mateřské škole bylo do činností zapojeno střídavě 16 dětí. Jako návod pro výběr činností byla použita literatura zapůjčena v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni, Městské knihovně v Nejdku a knihovně Mateřské školy Husova v Nejdku.

6.2 Realizace navržených pohybových činností s dětmi předškolního věku

Navržené pohybové činnosti byly zařazeny postupně do TVP podle schválených témat ŠVP mateřské školy ve školních letech 2010/2011 a 2011/2012. Všechny navržené činnosti je možné realizovat v každém ročním období. Při nepřízní počasí je možné provést obměnu a přesunout se s dětmi z hřiště do herny nebo tělocvičny. Navrhované pohybové činnosti je možné realizovat na školním hřišti nebo při pobytu v přírodě. Místo standardního tělovýchovného náčiní a nářadí lze použít netradiční předměty a pomůcky nebo přírodniny, potřebné území je možné vymezit přírodními metami. Navrhované činnosti mohou být realizovány v heterogenní třídě s dětmi od 2 do 6 let, ve které se integrují děti s postižením.

6.2.1 Předávaná s míčky v kruhu

1. Popis činnosti: Děti utvoří kruh a sednou si do tureckého sedu. Každé dítě má jeden míček o průměru 7 cm, který drží v dlani levé ruky. Pravou rukou míček vezme a předá směrem vpravo do dlaně levé ruky dítěte sedícího vpravo. Pohyb se snaží děti sjednotit a v rytmu udaném učitelkou si míčky podávat. Dítě sleduje očima míček, který bere pravou rukou z levé ruky a vkládá do dlaně levé ruky kamarádovi sedícím vpravo. Procvičuje hmat, sluch, bystrost, rychlost, koordinaci pohybu oko – ruka, pohotovost, přesnost. Při zvládnutí pohybu činnost provádí v opačném směru.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Plastové míčky maximálně o průměru 7 cm, lze nahradit papírovými koulemi, molitanovými míčky, hopíky.
5. Doporučení: Velikost míčku by neměla být větší, než prostor v dlani. Míček by měl kopírovat velikost dlaně, aby nedocházelo k nadměrnému vypadávání z rukou a narušení celého nácviku pohybu.
6. Foto:



Obrázek 17 Předávaná s míčky v kruhu

6.2.2 Kutálení míče po zemi ve dvojici naproti sobě

1. Popis činnosti: Děti se posadí naproti sobě do dvojice s roznoženýma nohama. Míč kutálí trčením obouřuč se snahou dokutálet jej přesně mezi roznožené nohy kamaráda. Procvičují odhad vzdálenosti, směru a vyvinutí správné síly.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Lehký gumový míč.
5. Doporučení: Motivace pro děti je počítání úspěšných pokusů. Po osvojení a zdokonalení pohybu je vhodné používat střídavě pravou a levou ruku.
6. Foto:



Obrázek 18 Kutálení míče po zemi ve dvojici naproti sobě

6.2.3 Kutálení míče po zvýšené ploše (lavičce)

1. Popis činnosti: Dítě si stoupne vedle lavičky, na které leží míč. Mírným odbytím posunuje míč po lavičce tak, aby nespádl na zem. Postupuje vedle lavičky. Důležité je soustředění, pozorování pohybujícího se předmětu a včasné zabránění pádu míče na zem.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Lavička, míč.
5. Doporučení: Postupujeme od nejjednodušší činnosti ke složitější. Nejprve větší míč, kutálení za pomoci obou rukou. Později procvičujeme pouze ruku dominantní, u nejmenších dětí tu, kterou si vyberou sami, nakonec ruku nedominantní. Při získání jistoty velikost míče postupně zmenšujeme. U předškolních dětí je vhodné tuto činnost zařadit do soutěživých her.
6. Foto:



Obrázek 19 Kutálení míče po zvýšené ploše (lavičce)

6.2.4 Kutálení nafukovacího plážového míče po zvýšené ploše (lavičce) ve dvojici

1. Popis činnosti: Děti si stoupnou na opačné konce lavičky. Jeden má míč, který položí na lavičku a mírným odpinknutím ve směru po lavičce pošle míč naproti kamarádovi. Snaží se, aby se míč nekutálel na zem. Důležité je soustředění, odhadnutí síly a směru, které musí vyvinout, aby se míč kutálel rovně po zvýšené ploše až na její konec.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Lavička, plážový nafukovací míč.
5. Doporučení: Děti provádí činnost posílání míče nejprve s použitím obou rukou nebo jednou rukou podle vlastního výběru. Po zvládnutí posílání míče po zvýšené ploše zkouší používat pouze jednu ruku, nejprve dominantní, pak nedominantní.
6. Foto:



Obrázek 20 Kutálení nafukovacího plážového míče po zvýšené ploše (lavičce) ve dvojici

6.2.5 Kutálení molitanového míčku po zvýšené ploše (lavičce)

1. Popis činnosti: Děti si stoupnou za sebou k lavičce. Každé dítě má svůj molitanový míček. Když přijde na řadu, položí míček na lavičku. Kutálí míček s vynaložením správné síly a směru na druhý konec lavičky tak, aby míček nespádl na zem. Na konci lavičky míček sebere a zařadí se na konec řady ostatních dětí.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Lavička, molitanové míčky.
5. Doporučení: Při zvládnutí kutálení míčku bez pádu z lavičky na zem je možné dát dítěti míčky dva. Zdokonalí soustředění a pozorování dvou pohybujících se předmětů najednou. Tuto činnost lze zařadit vhodně i do soutěživých her v družstvech. Úprava pravidla, že při pádu míčku musí dítě zpět na začátek lavičky, motivuje děti k většímu soustředění a zvolení správné síly při kutálení.
6. Foto:



Obrázek 21 Kutálení molitanového míčku po zvýšené ploše (lavičce)

6.2.6 Koulená do branky

1. Popis činnosti: Branka široká 1 m stojí ve vzdálenosti 4 – 5 metrů od startovní čáry. Děti kutálí míč do branky tak, že ho ze stoje pošlou po zemi, nesmí překročit startovní čáru ani vyběhnout za míčem. Kdo splní úkol, má bod.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim zima.
4. Pomůcky: Lehké, gumové míče (dostatečné množství), branka, popř. kuželky nebo předměty na vymezení branky.
5. Doporučení: Při větším počtu dětí je vhodné utvořit družstva a více branek, aby se střídaly častěji a činnost dostatečně procvičily. Míče mohou nechávat v brance a po ukončení soutěže spočítat „góly“ a vyhodnotit vítězné družstvo.
6. Foto:



Obrázek 22 Koulená do branky

6.2.7 Porážení kuželek

1. Popis činnosti: Děti jsou rozděleny do dvou družstev a nastoupeny v řadách proti sobě podél herny, tělocvičny, hřiště. Děti jednoho družstva mají v ruce míček. Děti druhého družstva mají před sebou kuželku (plastovou lahev, papírovou krabičku, papírovou ruličku). Děti prvního družstva koulejí nebo hází míčky na kuželku a snaží se jí porazit. Děti druhého družstva kuželky staví a posílají míče zpět. Děti za kuželkou ji nesmí držet. Děti koulejší míče nesmí překročit určenou vzdálenost. Koulení na cíl provádí jednoruč spodem. Po třech pokusech se úlohy v družstvech vymění. Úspěšné zásahy můžeme sčítat a činnost na konci vyhodnotit. Děti procvičují míření na cíl, odhad vzdálenosti, hod vrchním obloukem a koulení spodem.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Míče střední velikosti, kuželky, plastové lahve, papírové krabičky, papírové ruličky, prázdné plechovky s víčkem.
5. Doporučení: Družstva dělíme podle věku a zdatnosti, abychom slabší nebo mladší děti neodradily od činnosti. Pro hru volíme raději menší počet hráčů, abychom stihli spočítat úspěšné údery a spravedlivě hru vyhodnotit.
6. Foto:



Obrázek 23 Porážení kuželek

6.2.8 Postrkovaná

1. Popis činnosti: Děti jsou rozděleny do družstev. Každé družstvo obdrží jednu papírovou tyčku a papírové koule podle počtu hráčů. Na smluvený signál se první z každého družstva snaží dostrkat papírovou kouli pomocí papírové tyčky na metu vzdálenou asi 5 metrů. Jakmile úkol splní, běží zpět k družstvu, předá papírovou tyčku následujícímu dítěti a zařadí se na konec družstva. Postup se opakuje. Vítězí to družstvo, které se vystříдалo nejrychleji. Děti nesmí překračovat startovní čáru a vyběhnout dříve, než obdrží papírovou tyčku.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Papírové tyče, papírové koule, křída na vyznačení mety.
5. Doporučení: Hru je dobré hrát v menších skupinkách podle zdatnosti a věku dětí.
6. Foto:



Obrázek 24 Postrkovaná

6.2.9 Na opičky

1. Popis činnosti: Děti jsou rozděleny do menších skupin. Každá skupina má přidělenou jednu barvu a k ní barevné papírové koule nebo barevné drátěnky „kokosové ořechy“. Cvičební prostor je rozdělen na tolik území, kolik je družstev. Uprostřed všech území je žíněnka, která představuje „moře“. Na smluvený povel začínají opičky bitvu a hází „kokosové ořechy“ na protivníka nebo území ostatních družstev. Nesmí šlápnout do „moře“. Hra končí, když učitelka řekne: „Stmívá se, opičky jdou spát!“ Hru nevyhodnocujeme, je vhodná na procvičení hodů vrchním obloukem přes překážku, pohotovost, rychlost, obratnost.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Barevné papírové koule, barevné drátěnky, žíněnka, lano nebo křída na vymezení území.
5. Doporučení: Hra je vhodná na rozpočívání a zahřátí dětí při pobytu venku.
6. Foto:



Obrázek 25 Na opičky

6.2.10 Do pelíšku!

1. Popis činnosti: Větší množství plastových míčků se rozhází ve vymezeném prostoru. Doprostřed se postaví „pelíšek“ - papírová, textilní nebo plastová nádoba. Z kolektivu dětí vybereme odvážného jedince, který se po zahájení hry bude snažit, aby ostatní děti nestihly naplnit nádobu rozházenými míčky. Hra procvičuje sbírání, házení, postřeh, obratnost, rychlost a končí na pokyn učitelky. Děti se mohou vystřídat.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Plastové míčky, obměna – barevné drátěnky, molitanové houbičky, molitanové míčky, plastová víčka, míče různých velikostí, papírové koule, hadrové koule; na „pelíšek“ papírovou, textilní nebo plastovou nádobu, obměna – dutý díl Polikarpovy stavebnice, díl švédské bedny, proutěný košík.
5. Doporučení: Kolektiv heterogenních dětí je dobré rozdělit podle věku a nechat soutěžit vždy družstvo mladších dětí proti jednomu z družstva starších dětí. Hru mohou děti hrát i bez účasti pedagoga při volných ranních či odpoledních činnostech. Kulaté pomůcky činnost ztěžují a jsou vhodné pro zdatnější děti. Pomůcky, které se po odhození nehýbou, jsou vhodnější pro děti mladší nebo méně zdatné.
6. Foto:



Obrázek 26 Do pelíšku!

6.2.11 Hod přes potok

1. Popis činnosti: Děti stojí naproti sobě ve dvojici. Mezi nimi leží lavička představující potok. Děti stojící čelem proti sobě provádí hod vrchním obloukem obouruč a děti stojící za sebou (jeden čelem k lavičce a druhý zády k lavičce) provádí hod spodním obloukem obouruč přes hlavu.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Lavička nebo jakákoliv překážka představující potok, nafukovací míč.
5. Doporučení: Pro házení přes hlavu je vhodný nafukovací míč, protože je lehký a při nepodařených pokusech neohrozí děti ani zařízení v herně.
6. Foto:



Obrázek 27 Hod přes potok

6.2.12 Střelnice

1. Popis činnosti: Skupina 5 – 8 dětí stojí na obvodu kruhu. Doprostřed postavíme kuželku. Děti si v kruhu rychle podávají míč. Na smluvený signál dítě, které drží míč, zamíří na kuželku a snaží se jí hodem vrchním obloukem zasáhnout a shodit. Nepodaří-li se mu to, míč rychle podá do hry a hra pokračuje. Při úspěšném zásahu si dítě připisuje bod (odměnu). Hrou děti procvičují rychlé předávání míče, míření na cíl a hod vrchním obloukem.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Gumový menší míč, kuželka nebo naplněná plastová lahev.
5. Doporučení: Při hře se osvědčilo mít puštěný přehrávač s rytmickými písničkami. Jako „smluvený signál“ domluvit konec písničky nebo nepředvídané pozastavení hudby učitelkou. Při pobytu venku je vhodné zapískat na píšťalku.
6. Foto:



Obrázek 28 Střelnice

6.2.13 Sběr a třídění barevných míčků

1. Popis činnosti: Do vymezeného prostoru vysypeme barevné molitanové míčky. Mimo vymezený prostor umístíme kruhy stejné barvy, jako jsou molitanové míčky. Po vydání pokynu děti hromadně vbíhají do prostoru a po jednom nosí míčky ven z prostoru, které ukládají do barevných kruhů stejné barvy.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Barevné molitanové míčky, barevné kruhy o průměru 35 cm.
5. Doporučení: Důležité je dodržovat pravidlo, že dítě nosí míčky po jednom kusu. Není dovoleno nabrat v prostoru více míčků najednou a vynést je ven. Činnost můžeme ztížit zpřísněním pravidla, že míčky nosíme pouze v pravé nebo pouze v levé ruce. Hru je možné zařadit do soutěží v družstvech, kdy určíme každému družstvu jednu barvu a to družstvo, které bude mít „své“ míčky jako první ve „své“ kruhu, tak vyhrává.
6. Foto:



Obrázek 29 Sběr a třídění barevných míčků

6.2.14 Hod na cíl

1. Popis činnosti: Před samotným házením vysvětlíme postup pohybu při hodů. Důležité je správné postavení nohou a zapojení trupu do hodů. Správný hod několikrát předvedeme. Vymezíme cíl a znovu správný pohyb hodů na cíl předvedeme. Dětem vymezíme takový prostor a takový cíl, aby při házení neměly možnost ublížit si hozeným předmětem a zranit se.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště, louka, volný venkovní prostor.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Papírové koule, hadrové koule, molitanové míčky, plastové drátěnky, plastová víčka, šišky, kaštiny, dřevěné špalíky, sněhové koule, lano, obruč o průměru 60 cm, obruč o průměru 35 cm, plastová nádoba, koš, dřevěný plot, basketbalový koš.
5. Doporučení: Hod na cíl děti provádí pravou rukou, levou rukou, obouřuč spodem, obouřuč vrchem a obouřuč třčením od prsou. Důležité je stále správné postavení nohou a zapojení trupu do hodů. Házený předmět děti drží prsty, zdokonalují zručnost rukou, rozvíjí obratnost, rychlost, pohotovost a odhad vzdálenosti. Nacvičují míření a cílení. Pro zachování optimální křivky hodů je výhodné umístit cíl 1,5 m vysoko nad zem.
 - a) Cíl na zemi – prostor vymezený za lanem, obruč průměr 60 cm, obruč průměr 35 cm, plastová nebo papírová nádoba, box na hračky.
 - b) Cíl v prostoru – za dřevěným plotem, za vyvýšeným lanem, obruč upevněná ve stojanu, basketbalový koš na školním hřišti.

Při hodů na cíl je vhodné si rozdělit děti do skupin a cíle hodů umístit tak, aby směřovaly pryč od stanoviště házení. Pokud bude házet méně dětí, které se stihnou častěji vystřídat, nebo jsme v přírodě a mohou házet všichni najednou a jedním směrem (z cesty do lesa), je dobré zorganizovat děti do řady vedle sebe s mírnými odstupy. Každé dítě by mělo mít dostatek „střeliva“ – např. šišek, aby nemuselo odbíhat a shánět předměty k házení.

6. Foto: Hod na cíl sněhovou koulí, střelivo připravené na stole.



Obrázek 30 Hod na cíl 1



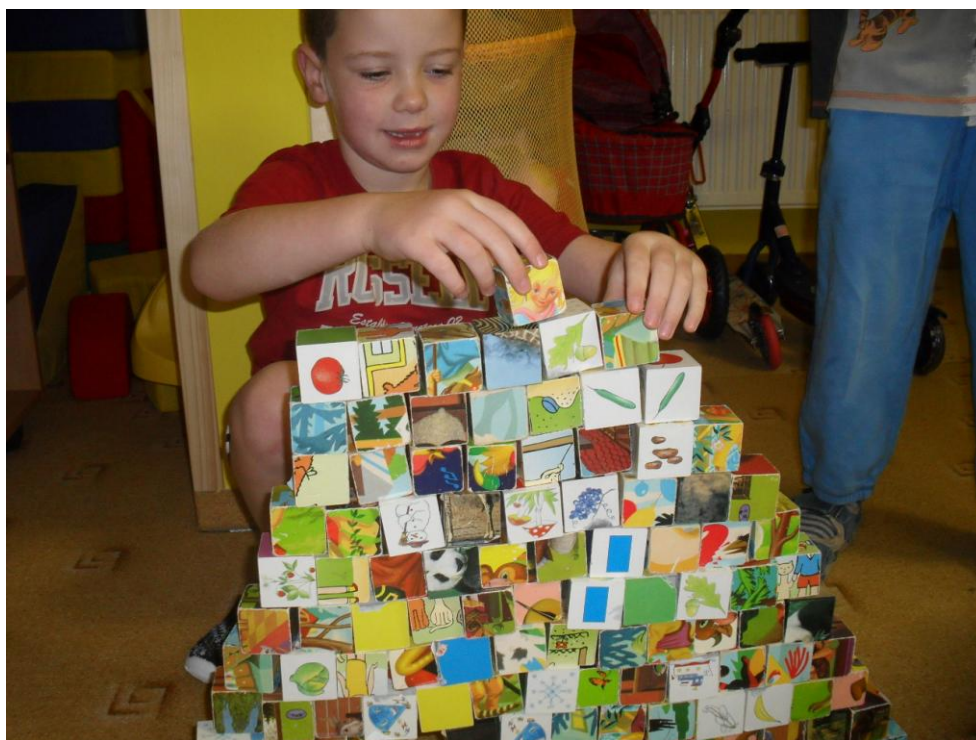
Obrázek 31 Hod na cíl 2



Obrázek 32 Hod na cíl 3

6.2.15 Pyramida

1. Popis činnosti: Pyramidu postavíme z hracích kostek ve vzdálenosti 2 – 3 metry od startovní čáry do výše 0,5 – 1 metr nad zemí. Děti se snaží shodit části pyramidy malým molitanovým nebo plastovým míčkem. Nacvičují a procvičují hod vrchním obloukem se snahou zasáhnout cíl.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Hrací kostky, míček.
5. Doporučení: Hra se může zařadit do soutěží družstev. V tom případě je možné nahradit hrací dřevěné kostky papírovými ruličkami od toaletního papíru a místo míčků si udělat potřebné množství střeliva - papírových koulí z barevného papíru, aby se dalo určit, kolik papírových koulí v družstvu bylo potřeba na shoení všech částí pyramidy.
6. Foto:



Obrázek 33 Pyramida

6.2.16 Sněhová bouře

1. Popis činnosti: Soutěž dvou družstev. Cvičební prostor je rozdělen lanem ležícím na zemi na dvě stejná území. Všechny děti na začátku hry mají v ruce papírovou kouli. Na pokyn vedoucího hry (pedagoga) odstartují „sněhovou bouři“, která spočívá v tom, že se děti snaží házet papírové koule na území soupeře a tím vyčistit svůj prostor. Koule si neschovávají, ale co nejrychleji odhazují za lano. Procvičují házení nejen ve stoje, ale i vkleče a vsedě. Procvičují postřeh, rychlost, obratnost. Spontánním pohybem používají obě ruce a paže.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Papírové koule z jemného nebo hedvábného papíru, lano.
5. Doporučení: Vhodné je rozdělit děti do dvou věkově i tělesně vyrovnaných skupin. V heterogenním kolektivu se osvědčilo vybrat dva kapitány, kteří si rozstřelem určí, kdo bude volit jako první a pak si střídavě vybírají z kolektivu děti a sestavují si sami své družstvo. Lano ležící na zemi, které rozděluje prostor na dvě území, je možné vyvýšit a děti tak donutit házet do výšky přes něj.
6. Foto:



Obrázek 34 Sněhová bouře

6.2.17 Pozor, medvěd!

1. Popis činnosti: Děti vytvoří dvě družstva, která stojí v řadách naproti sobě za čarou nebo lanem vymezeným územím. Každé dítě má v ruce malý míček. Do vzniklého prostoru mezi dětmi odkutálí učitelka plážový nafukovací nebo větší gumový míč – „medvěda“. Děti se snaží ho zasáhnout svým míčkem a tím dostat „medvěda“ co nejdál od svého území. Každé dítě má jen jeden pokus a musí si rozmyslet, kdy využije možnosti střílet. Po vystřelení všech míčků se hra zastaví a učitelka určí, koho území „medvěd“ napadl. Není důležité střílet za každou cenu a první. V této hře se procvičuje hod vrchním obloukem na pohyblivý cíl, odhad rychlosti i pohybu velkého míče, míření, postřeh a trpělivost dětí.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Nafukovací plážový míč nebo větší gumový míč, malé míčky, lano na vymezení území.
5. Doporučení: Hra je vhodná pro družstva stejně starých dětí, které mají předpoklad stejné úrovně nejen tělesné zdatnosti, ale i vnímání a myšlení.
6. Foto:



Obrázek 35 Pozor, medvěd!

6.2.18 Létající kometky

1. Popis činnosti: Děti ve dvojici si stoupnou od sebe na vzdálenost 2 metrů. Hází si a chytají kometky. Při hodů vrchním obloukem střídají pravou a levou ruku. Při chytání používají obě ruce. Procvičují hod vrchním obloukem, chytání, postřeh, odhad vzdálenosti a reakci na pohybující se předmět.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Kometky.
5. Doporučení: Po zvládnutí základního pohybu – hodu vrchním obloukem a chytnutí nestejněměrného předmětu, mohou děti udělat kruh a házet více kometek najednou.
6. Foto:



Obrázek 36 Létající kometky

6.2.19 Míček jako koblížek

1. Popis činnosti: Dvojice dětí stojí proti sobě a drží mezi sebou napnutý bavlněný šátek, na který položí míček. Zkouší míček mírnými pohyby koulet po obvodu šátku tak, aby nespadol na zem. Koordinovanými pohyby mohou míček mírně nadhazovat a zase chytat.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Látkový šátek, malý míček – hopík, pingpongový míček.
5. Doporučení: Pokud se nedaří dětem míček koulet po obvodu šátku a hra by pro ně ztrácela na zájmu, můžeme vyměnit míček za drátěnku nebo plastové víčko a zkoušet je koordinovanými pohyby mírně nadhazovat nad šátek.
6. Foto:



Obrázek 37 Míček jako koblížek

6.2.20 Na mlsouna

1. Popis činnosti: Děti jsou rozestoupeny po obvodu kruhu, kde v jeho středu leží malý gumový míč (overball). Všichni říkají: „*Co bude dnes k obědu? Asi hrnek od medu. Voní to tu, voní, mlsná děti honí.*“ Učitelka řekne jméno dítěte, které vběhne do kruhu pro míč. Když dítě míč chytne, vykřikne: „Stát!“. Ostatní děti mezitím utíkaly od kruhu pryč a při pokynu „STÁT“ se zastaví. Dítě s míčem se snaží hodem vrchním obloukem někoho zasáhnout. Podaří-li se mu to, má právo volby výběru „mlsouna“ v dalším kole. Je dobré, když se během hry vystřídají všechny děti a procvičí reakci na své jméno, rychlost při „útěku“ a hod vrchním obloukem.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Gumový míč nebo overball.
5. Doporučení: Hru je lepší hrát při pobytu venku ve větším prostoru bez překážek.
6. Foto:



Obrázek 38 Na mlsouna

6.2.21 Nebezpečná ulička

1. Popis činnosti: Děti se postaví ve větších rozestupech po delší straně hřiště širokého asi 4 m. Každé má jednu papírovou kouli nebo molitanový míček. Dítě určené učitelkou vyběhá do vytvořené uličky. Děti stojící podél hřiště se snaží běžícího kamaráda zasáhnout. Běžec kličkuje, vyhýbá se střelám, mění směr i rychlost. Když proběhne, vrací se zpět mezi střelce a probíhat jde další kamarád.
2. Prostory: Hřiště, tělocvična, herna (při menším počtu dětí).
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Papírové koule nebo molitanové míčky.
5. Doporučení: Hru je vhodnější hrát ve větším prostoru, aby měl běžec možnost kličkovat a měnit směr, rychlost, polohu těla. U dětí nejmladších lze hrát i v herně.
6. Foto:



Obrázek 39 Nebezpečná ulička

6.2.22 Na hasiče

1. Popis hry: Děti udělají dva zástupy o stejném počtu a postaví se do stoje rozkročného. Každé družstvo dostane gumový míč. Na smluvený pokyn začne první dítě v zástupu podávat spodem mezi rozkročenýma nohama míč tak, aby nespádl na zem. Dítě stojící za ním ho odebere a podá dál za sebou stojícímu kamarádovi. Poslední v řadě vezme míč, doběhne před prvního a podávání pokračuje. Družstvo, které nejdříve dosáhne cíle vzdáleného 3 – 5 m směrem vpřed, vyhrává.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: 2 gumové míče nebo overbally.
5. Doporučení: Hra procvičuje zručnost, postřeh a rychlý úchop podávaného míče. Obměny mohou spočívat v podávání míče ve stoji nad hlavou nebo vsedě bokem střídavě vpravo vlevo.
6. Foto:



Obrázek 40 Na hasiče

6.2.23 Pinkání papírových koulí molitanovou podložkou

1. Popis činnosti: Děti si namačkají hedvábný papír do malých papírových koulí, rozdají si po jedné části z molitanových puzzlí nebo molitanové destičky a zkouší pinkat papírové koule mírně nad molitanovou podložku. Snaží se udržet kouli ve vzduchu a nenechat ji spadnout na zem. Pohyb provádí v sedu nebo v kleku.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Papírové koule, molitanové podložky, části molitanových puzzlí.
5. Doporučení: Pinkání lze trénovat i bez molitanové destičky jen dlaní ruky utočenou vzhůru. Po zvládnutí pohybu mohou děti pinkat ve dvojici. Jeden z dvojice papírovou kouli nadhazuje, druhý se snaží pinkat do papírové koule v pohybu. V činnosti se střídají. Zdatnější děti mohou pinkat do papírových koulí naproti sobě pomocí destiček. Procvičují postřeh, obratnost, vizuální vnímání a koordinaci pohybu oko – ruka.
6. Foto:



Obrázek 41 Pinkání papírových koulí molitanovou podložkou

6.2.24 Pinkání molitanových míčků

1. Popis činnosti: Děti si rozdají molitanové míčky a jednotlivé části z molitanových puzzlí nebo molitanové destičky. Pinkají míček mírně nad molitanovou podložku. Snaží se ho pinkáním udržet ve vzduchu a nenechat spadnout na zem. Pohyb provádí ve stoji, aby mohly včas reagovat na špatný úder. Procvičují postřeh, obratnost, vizuální vnímání a koordinaci pohybu oko - ruka.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Molitanové míčky, molitanové podložky, části molitanových puzzlí.
5. Doporučení a obměny:
 - Místo molitanových míčků můžeme použít plastové drátěnky, molitanové houbičky, plastové míčky, plastová víčka.
 - Pinkání vestoje se střídáním rukou i obouruč.
 - Pinkání vestoje ve dvojici naproti sobě se střídáním rukou i obouruč.
 - Pinkání vestoje o volnou zeď se střídáním rukou.
6. Foto:



Obrázek 42 Pinkání molitanových míčků

6.2.25 Hra na opice

1. Popis činnosti: Dáme dětem stejný počet stavebních kostek jako paní učitelce. Ta začne sestavovat kostky určitým způsobem (např. 4 kostky na sebe). Děti činnost opakují a staví stejným způsobem. Paní učitelka dá jednomu z dětí „banán“ (žlutý míček) a „pasuje“ ho na opičku. Ostatní se stávají opičím stádem, opičku napodobují jak v uspořádání kostek, tak v činnostech, které opička předvádí. Staví kostky podle opičky, drbou se ve vlasech podle opičky, dupou podle opičky a tím se učí reagovat na změnu a napodobovat. Po smluveném počtu činností předá opička „banán“ (hodí míček) kamarádovi a pasuje jej na novou opičku a stává se součástí opičího stáda. Postup se opakuje.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Stavební kostky, umělý banán nebo žlutý míček.
5. Doporučení: Herní činnosti je možné obměnit a zapojit děti do napodobování při činnostech patřících do tematického celku v ŠVP a TVP.
6. Foto:



Obrázek 43 Hra na opice

6.2.26 Drátěnkový hokej

1. Popis činnosti: Děti se rozdělí do 2 družstev. Každé družstvo má brankáře, který brání vstřelení gólu do brány. Ostatní hráči jsou obránci i útočníci, podle toho, ve kterých prostorech hřiště bojují papírovou tyčkou o drátěnku. Cílem hry je dostat drátěnku papírovou tyčkou do brány soupeře.
2. Prostory: Herna, tělocvična hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Barevná plastová drátěnka, papírové tyčky, branky, při větším počtu hráčů jsou vhodné rozlišovací dresy nebo trička.
5. Doporučení: Je dobré zakázat „vysokou hru holí“, dbát dodržování pravidel spočívajících v manipulaci drátěnkou pouze pomocí papírové tyčky a ničím jiným. Děti rády používají nohy a to by se hra rázem stala kopanou. Brankáře je dobré vyměnit najednou v obou družstvech po každém vstřelení gólu, aby nezůstával žádný hráč dlouho na jednom místě.
6. Foto:



Obrázek 44 Drátěnkový hokej

6.2.27 Pozemní hokej s molitanovými palicemi

1. Popis činnosti: Pozemní hokej hrají děti dvou družstev. Každé družstvo má v brance jednoho brankáře, ostatní se pohybují po hřišti a snaží se míč ve spolupráci se spoluhráčem dostat do brány soupeře.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Molitanové palice, molitanový míč o průměru 10 cm, branky, rozlišovací dresy nebo trika dvou barev.
5. Doporučení: Vhodnější je hrát pozemní hokej na venkovním hřišti nebo ve větší tělocvičně. Molitanový míč není nebezpečný, ale zápal pro hru a souboj o míč pomocí molitanových palic u dětí předškolního věku bývá tak velký, že zapomenou na okolí a mohly by se zranit o nábytek v herně.
6. Foto:



Obrázek 45 Pozemní hokej s molitanovými palicemi

6.2.28 Posílání obručí o průměru 15 cm

1. Popis činnosti: Dítě zkouší manipulovat s obručí o průměru 15 cm. Posílá ji směrem od sebe a zjišťuje, jak obruč samovolně mění směr. Při větším nápřahu zatáčí nebo se vrací zpět po kružnici. Dítě se snaží vyvinout takovou sílu, aby se od něj obruč dostala co nejdál v přímém směru, aby ji mohl posílat jinému kamarádovi.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Obruč o průměru 15 cm.
5. Doporučení: Tuto činnost zařazujeme na začátku seznamování s obručemi, aby si děti samy mohly vyzkoušet, že manipulace obručí je jiný pohyb než s míčem.
6. Foto:



Obrázek 46 Posílání obručí o průměru 15 cm

6.2.29 Pošli a chyt'!

1. Popis činnosti: Děti stojí ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti 3 - 4 metry. Jedno z nich drží obruč o průměru 60 cm. Při správném postavení nohou a bočním náprahu se snaží poslat obruč po zemi tak, aby ho druhé dítě naproti mohlo chytnout. Činnost se střídavě opakuje. Posílání a chytání obruče dítě provádí rukou podle vlastního uvážení. Při osvojení pohybu ruce při posílání i chytání střídá.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Obruč o průměru 60 cm.
5. Doporučení: Při posílání obručí je dobré mít mezi dvojicemi dětí větší rozestupy. Obruč se nejprve stává neovladatelnou. Až po větším počtu pokusů děti zjistí, jakou silou a jakým směrem obruč poslat, aby ji mohl spoluhráč bezpečně chytit.
6. Foto:



Obrázek 47 Pošli a chyt'!

6.2.30 Hod obruče do obruče

1. Popis činnosti: Děti stojí v zástupu, každý má svou obruč o průměru 35 cm. Na zemi ve vzdálenosti 2 – 3 metry je položená obruč o průměru 60 cm. Děti se bočním hodem snaží umístit menší obruč do větší obruče. Házení obručí spočívá ve správném odhadu vzdálenosti, umění vyvinout potřebnou sílu a nasměrovat hod obruče pomocí uvolnění zápěstí. Pohyb se liší od hodu vrchním obloukem.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Obruč o průměru 60 cm, více obručí o průměru 35 cm, lano na stanovení startovní čáry.
5. Doporučení: Vzdálenost větší obruče na zemi je dobré posouvat od 1 metru postupně do vzdálenosti 3 metrů, než děti získají zručnost a odhad.
6. Foto:



Obrázek 48 Hod obruče do obruče

6.2.31 Provlékání vlastního těla obručí o průměru 35 cm

1. Popis činnosti: Tělo dítě provléká nejprve s pomocí kamaráda, později samo bez cizí pomoci. Zpočátku jsou využívány obě ruce. Po zvládnutí manipulace a provlečení těla obručí dítě zkusí využít pouze ruku dominantní, později pouze ruku nedominantní.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Obruč o průměru 35 cm.
5. Doporučení: Tělo začínáme provlékat obručí vestoje, vkleče, vsedě a nakonec vleže. Pokud se provlékání nedaří bez cizí pomoci, může pomoci kamarád.
6. Foto:



Obrázek 49 Provlékání vlastního těla obručí o průměru 35 cm

6.2.32 Rovnovážná chůze s deskou na hlavě

1. Popis činnosti: Děti stojí v řadě vedle sebe na jedné straně hřiště. Každé má molitanovou destičku, kterou si samo položí na hlavu tak, aby destička držela bez pomoci rukou. Na pokyn učitelky se snaží přejít na druhou stranu hřiště. Při pocitu, že destička padá, musí zareagovat, nenechat destičku spadnout na zem a chytit ji. Znovu ji dát na hlavu a jít. Cvičení napomáhá nácviku vzpřímenému držení těla a procvičuje postřeh a rychlou reakci.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Molitanové destičky, části molitanových puzzlí.
5. Doporučení: Rovnovážnou chůzi můžeme s dětmi procvičovat během celého dne. Děti se musí zklidnit, správně dýchat, chodit vzpřímeně, soustředit se.
6. Foto:



Obrázek 50 Rovnovážná chůze s deskou na hlavě

6.2.33 Pozdravy se sáčkem fazolek

1. Popis činnosti: Děti stojí společně s paní učitelkou v kruhu. Paní učitelka hodí jednomu z dětí sáček s fazolkami, který se snaží chytit. Současně s hodem se s kamarádem slušně pozdraví a řekne mu něco milého (např.: „Ahoj Aničko, máš dnes pěkné copánky“). Anička sáček chytne, vybere si dalšího kamaráda, hodí mu sáček s fazolkami a postup se opakuje.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Sáček s fazolkami, čočkou nebo rýží.
5. Doporučení: Při této hře musí děti spojit tělesný pohyb při házení a chytání a přemýšlení. Hru lze obměnit podle tematických celků v ŠVP a TVP a procvičit zároveň s házením a chytáním i paměť hráčů. Například při tematickém celku zabývajícím se zvířaty a domácími mazlíčky řekne dítě při hodě sáčku s fazolkami název oblíbeného zvířete, další dítě opakuje kamarádovo oblíbené zvíře a připojí své oblíbené zvíře. Postup se opakuje tak dlouho, dokud jsou děti schopné si pamatovat všechna zvířata postupně po sobě. V nouzi si mohou napovědět. Jako pomůcku můžeme místo sáčku s fazolkami použít jakýkoliv malý předmět vhodný k házení a chytání.
6. Foto:



Obrázek 51 Pozdravy se sáčkem fazolek

6.2.34 Na sadaře

1. Popis činnosti: Děti utvoří družstva o stejném počtu a postaví se do zástupu před startovní čáru. Ve vzdálenosti 6 – 10 metrů od startu jsou na zemi položené různě barevné kartičky s obrázky ovoce. Na povel učitelky vyběhnou první z družstev k „ovocným“ kartičkám. Seberou jednu podle vlastního uvážení, přinesou ke svému družstvu a položí na zem vedle startovní čáry a tím „předají štafetu“. Vybíhá další z družstva a činnost se opakuje. Když je sebrané všechno „ovoce“, hra končí. Družstva spočítají počet sebraných kusů. Kdo má nejvíc, vyhrává.
2. Prostory: Herna, tělocvična, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Barevné kartičky s vyobrazením ovoce, lano jako startovní čára.
5. Doporučení: Hru s kartičkami můžeme obměnit a hrát ji s malými míčky, drátěnkami, molitanovými houbičkami. Pro zrychlení hry je míčky možné posílat po zemi směrem k družstvu místo předávání štafety.
6. Foto:



Obrázek 52 Na sadaře

6.2.35 Kreslení

1. Popis činnosti: Kresba vhodnými kreslicími potřebami, voskovkami, silnějšími nebo trojhrannými pastelkami s měkkou tuhou na čistý papír nebo do omalovánky.
2. Prostory: Herna, hřiště.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Voskovky, trojhranné nebo silné pastelky, papír, omalovánka.
5. Doporučení: Kreslení je nenahraditelná příprava pro psaní. Správné a nejčastější držení tužky využívá tři prsty. Ukazovák a palec tužku drží a na prostředníku tužka leží. Ostatní prsty jsou volně opřené do dlaně. Svaly ruky jsou uvolněné a dovolují snadnou manipulaci s tužkou do různých směrů. Tento styl je potřeba hlídat u dětí od raného věku. V případě špatného úchopu zavedeme nápravná cvičení a uvolňovací cviky.
6. Foto:



Obrázek 53 Kreslení

6.2.36 Uvolňovací cviky

1. Popis činnosti: Dítě, které provádí uvolňovací cviky, by mělo u psaní stát. Jestliže sedí, mělo by mít židli tak vysoko, aby byl jeho loket ve výšce desky stolu. Nohy by mělo mít opřeny o zem. Tím se zmírní tlak na cévy nohou, který by mohl způsobovat okraj sedáku. Správná výška stolu i židle a jejich vzájemný poměr mají zajistit pohodlné sezení a tím omezit zbytečné vrtění na židli a válení po stole. Ideální je mírně šikmá deska stolu.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Stůl s šikmou deskou, stěna potažená balicím papírem, školní tabule, silná tužka s měkkou tuhou, křída.
5. Doporučení, upozornění: Uvolňovací cviky zavádíme u dětí předškolního věku při špatném úchopu tužky, špatném sklonu písma, silném tlaku na tužku, křečovitém zápěstí. Sledujeme, zda není chyba u špatného sedu. Dítě, které píše nebo kreslí a sedí u toho na jedné noze nebo bokem ke stolu, případně si lehá na desku stolu, mnohem dříve pocítuje křeče do zápěstí, stěžuje si na bolesti zad a nohou.
6. Foto:



Obrázek 54 Uvolňovací cviky

6.2.37 Malba štětcem

1. Popis činnosti: Dítě maluje štětcem a vodovými nebo temperovými barvami na velké formáty, aby mělo místo, mohlo uvolnit zápěstí a nebrzdil ho konec papíru. Je možné, aby pracovalo ve stoje na svisle upevněný papír.
2. Prostory: Herna, venkovní prostory.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Vodové barvy nebo temperové barvy, štětec, velký formát papíru.
5. Doporučení: Malba štětcem se nacvičuje v návaznosti na kresbu, po zvládnutí pohybu zápěstím. Někdy dělá problém malý krouživý pohyb při nanášení vodové barvy na štětec. Temperové barvy je dobré rozmíchat do kelímku a děti si pak pouze podle vlastního uvážení štětec namáčí. Ten se potom netřepí a plynulá stopa štětce neodrazuje děti od činnosti malování.
6. Foto:



Obrázek 55 Malba štětcem

6.2.38 Malba houbičkou

1. Popis činnosti: Dítě používá při malbě místo štětce molitanovou houbičku, kde neprovádí plynulé tahy jako štětcem, ale namočenou molitanovou houbičku obtiskne na malovaný předmět či papír.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Temperové barvy, kelímek, molitanová houbička, předmět k pomalování nebo papír.
5. Doporučení: Při malování houbičkou jsou děti více špinavé než při malování štětcem. Je dobré dávat rozmíchanou barvu do kelímků v menším množství a upozornit dítě, aby po namočení houbičky přebytečnou barvu z houbičky vymačkalo zpět.
6. Foto:



Obrázek 56 Malba houbičkou

6.2.39 Stříhání papíru

1. Popis činnosti: Stříhání je činnost, díky které pomocí nůžek oddělíme od sebe dvě části, na sebe naléhající nebo sousedící nejčastěji v ploché formě – papíru. Děti dostanou předlohu s nakresleným tvarem, uchopí nůžky podle pokynu učitelky a snaží se oddělit části podle vyznačené linie.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Nůžky, papír s vyznačenou linií.
5. Doporučení: Při seznamování s nůžkami a technikou stříhání je dobré nechat dítě stříhat odpadové kusy papíru, aby dítě zjistilo, jak nůžky fungují a jakou silou a v jakém úhlu je musí stisknout, aby papír rozstříhly.
6. Foto:



Obrázek 57 Stříhání papíru

6.2.40 Modelování

1. Popis činnosti: Děti mačkají modelínu v dlani se zapojením všech prstů ruky. Mohou ruce střídat nebo mačkat oběma najednou. Rozevřenou dlaní ruky válí modelínu na podložce. Střídání rukou nebo zapojení obou rukou současně je možné. Zapojí do činnosti celou paži, kterou posilují. Při dalším tvoření si mohou zapůjčit umělohmotné nože a rádlíčka. Procvičují úchop nástroje a velikost tlaku, který musí vyvinout při krájení.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Modelína, podložka, umělohmotné nástroje na oddělování modelíny.
5. Doporučení: Procvičování jemné motoriky prstů pomáhá modelování měkké modelovací hmoty. Posilují se tím svaly ruky a prstů. Když si děti mohou půjčit k modelování i umělohmotné nástroje, činnost je pro ně pestřejší a zábavnější a zapomenou na to, že je bolí ruce.
6. Foto:



Obrázek 58 Modelování

6.2.41 Komínky (tyčková stavebnice)

1. Popis činnosti: Děti mají za úkol vybrat tyčku podle barvy kroužku na dřevěné podložce a jemnou manipulací zasunout tyčku do důlku.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Stavebnice s dřevěnou podsadou a barevnými plastovými tyčkami.
5. Doporučení: U této stavebnice si děti procvičují jemnou motoriku a barevné vidění a rozlišení, rozumové vnímání. Děti, které tuto činnost bezpečně zvládnou, vyhlásují při volných hrách soutěže, vybízejí ostatní děti k porovnání výsledku při sestavování na rychlost a přesnost.
6. Foto:



Obrázek 59 Tyčková stavebnice

6.2.42 Magnetické tyčky a kuličky

1. Popis činnosti: Postupným skládáním a spojováním tyček s magnetickými konci mohou děti pomocí magnetických kuliček vytvořit úhel zalomení a změnit tvar výrobku. Procvičují jemnou motoriku, trpělivost, opatrné zacházení. Když staví podle předlohy, rozvíjí vizuomotorické vnímání. Promýšlejí, jaký další kus bude následovat, aby dosáhly stejného tvaru jako na předloze.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Stavebnice tyček s magnetickými konci a magnetickými kuličkami na spojování, předlohy.
5. Doporučení: Je dobré, když s touto stavebnicí pracuje jednotlivec, maximálně si hrají ve dvojici. Stavebnice je snadno rozpojitelná a často se povedou pěkné tvary, které zničí jiné dítě, protože chce pokračovat jinak a neuvědomí si, že díly nejsou spojeny napevno, ale jen magneticky.
6. Foto:



Obrázek 60 Magnetické tyčky a kuličky

6.2.43 Priskyřicové ohrady

1. Popis činnosti: Děti skládají malé kostičky, z průhledné umělé hmoty podobné priskyřici, do nízkých staveb, většinou jako ohrady a domečky pro malá zvířátka. Kostky jsou lesklé a při stavbě do výšky padají a boří se. Tvorba dětí zůstává při zemi a rozvíjí prostorové vidění, vizuomotorické vnímání, trpělivost a rovnováhu.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Priskyřicová stavebnice, na doplnění malá zvířátka.
5. Doporučení: S touto stavebnicí si děti dělají i labyrinty a bludiště. Zkoušely stavět pyramidy, ale stavebnice je hladká a klouže při stavění do výšky. Je vhodná i pro soutěživé hry, kdy děti u stolečku berou stejné útvary a postupně je staví do výšky s cílem postavit co nejvyšší komín. Procvičují jemnou motoriku, oční vidění a trpělivost.
6. Foto:



Obrázek 61 Priskyřicové ohrady

6.2.44 Bota jako pokojíček

1. Popis činnosti: Dřevěný pokojíček ve tvaru červené dřevěné boty s miniaturním nábytkem a vybavením pro panenky si děti půjčují ke stolečku na rovnou plochu. Manipulují malým nábytkem a panenkami, přestavují a tvoří podle své fantazie. Procvičují jemnou motoriku, trpělivost a tvořivost.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěný pokojíček ve tvaru boty.
5. Doporučení: Je dobré, když si pokojíček půjčí pouze jedno dítě. Dvoje ruce se do boty s nábytkem nevejdou a vznikají pak zbytečné hádky. V případě, že si je půjčují ve skupině, musí se umět dohodnout, kdo bude stavět a kdo radit nebo se jen dívat. Procvičují spolupráci ve skupině a prohlubují kamarádství.
6. Foto:



Obrázek 62 Bota jako pokojíček

6.2.45 Stavebnice CHEVA a LEGO

1. Popis činnosti: Děti spojují zatlačením jednotlivé díly stavebnice do sebe. Při potřebě změnit tvar je musí silou rozpojit. Procvičují představivost, jemnou motoriku a při stavbě podle předlohy i vizuomotorické vnímání. Tím, že jdou díly spojit pevně k sobě a stavba se při manipulaci nerozpadne, staví často více dětí jednu stavbu dohromady. Vzájemně se doplňují a spolupracují.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Stavebnice CHEVA (obdoba dánské stavebnice LEGO).
5. Doporučení: Děti s touto stavebnicí manipulují téměř každý den. Pro ztížení podmínek můžeme navrhnout používání pouze jedné ruky s tím, že druhou si dá dítě za záda nebo za gumu tepláků. Hra se stává zajímavou a dítě zjistí, že když má volné obě ruce, vede se mu lépe.
6. Foto:



Obrázek 63 Stavebnice CHEVA



Obrázek 64 Stavebnice LEGO

6.2.46 Navlékání korálek

1. Popis činnosti: Děti navlékají korálky různých tvarů a velikostí na barevnou šňůrku s pevně zavázaným koncem, aby se korálky z druhé strany nevyvlékaly. Při manipulaci s korálky procvičují jemnou motoriku, trpělivost při provlékání pevného konce skrz korálek, fantazii při výběru tvaru a barvy. Při řízené činnosti podle pokynu učitelky procvičují barvy a útvary.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěné a plastové korálky různých velikostí, barev a útvarů.
5. Doporučení: Bezpečnost při manipulaci s korálky je ohrožena v případě, že si korálky půjčují děti mladších 3 let. U těchto dětí je potřeba větší kontrola.
6. Foto:



Obrázek 65 Navlékání korálek

6.2.47 Provlékání tkaniček

1. Popis činnosti: Dítě nacvičuje techniku provlékání tkaničky skrz destičku. Zjišťuje, že nemůže navlékat pouze z jedné strany destičky, ale že musí vpichy tkaničkou na obou stranách pravidelně střídat. Rozvíjí pozornost, rozumové vnímání, zrakové a hmatové vnímání.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěné destičky s obrázky a otvory ve tvaru obrázku, barevná tkanička s pevným koncem.
5. Foto:



Obrázek 66 Provlékání tkaniček

6.2.48 Hříbečky

1. Popis činnosti: Do dřevěných destiček s pravidelnými otvory vkládají děti hříbečky základních barev a tvoří obrazce podle vlastní fantazie. Procvičují jemnou motoriku, zrakové vnímání, paměť, představivost, trpělivost, rozlišují barvy.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěné desky s pravidelnými otvory a hříbečky základních barev.
5. Foto:



Obrázek 67 Hříbečky

6.2.49 Roboti

1. Popis činnosti: Děti spojují jednotlivé různě zakončené díly a vytváří tak kloubové výrobky, roboty, auta, lidi. Při stavbě podle přiloženého návodu rozvíjí vizuomotorické vnímání, jemnou motoriku, trpělivost.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Kloubová stavebnice „Roboti“
5. Foto:



Obrázek 68 Roboti

6.2.50 Dřevěné pexeso

1. Popis činnosti: Dřevěné pexeso se hraje stejně jako papírové. Hráči postupně obrací dvě destičky najednou obrázkem nahoru. V případě, že obrázky nejsou stejné, vrátí je zpět na původní místo, obrázkem dolů. Vyhrává ten, kdo má nejvíce stejných dvojic. Hrou Pexeso se rozvíjí vizuomotorické vnímání, paměť, prostorová orientace, bystrost.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Pexeso papírové nebo dřevěné.
5. Doporučení: S dřevěným pexesem se lépe manipuluje, je vhodné pro menší děti.
6. Foto:



Obrázek 69 Dřevěné pexeso

6.2.51 Dřevěné puzzle

1. Popis činnosti: Dřevěné puzzle sestavené jako vývoj kuřete děti skládají postupně od nejjednoduššího patra s nejmenším množstvím dílků až po nejsložitější patro s největším počtem dílků obrázku. Tyto puzzle nemají foto předlohu a je na dítěti, zda skládání zvládne. Procvičuje paměť, zrakové vnímání, logické myšlení a trpělivost.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěné puzzle.
5. Foto:



Obrázek 70 Dřevěné puzzle

6.2.52 Puzzle

1. Popis činnosti: Rozložený obrázek na podobné a nestejně dílky skládají děti zpočátku podle obrázku na krabici. Častým skládáním puzzlí se zdokonalí a umí poskládat obrázek i bez předlohy. Rozvíjí vizuální paměť, manipulační schopnosti, jemnou motoriku, koordinaci ruka – oko a logické myšlení.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Puzzle.
5. Foto:



Obrázek 71 Puzzle

6.2.53 Geometrická skládanka

1. Popis činnosti: Díly geometrické skládanky se dají zasouvat na boční straně do sebe. Děti tvoří podle vlastní fantazie a manipulačních schopností další tvary. Zjišťují variabilitu tvarů a barev při spojení různých kusů stavebnice. Rozvíjí zrakové vnímání, jemnou motoriku, trpělivost. Když skládají ve skupině, rozvíjí schopnost spolupracovat a přijmout jiný návrh. Při nesouhlasu si musí umět prosadit svůj názor.
2. Prostory: Herna
3. Roční období: Jaro, léto podzim, zima.
4. Pomůcky: Stavebnice plastických geometrických tvarů.
5. Foto:



Obrázek 72 Geometrická skládanka

6.2.54 Oblékání myšek

1. Popis činnosti: Dřevěné myšky s končetinami z provázků mají mnoho oblečků s různými druhy zapínání. Děti se snaží malé myšky svléci a obléci. Procvičují rozepínání a zapínání knoflíků, patentů, suchých zipů, druků a zavazování tkaniček.
2. Prostory: Herna.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Dřevěné myšky a oblečky.
5. Doporučení: U oblékání myšek je vhodné, když si děti pomáhají a navzájem si ukazují způsob, jakým jde myška svléknout nebo obléknout a jak se zachází se zapínáním.
6. Foto:



Obrázek 73 Oblékání myšek

6.2.55 Zapínání oděvu

1. Popis činnosti: Děti předškolního věku od nástupu do MŠ procvičují svlékání a oblékání oděvu. Tuto činnost provádí před pobytem venku, po pobytu venku, školní oblečení svlékají před odpoledním odpočinkem a oblékají pyžamo a po odpočinku svlékají pyžamo a oblékají školní oblečení. Nejjednodušší jsou trika a tepláky. Obtížnější jsou košile s knoflíky, s druky nebo oblečení na ven, kde bývají nejčastěji zipy. Nikam s dětmi nespěcháme, proto máme čas a prostor na zdokonalení této činnosti směřující k samostatnému jednání dětí a sebeobsluze. Ve věku před začátkem povinné školní docházky si zdokonalí i obouvání obuvi a zavázání tkaniček.
2. Prostory: Herna (ložnice), školní šatna.
3. Roční období: Jaro, léto, podzim, zima.
4. Pomůcky: Oděv a obuv dětí.
5. Doporučení: Dobré je na děti při oblékání nespěchat. Trpělivě počkat, až pokus se zapínáním několikrát vyzkouší a teprve po několikátém neúspěchu s oblékáním pomoci. Většinou se vše podaří bez většího zásahu učitelky.
6. Foto:



Obrázek 74 Zapínání oděvu

7 Diskuse

7.1 Návrh pohybových činností

Návrh pohybových činností jsem rozdělila podle vyučovacích předmětů *Tělesná výchova* a *Pracovní činnosti* ve ŠVP základních škol v Nejdku a podle požadavků na žáky v 1. ročníku ZŠ. Rozdělení na činnosti s míčem, činnosti s obručemi a ostatní činnosti vyhovovalo ŠVP a TVP schválených v Mateřské škole v Nejdku, Husova ulice.

Pohybové činnosti a hra je pro děti předškolního věku činnost známá a samozřejmá. Spojení pohybu s použitím míče, zpestření, oživení a záměna míče za netradiční náčiní nebo využití předmětů známých jiným způsobem než je obvyklé, bylo pro děti zábavné, motivující a lákalo je k vyzkoušení. Činnosti s míčem jsem navrhovala podle toho, který typ manipulace dětem v mateřské škole dělal problém nebo jej vůbec neznaly a který bylo podle mého uvážení potřeba procvičit. Činnosti jsem zařazovala k realizaci postupně podle obtížnosti. Přendávání předmětu z pravé ruky do levé a naopak, podávání a odebírání předmětu ve dvojici, posílání míče ve dvojici, posílání míče na cíl, hod spodním obloukem, hod vrchním obloukem, hod obouruč i jednou rukou, hod na cíl, chytání míče, odpalování míče jiným předmětem, cílená střelba míče jiným předmětem a pohybové a sportovní hry procvičující techniku manipulace s míčem. Návrhů na činnosti s obručí jsem zařadila méně, protože ovládnout cílený pohyb a hod obručí je pro předškolní děti těžší než ovládnout pohyb míčem. S házením a chytáním obručí se děti předškolního věku v pohybových hrách téměř nesetkávají. Obruče používají tam, kde je potřeba např. „domeček“, „pelíšek“ nebo „volant auta“. Návrh činností s obručí pomáhá nácviku manipulace s obručí, uvolňování zápěstí, zdokonalení odhadu vzdálenosti, procvičuje vyvinutí té správné síly, aby obruč dopadla na místo vytýčeného cíle, procvičuje celý pohyb paže a ruky.

Návrhy ostatních činností se týkají hlavně manipulace se stavebnicemi různých velikostí, tvarů, barev, způsobů montáže, rozumové obtížnosti a výchovného zaměření. Procvičování jemné motoriky je důležité pro správný úchop tužky a pastelky při kreslení, štětce při malování, nůžek při střihání, lžice a příboru při jídle, hrnku při pití, rozepínání a zapínání oděvu při svlékání a oblékání, vázání tkaniček u obuvi. Samotný přechod dítěte z mateřské školy na základní školu je velký krok v životě dítěte,

a proto je dobré, když se tyto činnosti naučí už v předškolním věku a může se věnovat učivu žáka 1. ročníku základní školy.

V navržených pohybových činnostech je procvičována koordinace pohybu „oko – ruka“, postřeh, odhad vzdálenosti, způsob správného míření a načasování, použití správné síly, jemná motorika, hrubá motorika, vizuomotorické vnímání, zrakové vnímání, sluchové vnímání, házení a chytání předmětů. Realizované činnosti směřují ke zdokonalení osobnosti dítěte, slouží jako průprava pro manipulaci s míčem, průprava pro zvládnutí sebeobsluhy a osamostatnění dítěte jako osobnosti.

7.2 Realizace činností

Tělesný pohyb a hraní v pohybu je pro děti předškolního věku každodenní, známou, oblíbenou a samozřejmou činností. Někdy se stává, že jsou děti předškolního věku na začátku školního roku, po příchodu do nového kolektivu mateřské školy, plaché, nechtějí si hrát, cvičit, zapojit se do organizované činnosti. Postupem času se osmělí. Zjistí, že pohyb s kamarády je příjemné zažívat. Zapojí se do společné hry, soutěží, učení nových pohybů, seznamují se s novými pomůckami.

Je na učitelce mateřské školy, jak dokáže děti motivovat ke hře, co jim je schopna nabídnout. V odborné literatuře je nápadů dost, ale v mateřských školách bývá problém s počtem potřebného náčiní a náradí. Použití netradičních pomůcek, které je možno pořídit s minimální finanční investicí a zapojit tak všechny přítomné děti, je výhodné pro děti i učitelku. Jako příklad z praxe mohu uvést, že jsem při realizování navrhované činnosti *podávání míče* byla nucena zaměnit, pro tuto činnost doporučený, míček za papírové koule. Děti bylo přítomno ten den 23. Bylo zřejmé, že by všechny dlouho čekaly, než se k nim míč dostane a hra by byla nezáživná, zdlouhavá a nácvik podávání míče by nebyl dostatečně procvičen všemi dětmi. Proto si před začátkem hry děti namačkaly koule z papíru a tak měly k dispozici svůj „míč“. Podávání míčku si vyzkoušely ve skupinkách po čtyřech v tureckém sedu. Hra tímto způsobem je bavila a měla větší přínos pro všechny.

U realizace navržené činnosti *hodu vrchním obloukem do dálky* jsem rozdala dětem místo míčků, kterých jsme v MŠ měli nedostatek, plastové drátěnky. Pokud by bylo potřeba rozlišit a vyhodnotit výkony dětí, bylo by vhodné dát do družstva vždy

jednu barvu plastové drátěnky. Tak si jednoznačně i děti samy zjistí, jak jsou na tom se svým výkonem v porovnání s ostatními.

Při realizování činnosti *odpalování míčku* jsme neměly k dispozici najednou 20 kusů míčků a pálek. Hodilo se nám, že byly v mateřské škole molitanové puzzle, které po rozebrání s úspěchem páčky nahradily. Místo míčků si děti vyrobily papírové nebo hadrové koule. Činnost jsme mohly realizovat i pomocí plastových drátěnek nebo molitanových houbiček na mytí nádobí. Tyto netradiční pomůcky máme stále v herně připravené.

Stejný problém s nedostatkem pomůcek byl při *kutálení míče na cíl*. V TVP bylo v návrhu činnosti doporučeno „shazování kuželek“. Děti ve třídě bylo celkem 22. Čekání v zástupu je pro předškolní děti dlouhé a čas, ve kterém jsme měly v plánu cvičit, by uběhl nevyužitý. Místo kuželek jsme použily prázdné plastové láhve. Děti se postavily do řady vedle sebe a mohly cvičit všechny najednou. Při velkém počtu dětí a malém prostoru na cvičení jsme utvořili dvě řady naproti sobě. Děti v jedné řadě stály u láhve (tu po zásahu hned postavily zpět) a děti v druhé řadě se snažily láhev míčkem shodit. Po domluveném počtu hodů se vystřídaly. Zdálo se mi, že jsou všichni spokojeni a nikdo se nezdržuje. Tato činnost se nelíbila pětiletému „předškolákovi“, který navrhnul, aby měli před sebou láhev děti na obou stranách. Míček tak nemusel posílat kamarádovi naproti „jen tak“, ale mohl se rovnou snažit zasáhnout láhev u jeho nohou.

Pohybové činnosti jsem navrhovala tak, aby je mohla plnit najednou alespoň polovina přítomných dětí a nebyly velké cvičební prostoje. Při dobré vůli se dají zvládnout jak úskalí při malém prostoru na cvičení, tak i při nedostatku standardních tělovýchovných pomůcek. Žádné závažnější problémy při realizaci navržených pohybových činností se nevyskytly. Děti předškolního věku nelpí na supermoderním náčiní a pomůckách a rády cvičí s tím, co si mohly vyrobit. Vyhovuje jim, když mohou cvičit hned a nemusí čekat v zástupu. Při velkém počtu dětí a nedostatečném cvičebním prostoru, jsem udělala družstva a vyhlásila soutěž. Tím se zapojili všichni, protože fandili svým spoluhráčům a byli připraveni.

V naší mateřské škole máme dvě třídy s heterogenními skupinami dětí ve věku od 2 do 6 let a integrací dětí s postižením. Při návrhu pohybových činností jsem se snažila prověřit tělesnou zdatnost hlavně u dětí ve věku 5 – 6 let a zjistit, zda

předpokládané pohybové dovednosti zvládnou. Realizace pohybových činností probíhala za plného provozu a plnění TVP mateřské školy. Činností se účastnily všechny přítomné děti. Při pořizování fotodokumentace o realizaci navrhované činnosti jsem zapojila pouze děti, u kterých byl dán souhlas zákonným zástupcem.

8 Závěr

Klíčová slova: dítě, hra, pohyb, mateřská škola, míč, mladší školní věk, náčiní, nářadí, návrh, obruč, pracovní činnosti, předškolní věk, Školní vzdělávací program, tělesná výchova, Třídní vzdělávací program, základní škola.

Diplomová práce „*Návrh a ověření pohybových činností s různým náčiním jako příprava pro manipulaci s míčem při výuce na 1. stupni ZŠ*“ se zabývá návrhy pohybových a ostatních činností s různým náčiním pro děti ve věku od 3 do 6 let vhodných jako nácvik, příprava a zdokonalení manipulačních dovedností s míčem požadovaných na žácích 1. stupně základní školy.

Teoretická část diplomové práce vychází z charakteristik věkového období předškolního věku a mladšího školního věku, charakteristiky hry, charakteristiky pomůcek standardizovaného tělovýchovného nářadí a náčiní a netradičního nářadí a náčiní. Na základě zjištění požadavků na žáky v 1. ročníku ZŠ v předmětech *Tělesná výchova* a *Pracovní činnosti* podle ŠVP na dvou základních školách v Nejdku byly navrženy pohybové činnosti s míčem, činnosti s obručí a činnosti ostatní.

Praktická část se zabývá realizováním navržených činností s dětmi předškolního věku v Mateřské škole v Nejdku, Husova ulice v rámci schváleného ŠVP a TVP mateřské školy.

Cizojazyčné resumé - Foreign-language summary

Key words: child, game, movement, kindergarten, ball, younger school age, items, equipment, proposal, hoop, practical activities, preschool age, School Education Programme, physical education, Class Education Programme, primary school.

The thesis "*Proposal and verification of movement activities with various items of equipment as preparatory training for ball handling in teaching at first stage of PS*" deals with proposals for movement and other activities with various items of equipment for children from the ages of 3 to 6 suitable as training, preparation and improvement of the ball skills required of pupils at the first stage of primary school.

The theoretical part of the thesis is based on the characteristics for the age period for the pre-school age and younger school age, game characteristics, characteristics of aids of standardised physical education apparatus and equipment, and non-traditional apparatus and equipment. On the basis of an ascertainment of the requirements placed on pupils of PS year 1 in the subjects *Physical Education* and *Working Activities*, movement activities with a ball, movement activities with hoops and other activities were proposed at two primary schools in Nejdek pursuant to the SEP.

The practical part deals with the implementation of the proposed activities with preschool children at the Husova Street Nursery School in Nejdek as part of the approved SEP and CEP of the nursery.

SEP = School Education Programme

CEP = Class Education Programme

PS = primary school

Seznam literatury

1. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1978.
2. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1975.
3. BRKLOVÁ, D. HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících TV a sport*. Plzeň: ZČU, 1998. ISBN 80-7082-413-1.
4. BÜRGOVÁ, V. *Vesele si poskočme*. Praha: družstvo Nová Osvěta v Praze, 1947.
5. CLAYCOMBOVÁ, P. *Školka plná zábavy*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-316-1.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: HANEX, 1995. ISBN 80-85783-07-X.
7. DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: UK, 1998. ISBN 80-7184-497-7.
8. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, s. r. o., 2006. ISBN 80-86307-27-1.
9. DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
10. DVOŘÁKOVÁ, H. *Vyrovňovací cvičení, vadné držení těla u mládeže*. ISBN 80-85521-17-2.
11. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte. Rané fáze lidské ontogeneze*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.
12. HURDOVÁ, E. *Hrajeme si s padákem*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-578-3.
13. JASANOVÁ, N. *Hudba, pohyb, kresba, slovo*. Zlín: Grafia, 1990. ISBN 80-900259-1-9.
14. JEŠINA, O. *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011. ISBN 978-80-244-2738-6
15. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Z., a kolektiv. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1985. 14-399-87.
16. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
17. KOZLÍK, J., BERDYCHOVÁ, J. *Rodičům o tělesné výchově dětí*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1966. 27-020-66.

18. KUČERA, M. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
19. KUNCOVÁ, M., FRANKOVÁ, J. *Tabulky rozvoje dítěte*. Brno: MC nakladatelství, 2002.
20. LHOTOVÁ, D. *Léto je tu pro děti*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7118-035-9.
21. MIŠURCOVÁ, V., FIŠER, J., FIXL, V. *Hra a hračka v životě dítěte*. Praha: SPN, 1980. 14-731-80.
22. MUŽÍK, V., NOVÁČEK, V. *Nehrajeme jen vybíjenou*. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-7-8.
23. NITSCH, C. *300 nejoblíbenějších her pro děti každého věku*. Havlíčkův Brod: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1729-6.
24. PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti – venku*. Brno: MC nakladatelství, 1998.
25. PLATZ, A., PLATZ, D. *Hrajeme si s malými dětmi, hry pro děti od 2 let*. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-037-X.
26. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní TV*. Praha: UK, 1995. ISBN 80-7184-659-7.
27. SMITH, CH. A. *Třída plná pohody*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-602-0
28. STRASSMEIER, W. *260 cvičení pro děti raného věku*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-103-7.
29. SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
30. ŠPAČKOVÁ, R. *111 námětů pro tvořivou hru dětí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-222-X.
31. TATROVÁ, H. *Pohybové hry v mateřské škole*. Praha: SPN, 1979. 14-660-79.
32. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2748-6
33. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
34. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
35. VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3196-4.
36. WEAVER, M. *300 her a cvičení pro úspěšný vstup do školy*. Praha: Portál 2001. ISBN 80-7178-512-1.

Elektronické zdroje

1. <http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>
2. <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>
3. <http://www.cita.wz.cz/texty/vp/doc009.html>

Přílohy

Seznam příloh

1. Žádost o souhlas zákonných zástupců dětí předškolního věku
2. Souhlas ředitelky MŠ s realizací navržených pohybových činností

Evidenční list

