

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**SBORNÍK ŘÍZENÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT
VHODNÝCH PRO DĚTI V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Bára Mrkosová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

Plzeň, 2023

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

V Plzni, 28.4. 2023

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda vyslovila poděkování vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Tereze Fajfrlíkové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Velké poděkování také patří mé rodině za jejich trpělivost a podporu během celého mého studia.

OBSAH

1	ÚVOD	2
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY	3
2.1	CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	3
2.1.1	Motorický vývoj	3
2.1.2	Psychologický vývoj	5
2.1.3	Tělesný vývoj	5
2.1.4	Zásady pro pohyb	6
2.2	HRA	7
2.2.1	Definice hry	7
2.2.2	Význam hry v předškolním věku	8
2.2.3	Vývojová stádia hry	9
2.3	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	9
2.3.1	Nelokomoční dovednosti	10
2.3.2	Lokomoční dovednosti	11
2.3.3	Manipulační dovednosti	13
2.4	POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	14
2.4.1	Koordinační schopnosti	14
2.4.2	Pohyblivostní schopnosti	15
2.4.3	Vytrvalostní schopnosti	16
2.4.4	Rychlostní schopnosti	17
2.4.5	Silové schopnosti	17
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	19
3.1	CÍLE PRÁCE	19
3.2	ÚKOLY PRÁCE	19
4	METODIKA PRÁCE	20
5	VÝSLEDKY	21
5.1	CHŮZE	21
5.2	BĚH	24
5.3	SKOKY A POSKOKY	27
5.4	CVIČENÍ NA ROZVOJ ROVNOVÁHY	31
5.5	MANIPULACE S PŘEDMĚTY HORNÍMI KONČETINAMI	35
5.6	MANIPULACE S PŘEDMĚTY DOLNÍMI KONČETINAMI	38
5.7	HÁZENÍ, PŘIHRÁVÁNÍ A CHYTÁNÍ	41
5.8	UKÁZKA CVIČEBNÍCH JEDNOTEK	44
6	DISKUZE	52
7	ZÁVĚR	54
8	RESUMÉ, SUMMARY	55
9	SEZNAM LITERATURY	56
	SEZNAM OBRÁZKŮ	59
	SEZNAM PŘÍLOH	60
	PŘÍLOHY	I

1 ÚVOD

Pohyb je pro člověka velice prospěšný a důležitý. Napomáhá zlepšit fyzické i psychické zdraví a má vliv na kvalitu našeho spánku. Pohyb může být nápomocný v boji proti různým nemocem. Proto je důležité děti k pohybu vhodně motivovat, aby jej dělaly s radostí, nikoliv s nechutí a z donucení. Z tohoto důvodu jsem si zvolila téma řízených pohybových aktivit. Každá aktivita je motivovaná tak, aby děti zaujala a bavila je.

V současné době působím jako učitelka v 7. mateřské škole v Plzni, a tak mám možnost čerpat inspiraci od pedagogů v méjí třídě. A protože mně i dětem je pohyb blízky, zvolila jsem si téma „Sborník řízených pohybových aktivit vhodných pro děti v předškolním věku“. Díky praxím během mého studia, jsem měla možnost se inspirovat od pedagogů daných mateřských škol. Naše mateřská škola má možnost navštěvovat školní tělocvičnu jednou týdně vždy na 40 minut. Díky tomu jsem již několikrát měla možnost s dětmi v tělocvičně cvičit.

V současné době je velkým problémem nedostatečné množství pohybu dětí a mládeže. Bohužel po době covidové, kdy byl každý zavřený pouze doma, se tento problém o něco více prohloubil. Nedostatečné množství pohybu, je částečně zapříčiněno technologiemi, které dnešní doba nabízí, a tak většina dětí preferuje čas strávený před obrazovkami telefonů, počítačů či televizí než pohyb venku. Ovšem chybu nemůžeme hledat pouze v moderních technologiích, ale je to částečně zapříčiněno dobou, ve které žijeme a rodiči, kteří nemají čas se dětem věnovat tak, jak by bylo třeba.

V teoretických východiscích dané problematiky se věnuji charakteristice předškolního věku, hře, motorickému vývoji, pohybovým schopnostem a dovednostem. Ve výsledcích nalezneme zásobník 30 pohybových aktivit, které jsou děleny dle schopností a dovedností. Následně jsem vytvořila komplexní cvičební jednotky, které obsahují pohybové aktivity z předchozích kapitol. Aktivity jsem prakticky vyzkoušela ve třídě, kde působím. Veškeré aktivity jsou doplněny fotodokumentací a grafickým nákresem.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY

2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Jak uvádí Zumr (2019) předškolní věk je období charakteristické fyzickými, psychickými i sociálními změnami. Jedná se o období zhruba od 3 do 6 let a je zakončeno nástupem dítěte do základní školy.

Ovšem Machová (2016) uvádí, že předškolní věk trvá od začátku čtvrtého roku do konce roku šestého.

Za období předškolního věku je v některých publikacích považováno celé období od narození až po nástup do základní školy. Ovšem ve většině vývojově psychologických publikacích je vymezen předškolní věk mezi třetím až šestým rokem života dítěte (Šulcová, 2010).

Předškolní věk trvá přibližně od tří do šesti let. Ovšem konec tohoto období není určen pouze fyzickým věkem, ale také sociálním mezníkem, za který je považován nástup do školy (Vágnerová, 2000).

2.1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ

V období předškolního věku souvisí vývoj motoriky se značnými funkčními a somatickými změnami dětského organismu. Proporce těla se v tomto období mění (Hájek, 2012).

„Motorický vývoj vypovídá o schopnostech dítěte pohybovat se a ovládat různé části těla. Postup motorického vývoje závisí na dědičných faktorech, zralosti mozku, smyslovém vnímání, množství svalových vláken a na příležitostech k procvičování“ (Opatřilová, 2003, str. 18).

Obratnost a tělesné aktivity pomáhají dítěti v předškolním věku zapojovat se do společných činností s ostatními dětmi. Rychlost při běhu, prolézání, skákání to vše závisí na přesnosti pohybů a pohyblivosti. Je-li dítě méně zručné či pohyblivé má to vliv na výběr činností. Jestliže je dítě v některých činnostech nejisté, bojí se nebo je neobratné, dochází k tomu, že časem o aktivitu přestane jevit zájem, ať už se jedná o aktivity v oblasti jemné motoriky nebo hrubé motoriky (Bednářová a Šmardová, 2015).

„Rozvoj jemné motoriky umožňuje dětem manipulaci s tužkou, nůžkami, jíst příborem, házet a chytat míč, rozvíjí se manuální zručnost“ (Šimíčková-Čížková, 1999, str. 68).

Rozvoj jemné motoriky úzce souvisí s rozvojem hrubé motoriky. Nerozvine-li se u dítěte správně hrubá motorika nelze očekávat správný vývoj motoriky jemné.

Jemná motorika se dle Doyona (2003) zaměřuje na rozvoj jemných pohybů, díky kterým má jedinec lepší kontrolu a koordinaci prstů, ruky, očí atd. Celková pohyblivost se týká především dolní končetiny, jemná motorika je soustředěna na zlepšování činnosti horních končetin.

Dle Woolfsona (2001) jemná motorika slouží k získání nezávislosti dítěte, ale také je spojena s řešením určitých problémů.

Pro rozvoj jemné motoriky lze využít mnoho didaktických pomůcek, her a aktivit, ale také běžných činností. Mezi činnosti, které rozvíjí jemnou motoriku patří manipulace s drobnými předměty jako například knoflíky, kaštiny, kamínky a korálky. Kde tyto předměty můžeme navlékat, skládat dle velikosti, vkládat je do mističek, ... Také využíváme vytrhávání obrázků z papírů, modelování z těsta nebo modelíny, lepení drobných předmětů, ... Díky všem těmto činnostem dítě procvičuje menší svalové skupiny, které poté využívají při každodenních činnostech.

Vhodné jsou také různé stavebnice, kde jde o přesnost. Na trhu je dnes mnoho dřevěných didaktických pomůcek. Ovšem lze také využít vlastnoručně vyrobené pomůcky, které mají tu výhodu, že je lze upravovat přímo dle potřeb daného dítěte.

Do jemné motoriky zahrnuje Opatřilová (2003):

- *Vizuomotorika* – jde o proces koordinace pohybů končetin a zraku
- *Mimika* – jde vyjadřování se za pomoci výrazu obličeje
- *Oromotorika* – jedná se o pohyby mluvních orgánů dutiny ústní
- *Logomotorika* – jde o pohybovou činnost mluvidel při artikulované řeči
- *Grafomotorika* – je úroveň psychomotorické způsobilosti, využívané při psaní a kreslení

Pro rozvoj hrubé motoriky u dětí, je vhodné volit aktivity u kterých děti dělají přirozené pohyby. Ke správnému rozvoji hrubé motoriky neodmyslitelně patří volný pohyb venku. Tudíž bychom neměli opomenout dětská hřiště, kde mají děti nespočet možností pro hru. Jsou zde různé prolézačky, děti zde mohou běhat, skákat, lézt, přecházet vyvýšené lávky a házet si s míčem. Nemáme-li možnost jít s dětmi ven na hřiště, můžeme jim vytvořit překážkové dráhy uvnitř třídy, kde dítě má možnost skákat, běhat, podlézat a přelézat překážky. Dle zkušeností vím, že překážkové dráhy jsou u dětí velmi oblíbené. Velikou výhodou je, když má mateřská škola (dále jen MŠ) možnost navštěvovat tělocvičnu. Kde má dítě možnost setkat se s náčiním a náradím, které v MŠ nelze mít.

Hrubou motoriku zajišťují velké svalové skupiny. Jde o souhrn pohybových aktivit dítěte, držení a postupné ovládnutí vlastního těla. Jde také o koordinaci dolních a horních končetin a rytmizaci pohybů. Nelokomoční pohyby (sezení, tahání, strkání, ...) a lokomoční pohyby (plavání, chůze, skákání, ...) umožňuje práce velkých svalových skupin (Opatřilová, 2003).

Je-li dítě v pořádku mělo by dle Kleplové (2006) v předškolním věku umět běhat, nezakopávat, skákat se správným odrazem, skákat po jedné noze a cválat stranou i vpřed.

2.1.2 PSYCHOLOGICKÝ VÝVOJ

Vágnerová (2005, str. 24) charakterizuje psychický vývoj jako „*proces postupné proměny jednotlivých psychických funkcí i celé osobnosti.*“ Průběh vývoje závisí na vrozených dispozicích a vlivu prostředí.

S rozvojem pohybu se také rozšiřují zkušenosti dítěte a rozvíjí se paměť, myšlení a řeč. Rozvoj fantazie přichází okolo čtvrtého věku dítěte. Myšlení předškolního dítěte je úzce spjato s jeho názorem a vlastním prožitkem. Je spojeno s vnímáním a činností dítěte. V pěti letech dokáže dítě poznat rozdíl mezi kratším a delším a rozliší lehčí a těžší. Dokáže vyjmenovat 4 základní barvy. Řekne, jak se jmenuje, kde bydlí a kolik je mu let. Začíná zvládat jednoduché domácí práce. V šesti letech dokáže rozlišit levou a pravou stranu. Ví, zda je dopoledne nebo odpoledne a zvládá dokončit úkol, který vyžaduje větší trpělivost a vytrvalost (Machová, 2016).

„Dítě bylo dlouho pokládáno za “dospělého v malém”. Dnes víme, že dítě vnímá, myslí a cítí, vyrovnává se se světem jinak než dospělí. K tomu, abychom vývojová specifika pochopili, je důležité znát některé zvláštnosti, které jsou typické pro dětskou osobnost a její projevy. Osobnost člověka se projevuje prostřednictvím prožívání a chování. U dítěte převažuje soulad mezi prožíváním a chováním. Tzn. že to, co dítě právě teď prožívá, dává najevo ve svém chování“ (Šimíčková – Čížková, 1999, str. 77).

Během předškolního období je dle Šulové (2010) důležité formování citových projevů. V tomto věku je citové prožívání velmi intenzivní ovšem také krátkodobé a proměnlivé. U zdravého dítěte předškolního věku převažuje dobrá nálada a ustupuje strach z neznáma. Sociální city nabývají na důležitosti.

2.1.3 TĚLESNÝ VÝVOJ

V předškolním věku se tělesné proporce významně mění. V tomto období se jedná zejména o nárůst tělesné hmotnosti a délky končetin. Dechová a oběhová soustava se vyvíjí a dítě dokáže intenzivněji reagovat na tělesnou zátěž. Rychle regeneruje ovšem snadno se

unaví. Větší svalové skupiny navyšují svou hmotnost se současným nedostatečným zpevněním vaziva kloubů. Také dochází k velkému rozvoji mozku, který se projevuje ve zlepšení nervosvalové koordinace (Zumr, 2019).

„Od začátku 4. roku nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé růstové tempo, které je typické pro celé období předškolního věku a mladšího školního věku až do začátku puberty. Průměrné roční přírůstky tělesné výšky se pohybují kolem 6 cm. Hmotnost se zvyšuje asi o 2 kg za rok. V 6 letech měří průměrné dítě asi 118 cm a váží cca 22 kg. Rozdíl ve výšce a hmotnosti mezi chlapci a dívkami je v této době velmi malý“ (Machová, 2016, str. 208).

2.1.4 ZÁSADY PRO POHYB

Díky pohybu má člověk možnost se sebe vyjádřit bez využití slov. Ovšem nemá-li dítě, ale i dospělá osoba možnost svobodného pohybu, může dojít k narušení fyzického i psychického zdraví.

„V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem a běžné dětské chování se vyznačuje spíše živostí až excentričností, které se projevuje pohybem“ (Dvořáková, 2007, str. 36).

Hlavním cílem mé práce bude tvorba sborníku pohybových aktivit. Dle Dylevského (1997) je nejužší spojován pohyb s fyzickou stránkou. Ovšem v předškolním věku díky pohybu je propojena celá osobnost dítěte. Pohyb je projevem psychické aktivity a dítě propojuje veškeré mentální činnosti s daným pohybem.

„Pohyb je základní složkou života pro mnoho živočišných druhů, ale během vývoje civilizace se pohyb stává čím dál tím méně nutnou složkou života člověka“ (Welk, 2002, s. 16).

Dvořáková (2011) uvádí, že dostatek pohybu zajišťuje jedinci normální vývoj a růst. Dítě díky pohybu zvyšuje jeho tělesnou zdatnost, což má kladný dopad na jeho orgány, svaly a obranyschopnost organismu. Díky dostatku pohybu předcházíme především obezitě, snižujeme klidový krevní tlak a také zlepšujeme prokrvení celého těla. Zmírňujeme deprese a předcházíme vzniku např. cukrovky II. typu.

„Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb, nemůže proto bez pohybu být. Pohybem se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, pohybem dítě komunikuje a pomocí pohybu se seznamuje s okolím a experimentuje s předměty, pohyb je pro ně zdrojem poznatků a prostředkem poznání. Je proto zřejmé, že dítě získává mnohé dovednosti a kompetence, které jsou důležité pro život, právě prostřednictvím pohybu již v předškolním věku“ (Dvořáková, 2011, str. 2).

2.2 HRA

Nejen v MŠ využíváme hru jako řízenou pohybovou činnost, i když definice hry uvádí, že se jedná o spontánní, neřízený pohyb. Řízené pohybové aktivity zapojujeme pro zpestření pobytu v MŠ a také je využíváme pro rozvoj konkrétních pohybových schopností a naučení nových dovedností. Děti díky řízené pohybové aktivitě mají možnost projevit svou soutěživost a zdokonalit nebo se naučit nové dovednosti, které do své volné hry nezapojují například kvůli strachu.

2.2.1 DEFINICE HRY

Hra je pro dítě tou nejpřirozenější činností. Vychází ze zkušeností dítěte. Učitelky v MŠ ani nikdo jiný by dítě do hry neměl nutit. Nejednalo by se poté o spontánní a dobrovolnou aktivitu a hra by postrádala svůj smysl.

„Hra provází život člověka od narození až po stáří, a čím nižší věkový stupeň v ontogenezi sledujeme, tím výrazněji vystupuje hra jako nejnápadnější projev v životě člověka. Hra však není spjata pouze s životem člověka, ale provází lidskou společnost od jejího vzniku, odráží kulturu jednotlivých národů a je od nepaměti využívána jako výchovný a vzdělávací prostředek. Hrou se zabývala a zabývá řada odborníků různých vědních oborů“ (Horká a Syslová, 2011, str. 53).

Suchánková (2014) uvádí, že hra je spontánní činnost. Jedná se o přirozené aktivní jednání, které vychází z naší vnitřní motivace. Stanovujeme si vlastní cíle, volíme si vlastní pravidla a podmínky a je dobrovolná tudíž nenucená. Spontánnost lze pozorovat zejména ve volné hře dětí.

Volnou hru chápe Kořátková (2005) jako činnost, při které si dítě samo volí záměr a námět. Dítě má zájem spontánně cosi prozkoumávat, zkoušet, ověřovat a vytvářet. Dle svého uvážení nebo po domluvě s kamarádem si k tomu volí hračky, předměty, místo, kde si bude nebo budou hrát. Hraje-li si dítě s někým, rozdělují si role a způsob jejich ztvárnění, možnosti a podmínky pro souhru s druhým jedincem.

„Hra má svůj čas a prostor, je vydělena z běžného života, nezasahuje do něj, ale může ho zobrazovat a zrcadlit. Pedagog může pomoci dítěti vytvořit prostor, např. dodáním pomůcek či hraček (převleky, masky zvířátek, krabice, přírodní materiály, stavebnice aj.)“ (Svobodová, 2010, str. 99).

Hra je smysluplná a důležitá činnost. Obvykle má cíl – smysl. Ovšem tento cíl není jediným důvodem zapojení dítěte do hry, ale je podřízen cestě jeho dosažení. V hře samotné

utkvívá její smysl, jedná se totiž o jakýsi vnitřní smysl, který se postupně vyvíjí po rozehrání hry (Opravilová, 2004).

„Hra se odlišuje od práce nejen svým průběhem a motivací, ale i svou podstatou. Při hře člověk nesleduje jako cíl užitek, ale prožitek z právě prováděné činnosti: činnosti, která má určitý smysl nejen pro něho samotného, ale i pro spoluhráče“ (Mazal, 2000, str. 10).

2.2.2 VÝZNAM HRY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Dle Mazala (1993) je nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte hra, díky které se odráží způsob, jak dítě vnímá okolní svět. V předškolním věku slouží mimo jiné taky jako metoda i prostředek při výchově dítěte.

„Hra vzniká z vnitřní potřeby a významně působí na život dítěte jak v oblasti kognitivní, tak v oblasti sociální. Silným spouštěcím mechanismem pro hru je radost z činnosti v tom rozsahu a formě, ve které se svojí úrovní zralosti dítě nachází. Dítě hru nerealizuje vědomě proto, aby se něco naučilo, aby si zkoušelo určité role, ale činí to, protože ho to zajímá, těší a chce něco konkrétního prozkoumat a teprve následně se prostřednictvím hry něco naučí nebo získává zkušenosti“ (Kořátková, 2005, str. 19).

Vnitřní smysl hry spočívá v tom, že právě prostřednictvím hry jedinec vyjadřuje samostatně, nezávisle a s fantazií svůj vztah k okolnímu světu. Hra je dobrovolná, spontánní činnost a je jeho svobodným sebeuplatněním (Opravilová a Gebhartová, 2003).

Hlavní činností dětí předškolního věku je hra. Již při hře se objevují prvky tvořivosti (modelování, stavění stavebnic, napodobování pracovní činnosti). Od čtvrtého roku života přicházejí i hry s pravidly. Při samotné hře se rozvíjí paměť, představivost, myšlení, jemná a hrubá motorika, řeč, sebeovládání, ukázněnost a trpělivost (Machová, 2016).

„Dítě si hraje především proto, že má potřebu účasti na životě dospělých, hra mu pomáhá zmocnit se světa, porozumět mu, pochopit ho. Hra vyplývá z naléhavé potřeby dítěte orientovat se ve světě podle svých sil a možností, přináší mu maximální citové uspokojení a příjemný duševní stav, který je pro vznik pocitů a vlastností nezbytných pro zdravý vývoj osobnosti nutný. Hra odráží stupeň jeho fyzického a psychického rozvoje, naznačuje procesy zrání nervových struktur nevím působení sociálního prostředí“ (Opravilová a Gebhartová, 2003, str. 377).

Od útlého dětství si děti hrají, hra je pro ně nejpřirozenější a nejdůležitější činnost. Díky hře dítě získává zkušenosti se světem věcí, lidí, ale má možnost poznávat sám sebe. Ve hře se promítá osobnost dítěte a také v ní svou osobnost rozvíjí. Hra dítěti přináší pocit

smysluplnosti, radosti a seberealizace. Takto popisují význam hry pro předškolní děti Bednářová a Šmardová (2015) ve své knize.

„Hry dětí, které musejí čelit vážným životním situacím vyvolávajícím frustraci, bývají motivovány právě neuspokojenými potřebami, a pak plní funkci jejich náhradního uspokojení. Často pomáhají dětem při řešení vzniklých konfliktů“ (Horká, 2011, str. 54).

Díky hře se dítě celkově vyvíjí. Rozvíjí tělesný systém, dítě se díky hře učí, socializuje. Hra vede k seberozvoji a je prostředkem edukace (Suchánková, 2014).

2.2.3 VÝVOJOVÁ STÁDIA HRY

Tato stádia hry uvádí ve své knize Svobodová (2010):

Samostatná hra – od narození do 3 let

- Nejvíce se samostatná hra vyskytuje ve věku do tří let. Ovšem může se objevit i déle. Dítě si hraje samostatně, není dostatečně zralé pro hru s vrstevníky. Dítě při hře pozoruje ostatní a někdy je i napodobuje.

Paralelní hra – během třetího roku

- V období kolem třetího roku si děti začínají hrát vedle sebe, ovšem každý sám se sebou. Mohou se u ostatních inspirovat a následně je napodobovat. Tato hra postupem času přechází ve hru s kamarádem/ vrstevníkem.

Sdružující hra – během čtvrtého roku

- V tomto období si děti začínají rozumět a jsou schopni se domluvit. Ovšem stále se nejedná o spolupráci mezi dětmi, ale ví o sobě a občas spolu komunikují. Děti si mohou hrát například na maminku a tatínka.

Kooperativní hra – před nástupem do školy

- Jde o vrcholnou fázi partnerské hry v předškolním období. Děti mezi sebou komunikují, domlouvají se a jsou schopni se domluvit na pravidlech hry. Pomáhají si a vyměňují si názory. Díky kooperativní hře si má dítě možnost vyzkoušet různá postavení ve skupině a různé sociální role.

2.3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

„Motorická dovednost je učením osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Motorické dovednosti se získávají v procesu motorického učení. Výsledkem tohoto procesu je motorická dovednost jako získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité pohybové činnosti“ (Hájek, 2012, str. 64).

Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad proto, aby jedinec rychle, účelně a úspěšně vykonával danou činnost. Měkota (2007) považuje osvojování pohybových dovedností za časově náročný proces.

Mezi základní pohybové dovednosti řadí Volfová (2009) nelokomoční dovednosti, lokomoční dovednosti a manipulační dovednosti.

V období předškolního věku podle Dvořákové (2011) dozrává nervová soustava, u dětí se zkvalitňuje řízení vlastního těla a společně s tím se zlepšuje ovládání celé řady pohybových dovedností. Již v období kolem čtvrtého roku existují vhodné předpoklady pro zlepšování úrovně dovedností. Čím více pohybu dítě má, tím jsou jeho pohybové dovednosti kvalitněji zvládané.

Pohybovým dovednostem je schopný naučit se každý člověk. Ovšem naučí se jim na základě svých předpokladů a možností tyto činnosti vykonávat. Díky základním dovednostem (lokomoční, nelokomoční a manipulační) poznává člověk své okolí, své tělo i věcný svět, rozvíjí sociální kontakt, tím motorika napomáhá k rozvoji celého těla (Dvořáková, 2007).

Během svého vývoje dítě podle Dvořákové (2011) nezískává pouze základní pohybové dovednosti, které jsou součástí každodenního života, ale získává také základy sportovních dovedností. A právě v mateřské škole je důležitá podpora učení se těmto novým pohybovým dovednostem.

2.3.1 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Co by dítě předškolního věku mělo umět z oblasti nelokomočních dovedností dle Dvořákové (2011):

- Dítě zvládne zaujmout různé polohy dle pokynů učitelky – zná názvy základních poloh, částí těla a pohybů.
- Dokáže pohybovat částmi těla dle nápodoby, pokynů nebo za různých podmínek například práce s náčiním nebo na nářadí.
- Dokáže se pohybovat do rytmu hudby.
- Dítě se zvládá pohybovat kolem různých os svého těla – kotoul, převal, obrat.

Praktická doporučení dle Volfové (2009):

Leh (na zádech) pokrčmo

- Pro předškolní děti je nejméně náročná horizontální poloha, proto je pro ně také nejvhodnější.
- Pánev je v přirozené poloze.

- Dbáme na správnost polohy hlavy – brada s podložkou svírá pravý úhel.

Sed turecký (sed zkřížený skrčmo)

- Kontrolujeme správné postavení hlavy. Brada by měla svírat pravý úhel s podélnou osou.
- Dbáme na rovná záda.

Stoj

- Pro dítě předškolního věku je stoj nejobtížnější poloha, proto jej nejprve provádíme u stěny v podřepu, kdy se zaměřujeme na správné postavení horní části těla.
- Kontrolujeme správnost polohy hlavy – s podélnou osou svírá brada pravý úhel.

Praktická doporučení dle Volfové (2008)

Leh na břicho

- Nevytáčíme kolena a kotníky vně.
- Nezakláníme hlavu. Hlava je v prodloužení osy páteře.

2.3.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Co by dítě předškolního věku mělo umět z oblasti lokomočních dovedností dle Dvořákové (2011):

- Dítě se dokáže pohybovat v prostoru všemi směry, a to různými způsoby.
- Dokáže se pohybovat různými druhy lokomoce mezi překážkami, přes ně, a to jak přes terénní či umělé.
- Poskakovat a skákat různými způsoby a směry. Přeskakovat překážky a vyskočit na ně.
- Zvládne se pohybovat s partnerem i ve skupině.
- Zvládne podřít vlastní lokomoci do rytmu hudby.
- Dítě se dokáže pohybovat ve sněhu, ve vodě, v písku atd.

Lezení

„Lezení je základní vývojový lokomoční pohyb dítěte, který mu poskytuje všestranné procvičení celého těla. Účelně zaměstná všechny svaly, orgány a podporuje pohyblivost páteře, kyčelních kloubů, posiluje pletenec ramenní a zádové svaly. Je to komplexní pohyb“ (Petrů-Kickové, 2017, str. 73).

V období předškolního věku děti procvičují dle Petrů-Kickové (2017):

- Lezení po čtyřech od mety k metě.

- Prolézání tunelem.
- Lezení vzad – jako rak.
- Přelézání a prolézání předmětů.
- Lezení na žebřiny, žebříky, prolézačky.
- Lezení na nakloněnou rovinu – lavička.

Praktická doporučení dle Volfové (2009):

- Dbáme na koordinační správnost. Tudiž se zaměřujeme na střídání pravé a levé horní a dolní končetiny.
- Leze-li dítě po žebřinách, je důležitý správný úchop. Úchop dlaní a palec je pod příčkou.

Chůze

Mluvíme-li o chůzi, mluvíme o přirozeném lidském pohybu. Chůze je velmi složitá, a to proto že během ní zapojuje celý pohybový aparát (Petrů-Kicková, 2017). V této oblasti doporučuje Petrů-Kicková (2017) zařazovat u dětí předškolního věku, tyto činnosti:

- Chůze v tempu (podle bubínku nebo hudby).
- Chůze slalomem mezi hračkami.
- Výstup do schodů a sestup ze schodů
- Chůze s lehkými předměty na hlavě (např. kostky).
- Chůze po šikmé ploše.

Praktická doporučení dle Volfové (2009):

- Důležité je, vyvarovat se chůzi po patách nebo po vnějších hranách chodidel.
- Zapojujeme správně koordinačně také paže.

Běh

Variace rychlé chůze je běh, který je však náročnější. Dolní končetiny jsou zatěžovány zejména ve fázi, kdy dochází k odrazu z jedné nohy a dokrokem na druhou („letová fáze“).

V této oblasti je vhodné dle Petrů-Kickové (2017):

- Opakovat krátký běh.
- Běh od mety k metě/ startu k cíli.
- Hry s během – Kočka a myš, Rybičky rybáři atd.
- Běh v terénu nebo běh mezi překážkami.
- Běh na signál, který je předem určen.

Praktická doporučení dle Volfové (2009):

- Důležité je, vyvarovat se běhu po patách nebo po vnějších hranách chodidel.
- Zapojujeme správně koordinačně také paže.

Poskoky a skoky

Skokem překonáváme výšku, hloubku nebo délku. Jde o přirozený pohyb, který je složen z odrazu, letu a doskoku (Petrů-Kicková, 2017).

S dětmi bychom měli procvičovat dle Petrů-Kickové (2017):

- Skoky snožmo (jako vrabci), ve dřepu (jako zajíci).
- Seskoky z vyšší roviny.
- Skoky z nohy na nohu.

Praktické doporučení dle Volfové (2009):

- Odraz by měl vycházet z obou chodidel.

2.3.3 MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

Co by dítě předškolního věku mělo umět z oblasti manipulačních dovedností dle Dvořákové (2011):

- Zvládat využívání pomůcek jako například boby, tříkolky, kola atd.
- Zvládat manipulaci s předměty, a to za pomoci rukou, nohou, kolenou a hlavy – kutálet, házet, nosit, zvedat, driblovat, kopat, odrážet atd.
- Při práci s náčiním spolupracovat ve skupině.

Aktivita, které považuje Petrů-Kicková (2017) za vhodné pro děti předškolního věku z oblasti manipulačních dovedností:

- Balancování s předměty (šiška, kostka, míček atd.) na otevřené dlaně.
- Přehazování papírových koulí nebo míčků přes lano, které je zavěšené ve výšce vzpažené paže.
- Vedení míčů různých velikostí v kruhu a ve dvojici.
- Hod míčem o zem, driblování.
- Házení kamínků, šišek, míčků do obruče, na strom atd.

Praktická doporučení dle Volfové (2011)

Hod obouruč od prsou

- Je vhodné využívat středně velký míč.
- Je potřeba se vyvarovat vystrčeným loktům od těla a to např. díky úpravě položení prstů na míči.

Hod kroužkem (ringem, papírový tácek)

- Je třeba kroužek odhazovat z dlaně, nikoliv z prstů.

- Při odhodu je třeba natáhnout paži a pohyb dokončit i v zápěstí.

Vedení míče a přihrávky vnitřní stranou nohy

- Do míče je potřeba udeřit vnitřní stranou nohy, nikoliv např. špičkou.
- Při nácviu nejprve volíme vedení míče vnitřní stranou nohy.
- Pro vhodné postavení stojné nohy lze využít například vystřižená chodidla z papíru/ malého koberečku.

2.4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Perič (2012) ve své knize uvádí pět základních pohybových schopností. Jsou jimi vytrvalostní, pohyblivostní, koordinační, silové a rychlostní schopnosti.

„Motorická schopnost je jednota vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci určité pohybové činnosti“ (Hájek, 2012, str. 41).

Dvořáková (2007) uvádí, že pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: flexibility, vytrvalostní, obratnostní, silové a rychlostní. Mohou se rozvinout v závislosti na daných podmínkách, ale také nemusí.

Pohybové schopnosti se navzájem prolínají. Dělíme je na koordinační a kondiční (rychlostní, silové, vytrvalostní schopnosti a pohyblivost) (Hájková, 2020).

„Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny – tedy pohybové schopnosti a dovednosti jsou hluboce propojeny a na sebe navzájem silně působí“ (Dvořáková, 2011, str. 45).

2.4.1 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Koordinaci můžeme chápat jako vnitřně řízený pohyb. Jde o souhru CNS a nervosvalového aparátu. Kde jeho vnějším projevem je obratnost (Perič a Dovalil, 2010).

Hlavní zásady rozvoje koordinačních schopností dle Hájkové (2020)

- Postupujeme od jednodušších cviků po těžší cviky.
- Je zde důležitá pozornost, proto nácvik činností, které rozvíjí pohybové dovednosti provádíme na začátku. Děti mají dostatek energie a soustředí se na to.
- Obměňujeme činnosti kvůli pozornosti dětí.
- Cvičení přizpůsobujeme pohybové úrovni dětí.

Schopnosti koordinační mají ve sportu dle Dovalila (2009) dvojitý význam:

- Vyšší úroveň koordinačních schopností je sama o sobě hodnotou. Obratnější jedinec rychleji reaguje na změnu pohybu a zvládne složitější pohybové činnosti.
- Jejich rozvoj zlepšuje kvalitu technické přípravy. Jedinec s lepšími koordinačními schopnosti si osvojuje rychleji sportovní dovednosti.

Výběr cvičení při stimulaci koordinačních schopností:

- Využíváme složitější činnosti, které vyžadují aktivitu většího počtu svalů.
- Osvojená cvičení je třeba provádět za měnících se podmínek, neboť automatizované dovednosti k dalšímu rozvoji koordinace nepřispívají. Těch lze dosáhnout např. za pomoci:
 - Změnou rytmu.
 - Zmenšování prostoru, na kterém jedinci cvičí.
 - Změnou výchozí pozice.
 - „Zrcadlovými“ pohyby.
- Je třeba dbát na přesnost, rytmus, koncentraci a plynulost provedení. Proto aktivity častěji obměňujeme.
- Dovednosti, které jsou již osvojené se spojují a kombinují.

Nejdůležitější „součásti“ koordinace dle Periče (2012) se považují:

- Spojování pohybů – Jde o uspořádání již osvojených dovedností.
- Schopnost orientační – Jde především o sledování vlastního pohybu, ale i o sledování pohybů ostatních jedinců.
- Schopnost rozlišit polohy a pohyby částí těla – Jde o dokonalé vnímání pohybu, času, prostoru a rychlosti.
- Schopnost přizpůsobit se – Jde o schopnost přizpůsobit vlastní pohyby vnějším podmínkám, ve kterých je pohyb prováděn.
- Schopnost reakce – Tato schopnost ukazuje, jak rychle je jedinec schopný zahájit určitou činnost.
- Schopnost rovnováhy – Využívá se při udržování těla v určitých polohách.
- Schopnost rytmická – Některé sporty ji využívají méně a některé více. Například cvičení na hudbu (krasobruslení, gymnastika atd.) se rytmu přizpůsobují.
- Učenlivost – Jde o rychlost a kvalitu učení se novým pohybovým dovednostem.

2.4.2 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI

Perič (2012) definuje pohyblivostní schopnost jako schopnost vykonávat pohyb ve velkém rozsahu. Dle toho, jak je nám našimi kloubními možnostmi dovoleno.

Hlavní zásady rozvoje pohyblivostních schopností dle Hájkové (2020)

- Klademe důraz na dostatečné rozcvičení nebo protažení zkrácených svalů.
- Svaly je potřeba protahovat v jejich svalové ose.
- Dbáme na správné dýchání. Nezadržujeme dech.
- Střídáme posilovací, protahovací a uvolňovací cviky.
- Při protahování je důležité chvilkové setrvání v daných polohách.
- Velice důležité je prohřát celé tělo.

Dle Dovalila (2009) dosáhneme krajních poloh pohybu v příslušných kloubech, za pomoci uvolňovacích a protahovacích cvičení.

- Je třeba dbát na potřebné uvolnění svalů. K tomu využíváme uvolňovací cvičení. Člověk by měl začínat od uvolňování pohybů končetin a trupu, např. kroužení, komíhání, vlastní pohyby i za dopomoci partnera. Pohyb je dobré spojit s dýcháním.
- Protahováním svalů a vaziv zvyšujeme jejich pružnost.
- Odpovídajícím způsobem posilovat antagonisty.

Metody rozvoje pohyblivosti lze rozdělit dle dvou kritérií (Perič, 2012):

- Aktivita pohybu
 - Pasivní pohyb – krajních poloh je dosaženo za pomoci vnějších podmínek (partner, gravitace aj.).
 - Aktivní pohyb – pohyb prováděn vlastními silami.
- Dynamika provedení
 - Statické provedení – jedinec dosáhne určité polohy a je schopný v ní určitou dobu setrvat.
 - Dynamické provedení – jde o provedení pohybu švihem.

2.4.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Hájková (2020) charakterizuje vytrvalostní schopnosti jako schopnost jedince odolávat únavě během delšího časového úseku.

Hlavní zásady rozvoje vytrvalostních schopností dle Dvořákové (2009)

- Je třeba k dětem přistupovat individuálně. Každý má jinou výkonnost.
- Volíme aktivity, které jsou pro děti zajímavé a zábavné, například překážkové dráhy nebo honičky.
- Důležité je setrvání v činnosti, která zatěžuje svaly celého těla, srdeční, cévní a dýchací systém.

„Za vytrvalost je všeobecně považována pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti: soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Perič a Dovalil, 2010, str. 27).

2.4.4 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

„Ovlivňování rychlostních schopností patří k nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Jejich změna je dlouhodobou záležitostí“ (Dovalil, 2009, str. 127).

„Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnosti má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj právě v dětském věku“ (Perič, 2012, str. 70).

Hlavní zásady rozvoje rychlostních schopností dle Hájkové (2020)

- Je třeba volit zvládnuté dovednosti, aby děti mohly myslet na maximální rychlost.
- Aktivitu střídáme a opakujeme.
- Mladší děti mají pomalejší reakce a je třeba na to brát zřetel.

Při rozvoji rychlostních schopností je třeba, aby intenzita daného cviku nebo cvičení byla maximální či téměř maximální. Pohyb je potřeba provádět kontrolovaně (Dovalil, 2009).

Rychlostní schopnosti, stejně jak jako ty koordinační, mají určitou strukturu, která se v různých rychlostních pohybech projevuje (Perič, 2012):

- Rychlost reakce – Jde o dobu reakce na určitý podnět.
- Rychlost jednotlivého pohybu – Jedná se o pohyb, u kterého jsme schopni změřit konec a začátek.
- Rychlost lokomoce – Patří sem například běh, jízda na kole. Tato rychlost se dělí do několika dalších podob:
 - Rychlost akcelerace – Jedná se o co nejprudší zrychlení.
 - Rychlost frekvence – Jde o pohyb s co největší frekvencí.
 - Rychlost se změnou směru – Jedná se například zpomalení, zrychlení a slalomy.

2.4.5 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Dle Dvořákové (2007) se jedná o schopnost svalové kontrakce k překonání odporu. Silovou schopnost limituje počet svalových vláken a průřez svalu.

Hlavní zásady rozvoje silových schopností dle Hájkové (2020)

- Postupujeme od velkých svalových skupin k menším.
- Děti by měly cvičit s vlastní vahou. Zapojujeme přirozené pohyby.
- Dbáme na střídání napětí a uvolnění.

- Posilujeme hlavně svaly, které napomáhají udržet tělo ve vzpřímené poloze.

Ve sportu mluvíme o síle jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Sílu lze rozdělit na *dynamickou* – tělo se pohybuje nebo jeho část (kliky, dřepy atd.) a *statickou* – zde nedochází k pohybu těla, ale jde o udržení odporu v jedné pozici (vis na hrazdě atd.) (Perič, 2012).

U dětí do 10 let je dle Periče (2012) vhodné využívání přirozeného posilování, kdy děti pracují s vlastní vahou při překonávání různých překážek:

- Šplh – na laně, tyči
- Lezení – na žebřinách, průlezkách
- Různé visy – na kruzích
- Cvičení v přírodě – přenášení větších klacků, větších kamenů
- Přetahování, přetlačování – kohoutí zápasy
- Cvičení se švihadly – různé formy přeskoků
- Míče a míčky – odhody do dálky
- Hry v kopci – běh do kopce a z kopce

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 CÍLE PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit sborník 30 pohybových aktivit. Následně aktivity objektivně zhodnotím na základě praktického vyzkoušení. Poté vytvořím 5 cvičebních jednotek, kde využiji mnou vytvořené aktivity.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Charakteristika předškolního věku, hry, pohybových schopností a dovedností.
2. Vytvoření sborníku 30 pohybových aktivit vhodných pro děti předškolního věku.
3. Vytvoření cvičebních jednotek, které budou obsahovat mnou vymyšlené aktivity.
4. Realizace pohybových aktivit.
5. Objektivní zhodnocení vybraných pohybových aktivit na základě praktického vyzkoušení v 7. mateřské škole.

4 METODIKA PRÁCE

Hlavní metodou při tvorbě bakalářské práce je analýza odborné literatury a dalších dostupných zdrojů. Zásobník pohybových aktivit je tvořen právě na základě studia odborné literatury, dále na základě konzultací s učitelkami v mateřských školách a z vlastních zkušeností.

Činnosti jsem realizovala s dětmi ve věku 5–6 let, které navštěvují 7. MŠ v Plzni. Třídu navštěvuje celkem 26 dětí, z toho je 8 chlapců a 18 dívek. Ve třídě, kde jsem měla možnost zrealizovat veškeré aktivity, působím jako učitelka. 3 aktivity jsem s dětmi zkoušela v tělocvičně, 6 her jsme hráli na zahradě MŠ a v jejím okolí a zbylých 21 aktivit jsem realizovala ve třídě. U většiny aktivit byly přítomné kolegyně, které semnou pracují ve třídě.

Vzhledem k velké nemocnosti dětí, jsem některé aktivity realizovala s menším počtem dětí (okolo 6-8 dětí). Během jiných aktivit jsem měla možnost pracovat se skoro celou třídou (zhruba 20-22 dětí). Díky návštěvám ve školní tělocvičně, mají děti možnost setkat se s náradí a náčiní, které v MŠ kvůli kapacitním důvodům nelze mít.

Výsledky jsou tvořeny z aktivit, které jsou vhodné pro děti v předškolním věku. U každé aktivity jsem uvedla pomůcky, které jsem využila, popis, cíl a grafické znázornění aktivity (kde žáci jsou vyznačeni zelenými kolečky, učitel tmavě modrým kolečkem a pomůcky vždy odlišnou barvou). Na základě praktického vyzkoušení doporučuji inovaci, modifikaci nebo potřebné změny pro zefektivnění daných pohybových aktivit. Veškeré aktivity jsou také doplněny fotografiemi, které se nachází v příloze. Následně jsem vytvořila 5 komplexních cvičebních jednotek, které obsahují úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

5 VÝSLEDKY

5.1 CHŮZE

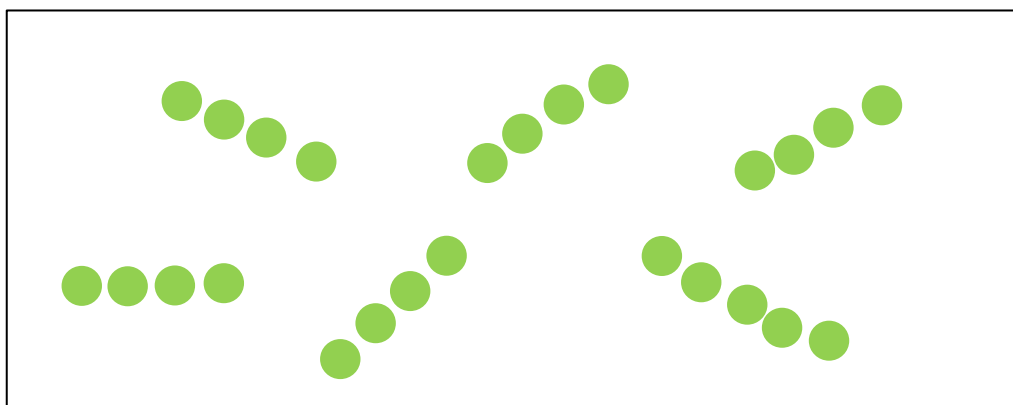
1) Na stonožky (viz. Obrázek 1)

Pomůcky: Žádné.

Popis: Děti jsou rozděleny do skupinek po 4/5, stojí v zástupu a drží se za ramena. Všechny děti, kromě prvních (hlavy), mají zavřené oči. Zástupy chodí mezi sebou tak, aby do sebe nenarazily. Prvního vždy střídáme po daném časovém úseku, odchází nakonec a hlavou se stává jiné dítě. Takto se to opakuje, než se vystřídají všechny děti.

Cíl hry: Rozvoj důvěry a prostorové orientace.

Poznámka: Hra děti zaujala, a tak ji hrajeme opakovaně. Pro větší prožitek je možné dětem oči zavázat.



Obrázek 1 – Na stonožky

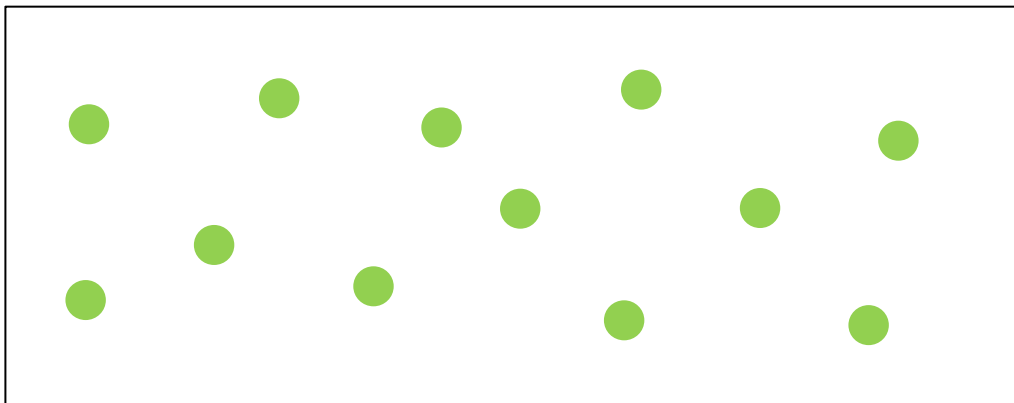
2) Jak asi chodí (viz. Obrázek 2)

Pomůcky: Žádné.

Popis: Děti mají za úkol využívat různé druhy chůze. Chůze po špičkách, chůze po patách, co největší kroky, co nejmenší kroky, chodíme co nejrychleji – tempo můžeme udávat tleskáním nebo bubínkem a chůze co nejpomaleji. Každý druh chůze motivujeme například chůzí zvířat (medvěd po patách, žirafa po špičkách atd.).

Cíl hry: Rozvoj prostorové orientace, vnímání tempa a rozlišení délky kroku.

Poznámka: Pro starší děti 5-6 let bych doporučila zařazení překážek. Například v podobě molitanových kostek, PET víček, míčů atd.



Obrázek 2 – Jak asi chodí

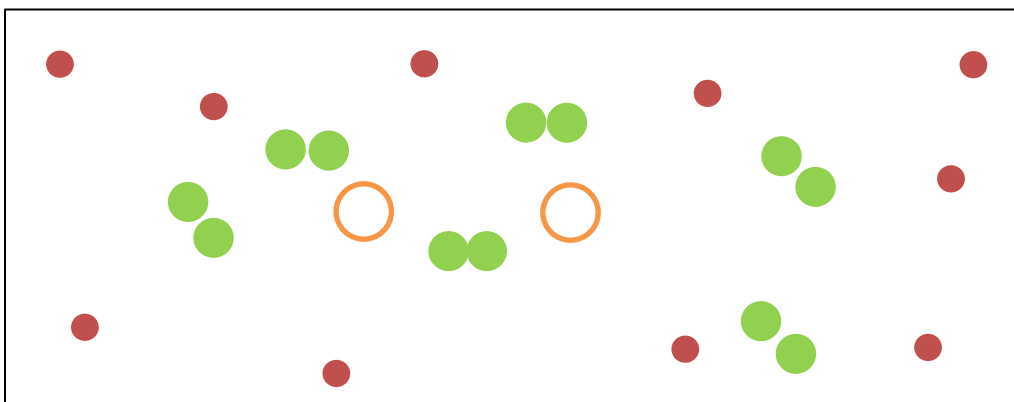
3) **Najdi nás** (viz. Obrázek 3)

Pomůcky: 2 kruhy, provázky/fáborky na svázání nohou a míčky.

Popis: Děti utvoří dvojice. Ve dvojici se děti postaví vedle sebe a učitelka jim sváže vnitřní nohy k sobě. Děti se domluví, které z nich bude koukat a navigovat, a které bude mít zavřené oči. Po místnosti poschováváme míčky, ke kterým se musí dvojice dostat a poté je donést do kruhů. Jedno dítě naviguje a druhé dítě (se zavřenými očima) musí míček dle instrukcí najít a donést ho na určené místo. Z hlediska bezpečnosti je třeba dbát na to, aby děti nezakoply nebo nenabouraly.

Cíl hry: Rozvoj komunikace, prostorové orientace, spolupráce a důvěry.

Poznámka: Hra děti velmi bavila. Příště by bylo vhodné zavázat i oči, aby nedocházelo k podvádění.



Obrázek 3 – Najdi nás

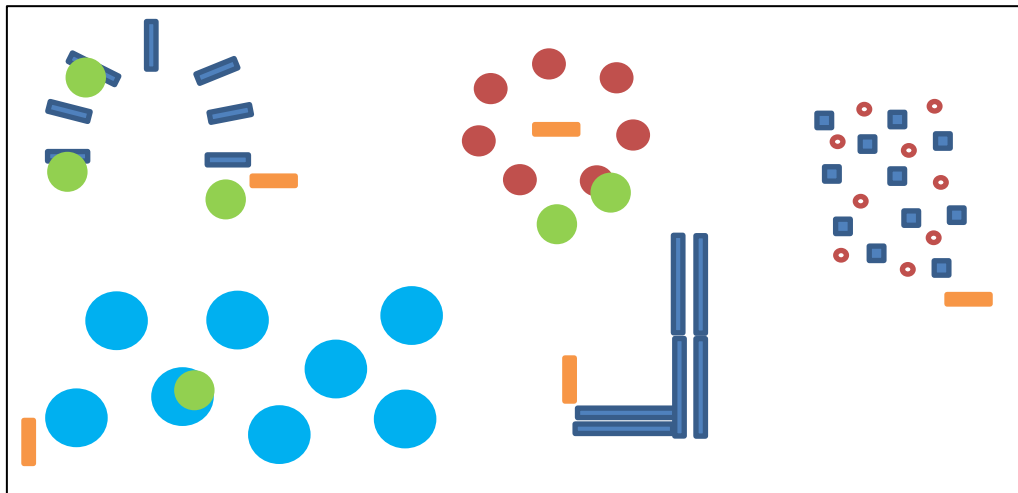
4) **Putování s mapou** (viz. Obrázek 4)

Pomůcky: Molitanové bloky, hmatová lávka, menší kroužky, hmatové podložky, látkové čtverečky, mapa, obrázky, které jsou na mapě a větší molitanové kruhy.

Popis: Děti dostanou mapu, která zobrazuje obrázky. Děti mají za úkol projít stanoviště, která jsou označena obrázky, které se nachází také na mapě. Mapy si děti prostřídají. Stanoviště jsou následující. Na stanovišti 1 mají děti za úkol projít skrz úsek, kde jsou menší kroužky a látkové čtverce. Dítě musí našlapovat po špičkách, a to pouze na kroužky – menší kroky. Stanoviště 2 jsou molitanové bloky, které děti mají za úkol překročit a poté slalomem obejít (čelem vpřed i vzad). Na 3. stanovišti děti musí přejít za pomoci dlouhých kroků molitanové kruhy. Stanoviště 4 je hmatová lávka, kterou děti musí přejít. 5. stanoviště jsou hmatové podložky.

Cíl hry: Rozvoj orientace v prostoru, koordinace těla, rozvoj rovnováhy a rozlišování delších a kratších kroků.

Poznámka: Jelikož se nejednalo o klasickou překážkovou dráhu, bylo to pro děti nové a velmi zábavné.



Obrázek 4 – Putování s mapou

5.2 BĚH

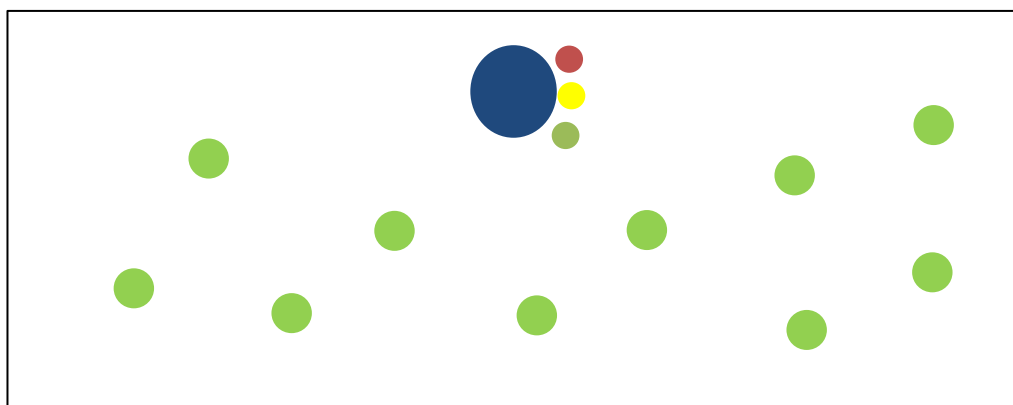
1) **Semafor** (viz. Obrázek 5)

Pomůcky: Červená, zelená a žlutá karta.

Popis: Máme 3 kartičky – žlutá, zelená, červená. Když ukážu červenou, děti se zastaví, když ukážu zelenou, děti běží, když ukážu žlutou, děti dělají předem domluvený pohyb – skipping (kolena nahoru), předkopávání, zakopávání, odpichy do výšky, ...

Cíl hry: Rozvoj zrakového vnímání, rozvoj rychlosti reakce na změnu.

Poznámka: Některé děti si nevšimaly změn karet. Pro lepší reakce, je možné nejprve doprovázet změny se zvukovým podkladem.



Obrázek 5 – Semafor

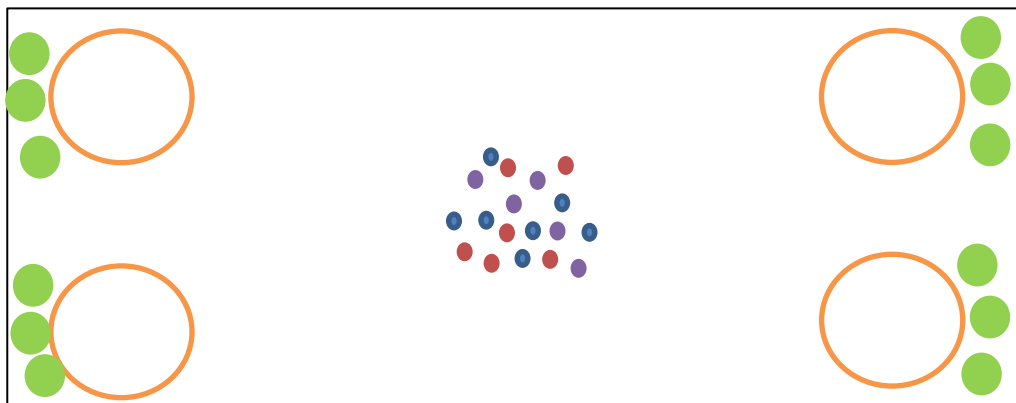
2) **Dones mě do domečku** (viz. Obrázek 6)

Pomůcky: Obruče a víčka od PET lahví.

Popis: Děti se rozdělí do skupinek, kde do každé dáme jednu obruč (domeček). Skupiny zaujmou místa se svými domečky po stranách místnosti. Doprostřed učitelka vloží barevná víčka. Úkolem dětí je na pokyn učitelky vyběhnout z domečku a vzít určitou barvu víčka – barvu určí učitelka (víčka bereme po jednom). Děti běhají tak dlouho dokud daná barva ve středu je. Když barva ve středu dojde děti se vrátí do domečku. Takto pokračujeme i s dalšími barvami. Když nezbude jediná kostka, porovnáme, která skupina jich má nejvíce.

Cíl hry: Orientace v prostoru, zrakové vnímání, rozvoj rychlosti a spolupráce, rozvoj předmatematických dovedností.

Poznámka: Nevychází-li stejně početné skupiny. Skupina, kde je méně dětí se domluví a jedno z dětí může brát najednou víčka dvě.



Obrázek 6 – Dones mě do domečku

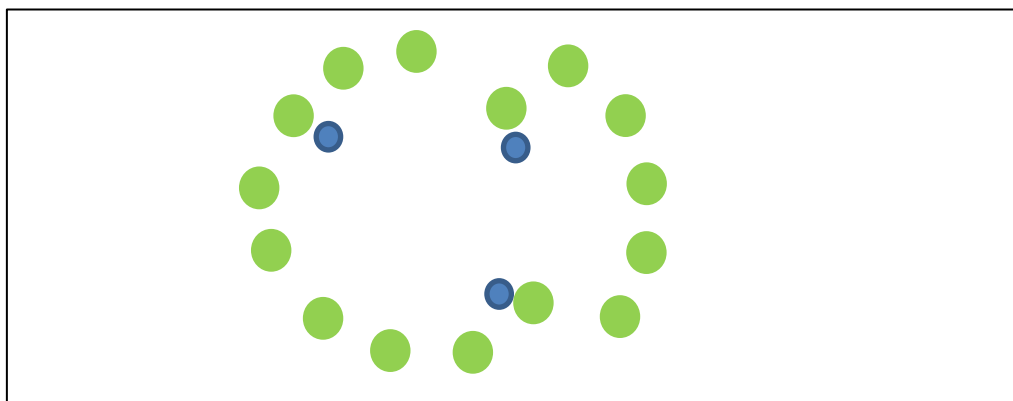
3) Horký uhlík (viz. Obrázek 7)

Pomůcky: 2-3 míče – velikostně tak, aby se dětem dobře držely. Já využila plyšové.

Popis: Děti stojí v kroužku. Jedno dítě, nebo učitelka, má v ruce míč (oříšek). Ten, kdo má v ruce míč (běžec) si vybere libovolného hráče, ke kterému běží a předává mu oříšek. Hráč převezme oříšek od běžce a uvolní mu své místo. Stává se tak běžcem s oříškem, který běží skrze kruh a vyhání z místa dalšího hráče. Pokud to děti bezpečně zvládají, přidáváme další míče. Při střídání je vhodné navazovat oční kontakt, nebo říct jméno osoby, se kterou se chci vyměnit.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti, vytrvalosti a pozornosti.

Poznámka: Aktivita děti velmi zaujala. Podle počtu dětí je možné přidávat/ubírat míče.



Obrázek 7 – Horký uhlík

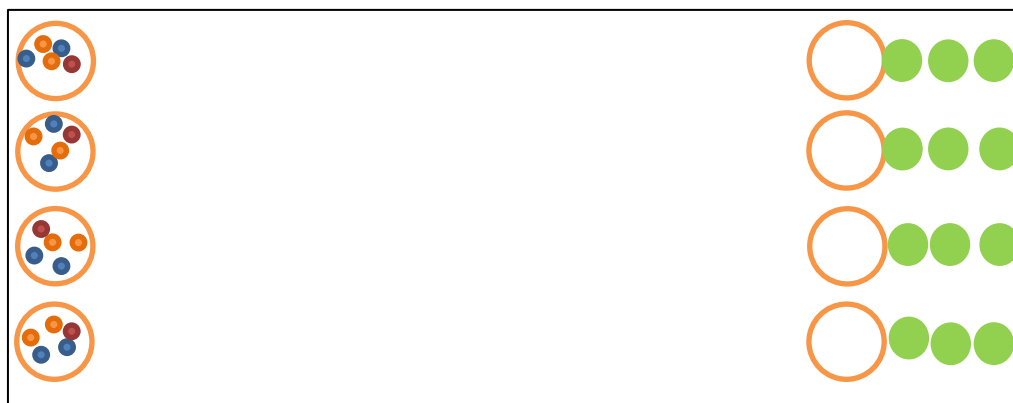
4) **Sbíráme houby** (viz. Obrázek 8)

Pomůcky: Míčky a obruče.

Popis: Děti se rozdělí do družstev po 3. Na jedné straně místnosti jsou obruče se stejným počtem míčků a na druhé straně stojí děti v zástupech za prázdnými obručemi. Úkolem dětí je na povel učitelky po jednom vyběhnout a přinést vždy jednu houbu (míček) a položit ji do obruče, která je před zástupem. Dítě následně předá štafetu – plácne kamaráda do dlaně. Vyhrává ta skupina, která přinese všechny houby jako první.

Cíl hry: Rozvoj spolupráce, rychlosti a koordinace.

Poznámka: Hra děti velmi bavila. Ovšem příště bych zvolila místo míčků předměty, které se nekutálí (PET víčka, kostky atd.). Hru lze modifikovat tím, že učitelka řekne, kolik hub smí každé dítě vzít. V každé skupině jsem určila kapitána. Děti se cítily důležitě a byly více ukázněny.



Obrázek 8 – Sbíráme houby

5.3 SKOKY A POSKOKY

1) Poskoky s fáborkou (viz. Obrázek 9)

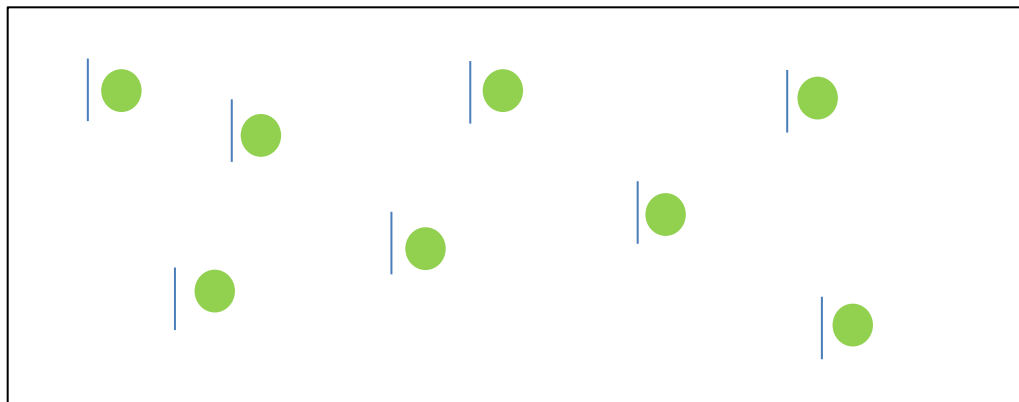
Pomůcky: Látkové fáborky (30 cm dlouhé).

Popis: Každému dítěti dáme fáborku. Děti se rozprostřou po místnosti. Fáborku položí na zem a stoupnou si kolmo na ni. Děti mají za úkol přeskakovat fáborku podle instrukcí učitelky. Nejprve přeskakujeme snožmo čelem vpřed, následně snožmo čelem vzad. Poté přeskakujeme fáborku na levé noze poté na pravé. Následně si děti stoupnou levým bokem k fáborce a přeskakují ji vždy tak, aby ji měly po levé straně. Po 6 opakování se otočí a přeskakují ji tak aby fáborku měly po pravé straně. Následuje skok zkřížmo – jedna noha před fáborku a druhá za.

Aktivita se dá uskutečnit venku. Každé dítě si vyrobí čáru z přírodnin – listy, menší kamínky, větvičky nebo si ji jen vymezí v hlíně/písku.

Cíl hry: Rozvoj koordinace a soustředění, explozivní síly dolních končetin.

Poznámka: Některé děti mají problém skákat snožmo. Při přeskakování fáborky zkřížmo měla většina dětí problém, proto je vhodné pohyb nejprve trénovat bez fáborky.



Obrázek 9 – Poskoky s fáborkou

2) Poskoky s míčky (viz. Obrázek 10)

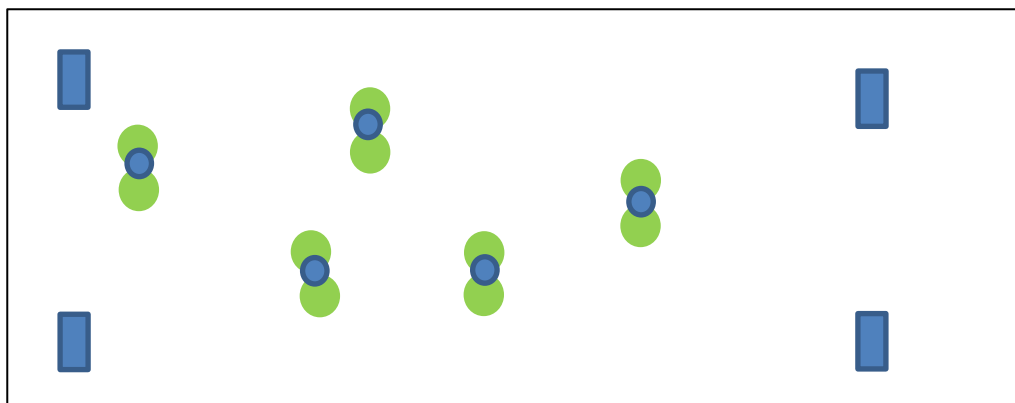
Pomůcky: Menší míčky – velikostí tak, aby se s ním dětem dobře pracovalo (já využila plyšové) a mety.

Popis: Děti utvoří dvojice. Do každé dvojice dáme menší míč. Děti se postaví bokem k sobě tak, aby oba koukaly stejným směrem. Mezi ramena si vloží míč a chytanou se za ruce. Učitelka vymezí za pomoci met start a cíl. Děti mají za úkol přeskákat daný úsek tak, aby jim míč nevypadnul. Poté si dvojice vloží míč mezi kotníky a poskakují s míčem opět v rozmezí dvou met. Následně se děti postaví za sebe. Zadní dítě vloží

míč mezi jeho břicho a záda kamaráda. Jejich úkolem je přeskákat do cíle tak aby jim míč nevypadl.

Cíl hry: Rozvoj kooperace, přesnosti, soustředění a explozivní síly dolních končetin.

Poznámka: Tato aktivita byla pro děti velice obtížná. Bylo pro ně náročné synchronizovat se s kamarádem. Proto bych tuto aktivitu doporučila pro starší děti okolo 6 let.



Obrázek 10 – Poskoky s míčky

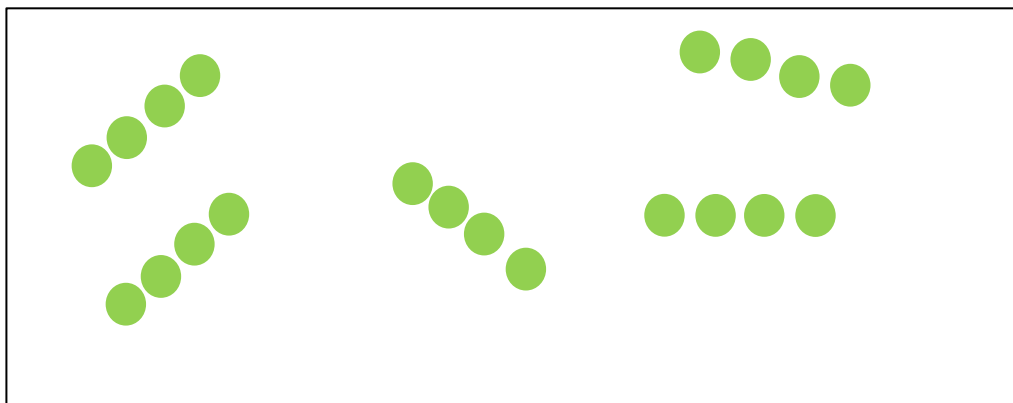
3) Vláček (viz. Obrázek 11)

Pomůcky: Žádné.

Popis: Děti utvoří skupinky po 4. Tyto skupinky se postaví do zástupů. První dítě v zástupu je lokomotiva, která řídí celý vlak. Úkolem lokomotivy je vymýšlet různé druhy skoků a poskoků – snožmo, po jedné noze, střídání nohou, skoky pozadu, ... Úkolem vagonků (zbylých dětí) je následovat lokomotivu a opakovat po ní.

Cíl hry: Rozvoj prostorové orientace, vytrvalosti, přesnosti a explozivní síly dolních končetin.

Poznámka: Pro děti bylo obtížné vymýšlet různé druhy poskoků. Před aktivitu doporučuji zařadit deseti minutový úsek, kde si s dětmi zopakujeme/seznámíme se s různými druhy skoků a poskoků. Děti mohou skákat skrze dráhu například slalom nebo přes překážky (fáborky).



Obrázek 11 – Vláček

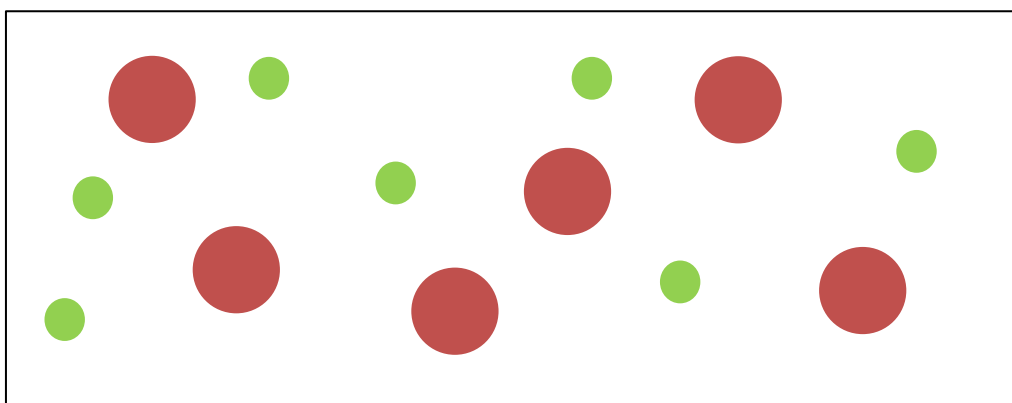
4) **Škatulata, batolata hopsejte** (viz. Obrázek 12)

Pomůcky: Hudba a molitanové kruhy.

Popis: Učitelka rozprostře na zem molitanové kruhy o jedno méně než je dětí. Děti se rozprostřou po místnosti a do hudby kterou učitelka zapne budou skákat – snožmo, po P/L noze, pozadu, do strany. Když se hudba vypne, děti musí co nejrychleji doskákat do nejbližšího domečku. Ten, na koho nezbude, získává trestný bod. Na konci hry všechny děti, které získaly trestný bod vyskočí tolikrát kolik mají trestných bodů.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti, postřehu, sluchového vnímání.

Poznámka: Bohužel bylo ve školce málo dětí. Hra měla úspěch a je možné ji motivovat skoro vším. Hru lze modifikovat tím, že učitelka řekne číslo a děti se musí ve stejném počtu seskupit na jednom molitanu.



Obrázek 12 – Škatulata, batolata hopsejte

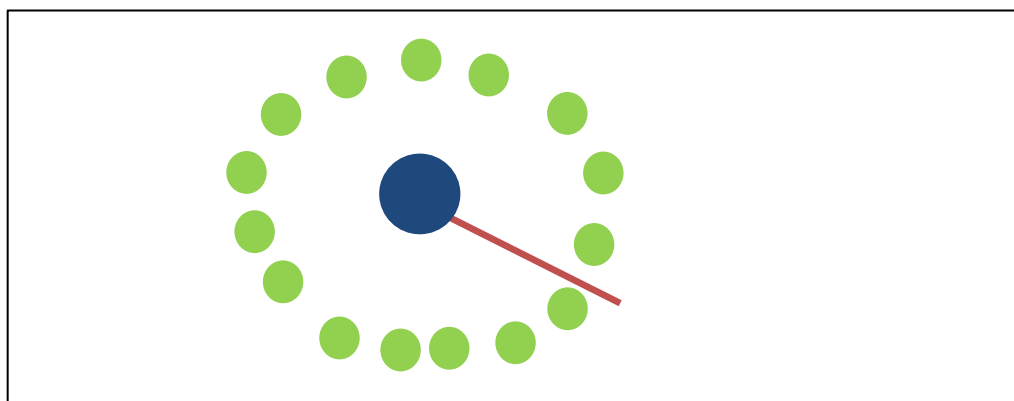
5) Kolo (viz. Obrázek 13)

Pomůcky: Švihadlo.

Popis: Děti se postaví do kruhu. Tak aby okolo sebe měl každý prostor. Učitelka si stoupne doprostřed a do ruky si vezme lano. Učitelka v kruhu točí lanem po zemi, tak aby děti mohly přeskakovat. Když toto dětem půjde, utvoří dvojice, kde se chytí za ruce a budou skákat snožmo společně. Poté děti ve dvojicích mohou skákat po jedné noze a následně po druhé. Úkolem dětí je přeskakovat švihadlo, aniž by se do něj zamotaly. Ten, kdo o švihadlo zavadí, musí jako žabák obskákat celý kruh.

Cíl hry: Rozvoj pozornosti, přesnosti, rychlé reakce a explozivní síly dolních končetin.

Poznámka: Zjistila jsem, že pro některé děti to bylo velice obtížné. Přeskakování ve dvojicích děti skoro vůbec nezvládaly (nedokázaly se synchronizovat). Proto bych před touto aktivitou doporučila nejprve přeskakovat ležící švihadlo, a to každý sám a následně ve dvojicích.



Obrázek 13 – Kolo

5.4 CVIČENÍ NA ROZVOJ ROVNOVÁHY

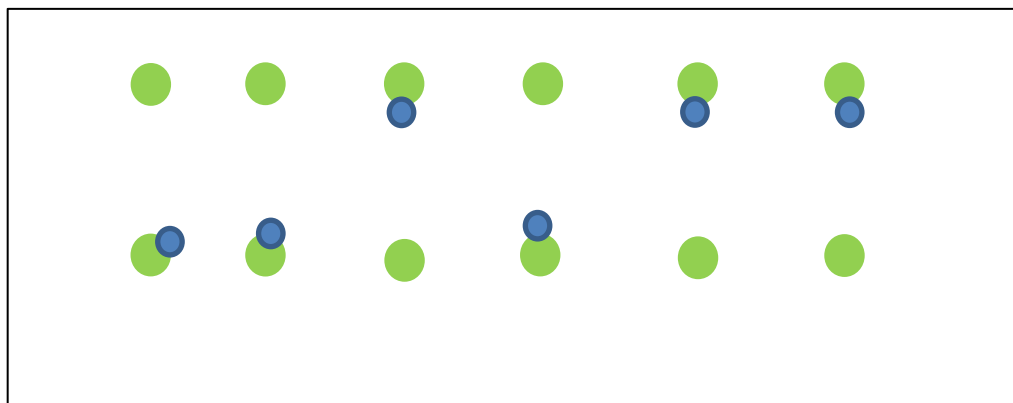
1) Hra na stromy (viz. Obrázek 14)

Pomůcky: Menší míče – já využila plyšové.

Popis: Děti se rozdělí do dvojic a postaví se naproti sobě. Ze začátku mají děti mezi sebou menší vzdálenost, když jim to půjde můžeme vzdálenost zvětšovat. Úkolem dětí je se postavit na předem určenou nohu a přihrávat si míč s kamarádem ve dvojici. Jde o udržení rovnováhy. Po chvíli děti změní stojnou nohu. Jde-li to dětem můžeme určit, že po každém odhození míče se dítě na noze otočí.

Cíl hry: Rozvoj rovnováhy, přesnosti, koordinace.

Poznámka: Děti měly problém s chytáním míče. Určitě bych příště volila větší prostor.



Obrázek 14 – Hra na stromy

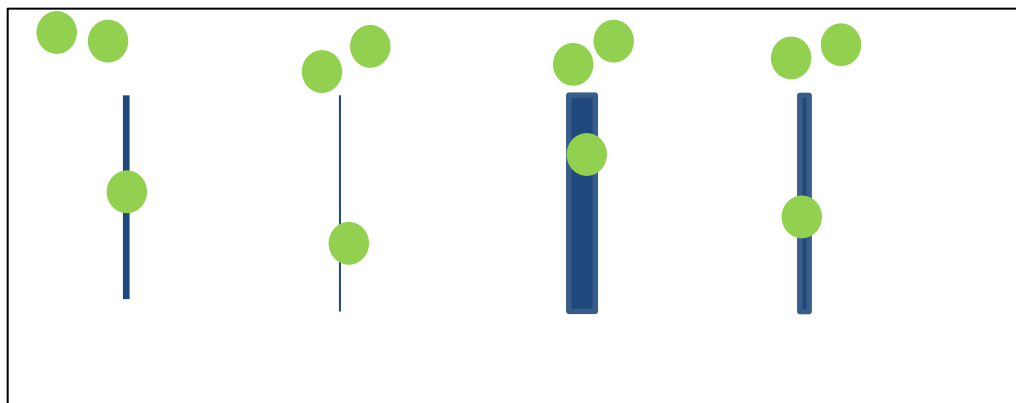
2) Chůze přes lávky (viz. Obrázek 15)

Pomůcky: Lano, 2 lavičky a čára na zemi.

Popis: Vedle čáry, která je na zemi tělocvičny položíme lano, lavičku a obrácenou lavičku – kladinou vzhůru. Žáci se postaví do čtyř zástupů (je-li dětí více můžeme využít další překážky například lano, které zamotáme, aby nebylo pouze rovné nebo můžeme překážky nadvojit), každý zástup za jednu úroveň lávky a po jednom přechází lano/čáru/lavičku/kladinu. Když žák lávku přejde doběhne k protější stěně, dotkne se a běží zpět na konec zástupu. Takto se každá skupina vystřídá u každé obtížnosti.

Cíl hry: Rozvoj rovnováhy, přesnosti, trpělivosti a prostorové orientace.

Poznámka: Aktivita děti velmi bavila. Někdo potřeboval pomoc u kladiny. V každém zástupu jsem určila kapitána.



Obrázek 15 – Chůze přes lávky

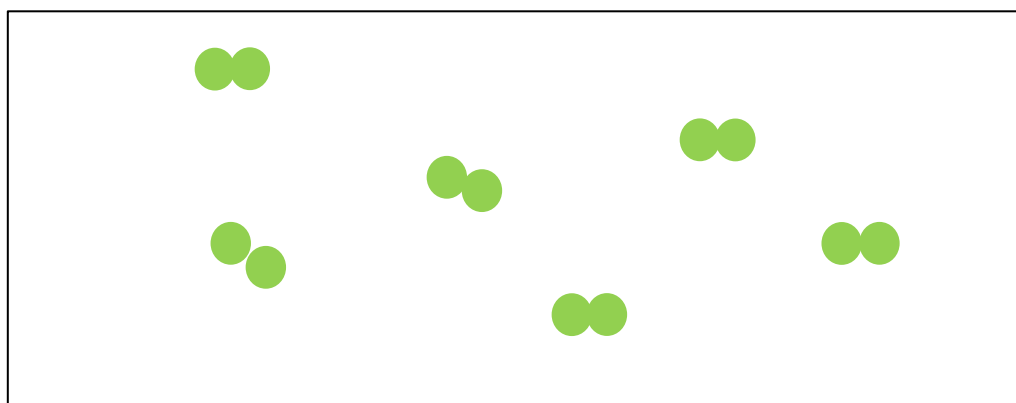
3) Žabí souboj (viz. Obrázek 16)

Pomůcky: Žádné.

Popis: Děti udělají dvojice a každý udělá dřep. Jsou ve dřepu a navzájem se dotýkají určitou částí těla – stanový učitel. Děti začnou pružit v kolenou (jako žába, která chce vyskočit). Poté se snaží pomocí stanovené části těla donutit druhého z dvojice, aby ztratil rovnováhu a upadl. Každý dotek země jinou částí těla, než chodidly znamená prohru. Měníme strany, kterými se kamaráda dotýkáme – L rameno, P rameno, zády/zadkem.

Cíl hry: Rozvoj rovnováhy a vytrvalosti.

Poznámka: Aktivita děti bavila, ale bolela je kolena. Proto bych ji znovu zařadila pouze v podobě, kdy děti neskáčou jako žáby, ale jsou pouze ve dřepu.



Obrázek 16 – Žabí souboj

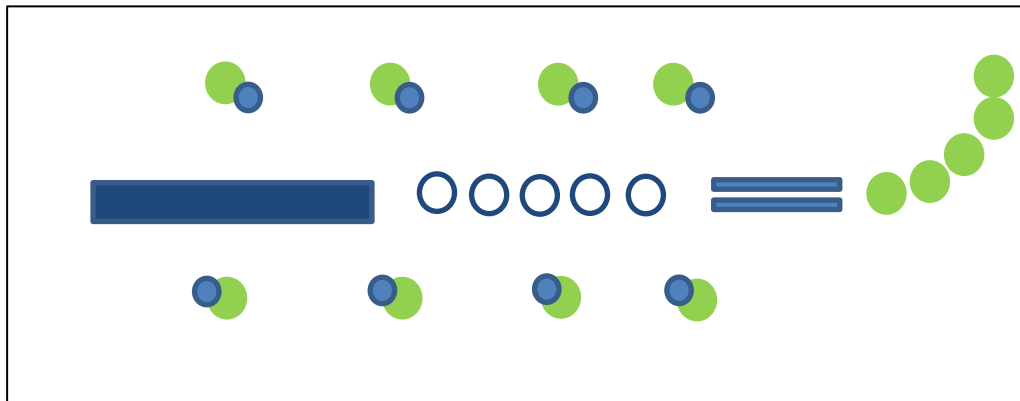
4) Lávky (viz. Obrázek 17)

Pomůcky: Měkké míčky, nášlapné kameny, lavička a hmatový chodník.

Popis: Postavili jsme hmatový chodník, nášlapné kameny a lavičku. Děti se rozdělily do dvou skupin. První skupina udělala zástup za chodníkem a po jednom přecházeli dráhu. Druhá skupina měla za úkol trefit míčkem dítě, které zrovna bylo na dráze. Děti mohou házet míčky pouze rovně před sebe, nikoli trefovat procházející dítě do zad. Každé zasažené dítě se musí zařadit do zástupu a jít znovu.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti, rovnováhy, přesnosti a soustředění.

Poznámka: Příště bych dětem, které házely míče, označila místa odkud mohou házet (fáborkou nebo lanem).



Obrázek 17 - Lávky

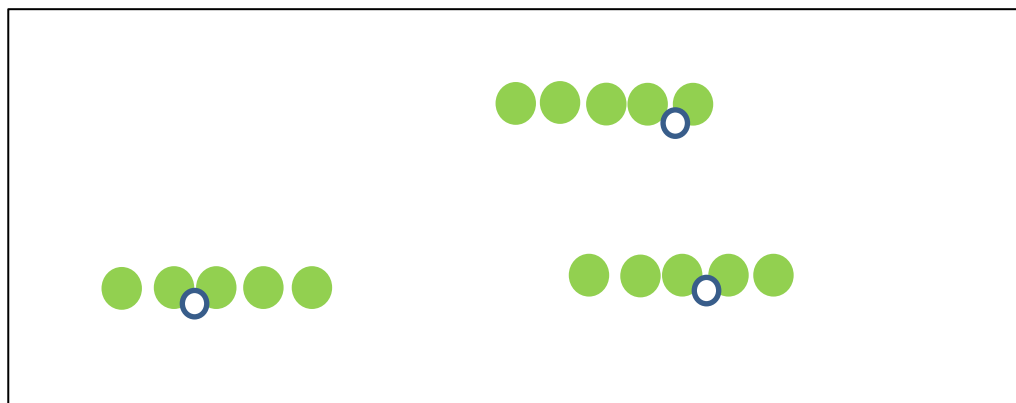
5) Kroužkovaná (viz. Obrázek 18)

Pomůcky: Házečí kroužky.

Popis: Podle počtu dětí, maximálně však 5 dětí, utvoří cvičící několik řad. Každé řada dostane házečí kroužek. Cílem dětí je si kroužek pomocí nohou předávat. První dítě zvedne za pomoci jedné nohy kroužek ze země, a aniž by ztratil rovnováhu předá kroužek na nohu dalšímu dítěti. Takto si kroužky předávají až dojde k poslednímu dítěti. Když to dětem půjde otočíme směr a kroužek podáváme nazpět.

Cíl hry: Rozvoj rovnováhy, soustředěnosti, přesnosti.

Poznámka: Při této aktivitě lze využít papírové kroužky, které si s dětmi můžeme vyrobit.



Obrázek 18 – Kroužková

5.5 MANIPULACE S PŘEDMĚTY HORNÍMI KONČETINAMI

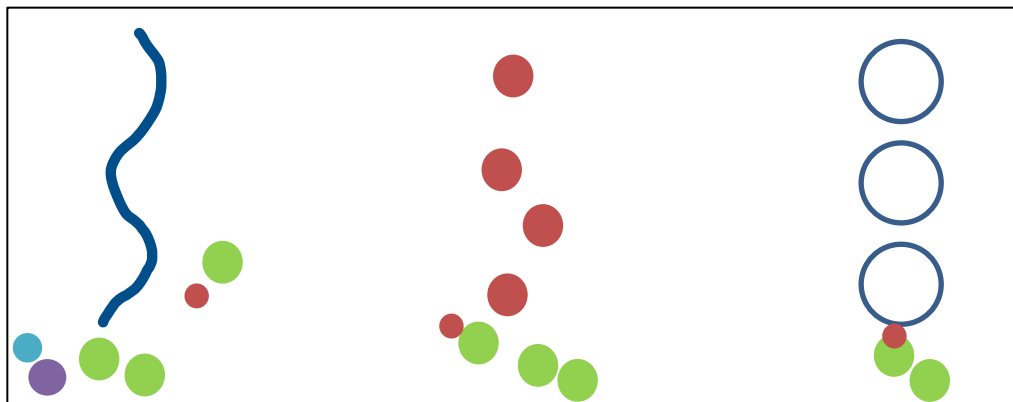
1) Neposedné míčky (viz. Obrázek 19)

Pomůcky: Kuželky, obruče, různě velké míče a švihadlo.

Popis: Děti utvoří skupiny maximálně po čtyřech dětech. Je-li dětí více lze připravit stanoviště vícekrát. Každá skupinka si stoupne k jednomu stanovišti. Na prvním stanovišti mají děti za úkol vést různě velké míče podél švihadla. Nejprve pravou (P) poté levou (L) rukou. Na druhém stanovišti děti mají míč a cestou tam prochází slalom během toho si přendávají míč z ruky do ruky. Cestou zpět driblují opět skrze slalom. Třetí stanoviště je složené z obručí. Děti mají za úkol míč hodit o zem tak, aby dopadl do obruče a následně ho chytit, obruč překročit a takto opakovat až do konce. Po poslední obruči se dítě otočí a stejným způsobem pokračuje na start. Takto vše opakujeme, dokud se skupiny nevystřídají.

Cíl hry: Rozvoj přesnosti, manipulace s míčem a rozvoj prostorové orientace.

Poznámka: Při vedení míče kolem švihadla bych příště u takto starších dětí volila i chůzi pozadu či bokem. V každé skupině jsem určila kapitána. Děti se cítily důležitě a byly více ukázněny.



Obrázek 19 – Neposedné míčky

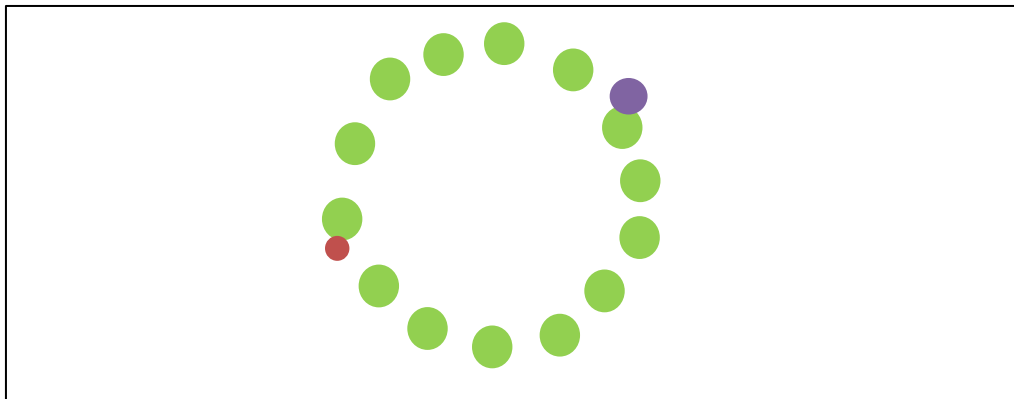
2) Čert a uhlí (viz. Obrázek 20)

Pomůcky: 2 odlišné míče – velikostí tak, aby se dětem dobře držely.

Popis: Děti se postaví zády do kruhu. Učitelka vezme dva míče a dětem je ukáže. Musí být odlišný nejlépe barvou i velikostí. Větší míč (čert) honí míč menší (uhlí). Úkolem dětí je si míče posílat tak dlouho, než větší míč dohoní ten menší. Když míč dítěti upadne musí ho co nejrychleji sebrat a pokračovat dál. Ten, u koho se míče doženou musí celý kruh obskakat jako žába.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti, přesnosti a pozornosti, rozvoj koordinace pohybů.

Poznámka: Děti aktivita velmi zaujala, proto ji hrajeme opakovaně. Je možné zapojit více míčů, pro eliminaci ztrátového času a podpoření cvičebního času. Nebo lze kruhy utvořit dva.



Obrázek 20 – Čert a uhlí

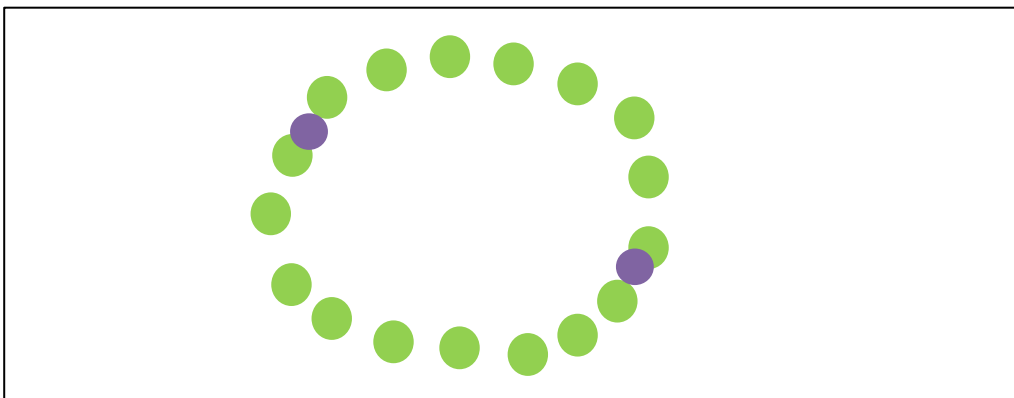
3) Putování kapky vody (viz. Obrázek 21)

Pomůcky: 2 míče – velikosti tak, aby se dětem dobře držely.

Popis: Děti se postaví do kruhu čelem do středu. Učitelka dá do oběhu dva míče. Úkolem dětí je „kapku vody“ si předávat pomocí rukou. Nejprve děti vzpaží a podávají si kapku v natažených rukách nad hlavami. Když míče oběhnou kolečko změním směr. Poté se děti postaví pravým bokem do středu. Míče si podávají pravou rukou poté levou. Na závěr si děti podávají míč přes hlavu. Taktéž míč putuje oběma směry.

Cíl hry: Rozvoj trpělivosti, soustředěnosti, přesnosti.

Poznámka: Děti lze také postavit do zástupu nebo můžeme kruhy utvořit vícero kruhů.



Obrázek 21 – Putování kapky vod

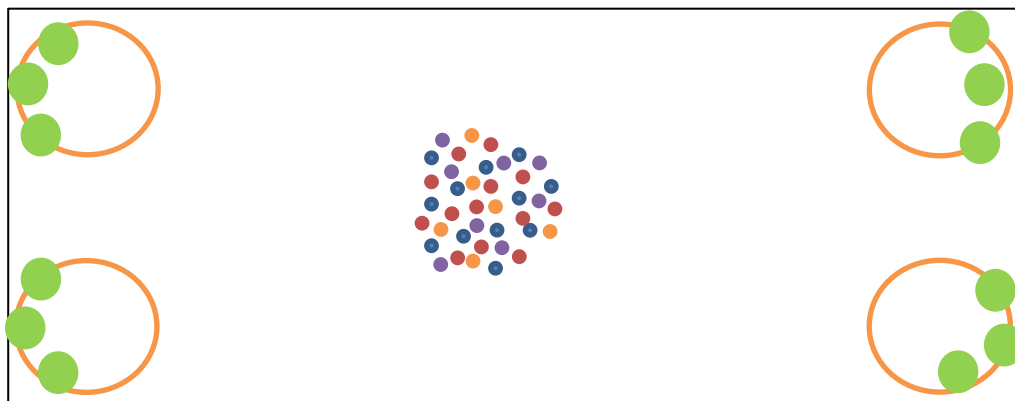
4) Poztrácené korále (viz. Obrázek 22)

Pomůcky: Obruče, PET víčka, papírové koule, míčky a kroužky.

Popis: Učitelka rozmístí do rohů herny obruče. Do středu místnosti pohází míčky, PET víčka, papírové koule, házečí kroužky. Děti se rozdělí do skupin po 3. Každá skupina zaujme místo u jedné z obručí. Jejich úkolem je každý předmět donést do obruče jiným způsobem. Míčků děti kutálejí po zemi. PET víčka si děti přendávají cestou z P ruky do L ruky. Házečí kroužky děti válí po zemi. Papírové koule děti donesou pomocí lidského řetězu. Cílem skupiny je mít nejvíce předmětů u sebe v obruči.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti, koordinace a spolupráce.

Poznámka: Aktivita děti zaujala. Příště bych volila větší místnost například tělocvičnu.



Obrázek 22 – Poztrácené korále

5.6 MANIPULACE S PŘEDMĚTY DOLNÍMI KONČETINAMI

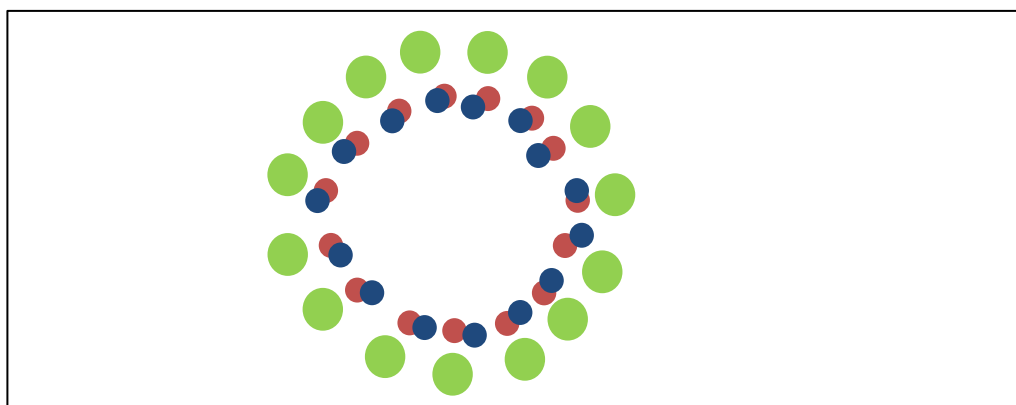
1) **Boj o perly** (viz. Obrázek 23)

Pomůcky: Menší míčky – plastové/molitanové.

Popis: Děti se posadí do kruhu, do vzporu vzad sedmo – skrčit přednožmo. Před každé dítě dáme 2 menší míčky. Dítě míček uchopí ploskami nohou, zvedne nohy a míček položí před kamaráda po jeho pravici. Úkolem dětí je si míčky za pomoci plosek nohou posílat po kruhu, tak aby se u nikoho nehromadily. Tempo zrychlujeme a zpomalujeme podle toho, jak to dětem půjde.

Cíl hry: Rozvoj koordinace, soustředěnosti, soutěživosti. Procvičení uchopování předmětů ploskami nohou.

Poznámka: Můj prvotní záměr byl, že děti o míčky budou bojovat tak, že si je navzájem budou brát za pomoci plosek nohou. Bohužel to nedopadlo podle mých představ. Pro děti to bylo velice náročné nasbírat určitý počet k vítězství.



Obrázek 23 – Boj o perly

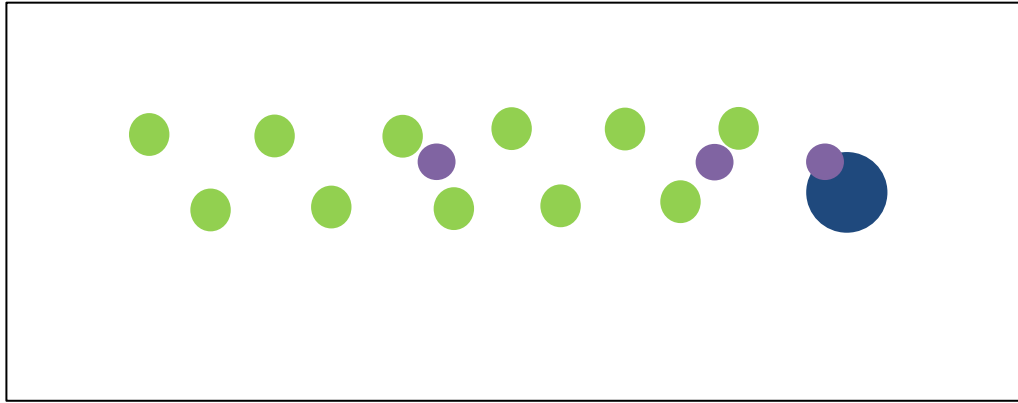
2) **Putování** (viz. Obrázek 24)

Pomůcky: Míč.

Popis: Děti udělají dvě řady naproti sobě. Posadí se do vzporu vzad sedmo – skrčit přednožmo. Učitelka vloží prvnímu dítěti v řadě míč mezi kotníky. Úkolem dětí je si za pomoci nohou míč předávat tak, aby neupadl. Když se míč dostane k poslednímu dítěti v řadě, směr se otáčí a míč putuje na druhou stranu zpět k učitelce.

Cíl hry: Rozvoj koordinace, přesnosti, trpělivosti, soustředěnosti.

Poznámka: Děti od sebe seděly příliš daleko. Je lepší menší vzdálenost a to taková, že když děti přednoží mají děti sedící naproti sobě konec chodidel v úrovni kamarádovo kolen.



Obrázek 24 – Putování

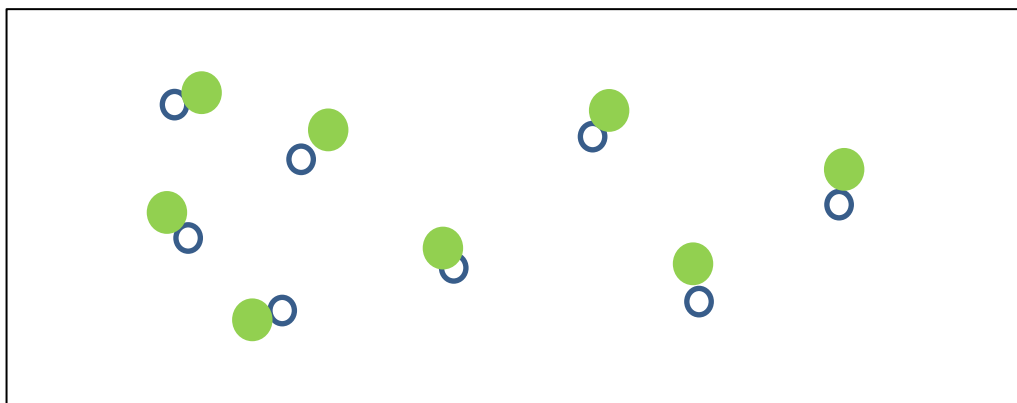
3) Práce s kroužky (viz. Obrázek 25)

Pomůcky: Obruč a házecí kroužky.

Popis: Při této činnosti děti zaujmou místo v sedě na zemi kdekoliv po místnosti. Každé dítě si před sebe položí kroužek. Úkolem dětí je kroužek za pomoci nohy zvednou a navléci si ho na ni. Poté ho přendat na nohu druhou, aniž by kroužek spadnul. Následně se děti postaví a zvedají kroužek ze země ve stoje. Poté utvoří kruh v sedě na zemi a kroužky (podle počtu dětí volíme množství kroužků) si předávají. První navleče kroužek na L nohu poté ho přendá na P a následně ho předá na L nohu kamaráda. Takto kroužky putují 2-3 kola.

Cíl hry: Rozvoj přesnosti pohybů, soustředěnosti, spolupráce.

Poznámka: Pro děti 5-6 let nebyla hra příliš náročná, proto bych tuto aktivitu volila spíše s mladšími dětmi.



Obrázek 25 – Práce s kroužky

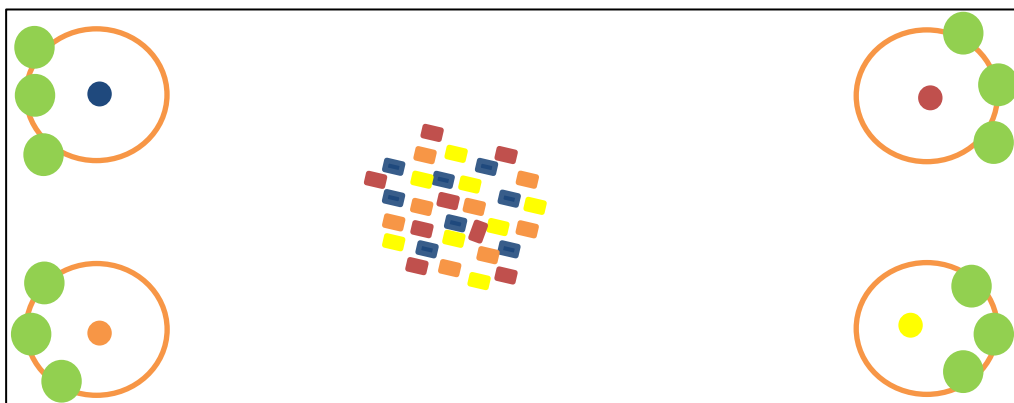
4) Nosíme žížaly (viz. Obrázek 26)

Pomůcky: Proužky z krepového papíru, obruče a barevné míčky.

Popis: Do každého rohu místnosti umístíme obruč. Do každé obruče vložíme jeden barevný míček (každý musí mít jinou barvu). Doprostřed místnosti na zem poházíme proužky z krepového papíru – „žížaly“ (barevně stejné jako míčky a od každé barvy stejný počet). Děti rozdělíme do stejně početných skupin. Úkolem skupiny je co nejrychleji donést do obruče žížaly stejné barvy jako mají míček. Děti mohou žížaly brát po jednom a přemísťovat je pouze za pomoci dolních končetin (mohou proužek uchopit mezi prsty, mohou si ho položit na nárt nohy, mohou ho chytit mezi nohy a po zadku se přesunout k obruči atd.).

Cíl hry: Rozvoj koordinace oko – noha, soustředěnosti a trpělivosti.

Poznámka: Je lepší, když si děti sundají ponožky, proužky se jim poté lépe uchopují. U starších dětí je možné zadat přesný počet proužků od různých barev, které mají do obruče donést. Je také možné hru hrát na čas – nastavím 2 minuty a děti se snaží nosit proužky do obručí (modifikace, která nevyžaduje skupiny).



Obrázek 26 – Nosíme žížaly

5.7 HÁZENÍ, PŘIHRÁVÁNÍ A CHYTÁNÍ

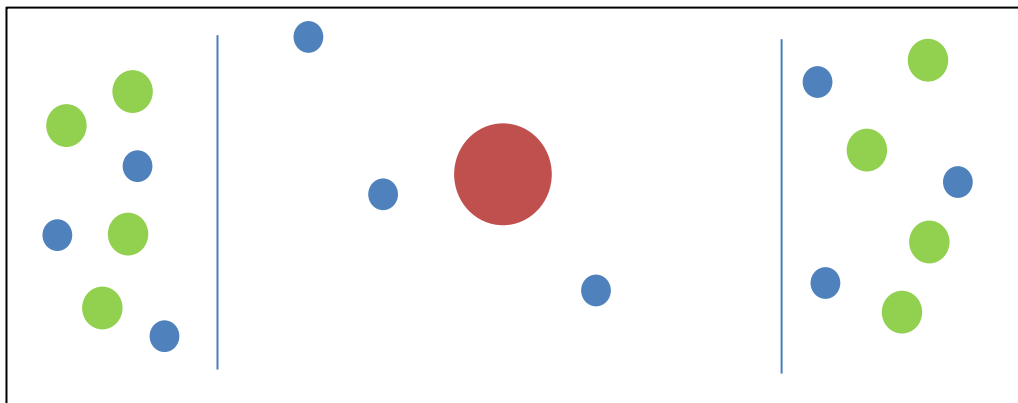
1) **Dostaň mě za čáru** (viz. Obrázek 27)

Pomůcky: Praporky, malé míčky (já využila plastové míčky o velikosti tenisových) a gymball.

Popis: Děti utvoří dvě skupinky. Před každou skupinu položíme praporky. Ty značí místo odkud děti mohou házet. Doprostřed pole dáme gymball. Kolem poházíme menší míčky, které děti budou házet na gymball a budou se ho snažit dostat za čáru druhého týmu. Tým, který dostane první míč za čáru protihráčů, vítězí.

Cíl hry: Rozvoj rychlosti a přesnosti.

Poznámka: Pro děti byla dovednost obtížná. Aktivita trvala delší časový úsek, než jsem předpokládala. Proto bych činnost doporučila časově vymezit.



Obrázek 27 – Dostaň mě za čáru

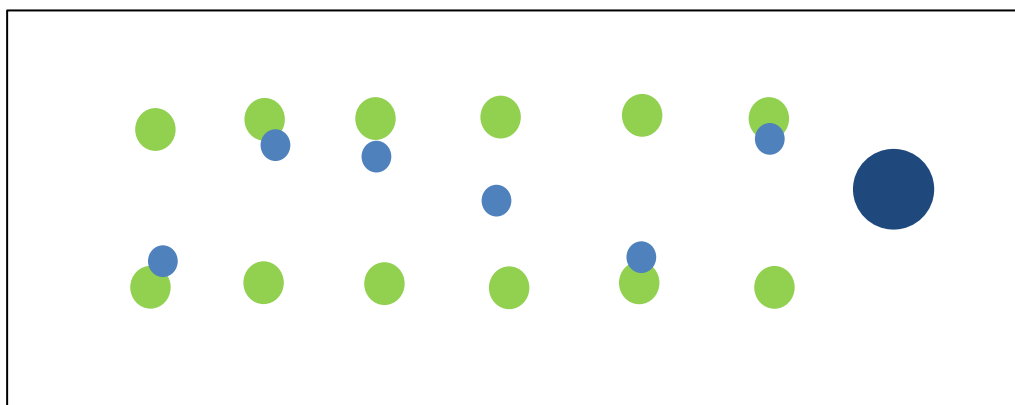
2) **Brána** (viz. Obrázek 28)

Pomůcky: Míče (velikost tak, aby se dětem dobře chytal).

Popis: Děti se rozdělí do dvou skupin, které se postaví do řad čelem k sobě. Do jedné řady učitelka rozdá míče. Děti budou od sebe stát tak daleko, aby dohodily. Úkolem dětí je si ve dvojicích házet míč obloučkem tak, aby mezi nimi vznikla „brána“. Děti si takto hází míče a na každé učitelky tlesknutí se sebere krajní dvojice (blíže učitelce) vezme míč a proběhne bránou. Na konci se zařadí do řady a pokračují v házení. Takto pokračujeme, než proběhnou všechny dvojice.

Cíl hry: Rozvoj postřehu, přesnosti a pozornosti.

Poznámka: Ze začátku je lepší volit menší vzdálenost mezi dětmi (do 1 metru). Postupně lze vzdálenost zvětšovat. Pro lepší orientaci dětí využíváme čáry, které jsou v tělocvičnách/ v MŠ dětem vzdálenost určíme například švihadly.



Obrázek 28 – Brána

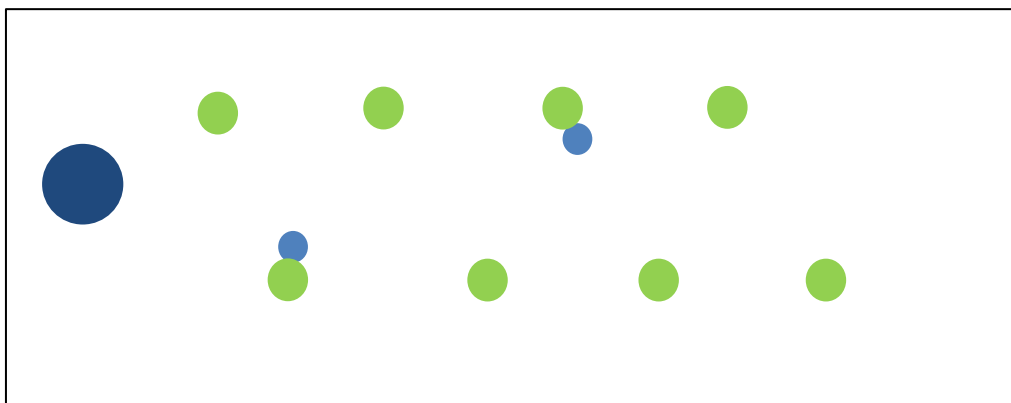
3) **Chyt' a hod'** (viz. Obrázek 29)

Pomůcky: Míče – velikostí tak, aby se dětem dobře držely (já využila volejbalové).

Popis: Děti si stoupnou do dvou řad. Cikcak, tak aby byly čelem k sobě zhruba metr a půl od sebe. Úkolem dětí je chytit míč a přihrát ho kamarádovi. Prvnímu dítěti hází míče učitelka a poslední dítě hodí míč do předem připravené nádoby/sítě. Využijeme vícero míčů. Nejprve to můžeme zkusit s novinovou koulí a poté s míči.

Cíl hry: Rozvoj přesnosti, chytání a házení míče.

Poznámka: Děti postavíme do vzdálenosti do jednoho metru. Míče volíme tak, aby se dětem dobře chytaly (házenkářské, plyšové, volejbalové).



Obrázek 29 – Chyt' a hod'

4) **Tref se do kotle** (viz. Obrázek 30)

Pomůcky: Černé papírové koule, molitanový kruh a obruč.

Popis: Na zem položíme molitanový kruh („kotel“). Před kotel položíme do vzdálenosti dvou až tří metrů obruč. Obruč vyznačuje prostor odkud děti hází. Vedle obruče na zem položíme hromadu papírových koulí („uhlíky“). Úkolem dětí je se za pomoci uhlíku trefit do kotle. Každé dítě má v jednom kole dva pokusy.

Cíl hry: Rozvoj přesnosti, házení a míření na cíl.

Poznámka: Nejde-li dětem trefit se do kotle zmenšíme vzdálenost mezi obručí a kotlem. Také lze molitanový kruh částečně nazdvihnout a vypoďložit jeho vzdálenější stranu kostkami. Děti se tak trefují do nakloněného kruhu.



Obrázek 30 – Tref se do kotle

5.8 UKÁZKA CVIČEBNÍCH JEDNOTEK

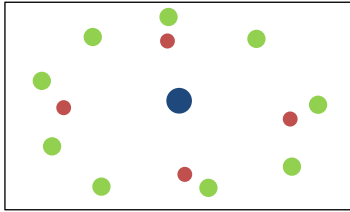
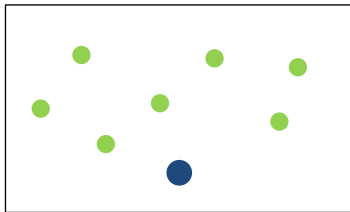
1) **Cvičební jednotka** (viz. Obrázky 31-33)

Cíl: Zaměření na rozvoj rovnováhy

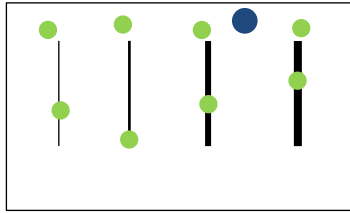
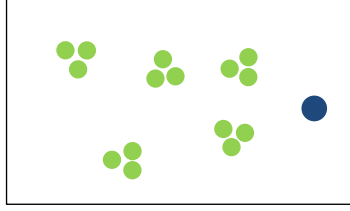
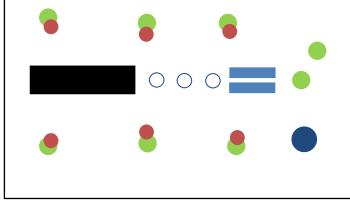
Počet dětí:

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: Lano, měkké míčky, lavička, hmatový chodník, nášlapné kameny, mety.

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Úvodní část	Volná chvílka. Seznámení žáků s obsahem hodiny, kontrola cvičebního úboru, docházka.	1 min 2 min	Určíme dětem prostor, kde se mohou pohybovat.	
Rušná část	Rušná část Dětem vytyčíme prostor pomocí met. Děti mají za úkol se pohybovat po vnější straně metiček v jednom směru. Při každém tlesknutí mají děti za úkol udělat cvik (výskok, otočit se, dřep atd.). Učitelka v průběhu aktivity mění způsob, jak se děti pohybují – chůze, běh, poskoky, cval stranou, chůze jako rak atd.	3 min		● - učitel ● - žáci ● - mety
Průpravná část	Průpravná část - stoj roznožný, ruce v bok a rotace na P a L – vzpřím - stoj, připažit – výpon, vzpažit - vzpor klečmo – ohnuté a prohnuté - sed zkřížený skrěmo, L vzpažit P připažit (dlaň se opírá o podložku), s výdechem provedeme úklony P a L - sed roznožný, předklon k P, L noze - sed, rovný hluboký předklon – vzpřím	6 min		- kontrola správnosti cviků - opakování každého cviku provedeme 3-5 krát

Obrázek 31

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Hlavní část	Chůze přes lávky Vedle čáry, která je na zemi tělocvičny položíme lano, lavičku a obrácenou lavičku – kladinou vzhůru. Žáci se postaví do čtyř zástupů (je-li dětí více můžeme využít další překážky například lano, které zamotáme, aby nebylo pouze rovné nebo můžeme překážky nadvojit), každý zástup za jednu úroveň lávky a po jednom přechází lano/čáru/lavičku/kladinu. Když žák lávku přejde doběhne k protější stěně, dotkne se a běží zpět na konec zástupu. Takto se každá skupina vystřídá u každé obtížnosti.	7 min		— - lano/ lavička/ čára/ kladina
	Sochy Děti se pohybují po prostoru do rytmu hudby. Když hudba přestane hrát, musí děti utvořit trojice. Učitelka řekne počet nohou, které se smí dotýkat země (ve trojici). Děti se musí co nejrychleji postavit tak, aby splnily podmínku a stoupnout si jako sochy.	3 min		- připravíme si hudbu
	Lávky Postavili jsme hmatový chodník, nášlapné kameny a lavičku. Děti se rozdělily do dvou skupin. První skupina udělala zástup za chodníkem a po jednom přecházeli dráhu. Druhá skupina měla za úkol trefit míčkem dítě, které zrovna bylo na dráze. Děti mohou házet míčky pouze rovně před sebe, nikoli trefovat procházející dítě do zad. Každé zasažené dítě se musí zařadit do zástupu a jít znovu.	6 min		— - lavička — - hmatový chodník ○ - nášlapné kameny ● - míčky

Obrázek 32

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Hlavní část	Hra na stromy Děti se rozdělí do dvojic a postaví se naproti sobě. Ze začátku mají děti mezi sebou menší vzdálenost, když jim to půjde můžeme vzdálenost zvětšovat. Úkolem dětí je se postavit na předem určenou nohu a přihrávat si míč s kamarádem ve dvojici. Jde o udržení rovnováhy. Po chvíli děti změní stojnou nohu. Jde-li to dětem můžeme určit, že po každém odhození míče se dítě na noze otočí.	6 min		• - míčky
Závěrečná část	Protahání a relaxační cvičení - lež, nohy pokrčmo a dýcháme do břicha - sed, hluboký předklon - překážkový sed/modifikovaný překážkový sed, úklon k P/L noze - dřep, stoj, hluboký předklon a pomalu se zvedáme do stoje	3 min		- kontrola správnosti cviků - hromadná forma - každý cvik opakujeme 3-5 krát
	Úklid nářadí a pomůcek, zhodnocení hodiny.	3 min		

Obrázek 33

2) Cvičební jednotka (viz. Obrázky 34-36)

Cíl: Zaměření na rozvoj rychlostních schopností

Počet dětí:

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: 2-3 míče, PET víčka, kartičky (zelená, červená, žlutá), fáborky, obruče.

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Úvodní část	Volná chvílka. Seznámení žáků s obsahem hodiny, kontrola cvičebního úboru, docházka.	1 min 2 min	Určíme dětem prostor, kde se mohou pohybovat.	
Rušná část	Rušná část Do prostoru položíme obruče. Děti se rozmístí po místnosti. Učitelka začne tleskat a děti chodí/ běhají/ skáčou dle rytmu ve vymezeném prostoru. Následně učitelka jednou tleskne = děti utvoří skupinky v obručích dle čísla, které učitelka ukáže.	4 min		● - učitel ● - žáci ○ - obruče
Průpravná část	Průpravná část - stoj rozkročný, upažit, hluboký předklon, L rukou se dotknout P špičky a vzpřímit, to samé opačně - vzpor klečmo – ohnutě a prohnutě - sed zkřížený skrčmo, L vzpažit P připažit (dlaň se opírá o podložku), s výdechem provedeme úklony P a L - vzpor klečmo – rotace trupu P, pak L se současným upažením souhlasné paže – hlava následuje paži - sed zkřížený skrčmo, vzpažit – stahujeme paže současně dolů do upažení pokrčmo předloktí vzhůru, lopatky tlačíme k sobě - lež na břiše, vzpažit – střídavě zdvihát P a L ruku	6 min		- kontrola správnosti cviků - opakování každého cviku provedeme 3-5 krát

Obrázek 34

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Hlavní část	<p>Semafor Máme 3 kartičky – žlutá, zelená, červená. Když ukáží červenou, děti se zastaví, když ukáží zelenou, děti běží, když ukáží žlutou, děti dělají předem domluvený pohyb – skipping (kolena nahoru), předkopávání, zakopávání, odpichy do výšky, ...</p>	6 min		●●● - kartičky
	<p>Dones mě do domečku Děti se rozdělí do skupinek, kde do každé dáme jednu obruč (domeček). Skupiny zaujmou místa se svými domečky po stranách místnosti. Doprostřed učitelka vloží barevná víčka. Úkolem dětí je na pokyn učitelky vyběhnout z domečku a vzít určitou barvu víčka – barvu určí učitelka (víčka bereme po jednom). Děti běhají tak dlouho dokud daná barva ve středu je. Když barva ve středu dojde děti se vrátí do domečku. Takto pokračujeme i s dalšími barvami. Když nezbude jediná kostka, porovnáme, která skupina jich má nejvíce.</p>	8 min		○ - obruče ●●● - PET víčka
	<p>Sbíráme houby Děti se rozdělí do družstev po 3. Na jedné straně místnosti jsou obruče se stejným počtem míčků a na druhá straně stojí děti v zástupech za prázdnými obručemi. Úkolem dětí je na povel učitelky po jednom vyběhnout a přinést vždy jednu houbu (míček) a položit ji do obruče, která je před zástupem. Dítě následně předá štafetu – plácne kamaráda do dlaně. Vyhrává ta skupina, která přinese všechny houby jako první.</p>	7 min		●●● - PET víčka ○ - obruče

Obrázek 35

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Závěrečná část	<p>Protažení a relaxační cvičení - sed vzpažit, vytáhnout do výšky a předklon - sed roznožný, předklon k P/L noze - leh, vzpažit, vytahujeme se do dálky - klek sedmo, vzpažit, hluboký předklon</p>	3 min		- kontrola správnosti cviků - hromadná forma - každý cvik opakujeme 3-5 krát
	Úklid nářadí a pomůcek, zhodnocení hodiny.	3 min		

Obrázek 36

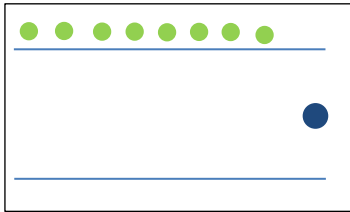
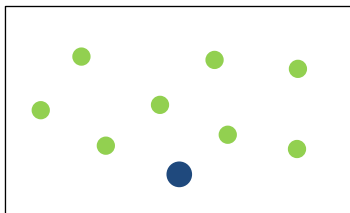
3) Cvičební jednotka (viz. Obrázky 37-39)

Cíl: Zaměření na rozvoj explozivní síly dolních končetin

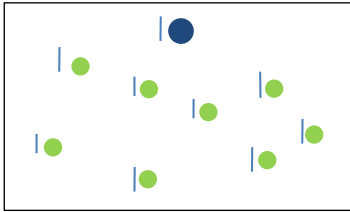
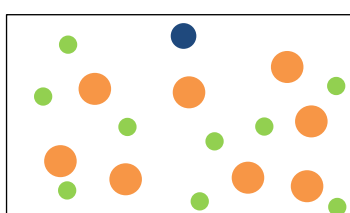
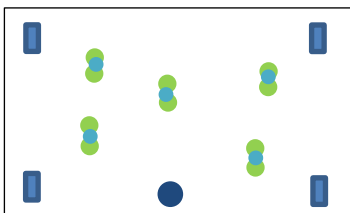
Počet dětí:

Cvičební prostor: Tělocvična

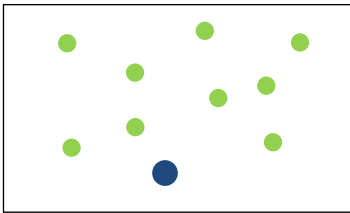
Pomůcky: Fáborky, molitanové kruhy, mety, míčky.

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Úvodní část	Volná chvilka.	1 min	Určíme dětem prostor, kde se mohou pohybovat.	
	Seznámení žáků s obsahem hodiny, kontrola cvičebního úboru, docházka.	2 min		
Rušná část	<p>Rušná část</p> <p>Určíme prostor, ve kterém se děti budou pohybovat – od čáry k čáře. Děti se postaví do jedné řady a na pokyn učitele se přemístí předem domluveným způsobem na druhou čáru/stranu prostoru. Děti mohou jít čelem vpřed, jít čelem vzad, běžet, skákat snožmo/po jedné noze, pohybovat jak rak, plazit se, jít po čtyřech atd.</p>	4 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - učitel ● - žáci — čára
Průpravná část	<p>Průpravná část</p> <ul style="list-style-type: none"> - stoj rozkročný, upažit, kroužíme zápěstím, lokty a pažemi - stoj rozkročný, pokrčit upažmo poníž, rotace trupu - stoj, výpon, vzpažit, vytahujeme P i L ruku, poté obě najednou - klek – klek sedmo - sed zkrřízný skřmčo, úklony L,P - sed zkrřízný skřmčo, hluboký předklon - sed roznožný, předklon k P,L – vzpřim 	6 min		<ul style="list-style-type: none"> - kontrola správnosti cviků - opakování každého cviku provedeme 3-5 krát

Obrázek 37

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
	<p>Poskoky s fáborkou</p> <p>Každému dítěti dáme fáborku. Děti se rozprostírají po místnosti. Fáborku položí na zem a stoupnou si kolmo na ni. Děti mají za úkol přeskakovat fáborku podle instrukcí učitelky. Nejprve přeskakujeme snožmo čelem vpřed, následně snožmo čelem vzad. Poté přeskakujeme fáborku na levé noze poté na pravé. Následně si děti stoupnou levým bokem k fáborce a přeskakují ji vždy tak, aby ji měly po levé straně. Po 6 opakování se otočí a přeskakují ji tak aby fáborku měly po pravé straně. Následuje skok zkrřízný – jedna noha před fáborku a druhá za. Aktivita se dá uskutečnit venku. Každé dítě si vyrobí čáru z přírodnin – listy, menší kamínky, větvičky nebo si ji jen vymeží v hlině/písku.</p>	6 min		<ul style="list-style-type: none"> - fáborky
	<p>Škatulata, batolata hopsejte</p> <p>Učitelka rozprostře na zem molitanové kruhy o jedno méně než je dětí. Děti se rozprostírají po místnosti a do hudby kterou učitelka zapne budou skákat – snožmo, po P/L noze, pozadu, do strany. Když se hudba vypne, děti musí co nejrychleji doskákat do nejbližšího domečku. Ten, na koho nezbude, získává trestný bod. Na konci hry všechny děti, které získaly trestný bod vyskočí tolikrát kolik mají trestných bodů.</p>	6 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - molitanové kruhy
Hlavní část	<p>Poskoky s míčky</p> <p>Děti utvoří dvojice. Do každé dvojice dáme menší míč. Děti se postaví bokem k sobě tak, aby oba koukaly stejným směrem. Mezi ramena si vloží míč a chytanou se za ruce. Učitelka vymeží za pomoci met start a cíl. Děti mají za úkol přeskákat daný úsek tak, aby jim míč nevyšlapal. Poté si dvojice vloží míč mezi kotníky a poskakují s míčem opět v rozmezí dvou met. Následně se děti postaví za sebe. Zadní dítě vloží míč mezi jeho břicho a záda kamaráda. Jejich úkolem je přeskákat do cíle tak aby jim míč nevyšlapal.</p>	7 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - míčky ■ - mety

Obrázek 38

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Závěrečná část	<p>Protažení a relaxační cvičení K relaxaci využijeme říkanku s pohybem, kterou se s dětmi naučíme. Děti se rozmístí po prostoru tak, aby viděly na učitelku. <i>Když se tahá za šňůru, Leze šásek nahoru, Rozhazuje rukama, Vyhazuje nohama. Rolničkami zavoní, A takhle se ukloní.</i> Následně se děti položí na záda, zavrou oči a dají ruce na břicho a dýchají do břicha. Následně si děti pomalu stoupnou a uvolní nohy i ruce.</p>	5 min		- hromadná forma
	Úklid náradí a pomůcek, zhodnocení hodiny.	3 min		

Obrázek 39

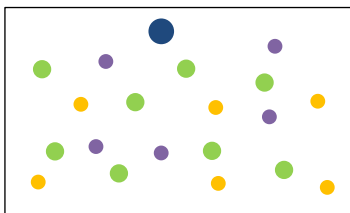
4) Cvičební jednotka (viz. Obrázky 40–42)

Cíl: Návčik manipulace s předměty horními končetinami

Počet dětí:

Cvičební prostor: Tělocvična

Pomůcky: Míče a míčky, švihadlo, obruče, PET víčka, mety.

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Úvodní část	Volná chvílka.	1 min	Určíme dětem prostor, kde se mohou pohybovat.	
	Seznámení žáků s obsahem hodiny, kontrola cvičebního úboru, docházka.	2 min		
Rušná část	<p>Rušná část Děti se pohybují po prostoru – chůze, běh, skoky snožmo, žabáci, chůze čelem vzad, po čtyřech, skoky na L/P noze atd. Na tlesnutí učitelky mají děti za úkol doběhnout k metičce, která má předem stanovenou barvu.</p>	4 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - učitel ● - žáci ● - mety
Průpravná část	<p>Průpravná část - stoj roznožný, ruce v bok a rotace na P a L – vzpřím - stoj rozkročný, upažit, hluboký předklon, L rukou se dotknout P špičky a vzpřimit, to samé opačně - klek – klek sedmo - sed zkrřížný skrčmo, úklony L,P - sed zkrřížný skrčmo, hluboký předklon - sed roznožný, předklon k P.L – vzpřím - leh na břiše, vzpažit – střídavě zdvihat P a L ruku</p>	6 min		

Obrázek 40

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Hlavní část	<p>Neposedné míčky Děti vytvoří skupiny maximálně po čtyřech dětech. Je-li dětí více lze připravit stanoviště vícekrát. Každá skupinka si stoupne k jednomu stanovišti. Na prvním stanovišti mají děti za úkol vést různé velké míče podél švihadla. Nejprve pravou (P) poté levou (L) rukou. Na druhém stanovišti děti mají míč a cestou tam prochází slalom během toho si přendávají míč z ruky do ruky. Cestou zpět drblují opět skrze slalom. Třetí stanoviště je složené z obručí. Děti mají za úkol míč hodit o zem tak, aby dopadl do obruče a následně ho chytit, obruč překročit a takto opakovat až do konce. Po poslední obruči se dítě otočí a stejným způsobem pokračuje na start. Takto vše opakujeme, dokud se skupiny nevystřídají.</p>	7 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - kužely ○ - obruče ● - míče ~ - švihadlo
	<p>Poztrácené korále Učitelka rozmístí do rohů herny obruče. Do středu místnosti pohází míčky, PET víčka, papírové koule, házečí kroužky. Děti se rozdělí do skupin po 3. Každá skupina zaujme místo u jedné z obručí. Jejich úkolem je každý předmět donést do obruče jiným způsobem. Míček děti kutálejí po zemi. PET víčka si děti přendávají cestou z P ruky do L ruky. Házečí kroužky děti valí po zemi. Papírové koule děti donesou pomocí lidského řetězu. Cílem skupiny je mít nejvíce předmětů u sebe v obruči.</p>	6 min		<ul style="list-style-type: none"> ○ - obruče ● - PET víčka
	<p>Putování kapky vody Děti se postaví do kruhu čelem do středu. Učitelka dá do oběhu dva míče. Úkolem dětí je „kapku vody“ si předávat pomocí rukou. Nejprve děti vzpaží a podávají si kapku v natažených rukách nad hlavami. Když míče oběhnou kolečko změňme směr. Poté se děti postaví pravým bokem do středu. Míče si podávají pravou rukou poté levou. Na závěr si děti podávají míč přes hlavu. Taktéž míč putuje oběma směry.</p>	6 min		<ul style="list-style-type: none"> ● - míčky

Obrázek 41

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Závěrečná část	<p>Protážení a relaxační cvičení Děti leží na zádech, ruce podél těla a mají zavřené oči. Učitelka čte krátký příběh o mravenečkovi, kterému pomohli jeho kamarádi. Vždy když v příběhu zazní slova kamarádi, mraveneček, les a palouček udělají děti předem stanovený cvik. - kamarádi = děti vytáhnou ruce co nejdále za hlavu - mraveneček = děti postupně zvednou a položí L a P nohu - les = děti postupně zvednou a položí podél těla L a P ruku - palouček = děti dají ruce na břicho, hluboce se nadechnou a pozvolna vydechnou</p>	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - kontrola správnosti cviků - hromadná forma - každý cvik opakujeme 3-5 krát - připravíme si krátký příběh
	Úklid náradí a pomůcek, zhodnocení hodiny.	3 min		

Obrázek 42

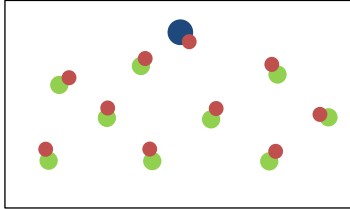
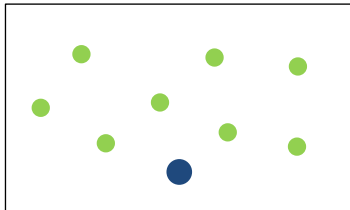
5) **Cvičební jednotka** (viz. Obrázky 43-45)

Cíl: Nácvič házení, chytání a přihrávání

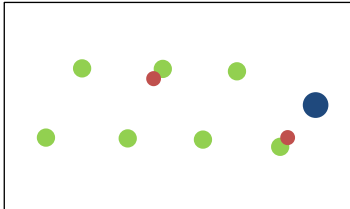
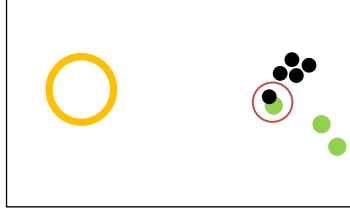
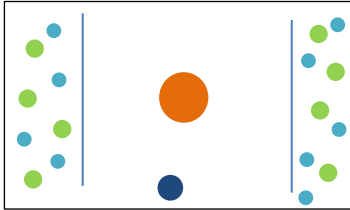
Počet dětí:

Cvičební prostor: Tělocvična

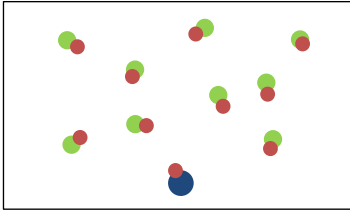
Pomůcky: Míče, plyšové míčky, molitanový kruh, obruč, praporky, papírové koule

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Úvodní část	Volná chvilka. Seznámení žáků s obsahem hodiny, kontrola cvičebního úboru, docházka.	1 min 2 min	Určíme dětem prostor, kde se mohou pohybovat.	
Rušná část	Rušná část Každému z dětí dáme plyšový míček. - držíme míč nad hlavou chodíme - držíme míč na břiše a chodíme/běháme/skáčeme snožmo/ skoky po L/P noze - děti chodí po čtyřech a mají míč na zádech (nesmí upadnout) - děti se pohybují jako raci a mají míč na břiše (nesmí upadnout)	4 min		● - učitel ● - žáci ● - míčky
Průpravná část	Průpravná část - stoj roznožný, ruce v bok a rotace na P a L – vzpřím - vzpor klečmo, postupně zvedáme L ruku a P nohu, poté naopak - sed zkrřížný skrčmo, úklony L,P - sed zkrřížný skrčmo, hluboký předklon - leh pokrčmo, připazít dlaně směrem dolů, s prodlouženým výdechem nadzvedáváme pánev nad podložku	6 min		- kontrola správnosti cviků - opakování každého cviku provedeme 3-5 krát

Obrázek 43

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Hlavní část	Chyt' a hod' Děti si stoupnou do dvou řad. Cíckak, tak aby byly čelem k sobě zhruba metr a půl od sebe. Úkolem dětí je chytit míč a přihrát ho kamarádovi. Prvnímu dítěti hází míče učitelka a poslední dítě hodí míč do předem připravené nádoby/sítě. Využijeme vícero míčů. Nejprve to můžeme zkusit s novinovou koulí a poté s míči.	6 min		● - míče
	Tref se do kotle Na zem položíme molitanový kruh („kotel“). Před kotel položíme do vzdálenosti dvou až tří metrů obruč. Obruč vyznačuje prostor odkud děti hází. Vedle obruče na zem položíme hromadu papírových koulí („uhlíky“). Úkolem dětí je se za pomoci uhlíků trefit do kotle. Každé dítě má v jednom kole dva pokusy.	6 min		○ - molitanový kruh ○ - obruče ● - papírové koule
	Dostaň mě za čáru Děti vytvoří dvě skupinky. Před každou skupinu položíme praporky. Ty značí místo odkud děti mohou házet. Doprostřed pole dáme gymball. Kolem poházíme menší míčky, které děti budou házet na gymball a budou se ho snažit dostat za čáru druhého týmu. Tým, který dostane první míč za čáru protihráčů, vítězí.	7 min		● - gymball - praporky ● - malé míčky

Obrázek 44

Část	Obsah	Čas	Organizační zajištění	poznámky
Závěrečná část	<p>Protahení a relaxační cvičení Každému dítěti dáme plyšový míček. Děti uchopí míč do ruky, posadí se a opakují cviky dle učitelky.</p> <ul style="list-style-type: none"> - turecký sed a míčkem si přejíždíme po natažené L/P ruce - děti utvoří dvojice a posadí se za sebe, jedno z dětí přejíždí míčkem po zádech druhému a naopak - děti se posadí čelem k sobě – sed roznožený, aby se dotýkaly chodidla. Míček si podávají L/P rukou, oběma rukama. Na závěr si ho posílají. 	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - kontrola správnosti cviků - hromadná forma - každý cvik opakujeme 3-5 krát ● - plyšové míčky
	Úklid nářadí a pomůcek, zhodnocení hodiny.	3 min		

Obrázek 45

6 DISKUZE

Veškeré výše popsané aktivity jsem realizovala s dětmi v 7. MŠ ve třídě Sluníček, kde působím jako učitelka. V době, kdy jsem některé aktivity s dětmi zkoušela, byla kvůli nemoci vysoká absence, tudíž aktivity nebyly takové, jako když se realizují ve větším počtu.

Snažila jsem se pracovat s náčiním a náradím, které je dostupné ve většině MŠ. Do sborníku jsem se snažila zařadit aktivity zajímavé a netradiční. Po realizaci všech her mohu s jistotou říci, že nejvíce děti bavily aktivity pro ně doposud neznáme a honičky, které jsem zařazovala doprostřed řízené činnosti (dále jen ŘČ). Na závěr ŘČ, převážně po honičkách a aktivitách, které byly fyzicky náročnější, jsem volila činnosti relaxační jako například dechová cvičení. Při teplém počasí jsem realizaci aktivit přesouvala ven, kde jsme s dětmi realizovali 6 činností (Na stonožky, Jak asi chodí, Semafor, Vláček, Putování kapky vody, Chyt' a hod'). Příště bych volila více her venku, protože díky zařazování volné hry mezi aktivity, měly děti více energie a motivace věnovat se řízeným činnostem. Také mají děti na zahradě více prostoru než ve třídě.

V oblasti zaměřující se na chůzi, nejvíce děti bavila aktivita „Najdi nás“. Byla pro děti nejzábavnější, protože měly možnost vést kamaráda a určovat tak cestu kam půjdou. U některých z dětí bylo vidět, že mají problém s důvěrou, a tudíž otevíraly oči, aby nenabouraly. Jde o aktivitu netradiční, která se dá hrát i venku, kde by bylo velmi zajímavé pozorovat, jak děti v terénu komunikují a vedou svého kamaráda se zavázanýma očima.

U aktivity zaměřující se na běh, byla pro děti nejlepší hra „Dones mě do domečku“. Byla zde možnost projevit soutěživost a rychlost. Děti si navzájem fandily a podporovaly se. Nejobtížnější byla pro děti hra „Sbíráme houby“. Některé děti braly míčky z jiných než svých obručí, tudíž někdo musel běžet vícrát a někdo méněkrát. Také jsem nevhodně zvolila míčky, proto bych příště volila předměty, které se dětem neodkutálí. Když jsem modifikovala hru a děti běhaly pozadu, bylo vidět, že někdo má velký problém s během, ale i s chůzí čelem vzad.

V oblasti, která obsahuje aktivity zaměřené na skoky a poskoky, děti nejvíce zaujala aktivita „Poskoky s míčky“, která byla také tou nejobtížnější. Pro děti bylo velice náročné vyskočit současně s kamarádem, a ještě dbát na to, aby míček nevypadl.

Kapitola obsahující aktivity na rozvoj rovnováhy byla nejobtížnější na realizaci. Buď bylo ve třídě málo dětí nebo se muselo čekat na návštěvu tělocvičny. „Žabí souboj“ byl pro

děti náročný. Podruhé bych aktivitu realizovala jiným způsobem a to tak, že by děti neskákaly jako žáby, ale byly by pouze ve dřepu. „Lávky“ měly u dětí velký úspěch. Před realizací aktivity jsem si myslela, že bude obtížné se trefit do běžícího dítěte, ale dětem to šlo a nebylo jediného dítěte, které by proběhlo bez zásahu. Zde je důležité před začátkem hry zvolit vhodné předměty na házení, aby si děti neublížily (já volila plyšové míčky).

V oblasti zaměřující se na manipulaci s předměty horními končetinami, děti nejvíce bavila hra „Poztrácené korále“. Šlo o rychlost, a tak děti mohly soutěžit ve skupinách. Na druhou stranu pro ně bylo těžké zapamatovat si různé způsoby manipulace a přenosu předmětů do kruhu.

„Nosíme žížaly“, jedna z aktivit, které se zaměřují na manipulaci s předměty dolními končetinami. Tato aktivita děti zaujala, protože byla netradiční – použití krepových proužků a také se děti zapojily do modifikace pravidel a hry samotné. „Putování“ děti příliš nezaujalo, proto bych aktivitu znovu nevolila.

V kapitole zaměřující se na házení, přihrávání a chytání jsem zjistila, že mají děti problém udržet se v řadě při hraní her. Aktivita „Dostaň mě za čáru“ byla realizovaná ve třídě, ovšem příště bych volila větší prostor a každé kolo bych časově ohraničila. Děti by tak získaly větší motivaci, protože by věděly že je omezený čas.

Volbu aktivit je třeba přizpůsobit věku dětí. Jelikož jsem pracovala s dětmi staršího věku, bylo pro mě snadnější některé činnosti realizovat. U mladších dětí by byla potřeba modifikace a zjednodušení aktivit.

7 ZÁVĚR

V teoretických východiscích bakalářské práce jsem díky studiu odborné literatury, shromáždila informace a poznatky. Cílem bylo zaměřit se na popis předškolního věku, pro který jsou aktivity cílené. Dále jsem se zaměřila na hru a na její neodmyslitelné postavení v tomto období. V neposlední řadě jsem se věnovala charakteristice pohybových schopností a dovedností, které jsou vhodné zařazovat v mateřské škole.

Cílem bylo vytvořit třicet pohybových aktivit vhodných pro děti v předškolním věku. Tyto aktivity se nachází ve výsledcích, kde jsou rozděleny do sedmi oblastí. Každá hra je podrobně popsána, některé z nich jsou doplněny o modifikaci a všechny obsahují grafický náčrt. Aktivity obsahují soupis schopností, které hrou rozvíjíme, dovedností, které nacvičujeme a stručnou poznámku, která vychází z praxe. V přílohách se nachází fotografie z realizace.

Bakalářská práce poukazuje na důležitost pohybu a nabízí pohybové aktivity, díky kterým se dá pohyb hravou formou zařadit do výuky a pomoci tak ke správnému vývoji dětí předškolního věku. Práce může sloužit jako inspirace pro učitele, ale i pro rodiče předškolních dětí.

8 RESUMÉ, SUMMARY

Cílem bakalářské práce na téma „Sborník řízených pohybových aktivit vhodných pro děti v předškolním věku“ bylo vytvořit sborníku třiceti pohybových aktivit, které rozvíjí určité dovednosti a zlepšují některé ze schopností a pět cvičebních jednotek, které obsahují výše popsané aktivity. Aktivity jsou určeny pro děti předškolního věku. Dají se také využít u starších dětí, a to zejména u dětí na prvním stupni základní školy. Teoretická východiska obsahují charakteristiku předškolního věku, pohybových dovedností a schopností a význam hry v období předškolního věku. Výsledky jsou rozděleny do sedmi oblastí. V každé oblasti jsou charakteristicky zaměřené aktivity, které jsou doplněny o poznámky z praxe a grafické nákresy. Veškerá fotodokumentace je součástí příloh. Sborník je určen primárně pro pedagogy pracující v mateřské škole.

Summary

The aim of the bachelor thesis on "A compendium of guided physical activities suitable for preschool children" was to create a compendium of thirty movement activities that develop certain skills and improve some of the abilities and five exercise units that contain the activities described above. The activities are designed for preschool children. They can also be used with older children, particularly those in the first year of primary school. The theoretical background includes the characteristics of pre-school age, movement skills and abilities and the importance of play in the pre-school period. The results are divided into seven areas. Within each area there are characteristic activities that are accompanied by practice notes and graphic drawings. All photographic documentation is included in the appendices. The compendium is intended primarily for educators working in kindergarten.

9 SEZNAM LITERATURY

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ, 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Brno: Edika. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.

DOVALIL, Josef, 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.

DOYON, Louise, 2003. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte: pro děti do 6 let*. Přeložil Miloslava LÁZŇOVSKÁ. Praha: Portál. ISBN 80-7178-754-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-807290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Dotisk 2. vyd. Praha: Raabe, Nahlížet – nacházet. ISBN 978-80-86307-88-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.

DYLEVSKÝ, Ivan, 1997. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-258-1.

HÁJEK, Jeroným, 2012. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-598-0.

HÁJKOVÁ, Jana, 2020. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. [Praha]: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-188-3.

HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ, 2011. *Studie k předškolní pedagogice*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5467-7.

HRABINEC, Jiří, 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.

KLEPLOVÁ, Věra a Drahomíra PILNÁ. 2006. *Našemu sluníčku: Buď fit od narození po školu*. Vyd. 1. Olomouc: Anag. ISBN 80-7263-357-0.

- KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0852-3.
- MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MAZAL, Ferdinand, 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
- MAZAL, Ferdinand, 1993. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. 3. vyd. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-900925-8-6.
- MĚKOTA, Karel. 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8
- OPATŘILOVÁ, Dagmar. 2003. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3242-1.
- OPRAVILOVÁ, Eva, 2004. *Předškolní pedagogika*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-786-1.
- OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ, 2003. *Rok v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-847-3.
- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL, 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PETRŮ-KICKOVÁ, Pavla, 2017. *Poznáváme, hýbeme se a tvoříme: činnosti pro děti od 2 do 3 let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1182-2.
- SUCHÁNKOVÁ, Eliška, 2014. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0698-9.

- SVOBODOVÁ, Eva. 2010. *Vzdělávání v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978–80-7367-774-9.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 1999. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-953-0.
- ŠULOVÁ, Lenka, 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1820-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Základy psychologie*. V Praze: Karolinum. ISBN 978-80-246-0841-9.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2008. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2009. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2011. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
- WELK, Gregory J., 2002. *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3748-9.
- WOOLFSON, Richard C. 2001. *Bright child*. Vyd. 1. Londýn: Octopus Publishing Group. ISBN 978-06-006-0249-1.
- ZUMR, Tomáš, 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2065-9.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – Na stonožky.....	21
Obrázek 2 – Jak asi chodí.....	22
Obrázek 3 – Najdi nás	22
Obrázek 4 – Putování s mapou	23
Obrázek 5 – Semafor	24
Obrázek 6 – Dones mě do domečku.....	25
Obrázek 7 – Horký uhlík	25
Obrázek 8 – Sbíráme houby	26
Obrázek 9 – Poskoky s fáborkou.....	27
Obrázek 10 – Poskoky s míčky	28
Obrázek 11 – Vláček	29
Obrázek 12 – Škatulata, batolata hopsejte.....	29
Obrázek 13 – Kolo.....	30
Obrázek 14 – Hra na stromy	31
Obrázek 15 – Chůze přes lávky	32
Obrázek 16 – Žabí souboj.....	32
Obrázek 17 – Lávky	33
Obrázek 18 – Kroužkovaná	34
Obrázek 19 – Neposedné míčky	35
Obrázek 20 – Čert a uhlí.....	36
Obrázek 21 – Putování kapky vod.....	36
Obrázek 22 – Poztrácené korále	37
Obrázek 23 – Boj o perly.....	38
Obrázek 24 – Putování	39
Obrázek 25 – Práce s kroužky	39
Obrázek 26 – Nosíme žížaly	40
Obrázek 27 – Dostaň mě za čáru	41
Obrázek 28 – Brána	42
Obrázek 29 – Chyt' a hod'	42
Obrázek 30 – Tref se do kotle	43
Obrázek 31.....	44
Obrázek 32.....	44
Obrázek 33.....	45
Obrázek 34.....	45
Obrázek 35.....	46
Obrázek 36.....	46
Obrázek 37.....	47
Obrázek 38.....	47
Obrázek 39.....	48
Obrázek 40.....	48
Obrázek 41.....	49
Obrázek 42.....	49
Obrázek 43.....	50
Obrázek 44.....	50
Obrázek 45.....	51

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1:** Fotodokumentace aktivity „Na stonožky“
- Příloha č. 2:** Fotodokumentace aktivity „Jak asi chodí“
- Příloha č. 3:** Fotodokumentace aktivity „Najdi nás“
- Příloha č. 4:** Fotodokumentace aktivity „Putování s mapou“
- Příloha č. 5:** Fotodokumentace aktivity „Semafor“
- Příloha č. 6:** Fotodokumentace aktivity „Dones mě do domečku“
- Příloha č. 7:** Fotodokumentace aktivity „Horký uhlík“
- Příloha č. 8:** Fotodokumentace aktivity „Sbíráme houby“
- Příloha č. 9:** Fotodokumentace aktivity „Poskoky s fáborkou“
- Příloha č. 10:** Fotodokumentace aktivity „Poskoky s míčky“
- Příloha č. 11:** Fotodokumentace aktivity „Vláček“
- Příloha č. 12:** Fotodokumentace aktivity „Škatulata, batolata hopsejte“
- Příloha č. 13:** Fotodokumentace aktivity „Kolo“
- Příloha č. 14:** Fotodokumentace aktivity „Hra na stromy“
- Příloha č. 15:** Fotodokumentace aktivity „Chůze přes lávky“
- Příloha č. 16:** Fotodokumentace aktivity „Žabí souboj“
- Příloha č. 17:** Fotodokumentace aktivity „Lávky“
- Příloha č. 18:** Fotodokumentace aktivity „Kroužkovaná“
- Příloha č. 19:** Fotodokumentace aktivity „Neposedné míčky“
- Příloha č. 20:** Fotodokumentace aktivity „Čert a uhlí“
- Příloha č. 21:** Fotodokumentace aktivity „Putování kapky vody“
- Příloha č. 22:** Fotodokumentace aktivity „Poztrácené korále“
- Příloha č. 23:** Fotodokumentace aktivity „Boj o perly“
- Příloha č. 24:** Fotodokumentace aktivity „Putování“
- Příloha č. 25:** Fotodokumentace aktivity „Práce s kroužky“
- Příloha č. 26:** Fotodokumentace aktivity „Nosíme žížaly“
- Příloha č. 27:** Fotodokumentace aktivity „Dostaň mě za čáru“
- Příloha č. 28:** Fotodokumentace aktivity „Brána“
- Příloha č. 29:** Fotodokumentace aktivity „Chyt' a hod'“
- Příloha č. 30:** Fotodokumentace aktivity „Tref se do kotle“

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Fotodokumentace aktivity „Na stonožky“



Příloha č. 2 - Fotodokumentace aktivity „Jak asi chodí“



Příloha č. 3 - Fotodokumentace aktivity „Najdi nás“



Příloha č. 4 - Fotodokumentace aktivity „Putování s mapou“**Příloha č. 5 - Fotodokumentace aktivity „Semafor“****Příloha č. 6 - Fotodokumentace aktivity „Dones mě do domečku“**

Příloha č. 7 - Fotodokumentace aktivity „Horký uhlík“



Příloha č. 8 - Fotodokumentace aktivity „Sbíráme houby“



Příloha č. 9 - Fotodokumentace aktivity „Poskoky s fáborkou“



Příloha č. 10 - Fotodokumentace aktivity „Poskoky s míčky“



Příloha č. 11 - Fotodokumentace aktivity „Vláček“**Příloha č. 12 - Fotodokumentace aktivity „Škatulata, batolata hopsejte“****Příloha č. 13 - Fotodokumentace aktivity „Kolo“**

Příloha č. 14 - Fotodokumentace aktivity „Hra na stromy“



Příloha č. 15 - Fotodokumentace aktivity „Chůze přes lávky“



Příloha č. 16 - Fotodokumentace aktivity „Žabí soubor“



Příloha č. 17 - Fotodokumentace aktivity „Lávky“



Příloha č. 18 - Fotodokumentace aktivity „Kroužkovaná“



Příloha č. 19 - Fotodokumentace aktivity „Neposedné míčky“



Příloha č. 20 - Fotodokumentace aktivity „Čert a uhlí“



Příloha č. 21 - Fotodokumentace aktivity „Putování kapky vody“



Příloha č. 22 - Fotodokumentace aktivity „Poztrácené korále“



Příloha č. 23 - Fotodokumentace aktivity „Boj o perly“



Příloha č. 24 - Fotodokumentace aktivity „Putování“**Příloha č. 25 - Fotodokumentace aktivity „Práce s kroužky“**

Příloha č. 26 - Fotodokumentace aktivity „Nosíme žížaly“**Příloha č. 27 - Fotodokumentace aktivity „Dostaň mě za čáru“****Příloha č. 28 - Fotodokumentace aktivity „Brána“**

Příloha č. 29 - Fotodokumentace aktivity „Chyt' a hod“**Příloha č. 30 - Fotodokumentace aktivity „Tref se do kotle“**