

Rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole

Aneta Zapletalová

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Aneta Zapletalová**
Osobní číslo: **H16231**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium literatury o rozvoji pohybových dovedností v mateřské škole.

Vymezení teoretických východisek o pohybovém vývoji dětí.

Příprava projektu na rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole.

Ověření projektu ve vybrané mateřské škole.

Zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice (Fifth Edition)*. Champaign: Human Kinetics.

Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.

Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015).

Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo (2. vydání). Praha: Raabe.

Skopová, M., Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*.

Praha: Portál.

Zimmer, R. (2001). *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*.

Praha: Portál.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

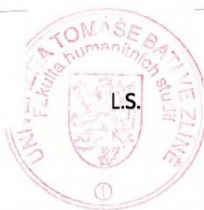
10. října 2018

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2019

Ve Zlíně dne 10. října 2018

doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka



doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 28.1.2019

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odprá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce aplikačního typu se zabývá možnostmi rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole. Cílem teoretické části je sumarizovat základní poznatky o možnostech rozvíjení vybraných pohybových dovedností. Teoretická část vymezuje pojmy, které se vztahují k obecnému vývoji dítěte předškolního věku a následně významu pohybu v životě. Dále se zaměřuje na pohybové dovednosti a schopnosti a na příčiny nedostatku pohybu. Následně popisuje pohybové aktivity v oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jejich podmínky a průběh v mateřské škole. V praktické části je didakticky zpracován projekt zaměřený na rozvíjení vybraných pohybových dovedností dítěte předškolního věku. Tento projekt byl evaluován ve vybrané mateřské škole a byla zpracována doporučení pro praxi.

Klíčová slova: Pohybová dovednost, průpravná cvičení

ABSTRACT

This bachelor thesis of application type is dealing with the possibilities of developing selected physical skills of kindergarten children. The aim of the theoretical part is to summarize the basic knowledge on the possibilities of the selected physical skills development. The theoretical part specifies the terms related to the general development of a pre-school child and subsequently to the significance of the exercise in life. Furthermore, it focuses on the physical skills and abilities, and on the causes of the lack of exercise. Subsequently, it describes physical activities in fields of the Framework Education Programme for preschool education, their conditions and development in kindergarten. In the practical part, a project aimed at development of the physical skills of a preschool child is didactically elaborated. This project was evaluated in a selected kindergarten, and the recommendations for practical use were elaborated.

Keywords: Movement skill, preparatory exercises

Touto cestou bych chtěla vyjádřit velké poděkování panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D za odborné vedení, konzultace, cenné rady, ale také za ochotu, podnětné poznámky a připomínky k mé bakalářské práci. Dále také děkuji za ochotu a vstřícnost učitelce z mateřské školy a dětem, které se mnou projekt realizovaly.

Motto:

„Úspěšný člověk ráno vstane a večer jde spát, přičemž mezi tím dělá to, co ho baví.“

Larry Page

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POHYB A DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
1.1 VÝZNAM POHYBU A JEHO DŮSLEDKY	14
1.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI A SCHOPNOSTI.....	15
1.3 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	19
1.3.1 Tělesný a pohybový vývoj	20
1.3.2 Kognitivní vývoj	22
1.3.3 Emoční vývoj a socializace	24
2 ROZVÍJENÍ POHYBU V MATEŘSKÉ ŠKOLE	26
2.1 GYMNASTIKA	28
2.1.1 Metodika cvičení bez náčiní.....	28
2.1.2 Metodika cvičení s náčiním	31
2.2 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	34
3 POHYB V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	37
3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	37
3.2 PODMÍNKY PRO ROZVOJ POHYBU V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	37
3.3 DÍTĚ A JEHO TĚLO – OBLAST BIOLOGICKÁ	38
3.4 POHYB V DALŠÍCH VZDĚLÁVACÍCH OBLASTECH	39
II PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 PROJEKT NA ROZVÍJENÍ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	43
4.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ.....	43
4.2 OBSAHOVÉ ZAMĚŘENÍ PROJEKTU	44
4.2.1 Výstup č. 1 - Svět	44
4.2.2 Výstup č. 2 - Asie.....	51
4.2.3 Výstup č. 3 - Austrálie	61
4.2.4 Výstup č. 4 - Antarktida	69
4.2.5 Výstup č. 5 - Afrika.....	73
4.2.6 Výstup č. 6 - Evropa.....	78
4.2.7 Výstup č. 7 – Severní Amerika	82
4.2.8 Výstup č. 8 – Jižní Amerika	86
4.2.9 Výstup č. 9 – Cesta kolem světa	94
5 EVALUACE PROJEKTU	98
5.1 SEBEREFLEXE.....	98
5.2 EVALUACE OD UČITELKY	99
5.3 KOMPARACE SEBEREFLEXE A EVALUACE OD UČITELKY	100
5.4 EVALUACE OD DĚTÍ.....	101
6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	103
ZÁVĚR	106
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	108

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	111
SEZNAM OBRÁZKŮ	112
SEZNAM TABULEK.....	113
SEZNAM PŘÍLOH.....	114

ÚVOD

Pohyb je nedílnou součástí života každého z nás. Je důležitý pro sociální rozvoj, ale také k upevnování zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti. Při volbě tématu z mé strany převažoval dlouholetý zájem o tuto problematiku, a to jak v mém osobním životě, tak v prostředí mateřské školy. Při tvorbě bakalářské práce mi byly oporou vlastní zkušenosti, které jsem získala díky sportu a vedením sportovních kroužků pro děti.

Dle mého názoru je pohyb v mateřské škole řízeně rozvíjen mnohdy málo, a to z důvodu strachu a bezpečnosti ze stran učitelek. Také s tím souvisí doba, ve které žijeme. Elektronika je pro děti často lákavější než pohyb, což začíná být problém, jelikož tak děti tráví čas převážně u mobilního telefonu, počítače či televize a díky tomu nemají dostatek pohybu, o který často samy nejeví ani zájem. Tento problém si stále většina naší veřejnosti neuvědomuje. Považuji proto za podstatné budovat kladný vztah k pohybu u dětí již od předškolního věku a tím tak předejít a minimalizovat následky, které s nedostatkem pohybu souvisejí.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsem sumarizovala základní poznatky o možnostech rozvíjení vybraných pohybových dovedností. V teoretické části se zabývám pojmy, které se vztahují k obecnému vývoji dítěte předškolního věku a následně významu pohybu v životě. Dále vymezuji rozdíl mezi pohybovými dovednostmi a schopnosti a příčiny nedostatku pohybu. Následně popisuji pohybové aktivity v oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jejich podmínky a průběh v mateřské škole.

Cílem praktické části bylo navrhnout projekt na rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole, do kterého jsem zařadila i základní gymnastiku. Přestože je základní gymnastika a cvičení s náčiním obsaženo v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, učitelé v mateřských školách ho zařazují jen velmi málo, a to proto, že sami nevědí, jak s náčiním správně pracovat. Ačkoliv příprava učitele na pohybové aktivity s náčiním je velmi náročná, stojí za to je v mateřské škole zařazovat. Volila jsem proto k rozvoji vybraných pohybových dovedností i náčiní, které při správném vedení, využívání a motivaci rozvíjí u dětí pozitivní přístup k pohybu. Projekt obsahuje 9 výstupů, přičemž každý výstup je zaměřen na jednu vybranou pohybovou dovednost. Následně byl realizován ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji. Evaluace probíhala učitelkou mateřské školy pomocí metody pozorování a dětmi pomocí kresby na konci celého projektu, při které probíhal s každým dítětem rozhovor. Z realizace byla zpracována doporučení pro praxi.

Má práce by tedy měla přispět k rozšíření materiálů pro učitele, jak rozvíjet pohybové dovednosti s dětmi s využitím náčiní.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB A DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohybem se rozumí základní vlastnost živého organismu, kdy dochází k přesunu z místa na místo či změna polohy těla vlastní silou (Zvonař & Duvač, 2011, s. 4).

„Pohyb lze chápat jako přirozenou a biologickou potřebu člověka a je jednou ze základních a nejdůležitějších vlastností živé hmoty, která je podmínkou vývoje jedince“ (Dostálová & Sigmund, 2017, s. 10).

Vyskytuje se jako důsledek působení fyzikálních sil na hmotné objekty, a patří tak mezi základní projevy lidské hmoty (Kapounková, 2017, s. 21). Pohyb slouží jako prostředek k seznamování se s okolím, prostředím, ve kterém žijeme a také k poznávání a ovládání svého těla. Je jednou ze základních potřeb dítěte.

V rozvoji pohybových dovedností je velký rozdíl mezi dítětem tříletým a pětiletým, kdy dítě ve třech letech je spíše baculaté, tudíž pohyby nejsou tak koordinované jako u dítěte pětiletého. Dítě není schopno spojit pozornost podnětů s kvalitou pohybové koordinace, což znamená, že senzomotorické reakce nejsou přesné. Obvykle se samo k pohybu podněcuje, často také opakuje a napodobuje pohyby po svých vrstevnících v sociální skupině. V pěti až šesti letech pohyby dítěte začínají být přesnější, ladnější a začínají rozvíjet specifitější pohybové dovednosti, jako je jízda na kole či kolečkových bruslích. Obvykle dochází ke srovnávání pohybových dovedností mezi dětmi, a to zpravidla u her. Mateřská škola je pro rozvoj pohybu podnětné prostředí i pro dítě, které trpí nadváhou, umožňuje mu tak každodenní pohyb (Průcha & Kořátková, 2013, s. 103).

Pohybový systém pracuje jako jeden celek, i když se skládá z několika jednotlivých segmentů. Díky pohybovému systému se tak můžeme hýbat, zaujímat polohy. Do pohybových systémů řadíme složku opěrnou, do které spadají kosti, klouby a vazy. Výkonná složka představuje svaly a řídicí složka, nervy a zásoby potřebných látek v těle. Pohyb řídíme přenosem informací k svalům z centrální nervové soustavy (Dostálová & Sigmund, 2017, s. 10-11).

Mezi základní hybné systémy, díky kterým dítě vykonává pohyb patří systém posturální, který udržuje a nastavuje polohy, systém lokomoční zajišťuje změny poloh a manipulační systém, který zajišťuje jemnou motoriku (Kapounková, 2017, s. 21).

Důležité je volit pohybové aktivity, které jsou přiměřené věku dětí, a to jak z psychického, tak i fyzického hlediska, jelikož nastavení složitějších pravidel může u dítěte způsobit stres (Adamírová, 2010, s. 9-10).

Pohyb v mateřské škole by měl být po celý den. Dítě potřebuje neustálý prostor k pohybu a učitelka by tak měla využívat chvílky, které přivádějí k pohybu. Je nutné dodržovat jídlo a pitný režim a vést dítě k novým dovednostem přiměřeným jeho věku. Učitelka musí respektovat individuální potřeby každého dítěte (Dvořáková, 2015, s. 14). Dítě se může velmi rychle přehřát, jelikož je nedostatečně vyvinutá termoregulační funkce, proto je tak nutné pohybové aktivity provádět ve větrané místnosti ve vhodném oblečení (Dvořáková, 2015, s. 11).

1.1 Význam pohybu a jeho důsledky

Pohyb je velmi důležitý v životě dítěte pro jeho motorický, sociální, kognitivní, ale i afektivní vývoj. Je důležitý i z hlediska zdravotního, k udržování fyziologických funkcí organismu. Dítě se pohybem seznamuje se svým okolím a získává tak nové zkušenosti. Z hlediska antropologie je pohyb jako jedním ze základních charakteristických znaků člověka. Dítě je schopno se prostřednictvím pohybu vyrovnávat samo se sebou a okolím, prozkoumává a osvojuje si materiální i sociální prostředí. Prostřednictvím smyslových zkušeností dítě poznává své tělo, své slabé a silné stránky a výkonnost. Díky pohybu tak dítě vstupuje do interakce s ostatními vrstevníky, kde přejímá určité sociální role či pravidla, osvojuje si prostředí, ve kterém žije. V tomto období již lze odhalit děti, které nemají dostatečné pohybové zkušenosti a zároveň je dítě často motivováno svými vrstevníky k pohybu.

Při pohybu u dítěte rozvíjíme více oblastí, například oblast emocionální, kdy pomocí pohybu, držení těla či mimiky dokáže vyjádřit svoji náladu nebo pocity (Zimmerová, 2001, s. 16-18). Význam pohybu také spočívá v rozvoji fyzické síly, koordinace a obratnosti, kdy tak lze předejít mnoha problémům, například špatné držení těla, které je velmi důležité z vývojového hlediska dítěte (Machová & Kubátová, 2015, s. 58-59). Další oblast, kterou rozvíjíme pomocí pohybu je oblast jemné motoriky a rozumová, kdy se dítě v pohybových hrách učí vyjadřovat a seberealizovat. V mateřské škole pomocí pohybových aktivit dochází k pocitu uspokojení, kdy dítě u nich prožívá radost, pocit výhry či prohry (Průcha, Kotátková, 2013, s. 104-105).

Jednou z příčin nedostatku pohybu může být obezita, která se vyskytuje čím dál více již v předškolním období. Lze ji definovat jako „*nadměrné množství tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu*“. Dítě by tak již od raného věku mělo mít pohybový a pitný režim, vhodnou výživu a příjem a výdej energie (Pařízková, Lisá, 2007, s. 13-20).

Důvodem významu pohybu je také prodlužování kostí u dítěte, což může ovlivnit koordinaci pohybu. Organismus reaguje změnou adaptace, když není naplněna pohybová potřeba, která je nutná pro růst a vývoj dítěte. Pokud tato potřeba není naplněna může dojít k problému na oběhovém či pohybovém systému. U výzkumů, které byly provedeny byla zjištěna u 41% dětí obezita (Hálková, 2009, s. 21).

Autorky Filipová a Trestová (1999) dělaly dlouhodobé šetření, ze kterého vyplynulo, že úroveň správného držení těla je u dětí z mateřských škol, kde pravidelně cvičí mnohem lepší než u mateřských škol, kde se pohybu pravidelně nevěnují. Může vést k přetížení svalů v důsledku nesprávného držení těla, špatné chůze, které poté vedou k bolestem pohybového ústrojí. Pokud u dítěte nerespektujeme potřebu pohybu, může vést k problémům v chování a učení. Nedostatek pohybu také vede k nízké fyzické kondici (Dvořáková, 2015, s. 15-17).

Pohyb by měl být všestranný, při jednostranné zátěži hrozí nezdravý vývoj dítěte s vyčerpáváním sil (Havlíková, Vencálková, & Havlová, 2008, s 53).

1.2 Pohybové dovednosti a schopnosti

Pomocí pohybových aktivit u dítěte rozvíjíme pohybové dovednosti a schopnosti, na které jsem se zaměřila v této práci, proto považuji za důležité objasnit tyto pojmy, které spolu velmi úzce souvisí, jelikož pohybové schopnosti považuji za základ pro pohybové dovednosti. Úroveň pohybových schopností je často limitujícím faktorem pro kvalitu pohybových dovedností.

V zahraniční literatuře se setkáváme s názvem „motor skill.“ **Dovednosti** jsou osvojené specifické předpoklady, které slouží k realizování pohybových činností. K účelnému provádění pohybových činností bereme dovednost jako určitou dispozici (Měkota & Cuberek, 2007). Ve výchově a sportu je významná, respektive pro ty činnosti, které jsou podmíněny koordinačními schopnostmi. Charakteristickými znaky pro pohybové dovednosti je stálost, účelovost a rychlost provedení pohybu. Lze je rozdělit na:

- lokomoční,
- nelokomoční,
- manipulační (Zvonař, Duvač, 2011, s. 71).

V předškolním období by se dítě mělo v lokomočních dovednostech:

- pohybovat v prostoru různými směry, dle sebe i pokynů, volně, přes a mezi překážkami,
- pohybovat se různými způsoby a směry, poskakovat a skákat včetně překonání překážek,
- pohybovat se ve skupině či s kamarádem,
- přizpůsobit pohyb hudbě a jejímu rytmu,
- pohybovat se v různém prostředí – na vodě, sněhu.

Pro dítě je nejprve nepřirozenější plazení, poté lezení a následně chůze, běh, skoky a poskoky.

Lezení je přirozený cyklický pohyb, který je jedním ze základních vývojových kroků a následně vede ke vzpřímení postavy. Je vhodné pro děti vytvářet podmínky ke zlepšování dovednosti. Již ve věku tří let je lezení po kolenou fixováno, proto tak lezení ve vzporu dřepmo je vhodným pohybem. Lezení lze rozvíjet také pomocí využití náradí (lavička, žebřiny), přičemž lezení po náradí nejprve provádíme například na žebříku, který leží na zemi, poté na šikmém a svislém.

Mezi cyklické pohyby patří také chůze, při které dítě zapojuje většinu svalstva. Běh je oproti chůzi obohacen o letovou fázi, kdy se tělo nedotýká podložky. Správná chůze se vyznačuje správným držením těla. Pro nácvik správné chůze nacvičujeme odvíjení chodidel, jejich vtáčení a vytáčení či souhyby paží. I při chůzi lze využít náradí, které může nahradit terén (lavička, kladina). Krok začíná nášlapem přes patu, poté odvíjením směrem ke špičce, následně zanožení, při kterém dochází k odrazu do dalšího kroku.

K chůzi se velmi úzce pojí běh, který vychází ze stejných předpokladů jako chůze. Běh se v předškolním období pojí s rozvojem pohybových schopností mezi které patří rychlost, vytrvalost a síla. Je vhodné v mateřské škole s dětmi trénovat rovnováhu, kterou podporujeme chůzí po špičkách, stojem či poskoky na jedné noze, ve stoji do výponu a podobně. S dětmi tak trénujeme běh mezi různými překážkami, řadíme i změny směrů nebo terén. Běh lze považovat jako prostředek pro rozvoj pohybových schopností, tudíž k rychlosti a vytrvalosti.

Mezi lokomoční pohyby také řadíme skoky a poskoky, které patří mezi přirozený pohyb u dětí předškolního věku. V daném období se rozvíjí odraz snožmo a odraz jednou nohou z kroku. Při nácviku skoků je potřeba koordinace celého těla a síla odrazu. V mateřské škole s dětmi nejprve provádíme skoky malé, nízké, kdy odraz je nepružný. I při skocích lze využít

náčiní a náradí, které je v dané mateřské škole k dispozici. U dětí v mateřské škole rozeznáváme různé druhy skoků: daleký z místa, hluboký, vysoký z místa nebo skoky přes překážku (Dvořáková, 2009, s. 33-42).

U dovedností nelokomočních je důležité, aby dítě dokázalo:

- dle pokynů zaujmout polohu, znát názvy částí těla, pohybů a poloh,
- pohybovat částmi těla dle pokynů v různých podmínkách – s náčiním či na náradí,
- pohybovat se kolem os svého těla – kotoul, obrat, převal,
- pohyby částí těla přizpůsobit hudbě.

Z hlediska nelokomočních pohybů je pro dítě v daném období obtížný leh na boku, naopak mezi jednoduché lze zařadit vzpor dřepmo, přičemž je vhodné dbát na to, aby dítě setrvalo na plných chodidlech (Dvořáková, 2009, s. 29).

Manipulační dovednosti jsou spojeny s manipulací různých předmětů či náčiní, dítě by mělo docílit:

- vlastní pohyb přizpůsobit pohybu náčiní,
- předměty či náčiní kutálet, předávat, odrážet, pohazovat, kopat, driblovat, balancovat, zvednout, nosit,
- spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní,
- k pohybu využít pomůcky v různém prostředí – lyže, brusle apod. (Dvořáková, 2002, s. 18-19).

Pohybové neboli motorické schopnosti jsou základem pro pohybové dovednosti. Jejich úroveň je často limitujícím faktorem pro kvalitu motorických dovedností. Pohybové schopnosti lze slovy označit jako určité způsobilosti, předpoklady či dispozice. Lze konstatovat, že motorické kategorie pohybové dovednosti a schopnosti spolu velmi úzce souvisí. Jelikož osvojováním dovedností se rozvíjí schopnosti a z toho vyplývá, že schopnosti jsou předpoklady, které slouží k osvojení dovedností. Rozvoj schopností by měl probíhat pouze v souladu s rozvojem dovedností. Pohybové schopnosti lze dle Měkoty (2005) rozdělit následovně:

- kondiční – vytrvalostní, silové,
- hybridní – rychlostní,
- koordinační,
- flexibilita.

Kondiční jsou základní pro ostatní pohybové schopnosti. Do této kategorie řadíme silové schopnosti, což znamená překonávání odpor svého vlastního těla pomocí svalů. Vytrvalostní nám umožňují vykonávat pohybovou aktivitu po delší dobu bez snížení efektu, přičemž vytrvalostí rozumíme „*schopnost udržet výkon po co nejdelší dobu*“ (Zvonař, Duvač, 2011, s. 40).

K hybridním neboli smíšeným schopnostem řadíme schopnost vytrvalostní, kterou lze chápat jako vykonávání určité pohybové schopnosti co nejlépe v co nejkratším časovém úseku (15-20 sekund).

Mezi koordinační schopnosti spadá například rovnováha. Jde tedy o schopnost regulovat motoriku tak, aby se pohyby přiblížily co nejvíce ideální struktuře. U této kategorie je velmi důležité zapojení centrální nervové soustavy (Zvonař, Duvač, 2011, s. 40-55).

V roce 2017 byl odborníky realizován v České republice výzkum, kdy cílem bylo zjistit aktuální úroveň pohybových dovedností u českých dívek a chlapců v šesti letech. Výzkumným souborem bylo 121 dětí z mateřských škol. Ze studie vyplývá, že rozdíly mezi dívkami a chlapci nebyly nijak výrazné a spíše se od sebe nelišily, za to rozvoj pohybových dovedností v předškolním věku hraje velmi důležitou roli ve vývoji dítěte a tvoří tak základ pro pohyb. Míření a chytání bylo u dívek zjištěno jako velmi podprůměrné, z čehož dle mého názoru vyplývá, že se dívky zúčastňují méně míčových her než kluci (Kokštejn, Hubená, Tesařová & Kadečková, 2017, s. 33-40).

K pohybovým dovednostem a schopnostem se také vztahuje **motorické učení**, které má čtyři fáze.

První fází motorického učení lze nazvat generalizace a tím se rozumí seznámení dítěte s pohybem, jsou zde první pokusy o praktické provedení, které jsou spíše nekoordinované. Dítě v této fázi nevykonává pouze pohyby, které jsou k dané dovednosti vyžadovány, ale také pohyby, které pro danou dovednost nemají žádný význam, můžeme tedy sledovat i řadu nežádoucích pohybů.

Druhou fází je diferenciací, což je nácvik a opakování, kdy hlavním znakem je zpevňování či slovní kontrola.

Ve třetí fázi dochází ke zdokonalování pohybových dovedností. Občas se tato fáze nazývá jako výcviková či fáze automatizace. Již zde dochází k automatizaci pohybových dovedností

Čtvrtá fáze se u mnohých autorů nevyskytuje (Oxendine, 1984, Schnabel, 1987 aj.), jelikož tento proces motorického učení charakterizují pouze třemi fázemi. V této fázi již dochází k tvořivé koordinaci, kdy pohybové dovednosti přestupují do osobního stylu (Vilímová, 2009, s. 30-37).

1.3 Vývojová specifika dítěte předškolního věku

Většina autorů popisuje předškolní období jako období, které trvá od tří do šesti let a je obdobím mateřské školy. Avšak v některých teoriích je považováno za předškolní dítě již ve věku od 2-5 let (Thorová, 2015, s. 381). Například Erikson toto období označuje jako období iniciativy, kdy dítě má potřebu ukázat své kvality, tudíž má potřebu něco zvládnout či vytvořit. (Vágnerová, 1999). Spolupráce, činnost a aktivita jsou hlavními projevy a potřebami (Thorová, 2015, s. 381). Předškolní období lze také chápat jako období, které je přípravou pro nadcházející život ve společnosti (Vágnerová, 2012, s. 177). Období lze také označit jako zlatý věk dětské hry, jelikož hlavním prostředkem učení hra, která je charakteristická a nepřírozenější pro předškolní období (Thorová, 2015, s. 382). Přechází ke hře kooperativní od hry paralelní, dítě je schopno si hrát se svými vrstevníky, kde si rozdělují případně určité role. Tím se tak přispívá k přejímání určitých rolí, osvojování si běžných norem chování nebo také zlepšení úrovně komunikace. Pro dítě je velmi náročné dodržovat normy chování, když v blízkosti není dospělý člověk (Čáp, Mareš, 2007, s. 227). Již v tomto období se rýsují rozdíly mezi chlapci a dívkami, kdy rozlišují oblečení, hračky (Čáp, Mareš, 2007, s. 226-227).

Konec tohoto období je určen především sociálním kritériem, a to nástupem do základní školy, přičemž nástup se může pohybovat v rozmezí jednoho či více let z důvodu odkladu. Dalším kritériem je fyzický věk dítěte čili dovršením šesti let dítěte (Vágnerová, 2000, s. 102).

Myšlení dětí v tomto období je stále prelogické a egocentrické, tudíž jsou vázány na aktuálnost, na aktuální situační kontexty (Vágnerová, 2000, str. 102). Dokáže pracovat s obecnými charakteristikami, ale neustále se opírá o názorné vjemy (Thorová, 2015, s. 395).

Dítě v tomto období je velmi zvědavé a aktivní a prochází změnami po všech stránkách. U dětí dozrávají mozkové funkce, které umožňují dítěti koordinaci především hrubé motoriky, a tak dávají přednost spíše pohybovým aktivitám před aktivitami, které vyžadují sou-

střednost (Thorová, 2015, s. 382). Věk do šesti let je považován mnoha odborníky za důležitý z hlediska rozvoje osobnosti. Mateřská škola je pro dítě velkým přínosem, jelikož zde dítě získává nové zkušenosti, komunikuje se svými vrstevníky, což jim následně napomáhá k zařazení ve školní třídě (Čáp, Mareš, 2001, s. 228).

1.3.1 Tělesný a pohybový vývoj

V předškolním období se **tělesný vývoj** považuje zejména za období relativně pomalého a klidného růstu, nejvýraznější je ovšem v nervové a pohybové soustavě, kterou převážně tvoří svaly a kosterní soustava (Hálková, 2013, s. 20).

Dítě ze začátku období rychleji přibírá na váze oproti růstu do výšky, tudíž je spíše baculatější. Okolo tří let by dítě mělo mít asi 15 kg a vysoké by mělo být 90-95 cm, je nutno podotknout, že je to individuální u každého dítěte. Dítě má spíše kratší končetiny oproti svému tělu, tento vývoj se ale v pěti letech srovná a dítě má tak poměr těla k hlavě 1:6. Od pěti let dítě začíná růst více do výšky a je tak štíhlejší. Je to věk, kdy dochází k první tvarové změně. V 6 letech dítě měří až 120 cm a váží okolo 25 kg. Metabolismus dítěte je rychlý a v tomto období dochází k výměně chrupu z mléčného na trvalý (Končecová, 2014, s. 109).

Při plánování a provádění tělovýchovných aktivit je třeba respektovat věkové zvláštnosti v tělesném vývoji. Kostí dítěte předškolního věku nejsou ještě dostatečně vyvinuty z hlediska tvrdosti a pružnosti, kosti na zápěstí už ale dovršují svého vývinu a dítěti to tak umožňuje lepší vývoj jemné motoriky. Svaly obsahují více tuku a vody, proto je třeba k tomu tak i přistupovat. Není vhodné s dětmi dělat aktivity a cviky, které podporují pouze jednostrannou zátěž či nošení těžkých břemen. Pokud děti samy nedělají visy či vzpory prosté, nenuťme je provádět, naopak vhodné jsou visy a vzpory vzpřímené s oporou o nohy, které jsou velmi prospěšné k posílení svalstva paží a trupu (Dvořáková, 2015, s. 14).

U dítěte je třeba dbát na:

- rovnoměrné zatěžování (pravá/levá strana, horní/dolní končetiny),
- přiměřené zatěžování,
- všestranný pohybový rozvoj (Dvořáková, 2015, s. 10).

V **pohybovém systému** rozlišujeme hrubou a jemnou motoriku, kdy hrubá motorika jsou pohyby celého těla, kdežto motorika jemná jsou pohyby drobných svalů, jemné pohyby rukou, případně manipulace s drobnými předměty. Zvládnutí hrubé motoriky má základní vý-

znam pro zdravý rozvoj dítěte. U pohybových aktivit lze využít pomůcky, které dítě namotivují a lépe rozvíjí jeho motoriku. Mezi takové pomůcky lze zařadit například náčiní (švihadlo, míč, obruč) nebo tělocvikářské nářadí (žebřiny, žíněnka, lavičky a podobně). V mateřské škole je dítěti poskytnuto dostatek pohybu, pomocí pohybových her, pobytu venku. Při rozvoji jemné motoriky by dítěti měly být nabízeny aktivity s drobnými materiály. Grafomotoriku dítě potřebuje k psaní, kreslení a je součástí jemné motoriky, je nutno dítěti poskytovat mnoho příležitostí, ale v mateřské škole je rozvíjena i systematicky a cíleně. Senzomotorický a vizuomotorický vývoj se týká smyslového vnímání. Na dítě působí vnější vlivy, například rodina a mateřská škola a vlivy vnitřní, za které považujeme vnitřní činitele dítěte (Dvořáková, 2015, s. 83-84).

Dítě předškolního věku dělá velké posuny v motorice a pohybové koordinaci (Špaňhelová, 2004, s. 9). Dochází také k větší hbitosti a pohybové eleganci, což také lze rozvíjet základní gymnastikou při hudbě, kdy dítě musí vnímat rytmus. Je schopno běhu, skákání přes překážky (lavičky), lezení po žebříku, udrží na kratší dobu stoj na jedné noze. Oproti batolecímu období je posun i v sebeobsluze, kdy dítě zvládá samo jíst a oblékat se, což také souvisí s pravidly při rozvíjení pohybu, kdy dítě si například před pohybovými aktivitami jde přezout obuv či se převléci do cvičebního oblečení. Svoji zručnost procvičuje při různých hrách, například s pískem, plastelínou či při kresbě nebo venku na prolézačkách. (Langmeier, 2006, s. 88).

Na začátku tohoto období jsou pohyby spíše méně koordinované a živelnější, naopak ke konci daného období jsou pohyby přesnější a dokonalejší. Dítě neustále zdokonaluje pohyby, které se naučilo již v období batolecím a přidává pohyby nové. V mateřské škole lze využít cvičení s náčiním již od 3-4 let, přičemž manipulace s náčiním velmi napomáhá k rozvoji motoriky a pohybových dovedností. K posturální neboli polohovým pohybům dítě připojuje například předklon, úklon, stání na jedné noze případně na špičkách, z dřepu už dítě neztrácí rovnováhu a je schopno v dřepu krátkou dobu vydržet. U pohybů přemísťovacích dítě zdokonaluje chůzi, která je u konce období zautomatizovaná, lezení, skákání a běhání. Dítě ve 3 letech je schopno střídat nohy při chůzi po schodech, udržet se na jedné noze, házet a chytat míč, přeskočit provaz asi 5 cm nad zemí, chodit po špičkách. Ve 4 letech dítě zvládne kotoul vpřed, skok do dálky, z místa i s rozběhem. Dítě v 5 letech je schopno chůze pozpátku, skákání na jedné noze, při skoku přes švihadlo střídá nohy, projevuje se zdokonalování manipulačních schopností. V 6 letech zvládne pohyby dle hudby, vstane z lehu, aniž by se opíralo o ruce a stoj na jedné noze se zavřenýma očima (Končková, 2014, s. 109-110).

U dítěte se rozvíjí také kresba, která je považována za jednu z funkcí, jak dítě může zobrazit svět kolem sebe, tak, jak ho chápe (Vágnerová, 2000, s. 107). Již ve třech letech dítě dokáže udržet pohyby rukou, jak v horizontálním, tak vertikálním směru. V pěti až šesti letech má dítě vyvinutější motorickou koordinaci, která by měla odpovídat požadavkům školní zralosti a dítě by tak mělo umět i základní manipulaci s náčiním a cvičení na náradí (Langmeier, 2006, s. 88).

1.3.2 Kognitivní vývoj

Motoriku dítěte nelze vnímat pouze jako izolovanou oblast, jelikož se prolíná všemi dalšími oblastmi a velmi úzce s nimi souvisí, proto se alespoň stručně zmíníme také o sociálním a kognitivním vývoji v následujících podkapitolách.

Do kognitivního vývoje lze řadit schopnosti, které se rozvíjejí již od raného dětství. Schopnost myslet, učit se, zapamatovat si a zpracovávat informace, uvažovat symbolicky a abstraktně, zorganizovat si informace a věnovat jim pozornost (Thorová, 2015 s. 245). Úroveň kognitivních schopností především závisí na centrálně nervové soustavě (Čačka, 2002, s. 69).

Dítě v předškolním období má intuitivní myšlení, je schopno kategorizovat dle daného kritéria, vystihnout podstatné znaky či vlastnosti, tvořit a užívat pojmy. Vývoj kognitivních procesů se v předškolním období velmi rozvíjí a dítěti tak umožňují lépe poznávat svět (Vágnerová, 2012). Vnímání prostoru, času, paměti, obrazotvornost i myšlení mohou být vývojovými zvláštnostmi (Šikulová, Brtnová Čepičková, & Wedlichová, 2005). V tomto věku hraje velkou roli fantazie, kterou dítě mnohdy využívá a doplňuje si tak každou mezeru v poznání (Čačka, 2000, s. 71).

Dle Piageta je kognitivní vývoj u dítěte v předškolním období charakterizován názorným myšlením. Dítě, které má prospěchové problémy v základní škole se opakovaně zjišťuje, že mělo špatné podmínky v přechozím vývoji (Čáp, Mareš, 2001, s. 227-228). Dítě vnímá, představuje a na základě toho si dělá závěry o různých věcech (Špaňhelová, 2004, s. 11).

V předškolním věku je **vnímání** především globální a neanalytické, tudíž je orientováno pouze na to, co dítě zaujme a upoutá. Egocentričnost ovládá vjemy, které jsou vázány na osobní prožitek. Období lze popsat jako období intuitivního a názorného myšlení. Dítě se spíše zaměřuje na detaily a nevnímá tak věci jako celek. U zrakového vnímání se více zaměří na barvu, kterou se učí pojmenovávat. U sluchového vnímání je schopno rozlišit jak polohu,

tak sílu zvuku. Často ale vzniká problém u vzdálenostních a časových úseků, kdy jejich významnou rolí při utváření hraje motorika, hmat, zrak a sluch, případně i řeč (Čačka, 2000, s. 69-70); (Bednářová, 2010, s. 43). Vnímání tělesného schématu úzce souvisí s vnímáním prostoru a vzájemně se ovlivňují (Bednářová, 2010, s. 43). Při vytváření základních matematických představ nejprve dítě chápe množství jako obecný pojem (Bednářová, 2010, s. 5).

Pozornost v tomto věku nelze považovat jako dlouhodobější akt, je krátkodobá a nezralá, jelikož nervové buňky nejsou natolik silné. Je nutné u dětí neustále pozornost rozvíjet a podporovat ji, a to jak konstruktivními hrami či plněním jednoduchých samostatných úkolů. Na konci daného období je pozornost patrně větší a stabilnější. Pozornost tak patří mezi nejdůležitější kognitivní procesy, jelikož následně napomáhá k dobrému učení, řešení problémů či zapamatování (Čačka, 2000, s. 71).

Z počátku období převažuje spíše **paměť** krátkodobá, ke konci období ale nastupuje paměť dlouhodobá. Dle charakteristických znaků dané věci si je dítě vybavuje a zapamatovává (Mertin, Gillernová, 2010). U dítěte dochází k záměrné paměti a úmyslnému zapamatování až okolo pátého roku. Dítě si osvojuje zejména názorné a konkrétní jevy (Čačka, 2000, s. 71-72).

V tomto období dochází k přechodu z předpojmového **myšlení** na myšlení názorové neboli intuitivní, které je spojeno s daným prožitkem či představou. Dítě nedokáže myslet logicky, myšlení je stále prelogické. Je vázáno na vlastní činnosti a zkušenosti dítěte a má své typické znaky, mezi které patří egocentričnost, kdy dítě nechápe, že na svůj názor mají právo i ostatní. U magičnosti často využívá fantazii k interpretaci reálného světa a poté může dojít ke zkreslení. Dále zde patří fenomenismus, kdy se fixuje na určitý obraz reality či podobu světa a absolutismus, dítě je přesvědčeno, že určité poznání musí mít takovou platnost. Je schopno uvažovat v celostních pojmech na základě podstatných podobností. Dítě se při usuzování zaměřuje neustále na to, co vidělo a dokáže rozlišit realitu od fantazie, ví, že věci imaginární nemají vlastnosti jako věci skutečné (Langmeier, 2006, s. 90-92). Opírá se o smyslové vnímání, využívá spíše vlastností předmětů, které jsou vzhledové (Thorová, 2015, s. 394).

Kombinací konkrétních představ a vlastních přání vznikají **fantazijní** představy, které mají velký význam pro citovou a rozumovou rovnováhu. U dítěte spíše na začátku předškolního období může dojít ke vzniku dětské lži, kdy dítě není schopno rozeznat rozdíl mezi realistickou a fantazijní představou. Na konci období dětská lež zaniká. Mezi charakteristické

znaky fantazie patří konkrétnost, stále využívá představy, které jsou názorné a čerpá ze svých zkušeností, svéráznost, využívá své fantazie mnohem více než dospělý, jelikož si tak kompenzuje nedostatek znalostí a citlivost (Končeková, 2014, s. 111-112).

Představy a fantazie jsou v tomto období velmi bohaté, zároveň jsou stále přesnější, bohatší se vzrůstající úrovní paměti, a to hlavně u známých věcí. Fantazie, která dominuje není nijak upravována kritickým myšlením, spíše do ní ještě přirozeně zasahuje. U dítěte se fantazie často uplatňuje přirozeně, a to například v tvořivosti či námětových hrách, kdy jejich podstatou je tvorba imaginární situace (Čačka, 2000, s. 73–74).

1.3.3 Emoční vývoj a socializace

Rodina i nadále zůstává hlavním činitelem při emočním a socializačním vývoji dítěte, který je stabilnější a vyrovnanější oproti batolecímu období. Ubývá negativních reakcí, naopak jsou spíše v pozitivním naladění. Často se střídají dvě emoce, které jsou velmi intenzivní (pláč a smích) a jsou vázány na aktuální situaci, kterou dítě zrovna prožívá. Také se rozvíjí emoční paměť, což znamená, že si dítě dokáže vzpomenout na své dřívější pocity. Tato paměť je ovlivněna zralostí centrální nervové soustavy a úrovní uvažování.

Dítě v předškolním období chápe význam emocí, chápe, zda vyjadřuje pozitivní či negativní emoci a dokáže se v nich lépe zorientovat. Orientace v obtížnějších a komplexnějších emocích je stále náročná. K porozumění současnému prožívání rozporných, smíšených emocí dochází u dítěte v šesti letech.

U dětí se často požaduje, aby své pocity ovládaly a regulovaly, již v tomto období to většina zvládá, jelikož svým emočním prožitkům lépe rozumějí a jsou schopny je ovládat. Ovšem když je u dětí silná reakce, zregulovat ji nedokáží, emoční regulace se teprve začíná rozvíjet. Schopnost regulovat své pocity závisí také na typu temperamentu. Je velmi důležité, aby dokázalo o svých pocitech mluvit. Dítě, s optimální úrovní regulace se dovede ovládat, je sociálně zdatné a také ve vrstevnické skupině často populární naopak dítě, které má nízkou úroveň sebekontroly má spíše nežádoucí projevy a není ve vrstevnické skupině tak populární. V tomto období dokáže prožívat hrdost, ale také i pocity viny (Vágnerová, 2012, s. 218-223).

Socializace v předškolním období probíhá zejména v rodině dítěte, která zajišťuje jeho primární socializaci. Je nutno podotknout, že rodiče jsou pro dítě „ideál“, kterému se snaží co nejvíce napodobit. Rodiče tak dítěti předávají jak pohybové návyky, tak ho do pohybu

i socializují. Socializace přechází i mimo rámec rodiny a toto období lze označit jako fázi přesahu rodiny, kdy dítě přechází mezi rodinou a institucí a lze ho chápat jako jistou přípravu na život ve společnosti. Dítě získává nové kontakty, a to zejména mimo svoji rodinu (Vágnerová, 2012, s. 223-225).

V tomto období si dítě hledá kamarády, které si vybírá dle stejného zájmu či potřeb, dochází také k rozlišování sociálních rolí v dané skupině. Rozvíjí se empatie, dítě dokáže být kritické samo na sebe, případně zhodnotit své chování (Langmeier, 2006, s. 93-94).

2 ROZVÍJENÍ POHYBU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Rozvíjení pohybu v mateřské škole je vhodné zařadit do harmonogramu každého dne. Mateřská škola nabízí dostatečný prostor pro pohybové aktivity. Z hlediska Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jak již zmiňuji v další kapitole, jde o jednu ze vzdělávacích oblastí. V tabulce č. 1 jde o shrnutí, na co je vhodné při pohybu v mateřské škole dbát.

S dětmi v mateřské škole není vhodné provádět cviky, které podporují ohebnost a cviky u kterých učitelka využívá svoji sílu, aby dítě dostala do určité pozice. Pohybové aktivity by neměly být přehnané mnoha cviky, aby tak děti nebyly odrazeny od pohybu (Walker, 2003, s. 13). Dále je třeba respektovat individuální vývoj dítěte, každé má specifické potřeby či charakter, proto cvičební jednotku je nutné mít připravenou a přizpůsobenou tak, aby ji zvládly všechny děti. Také se doporučuje u dětí opravovat chyby a mluvit klidným hlasem. Pravidla, které platí po celou cvičební jednotku by měly být stanoveny jasně a srozumitelně, je vhodné, aby pravidla byly nastaveny vždy stejně či s malou změnou. Pokud je ve třídě dítě, které je „méně zdatné“, je dobré ho začlenit do programu celé třídy, a ne ho nechat pouze pozorovat. Takové dítě lze začlenit například, že bude v roli rozhodčího či kapitána, který může sestavit družstvo a podobně. Děti je třeba vhodně namotivovat a nadchnout je pro pohyb (pochvala, odměna, atraktivní příběh atd.) (Volná, 2015, s. 12).

Cvičení a pohybové aktivity pomocí kterých u dítěte rozvíjíme pohybové dovednosti a schopnosti by měly mít vždy svůj cíl, aby bylo jasné, co tím u dítěte rozvíjíme. Při cvičební jednotce probíhá proces osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností. Pohybový návyk lze dle Vilimové (2011) definovat jako opakováním a učením získaná či dosažená určitá úroveň zautomatizovaného přesně vymezeného pohybu.

Tělovýchovná (cvičební) jednotka by v mateřské škole měla být členěna na tři části:

- úvodní neboli přípravná část,
- hlavní část,
- závěrečná část.

Část úvodní neboli přípravná slouží k zahřátí organismu, svalů, které předchází dalšímu cvičení. Lze ji také nazvat částí průpravnou, jelikož hlavním cílem je rozcvičení, které následně dítě připraví na pohyb v hlavní části. Tato část by měla obsahovat oslovení, motivaci, povzbuzení a rozcvičení celého těla. Je vhodné dětem říci, co s nimi budeme dělat, pro příliš

dlouhé povídání je lepší, aby se děti posadily na zem, dlouhé stání děti zatěžuje psychicky i tělesně.

V **hlavní části** se zaměřujeme na naplnění cíle, který jsme si předem stanovili. S dětmi v mateřské škole je vhodnější vést pohybové aktivity spíše tematicky, kdy tak docílíme lepší motivace dětí. Cvičební jednotka by měla být zaměřená pouze na jednu oblast, kterou lze rozdělit na část nácvikovou a výcvikovou. Dle pozornosti a naladění dětí můžeme hlavní část prokládat krátkou relaxací nebo dechovým cvičením.

V **závěrečné části** se zpravidla zabýváme zklidněním organismu po cvičební jednotce. Tato část obsahuje zklidňující a relaxační aktivity. Nakonec společně zhodnotíme cvičební jednotku a předáme jim hodnocení, které by mělo být povzbuzující (Volná, 2015, s. 9).

Tabulka č. 1 Pohyb v mateřské škole

(Donnelly, Mueller, & Gallahue, [2017], s. 43)

POHYB V MATEŘSKÉ ŠKOLE
Klást důraz na průběh pohybu před výsledkem.
Soustředit se na základní pohybové dovednosti, jejichž učení vyžaduje čas, zkušenosti a opakování.
Řízený i spontánní pohyb poskytuje spoustu příležitostí k rozvoji hrubé motoriky.
Pohybové aktivity dělat dohromady s chlapci i děvčaty, jejich zájmy a schopnosti jsou v tomto věku podobné.
Využívat představ a fantazie dítěte při pohybu.
Pohyb podporuje dovednosti v oblasti manipulace a koordinace ruky a oka.
Podněcovat děti k pohybovým aktivitám.
Respektovat individuální vývoj dítěte a umožnit mu tak se rozvíjet dle svých sil.
Stanovit pravidla, dle kterých se děti řídí.
Vědět, co při pohybu u dětí rozvíjíme a zda je to správné a vhodné.

2.1 Gymnastika

V mateřské škole řadíme do očekávaných výstupů základní gymnastiku, proto považují za důležité stručně shrnout, co gymnastika obnáší. Gymnastika je také součástí školní tělesné výchovy, ale i cvičebních jednotek v mateřské škole, kterou rozvíjíme pomocí pohybových her (Skopová & Zítko, 2013, s. 13).

Gymnastiku lze dle (Skopová & Zítko, 2013) definovat jako „*otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.*“

Pohybová činnost, kterou lze nazvat gymnastikou splňuje kultivaci pohybového projevu a správné držení těla, rozvíjí tělesnou zdatnost a také dochází k pochopení, že pravidelná pohybová činnost má vliv na zdraví člověka. Gymnastiku můžeme rozdělit na tři druhy.

Základní gymnastika, která je prováděna pořadově, prostná, s náčiním či bez, na náradí a akrobatická. Plní účinky pohybového systému pro optimální a zdravý vývoj jedince. V praxi se základní gymnastika lze nazývat také jako kondiční, zdravotní, nápravná, cvičení s hudbou a podobně.

Rytmická gymnastika je doprovázena převážně hudbou, cvičení s náčiním či bez a také je velmi spojena s tancem.

Ke gymnastice se také pojí **aerobic**, který je kondiční nebo taneční pomocí choreografie (Skopová & Zítko, 2013, s. 13-16).

2.1.1 Metodika cvičení bez náčiní

V mateřské škole pohybové dovednosti rozvíjíme pomocí aktivit, při kterých dítě nepoužívá náčiní, proto považují za podstatné uvést metodiku cvičení bez náčiní. Jakmile dítě zvládá správnou techniku pohybových dovedností, je možné využít i náčiní, o jehož metodice se zmiňuji v následující kapitole. Popisem lokomočních, nelokomočních a manipulačních dovedností se zabývám již v kapitole 1.2 Pohybové dovednosti a schopnosti. V této kapitole se zabývám především základními pohybovými dovednostmi lokomočními a těmi jsou plazení, lezení, chůze, skoky a poskoky, běh.

Plazení je třeba provádět koordinačně správně. Je potřeba, aby dítě pravidelně střídalo pravé a levé horní i dolní končetiny. Pánev a břicho přitisknuto k podložce. Je vhodné plazení pod nižší překážkou, jelikož tak dítěti umožní správnou polohu pánve. Zde je třeba dávat pozor

na prohnutí v oblasti bederní páteře, zvednutí hýždí nad podložku a zahájení pohybu vždy horní i dolní končetinou, která je pro dítě dominantní. Plazení v mateřské škole lze provádět v lehu na břiše či v lehu na zádech (Volfová & Kolovská, 2011, s. 12).

U lezení je vhodné dbát na pravidelné střídání pravé a levé horní i dolní končetiny, aby byl pohyb prováděn koordinačně správně. Je potřeba, aby dítě rozložilo svoji hmotnost na dlaně i chodidla rovnoměrně, přičemž prsty jsou natažené. Mezi chyby, které jsou u dětí nejčastější řadíme zahájení pohybu dominantní horní i dolní končetinou, nepřenesení své váhy na dlaně, tudíž tak vznikne i chybná poloha dlaní a prstů. Lezení lze rozvíjet ve vzporu dřepmo pod překážkami nebo mezi nimi. Je třeba dbát na povrch, na kterém se dítě pohybuje, vhodný je měkký povrch (žíněnka, měkký koberec), aby nedocházelo k tvrdému dopadu na kolena (Volfová & Kolovská, 2011, s. 13).

Při chůzi a běhu bychom se měli snažit vyvarovat, aby dítě nechodilo či neběželo po patách či vnějších hranách chodidel. Je třeba, aby tyto pohyby probíhaly přes celá chodidla a aby dítě přitlačilo bříška prstů k podložce a tím tak rozložilo svoji váhu na všechny prsty. Zde jsou důležité i pohyby paží, aby byly koordinačně správně. U chůze a běhu se nabízí větší škála možností, jak tyto pohyby rozvíjet, a to například chůze po vyvýšené, šikmé ploše, v prostoru se vzájemným vyhýbáním mezi dětmi. Běh se zakopáváním, předkopáváním, s různou délkou kroku, přes překážky, mezi nimi, na signál a podobně (Dvořáková, 2009, s. 12-13). Mezi hlavní nedostatky chůze a běhu u dětí patří:

- nesprávné držení těla,
- nepravidelnost kroku,
- nášlap na celé chodidlo,
- vtáčení či vytáčení chodidel,
- pokrčení v kolenou a kyčlích,
- nesprávné pohyby paží (Dvořáková, 1989, s. 115); (Adamírová, 2010-, s. 14).

U skoků a poskoků vznikají chyby, které mohou způsobit následně i zdravotní problémy s koleny či kotníky. Je třeba dbát, aby děti prováděly doskoky na měkký povrch. Chyby, kterým by se učitelka měla snažit předejít jsou například různý odraz chodidel při skoku snožmo, skoky „po patách“, nepřenesení hmotnosti na dlaně a chybná poloha dlaní a prstů při skocích ve vzporu dřepmo. Jako motivaci lze využít malého měkkého míčku, který umístíme dítěti mezi kotníky či kolena, pokud provádíme skoky a poskoky ve vzporu dřepmo. Skoky a poskoky lze provádět snožmo na místě, vpřed, vzad, stranou, s meziskokem, bez

meziskoku, s oporou či bez, na trampolíně, přes překážky a podobně (Dvořáková, 2009, s. 14-17). K hlavním nedostatkům u skoků a poskoků patří:

- nedostatečný odraz,
- těžkopádný odraz z celých chodidel bez odvinutí na špičky,
- tvrdý doskok,
- špatná koordinace trupu a paží při odrazu, během letu a doskoku. (Dvořáková, 1989, s. 121).

U dítěte může také dojít k oslabení dolních končetin, které jsou uzpůsobeny k provádění lokomoci a zároveň tak nesou celou váhu těla. Pohyb se přenáší přes kyčelní kloub a pánev na páteř. U dětí v mateřské škole často zjišťujeme odchylky dolních končetin ve vývoji kyčelních kloubů, vbočená a vybočená kolena nebo ploché nohy. Při takových situacích je třeba provádět zdravotnické vyrovnávací cviky (Matoušová, 2016, s. 130).

U akrobatických cvičení, jako je například kotoul, lze třeba dbát na:

- správné držení těla,
- zpevnění svalstva,
- dostatečná nervosvalová koordinace (Dvořáková, 1989, s. 138).

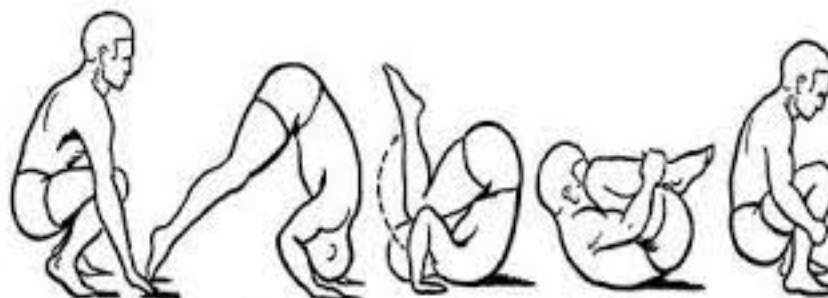
Na ukázkou jsme zvolili ukázkou metodiky nácviku kotoulu vpřed, který je znázorněn na obrázku č. 1. Kotoul vpřed je jedním ze základních rotačních pohybových cviků, který je vhodné provádět s dětmi předškolního věku. Principem je přenesení hmotnosti těla nad ruce, podložit hlavu a plynule se překulit přes záda. Existuje pohyb, který předchází kotoulu vpřed, který je vhodný s dětmi v mateřské škole rozvíjet.

Kolébka (fotografie viz výstup č. 4) – dítě si v lehu skrčmo na zádech obejmě svá kolena. Následně se plynule kolébají. Hlava je v předklonění a postupně by se tak děti měly z kolébání dostat do krajních poloh a následně do dřepu. Pokud u dítěte uvidíme, že se hýbe do stran, je třeba, aby si upažilo poníž a tím tak tomuto problému zabránil.

Po kolébce následuje nácvik správného dokončení kotoulu vpřed, přičemž se dítě snaží pomalu přejít bez pomoci paží do dřepu – předpažmo a následně lze přejít i do stoje – vzpažit zevnitř. Zde dochází ke švihnutí paží, což je při kotoulu vpřed v této fázi důležité.

Dalším cvikem, který přechází nácviku kotoulu je cvik, který je ze stoje rozkročného a lze ho nazvat jako „okénko“ (fotografie viz výstup č. 4), jelikož dítě začíná ve stoji rozkročném,

aby ze vzporu dřepmo nemuselo překonávat odrazem svá kolena. U dětí v této poloze dochází k lepšímu a jednoduššímu překulení bez aktivního odrazu. U tohoto cviku není nutné, aby dítě mělo propnutá kolena. Dítě se předkloní, následuje položení dlaní vedle chodidel a podívá se do „okénka“ (mezi rozkročené nohy) a překulí se do již zmíněné kolébky. Pokud by si dítě položilo dlaně před sebe, je možné, že se postaví na hlavu, což značí špatné provedení. Je možné, aby učitelka dítěti dopomáhala s podložením hlavy, aby nedošlo k tomu, že se dítě na hlavu postaví a také lze provést dopomoc pod hýžd'ovými svaly, aby dítě dostalo impulz k převalu (Dvořáková, 2009, s. 70).



Obrázek 1 *Nácvik kotoulu vpřed*

(<https://www.novybor-akademie-volleyball.cz/products/probehlo-prvni-soustredeni-2017/>)

2.1.2 Metodika cvičení s náčiním

V souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání je vhodné metodiku cvičení s náčiním zařadit do mateřské školy. Dítě by tak mělo zvládnout zacházet se sportovním náčiním, mezi které patří například: švihadlo, obruč, míč, jejichž metodiku cvičení zmiňuji v této kapitole.

Při cvičení s náčiním by se dítě mělo naučit velmi citlivě ovládat pohyby svého těla, zejména paží, a to v ramenním a loketním kloubu, zápěstí a prstech. Ke cvičení s náčiním je nutné, aby dítě zvládlo základní orientaci v prostoru, zrakovou orientaci, zejména při házení. S náčiním také souvisí manipulační a úchopová schopnost.

Při nácviku techniky cvičení s náčiním je vhodné dítěti nejprve názorně ukázat a popsat náčiní a vysvětlit jeho držení. S náčiním v mateřské škole bychom měli začínat od nejjednodušší techniky – kutálení, předávání, roztáčení a následně chytání (Kapounková, 2017, s. 235-237).

V mateřské škole lze cvičit se **švihadly**, kdy jeho používání se datuje již od starověkého Egypta. Švihadla mohou být z různých materiálů a nejlépe zakončeny uzlíky. Pro děti v mateřské škole jsou lepší švihadla barevná, která tak lépe namotivují děti ke cvičení a zakončená uzlíky pro větší bezpečnost. Jakmile s dětmi nacvičujeme skoky přes švihadlo, je nutné zkontrolovat správnou délku švihadla a tu určíme tak, že se dítě postaví na střed švihadla a jeho konce mu sahají k podpažním jamkám. Je velmi důležité, aby délka švihadla odpovídala dítěti, jelikož následně může dojít ke špatné technice s náčiním.

Držení švihadla je těsně pod uzlíky mezi palcem a ukazováčkem, uzlíky jsou přikryty ostatními prsty tak, aby nešly vidět. Na každý pohyb vedený dítětem švihadlo velmi citlivě reaguje. Se švihadlem lze cvičit jak jednoruč, tak obouruč, rozložené nebo složené na čtvrtinu či polovinu.

Mezi technické skupiny cvičení se švihadlem vhodné do mateřské školy patří: komíhání, kroužení a malé přeskoky přes švihadlo.

Komíhání je nejjednodušší pohyb se švihadlem. Dítě se tak seznamuje s vlastnostmi a vahou švihadla. Komíhání je švihový pohyb neboli zhoupnutí, které lze provádět v bočné nebo čelné rovině. Návčík komíhání se provádí se složeným švihadlem jednoruč, případně obouruč v předpažení.

Z návčiku komíhání lze přejít k návčiku kroužení švihadla. Základním kroužením je kroužení švihové, které je vedené přes paži a zápěstí. Takové kroužení se provádí ve všech rovinách. Při kroužení lze švihadlo držet obouruč, případně jednoruč složené na polovinu nebo čtvrtinu, což je pro děti v mateřské škole dle mého názoru jednodušší. Návčík kroužení je u dětí vhodné provádět mírném stoju rozkročném. Při kroužení je třeba dbát na bezpečnost, aby každé dítě mělo dostatek prostoru.

V mateřské škole lze s dětmi provést návčík přeskoku přes švihadlo, přičemž je nutné mít vhodnou délku švihadla. Přípravná fáze před začátkem kroužení se nazývá nášvih. S dětmi je vhodnější nejprve provést nášvih, který dítě zastaví na zemi o nohy, švihadlo následně lehce přeskočí a opět provede nášvih (Kapounková, 2017, s. 241-245).

Dalším náčiním, které v mateřské škole lze s dětmi využít je **obruč**. Je vyrobena z umělé hmoty a její vnitřní průměr musí odpovídat výšce dítěte. Držení obruče je lehké, převážně v prstech, kdy dlaň se dotýká pouze lehce. Jakmile je obruč držena křečovitě, není tak možnost změny pohybu a jiná manipulace. Obruč lze držet dvěma způsoby – pevně (sevřena prsty) a volně (závěs obruče v prstech). Existuje několik hmatů, kterými se dá obruč držet,

v mateřské škole se nejčastěji doporučuje nadhmat či podhmat. Je také důležité, aby dítě vnímalo polohu obruče, zda se obruč nachází svisle, rovně či šikmo. Komíhání, předávání, přetáčení, roztáčení, kroužení a kutálení jsou techniky, které děti v mateřské škole zvládnou.

Komíhání stejně tak, jako u švihadla je nejjednodušší manipulace. U obruče se komíhání spíše doporučuje ve volném držení, kdy dítě může být namotivováno například tím, že houpe panenku.

Při předávání je důležité, aby obruč nebyla vyhozena, je to pouze předávání z jedné ruky do druhé, zde je vhodnější spíše pevné držení. Předávání může být prováděno z upažení a následně vzpažení, tudíž nad hlavou nebo před tělem a za tělem, tudíž se obruč pouze předává z jedné ruky do druhé okolo těla.

V mateřské škole se roztáčí obruč pouze na zemi, nikoliv přes hřbet ruky, hrudník či dlaň. Zde je vhodné mít pevné držení obruče, při stoji roztočit obruč před tělem.

I kutálení obruče z hlediska bezpečnosti je vhodné v mateřské škole provádět pouze na zemi. Z pevného držení a mírného podřepu s obručí těsně za tělem dítě vypouští obruč před sebe lehkým švihem ruky. Kutálení obruče je možné provádět ve dvojicích.

Kroužením obruče se rozumí chycení obruče do volného držení se vztyčeným palcem a je prováděno ve všech rovinách. V mateřské škole se provádí kroužení pouze na ruce, které začíná impulsem od zápěstí (Kapounková, 2017, s. 251-261).

Dalším náčiním, které je vhodné použít v mateřské škole je **míč**, který by měl mít průměr 16 cm. Pro nácvik manipulace s míčem je vhodné začít s míčem menším (například tenisovým), kdy se tak dítě lépe naučí s míčem manipulovat správně. Základním držením míče je jednoruč volně ležící na dlani, kterou pro lepší představu dětí můžeme nazvat „misku“. Míč lze držet i obouřuč nebo některou z částí těla (mezi kolena, kotníky, podkolení apod.). V mateřské škole s dětmi lze provádět odvinování a navinování, předávání a kutálení míče.

Odvinování a navinování míče je vhodné provádět na vlastním těle. V mateřské škole nejlépe v sedě snožném zpřímá přes sed snožný ohnutě do sedu snožného zpřímá. Míč je odvinut na konečky prstů a zpět navinut do dlaně.

Při předávání míče je důležité, aby dítě dodrželo odvinutí na konečky prstů. S dětmi lze provádět například předávání míče nad hlavou, za tělem a před tělem, okolo nohou a podobně.

Kutálení míče je pro děti v mateřské škole vhodná technika. Kutálení lze provádět po zemi či po některé z částí těla. Jakmile je míč vypuštěn z konečků prstů, neměl by po zemi či po těle poskakovat. Kutálení míče po pažích se provádí kutálením od hřbetu rukou v předpažení povýš. Prsty dávají impuls a míč je tak kutálen. Je nutné pohlídat správný sklon rukou z hlediska bezpečnosti dítěte. Jakmile se míč dokutálí těsně před obličej, je poslán zpět k prstům správným sklonem paží. Pro děti je zvládnutelné také roztáčení míče, který se točí kolem vlastní osy. Míč se roztáčí prsty, a tak se dostává do rotace. Děti lze namotivovat k této technice soutěží, komu se míč vydrží točit nejdéle (Kapounková, 2017, s. 263-273).

2.2 Správné držení těla

Správné držení těla je u dětí potřeba neustále kontrolovat a všimnout si případných nedostatků a záměrně se na ně zaměřovat (Dvořáková, 2009, s. 86).

Držení těla je velmi složitý vnější projev hybného systému člověka. Závisí na tvaru páteře, stavu kosterního svalstva, psychického stavu a věkem. Je zajišťováno posturální funkcí, kdy držení těla je vzpřímené. Správné držení těla je takové, kdy je spotřebováno co nejméně energie při náročných vzpřímených polohách.

Je třeba dbát na to, že není vhodné být v dlouhodobě neměnném postoji, vede tak k přetěžování svalů a je vhodné využívat protahovací cviky. Při sezení je možné využívat oporu pro vzpřímenou polohu trupu, pokud provádíme pohyb, který je proti odporu je nutné, aby směr síly procházel co nejbližší tělesné osy. Je třeba dbát na správné držení těla, jelikož následně může vést až k vadnému držení těla, které s sebou nese určité problémy. Většinou je způsobeno svalovými dysbalancemi mezi kosterními svaly.

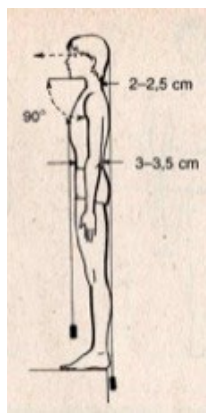
U dětí je vypěstování návyku správného držení těla velmi podstatné, i když je to složitý proces, při kterém by učitelka měla dětem vysvětlit význam držení těla, měla by jít příkladem, zajistit jim tak po celý den dostatek pohybu ať už řízeného či spontánního, do kterého zařadí cviky na správné držení těla. U dětí lze za hlavní příčinu nesprávného držení těla považovat nízkou svalovou zdatnost, a to většinou nedostatkem pohybu. Problémy tak následně vznikají při nástupu do základní školy (Skopová & Zítka, 2013, s. 30-33).

Záměrným cvičením se snažíme především ovlivnit vady, které se správným držením těla souvisejí. Povinností učitelky v mateřské škole je:

- upozornit rodiče u případných nedostatků v držení těla a následně doporučit návštěvu u lékaře,

- poradit pohybové aktivity vhodné pro děti či konkrétní cvičení na doma,
- doporučit vhodnou literaturu (Dvořáková, 2009, s. 89).

U obrázku č. 1 je ukázáno správné držení těla, kdy hlava je vzpřímená, krk vytažen vzhůru a brada svírá s krkem 90° . Hrudní kost směřuje spíše vzhůru a ramena jsou rozložena do šířky a volně spuštěna dolů, paže u těla a lopatky stažené dozadu a dolů. Pánev je podsazená, nemělo by zde docházet k prohnutí bederní páteře. Chodidla jsou rovnoběžná a prsty na nohou rovnoměrně rozloženy (Pernicová, 1993, s. 20).



Obrázek 2 Správné držení těla (Pernicová, 1993, s. 21)

Vadné držení těla je způsobeno různými příčinami, mezi které patří například uvolnění svalového či vazivového aparátu, zvýšená tělesná únava či psychická nepohoda člověka. Zde v kapitole jsme popsali takové pohybové oslabení, se kterými se můžeme v mateřské škole setkat. K vypsáním projevům chabého držení těla jsme stručně popsali cviky, které jsou v mateřské škole s dětmi vhodné či naopak ne.

K nejčastějšímu projevu chabého držení těla patří **skolióza**, která se projevuje vychýlením páteře do strany. Hlavní příčinou je oslabení svalů v jednotlivých úsecích páteře pouze na jedné straně, nesprávný návyk při sezení, jednostranné zatížení. Již v mateřské škole je třeba dbát na správný návyk sezení, jelikož špatný návyk se následně projevuje na dalších stupních vzdělávání, což může vést právě ke skolióze. Abychom předešli takovému problému je vhodné s dětmi provádět cviky na uvolnění páteře, nácvik správného dýchání a zvýšit pohyblivost páteře všemi směry. Naopak bychom měli předejít jednostranné zátěži nebo cvičení s výdržemi.

Projevem špatného držení těla může být **hrudní kyfóza**, což jsou kulatá záda. Lze ji popsat také jako nadměrné zakřivení hrudní páteře. Mezi hlavní příčiny patří ochablé svalstvo šíjové a zádové, zkrácené prsní svaly a také uvolněná břišní stěna. U takového oslabení pohybového systému je vhodné posilování ochablého svalstva, kdy úkolem je tak vyrovnat rovnováhu svalů mezi přední a zadní stranou hrudníku. Nevhodnými cviky jsou například ohnuté předklony, zvedání a nošení těžkých předmětů, kotouly a podobně.

Dalším projevem špatného držení těla může být **bederní lordóza**, což je zvětšené prohnutí bederní páteře v před. Zde mezi hlavní příčiny patří ochablé svalstvo břišní a hýžd'ové a zkrácené svalstvo bederní. Mezi vhodná cvičení lze zařadit cviky na posílení břišního a hýžd'ového svalstva, hluboké předklony, kolébky vzad, případně lezení, plazení. Pro děti s takovou vadou jsou nevhodné bederní záklony, doskoky, skoky, dlouhé stání a zvedání těžkých předmětů, proto je v mateřské škole vhodné mít pestrou škálu aktivit, aby děti nebyly dlouho v jedné pozici.

Plochá záda patří také k projevům špatného držení těla. Tento projev je spíše o geneticky podmíněné odchylce čili nedotažený vývoj křivky páteře. Příčinou je celkové ochabnutí svalstva. Mezi vhodná cvičení v mateřské škole patří nácvik správného dýchání, nošení lehkých předmětů na hlavě, pohyby trupu ve všech směrech (otáčení, kroužení, úklony a především postupné předklony). Naopak mezi nevhodná cvičení řadíme prohnuté předklony, visy či cvičení prováděná bez relaxace (Adamírová, 2007, s. 7-16).

3 POHYB V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

3.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV je kurikulární dokument na státní úrovni, který je platný pro předškolní vzdělávání. RVP vychází obsahové roviny kurikula, kterou je Bílá kniha – národní program pro rozvoj vzdělávání (RVP PV, 2018).

Z tohoto dokumentu následně vycházejí další dokumenty, které jsou pro mateřskou školu závazné. Školní vzdělávací program, což je dokument, který je na školní úrovni a probíhá dle něj vzdělávání dětí v dané mateřské škole. Ze školního vzdělávacího programu tak vychází třídní vzdělávací program, který je zaměřen na konkrétní charakteristiku třídy (Kořátková, 2014, s. 156-157).

3.2 Podmínky pro rozvoj pohybu v mateřské škole

Mateřská škola nabízí ideální podmínky k rozvoji pohybových dovedností, proto by měl pohyb v mateřské škole být do denního režimu vždy zařazen, jelikož působí na zdraví dítěte, na psychiku, ale i na sociální vazby. Dítě by denně mělo mít 5 hodin pohybu, přičemž délka pozornosti je 10-15 minut.

Mateřské škola vytváří podmínky pro pohyb dítěte pravidelně pohybovými aktivitami a tím zabezpečuje:

- zdokonalování a získávání lokomočních, nelokomočních a manipulačních pohybových dovedností,
- posilování tělesné i psychické zdatnosti,
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám,
- rozvoj samostatnosti a schopnosti rozhodovat se.

Prostorové a časové podmínky

Každá mateřská škola má své uspořádání a možnosti pro rozvoj pohybových dovedností. Dítě by mělo mít denně k dispozici pomůcky a vhodný prostor k pohybovým aktivitám. Prostor by měl být bezpečný a estetický. Pohybové aktivity by měly být spontánní, ale i zcela

či částečně řízené. V mateřské škole je nutné umožnit střídání aktivit individuálních tak skupinových, klidových s dynamickými a spontánní s řízenými. Mateřské školy, které se nachází v centru města mají tak mnohem více možností k rozvoji pohybových dovedností těm, které jsou na venkově. Mohou nabídnout plavání, bruslení, cvičení v tělocvičně, případně jiné aktivity, které vedou k rozvoji pohybových dovedností. Je vhodné využívat přírodní prostředí v okolí, na kterém se nachází přírodní nerovnosti, překážky, materiály, případně lze přinést pomůcky. Je důležitá přístupnost a umístění pomůcek pro dítě (žíněnky, žebřiny, prolézačky, míče atd.) (Dvořáková, 2011, s. 94).

Autorky Dvořáková (2011) a Volná (2015) se shodují, že průběh pohybových aktivit, pomůcky a prostor k nim potřebný či organizace dětí by měly být velmi dobře promyšleny. (Dvořáková, 2011), (Volná, 2015, s. 9).

Personální a sociální podmínky

U rozvoje pohybových dovedností je potřebný počet učitelů, kteří mají odborné předpoklady včetně znalostí v oblasti pohybu. Učitel by měl na základě odborných znalostí vhodně podporovat a předávat pohybové možnosti dítěti. Osobní postoj učitele k pohybovým aktivitám je velmi důležitý, může být pozitivní, negativní nebo lhostejný a může tak ovlivnit a působit na postoj dítěte. Častým problémem v mateřské škole bývá obava o bezpečnost, děti jsou omezovány, proto je vhodné vždy stanovit jasná pravidla, dle kterých se dítě bude řídit a je možné mu tak umožnit spontánní pohybové aktivity. Je důležité dbát na individuální úroveň a potřeby dítěte, také jsou vhodné přístupné informace o těle, zdraví či pohybu, které jsou propojeny s pohybovými aktivitami (Dvořáková, 2011, s. 95).

Organizační podmínky

Některé pohybové aktivity by měly být součástí pravidelně opakujícího se režimu dne či vznikem rituálu, který na dítě působí pozitivně, jelikož se cítí, že je vše tak, jako vždy. Je vhodné vytvořit rituál pohybové aktivity hned při ranním navození vzájemného kontaktu. (Dvořáková, 2011, s. 98-100).

3.3 Dítě a jeho tělo – oblast biologická

„Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních

dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům“ (RVP PV, 2018, s. 15).

Rozvoj pohybových schopností a dovedností se nejvíce odráží v oblasti biologické – dítě a jeho tělo. Biologická oblast se prolíná do všech ostatních oblastí, jelikož vývoj člověka souvisí s jeho biologickou podstatou.

V dané oblasti je základem uvědomění si vlastního těla. Následuje rozvoj pohybových dovedností v oblasti jemné i hrubé motoriky, což zahrnuje vnímání celého těla a jeho funkcí, postupně dochází k propojení senzomotoriky – pohyb, který rozvíjí smyslové vnímání a psychomotoriky – souvisí s prožíváním a myšlením. Důležitý je také rozvoj a užívání všech smyslů, které napomáhají dítěti k orientaci. Rozvoj psychické a fyzické zdatnosti také souvisí s pohybovými dovednostmi, kdy posilují funkčnost organismu a dítě tak prožívá emocionálně pozitivní momenty, které následně podněcují k zopakování, a to následně vede k vytváření zdravých životních návyků. Dítě by si také mělo osvojit věku praktické dovednosti. Je třeba poskytovat informace a poznatky o těle a zdraví, co zdraví může být prospěšné a co mu naopak může škodit. Pěstování zdraví je jak v krátkodobém, tak dlouhodobém neboli celoživotním výhledu. Učitel by měl mít k pohybu kladný postoj, a tak působit i na dítě, dodržovat režim dne, jasné vysvětlování pravidel a bezpečné chování při pohybových aktivitách. Na konec je důležité osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví a bezpečí a vytváření zdravých životních návyků, které ovlivňují následně zdravý životní styl. Cíle se vzájemně podmiňují a navazují na sebe. Je vhodné nejprve začít s rozvojem nejjednodušších pohybových dovedností a následně přejít k dovednostem složitějším (Dvořáková, 2011, s. 22-26); (RVP PV, 2018, s. 15). Obsah vzdělávacích oblastí je navazující a vzájemně propojený. Ve vztahu k dalším oblastem jsou pohybové aktivity s nimi velmi propojeny, jelikož nabízejí mnoho situací jak osobnostního, tak společenského charakteru.

3.4 Pohyb v dalších vzdělávacích oblastech

V oblasti psychologické – dítě a jeho psychika jsou pohybové aktivity jako vhodným prostředkem pro rozvoj této oblasti, jelikož jsou propojeny s rozvojem řeči. Lze tak rozvíjet i pravidelný rytmus dýchání.

V této oblasti je důležité podporovat duševní pohodu dítěte, jeho psychickou zdatnost, jazyk a řeč, poznávací funkce a schopnosti, následně kreativitu, sebepojetí, city a vůli. V pohybových aktivitách dítě musí vůli projevit, že něco dokáže, že je schopno překonat samo sebe.

V podoblasti jazyk a řeč u dítěte rozvíjíme řečové a jazykové dovednosti receptivní (porozumění poslechu) i produktivních (výslovnost), komunikativní dovednosti či dovednosti, které přecházejí psaní a čtení. Pomocí pohybu lze naplnit tyto cíle, například motorickou činností je mluvení, zároveň cvičení jemné motoriky napomáhá k ovládnutí mluvidel a také je přípravou pro psaní a čtení. Pohybové hry slouží také jako prostředek k formulování myšlenek, k projevu před ostatními či samostatnosti. U her může být krátký řečový projev, tudíž dítě cvičí výslovnost, rytmus řeči aj. Také při vysvětlování pravidel či spolupráci ve hře dítě může klást otázky nebo poznatky, čímž rozvíjí myšlení a komunikativní dovednosti (RVP PV, 2018, s. 17); (Dvořáková, 2011, s. 67-68).

V další podoblasti poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost a fantazie je také součástí pohybových aktivit. U dítěte rozvíjíme smyslové vnímání, přechod od konkrétního k názornému myšlení, paměť, fantazii, představivost nebo tvořivost. Také podporujeme zvědavost a řešení problémů.

Dané cíle lze naplnit pomocí pohybových aktivit, které mají problémy k řešení. Ve většině aktivit se cíle uplatňují, například při hře na honěnou, dítě tak musí vnímat a vyhodnocovat aktuální situaci a provést rozhodnutí. Učitel by měl nabízet i úkoly individuální, tudíž podporuje jednotné řešení na základě vlastního uvážení a představy (RVP PV, 2018, s. 19); (Dvořáková, 2011, s. 71-72).

Sebepojetí, city a vůle spadá jako další podoblast k oblasti psychologické. Cílem v této podoblasti je rozvíjet pozitivní city dítěte ve vztahu k sobě, vytvářet citové vztahy k okolí, vyjádřit pocity, dojmy a prožitky z dané pohybové aktivity. Velmi důležitým cílem je schopnost řídit a ovládat své chování vůlí. Dítě by mělo zažívat pocit úspěchu, proto je vhodné, aby učitel dítěti pomáhal, aby tento pocit prožilo (RVP PV, 2018, s. 21); (Dvořáková, 2011, s. 74-75).

Oblast interpersonální – dítě a ten druhý je při pohybových hrách velmi rozvíjena. Cílem je podporovat a rozvíjet vztahy dítěte k ostatním nebo k dospělému, obohacovat a posilovat vzájemnou komunikaci a zajišťovat tak udržení těchto vztahů. Cíle jsou neustále formovány dle chování dospělého k dítěti, vzájemnou komunikací. Lze volit takové pohybové aktivity, které budou sloužit jako prostředek k sociálnímu rozvoji dítěte, k dodržování pravidel nejen herní, ale také při pohybu v prostoru. Takové hry a situace jsou modelové pro život (Dvořáková, 2011, s. 83-84).

Záměrem **oblasti sociokulturní – dítě a společnost** je uvést dítě do společnosti, do světa kultury a přijmout základní morální, společenské návyky či hodnoty. V oblasti interpersonální je cílem rozvíjet vztahy mezi dětmi, proto oblast sociokulturní s ní velmi úzce souvisí. Pomocí tělovýchovných aktivit lze rozvíjet i vnímání estetických hodnot, a to vnímáním svého těla a kultivací vlastních pohybů. Patří sem například správné držení těla a hlavně pohyb, který je spojený s hudbou, kdy dítě vnímá rytmus hudby a své pohyby těla. V mateřské škole lze využít rytmu říkadla, který dítě spojí s pohybem. Takové aktivity je nutno vést formou hry a dbát na přiměřené dovednosti dítěte, jeho předpoklady (Dvořáková, 2011, s. 86-87).

Pohybové aktivity patří do součásti života a objevují se i v **oblasti environmentální – dítě a svět**. Cílem v této oblasti je vytvářet vztah svými prožitky k prostředí a místu, ve kterém žijeme, osvojovat si jednoduché poznatky o světě, které jsou užitečné k vytvoření povědomí o kulturním, přírodním či technickém prostředí, o jeho vývoji a proměnách. K dalším cílům lze zařadit i dovednosti potřebné k péči o okolí. Je nutné rozvíjet pocit sounáležitosti s živou a neživou přírodou, který rozvíjíme výlety či návštěvami památných míst, které je vhodné propojit s pohybovými aktivitami. Děti se pomocí výletů učí jak se chovat k přírodě, ale i orientaci v prostoru. V mateřské škole lze využít dětskou jógu, kterou propojíme s hudbou různých národností (Dvořáková, 2011, s. 89). Zde je vhodné zařadit pěší výlety do okolí, kde je třeba překonat různý přírodní terén, orientují se v nových podmínkách a poznávají tak přírodu. Děti se v mateřské škole dozvídají pomocí různých projektů o celosvětových událostech, například mistrovství světa nebo olympijské hry, což také pak mají ponětí o pohybových aktivitách v rámci ročních období.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT NA ROZVÍJENÍ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Práce je v této části zaměřena na projekt, jehož obsahem jsou výstupy na rozvíjení vybraných pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Tento projekt je k realizaci v mateřských školách a je primárně určen dětem ve věku 4-6 let, přičemž se nevylučuje zapojení dětí mladších. Vzhledem k tomu, že projekt obsahuje zpravidla stejně dlouhé lekce, je možné ho realizovat v různých časových úsecích.

Projekt obsahuje celkem 9 výstupů, které byly ověřovány v mateřské škole ve Zlínském kraji. 8 výstupů bylo realizováno v mateřské škole a 1 výstup v okolí mateřské školy. Tato realizace se uskutečnila v rámci 9 týdnů, vždy v pondělí s celou třídou (26 dětí). V každém dni byl s dětmi realizován 1 výstup. Motivační název jsem zvolila „Cesta kolem světa pohybem“, jelikož je projekt motivován světadíly, přičemž jsem vždy vycházela z toho, co je pro daný světadíl specifické a následně jsem přiřadila pohybovou dovednost.

4.1 Charakteristika dětí

Pro ověření projektu jsem vybrala homogenní třídu s dětmi ve věku 4–6 let. Třída byla vyrovnanou skupinou dětí, a to jak věkově, tak dovednostmi. Všechny děti se aktivně zapojovaly do nabízených aktivit a zároveň tak byly snaživé. Byly velmi komunikativní a samostatné.

Aktivity vykonávala vždy celá třída, tudíž byly zapojeny všechny děti. V dané třídě převažoval větší počet chlapců (17), což se následně projevilo i při ověřování určitých pohybových dovedností. Dívek bylo ve třídě celkem 9. Jeden z chlapců měl diagnostikovanou hyperaktivitu, která nijak výrazně neovlivnila průběh výstupů. Mezi dětmi byl chlapec, který nastoupil do mateřské školy pouze na povinný předškolní rok. Chlapec se do kolektivu dětí velmi rychle zařadil. Jedna z dívek byla mongolské rasy a v mateřské škole se učila mluvit česky. Další dívka měla ortopedickou vadu (vtočená chodidla).

Pro realizaci projektu byla vybrána celá třída, jelikož mým záměrem bylo rozvíjet pohybové dovednosti v současných podmínkách mateřské školy. U žádného dítěte se neprojevily žádné pohybové problémy.

4.2 Obsahové zaměření projektu

Tabulka č. 2 Obsahové zaměření projektu

Č. výstupu	Téma výstupu	Pohybová dovednost
1.	Svět	Diagnostika pohybových dovedností
2.	Asie	Chůze
3.	Austrálie	Skoky
4.	Antarktida	Náradí
5.	Afrika	Nácvik kotoulu vpřed
6.	Evropa	Lezení
7.	Severní Amerika	Běh
8.	Jižní Amerika	Správné držení těla
9.	Cesta kolem světa	Chůze, skoky, lezení, běh, nácvik kotoulu, správné držení těla

4.2.1 Výstup č. 1 - Svět

Téma: Svět

Charakteristika dětí:

V tento den měly děti velmi dobrou náladu. Byly zvědaví. Dívky byly spíše klidnější a byly aktivnější více než kluci. Byli zde 3 chlapci, kteří nedokázali udržet pozornost, což v jistých aktivitách ovlivnilo průběh. Dle mého názoru to byla výkonově vyrovnaná skupina dětí.

Cíle:

- Posoudit úroveň vybraných pohybových dovedností.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou hrubou motoriku (kompetence k učení).

Pedagogická strategie

Organizační forma: řízená činnost

Metody: rozhovor, demonstrace

Pomůcky: míč, namalovaný Petřík na výkresu A3, namalovaná vesnice na výkresu A3, mapa

Průběh výstupu:

Seznámení včetně úvodní části:

Na děti jsem čekala v herně s připravenými pomůckami, kde mi děti učitelka mateřské školy předala. Nejprve jsem dětem řekla, aby okolo mě vytvořily kruh a následně jsem se představila. Jelikož byl začátek školního roku, neznaly se moc navzájem ani děti, proto jsem na začátek zvolila seznamovací hry, při kterých jsem následně zjistila, jak na tom děti jsou s hrubou motorikou.

NA UVÍTANOU

Průběh:

S dětmi jsme se naučili v kruhu říkanku s pohybem.

Pozn.: Pro obměnu je možné, aby si pohyb k říkance vymyslely děti.

"Dobry den, dobry den,	Otáčení kolem své osy
dneska máme prima den.	Otáčení kolem své osy
Máme ruce na tleskání	Tleskání
a nožičky na dupání.	Dupání
Dobry den, dobry den,	Otáčení kolem své osy
dneska si to užijem."	Otáčení kolem své osy

KAMARÁDI

Pomůcky: jeden či více míčů

Průběh:

S dětmi jsme se posadily do kruhu, po kterém koloval míč. Každý, kdo dostal míč řekl: „Ahoj, já jsem“ A poslal ho dalšímu. (Když uvidíme, že děti nedávají pozor, přidáme další věc (například další míč), aby musely dávat pozor). Nakonec, aby to bylo ještě těžší tak ten, kdo poslal míč řekl jméno toho, kdo mu ho poslal.

Hlavní část:

PŘÍBĚH S POHYBEM

Průběh:

S dětmi jsem si sedla do kruhu do tureckého sedu. Dětem jsem nejprve ukázala obrázky k příběhu a následně příběh začala vyprávět. Příběh byl doprovázený pohybem, který jsem předváděla a děti opakovaly.

Příběh:



Obrázek 3 *Motivační pomůcka*



Obrázek 4 *Motivační pomůcka*

Učitelka vypráví: „Říkají mi Petřík. (ukázka obr. č. 3) *Jen se podívejte, jak jsem vypadal, když jsem byl ještě malý kluk. Ve vlasech vrabčí hnízdo (vrabčí hnízdo = rozcuchané vlasy) a všude po obličejí velké pihy.*

V téhle malé vesnici za velkým kopcem v chaloupce s muškáty za okny jsem se narodil. (ukázka obr. č. 4) Bydlela v ní celá naše rodina. Tatínek, maminka, babička, dědeček, kočka s koťaty a já. Měli jsme ještě krávu s teletem, kozu s kůzletem, kohouta a kvočnu s kuřaty. Hádejte, kdo byl můj největší kamarád? Jmenoval se Větrník. A víte, jak jsme se seznámili?

Jednou odpoledne jsem si šel k rybníku otloukat vrbovou píšťaličku. Okolo mě poletovaly včely a motýli, skákaly žáby, a dokonce jsem viděl i čápa. Sledoval jsem, jak v rybníce plavou ryby, jak mouchy poletují nad rákosím a užíval jsem si příjemné odpoledne. Najednou začal foukat vítr, foukal víc a víc a byl tak silný až mě to donutilo se zvednout a jít domů. Když jsem šel, začal foukat jiným směrem. Něco se mi zdálo divné. Chvíli jsem pokračoval v cestě domů, ale po chvíli jsem se otočil a zkusil jsem jít stejným směrem, jak foukal, a tak mě dovedl do mateřské školy.“

Pohyb:

„Jen se podívejte, jak jsem vypadal, když jsem byl ještě malý kluk.“

V. P. : Mírný stoj rozkročný, připažit, kroužení hlavou na obě strany

„V téhle malé vesnici za velkým kopcem v chaloupce s muškáty za okny jsem se narodil.“

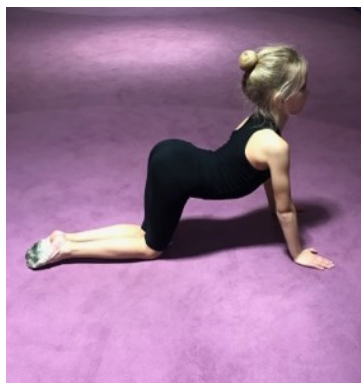
V. P.: Mírný stoj rozkročný, v upažení spirály vpřed



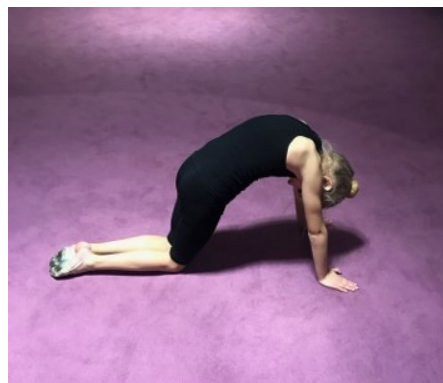
„Tatínek, maminka, babička, dědeček, kočka s koťaty a já.“

V. P.: Vzpor klečmo + zvuky zvířete

1. Vzpor klečmo prohnuté



2. Vzpor klečmo ohnutě



„Měli jsme ještě krávu s teletem, kozu s kůzletem, kohouta a kvočnu s kuřaty.“

V. P.: Vzpor klečmo + zvuky zvířat

1. zanožit levou nohou, předpažit
pravou, vystřídat

Pozn.: neprohýbat se v zádech



„Hádejte, kdo byl můj největší kamarád?“

Děti objaly kamaráda vedle sebe.

„Jednou odpoledne jsem si šel k rybníku otloukat vrbovou pišťaličku.“

Chůze po kruhu vpřed, zvednutí kolen k pasu, zakopávání nohou

„Okolo mě poletovaly včely a motýli, skákaly žáby a dokonce jsem viděl i čápa.“

V. P.: Mírný stoj rozkročný, upažit + zvuk zvířete

Chůze po kruhu, upažit

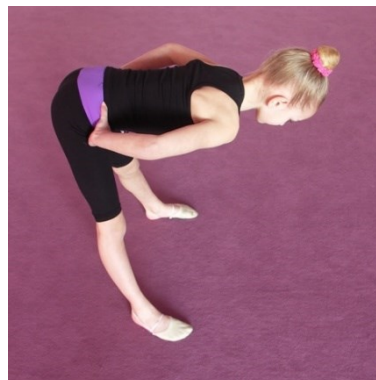
Skok ze dřepu snožmo vpřed - „žabák“

Pomalý běh po kruhu

„Sledoval jsem, jak v rybníce plavou ryby, jak mouchy poletují nad rákosím a užíval jsem si příjemné odpoledne.“

V. P.: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok

1. předklon rovný

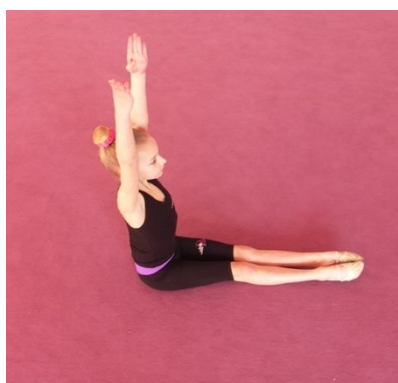


Chůze po kruhu, upažit

V. P.: leh + dýchání

V. P.: Sed snožný, vzpažit

V. P.: Sed snožný, vzpažit



1. hrudní předklon, výdech,
zpět do V. P., nádech

Pozn.: pokusit se fouknout
na špičky



„Najednou začal foukat vítr, foukal víc a víc a byl tak silný až mě to donutilo se zvednout a jít domů.“

V. P.: Stoj spojný

1. výpon, vzpažit



Chůze po výponu střídající poskoky snožmo

Sed do tureckého sedu do kruhu

Závěrečná část:

PAVUČINA

Pomůcky: klubko vlny

Průběh:

S dětmi jsem si sedla do kruhu. Klubíčko vlny jsem poslala jednomu z dětí, přičemž konec jsem držela v ruce. Při kutálení dítěti dítě řeklo něco hezkého o tom, komu to poslal. (Např.: posílám ti klubíčko proto, protože máš hezké vlasy). Dítě, které dostalo klubíčko vlny si ho chytilo stejným způsobem. Jakmile byly všechny děti mezi sebou propojeny vznikla velká pavučina.

Pozn.: Je možné posílat klubíčko vlny i zpět s tím, že děti vzpomínají, co kdo o nich hezkého řekl a pavučina se tak rozplete.

Sebereflexe:

U svého prvního výstupu bych zvolila více aktivit, jelikož pro děti 4leté byla délka programu odpovídající, kdež to děti 5leté a starší by ještě další aktivity zvládly. Při seznamovacích aktivitách bych lépe formulovala pravidla, jelikož děti samy začaly u zvířat dělat zvuky, nechala jsem je být.

Relaxační aktivita „Pavučina“ byla pro děti náročnější, jelikož nedokázaly pochopit, že jednou rukou mají držet vlnu a druhou rukou mají posílat po zemi dalšímu dítěti.

Při aktivitě „Kamarádi“ bych nechala, aby říkaly děti pouze své jméno, nikoliv jméno kamarádů, jelikož více dětí nepochopilo, co mají dělat.

Děti příběh velmi zaujal a všechny děti poslouchaly. Na otázku, co to znamená, když se řekne, že má někdo na hlavě vrabčí hnízdo padaly různé odpovědi. Například: „Nevím“, „Nevím, něco s vlasama“, „Má tam vrabce“. Děti jsem se snažila navést k odpovědi, že to znamená, že někdo má rozčuchané vlasy.

Při větě: „Měli jsme ještě krávu s teletem, kozu s kůzletem, kohouta a kvočnu s kuřaty.“ – když jsme předváděli zvířata, automaticky k tomu většina dětí přidaly zvuky.

Myslím si, že aktivity byly zvoleny vhodně a přiměřeně věku dětí. Jako svůj první výstup jsem spíše směřovala k posouzení vybraných pohybových dovedností, načež jsem se dále dle tohoto výstupu odvíjela v dalších výstupech.

Komunikace s dětmi byla dle mého názoru vhodná, následně zvolená organizační forma z důvodu prvního výstupu byla zvolena též vhodně.

4.2.2 Výstup č. 2 - Asie

Téma: Asie

Charakteristika dětí:

V tento den měly děti velmi dobrou náladu. Byly zvědaví až na jednoho chlapce, který byl spíše plachý a stydlivý. Dívky byly spíše klidnější a aktivnější více než kluci.

Byl zde jeden chlapec, který s náčiním nezvládl udržet pozornost. Chlapci na tom s manipulační švihadel byli o něco hůře než dívky.

V této skupině dětí byla dívka s ortopedickou vadou a dle mého názoru skvěle zvládala překážkou dráhu (chůze po švihadle) a zvládala vyrovnávat rovnováhu, i přes její vadu.

Myslím si, že skupina dětí byla výkonově vyrovnaná, i když manipulaci s náčiním lépe zvládaly dívky.

Cíle:

- Upevnit správnou techniku chůze.
- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Rozvíjet manipulaci s náčiním.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku chůze (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci (kompetence k učení).
- Dítě zvládá základní manipulaci se švihadlem (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: párová výuka

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Pomůcky: míče, švihadla, fotografie zvířat (orangutan, tygr, kobra, slon, panda), bubínek, deka

Průběh výstupu:

Úvodní část:

ŘÍKANKA S POHYBEM

Průběh:

Děti si vytvořily dvojice tak, jak chtěly. Následně jsme si zopakovali říkanku, kterou jsme se už učili. Úkolem bylo, aby jeden z dvojice vymyslel pohyb na danou říkanku, který poté naučil dítě, se kterým byl ve dvojici.

"Dobrý den, dobrý den,
dneska máme prima den.

Máme ruce na tleskání
a nožičky na dupání.

Dobrý den, dobrý den,
dneska si to užijem."

PŘÍBĚH

Průběh:

Děti seděly v kruhu, ve dvojicích se rozdělily, kdo z dětí bude „Petřík“ a kdo „Větrík“, jakmile v příběhu zaznělo jedno z jmen, dítě vyskočilo.

Učitelka vypráví: „Ahoj, já jsem Petřík. Pamatujete si, kam mě minule dovedl můj nejlepší kamarád Větrík? Za Vámi do mateřské školy. Minule jsme se spolu i s Petříkem a Větríkem

seznámili a dnes si to zkusíme společně zopakovat, jestli už si pamatujete jména svých kamarádů ze třídy. Když jsem se vydal od Vás z mateřské školy domů s Větríkem, začal zase foukat vítr. Foukal víc a víc, šel jsem tam, kam foukal. Najednou jsem se dostal na letiště, kde na mě čekala maminka s tatínkem. Tam mi maminka řekla: „Petříku, letíme do Asie.“ „Víte, co je to Asie a kde se nachází?“

CHYBÍ NĚKDO?

Pomůcky: deka

Průběh:

Děti si sedly do kruhu, hlavu sklopily do klína, aby neviděly. Dotykem jsem vybrala jedno z dětí, které jsem schovala pod tenkou deku. Zbytek dětí po otevření očí se snažilo přijít na to, kdo je schovaný.

Pozn.: Případně, že by děti delší dobu nedokázaly uhodnout, kdo je schovaný, je možné jim napovídat.

Hlavní část:

NA LOUTKY

Průběh:

Nejprve jsme si ukázali, jak Petřík chodil po letišti. Zahráli jsme si na loutky – děti opakovaly cviky po mně, jako bychom byli jedna loutka a vzájemně se děti opravovaly dle mých pokynů a snažily se samy přijít na to, co dělají špatně.

Na místě jsme procvičovali dokrok chodidla přednožené nohy a jeho odvinutí na špičku, noha zůstává napnutá. Přenášíme váhu z jedné nohy na druhou ze stoje zánožného (pravou či levou), přičemž koleno bychom měli krčit minimálně – hra na houpačku.

Pozn.: Pozor, aby dětem nepodklesávala stojná noha a pohyb byl veden z pánve. Snaha o to, aby si uvědomovaly vytažení z temene hlavy a tahu ramen dolů – mohou dávat ruce do kapes.

SOCHY

Pomůcky: švihadla, bubínek

Průběh:

Děti dostaly do dvojice jedno švihadlo. Jelikož cesta letadlem trvá do Asie dlouho a pohled z letadla na město vypadá, jako by všechny budovy, auta, byly malé sochy, proto jsme si zkusily aktivitu na sochy. Jakmile jsem ťukala do bubínku, chodily ve dvojicích po kruhu se švihadlem, které musely obě děti držet, jakmile jsem přestala ťukat, musela každá dvojice vymyslet nějakou pózu se švihadlem a zastavit se. Děti mohly chodit buď po kruhu nebo libovolně po vymezeném prostoru. Je možné měnit směry, aby nechodily pořád stejným směrem. Dále jsme procvičovali chůzi v různém tempu (zrychlujeme, zpomalujeme).

Pozn.: Jako těžší variantu lze zvolit tleskání do rytmu, upažení, připažení dle pokynu.

DVOJICE

Pomůcky: švihadlo pro každé dítě

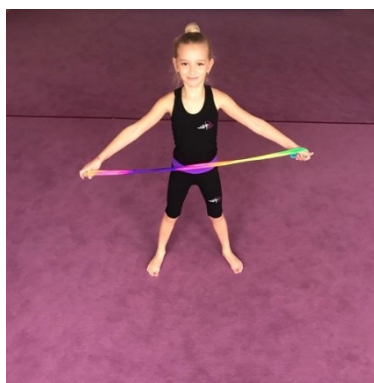
Motivace a průběh:

Učitelka vypráví: „*Ráno, jakmile se Petřík probudil s maminkou a tatínkem tak se šli ven projít a protáhnout.*“

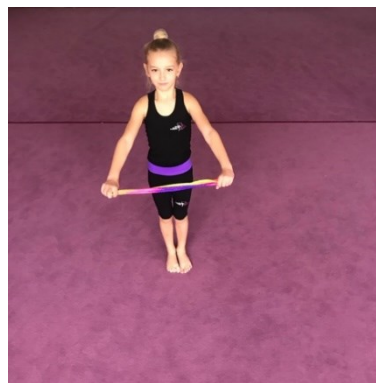
Každá dvojice si na koberci našla místo se švihadlem. Každý cvik, co jsem předvedla nejprve provedlo jedno dítě z dvojice, druhé ho opravovalo, poté se vyměnily.

V. P.: Mírný stoj rozkročný, upažit se švihadlem

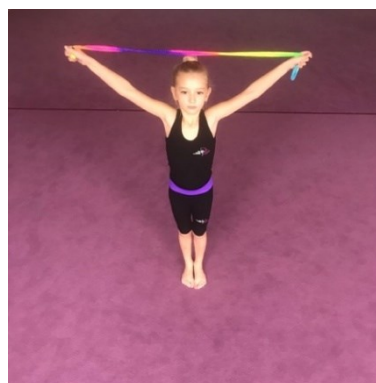
1. kroužení hlavou na obě strany



V. P.: Stoj spojný, upažit se švihadlem

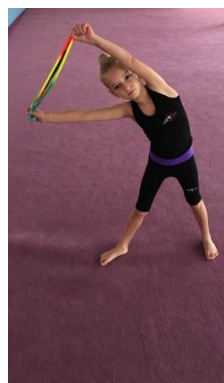


1. výpon poté zpět do V. P., vzpažit



V. P.: Mírný stoj rozkročný, vzpažit se švihadlem

1. úklon trupu doprava



1. úklon trupu doleva



V. P.: Mírný stoj rozkročný, vzpažit se švihadlem

1. předklon rovný



V. P.: Stoj, nohy napjaty, vzpažit, švihadlo položené před sebou na zemi

1. hluboký ohnutý předklon s výdechem –
snažíme se švihadlo zvednout do V. P.



V. P.: stoj spojný, upažit se švihadlem – konce švihadla v ruce

1. „houpání - komíhání“ švihadla před tě-
lem vpravo



1. „houpání - komíhání“ švihadla před tě-
lem vlevo



V. P.: Sed snožný, vzpažit se švihadlem



1. hrudní předklon, výdech, zpět do V.
P., nádech

Pozn.: pokusit se fouknout na špičky



V. P.: sed snožný, nohy napjaty, chodidla rovně – upažit

1. propnout špičky, zpět do V. P.



2. flex, zpět do V. P.



V. P.: sed roznožný, vzpažit se švihadlem

1. rovný předklon s výdechem k noze, ruce směřují ke špičkám

LANO

Pomůcky: švihadlo pro každé dítě

Průběh:

Nejprve jsme vytvořili velký kruh, kde dvojice stála vždy u sebe a já uprostřed. Každé dítě si přeložilo švihadlo na polovinu a položily ho na zem za sebe, aby vzniklo delší lano.

Všichni jsme si zopakovali, správný styl chůze, držení hlavy, těla, ramen a hrudníku, opět se děti ve dvojicích opravovaly. Následně dle mých pokynů přecházely po laně. Jedno dítě vždy šlo po laně, druhé ho přidržovalo za ruku.

Pozn.: Pozor na:

- širokou stopu,
- krátký krok,
- stále pokrčená kolena a kyčle,
- neodvíjení chodidel,
- nadměrné vytáčení a vtáčení chodidel,
- neplynulost,
- chyby vycházející ze správného držení těla,
- špatná orientace v prostoru.

Ukázali jsme si chůzi širokou, chůzi ve výponu, chůzi se zastavením na jedné noze (rovnováha).

1. Normální chůze

2. Široká chůze

3. Chůze se zastavením na jedné noze

Pozn.: Je možné pro těžší variantu, aby děti chodily po laně do rytmu dle tleskání.



Obrázek 5 Návuk správné techniky chůze s dětmi

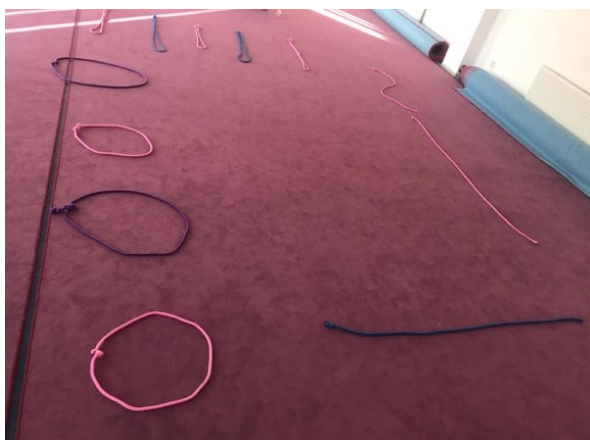
ZVÍŘECÍ DRÁHA (Obrázek č. 6)

Pomůcky: 12 švihadel (případně dle prostoru)

Průběh + motivace:

Učitelka vypráví: „Poté jeli Petřík s rodinou na výlet, kde viděli různá zvířata. Potkali například orangutana, tygra, slona, kobru, a nakonec viděli i pandu.“

Zkusily jsme si na taková zvířata zahrát. Učitelka vypráví: „Představte si, že jste na výletě v pralese a musíte zdolat pár překážek, abyste prales prošli.“ Děti chodily ve dvojicích zbytek dětí stálo v zástupu za sebou a sledovaly, kdo zvládne projít „prales“. Dále jsme zkusili chůzi se zavřenýma očima přejít přes švihadla. Vždy jedno dítě šlo a druhé ho přidržovalo za ruku.



Obrázek 6 Zvířecí dráha

Švihadlo na zemi položené rovně – chůze po švihadle s dopnutýma nohama, drží rovnováhu, upažit

Pozn.: Pozor na vtáčení a vytáčení špiček ze směru chůze.

Švihadlo na zemi položené vlnitě – chůze po švihadle po výponu, drží rovnováhu, upažit

5 švihadel přeložených za sebou – krok přes švihadlo, stoj na pravé, krok přes švihadlo, stoj na pravé, upažit

4 kruhy ze švihadel – střídavá chůze s chůzí širokou, projít kruhy chůzí širokou, mezi kruhy chůze normální

Švihadlo na zemi položené rovně – chůze vzad

Závěrečná část:

Nakonec, jakmile všechny děti prošly překážkovou dráhu, posadili jsme všichni do kruhu, kde jsem se děti zeptala na otázky: „*Kam letěl letadlem Petřík?*“ „*Jaká zvířata potkal na výletě?*“.

MALUJEME

Průběh:

Děti byly ve dvojicích. Jedno z dětí si lehlo na břicho a druhé zůstalo sedět. Na záda mu kreslilo dítě to, co se mu nejvíce líbilo za aktivitu, druhé dítě leželo a relaxovalo, poté se prohodily. Nakonec jsme si řekli, co kdo nakreslil.

Sebereflexe:

Se svým výstupem jsem byla spokojená, myslím si, že výstup obsahoval aktivity, které byly vhodné k věku dětí. Byly zvoleny vhodně i z hlediska časového. „Zvířecí dráhu“ jsem měla již předem vyzkoušenou, aby mě při ní nic z hlediska organizace dětí nepřekvapilo.

Při příběhu mi na otázku, kam minule zavedl Větrík Petříka odpověděly 3 holky, že k nim, do mateřské školy. Také padaly odpovědi jako, že nikam, že neví. Proto jsem dětem ujasnila, že do mateřské školy, abychom mohli pokračovat dále.

Při vytvoření dvojic jsem děti nechala, aby si dvojice udělaly samy. Dle mého názoru byla párová výuka zvolena vhodně, jelikož v daném výstupu bylo zakomponováno i náčiní (švihadlo), děti si tak vzájemně pomáhaly a opravovaly si své nedostatky navzájem. Také si myslím, že švihadlo k chůzi bylo zvoleno vhodně, jelikož tak při různých aktivitách bylo

pomůckou, díky které děti byly mnohem více zaujaty. Následně při vyprávění příběhu nenastal žádný problém, proto bych tuto aktivitu nechala stejně. Poté jsme si zopakovali jména všech kamarádů ve škole. Tuto aktivitu jsem zvolila znovu proto, jelikož na začátku září se děti ještě ve třídě moc spolu neznali a většina nevěděla jména ostatních. Myslím si, že pro děti tato varianta byla vhodná.

Jedna dívka byla velmi pružná a při určitých cvicích se projevila její pružnost a výborná schopnost manipulovat s náčiním. Při cvicích na zemi například: sed roznožný a úklony na stranu pár dětí, asi 7 říkalo, že je to bolí, což znamenalo, že mají zkrácené stehenní svaly.

4.2.3 Výstup č. 3 - Austrálie

Téma: Austrálie

Charakteristika dětí:

V tento den u dětí nebyla tak dobrá nálada jako minule. Šlo vidět, že je zajímaví obruče, a co se s nimi bude dělat. A dle mého názoru díky tomu držely hůře pozornost. Při této lekci byly aktivní všechny děti a manipulaci s obručí zvládaly jak chlapeci, tak i dívky. Chlapec s hyperaktivitou měl problém zůstat v klidu, když měl v ruce náčiní, při relaxaci byl klidný.

Cíle:

- Upevnit správnou techniku skoku.
- Rozvíjet spolupráci dětí.
- Rozvíjet manipulaci s náčiním.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou správnou techniku skoku. (kompetence k učení).
- Dítě dokáže spolupracovat s ostatními (kompetence sociální a personální).
- Dítě dokáže základní manipulaci s obručí. (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: skupinové vyučování

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Pomůcky: obruče, fotografie zvířat (orangutan, tygr, kobra, slon, panda, klokan), notebook, švihadlo, fotografie místních lidí z Austrálie

Prostředky: píseň: Zora Jandová – Klokani

Průběh výstupu:Úvodní část:**SKUPINOVÁ ŘÍKANKA**Průběh:

Děti vytvořily skupiny po 5–6 dětech. Na říkanku, kterou měly již naučenou zkusily vymyslet ve skupině pohyb na její text. Následně jsme si po skupinách říkanky s pohybem předvedli.

"Dobrý den, dobrý den,
dneska máme prima den.

Máme ruce na tleskání
a nožičky na dupání.

Dobrý den, dobrý den,
dneska si to užijem."

Hlavní část:**PŘÍBĚH S POHYBEM**

Pomůcky: fotografie zvířat (slon, panda, tygr, kobra, klokan)

Průběh:

Učitelka vypráví: „*Děti si sedly ve skupinách a já jsem se ptala na otázku, jaká zvířata Petřík potkal v Asii. Děti pomocí pohybu ve skupinách zkusily ztvárnit zvíře, které mohl Petřík v Asii potkat (slon, panda, tygr, kobra apod.). Následně jsem dětem ukázala fotografie těchto zvířat. Dále jsem se dětí zeptala, kam si myslí, že Petřík s maminkou a tatínkem cestovali dále.*

Petřík si to s maminkou a tatínkem v Asii moc užil a teď ho čeká další překvapení, kam se s rodiči podívá dál. Petřík s maminkou a tatínkem se dostali zase zpět na letiště, kde čekali na odlet svého letadla. Ukážu dětem fotografii klokana, zkusily hádat, kam Petřík s rodiči letí. Následně ve skupinách, když uslyší slovo klokan, klokaní a podobně, musí vyskočit celá skupina, proto je nutné, aby celá skupina dávala pozor.“

Pozn.: Je možné tuto aktivitu namotivovat sbíráním bodů, které mohou mít podobu malých fotografií klokanů.

„Mohl jsem si oči vyplakat. Jedné klokaní mamince se z kapsy na břicho vykutálel malý klokan a díval se na mě tak, jak kdyby se chtěl zeptat, kde jsem se tu vzal. Tak jsem mu vše o mém putování s Větríkem povyprávěl. Bylo velmi zajímavé sledovat klokany v živé přírodě, a ne zavřené jen v ZOO. Sledoval jsem, jak klokani skáčou, jak si mezi sebou hrají. Najednou si ale všiml, jak je jeden klokan smutný, snažil se zjistit, co se mu stalo, všiml si, že hledá své malé mládě, které mu vyskočilo z kapsy. Jelikož bylo všude mnoho klokanů, bylo velmi složité najít správné mládě. Běhal jsem všude, kam se dalo, najednou jsem si všiml, jak kolem stromů skáče malý klokan, běžel jsem rychle tam, za mnou skákala klokaní máma. Byl jsem šťastný, že jsem pomohl najít mládě, a tak jsem mohl pokračovat dále ve svém putování.“

NA KLOKANY

Pomůcky: obruče pro každé dítě

Průběh + motivace:

Děti nejprve ve skupinách zkusily popsat, jak správně má vypadat technika skoku a na co je důležité se zaměřit, poté jsme si skok ukázali všichni dohromady. Následně jsem každou skupinu pojmenovala: klokaní táta, mlád'ata, klokaní máma.

Každé z dětí dostalo obruč, zůstaly ve skupinách. Každý si položil obruč na zem a skočil do ní. Nejprve jsme zkusili odraz – mírný podřep a odraz, poté dopady.

Pozn.: Pozor na:

- neodvinutí chodidla,
- nepružná práce kloubů dolních končetin,
- nedokončený odraz,
- nezpevněné svalstvo trupu a pletence pánevního,
- nízká úroveň rovnovážných schopností,
- špatná koordinace dolních a horních končetin.

Následně mi každá skupina předvedla techniku skoku dle toho, jak jsem je vyjmenovávala a ostatní skupiny je opravovaly.

KOLOTOČ

Pomůcky: švihadlo do každé skupiny

Průběh:

Poté odložily všechny skupiny obruče za sebe a přesunuli jsme se na další aktivitu, kde se děti naučily odraz a výskok. Nejprve jsme utvořily kruh, kde já jsem stála uprostřed, vybrala jsem jednu skupinu, která šla doprostřed a každý ukázal skok, ostatní jsme se je snažili opravit. Následně jsem předvedla pomalým tempem točení švihadlem, přes které děti měly za úkol snožmo přeskochit. Poté jsem vybrala z každé skupiny jednoho, ten dostal švihadlo a pomalým tempem po zemi točilo švihadlo a děti přeskakovaly, je možné děti vystřídat.

KLOKANÍ SKOKY

Pomůcky: obruče

Průběh:

Dále si děti vzaly zpět obruče a rozmístily se po celé herně. Skákaly snožmo jako klokani na hudbu. Jakmile hudba byla puštěna, děti skákaly, když byla hudba vypnuta, děti musely skočit do obruče a stát v „domečku“. Vždy bylo o 2 obruče méně než je dětí. Děti postupně přicházely o svůj „domeček“ a šly si sednout na lavičku. Jakmile zůstaly poslední 2-3 děti, byly vítězové.

HRÁTKY S OBRUČÍ

Pomůcky: obruče

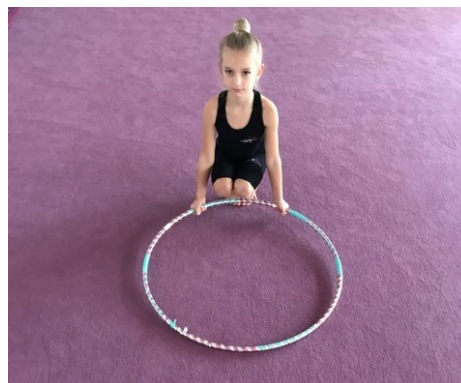
Průběh:

Děti si po skupinách stouply tak, aby měl každý místo a opakovaly po mně.

Mírný stoj rozkročný, vzpažit s obručí



Dřep



Úklon trupu vlevo



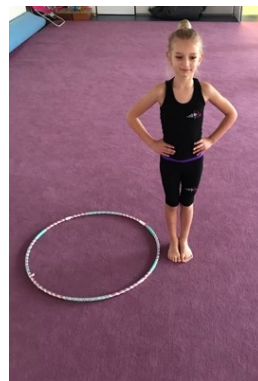
Úklon trupu vpravo



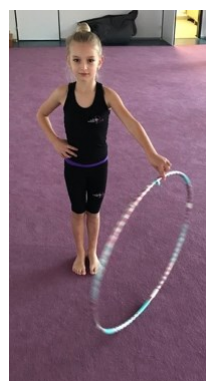
Houpání obruče mezi prsty



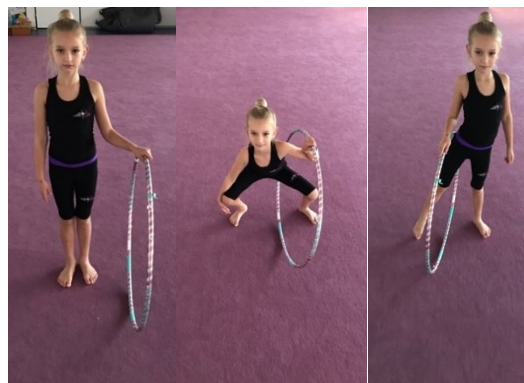
Obruč položená na zemi, skoky snožmo
vpřed, vzad, do strany



Točení obruče s chůzí kolem ní



Prolezení obruče podřepem



V. P. – sed snožný, vzpažit - leh na nohy s rukama vzpaženýma

Mírný stoj rozkročný, točení obruče kolem pasu

Následně se každá skupina domluvila na jednom cviku, který naučila s obručí ostatní skupiny.

TANEC S OBRUČÍ

Pomůcky: obruče

Průběh + motivace:

Učitelka vypráví: „*Jelikož Petřík s rodiči jeli opět na výlet po Austrálii a všude okolo byli klokani a lidé, kteří zde žijí (fotografie místních lidí z Austrálie). Viděl, jak spolu tancují, a proto zkusil vymyslet tanec, který se teď společně naučíme.*“

Nejprve bez hudebního doprovodu, poté s hudbou.

- obruč položená na zemi
- dřep, s obručí vzpažit
- dřep a položit obruč na zem
- točení kolem své osy s rukama v bok
- skok snožmo vpřed a zpět do kruhu
- mírný podřep s rukama v bok na jednu stranu i na druhou
- podřep, chytout obruč, točit se kolem obruče
- stoj spojný na výponu, vzpažit s obručí
- zakopávání a obruč připažení
- krok v bok s obručí ve vzpažení 2x

- mírný stoj rozkročný, točení s obručí v připažení
- běh po kruhu za sebou, dřep a vysoký výskok

Každá skupina vymyslela jeden cvik, který by doplnila do tance a následně byl zařazen.

Závěrečná část:

VĚTRÍK

Průběh + motivace:

Děti si ve skupinách sedly do kruhu a natočily se tak, aby viděly na záda dítěte před sebou. Navzájem si masírovaly záda, bylo nutno podotknout, že jemně. Postupovali jsme od jemných dotyků po intenzivnější. Jemné klepání, následně hlazení, tření. Poté jsme postupovali k pohybům intenzivnějším.

Pozn.: Je možné k relaxaci pustit relaxační hudbu (větru), aby tak byly lépe namotivovány.



Obrázek 7 *Rozvíjení manipulačních dovedností s obručí*



Obrázek 8 *Rozvíjení manipulačních dovedností s obručí*

Sebereflexe:

S výstupem jsem byla více méně spokojená až na aktivity, které zmiňuji níže. Z hlediska komunikace s dětmi jsem dle mého názoru jednala správně. Z hlediska časového byl výstup

naplněn. Zvolila jsem organizační formu skupinovou z důvodu využití obručí, přičemž děti spolupracovaly ve skupinách po 3-5 dětech. Jelikož v množství 26 dětí nelze každé dítě individuálně opravit, proto je vhodné ukázat všem, jaké chyby nastávají při daných cvicích a poté děti nechat, aby se opravovaly navzájem a pouze chodit po skupinách a kontrolovat. Cíle, které jsem si předem stanovila jsem naplnila z části. Správnou techniku skoku jsem nenaplnila u všech dětí, naopak manipulaci s obručí zvládli děti všechny.

Lépe bych dětem příště ukázala pohyby paží při odrazu, jelikož pár dětí s tímto mělo problém, proto jsem pohybu paží věnovala více času, než jsem si předem stanovila, což ale nijak v závěru neovlivnilo zásadně průběh.

Aktivitu se švihadlem, kdy každé dítě mělo přeskočit konec švihadla bych udělala spíše nakonec pouze pro děti, které nemají strach a chtějí si to vyzkoušet. Byli zde dva chlapci, kteří měli strach a tři holky, u kterých jsem švihadlo musela výrazně zpomalit a počkat. S dětmi jsem takto udělala několik koleček, než pochopily systém a odhadly, kdy vyskočit, poté jsem zkusila dvakrát rychlejší tempo, kdy jsem předem řekla, že pokud se někomu nepovede přeskočit švihadlo, nevádí. Pro příště bych tuto aktivitu volila jen pro děti, u kterých bych si ověřila, zda se švihadla nebojí a zda bezpečně ovládají skoky.

Dle mého názoru jsem nevhodně vysvětlila tuto aktivitu Klokaní skoky a zapomněla na podstatné informace, a to: neskáče se v domečku a nikdo z dětí nemusí skočit do „své“ obruče, kterou na začátku dostal, ale je jedno, do jaké skočí, jelikož postupně se obruče oddělávají, tudíž tam někdo mít svou obruč už nemusí. Dále jsem neudala pravidlo, že v obruči nesmí být více dětí, ale pouze jedno, což výrazně ovlivnilo průběh a nastal ze začátku chaos.

4.2.4 Výstup č. 4 - Antarktida

Téma: Antarktida

Charakteristika dětí:

Děti již od mého příchodu byly velmi pozitivně naladěny. Měly neustálou potřebu si mezi sebou něco sdělovat, a proto bylo těžší je namotivovat k mým činnostem. Spolupracovaly, i když jsem dvakrát musela přesunout děti, které mluvily od sebe. Děti byly v dobré náladě. Byl zde chlapec s dívkou, kteří ve všech aktivitách stáli vedle sebe a neustále si něco povíдали, proto jsem děti od sebe oddělila. Chovaly se k sobě kamarádsky, když chlapec druhému chlapci stoupl omylem na ruku, sám od sebe se omluvil bez mého upozornění.

Cíle:

- Rozvíjet správnou techniku cvičení na náradí.
- Rozvíjet orientaci v prostoru.

Kompetence:

- Dítě zvládá techniku cvičení na náradí. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: řízená činnost

Metody: rozhovor, demonstrace

Pomůcky: notebook, lavička, trampolína, obrázky ryb, žebřiny, nalepovací štítky s nakreslenými rybami

Prostředky: píseň: Jaromír Nohavica – Grónská písnička

Průběh výstupu:

Úvodní část:

ŘÍKANKA S POHYBEM

Průběh:

Děti si našly místo v herně, následně jsme se naučili říkanku s pohybem, kterou děti poté zopakovaly samy.

„Dobrý den, dobrý den,

to je dneska hezký den.

Dobrý den, dobrý den,

dneska zlobit nebudem.“

KLOKANI V PŘÍRODĚ

Pomůcky: 2 švihadla

Průběh + motivace:

Děti se přesunuly do kruhu. Následně jsem jim řekla: „*Minule se Petřík s maminkou a tatínkem podívali po Austrálii. Pamatujete si, jaká zvířata tam Petřík potkal?*“ (klokan)

Děti udělaly dvě řady, měly nachystané ze švihadel dvě řady, které po jednom za sebou přeskákaly jako klokani (snožmo). Poté šly zpět po výponu nádech, výdech.

Hlavní část:

PŘÍBĚH

Pomůcky: fotografie ledního medvěda, tučňáka, lachtana a eskymáků

Průběh + motivace:

Děti se v kruhu posadily do tureckého sedu.

Učitelka vypráví: *„Po tom, co se Petřík s rodiči vrátili domů, Petřík zatoužil vidět Antarktidu. Víte, kde se Antarktida nachází a co zde žije za zvířata? Dětem jsem ukázala obrázek ledního medvěda, tučňáka a lachtana. „Myslíte si, že je tam teplo nebo zima?“ „Žijí tam nějakí lidé?“ Jelikož na Antarktidě je velká zima, musíme se pořádně zahřát.*

„Na severním pólu panovala dlouhá polární noc. Tajemná záře se chvěla na obloze a nás přepadla hrůza z té mlčenlivé ledové pustiny. Zahlédli jsme zde lední medvědy s mláďaty a stádo tuleňů, kteří se po ledovcích klouzali do ledové mořské tříště. Starý mrož nakvašeně cenil kly a nerudně je napomínal. Byli jsme rádi, že jsme na sněhové pláni konečně zahlédli eskymácké sáně tažené sobím spřežením. Ti dobří lidé nás nechali ohřát ve svém sněžném iglú u kahánku s velrybím tukem.“

GRÓNSKÝ TANEC

Průběh:

Každé z dětí si našlo místo tak, aby kolem sebe mělo prostor. Děti opakovaly cviky po mně. Následně si na hudbu mohly vymyslet své cviky, které jsme všichni opakovali.

- mírný stoj rozkročný, úklony hlavy na obě strany
- mírný stoj rozkročný, kroužení rukama na obě strany
- mírný stoj rozkročný, ruce v bok, úklony trupu na obě strany a poté vpřed 3x
- dřep, podpora podřepmo a následně podpora stojmo 2x
- sed snožný, upažit, propínání špiček, flex
- vzpor klečmo ohnutě, prohnutě (viz fotografie ve výstupu č. 1)
- klek sedmo

MEDVĚDÍ DRÁHA

Pomůcky: 4 obrázky ryb, lavička, trampolína, žebřiny, štítky ryb

Průběh + motivace:

Připravila jsem překážkovou dráhu. Děti si stouply do řady a počkaly, než jsem nachystala pomůcky. Lavička, žebřiny, trampolína a 4 obrázky ryb. Učitelka vypráví: „*Proto, aby medvědi přežili v Antarktidě, loví ryby a teď si představte, že jste každý medvěd a přes medvědí dráhu se musíte dostat k rybě, kterou si vezmete s sebou, jakmile se k ní dostanete.*“

Lavičku děti přešly chůzí s rukama upaženými, poté vylezly nahoru na žebřiny, poté dolů, kde si vzaly lepicí štítek, na kterém byla nakreslena ryba. Poté 3x vyskočily snožmo na trampolíně se zpevněným tělem. Dále prošly po čtyřech s rovnými zády okolo čtyř obrázků ryb.

Pozn.: Dle nálady dětí buď projdou jednou či dvakrát s obměnou.

Poté jsme si sedli do kruhu a doprostřed jsme dali lavičku, kdo chtěl mohl vymyslet cvik na náradí a ostatní si ho mohli vyzkoušet, zbytek seděl v kruhu tak, aby viděl na náradí.

Dále jsem dětem dopověděla příběh:

Učitelka vypráví: „*Když jsme se s nimi loučili, malý eskymáček mi dal na památku krásně zářící sněhovou vločku. Vypadala jako spadlá hvězda. Pak už nás nic nemohlo zadržet Ani obrovská velryba grónská, která uprostřed ledového moře stříkala svůj velrybí vodotrysk. A tak jsme se rozloučili s Antarktidou a já se těšil, kam se podíváme s Větríkem příště.*“

Závěrečná část:

SEN

Průběh:

Děti jsem se v kruhu zeptala, zda mohou vidět ledního medvěda v ČR a který světadíl navštívil Petřík. Dále si děti provedly leh na záda, zavřely oči a minutu nebo dvě odpočívaly a pravidelně dýchaly. Učitelka vypráví: „*Představte si, že jste na Antarktidě, všude kolem vás je sníh a led. Zavřete oči a zkuste si Antarktidu představit.*“ Poté jak otevřely oči jsme si v kruhu sdělili, co kdo viděl.

Sebereflexe:

Celková realizace výstupu se mi podařila. Zde jsem zvolila organizační formu řízenou, jelikož při využití náradí je potřeba více pozornosti z hlediska bezpečnosti, proto jsem tak zvolila tuto organizační formu, což si myslím, že bylo správné. Děti cvičení na náradí velmi zaujalo, proto daný výstup trval déle než ostatní, jelikož aktivitu medvědí dráhu děti procházely víckrát, než jsem předem měla stanovené. Z toho jsem si odvodila velký zájem dětí o cvičení na náradí. Cíle, které jsem si předem stanovila jsem naplnila, což jsem si ověřila při poslední aktivitě, kdy jsem každé dítě sledovala individuálně. Aktivita Grónský tanec byla pro děti poměrně náročná na zapamatování, proto bylo nutné dětem i po několikáté předcvičovat.

4.2.5 Výstup č. 5 - Afrika

Téma: Afrika

Charakteristika dětí:

V tento den byly děti velmi „rozdivočené“ a bylo velmi těžké upoutat pozornost. Byly zde děti s velmi dobrou náladou a děti, které se moc bavit nechtěly. Až ke konci lekce se děti začaly soustředit a vnímat, co se děje. Byly plné pocitů a dojmů z víkendu, proto si neustále mezi sebou povídaly.

Cíle:

- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Upevnit správnou techniku kotoulu vpřed.
- Rozvíjet spolupráci dětí

Kompetence:

- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou správnou techniku kotoulu vpřed. (kompetence k učení).
- Dítě dokáže spolupracovat s ostatními (kompetence sociální a personální).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: skupinové vyučování

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Pomůcky: lepicí štítky se zvířaty (lev, slon, pštros, plameňák, pavián, žirafa), fotografie daných zvířat, žiněnka, notebook, vlny z papíru

Prostředky: píseň: Pavel Jurkovič – Pět minut v Africe, relaxační hudba

Průběh výstupu:

Úvodní část:

ŘÍKANKA S POHYBEM

Průběh:

Děti jsem rozdělila do skupin, kde jsem je naučila říkanku a následně každá skupina vymyslela na říkanku pohyb, který poté skupina předvedla ostatním.

„Čáry, máry, ententyky,

poletíme do Afriky.

Přidržte si čepice,

hop! a už jsme v Africe.“

Hlavní část:

PŘÍBĚH S POHYBEM

Pomůcky: štítky zvířat (lev, slon, pštros, plameňák, pavián, žirafa), fotografie zvířat (lev, slon, pštros, plameňák, pavián, žirafa)

Průběh:

Děti seděly po skupinách, každé dítě dostalo lepicí štítek se zvířetem (lev, slon, pštros, plameňák, pavián, žirafa). Nejprve jsme si všechny zvířata ukázali a okomentovali, aby každé dítě vědělo, co je to za zvíře. Následně jsem po koberci rozmístila fotografie daných zvířat. Jakmile jsem dětem četla příběh a děti zaslechly v příběhu zvíře, které mají na štítku přemísť se dle mých pokynů k fotografii zvířete (skoky, chůze).

Učitelka vypráví: *„Letěli jsme, až jsme najednou v dálce spatřili pevninu, na ní poušť a na té poušti pyramidy okolo kterých se pohybovali lvi. Nalevo od nás se prostíralo Středozemní moře. „Afrika!“ zajásal Petřík, který byl velice vzdělaný, neboť prý čítal dospělým přes rameno noviny, indiánky a naučné slovníky. A byla to opravdu Afrika. Po písku se k pyramidám kolébali jednohrbí velbloudi se slony, na nich seděli američtí turisté jako za volantem, pili Coca-Colu a četli si noviny. V dálce jsme také viděli žirafy s dlouhým krkem, kolem nichž*

pobíhali paviáni. Chtěl jsem se na pyramidy podívat hodně zblízka, protože mi kdysi dědeček vyprávěl, že v zemi egyptské žijí faraóni a mumie. Chtěl jsem také vidět krokodýly a ti pro změnu žijí v africké řece Nilu. Tak jsme se domluvili, že se pojedeme podívat k řece na krokodýly. Namouduši, byli tam krokodýli. Věřili byste, že krokodýlí mládě vypadá skoro jako přerostlá ještěrka? Jenomže kdybyste mu utrhli ocas, tak už mu asi nový nenaroste, za to ještěrce ano, a to je velká výhoda. Navíc mě zajímalo, jak se malá krokodýlata rodí, zda z vajec jako kuřata. Kdo ví? Chtěli jsme si s nimi chvíli pohrát, ale hned bylo kolem plno starých krokodýlů, kouleli očima a mlsně se křenili. Tak jsme raději popřáli dobrý den krásným ptákům plameňákům a pštrosům a v zátočině nahlédli do hnízd zobatých pelikánů. Byla celá z rákosí a plavala po hladině jako veliké ošatky. A pak už jsme pospíchali na jich do srdce temné Afriky. Přeletěli jsme poušť se zelenými ostrůvky oáz a za nějaký čas se už pod námi objevila step s prvními stromy a křovinami.“

Pomocí příběhu tak vznikly skupiny, ve kterých děti pracovaly po celý zbytek výstupu.

NA AFRIKU

Prostředky: píseň: Pavel Jurkovič – Pět minut v Africe, relaxační hudba

Průběh:

Děti se ve skupině pohybovaly po herně na písničku: Pět minut v Africe. Nejprve jsem dětem určila prostor, kam mohly a kam ne. Dle slok v písničce a štítku se zvířetem, který jim byl přidělen děti předváděly zvířata dle své fantazie: lev, slon, pštros, plameňák, pavián, žirafa.

NA ZRCADLO

Průběh:

Každá skupina utvořila kruh. Já jsem začala se cvikem a následně každé dítě vymyslelo cvik, který po něm skupina zopakovala. Cvik opakovaly po sobě jako jeden, jako by se viděly v zrcadle.

KOLÉBKA

Průběh:

Ukázala jsem následující cviky, které si děti zkoušely ve skupině a opravovaly se, vysvětlila jsem, jak cviky mají vypadat a na jaké chyby se mají zaměřit.

Pozn.: Dopomoc učitele spočívá v tom, že drží dítě jednou rukou pod šíjí a druhou ruku má na koleni (pomáhá tak dítěti udržet se v pozici sbalení).

„Kolébka“



„Kolébka“ s dotykem – dítě provádí kolébku, přičemž se snaží dotknout při konečné fázi kolébky jednoho z členů skupiny.

„Kolébka“ ze dřepu do dřepu



„Okénko“



ŘEKA

Pomůcky: žíněnka, vlny z papíru

Průběh:

Žíněnka představovala řeku, na které byly přilepeny vlny z papíru. Děti tak musely překonat kotoul přes řeku. Vlny napomáhaly tomu, že děti tak věděly, kam mají dávat hlavu, aby řeku překonaly. Po skupinách děti chodily k žíněnce, zbytek sledoval a dále zkoušel cviky z předešlé aktivity.

Závěrečná část:

TYGŘÍCI

Prostředky: relaxační hudba

Průběh:

Děti vytvořily ve skupinách kruh tak, aby viděly na záda tomu dítěti, které sedělo před nimi. Při relaxační hudbě se navzájem lehce dle mých pokynů masírovaly – tygří tlapky.

Sebereflexe:

Výstup, který jsem s dětmi realizovala byl poměrně náročný, jelikož správný nácvik kotoulu vpřed je náročný sám o sobě. Zvolila jsem organizační formu skupinové vyučování, jelikož zde šlo o spolupráci mezi dětmi a vyjádření nedostatků v pohybu druhému dítěti. Dle mého názoru jsem naplnila předem stanovené cíle, což jsem si ověřila při aktivitě Řeka, kdy až na jedno dítě všichni kotoul vpřed zkusily a zvládly. Děti jsem do skupin rozdělila pomocí barevných štítků. Dle mého názoru byla tato volba velmi vhodná pro nácvik kotoulu, jelikož je tento základní gymnastický cvik nutné dělat s každým dítětem zvlášť. Při postupných krocích bylo nutné uhlídat, aby děti dělaly cviky správně, proto jsem je rozdělila do menších skupin, abych toto měla po kontrolou a případně předešla jistým problémům, jako například strachu.

Při nácviku kolébky nikdo neměl problém s pocitem strachu. Bylo nutné pohlídat, aby děti měly nohy u sebe a držely se za kolena a aby se zhouply tak, aby se byly schopní vrátit. Většina dětí měly kolena od sebe. Dalším cvikem byla kolébka ze dřepu do dřepu, ta dětem dělala větší problém, jelikož se musely přehoupnout ze sedu do dřepu, proto jsem měla nachystané ruce, kdy se mě děti chytly a já jim pomohla do dřepu. Poté si každé z dětí vyzkoušely tzv. „okénko“, což je další průpravný cvik ke kotoulu vpřed, aby se děti tak nebály.

S tímto nemělo žádné dítě problém. Poté jsem nachystala žíněнку a vždy zavolala jednu barvu a postupně si tak vyzkoušely kotoul vpřed s mojí dopomocí.

4.2.6 Výstup č. 6 - Evropa

Téma: Evropa

Charakteristika dětí:

Na tento den byly děti velmi dobře naladěny. Spolupracovaly, ale nevnímaly ve většině aktivit pravidla, což poté ovlivnilo průběh. Z hlediska závěrečné části a odpovědí na mé otázky byly děti komunikativní a velmi dobře mezi sebou spolupracovaly. Byla zde tento den dívka, která byla po nemoci, a proto se tak v prostředí mateřské školy necítila ten den nejlépe, odrazilo se to na její náladě.

Cíle:

- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Podporovat správnou techniku lezení.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou správnou techniku lezení (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: řízená činnost

Metody: rozhovor, demonstrace

Pomůcky: skrčený papír A4 pro každé dítě, pět švihadel, notebook

Prostředky: píseň: Kočka leze dírou

Průběh výstupu:

Úvodní část:

ŘÍKANKA S POHYBEM

Průběh:

S dětmi jsem utvořila kruh, ve kterém jsem se následně naučily říkanku. Pohyb vymyslely k říkance děti.

„Volám tě holčičko, volám tě kluku,
pojď ke mně do kroužku, podej mi ruku.

Volám tě holčičko, volám tě kluku,
sedni si vedle mě, usměj se trochu.“

Hlavní část:

PŘÍBĚH

Průběh:

Děti seděly v kruhu a já jsem vyprávěla příběh, který jsem doplnila o cviky, aby došlo k zahřátí svalů před nadcházejícími aktivitami.

Učitelka vypráví: „*V lese to jenom zašumělo. Hubatá sojka honem, honem rozkřikovala do všech stran, že se v lese potlouká někdo cizí, až probudila ze spánku starého jezevce.*“

Mírný stoj rozkročný, kroužení hlavy na obě strany

„*Měli jste slyšet, jak láteřil. Zato veverky se jenom chichotaly, když jsem po nich házel šiškami.*“

Mírný stoj rozkročný, kroužení rukama na obě strany

„*Kuku, kluku,*“ *chtěla si s námi hrát na žmukanou kukačka, ale pan doktor datel zrovna důležitě proklepával nemocný strom, a tak ji popuzeně okřikoval:*

„*Ticho, prosím! Ticho pomáhá léčit!*“ *Kmotra liška ale nedbala a hádala se s lasičkou a lesní kunou, kdo uloví dneska prvního zajíčka.*“

Dřep, podpora podřepmo a následně podpora stojmo

„*Celý den jsme si hráli na honěnou se srnkami a srnečky, ale pak zvonilo klekání a Větrík mě odnesl až na naše zápraží.*“

Sed přednožný, vzpažit a lehnout na nohy

Sed roznožný, úklon na obě strany

„*Když jsem pak před spaním ze své postýlky naposledy pohlédl oknem do hvězdné noci, přemýšlel jsem, co vše jsem za celý den zažil a kolik krásných zvířat jsem viděl v lese.*“

Stoj, přitažení nohou k hýždím

Dále jsem dětem položila otázku:

„Jaká zvířata se vyskytla v příběhu s Petříkem a Větríkem?“

S dětmi jsme si ukázali správnou techniku lezení.

Pozn.: Klek – nohy na šíři ramen, neprohýbat se.

NA ZVÍŘATA

Pomůcky: skrčený papír A4 pro každé dítě

Průběh:

Nejprve jsme si vyzkoušeli „kočku“ (vzpor klečmo prohnutě. Jako další jsme vyzkoušeli, aby děti lezly jedna noha jedna noha proti sobě, poté stejná noha, stejná ruka. Dále jsme vyzkoušeli „raky“ (vzpor vzadu ležmo pokrčmo mírně roznožný), kdy děti netahají zadek po zemi, ale snaží se ho naopak vytáhnout.

Každé z dětí dostalo skrčený papír jako klubičko. Děti jsem rozdělila do tří skupin. Udělaly tři řady. Děti přešly jako kočky s klubičkem „překážkovou dráhu“ pomocí lezení, které je libovolné dle dětí. Před sebou musí mít „klubičko“, které musí dostat přes překážkovou dráhu a postrkuje ho rukou. Následně jako raci, a poté lezení stejná ruka, stejná noha.

NA KOČKY A PSY

Pomůcky: notebook, švihadlo, obrázky psa a kočky

Prostředky: píseň: Kočka leze dírou

Průběh:

Dále jsem rozpůlila hernu na dvě části švihadlem, půlka dětí byla na jedné straně, půlka na druhé. Nejprve jsem dětem ukázala, jaké pohyby dělají jako „psi“ a jako „kočky“. „Psi“ se otáčeli ve vzporu klečmo trupem do stran s doprovodným pohybem hlavy – dívali se na paty. „Kočky“ cvičily rovněž ve vzporu klečmo – střídavě vyhrbovaly a prohýbaly trup, pohyb taktéž doprovázela hlava. Poté jsem pustila píseň: Kočka leze dírou. Při první sloce si děti vyměňovaly svá místa, ale ne po kolenech, na to dáváme pozor. Při 2 a 3 sloce cvičily obě skupiny ve svém domečku. Aktivitu jsem poté udělala tak, že jsem zvedala obrázky psa či kočky a cvičila vždy jen jedna skupina. Děti tak musely dávat pozor, kdo má cvičit. Mohly si svá místa měnit i například tím, že jednu nohu či ruku musely mít zvednutou.

NA KRTKA

Pomůcky: tři švihadla

Průběh:

Dětem jsem nachystala po třídě švihadla – byly rozděleni do tří řad. Úkolem bylo se zavřenými očima po čtyřech přelézt švihadlo – po hmatu našly začátek i konec, poté oči otevřely.

ŽELVY

Průběh:

Poslední aktivitou, kterou jsem s dětmi provedla byla hra na želvy, kdy děti udělaly dvojice – jedno dítě lezlo po kolenou s oporou o předloktí – tělo želvy, druhé dítě se postavilo za paty prvního a rukama se opře před tělem klečícího dítěte – krunýř. Krunýř chránil tělo a určoval směr a tempo chůze. Pohybovaly se volně v prostoru.

Závěrečná část:

Dětem jsem položila pár otázek:

„Co se vám nejvíce líbilo na této hodině?“

„Ukažte mi, jak správně leze kočka, jak želva.“

Sebereflexe:

Tento výstup byl méně zdařilý oproti mým předchozím výstupům, chyby v daném výstupu zmiňuji níže. Při tomto výstupu jsem zaregistrovala chybu, kterou dělala většina dětí při lezení, což bylo prohnutí v trupu – je vhodné dětem položit na záda například plyšovou hračku, aby měly nutkání mít záda rovné, aby jim plyšová hračka nespadla. Ne všechny aktivity byly zvoleny přiměřeně k věku dětí, například aktivita Na kočky a psy nebyla zvolena vhodně. Děti nepochopily pravidla, jelikož jsem je dětem špatně vysvětlila, což ovlivnilo také průběh dané aktivity a komunikaci mezi mnou a dětmi, kdy jsem musela zvyšovat hlas, jelikož děti začaly lozit, jak chtěly. Proto bych pro příště dětem pravidla více vysvětlila, případně se zeptala, zda jim všichni rozumí. Při další aktivitě Na zvířata děti měly problém s odhadem rychlosti pohybu tak, aby jim předmět zůstal na břiše. Tato aktivita by mohla být obohacena o píseň či báseň, aby pro děti nebyla tak jednotvárná či z aktivity udělat soutěž. Aktivity Na krtka a Želvy byly naopak pro děti příliš jednoduché, proto bych zvolila jiné aktivity, případně tyto aktivity udělala těžší a přiměřené věku dětí. Například aktivita Na krtka mohla být udělaná formou soutěže, případně tak, že jedno dítě bude krték (zavázané

oči) a musí projít dráhu a druhé dítě ho naviguje, kam má jít. Dráha by tak mohla být složitější (více překážek). Aktivitu Želvy bych udělala jako soutěžní v družstvech či bych ji ztížila o to, že si želvy musí přinést potravu, děti by tak volně po prostoru sbíraly „potravu“ (vytištěné obrázky potravy) a musely ji nosit do svého „domečku“. Následně bych vyhodnotila, které družstvo zvítězilo. Celkově si myslím, že cíl z hlediska správného lezení jsem naplnila.

4.2.7 Výstup č. 7 – Severní Amerika

Téma: Severní Amerika

Charakteristika dětí:

Při této lekci byly děti naladěny dobře, ale jelikož se tato lekce realizovala venku, bylo u dětí vidět rozptýlení, proto bylo těžké je namotivovat tak, aby dokázaly udržet pozornost. V této třídě je výkonnostně vyrovnaná skupina. Vznikaly zde konflikty mezi dětmi při soutěžních aktivitách, což bylo zajímavé sledovat, jak děti zareagují mezi sebou. Ve všech případech se domluvily samy mezi sebou bez mého zasáhnutí. Pár chlapců bylo v rozjívěném rozpoložení, proto jsem je musela neustále napomínat, což ostatní děti rozptylovalo.

Cíle:

- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Podporovat správnou techniku běhu.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou správnou techniku běhu. (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: pobyt venku

Metody: rozhovor, demonstrace, pozorování

Pomůcky: skrčený papír A4 pro každé dítě, dvě švihadla

Průběh výstupu:Úvodní část:**ŘÍKANKA S POHYBEM**Průběh:

Děti se seřadily do kruhu, kde jsme se přivítaly říkankou s pohybem.

"Dobrý den, dobrý den,	Otáčení kolem své osy
dneska máme prima den.	Otáčení kolem své osy
Máme ruce na tleskání	Tleskání
a nožičky na dupání.	Dupání
Dobrý den, dobrý den,	Otáčení kolem své osy
dneska si to užijem."	Otáčení kolem své osy

Hlavní část:**PŘÍBĚH S POHYBEM**Průběh:

Učitelka vypráví: „*Větrík mě teď neustále pobízel k dobrodružné výpravě za indiány Severní Ameriky a já jsem se nenechal dlouho přemlouvat.*“

Mírný stoj rozkročný, kroužení hlavou na obě strany, poté kroužení pažemi na obě strany
 „*Sotva jsme se díky našemu čarovnému glóbu snesli doprostřed americké prerie, abychom si zblízka prohlédli živé bizony,*“

Mírný stoj rozkročný, kroužení trupem na obě strany, ruce v bok
které tam za dva dolary ukazovali v cirkuse, vyřítili se na nás rudí bojovníci s čelenkami, pomalovaní od hlavy až k patě válečnými barvami.“

Výpon s pomalým předklonem ke špičkám nohou

„*Stal jsem se jejich zajatcem, protože jsem neměl na vstupné.*“

Skoky snožmo – jeden nízký, dva vysoké

„Po pravdě řečeno, nezacházeli se mnou zle. Bydlel jsem v útulném tee-pee, směl jsem si hrát s ochočeným mývalem a indiánští kluci mě učili pádlovat v kánoi, střílet lukem po vy-cpaném medvědovi grizzly a lovit kojoty nebo rysy. Indiánský náčelník mi dokonce za od-vahu věnoval do vlasů překrásné husí orlí péro.“

Stoj snožný, přitažení jedné nohy k hrudi, poté vystřídát, následně přitažení nohy k hýždím

Dále jsem dětem položila otázku:

„Jaká zvířata se vyskytla v příběhu s Petříkem a Větríkem?“

BĚŽCI

Průběh:

Děti si stouply tak, aby každý okolo sebe měl místo.

Stoj spojný, nohy na šířku pánve od sebe, kolena jsou pokrčená a trup v mírném náklonu vpřed. Paže skrčíme v loktech a do rytmu komíháme vpřed a vzad. (Zkusíme ve stoje, v sedu, i v kleku)

Liftink – odvíjení chodidel – stoj spojný, ruce v bok. Do rytmu říkanky odvíjíme na místě střídavě jedno a druhé chodidlo. Když stojíme na celém chodidle levé nohy, levé koleno je propnuté a pravé chodidlo se dotýká země špičkou, koleno je pokrčené. Váha je na levé noze.

„Střídám, střídám pravou s levou,

Doufám, že to nepopletou.

Naučím to obě strany,

Poběží pak jako samy.“

Zakopávání – stojíme na špičkách (nohy na šířku ramen), ruce v bok. Do rytmu říkanky provádíme střídavě zakopávání pravou a levou nohou. Paty se dotýkají hýždí.

Předkopávání – stojíme na přední části chodidel, nohy na šířku pánve a do rytmu říkanky střídavě předkopáváme pravou a levou nohu, ruce v bok.

Skipink – stoj na místě na přední části chodidel, nohy jsou stále na šířku pánve, ruce v bok a opět do rytmu říkadla provádíme odraz a vytáhneme skrčené koleno vzhůru. Stehno by mělo být vodorovně.

BAREVNÍ INDIÁNI

Průběh:

Děti si stouply do řady vedle sebe a ve vzdálenosti asi 10 m před sebou mají metu. Každé dítě představovalo jednu barvu. Modrá, červená, zelená, žlutá. Jakmile jsem vyvolala jednu barvu, děti vyběhly z řady k metě a zpět. Měníme v průběhu hry způsob běhu – zakopávání, běh, předkopávání.

Indiáni poté jeli mašinou na výlet.

NA MAŠINU

Průběh:

Děti udělaly dvojice či trojice a jezdily za sebou dle pokynů– dřep (tunel), poskoky (terén), slalom (les).

Pozn.: Lze využít písničky „Jede, jede mašinka“.

ŠTAFETA

Průběh:

Děti jsem rozdělila do tří řad a na moje tlesknutí vyběhl první, doběhl k metě, běžel zpět, plácl tomu, co stál za ním a vybíhal další. Vyhrál ten tým, který doběhl jako první.

SBĚR POTRAVIN

Pomůcky: skrčené papíry A4

Průběh:

Rozmístila jsem venku papíry – potrava. Každé z dětí po jednom vybíhalo a doneslo si svoji potravu, poté z toho každý tým složil obrázek (slunce, květina, motýl).

Závěrečná část:

HÁDANKA

Průběh:

Stoupli jsme si do kruhu - nádech, výdech. Dále jsme si na záda prstem kreslili – slunce, kytku, mrak, strom, motýl, případně další, co děti napadlo. Děti se tak snažily hádat, co jim druhé dítě kreslí prstem na záda. Tuto aktivitu jsem namotivovala tím, ať si děti nejprve se

zavřenýma očima stoupnou a představí si, že běží lesem, po louce apod. Poté jsme na základě toho kreslili.



Obrázek 9 *Pobyt venku s dětmi*

Sebereflexe:

Zde jsem zvolila organizační formu pobyt venku, jelikož na rozvíjení běhu je potřeba více prostoru, než daná mateřská škola nabízí. Aktivitu jsem volila takové, aby děti byly jak ve skupinách, tak každý sám za sebe. Zde jsem zjistila, že děti nezvládly aktivitu Štafeta. Dle mého názoru je to proto, že na to děti nebyly zvyklé, proto jsem do této aktivity musela více organizačně zasahovat. Při aktivitě Barevní indiáni pár chlapců začalo schválně narážet do ostatních dětí, proto bych předem určila lépe pravidla. Dle mého názoru jsem cíle splnila.

4.2.8 Výstup č. 8 – Jižní Amerika

Téma: Jižní Amerika

Charakteristika dětí:

V tento den byla příjemná atmosféra mezi dětmi. Děti byly velmi zaujaty míči, což ovlivnilo průběh celého výstupu. Jak jsem si již dříve všimla, třída je výkonově vyrovnaná. V jistých chvílích chlapci měli nutkání do míčů kopat, což jsem musela zasáhnout a připomenout pravidla při cvičení s náčiním.

Cíle:

- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Podporovat správné držení těla.
- Rozvíjet manipulaci náčiním.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojené správné držení těla. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojenou základní manipulaci s míčem (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: řízená činnost

Metody: rozhovor, demonstrace

Pomůcky: míče, lavičky či švihadla, nálepky s hvězdami

Průběh výstupu:

Úvodní část:

ŘÍKANKA

Průběh:

„Děti, děti, pojd'te sem,

do kola se sesednem.

Za ruce se uchopíme,

vzájemně se pozdravíme.

O tom, jak máme správně stát,

Si teď ukážeme a potom si o tom můžete nechat zdát.“

Hlavní část:

POSTŘEH

Průběh:

Nejprve jsme si s dětmi popsali, jak má vypadat správné držení těla. Následně jsem dětem začala vyprávět příběh, jakmile slyšely v příběhu jakékoliv zvíře či zeleninu, musely ze sedu stoupnout tak, jak má správně vypadat správné držení těla.

Učitelka vypráví: „*Jižní Amerika se nachází na jižní polokouli a je obklopena dvěma velkými oceány (Atlantským a Tichým). Původními obyvateli tohoto kontinentu byli Indiáni. Ostatní lidé se sem v průběhu mnoha staletí nastěhovali.*

V této části světa se daří pěstování brambor a kukuřice, které odtud pocházejí. Chovají zde krávy a ovce a v horách chovají lidé lamy. Lamy pak dávají místním obyvatelům mléko a především vlnu.

V pralese žije mnoho druhů zvířat, mezi nejznámější patří papoušek amazoňan, kajman černý nebo kapybara. V horských oblastech se můžeme setkat s jaguárem americkým nebo kondorem krocanovitým. V nížinách pak můžeme pozorovat mravenečnicka dvouprstého, který, jak už jeho název napovídá, se živí mravenci. Když se Petřík s Větríkem dostali mezi Indiány, měli tam svého vedoucího indiána. Zkuste tomu vedoucímu indiánovi nějaké indiánské jméno vymyslet.

Jelikož Petřík neměl kde spát, poprosil indiány, jestli by ho nebytovali u nich. Indiáni souhlasili. Večer si s indiány povídal o svých zážitcích. O tom, jak navštívil Evropu, Austrálii, Afriku a další země.

Brzy ráno indiáni vstávali a šli si udělat svoji každodenní rozcvičku. Jelikož Petřík byl velmi unavený, vzbudil ho až později šilený rámus. Tak Petřík vyběhl z postele a rychle se šel podívat ven, co se děje. Venku už skákali a běhali indiáni.

Petřík indiánům nabídl, že jim ukáže, jak se cvičí u nás v České Republice, proto jsme si všichni stoupli a postupně si rozebrali míče. “

ZRCADLO

Průběh:

Nejprve jsme si míč položili zem. Já jsem byla zrcadlo a děti dělaly cviky, jako já.

Ukázali jsme si opět správné držení těla. Lehli jsme si na zem, zatáhli hýžd'ové a břišní svaly, ruce podél těla, záda na zemi, aby dětem pod zády neproběhla ani myš. Všichni zůstali ležet a já jsem děti následně obešla po jednom a opravila.

PANENKA

Průběh:

V.P.: leh, připažit

„Panenka“



Děti si nejprve musí uvědomit své tělo. Stažené hýždě, zpevněné nohy a břišní svaly. Úkolem učitelky je při tomto cviku dětem zvednout mírně nohy tak, aby tělo bylo v jedné rovině, nikoli povolené hýžd'ové svaly. Je také možné dítěti tento cvik přiblížit tak, že musí být pevné a rovné jako pravítko.

STŘÍDANÁ

Pomůcky: míče

Průběh:

Následně jsme si vzali míč, sedli si a postupně jeli s míčem k nohám (rovné záda a nohy) a potom od noh až k hlavě, zpevněné tělo. Dalším cvikem je: sed roznožný, objíždět kolem noh míč, poté doprostřed co nejdál. Poté jsem střídala, že mi tento cvik ukáží pouze chlapci, poté dívky, poté ti, kteří mají rádi ovoce apod.

HVĚZDY

Pomůcky: míče

Průběh:

Děti si udělaly dvojice, ve dvojicích si sedly zpříma. Motivací byla hvězda na hrudníku, kterou rozsvítily tím, že seděly rovně a posílaly si míč mezi sebou. Dále si sedly do sedu roznožného a opět posílají míč. Poté si stoupl každý sám, míč položil před sebe. Nejprve jsme si s dětmi ukázaly správné držení těla (ve stoje).

Pozn.: Jako by vás někdo tahal za provázek nahoru, nohy u sebe, hýžd'ové svaly zpevněné, záda rovné, nevystřkujeme hýždě ani břicho. Hýždě zpevněné, jako bychom tam něco drželi, na hrudníku se vám rozsvítí krásná hvězdička, když budete takto stát.

Následně jsem obešla děti postupně a opravila je.

Dále si vzaly míč, nejprve si míč zkusily chytit, poté houpat jako panenku (výpady do stran), ale se zpevněným tělem. Poté dřepy do výponu s míčem. Následně zkusily s míčem točit a dále se po míči zkusily svézt ze sedu po břichu a zpět. Také zkusily chodit jako raci (vzpor vzadu ležmo pokrčmo mírně roznožný) s míčem na sobě.

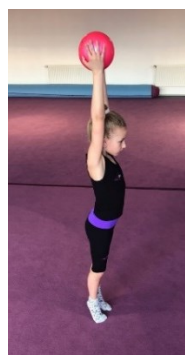
TANEC

Pomůcky: míče

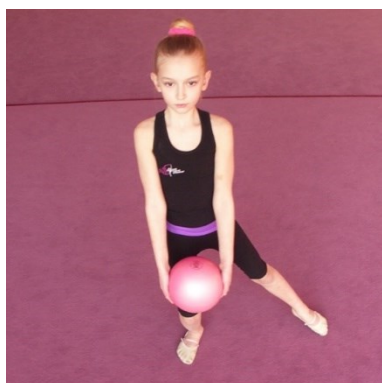
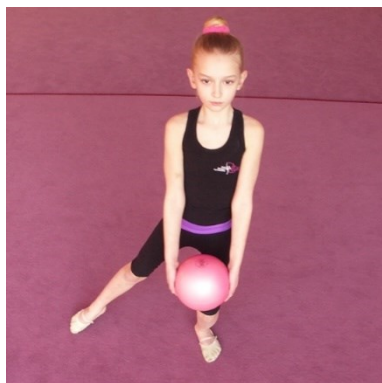
Průběh:

Děti si vzaly míče a stouply si do kruhu. Učitelka vypráví: „*Jelikož indiáni tancují kolem ohně a chtěli Petříka naučit svůj tanec, zkusily jsme se ho naučit s Petříkem.*“ Byla jsem uprostřed jako hlavní indián a děti opakovaly po mě. Učitelka vypráví: „*Petříka totiž nechtěli indiáni pustit dál na cestování, dokud se nenaučí jejich tanec. Proto jsme se ho všichni naučili, abychom mohli pokračovat dál.*“

Dřep s míčem. Pomalu navinujeme míč po těle až do výponu, poté otáčení kolem vlastní osy a zpět.



Houpání - komíhání míče na jednu stranu a na druhou s výpady - výpad vpravo, výpad vlevo

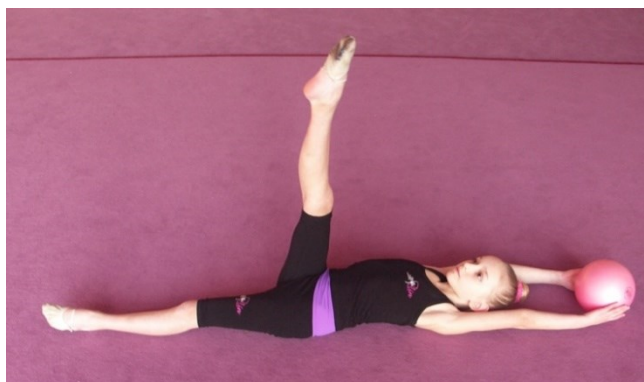


Předání míče s kamarádem

Chůze na výponu po kruhu

Sed snožný (narovnaná záda), navinujeme k nohám, poté navinujeme až do lehu

Zvednutí jedné nohy, zpět, druhé, zpět





Obrázek 10 *Manipulace s míčem*

MÍČOVANÁ

Pomůcky: míče

Průběh:

Učitelka vypráví: „*Jakmile se Petřík naučil tanec, zkusil si s indiány zahrát soutěžní hru.*“
Udělalí jsme dva týmy, kdy každý stál s narovnaným tělem, míč si položili vedle sebe a koloval pouze jeden. Děti si stouply za sebe a míč si posílaly nad hlavou, jakmile došel k poslednímu, přeběhl před ostatní děti na začátek, dokud se nevystřídaly všichni.

Učitelka vypráví: „*Jakmile si Petřík dohrál s indiány, rozloučil se s nimi a to tak, že si všichni ťukli balóny o sebe a dostali se tak do jedné řady. Petřík se tak s indiány rozloučil a aby došel do svého hotelu za maminkou a tatínkem, musel překonat svůj poslední úkol.*“



Obrázek 11 *Aktivita „Míčovaná“*

CESTA

Pomůcky: míče, švihadlo či lavička

Průběh:

Každé z dětí s míčem přešlo překážkovou dráhu. Nejprve přešly chůzí přes švihadlo či lavičku s míčem před sebou, dále na výponu s míčem ve vzpažení, a nakonec válení sudů s míčem nahoře.

Závěrečná část:

MASÁŽ

Pomůcky: míče

Průběh:

Jakmile všechny děti zvládly dráhu, sedly si s míči do kruhu. Přešly do lehu na břichu s míčem, udělaly dvojice. Jeden masíroval, jezdil míčem po celém těle, poté se vystřídali. Nakonec jsme si sedli do kruhu a dětem jsem položila pár otázek.

„Co se vám nejvíce líbilo na putování s Indiány?“

„Kdo mi chce ukázat, jak se správně stojí a jaké je správné držení těla?“ Za to děti dostanou hvězdičku na tričko nalepenou.

Nakonec jsem si obešla všechny děti a rozloučili jsme se spolu plácnutím míčem o míč.

Sebereflexe:

Na upevnění správného držení těla jsem zvolila organizační formu řízenou činnost, což považuji za vhodné, jelikož jeho nácvik je náročný na to, aby se děti opravovaly mezi sebou. Zakomponovala jsem zde i náčiní (míč), protože je vhodný k průpravným cvikům na správné držení těla. Celková stavba výstupu byla zvolena vhodně, aktivity odpovídaly věku dětí. Při rozcvičení těla jsem dětem ukázala správné držení těla, což je zaujalo a touto formou to velmi přijaly, což jsem si ověřila na konci. Pro některé děti byl problém zpevnit svaly tak, abych od země zvedla zadek a nohy jako prkno. Nevěděly, jak na to, proto jsem jim sáhla na zadek a na stehna a břicho, aby cítily, které svaly mají zpevnit, někomu se po tomto tento cvik povedl, někomu ne. Nechala jsem tedy děti tak, i když cvik nepovedly. U překážkové dráhy děti měly válet i sudy, což pro ně bylo obtížné, pro příště bych na tento cvik udělala celý výstup, kde by bylo zařazeno průpravné cvičení. V tomto výstupu byla velmi vhodně

zvolena motivace pro děti, což jsem si všimla i z důvodu, že žádné z dětí nedělalo to, co nemá a byly zaujaty do aktivit.

4.2.9 Výstup č. 9 – Cesta kolem světa

Téma: Cesta kolem světa

Charakteristika dětí:

Při posledním výstupu jsem si všimla, že se děti čím dál méně ostýchají v mé přítomnosti. Komunikace mezi mnou a dětmi byla mnohem přirozenější a děti se tak v době mého výstupu obracely s různými problémy, které nastaly mezi nimi. Děti ale již od rána byly rozdivočené, kdy ani při volné hře si nedokázaly samy hrát, ale dělaly jen aktivity, které je nijak nerozvíjely. Dívky byly více aktivnější a v jistých momentech při ukazování cviků, chtěly předvádět za mě. Dva chlapci narušovali průběh výstupu tím, že se neustále mezi sebou bavili a dělali to, co neměli. Dle mého názoru na tom byly výkonnostně přiměřeně stejně.

Cíle:

- Rozvíjet orientaci v prostoru.
- Rozvíjet vybrané lokomoční pohybové dovednosti.

Kompetence:

- Dítě má osvojenou prostorovou orientaci. (kompetence k učení).
- Dítě má osvojené vybrané lokomoční pohybové dovednosti. (kompetence k učení).

Pedagogická strategie:

Organizační forma: řízená činnost

Metody: rozhovor, demonstrace

Pomůcky: míče, zelený a červený papír A4, notebook, dvě švihadla, lavička, pastelky, papíry A4

Prostředky: písnička Culinka – vláček motoráček, relaxační hudba

Průběh výstupu:Úvodní část:**ŘÍKANKA S POHYBEM**Průběh:

Děti se nejprve snažily samy říci nějakou říkanku, kterou jsme se naučily spolu, pro případ, že by si nikdo z dětí nevzpomněl, lze říci tuto říkanku.

"Dobrý den, dobrý den,	Otáčení kolem své osy
dneska máme prima den.	Otáčení kolem své osy
Máme ruce na tleskání	Tleskání
a nožičky na dupání.	Dupání
Dobrý den, dobrý den,	Otáčení kolem své osy
dneska si to užijem."	Otáčení kolem své osy

Hlavní část:

Učitelka vypráví: „*Netušil jsem tehdy, že to byl náš poslední společný výlet za dobrodružstvím. Ani jsme se ještě doma pořádně neohřáli, a i k nám přišla nevlídná zima. Naše vesnička se zachumlala do sněhu a na bílá políčka se snesla hejna černých havranů. Hladová zvířátka z lesa se stahovala až k našim dveřím. Větrík byl den ze dne silnější a mrzutější. Zbyly mi jen krásné vzpomínky. Když se někdy zasněně dívám na náš starý glóbus, přemýšlím, kde všude jsem byl a společně vzpomínáme, co vše jsme spolu zažili.*“

Otázky pro děti:

„*Pamatujete si, kam jsme se všude s Petříkem a Větríkem podívali a co všechno jsme se společně naučili?*“

Místo běžné rozcvičky jsme udělali rozcvičku toho, co jsme se naučili:

První cvik jsem začala já, další cviky vymýšlely děti, případně jsem jim pomáhala a něco doplnila.

- Chůze,
- skoky,
- lezení,

- běh,
- nácvik kotoulu,
- správné držení těla.

NA VLAKY

Pomůcky: míče

Prostředky: písnička Culinka – vláček motoráček

Průběh:

Dále jsme zrealizovali aktivitu na vláčky s míči. Každé dítě si vzalo míč a vytvořily dvojice. Každý vláček měl jeden míč, který si daly mezi sebe a nesměly ho přidržovat rukama. Dávala jsem signály, např.: zelený papír – jed', červený papír – stůj. Vláčky se dle signálu pohybovaly v prostoru. Komu míč spadl, musel se vrátit na určené místo a vyjížděl znovu. Pro větší motivaci jsem dětem pustila písničku. Pro těžší varianty jsme tvořili delší vláčky.



Obrázek 12 Aktivita „Na vlaky“

CÍLOVÁ ROVINA

Pomůcky: dvě švihadla, míče, lavička

Průběh:

Děti prošly překážkovou dráhu skoky, během a chůzí po lavičce, lezení po druhém švihadle. Lze je namotivovat tak, že jsou na cílové rovince.

Nejprve si prošly dráhu každý sám, poté jsem určila, jak děti procházely dráhu.

Dále překážkovou dráhu procházely ve dvojicích.

Jakmile si děti prošly dráhu, stoupli jsme si do kruhu a naučili se říkanku s pohybem:

„Umíme už správně ložit, Otáčíme se v kleku
plyšovou hračku na zádech můžeme vozit. Otáčíme se v kleku
Skákat, běhat, to umíme taky, Dva výskoky s rukama vzpaženýma
už máme svaly jako mraky. Ukázat svaly
Kotoul a držení těla, to je hračka, Stojíme a hlava nahoru
To je přece naše značka.
Petříkovi cinká zvonec, Stojíme a cinkáme
Našeho cvičení je konec.“ Máváme

Závěrečná část:

RELAXUJEME

Prostředky: relaxační hudba

Průběh:

Děti provedly leh tak, jak jim to bylo příjemné. Při relaxační hudbě alespoň minutu se zavřenými očima odpočívaly. Poté se postupně zvedaly.

Nakonec jsem si obešla všechny děti a plácla si se všemi rukou.

Sebereflexe:

Jelikož tento výstup byl poslední, zvolila jsem proto opakování všech pohybových dovedností, které jsem s dětmi prováděla. Zvolila bych toto opakování pro příště více formou hry, abych děti více zaujala. Stejně bych udělala to, že jsem na sobě ukazovala chyby, které mohou nastat při špatném provedení určitých pohybových dovedností a děti mě tak i opravovaly. Myslím si, že zakončení projektu bylo zvoleno vhodně. Jelikož v předchozích výstupech děti velmi zaujal míč, zvolila jsem proto toto náčiní znovu, abych tak rozvinula více manipulační dovednosti s ním. Při překážkové dráze bych příště děti rozdělila do dvou skupin a udělala tak překážkové dráhy dvě, aby nedocházelo k tak velkým časovým prodlevám a děti nemusely čekat.

5 EVALUACE PROJEKTU

Jelikož jsem měla aplikační typ práce je nutné práci doplnit o evaluační část. V této části jsem se zaměřila na vyhodnocení projektu na rozvoj vybraných pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Projekt, který tvoří 9 výstupů byl evaluován třemi způsoby. Prvním způsobem je sebereflexe jednotlivých výstupů projektu, druhým způsobem je hodnocení učitelky, která byla přítomna při realizaci celého projektu a třetím způsobem je evaluace dětí celého projektu. Učitelku mateřské školy jsem zvolila proto, že je zkušeným odborníkem v praxi a může mi tak v mnoha věcech z hlediska odbornosti pomoci. Děti jsou upřímné, impulsivní, proto jsem zvolila tuto evaluaci, chtěla jsem vědět i jejich pohled na projekt. Evaluace od dětí probíhala způsobem kresby na konci celého projektu, přičemž každé dítě svoji kresbu následně okomentovalo. V přílohách PI – PIV uvádím ukázky kreseb dětí.

5.1 Sebereflexe

Vlastní reflexi jsem zpracovala jednotlivě ke každému výstupu a poté celkově. V každé z reflexí jsem hodnotila, zda byl výstup pro děti adekvátní, jak děti reagovaly, také jsem hodnotila didaktické strategie, které jsem při práci s dětmi využívala, hodnotila jsem také svoji práci s dětmi a na závěr jsem doporučila změny, které bych v budoucnu provedla.

Celkově s průběhem celého projektu jsem spokojena. Lze konstatovat, že z celkové práce vyplynulo, že všechny výstupy byly zvoleny přiměřeně věku dětí a byly zvoleny vhodně. Projekt byl vytvořen tak, aby se do všech aktivit mohly zapojit všechny děti.

Cílem navrženého projektu bylo rozvíjet vybrané pohybové dovednosti u dětí předškolního věku, jejich spolupráci a manipulační dovednosti s náčiním. K naplnění těchto cílů jsem zvolila organizační formu řízenou činnost, která mi umožnila práci se všemi dětmi najednou při nácviu vybraných pohybových dovedností. Následně jsem zvolila skupinové vyučování a párovou výuku, což znamenalo práci ve skupinách či dvojicích, přičemž byla rozvíjena spolupráce mezi dětmi. Za velmi kladné hodnotím využití více organizačních forem, jelikož tak byl projekt velmi zpestřen. Jako metoda byla především využívána demonstrace, rozhovor či pozorování, která tak pomohla především při nácviu vybraných pohybových dovedností.

Volila jsem také k daným pohybovým dovednostem náčiní, které dle mého názoru pomohlo k správnému upevnění pohybové dovednosti při průpravných cvičeních. Svoji sebereflexi jsem shrnula do tabulky č. 2, kterou uvádím níže.

Tabulka č. 3 Sebereflexe

Sebereflexe	
Klady a zápory projektu	
+	Více organizačních forem.
	Využití vlastních pomůcek.
	Zařazení náčiní do pohybových aktivit.
-	Přidat více náročnějších aktivit.
	Mluvit na děti důrazněji.
	Při některých aktivitách lépe stanovit pravidla.

5.2 Evaluace od učitelky

Jelikož učitelka mi dávala zpětnou vazbu až za celou moji práci, budu při vyhodnocování postupovat kvalitativním postupem s využitím metody pozorování.

Vzhledem k časovým organizačním okolnostem nebylo možné od učitelky mateřské školy získat obsáhlou zpětnou vazbu. Po opakovaných setkáních jsme se domluvily na evaluaci k daným oblastem, které jsou uvedeny v podkapitole.

Z hlediska komunikace s dětmi učitelka neměla žádné velké výhrady, jen ke každému výstupu měla připomínku, že by bylo vhodné vypustit zdrobněliny, které jsem při cvičení používala. Dále měla výhradu k opravování dětí, které doporučila spíše důraznějším hlasem. Také si všimla, že jsem se snažila zařadit do všech aktivit každé dítě, což považovala za pozitivum.

Dle učitelky byly výstupy adekvátní k věku dětí. Jakmile hodnotila moji celkovou připravenost, hodnotila kladně. Jako velké pozitivum uvedla využití vlastních pomůcek, které byly k dispozici pro všechny děti. Ke stavbě výstupu taktéž neměla velké výhrady. Cviky s náčiním byly zvoleny výborně. Výhradu měla nejvíce k výstupu č. 1, do kterého by zařadila více aktivit, které mohly být více náročnější.

Na závěr učitelka uvedla, že jsem nasbírala mnoho zkušeností, díky kterým bylo znát velké zlepšení z hlediska organizace dětí a stydlivosti. Projekt se jí celkově líbil, z důvodu, že mnoho učitelek se záměrnému rozvoji pohybových dovedností spíše snaží vyhnout, jelikož

je zde potřeba zvýšené bezpečnosti dětí. Hodnocení učitelky jsem následně shrnula do tabulky č. 4.

Tabulka č. 4 Evaluace učitelky mateřské školy

Evaluace učitelky mateřské školy	
Klady a zápory projektu	
+	Vhodná komunikace s dětmi.
	Zapojení všech dětí do aktivit.
	Připravenost výstupů a pomůcek k nim.
-	Použití zdrobnělin při cvičení.
	Přidat více náročnějších aktivit.

5.3 Komparace sebereflexe a evaluace od učitelky

V tabulce č. 5 uvádím srovnání sebereflexe s evaluací od učitelky mateřské školy, která byla přítomna po celou dobu realizace projektu.

Tabulka č. 5 Komparace sebereflexe a evaluace učitelky

Oblast	Evaluace učitelky	Vlastní reflexe
<u>Komunikace s dětmi</u>	+ děti byly aktivní, komunikace byla ze strany studentky vhodná - vypustit zdrobněliny při cvičení	+ komunikace byla bez dle mého názoru úměrná věku dětí včetně usměrňování chování - při určitých cvičích mluvit důrazněji - při určitých aktivitách lépe stanovit pravidla
<u>Adekvátnost výstupů k věku dětí</u>	+ výstupy odpovídaly věku dětí	+ výstupy byly sestaveny k věku dětí dané třídy v mateřské škole

<u>Hodnocení připravenosti</u>	+ studentka byla vždy předem připravená, pomůcky měla zvolené vhodně + použití vlastních pomůcek pro všechny děti	+ zajištění vlastních pomůcek pro děti (švihadla, obruče, míče)
<u>Posloupnost aktivit</u>	+ cviky s náčiním zvoleny výborně - přidat více aktivit, i náročnější	+ výstupy odpovídaly z hlediska fyziologického - více aktivit, které mohly být více náročnější - důkladněji individualizovat náročnost aktivit

Při srovnání sebereflexe a evaluace učitelky lze konstatovat, že projekt hodnotila zpravidla kladně, přičemž byla zjištěna i jeho negativní stránka. Body, které jsou negativně hodnocené jsem se s učitelkou shodla.

Dle mého názoru byl průběh projektu, jak lze vidět z komparace, zdařilý. Projekt byl přínosem jak pro učitelku, tak pro děti. Jako kladné pro mě je, že učitelka uvedla, že aktivity na rozvoj pohybových dovedností bude zařazovat častěji do programu dne. Na čem jsme se plně shodly byly pomůcky, jelikož jsem náčiní využití v projektu měla připravené pro všechny děti, což velmi zkvalitnilo moji práci.

Jako negativum viděla jako využívání zdrobnělin při cvičení, což jsem si při práci s dětmi neuvědomovala. Také nejvíce u výstupu č. 1 bylo třeba více aktivit, které by byly pro děti náročnější, jelikož jsem tento výstup brala jako úvodní, u dalších výstupů jsem si na tento problém dávala pozor.

5.4 Evaluace od dětí

Evaluace od dětí probíhala způsobem kresby po dokončení celého projektu. Každou kresbu jsem si nechala dítětem okomentovat, proto jsem zde volila metodu rozhovoru.

Většina dětí měla na obrázku nakreslené náčiní, z čehož lze usoudit, že náčiní bylo pro děti velmi motivující a zajímavé. Pár dětí nakreslilo pobyt venku, tudíž je možné vydedukovat, že venkovní prostředí je jim bližší a zajímavější. Byly zde také obrázky, kde se vyskytovaly

jednotlivé aktivity, nejpočetnější byla aktivita „Na vlaky“, což se v převážně líbilo chlapcům. Další aktivita, kterou děti kreslily byly překážkové dráhy s různým náčiním a náradím. Nejčastěji bylo v kresbách dětí zmíněno z náčiní švihadlo a míč, proto toto náčiní považují za nejzajímavější pro děti.

Lze tedy v závěru odvodit, že náčiní pro děti v mateřské škole není tak obvyklé, proto tak zkvalitnilo i průběh a rozvoj vybraných pohybových dovedností. Pro ukázkou níže přikládám kresby dětí.

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Po zhodnocení chyb a úspěchů lze usoudit doporučení pro praxi při rozvíjení pohybových dovedností v mateřské škole. Rozvíjení pohybové stránky je v mateřské škole důležité, jelikož pohyb je velmi důležitý v životě dítěte pro jeho motorický, sociální, kognitivní, ale i afektivní vývoj. Také z hlediska zdravotního, k udržování fyziologických funkcí organismu. Dítě se pohybem seznamuje se svým okolím a získává tak nové zkušenosti. Mateřská škola tak nabízí dostatečný prostor k rozvoji pohybových dovedností.

Výhodou projektu je, že všechny aktivity se dají zrealizovat i mimo tělovýchovný blok včetně situační korekce chyb. Aktivity je možné namotivovat různě a lze volit náměty s ohledem na aktuální téma, s nímž učitelka právě pracuje.

Při realizaci je možno pracovat s celou třídou, lze ale aktivity využít i na menší počet dětí. Vždy je nutné brát ohled na vývojová specifika dětí a postupovat od jednodušších aktivit ke složitějším. Méně pohybově nadané děti či menší bývají zpravidla v takových aktivitách spíše v pozadí, je vhodné případně takovým dětem umožnit stát se pouhým „pozorovatelem“ či při soutěžních aktivitách vybírá družstva apod.

Nejprve uvedu doporučení, která mi vzešla z mého projektu uvedu k jednotlivým pohybovým dovednostem jako obecně a poté k jednotlivým výstupům, pro případ další realizace.

Při **chůzi** je vhodné u dětí dávat pozor na tyto chyby:

- širokou stopu,
- krátký krok,
- stále pokrčená kolena a kyčle,
- neodvíjení chodidel,
- nadměrné vytáčení a vtáčení chodidel,
- neplynulost,
- chyby vycházející ze správného držení těla,
- špatná orientace v prostoru.

U **běhu** je vhodné dbát:

- aby běh nebyl po patách či vnějších hranách chodidel,
- na plynulost,
- na pohyby paží při běhu.

Při **lezení** je třeba si všimat:

- polohy dlaní a prstů,
- přenesení váhy na dlaně,
- zahájení pohybu dominantní horní i dolní končetinou.

Jako motivaci pro děti při nácviku lezení je vhodné dát na záda plyšovou hračku, lépe tak dodrží správnou techniku.

U **skoků** mi vzešla tato doporučení:

- dbát na odraz obou chodidel při skoku snožmo,
- skoky ze vzporu dřepmo – dbát na přenesení hmotnosti na dlaně a prsty včetně jejich kontroly.

Při nácviku **kotoulu vpřed** je u „kolébky“ nutné přitažení dolních končetin k trupu pažemi společně s předklonem hlavy a zpevněním těla. Také je vhodné nejprve nacvičovat opakované kolébání a až poté následuje kolébka ze sedu do sedu a následně z dřepu do dřepu. Aby děti udržely nohy při kolébce u sebe, je možnost dát například měkký malý míček dětem mezi nohy. Jako nejčastější chybu jsem u dětí zaregistrovala nezpevnění celého těla.

U **nelokomočních dovedností**, zpravidla u sedu tureckého (zkřížný skrčmo) je důležité, aby dítě mělo podsazenou pánev již při zaujetí polohy, následně kontrola polohy hlavy, kdy brada svírá pravý úhel, paže podél trupu a dlaně položené na podložce. U lehu na břiše bychom se měli zaměřit na polohu pánve, polohu dolních končetin bez vytáčení kolen a kotníků, což byly nejčastější chyby u dětí. Při výponu je třeba u dítěte sledovat protlačení nártu vpřed, paty u sebe, váha na palci, ukazováčku a prostředníčku, propnutá kolena, která jsou u sebe, zpevněné hýžděové a břišní svaly.

Při nácviku **správného držení těla** bych doporučila nejdříve začít u zdi a zaměřit se tak na správnou polohu horní části těla – zde se nabízí možnost vložení měkkého míčku mezi kolena, což dětem napomůže k zapojení hýžděového svalstva. Opět je nutné kontrolovat podsazení pánve, s čímž děti měly problém (vhodný cvik „panenka“) – viz. výstup č. 8, kontrola správné polohy hlavy, kdy brada svírá pravý úhel – pro držení hrudníku a hlavy je vhodné využít motivaci s hvězdou, jak zmiňuji ve své praktické části.

Z hlediska hodnocení jednotlivých výstupů bych uvedla tato doporučení, na která bych se při další realizaci projektu zaměřila. Celkově by bylo vhodné pracovat u příběhů o světadílech spíše s glóbusem, jak s mapou.

U výstupu č. 1 bych volila více aktivit, které odpovídají věku dětí, následně bych místo kreslených obrázků volila například maňásky.

U výstupu č. 2 bych poslední aktivitu „Zvířecí dráhu“ udělala dvakrát místo jednou, aby nevznikaly časové prostory mezi dětmi, dráhu bych proto zkrátila.

Výstup č. 3 byl v rámci možností bez problému, změnila bych aktivitu „Kolotoč“, jelikož některé děti z točícího švihadla měly strach, proto bych tuto aktivitu volila ke konci jako dobrovolnou.

Při výstupu č. 4 bych změnila aktivitu „Medvědí dráhu“ a to tak, že by děti chodily alespoň po dvojicích či trojicích, jelikož vznikaly delší časové prodlevy.

Výstup č. 5 byl dle mého názoru bez problému.

Při nácviku správné techniky lezení bych ve výstupu č. 6 volila plyšovou hračku jako pomůcku každému dítěti na záda, aby tak lépe dodržely správnou techniku lezení.

Výstup č. 7 probíhal venku, což ovlivnilo průběh. Zde bych lépe organizovala děti, například pomocí maňásky. Aktivitu „Štafeta“ bych též lépe zorganizovala, nejprve bych dětem ukázala princip této aktivity a až následně bych ji s dětmi realizovala.

Výstup č. 8 proběhl bez větších problémů. Změnila bych pouze u překážkové dráhy válení sudů, jelikož děti s tím měly problém.

U výstupu č. 9 bych přidala více aktivit a vybrané pohybové dovednosti bych spíše realizovala spíše formou hry a za pomoci maňásky.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá rozvíjením vybraných pohybových dovedností u dětí předškolní věku, realizovatelné v mateřské škole. Je inspirována vlastními zkušenostmi z trénování dětí předškolního věku moderní gymnastiky.

Záměrné rozvíjení pohybových dovedností v mateřské škole včetně základní gymnastiky nebývá rozvíjeno často, jak by dle mého názoru být mělo. V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání však tento druh cvičení zařazen je. Tato oblast a její konkrétní náplň a metodika pro rozvoj v mateřské škole je ovšem velmi málo specifikovaná pro mateřské školy. Domnívám se, že rozvoj pohybových dovedností včetně základní gymnastiky jsou velmi podstatné, jelikož tak dítě rozvíjí koordinační schopnosti, ale také hudební a rytmické vnímání, pokud je pohyb doprovázen hudbou a to nenásilnou, hravou formou.

V teoretické části jsem sumarizovala základní poznatky o možnostech rozvíjení vybraných pohybových dovedností. V části teoretické se zabývám pojmy, které se vztahují k obecnému vývoji dítěte předškolního věku a následně významu pohybu v životě. Dále se zaměřuji na pohybové dovednosti a schopnosti, rozdíl mezi nimi a jejich rozdělení. Následně popisují pohybové aktivity v oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jejich podmínky a průběh v mateřské škole.

Praktická část obsahovala projekt, který byl složen z 9 výstupů na rozvoj vybraných pohybových dovedností. Projekt byl motivován cestou kolem světa a světadíly, přičemž jsem vždy vycházela z toho, co je pro daný světadíl specifické a následně jsem přiřadila pohybovou dovednost. Realizace probíhala ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji. Při tvorbě a realizaci projektu jsem musela brát v potaz faktory, které mohly ovlivnit cvičení – aktuální úroveň pohybových dovedností, začlenění se do kolektivu, jejich pocity a podobně. Před každým výstupem jsem měla připravenou přípravu s nákresy cviků, překážkových drah a s popisem pohybových aktivit. Cílem praktické části bylo navrhnout, realizovat a evaluovat zpracovaný projekt.

Z hodnocení projektu vyplynuly závěry, že tento projekt dokázal děti velmi zaujmout, jelikož při návštěvě mateřské školy po pár měsících pohybové aktivity z projektu učitelky s dětmi realizovaly. Učitelky kladně hodnotily přístup k dětem a volba pomůcek a následně jejich využití. Evaluace probíhala metodou pozorování ze strany učitelky, která byla po celou dobu realizace přítomna ve třídě. Následně probíhala evaluace od dětí, a to metodou

rozhovoru, přičemž každé dítě na konci celého projektu nakreslilo obrázek, který okomentovalo. Z této evaluace vyplynulo, že náčiní, které bylo využito zkvalitnilo průběh projektu a děti velmi namotivovalo k pohybovým aktivitám.

Pedagog má velmi významnou úlohu při získávání kladného vztahu dětí k pohybu, proto je důležité, aby měl pozitivní vztah k pohybu a šel tak dětem dobrým příkladem. Je třeba, aby učitel také měl fantazii, kterou je schopný využít při výběru vhodných pomůcek ke cvičení. Já jsem zvolila náčiní (míč, obruč, švihadlo), ale také nářadí, které velmi zefektivnilo průběh pohybových aktivit a rozvoj vybraných pohybových dovedností.

K pohybovým aktivitám lze využít jakoukoliv motivaci a je možné je využít jak samostatně, tak jako celý výstup. Nyní už je pouze na učitelích, zda se nechají mojí bakalářskou prací inspirovat a využijí tak tento projekt při práci s dětmi.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Adamírová, J. (2010-). *Psychomotorika: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- [2] Adamírová, J. (2007). *Pomoc hledej v pohybu: výběr cviků ke zlepšení funkce pohybového systému*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- [3] Bednářová, J., & Šmardová, V. (2010). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: Computer Press.
- [4] Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- [5] Čačka, O. (2002). *Nástin psychologie II: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido.
- [6] Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- [7] Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice*. Champaign: Human Kinetics.
- [8] Dostálová, I., & Sigmund, M. (2017). *Pohybový systém: anatomie, diagnostika, cvičení, masáže*. Olomouc: Poznání.
- [9] Dvořáková, H. (1989). *Tělesná výchova v mateřské škole: dílčí metodická příručka k programu výchovné práce pro mateřské školy (metodická příručka)*. Naše vojsko (nakladatelství), Praha.
- [10] Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál.
- [11] Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál.
- [12] Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- [13] Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
- [14] Hálková, J. (2004). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

- [15] Hálková, J. (2013). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- [16] Havlínová, M., Vencálková, E., & Havlová, J. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. Praha: Portál.
- [17] Kapounková, K. (2017). *Moderní gymnastika: učební text pro trenéry III. třídy*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- [18] Kokštejn, J., Hubená, K., Tesařová, K., & Kadečková, A. (2017). Úroveň fundamentálních pohybových dovedností českých chlapců a dívek na konci předškolního období. *Česká kinantropologie*, 21(3), 33-40.
- [19] Kostadinovová, A. (2006). *Pedagogika & didaktika tělesné výchovy: učební texty*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- [20] Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Praha: Grada.
- [21] Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- [22] Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- [23] Matoušová, M. (2016). *Zdravotní tělesná výchova - I. Část*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o.
- [24] Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- [25] Mertin, V., & Gillernová, I. (Eds.). (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
- [26] Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén.
- [27] Pavlík, J., Zvonař, M., & Vespalec, T. (2014). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky: pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- [28] Pernicová, H. et al. (1993). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- [29] Průcha, J., & Koťátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál.

- [30] Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- [31] Šikulová, R., Brtnová Čepičková, I., & Wedlichová, I. (2005). *Kapitoly z předškolní pedagogiky I*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- [32] Špaňhelová, I. (2004). *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta.
- [33] Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- [34] Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- [35] Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- [36] Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- [37] Volfová, H., & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.
- [38] Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.
- [39] Volná, K. (2015). *Mámo, táto, cvičte se mnou!*. Olomouc: Rubico.
- [40] Walker, P. (2003). *Cvičíme s dětmi: cvičení a hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha: Mladá fronta.
- [41] Zimmerová, R. (Ed.). (2001). *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál.
- [42] Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.
- [43] <https://www.novybor-akademie-volleyball.cz/products/probehlo-prvni-soustredeni-2017/> [Online]. Rok citace 2019.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

MŠ Mateřská škola.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 <i>Nácvik kotoulu vpřed</i>	31
Obrázek 2 <i>Správné držení těla (Pernicová, 1993, s. 21)</i>	35
Obrázek 3 <i>Motivační pomůcka</i>	46
Obrázek 4 <i>Motivační pomůcka</i>	46
Obrázek 5 <i>Nácvik správné techniky chůze s dětmi</i>	59
Obrázek 6 <i>Zvířecí dráha</i>	59
Obrázek 7 <i>Rozvíjení manipulačních dovedností s obručí</i>	68
Obrázek 8 <i>Rozvíjení manipulačních dovedností s obručí</i>	68
Obrázek 9 <i>Pobyt venku s dětmi</i>	86
Obrázek 10 <i>Manipulace s míčem</i>	92
Obrázek 11 <i>Aktivita „Míčovaná“</i>	92
Obrázek 12 <i>Aktivita „Na vlaky“</i>	96

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Pohyb v mateřské škole	27
Tabulka č. 2 Obsahové zaměření projektu.....	44
Tabulka č. 3 Sebereflexe.....	99
Tabulka č. 4 Evaluace učitelky mateřské školy	100
Tabulka č. 5 Komparace sebereflexe a evaluace učitelky	100

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Ukázka kresby dítěte č. 1 - „Cvičení s míči“

Příloha P II: Ukázka kresby dítěte č. 2 - „Aktivita Na vlaky“

Příloha P III: Ukázka kresby dítěte č. 3 - „Cvičení s obručí“

Příloha P IV: Ukázka kresby dítěte č. 4 - „Pobyt venku“

Příloha P V: Informovaný souhlas pro rodiče MŠ

Příloha P VI: Informovaný souhlas rodiče s použitím fotografické dokumentace

PŘÍLOHA P I: UKÁZKA KRESBY DÍTĚTE Č. 1 - „CVIČENÍ S MÍČI“



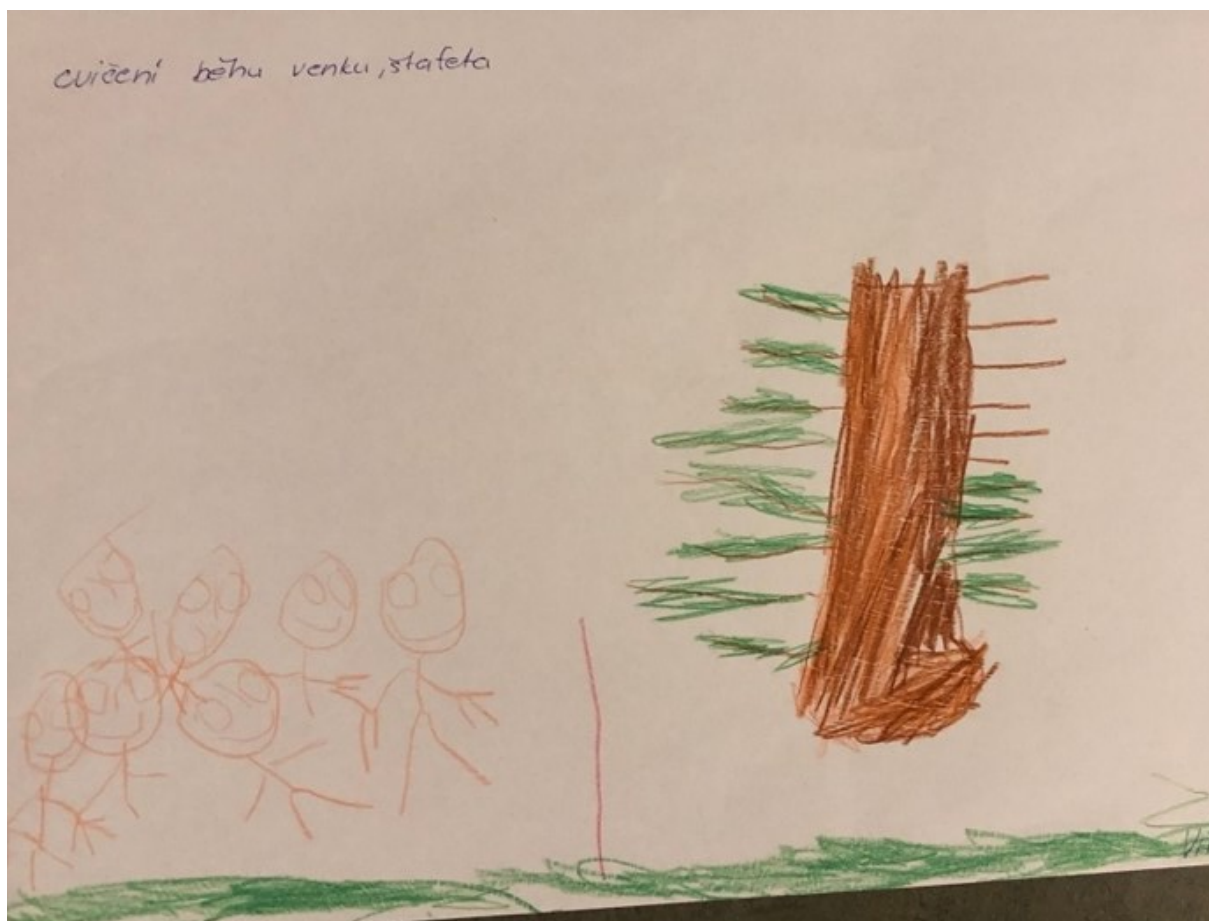
PŘÍLOHA P II: UKÁZKA KRESBY DÍTĚTE Č. 2 - „AKTIVITA NA VLAKY“



**PŘÍLOHA P III: UKÁZKA KRESBY DÍTĚTE Č. 3 - „CVIČENÍ
S OBRUČÍ“**



PŘÍLOHA P IV: UKÁZKA KRESBY DÍTĚTE Č. 4 - „POBYT VENKU“



PŘÍLOHA P V: INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO RODIČE MŠ

Vážení rodiče,

Mé jméno je Aneta Zapletalová a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a studuji obor Učitelství pro mateřské školy

Jsem ve 3. ročníku bakalářského studia, tudíž mě čeká bakalářská práce s názvem: Možnosti rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě 9 výstupů v mateřské škole, na které budu mít připraveny pohybové aktivity. Pohybové aktivity bych ráda s dětmi zkusila právě v této třídě, jelikož třída, kterou navštěvuje Vaše dítě je vybavena pro pohybové aktivity.

Získané výsledky budou sloužit výhradně k mé bakalářské práci.

Jelikož má praktická část bakalářské práce bude realizována ve třídě, kterou navštěvuje Vaše dítě, ráda bych Vás požádala o souhlas s jeho zapojením do mých lekcí a s pořízením fotografické dokumentace, která bude sloužit výhradně pro moji bakalářskou práci a následně fotografie z každé lekce k nahlédnutí u paní učitelky. Děti budou vystupovat pod obecným označením (např.: dítě).

Veškeré Vaše dotazy ráda zodpovím na kontaktu uvedeném níže.

Děkuji za Vaši vstřícnost a těším se na spolupráci.

Aneta Zapletalová
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Studentka oboru Učitelství pro mateřské školy
e-mail: zapletal.aneta@seznam.cz

Podpis: _____

Souhlasím se zapojením své dcery/syna do výstupů v rámci bakalářské práce. Jsem si vědom/a toho, že získaná data a pořízený obrazový materiál budou použity pro bakalářskou práci.

Jméno dítěte: _____

Ve Zlíně dne: _____
jméno zákonného zástupce (čitelně)

podpis zákonného zástupce

PŘÍLOHA P VI: INFORMOVANÝ SOUHLAS RODIČE S POUŽITÍM FOTOGRAFICKÉ DOKUMENTACE

Vážení rodiče,

Mé jméno je Aneta Zapletalová a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a studuji obor Učitelství pro mateřské školy

Jsem ve 3. ročníku bakalářského studia, tudíž mě čeká bakalářská práce s názvem: Možnosti rozvíjení vybraných pohybových dovedností dětí v mateřské škole. K vypracování své práce potřebuji podklady ve formě 9 výstupů v mateřské škole, na které budu mít připraveny pohybové aktivity. Následně potřebuji určité cviky nafotit pro lepší grafickou stránku mé bakalářské práce.

Získané výsledky budou sloužit výhradně k mé bakalářské práci.

Jelikož má praktická část bakalářské práce bude realizována ve třídě, kterou nafotím právě s Vaším dítětem, ráda bych Vás požádala o souhlas s pořízením fotografické dokumentace, která bude sloužit výhradně pro moji bakalářskou práci a následně fotografie z každé lekce k nahlédnutí u paní učitelky. Dítě bude vystupovat pod obecným označením (např.: dítě).

Veškeré Vaše dotazy ráda zodpovím na kontaktu uvedeném níže.

Děkuji za Vaši vstřícnost a těším se na spolupráci.

Aneta Zapletalová
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Studentka oboru Učitelství pro mateřské školy
e-mail: zapletal.aneta@seznam.cz

Podpis: _____

Souhlasím s pořízením fotografické dokumentace cviků své dcery v rámci bakalářské práce. Jsem si vědom/a toho, že získaná data a pořízený obrazový materiál budou použity pro bakalářskou práci.

Jméno dítěte: _____

Ve Zlíně dne: _____ jméno zákonného zástupce (čitelně)

_____ podpis zákonného zástupce