

Rozvoj pohybových aktivit dětí předškolního věku

Jan Tatai

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jan Tatai**

Osobní číslo: **H14692**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Rozvoj pohybových aktivit dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o pohybové výchově v mateřské škole.

Vymezení pojmů a terminologie o možnostech rozvoje pohybových předpokladů dětí předškolního věku.

Příprava metodiky aplikační práce.

Zpracování projektu zaměřeného na návrh pohybových aktivit v mateřské škole.

Ověření projektu ve vybrané mateřské škole.

Zpracování závěru o realizaci projektu, doporučení pro práci s dětmi předškolního věku.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Itělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy, Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LAUPER, Renate. Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-67-5.

VOLFOVÁ, Hana, KOLOVSKÁ, Ilona. Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.


ZACHOPOULOU, Evridiki. Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under 8. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010. ISBN 0-7360-7539-9.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Mrázková**
Centrum výzkumu FHS

Datum zadání bakalářské práce: **6. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 6. prosince 2016


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 16.12.2016

.....
Tuan

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 vzdělávacímu 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). Odpírá-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 užít 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 jím 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 přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá rozvojem pohybových aktivit předškolních dětí. Obsahem práce je soubor pohybových aktivit a jejich ověření pro děti předškolního věku. Teoretická část vymezuje pojmy vztahující se k obecnému vývoji dětí předškolního věku a význam pohybu v jejich životě. Dále se zaměřuje na dovednosti v oblasti motoriky, pohybové schopnosti a také na příčiny plynoucí z nedostatku pohybové aktivity. Přibližuje pohybové aktivity v oblastech rámcového vzdělávacího programu a popisuje podmínky a průběh pohybových aktivit v mateřské škole. Aplikační část bakalářské práce spočívá ve vytvoření souboru pohybových aktivit pro předškolní děti, které je všestranně rozvíjejí. Následuje realizace, ověření v praxi a závěrečná evaluace.

Klíčová slova: cvičební jednotka, hrubá motorika, pohybová aktivita, rozvoj pohybových dovedností a schopností

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on the development of physical activities of preschool children. The primary purpose of this study is a set of physical activities for preschool children and to verify them on field. The theoretical part defines the basic concepts of preschool child development and the importance of movement in their life. Next, it is focused on motoric skills, physical abilities and reasons for lack of physical activity. Thesis introduces physical activities within The Frame Educational Program for Pre-primary Education and describes the conditions and course of physical activities in kindergarten. The practical part of this thesis consisted of creation of set of physical activities for preschool children aimed on versatile child development, following with verification of proposed activities on field and result evaluation.

Keywords: exercise unit, gross motor skill, physical activity, development of motoric skills and abilities

Děkuji paní Mgr. Evě Mrázkové za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu, kterou mi věnovala během zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat svým rodičům za velikou podporu v rámci mého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VÝZNAM POHYBU A VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
1.1 VÝZNAM POHYBU.....	12
1.2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	12
1.3 CENTRÁLNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA.....	13
1.4 MOTORIKA DÍTĚTE.....	14
1.5 ŘEČ DÍTĚTE.....	14
1.6 KOGNITIVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE.....	15
1.7 SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ VÝVOJ.....	16
2 POHYBOVÝ ROZVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	18
2.1 POHYB.....	18
2.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI.....	19
2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	21
2.4 PŘEHLED POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	24
2.5 PŘÍČINY NEDOSTATKŮ V POHYBOVÉ AKTIVITĚ.....	27
3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V OBLASTECH RVP PV A PODMÍNKY PRO POHYBOVÉ AKTIVITY	29
3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	29
3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V OBLASTECH RVP PV.....	29
3.3 OBLAST BIOLOGICKÁ - DÍTĚ A JEHO TĚLO.....	30
3.4 ROZVOJ POHYBU A POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ VE ZBÝVAJÍCÍCH OBLASTECH.....	31
3.5 PODMÍNKY PRO POHYBOVÉ AKTIVITY.....	32
3.6 POHYBOVÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 TYP APLIKACE	37
4.1 CÍL PROJEKTU.....	37
4.2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO ZAŘÍZENÍ.....	38
4.3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ.....	38
4.4 PRŮBĚH PROGRAMU.....	38
4.5 MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM.....	39
5 CVIČEBNÍ JEDNOTKY	40

5.1	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.1	40
5.2	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.2	43
5.3	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.3	45
5.4	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.4	48
5.5	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.5	51
5.6	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.6	54
5.7	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.7	56
5.8	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.8	58
5.9	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.9	60
5.10	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.10	63
5.11	CVIČEBNÍ JEDNOTKA Č.11	65
6	HODNOCENÍ.....	69
6.1	HODNOCENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTMI	69
6.2	HODNOCENÍ PROJEKTU POHYBOVÝCH AKTIVIT UČITELKAMI	72
6.3	SEBEREFLEXE	73
6.4	SEZNAM DOPORUČENÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	75
	ZÁVĚR	76
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	77
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	80
	SEZNAM OBRÁZKŮ	81
	SEZNAM TABULEK.....	82
	SEZNAM PŘÍLOH.....	83

ÚVOD

Jako téma pro svou bakalářskou práci jsem zvolil rozvoj pohybových aktivit dětí předškolního věku. Rozhodl jsem se tak proto, že pohyb a pohybové aktivity jsou mi blízké a sám se různým druhům sportovních aktivit věnuji. Do budoucna bych se rád více věnoval dětem v rámci pohybových aktivit. Téma jsem bral jako možnost vypracovat svůj vlastní soubor pohybových aktivit, což pro mě bylo samo o sobě velkou výzvou. Oporou při tvorbě bakalářské práce mi byly zkušenosti, které jsem získal díky sportu a aktivitám s dětmi.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí: teoretické a praktické. V teoretické části popisují význam pohybu a vývoj dítěte. Dále vymezují základní pojmy související s touto tematikou. V závěru teoretické části se zabývám podmínkami a cvičební jednotkou v mateřské škole.

Cílem práce bylo vypracovat soubor pohybových aktivit a cvičení pro děti předškolního věku. Za úkol jsem si dal zdokonalit pohybové aktivity dětí zábavnou formou tak, aby se zapojilo celé tělo a osvojily si správné motorické návyky. Dalším mým cílem bylo děti seznámit s netradičními pomůckami a hrami. Pohybová aktivita je vhodným prostředkem k posílení sebevědomí, sebedůvěry, rozvoji kognitivních procesů, přispívá k socializaci a lepšímu začlenění dítěte do nového kolektivu a rovněž rozvíjí fantazii. V tomto období se vytváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu, proto je důležité tento vztah utužovat.

Myslím si, že otázky vztahující se k pojmu pohyb u dětí, by se měly stát důležitým tématem nejen ve vzdělávacích institucích, ale i pro širokou veřejnost. V dnešní době elektroniky začíná být problém, že děti převážnou část dne tráví na počítači, mobilu či u televize. Nejenže nemají dostatek pohybu, ale sami o něj nejeví zájem. Tento vážný problém si naše veřejnost stále neuvědomuje, ani dosah následků. Děti si neosvojují základní pohybové dovednosti což má vliv na jejich fyzickou, psychickou a zdravotní kondici. Je proto velmi důležité budovat kladný vztah k pohybu již u dětí předškolního věku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZNAM POHYBU A VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

1.1 Význam pohybu

Dětem předškolního věku slouží jejich tělo jako primární vzdělávací centrum a pohyb je důležitou součástí pro jejich motorický, sociální, afektivní a kognitivní vývoj (Zachopoulová, 2010). Pohyb se při výchově dítěte uplatňuje ve všech oblastech a je důležitý pro rozvoj oběhové soustavy, plicní kapacity, správného držení těla. Zakládá se vnitřní potřeba hýbat se a cítit uspokojení z pohybu (Průcha, Koťátková, 2013).

V dětství převládá explorativní význam pohybu, který je pro dítě velice důležitý. Čím jsou děti mladší, tím více ho potřebují k prozkoumávání svého materiálního a sociálního prostředí, k jeho pochopení a orientaci v prostoru. Prostřednictvím pohybu dítě získává smyslové zkušenosti a zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných nebo slabých stránkách, učí se poznávat vlastní tělo a odhaduje svou výkonnost. Pohyb je pro dítě společenská a sociální zkušenost. Díky ní vstupuje do vztahu s druhými dětmi, lidmi a přejímá sociální role. Vytváří si základy komunikace, schopnosti ustupovat, či prosazovat se, domlouvat se. Soutěžení dává dětem zkušenosti s úspěchy a neúspěchy. Pohybem si dítě rovněž osvojuje prostorové a věcné prostředí. Získané zkušenosti mu pomohou poznávat a rekonstruovat svět kolem sebe, poznávat předměty a materiály. Pohyb je také způsob vyjadřování pocitů, nálady, vjemů. Dítě, ale i člověk sám o sobě, tak činí většinou nevědomě držení těla, gestikulací a mimikou. Prostřednictvím pohybu jsou vyvolány prožitky, jako radost, dovádění, běhání (Zimmerová, 2001). Dostatek pohybu působí preventivně proti stresu, vzniku civilizačních chorob, předchází obezitě, posiluje odolnost organismu proti infekcím, vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti (Havlíková, 2000).

1.2 Předškolní věk

Předškolní období se u jednotlivých autorů lehce liší. Langmaier, Krejčířová uvádí (2006, s. 87): „V širokém slova smyslu se předškolní věk označuje celé období od narození (někdy i včetně prenatálního) až po vstup do školy.“ Kuric uvádí (2000, s. 61): „Stádium předškolního dětství zahrnuje čtvrtý až šestý rok života dítěte. Z různých důvodů existují výjimky směrem nahoru i dolů.“ Nebo Vágnerová uvádí (2012, s. 177.) „Předškolní období trvá od 3 do 6–7 let“. V mém případě se jednalo o děti ve věku od 4,5 do 7 let. Předškolní období můžeme taktéž označovat jako „věkem mateřské školy“ nebo jako období „dětské

hry“ (Langmaier, Krejčířová, 2006). Dítě v období předškolního věku vospívá po všech stránkách jak tělesně, pohybově, intelektově, citově, tak i společensky. Je velmi aktivní, zvládá většinu podnětů si opatřit samo vlastním úsilím, a to dle svého zájmu (Matějček, 2005). Předškolní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a vývojem hrubé motoriky. Pro děti v tomto věku je typický velký kloubní rozsah. Prvotním zájmem a hlavním motivačním faktorem je hra, díky jejímu prostřednictví děti nejlépe poznávají okolí. Z pohledu dětí musí být hry rozhodovány spravedlivě (Křištofič, 2006). Soutěživost u dětí se objevuje tehdy, kdy je dítě schopno ostatní srovnávat se sebou. Snaha vyrovnat se ostatním, zaujmout, být lepší, mít něco zajímavějšího, se začíná projevovat právě kolem pátého roku a v dalších letech má tendenci posilovat (Kořátková, 2008). Moderní je v poslední době nesoutěživost, která je součástí např. jógy pro děti, kdy pomáhá dítěti lépe vnímat své tělo a respektovat sebe i své okolí. Rozvíjí u dětí zábavnou formou důležité dovednosti v nesoutěživém prostředí, a je tak dobrým doplňkem k ostatním pohybovým aktivitám. Děti se učí soupeřit samy se sebou a překonávat vlastní mantinely. Přetrvávající egocentrismus u dítěte ovlivňuje uvažování i komunikaci, lpí na svém pohledu, který pro něho představuje určitou jistotu. Toto období je chápáno jako fáze přípravy na život ve společnosti. Dítě se učí přijmout řád, prosadit se a spolupracovat (Vágnerová, 2012). Děti v tomto věku jsou často plné energie, zvědavosti a nadšení. V činnostech a ve věcech, které dítě dělá, se projevuje kreativita a fantazie, ať je to hraní, malování nebo vyprávění. Předškolní děti jsou pevně přesvědčeny o pravdivostech svých názorů a pomalu si začínají uvědomovat potřeby ostatních. Chtějí být nezávislé, ale stále mají potřebu se ujišťovat, že jim dospělý pomůže, podpoří je, utěší, zachrání, pokud by to bylo potřeba (Allen, 2008).

1.3 Centrální nervová soustava

Správný vývoj centrální nervové soustavy (dále jen CNS) je důležitým předpokladem rozvoje všech psychických vlastností a procesů u dětí. Zráním CNS pomáhá dítěti se zdokonalovat v motorice, kresbě, řeči, v kognitivním, ale i sociálním vývoji, působí na emoce, zrak, sluch. CNS se skládá z mozkové kůry, podkorových center, prodloužené míchy. CNS je nejvýše postaveným řídicím a integrujícím systémem v organismu, řídí nebo alespoň zasahuje do funkce všech orgánů. Vývoj CNS se uskutečňuje zráním, jehož průběh je určen genetickou informací. Projevuje se především vzrůstem organizační komplexity a vzájemného propojení jednotlivých oblastí. Mohou jej ovlivňovat také vnější faktory, např. chování matky k malému dítěti od jeho narození. K vývojovému skoku může dojít teprve na základě změny funkce určité oblasti CNS, která bývá stimulována

dřívějšími zkušenostmi určitého druhu. I když se jednotlivé oblasti mozku nevyvíjejí stejně rychle, může vývojově podmíněná proměna v jedné oblasti ovlivnit rozvoj dalších. Může je stimulovat, ale i brzdit. Mozek je v raném dětství relativně pružným orgánem, dokáže reagovat na aktuální situaci a přizpůsobit se požadavkům prostředí. Výsledná činnost CNS je u každého jedince jedinečná a nezaměnitelná (Vágnerová, 2012).

1.4 Motorika dítěte

Motorika je souhrn všech potenciálních pohybových předpokladů, které společně s genetickými a psychickými činiteli umožňují vykonávat různé pohybové úkony a činnosti (Szabová, 1999). U dítěte v předškolním období dochází k velkému zdokonalení motoriky, k větší hbitosti a k lepší pohybové koordinaci. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší. Dítě skáče, hopsá, leze po žebříku, střídá nohy při chůzi do schodů i ze schodů. V rámci společných aktivit s dospělými dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity (Šulová, 2010).

V tomto věku je dobré začít u dětí se sporty jako je lyžování, plavání, jízda na kole, kolečkových bruslích. Ke konci předškolního období si dokáže rozvrhnout a odhadnout síly, umí šetřit silami a pozná, kdy si potřebuje odpočinout. Zvládne svůj pohyb už zaměřit na výkon. Můžeme pozorovat záměrné vyvinutí rychlosti, pohotovosti. V tomto věku se také projevují první známky pohybového talentu. Dochází k rozvoji jemné motoriky, která je však značně zapříčiněna osifikací ruky, kdy se přemění chrupavka v kost. Dítě je tak zručnější, rádo „pracuje“ na pískovišti, zvládá dělat věci z plastelíny, modeluje zvířata, auta, rodiče, hraje si s knoflíky, kamínky, korálky, kostkami. Předškolní dítě už zvládá složitější stavby z kostek, ale i lega, z kterých staví pyramidy, věže, auta. Zhruba kolem čtvrtého roku se vyhraňuje laterálita. Kresba dostává vyspělejší ráz. Od hlavonožce přechází k nakreslení postavy s jasnými proporcemi těla člověka. Výtvarné projevy předškoláka jsou většinou hodně kreativní, proto je dobré dítěti vytvořit vhodné podmínky pro spontánní umělecké vytváření (Špaňhelová, 2004).

1.5 Řeč dítěte

Pohyb a řeč jsou velmi úzce spojeny, kdy řeč a pohyb jsou prostředky k získávání znalostí výrazovým prostředkem (Hermová, 1994). Pro předškolní věk je charakteristický prudký rozvoj řeči stejně jako v pohybové stránce dítěte. Z hlediska rozvoje poznávacích procesů je významnou složkou vývoje tzv. egocentrická řeč, která není primárně určena pro jinou

osobu a bývá spojena s myšlením. Je zkratkovitá, dítě si povídá pro sebe, bez ohledu na jiné, nehledá a nepotřebuje posluchače (Vágnerová, 2012, s. 216). Verbální schopnosti jsou především rozvíjeny v komunikaci s dospělými, případně se staršími dětmi. Nápodoba verbálního vyjádření má selektivní charakter (Vágnerová, 2012).

U dětí mizí počáteční patlavost v řeči. Tříleté dítě by mělo dokázat přednést jednoduchou básničku, zazpívat krátkou písničku, pojmenovat základní barvy. Rozšiřuje si poznatky jak o sobě samém, tak i o jiných lidech a světě kolem něj. Ve čtyřech letech pokládá velmi často otázky slovy proč, kdy nebo kdo. Chce vědět významy slov. Řeč využívá k vymýšlení historek, v nichž hraje hlavní roli a vymýšlí si tisíce podob svého imaginárního kamaráda. Kolem pátého roku začíná používat řeč k regulaci svého chování, řídí své chování. Dítě nám zvládne rozumět tak, že je možné s ním mluvit téměř stejně, jako s dospělým člověkem. U předškolních dětí je typické, že dospělým lidem nejdříve tykají. Teprve ke konci tohoto období se učí dítě vykat. Má na to vliv vzor matky nebo jiného dospělého člověka a také nápodoba (Špaňhelová, 2004).

Slovní zásoba u tříletých dětí činí zhruba 800 až 1000 slov a na konci předškolního období se slovní zásoba rozšiřuje na 2000 až 2500 slov (Bacus, 2004).

1.6 Kognitivní vývoj dítěte

Kolem čtvrtého roku dítěte se dostává jeho inteligence na vyšší úroveň názorného myšlení. Dítě dělá závěry o věcech na základě názoru, vnímání a představování (Špaňhelová, 2004). Vývoj kognitivních procesů je v předškolním období velmi intenzivní a umožňuje dítěti čím dál tím lépe a důkladněji poznávat svět kolem něho. Vývojové zvláštnosti jsou ve vnímání prostoru i času, paměti, obrazotvornosti i myšlení (Wendlichová, 2005).

Vnímání

Dítě si všímá více detailů a už nevnímá věci jako celek. Vidět to jde zejména u zrakového vnímání, dítě si více všímá barvy a učí se ji přesně rozlišovat a pojmenovávat. Mění se i rozsah a intenzita sluchového vnímání, kdy dítě rozliší i polohu a výšku tónu (Wendlichová, 2005). Vnímání a orientace prostoru dítě přeceňuje velikostně, zdají se jim velké a nezvládá ještě dobře odhadovat prostorové vztahy (Vágnerová, 2012). Vnímání času působí dítěti potíže. Měří čas prostřednictvím určitých událostí a opakujících se jevů. Dítě se soustředí na přítomnost, která je pro něj významnější než budoucnost (Wendlichová, 2005). U vnímání počtu si dítě osvojuje nejdříve obecný pojem změny množství, počtu. Dítě si uvědomuje, že pokud něco přidáme, počet se zvyšuje a pokud ubereme tak klesá.

Děti posuzují množství především vizuálně. Dítěti určitou dobu trvá, než pochopí význam jednotlivých čísel (Vágnerová, 2012).

Paměť

U dětské paměti je typická obraznost, citovost a živelnost. Dobře si pamatuje věci, které jsou pro něho citově zapamatovatelné. Jak podněty vyvolávající radost, obdiv, nadšení, ale i podněty s negativními citovými zážitky (Wendlichová, 2005). Paměť má zatím charakter bezděčného zapamatování a uchování, záměrná paměť se začíná uplatňovat až kolem pátého roku. Převažuje krátkodobá paměť, ale mezi pátým až šestým rokem nastupuje paměť dlouhodobá. Dítě si převážně vybavuje a zapamatovává věci podle barvy, tvaru, polohy, zvuku (Mertin, Gillernová, 2010).

Fantazie

Fantazie je v předškolním věku velmi bohatá, živá a barvitá. Realitu si interpretuje tak, aby pro něho byla srozumitelná a přijatelná. Vnímané jevy či jednotlivé detaily jsou často doplňovány tzv. dětskou konfabulací, což je báchorka, o které je dítě přesvědčeno, že je pravdivá. Sklon k personifikaci vede dítě k tomu, že v takových jevech vidí příčinu v působení tajemných a nadpřirozených bytostí (Šulová, 2010).

Myšlení

Dochází k většímu pokroku ve všech formách myšlení, pojmech, soudech a úsudcích. Zdokonaluje se práce mozkové kůry i všech poznávacích procesů. Myšlenkové operace jako je analýza, syntéza, srovnávání, třídění, zobecňování se rovněž zlepšuje. Ale stále jsou zřejmé omezení, které zatím dítěti nedovolují myslet skutečně logicky po krocích, které mohou být v mysli volně opakovány a současně porovnávány (Langmaier, 2006). Charakteristické znaky: zkoumá a objevuje převážně vztahy a vzájemné souvislosti mezi věcmi. Dále je typickým znakem myšlení útržkovitost a nepropojenost. Dítě má tendenci si upravovat realitu, aby pro něj byla srozumitelná a přijatelná. Myšlení je egocentrické. Dítě většinou nedokáže rozlišit co je hlavní a co vedlejší, dále co je podstatné nebo nepodstatné (Wendlichová, 2005).

1.7 Sociální a emoční vývoj

Nejvýznamnějším prostředím socializace je pro dítě předškolního věku stále rodina. Rodiče jsou pro dítě emocionálně významnou autoritou a jsou to právě hlavně oni, kdo předává dítěti své pohybové návyky a socializuje dítě z pohybového hlediska. Ti pro něj představují ideál, jemuž se chce podobat. Snaží se pochopit jejich hodnoty, postoje a projevy.

V tomto věku již dítě začíná navazovat kontakt s vrstevníky. Při výběru kamaráda převažuje důraz na shodu v potřebách a zájmech. Dochází k postupnému rozlišování sociálních rolí ve vrstevnické skupině, kdy se dítě učí soupeřit, ale i spolupracovat. Velký význam pro sociální vývoj dítěte má mateřská škola. Vstup dítěte do mateřské školy vede při odpovídající zralosti často ke zlepšení jeho jednání a zvýšení sebejistoty. V předškolním období narůstá rychle rozvoj schopnosti seberegulace. Narůstá snaha dělat věci samostatně a po svém. Aktivita už mívají nějaký cíl, jsou méně roztráštěné a méně závislé na aktuální situaci. *„Základní podmínkou příznivého vývoje osobnosti je kladný emoční vztah matky nebo jiné pečující osoby k dítěti a v dalším běhu života kladný emoční vztah dalších významných druhých, jednotlivých osob i malé sociální skupiny“* (Čáp, Mareš, 2001, s. 190). Emoce v dětském věku mohou mít rozhodující význam pro jeho celý další vývoj. Prožívání je v tomto věku velice intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Začínají ovládat své citové projevy, dokážou už být kritičtí samy na sebe, hodnotí své chování, umějí se litovat, zlobit se za něco samy na sebe. Rozvíjí se empatické cítění, snaha pomáhat slabším, vést je i podřídít se autoritě (Mertin, Gillernová, 2010).

2 POHYBOVÝ ROZVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 Pohyb

Pohyb je základním projevem života člověka a pohybová aktivita (dále jen PA) by měla být běžnou součástí vývoje a představuje jednu ze základních životních potřeb. Pohybové možnosti člověka závisí na stavbě těla, které vytváří vhodné předpoklady pro pohyb, na motorice a psychických činitelích (Szabová, 1999). PA lze charakterizovat jako „...*jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince*“ (Sigmundová, Sigmund, 2011, str. 6). Dostatečná úroveň PA úzce souvisí se zvýšeným sociálním vlivem rodiny a přátel (Sigmundová, Sigmund, 2015). „*Dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utvářejí a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě*“ (Sigmundová, Sigmund, 2011, s. 5). Pohybová činnost je sled dílčích pohybů, které jsou nutné pro uskutečnění pohybového úkolu (Měkota, 1985). Pohybové činnosti jsou přirozenou aktivitou pro rozvoj „zdravého“ sebevědomí dítěte. Je vhodné využít pohyb v předškolním věku a dát dětem prostor k nejrůznějším spontánním a řízeným činnostem. I obyčejná chůze přes lavici mu může zvednout sebevědomí. Pohybová schopnost je vnitřní geneticky podmíněný (přirozený) předpoklad pohybu. Pohybová dovednost je učením získaná způsobilost k vykonávání určité pohybové činnosti.

Vztahy senzomotorické přispívají k dovednostem usnadňujícím např. psaní a další koordinované projevy jemné motoriky. Dítě se učí vyjádřit a seberealizovat v pohybových aktivitách, což je dobré pro rovnoměrný vývoj (Průcha, Koťátková, 2013).

Doporučení k podpoře pohybově aktivního a zdravého životního stylu

Podle upravené studie (Timmons, Naylor & Pfeiffer, 2007, s. 123).

Doporučení:

1.	Předškoláci by měli každodenně provádět alespoň 60 minut organizované PA
2.	Předškoláci by měli být zapojeni alespoň 60 minut denně do neorganizované pohybové aktivity a neměli by nepřetržitě sedět nebo ležet více jak 60 minut najednou (vyjma spánku)
3.	U předškoláků by měly být rozvíjeny všestranné pohybové dovednosti jako základ pro řešení složitých pohybových úkolů
4.	Předškoláci by měli mít k dispozici bezpečné vnitřní a venkovní prostředí pro provádění různorodých PA

5.	Rodiče (učitelé, vychovatelé a další osoby), zodpovědní za výchovu předškoláků, by si měli uvědomovat důležitost pohybové aktivity a měli by jim usnadňovat rozvoj všestranných pohybových dovedností.
-----------	--

(Sigmundová, Sigmund, 2011, str. 60)

Tabulka č. 1 – doporučení pro aktivní a zdravý životní styl

2.2 Pohybové dovednosti

Měkota uvádí pohybovou dovednost jako (2007, s. 9) „*motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku*“.

Učením se základním pohybovým dovednostem se rozvíjí vnímání vlastního těla, úroveň a kvalita pohybu, orientace v prostoru při pohybu. Proto je důležité se zaměřit na uvědomělé ovládání vlastního těla, jeho pohybů a nabídnout dítěti co nejširší škálu pohybových dovedností s ohledem na jeho schopnosti. Tudiž je zapotřebí vytvářet vhodné prostorové podmínky. Při pozorování dětí je třeba se zaměřit na odstraňování pohybových nedostatků jednotlivců i skupin (Dvořáková, 2011).

Lokomoční dovednosti

Pohyb spočívá v přemístování těla v prostoru.

- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky terénní i umělé,
- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů,
- poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích,
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit,
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, vzpažit),
- pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci,
- podřídit lokomoci rytmu a hudbě,
- pohybovat se v prostoru v různém prostředí – na sněhu, ve vodě.

(Dvořáková 2011, s. 18)

Nelokomoční dovednosti

Jsou změny poloh těla a pohyby částí těla.

- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách – s náčiním, na nářadí,
- zaujmout různé polohy podle pokynů – znát názvy částí těla, základních poloh a pohybů,

- pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly),
- dokázat pohyby svého těla podřídít hudbě.

(Dvořáková 2011, s. 19)

Manipulační dovednosti

Ovládání předmětů různými částmi těla.

- nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat,
- manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou),
- odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb,
- spolupracovat ve skupině při ovládání náčiní, využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, lyže, brusle).

(Dvořáková 2011, s. 19)

Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost dle Kováře (1991) „*je schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné trávení volného času*“ (in Měkota, 2007, s. 143). Je dána vytrvalostní (aerobní) zdatností, která je nejdůležitější pro zdraví, které závisí na účinnosti a výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Dále svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů, koordinací pohybu a udržovat pružnost svalů pomocí protahovacích cvičení (Machová, Kubátová a kolektiv, 2009).

Tělesná zdatnost podle Dvořákové (2011, s. 19):

- zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž,
- dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby,
- dokázat zpevnit a uvolnit své tělo podle návodu,
- dokázat protáhnout své tělo podle návodu,
- umět správně dýchat, uvědomit si důležitost správného dýchání.

Kognitivní a afektivní oblast

- znát směry vzhledem ke svému tělu,
- vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování, pohybem prospívá zdraví,
- znát různé části těla a pojmenovat je,
- vědět, že síla svalů umožňuje pohyb,
- vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé,

- znát pojmy užívané s pohybem a sportovním prostředím,
- dokázat dodržovat smluvená pravidla,
- spolupracovat ve hře a činnosti,
- respektovat ostatní,
- nebát se v různém prostředí (ve vodě, sněhu),
- nebát se vyjádřit svůj názor.

(Dvořáková 2011, s. 19)

2.3 Pohybové schopnosti

Burton a Miller (1998) popisují pohybové schopnosti takto: „*Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností*“ (Měkota, 2005, s. 12). Za hlavní pohybové schopnosti jsou považovány schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a obratnostní. V předškolním věku je dobré v přiměřené míře rozvíjet všechny tyto schopnosti a myslet skutečně na všestranný rozvoj (Dvořáková, 2009). Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené a v průběhu života se rozvíjejí.

Schopnosti silové

Síla jako pohybová schopnost jedince je souhrnem vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním, je spjata s činností svalů, kterou lze označit jako svalovou sílu. Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí (Měkota, 2005).

I v předškolním věku je nutná svalová síla, která je potřebná pro možnost stát, chodit, vykonávat pohyby běžné denní potřeby. Ovšem rozvoj silových schopností je v předškolním věku omezený. Je potřeba dávat přednost dynamickému zatěžování (střídání napětí a uvolnění) proti statickému (výdrž ve svalové kontrakci) (Dvořáková, 2009). Vývoj svalové hmoty a kostry není v předškolním věku ještě připraven pro cílenější rozvoj. Zařazují se cvičení a hry, která mají obratnostní a rychlostní charakter, podporují nárůst síly. Silová cvičení by měla mít krátkodobý charakter.

Aktivity: odrazy, výskoky, přitahování se rukama v lehu na lavičce nebo na lezecké stěně, skoky dřepmo.

Hra: Račí honička

Zaměření: rychlost, síla, obratnost

Prostředí: herna/hřiště

Popis: Vybrané dítě chytá ostatní. Pokud někoho dotekem chytne, stává se z něj rak. Poté chytají společně (pouze rukama) ostatní unikající hráče. Rak však neběhá, ale leze „račí chůzí“.

Schopnosti vytrvalostní

„*Vytrvalost je pohybová schopnost provádět déle trvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti*“ (Dovalil, 1982, s. 219). Martin (1991) uvádí, že „*vytrvalost je schopnost udržet požadovaný výkon pokud možno dlouhou dobu*“ (in Měkota, 2005, s. 143).

Vytrvalostní schopnost znamená setrvat v určité aktivitě po delší dobu. Pro zdraví je vhodná aktivita, která zatěžuje svaly celého těla i srdečně cévní a dýchací systém, což je prospěšné pro zvyšování funkčnosti těchto orgánů. Proto je vhodný spontánní pohyb u dětí, který má vytrvalostní charakter než maximální krátkodobá zátěž. Je proto vhodné dětem umožnit spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu, souvislou aktivitu s krátkými odpočinky, či motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu (Dvořáková, 2009).

Aktivity: dynamické pohybové činnosti a hry jako honičky, napodobování pohybu zvířat, překážkové dráhy, kolo, chůze, běh, běžky.

Hra: Biatlon

Zaměření: vytrvalost, házení na přesnost

Pomůcky: míčky

Prostředí: hřiště

Popis: Rozdělíme děti do družstev a vyznačíme běžeckou trasu (okruh o délce cca 200 m) a trestné kolečko (cca 40 m). V cíli určíme terč a připravíme míčky. Závod se běží jako štafeta. Na povel odstartují první, oběhnou co nejrychleji vyznačený okruh a po doběhu střílí na terč. Každý má pět ran. Za každou chybu na střelbě musí dítě oběhnout trestné kolečko. Po dokončení předává štafetu dalšímu členovi.

Schopnosti rychlostní

„*Rychlost jako schopnost je předpokladem pohybu provedeného vysokou až maximální rychlostí. Je to schopnost zahájit a realizovat pohyb v co nejkratším čase*“ (Měkota, 2005, s. 129). Umožňují rozvíjet rychlost reakce na signál, rychlost provedení zadané činnosti, rychlost v cyklické činnosti např. běhu. V těchto schopnostech dochází k výraznému

posunu. Děti kolem tří let reagují ještě velmi pomalu, je proto třeba mít na činnosti dostatek času a nespěchat. Šestileté děti jsou už dynamické a ve známých situacích reagují rychle. Díky dozrávání centrálního nervového systému dochází k posunu, což umožňuje rychlejší zpracování podnětu a reakci na něj (Dvořáková, 2009).

Aktivity: reakce na signál (sluchový, ale i zrakový a taktilní), honičky, jízda na kole, bruslích, člunkový běh.

Hra: Spící obr

Zaměření: rychlost, postřeh, pozornost

Prostředí: herna

Popis: Jedno dítě leží uprostřed herní plochy (obr), ostatní jsou v rozích plochy, kde je vymezené území pro trpaslíky, ve kterém jsou před obrem v bezpečí. Učitel oznamuje, že obr spí. Trpaslíci chodí kolem obra, zkouší ho probudit. Jakmile učitel řekne „obr vstává“, obr vyskočí a chytá trpaslíky. Koho obr chytne, ten se stává jeho pomocníkem a vybíhá společně s ním.

Schopnosti pohyblivostní – flexibilita

„Flexibilita se týká rozsahu pohybů v určitém kloubu nebo kloubním systému. Jedná se tedy o kapacitu kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu“ (Měkota, 2005, s. 95–96). Schopnost pohyblivosti charakterizuje rozsah v kloubech. Každý kloub má fyziologický rozsah pohybu, jeho udržení je potřebné i pro běžné životní pohyby. Nedokončený vývoj kloubů u dětí, je předpokladem pro vysokou flexibilitu. U dětí jde hlavně o udržení základní pohyblivosti kloubů. I u dětí snižují zkrácené svaly pohyblivost některých kloubů. Může být omezena schopnost předklonu, které může negativně ovlivnit držení těla, ale i průběh dalších pohybů. Pro udržování pohyblivosti je třeba protahovat zkrácené svaly (Dvořáková, 2009).

Aktivity: převážně protahování

Protažení: Plavba na kánoí

Zaměření: rotační pohyby v hrudní páteři a koordinované otáčení hlavy

Pomůcky: tyčky

Prostředí: herna/zahrada

Popis: Dítě si přehodí pádlo přes ramena, drží je a vesluje pomalu dozadu. Protože chce zároveň všechno vidět a slyšet, podívá se vždy šikmo dozadu a nahoru. Tak má i jeho ucho dobré místo ke slyšení.

Schopnosti obratnosti

Schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a podle měnících se podmínek je modifikovat (Měkota, 2005). Na konci předškolního věku dozrává CNS a s ní schopnost řízení pohybu. Období od šesti do deseti let je optimální pro rozvoj obratnostních schopností. Je nazýván „zlatým věkem motoriky“. Patří sem schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnosti a orientace v prostoru. Předškolní děti zvládají dovednosti, které na těchto schopnostech závisí (Dvořáková, 2009).

Aktivity: slackline, chůze po laně, lezení po průlezkách, žebřinách, cvičení s míči, obručemi, tanec, skoky na trampolíně.

Hra: Housenky

Zaměření: obratnost, koordinace, spolupráce

Prostředí: herna/zahrada

Popis: Housenku tvoří ze začátku dvě děti, které jsou na všech čtyřech, a druhé dítě se drží kotníků dítěte před ním. Pro děti je připravena dráha, kterou musí společně projít. Když si děti pohyby osvojí, mohou to zkusit v početnější skupince tří a více dětí.

2.4 Přehled pohybových dovedností

Zde uvádím přehled pohybových dovedností, které by měly ovládat děti předškolního věku dle Volfové a Kolovské (2008).

Plazení
vpřed a vzad volně v prostoru
vpřed okolo překážek, pod i přes
vpřed pod rozhoupanou překážkou
vpřed a vzad na vyvýšené podložce
vpřed na nakloněné rovině
přítahovat a sunout vpřed i vzad na lavičce
Lezení
ve vzporu klečmo (na měkké podložce), koordinačně správně
ve vzporu dřepmo vpřed i vzad
ve vzporu ležmo vzadu (jako rak)
okolo překážek, pod, přes
na vyvýšené podložce a nakloněné rovině
na náradí a náčiní
vylézání a slézání po žebřinách nebo žebříku
Chůze a běh
na místě, volně v prostoru, střídat chůzi a běh, měnit rychlost
za cvičitelem nebo dítětem, mezi překážkami

s překračováním a přebíháním různě vysokých překážek
reagovat na signál – změna směru i rychlosti
se změnou délky a šířky kroku
na vyvýšené podložce a nakloněné rovině
s náčiním
chůze bez bot po masážních pomůckách
po patách, špičkách, vnější a vnitřní straně chodidel, chůze vzad jednoduchá (pomalá)
chůze vzad s doplňkovými činnostmi, chůze s předměty na hlavě, chůze s překračováním různě vysokých překážek s destičkou na hlavě
běh pod točícím se lanem
Poskoky a skoky
na místě, vpřed, vzad, stranou
snožmo, střídnoož pravá-levá, levá-levá, pravá-pravá
po jedné na místě, vpřed; při chůzi a běhu
přeskakování malých překážek plynule za sebou
po předmětech (destičky, stopy...)
v určeném rytmu
přes švihadlo; přes skákací gumu
výskoky a seskoky na zvýšenou plochu (lavička, švédská bedna...) a dolů, na měkkou podložku. Výška zvýšené plochy pro odskoky je cca do pasu dítěte
do výšky na zavěšený předmět
odraz z jedné (pravá, levá), dopad snožmo a opět odraz snožmo na malé trampolině – náskok, opakované skoky a výskok
Převaly
Z polohy leh na břicho
skrčit připažmo předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na zádech (vlevo, vpravo)
skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (pravá, levá)
skrčit připažmo, předloktí zkřížmo na hrudníku, dlaně na ramenou – do lehu na boku (pravá, levá)
Z polohy leh
skrčit připažmo, předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na břicho (vlevo, vpravo)
skrčit připažmo předloktí na hrudníku, dlaně sevřeny – do lehu na boku (vlevo, vpravo)
vzpažit – do lehu na boku (pravá, levá) – můžeme vložit měkký míček (ringo kroužek, drátěnku...) mezi dlaně, kolena, kotníky
vzpažit – opakované převaly o 360° ze šikmé plochy (válení sudů)
vzpažit – opakované převaly o 360° na vodorovné ploše (válení sudů)
Z polohy sed skrčmo, dřep
vzad (kolébka) s dopomocí
vzad (kolébka) – s dlaněmi přitisknout stehna k hrudníku, bradu přitáhnout k hrudníku – můžeme vložit málo nahuštěný overball (měkký míček, drátěnku...) mezi kolena, břicho a stehna, pod bradu – zpět
kolébka, pohoupat se (na bedrech)
kolébka do nakloněné roviny, zpět
kotoul vpřed ze stoje rozkročného z nakloněné roviny s dopomocí
Obraty
čtvrtobrat – otočení o 45°

půlobrat – otočení o 90°
celý obrat – otočení o 180°
dvojný obrat – otočení o 360°
na místě; při chůzi vpřed, vzad, s náčiním; při běhu; ve výskoku
v omezeném prostoru (destička, obruč)
na vyvýšené podložce (lavička, malá kladina, švédská bedna...) na místě, při chůzi, s náčiním
na žebřinách; na hrazdě (dvě žerdě nad sebou); na trampolíně
Pořadová cvičení
rozdělení – jednotlivci, dvojice a více početné skupiny
seřazení – do zástupu, řady, kruhu
řazení – bokem, čelem k sobě, zády, na upažení, předpažení, těsné
držení – za ruce, ramena, v pase
směr pohybu formace – vpřed, vzad, stranou
Manipulace s míčem
Horními končetinami
jemná manipulace – dlaň, prsty
uchopování; podávání kolem části vlastního těla
koulení (pravá, levá), obouruč:
volně v prostoru; ve vymezeném prostoru, na vyvýšené podložce, na cíl, i pohybující se, ve dvojicích v různých polohách, dvou míčů současně, hlavou ve vzporu dřepmo
podávání v zástupu, řadě, kruhu
hod spodem obouruč, jednoruč (pravá, levá) – vzhůru, vpřed, vzad
hod vrchem obouruč, jednoruč (pravá, levá)
chytání po dopadu na zem, přímo
chytání do dlaní, „košíčku“
hod na cíl vodorovný, svislý, kombinovaný a pohybující se
příhrávky ve dvojicích v různých polohách
Dolními končetinami
poskoky s míčem (menší měkký) mezi kolena, kotníky
vedení při chůzi vpřed volně v prostoru (pravá, levá)
vedení při chůzi ve vymezeném prostoru; zastavení (zpracování), (pravá, levá)
kop vnitřní stranou nohy (pravá, levá)
kop vnitřní stranou nohy (pravá, levá) na cíl
koulení před sebe, doběhnutí a zastavení nohou
kop vnitřní stranou nohy před sebe, doběhnutí a zastavení nohou
příhrávky o stěnu, položenou lavičku
příhrávky ve dvojicích se zpracováním

Tabulka č. 2 – přehled pohybových dovedností

2.5 Příčiny nedostatků v pohybové aktivitě

Nejčastějšími problémy u dětí předškolního věku bývají zkrácené zadní strany stehen, zkrácené prsní svaly, bolesti v oblasti beder, postavení hlavy a zkrácené horní trapézové svaly, kdy zvedají ramena. Mezi příčiny zkrácenosti svalů patří vadné držení těla, duševní a tělesný stav dítěte, dědičnost, nedostatek tělesného pohybu, špatné hybné stereotypy, růstové bolesti, které se projevují především při odpočinku nebo spánku a týkají se hlavně dolních končetin. Od chvíle, kdy se děti začnou samy pohybovat, je vhodné se zaměřit na to, jakým PA se věnují, zda mají pohybu dostatek a zda je pro jejich věk vhodný. Aby si vypěstovali zdravé pohybové návyky, tzv. pohybovou gramotnost (dále jen PG), které se věnuje např. Whittheadová (2011) a definuje PG jako motivaci, důvěru, pohybovou způsobilost, znalost a porozumění, jak udržet PA po celý život na individuálně vhodné úrovni. Z českých autorů to je Čechovská a Dobrý (2010, s. 3) a definice PG zní: *„Pohybová gramotnost zahrnuje osvojené základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění, jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života“*. Při práci s dětmi v mateřské škole je třeba zaměřit pozornost na elementární pohybovou úroveň a kultivovat ji z hledisek kvality pohybu, jeho řízení, vnímání prostoru a orientace, různé intenzity, ale i vnímání a vytváření vztahů (Dvořáková, 2011). Úroveň motorických schopností a dovedností ovlivňuje celý vývoj dítěte – fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu vrstevníků, vnímání, řeč, kresbu a později psaní. Pohybová neobratnost či opoždění často ovlivní vývoj dalších funkcí jedince. Problémem může být například oslabení motoriky či vliv na řadu dovedností a schopností ve škole (Bednářová, 2007).

Nedostatek a nízká intenzita PA v předškolním věku může ohrozit další vývoj i zdravotní stav a výkonnost v dospělosti. Při PA pro předškoláky musíme brát v úvahu jistá omezení, vyplývající z anatomické stavby těla dětí. Jsou to zejména nedokončená osifikace kostí a nedokončený vývoj kloubů, z čehož vyplývá velká uvolněnost kloubů a vazů způsobující nadměrný rozsah pohybu. Měli bychom se tedy vyvarovat zařazování visů a doskoků z vysoké podložky, hlubokých záklonů, rozštěpů, kotoulů vzad, prudkých nárazů na tvrdý povrch a zvedání těžkých břemen (max. 2 kg). Při dopomoci nechytáme děti za okrajové části končetin (ruce, nohy), ale za předloktí, stehno. Nejvhodnější je provádět dopomoc v oblasti trupu. V důsledku nesouladu vývoje kostry a svalů se může u dětí objevit nesprávné držení těla. V tomto případě je zcela nevhodné jednostranné cvičení, dlouhé pochody se zátěží, zvedání a nošení břemen, bederní záklony a mosty.

Pro další vývoj dětí je důležité nevytvořit chybné pohybové stereotypy. Tomuto tématu se věnuje kineziologie. Při cvičení proto musíme klást důraz na správné držení těla a správné provedení. Platí zde zásada, že cvičení vychází ze správné polohy a musí být vedeno správným směrem. Volba cviku má odpovídat motorickému a psychickému vývoji dětí, nelze zařazovat činnosti, na jejichž zvládnutí nejsou děti připraveny. Při vedení cvičení je nutné reagovat na aktuální potřeby dětí, a to jak v průběhu vlastní cvičební jednotky, tak v průběhu celého dne. Jedním z důsledků nedostatečné PA může být vznik adaptačních poruch s negativním vlivem na mentální rozvoj dítěte. V současnosti je vážný problém s vadným držením těla, a to už od předškolního období, s progresivním vývojem ortopedických potíží spojených s věkem. I zdravé děti v současném životě mohou trpět nedostatkem pohybu, způsobeným nedostatkem prostoru, času, technizací života celé rodiny (Dvořáková, 1998). Tělesná výchova je investicí do budoucnosti z hlediska zdraví. Neměli bychom přikládat tolik význam konkrétnímu dosahování výsledků a výkonů, ale nabývání pozitivních vztahů, postojů a zájmu k pohybu. Tam kde nejsou pro pohyb vytvořeny podmínky, lze pozorovat zvýšený neklid a postupné zvyšování agresivity mezi dětmi. První kritické období, kdy dochází k poklesu PA u dětí je nástup do první třídy základní školy (Sigmundová, Sigmund, 2015). PA a její pokles při nástupu na základní školu zachycuje longitudinální studie dětí v období přestupu z MŠ do ZŠ (Sigmund, Sigmundová a kol., 2009). Zvýšený výskyt nadváhy a obezity u předškolních dětí je vedle nevhodného stravování a environmentálních faktorů primárně přisuzován nízké PA (Sigmundová, Sigmund, 2011, s. 58). Riziko vzniku nadváhy a obezity navyšuje také přítomnost televize či videa v dětském pokoji a jeho sledování.

3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V OBLASTECH RVP PV A PODMÍNKY PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

3.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program vychází z národního programu vzdělávání tzv. Bílé knihy, který vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) je „*kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanovuje obecný rámec počáteční etapy vzdělávání (vzdělávací nabídku, cíle a nezbytné podmínky) a je závazný pro tvorbu školních vzdělávacích programů*“ (Skutil, Zíkl, 2011, s. 67). RVP PV definuje kvalitu předškolního vzdělávání, stanovuje požadavky, které zajišťují srovnatelnou kvalitu předškolního vzdělávání pro všechny děti a vytváří rozmanitou vzdělávací nabídku (Kořátková, 2004).

Rámcové cíle jsou specifikovány do pěti oblastí rozvoje oblasti dítěte, v nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, které vedou k osvojování kompetencí. Cíle v RVP PV jsou formulovány obecně a dávají tak prostor učiteli pro tvořivou práci, aby zprostředkoval dětem cíle, které by byly přiměřené jejich věku a schopnostem.

Vliv tělesné výchovy je v RVP PV zaměřen na:

Oblast	Rozvíjí
Psychomotorická	Osvojování pohybových dovedností
Tělesná	Pěstování tělesné zdatnosti
Kognitivní	Osvojování znalostí, rozvoj myšlenkových pochodů
Afektivní	Psychické a sociální aspekty, prožívání, chování

Tabulka č. 3 – vliv tělesné výchovy v RVP PV

Pohybová činnost se může stát prostředkem ve všech oblastech (1–5) RVP PV pro osvojování poznatků, pro rozvoj řeči, myšlení, fantazie, kontaktů s kamarádem i skupinou, pro pochopení dění ve společnosti (Dvořáková, 2009).

3.2 Pohybové činnosti v oblastech RVP PV

Tělovýchovné pohybové činnosti se nejvíce vztahují k první biologické oblasti dítěte. Tyto činnosti jsou hlavním a jediným možným prostředkem k získávání pro život potřebným kompetencím. Biologická oblast se prolíná i do všech dalších oblastí vzdělávání.

V druhé oblasti psychologické je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou. Ve vztahu k dalším oblastem nabízejí pohybové činnosti a hry velmi mnoho situací osobnostního a společenského charakteru. Ve zbývajících třech oblastech si dítě díky pohybu rozvíjí sebevědomí, odvalu, odpovědnost, komunikaci, morální hodnoty. Obsah vzdělávacích oblastí je vzájemně propojený a navazující (Dvořáková, 2011).

3.3 Oblast biologická - Dítě a jeho tělo

Požadavky a cíle tělesné výchovy se nejvíce uplatní právě v této biologické oblasti. *„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga 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 k zdravým životním návykům a postojům“* (RVP, 2006, s. 16).

Cíle této oblasti začínají u základního uvědomění si vlastního těla. Dále rozvojem pohybových schopností, dovedností a zdatnosti jak fyzické, tak psychické, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí. Končí u vytváření zdravých životních návyků. Cíle se vzájemně propojují a podmiňují. V mateřské škole je třeba se zaměřit na uvědomělé ovládání vlastního těla a jeho pohybů. Je dobré se zaměřit na odstraňování pohybových nedostatků jednotlivců i skupin a zároveň podněcovat děti s velmi dobrými pohybovými předpoklady. Pohybovými činnostmi posilujeme a rozvíjíme u dítěte zdatnost svalovou a zdatnost aerobní, které je myšleno jako přirozené posilování vývoje jednotlivce, a ne jako podávání výkonů. Jedním z dílčích cílů je vytváření hygienických návyků. Zvládání základní dovednosti osobní hygieny a péče o sebe jako je umývání, převlékání, přezouvání a užívání vhodného oblečení pro tělesnou výchovu a jejich péči. Jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti vedoucí k naplnění tohoto cíle jsou průběžně a téměř denně realizovány. Je dobré děti zbytečně neomezovat v PA, dodržovat bezpečnostní pravidla, využívat náčiní a nářadí při spontánních aktivitách. Budování zdravého životního stylu znamená poskytnout dětem takové příležitosti a činnosti, z kterých bude patrné, co zdraví škodí a co prospívá. Své cíle a záměry je vhodné sdílet s rodiči, se kterými je také důležité spolupracovat. Můžeme ale své poznatky konzultovat i s lékaři (Dvořáková, 2011).

3.4 Rozvoj pohybu a pohybových činností ve zbývajících oblastech

V **oblasti psychologické** (Dítě a jeho psychika) jsou pohybové či tělovýchovné aktivity vhodnými prostředky. PA je propojena s rozvojem řeči. Řeč je pohyb. Dynamické pohybové činnosti rozvíjejí také dýchání a jeho pravidelný rytmus. Rovněž rozvíjí neverbální komunikaci i její vnímání. V mnohých tělovýchovných činnostech musí dítě projevit vůli, že něco dokáže, že překoná samo sebe. Vhodné vedení dítěte ke zdravému životnímu stylu vyžaduje, aby mělo či získalo poznatky o svém těle a umělo je správně pojmenovat. Z pohybových her zjistíme, že daná aktivita přispěla i k získání jiného očekávaného výstupu z psychické oblasti.

Příklad pohybové hry

Ovečky a vlk

Očekávané výstupy co musí dítě zvládnout:

- znát dobře pravidla a říkanku – rozvíjí se paměť,
- srozumitelně vyslovovat říkanku, aby ostatní děti rozuměly a mohly odpovědět,
- reagovat na signál, kdy mohou přeběhnout, dostat se na druhou stranu,
- orientace v prostoru, aby ovečka nebyla chycena vlkem nebo naopak aby vlk chytil co nejvíce oveček, rozvoj myšlení a taktizování,
- reagovat na ostatní, snažit se do ostatních nevrazit.

V **oblasti interpersonální** (Dítě a ten druhý) si děti v pohybových hrách posilují, určité sociální dovednosti. Učí se navazovat první vztahy s vrstevníky i s učitelem, podřizovat se srozumitelným pravidlům, přijímat určité povinnosti a zvládne je plnit i dodržovat. Zařazují se pohybové hry, při kterých je vyžadována spolupráce s kamarádem např. „honičky se záchranou“. Záměrem je posílení prosociálních kompetencí, zlepšení a zdokonalování se v lokomočních dovednostech při pohybových hrách vyžadující si spolupráci ve dvojici, rozdělení rolí a jiných.

V **oblasti sociokulturní** (Dítě a společnost) pohybové činnosti v této oblasti nabízí a pomáhají ke spolupráci s vrstevníkem, ve skupině. Pedagog by měl vytvářet vhodné situace, činnosti a hry, kde není tak zřetelný individuální výkon, a proto se děti mohou bez stresu účastnit činností ve skupině. Rozmanité pohybové aktivity společenského charakteru např. hudebně-pohybové hry žádají od dětí nejen přizpůsobení se, aby měla hra smysl, ale i vedení, či rozdělení rolí. To vše pomáhá dítěti i skupině dětí k poznávání a prohlubování určitých komunikačních dovedností. Příslušenství ke skupině vzniká v rámci pohybových

činností, jako je například ovládání velkého padáku, kdy každé z dětí pomůže. Dále i příprava vystoupení pro rodiče může být vhodným podnětem. Na seznámení s jinými kulturami je možno si zahrát pohybové hry jiného národa, povídat si o nich i o dětech, které ji v jiné zemi hrají.

Do **oblasti environmentální** (Dítě a svět) patří činnosti, jako jsou pěší výlety do okolí, poznávání přírody, kdy děti překonávají přírodní terén, porozumění a orientování se v nových podmínkách. Děti se učí vypořádat se s novou situací, přizpůsobit se. Seznamují se s pohybovými aktivitami v rámci ročních období. Získávají ponětí o celosvětových událostech, jako jsou například olympijské hry či mistrovství světa, kdy se dítě s pomocí projektů seznámí s těmito událostmi. Děti se také seznamují s prvky jógy, bojového umění, různých národních tanců a dalšími činnostmi (Dvořáková, 2011).

3.5 Podmínky pro pohybové aktivity

Mateřská škola vytváří vhodné podmínky pro každodenní pravidelné, soustavné a opakující se pohybové činnosti. Důležité je vytvoření podmínek k pohybu a to časových, prostorových, materiálních a personálních. Dětem dáváme dostatek příležitostí k pohybu, nejlépe spontánnímu a ve vyhovujících podmínkách. Případně z nedostatku prostoru pro tyto aktivity je dobré zařazovat individuální řízené aktivity nebo přirozené cvičení na vycházkách. Podle Kupkové (in Dvořáková, 2009) výsledky šetření v mateřských školách dokazují, že pokud mají děti již od ranního příchodu do třídy k dispozici tělovýchovné náčiní a náradí a znají pravidla jejich užívání, každé dítě je využije. Již od rána je pak patrná spokojenost dětí, částečně je naplněna jejich potřeba pohybu, předchází se tak „zlobení“ některých dětí. Učitel ovlivňuje podmínky zcela zásadně.

Podmínky	
Časové	Pravidelně řadit spontánní, částečně a zcela řízené PA
	Střídání činností – klidové s dynamickými – řízené se spontánními
	Umožnit střídání aktivit individuálních a skupinových
Prostorové	Dle možností dané mateřské školy
	Vnitřní prostor budovy – hrací koutky, herna, lehárna, tělocvična
	Venkovní prostor – zahrada, park
	Využívání sportovních zařízení (kluziště, bazén, hřiště, lanové a horolezecké centrum aj.)
Materiální	Vybavení (žebřiny, prolézačky, žíněnky, houpačky, různé druhy míčů s různými vlastnostmi, šátky, pálky, tyče, hokejky, padáky)

	Umístění pomůcek
	Přístupnost k pomůckám
Personální a sociální	Dostatečný počet pedagogických pracovníků
	Odborný předpoklad pedagogických pracovníků
	Osobní rozvoj a vztah k pohybovým aktivitám pedagoga
	Vytvoření pozitivní atmosféry podporující děti k činnostem
	Dát dětem pocit odpovědnosti za své vlastní chování a za svou bezpečnost
	Stanovení jednoduchých pravidel, které si dítě zvládne zapamatovat, důsledně dodržovat
	Obavy učitelů o bezpečnost dítěte a jeho přetížení (i v dobrém úmyslu bude dítě omezovat)

(Dvořáková, 2009)

Tabulka č. 4 – podmínky pro PA

3.6 Pohybová cvičební jednotka v mateřské škole

Hlavním předpokladem pro aktivní a úspěšné zapojení dětí do tělesné výchovy je použití vhodné motivace, atraktivního materiálu (cvičení) a motivačních pomůcek. Pozornost se zaměřuje na elementární pohybovou úroveň - běh, chůze, hod, chytání, skok, balancování, zdvihání, nošení, tažení. Pohybové činnosti by se měly vykonávat v dobře větraném prostoru tělocvičny, herny či třídy, aby mělo dítě dostatek čerstvého a svěžího vzduchu, pro správné fungování dýchacího systému. Za příznivého počasí je vhodné využít venkovního prostoru buďto zahrady mateřské školy, hřiště, případně parku. Dle mého názoru jsou pohybové činnosti realizované venku na čerstvém vzduchu tou nejlepší možností, pokud není smogová situace, případně nevhodné a pro děti nebezpečné počasí. Pro cvičení je důležité, aby jak děti, tak učitel měli „cvičební úbor“ a nebyli tak limitováni nevhodným oblečením. Volba cviku odpovídá motorickému a psychickému stupni vývoje dítěte.

Cvičební jednotka v mateřské škole se dělí převážně do pěti na sebe navazujících částí, které se liší funkcí a průběhem. Skládá se z úvodní, rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části.

Úvodní část

Úvodní část má hlavně funkci organizační a motivační, kdy dítě dostane potřebné instrukce o aktivitě a učitel přitom děti namotivuje k činnostem. Děti shromáždíme kolem sebe například v kruhu, nejčastěji v sedu. Učitel následně děti zaujme vhodným způsobem, sdělí dětem náplň aktivit například, že dnes budou různá zvířata, případně pracovní povolání a namotivuje děti. V této části překontroluje pohledem vhodné oblečení a zdravotní stav

děti.

Rušná část

Funkce rušné části je zahřátí organismu. Dále zvýšení tepové ale i dechové frekvence. Z časového hlediska věnované úvodní a rušné části je to zhruba dohromady 1/10 času. Zařazujeme zde pohybové hry, pestré pohybové činnosti například běh, chůze, poskoky, dynamickou hru, pohyby zvířat. Hra na úvod by měla být jednoduchá, dětem známá a měla by je vtáhnout do hry, následně společně řízené činnosti. V této části by se měla dodržet nižší intenzita zatížení, která by měla být přibližně 140 tepů za minutu. Je dobré, aby v pohybové činnosti byly zapojeny všechny děti stejnoměrně, případně docházelo ke střídání rolí. Nejsou vhodné štafetové hry a honičky, ve kterých dochází k maximálnímu zatížení svalstva. Důležitá je v této části jednoduchost pravidel a spád.

Průpravná část

Funkcí v této části je připravení svalstva na zatížení v hlavní části, podporovat správné držení těla, protažení svalstva. Využívají se hromadné a individuální formy práce. Z časového hlediska by ji mělo být věnováno zhruba asi 2/10 času z celkového času cvičební jednotky. Pro začátek se zařazují cviky v nižších polohách a postupně přechází do poloh vyšších. Důvodem je jednodušší provedení cviků. Jsou zařazovány protahovací, procvičovací a zpevňující (posilovací) cvičení. Je důležité vyrovnávat vadné držení těla a opravovat chybné provedení u dětí - toto by mělo být automatickou činností učitele. Jedna z hlavních činností je také pravidelné dýchání, nádech a výdech, sledujeme, jestli dítě nezadržuje dech. Správné dýchání totiž podporuje účinek protahování. U některých cviků je vhodné zvýraznit výdech hlasitým projevem. Nevhodné je u dětí protažení krčních svalů, hlavně záklony hlavy, dlouhé stoje.

Hlavní část

Funkcí v hlavní části je nácvik nových dovedností, činnosti obratnostně-rychlostního charakteru. Naplnění hlavního nácvikového nebo výcvikového cíle hodiny. V hlavní části na začátku zařazujeme pohybové činnosti a hry pro rozvoj rychlosti a nácvik nových cviků. Důvodem je maximální pozornost a úsilí dětí na začátku cvičení a připravenost organismu na zatížení z předchozích částí. Opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností následuje dále v průběhu celé hlavní části. Naopak vytrvalostní pohybové aktivity a hry zařazujeme ke konci hlavní části. Činnosti obratnostního charakteru se prolínají celou cvičební jednotkou a koordinační cviky jsou zařazovány na začátek hlavní části. Silové schopnosti u předškolních dětí se doporučuje rozvíjet pomocí přirozených

pohybových činností, které jsou důmyslně a záměrně řazeny tak, aby docházelo ke komplexní pohybové přípravě. Patří zde například soutěživé hry jednotlivců, dvojic a družstev. Pohybové cvičení či hra by měla být emocionálně pozitivní, motivující, dynamická a měla by stmelovat děti do kolektivu. Dítě by mělo zkoušet to, k čemu výkonnostně dospělo. Důležitá je podpora psychická i fyzická od učitele z hlediska řízení pohybu. U dětí jde často o překonání strachu či obavy z neúspěchu. Pozor u štafet ve velkých skupinách dětí, kdy cvičí jeden a ostatní jsou pouze pozorovatelé. Dítě by se mělo v hlavní části uvolňovat psychicky a měla by zde být nejvyšší intenzita tělesné zátěže. Hlavní část je věnována asi 6/10 času z celkového času cvičební jednotky.

Závěrečná část

Funkce v závěrečné části je zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce. Zařazují se tudíž pouze uklidňující činnosti a relaxace. Pohybové hry klidného charakteru a s nízkou intenzitou, dechová cvičení, uvolňovací (protřepání končetin) a relaxační cvičení s hudbou i bez hudby. Řídíme se tělesnou a psychickou únavou dětí. Nakonec přichází zhodnocení, připomenutí cíle a jeho splnění, motivace, pochvaly. Této části je věnována asi 1/10 času celé cvičební jednotky (Volfová, Kolovská, 2008).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 TYP APLIKACE

Jedná se o aplikaci projektu souboru pohybových aktivit a her, který byl ověřován v praxi v běžné mateřské škole ve Zlatých Horách. Jde o soubor 11 cvičebních jednotek pohybových aktivit, které všestranně rozvíjí dítě. Aktivity byly realizovány v měsíci březnu po dobu čtyř týdnů.

4.1 Cíl projektu

Hlavním cílem bylo sestavit projekt pohybových aktivit a her, které by byly vhodné pro věkovou skupinu dětí 4–7 let. Cílem bylo zvolit takové pohybové aktivity, které by všestranně rozvíjely děti a vzbudily v nich zájem o pohybovou aktivitu, spolupráci a také dodržování pravidel. Každé z dětí je jiné a pohybové aktivity pro ně mohou být motivující k dodržování pravidel, ke spolupráci s ostatními. Některé děti mohou naopak při pohybových aktivitách ztrácet sebekontrolu a snažit se vyhrát za každou cenu. Proto je důležité vést děti k fair play a sportovní morálce. Je potřeba jim vysvětlit, že i když někdo dorazí do cíle jako první, ale poruší přitom pravidla, nestává se vítězem, nýbrž poraženým. Pochvalu si naopak zaslouží ty děti, které vše udělaly dle pokynů.

V projektu se budou prolínat výukové cíle ve čtyřech dimenzích:

Psychomotorické cíle

- dítě si rozvíjí lepší koordinaci svého těla
- ovládne správné držení těla
- rozvíjí si svojí fyzickou zdatnost a vytrvalost
- rozvíjí si manipulační dovednosti s pomůckami
- osvojí si správné provedení cviku, pohybu

Afektivní cíle

- dítě získá kladný vztah k pohybovým hrám
- dítě si rozvíjí zájem o jakoukoliv PA
- dodržuje daná pravidla
- interakce s prostředím

Kognitivní cíle

- dítě si zapamatuje části těla
- dítě si zapamatuje různé polohy těla
- porozumí pravidlům PA
- roztřídí správně věci podle barvy

- zvládne reagovat na signál
- seznámí se s netradičními pomůckami

Sociální cíle

- rozvíjí se spolupráce
- dítě se naučí respektovat individuální tempo a dovednosti ostatních

4.2 Charakteristika předškolního zařízení

Místem realizace byla Mateřská škola Zlaté Hory, ŠKOLIČKA "U MOSTU". Mateřská škola sídlí ve středu města Zlatých Hor. K budově patří velká zahrada, která je vybavena průlezkami, pískovištěm, houpačkami, věžemi, altánkem a dopravním hřištěm, kde mohou děti jezdit na svých vlastních nebo vypůjčených kolech, koloběžkách, odrážedlech. Děti tak mohou trávit své volné chvíle v klidu, bezpečí a na čerstvém vzduchu. Každá třída má vlastní hernu a také lze využívat lehárnu pro starší děti. Po složení lehátek je lehárna největší a nejvhodnější prostor pro pohybové aktivity dětí v budově.

4.3 Charakteristika dětí

Mateřská škola má dvě třídy. I. třída „Broučci“ (mladší děti od 3 do 4 let) a II. třída „Žabky“ (starší děti ve věku od 4,5 let do 7 let). Pohybových aktivit se účastnily děti předškolního věku 4–7 let. Celkový počet dětí v mateřské škole je 56. V každé třídě je 28 dětí. V Žabkách je 17 chlapců a 11 děvčat, z toho se u dvou chlapců objevila forma autismu. Nejvyšší počet zúčastněných dětí byl 25 a nejnižší 15 dětí v období jarních prázdnin. Na Základní školu nastupuje z této třídy 17 dětí. Věkový průměr třídy ve které jsem vykonával praktickou část této práce je 5,7 let.

4.4 Průběh programu

Aktivity byly realizovány 6x v herně, 4x na zahradě mateřské školy. Hlavní podmínkou realizace bylo příznivé počasí – tento faktor mi neumožnil realizovat více aktivit venku, jak jsem měl v plánu. Jeden soubor byl aplikován v tělocvičně na Základní škole ve Zlatých Horách.

Do mateřské školy jsem chodil na devátou hodinu. V té době měly děti svačinu a já si tak mohl nachystat pomůcky na činnosti. Po své přípravě jsem šel pro děti do herny, kde jsem si je převzal od učitelek. Role učitelek MŠ byla hospitace při aplikování pohybových aktivit a být mi k dispozici, pokud by bylo potřeba spolupráce a pomoci s dětmi.

Cvičební jednotka se skládá z těchto částí: rušné (cca 3–5 min.), průpravné (cca 5–7 min.), hlavní (cca 10–15 min.) a závěrečné (cca 5 min.). Před rušnou částí jsem dětem vždy zkontroloval vhodnou obuv a pověděl jim, co budeme dělat. Rušná část obsahovala cvičení na rozehrání, která zvedla dětem frekvenci srdečního rytmu, prokrvila vnitřní orgány a velké svalové skupiny. Dále je připravila na následné zatížení. V průpravné části jsme se s dětmi zklidnili a protáhli. Zařadil jsem uvolňovací, zpevňovací a protahovací cviky. V hlavní části převažovaly překážkové dráhy, které komplexně rozvíjely motorické schopnosti dětí. Závěrečná část sloužila k uklidnění, relaxaci, závěrečnému zhodnocení a poděkování.

4.5 Motivace k pohybovým aktivitám

Základem pro úspěšnou motivaci byl mnohdy už samotný název aktivity. Jako například „Koulovačka“ - venku již nebyl sníh a my jsme ji hráli v herně. Překážkové dráhy je dobré motivovat tím, že děti musí např. přecházet přes spadlý strom nad rozbouřenou řekou, přejít po ohnivých kruzích, podlézt nebo prolézt opatrně pavučinou apod. – v dětech to vzbudí adrenalin a probudí fantazii.

U pohybových aktivit je vhodné zvolit jeden tematický název, např. Hýbeme se jako zvířátka. Ten jsem si ale cíleně nedal, protože jsem si chtěl vyzkoušet, jestli je možné v dětech probudit zájem k aktivitám, které spolu relativně nesouvisí.

5 CVIČEBNÍ JEDNOTKY

5.1 Cvičební jednotka č. 1

Datum: 1. 3. 2017

Čas: 9:40–10:30

Celkový počet: 17 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 10

Počet dívek: 7

a) Uvítání včetně motivační fáze

Seznámení s dětmi proběhlo tak, že jsem na děti čekal v herně, kde jsem měl pro ně přichystané aktivity. Paní učitelky přivedly děti do herny a já si je převzal. Po převzetí jsem poprosil děti, aby si sedli okolo mě do půlkruhu. Zeptal jsem se dětí, jestli věděli o tom, že přijde pan učitel, a zdali jim tuto informaci paní učitelky sdělily, protože vypadaly překvapeně. Po krátkém povídání jsem si vzal míč, představil se ještě jednou a poslal ho dalšímu z dětí, které se mi představilo a případně řeklo či ukázalo kolik má roků. Pokud chtělo, tak mi o sobě povědělo i něco víc. Při této úvodní části jsem mohl zjistit, jak na tom jsou děti s motorikou a manipulačními dovednostmi, jako je kutálení a chytání míče.

b) Rušná část

KOULOVAČKA

Zaměření: hod vrchním obloukem, rychlost, pohotovost, obratnost

Pomůcky: papírové koule, lano

Realizace: herna

Popis: Před začátkem aktivity si každé z dětí v kruhu udělá několik papírových koulí a následně rozdělíme děti do dvou skupin. Mezi skupinami je v herně lanem vymezený prostor a na znamení začíná koulovačka. Děti se snaží mít na své pěstce co nejméně papírových koulí, které přehazují na druhou polovinu. Hra končí, když děti uslyší zvuky bubínku. Jednou z forem vyhodnocení může být sestavení hada z koulí, které mají děti na své pěstce.

RAMPOUCHY

Zaměření: orientace v prostoru, zrakové a sluchové orientace, napětí a uvolnění

Pomůcky: rumba koule, čepice žlutá, balon

Realizace: herna

Popis: Děti pobíhají v prostoru herny, na znamení rumba koule se zastaví a zmrznou v „rampouch“. Po skončení signálu se znova rozeběhnou. Na znamení slunce (např. balon ve žluté čepici) se děti začnou pomalu rozpouštět, až se rozpustí a leží na zemi. Po schování sluníčka se mohou znovu rozeběhnout, případně ztuhnout – záleží na znamení.

c) Průpravná část

Stoj, obloukem vzhůru vzpažit, protažený mírný záklon, nádech



Předklon; dohmat rukama na zem; vzpor stojmo, výdech



Vzpor klečmo mírně prohnuté, nádech



Vzpor klečmo ohnutě, výdech



Leh na břicho, mírně zapažit a mírně zvednout nohy, protáhnout do délky, nádech



Dlaně položit na zem kolem ramen



Zvednout pánev, hrudník protáhnout k zemi - výdech i nádech



Vzpor stojmo



Posunem po ruce předklon - výdech



Postupně vzpřímit, vzpažit a protáhnout se do délky - nádech

d) Hlavní část**NESPADNI MI VAJÍČKO**

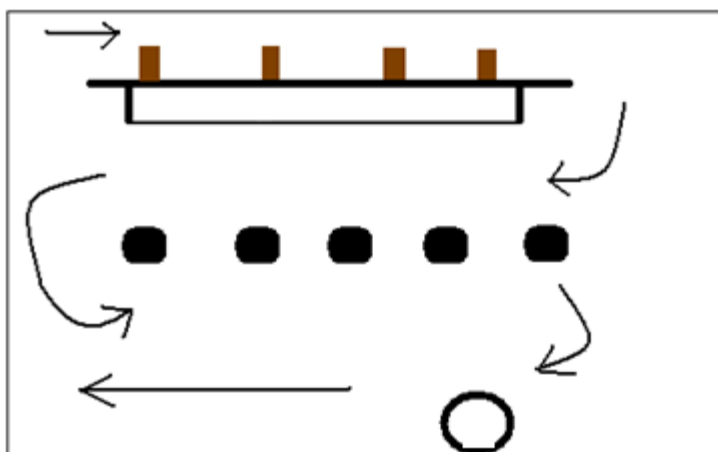
Zaměření: koordinace, rovnováha, házení, koncentrace

Pomůcky: míčky, lžice, závěsný koš, kužely, lavice, kostky

Realizace: herna

Popis: Pro děti nachystána překážková dráha. Úkolem je přejít dráhu aniž by jim spadl balonek „vajíčko“ ze lžičky. Musí přejít přes lavici, ze které přejdou na slalom mezi kužely, a na závěr je čeká hod na koš.

Obměna: Přidáme překážky na lavici, které se musí překročit, prodloužíme slalom mezi kužely, případně našlapování na stopy.



Obr. č. 1 – překážková dráha č. 1

BOJ O KOŘIST

Zaměření: rychlost, pohotovost, obratnost, orientace v prostoru, pochopení pravidel

Pomůcky: obruče, balonky, papírové koule

Realizace: herna

Popis: Vysvětlení pojmu kořist. Děti rozděleny do dvou skupin. Každá má polovinu balonků ve své obruči na svojí straně hrací plochy. Snaží se je rozmnožit tím, že přinášejí balonky z opačné obruče do své. Nosit mohou pouze jeden balonek a vzájemně si nebrání. Hra se zahájí a končí na smluvený signál. Poté se spočítá kdo má kolik kořisti.

e) Závěrečná část**BŘÍŠKOVÁ HOUPAČKA**

Zaměření: relaxace

Pomůcky: balonky

Realizace: herna

Popis: Dítě se položí na záda, na břicho si položí balonek a sleduje svoje dýchání (nádech, výdech). Leží, položí si menší balon na břicho, sleduje svoje dýchání a relaxuje. Na závěr si v kruhu řekneme, co se dětem líbilo apod.

5.2 Cvičební jednotka č. 2

Datum: 2. 3. 2017

Čas: 9:40–10:30

Celkový počet: 15 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 9

Počet dívek: 6

a) Rušná část

HADÍ HONIČKA

Zaměření: rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a koordinace pohybů

Pomůcky: mety a lano na vyznačení herního prostoru

Realizace: zahrada

Popis: Nejprve vymezíme prostor - území venku, aby děti neutíkaly daleko. Je určen jeden honič (pro první hru je vhodné, aby to byl učitel/ka) a snaží se chytit ostatní děti (myšky). Koho chytne, stává se také honičem a chytne se prvního honiče za ruku. Poté honí ve dvojici. Další, koho chytí, se k nim opět přidá. Takto hra pokračuje do té doby, dokud nezbude ve hře poslední dítě. Babu předává rukou vždy jen první a poslední dítě v řadě. Je dobré, aby se po každém dokončení hry děti protáhly, uvolnily a zhluboka dýchaly.

b) Průpravná část

DOKOLA SE ZATOČÍME

Zaměření: protažení, koordinace pohybů, poskoky

Pomůcky: padák

Realizace: zahrada

Popis: Cílem je vydýchání se za chůze s padákem, se kterým chodíme střídavě dokolečka. K protažení dolní a horní části těla ho budeme pro změnu zvedat nahoru a dolů. Cváláme jako koníčky, doprovázíme zvukem (řehtání) a vystřídáme strany na cval. Nakonec děti nadzvednout padák co nejvýš a na signál „pust“ jej všichni pustí a schovají se pod něj.

c) Hlavní část**PODBĚHNI SE POD PADÁKEM**

Zaměření: rozvoj síly, obratnosti, orientace v prostoru

Pomůcky: padák

Realizace: zahrada

Popis: Zvedáme padák nahoru a dolů. Když zvedáme padák opět nahoru, učitel zvolá barvu a ty děti, které se drží například zelené barvy podběhnout pod padákem a prohodí si místa. Nemusíme nutně pracovat s barvami, záleží, co si učitel vymyslí. Na závěr je dobré říct všechny barvy.

ČERNÁ DÍRA

Zaměření: koncentrace, obratnost, koordinace pohybů, spolupráce

Pomůcky: padák, malý, lehký míček velikosti tenisového (různé míčky různých vah i velikostí, maximální velikost však taková, aby míček prošel otvorem)

Realizace: zahrada

Popis: Děti stojí okolo padáku a drží oběma rukama jeho poutka. Učitel vhodí na padák malý míček. Děti se snaží pohybovat padákem (vesmírem) tak, aby míček (planeta) skončil v otvoru uprostřed padáku (v černé díře).

Obměna: Na vypnutou plachtu položíme několik různých míčů. Úkolem dětí je nechat propadnout postupně všechny balony (planety) otvorem v co nejkratším čase.

ZAJÍC V ZELÍ

Zaměření: orientace v prostoru, rychlost, koordinace pohybů

Pomůcky: padák, vršky od PET lahví, misky na domečky, říkanka

Realizace: zahrada

Popis: Polovina dětí drží padák zhruba ve výši prsou. Před začátkem hry položíme na zem pod střed padáku „zelné hlávky“ (barevné uzávěry od PET lahví). „Zajíci“ běhají pod padákem a sbírají po jednom kuse „hlávky zelí“. Vynášejí je ven, mimo padák, do místa, kde mají pelíšek. Na konci říkanky padák snížíme k zemi. Chytil se do pasti nějaký zajíc? Kolik hlávek zelí zajíci odnesli?

Říkanka:

„Zajíc lezl do zelí, my jsme ho tam nechtěli.

Past jsme na něj nastražili, abychom ho chytili.“

d) Závěrečná část**POZNÁVÁME BARVY****Zaměření:** poznávání barev, relaxace**Pomůcky:** padák, říkanka**Realizace:** zahrada

Popis: Padák leží rozprostřený na zemi na rovném povrchu. Chodíme okolo padáku na říkanku „*Čáp ztratil čepičku měla barvu barvičku ...*“ a na zvolenou barvu se děti přemístí k dané barvě. Je vhodné, aby děti byly bez bot (v opačném případě, aby se padák neponičil, na něj děti nebudou šlapat, ale dotýkat se ho rukama).

Obměna: Místo barev se mohou říkat věci, které souvisí s danou barvou například voda (modrá), slunce (žlutá), tráva (zelená), jablko (červená).

5.3 Cvičební jednotka č. 3**Datum:** 3. 3. 2017**Čas:** 9:40–10:15**Celkový počet:** 14 dětí**Věk dětí:** 4–7**Počet chlapců:** 8**Počet dívek:** 6**a) Rušná část****HONIČKA DVOJČAT**

Zaměření: spolupráce, orientace v prostoru, fair play, rychlost, obratnost, dodržování pravidel

Pomůcky: bez pomůcek**Realizace:** herna

Popis: Děti vytvoří dvojice, které se drží za ruce, nesmí se rozdělit. Dvojice, která honí, má ve volných rukách kostky, aby bylo jasné, kdo honí. Baba se předává dotykem kostky.

LEPIDLO

Zaměření: spolupráce, obratnost, procvičování pojmů, reakce na pokyny

Pomůcky: žádné

Realizace: herna

Popis: Děti si ve dvojici vzájemně slepují jmenované části těla podle pokynů učitele, po natrénování si mohou sami určovat co si slepí. Např.: "Slepte si kolena, lokty, záda, nohy, další variantou je i kombinace částí těl, např.: přilepíme ruku na kamarádovu hlavu a druhou ruku na kamarádovo koleno, loket na koleno, čelo na koleno apod."

b) Průpravná část

Říkadka

*Byl jednou jeden domeček,
v tom domečku stoleček,
na stolečku mistička,
v té mističce rybička,
rybku snědla kočička,
je tlustá jako kulička.*



Klek a "striška" z paží



Vzpor klečmo



Prohnutý vzpor klečmo



Leh na bříše, mírně zvednout nohy, paže zapažit jako ploutve



Vyhrbený vzpor klečmo a protáhnout hrudník k zemi



schoulit se do klubíčka



V lehu točíme rukama



Přednožíme a šlapeme jako při jízdě na kole



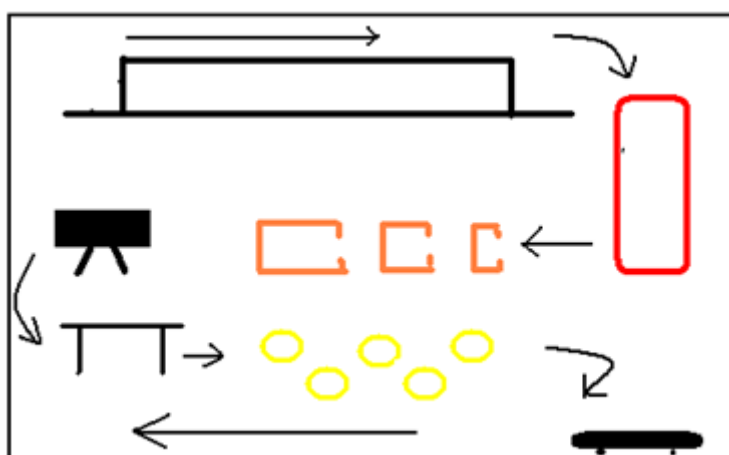
Natáhnout se co nejvýš



Dotknout se rukama země, noh

c) Hlavní část**PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA****Zaměření:** obratnost, koordinace pohybů**Pomůcky:** lavice, tunel, překážky různých velikostí, koza, stůl, kruhy, skateboardy**Realizace:** herna

Popis: Pro děti je nachystána překážková dráha. Úkolem je přejít přes otočenou lavici (rozbouřené moře), projít temným tunelem, překročit tři překážky od nejmenší po největší, přelézt přes kozu (divokého koně), podplazit se pod stolem, přeskákat „ohnivé“ kruhy a nakonec dojet na skateboardu do domečku.



Obr. č. 2 – překážková dráha č. 2

d) Závěrečná část**NA KOČKU A MYŠ****Zaměření:** rychlost, uchopování, podávání, orientace, pozornost, vytrvalost**Pomůcky:** velký balon, malý balon**Realizace:** herna

Popis: Děti sedí v kruhu. Máme velký míč (kočka) a malý míček (myš). Úkolem dětí je podávání míčů tak, aby velký míč dohnal malý míček a snědl ho. Pro obměnu a zlepšení pozornosti je dobré občas změnit směr podávání.

5.4 Cvičební jednotka č. 4

Datum: 6. 3. 2017

Čas: 9:40–10:20

Celkový počet: 24 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 15

Počet dívek: 9

a) Rušná část

VEJDEME SE VŠICHNI

Zaměření: rychlost, obratnost, postřeh

Pomůcky: deky, kruhy, hudba, rádio

Realizace: herna

Popis: Děti se pohybují v prostoru na hudbu (běh, chůze, skoky, poskoky apod.), jakmile přestane hudba hrát, utíkají se schovat do domečku (deka, obruč). Domečky mohou postupně buď ubývat, nebo přibývat. To z dětí, které se neveleze do domečku, musí udělat určený cvik a může hrát dál.

b) Průpravná část

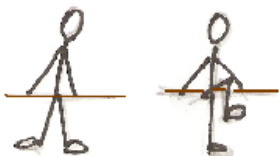
PROTAHOVÁNÍ S TYČÍ

Zaměření: protažení celého těla

Pomůcky: tyče

Realizace: herna

Popis: cviky pomocí tyče na procvičení



Stoj, připažit, tyč držet v dlaních před tělem - střídavě provlékat pravou a levou nohu prostorem mezi pažemi a tyčí



Sed, tyč držet v dlaních na stehnech - střídavě provlékat pravou a levou nohu prostorem mezi pažemi a tyčí



Leh pokrčmo, tyč držet v dlaních na pánvi - střídavě provlékat pravou a levou nohu prostorem mezi pažemi a tyčí



Leh pokrčmo, připažit, tyč na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly držet v dlaních na koncích. Zvednout pánev a zpět



Leh na břicho, čelo na zemi, zapažit ponížít, tyč držet podélně (na páteři) v dlaních. Zatažení ramen dolů, tyč mírně posunout směrem k chodidlům a zpět



Sed turecký, tyč za ramena držet v dlaních na koncích - mírný úklon trupu na jednu stranu, hýždě stále na zemi. Zpět do základní pozice a opakovat na druhou stranu



Sed turecký, tyč za ramena držet v dlaních na koncích - hluboký předklon, hlava a paže v prodloužení trupu, hýždě na zemi. Zpět do základní pozice



Sed turecký, tyč za ramena držet v dlaních na koncích - pomalá rotace trupu a hlavy na jednu stranu. Zpět do základní pozice. Opakovat na druhou stranu

c) Hlavní část

PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

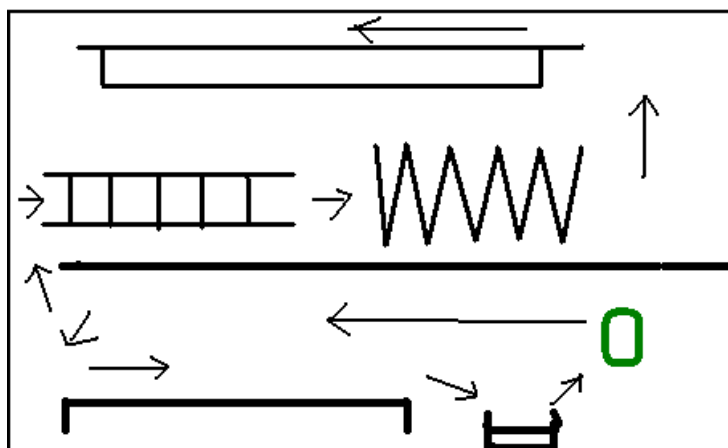
Zaměření: obratnost, koordinace, skoky, přitahy, chůze dřepmo, pochodování, řazení ve stanovišti

Pomůcky: kladina, žebřiny, skákací pytle, žebřík, židle, provázek, lavice

Realizace: herna

Popis: Úkolem dětí je přejít přes kladinu (spadlý strom), vylézt po žebřinách a rozhlédnout se po okolí (rozhledna), poté je čekají skoky ve skákacích pytlích, musí přelézt žebřík po čtyřech, prolézt pavučinou, aniž by o ně zavadily a poslední je leh na břicho na lavici a přitahování se na konec jako pavouk.

Obměna: Při velkém počtu dětí je vhodné rozdělit na minimálně dvě stanoviště, aby se netvořily fronty a dráha byla plynulá pro ostatní. Dráha rozdělena napůl.



Obr. č. 3 – překážková dráha č. 3

d) Závěrečná část**Z VODY DO VODY****Zaměření:** rychlost reakce, soustředěnost, postřeh**Pomůcky:** bez pomůcek**Realizace:** herna

Popis: Děti stojí s rukama v bok proti učiteli ve dvou zástupech, které jsou od sebe vzdáleny zhruba tři až čtyři metry. Motivujeme je představou, že stojí z obou stran na břehu potůčku. Upozorním je, že se pokusím pomoci dvou slov s různými předložkami je splést tak, aby udělaly chybu. Pokud řeknu „do vody“ děti v zástupu uskočí směrem k sobě. Pokud řeknu „z vody“ děti uskočí směrem od sebe. Snahou je splést děti, aby uskočily tehdy, když mají stát na místě, nebo naopak zůstaly stát, když mají skákat.

5.5 Cvičební jednotka č. 5

Datum: 7. 3. 2017

Čas: 9:40–10:25

Celkový počet: 24 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 16

Počet dívek: 8

a) Rušná část

RAČÍ ZÁSoby

Zaměření: lezení ve vzporu vzadu dřepmo s předmětem na břiše, orientace v prostoru

Pomůcky: drobné předměty, vršky od PET lahví, misky, košíčky

Realizace: herna

Popis: V prostoru jsou rozloženy předměty (dobroty pro raky). Raci vylézají pro zásoby račím lezením po čtyřech, břichem nahoru. Nalezené zásoby nosí na břichu po jednom kuse do úkrytu. Hra končí na znamení učitele (konec písničky).

VRABČÁCI SI SBÍRAJÍ ZÁSoby NA ZIMU

Zaměření: jemná motorika, rozlišování barev, poskoky

Pomůcky: vršky od PET lahví, kolíčky, lano případně lavice, misky, košíčky

Realizace: herna

Popis: Každé z dětí dostane kolíček (zobáček), a jejich úkolem je pomocí kolíčku vysbírat v prostoru všechny vršky a donést je do domečku. Děti mohou třídit vršky podle jednotlivých barev.

b) Průpravná část



Stoj, obloukem
vzhůru vzpažit,
protážený mírný
záklon, nádech



Předklon;
dohmat rukama
na zem; vzpor
stojmo, výdech



Vzpor klečmo
mírně prohnuté,
nádech



Vzpor klečmo
ohnuté, výdech



Leh na břicho, mírně
zapažit a mírně
zvednout nohy,
protáhnout do
délky, nádech



Dlaně položit na
zem kolem ramen



Zvednout pánev,
hrudník protáhnout k
zemi - výdech i
nádech



Vzpor stojmo



Posunem po
rukou
předklon -
výdech



Postupně vzpřímit,
vzpažit a
protáhnout se do
délky - nádech

c) Hlavní část

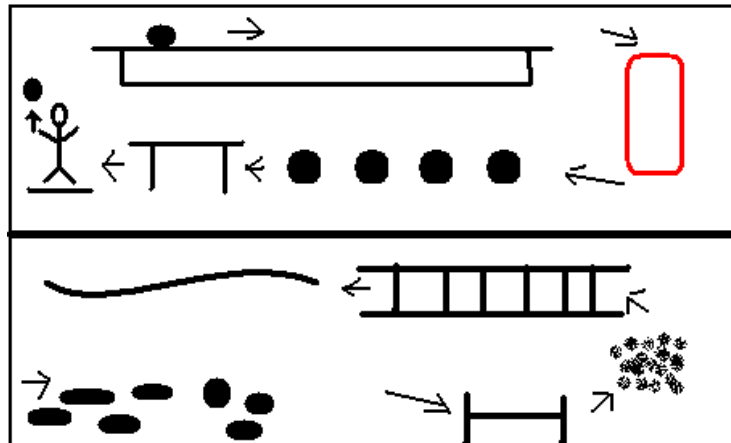
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů, koulení míče, plazení, chytání, skoky

Pomůcky: lavice, tunel, kužely, stolek, míčky, overbally, stopy pěnové, žebřiny, vršky od PET lahví, žebřík, lano

Realizace: herna

Popis: Herna je rozdělena na dvě stanoviště. Na prvním stanovišti je úkolem koulení míčku přes lavici, aniž by spadl na zem, následně děti prolezou i s míčkem tunelem, koulejí míček kolem kuželů, podplazí se pod stolem a na závěr vyhodí míček do vzduchu a snaží se ho chytit. Na druhém stanovišti je úkolem přejít přes pěnové stopy a overbally, vylézt po žebřinách a skočit do žíněnek, přejít přes vršky, skoky snožmo přes žebřík a na závěr přejít po lanu.



Obr. č. 4 – překážková dráha č. 4

d) Závěrečná část**OPIČKY SI VYBÍRAJÍ BLEŠKY****Zaměření:** uvolnění, kooperace**Pomůcky:** bez pomůcek**Realizace:** herna**Popis:** Sedíme v kruhu za zády dalšího dítěte a provádíme „očistu“ (vybíráme blešky).

Vybíráme blešky – příjemně se štípáme do zad

Odstraňujeme chuchvalce – dlaněmi provádíme krouživé pohyby po zádech

Narovnáváme si chlupy – dlaně položíme na záda, rozevřenými prsty pohybujeme směrem k palci

Rozčesáváme srst – z prstů vytvoříme drobné „hrabičky“ a „hrabeme“ po zádech

Poléváme se vodou – pohybujeme po zádech břicha prstů od ramen dolů

Mydlíme se – krouživými pohyby dlaní „mydlíme“ záda

5.6 Cvičební jednotka č. 6

Datum: 8. 3. 2017

Čas: 9:20–10:05

Celkový počet: 24 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 16

Počet dívek: 8

a) Rušná část

HONIČKA DVOU MÍČŮ

Zaměření: podávání a uchopování míče, spolupráce

Pomůcky: 2 stejné míče

Realizace: herna

Popis: Děti stojí ve dvou řadách o stejném počtu. Na znamení si začnou v řadě podávat míč ve stanoveném směru a snaží se o co nejrychlejší předání, aby byl jejich míč co nejrychleji na konci řady. Děti si podávají míč ve stoje nad hlavami.

Obměna: Podávání pod nohama (stoj rozkročný). Další možnost je kombinace těchto dvou činností.

b) Průpravná část

V CO VŠECHNO SE DOKÁŽEME ZMĚNIT?

Zaměření: protažení

Pomůcky: bez pomůcek

Realizace: herna

Popis:



Dlouhatánské klády



Úzký jako nit



Mrskací ryby -
opakovaně se
převalovat na pravý a
levý bok



V co nejmenší
kulatá vajíčka



Koblížci - překulovat se v pravo a vlevo



Medvěda houpajícího



Guma ohebná



Stůl



Ptáčky mávajícímí křídly



Ve vysokou věž



Jsme co nejširší - na všechny strany

c) Hlavní část

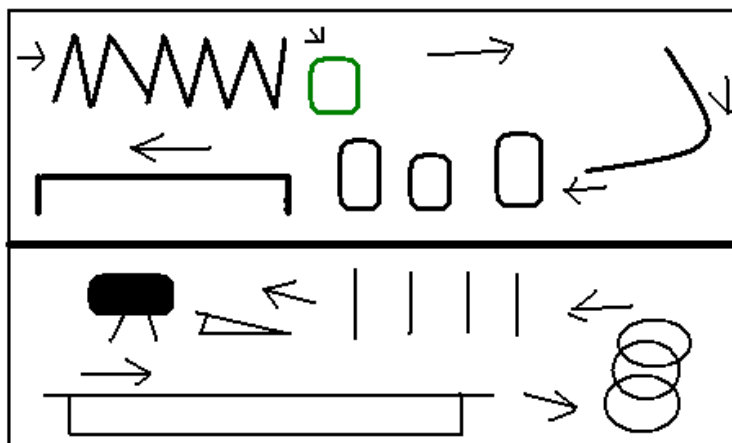
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů, plazení, chytání, skoky, přeskoky

Pomůcky: lavice, kruhy a úchyty, švihadla, koza s odrazem, židle, provaz, skákací pytle lano, bedny na přeazení a prolezení, kladina, provázek

Realizace: herna

Popis: Herna je rozdělena na dvě stanoviště. Na prvním stanovišti přeskakují děti lavici s oporou o ruce, dále projdou skrz kruhy. Následuje chůze po čtyřech přes švihadla a závěrečný skok přes kozu z odrazového můstku. Na druhém stanovišti je úkolem podplazit se pod „pavučinou“ aniž by se ji děti dotkly, skoky ve skákacích pytlích, doskát k lanu a to přeskakovat snožmo ze strany na stranu, poté přelézt a prolézt bednami a závěrečný přechod přes kladinu.



Obr. č. 5 – překážková dráha č. 5

d) Závěrečná část**PSÍ SMEČKA****Zaměření:** uvolnění**Pomůcky:** bez pomůcek**Realizace:** herna**Popis:** Děti si lehnou na zem blízko k sobě (zabrat co nejmenší prostor), vzájemně se dotýkají nějakou částí těla.**5.7 Cvičební jednotka č. 7****Datum:** 9. 3. 2017**Čas:** 9:40–10:20**Celkový počet:** 22 dětí**Věk dětí:** 4–7**Počet chlapců:** 16**Počet dívek:** 6**a) Rušná část****ČERTOVSÁ HONIČKA****Zaměření:** rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a postřehu**Pomůcky:** stuhy**Realizace:** zahrada**Popis:** Všechny děti jsou malí čertíci a mají za pasem zezadu zastrčený ocásek (stuhu). Úkolem dětí je nasbírat co nejvíce ocásků - mohou chytat i ti, kterým už byl ocásek ukraden. Hra se hraje ve stanoveném prostoru.**SKÁKACÍ PANÁČEK A PANENKA****Zaměření:** výskoky s roznožením a upažením, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, postřehu**Pomůcky:** bez pomůcek**Realizace:** zahrada**Popis:** Děti se pohybují v prostoru na hudbu (poskoky, rychlý běh, skoky, klus) poté jim učitel představit cvičení s názvem Skákací panáček a panenka (výskoky s roznožením a upažením). Jakmile učitel řekne „skákací panáček“, začnou chlapci provádět tento cvik,

dívky mezitím pokračují v pohybu kolem herny a v opačném případě zvolá „skákáci panenka“.

b) Průpravná část



Stoj, obloukem
vzhůru vzpažit,
protažený mírný
záklon, nádech



Předklon;
dohmat rukama
na zem; vzpor
stojmo, výdech



Vzpor klečmo
mírně prohnuté,
nádech



Vzpor klečmo
ohnutě, výdech



Leh na břicho, mírně
zapažit a mírně
zvednout nohy,
protáhnout do
délky, nádech



Dlaně položit na
zem kolem ramen



Zvednout pánev,
hrudník protáhnout k
zemi - výdech i
nádech



Vzpor stojmo



Posunem po
rukou
předklon -
výdech



Postupně vzpřimit,
vzpažit a
protáhnout se do
délky - nádech

c) Hlavní část

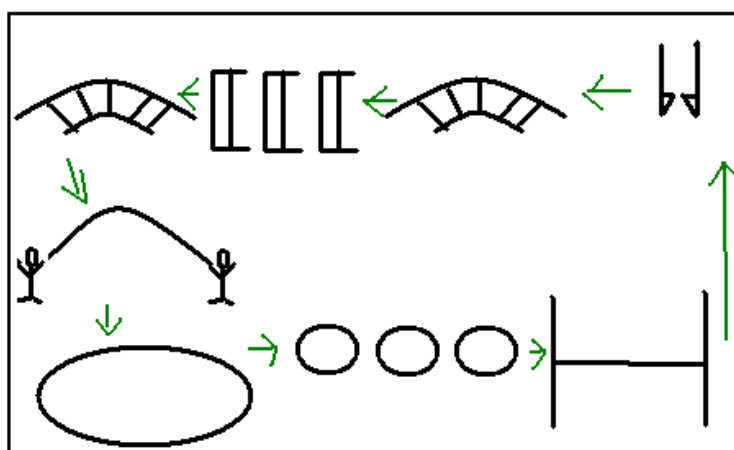
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů, plazení, vytrvalost

Pomůcky: chůdy, průlezky, dlouhé lano, kola, koloběžky

Realizace: zahrada

Popis: Úkolem dětí je ujit určitou část na chůdách, poté přelézt první překážku, následně pokračovat k další, dále se plazit pod průlezkou, přeskočit točící se lano, ujet dva okruhy na kole či koloběžce, vylézt a podlézt pneumatiky a přejít přes poslední průlezkou do cíle.



Obr. č. 6 – překážková dráha č. 6

d) Závěrečná část

LÉTAJÍCÍ BALONKY

Zaměření: koncentrace, obratnost

Pomůcky: balonky

Realizace: zahrada

Popis: Děti dostanou nafouknuté balonky, které se snaží udržet ve vzduchu pomocí rukou či jinou částí těla.

5.8 Cvičební jednotka č. 8

Datum: 10. 3. 2017

Čas: 9:30–10:05

Celkový počet: 20 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 14

Počet dívek: 6

a) Rušná část**MRAZÍK**

Zaměření: rozvoj rychlosti, obratnosti, spolupráce, vytrvalost

Pomůcky: šátek

Realizace: zahrada

Popis: Zvolíme jednoho „Mrazíka“, ostatní děti se pohybují v prostoru. Koho se „Mrazík“ dotkne, ten znehybní v určené poloze a roztáhne nohy. Zamrznutý může být osvobozen tak, že mu někdo podleze nohy. Ten, kdo osvobozuje, nemůže být chycen. Je vhodné používat krátké časové intervaly a střídát se v roli „Mrazíka“.

Obměna: Lze měnit polohy pro záchranu, např. vzpor stojmo a podlézt, dřep a zachránce přeběhne rozkročmo zmraženého.

b) Průpravná část

Stoj, obloukem
vzhůru vzpažit,
protažený mírný
záklon, nádech



Předklon;
dohmat rukama
na zem; vzpor
stojmo, výdech

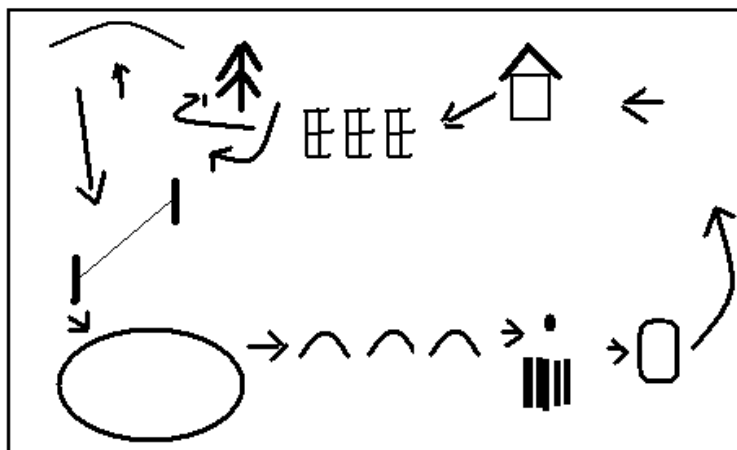
c) Hlavní část**PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA**

Zaměření: obratnost, koordinace pohybů, házení, vytrvalost, skoky

Pomůcky: průlezký, slackline, skateboardy, pneumatiky, skákací pytle, PET lahve, míče

Realizace: venku

Popis: Děti vylezou na věž, ze které se sklouznou dolů, přelezou první průlezkou, běží kolečko kolem stromu na malý kopec, seběhnou směrem k slacklině, tu přejdou, udělají kolečko na skateboardu (libovolným způsob odražení), proběhnou pod pneumatikami, poté mají tři pokusy na trefení PET lahví a ve skákacím pytli doskáčou do cíle.



Obr. č. 7 – překážková dráha č. 7

d) Závěrečná část**HRA „KUŽELKY“****Zaměření:** házení, kutálení, přesnost**Pomůcky:** míčky, PET lahve**Realizace:** zahrada

Popis: Kutálením nebo házením míčku děti sráží PET láhve postavené v řadě vedle sebe. Každé dítě, případně dvojice sráží jednu láhev. Je dobré, aby míčky sbíraly všechny děti najednou (na povel). Láhve je dobré mít naplněny jen do třetiny až poloviny.

5.9 Cvičební jednotka č. 9**Datum:** 13. 3. 2017**Čas:** 9:40–10:20**Celkový počet:** 21 dětí**Věk dětí:** 4–7**Počet chlapců:** 13**Počet dívek:** 8**a) Rušná část****HRA NA VLÁČEK****Zaměření:** celkový pohyb těla**Pomůcky:** bez pomůcek**Realizace:** herna

Popis: Pedagog představuje hlavní mašinu a děti jsou vagony. Učitel (mašina) určuje druh, směr, rychlost pohybu a děti ho kopírují v zástupu.

Obměna: běh, chůze, pohyby paží, změny poloh -např. chůze v dřepu, vzpor klečmo

LIDSKÝ TUNEL

Zaměření: odhad vzdálenosti, koordinace pohybu, spolupráce

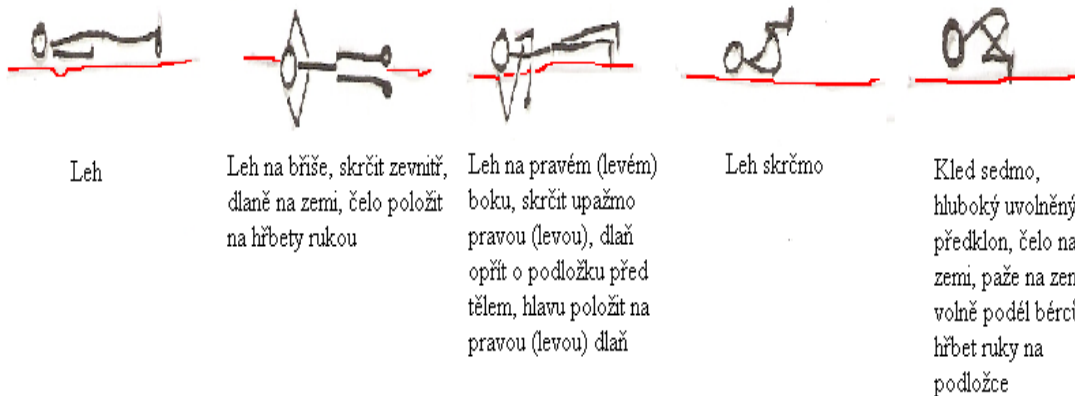
Pomůcky: bez pomůcek

Realizace: herna

Popis: Děti se rozdělí do družstev po 8–10 hráčích. Základním postavením družstva je řada. Na povel všichni kromě posledního hráče udělají vzpor stojmo. Poslední hráč takto vytvořený tunel proleze a postaví se do stejného postoje na začátek tunelu. V ten okamžik začíná prolézat další hráč. Družstvo se takto posunuje daným směrem. Vyhrává družstvo, které jako první překročí celé cílovou čáru.

b) Průpravná část

Protahovací cviky – se stuhou, nácvik poloh na stuze položené na zemi



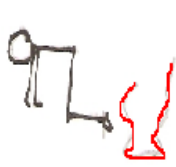
ZP: Leh pokrčmo, připazít, ocásek v dlani. Zvednout pánev ocásek přemístit pod trupem na druhou stranu, zpět do ZP. Totéž na opačnou stranu. Kombinace s přemístěním ocásku v ZP přes stehna.



ZP: sed turecký, ocásek leží cca 20 cm za tělem.

Rotace trupu a hlavy s výdechem na jednu stranu, podívat se na ocásek a s nádechem zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu





ZP: vzpor klečmo, ocásek položený za chodidly. Úklon trupu a orací hlavy na jednu stranu, podívat se na ocásek. Zpět do ZP. Opakovatna druhou stranu



Stoj, pokrčit přednožmo levou (pravou), ocásek na stehně



Stoj, pokrčit přípažmo, ocásek na levém (pravém) předloktí



Stoj, ocásek na hlavě



Podpor na předloktích klečmo, ocásek na zádech



Leh, přednožit, ocásek na chodidlech



Vzpor klečmo, ocásek na zádech

c) Hlavní část

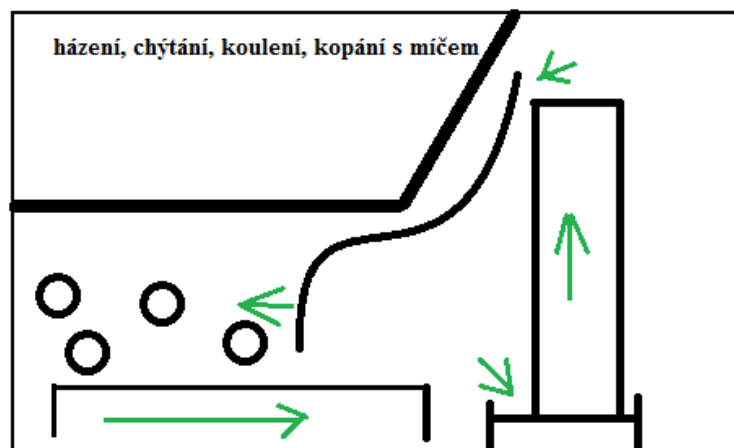
PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Zaměření: házení, chytání, koulení, kopání, obratnost, koordinace, poskoky

Pomůcky: kladina, žebřiny, lavice, lano, kruhy

Realizace: herna

Popis: Herna je rozdělena na dvě stanoviště. Na prvním stanovišti děti manipulují s míči a balony různých tvarů. Na druhém stanovišti je úkolem přejít přes kladinu, vylézt po žebřinách nahoru a sklouznout se po lavici dolů, přejít přes lano, a nakonec skočit do kruhů, které jsou od sebe více vzdáleny.



Obr. č. 8 – překážková dráha č. 8

d) Závěrečná část

Cvik na lavičce: leh pokrčmo, chodidla na lavičce – uvolnění a vytřepání dolních končetin, plynulé a klidné dýchání - rozložená ramena, dlouhý výdech, bedra přitisknout k podložce (ani myška nesmí prolézt).

5.10 Cvičební jednotka č. 10

Datum: 14. 3. 2017

Čas: 9:35–10:15

Celkový počet: 21 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 11

Počet dívek: 10

a) Rušná část**ŽELVÍ CHŮZE**

Zaměření: koordinace, obratnost, spolupráce, rychlost

Pomůcky: bez pomůcek

Realizace: zahrada

Popis: Hru hrajeme ve dvojicích - jedno dítě představuje želvu, druhé její krunýř (z krunýře se nesmí hnout, musí ji stále chránit). Vybraná dvojice honí ostatní. Babu si předávají dotykem krunýře o krunýř protihračce. Pro větší atraktivnost a dynamiku hry volíme více honičů, které označíme stužkou na předloktí želvy.

b) Průpravná část**DOKOLA SE ZATOČÍME**

Zaměření: protažení, koordinace pohybů, poskoky

Pomůcky: padák

Realizace: zahrada

Popis: Cílem je vydýchání se za chůze s padákem, se kterým chodíme střídavě dokolečka. K protažení dolní a horní části těla ho budeme pro změnu zvedat nahoru a dolů. Cváláme jako koníčky, doprovázíme zvukem (řehtání) a vystřídáme strany na cval. Nakonec děti nadzvednou padák co nejvýš, na signál „pust“ jej všichni pustí a schovají se pod něj.

c) Hlavní část**MEXICKÁ VLNA**

Zaměření: manipulace s padákem, odhad pro pohyb míče, vzájemná spolupráce

Pomůcky: padák, větší a těžší míč (jako na sálovou kopanou)

Realizace: zahrada

Popis: Všichni hráči drží oběma rukama padák za okraje. Učitel položí míč na padák poblíž okraje. Snahou všech hráčů je udržet míč při okraji padáku (pozor, aby nevypadl) a zároveň ho rozpohybovat kolem dokola. Pokud se to podaří, vznikne „mexická vlna“ (podobná známé z diváckých tribun).

Varianta pro mladší děti: Děti drží kolem dokola padák ve výši pasu. Jedno z dětí (nebo dvě proti sobě) běží kolem stojících dětí držících padák, a jak je míjí, dotýká se jich rukou. Když stojící dítě ucítí dotek, hned vzpaží a zase připaží (běžící děti mohou na povel pedagoga měnit směr).

KDO JE ŽABÁK?

Zaměření: manipulace s padákem v rytmu, paměť, posilování vzájemných vztahů ve skupině, smysl pro fair play (udržet oči zavřené)

Pomůcky: padák

Realizace: zahrada

Popis: Děti stojí se zavřenýma očima kolem padáku, každé drží poutko padáku. V rytmu říkanky pohybují padákem nahoru a dolů:

Skáče šipky, lomeňáka, (ze vzporu dřepmo stoj, vzpažit – padák vzhůru)

za večerů koncert kváká. (vzpor dřepmo – padák leží na zemi)

Na rybníku pod hrází, (stoj, vzpažit)

když měsíček vychází. (vzpor dřepmo pustit padák)

Pedagog během říkanky dotykem označí žabáka, který se v rybníčku (pod padákem) schová. Když vyjde měsíček, děti mohou oči otevřít a hádat, kdo je žabákem.

BALONKU HOP!

Zaměření: manipulace s padákem, odhad pro pohyb míče, vzájemná spolupráce

Pomůcky: padák, velký nafukovací míč (nesmí propadnout středovým otvorem)

Realizace: zahrada

Popis: Děti stojí v kruhu a drží poutka padáku, v němž je velký míč. Odříkávají: “Zatočíme balonek, dokolečka dokola. Pohoupáme balonek houpy hou, houpy hou.“ A pedagogem vybrané dítě zavolá: “Balonku, hop!”

Děti chodí (s napnutým padákem) dokola, pak míč pohoupají a na povel (Hop!) se snaží vyhodit míč co nejvýše do vzduchu a následně ho zase chytit zpět do padáku.

d) Závěrečná část

NA SCHOVÁVANOU

Zaměření: manipulace s padákem, vzájemná spolupráce, sluchový rozvoj, obratnost

Pomůcky: padák, bubínek, CD přehrávač, kytara

Realizace: zahrada

Popis: Děti nadzvedávají padák nahoru a dolů na hudbu, jakmile hudba přestane hrát, všechny děti nadzvednou padák, schovají se pod něj a nechají ho na sebe spadnout.

5.11 Cvičební jednotka č. 11

Datum: 15. 3. 2017

Čas: 9:20–11:10

Celkový počet: 19 dětí

Věk dětí: 4–7

Počet chlapců: 12

Počet dívek: 7

STOPOVANÁ

Zaměření: fantazie, představivost, vytrvalost, spolupráce

Pomůcky: přírodní předměty, křídly, fáborky

Realizace: zahrada

Popis: Cílem je nalezení pana učitele. Děti ho musí vystopovat dle indicií. Ten je čeká na školním hřišti, ze kterého se poté odeberou do tělocvičny.

a) Rušná část

KDO JE RYCHLEJŠÍ

Zaměření: házení a sbírání míčů, rychlost, pohotovost, obratnost, manipulační schopnosti

Pomůcky: jeden díl švédské bedny, velký počet středních a menších míčů, drátěnky, papírové koule, houbičky

Realizace: tělocvična

Popis: Všechny míče a předměty umístíme do spodního dílce švédské bedny položené na zemi. Učitel zahajuje hru tím, že míče a další předměty vyhazuje všemi směry z dílce ven. Děti se snaží předměty co nejrychleji sebrat a vhodit zpět. Úkolem dětí je zabránit učiteli, který v házení pokračuje, aby bednu vyprázdnil (není nutné vyhodnocovat u malých dětí, u starších můžeme spočítat, kolik zbylo míčků v bedně).

NOVINY NA TĚLE

Zaměření: rychlost, obratnost, manipulační schopnosti

Pomůcky: noviny

Realizace: tělocvična

Popis: Běhat tak, aby noviny nespadli (noviny na břicho, na rukách jako křídla, na hlavě, na stehnech, nohách apod.).

b) Průpravná část

Říkanka

*Byl jednou jeden domeček,
v tom domečku stoleček,
na stolečku mistička,
v té mističce rybička,
rybku snědla kočička,
je tlustá jako kulička.*



Klek a "stříška"
z paží



Vzpor klečmo



Prohnutý vzpor klečmo



Leh na břicho, mírně
zvednout nohy, paže
zapažit jako ploutve



Vyhrbený vzpor
klečmo a protáhnout
hrudník k zemi



schoulit se do klubička



V lehu točíme rukama



Přednožíme a šlapeme
jako při jízdě na kole



Natáhnout se co
nejvýš



Dotknout se
rukama
země, noh

c) Hlavní část**Překážková dráha – 3. stanoviště****1. stanoviště****ŽEBRINY**

Zaměření: obratnost, střídání ruky, nohy, lezení

Pomůcky: žebřiny, lavice, žíněny, velké duchny

Realizace: tělocvična

Popis: Děti vylezou po žebřinách nahoru, přesunou se na lavici a po ní se sklouznou dolů. Poté vylezou po další lavici zpět a na žebřinách se přemístí nad duchny, do nich skočí a přejdou až na jejich konec, odkud půjdou opět na začátek stanoviště.

2. stanoviště**NAVIGÁTOR**

Zaměření: spolupráce, obratnost, důvěra, komunikace, navigace, koncentrace

Pomůcky: šátky, kužely, velká koza a díly švédské bedny

Realizace: tělocvična

Popis: Činnost probíhá ve dvojicích. Jeden z dvojice je navigátor a druhého drží za ramena, ten má zavázané oči a navigátor mu udává směr pohybu mezi předměty rozloženými po tělocvičně. Musí prokličkovat mezi kužely, projít pod kozou, vstoupit do kusu švédské bedny a na závěr přejít přes vrchní část švédské bedny. Někomu mohou být zavázané oči nepříjemné, postupovat individuálně (může mít jen zavřené oči). Dítě nenutit, přizpůsobit mu pravidla a zapojit ho do hry.

3. stanoviště**FLORBAL**

Zaměření: manipulační dovednosti, obratnost, koncentrace

Pomůcky: florbalové hokejky a míčky, kužely, branky

Realizace: tělocvična

Popis: Děti kličkují mezi kužely s hokejkou a balonkem, závěrečná střelba na bránu.

d) Závěrečná část

BŘÍŠKOVÁ NOVINOVÁ HOUPAČKA

Zaměření: relaxace

Pomůcky: noviny

Realizace: tělocvična

Popis: Děti si lehnou na záda a na břicho si položí noviny, sledují svoje dýchání (nádech, výdech) a relaxují.

6 HODNOCENÍ

6.1 Hodnocení pohybových aktivit dětmi

Abych zjistil hodnocení a zpětnou vazbu od dětí na pohybové aktivity, sedl jsem si s nimi po dokončení celého souboru pohybových her a činností následující den do komunitního kruhu v jejich herně. Poprosil jsem děti, aby mi pověděly svůj názor na aktivity, které jsme spolu hráli a dělali. Při této příležitosti jsem jim představil dva smajlíky, žlutého s úsměvem a zeleného, který byl smutný. Zeptal jsem se dětí, jestli zkusí vymyslet nějakou odpověď, co by mohl znamenat usměvavý a co smutný smajlík ve vztahu k aktivitám kterých se zúčastnily.

Odpovědi dětí na usměvavého smajlíka:

„hra se mi líbí“, „baví mě běhání“, „mám moc rád honičky“, „rádi loží po překážkách“, „jsou šťastní“.

Odpovědi dětí na smutného smajlíka: *„třeba se mu nelíbí honičky“, „třeba že ho pořád chytají a prohrává“, „a co když si s ním nikdo nehraje“.*

Následně jsem poprosil děti, jestli by mi mohly připomenout hry, které si zapamatovaly a které jsme společně hráli. Připomněl jsem dětem například hru Račí závody či sbírání zásob na zimu do hnízda. Poté si některé děti začaly vzpomínat, buď na jednotlivé názvy her, které je zaujaly nebo činnosti, které dělaly. Hned si vzpomněly na Hadí honičku, která byla jedna z prvních a hodně se jim líbila. Dále na Koulovačku, Čertovskou honičku, některé z dětí si zase zapamatovaly části z překážkové dráhy například pavučinu, kládu, skateboardy, na vajíčko. Hry v tělocvičně a výprava za nalezením pana učitele měla také úspěch. Děti říkaly: *„pokud pana učitele nenajdeme, tak ho asi sežrali žraloci“* nebo *„že by mohl být pan učitel v černé bažině“*. Po nalezení: *„kde jste byl, pane učiteli“*; *„že vás unesli zombíci“*. Po cvičení v tělocvičně: *„moc mě to bavilo“*; *„a proč už musíme končit“*.

K celkovému hodnocení jsem pohybové aktivity rozdělil na:

Rozdělení pohybových aktivit
Aktivity ve dvojici, ve skupince
Honičky
Padák
Protahovací cviky
Překážkové dráhy
Relaxační a odpočinkové cviky
Tělocvična
Výprava

Tabulka č. 5 – rozdělení aktivit

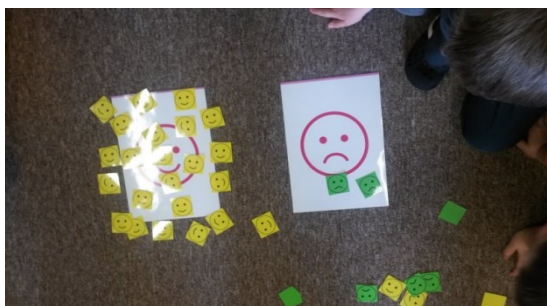
Celkové hodnocení probíhalo tak, že z komunitního kruhu chodily určité skupiny dětí dávat smajlíky, postupně pokaždé v jiném pořadí, aby to bylo spravedlivé.

Skupiny:

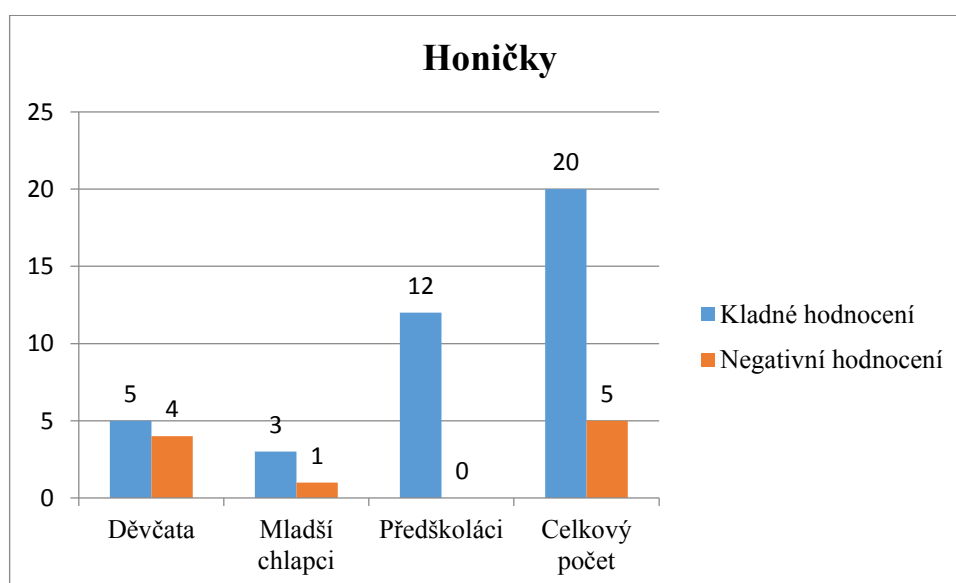
1. skupina – holky
2. skupina – mladší kluci (4–5 let)
3. skupina – předškoláci (5–7 let)

Hodnocení pohybových aktivit			
Celkové pořadí	Název	Kladné hodnocení	Negativní hodnocení
1.	Překážkové dráhy	25	0
2.	Výprava	24	1
3. – 4.	Padák	23	2
3. – 4.	Tělocvična	23	2
3. – 4.	Protahovací cviky	23	2
5.	Aktivity ve dvojici, ve skupince	22	3
6.	Relaxační a odpočinkové cviky	21	4
7.	Honičky	20	5

Tabulka č. 6 – hodnocení pohybových aktivit



Obr. č. 9 – hodnocení Padák

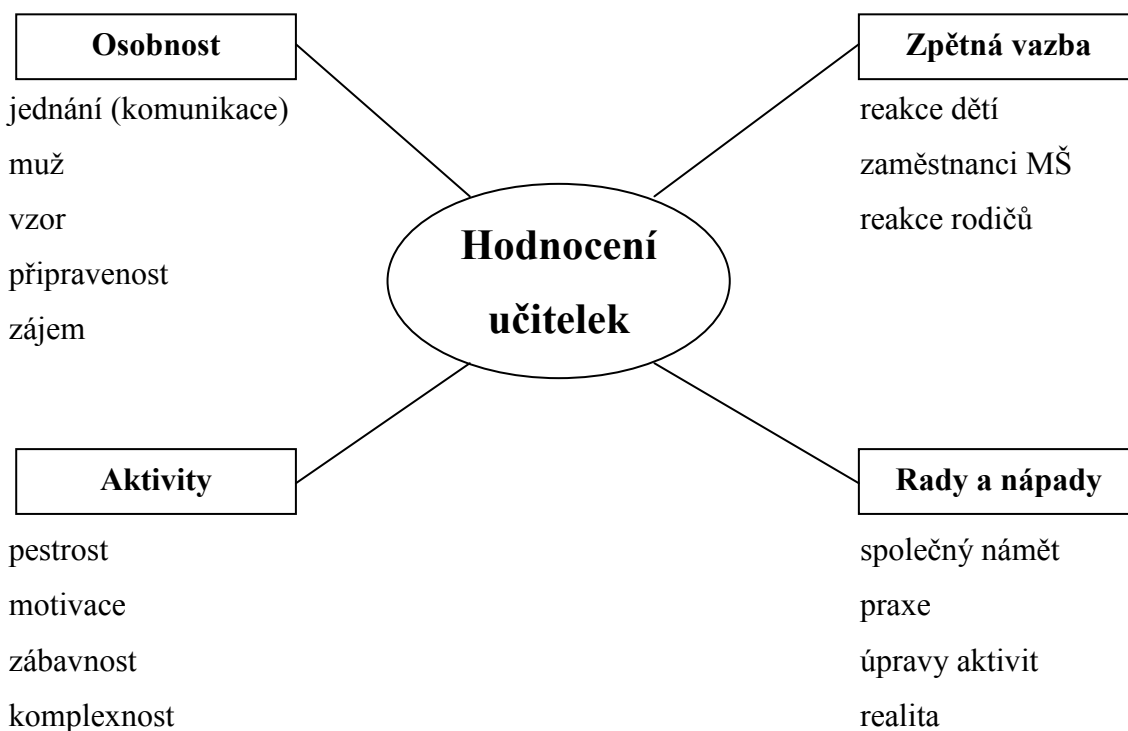


Obr. č. 10 – hodnocení pohybové aktivity honičky

Hodnocení se lišilo dle pohlaví – děvčatům se líbily překážkové dráhy a protahovací cvičení. Honičky už je příliš neoslovily. Chlapce naopak honičky bavily nejvíce, a to z důvodu možnosti vzájemného chytání se a běhání v prostoru, kde je to běžně „zakázáno“. S velkou oblibou se setkala i překážková dráha, kde mohli poměřit své síly s ostatními kamarády. Co je ale neoslovilo vůbec, bylo odpočinkové cvičení, kdy říkali, že chtějí raději běhat. To je i příklad chlapce, který se stále ptal: „*a budeme, pane učiteli hrát honičky, mně se moc líbí honičky*“ - tento chlapec by je hrál neustále.

Hry s padákem se líbily jak chlapcům, tak i děvčatům stejně. Aktivity ve dvojici se nelíbily pár chlapcům, kteří si hráli radši sami než s někým ve dvojici či ve skupince. Bylo to vidět přibližně na třech chlapcích. Z hodnocení dětí tedy vyplývá, že se jim pohybové aktivity převážně líbily, projevovaly zájem o pohyb a v některých případech si sami řekly, že by chtěly hrát ještě více pohybových her.

6.2 Hodnocení projektu pohybových aktivit učitelkami



Jedním z nejdůležitějších faktorů je osobnost pedagoga. Je to jedinec, jehož vystupování a přístup ovlivní, jak ho děti budou vnímat a přijímat. Významnou roli zde hraje výměna informací a jednání s dětmi i s učiteli. Měl by projevovat zájem o danou problematiku a být přirozený ve školním prostředí. Osobnost mužského vzoru je pro děti mateřských škol nemalým přínosem.

V aktivitách by si měl učitel stanovit reálné cíle, kterých chce dosáhnout. Pohybové hry by se pro děti měly stát zábavnou, ne nucenou činností. Podstatou je kvalitní motivace. Rozvíjet pohybové dovednosti a vzbuzovat u dětí radost z pohybu, aby se na něj těšily i následující dny.

Ke všem aktivitám a činnostem by měl učitel dostávat zpětnou vazbu. Ať už by se jednalo o odezvu pozitivní či negativní. Měl by ji chápat jako zdroj informací a ne účel ho zesměšnit, či jinak poškodit. Měla by mu naopak pomoci práci usnadnit, nebo ho upozornit na případný problém. Taktéž je dobré o zpětnou vazbu požádat. Pro poskytovatele zpětné vazby je to výhodou v tom, že příjemce nebude reagovat defenzivně.

Chybné kroky, které se mohou objevit, jsou způsobeny především nedostatkem praxe. Úpravy aktivit a her se mohou přímo na místě přizpůsobit věku, chování a počtu dětí. Realitou je, že aktivity v dětech vzbuzují pozitivní reakce.

Celkové hodnocení přiloženo v příloze.

6.3 Sebereflexe

Z průběhu mých výstupů pohybových aktivit vyplynulo několik důležitých bodů. Na každou cvičební jednotku jsem se předem připravoval, promýšlel co a jak budu s dětmi daný den dělat. To mi každodenní práci s dětmi usnadnilo.

Zájem a chování dětí

Byl jsem mile překvapen, že si na mě děti velice rychle zvykly a od prvního dne mě přijaly převážně pozitivně. Díky tomu jsem další dny dostával zpětnou vazbu přímo od dětí. Většina se nemohla dočkat, až opět přijde pan učitel. Neustále chtěly hrát hry, jak v prostředí herny, tak při pobytu venku. Děti hezky reagovaly na různé obměny her a především pokud vycházely z jejich zájmu, dokázaly tím k hraní strhnout i ostatní. U dětí nebylo potřeba nijak výjimečným způsobem řešit kázeňské prohřešky.

Úroveň pohybových dovedností

Děti víceméně zvládaly základní pohybové dovednosti. U některých byly vidět věkové rozdíly, kdy předškoláci zvládali většinu cviků lépe než mladší. Ti se museli na činnost více koncentrovat. Líbilo se mi, že většina dětí zvládala všechny činnosti, které jsme prováděli. U některých dětí bylo vidět, že ještě nemají až tak osvojené motorické dovednosti a schopnosti. Dle mého názoru je příčinou to, že se rodiče společně s dětmi málo věnují pohybové aktivitě. Děti mi samy říkaly, že rodiče s nimi doma necvičí ani nevytváří žádný pohybový program či situace. Zdokonalovaly se v činnostech, jako jsou plazení a lezení, různé typy běhů, skoků, nebo poskoků a koordinaci. U protahovacích cviků je dobré dětem připomínat a znovu je upozorňovat na správné provedení cviku (např. nekrčit kolena, mít rovná záda apod.). Dobře postavené překážkové dráhy jsou díky přirozenému pohybu velmi vhodné pro správný pohybový vývoj dítěte a také velmi oblíbené.

Podmínky pro cvičení

Prioritou je dbát na bezpečnost dětí, odstranit z prostoru předměty, které by mohly děti zranit. Důležitá je správná obuv, ve které by neměly volnou nohu. V případě nevhodných přezůvek dítě cvičilo v ponožkách, anebo úplně na boso – je důležité, aby dětem neklouzaly nohy a nedošlo tak ke zranění.

Při cvičení je potřeba zvolit dostatečně velké, prostorné místo. Dalším faktorem ovlivňující pohybové aktivity je počet dětí – jinak se pracuje s 15ti a jinak s 25ti dětmi. Vhodná doba

na cvičení je kolem 20 – 35 minut, delší čas je pro děti náročný, začínají být nevrle a méně koncentrované.

Orientace dětí v hrách

Je velice důležité správně a jednoduše dětem vysvětlit pravidla her, názorně jim je ukázat, předvést, případně si hru tréninkově zkusit, aby si procvičily daný pohyb. Pro děti je dobré si cviky opakovat. Například pravidla hry jsem vysvětloval vícekrát, aby si je osvojily. Jedna z věcí, taktéž důležitá je uzpůsobit dětem program. Není nutné s dětmi odcvičit všechny hry a cviky, jako jsem to udělal první den. Děti se postupně přestaly soustředit a bylo pro ně těžké tak dlouho udržet pozornost. Na papíře to vypadá pěkně, ale realita v konečném důsledku může být úplně jiná. V tomto případě je „normální“ pokud to není „ideální“. Je nezbytné myslet na menší slovní zásobu dětí a nepoužívat pojmy, kterým nemusí rozumět – například u hry Boj o kořist děti nevěděly, co slovo „kořist“ znamená. Některé si dokonce myslely, že jsou kořistí ony. V tomto případě jim slovo podrobně vysvětlím či najdu synonymum, které snáz pochopí.

Reakce dětí

Děti nebyly zvyklé řadit se do stanovišť. Měly tendenci rovnou přecházet na další stanoviště. Nedochozelo jim, že musí zůstat na svém a pokračovat v činnosti. Dále jsem dětem vysvětlil, jak si vymění stanoviště ve skupince, tak aby se nesmíchaly a mohly přejít na další stanoviště (Při výměně stanovišť si stouply do řady za sebou. První skupina pochodovala kolem kladiny zleva a druhá zprava, tak aby se vzájemně nestřetly.) Na to už reagovaly správně. Na zvukové signály (bubínek, činely) a na signály které jsme si stanovili před začátkem aktivit, rovněž dobře reagovaly. Osvědčilo se mi pochválit dítě a upozornit ostatní, který cvik dělalo správně – kamarádi se jej snažili zrcadlit. Tohle fungovalo i u jiných činnostech, kdy měly děti za úkol udělat kruh, postavit se do dvou řad apod.

Manipulace s předměty (tyče, stuhy, míče) byla velmi oblíbená činnost a samotné děti se více soustředily na správné provedení.

Střídání tempa je velice důležité, po rychlých a náročných hrách je potřeba zvolit klidnější hry na uvolnění. Aktivitu je dobré ukončit něčím pozitivním, například podáním ruky, zatleskáním, pořádně si zařvat (to se dětem moc líbilo). Pro některé děti byly komplikovanější aktivity ve skupince, kdy je hra buďto nebavila, nebo nechtěly spolupracovat s ostatními a naschvál např. hru pokazily. Jinak děti byly moc šikovné

a poznal jsem, že pokud se podaří dobře je namotivovat, zvládnou věci, o kterých si myslí, že jsou pro ně nemožné.

6.4 Seznam doporučení k pohybovým aktivitám:

- jednoduše, srozumitelně a správně vysvětlit pravidla,
- názorná ukázka pohybové činnosti,
- tři opakování,
- bezpečnost (prostor, převlékání a obuv, předměty),
- správné provedení cviku,
- být přirozený,
- nestresovat se tím, že vše není přesně, tak jak jsem si napsal, měl v plánu,
- délka PA 20 – 30 minut (dítě ztrácí koncentraci, čím jsou cvičení delší),
- střídání tempa u aktivit,
- plán aktivit a stanovené cíle,
- zapisovat si poznámky na reakce,
- získání zpětné vazby,
- motivace k aktivitám,
- sebevzdělávání,
- pozitivní ukončení aktivit (zakřičet si, zatleskat, podání rukou).

ZÁVĚR

Tématem této bakalářské práce byl rozvoj pohybových aktivit dětí předškolního věku. Cílem bakalářské práce bylo vytvoření souboru pohybových aktivit, který by děti všestranně rozvíjel v pohybových dovednostech a procesech důležitých pro jejich vývoj. Utvářely si tak nové poznatky a kladný vztah k pohybovým činnostem. Při tvoření a realizaci jsem musel brát v potaz faktory, které mohou ovlivnit cvičení – například větší zastoupení chlapců, pohybové dovednosti dětí, začlenění se do kolektivu, jejich pocity apod. a vhodným způsobem na toto reagovat. Na závěr proběhla závěrečná evaluace.

Před každou hodinou jsem si připravil stručnou písemnou přípravu s nákresey překážkových drah, pohybových aktivit a stanovišť. V práci uvádím jedenáct cvičebních jednotek již po úpravě, v takové podobě, v jaké ve skutečnosti proběhly. Dle mého názoru by se každý začínající učitel/ka měl ve svých počátcích profesní kariéry zaobírat tvořením příprav na své hodiny a po skončení si je upravit tak, jak ve skutečnosti proběhly. Učitel/ka se tak může zpětně podívat do svých příprav a zjistí, která činnost byla jak oblíbená a se kterou byly například časové, nebo materiální problémy.

Pedagog tak má významnou úlohu při získávání kladného vztahu dětí k pohybu. Měl by mít pozitivní vztah k pohybu a dávat dětem dobrý příklad. Dále mít dobrou fantazii, kterou využije při výběru vhodných pomůcek ke cvičení.

Z hodnocení souboru pohybových aktivit vyplynuly závěry, že tento soubor dokázal zaujmout děti předškolního věku. Učitelky kladně hodnotily zvýšený zájem dětí o pohybovou aktivitu. Myslím si, že byl zapříčiněn i tím, že na děti působil mužský element, který je v mateřských školách ojedinělý a děti tak reagují jinak než na paní učitelky.

Nyní už záleží na samotných učitelích, kteří se věnují nebo teprve budou věnovat pohybovým aktivitám v mateřské škole, zda se nechají mojí bakalářskou prací inspirovat, využijí ji při práci s dětmi či nikoliv.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ALLEN, K. Eileen. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. 3. vyd. Praha: Portál, 2008. 187 s. ISBN 978-80-7367-421-2.
2. BACUS, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 978-80-7367-563-9.
3. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. 1. vyd. Brno: CPress, 2007. 212 s. ISBN 978-80-251-1829-0.
4. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 656 s. ISBN 80-7178-463-X.
5. ČECHOVSKÁ, Irena a L. DOBRÝ. *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Těl. Vých. Sport. Mlád., 2010, 76, 3, s. 2-5. ISSN 1210-7689.
6. DOVALIL, Josef. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982. 239 s.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
8. DVOŘÁKOVÁ, HANA. *Pohybové činnosti pro předškolní děti*. Praha: Raabe, 2009. ISBN 80-86307-27-1.
9. DVOŘÁKOVÁ, HANA. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 137 s. ISBN 978-80-7184-497-6.
10. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 220 s. ISBN 80-7178-383-8.
11. HERM, Sabine. *Psychomotorické hry*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994. 95 s. ISBN 80-7178-018-9.
12. HURDOVÁ, Eva. *Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0769-6.
13. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
14. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 193 s. ISBN 978-80-247-1568-1.
15. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

16. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2001. 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
17. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
18. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
19. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 182 s. ISBN 80-247-0870-1.
20. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
21. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. 248 s. ISBN 978-80-7367-627-8.
22. MĚKOTA, Karel. *Ontogeneze lidské motoriky: soubor referátů z 5. semináře antropomotoriky konaného ve dnech 29.–31. 5. 1985 v Olomouci*. Praha: Olympia, 1985, 315 s.
23. MĚKOTA, Karel. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
24. MĚKOTA, Karel. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
25. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. 1 vyd. Praha: Portál, 2013. 181 s. ISBN 978-80-262-0495-4.
26. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2011. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
27. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. 1. vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2015. 157 s. ISBN 978-80-244-4839-8.
28. SIGMUND, Erik, SIGMUNDOVÁ, Dagmar a kol. *Pohybovou aktivitou ve školním prostředí ke zmírnění obezity 6-8letých dětí: výsledky tříleté longitudinální studie v české republice. Česká kinantropologie*. Praha: Vědecká společnost kinantropologie, 2011, 15(4), 61-75. ISSN 1211-9261.

29. SKUTIL, Martin a Pavel, ZIKL. *Pedagogický a speciálně pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 101 s. ISBN 978-80-247-3855-0.
30. SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. 48 s. ISBN 80-87000-00-5.
31. SZABOVÁ, Magdaléna. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 152 s. ISBN 80-7178-276-9.
32. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004. 76 s. ISBN 80-204-1187-9.
33. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 247 s. ISBN 978-80-246-1820-3.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova, 2012. 536 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
35. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu, cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 118 s. ISBN 978-80-247-2317-4.
36. WENDLICOVÁ, Iva. *Kapitoly z předškolní pedagogiky*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2005. 131 s. ISBN 80-7044-685-4.
37. WHITEHEAD, Margaret. *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. London: Routledge, 2011. ISBN: 978-0415487436.
38. ZACHOPOULOU, Evridiki. *Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under .* Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2010. 223 s. ISBN 978-0-7360-7539-8.
39. ZIMMEROVÁ, Renate. *Netradiční sportovní činnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 254 s. ISBN 80-7178-460-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

CNS Centrální nervová soustava

PA Pohybová aktivita

PG Pedagogická gramotnost

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – překážková dráha č.1.....	42
Obrázek 2 – překážková dráha č.2.....	47
Obrázek 3 – překážková dráha č.3.....	50
Obrázek 4 – překážková dráha č.4.....	53
Obrázek 5 – překážková dráha č.5.....	55
Obrázek 6 – překážková dráha č.6.....	58
Obrázek 7 – překážková dráha č.7.....	60
Obrázek 8 – překážková dráha č.8.....	62
Obrázek 9 – hodnocení padák.....	71
Obrázek 10 – hodnocení pohybové aktivity honičky.....	71

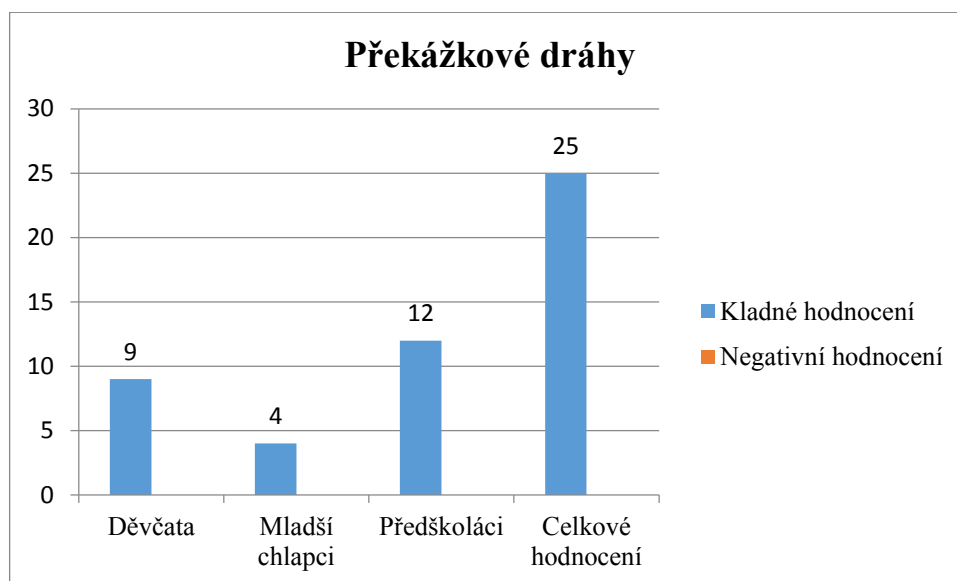
SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – doporučení pro aktivní a zdravý životní styl	18
Tabulka 2 – přehled pohybových dovedností.....	24
Tabulka 3 – vliv tělesné výchovy v RVP PV	29
Tabulka 4 – podmínky pro pohybové aktivity	32
Tabulka 5 – rozdělení aktivit	70
Tabulka 6 – hodnocení pohybových aktivit	70

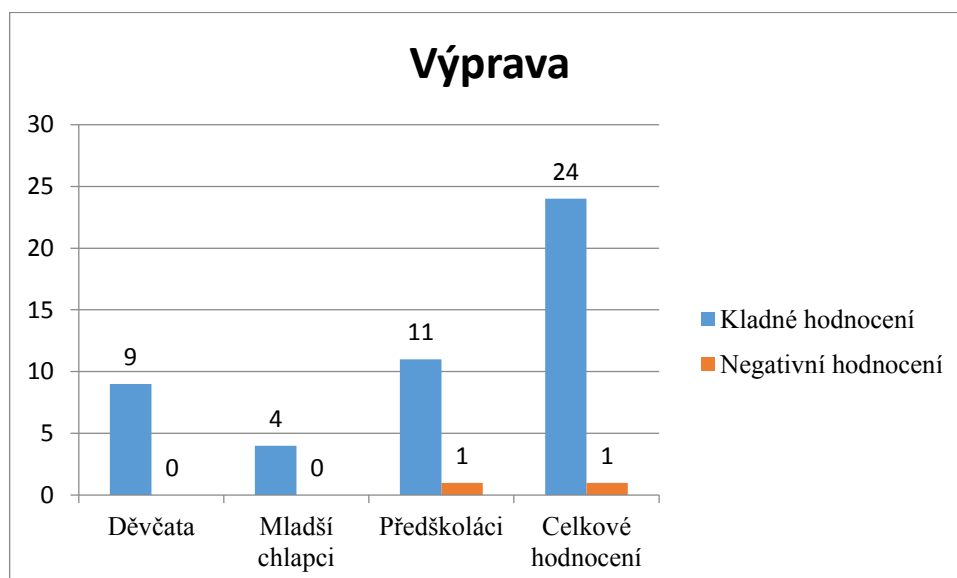
SEZNAM PŘÍLOH

- PI Hodnocení překážkové dráhy
- PII Hodnocení výprava
- PIII Hodnocení padák
- PIV Hodnocení tělocvična
- PV Hodnocení relaxační cviky
- PVI Hodnocení aktivity ve skupince
- PVII Hodnocení protahovací cviky
- PVIII Hodnocení učitelek
- PIX CD – Fotky

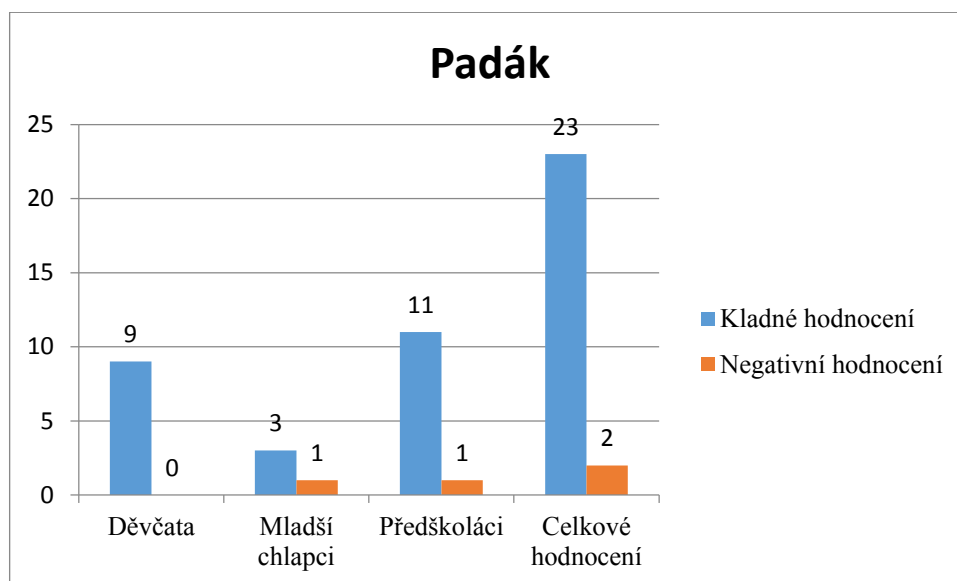
PŘÍLOHA PI: HODNOCENÍ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY



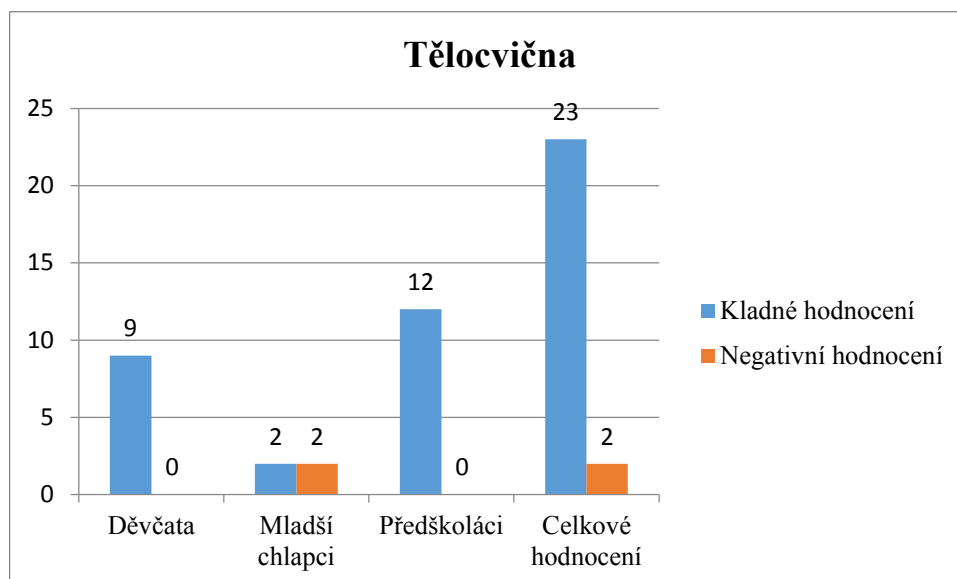
PŘÍLOHA PII: HODNOCENÍ VÝPRAVA



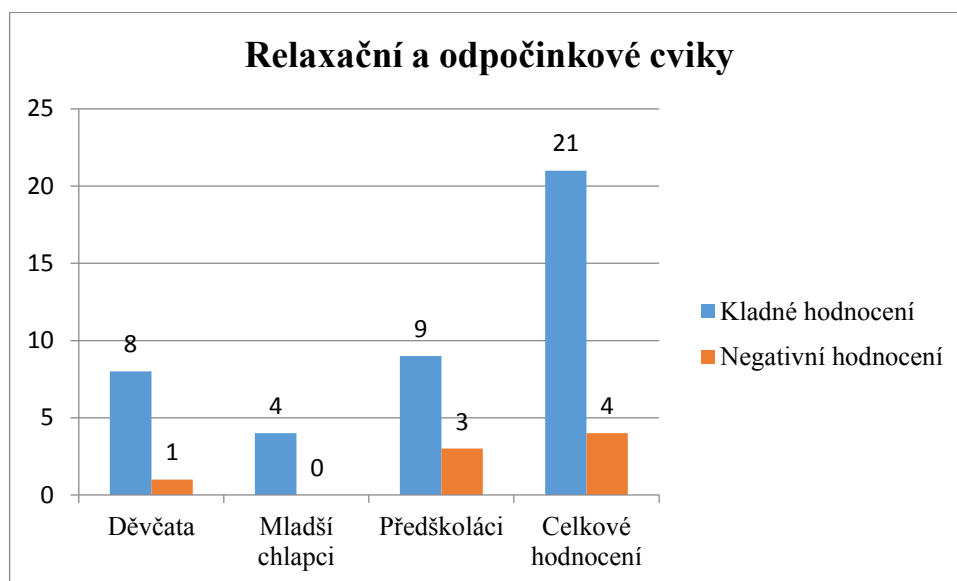
PŘÍLOHA PIII: HODNOCENÍ PADÁK



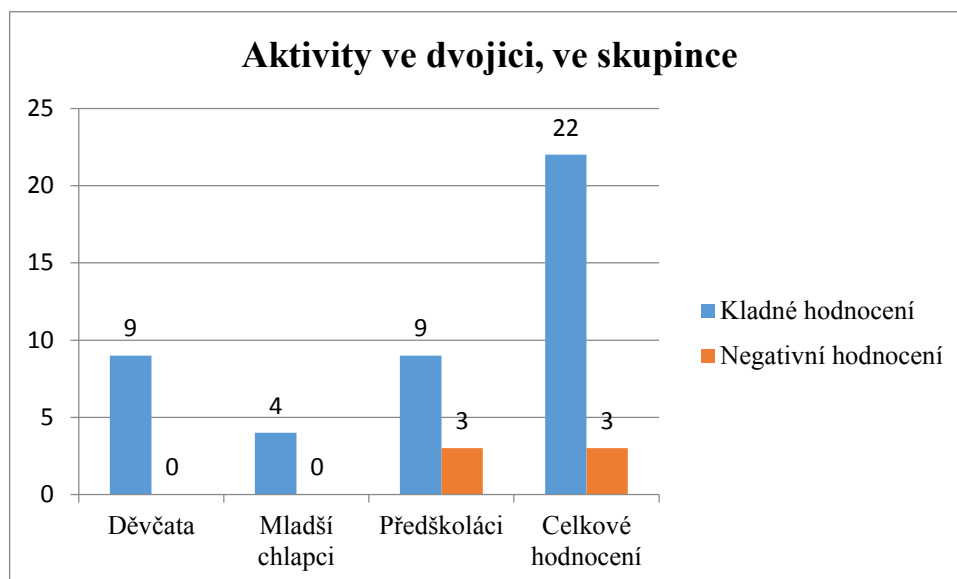
PŘÍLOHA PIV: HODNOCENÍ TĚLOCVIČNA



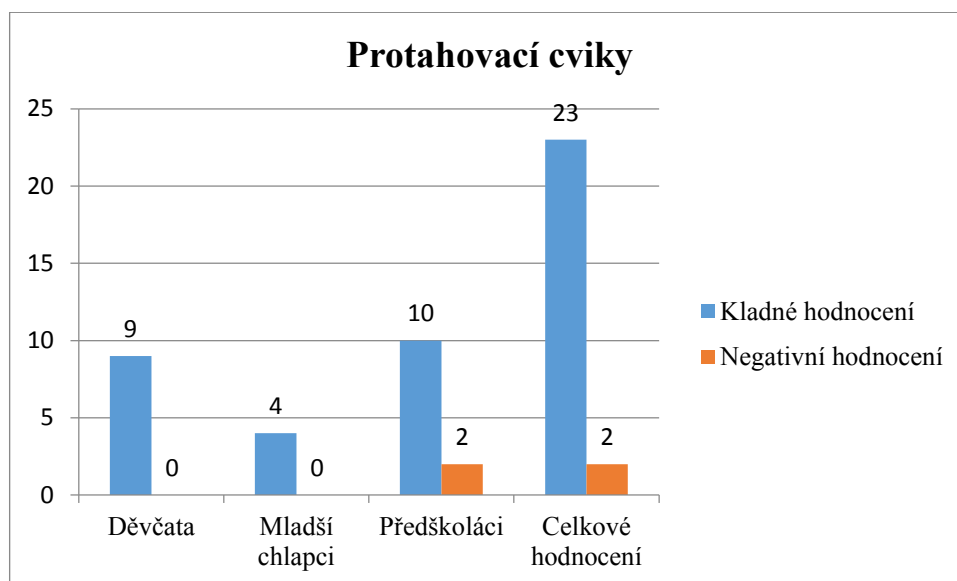
PŘÍLOHA PV: HODNOCENÍ RELAXAČNÍ CVIKY



PŘÍLOHA PVI: HODNOCENÍ AKTIVITY VE SKUPINCE



PŘÍLOHA PVII: HODNOCENÍ PROTÁHOVACÍ CVIKY



PŘÍLOHA PVIII: Hodnocení učitelek

V měsíci březnu do naší mateřské školy nastoupil na realizaci bakalářské práce student VŠ Jan Tatai. Třída, kterou pravidelně navštěvoval je složená ze 17 chlapců a 11 dívek ve věku od nedovršených 5 do 7 let. Přítomni jsou i dva chlapci s odloženou školní docházkou, kteří trpí odlišnou formou autismu. Proto plánování a samotná praxe byla náročnější, ale Honza měl možnost získat zkušenosti z reálného života mateřských škol.

Osobnost praktikanta se projevovala přirozeným, empatickým a veselým jednáním s dětmi i personálem školy. Po dobu realizace byl pracovitý, dochvilný a spolehlivý. Vždy vše předem konzultoval s třídními učitelkami a měl předem nachystané pomůcky. V přípravě byl vidět zjevný zájem, motivovanost a aktivní nasazení. Spolupracoval s učitelkami, dovedl rychle reagovat na připomínky a nové nápady v samotné praxi. Komunikace mezi Honzou a dětmi probíhala srozumitelně, snažil se vždy vysvětlit daná pravidla. V reálu vždy viděl, že mnohdy musí pravidla her přizpůsobit schopnostem dětí rozličného věku a vycházel z toho na příští přípravu.

Aktivity a činnosti byly čerpány z různých zdrojů. Byly různorodé, akční, nevedly děti ke stereotypu a určitě se jimi rozvíjely všechny pohybové dovednosti u dětí předškolního věku. Vzbuzovaly u dětí zájem o pohyb ve třídě i venku, děti rázem zapomínaly na tradiční trávení volného času doma u počítače a velice se těšily na každý další den. Bylo zřejmé, že uvítaly i osobnost mužského vzoru učitele, který byl pro ně příjemnou změnou v čistě ženském kolektivu. Hry pouze postrádaly námět, který by měly všechny společný, tzn. motivace daným tématem – např. přichází jaro, zvířátka, aj. Některé byly vhodnější pro starší děti, nebo menší skupinu. Učitelky společně s praktikantem ale upravovaly organizaci her přímo na místě a podle chování dětí. Všechny nedostatky, které by se daly najít v působení praktikanta Honzy pramenily pouze z nedostatku praxe. Při hodnocení aktivit samotnými dětmi, kdy děti přikládaly k určitým činnostem smajlíky veselé nebo zamračené, vyplynulo, že nejoblíbenější byly hry a aktivity venku, honičky a překážkové dráhy. Žádná z činností nebyla hodnocena záporně. Děti často vyprávěly své zážitky doma a rodiče nám zpětně prezentovali jejich vyprávění jako radostné, spokojené a zajímavé prožití dne v mateřské škole.

Celou realizaci, včetně připravenosti, komunikace, osobního projevu, různorodosti nápadů, aj. hodnotíme velice kladně a i pro nás byla přítomnost Honzy velmi motivující.

Třídní učitelky: Halodová Gabriela, Sevelková Marie