

Využití gymnastických prvků při rozvoji pohybových dovedností dětí v mateřské škole

Petra Zelinková

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Petra Zelinková
Osobní číslo:	H200048
Studijní program:	B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Využití gymnastických prvků při rozvoji pohybových dovedností dětí v mateřské škole

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o pohybu dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek o gymnastických prvcích využívaných v prostředí mateřské školy.
Zpracování sady gymnastických aktivit pro rozvoj pohybových dovedností dětí v mateřské škole.
Realizace a ověření sady aktivit ve vybrané mateřské škole.
Zpracování evaluace sady aktivit a doporučení pro praxi mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Praha: Grada.
Schlegel, E., & Dunn, C. (2018). *The gymnastics book*. American: Firefly books.
Skopová, M., & Zítka, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí*. Praha: Grada.
Zemánková, M., & Vyskotová, J. (2010). *Cvičení pro hyperaktivní děti*. Praha: Grada.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **18. listopadu 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 18. listopadu 2022

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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně *25. 4. 2023*

.....

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 záverečných prací.

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

(2) Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být stě nejmenší 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 výtisky, 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, učje-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). Odírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ústanovení § 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 výdětku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdětku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Téma bakalářské práce je využití gymnastických prvků při rozvoji pohybových dovedností dětí v mateřské škole. Jde o práci aplikačního charakteru, která se konkrétně zaměřuje na ověření sady aktivit v praxi. Teoretická část pojednává o předškolním věku, pohybových schopnostech a dovednostech a o základech gymnastiky. Tyto kapitoly jsou poté rozděleny do několika podkapitol. Praktická část vychází z teoretické a zaměřuje se na konkrétní prvky z oblasti gymnastiky, které jsou ověřeny v konkrétní mateřské škole. Hlavními cíli v aplikační části bylo vytvořit ověřenou sadu aktivit, následně ji evaluovat a na základě evaluace přijít s doporučením pro praxi.

Klíčová slova:

Pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, gymnastika.

ABSTRACT

The topic of the bachelor thesis is the use of gymnastic elements in the development of motor skills of children in kindergarten. It is a thesis of an applied nature, which specifically focuses on the verification of a set of activities in practice. The theoretical part deals with preschool age, movement abilities and skills and the basics of gymnastics. These chapters are then divided into several subsections. The practical part builds on the theoretical part and focuses on specific elements from the field of gymnastics that are tested in a particular kindergarten. The main objectives in the application part were to create a validated set of activities, then evaluate it and come up with a recommendation for practice based on the evaluation.

Keywords:

Movement ability, movement skills, gymnastics.

Poděkování

Mé velké poděkování patří vedoucímu bakalářské práce PhDr. Antonínovi Zderčíkovi, Ph.D. především za jeho odborné vedení, zájem a trpělivost během naší spolupráce. Dále bych chtěla poděkovat mateřské škole, kde ověřování aktivit probíhalo a dětem, které se mnou spolupracovaly.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
1.1 VÝVOJ ZÁKLADNÍCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ.....	12
1.2 POHYB A DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	16
2.1 DĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	16
3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	19
3.1 NELOKOMOČNÍ POHYB	19
3.2 LOKOMOČNÍ POHYB	20
3.3 MANIPULAČNÍ POHYB	22
3.4 METODY NÁCVIKU POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ	22
3.5 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	23
4 GYMNASTIKA	25
4.1 SLOŽKY GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY	26
4.2 VÝBĚR CVIČEBNÍHO OBSAHU PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	27
4.2.1 Typické pomůcky pro začátky s gymnastikou	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 CÍLE APLIKAČNÍ ČÁSTI	30
5.1 KOMPETENCE	30
5.2 SUBJEKTY SADY AKTIVIT.....	31
6 REALIZACE SADY AKTIVIT	33
6.1 SADY AKTIVIT	35
7 APLIKACE A EVALUACE SADY AKTIVIT	44
7.1 AKTIVITA Č. 1 - DRÁHA PRO CHODCE	44
7.2 AKTIVITA Č. 2 - SKOKANSKÁ DRÁHA	47
7.3 AKTIVITA Č. 3. - PROPAST	50
7.4 AKTIVITA Č. 4. - ZDRAVÉ RÁNO	52
7.5 AKTIVITA Č. 5. - KOLO MLÝNSKÝ JINAK.....	54
7.6 AKTIVITA Č. 6. – KOTOUL VPŘED	57
8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	61
ZÁVĚR	63
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65

SEZNAM OBRÁZKŮ	67
SEZNAM TABULEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

Bakalářská práce se věnuje tématu Využití gymnastických prvků při rozvoji pohybových dovedností dětí v mateřské škole. Zájem o toto téma byl založen především na kladném vztahu ke sportům obecně. Už jako dítě jsem byla velmi aktivní, pohyb jsem vyžadovala a díky tomu se stal součástí mého dětství. Navštěvovala jsem různé druhy sportovišť a nechyběl ani základ, jako je gymnastika. Gymnastice jsem se věnovala do třetí třídy základní školy a poté přešla na jiný druh sportu. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že dostatečný pohyb v dětství dá dětem více, než si většina rodičů dokáže představit. Tím upozorňuji na to, že se sport v období dětství podceňuje, stejně tak i přístup k pohybovým aktivitám v mateřské škole. Ten mi po mé praxi připadá nedostačující a v okamžiku, kdy dítě nenavštěvuje žádné sportovní kroužky, doporučený denní pohyb nemá šanci naplnit. Za upozornění stojí i fakt, že pohybové aktivity přispívají i k lepší psychické stránce jedince.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části. První je teoretická, která se zabývá teorií a informacemi, které objasňují dané téma. Druhá část je aplikační, která ověřuje danou teorii a snaží se přispět do praxe v prostředí mateřských škol.

Teoretická část je složena ze čtyř hlavních kapitol. První pojednává o předškolním věku, co je pro něj typické a jak právě pohyb dítě v období mateřské školy ovlivňuje. Druhá hlavní kapitola se zaměřuje na pohybové schopnosti a upozorňuje na respektování vrozených predispozic. Na druhou kapitolu navazuje kapitola třetí, pohybové dovednosti. Ty na rozdíl od schopností už nejsou vrozené, ale jelikož z nich vychází, je třeba vnímat propojenost těchto dvou pojmů. Právě z pohybových dovedností vychází pojmy jako hrubá a jemná motorika. Na pohybové dovednosti upozorňuje i dokument Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. A poslední čtvrtou kapitolou v teoretické části je gymnastika. Ta představuje tento sport a jeho význam v předškolním vzdělávání. Objasňuje též jeho náplň a význam jako vhodnou pohybovou přípravu pro každé dítě.

Praktická část vychází z teorie. Hlavním cílem bylo sestavit sadu aktivit, která přispěje k pohybovému rozvoji. Konkrétně jsou využity prvky z gymnastické přípravy. Ověřování probíhalo v konkrétní mateřské škole ve Zlínském kraji, kdy se pracovalo s věkově smíšenou třídou ve věku od čtyř do šesti let. Sada je složena ze šesti aktivit, z nichž se každá zaměřuje na jinou dovednost a sice chůzi, skok, rovnováhu, cviky s vlastní vahou, rotaci a akrobacii. Na aplikaci těchto aktivit navazuje evaluace, která je složená z názoru učitelek, dětí, sebereflexe a závěr práce je ukončen doporučením pro praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Dítě předškolního věku je období od tří do šesti, popřípadě sedmi let (Novozámská, 2015). Předškolní období je rozděleno do dvou etap. První je ve věku od tří do čtyř let a druhá etapa v šesti letech. Rozdělení vychází ze sociální a fyzické stránky dítěte. V případě sociální stránky se jedná o případ, kdy jsou děti zařazeny do mateřské školy nebo později do školy základní. U fyzické jde o tělesnou stavbu. V prvním období je postava dítěte častěji baculatější a hlava je v porovnání s tělem velká. Ve druhém období se postava již podobá postavě dospělého, je vyšší a štíhlejší (Šimíčková-Čížková et al. 2008).

Dítě v období předškolního věku se rychle vyvíjí a mění. Rozvíjí se myšlení, paměť, řeč, pozornost, smysly, motorické schopnosti a dovednosti. Rozvíjí se samozřejmě i psychická a sociální stránka dítěte (Novozámská, 2015). Proměny probíhají v růstu obratnosti, v myšlení, při výtvarné tvorbě, v sociálním životě a v hrách na sociální role a při formování základů mravnosti (Helus, 2009). V tomto věku jsou děti akční a mají plno energie, kterou potřebují využít nejlépe pro objevování, zkoumání nových věcí, jevů a získávání nových zkušeností. Děti by se měly účastnit aktivit, které je zajímají a baví. Pokud dělají aktivity s chutí, projeví se kreativita a fantazie (Novozámská, 2015).

1.1 Vývoj základních schopností a dovedností

Kognitivní vývoj předškolního dítěte zahrnuje rozvoj myšlení, učení, jazykových dovedností, pozorování, poznávání a řešení problémů. V této fázi se dítě učí rozlišovat různé předměty, barvy, tvary a velikosti. Dítě také začíná chápat pojmy jako "ted" a "tehdy" a je schopno vybavit si minulé události, tudíž dokáže vnímat rozdíl mezi minulostí a přítomností. Dítě se také učí rozlišovat mezi realitou a fantazií a rozvíjí schopnosti abstraktního myšlení. I přesto, že si často spojují realitu s fantazií, například při kresbě, jsou si vědomé rozdílu. Dítě předškolního věku si silně rozvíjí své jazykové schopnosti a rozumí složitějším pokynům, jde o jednu z podmínek při nástupu do základní školy. Kognitivní vývoj v tomto věku má zásadní význam pro jeho budoucí úspěch ve škole a ve společnosti (Langmeier & Krejčířová, 2007).

Vývoj poznávacích procesů je úzce spjat s kognitivním vývojem, společně se zabývají rozvojem myšlení a učení. Poznávací procesy jsou konkrétní procesy, které se zabývají tím, jak dítě získává, uchovává a používá informace. Mezi poznávací procesy patří pozorování, rozlišování, učení, zapamatování a myšlení. Všechny tyto procesy se vyvíjí především

v předškolním a školním věku dítěte. Jde o důležité procesy, které jsou třeba pro úspěšný vývoj dítěte (Piager & Inhelderová, 2012).

Mateřská škola pro dítě představuje většinou největší proces **socializace** v jeho životě, musí se naučit přijímat nové sociální role (Novozámská, 2015). Co se týče sociálního rozvoje u dítěte v předškolním věku, tak jde o významnou dobu v jeho životě. Mateřská škola není jen o přípravě dítěte do základní školy, jde taky i o to, že se dítě připravuje na pozdější dospělý život. Dítě by mělo mít dostatečný prostor pro navázání nových vztahů se svými vrstevníky, i co se týče spolupráce. Právě mateřská škola toto nabízí, spolu i s výchovně–vzdělávací funkcí. Pro dítě je taky důležité, aby si našlo skupinu, která projevuje stejný zájem, například o stejný sport (Hoskovcová, 2011). Dítě si ve své společnosti vytváří prosociální vlastnosti. K tomu patří zmíněná spolupráce, schopnost vyjádřit soucit nebo se dokázat skamarádit. Proto každé dítě, které je ochuzeno o možnost vytvořit si vztahy se svými vrstevníky, bude mít do budoucna problém navázat kontakt. Vhodná socializace v tomto věku dítěti přispívá jak na rozvoji sebevědomí, tak i na rozvoji sebeúcty, což je důležité pro jeho budoucnost (Matějček, 2016).

Emoční vývoj je základem pro rozvoj osobnosti dítěte. Pro dítě je rodina před nástupem do mateřské školy tím jediným, co má. Je to pro dítě silně ovlivňující prostředí, které se o svůj vliv začne dělit právě při nástupu do mateřské školy. Začne si všímat, že není na světě samo a svět se netočí jen kolem něj. Také začne poznávat nové pocity a emoce, jako je například láska, vztek, smutek nebo i nenávisť. Dítě by si mělo všimnout i toho, že jeho emoce můžou ovlivnit okolí a naopak. S tím souvisí i rozvoj empatie, dítě si všimne, že kamaráda něco trápí a dokáže se vcítit. Na základě toho si dítě začne všímat i sebe samo a začne rozšiřovat jeho sebepojetí. Dítě by se mělo v mateřské školce také naučit ovládat svoje pocity, vědět, že je správné říct, projevit, co cítí, ale ve správné míře. To, že si je dítě vědomé, co cítí je krok první a krok druhý je ten, že dítě ví, proč se tak cítí, co tento pocit zapříčinilo. Jakmile si dítě osvojí tyto dovednosti, jeho úroveň emočního vývoje se posune opět o něco dál. Po čtvrtém roku života dokáže předem odhadnout, jakou emoci daná situace v jedinci může vyvolat. (Langmeier & Krejčířová, 2007).

Vývoj motoriky je důležitý pro možnost rozvíjet pohybové dovednosti, jelikož pohyb je pro děti nejpřirozenější potřebou. Motorika zahrnuje všechny druhy pohybu, ať už jde o obyčejnou chůzi nebo kreslení na papír. Dítě by se mělo neustále zlepšovat v koordinování svých pohybů, síle nebo rovnováze. Důležité je, aby si děti dokázaly pohyby zautomatizovat. Obecně lze říct, že motorický vývoj v předškolním věku lze chápat jako neustále

zdokonalování pohybové koordinace. Motorika se dělí na dvě skupiny, a to na jemnou a hrubou. Hrubá představuje právě ten přirozený pohyb, jako je například chůze nebo běh. Kdežto jemná motorika se zaměřuje například na dovednost kreslit, postupně psát nebo třeba dokázat využít příbor při stravování. Jde o rozvoj manipulační zručnosti (Šimíčková-Čížková et al. 2008).

1.2 Pohyb a dítě předškolního věku

Dítě v předškolním věku je plné energie a je důležité, aby se energie využilo. Jak bylo zmíněno, pohyb je přirozenou součástí dítěte. Mluví se o spontánním pohybu. Existují děti, které jsou méně aktivní, ty tráví pohybem 40 % svého času (hypomotorické), poté jsou děti více aktivní, ty tráví 60 % času pohybem (normomotorické) a nejvíce aktivní děti jsou ty, které se nikdy nezastaví a tráví 80 % svého času pohybem (hypermotorické) (Pastucha, 2011).

Dítě samo vyhledává činnosti, které by jej zaměstnalo, ať už jde o činnosti, které zaměstnají hlavu nebo tělo. Aby fungovala hlava, je třeba dohlížet na to, aby mělo dítě dostatek pohybu, jak se říká, ve zdravém těle, zdraví duch. Pohyb je pro děti i prostředkem pro seznamování, ať už s novým prostředím, náradím nebo novými druhy cviků, kdy dítě získává nové dovednosti a zkušenosti. Při rozvoji pohybu je třeba myslet na věk a úroveň dítěte, na které se nachází. Je jasné, že dítě tříleté nebude stačit šestiletému. Pohyb by měl být všestranný, neměl by se zaměřovat pouze na jednu oblast. Kosti v předškolním věku nejsou ještě plně vyvinuté, nejsou osifikovány a klouby dostatečně zpevněny, proto je třeba dbát pozornosti na správný výběr pohybových aktivit. Při pohybu je třeba myslet na základní věci, jako je úroveň obtížnosti, pitný režim, bezpečí, vhodný oděv a co je hlavní, aby byla aktivita pro dítě zábavou (Dvořáková, 2011).

Cílem je, aby si děti vytvořily pozitivní vztah k pohybu a věnovalo se mu aspoň jednu hodinu denně. Mluvíme o řízené sportovní aktivitě. Ideální je, když se hodina rozdělí do kratších úseků. Obecně by pohybové aktivity měly být v životě dětí každý den. Cesta k úspěchu je správná motivace a vytvoření adekvátního prostředí (Zemanová & Vyskočilová, 2010).

Zásady pro učení se pohybu dle Zemanové a Vyskočilové (2010):

- Je třeba respektovat biologické možnosti jedince.
- Uvědomit si, že pro děti čas utíká jinak, to, co pro nás je krátká chvíle, je pro dítě dlouhý čas.
- Základem je motivace.
- Aktivita by měla být pojata zábavnou formou.
- Snažit se rozvíjet všechny smysly, všestrannost.
- Opakování, osvojování si.
- Střídání aktivit, nezaseknout se na jedné, obnovovat.
- Neustálá kontrola provádění, zpětná vazba je důležitá.
- Upřednostňovat pozitivní zpětnou vazbu, před negativní, snaha nekárat.

2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Existuje mnoho definic, které charakterizují pohybové schopnosti. Perič a Dovadil (2010, s. 12) uvádí, že „Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují“. Pohybové schopnosti jsou základní schopnosti těla, které umožňují provádět různé pohyby. Tyto schopnosti se týkají fyzických vlastností, jako je vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a pohyblivost. Pohybové schopnosti lze rozvíjet cvičením a tréninkem, ale základní úroveň je dána geneticky. Samotné schopnosti se dají ještě rozdělit na kondiční a koordinační. Mezi kondiční schopnosti patří síla, vytrvalost, rychlost a mezi koordinační schopnosti koordinace a obratnost (Perič & Dovadil, 2010). Kondiční pohybové schopnosti se týkají fyzické stránky těla, organismu. Tyto schopnosti se vyvíjejí pomocí cvičení a tréninku, který je organizovaný a předem naplánovaný, příkladem může být běh, plavání nebo cyklistika. U koordinačních schopností je tomu jinak, tam jde o schopnost těla koordinovat a provádět složité pohyby s přesností a jistotou. Vyvíjí se pomocí cviků, které jsou zaměřené na rozvoj koordinace, jako je například gymnastika, tanec nebo míčové sporty (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011). Důležitý význam má všestrannost při rozvoji pohybových schopností a v každé věkové kategorii je rozvoj něčím specifický (Votík & Zalabák, 2011).

2.1 Dělení pohybových schopností

Vytrvalost je schopnost, díky které lidské tělo dokáže vydržet fyzickou aktivitu po delší dobu. Tělo ale díky dlouho trvajícím sportovnímu výkonu nedosáhne maximální intenzity. Vytrvalostní schopnost není jen o genetice, je silně ovlivněna tréninkem a motivací. Při snaze zlepšit vytrvalost, je třeba aerobní trénink. Jde o dlouhodobý trénink, který může trvat i několik let. U dětí předškolního věku se vytrvalost rozvíjí a zlepšuje během hry a aktivního pohybu. Tyto činnosti dětem pomáhají zlepšovat jejich fyzickou zdatnost (Panuška, 2014).

Síla je schopnost, která ovlivňuje mnoho sportovních výkonů. Jde o překonávání nebo udržování vnějšího odporu díky svalové kontrakci. Základ síly se získává už v nižším věku, a to díky určitým pohybovým aktivitám (Panuška, 2014). Dítě by se mělo potkat ale jen s váhou, která je mu přirozená, tudíž s váhou vlastního těla. Pokud dítě mladšího věku začne využívat těžší váhy, než je pro něj přirozené, může dojít k poškození pohybového, konkrétně kloubního a kosterního aparátu. Se silou jsou spojené i kompenzační cviky, které slouží k tomu, aby tělo dokázalo zpracovat silový rozvoj. Jde především o protahování, které zabraňuje zkracování svalů (Votík & Zalabák, 2011). Co se týče náročnějšího rozvoje síly,

tak ten by měl začít až po období puberty. Než se však dítě setká s těžšími váhami, mělo by nejdříve rozvinout sílu za pomoci váhy vlastního těla. K tomu účelu se jeví gymnastika jako ideální průprava (Panuška, 2014).

Rychlost je chápána jako schopnost, při které dochází k maximální intenzitě pohybu po krátkou dobu. Je založena na frekvenci pohybů lidského těla a dynamické síle. Rychlost je u jedince převážně ovlivněna dědičností, člověk jí ale samozřejmě může trénovat, zlepšovat, ale pokud tam není daný dobrý genetický základ, úspěch v rychlosti například při atletice je těžko dosažitelný. Jedním z faktorů, které ovlivňují rychlostní schopnosti, je poměr svalových vláken. Svalová vlákna jsou červená a bílá. Červená vlákna umožňují tělu fungovat po delší dobu, ale v menší intenzitě, proto se jim taky říká pomalá vlákna. Jsou vhodná pro vytrvalostní sporty. Bílá vlákna umožňují dosažení maximální rychlosti a frekvence pohybů, jsou tedy určující pro rychlostní schopnosti. Díky tomu jsou také nazývána rychlá vlákna. Jejich nevýhodou je rychlá unavitelnost, proto mohou pracovat pouze krátkou dobu (Panuška, 2014). Rozvoj rychlostních schopností se rozvíjí pomocí pohybů, které jsou vykonávány s maximálním nasazením. Současně se však nesmí zapomínat na správné technické provedení pohybů. Pokud úroveň techniky nebo maximální frekvence začne klesat, je vhodné pohyb přerušit. Rozvoj rychlosti u dětí probíhá pozvolna, je ovlivněn zmíněnou genetikou, věkem, výškou a později i pohlavím (Votík & Zalabák, 2011).

Koordinace je schopnost, která se často nazývá také jako obratnost. Jde o schopnost, kdy tělo dokáže zpracovat jakýkoliv nový pohyb, se kterým se potká. Pohyb si tělo osvojí a zdokonaluje jeho provedení. Dá se také říct, že koordinace umožňuje tělu si osvojit nové získané dovednosti. Koordinace má pro děti velký význam, umožňuje jim rozvoj v pohybových dovednostech. Je důležité, aby bylo pro děti vytvořeno co nejvíce situací, kdy budou mít šanci využít koordinační schopnost. Dítě musí potkávat nové, popřípadě složitější pohyby. Tím si tak rozšiřuje svoji pohybovou paměť a až 75 % koordinačních schopností je získáno do desátého roku života dítěte. Později se získávají v menším počtu a složitěji. Jelikož jde o rozšířenou schopnost, dělí se ještě na jednotlivé oblasti, jako je samotná koordinace, kombinace, přesnost, rovnováha a reakce. Všechny tyto oblasti by měly být vyvinuty nejpozději do osmnáctého roku života (Panuška, 2014).

Koordinace se často plete, nebo sjednocuje se schopností pohyblivosti. Jde ale o dvě samostatné schopnosti, které spolu jen souvisejí. Koordinace se zaměřuje pouze na vnitřní řízení pohybu a pohyblivost na vnější projev pohybu (Perič & Dovadil, 2010).

Pohyblivost nebo někdy ohebnost je schopnost, která ovlivňuje rozsah pohybu v kloubech. Její vývoj nebo efektivita je dosahovaná průměrně do třináctého roku života dítěte, někdy i později, je totiž silně ovlivněna nástupem puberty. I pohyblivost je propojena s ostatními schopnostmi. Nejčastěji se vyznačuje u protahování (ohýbání, natahování nebo rotace), relaxace nebo uvolňování svalů a kompenzačních cviků. Mezi faktory, které určují pohyblivost jedince, patří flexibilita kloubů, věk, to, jak je jedinec zvyklí se hýbat a taky možné zranění, kterým si prošel. Právě pohyblivost může upozornit na to, že daný jedinec má nedostatek pohybu, a proto jeho tělo nespolupracuje tak, jak by mělo. U žen je pohyblivost na lepší úrovni. Je to dáno tím, že jejich tělo je menšího vzrůstu a jejich kostra je lehčí, stejně tak i svalstvo. Díky tomu je jejich pohyb s vlastním tělem „lehčí“. Právě nedostatek pohyblivosti může způsobovat nesprávné provádění konkrétních cviků, co se týče technické stránky. To se může projevit jako velké mínus, jelikož s přibývajícím věkem se pohyblivost zhoršuje, například svaly už nejsou tak elastické (Panuška, 2014).

3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Pohybové dovednosti jsou naučené předpoklady, které se používají ke správnému provedení konkrétní činnosti. Je třeba myslet na to, že mezi dovednostmi a schopnostmi je rozdíl. Dovednost se získává specifickým procesem učení a jsou ovlivněny schopnostmi, z nichž právě vychází. Aby se dovednosti u dítěte rozvíjely správným směrem, je třeba respektovat biologickou stránku jedince a jeho predispozice (Perič & Dovadil, 2010).

Je důležité vzít v úvahu, v jaké věkové kategorii se dítě nachází. Například v předškolním věku nejsou mezi chlapci a dívkami takové výkonnostní rozdíly jako v dospělosti. Jakmile se tělo začne více vyvíjet, začnou být rozdíly patrné. Období mladšího školního věku se nazývá "zlatý věk motoriky". Je to období, které je ideální pro rozvoj pohybových dovedností. Kromě základních pohybových dovedností se doporučuje zařadit taky cvičení na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla. Pozornost je třeba věnovat celému tělu, aby nedocházelo k přetěžování pouze jedné části těla (Vrchovecká, 2020).

Pohybové dovednosti se dělí na tři základní skupiny. První jsou dovednosti nelokomoční, o ty jde v případě, když jde o pohyb na místě a mění se pouze poloha těla. Druhé jsou dovednosti lokomoční, ty jsou rozsáhlejší. Jde o pohyb, při kterém se tělo přemísťuje z místa na místo. Příkladem je chůze, běh, lezení nebo skok. A poslední třetí jsou manipulační pohybové dovednosti. Ty jsou založeny na ovládnutí předmětů pomocí různých částí těla, například házení nebo kopání. Tyto základní pohybové dovednosti je třeba neustále rozvíjet a zdokonalovat jejich provedení, jelikož dítě předškolního věku by je před nástupem do základní školy mělo znát (Volfová & Kolovská, 2008).

3.1 Nelokomoční pohyb

Nelokomoční pohyby jsou ty, při kterých dochází ke změně polohy těla na jednom místě, tudíž se tělo nepohybuje v prostoru a zůstává na jednom místě. Jde o pohyb, který se zaměřuje na vnímání vlastního těla. Jde často o cviky, které jsou zaměřené na rozvoj nebo podporu zdraví, kdy se tělo dostává do poloh, které například můžou podporovat rozvoj rovnováhy. Člověk se učí správně pohybovat a vnímat určité části těla. Může jít například o problémové části těla, se kterými je třeba rehabilitovat. Nelokomoční pohyby se zaměřují především na pohyb segmentů těla k čemuž je také vhodné využít různých cvičebních pomůcek (Volfová & Kolovská, 2008).

Předškolní věk je důležité období, kdy si dítě má uvědomit vlastní tělo, co dokáže a čeho je schopné, nebo na druhou stranu, čeho ještě schopné není. Jde o pohyby jako stoj, leh, klek, stoj na jedné noze, rotace nebo i jednotlivé pohyby části těla, například předpažení, upažení nebo předklon. Dítě se učí na druhou stranu i tělo uvolňovat, v okamžiku, kdy využívá jednu část těla, není třeba, aby byly zatřaty i ty svaly, které nejsou momentálně využívány (Dvořáková, 2011).

3.2 Lokomoční pohyb

Jde o pohyb, který nás přemísťuje z místa na místo. Mezi základní lokomoční dovednosti patří plazení, lezení, postupný přechod do chůze a běh. Poté jde o první poskoky, skoky a různé kombinace všech získaných lokomočních dovedností. Jelikož jde o dovednosti, je třeba, aby se jednotlivé aktivity procvičovaly a postupně se zvyšovala jejich náročnost. U dětí předškolního věku je vhodné používat různé pomůcky, které přispějí k rozvoji. Pomůcky nejen napomáhají a podporují pohybové dovednosti dětí, ale můžou dělat aktivitu i zábavnější, což je v předškolním věku důležité. Jde o pomůcky jako koloběžky, tříkolky, později kola, kolečkové či zimní brusle nebo i lyže. Není zvykem, že by se v mateřské škole jezdilo na lyžařské zájezdy, ale mateřská škola může podpořit rozvoj dovedností tím, že na školní zahradu pořídí koloběžky nebo tříkolky, které děti mají k dispozici (Dvořáková, 2011).

Vývoj lokomočních dovedností u dětí začíná lezením a prvními kroky.

Lezení je přirozený a cyklický pohyb, který je nezbytnou součástí ve vývoji jedince. Díky lezení, kde dítě zapojuje všechny svalové skupiny, si získá základ pro první kroky v jeho životě. Dítě se učí držet tělo a ovlivňovat svůj pohyb. Od devátého měsíce života by se dítě mělo nacházet v poslední fázi lezení, a to lezení po čtyřech. Jde o fázi, kdy je opora těla založena na funkci kolenou a rukou. Jakmile dítě leze po čtyřech ve stylu křížového střídání jednotlivých končetin a má tento pohyb zautomatizovaný, je čas na první kroky (Engelthalerová, 2015).

Chůze je dalším postupem při vývoji pohybového aparátu dítěte. Dítě začíná chodit kolem prvního roku, jsou ale případy, kdy děti začnou až kolem druhého roku. (Dvořáková, 2011). Chůze je jedním ze základních lokomočních pohybů, nad kterým už ani děti staršího věku nemusí přemýšlet, jelikož jde o plně zautomatizovaný pohyb. I úroveň obtížnosti chůze se dá ale navyšovat. Je dokázané, že děti do věku jedenácti let stále nacházejí situace, kde se nad chůzí musí pozastavit a popřemýšlet, například když se potkají se situací, kterou ještě

nezažily. Není tedy překvapením, že na nečekanou změnu v pohybu chůze nejlépe reagují dospělí, jde například o změnu váhy, kterou naše tělo musí nést nebo o různé překážky, které se objeví v cestě (Schlegel, Janiš, & Culková, 2021).

To, jak rychle se dítě zlepšuje, je individuální. Ověření, jestli se chůze vyvíjí správným směrem, se dá poznat podle toho, zda zvládá chůzi na rovném nebo nakloněném terénu a jestli dokáže překonat nějakou překážku. U dětí a jejich chůze bychom měli věnovat pozornost správnému držení těla, aby byl trup lehce nakloněn vpřed, došlap byl na patu a dokončení kroku je až na špičce. Přirozeně by dítě mělo střídát končetiny do kříže, aby došlo k opačnému pohybu končetin (Engelthalerová, 2015).

Běh by mělo dítě zvládnout zkorigovat do svých tří let, tedy před nástupem do mateřské školy, ve většině případů je tomu tak i dřív. Stejně jako tomu je při chůzi, ze začátku jde o pohyb méně jistý, ale stálým opakováním a zautomatizováním pohybu se jeho úroveň lepší. Jakmile k tomu dojde, stane se běh pro dítě nejpřirozenějším pohybem v tomto období. Běh se dá brát za „opravdový“ v ten moment, kdy obsahuje i letovou fázi (Dvořáková, 2011). Běh přispívá dítěti k lepší stabilitě a k lepší kontrole nad řízeným pohybem. Dítě si dále uvědomuje, že za své rozhodnutí přebírá následky, ponaučí se z různých pádů a získá zkušenosti, které jsou třeba. To, jak dítě postupně roste a nabírá sílu, se ukazuje i na vývoji jeho běhu, je jistější, dokáže ho propojit s jinou aktivitou a dokáže při něm ušetřit energii i přes to, že jeho rychlost se zvyšuje. Jde stejně jak u chůze o cyklický a automatický pohyb (Engelthalerová, 2015).

Skok je dalším přirozeným pohybem člověka. Přispívá především k rozvoji dynamické síle v dolních končetinách, na kterých je skok založen. Dítě se setkává se skokem už v batolecím věku. Většinou je to s dopomocí dospělého, který ho drží v náručí. Podobně to vypadá do období tří let, tentokrát už dítě není v náručí, ale dospělí pouze dopomáhá, přidržuje dítě, například za ruku. Začíná to poskoky snožmo, poté přeskokování z jedné nohy na druhou a poté skákání čistě na jedné noze. Při skoku je třeba i koordinace, jelikož je skok často propojován i s jinými pohyby (Goodway, Ozmun, & Gallahue, 2019).

Skok je více fyzicky náročnější aktivita, než například taková chůze, je třeba respektovat možnosti jedince a dbát na správné technické provedení. Mezi třetím a čtvrtým rokem života dítěte dochází k velkým vývojovým změnám. Dítě by mělo zvládnout přeskočit nízké překážky a seskočit z nižší výšky na zem. Od pátého roku se úroveň zvyšuje a dokáže skočit snožmo, skákat přes švihadlo, skákat na místě, vpřed nebo vzad a propojit skok například s chůzí nebo během. Pokud jde o seskoky, je dobré začít se sestupy, poté se přejde na seskoky

s dopomocí a poslední úroveň jsou samotné seskoky. Vždy by měly být do měkké podložky, ale ne do hluboké zíněny, protože to je pro děti obtížnější a hůře se jim drží rovnováha (Engelthalerová, 2015).

3.3 Manipulační pohyb

Manipulační pohyb je pohyb, díky kterému dokážeme manipulovat s různými předměty pomocí určitých částí těla, například ruky nebo nohy. Jde o pohyby jemné i hrubé motoriky, může jít o aktivity jako psaní, malování, hraní na hudební nástroj nebo házení či kopání s míčem. Manipulační pohyby se vyvíjejí a zlepšují pomocí tréninku a stálého opakování. Jde o důležité pohyby, které se každodenně využívají. Dělí se na čtyři základní skupiny: házení, chytání, kopání a ovládání předmětu pomocí jiného předmětu (Volfová & Kolovská, 2008).

Děti v mateřské škole samy využívají předměty, které mají k dispozici, může jít například o různé druhy míčů. Děti automaticky začnou s míčem pracovat, jak v podobě kutálení, vyhazování nebo kopání, paní učitelka je k tomu nemusí podněcovat. Jejím úkolem je děti podporovat a popřípadě dávat individuální rady pro lepší technické provádění. Pokud dítě zvolí hod spodním obloukem, učitelka by to měla respektovat a upravit techniku, pokud se rozhodne pro hod vrchním obloukem, tentokrát dá radu pro hod vrchním obloukem, není cílem naučit všechny děti stejný hod, ale technicky správný hod (Dvořáková, 2011).

Manipulace s míčem umožňuje dítěti v mateřské škole širokou škálu možností pohybů, které přispívají k rozvoji pohybových dovedností. Dítě rozvíjí celkovou motoriku, obratnost, koordinaci i sílu. Manipulace začíná většinou rukama, poté, co dítě získá jistotu a rozšíří si svoje dovednosti, začne manipulovat míčem pomocí noh a jiných částí těla. Dítě by se mělo naučit i ovládání pomocí jiných předmětů, jako jsou pálky nebo rakety (Engelthalerová, 2015).

3.4 Metody nácviku pohybových dovedností

Pokud chceme rozšířit pohybové dovednosti dětí, je důležité tomu vyhradit dostatek času. Nejčastěji jde o sportovní kroužky, hodiny tělesné výchovy nebo sportovní oddíly či tábory. Při snaze dosáhnout cíle, který je stanovený, je třeba zvolit vhodnou metodu. Postup by měl být rozdělen do několik etap, aby se jednotlivé úrovně postupně zvyšovaly, tudíž se vždy začíná od toho nejjednoduššího (Pokorný, 2019).

Metoda slovní je jednou z nejvyžívanějších metod. Je založena na verbální komunikaci, vysvětlování a popisování. Konkrétně jde o slovní instrukce, které vedou ke správnému provedení pohybu. Tato metoda je pro děti předškolního věku vhodnou, jelikož přesně navádí, co a jak má být provedeno. Děti mají jasnou představu o tom, co se od nich očekává (Pokorný, 2019).

Metoda praktické ukázky je v okamžiku, kdy pedagog, trenér nebo cvičitel názorně předvádí pohyb, který po dítěti, žákovi požaduje. Jde o reálnou ukázkou v praxi. Důležité ale je, aby sám pedagog, trenér provedl daný pohyb ve správném provedení, technicky správně. První se pohyb představí v takové podobě, jak by měl vypadat v konečné fázi. Jakmile se začne s učením, je třeba pohyb předvést ještě jednou, a to ve zpomalené frekvenci a nejlépe v rozkouskovaných částí. Dítě se naučí napřed první část a poté druhou. Poté se pohyb spojí dohromady. Pokud je ve společnosti dítě, které daný pohyb technicky zvládá, může též předcvičovat a pedagog, trenér doplní ukázkou slovní metodou, kdy jednotlivé ukázky popisuje. Jde o velmi účinnou metodu (Pokorný, 2019).

Metoda nácviku a opravování chyb. Vždy je lepší, když se pracuje s menším počtem dětí, pedagog, trenér tak dbá větší pozornosti pro jednotlivce. Pokud se v nácviku vyskytne chyba, je třeba na ní upozornit. Pedagog, trenér předem můžou upozornit na místa, kde se často dělají chyby, a tak zdůraznit správné provedení. V případě chyby je třeba udělat krok zpět a natrénovat danou část znovu. Čím dříve se chyba odkryje, tím lehčí je její napravení. Ideální je, když se využije metoda praktické ukázky, ať si dítě může samo uvědomit, kde dělá chybu (pokorný, 2019).

Při **metodě opakování a zdokonalování** je cílem, aby se daný pohyb zautomatizoval, toho dosáhneme právě pomocí metody opakování a zdokonalování. Je neustále třeba hlídat správné provedení pohybu, pokud víme o kritické části, dbáme jí pozornost a neustále připomínáme správné provedení. V případě, že pohyb došel do úrovně, kdy je prováděn správně, je vhodné podmínky provádění ztížit, například změnou prostředí nebo přidáním určité pomůcky (Pokorný, 2019).

3.5 Pohybové dovednosti v Rámcovém vzdělávacím programu

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání obsahuje pět vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti se zaměřují na jednotlivé kategorie, které chtějí rozvíjet. Mezi oblasti patří dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost a dítě a svět. Každá oblast obsahuje dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy a

rizika. Následně bude zmíněna oblast, která se vyjadřuje k pohybovým dovednostem v mateřské škole, a to dítě a jeho tělo, ostatní oblasti se nezaměřují na rozvoj pohybu dítěte předškolního věku (RVP PV, 2021).

Dítě a jeho tělo je oblast, která se zaměřuje na tělesnou stránku dítěte. Učitel u dítěte podporuje uvědomění vlastního těla, rozvoj a zdokonalení pohybových dovedností i schopností jak v hrubé motorice, tak i v jemné. Dítě si uvědomí možnosti svého pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvíjí všechny smysly a svou fyzickou i psychickou zdatnost. Také si osvojí nové dovednosti, které jsou přiměřené jeho věku. Mezi další dílčí vzdělávací cíle patří i osvojení si poznatků o svém těle a zdravém životním stylu. Dohromady se dá říct, že cílem je, aby si dítě vytvořilo pozitivní vztah k pohybu a osvojilo poznatky o svém těle a zdraví (RVP PV, 2021).

4 GYMNASTIKA

Gymnastika je chápána jako systém metodicky uspořádaných pohybových dovedností esteticko-koordinačního charakteru, který se zaměřuje na tělesný a pohybový rozvoj jedince. Je to cesta, jak si udržet a zlepšit zdraví. Zaměřuje se na držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti a udržení si zdravého pohybového aparátu. Gymnastika je rozšířený sport, který se dělí na dvě základní skupiny:

- 1) Gymnastické sporty
- 2) Druhy gymnastiky.

Gymnastické sporty se ještě člení na olympijské a neolympijské. Do olympijských spadá sportovní gymnastika, moderní gymnastika a skoky na trampolíně. Do neolympijské gymnastiky patří sportovní aerobik, sportovní akrobacie, teamgym, aerobik fitness družstev, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika a akrobatický rokenrol (Skopová & Zítko, 2013).

Druhy gymnastiky představují základní gymnastika, kam patří akrobacie, prostná, cviky s náčiním, cviky na náčiní a pořadová. Dalším druhem je rytmická gymnastika, do které spadá hudebně-pohybová výchova, cvičení bez i s náčiním a tanec. A třetí a poslední druh je aerobik, kam patří kondiční (bez náčiní, s náčiním) a taneční (zaměřená na choreografii) (Skopová & Zítko, 2013).

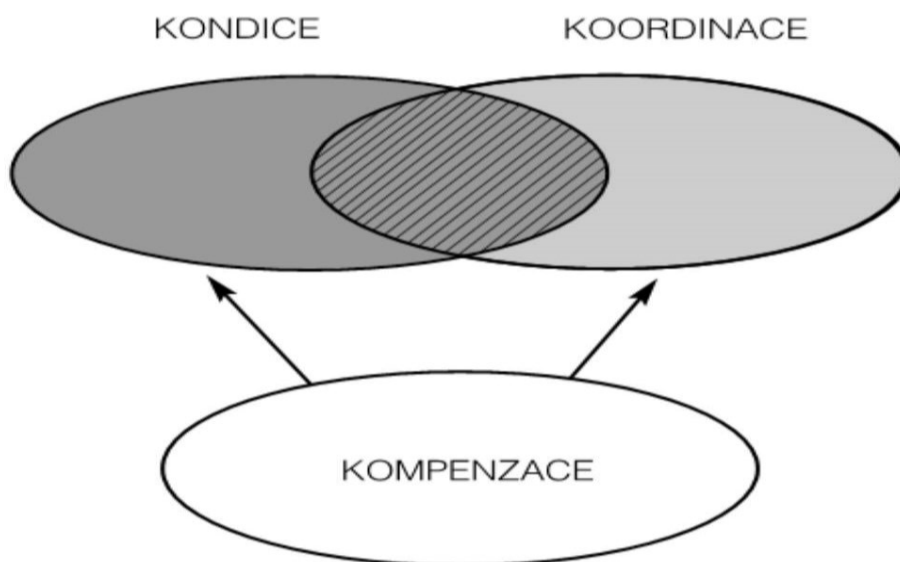
Nejrozšířenějším druhem gymnastiky je sportovní, která je považována za základ, ze kterého vychází ostatní gymnastické sporty a druhy gymnastiky. Využívají jednotlivé gymnastické prvky nebo náradí (Schlegel & Dunn, 2018).

Novodobá gymnastika si zakládá na dodržení čtyř principů, které se nazývají „4F“. Prvním je FUN (zábava), pokud dítě nebude mít radost z gymnastiky, nebude to správná cesta, cvičení musí být zábavné. Druhé znamená FITNESS (kondiční cvičení), gymnastika se zaměřuje na rozvoj a zvýšení tělesné zdatnosti. Třetí je FUNDAMENTAL (základ), což prezentuje osvojení dobrých pohybových základů. A jako poslední je FRIENDSHIPS (přátelství) což znamená, že gymnastika zároveň podporuje sociální vztahy, přátelství, jde jak o individuální sport, tak kolektivní (Vrchovecká, 2020).

4.1 Složky gymnastické přípravy

Jak už bylo zmíněno, gymnastika je všestranný sport, který nachází uplatnění v mnoha jiných sportech. Často jsou využívány cviky, o kterých není ani známo, že vychází právě z gymnastické přípravy. U cviků vycházejících z gymnastické přípravy není jasně stanovené, pro jak staré děti jsou cviky určeny, jde především o to, na jaké úrovni jsou schopnosti a dovednosti jednotlivých dětí. Proto se neustále připomíná důležitost individuálního přístupu (Křištofič, 2006).

I přesto se dají vyzdvihnout tři oblasti, které obzvlášť gymnastika rozvíjí. Jde o takzvané „3K“ – kondice, koordinace, kompenzace. 3K ukazuje propojenost a všestrannost v gymnastické přípravě. Tento základ je předpokladem pro úspěšný sportovní start každého jedince. Nemusí jít hned o aktivní, vrcholové sportovce, ale každé dítě by si mělo vytvořit hned v raném věku ideální základ do budoucna, gymnastika je totiž chápána taky jako sport, který nás učí se účelně pohybovat (Křištofič, 2006).



Obrázek 1. 3K
(Křištofič, 2006, s. 31)

4.2 Výběr cvičebního obsahu pro děti předškolního věku

Všestrannost gymnastiky se zaměřuje na zdatnost i zdravotní stránku jedince. Samotné provádění cviků je ovlivněno tím, jaké možnosti jedinec má po fyzické stránce, jaký prostor je k dispozici, vynaložené úsilí a vztah ke cvičení. Z jistého důvodu je gymnastika i v osnovách tělesné výchovy na základní škole (Werner, 2011).

Stejně tak má gymnastika i své místo v mateřské škole. Jak už bylo zmíněno, tento sport přispívá jak k pohybovému rozvoji, tak i k sociálnímu a psychickému. I samotný pohyb se dá brát jako způsob komunikace. Pohybová gramotnost je stejně podstatná, jako ostatní druhy gramotnosti. Právě vhodně zvolené cviky přispívají k dosažení potřebné úrovně daného věku. Nesmí se zapomínat, že gymnastika obsahuje i hudebně-pohybovou oblast, proto rozvíjí i hudební, rytmické dovednosti dětí. Děti v mateřské škole často pracují s melodií spolu s pohybem, to, že jde už o náznaky gymnastiky si nejsou vědomé někdy ani paní učitelky. Jednoduše může jít o hudebně-pohybovou výchovu (Novotná, 2020).

Výběr cvičebního materiálu by měl odpovídat úrovni dětí a měl by být řádně naplánován. Nevhodný výběr cviků by mohl dětem ublížit, buď může dojít ke zranění, kdy pedagog správně neodhadne dovednosti dětí, nebo se děti cvik naučí špatně a do budoucna se to může projevit jako problém. Správně připravený soubor cviků dítě naučí ovládat vlastní tělo, propojovat různé pohyby a využívat je při novém učení, které přispěje k pohybovému rozvoji (Werner, 2011).

Dalším důležitým bodem při výběru cvičebního materiálu pro děti je srozumitelnost. Gymnastika obsahuje hodně názvosloví, ve kterém se děti mohou rychle ztratit. V okamžiku, kdy dětem představujeme něco nového, je vhodné pro nové povely vymyslet „přezdívku“. Přezdívka je pro děti srozumitelnější a daný povel, cvik jim může přiblížit. Další způsob, jak ulehčit porozumění jsou obrázky, grafické zobrazení, kdy děti vidí konkrétní cvik. Tento způsob má další výhodu v tom, že dětem může předvést i technicky správné provedení, tudíž dojde k ukázce. Pokud jde o sestavu, která se skládá z více prvků, přiblížení povelů může být v podobě básničky nebo pohádky (Novotná, 2020).

Pro začátky se doporučuje využívat hry jako honičky, které jsou vhodné jak pro jednotlivce, práci ve dvojici, trojici nebo určitou skupinu. Stačí pouze dostatek prostoru a základní pravidla. Jsou vhodné z hlediska rozmanitosti a všestranného využití. Dále se doporučují závodivé hry, které jsou nejčastěji v podobě štafet nebo v podobě kruhového tréninku. I tento druh je vhodný jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. A jako poslední jsou hry, aktivity, při

kterých se využívá různé náčiní. Už samotné náčiní dělá aktivitu pro děti atraktivnější. Jde o aktivitu ve formě překážkových drah nebo jen samotné využití náčiní, například laviček, žíněnek, obručí a tak dále (Skopová & Zítko, 2022).

4.2.1 Typické pomůcky pro začátky s gymnastikou

Skákání přes **švihadlo** je neodmyslitelnou součástí pohybového rozvoje. Je velmi důležité si hlídat postoj. Tělo musí být ve vzpřímené poloze, ramena uvolněná a hlava vzpřímená. Další důležitou podmínkou pro úspěšnou práci se švihadlem je správně zvolená délka a materiál. To, jakým způsobem se švihadlo bude přeskakovat, už se odvíjí od toho, na jaké úrovni dítě je (Vrchovecká, 2020).

Další pomůckou je **lavička**, která má nejširší využití na základě toho, že je pro mateřské školy nejvíce dostupná a uživatelná. Jde většinou o dřevěnou konstrukci, která ve standartním provedení dlouhá okolo 3 m a široká 30 cm. Lavička své využití nachází i v případě, kdy se otočí na opačnou stranu, to se z ní stává nízká „kladina“. Využívá se jak při rozvoji rovnováhy, koordinace nebo i síly. Konkrétně v mateřské škole může posloužit jako kladina pro přeběhy nebo při aktivitách zaměřených na skoky (Skopová & Zítko, 2022).

Třetí pomůckou je **lano** nebo **tyč**. Tyto pomůcky jsou určeny především pro šplh. Ten je určen pro děti od 5 let, kdy už mají nějakou sílu. Zároveň se nesmí zapomínat na to, že se šplhá do výšky, což může značit jisté nebezpečí nebo strach pro dítě. Procvičování šplhu v mateřské škole se odvíjí hlavně od toho, jestli školka má k dispozici lano nebo tyč. Doporučuje se používat magnézium, které je proti klouzání. Technik na správný šplh je více, ale nejznámější je kdy se nárt přiloží na zadní stranu tyče a chodidlo druhé nohy z přední strany na stejné místo (Vrchovecká, 2020).

A jako poslední zmíním **žebřiny**, ty se vyskytují v každé tělocvičně základní školy, ale ne v každé mateřské škole, přitom jejich využití je rozsáhlé. Jde o dřevěnou konstrukci, která je uchycena ke stěně a obsahuje příčky, tudíž moc místa nezabere. Na žebřinách se dá rozvíjet celé tělo. Může jít o cviky na kondiční zaměření, cviky pro rozvoj kloubní pohyblivosti, cviky na sílu nebo i kompenzační či protahovací cviky (Skopová & Zítko, 2013).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE APLIKAČNÍ ČÁSTI

Hlavními cíli aplikační části bylo navrhnout, realizovat a evaluovat sadu gymnastických aktivit.

Prvním cílem aplikační části bakalářské práce bylo vytvořit sadu aktivit zaměřenou na pohybový rozvoj dětí předškolního věku pomocí gymnastických prvků. Gymnastika by se měla stát součástí pohybu každého dítěte, jelikož jde o základ v pohybu. I přesto, že se děti nechtějí do budoucna věnovat sportu, je třeba si vytvořit správné návyky a dovednosti, na které se dá navazovat.

Následná realizace aktivit by měla ukázat dětem, že sport může být zábava a správné provedení pohybů nám může i samotný cvik ulehčit a ušetřit tak energii. Stejně tak realizace může ukázat učitelům, že stačí základní informace a lehký zájem pro kvalitnější aktivity zaměřené na pohyb a není třeba být kvalifikovaným trenérem.

A posledním cílem aplikační části je evaluace, která je přínosem jak pro mě, tak pro ostatní čtenáře, například učitele. Zpětná vazba ukáže, do jaké míry jsou navržené aktivity vhodné či nevhodné, zábavné, nebezpečné. Negativní zpětná vazba naopak může být inspirací k vylepšení navrhovaných aktivit.

Co se týče ke konkrétní sadě aktivit, tak jsou stanoveny tři základní cíle a to:

- Podpořit pohybový rozvoj u dětí předškolního věku.
- Seznámit děti s gymnastickou přípravou.
- Představit dětem nové pohybové aktivity.

5.1 Kompetence

Kompetence prezentují to, co si dítě má odnést z konkrétních výstupů. V případě této bakalářské práce jde o pohybové dovednosti.

Kompetence z Rámcového vzdělávacího programu:

Kompetence k učení

- „se učí nejen spontánně, ale i vědomě, vyvine úsilí, soustředí se na činnost a záměrně si zapamatuje“
- „odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých“
- „se učí s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění“

Kompetence sociální a personální

- „projevuje dětským způsobem citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším, rozpozná nevhodné chování; vnímá nespravedlnost, ubližování, agresivitu“

(RVP PV, 2021, s. 11-12)

Kompetence získané ze sady aktivit:

Kompetence k učení

- Dítě dokáže vyvinout úsilí pro technicky správně provedený cvik.
- Dítě dokáže překonat strach a provést cvik.
- Dítě dokáže přijmout výhru s úctou k soupeři.

Kompetence sociální a personální

- Dítě dokáže podpořit slabšího kamaráda při sportovním výkonu.

5.2 Subjekty sady aktivit

Ověřování sady aktivit bude probíhat v mateřské škole Zlín, Luční 4588, příspěvková organizace. Mateřskou školu jsem vybrala pro svou realizaci na základě své pedagogické praxe, která probíhala v této mateřské škole. Tato mateřská škola se skládá ze dvou nově zrekonstruovaných budov a venkovního hřiště, které obsahuje mnoho atrakcí. Celý areál školy je oplocený a v dostatečné vzdálenosti od hlavní silnice. Venkovní prostor obsahuje mnoho atrakcí, které by se daly také využít pro cílený pohybový rozvoj dětí.

Mateřská škola má, dle mého názoru, průměrné množství sportovního náradí a náčiní. Lze zde najít například kruhy velké a malé, kužely, balanční ježky, lavičky či lano. Taktéž lze nalézt prostor s kobercem k provádění pohybových aktivit.

Sada aktivit bude ověřena u jedné konkrétní třídy a sice třídy s názvem Včelíčky. Jde o věkově smíšenou třídu, kde jsou děti ve věku od čtyř do šesti let. Celkově se třída skládá z 27 dětí, je ale jasné, že počet dětí se bude měnit podle aktuální docházky. Jako velké plus jsem viděla to, že děti jsou na mě už zvyklé a já sama vím, co od nich očekávat. Na aplikaci aktivit budou dohlížet paní učitelky Mgr. Michaela Molová a Bc. Petra Sedlářová. Jejich přítomnost při aplikaci je důležitá kvůli následné evaluaci aktivit.



Obrázek 2. Prostor pro aktivity

6 REALIZACE SADY AKTIVIT

Při tvorbě sady aktivit na podporu pohybového rozvoje je třeba myslet především na to, pro koho je tvořena. V případě této bakalářské práce je určena pro děti předškolního věku. Nejefektivnější a nejpřirozenější aktivitou pro děti v období mateřské školy je hra, jak bylo zmíněno v teoretické části. Aby pohybové činnosti byly pro děti přínosné a atraktivní, musí jít o jednoduché a promyšlené aktivity, jelikož je třeba myslet i na to, že pro většinu dětí to bude první setkání s gymnastikou jako se sportem. Některé gymnastické prvky se v mateřské škole využívají, aniž by si toho byl někdo vědom, například správné držení těla nebo chůze po lavičce. Tentokrát se bude zaměřovat pozornost i na správné technické provedení, což právě pro děti může být novinkou.

Sada aktivit je tvořena konkrétně pro děti od čtyř let do šesti let. Jde o cviky využívané v gymnastické přípravě, která učí základy mladé sportovce. Cviky jsou vybrány na základě čtyř kritérií:

- Přiměřenost věku
- Dostupnost pro všechny
- Dostupnost pomůcek
- Bezpečnost

Přiměřenost věku je jasné kritérium, které ale také souvisí s kritériem druhým, jde o to, aby byly cviky dostupné pro všechny děti, co se týče obtížnosti. Je třeba myslet na, že ne všechny děti se věnují sportu a jsou v něm nadané. Třetím kritériem jsou pomůcky. Každá mateřská škola je vybavena jiným způsobem, dá se ale předpokládat, že základ jako obruče, lano, kužely a lavičky mají všechny mateřské školy. Posledním důležitým kritériem je bezpečnost, která je vždy na prvním místě. Dopomoc a záchrana je v gymnastice nedílnou součástí sportu, je třeba ale myslet na to, že ne všechny učitelky v mateřské škole jsou sportovně aktivní a dané dovednosti ovládají. Proto byla sada aktivit přizpůsobena i jim, aby mohly být oporou pro děti.

Při tvorbě aktivit jsem se snažila zaměřit také na zábavnou stránku. Jednotlivé cviky, které přispívají k pohybovému rozvoji dětí, jsem vytvořila v podobě her.

Dohromady jde o 6 oblastí, na které jsem se zaměřila:

1. Chůze
2. Skoky
3. Rovnováha
4. Cviky s vlastní vahou
5. Rotace
6. Akrobacie

Každá oblast obsahuje několik prvků, cviků, které spadají pod danou oblast. Dohromady jednotlivé prvky z dané oblasti vytvoří jednu aktivitu. Tudiž jedna aktivita obsahuje od 3 do 6 cviků. Skoro všechny oblasti jsou základy, které už jsou do jisté míry obsaženy v programu mateřských škol pro podporu rozvoje pohybových dovedností. Novinkou mohou být cviky s vlastní vahou neboli kompenzační cviky. Jde o cviky jak protahovací, posilovací ale i o cviky, které nás naučí správně dýchat.

Tabulka 1. Aktivita

	Oblasti	Jednotlivé cviky
1.	Chůze	Po špičkách s upažením, po patách, chůze bokem ruce v bok, chůze s předmětem na hlavě, chůze s prsty na nohou pokrčeny a běh.
2.	Skoky	Skok s obručí, skok přes švihadlo, přeskočení obručí snožmo, skoky do dálky, rotace ve skoku a skok pozadu.
3.	Rovnováha	Chůze po balančních ježčích, chůze po lavičce, chůze na dětských chůdách a stoj na jedné noze.
4.	Cviky s vlastní vahou	Střecha (výdrž, zvednutí nohy), klubíčko, vzpor klečmo (výdrž, střídání nohou a paží) a kompenzační cvik na vnitřní břišní svaly.
5.	Obraty	Rotace na špičkách ruky vzpaženy, obrat 180° (pirueta), skok s obratel 180°, rotace v dřepu a obrat 360°.
6.	Akrobacie	Kotoul vpřed, předklon, kolébka, dřep s výskokem a válení sudů.

6.1 Sady aktivit

Aktivita č. 1. - chůze

Tabulka 2. Aktivita č. 1. - chůze

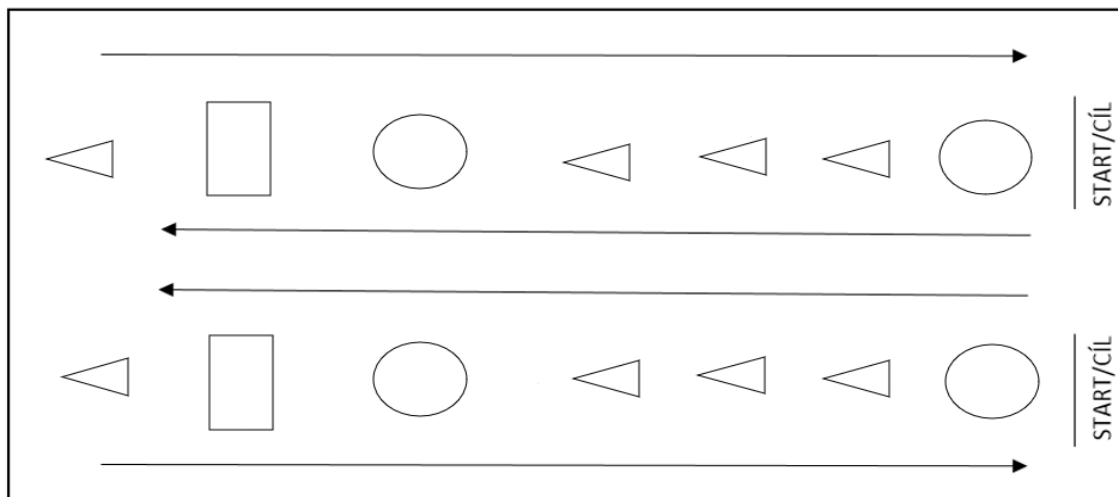
Název:	Dráha pro chodce
Cíl z pohledu učitele:	1) Podpořit u dětí správný vývoj chůze. 2) Podpořit u dětí správné držení těla.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Vyzkoušet nové druhy chůze. 2) Dokázat udržet předmět na hlavě při chůzi.
Organizační forma:	Řízená činnost
Metody:	Práce s obrazy, předvádění, nácvik pohybových dovedností
Prostředky a pomůcky:	Kostky, houby (předmět na hlavě), kužely, obruče, molitanové překážky.

Příprava

Dětem představím jednotlivé druhy chůze a společně si je projdeme. Důležité je, aby si je děti vyzkoušely a ujasnily správné provedení. V přípravné části také vysvětlím jednotlivé obrázky na kostkách, o který konkrétní cvik se jedná.

Hlavní část

Děti si rozdělím do dvou vyrovnaných skupin, kdy každá má vlastní kostku a dráhu (obrázek 2). Podle hodu se určí, jakým druhem chůze projdou dráhou, každý může jít jiným způsobem. Začnou slalomem, obejdou obruč, překročí překážku, poté obejdou kužel a zpět přímo ke své skupině. V okamžiku, kdy je první na dráze, druhý už hází kostkou, aby věděl, jak bude procházet dráhou, poté se předá štafeta a startuje druhý.



Obrázek 3. Dráha pro chodce

Aktivita č. 2. - skoky

Tabulka 3. Aktivita č. 2. - skoky

Název:	Skokanská dráha
Cíl z pohledu učitele:	1) Posílit u dětí svaly dolních končetin. 2) Seznámit děti se skokem přes švihadlo.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Zvládnout všechny druhy skoků. 2) Vyzkoušet skok s obruč.
Organizační forma:	Řízená činnost
Metody:	Popis, předvádění, nácvik pohybových dovedností.
Prostředky a pomůcky:	Švihadlo, obruče velké, střední i malé, skákací předloha, kužel.

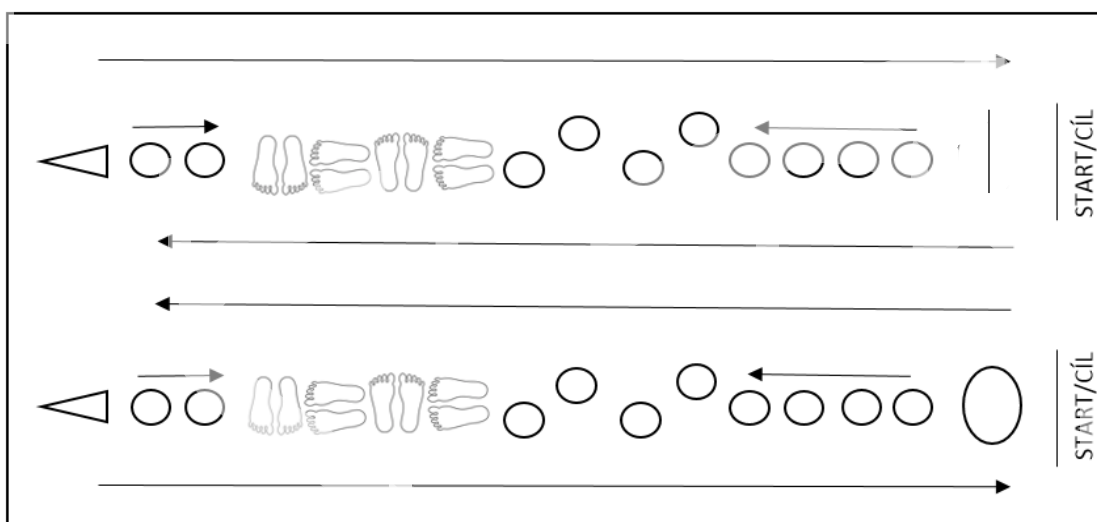
Příprava

Připravenou dráhu (obrázek 3) na koberci si s dětmi nejdříve projdu. Dráhou proskáču pro ukázkou a jednotlivé skoky objasním, co je cílem, na co se soustředit. Poté si děti projdou dráhou na vyzkoušení a seznámení se.

Hlavní část

Děti si rozdělím do dvou skupin, jelikož se bude soutěžit, jde o štafetový závod. Každý musí proskákat dráhou správně, pokud se tak na konkrétním stanovišti nestane, bude jej muset

opakovat znovu. Prvně jde o přeskoky, jsou dvě varianty, první jsou skoky přes velkou obruč, nácvik na skok přes švihadlo a druhá varianta jsou přeskoky snožmo přes švihadlo, švihadlo ale leží na zemi a děti se jej snaží přeskočit 3x bez meziskoku. Druhý úkol jsou skoky snožmo, poté jsou skoky do dálky, následuje skok s rotací a na závěr skok vzad. Pokud budou mít děti s dráhou problém, její úroveň se v průběhu upraví.



Obrázek 4. Skokanská dráha

Aktivita č. 3. - rovnováha

Tabulka 4. Aktivita č. 3. - rovnováha

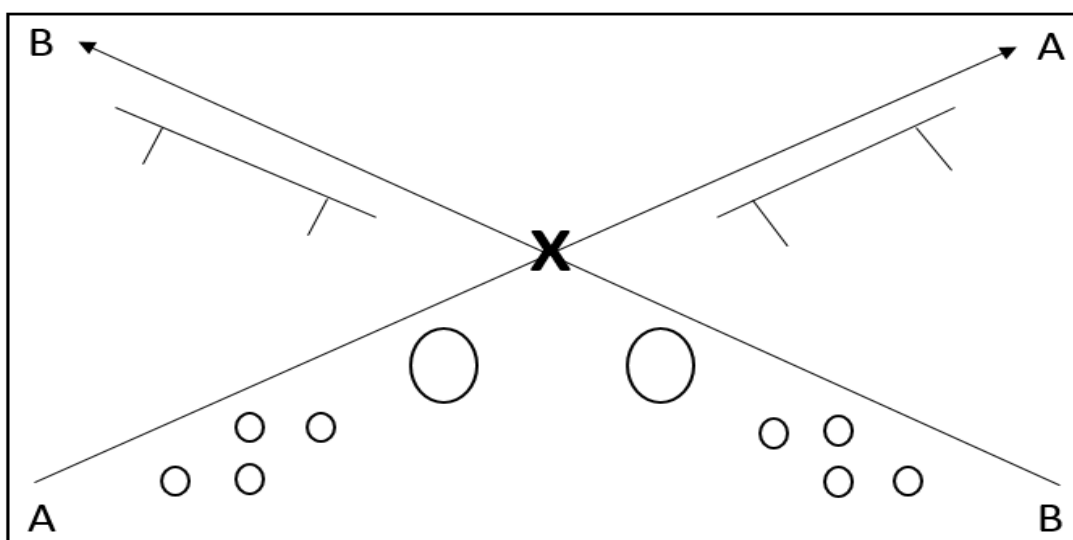
Název:	Propast
Cíl z pohledu učitele:	1) Podpořit u dětí rozvoj rovnováhy. 2) Seznámit děti s chůzí na dětských chůdách.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Dokázat projít dráhou bez pádu. 2) Zvládnout chůzi na dětských chůdách.
Organizační forma:	Hra
Metody:	Vysvětlování, předvádění, nácvik pohybových dovedností.
Prostředky a pomůcky:	Lavičky, balanční ježci, velké obruče, dětské chůdy.

Příprava

Ve volném čase připravím v prostoru dráhu s náčiním na koberci. Poté přejdu k úvodu aktivity a objasním, jakou pohybovou aktivitu budou poznávat. Děti si rozdělím do dvou družstev, cílem je, aby byly družstva vyrovnané. Každé družstvo se postaví ke svému startu a začnu jednotlivé cviky v aktivitě vysvětlovat a předvádět. Upozorním, že tato aktivita není o rychlosti. Děti si před začátkem dráhou projdou, aby jí lépe poznaly a měly možnost si překážky vyzkoušet.

Hlavní část

Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Každé družstvo je seřazeno za sebou na startu dle obrázku 4. První z obou družstev nejprve překonají balanční ježky, dále musí obejít obruč na balančních chůdách. Poté se obě děti potkají uprostřed dráhy (písmeno X), kde si zahrají hru kámen, nůžky, papír na jedné noze. Vítěz bude pokračovat v dráze dál a sice přechodem lavičky do cíle. Poražený se musí vrátit zpět a zařadí se nakonec družstva a pokračuje druhý v pořadí. Cílem je, aby se všichni dostali do cíle, tudíž z počátečního bodu A do koncového bodu A, stejně tak skupina B.



Obrázek 5. Propast

Aktivita č. 4. - cviky s vlastní váhou

Tabulka 5. Aktivita č. 4. - cviky s vlastní váhou

Název:	Zdravé ráno (pohádka)
--------	-----------------------

Cíl z pohledu učitele:	1) Seznámit děti s kompenzačními cviky. 2) Podpořit u dětí posílení vnitřních břišních svalů.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Zvládnout kompenzační cviky. 2) Koordinovat končetiny při cviku na zádech.
Organizační forma:	Řízená činnost
Metody:	Práce s textovým materiálem, práce s obrazy, předvádění.
Prostředky a pomůcky:	Text, obrázky, přehrávač a hudba.

Příprava

Dětem představím oblast, které se budeme věnovat, s tím souvisí přečtení pohádky a představení kartiček, které ukazují konkrétní pohyby a o kterých se pohádka zmiňuje. Každý cvik zvláště dětem představím pomocí propojení kartiček a názorné ukázky. Část s kartičkami je na dětech, jelikož přiřazují správné možnosti. Kartičky umožňují i pohled na správné provedení. Důležité je, že taky upozorním na „problémové“ části.

Hlavní část

Děti jsou seznámeny s jednotlivými cviky, může se přejít k aktivitě. V pozadí čtení pohádky bude hrát potichu klidná hudba, která přispěje ke klidné a uvolněné atmosféře. Je třeba pozornost dětí, soustředěnost a dodržení správné techniky. Jednotlivé obrázky budu zvedat ke každému povelu, aby si byly všechny děti jisté, o jaký cvik jde. V průběhu čtení pohádky budou pauzy, jelikož výdrž u těchto cviků má svůj úkol.

Text pohádky:

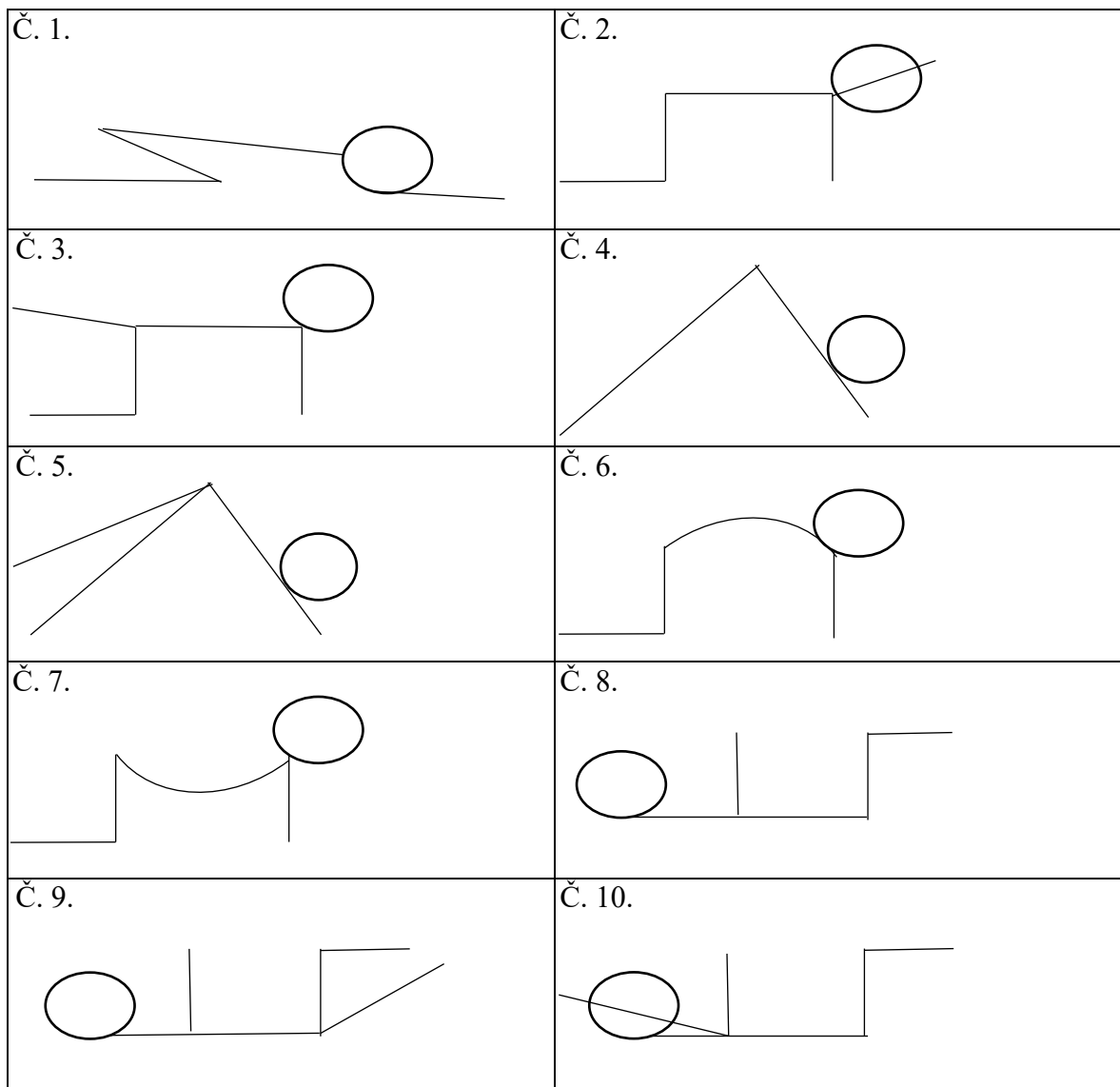
„Bylo jedno malé koťátko, které ještě spalo v klubičku (1) ve svém pelíšku. Vyšlo sluníčko a koťátko se probudilo, vstalo na všechny čtyři a rozhodlo se, že se pořádně po spánku protáhne. Napřed natáhlo jednu přední packu před sebe a potom jí vystřídalo za druhou (2). Nezapomnělo ani na zadní, napřed jedna zadní, poté opět i druhá (3).

A protože vědělo, že je před ním celý den pohybu, kdy bude nahánět zlobivé myšky, muselo se protáhnout a rozcvičit pořádně. Zvedlo zadeček co nejvíc nahoru, propnul přední i zadní packy a protáhlo si tak celé tělo (4). Když mělo zadeček nasměrovaný k nebi, zkusilo lehce zvednout i jednu zadní nohu a poté jí vystřídala za druhou (5).

Aby si trochu odpočinulo, šlo zpátky na všechny čtyři a začalo si protahovat hřbet, nejdřív se pořádně nahrbilo nahoru (6) a potom pořádně prohnulo dolů (7).

Najednou ho ale něco při protahování začalo svědit na zádech, a tak si na ně lehlo a začalo si je o zem škrabat, jako by tam mělo opravdovou blechu. Při tom zvedlo jednu zadní nohu nahoru, poté druhou a k tomu přidalo i obě přední pacičky (8). Koťátko zjistilo, že tahle poloha mu je celkem pohodlná, když má všechny čtyři nohy vzhůru a záda přilepené k zemi, trošku si připadalo jak pejsek, který si hraje. Opět se protáhlo natažením jedné zadní nožku a zpátky, potom druhé (9) a ani tady nesmělo zapomenout a přední nožky (10).

Protože už koťátko cítilo, jak se jeho tělo probralo a nabralo sílu, šlo zpět na čtyři, posnídalo dobře vychlazené mléko a utíkalo za dobrodružstvím dnešního dne.“



Obrázek 6. Cviky s vlastní váhou

Metodický popis cviků dle Bursové (2005):

- Č. 1. - hluboké dýchání v kleku sedmo s předklonem, ruce volně (připažit nebo vzpažit)
- Č. 2. - vzpor klečmo se zpevněným trupem a vzpaženou končetinou a výdrž, postupné vystřídání horních končetin
- Č. 3. - vzpor klečmo se zpevněným trupem a zanožením končetiny a výdrž, postupné vystřídání horních končetin
- Č. 4. - vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu, výdrž
- Č. 5. - vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu, postupné střídání dolních končetin v zanožování
- Č. 6. a Č. 7. - nácvik dechu v poloze vzporu klečmo, s nádechem se hrudník i bedra prohnu a nádech končí s mírným záklonem hlavy, s výdechem se jde stejným postupem do vyhrbení a tentokrát konec výdechu přichází s předklonem hlavy
- Č. 8. - leh přednožný pokrčmo (pokrčené dolní končetiny) a ruce předpaženy, bedra přilepeny k zemi s nádechem do břicha
- Č. 9. a Č. 10. - leh přednožný pokrčmo, bedra přilepeny k zemi, postupné střídání dolních a horních končetin, horní končetiny předpažení X vzpažení, dolní končetiny pokrčmo X propnuté

Aktivita č. 5. - obraty

Tabulka 6. Aktivita č. 5. - obraty

Název:	Kolo mlýnský jinak
Cíl z pohledu učitele:	1) Podpořit u dětí rotační dovednosti. 2) Naučit děti zpevnit celé tělo.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Zvládnout různé druhy rotace. 2) Udržet zpevněné tělo při rotaci.
Organizační forma:	Řízená činnost
Metody:	Vysvětlování, předvádění, práce s obrazy.
Prostředky a pomůcky:	Kartičky s písmeny, šipky, přehrávač a hudba.

Příprava

Dětem nejdříve představím, jaké oblasti se budeme věnovat. Poté předvedu jednotlivé obraty, které se budeme snažit naučit. První přípravnou aktivitu s dětmi projdu, ukázu a vysvětlím, děti si předtím obraty vyzkouší. Podle začátečního písmene, které zvednu se začnou točit na místě. Poté se budu věnovat jen piruetě, otočení o 180°. začnu nácviky pro učení piruety a děti si jí poté vyzkouší, podle toho, jak jim půjde se rozhodnu, jestli ji zařadím do hlavní části, pokud.

Hlavní část

Děti se rozprostřou po prostoru a postaví se do tvaru kruhu, tak aby mezi nimi byl dostačující prostor pro obraty. Děti budou chodit v kruhu a podle zadání se budou točit, například když zvednu kartičku s písmenem V (skok s výskokem o 180°), změní se i směr chůze v kruhu, B (baletka, rotace 360°), S (slepička, rotace 360° v dřepu), N (stoj na jedné noze) a K (jízda na koloběžce na místě, rotace o 360° na jedné noze, kdy druhá slouží jako odrazová). Ten, kdo poplete cvik, z kola vypadne. Důležité je, aby obraty zvládaly na určité úrovni, aby se neomezovaly navzájem.

Aktivita č. 6. - akrobacie

Tabulka 7. Aktivita č. 6. - kotoul vpřed

Název:	Kotoul v před
Cíl z pohledu učitele:	1) Seznámit děti s kotoulem vpřed. 2) Naučit děti válet sudy.
Cíl z pohledu dítěte:	1) Vyzkoušet kotoul vpřed. 2) Zvládnout namotat stuhu na tělo při válení sudů.
Organizační forma:	Řízená činnost
Metody:	Vysvětlování, předvádění, nácvik pohybových dovedností.
Prostředky a pomůcky:	Žíněnka (ne příliš měkká), stuha, kartičky, předloha pro nohy.

Příprava

Dětem aktivitu představím tím, že udělám kotoul na tenké žíněnce. Poté ještě jednou ale v pomalé frekvenci, aby děti mohly popsat, jak jsem postupovala. Dětem představím jednotlivé fáze, které si procvičí v úvodní hře. Hra bude probíhat v prostoru, kdy děti budou chodit volně v prostoru podle „zadání“. To, jakým způsobem budou chodit, budu určovat, chůze například jako slon, čáp nebo slepice. Chůzi budu určovat slovně, například teď budeme chodit jako slepice. Druhou částí přípravy je učení se válení sudů.

Hlavní část

Tentokrát se děti postaví do řady a první a druhý pokus bude každý provádět s mojí dopomocí, je třeba hlídat hlavu, aby byla pořádně schovaná. Ty děti, které si nebudou chtít vyzkoušet kotoul vpřed, budou válet „štrůdl“. Poté podle úspěšnosti děti rozdělím do dvojic, ty děti, co kotoul zvládají k sobě a poté slabší děti též k sobě. Dvojice, co zvládá, bude mít vlastní žíněнку a kotoul budou provádět pouze pod dohledem. Jeden dělá kotoul a druhý stojí naproti a napomáhá ke vztyku, má natažené ruce vpřed, poté se vystřídají. U slabších dětech se bude pokračovat pomocí stejného postupu, kotoul budou provádět s mojí dopomocí.



Obrázek 7. Kotoul vpřed
(Zítko et al. 2004, s. 41)

7 APLIKACE A EVALUACE SADY AKTIVIT

Ověřování sady aktivit probíhalo v mateřské škole po dobu dvou týdnů, od 20. 3. do 31. 3. 2023. Aktivity probíhaly při ranních výstupech, kdy jsou děti ještě plné energie a dokáží udržet pozornost. Aktivity začaly po snídani a hygieně kolem deváté hodiny. Průměrně aktivity vychází na 45 minut. S nachystáním a vysvětlováním vychází jedna aktivita na jednu hodinu.

Sady se aplikovaly v pořadí podle tabulky č. 1., aktivity jsou záměrně poskládány v tomto pořadí, začátek je tvořen nejjednodušší aktivitou a konec nejtěžší, nesložitější.

Evaluace se skládá ze tří částí, první je slovní hodnocení paní učitelek, druhá část je tvořena dětmi, kdy známkují od 1 po 5, jako ve škole, s tím, že svou známku musí odůvodnit. Od každé známky si vybírám jedno dítě, které odůvodní svůj výběr známky. A třetí část tvořím já, kdy probíhá sebereflexe.

Hodnocení paní učitelek probíhá slovně, které vychází z pěti stanovených kritérií, ke kterým se musí vyjádřit. Kritéria jsou:

- Zda obtížnost aktivity odpovídá danému věku
- Postup studentky při práci
- Technické provedení
- Časová náročnost
- Celkový dojem

7.1 Aktivita č. 1 - Dráha pro chodce

Charakteristika dětí:

Na tuto aktivitu bylo ve třídě dohromady 18 dětí (6 holek a 12 kluků), z toho bylo 10 dětí předškolního věku a 8 dětí ve věku 4 let. Protože jsme se dnes dětmi viděly po delší době, byly „rozlétané“, neustále si chtěly povídat, ale při aktivitě byly hodně šikovné, poslouchaly a aktivitu pěkně pochopily. Nebylo třeba neustále připomínat co a jak.

Průběh:

Aktivitu jsem začala tím, že jsem si děti uspořádala do kruhu na malém koberci, na velkém už jsem měla připravenou dráhu. Posadila jsem si děti do kruhu a začala jim povídat, čemu se budeme věnovat, že se tentokrát zaměříme jen na pohybové aktivity.

Představila jsem jim dnešní téma chůze. Dětem jsem ukazovala, jak špatná chůze může vypadat, například když někdo dává špičky k sobě nebo je naopak vytáčí ven anebo že špatná chůze je i ta, když se někdo při ní hrbí. Poté jsem jim představila kostku a vysvětlila, k čemu je a co jednotlivé obrázky znamenají. Šlo o postavičky, které předváděly konkrétní chůzi, na špičkách, na patách... Všechno jsem jim názorně ukázala a poté nechala děti sedět v kruhu, ať si každý hodí, postaví se a předvede chůzi, která mu na kostce padla.

Poté jsem přešla k rozvíčce a následně se přešlo na velký koberec, kde jsem děti rozdělila do dvou skupin a ukázala, jak se dráhou prochází. Děti si to poprvé vyzkoušely jen pro seznámení a podruhé se už soutěžilo, neustále jsem upozorňovala, že za špatné technické provedení budu děti vracet a že se vyplatí pomaleji a důkladně. V chůzi, kterou si vyhodily musely projít celou dráhou tam, zpět mohly libovolně. Některé děti zvolily běh, z důvodu soutěžení, ale byly i ty děti, které i cestou zpět šly stejnou chůzí, jako při cestě tam. Konečný stav byl 2:2. Po stavu 2:0 jsem vyměnila dva kluky, aby se skupiny vyrovnaly. Co se týče úpravy dráhy v průběhu aktivity, tak nebylo třeba. Děti chtěly pokračovat, ale kvůli času, který nás tlačil se aktivita musela ukončit. Poté se přešlo k hodnocení.

Prostředky a pomůcky:

2x kostka, 2x houba, 4x střední obruč, 8x kužel. 2x molitanová překážka



Obrázek 8. Prostředky a pomůcky (dráha pro chodce)

Hodnocení učitelek:

Mgr. Michaela Molová - „*Moc se mi to líbilo. Supr bylo, že jsi je s tím hodně seznámila, měly možnost si to vyzkoušet přímo s tou kostkou, potom nedocházelo k tomu, že nevěděly, co mají dělat, v tom kruhu to bylo úžasný. I rozcvičení jsi měla připravené, na to se často zapomíná, tam bych jen už taky sundala ty papučky. Jinak se mi ta aktivita fakt líbila. S tou kostkou, to bylo něco úplně nového. Dobré bylo, že ostatní bavilo sledovat jen to, co si kdo vyhodí. Jediná věc, nápad, že ta kostka by mohla být barevnější, ale tak to je jen takový nápad.*“

Bc. Petra Sedlářová - „*Libily se mi fakt ty kostky, i ty děcka to fakt bavilo, nechtěly končit, ta pozornost u toho fakt byla. Šlo vidět, že nejtěžší byly ty skrčené prsty na nohou, ale tak to si musí vyzkoušet. Ty molitanové překážky byly dobré, aspoň si při tom neobouchaly holeně.*“

Hodnocení dětí (známkování 1–5 a odůvodnění):

Známka 1 (12x) - „*Mě se to líbilo všechno, nejvíc ta kostka a ty kroky.*“

„*Kroky? Myslíš ty vybrané druhy chůze?*“

„*Jo, a i ta kostka, že jsme si mohly hodit.*“

Známka 2 (2x) - „*Já bych nedělal ty paty, bolely mě z toho nohy, jinak bych vše chtěl dělat znovu.*“

Sebereflexe:

Aktivitu zaměřenu na chůzi hodnotím pozitivně. Tušila jsem, že kostka bude mít úspěch, ale že děti budou bavit i jednotlivé druhy chůze, jsem už tak moc nečekala. Nejméně jsem očekávala od chůze s pokrčenými prsty na nohou, což se nakonec potvrdilo. Co jsem ale nečekala, že některé děti budou mít problém i s chůzí bokem. Musela jsem jim vícekrát ukázat, že je třeba přisunout nohu k druhé. I přesto, že jsem s dětmi chůzi prošla, mohla jsem se při vysvětlování na chůzi bokem více zaměřit. Také by nebylo na škodu udělat ty kostky barevně, je pravda, že by to pro děti bylo atraktivnější.

Doporučení:

Aktivitu zaměřenou na chůzi bych do praxe doporučila, u dětí měla velký úspěch a stejně pozitivně jí ocenily i paní učitelky. Byla jednoduchá, srozumitelná a její příprava nebyla složitá, jakmile se kostky vytvoří jednou, dají se využívat opakovaně. Co by aktivito udělalo

lepší, by byl větší počet skupin, kdy by se tak snížil počet dětí v jedné skupině, pokud prostor nebo počet pomůcek dovolí. Menší počet dětí ve skupině znamená více opakování a větší zapojení dětí do činnosti.

7.2 Aktivita č. 2 - Skokanská dráha

Charakteristika dětí:

Ve třídě se sešlo 18 dětí (10 kluků a 8 holek). Z toho bylo 10 předškoláků a 8 dětí ve věku čtyř let. Děti byly trochu divočejší, jelikož se slavily ve třídě narozeniny a pořád mi toho chtěly hodně říct po delší době, co jsme se neviděly. Při aktivitě ale vynaložily úsilí a soustředily se na správné provedení cviku. Jelikož šlo o soutěžení, dávaly dost najevo emoce.

Průběh:

Tato aktivita začala komunitním kruhem, kdy jsme si s dětmi popřály krásné ráno a připomenuly si pravidla chování, jelikož jde o sportovní aktivity a děti jsou u nich uvolněnější. Poté jsem začala objasňovat, jaké pohybové oblasti se dnes budeme věnovat. Skoky jsem jim začala představovat tím, že jsem začala skákat a vysvětlovat, že skok vždy končí do pokrčených kolenou a nikdy neskáče do propnutých. Též se začíná z pokrčených. Dále jsem mluvila o rozhoupání před skokem a dopomocí si švihem rukou.

Poté jsme se přesunuly a druhou strany třídy, kde byla dráha už připravená. S dětmi jsem udělala krátkou rozcvičku, aby si taky zafixovaly to, že před každou pohybovou aktivitou je třeba se rozcvičit. Po rozcvičení jsem děti rozdělila do dvou skupin a prošla dráhou ještě jednou. Stejně tak děti měly prostor si dráhou projít, aby se s ní seznámily, a hlavně aby si vyzkoušely i skok přes kruh a skoky vzad. Trasa vypadala následovně: skok přes švihadlo (na zemi) / skok přes obruč, 4x skok vpřed snožmo, 3x skok do dálky, 4x skok s rotací, poté 3x skok vzad, kolem kuželu a zpět během ke své skupině, kde si předaly štafetu plácnutím.

Dětí byl sudý počet, takže to vyšlo hezky a nikdo nemusel opakovat 2x. První pokus vypadal nejslaběji, to ale není překvapením, některé děti se musely vícrát vracet, protože nedokázaly udržet nohy u sebe při skoku snožmo, to bylo ale spíše u těch mladších, s tím jsem počítala. Největší problém dělал skok s obručí, samotný skok nebyl takový problém, ale spíše manipulace s obručí. Neustále točily obručí v opačném směru a v tom případě se pokoušely o skok vzad. Jedna skupina měla skok s obručí, druhá se švihadlem, kdy přeskočily švihadlo položené na zem 3x tam a zpět. Někdo to dokázal bez meziskoku, někdo s meziskokem. Ve druhém kole jsem to přehodila, tudíž podobná situace nastala i ve druhé

skupině, ale tentokrát už děti zbytek dráhy skákaly převážně snožmo. Třetí a poslední kolo bylo nejlepší, tentokrát jsem dala všem na přeskákání švihadlo a zbytek dráhy děti zvládly hezky. Druhou nejtěžší překážkou byl skok vzad, s tím si ale taky všechny děti nakonec poradily a ke konci nebyl problém.

Aktivita skončila vyhlášením vítězů, kdy stav byl 1:2, poté se aktivita uklidila a následovalo hodnocení dětí, známkování.

Prostředky a pomůcky:

2x velká obruč, švihadlo, 6x střední obruč, 12x malá obruč, 2x skokanská předloha, 2x kužel, 18x židličky



Obrázek 9. Prostředky a pomůcky (skokanská dráha)

Hodnocení učitelek:

Bc. Petra Sedlářová - „Celkově hodnotím výstup hodně pozitivně, ale co bych udělala jinak, že bych jim to první stanoviště nedala rozdílné, potom si to opravila, ale sama jsi viděla, že ty děti si toho prostě všimnou a vše si závidí. Taky to skákání přes obruč bylo i složitější, šlo vidět, že ty mladší děti s tím měly problém, musela jsi jim pomáhat. Co se týče začátku, tak supr, motivace byla, vysvětlení taky i s ukázkou, a i pravidla byla stanovená. Za mě tam žádný problém nebyl, jen je prostě lepší, když mají všichni to stejné.“

Mgr. Michaela Molová - „*Já souhlasím s Peťou, ta řekla v podstatě vše. Jen je pravda, že my jsme takto s kruhem nikdy nepracovaly, přeskoky byly novinkou, takže je jasné, že kdybys to s něma dělala celý týden, tak v pátek už to zvládají skoro všichni. Tak to ale bývá. Taky je škoda, že prostě není víc toho prostoru no.*“

Hodnocení dětí (známkování 1–5 a odůvodnění):

Známka 1 (15x) - „*Mě se to líbilo, chtěla bych to dělat znovu, to skákání přes kruh mi šlo. Nejtěžší mi přišlo to skákání dozadu, těžké to bylo, ale zvládla jsem to.*“

Známka 2 (3x) - „*Mě se to líbilo, ale změnil bych to první, to skákání přes kruh, moc mi to nešlo, bylo to těžké, raději bych jen to švihadlo.*“

Sebereflexe:

Osobně aktivitu hodnotím spíše pozitivně, ale úpravy by byly. Nejvíce souhlasím s názorem paní učitelek, kdy se vyjádřily k prvnímu stanovišti. Chyba byla, že děti z první skupinky dělaly prvně něco jiného než děti z druhé skupinky. Nejen, že to udělalo velký rozdíl v závodění, ale taky to i odvádělo pozornost. Při druhém kole jsem to vyměnila, aby se to prostřídalo, a na třetí pokus už jsem dala všem stejný úkol, jen švihadlo. V ten moment byly družstva vyrovnané a rozdíl byl jen ve třech sekundách. Techniku a správné provedení skoků jsem ve většině čase stihla hlídat, děti jsem v prvním kole opravdu vracela a trvala na správném provedení, ve třetím kole už nebylo třeba. Dokonce všechny děti zvládly i skoky snožmo, což se na začátku většina snažila „ošidit“. Též bych do budoucna využila pro takovou aktivitu klidně i venkovní prostor, přece jen umožní více místa, než umožňuje třída. Na základě prostoru by mohla být aktivita i bohatší.

Doporučení:

Pokud se děti setkají s novou specifickou pohybovou aktivitou, která pro ně může být složitější, je lepší je s ní seznámit například o den dřív. V tomto případě by šlo o skok s obručí. Například když by byly děti venku během pobytu vyhrazeného pro venek, začala bych jim aktivitu ukazovat a dala jim tu možnost si to už vyzkoušet, aby když se se cvikem potkají ve hře, nebyl pro ně úplně cizí. Aktivita by se dala udělat i tím způsobem, že by se skupiny rozdělily podle věku, na čtyřleté a předškoláky. Každá skupina by měla dráhu na jiné úrovni obtížnosti.

7.3 Aktivita č. 3. - Propast

Charakteristika dětí:

Na aktivitu propast se sešlo ve třídě 15 dětí (6 holek a 9 kluků), z toho bylo 7 předškoláků a 8 dětí ve věku 4 let. Ve třídě byla velmi dobrá atmosféra, děti už si na mě opět zvykly a taky už věděly, že i dnes se bude sportovat.

Průběh:

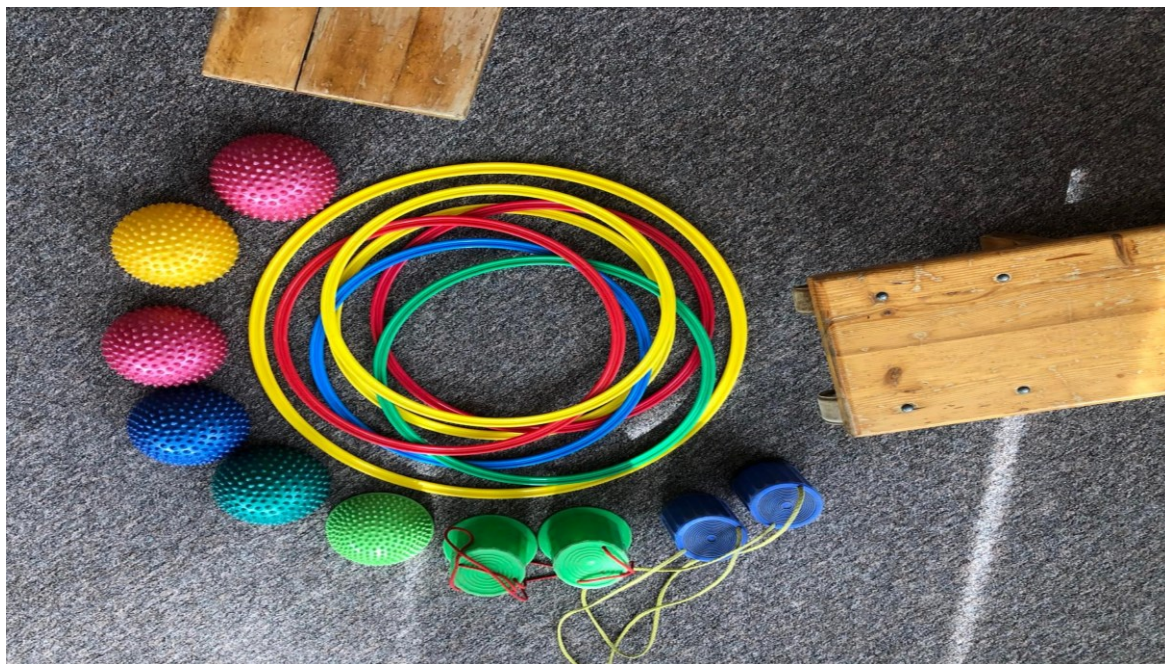
Jako každou aktivitu jsem začala tím, že jsem si děti uspořádala na menším koberci a začala jim představovat, jaké pohybové oblasti se budeme věnovat. Po představení se přešlo na krátkou rozvíčku, tentokrát už bez obuvi. Děti si zároveň vyzkoušely jednu z úloh v aktivitě, a to stání na jedné noze.

Poté jsme se přesunuly na velký koberec, kde už byla dráha připravená. Děti jsem si posadila a začala názorně předvádět, jakým způsobem se dráha prochází a co je cílem. K dopomoci a lepšímu pochopení jsem požádala i paní učitelku o zastoupení jako druhého hráče z druhé skupiny. Zdůraznila jsem, že cílem je se dostat do opačného rohu koberce, tudíž cesta vede do kříže. Konec a začátek značily obruče, kdy jedna skupina měla barvu červenou a druhá žlutou, aby to bylo pro děti srozumitelnější.

Jelikož způsob hry umožnil, že někdo prošel dráhou vícrát než většina, tak se stávalo to, že dvojice, které se ve středu potkávaly se neustále měnily. Většinou děti opakovaly 2x až 3x, ale stalo se, že někdo si v jednom kole prošel dráhou i 5x. Celou hru jsme si daly 2x dokola, kdy každá skupina vyhrála jednou. I přesto, že nešlo o soutěž a dětem to bylo připomenuto vícrát, chtěly si body počítat a stejně tak se i povzbuzovaly. To, že se hra opakovala 2x neznamena, že ji děti prošly jen 2x, jedno kolo je delší, než u běžné překážkové dráhy, děti se totiž ve většině případů vracely.

Prostředky a pomůcky:

2x lavička, 6x balanční ježek, 1x velká obruč, 6x střední obruč, 2x chůvy pro děti.



Obrázek 10. Prostředky a pomůcky (propast)

Hodnocení učitelek:

Mgr. Michaela Molová - „*Supr je, že ty aktivity jdou za sebou od nejlehčího po nejtěžší. Už to má takový řád, úvod, motivace, rozcvička, vyzkoušení si. Líbí se mi, že to není jen ten pohyb, že minule v tom byla zábavná kostka, teď kámen, nůžky. Ty chůdy jsou těžké, některé děti to znají, ale pak jsou i ty, co ne. Ale viděla jsi, že ty děti, co to opakovaly víckrát, to ke konci už skoro zvládaly samy, to je super. Jediné co, tak tam některé ty děti měly delší prodlevu, když čekaly, až budou na řadě, tak to ale někdy bývá no. Dobré je, že se dnes sešlo jen 15 dětí, protože kdyby jich tu bylo třeba 22, tak už je to mnohem delší aktivita. Bylo to zase pro děti nové, ten způsob, že se třeba musely vracet, nebo jít do kříže, aspoň je to udrželo v pozornosti.*“

Bc. Petra Sedlářová - Pracovní volno.

Hodnocení dětí (známkování 1–5 a odůvodnění):

Známka 1 (12x) - „*Mě se nejvíc líbila ta chůze po lavičce a ježci, taky i kámen, nůžky, sice jsem se musel 2x vracet, ale jinak jsem vyhrál.*“

Známka 3 (3x) - „*Já bych tam nechtěla kámen, nůžky, papír. Raději bych chtěla více balančních ježků a taky víc chodit na chůdách.*“

Sebereflexe:

Aktivita by byla určitě přínosnější, kdyby byla delší, tím pádem by obsahovala více překážek, například více balančních ježků. Na základě toho by děti mohly stát i kratší dobu v řadě, byly by dvě dvojice na dráze. V okamžiku, kdy by se do středu dostala jedna dvojice, automaticky by mohla startovat druhá. Dráha by byla sice delší, ale čas trvání aktivity by se zkrátil. To samé platí i u závěru dráhy, mohla by být doplněna další překážkou, například skok na bosu a seskok, otázkou je, kolik mateřských škol má víc, jak dvě bosu k dispozici. Nebo vůbec tu jednu. Jelikož prostory ve třídách jsou omezeny, tak si myslím, že by bylo vhodné využít pro tuto aktivitu i venkovní prostory.

Doporučení:

Při výběru prostředků a pomůcek je třeba si pohlídat, aby byly pomůcky stejné, co se týče úrovně obtížnosti. Příkladem je chůze na dětských chůdách. Na obrátku č. 8. si lze všimnout, že kelímky nejsou úplně stejné, zelené jsou širší. Není v tom velký rozdíl, ale rozdíl to je, například pro děti, které na tom stojí poprvé. Čím širší spodek je, tím je lehčí udržet rovnováhu. Krom toho aktivitu hodnotím pozitivně, jde opět o druh dráhy, se kterou se děti potkaly prvně. Pokud prostor umožní, určitě bych se nebála využít více prostředků a pomůcek, například více balančních ježků za sebou.

7.4 Aktivita č. 4. - Zdravé ráno**Charakteristika dětí:**

Na čtvrtou aktivitu se sešlo ve třídě 15 dětí, z toho bylo 8 kluků a 7 holek. Co se týče předškoláků, tak těch bylo ve třídě 6. Děti byly velmi poslušné a hezky reagovaly. I přesto, že šlo o pátek, měly chuť vyzkoušet novou pohybovou aktivitu.

Průběh:

Aktivitu zaměřenou cviky s vlastní vahou jsem začala rovnou na velkém koberci, jelikož nebylo třeba moc pomůcek a koberec byl volný. Děti jsem si uspořádala do řady, čelem ke mně. Začala jsem dětem představovat dnešní aktivitu. Upozornila jsem, že dnešní aktivita bude rozdílná od předešlých, každý bude pracovat sám a cvičit se bude podle pohádky. Zároveň jde oproti ostatním aktivitám o klidné a pomalé cvičení.

Jelikož jsem věděla, že jednotlivé cviky s dětma budu napřed procházet, tak jsem rozcvičku vynechala a věnovala více času zkoušení si jednotlivých cviků. Bylo třeba děti správně nastavit a upozornit na „problémové“ body. Když děti v klidu seděly, vysvětlila jsem jim,

že jim přečtu pohádku o koťátku, podle kterého budou cvičit. Jednotlivé cviky byly taky představeny na kartičkách. Nejdříve jsem dětem přečetla jen celou pohádku. Poté bylo jejich prvním úkolem kartičky podle textu pohádky správně přiřadit. Tudíž jsem přečetla text po první polohu (1) a zeptala se dětí, o jaký cvik se jedná. Z těch, kdo se přihlásil jsem vybrala jednoho a ten vybral, všichni krom jednoho vybraly obrázky správně. Poté jsem obrázek všem dětem ukázala a cvik i názorně předvedla. Děti si ho rovnou zkusily také. V tomto prostoru jsem děti obešla a opravila. Takto jednotlivě jsme prošly všech 10 cviků.

Poté se děti rozprostřely do prostoru a já jim potichu do pozadí pustila meditační hudbu. Dětem jsem připomínala, že jde o cviky, které podporují naše zdraví a tím pádem se při nich nepovídá a je třeba poctivě dýchat, což jsme si taky vyzkoušely, pomalý, hluboký nádech a výdech. Děti se utišily a začaly hezky cvičit podle pohádky. Jelikož jsem pohádku znala, tak jsem ji doplňovala podle potřeby, například proč je třeba v dané poloze vydržet, kdy povolit anebo naopak, že si daný cvik ještě jednou zopakují. V průběhu jsem mezi dětmi chodila a opravovala, nastavovala do správné polohy.

Po přečtení celé pohádky byla aktivita u konce a přišel čas na hodnocení, známkování dětí mojí aktivity zaměřenou na cviky s vlastní váhou.

Prostředky a pomůcky:

Text, 10x obrázky, přehrávač a hudba.

Hodnocení učitelek:

Bc. Petra Sedlářová - „*Tato aktivita mi nepřišla pro naše děti nějak extra obtížná, ale přišlo mi, že tady ta motivace mohla být větší, třeba jim donést i klubičko, se kterým si to kotě hraje a tak. Ale co se týče aktivity jako celku, tak se mi to dost líbilo, mohly si to zkusit vše dopředu, taky jsi dost hlídala to provedení, že jsi fakt každého obešla a ne jednou. Ještě co bylo hodně dobré, že jsi si ty slabší děti dala dopředu, blíž k sobě a ty šikovnější dozadu, to ti taky ulehčí práci, že. Ta aktivita by mohla být dobrá i jako forma rozcvičky, takové ale pořádné. Ty děti prostě dělají, co chceš. Hlavně ta pohádka byla akorát dlouhá, zajímala je. Taky bylo dobré, jak měly v pozadí potom tu hudbu, udělalo to samozřejmě lepší atmosféru, i ty děti to braly víc vážně, takže za mě supr aktivita.*“

Mgr. Michaela Mollová - „*Peťa toho řekla dost, tak jen doplním. Líbilo se mi to ale dost, připomínalo mi to trochu tu zábavnou jógu, nebylo to to trapné tiché cvičení. I ten výběr cviků se mi dost líbil, mělo to hlavu a patu.*“

Hodnocení dětí (známkování 1–5 a odůvodnění):

Známka 1 (14x) - „*Mě se to moc líbilo, nejvíc ty cviky na začátku a potom to, jak jsme ležely na zádech jak pejsci.*“

Známka 3 (1x) - „*Já bych dal pryč ty poslední dva cviky, byly moc těžké a už jsem nemohl.*“

Sebereflexe:

Aktivitu Zdravé ráno hodnotím překvapivě pozitivně, měla jsem menší očekávání. Obávala jsem se, že tato aktivita je pro tyto děti příliš „pomalá“. Skupina dětí, která tvoří třídu, je totiž velmi akční. Nakonec se děti dostaly přesně do nálady, pohody, jakou jsem vyžadovala pro cvičení. Byly klidné, tiché a na jednotlivé cviky se soustředily, braly to vážně. Co se týče poskládání cviků za sebou, tak se ověřilo, že bylo vhodně zvoleny. Poslední a zároveň nejtěžší cvik byl pro některé opravdu těžší. Měly problém koordinovat pohyb končetin, když měly napsat ruku nebo nohu, automaticky použily obě končetiny, nejen jednu. Tato část byla pro děti ve věku čtyř let složitější. Co by aktivitu vylepšilo, by bylo její prodloužení, tím pádem by obsahovala i více cviků, to by ale samozřejmě bylo ovlivněno i počtem dětí, jelikož je třeba všechny děti obejít a správně nastavit do polohy.

Doporučení:

Aktivitu do praxe určitě doporučuji, jak v podobě hlavní části, výstupu, nebo taky jako aktivitu sloužící pro přípravnou část. Aktivita by mohla sloužit jako vhodná a důkladná rozcvička pro pomalejší aktivity, jelikož pokud by šlo o dynamickou aktivitu, bylo by třeba rozcvičku doplnit podobnými cviky. Také bych doporučila aktivitu využívat v menším počtu dětí, jelikož je třeba hlídat správné technické provedení. Pokud je dětí více, je lepší, když jsou přítomny dvě paní učitelky. 15 dětí na jednu učitelku je maximum, samozřejmě čím méně, tím lépe.

7.5 Aktivita č. 5. - Kolo mlýnský jinak**Charakteristika dětí:**

Na aktivitu zaměřenou na rotace se ve třídě sešlo 19 dětí. Ve třídě bylo 8 holek, 11 kluků a z toho bylo 12 dětí předškolního věku. Jelikož bylo dětí více a zároveň se ukázaly i děti, co dlouho v mateřské škole nebyly, atmosféra ve třídě byla divoká, musela jsem děti mírnit.

Průběh:

Aktivitu jsem začala tím, že jsem děti posadila na velký koberec a začala jim představovat oblast, které se budeme věnovat. Použila jsem pojem i pirueta a čekala na reakci dětí. Zareagovaly dvě holky, od kterých jsem to očekávala, protože co se týče pohybu, tak patří mezi nejšikovnější. Zároveň jsem využila i toho, že chtěly předvést, jak pirueta vypadá, abych zjistila, na jaké úrovni jsou. S piruetou to mělo společné jen to, že se otáčely, v tento moment jsem zjistila, že připravená aktivita, konkrétně hlavní část, je pro děti příliš obtížná.

Průpravnou část jsem ale následovala, dětem jsem představila kartičky s písmeny B, N, S, K a V. V jako výskok, kdy šlo o výskok s rotací, jsem musela též v průběhu upravit. Rotace byla původně určena na 180°, ale poté, co to při zkoušení bylo pro děti obtížné, přetáčely, zmenšila jsem rotaci na čtvrtinu. Každý prvek jsem jim názorně představila, ukázala a upozornila na základy. Tato část byla v podobě hry za doprovodu hudby, pokud hrála, utíkaly, jakmile jsem hudbu vypla, zvedla nad hlavu kartičku s písmenem a děti podle ní určily, jakým způsobem se mají točit. Původně měla být tato aktivita bez hudby, kdy děti měly stát na místě, ale jelikož měly energie víc než dost, rozhodla jsem se, že je nechám se trochu uvolnit. Poté, co byla průpravná část u konce, jsem nechala děti si lehnout na záda a uklidnit se, potřebovala jsem, aby se na další část soustředily.

Hlavní část začala tím, že jsem si děti opět posadila do kruhu a vysvětlila, k čemu slouží připravené šipky. Děti měly za úkol stát na jedné noze a druhou se opírat o špičku. Ta noha, která byla propnutá, se měla pohybovat podle šipek, které jsem ukazovala, tudíž když jsem ukázala šipku nahoru, děti nohu zvedly, když doprava, děti ji posunuly o 90° doprava, když znovu doprava, noha už byla posunuta o 180°. Už tato část dělala některým dětem problém, neměly dostatečně silnou stojnou nohu na to, aby na ní vydržely po „delší“ dobu. V tento moment jsem věděla, že dál podle plánu nemůžu pokračovat.

Jelikož už děti měly za sebou dost práce, rozhodla jsem se, že si zopakujeme základní rotace z průpravné části, ale v jiné podobě. Využila jsem hru Kuba řekl. Tentokrát jsem ale nepoužívala kartičky, používala jsem pouze slova baletka, slepice, koloběžka, noha a skok, například Kuba řekl baletka. Po 4 kolech jsem aktivitu ukončila a přešla na hodnocení dětmi.

Prostředky a pomůcky:

Přehrávač a hudba, 5x kartičky s písmeny.

Hodnocení učitelek:

Mgr. Michaela Molová - „*Líbilo se mi, jak jsi začala, že jsi jim to hezky představila a namotivovala, taky se mi líbilo, že jsi využila holky, aby to ukázaly, i když to asi nebylo úplně ono. Když už přišlo na aktivitu, tak jsi jim to znovu ukázala nechala je si to vyzkoušet, protože jsou tu i tací, co mají delší vedení. To bylo super. Jediné co, tak bych u té honičky více připomenula pravidla, například že nesmí vybíhat z koberce. Líbilo se mi, že jsi poznala, že dál to nemá smysl jít podle plánu a rozhodla ses pro toho Kubu, je to sice taková klasika, ale děti to mají hrozně rádi. Je to lepší, než je trápit s něčím, co jim nejde, hlavně to bylo pro ně zas něco nového. A taky s tím, jak se snažíš hlídat i tu správnost, tak to by asi pak už nešlo. Celkově se mi ten výstup líbil, to vidíš, že ty děti na tebe hezky reagují a snaží se to udělat přesně, jako ty.*“

Bc. Petra Sedlářová - „*No, jelikož jsem došla pozdě, tak jsem stihla jen toho Kubu, ale upřímně si moc nedovedu představit, jak by se ty obraty daly zapojit samostatně do hry, ten Kuba je podle mě dobrá volba.*“

Hodnocení dětí (známkování 1–5 a odůvodnění):

Známka 1 (15x) - „*Mě se nejvíc líbily ty písmenka, jak jsme podle nich cvičily, hlavně ta baletka a slepička, a taky Kuba řekl, ten se mi taky líbil.*“

Známka 2 (2x) - „*Já bych chtěl, aby bylo vše Kuba řekl, abych mohl dělat vše.*“

Známka 3 (2x) - „*Mě se nelíbily ty šipky, nešlo mi to a bylo to těžké, ty bych dal pryč.*“

Sebereflexe:

Aktivitu zaměřenou na obraty zatím hodnotím jako nejslabší. Ne z hlediska toho, že by děti nezaujala, ale z hlediska plánování a realizace. Plán, postup, kterým se aktivita měla aplikovat podle původní verze, se hned na začátku aktivity prokázal jako nevhodný. Z toho důvodu jsem se rozhodla improvizovat a obraty s dětmi seznámit, procvičit jiným způsobem.

Hlavní problém byl v obtížnosti, kterou jsem pro děti zvolila. Předpokládala jsem, že děti budou na vyšší úrovni, než ve skutečnosti byly. Zvolila jsem postup nácviku piruet, otoček, které se využívají v gymnastice i s mladšími dětmi. Zde šlo ale poznat, že základy gymnastiky na pohybové dovednosti mají velký vliv. Tudíž děti, které průpravou neprocházejí, jsou jednoznačně na nižší úrovni.

Dále samotnou hru Kuba řekl, kterou jsem využila na závěr, také nehodnotím obzvlášť pozitivně, jelikož jde o známou hru, kterou někteří znaly, ale překvapivě se našly i ty děti, co jí neznaly.

Celkově bych aktivitu do budoucna přepracovala, obraty jako baletka, slepice, skok s rotací bych zachovala, ale jinak do aktivity zapracovala. Například práci s piruetou bych si rozmyslela.

Doporučení:

Aktivitu, kterou jsem si původně připravila bych doporučila určitě jen pro děti starší, alespoň předškoláky nebo děti, které už mají jisté základy z gymnastické průpravy. Pro děti ve věku čtyř let je aktivita příliš obtížná, i pro předškoláky, kteří si se sportem nejsou moc blízcí. Oblast rotace bych doporučila propojit i s oblastí jinou, jelikož samotná oblast není tak atraktivní a mohla by být mnohem bohatší, například s propojením rovnováhy nebo chůze. Celkově tuto aktivitu hodnotím jako nejslabší.

7.6 Aktivita č. 6. – Kotoul vpřed

Charakteristika dětí:

Na akrobatickou aktivitu se sešlo 20 dětí, z toho bylo 13 kluků a 7 holek. Plusem bylo, že větší část třídy byla tvořena předškoláky, kterých bylo 12. I přesto, že dětí bylo dost, tentokrát ve třídě panoval větší klid, než u předchozí aktivitě. Dala jsem důrazně najevo, jaká jsou pravidla, z důvodu bezpečnosti.

Průběh:

Děti jsem si uspořádala na koberci do půlkruhu a dala před ně zíněnku. Začala jsem představovat aktivitu, které se budeme věnovat jako poslední. Poté jsem udělala kotoul v normální rychlosti a podruhé ve zpomalené. Děti jsem upozornila na to, ať dávají pozor, jelikož budou popisovat, jak jsem postupovala, dala jsem jim vodítko, čeho si mají všimnout, například kde je hlava, jak vypadají mé záda, zda jsou prohnuté nebo nahrbené a co třeba nohy a ruce, kde jsou a v jaké poloze. Děti šikovně popsaly, poslala jsem po půlkruhu plyšového kamaráda a ten, kdo ho měl, něco řekl, například hlava byla dolů (na hrudi). Poté se poznatky opakovaly, ale brala jsem to jako formu opakování. Dětem jsem také na začátku zdůraznila, že dnes se pravidla musí řádně dodržovat, jelikož při špatném postupu si můžou i ublížit.

Poté jsem přešla na další část aktivity, dětem jsem představila tři cviky, „střechu“, která představovala postoj před kotoulem, kdy stojí s pevně opřenými rukama na zemi, hlava mezi rukami přilepená na hrudi a kolena mírně pokrčeny. Druhý cvik byl kolébka, kdy děti seděly, nohy si pokrčily, lehce přitáhly k tělu a hlavu měly opět přilepenou k hrudi. Kolébku se trénovaly po jedno, kdy jsem každého obešla a pohlídala, aby se při prvním pokusu nebouchly hlavou o zem, jakmile jsem viděla, že zvládá jeden, přešla jsem ke druhému. A třetí cvik byl dřep s výskokem, který představoval závěr kotoulu. Cvik jsem vybrala i přes to, že jsem věděla, že se děti při kotoulu hned nepostaví. I tak je ale vztyk součástí. Děti se po vyzkoušení rozprostřely po koberci a začaly po prostoru chodit podle zadání, které jsem vyslovovala, šlo o druh chůze. Slon chodí a dělá velké kroky, slepice dává nohy přímo za sebou a čáp natahuje nohu před sebe. Druh chůze byl zvolen jen proto, aby se děti udržely v klidu a stále se soustředily, aby neměly šanci divoce běhat po koberci. Po určité době jsem zvedla kartičku, na které bylo písmeno, K (kolébka), S (střecha), D (dřep s výskokem) a děti musely do pozice. Poté jsem děti seřadila po dvojičkách za sebou a jejich úkolem bylo si vyzkoušet válení sudů. Napřed jsem názorně ukázala, našly se děti, které s tím měly problém. Na základě toho jsem se rozhodla, že čtyři děti kotoul zkusit ani nebudou, šlo o čtyřleté. Zeptala jsem se, jestli je někdo, kdo se bojí a nechce zkusit kotoul a přihlásila se jedna čtyřletá holčička.

Děti, které kotoul nezkoušely, dostaly za úkol upéct „štrůdl“. Za kus oblečení dostaly stuhu a pomocí válení sudů ji na sebe musely namotat. Děti, které chtěly zkusit kotoul, se za sebe zařadily za žíněnku a kotoul zkusily s mojí dopomocí. Před žíněnkou měly předlohu noh, aby věděly, kde a jak mají stát. Děti byly opravdu šikovné, kotoul si všichni zopakovaly podruhé, opět s mojí dopomocí. Bohužel díky času, který byl vyčerpán, aktivita skončila zde. Věřím, že kdyby se děti věnovaly kotoulu i příští den, většina jej zvládne na konci sama.

Prostředky a pomůcky:

Žíněnka, 3x kartičky, předloha noh, 5x stuha.

Hodnocení učitele:

Bc. Petra Sedlářová - „*Co se týče obtížnosti, tak to bylo pro naše děti určitě složitější aktivita, protože já to s něma určitě nedělám, bojím se, nevím jak, to je jak jednou nohou v kriminále. Ale ten postup, který si zvolila mi přišel úplně supr, namotivovala jsi je tak, že chtěli všichni hned na kotoul. Líbilo se mi, jak jsi jim to napřed ukázala, jak poprvé, tak potom i zpomalně, mohly si to pořádně prohlédnout. Samy hledaly a všímaly si, jak jsi*

postupovala. Fakt to na sebe navazovala, i rozcvička byla, dala sis tu práci postupovat krok po kroku a nebylo to takové to honem. Bylo to dlouhé akorát. Šlo vidět, že techniku znáš a hledíš na ni, i tu dopomoc, co jsi jim dávala, tak to fakt vypadalo jak hezký kotoul.“

Mgr. Michaela Molová - *„Já souhlasím s Petou, já jen řeknu to, že jsem se o ten postup zajímala a naučila jsem se jiný, ale tento mi přišel lepší, vypadalo to fakt jak pěkný kotoul, a hlavně je to dost posunulo. Ten můj postup potom ani moc děcka nebavil, moc se jim do toho kotoulu nechtělo.“*

Hodnocení dětí:

Známka 1 (17x) - *„Mě se líbilo všechno, ty kotouly, sudy i kolébka. Taky bylo dobré, jak jsme chodily jako slepičky.“*

Známka 2 (2x) - *„Já bych chtěl dělat jen ty kotrmelce a sudy, to předtím bych dal pryč, aby bylo víc kotrmelců.“*

Známka 3 (1x) - *„Já bych chtěl dělat jen ty štrůdly a kolébky, ten kotoul bych dal pryč, vůbec bych ho nedělal.“*

Sebereflexe:

Aktivitu hodnotím pozitivně, i přesto, že se nedokončila podle plánu až do konce. Upřímně jsem od aktivity neměla příliš velké očekávání, jelikož jsem věděla, že to bude poprvé, co se děti potkají s kotoulem v mateřské škole. Nikdo z dětí nenavštěvuje kroužek gymnastiky nebo kroužek, kde se provádí nějaká akrobacie. Postup, který jsem zvolila, bych využila znovu. Ideálnější by bylo, kdyby se ve třídě sešlo méně dětí, to bych na mě měla více času a měly by větší prostor na opakování. Bohužel, u této aktivity jsem musela využít klasického postupu, kdy děti stojí v řadě a čekají, až na ně přijde řada, zde je ale bezpečnost na prvním.

Jelikož se pracovalo i s dětmi ve věku 4 let, věděla jsem, že jsou i tací, kterým možnost vyzkoušet si kotoul ani nenabídnu. Z toho důvodu jsem měla pro ně připravenou jinou aktivitu a to závin. To se ukázalo jako dobrý plán.

Doporučení:

Tuto aktivitu do praxe doporučuji, ukázalo se, že největší problém při zkoušení kotoulů v mateřské škole je především na straně učitelek. Jak řekla Bc. Sedlářová, takovou aktivitu jsem nikdy nedělala, protože se bojím. Přitom nejde o nijak náročný prvek, stačí trochu projevit zájem, přečíst metodiku a nebát se získat zkušenosti. Děti jsou opravdu šikovné a

učí se rychle, když zdůrazníte správné provedení a popřípadě možné „nebezpečí“, děti si samy myslí na techniku a chtějí předejít zranění.

Určitě bych se nebála kotoul zkoušet ani s dětmi, které mají čtyři roky, tam je ale otázka především na něj, jestli mají zájem a nebojí se. Pokud se strach ukáže jako překážka, v ten moment není třeba dítě do aktivity nutit.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Myslím si, že pohybové aktivity jsou obecně podceňovány u dětí ve věku mateřské školy. Literatura doporučuje minimálně jednu hodinu denně aktivního pohybu u dětí, troufám si říct, že je spousta procent dětí, které se doporučení bohužel nepřibližují. Už z praxe, kdy jsem aplikovala sadu aktivit na rozvoj pohybových dovedností pomocí gymnastických prvků jsem měla šanci zjistit, že ani ne jedna třetina dětí navštěvuje sportovní kroužky. Proto si myslím, že pohybové aktivity by měly být více obsaženy do programu mateřských škol. Musím ale taky říct, že bylo ve třídě spousta dětí, které byly na pohyb šikovné, i přes to, že nenavštěvují žádný sportovní kroužek, potenciál a chuť do pohybu byla znatelná. Poté byly samozřejmě i ty děti, kterým by pohyb navíc prospěl, z pohledu získání nových zkušeností.

Aktivity zaměřené na gymnastickou přípravu by měly poznat všechny děti. Základ, který jim předá si uvědomí brzy, jelikož i děti, se kterými jsem pracovala si všimly, že například stoj na špičkách, který jsme prováděly při aktivitě první se objevil i v aktivitách dalších, jde o takzvané navazování a rozšiřování dovedností.

Obecně bych sadu aktivit do praxe doporučila, v lepší formě, s úpravami, které jsem navrhla po realizaci a ověřování.

Příklady ke konkrétním oblastem:

- **Aktivita č. 1.**

Skupinky po menším počtu, děti tak mají více prostoru na opakování a tím pádem si daný cvik více procvičí.

- **Aktivita č. 2.**

Seznámit děti se složitějším cvikem například o den dřív, aby v den aplikace už cvik znaly a zbytečně jeho delší učení nebralo čas z hlavní části aktivity.

- **Aktivita č. 3.**

Pokud jde o aktivitu ve skupinách, je třeba si pohlídat, aby všechny skupiny měly stejné prostředky a pomůcky, co se týče úrovně obtížnosti.

- **Aktivita č. 4.**

Nebát se provádět s aktivními dětmi „pomalé“ cviky, při správně naladěné atmosféře dají například cviky s vlastní váhou dětem více zabrat, než klasické honičky.

- **Aktivita č. 5.**

Nedržel se striktně plánu, pokud vidíme, že naplánovaná aktivita je pro děti příliš obtížná, nebát se úprav a improvizace, podřídít aktivitu dětem.

- **Aktivita č. 6.**

Nebát se složitějších cviků, děti jsou šikovnější, než si většinou myslíme, vždy se dá udělat krok zpět, z toho důvodu mít připravenou i lehčí alternativu.

Co bych dále doporučila je důkladné projití cviků před hlavní části. Když si děti vyzkouší předem všechny cviky, pomůcky, jejich pozornost při hlavní části nebude tak upjata například na nové pomůcky. Místo toho budou moci svou pozornost věnovat správnému provedení cviků.

Pokud se pracuje s věkově smíšenou třídou, jak zde při ověřování sady aktivit, je potřeba myslet na to, že mezi čtyřletým dítětem a šestiletým je rozdíl, jak po pohybové stránce, tak po fyzické (stavba těla). Proto je dobré mít připravené alternativy pro mladší, nebo i méně šikovnější děti. Může se stát, což se i během mého ověřování ukázalo, že jsou některé čtyřleté děti mnohem zdatnější, šikovnější, než děti ve věku pěti let. Například chlapec ve věku čtyř let zvládal aktivity stejně dobře, jako šestileté děti. Je to možné právě tím, že zrovna tento chlapec navštěvuje jako jeden z mála ze třídy sportovní kroužky.

K závěru můžu znovu upozornit na to, že pohyb má pro děti velký význam jak z pohledu fyzického, psychického ale i sociálního. Je škoda, že se většinou jeho význam podceňuje obecně. Myslím si, že mateřské školy jsou si vědomé důležitosti pohybu, a že se ve většině případech snaží naplnit jeho potenciál. Někdy mohou být překážkou například i rodiče, buď z důvodu nezájmu nebo i bohužel z finančního hlediska, kdy si nemůžou dovolit mimoškolní pohybové aktivity.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje pohybovému rozvoji dětí předškolního věku pomocí gymnastických prvků. Jde o aktuální téma, kdy si je společnost vědoma, že dnešním dětem by více pohybu neuškodilo, právě naopak. Bakalářská práce je psaná za cílem přispět v této oblasti do praxe, a to v podobě sestavené sadě aktivit.

Teorii je základem pro vytvoření vhodných cviků pro děti v mateřské škole. Základem je vědět, čeho jsou děti v tomto období schopné, jaké jsou jejich pohybové možnosti, ať už na základě stavby těla nebo na dosavadně získaných zkušenostech. Dále je třeba vědět, jak by se mělo postupovat, jaké metody zvolit, čemu se naopak vyvarovat a jak vůbec správně začít.

V aplikační části byla vytvořena sada aktivit, která je složena z šesti pohybových oblastí, které vychází z gymnastických základů. Sada aktivit nevychází jen z věkového omezení dětí, ale i z možností, jaké mateřská škola nabízí. Například co se týče náradí, je třeba myslet na to, že gymnastické prostředky a pomůcky nejsou natolik rozšířené, jak by měly. Z toho vychází, že aktivity jsou vytvořené i na základě dostupnosti pomůcek, které ve většině případů mateřské školy nabízí, jde o obruče, lavičky, žíněnky a tak dále. Dalším kritériem, které ovlivnilo výběr cvičebního materiálu, byly dovednosti a znalosti paní učitelek. Není překvapením, že ne všechny paní učitelky v mateřské škole se věnují sportu a mají znalosti a dovednosti, které jsou třeba pro přispění k pohybovému rozvoji dětí, obzvláště u gymnastických prvků.

Na vytvoření a následné aplikování aktivit navazuje evaluace a doporučení pro praxi. Z těchto kapitol vychází, že pohybu by děti uvítaly více. Jak z pohledu zájmu, tak i potřeb. Evaluace se skládá z názorů všech účastníků, kteří byli součástí při ověřování. Jde o paní učitelky, které byly přítomny při mé aplikaci, názory dětí, které se staly subjekty a sebereflexi. Dále se z evaluace ukázalo, že jsou situace, kdy pohybový rozvoj dětí můžou brzdit právě paní učitelky, ačkoli třeba nezáměrně. Děti ve většině případů nemají strach zkoušet nové věci, pokud cítí, že jsou v bezpečí a mají jistotu v paní učitelce. To jim ale právě kvůli neznalosti a nedostatkem zkušeností paní učitelky někdy nemůžou dopřát, konkrétní ukázka u poslední aktivity kotoul vpřed. Pokud dojde v praxi spíše k opačnému případu, že se chce po dětech více, než je v jejich možnostech, je dobré mít připravenou i lehčí variantu, alternativu.

Pokud by aktivity, které to umožní, probíhaly venku, bylo by dobré využít prostoru a udělat aktivity bohatší ve formě úrovni obtížnosti a možnosti výběru. V případě drah by dráha

mohla mít tři možnosti, jak jí projít. Zároveň vy každá možnost mohla být na jiné úrovni, nejjednodušší, střední a nejtěžší. Dítě by se tak mohlo samo rozhodnout, jakou cestou se vydá a popřípadě při opakování by mohlo zvyšovat úroveň dráhy a tím i vylepšovat své dovednosti.

Pro děti není třeba vymýšlet zbytečně složité a obsáhlé aktivity, čím lehčí aktivita bude, tím více bude pro dítě přehlednější. Dítě tak má více prostoru se soustředit na správné technické provedení cviku. Základem je začít od nejjednoduššího a krok po kroku úrovně obtížnosti navyšovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
2. Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
3. Engelthalerová, Z. (2015). *Cvičíme s dětmi*. Praha: Raabe.
4. Goodway, D., J., Ozmun, C., J., & Gallahue, L., D. (2019). *Understanding motor development. 8. edit.* United States: Jones & Bartlett Learning.
5. Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí. 2. vyd.* Praha: Portál.
6. Hoskovcová, S. (2011). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
7. Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
8. Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
9. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2007). *Vývojová psychologie. 2. vyd.* Praha: Grada.
10. Matějček, Z. (2016). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada.
11. MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogiky.
12. Novotná, V. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Karolinum.
13. Novozámská, M. (2015). Charakteristika dítěte předškolního věku. In Doleží, L., et al. *Začínáme učit češtinu pro děti-cizince. (s. 22–29)*. Praha: Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka.
14. Panuška, P. (2014). *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Praha: Mladá fronta.
15. Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
16. Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
17. Piaget, J., & Inhelderová, B. (2012). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
18. Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro předškoláky*. Praha: Grada.
19. Schlegel, E., & Dunn, C. (2018). *The gymnastics book*. American: Firefly books.
20. Schlegel, P., Janiš, K., & Culková, D. (2021). Is there a window of opportunity for the development of coordination capabilities? *Česká kinantropologie: Časopis české kinantropologické společnosti. 25, 23–24*.

21. Skopová, M., & Zítko, M. (2022). *Základní gymnastika. 4. vyd.* Praha: Karolinum.
22. Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika.* Praha: Univerzita Karlova v Praze.
23. Šimíčková – Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2008). *Přehled vývojové psychologie. 2. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
24. Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek.* Praha: Grada.
25. Votík, J., & Zalabák, J. (2011). *Fotbalový trenér.* Praha: Grada.
26. Werner, P., Williams, L., & Hall, T. (2011). *Teaching Children Gymnastics.* United States: Human Kinetics.
27. Zemanová, M., & Vyskočilová, J. (2010). *Cvičení pro hyperaktivní děti: Speciální pohybová výchova.* Praha: Grada.
28. Zítko, M., Konstadiniovová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., & Skopová, M. (2004). *Všeobecná gymnastika.* Praha: Česká asociace Sport pro všechny, pohyb je život.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. 3K	26
Obrázek 2. Prostor pro aktivity	32
Obrázek 3. Dráha pro chodce	36
Obrázek 4. Skokanská dráha.....	37
Obrázek 5. Propast	38
Obrázek 6. Cviky s vlastní váhou	40
Obrázek 7. Kotoul vpřed.....	43
Obrázek 8. Prostředky a pomůcky (dráha pro chodce).....	45
Obrázek 9. Prostředky a pomůcky (skokanská dráha).....	48
Obrázek 10. Prostředky a pomůcky (propast)	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Aktivita	34
Tabulka 2. Aktivita č. 1. - chůze	35
Tabulka 3. Aktivita č. 2. - skoky	36
Tabulka 5. Aktivita č. 3. - rovnováha	37
Tabulka 6. Aktivita č. 4. - cviky s vlastní vahou	38
Tabulka 4. Aktivita č. 5. - obraty	41
Tabulka 8. Aktivita č. 6. - kotoul vpřed.....	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

NÁZEV PRÁCE: Využití gymnastických prvků při rozvoji pohybových dovedností dětí v mateřské škole

- 1) Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.
- 2) Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na projektu.
- 3) Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná.
- 4) Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních údajů.

JMÉNO AUTORA: Petra Zelinková

DATUM:

PODPIS:

JMÉNO ÚČASTNÍKA:

DATUM:

PODPIS: