

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

## Bakalářská práce

Michaela Blahová

Rozvoj koordinačních schopností dítěte  
předškolního věku

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Rehtik

Tímto prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Rehtika a v seznamu literatury jsem uvedla veškerou použitou literaturu a další zdroje.

V Olomouci dne

.....

podpis

## Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Zdeňku Rehtikovi, za ochotu při spolupráci a také za cenné rady a připomínky, které mi během psaní této práce předal.

# Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1 Dítě předškolního věku .....	7
1.1 Vývojová specifika dítěte předškolního věku .....	7
1.2 Psychický vývoj .....	7
1.3 Sociální vývoj.....	8
1.4 Fyzický vývoj.....	9
1.5 Fyzická zátěž dítěte předškolního věku.....	10
1.6 Potřeby dítěte předškolního věku .....	10
2 Motorická dovednost a schopnost.....	12
2.1 Vymezení pojmu motorická dovednost.....	12
2.2 Vymezení pojmu motorická schopnost .....	12
3 Motorické dovednosti.....	14
3.1 Docilita a pohybové učení.....	14
3.1.1 Fáze pohybového učení.....	14
4 Motorické schopnosti .....	17
4.1 Kondiční schopnosti.....	17
4.1.1 Charakteristika kondičních schopností.....	17
4.1.2 Rozdělení kondičních schopností.....	17
4.2 Hybridní schopnosti .....	18
4.2.1 Charakteristika hybridních schopností .....	18
4.3 Koordinační schopnosti.....	18
4.3.1 Charakteristika koordinačních schopností.....	18
4.3.2 Ontogeneze z pohledu koordinačních schopností .....	19
4.3.3 Rozdělení vývojových etap .....	19
4.3.4 Rozdělení koordinačních schopností.....	21
4.4 Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku .....	23
4.4.1 Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku 3 až 6 let.....	23
4.4.2 Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku .....	24

5	Hra.....	25
5.1	Klasifikace a znaky hry .....	25
5.2	Teoretická koncepce hry .....	25
5.3	Význam hry v předškolním věku .....	26
5.4	Hra jako metoda pohybového učení v předškolním vzdělávání.....	26
6	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.....	27
6.1	Specifika práce s dětmi předškolního věku.....	27
6.2	Rámcový vzdělávací program a pohybové dovednosti.....	27
	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
7	Cíl praktické části.....	30
8	Metodika praktické části .....	31
9	Pohybové aktivity k rozvoji koordinačních schopností.....	32
9.1	Prostorově orientační schopnosti.....	33
9.2	Kinesteticko diferenciační schopnosti.....	36
9.3	Rytmičké schopnosti .....	38
9.4	Rovnováhové schopnosti.....	40
9.5	Reakční schopnosti.....	44
9.6	Komplexní rozvoj koordinačních schopností.....	47
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>49</b>
	<b>SEZNAM ZDROJŮ .....</b>	<b>51</b>
	<b>SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>57</b>
	<b>ANOTACE.....</b>	<b>58</b>

## Úvod

Bakalářské práce s názvem Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku se zabývá, jak je již z názvu zřejmé, tématem z oblasti motoriky a pohybu, a to přesně koordinačními schopnostmi. Koordinační schopnosti jsou jednou ze tří složek pohybových schopností, na základě jejichž propojení dochází k pohybové dovednosti.

Jako učitelka v mateřské škole a člověk, který se zajímá o pohyb a v oblasti sportu se pohybuje, jsem si vybrala práci s tímto tématem. Jsem si čím dál více vědoma závažnosti, velkého úkolu a zodpovědnosti paní učitelek v mateřských školách, že právě ony jsou ty, které přichází s dětmi do každodenního kontaktu a měly by naplno využít pohybového potenciálu, který děti mají. Cíleně jej využívat, podporovat, rozvíjet a pracovat s ním. Právě děti, které přijdou do mateřské školy již ve třech letech, mají možnost pravidelného pohybového rozvoje. Samozřejmě že spontánní pohyb je pro dítě důležitý, aby si vybudoval jistou houževnatost a všestranný pohyb, ale stejně jako spontánní pohyb má svůj úkol pohyb řízený. Zajímavým zjištěním z průzkumu ze semináře Trenéři do škol bylo nemilé, možná až děsivé zjištění, že pouze 3 mateřské školy z celé Prahy zařazují řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity, ač by měla být zařazeny jedenkrát až dvakrát týdně. Sama jsem si vědoma, že zdravotně preventivní pohybové aktivity do harmonogramu dne v mateřské škole nezařazujeme tak, jak by bylo vhodné, mnohdy až potřebné. Proto jsem se rozhodla zaměřit svoji bakalářskou práci tímto směrem, a to seznámit čtenáře s důležitostí pohybu u dětí předškolního věku a uvést pro inspiraci hry k rozvoji koordinačních schopností.

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník her, který je inspirací k rozvoji koordinačních schopností a vychází z cílů v podobě výstupů z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV), tento zásobník je doplněn vlastními nákresy. Teoretická část se skládá z teoretických poznatků dané problematiky a praktická část a vytvořený zásobník her vychází z teoretických informací z odborných publikací, které se zabývají jak dítětem předškolního věku, tak i pohybovými schopnostmi a dovednostmi.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Dítě předškolního věku

### 1.1 Vývojová specifika dítěte předškolního věku

Dítě předškolního věku je označení pro dítě ve věku od 3 do 6 let, kdy se v současné době objevuje i hraniční rozmezí od 3 (2) do 6 (7) let života. Předškolní věk začíná zpravidla nástupem do mateřské školy a je ukončen nástupem do školy základní. Neznamená to však, že nástupem do základní školy je vývoj předškolního dítěte ukončen a následuje školní věk. Jde nejen o fyzickou zralost dítěte, která souvisí se školní zralostí, ale ruku v ruce jde se sociálním chováním a zralostí dítěte, tj. soustředěnost dítěte, pozornost a komunikační dovednosti přiměřené jeho věku.

Hlavní a významnou změnou oproti dosavadnímu období je to, že se dítě dostává do společnosti jiných lidí, než je jeho rodina a blízký okruh známých lidí. Přichází nástup do mateřské školy a s ním i přijímání jiných, nových autorit, než doposud dítě znalo. Dostává se do konfrontace mezi svými vrstevníky i dětmi věkem rozdílnými. Pro dítě je v předškolním období typické to, že je „objevitel“, zkouší, objevuje, experimentuje, chce sám zkoušet a dokazovat co zvládne bez velké pomoci. (Vágnerová, 2012, s. 177)

### 1.2 Psychický vývoj

Autorky Šmelová, Prášilová a kol. (2018, s. 30) zmiňují, že psychický vývoj dítěte, kde je součástí psychomotorika, mentální a dušení vývoj souvisí se sociální oblastí. Nové navazování kontaktů dítě obohacuje ve všech oblastech. Dozvídá se nové informace, zkouší nové doposud neznámé věci, získává nové zkušenosti. S nástupem do mateřské školy dochází k velké sociální i psychické změně, dítě se musí naučit sounáležitosti a kooperace s ostatními lidmi, současně přijímá nové autority, učitelka a jiní dospělí.

Jsem toho názoru, že se musí naučit, přiměřeně svému věku, ovládat emoce nejen vůči sobě, ale i vůči ostatním lidem. Přijmout realitu „*Já jdu do mateřské školy, rodič jde do práce.*“ Ke klidnému rozvoji v oblasti psychického stavu dítěte, je důležité dítě s novými věcmi seznamovat postupně a s dostatečným předstihem, povídat si s ním, vysvětlovat, odpovídat a diskutovat. Psychika dítěte je křehká, a je potřeba s ní i takovým způsobem zacházet.

Fantazií, představivostí a myšlením dítě získává nové poznatky. Samotné propojení s hrou a realitou mu umožňuje, aby své dosavadní zkušenosti interpretoval právě do her a komunikace s lidmi, dětmi. S tímto obdobím souvisí i termín předoperační období, které je věkově vymezeno od 2 do 7 let. Dítě ještě není schopné pochopit myšlenkové operace. Z počátku tohoto období si dítě osvojuje řeč a s řečí si postupně uspořádává myšlenky a logicky uspořádává pojmy. Je to období, z pohledu myšlenkového uspořádání, názorné a intuitivní, které je věkově vymezeno od 4 do 7 let života. Dítě si už dokáže představovat a uspořádávat konkrétní pojmy s reálnými věcmi. Autorky Šmelová, Prášilová a kol. (2018, s. 35) zmiňují kategorizaci, která je dána čtyřmi hlavními charakteristikami, dítě se neopírá o pojmy, ale o pseudopojmy, neopírá se o trvalost předmětu v prostoru a čase, dítě je egocentrické a myšlení dítěte je magické.

Autorka Vágnerová (2012, s. 177) zmiňuje ve své publikaci předškolní věk jako „Věk hry“. Z výše zmíněného vyplývá, že právě hra, je dominující činností v tomto věku dítěte. Autorka se o tomto období vyjadřuje jako o období názorným a intuitivním myšlením dítěte. V tomto období dochází u dítěte k velkým změnám, nejen po fyzické (tělesné)

a sociální stránce, a hlavně po stránce psychické. Dítě se zpočátku tohoto období setkává s novým a nepoznaným. Podle Piageta (1896-1980) je to období názorné a poznávací, již J. A. Komenský (1592-1670) zdůrazňoval význam principu názornosti, kdy je důležité nejen o věci slyšet, nebo o ní číst, ale je zpravidla důležité věc fyzicky vidět, mít možnost pozorování a vnímat věci vícero smysly apod.

### **1.3 Sociální vývoj**

Sociální vývoj z pohledu vývojové psychologie je u dítěte předškolního věku jedno z nejdůležitějších oblastí v daném vývojovém období, které se musí správně pochopit, uchopit a dítě tak vést správným morálním směrem. Je to období, kdy dítě přichází poprvé do kontaktu s jinou sociální skupinou a institucí, než je rodina. Toto období je pro něj důležité nejen proto, že poznává nové lidi, přijímá nové autority a navazuje s nimi vztahy, ale je to zejména čas, kdy si i dítě samo utváří své hodnoty, přijímá nové role, než doposud znal a se kterými byl v kontaktu. (Kopecká, 2011, s. 130)



Rozvoj prosociálního chování je ovlivněn emoční zralostí. Dochází tak k rozvoji osobnosti pomocí socializace, která probíhá v interakci s jinými lidmi. Dítě získává nové zkušenosti, které využívá a vyhodnocuje pro další osobnostní vývoj tzv. individuaci. Učí se novým sociálním dovednostem, ve kterých se rozvíjí komunikace, kooperace a prosazování sebe samo. S věkem u dětí pozorujeme, jak se mění jejich chování vůči jiným osobám. Tyto prvky vidíme hlavně při hře, kdy dítě z individuální hry prochází postupnými kroky ke hře paralelní, skupinové až ke hře kolektivní, kdy už není jen sám za sebe, ale dokáže snadněji kooperovat. (Vágnerová, 2012, s. 223-225)

Se sociálním vývojem a následnou socializací dítěte mezi své vrstevníky a dospělé, kdy už si je vědom a chápe určité sociální role, dochází k uvědomování si svého projevu a prosazení svého postoje.

## 1.4 Fyzický vývoj

Z počátku předškolního období dítěte jsou disproporce ve stavbě těla. Dítě má kratší končetiny k poměru velikosti hlavy a větší trup k celkové velikosti těla. V období předškolního věku dítě vyroste zpravidla o 5 až 6 cm za rok. Tělo se časem zeštíhluje, dochází k prodlužování končetin, hrudník je na pohled odlišný od břicha a zmenšuje se tukové vazivo v podkoží. Postupnou osifikací dochází ke zdokonalování v manipulaci s drobnými věcmi, tzv. rozvoji jemné motoriky. Dochází k výraznému zlepšení hrubé motoriky, což souvisí se zlepšením i samotné koordinace pohybu dětského těla. Dítě je jistější ve zdolávání nerovností, v obratnosti, hybnosti, pružnosti a v celkovém procesu překonávání překážek a překonávání sebe samého. (Kopecká, 2011, s. 124-125)

Označení věkového období 3-6 let, to je období předškolního věku je spjato s konečnou fází, a to nástupem do základní školy. Nástup do základní školy se vyznačuje pojmem „Školní zralost“. Se školní zralostí souvisí nejen psychická vyzrálost dítěte, ale i zralost po fyzické stránce, tj. hrubá a jemná motorika, vyhraněnost. Jedná se tedy o komplexní vyzrálost organismu k možnému nástupu do první třídy základní školy. Podle Langmeiera (2002, s. 77) některé děti, které jsou na konci předškolního období, mají mírné urychlení růstu, které souvisí s tak zvanou Filipínskou mírou (dítě se nataženou paží dotkne přes hlavu ušního lalůčku na druhé straně).

## 1.5 Fyzická zátěž dítěte předškolního věku

Jančík, Závodná a Novotná (2006) zmiňují v podkapitole o předškolním věku fyziologické zvláštnosti zátěže organismu z pohledu vývoje dítěte. Ve fyzickém vývoji dítěte hrají důležitou roli nejen kalendářně dosažené roky, ale zejména biologický věk, u kterého jsou možné jisté odlišnosti. U dítěte předškolního věku je to zpravidla ukončení růstu a vývoje mozku, který je na konci tohoto období ukončen. Zmiňují i tak zvaný proporcionální věk, jedná se o metodu, která je založena na vztahu tělesných proporcí, na výšce, váze, obvodech a šířkách. Nejpřesnějším zjištěním věku je věk kosterní, který se zjišťuje pomocí rentgenového záření. Avšak tato metoda není nejvhodnější díky radiologickému ozáření dítěte.

Dalším faktorem je osifikace neboli kostnatění. Kdy díky osifikačnímu procesu, se ze stávající chrupavčité kosti stává pevná kost. Kostí vznikají na vazivovém nebo chrupavčitém podkladu. (Dylevský, 2000, s. 69)

Svobodová a kol. (2015, s. 9) upozorňují i na fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětí předškolního věku a uvádí, že na konci předškolního období (nástup do základní školy) ovládá dítě pohybové činnosti jako jsou běh, lezení, skok a hod.

## 1.6 Potřeby dítěte předškolního věku

Marián Jelínek (Hokej.cz, 2018) zmiňuje, že první roky jakékoliv pohybové dovednosti, a nejen pohybové dovednosti, se má odvíjet od toho, že je dítě v situaci, kterou vykonává šťastné, cítí z činnosti radost, dělá činnost, která ho baví a má ji rádo. Což koresponduje s autorkou Vágnerovou (2012, s. 177), která nazývá předškolní věk jako věk hry. Dítě musí mít určitou emoční vazbu. Jelínek tuto emoční vazbu nazývá jako pouto k tomu, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k aktivitě. Děti ve hře přemýšlí emočně, proto nedělá aktivity z racionálního přesvědčení, ale z přesvědčení emočního.

Naplňování potřeb dítěte vede nejen k úspěchu vnitřní osobnosti, ale také v jeho zevnějších projevech. Člověk (dítě), který je milován, respektován a přijímán bude taktéž jednat s okolním světem a životem. Podle amerického psychologa Maslowa byla vytvořena a pojmenována pyramida potřeb člověka. Pokud není „základní patro“ naplňováno, nemohou být plnohodnotně naplněny ostatní patra.

Mezi potřeby dítěte nepatří jen uspokojení potřeb, které jsou „viditelné“, ale spadají sem i potřeby, které jsou ontogeneticky podmíněné. Havlíčková (1999, s. 122) udává velice zajímavou informaci, že je nutné dodržovat nejen aktuální věk dítěte a k němu odpovídající zátěž, ale je důležité dodržovat biologický věk dítěte, díky kterému dochází, za správných podmínek a zátěže, k fyziologickému vývoji.

## **2 Motorická dovednost a schopnost**

V literatuře americké se nerozlišuje rozdíl mezi schopností (abilities) a dovedností (skills). U nás pro schopnost a dovednost máme rozdílné významy. Motorickou schopností rozumíme schopnost, která je částečně geneticky získaná neboli podmíněná, naopak motorickou dovedností rozumíme, že se jedná o učení získanou dovednost, která je určena pro vykonávání určitého pohybu. (Měkota, Novosad 2005, s. 17)

### **2.1 Vymezení pojmu motorická dovednost**

Dovednost je činnost, díky které je člověk schopen vyprodukovat pohybový výsledek s maximální jistotou, je to finální odraz při vykonané práci. Základ pro pohybovou dovednost tvoří kombinace tří procesů, jsou to procesy senzorké, kognitivní a motorické. Pohybové dovednosti jsou ovlivněné zpracováním určitých informací, které člověk získává nejen ze svého těla. Senzorké, jsou ty, které člověk vidí, kognitivní, které vyhodnotí podle prostředí

a dále motorické které cíleně vykoná. V zahraničních publikacích se dovednosti a schopnosti mnohdy berou jako jedno a to samé, proto je někdy obtížné najít hranici, kde končí schopnost, začíná dovednost a naopak. (Měkota, Cuberek, 2007, s. 21)

Motorické dovednosti dělíme na manipulační a lokomoční. Mezi lokomoční dovednosti patří např. chůze, běh, poskakování, lezení. Mezi manipulační patří např. házení, chytání, vrh, driblování aj. (Seminář Trenéři do škol, 2020)

### **2.2 Vymezení pojmu motorická schopnost**

Schopnost je výrazně predispozičně (geneticky) podmíněná. Člověk má všechny schopnosti pro funkčnost pohybu, avšak jsou mezi lidmi rozdíly a tím vznikají rozdíly v samotném provedení pohybu, tzn. rozdíl mezi sportovci a rozdíl mezi běžnou populací. Motorická schopnost, též také jako pohybová schopnost, tělesná nebo pohybová vlastnost, je činnost, kterou člověk dosahuje určitých výkonů, ať už v činnostech pro běžný život, ale také pro činnosti spjaté s vykonáváním určitého cíleného pohybu, tj. určitého druhu sportu. Autoři Měkota a Novosad (2005, s. 12 podle Burtona a Millerta 1998) v publikaci hovoří o několika možnostech definic motorických schopností, např. podle Burtona a Millerta tvrdí, že jsou motorické schopnosti podkladem pro vykonání pohybového úkolu. Další definice podle profesora Čelikovského (1984, s. 93) zní, že pohybové (motorické) schopnosti jsou ucelené

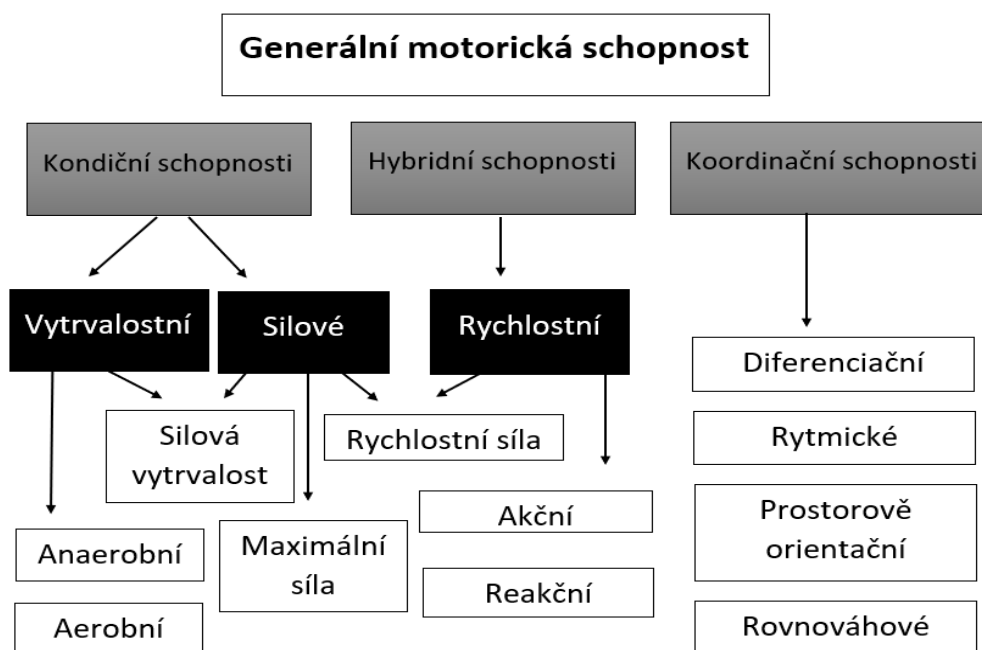
komplex dynamických vlastností člověka, jde o vlastnosti, které odpovídají struktuře pohybu. Kdy struktura pohybu je vázaná na šlachy a svaly.

Další zajímavou definicí je podle polského profesora Szopa (1995) predispozice. Predispozice z jeho definice vychází jako podklad, který je ovlivněn nejen samostatnou schopností jedince, ale je to soubor podmíněných vrozených činností, pohybových, biologických a vlivem prostředí, které působí ve vzájemné interakci. (Měkota, Novosad 2005, s. 13 podle Szopa 1995)

Jde tedy o celistvé působení systému v těle. Motorické schopnosti mají potencionální (genetický) základ pohybového výkonu, které není možné zcela překonat. (Pavlík et al, 2010, s. 23)

Autoři Zvonař a Duvač (2011, s. 28) zmiňují ve svém učebním textu faktory, které jsou komplexní součástí a základem při výkonu pohybu. Jsou jimi vlohy, schopnosti, dovednosti a vědomosti. Jsou to jisté motorické předpoklady, které se za přítomnosti vnějších i vnitřních faktorů stávají pohybovou skutečností.

U většiny autorů se setkáme se členěním pohybových schopností do dvou skupin, a to na kondiční a koordinační schopnosti. Měkota (2000) rozděluje motorické schopnosti do tří kategorií viz. obrázek číslo 1.



Obr. č. 1 vlastní schéma inspirované podle Měkoty (2000)

## **3 Motorické dovednosti**

### **3.1 Docilita a pohybové učení**

Pohybová (motorická) docilita je schopnost člověka učit se novým dovednostem za předpokladu všech funkčních složek, které k učení patří. Na základě docility, je člověk (dítě) schopen se přesně a rychle naučit novému pohybu. (Šimberová, Svobodová, Vaculíková, 2010)

Podle Měkoty a Cuberka (2007, s. 21) je pohybové učení velmi rozsáhlou tematikou a existuje tak i několik pohledů na pevnou definici pohybového učení. Autoři se ve svých názorech a definicích liší, ale význam pohybového učení je ve finále stejný, a to takový, že motorické učení je definováno motorickými dovednostmi.

Jak je již zmíněno v podkapitole Vymezení pojmu motorická dovednost, jedná se tedy o finální produkt, v tomto případě o pohybovou činnost, která je ovlivněna a zapříčiněna získanými faktory. Získané dovednosti jsou neměnné. To, co se člověk naučí, nezapomíná, ale prohlubuje své získané dovednosti o nové zkušenosti ve vykonávání činností. V publikaci autoři zmiňují, že pouze motorická dovednost není výsledkem celého procesu, ale je to komplex, kterého jsou součástí i pohybové návyky a získané vědomosti, které člověk v osvojovacím procesu získá.

Vilímová (2009, s. 21) zmiňuje, že „*Motorické učení, je jedním ze základních druhů učení.*“ Autorka píše, že druhy učení jako je učení poznatkům, učení senzomotorickým činností, učení intelektuálním činností a učení sociálnímu chování nikdy nejsou izolované, doplňují se a prolínají. V oblasti pohybové je výraznější učení senzomotorickým činností.

#### **3.1.1 Fáze pohybového učení**

Jedná se o fáze, kdy na sebe dovednosti navazují, nejsou oddělitelné, postupně přechází jedna na druhou. (Vilímová, 2009, s. 26)

##### **Fáze generalizace**

První fáze pohybového učení se nazývá generalizace. Jde o první seznámení s motorickou dovedností, vytvoření si určité představy o pohybové dovednosti a v neposlední

řadě o první zkoušení. Mezi znaky generalizace patří zmíněné seznámení, instrukce a motivace. Velkou roli zde hraje i mentální aktivita jedince, která je v této fázi velmi vysoká. Dítě zkouší prvními pokusy vyzorovanou dovednost napodobit, a proto je i míra soustředěnosti velká. (Jansa a kol., 2018, s. 162-164)

### **Fáze diferenciacie**

Druhá fáze pohybového učení je diferenciacie. V této fázi dochází hlavně k upevňování pohybové dovednosti, pohyby se stávají koordinovanější a jedinec si je v dovednosti jistější. Pohyb se zpřesňuje díky motorickým vzruchům v mozku, které jsou díky procvičování dovedností „zapamatovatelnější“. Autoři zmiňují zajímavý poznatek, že studenti základních a středních škol v hodinách tělesné výchovy se do dalších fází nedostanou. Fáze diferenciacie je delšího charakteru, může trvat týdny, či měsíce. (Jansa a kol., 2018, s. 162-164)

### **Fáze automatizace**

Třetí fází je automatizace. V této fázi jsou již pohyby zcela koordinované a záměrně prováděné. Pohybová dovednost je plně zautomatizovaná. Jedinec se soustředí na dokonalost v provedení, a míra koncentrace není již na tak vysoké úrovni, jako byla v první fázi. Oproti první fázi, kdy byla úroveň nízká a mentální aktivita vysoká se tyto dva faktory se získanými zkušenostmi a dovednostmi proměnily. (Jansa a kol., 2018, s. 162-164)

### **Fáze tvořivé koordinace**

Poslední fází tedy fází tvořivé koordinace někteří autoři slučují do jedné skupiny a tu rozdělí do dvou částí, př. 3a) Fáze automatizace a 3b) Fáze tvořivé koordinace.

Podle definice Vilímové je fáze tvořivé koordinace samostatnou skupinou. Vilímová tuto skupinu rozdělila z důvodů dokončení stádia automatizace. Jedinec tak ve fázi tvořivé koordinace své získané dovednosti obohacuje vlastní fantazií, tvořivostí a zejména i svojí osobností. Ve fázi tvořivé koordinace dochází opět k vysoké mentální aktivitě způsobenou osobní tvořivostí a soustředěností. (Vilímová, 2009, s. 29)

Tabulka jednotlivých fází motorického učení

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

Tabulka č. 1 Vilímová (2009, s. 27)



## **4 Motorické schopnosti**

### **4.1 Kondiční schopnosti**

#### **4.1.1 Charakteristika kondičních schopností**

Kondiční schopnosti jsou schopnosti, které jsou ovlivňovány energetickými procesy. Do skupiny kondičních schopností spadají vytrvalostní schopnosti, silové schopnosti a z části se do kondičních schopností řadí i rychlostní schopnosti, které jsou na pomezí mezi kondičními a koordinačními schopnostmi. (Zvonař, Duvač, 2011, s. 41)

Bedřich (2006, s. 115) se ve své publikaci zmiňuje o kondici jako všestranné psychické a fyzické připravenosti ke sportovní činnosti. Soubor vytrvalostních, silových a rychlostních schopností můžeme nazvat již zmíněnou kondicí. Pohybové schopnosti vytrvalostní, silové i rychlostní tvoří kondiční základ nejen sportovního výkonu na vrcholové úrovni sportovce.

#### **4.1.2 Rozdělení kondičních schopností**

##### **Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostní schopnosti = vytrvalost, je schopnost, díky které může člověk provádět dlouhodobě, bez klesající intenzity, určitou pohybovou aktivitu (PA). Vytrvalostní schopnosti jsou ovlivněny jak geneticky (schopnost organismu zásobovat tělo kyslíkem) tak ovlivněním člověka (volní aktivita). (Bedřich 2006, s. 118)

##### **Silové schopnosti**

Na sílu můžeme nahlížet ze dvou pohledů, a to jako na fyzikální veličinu nebo jako na faktor, který je součástí pohybových (motorických) schopností. V případě pohybových schopností se jedná o silové schopnosti, které jsou vnitřní stavbou člověka udržet tělo ve statické i dynamické činnosti. (Lehnert, 2010, s. 18)

Silové schopnosti podle autorů Zvonaře a Duvače (2011, s. 41) jsou definovány jako „*Předpoklad člověka vykonávat vysoký odpor břemene nebo vlastního těla pomocí silového úsilí.*“ Silové schopnosti jsou jednou ze základních pohybových schopností, bez silových schopností by se další motorické schopnosti nemohly projevit. Silové schopnosti rozdělili autoři podle vnějšího projevu na maximální sílu, explozivní sílu, rychlou sílu a vytrvalostní sílu.

## **4.2 Hybridní schopnosti**

Mezi skupinou koordinačních schopností a kondičních schopností jsou tzv. schopnosti hybridní. Tyto schopnosti se někdy nazývají také jako koordinačně-kondiční schopnosti, protože pohyb nelze vykonat bez energetických procesů. (Měkota, Novosad, 2005, s. 21)

### **4.2.1 Charakteristika hybridních schopností**

#### **Rychlostní schopnosti**

Jde o pohyby, které jsou vykonávány co největší rychlostí, to znamená, že vykonaný pohyb probíhá v co nejkratším čase. Autoři Pavlík et al (2010, s. 18-21) zmiňují ve své publikaci definici rychlostních schopností jako schopnost, kdy jedinec vykoná pohybovou činnost v co nejrychlejším časovém intervalu.

## **4.3 Koordinační schopnosti**

### **4.3.1 Charakteristika koordinačních schopností**

Koordinační schopnosti lze chápat jako regulované řízení pohybových činností, které je schopen člověk vykonávat. Základem pro schopnost koordinace je nervosvalová koordinace. Autoři Zvonař a Duvač (2011, s. 55-56) zmiňují dva autory, kteří se ve svých definicích liší. Jako prvního zmiňují Čelikovského, který koordinační schopnosti definuje jako schopnost, která co nejpřesněji dokáže napodobit ideální pohybovou činnost. Dále je zmíněná Chytráčková, která vysvětluje koordinační schopnosti jako činnosti, které umožňují přesně utvořit složité časoprostorové struktury pohybu.

Autoři Nykodým, Cacek a kol. ve své publikaci zmiňují Hirtze (1985), který uvádí koordinační schopnosti ze dvou hledisek. Jako první jsou to koordinační schopnosti všeobecné, které jsou člověku přirozené a dalším hlediskem jsou koordinační schopnosti specifické, určitá pro každého sportovce, který pro svůj výkon potřebuje specifický typ koordinace. Po shrnutí všech definic docházíme k závěru, že ať už autoři popisují nebo vysvětlují koordinační schopnosti různými způsoby, jde o přiblížení se dokonalému napodobení pohybu v čase, prostoru a dynamiky. K samotnému provedení je bezprostředně důležitá centrální nervová soustava a motorické uzpůsobení těla. (Nykodým, Cacek a kol., 2010, s. 60, podle Hirtze 1985)

Měkota a Novosad (2005, s. 55) se zabývají definicemi a úvahami spjaté s německým profesorem Hirtzem (2002), ze kterých autor vychází společně s názory dalších vědeckých odborníků. Význam slova koordinace můžeme chápat jako uspořádávání nebo uvádění v soulad. V oblasti pohybové koordinace jde tedy o seskupení pohybových prvků tak, aby v konečné fázi došlo k dokonalému celku pohybové činnosti. Aby souhra těla a mysli byla natolik harmonická, aby tělo dokázalo měnit pohyb každým okamžikem. Podstatou koordinačních schopností jsou tedy motorické (pohybové) schopnosti, které jsou ovlivněny a řízeny procesy řízení a procesy regulování pohybových činností. Jdou ruku v ruce s pohybovými dovednostmi. Na základě pohybových schopností se činnosti zdokonalují a získávají se tak pohybové dovednosti. Což je pro dítě předškolního věku jedno z nejdůležitějších aspektů. Významem koordinačních schopností jsou jak pozitivní osobní pocity, radost, zábava, a jak zmiňuje psycholog Marián Jelínek (2018) v neposlední řadě, aby dítě mělo pohyb rádo, aby se z něj radovalo, bavilo se a užívalo si jej. Dále je to efektivnější učení se novým pohybovým dovednostem a rozvíjení, upevňování a zdokonalování v dosavadních dovednostech.

#### **4.3.2 Ontogeneze z pohledu koordinačních schopností**

Nykodým zmiňuje autorku Juřinovou (1982), která rozděluje ontogenezi z pohledu koordinačních schopností do věkových stádií člověka. V samotné kapitole popisuje, že každá ontogenetická fáze je podmíněna vývojem CNS s následným propojováním spojů mezi senzomotorickými funkcemi. Dalším významným faktorem je zrání organismu jak po fyzické (anatomické) tak po funkční stránce. (Nykodým 2009, s. 15-17, podle Juřinové 1982)

#### **4.3.3 Rozdělení vývojových etap**

##### **Do 6 měsíců**

Pohyby dítěte jsou nekoordinované, není schopné, díky nedozrálým spojům v mozku a CNS vykonávat systematický pohyb. Dítě je schopno zvedat hlavičku, kdy jde o činnost podmíněnou kinestetickým a vestibulárním aparátem a dále udržet v ruce malý předmět, kdy je pohyb podmíněn kinestetickým a taktilním analyzátozem. (Nykodým, 2009, s. 15) V 5. a 6. měsíci dochází k vývoji otáčení dítěte, na které navazuje lezení po čtyřech, dále chůze stranou za pomoci horních končetin a jako poslední chůze okolo 12-15 měsíce. (Kraus, 2005, s. 99)

Veselá a Simonidesová (2012) uvádí věkové rozpětí při manipulativních dovednostech v úchopu a to od 2. do 4. měsíce je úchop zprvu náhodný, později tj. 4 do 6 měsíců se změní v dlaňový.

### **6 měsíců až 12 měsíců**

Jde o tak zvané předlokomoční období, kdy dítě začíná své pohyby používat synchronizovaně. Pohyby trupu a pohyby končetin jsou směrem k dítěti a působí, přiměřeně k věku, sjednoceně. Dítě začíná dělat první velké pohyby, jako je překulení otáčení, vstávání aj.) Veškerá koordinace se soustřeďuje na udržení váhy těla. (Nykodým, 2009 s. 15)

Úchop dítěte je klíštkový (klešťový, pinzetový), kdy se palec pohybuje směrem ukazováku. (Veselá, Simonidesová, 2012)

### **12 měsíců až 3 roky**

Dítě se pokouší díky fyzické vyzrálosti o první chůzi, stále se jedná o nekoordinované pohyby, dítě se snaží více manipulovat s předměty. Dochází k posunu v hrubé i jemné motorice, dítě po 1. roce života je schopno ovládat lokomoční dovednosti na takové úrovni, že se dokáže volně rozejít, a i když je chůze ještě ne zcela koordinačně jistá, dokáže v ní také volně zastavit. 12 měsíců až 3 roky se taktéž nazývá batolecí období. S upevňováním a stabilitou v chůzi přichází následný běh, který koordinačně synchronizované chůzi předchází, avšak kolem 24. měsíce se běh stává koordinovaný a lokomočně fyziologický. S jistotou v chůzi přichází i první terénní nerovnosti, které dítě začíná poznávat a pozdějšími zkušenostmi a fyzickou vyzrálostí zvládat př. Schody. Na konci 3. roku dítě zvládá obtížnější motorické činnosti, jak už v oblasti jemné motoriky, tak v oblasti hrubé motoriky. (Langmeier, Krejčíková, 2018, s. 77)

Okolo 16. měsíce se začínají u dítěte objevovat první zkušenosti s kreslením. Při úchopu kreslicího nebo psacího materiálu, se prsty v úchopu svírají v pěst'. Úchop, kdy dítě drží kreslicí materiál v prstech, se nazývá úchop hrstičkový. (Veselá, Simonidesová, 2012)

### **3 roky až 6 let**

3 roky až 6. rok života tak zvaně období předškolního věku. Toto období je spjato a pojmenováno s nástupem do mateřské školy. Dítě v tomto věku je již schopno samo se pohybovat a regulovat tak i svůj pohyb a koordinaci. Uvědomuje si své vlastní tělo mnohem více, je samostatnější, dítě objevuje, co se svým tělem dokáže a zkouší, co sám zvládne. V období předškolního věku si dítě upevňuje a zdokonaluje již získané pohyby jak v motorice hrubé (chůze, běh, poskoky, překonávání překážek) tak v motorice jemné (navlékání korálků, manipulace s míčky, vršky apod.). Díky fyzickému vývoji (vývoj svalových částí) dítě získává na jistotě ve statických pohybech, tj. stoj na jedné noze, poskoky na jedné noze, aj. Změny u dítěte nejsou již tak výrazné, jako tomu bylo v předešlých vývojových obdobích. Jde tedy o období, kdy se pohyby upevňují a fixují při střídání nohou při chůzi do schodů. (Kopecká, 2011, s. 124)

Langmeier (2006, s. 87-89) udává, že věk 3 až 6 let je sice věkem „mateřské školky“ ale nadále zůstává důležité zastoupení rodinné výchovy a pevného rodinného základu, stejně tak toto tvrzení zastává i významný český dětský psycholog, který s Langmeierem úzce spolupracoval Zdeněk Matějček (2015, s. 9-19). Langmeier dále zmiňuje, že právě v tomto období, kdy má dítě svůj čas na přípravu do základní školy, je toto období rizikové zejména v tom, že lidé (učitelé, rodiče) děti často srovnávají, což je z hlediska individuálnosti každého člověka nepřijatelné a jak se zmiňují i Jančík, Závodná a Novotná (2006), individuální zvláštnosti dítěte je důležité respektovat a patřičně s nimi pracovat.

#### **4.3.4 Rozdělení koordinačních schopností**

Podle taxonomie Hirtze, (in Novosad a Měkota 2005, s. 58) se klasifikace základních koordinačních schopností dělí na schopnosti reakční, rytmické, rovnováhové, orientační a diferenciací. Tyto schopnosti rozdělil na základě tělesné výchovy pro školy. Všechny tyto skupiny spolu kooperují a jsou vzájemně propojeny, jednu od druhé nelze oddělit. Téměř všichni autoři v publikacích se opírají o definice profesora Hirtze, kdy Nykodým (2009, s. 20-23) přidává do vymezení základních dílčích schopností definice českých autorů, kteří z profesorovy definice vycházejí. Jsou to tedy:

## **Prostorově orientační schopnosti**

Nykodým zmiňuje několik českých autorů, jako je Čelíkovský, Chytráčková, Šimonek a Zapletalová aj. nejzajímavější definicí je pro mě definice od Šimonka a Zapletalové (1985) a to „*Prostorově orientační schopnost je schopnost určit a změnit polohu a řídit pohyby těla v prostoru a čase v souladu s vnějším prostředím nebo pohybujícím se předmětem (míč, spoluhráč, soupeř, aj.)*“ (in Nykodým, Jiří. 2009, s. 20) Všechny definice se opírají o základní věc a tou je prostor a schopnost reagovat na jeho měnící se prostředí a situace.

## **Kinesteticko diferenciatní schopnosti**

Měkota a Novosad (2005, s. 63-64) popisují kinesteticko diferenciatní schopnost jako úplné vyladění jednotlivých navazujících fází mezi pohyby, jde tedy o mezifáze v pohybové činnosti. Kinestetika je součástí schopnosti diferenciatní proto, že se jedná o zpracování informací, které vychází z jednotlivých částí těla, aby mohl být vykonán pohyb. Jde tedy o impulzy ze svalů, šlach, kloubů, vazů, a vyhodnocení mozkiem. Celková kinesteticko diferenciatní schopnost je ovlivněna pohybovou zkušeností a zautomatizováním pohybu. Snažit se napodobit již získanou zkušenost v pohybu a postupně se v ní zdokonalovat, pamatovat si ji a upevňovat. Schopnost rozvoje závisí i na fyzické síle, manipulaci v jemné motorice, tlaku, aj. Autoři zmiňují Hotze (2003), který považuje tuto schopnost za stěžejní a bez které by nebylo možné dalšího rozvoje pohybu.

## **Rytmické schopnosti**

Zvonař a Duvač (2011, s. 63) uvádí, že rytmičké schopnosti jsou vnímání pohybu a vykonávání určitého pohybu s udržení rytmu. Nykodým (2009, s. 21) popisuje rytmičké schopnosti podrobněji. Rytmus je důležitým prvkem každého pohybu, ať už jde o pohyb opakovaný (cyklický-například: běh, chůze) či nepravidelný (acyklický-například: hod, skok). Měkota a Blahuš (1983, s. 183) rozlišují schopnosti na dvě, a to na rytmičkou percepci a rytmičkou realizaci. Přičemž rytmičká percepcie je schopnost vnímat daný pohyb pasivně, dokázat si jej zapamatovat a poté jej napodobit co nejpřesněji, tedy jej rytmičky realizovat.

Rytmičkou schopností rozumíme nejen vnitřní uzpůsobení s citem a vnímáním k tanci, ale rytmičkou schopností rozumíme například i to, že se jednatlivec dokáže

sjednotit s ostatními při kolektivním sportu př. gymnastika, běžná chůze atd. (Nykodým, 2009, s. 21)

### **Rovnováhové schopnosti**

Jsou to schopnosti, kdy při vykonaném pohybu ale i během pasivní aktivity dochází k udržení těla a při změně pohybu je člověk schopen znovuzískání stabilního postavení. Rovnováha je brána komplexně jako udržení stabilního postavení, a i přes to je rozdělena do tří podskupin na rovnováhu statickou, dynamickou a balancování předmětu. (Zvonař, Duvač, 2011, s. 58)

**Statická rovnováha** je rovnováha, při které dochází k malému nebo nepatrnému pohybu, například pohyb na malém prostoru – posun na lavičce.

**Dynamická rovnováha** dochází k rychlé a náhlé změně v pohybu, například přeskokování na určené místo, poskoky na jedné noze.

**Balancování předmětu** v oblasti rovnováhy nejde pouze o rovnováhu vlastního těla, ale jde i o schopnost udržení různých předmětů. (Měkota, Novosad, 2005, s. 69)

### **Reakční schopnosti**

Reakční schopnost je pojem, který jak již z názvu vyplývá, je schopnost ihned pohotově reagovat, v co nejkratším čase na vnější podmínky. Reakční schopnosti jsou ovlivněny a podněcovány nervovými procesy, tudíž i reakční schopnosti budou vždy věkově odpovídat vyzrálosti nervovým procesům a celkové zralosti CNS. V předškolním věku je reakční schopnost velice pomalá, což odpovídá výše zmíněným faktům. Postupem času a se zralostí CNS dochází i ke zdokonalování reakčních schopností. (Nykodým, 2009, s. 22)

## **4.4 Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku**

### **4.4.1 Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku 3 až 6 let**

U dítěte předškolního věku se zpravidla kolem 4. roku života dokončuje vytvoření obalů nervových spojů, tzv. myelinizace a díky tomuto procesu se pohyby dítěte zkvalitňují a dochází ke střídání končetin při pohybu koordinace paže, nohy (střídání při pohybu). V období 5 let je u dítěte rozvíjena a postupně upevňována pravolevá orientace. Věkové období mezi 4 a 6 rokem je u dítěte obdobím změn je to tak zvané období vývoje

obratnosti a motorické koordinace. Dítěti se zlepšuje dynamická koordinace pravidelných (cyklických) a nepravidelných (acyklických) pohybů, chůze, běh, poskoky. Zlepšuje se relativně celková harmonie a koordinace pohybu, k úplné dokonalosti pohybu dochází až ve věku 6 let. Nejen že dochází ke zlepšení pohybových schopností a následných dovedností, ale dochází ke zdokonalení rovnovážných schopností, kdy dítě zvládá stoj na jedné noze, kdy se postupně odbourává opěrný bod, který dítě doposud potřebovalo. Začíná zvládat jízdu na kole, jízdu na lyžích apod. Se všemi rozvíjejícími schopnosti dochází také k rozvoji schopnosti rytmické. Dítě v 5 letech je již schopné napodobovat rytmus, chůzi v rytmu, běh, poskoky, dupání, vyťukávání apod. (Kohoutek, 2005, s. 33-34)

#### **4.4.2 Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku**

Jak již bylo zmíněno v psychickém vývoji, fyzickém vývoji a rozvoji fyzické zátěže dítěte předškolního věku, každá fáze v lidském životě (ontogenetickém vývoji) je různě citlivá a individuální. V období ontogenetického vývoje dochází k vývojovým fázím, kdy je období citlivé k různým vlivům, a naopak. Dětský organismus nereaguje na všechny podněty ve všech věkových obdobích stejně, zejména pak reaguje zcela odlišně než dospělý člověk, proto je důležité myslet na dětský organismus po všech jeho vývojových fázích. (Schmidt, 1978, s. 84.)



## **5 Hra**

### **5.1 Klasifikace a znaky hry**

Na hru a její význam lze nahlížet z několika pohledů. Z pohledu pedagogického se jedná o hry tvořivé (námětové, dramatizující, konstruktivní) a hry s pravidly (pohybové, didaktické). Z psychologického hlediska jsou to hry senzomotorické, intelektuální a fantazijní. Hra se u dítěte rozvíjí zejména na základě vývojové fáze, v tomto případě se hra dělí na experimentální – dítě objevuje a zkoumá sebe samo; hra s dospělým – první navazování komunikace; individuální – hra s předmětem; paralelní – děti si hrají společně vedle sebe, ale každý sám za sebe; sdružující – námětové hry ze společného zájmu např. hry na doktory; kolektivní – převážně pohybové hry. (Zapletalová, Stodůlková 2011, s. 42-43)

Hra vychází z potřeb a zájmů dítěte, dítě si hraje samo ze své iniciativy. V dětské hře není důležitý výsledek ale průběh hry, je však důležité vést děti i k ukončení hry. Hra má mít začátek, průběh a konec. Ve hře se uplatňuje fantazie a symboličnost v podobě „něco jako“ (např. korálky jsou jako peníze). A v neposlední řadě je to radost a uspokojení. Dítě se rádo ke hře vrací, přidává k ní své zkušenosti a zážitky.

### **5.2 Teoretická koncepce hry**

Hrou se zabývali myslitelé již ve středověku. Mezi nejznámější a nejstarší teorie hry patří tak zvaná Teorie o přebytečné energii od Schillera-Spencera, která říká, že hra je výsledkem přebytku energie. Protože v současné době není člověk v každodenním ohrožení života, neloví a nehledá potravu jako např. zvířata nebo lidé v pravěku. Mezi neméně důležitou a zajímavou teorií o vzniku hry je myšlenka německého vědce Karla Groose, který považuje hru za učení se budoucím dovednostem. (in Duplinský 2001, s. 2)

Další významnou osobností v oblasti hry je podle Opravilové (2004, s. 84) Fridrich Fröbel, který vymyslel, tzv. dárky, se kterými rodiče s dětmi pracují a které rozvíjí dítě již od narození, skládá se z geometrických tvarů a je rozdělen podle věku dítěte.

### **5.3 Význam hry v předškolním věku**

Pro dítě má hra význam zejména z etického a intelektuálního pohledu. Hrou se u dítěte rozvíjí nejen vztah k sobě samému, osvojuje si společenské hodnoty, postoje a formuje svoji osobnost, ale také vztah k okolnímu světu a společnosti. Je to učení na základě modelových situací, které mu umožňují prožít např. další účastníci hry. Hra je v tomto případě pro dítě nejpřirozenějším projevem sebe samého, své jedinečné osobnosti a individuality.

Hra slouží i jako výchovně vzdělávací prostředek. V rámci hry pedagog u dítěte rozvíjí záměrně pohybové dovednosti, a podporuje již získané dovednosti z předešlých pohybových zkušeností. Prostřednictvím hry se dítě učí novým pohybovým, komunikačním, sociálním i emočním dovednostem. Na základě hry pedagog u dítěte pozoruje psychickou a emoční vyzrálou a hra v tomto případě slouží i jako diagnostický prostředek. Hra má u dítěte nezastupitelnou roli. (Stodůlková, Zapletalová 2011, s.40)

### **5.4 Hra jako metoda pohybového učení v předškolním vzdělávání**

Pohybové hry musí být vhodně vybrány a současně musí plnit svůj účel, to znamená, že pedagog vybírá hry přiměřeně věku dětí, promýšlí obsah hry, během výběru a sestavení her musí vycházet z cíle, který má daná hra splnit. Autorky Šmelová a Prášilová (2018, s. 132) zmiňují, že pedagog musí respektovat očekávané výstupy, které děti ze hry získají, toto tvrzení je pro pedagogy v mateřských školách závazné a je stanoveno v RVP PV (2018, s. 7). Současně promýšlí materiální zabezpečení, které mu umožní hry realizovat např. v rámci zdravotně preventivní chvilky.

Opravilová zmiňuje ve své publikaci, že hra je činnost dobrovolná, a mělo by si ji dítě samo vybrat a vymýšlet si svá pravidla. Využití hry jako metodu ke vzdělávání popisuje jako možné jednostranné účelové působení dospělého, které význam hry pro dítě negativně ovlivňuje. (Opravilová, 2016, s. 89)

Hra je samotnou metodou spadající do skupiny aktivizujících metod, mezi které se dále řadí metody diskuzní, heuristické, metody řešení problémů, metody situační a metody inscenační. Tyto uvedené metody se navzájem doplňují a během pohybových her se prolínají. Pohybová hra, podle svého obsahu spadá do skupiny didaktických her interakčních. (Maňák, Švec, 2003, s. 128)

## **6 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**

### **6.1 Specifika práce s dětmi předškolního věku**

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání s aktualizacemi z roku 2018 je uvedena kapitola s názvem Specifika práce s dětmi předškolního věku, která popisuje metody i formy práce s těmito dětmi. Práce s dětmi předškolního věku se musí přizpůsobovat vývojovým, fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí. Současně se plně věnuje tomu, aby docházelo k plnění těchto potřeb a dítě bylo respektováno takové, jaké je. Předškolní výchova a vzdělávání je přizpůsobeno dítěti tak, aby docházelo k jeho radostem, přirozeným projevům, činnostem a aktivit. (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2018, s. 7-8)

Zakladatelem moderního pojetí principů je Jan Amos Komenský. Zásady neboli principy, jsou způsoby, díky kterým učitel (trenér, rodič) dosahuje konkrétních cílů. Za přítomnosti systematicky uspořádaných metod společně s principy dochází k efektivní práci. Ať už se jedná o vzdělávání ve smyslu nabytí vědomostí, tak i pohybových dovedností a zkušeností. (Pospíšil, 2011)

Mezi principy, podle Jůvy patří principy cílevědomosti, soustavnosti a systematickosti, aktivity, přiměřenosti, emocionálnosti, trvalosti. Zmiňuje i demokratického vztahu mezi vychovávatelem a vychovávaným. (Jůva, 2001, s. 69-75)

Podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (2018, s. 7-8) jsou formy v předškolní výchově založeny na individualizovaném přístupu. Formy, zejména v mateřské škole jsou individuální, individualizované, hromadné i frontální. Učitel podle vybraného cíle volí vhodný způsob pro organizaci.

### **6.2 Rámcový vzdělávací program a pohybové dovednosti**

RVP PV obsahuje tak zvaný vzdělávací obsah, díky kterému dochází ke komplexnímu rozvoji dítěte. Vzdělávací obsah je rozdělen do 5 oblastí, které jsou nazvány Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. RVP PV je soubor kompetencí a dovedností, které učitel vhodně zařazuje do edukačního procesu a rozvíjí tak maximální potenciál dítěte. Každá vzdělávací oblast se skládá z *dílčích vzdělávacích cílů* – co učitel u dítěte podporuje, *vzdělávací nabídky* – co učitel dítěti nabízí, *očekávaných výstupů* – co dítě na konci předškolního období zpravidla zvládá

a *rizik* – ohrožující úspěch ve vzdělávacích záměrech učitele. RVP PV obsahuje cíle v podobě záměrů (pro učitele) a cíle v podobě výstupů (pro dítě).

RVP PV a pohybové dovednosti se nejvíce objevují ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo, kdy hlavním záměrem učitele je rozvíjet, podporovat a upevňovat fyzickou pohodu, fyzickou zdatnost, pohybovou i zdravotní kulturu, manipulační a pohybové dovednosti a vést děti ke zdravému životnímu stylu. Na základně dílčích vzdělávacích cílů, co učitel u dítěte podporuje, dochází ve všech kategoriích pohybového učení k:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoji pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si věku přiměřených dovedností (RVP PV 2018, s. 13-15)

## PRAKTICKÁ ČÁST

Hry a aktivity k rozvoji koordinačních schopností jsou rozděleny do skupin podle zaměření na konkrétní koordinační schopnosti. Ač jsou koordinační schopnosti navzájem propojeny a jsou téměř neoddělitelné, rozdělila jsem je podle nejvyššího zastoupení schopností v konkrétní hře.

S výběrem her jsem se inspirovala u Švýcarské pohybové akademie Motor Skill Learning Academy Switzerland, která na svém YouTube.com kanále (Motor Skill Learning, 2012) sdílí velmi zajímavá videa k všestrannému pohybovému rozvoji. Tato švýcarská akademie pro mě byla obrovskou inspirací, a to nejen hrami, ale zejména přístupem trenérů. Dalšími přínosnými informacemi mi byla konzultace s účastníkem semináře. Další inspirací mi byly také konzultace s Mgr. Pavlem Blahou, trenérem fotbalové akademie Žijeme Hrou, který mi umožnil zúčastnit se ukázkového semináře pro fotbalové trenéry s nejmladšími dětmi. A některé zmíněné hry jsme vymyslely společně s dětmi při hrách ve třídě př. Molekuly s hudbou a utvoření skupin. Na těchto hrách je dobré, že si je může učitel (trenér, aj.) vždy přizpůsobit podmínkám, které má k dispozici (prostor, materiální pomůcky, náročnost, věková skupina, a podobně.).

Motor Skill Learning Academy Switzerland díky svým dostupným videím na YouTube kanálu je skvělou ukázkou toho, že ač bezpečnost dětí je nezbytná, díky tomu, že s nimi budeme pravidelně pracovat, rozvíjet jejich pohybové schopnosti, odvahu, budeme je podporovat a motivovat, dosáhnou děti větší houževnatosti, obratnosti, odbourají strach. Vztah mezi rozvojem mozku a pohybovou aktivitou je velmi úzce spjatý. Díky intenzivnímu pravidelnému pohybu dojde v mozku k tvorbě husté neurální sítě, což znamená výraznější kognitivní schopnosti v oblasti učení. (Trenéři do škol, 2020)

Tyto pohybové hry k rozvoji koordinačních schopností mohou být inspirací pro pedagogy v mateřských školách.

## 7 Cíl praktické části

Cílem praktické části je vytvořit zásobník her, který podporuje rozvoj koordinačních schopností a vychází z cílů v podobě výstupů z RVP PV. Zásobník her je inspirací pro učitele, kteří si hry přizpůsobí podmínkám, při kterých vychází z možností mateřské školy, která jim umožňuje realizovat pohybové hry, a zejména ze specifíků dětské skupiny. Jak je zmíněno v podkapitole 6.2 *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a pohybové dovednosti*, pohybové dovednosti nejvíce kooperují se vzdělávací oblastí Dítě a jeho tělo. Z očekávaných výstupů pro tuto oblast jsem vybrala:

- *zachovat správné držení těla*
- *zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí)*
- *vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit se podle pokynu*
- *koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou*
- *vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky)*
- *chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých. (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018, s. 16)*

## 8 Metodika praktické části

Pro zpracování teoretické i praktické části bakalářské práce mi byly zdrojem odborné publikace, konzultace, účast na semináři a instruktážní videa. Konzultace, účast na semináři a instruktážní videa mi byly přínosné zejména k vytvoření praktické části. Na základě dostupných publikací, zejména v Moravské zemské knihovně a z digitalizované podoby Národní knihovny, jsem zhotovila rešerši. Rešerši jsem vytvořila z publikací týkající se dítěte předškolního věku, pedagogiky a psychologie, pohybu a sportu. Vždy jsem pracovala z více publikací týkající se stejné problematiky a ty jsem následně zpracovala do finálního textu. Pro technické vyhotovení bakalářské práce jsem využila formu Microsoft Word a Microsoft Excel.

Praktická část se skládá ze zásobníku her, který slouží jako inspirace k rozvoji koordinačních schopností. Tyto hry jsem sestavovala na základě odborných publikací, které se zabývají pohybovými dovednostmi, instruktážními videi a účastí na seminářích. Velkým přínosem pro sestavování zásobníku bylo i to, že jsem zmíněné hry vyzkoušela s dětmi z Mateřské školy Lysice v pohybových chvilkách. Díky tomu jsem vyzkoušela, jak jsou tyto hry pro děti vhodné, jaké jsou u her možné obměny a zároveň jsem využila i nápady dětí. Ze získaných poznatků a zdrojů jsem hry popsala a vyhotovila zásobník pohybových her, který vychází z odborných publikací a z RVP PV.

## **9 Pohybové aktivity k rozvoji koordinačních schopností**

Pohybové aktivity k rozvoji koordinačních schopností jsou rozděleny na základě odborného popisu a zařazení v kapitole 4.3.3 Rozvoj koordinačních schopností do jednotlivých kategorií. Tyto kategorie obsahují vzdělávací nabídku v podobě her a jsou dále uvedené na následující: očekávané výstupy, inspirace ke hram, podmínky, věk dětí, počet dětí, metodické postupy, materiální zabezpečení, možná rizika korespondující s RVP PV, materiální zabezpečení a možné modifikace her na základě pohybových schopností a dovedností dětí.

Koordinační schopnosti jsou rozděleny do těchto kategorií:

- 1. Prostorově orientační schopnosti**
- 2. Kinesteticko diferenciační schopnosti**
- 3. Rytmické schopnosti**
- 4. Rovnováhové schopnosti**
- 5. Reakční schopnosti**
- 6. Komplexní rozvoj koordinačních schopností**



## 9.1 Prostorově orientační schopnosti

### Název: Pohybová kostka plná barev

**Očekávané výstupy:** Zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, zvládat a překonávat překážky, pohybovat se ve skupině dětí.

**Inspirace:** Bednářová, seminář, 2019; vlastní úprava

**Podmínky:** Tato hra je velmi dobrým všestranným pomocníkem, a to nejen v oblasti pohybového učení. Díky neustálé pozornosti a relativně rychlé přeměně situací ve hře, dítě procvičuje svoji pozornost, učitel získává vhodný diagnostický materiál. Tuto hru zařazují do činností pravidelně, je vhodná i pro procvičování barev, orientaci ve třídě, dle náročnosti a možnými obměnami lze aktivitu přizpůsobit jak hře pohybové, stolní, ale i hře pro děti od 3-4 a od 5-6 let. Výhodou této hry je, že se může hrát kdekoliv (uvnitř, venku) a využít tak maximální potenciál prostředí.

**Věk dětí:** 4-6

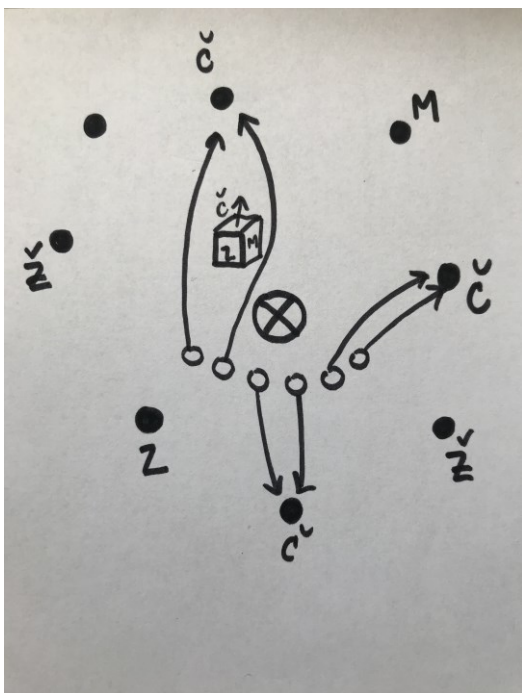
**Počet dětí:** 2-10 (dle prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Kostka (po stranách musí být barevná, lze využít i dětskou kostku ze společenských her, vytvořit), využít nebo připravit do prostoru barevné pomůcky, které odpovídají barvám na kostce – materiální vybavení třídy, využít př. oblečení dětí apod.

**Rizika:** Nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů pohybových možností jednotlivých dětí.

**Metodické pokyny:** Děti sedí v kruhu na koberci společně s paní učitelkou, která drží barevnou kostku. Po hodů kostkou určí horní strana kostky barvu, ke které se děti musí rychle dostat. Počáteční uspořádání hry je možné realizovat jakkoliv, ve společném kruhu, ve stoje, v leže apod.

**Modifikace hry:** Využití mezipředmětových vztahů – Po hodů kostkou se můžeme ptát na počáteční písmeno, dávat indicie př. Tato barva se objevuje hodně v letním období, naše třída je s ní spojená, má takovou barvu i motýl = žlutá. Po hodů kostkou pedagog instruuje př. Děti, které na sobě mají červenou barvu si lehnou na záda.



Obr. č. 2 Blahová, Nákres rozmístění a pohybu během hry

## Název: Bořek stavitel a Strašák Hugo

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a pohyby těla, zvládat základní pohybové dovednosti, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí

**Inspirace:** Blaha, YouTube, 2018; vlastní úprava

**Podmínky:** Hra je vhodná jak do vnitřních, tak i venkovních prostor. Na začátku hry je dobré oznámit dětem znamení, ať už je to písknutí na píšťalku nebo jiný signál, který znázorňuje ukončení hry. Před samotnou hrou je důležité připravit bezpečné prostředí, ve kterém se hra bude konat (odebrání nebezpečných věcí. př. odsunutí polic, odebrání hraček apod.). V praxi se mi osvědčilo rozdělit děti do týmu podle velikosti prostoru př. menší prostor cca 3x3 metry odpovídá dvěma skupinám po třech. Učitel vždy vyhodnotí situaci podle možností, které má. Během hry ostatní děti utvoří pomyslné publikum. Při pobytu venku je tato hra pro děti mnohdy zábavnější, protože díky velkému prostoru se do hry zapojí větší počet účastníků.

**Věk dětí:** 5-6

**Počet dětí:** sudý počet 8-10 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Kužely (vždy větší počet kuželů, než je počet dětí, př. 8 dětí 12 kuželů), značky pro odlišení týmu (barevné kuličky připnuté na oblečení, provázky na zápěstí aj.)

**Rizika:** Nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí, nedostatečně připravené prostředí

**Metodické pokyny:** Do prostoru jsou rozloženy kužely. Děti jsou rozděleny do dvou skupin, kdy jedna skupina jsou Bořkové druhá strašáci. Strašáci mají za úkol co nejrychleji shodit všechny kužely, Bořkové naopak se snaží co nejrychleji všechny kužely postavit do výchozí pozice. Hra je ukončena signálem. Dále je to na pedagogovi, zda pijme hru jako soutěž a bude počítat zbořené a postavené kužely, nebo bude volně pokračovat další skupina dětí a hra je pojata jako nesoutěžní.

**Modifikace hry:** Do hry lze přidat další kužely, které odlišíme od ostatních. Př. 12 oranžových kuželů a 3 kužely jsou odlišeny nálepkou. Pokud Strašáci zboří kužely s nálepkou musí udělat úkol např. pětkrát vyskočit, třikrát zatleskat, aj. tím získávají Bořkové čas k postavení kuželů.

## **Název: Straky**

**Očekávané výstupy:** Zvládat jemnou motoriku s drobnými pomůckami, zvládat základní pohybové dovednosti, ovládat koordinaci ruka oko, koordinovat pohyby těla

**Inspirace:** Sigmund, Motyčková a kol., 2011, s. 4; vlastní úprava

**Podmínky:** Hra, kterou můžeme situovat do prostoru uvnitř i venku. Tato hra je skvělým diagnostickým materiálem v mnoha oblastech, nejen v oblastech pohybových, ale zejména v kognitivních (vnímání, pozornost, paměť). Tuto hru zařazuji do aktivit pravidelně, ať už z důvodu, že je mezi dětmi velmi oblíbená, tak i z toho důvodu, že ráda pracuji s netradičními pomůckami. V této hře se mi osvědčilo udělat skupiny podle možnosti prostoru, tj. uvnitř max 10 dětí. V této hře je možné „cokoliv“ pravidla a způsob provedení je velmi variabilní. Vhodné zařazovat i nápady dětí. Po častém opakování hry si děti osvojují nová pravidla a vznikají tak i nové možnosti provedení hry.

**Věk dětí:** 5-6

**Počet dětí:** 6-15 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Vršky z PET lahví, pomůcky k vytvoření „domečku=hnízda“ (obruče, lana,)

**Rizika:** Omezování spontánních pohybových aktivit, nerespektování rozdílných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí

**Metodické pokyny:** Děti si postaví z nabídnutých pomůcek domeček nebo určí místa pro své domečky. Po prostoru jsou umístěny vršky od PET lahví. Na domluvené signály se děti snaží co nejdříve odnést co nejvíce vršků (pouze jedem vršek v ruce) do svého domečku. Pedagog ukončí hru předem domluvený signál, nebo je hra ukončena sesbíráním všech vršků v prostoru. Děti ve svých domečkách postaví z vršků obrázek a ostatní se pokouší uhodnout, o jaký obrázek se jedná.

**Modifikace hry:** U této hry je spousta možných modifikací. Vhodné je zapojení dětí do vymyšlení průběhu a provedení úkolů ve hře. Např. sbírání ve různých polohách (rak, pes, kuře) sbírání vršků v určité barvě, možnost sbírání vršků s ostatních domečků. Mezipředmětové vztahy lze propojit počítáním, seskupováním barev, skládáním řádků, sloupců aj.)

## 9.2 Kinesteticko diferenciační schopnosti

### Název: Udržení míčků ve vzduchu

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a pohyby těla, zvládat základní pohybové dovednosti, prostorovou orientaci, zvládat překážky, zachovávat správné držení těla, chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných neohrožovalo zdraví a bezpečí svoje a druhých, zacházet pomůckami

**Inspirace:** Motor Skill Learning, 2012; vlastní úprava

**Podmínky:** Tuto aktivitu zařazují také často, a to z důvodu, že je mezi dětmi velmi oblíbená. U této hry se děti vždy velmi pobaví a efektivně splní požadavek motorického učení. Z mých postřehů jsou děti mezi sebou velice soutěživé, ale zároveň chtějí, aby se tato aktivita všem dařila, proto si pomáhají, aby byly balónek stále ve vzduchu a žádný nespádl. U této hry je

důležité vytvořit bezpečný prostor a zdůraznit pravidla během aktivity, usnadní to celý proces hry, ve které pedagog může pozorovat diagnostické prvky (hrubá motorika, vnímání prostoru, zrakové vnímání). Touto činností se u dětí rozvíjí sociální vztahy a komunikační dovednosti.

**Věk dětí:** 4-6

**Počet dětí:** 2-15 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Barevné nafukovací balónky

**Rizika:** Nedostatečně připravené prostředí, nevhodné prostory pro pohybové činnosti, nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí

**Metodické pokyny:** Tato hraje není svázána přesnými pravidly. Pedagog mezi děti postupně přináší balónky a děti se je snaží všechny udržet ve vzduchu. Lze u činnosti postupně vymýšlet požadavky k plnění. Např. nedotýkat balónků červené barvy, aj.

**Modifikace hry:** S pomůckami můžeme vymýšlet spoustu činností, např. Děti stojí v řadě za sebou a posílají si balónky nad hlavami, pravou stranou v bok, levou stranou v bok, v předklonu mezi nohama, apod.

## **Název: Nápodoba pohybové aktivity**

**Očekávané výstupy:** Vědomě napodobovat jednoduchá pohyby podle vzoru, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, chovat se tak, aby v situacích neohrožovalo zdraví,

**Podmínky:** Učení nápodobou je pro děti v předškolním věku nejvhodnější způsob. Toto tvrzení potvrzuje i rozdělení her z pedagogického hlediska na námětové hry, jsou to tedy hry „na něco, nebo na někoho“. Nejefektivnějším způsobem je, když necháme děti ať si samy pohyby vymýšlí a regulují si činnost samy. Jako pedagog je pouze instruuje a seznámíme s aktivitou. Pedagog do procesu nezasahuje, je pouze pozorovatel, usměřovatelem, popřípadě rádcem pro děti.

**Věk dětí:** 4-6

**Počet dětí:** minimální počet 2

**Materiální zabezpečení:** -

**Rizika:** Nedostatečná respekt k individuálním potřebám dítěte, omezování samostatnosti při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných a smyslových předpokladů, absence nebo nedostatek řízených činností,

**Metodické pokyny:** Děti jsou ve skupinkách po dvou, kde si stoupnou naproti sobě a snaží se co nejpřesněji napodobovat pohyb toho druhého. V činnosti napodobování se střídají.

**Modifikace hry:** Mezi modifikace je vhodné zařadit i napodobování jednoho dítěte pro ostatní děti. Děti se mohou, dle zájmu, střídat před ostatními a pohyby předvádět pro všechny. Opět je důležité, aby pedagog dohlížel na provedení a měl činnost pasivně pod kontrolou. Dle individuálních schopností a možností děti motivujeme a nabízíme jim příležitost vést ostatní.

### 9.3 Rytmické schopnosti

#### Název: Na molekuly

**Očekávané výstupy:** Vědomě napodobovat pohyb podle vzoru, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou, sladit pohyb se zpěvem, zvládat základní pohybové dovednosti

**Inspirace:** Hranostaj.cz, 2011; vlastní úprava

**Podmínky:** V této hře se dá uplatit spousta dalších doprovodných činností. Z mé praxe a zkušenosti s dětmi, se nejvíce uplatnil hudební doprovod známých lidových dětských písní. Během hraní na klavír se děti řídí tempem, který udává pedagog a přizpůsobují tempo pohybu hudebnímu doprovodu. Pohyb ve hře se může opět podobat zvířecímu pohybu, pro děti je to veselé a zábavné. Hru je možné hrát se všemi věkovými kategoriemi od 3-6 let. Během této hry je důležité, aby byla přizpůsobena skupině dětí, je vhodnější hrát se skupinou dětí, která je věkově smíšená, starší pomohou mladším a mladší se učí od starší, tak zvané učení nápodobou. Během této aktivity využívám mezipředmětových vztahů zejména v matematické pregramotnosti, počítání utvořených skupin, kolik dětí zbylo, osvojení si pojmů dvojice, trojice, atd.

**Věk dětí:** 3-6

**Počet dětí:** 4-15 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Hudební nástroj (klavír, kytara, Orffovy nástroje)

**Rizika:** Nedostatečný respekt k individuálním potřebám dítěte, omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných předpokladů, omezování spontánních pohybových aktivit

**Metodické pokyny:** Při této hře je důležité vytvořit bezpečný a dostatečný prostor pro pohyb dětí i ve změněných polohách (pes, kuře...). Pedagog vybírá k doprovodu ty písně, které děti dobře znají a mohou si je během hry zpívat. Pedagog střídá tempo hry na klavír, na které se děti musí přizpůsobit, z počátku střídá tempo tak, aby si děti osvojily základní pravidla, dále přidává na náročnosti. Při zastavení hry na klavír řekne pedagog číslo a děti podle čísla utvoří skupinky. Spočítají kolik je utvořených skupinek, jak se skupinky nazývají a po kontrole pokračují dál ve hře.

**Modifikace hry:** Lze vymyslet několik možných modifikací na i základě prostředí, ve kterém se hra koná, př. rozložit na zem barevná lana nebo květinčky a děti se pohybují pouze na vyznačeném prostoru. K utváření skupin můžeme je tvořit podle společné barvy, barvy vlasů, pohlaví, ...

## **Název: Květinčky**

**Očekávané výstupy:** Sladit pohyb se zpěvem, koordinovat lokomoci a další pohyby a polohy těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit se jeho pokynům, vnímat a rozlišovat pomocí smyslů,

**Inspirace:** Vlastní tvorba

**Podmínky:** Tato hra je mezi dětmi opět velmi oblíbená. Ráda ji zařazuji do denního režimu přímo ve třídě nebo jako rozehřívací část v tělocvičně. Hru lze opět modifikovat mnoha způsoby a lze k ní vymýšlet oblasti, které u dětí chceme rozvíjet nebo učit – barvy, počty, tvary, ... Lze tuto hru hrát bez věkového omezení, při samotné hře se mi osvědčilo, že děti, které ze hry „vypadly“ sedí na své květince, kterou si odnesou do vyznačeného prostoru a doprovází pedagoga na klavír hudebními nástroji (Orffovy nástroje, ťukání do prstů). Hra je možná již od 3 let, kdy zpočátku děti hru pozorují, poté se přidají. Aby nešlo jen o pohybovou hru, začínáme hru procvičením rostoucí květinčkou od kořínků až po rozkvetlou květinu. Z dřepu se děti pomalu zvedají do stoje se vzpaženými pažemi.

**Věk dětí:** 4-6

**Počet dětí:** 8-12 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Molitanové květiny (vyrobené papírové květiny), hudební nástroj (klavír, kytara)

**Rizika:** Nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí, omezování samostatnosti při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, nevhodné prostory, neznalost zdravotního stavu dítěte, nevhodná organizace

**Metodické pokyny:** Děti si na začátku hry vyberou molitanovou květinu, kterou položí do prostoru, na ni se postaví tak, aby kolem sebe měly dostatek místa. Hra je zahájena rozkvětáním květin z dřepu až do protažení ve stoje. Pedagog začne hrát známé dětské lidové písně a děti se pohybují do tempa jeho doprovodu. Během pohybu je oddělena jedna květina. Tempo se v průběhu hry velice často mění. Na ukončení hudby se děti rozběhnou každý na jakoukoliv květinu, kdo se nestihne vrátit splní úkol např. „Třikrát si vyskoč.“ Hra pokračuje až do poslední květiny a vítěze hry.

**Modifikace hry:** V průběhu hry obměňujeme pravidla, měníme chůzi, tempo hry na klavír. Vhodné zapojit děti do vymýšlení nových možností hry, př. teď pojd'te jako káčátka, teď pojd'te jak raci, chytněte se do dvojce, skákejte po jedné noze. Zapojením dětí získáme jejich pozornost a nadšení do hry.

## 9.4 Rovnováhové schopnosti

**Název:** „Rodeo“

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a další pohyby těla, zvládat základní pohybové dovednosti, chovat se tak, aby v situacích pro dítě bezpečných a neohrožovalo bezpečí své a ostatních

**Inspirace:** Motor Skill Learning, 2012

**Podmínky:** Tuto aktivitu jsme s dětmi zkoušely ve vybavené tělocvičně, kde jsem využila vysokou žíněnku, zejména skrz bezpečnost, která je při této aktivitě velmi důležitá. Aktivitou jsem se inspirovala u Švýcarské akademie Motor Skill Learning. Pro děti to byla nová zkušenost a velká zábava, ve které si upevňují a zdokonalují své rovnovážné schopnosti.



Z hlediska organizace se osvědčilo zařadit cvičení např. do opičích drah, kdy je dohled učitelů rozdělen na jednotlivá stanoviště podle potřeby dohledu a dopomoci. Tuto aktivitu pro děti mohu jen doporučit, děti z ní byly nadšené.

**Věk dětí:** 5-6

**Počet dětí:** 1

**Materiální zabezpečení:** Vysoká žíněnka

**Rizika:** Nedostatečný respekt k individuálním potřebám, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, nedostatečně připravené prostředí, nevhodné prostory pro pohybové činnosti, nevhodná organizace, nevhodné oblečení při pohybových činnostech

**Metodické pokyny:** Pedagogové začlení tuto činnost např. do Opičí dráhy. U této činnosti je potřeba dopomoci a přímého dohledu na bezpečnost, proto volíme další stanoviště tak, aby docházelo pouze k pasivní dopomoci. Dítě se postaví na žíněnku a učitel se snaží jej dost z komfortního postavení tak, aby dítě drželo pevný střed těla a dokázalo vybalancovat rovnováhu. Dobu trvání volíme podle náročnosti dalších stanovišť.

**Název:** Honička na Sedláka a zvířátka

**Očekávané výstupy:** Vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, zvládat základní pohybové činnosti, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb, chovat se tak, aby v situacích pro dítě známých neohrožoval bezpečí svoje ani druhých.

**Inspirace:** Trenéři do škol, seminář, 2020

**Podmínky:** Do této honičky se mi osvědčilo zakomponovat karty s obrázky zvířat, které děti losují a určují tak další pohyb v honičce. Samozřejmě lze hrát honičku i bez karet, ale aby se odlišila od klasické honičky přidáváme karty právě proto, aby byla jiná, než ty tradiční a děti tak měly obměnu klasické honičky (doprovod klavíru, nebo pouhé říkání změn poloh). S dětmi jsme si na začátku hry domluvily znamení, při kterém dochází ke změně pohybu, např. plesknutí znamená stop a jde se losovat.

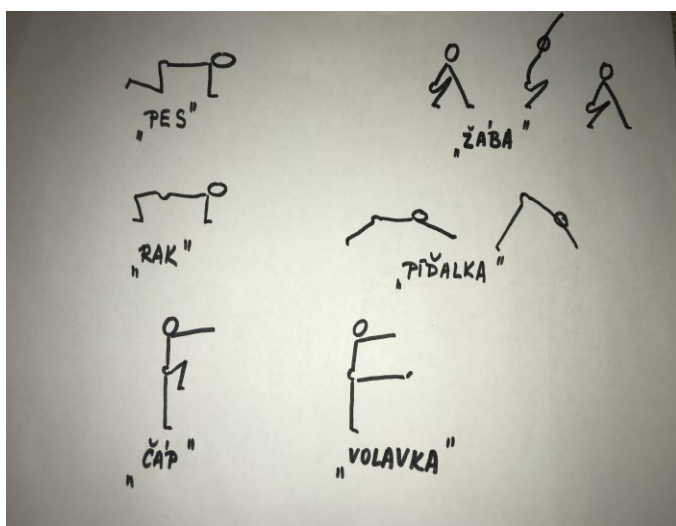
**Věk dětí:** 3-6

**Počet dětí:** 8-12 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Karty s obrázky zvířat, poznávací znamení pro sedláka-šátek

**Rizika:** Omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných předpokladů, nedostatečně připravené prostředí, nevhodné prostory, omezování spontánních pohybových aktivit, neznalost zdravotního stavu dítěte.

**Metodické pokyny:** Na začátku hry se určí jedno dítě, které bude představovat sedláka (znamení šátek) ostatní děti znázorňují svým pohybem jeho zvířátka ze statku, která mu utekla a Sedlák se je snaží pochytat zpět do ohrady. Výchozí pozice pro hru je dřep, ze kterého děti vytvoří polohu zvířete. Děti se pohybují v poloze zvířete, které bylo vylosováno a sedlák je chytne tak, že na ně sáhne šátkem, koho sedlák chytí stává se sedlákem. Proměnu zvířat určuje pedagog, který hru zastaví, sedlák jde vylosovat kartičku se zvířetem. Hra opět začíná ve výchozí pozice v dřepu. Hra je ukončena pochytáním všech zvířátek.



Obr. č. 3, Blahová, Nákres jednotlivých způsobů chůze

**Modifikace hry:** Tuto hru lze obměnit tím, že z hry ukončené vytvoříme hru nekonečnou. Sedláci se mohou střídát v honění zvířátek a hra tak nemá konečnou fázi. Sedláci si pouze předají šátek a vystřídají své role v honičce.

## **Název: Přes kamínky“**

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb, chovat se tak, aby v situacích neohrožovalo zdraví svoje ani druhých, zacházet s běžnými předměty, zvládat jemnou motoriku, zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci.

**Inspirace:** UEFA licence C, 2020; vlastní úprava

**Podmínky:** Tuto hru lze využít jak ve venkovních, tak vnitřních prostorech. S dětmi hru bereme na vycházky a využíváme ji např. v lese, kde si děti skvěle pohrají a využijí tak terénních a přírodních nerovností v prostoru. Hru si děti ovládají samy, pedagog pouze pasivně dohlíží na bezpečnost a provedení hry. Děti si samy vytváří pravidla a pedagog jim může postupně činnost stěžovat náročnějšími úpravami.

**Věk dětí:** 4-6

**Počet dětí:** 2-12 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Velké barevné kameny, novinové papíry, barevné papíry – po čem mohou děti chodit

**Rizika:** Nedostatečný respekt k individuálním potřebám, omezování samostatnosti dítěte, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, neznalost zdravotního stavu dítěte, nevhodné prostory, nedostatečně připravené prostředí,

**Metodické pokyny:** Děti vytvoří skupiny (podle možnosti a počtu dětí cca po 4). všechny skupiny mají určený prostor kam se musí přemístit. V každé skupině jsou kameny odpovídající počtu dětí. Děti se snaží dostat pomoci všech kamenů na druhou stranu. Pedagog dětem vysvětlí pravidla hry, že se nesmí dotknout noha mimo kameny a vhodně děti připraví a motivuje ke hře.

**Modifikace hry:** Možnou obměnou hry je individuální přemísťování, kdy pomocí dvou kamenů se dítě dostává na druhou stranu, zpět se vrací normální chůzí. Náročnost a časovou organizaci volíme podle počtu dětí ve skupině.

## 9.5 Reakční schopnosti

### Název: Chytání bublinek

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a další pohyby těla, zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, chovat se tak, aby v situacích neohrožoval zdraví a bezpečí své ani druhých

**Inspirace:** Motor Skill Learning, 2012

**Podmínky:** Hra, kterou lze využít v jakémkoliv prostředí, potřebujeme pouze bublifuk a větší prostor k pohybu dětí. Takto činnost je pro děti zábavou už jen proto, že si mohou samy hru řídit a ovládat. Pedagog může pouze dohlížet k průběhu a dodržování pravidel, ale samozřejmě může hru i řídit. Já tuto hru zařazuji ráda do odpoledních činností i z toho důvodu, že pokud děti zůstanou v mateřské škole do delších odpoledních hodin, už nejeví velký zájem o výběr her nebo činností, proto tuto aktivitu zařazuji ráda i odpoledne a s jistotou vím, že se všichni zapojí.

**Věk dětí:** 3-6

**Počet dětí:** 2-15 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Bublifuk

**Rizika:** Denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám, omezování samostatnosti dítěte, nerespektování rozdílných tělesných předpokladů, nedostatečně připravené prostředí, nevhodné prostory.

**Metodické pokyny:** Pedagog, nebo dítě samotné vytváří z bublifuku bubliny, které mají ostatní za úkol ničit, než dopadnou na zem. Aby nešlo jen o pouhé „ničení“ bublinek dostávají děti úkoly např. otočte se zády k nám a počítejte do 5, nebo udělejte 5 výskoků, a poté se věnují úkolu s bublinkami.

**Modifikace hry:** Děti stojí všichni na stejné čáře a přidáváme pokyny. Př. vybíhají pouze holky, vybíhají všichni, kdo mají náušnice, kdo na sobě má bílou barvu (rozvíjíme tak u dětí kognitivní funkce v oblasti vnímání, paměti). Přidáváme postupně na náročnosti podle skupiny dětí.

## **Název: „Rybář“**

**Očekávané výstupy:** Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných neohrožovalo zdraví svoje ani druhých, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů, zvládat základní pohybové dovednosti

**Inspirace:** Motor Skill Learning, 2012, vlastní úprava

**Podmínky:** Tato hra je vhodná do vnitřních i venkovních prostorů. Z vlastní zkušenosti je dobře utvářet menší skupinky dětí, které se na žíněnku vejdou, aby byla zachována bezpečnost při hře. Lze tuto hru hrát s dětmi od 4 let, ale jsou možné individuální podmínky u dětí 3letých.

**Věk dětí:** 3-6

**Počet dětí:** 5-12 (dle prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Žíněnka, síť (možná velké látka, plátno, aj.)

**Rizika:** Omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, nevhodné prostory pro pohybovou činnost, nedostatečně připravené prostředí, neznalost zdravotního stavu dítěte

**Metodické pokyny:** Pedagog představuje rybáře, který má síť, do které se snaží pochytnat všechny rybky v rybníku. Děti, které představují rybky se snaží co nejrychleji dostat z žíněnky, která představuje rybník, aby je rybář nepochytil. Rybář chytá rybky tak, že se dvakrát otočí a hodí síť na žíněnku, pokud chytne rybku, dítě odchází z žíněnky. Hra je ukončena vítěznou rybkou.

**Modifikace hry:** Z hry ukončené lze udělat hru neukončenou. Pochytnané děti si pouze počítají kolikrát je Rybář chytil. Hru ukončuje pedagog, děti si mohou mezi sebou porovnat, kolikrát byl kdo chycený. Možnost přidávat na náročnosti s náhodným otočením a hozením sítě na žíněnku, předem je domluvené pravidlo, že se rybář otočí dvakrát, s přibývajícím náročností může počty otočení měnit v průběhu hry bez seznámení dětí.

## **Název: Přehazovaná bitva**

**Očekávané výstupy:** Ovládat koordinaci ruky a oka, chovat se tak, aby v situacích neohrožovalo zdraví sebe i ostatních, zacházet s předměty (pomůckami), zvládat základní pohybové dovednosti, pohybovat se ve skupině dětí, házet

**Inspirace:** UEFA licence C, 2020, vlastní úprava

**Podmínky:** Z vlastní zkušenosti s touto hrou vím, že je mezi dětmi velmi oblíbená. Děti se při této hře skvěle baví, samy si vytvoří kuličky, se kterými se hra hraje. Opět je tato hra vhodným diagnostickým materiálem, který pedagogovi napoví o tom, jak se dítě začlenilo do kolektivu, o jeho projevech v kolektivu, o soutěživosti, komunikativních dovednostech, úrovni kooperace s ostatními ve skupině, respektování pravidel apod. Pedagog musí vytvořit bezpečné prostředí pro správný průběh hry.

**Věk dětí:** 4-6

**Počet dětí:** 3-14 (počet dětí dle velikosti prostoru)

**Materiální zabezpečení:** Pomůcka, která bude využita k překazování (př. papírové kuličky, gymnastické overbally, aj.)

**Rizika:** Omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů, nevhodné prostory pro pohybovou činnost, nedostatečně připravené prostředí

**Metodické pokyny:** Děti jsou ve dvou skupinách, každá skupina má svůj prostor, který je označen čarou a zároveň obě skupiny od sebe odděluje. Úkolem dětí je, aby se zbavily co nejvíce míčků a přehodily je soupeři na druhou stranu. Vyhrává ten tým, který bude mít na své straně co nejméně míčků. Aby byla hra ukončena můžeme využít hudebního doprovodu písniček, jakmile přestane hudba hrát znamená to konec hry a počítání míčků.

## 9.6 Komplexní rozvoj koordinačních schopností

### **Název:** Opičí dráhy

**Očekávané výstupy:** Zachovávat správné držení těla, ovládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, koordinovat lokomoci a další polohy těla, vědomě napodobovat pohyby těla, ovládat koordinaci ruky a oka, chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani ostatních.

**Inspirace:** Vlastní

**Podmínky:** Tak zvané opičí dráhy představují nezměrné množství nápadů a možností, které můžeme s dětmi v rámci TJ dělat. Vždy hraje velkou roli materiální vybavení, které máme k dispozici, abychom pro děti vytvořili zajímavé pohybové činnosti, které budou pestré, zábavné a zejména bezpečné. Nejdůležitějším prvkem ve výběru činností je znalost dovedností, schopností a zkušeností dětí, se kterými se chystáme cvičit. Proto musí pedagog předvídat možná rizika a aby jim předešel musí dětem vše srozumitelně vysvětlit a samozřejmě předvést.

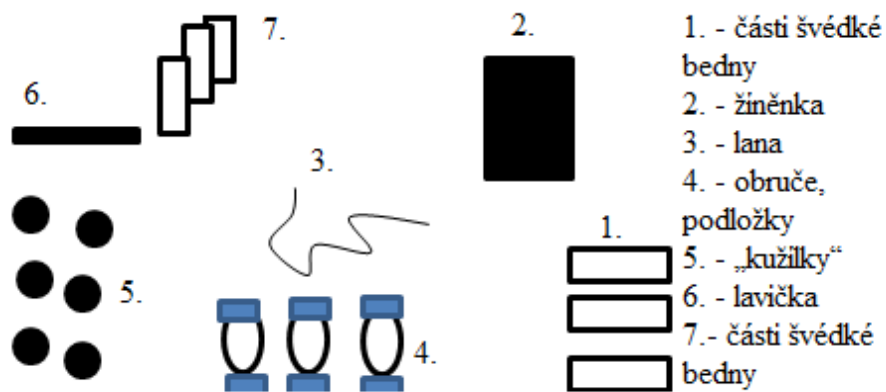
**Věk dětí:** 3-6

**Počet dětí:** 2-20

**Materiální zabezpečení:** Materiální pomůcky, které má učitel k dispozici (koza, lana, žíněnky, lavičky, kužely, obruče).

**Rizika:** Denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám, nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí, nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí, neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte, nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení, náradím, uplatňování nevhodných cviků, nevhodné prostory

**Metodické pokyny:** Pedagog rozmístí v prostoru pomůcky k realizaci dráhy. Děti stojí v řadě a na jasně stanovené pokyny se rozbíhají k cvičicím prvkům. Všechny prvky jsou rozmístěny tak, aby splnily účel samostatnosti dětí, nepřímá bezpečnost pomocí žíněnek a přímá bezpečnost za přítomnosti učitele.



Obr. č. 4, Blahová, Nákres rozmístění náčiní v TJ

1. skoky snožmo (**modifikace** skoky stranou, aj.)
2. „válení sudů“ (**modifikace:** chůze v poloze kraba)
3. chůze po laně (**modifikace:** chůze vbok)
4. podlézání onručí (**modifikace:** chůze v obručích)
5. slalom mezi kužilkou (**modifikace:** skoky ke kužilkám)
6. přezení lavičky v lehu na břicho (**modifikace:** přeskokování lavičky)
7. chůze ve švédské bedně (**modifikace:** prolézt otočenými bednami)



## ZÁVĚR

Bakalářská práce nese název Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku. Cílem této práce bylo sestavit zásobník her. Tento zásobník her může být inspirací pro učitele v mateřských školách, i pro rodiče. Dále pak seznámit čtenáře s věkovou kategorií dítěte předškolního věku tj. 3-6 let.

Práce je zaměřena na dítě předškolního věku, proto si kladla za cíl seznámit čtenáře s popisem dítěte a v rovině teoretických poznatků, popsat vývojová specifika, potřeby a způsoby, se kterými se s dětmi tohoto věku pracuje. Vzhledem k tématu práce se teoretická část zabývá koordinačními schopnostmi a ostatními složkami, které jsou součástí motorických schopností.

Bakalářská práce se opírá o závazný dokument pro mateřské školy, který má název *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, z toho důvodu, že jsou v něm obsaženy způsoby a specifika pro úspěšnou komunikaci a práci s dětmi a také proto, že tento dokument obsahuje očekávané výstupy ze všech oblastí, se kterými se v mateřských školách pracuje a jsou pro učitele souhrnem toho, co by dítě mělo na konci předškolního období umět. V tomto případě jsou to očekávané výstupy z oblasti Dítě a jeho tělo, které by dítě na konci předškolního období mělo zvládnout, nebo se jim snažit maximálně přiblížit.

Díky velkému množství odborných publikací k danému tématu, ať už k dítěti předškolního věku, pedagogice a psychologii, tak i k oblasti pohybového zaměření, nebylo těžké publikace vyhledat. V počátku pro mě bylo těžké se v jednotlivých publikacích orientovat a najít mezi dvěma různými názory závěr pro moji práci, i když se autoři ve většině případů shodují a odkazují se na jednoho autora. Opakem bylo sestavení zásobníku her, kdy bylo obtížné konkrétně hry zařadit do jednotlivých kategorií pohybových schopností. U rozdělení jsem vycházela z odborných publikací a jednotlivých zdrojů her, ale protože jsou jednotlivé kategorie provázané a prolínají se, jsou hry rozděleny podle největšího zastoupení schopností.

Tento zásobník může, jak je již zmíněno, sloužit pro učitele mateřských škol, pro rodiče a k volnočasovým aktivitám, k pohybovým hrám, ale také může být inspirací pro pedagogický výzkum. Tuto práci jsem psala zejména z toho důvodu, aby mi byla vhodným podkladem pro další akademickou práci, ve které bych zjistila funkčnost těchto her ve vytvořeném zásobníku.

K výzkumu bych zvolila věkovou kategorii dětí předškolního věku, které by absolvovaly počáteční, průběžné a závěrečné měření pomocí testové baterie pro zjištění stavu pohybových dovedností. Po vyhrazenou dobu by děti absolvovaly tyto hry a na základě měření by se zjistila funkčnost vytvořeného zásobníku.

## SEZNAM ZDROJŮ

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina. *Stimulace vývoje dítěte v předškolním věku* [seminář]. Brno, EDUPRAXE s.r.o. v Brně, 13. prosince 2019

BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy*. 2., nezm. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Vyd. 2. (přepřac. a dopl.). Olomouc: Epava, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

JANČÍK, Jiří, Eva ZÁVODNÁ a Martina NOVOTNÁ. [online]. 2006 [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/portal/estud/fsps/js07/fyziology/texty/ch08s02.html#d0e1039>. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.

JANSA, Petr a kolektiv. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-85931-95-8.

KOHOUTEK, Milan. *Koordinální schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-x

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3875-8.

KRAUS, Josef. *Dětská mozková obrna*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1018-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vyd. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-7319-016-8.
- LEHNERT, Michal. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Monografie. ISBN 978-80-244-2614-3. Dostupné také z: <http://www.digitalniknihovna.cz/mzk/uuid/uuid:85729f90-67ea-11e8-8470-005056827e52>
- MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.
- MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0853-2.
- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-x.
- MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- NYKODÝM, Jiří. *Koordinační schopnosti a motorické učení v základním bruslení*. Brno: BMS creative, 2009. ISBN 978-80-254-5946-1.
- NYKODÝM, Jiří et al. *Kondiční příprava v ledním hokeji*. Brno: Masarykova Univerzita Brno, 2010. ISBN 978-80-210-5292-5.
- OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004. ISBN 80-7083-786-1.
- PAVLÍK, Josef et al. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5144-7.
- Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. 4. úprava, úplné znění k 1. 1. 2018. Praha: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2018.

SCHMIDT, Hans-Dieter. *Obecná vývojová psychologie, příručka pro studium na vysokých školách*. Praha: Academia, 1978.

STODŮLKOVÁ, Eva a Eliška ZAPLETALOVÁ. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart, 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.

SVOBODOVÁ, Lenka, Pavlína VACULÍKOVÁ, Zuzana HLAVOŇOVÁ, et al. *Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7877-2.

ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

Trenéři do škol, seminář 6. 3. 2020, Praha

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

ZVONAŘ, Martin a Igor DUVAČ. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9.

## SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

DUPLINSKÝ, Josef. Dětská hra a psychologie. *PEDAGOGIKA* [online]. Praha, 2001, LI [cit. 2020-07-07]. Dostupné z:

[https://webeache.googleusercontent.com/search?q=cache:40Kirsy7IjoJ:https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/%3Fattachment\\_id%3D2254%26edmc%3D2254+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz](https://webeache.googleusercontent.com/search?q=cache:40Kirsy7IjoJ:https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/%3Fattachment_id%3D2254%26edmc%3D2254+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz)

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností* [online]. Banská Bystrica: BRATIA SABOVCI, s.r.o., Zvolen, 2010 [cit. 2020-04-14]. ISBN 978-80-8083-950-5. Dostupné z: [https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace\\_web.pdf](https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace_web.pdf)

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I obecná část*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 978-80-7184-875-2.

Hokej.cz In: YouTube.[online] 16. 2. 2018 [cit. 2020-04-26]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=PIOX0xs2kWY>

Hranostaj.cz. In: : *Molekuly* [online]. 2011 [cit. 2020-07-09]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra195>

Motor Skill Learning. In: YouTube.[online] 27. 9. 2012 [cit. 2020-04-26]. Dostupné z <https://www.youtube.com/user/gamesforkidsunder6/about>

PĚTIVLAS, Tomáš a kol. *Balanční cvičení na labilních plochách* [online]. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, 2013 [cit. 2020-04-14]. ISBN 978-80-210-6195-8. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js13/balcvic/web/index.html>

POSPÍŠIL, Radek. *Úvod do pedagogiky* [online]. Brno, 2011 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod\\_ped/web/prostredky.html](https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod_ped/web/prostredky.html). Elektronický portál. Pedagogická fakulta, Masarykova Univerzita v Brně.

SIGMUND, Erik, Karla MOTYČKOVÁ, Dagmar SIGMUNDOVÁ a Romana ŠNOBLOVÁ. *Pohybové hry pro 2-6leté děti s jednoduchými netradičními pomůckami do*

*nevybavené tělocvičny* [online]. 15. ročník. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2011 [cit. 2020-07-08].

SVOBODA, Michal. *Metody efektivního učení z pohledu psychologie učení* [online]. Plzeň: Katedra psychologie, Fakulta pedagogická Západočeská univerzita v Plzni, 2011 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z:  
[https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni\\_vzdelavani/nabidka/ESF\\_mistri/materialy2011/kurz\\_podpory/KPG\\_MES\\_Svoboda.pdf](https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/kurz_podpory/KPG_MES_Svoboda.pdf)

ŠIMBEROVÁ, Dagmar, Lenka SVOBODOVÁ, Pavlína VACULÍKOVÁ. *Terminologie tělesných cvičení* [online]. Brno, 2010 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z:  
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>. Elektronický učební text. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.

VESELÁ, Marta a Martina SIMONIDESOVÁ. Fyziologický vývoj úchopů u dětí. *Www.grafomotorika.eu* [online]. [cit. 2020-04-02]. Dostupné z:  
<http://www.grafomotorika.eu/fyziologicky-vyvoj-uchopu-u-deti/>

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

### **Obrázek č. 1**

MĚKOTA, Karel. Definice a struktura motorických schopností. (Novější poznatky a střety názorů). *Česká kinantropologie*. Praha: Vědecká společnost kinantropologie, 2000, 4(1), 59-69

### **Obrázek č. 2**

BLAHOVÁ, Nákres rozmístění pomůcek a pohybu během hry

### **Obrázek č. 3**

BLAHOVÁ, Nákres jednotlivých způsobů chůze

### **Obrázek č. 4**

BLAHOVÁ, Nákres rozmístění náčiní v TJ



## **SEZNAM TABULEK**

### **Tabulka č. 1**

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Michaela Blahová
<b>Katedra:</b>	Primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Zdeněk Rehtik
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku
<b>Název v angličtině:</b>	Development of coordination abilities of preschool child
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku. Teoretická část je zaměřena na popis jednotlivých motorických schopností, podrobněji se zaměřuje na popis koordinačních schopností. Díky specifickému zaměření na „dítě předškolního věku“ definuje a popisuje i jednotlivé složky dítěte a specifika pro učení se pohybovým dovednostem s dítětem. Tvorba bakalářské práce je v souladu s požadavky RVP PV vychází z cílů vymezené pro předškolní vzdělávání. V praktické části se nachází zásobník her, který slouží jako inspirace pro rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	koordinace, dítě předškolního věku, motorické schopnosti, pohybové učení, rozvoj, pohyb

<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor thesis deals of The development of coordination ability of preschool child. In teoretical part description motor ability and different between motor skills and motor ability. The bachelor thesis focouses of preschool child description physical, psychic, developmental and social evolution. The creation of the bachelor's thesis is in accordance with the requirements of the RVP PV.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	coordination, preschool child, motor skills, movement learning, development, movement
<b>Přílohy vázané k práci:</b>	-
<b>Rozsah práce:</b>	59 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český