



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Rozvoj pohybových schopností a dovedností v předškolním věku

Vypracovala: Kateřina Galusová
Vedoucí práce: doc. PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D.

České Budějovice 2023

Prohlašuji,

že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 18. 6. 2023

Kateřina Galusová

Poděkování

Ráda bych vyjádřila poděkování doc. PhDr. Miluši Vítečkové, Ph.D. za poskytnutí cenných rad a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu při celé době studia.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je zjistit možnosti využití metodického plánu tělesně výchovných technik se záměrem rozvoje pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku v mateřských školách. Bakalářská práce má design vícepřípadové studie. V teoretických východiscích je charakterizován vývoj dítěte předškolního věku, jeho motorický vývoj a role pohybových schopností a dovedností v dalším rozvoji dítěte společně s jejich místem v RVP PV. V praktické části je představen metodický plán TKF (Týmový duch, Kontaktnost, Fair play) a prostřednictvím rozhovorů s učitelkami mateřských škol, které s ním pracovaly, evaluován. Metodický plán byl vyhodnocen dále na základě pozorování a zápisů do evaluačních archů. Metodický plán byl praktikován v mateřských školách po celý školní rok, byl využit patnácti pedagogy ve třech mateřských školách v osmi třídách. Metodický plán byl přínosem pro začínající učitele v mateřských školách. S metodickým plánem byli všichni pedagogové spokojeni a byl pro ně návodem a velkou inspirací při učení kladného vztahu dětí k pohybu.

Klíčová slova: dítě předškolního věku, mateřská škola, metodický plán, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti.

Abstract

The aim of the bachelor thesis is to find out the possibilities of using a methodological plan of physical education techniques with the intention of developing movement abilities and skills of children of preschool age in kindergartens. The bachelor thesis has a multi-case study design. In the theoretical starting points, the development of the preschool child is characterized, his motor development and the role of movement abilities and skills in the further development of the child together with their place in the RVP PV. In the practical part, the TCF (Team spirit, Contactness, Fair play) methodological plan is presented and evaluated through interviews with kindergarten teachers who worked with it. The methodological plan was further evaluated based on observations and entries in the evaluation sheets. The methodological plan was practised in kindergartens throughout the school year, it was used by fifteen teachers in three kindergartens in eight classes. The methodological plan was beneficial for beginning kindergarten teachers. All pedagogues were satisfied with the methodical plan and it was a guide and a great inspiration for them in teaching children a positive relationship to movement.

Keywords: preschool child, kindergarten, methodical plan, motor skills, motor abilities.

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická východiska	9
1.1 Vymezení pojmu dítě v předškolním věku.....	9
1.2 Zdatnost.....	10
1.2.1 Psychická zdatnost	10
1.2.2 Tělesná zdatnost	11
1.3 Charakteristika růstu a vývoje	12
1.4 Pohyb.....	13
1.4.1 Pohybové schopnosti	14
1.4.2 Pohybové dovednosti.....	16
1.5 Motorika	18
1.5.1 Hrubá motorika	19
1.5.2 Jemná motorika.....	20
1.6 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	20
1.6.1 Vzdělávací oblasti RVP PV	21
2 Metodika.....	23
2.1 Cíl práce	23
2.2 Evaluace metodického plánu.....	23
3 Metodický plán TKF	25
4 Evaluace TKF	40
5 Závěry dle evaluačních archů.....	42
6 Evaluace na základě rozhovorů.....	44
7 Diskuze.....	48
Závěr	49
Seznam použitých zdrojů	51
Elektronické zdroje.....	53
Seznam obrázků	54
Seznam příloh	55

Úvod

Podstatou mé bakalářské práce je představit vývoj tělovýchovných aktivit a rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku. Fyzická aktivita a pohyb obecně jsou důležitou součástí života každého člověka a domnívám se, že je velice důležité, aby ke správnému pohybu a zdravému životnímu stylu byly děti vedeny již od útlého věku. Pro správný vývoj dítěte je pohyb a fyzická aktivita důležitá součást života a nesprávně zvolený nebo nedostatečný pohyb může vést v budoucnu k mnoha nepříjemnostem. Naprostou většinu pohybu u dětí předškolního věku tvoří spontánní pohybová aktivita a pro předškolní děti je pohyb přirozenou součástí. V tomto věku je zásadní ukázat dětem cestu k pozitivnímu vztahu k pohybu, proto není vhodné děti v pohybu nijak omezovat, nebo je dokonce za nadměrný pohyb trestat. Naopak není ani správné děti do pohybu nutit, protože je to může v budoucnu od dalších pohybových aktivit odrazovat.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila proto, že současná doba plná informačních technologií odvádí pozornost dětí od pohybu. Hlavním cílem je dětem ukázat, že pohyb může být zábava, protože pohyb s radostí je pohybem pro zdraví a pohyb by se měl stát potřebou po celý život. Vývoj každého dítěte je jedinečný a individuální, a tak je k tomu důležité při volbě pohybových aktivit i přistupovat. Ne každé dítě v určitém věku zvládne veškeré pohybové aktivity, ale než usedne do lavice a začne se učit číst, psát a učit se novým věcem, mělo by mít z mateřské školy dobrou fyzickou přípravu pro další vývoj a zdokonalování samo sebe. Fyzická zdatnost, motorika a osvojené pohybové dovednosti jsou součástí základních znaků pro posouzení připravenosti dítěte pro nástup do základní školy. Vzhledem k tomu, že jsem učitelkou v mateřské škole, je mou povinností u dětí rozvíjet zdravý vztah k pohybu a vést je k rozvoji jejich osobnosti. Zároveň bych svou bakalářskou prací chtěla inspirovat ostatní pedagogy.

Teoretická část práce je věnována charakteristice růstu a vývoje dětí v předškolním věku, seznamuje čtenáře s problematikou pohybu a pojmy týkající se této problematiky v souladu s RVP PV.

V praktické části bakalářské práce jde především o seznámení čtenáře mnou vytvořeným celoročním metodickým plánem pohybových aktivit pro jednotlivé věkové kategorie v mateřské škole. Tento metodický plán jsem poskytla do třech mateřských škol, aby podle něj pracovalo patnáct pedagogů a výsledky plnění si průběžně zapisovali. Na základě zápisů do evaluačních archů a rozhovorů jsem zhodnotila výsledek a využití metodického plánu. Cílem bylo zjistit, jak pedagogové plán využívali, jak děti k pohybu motivovali, jak se jim osvědčil, zda pro ně byl přínosem.

1 Teoretická východiska

Teoretická část práce je věnována charakteristice dětí v předškolním věku, jejich pohybovému vývoji, dovednostem a motorice v různých oblastech tělovýchovy. V mateřské škole neexistuje předmět tělesná výchova, ale pohyb a hraní her je základní potřebou každého dítěte. Z tohoto důvodu jsou pedagogičtí pracovníci mateřských škol vzdělávání v této oblasti, aby u dětí pohybem podpořili jejich tělesný, sociální a psychický rozvoj. Z tohoto důvodu je důležité, aby pedagogičtí pracovníci v mateřských školách znali vývoj dětí v předškolním věku, jejich specifika, možnosti zatěžování a zvolili pak vhodné metody pohybových činností.

1.1 Vymezení pojmu dítě v předškolním věku

Langmeier a Krejčířová (2006) považují za předškolní období dítěte dobu od jeho narození až po nástup do základní školy. Hoskocová (2006) vymezuje předškolní období pomocí věku a v tomto případě považuje předškolní období od tří do šesti let. Matějček (2005) rovněž ve své publikaci uvádí, že předškolní věk znamená zhruba čtvrtý, pátý a šestý rok dítěte a už termín „předškolní“ značí, že se jedná o jakousi předeheru a přípravu dítěte na nástup do školy. Každé dítě vstupuje do mateřské školy s určitými vrozenými předpoklady, ale zároveň je ovlivněno výchovou rodičů a podmínkami, ve kterých vyrůstá. Tento věk u dětí je pro jeho další pohybový vývoj velmi důležitý a zejména pak ve spojitosti s pozdějším životem.

V předškolním věku děti vyspívají především po tělesné, pohybové, citové, intelektové i společenské stránce. Jsou velmi aktivní, snaží se být více samostatní, chtějí se více začleňovat do společnosti a začínají upřednostňovat své zájmy. Nejlépe přijímají vše, co se kolem děje, přebírají nápady ostatních dětí a vytvářejí si prosociální vlastnosti, jako je spolupráce, souhra, první přátelství, soucit a zábava.

V tomto věku se učí základní dovednosti, jako jsou základní hygienické návyky, používat jídelní příbor, ale i tužku a papír, díky nimž mohou vyjadřovat své názory a zájmy. Dětem se v předškolním věku více vyvíjí i zrakové a sluchové vnímání, a to pomocí básniček a písniček. Zdokonaluje se jim výslovnost a řeč, aby byly schopny vyjádřit své myšlenky a potřeby. Komunikační dovednosti bývají u dětí rozdílné, jelikož některé děti v tomto

období může doprovázet celá řada vývojových poruch, například zakoktávání či mentální poruchy. Vyjadřování dětí se také odráží od vyspělosti jejich myšlení a snahou co nejrychleji vyslovit všechno, co se jim odehrává v myšlenkách. (Matějček, 2005)

Se zvyšováním věku dítěte roste ruku v ruce i jeho hmotnost a výška. Dle Dvořákové (2007) dochází v předškolním věku k výraznému skoku v růstovém spurtu, především kolem šestého roku dítěte. Dochází k náhlému zrychlení růstu dítěte a změně proporcí těla a zároveň ve stejném období dětem dozrává nervová soustava a dochází k myelinizaci¹ nervových vláken. Rychlá změna proporcí těla, jako je růst končetin, zmenšení hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě, může mít za následek projevení diskoordinace pohybů nebo svaloché ochablosti.

1.2 Zdatnost

Pojem zdatnost je přesně definován a znamená schopnost vyrovnat se s různými náročnými situacemi především z hlediska psychiky (psychická zdatnost) i z hlediska tělesného (tělesná zdatnost). Duševní zdraví a fyzické zdraví spolu úzce souvisí. Co je dobré pro tělo, je často dobré pro mysl. Fyzická aktivita má skvělý účinek, co změní den a mnohdy i život. (Reed, 2021)

1.2.1 Psychická zdatnost

Psychická zdatnost značí schopnost vyrovnat se s psychickou zátěží, stresem a tlakem na psychiku. Pro děti může taková situace nastat v různých případech, například při odloučení od matky, pobytem v cizím prostředí, komunikace s cizími a dospělými lidmi, konflikty s ostatními dětmi o hračky, jíst na veřejnosti nebo používat WC. Děti je třeba podporovat v oblasti sebepojetí, seběvědomí i sebehodnocení a pomáhat jim tak zvládat tyto stresové situace. Psychickou zdatnost je možné podporovat pomocí pohybových her, díky nimž překonávají i nepříjemné pocity, obavy, únavu, ale také zvládat případný neúspěch. (Dvořáková, 2002)

¹ Myelinizace je proces, při kterém se tvoří myelinové obaly a to ovlivňuje v mozku myšlení, paměť a inteligenci.

1.2.2 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost má v běžném životě více významů. Je to především fyzický stav člověka a schopnost zvládat situace, při kterých je nutné vynaložit pohybovou aktivitu. Zdatnost je také možné chápat jako výkonnost, zručnost či pracovitost. V rozšířenějším pojmu zdatnost znamená tělesnou kondici a odolnost proti bio-psycho-sociálnímu zatížení organismu. Fyzická zdatnost je nezbytný předpoklad pro fungování organismu pro tělesnou aktivitu. (Janošková et al., 2018)

Podle Janoškové, Šerákové a Mužíka (2018) existují tři ukazatele zdatnosti, a to:

Aerobní zdatnost

Aerobní zdatnost vyjadřuje způsobilost při pohybové aktivitě účelně přijímat, přenášet a využívat kyslík. Je dána funkčností všech vnitřních orgánů, především srdečně-cévního a dýchacího systému. Zlepšování aerobní zdatnosti pomáhá pravidelný a dostatečně dlouhotrvající pohyb, při kterém se zapojují velké množství svalů, např. rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, sportovní a pohybové hry.

Svalová zdatnost

Svalovou zdatností lze souhrnně označit svalovou sílu, svalovou vytrvalost a flexibilitu². Optimální svalová zdatnost a rovnováha je důležitý předpoklad pro správné fungování pohybového systému. Svalová rovnováha se projevuje správným držením těla a pohybovou způsobilostí. Prvotní příčinou vadného držení těla je sedavý způsob života dětí, ale i jejich nepřiměřené psychické zatížení. Důsledkem toho mohou být onemocnění a oslabení páteře, respirační nemoci apod. Správné držení těla také negativně ovlivňuje únava a stres. Únava způsobuje sníženou reakci organismu na podněty a pomocí stresu se lidský organismus brání. Hlavní příčinou únavy u dětí je nedostatečný a nekvalitní spánek, nesprávná výživa, psychické problémy (nejčastěji problémy v rodině) a nedostatečný pohyb a málo fyzických aktivit, které děti baví a zajímají.

² Flexibilita je dána pohyblivostí a ohebností v kloubech, rozsahem pohybu a pružností svalů.

Složení těla

Posledním ukazatelem zdatnosti je složení těla a vyjadřuje poměr mezi množstvím tuku, svalů a ostatní tělesné hmoty. Vysoké množství tukové tkáně má negativní vliv na tělesnou zdatnost a zejména na aerobní zdatnost. Dítě, které trpí nadváhou, se obtížněji pohybuje a rychleji se dostává do aerobního zatížení. Při aerobním zatížení cca do 30ti minut se nejprve spotřebovávají cukry a při delší frekvenci nad cca 30 minut pak následně i tuky. Nadváhu je nutné regulovat a upravovat složení těla je možné buď úpravou stravovacích návyků, nebo vyšší pohybovou aktivitou.

1.3 Charakteristika růstu a vývoje

Dvořáková a kol. (2014) ve své publikaci uvádějí, že rozvoj dítěte z hlediska fyzické zdatnosti a koordinace spolu zásadně souvisí a navzájem se ovlivňují. Fyzický vývoj dětí je dán především geneticky, ale také tělesnou aktivitou a výživovými návyky. Tudíž i dítě s geneticky dobrými předpoklady pro optimální růst může být nemotorné a oslabené díky nevhodnému stravování a omezené aktivitě. Fyzický rozvoj je možné sledovat z hlediska výšky a váhy, ale také z hlediska fyzické funkčnosti a zdatnosti, což znamená, že by tělo mělo být funkční, unést batoh, vyběhnout schody bez zadýchání.

Děti mají kosti spíše pružné, a proto by neměly být zatěžovány nadměrnou zátěží. Stejně tak to platí i u kloubů, jelikož kloubní spojení ještě nejsou zpěvněná. Svalstvo dětí má vyšší obsah vody, proto může vyvíjet menší sílu, ale s postupem věku a cvičením se síla zvětšuje tak, že zvládají i relativně náročné silové cviky, jako je například šplhání po tyči apod. Vnitřní orgány, jako je srdce a plíce, mají menší objem, ale za to vyšší klidovou tepovou a dechovou frekvenci. Objem těchto orgánů se při zátěži nijak nezvětšuje, ale zvyšuje se zásadně frekvence tepu a dechu, což ale nemusí znamenat nepřiměřenou zátěž, ale je důležité dbát na jeho individuální možnosti. Při kterékoliv pohybové aktivitě dětí je zásadní dbát na pitný režim, ale také aktivně větrat a odkládat svrchní oblečení, protože děti nemají dostatečně vyvinutou termoregulační funkci. To znamená, že se při vyšších teplotách méně potí a může dojít snadno k přehřátí organismu, nebo naopak dochází při nižších teplotách snadno k prochladnutí. (Dvořáková et al., 2014)

1.4 Pohyb

Dvořáková (1998) uvádí, že pohyb je jednou ze základních a nejpřirozenějších životních potřeb dětí. Proto je důležité děti podporovat a motivovat k pohybu, jelikož děti projevují pohybem svou psychickou aktivitu, zlepšují si vlastní sebevědomí a sociální vztahy.

Dle Dvořákové (2002) má pohyb vliv na psychický vývoj a napomáhá k sebeuvolňování a sebeovládání. Pravidelný pohyb pomáhá zlepšovat kvalitu a délku života. Pomáhá ke správnému vývoji a růstu těla, ale také k poznání vlastních pohybových možností a mezí. Pohybem dochází ke zvýšení energetického vývoje, a tím dochází k redukci nadváhy a zmírňuje obezitu.

Pohyb pomáhá zlepšovat kardiovaskulární systém, zlepšuje činnost srdce a imunitní systém. Má důležitou roli při rozvoji oběhové soustavy a plicní kapacity. Pravidelným pohybem děti neposilují pouze tělo, ale také při něm děti prožívají radost. Ideálním prostředím je mateřská škola, kde se děti zapojují do skupinových činností a her, čímž si zvyšují vnitřní potřebu se pohybovat. (Koťátková et al., 2013)

Nedostatek pohybu u dětí má negativní vliv na zdraví, ale i na tělesný a psychický růst. Nejčastějším zdravotním problémem je již zmíněná nadváha či dokonce obezita. Mezi další zdravotní problémy, které může způsobit nedostatek pohybu, se řadí například omezení hybnosti pohybových aparátů, osteoporóza³, srdeční a cévní onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovka, potíže s trávicím ústrojím nebo dokonce rakovina. (Dvořáková, 2002)

Děti ve věku tří až pěti let musí být aktivní po celý den s dospělými pečovateli, kteří podporují aktivní hru, aby se zlepšil jejich růst a vývoj. Snaha o dosažení těchto cílů a následné pokračování ve fyzické aktivitě přispívá k lepším zdravotním výsledkům okamžitě i dlouhodobě. (Reed, 2021)

Karnik a Kanekar (2012) ve svém textu zmiňují, že je obezita hlavní krizí veřejného zdraví u dětí i dospělých. Hmotnosti jednotlivce větší než ideální hmotnost, která je považována za zdravou pro konkrétní výšku, se označuje jako nadváha nebo obezita. Dětská obezita je stále větším problémem s ohledem na zdraví a pohodu dítěte. Index

³ Osteoporóza je onemocnění projevující se řidnutím kostí.

tělesné hmotnosti (BMI), míra hmotnosti ve vztahu k výšce, se nepoužívá nejen pouze jako výsledné měřítko pro stanovení obezity, ale také jako užitečný antropometrický index kardiovaskulárního rizika. Klasifikace obezity u dětí závisí na složení těla dítěte, protože se liší s ohledem na věk a pohlaví dítěte. Dětská obezita je způsobena nerovnováhou mezi kalorickým příjmem dítěte a využitými kaloriemi (pro růst, vývoj, metabolismus a fyzickou aktivitu). Pokud mají děti zvýšený příjem kalorií v podobě jídla a nápojů, které zkonzumují a nejsou přes den energeticky spotřebovány, vede to ke zvyšování hmotnosti, a tím i k obezitě. Možností, jak trénovat lezení je mnoho: například v podporu klečmo (na měkké podložce), v podporu dřepmo, přelézání, prolézání a podlézání překážek, plížení, vylézání a slézání, plazení atd.

1.4.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro kvalitu provedení pohybu a jsou rozděleny na: rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní a flexibilitu. Rozvoj pohybových schopností je v úzké souvislosti s úrovní zdatnosti.

Pohybové schopnosti jsou děleny do dvou základních skupin. První skupinu tvoří kondiční pohybové schopnosti, které lze tréninkem relativně rychle zlepšovat, ale zároveň jejich úroveň i naopak rychle poklesne, jestliže nejsou udržovány. Do této skupiny patří silové, vytrvalostní, částečně rychlostní schopnosti a flexibilita. Druhou skupinou pohybových schopností jsou koordinační. Tyto schopnosti jsou nutné delší dobu trénovat, ale jsou pak uchovány celý život. Jde především o schopnost orientovat se v prostoru nebo reagovat rytmicky na různé podněty. (Měkota et al., 1983)

Rychlostní schopnost

Dle Měkoty (1983) je schopnost co nejrychlejšího provedení pohybu výrazně určena geneticky a limitována vedením vzruchů a složením svaloviny. Rychlostní schopnost se částečně podílí na svalové zdatnosti a předpoklady pro zlepšování rychlých pohybů se vyvíjí poměrně časně. Požadavky na děti předškolního věku by měly být přiměřené a pohybové aktivity, které mají být prováděny rychle, by měly být jednoduché a musí je děti ovládat a technicky správně umět. U mladších dětí je spojení rychlosti a obratnosti obtížné a dokonce pro ně může být stresující.

Silová schopnost

Silovou schopností se rozumí schopnost zapojení svalů k překonání odporu vlastního těla nebo nějakého předmětu. Silová schopnost je limitována především průřezem svalů a svalových vláken a je základem všech pohybů a svalové zdatnosti. Silový rozvoj u mladších dětí je omezený, a proto je třeba u nich rozvíjet silové schopnosti postupně a přiměřeně, jelikož svaly dětí obsahují hodně vody a nemají dokončenou osifikaci⁴. Děti by měly cvičit především s vlastní váhou, nepoužívat zátěže a při cvičení zapojovat co největší počet svalů. (Měkota et al., 1983)

Vytrvalostní schopnost

Vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez snížení intenzity je schopnost vytrvalostní. Limitem pro vytrvalostní schopnost je především energetická zásoba ve svalech a srdečně cévní a dýchací systém. Děti snášejí dlouhodobější zátěž velmi dobře, jestliže si samy stanovují tempo a pohyby nejsou monotónní a činnosti jsou zábavné. Vytrvalostní schopnosti jsou důležité pro předcházení civilizačních onemocnění a ke zlepšování tělesné zdatnosti. (Měkota et al., 1983)

Obratnostní schopnost

Měkota (1983) tuto schopnost charakterizuje jako schopnost optimalizovat požadavky na pohyb z prostoru, času a intenzity. Obratnostní schopnost je předpokladem pro rozvoj pohybových a motorických dovedností. Zároveň také schopnosti řídit pohyb a cílivě ovládat svaly. Mezi obratnostní schopnostmi lze zařadit schopnost držet rovnováhu, orientovat se v prostoru a koordinovat tělo.

Flexibilita

Flexibilita, neboli jinak řečeno pohybová schopnost, charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Je omezena stavbou kloubů, ale i pružností vazů a svalů, které lze cvičením a protahováním pozitivně ovlivnit. Děti v kloubech limitováni obvykle nejsou, ale sedavý způsob života se odráží ve zkrácení některých svalových částí (nejčastěji zadní strany nohou a svaly v oblasti beder), a tím dochází k omezení pohybu. (Měkota et al., 1983)

⁴ Osifikace neboli kostnatění je přeměna chrupavky či vaziva na kost.

1.4.2 Pohybové dovednosti

Dvořáková (2006) rozděluje pohybové dovednosti na dvě základní skupiny: lokomoční dovednosti a nelokomoční dovednosti. Lokomoční dovednosti jsou všechny pohyby přemísťování těla v prostoru. Je důležité vytvářet dětem podmínky pro správné učení těchto dovedností. Do lokomočních dovedností se řadí především lezení a plazení, chůze, běh a skok a tyto dovednosti by měly mít určitou posloupnost a žádnou z nich není vhodné při vývoji dítěte vyřadit.

Juklíčková-Krestovská a kol. (1987) charakterizují čtyři základní lokomoční dovednosti, kterými jsou chůze, běh, skok a lezení:

Chůze

Chůze je základní pohybovou dovedností člověka a jedná se v podstatě o velmi složitý a fyziologicky vydatný pohyb. Je to pohyb všestranný, při němž člověk využívá při pohybu téměř všechny kosterní i svalové části těla. Základní podmínkou pro správnou chůzi je správné držení páteře, hlavy, ramen a hrudníku. Další podmínkou pro chůzi je pružný nárt a kontrola nad svalstvem v oblasti pánve a trupu. Při správné chůzi je důležité přenášet váhu těla z nohy na nohu, našlapovat přes střed chodidla na patu a postupně odvíjet chodidlo na špičku. Pro dítě znamená získání dovednosti chůze nejen rozvoj pohybu, ale i další rozvoj poznání a rozumových schopností.

Chůze dětí předškolního věku má na začátku této životní etapy znaky chůze batolete. Nohy mají malou stabilitu, provádějí účelný pohyb jen v kyčlení kloubu, v kolenou a hlezání kloubu zůstávají mírně pokrčeny. Děti této věkové kategorie se snaží dělat dlouhé nerovnoměrné kroky a většinou nedokážou udržet vázaný pochodový tvar a bezpečně se orientovat v prostoru. U starších dětí už nabývá chůze jistotu, zlepšenou stabilitu a koordinaci pohybů. Ovšem i v pozdějším věku dětí zůstávají nedostatky, jako je nadbytečný pohyb paží, zkracování hrou, špatné držení trupu a špičky chodidel vytáčejí buď ven nebo dovnitř. Ke konci této etapy lze u dětí pozorovat i určitou individualizaci chůze.

Běh

Běh je pohybová činnost, při níž dítě i dospělý člověk vynaloží spoustu energie a jde o nejpřirozenější pohybový projev člověka. Při běhu jsou do pohybu zapojeny velké svalové skupiny a příznivě působí na činnost srdce, plic i na celý organismus. Je základním ukazatelem motorické vyspělosti dítěte a jeho fyzické zdatnosti.

Běh je nepostradatelnou součástí všech forem tělesné výchovy v mateřské i základní škole, proto je často zapojován do pohybových her. U dětí předškolního věku má běh poměrně malou stabilitu. Při běhu děti často padají a příčinou pádu, hlavně při prudším běhu, bývá příliš velký předklon trupu způsobený nevýraznou prací švihové nohy. Ke zhoršení stability při běhu přispívá neurovnaný pohyb paží.

Lezení

Lezení je první formou pohybu z místa a je tzv. předstupněm chůze. Fyziologicky je lezení vydatným cvičením, které zaměstnává komplexně svalové oblasti z celého těla a prospívá ke správné pohyblivosti páteře i kloubů. Lezení patří mezi nejoblíbenější přirozené pohyby dětí předškolního věku a stává se zároveň mimo jiné díky svým zdravotním účinkům i vhodným nástrojem k výchově lidských vlastností, jako je odvaha, překonání strachu z nezvyklých poloh, rozvíjení samostatnosti apod. Různé formy lezení jsou pro děti velmi oblíbené a není třeba využívat zvlášť silné motivace, ale jde především o správné a přesné předvedení.

Skok

Po fyziologické stránce je skok rovněž velmi vydatným cvičením. Skok rozvíjí dynamickou sílu a rychlost, zlepšuje obratnost a celkovou koordinaci. Při skoku sílí nejen dolní končetiny, ale rovněž i svalstvo trupu, především břišní, což je příznivé pro funkci vnitřních orgánů. U skoku se vyčleňují tři fáze: odraz, let vzduchem a doskok. Pro správný skok je důležitý pružný, dynamický odraz a pužný, lehký doskok. Zásadní roli při odrazu a doskoku zaujímají chodidla. Síla odrazu začíná patou a přenáší se přes nárt až do špičky. Důležitá je i spolupráce všech kloubů dolního končetin a ve fázi letu vzduchem i zpevněné svalstvo trupu. Správný doskok je na špičky, chodidlo se postupně pokládá na zem, hlezenní a kolenní kloub měkce a pružně vypěrují dopad.

Téměř všechny fáze skoku u dětí předškolního věku bývají nedokonalé. Odraz bývá slabý, let vzduchem nekoordinovaný, neobratný a krátký, doskok tvrdý a napjaté nohy. (Jukličková-Krestovská et al., 1987)

Nelokomočními dovednostmi jsou dle Dvořákové (2006) změny polohy těla, pohyby částí těla a rovnovážné polohy. Vnímat své tělo je základem pro veškerý pohyb a k tomu je zásadní umět se orientovat v tělním schématu, ovládat jednotlivé části těla, a to i bez zrakové kontroly a v různých polohách. Za nelokomoční pohyby se považuje například leh na zádech a na břiše, vzpor, klečmo, stoj i tzv. turecký sed. U dětí předškolního věku je třeba tyto dovednosti učit a rozvíjet, a především dbát na správné provedení.

1.5 Motorika

Děti rostou a vyvíjejí se rychle během prvních pěti let ve čtyřech hlavních oblastech vývoje. Tyto oblasti jsou motorická (fyzická), komunikační, sociální a emocionální oblast. Motorický vývoj znamená fyzický růst, posilování kostí, svalů a schopnosti pohybovat se a dotýkat se svého okolí. Vývoj motoriky dítěte spadá do dvou kategorií: jemná motorika a hrubá motorika. Jemnou motorikou se rozumí malé pohyby rukou, zápěstí, prstů, nohou, rtů a jazyka. Hrubá motorika zahrnuje motorický vývoj svalů, které umožňují dětem držet hlavu, sedět a plazit se a nakonec chodit, běhat a skákat. Typický vývoj motorických dovedností se řídí předvídatelným sledem. Začíná od vnitřního těla, včetně hlavy, krku, paží a nohou, a poté se přesouvá k vnějšímu tělu, jako jsou ruce, nohy, prsty na rukou a nohou. Motorický vývoj je důležitý v průběhu raného života dítěte, protože fyzický vývoj je vázán na další vývojové oblasti. Pokud například dítě umí lézt nebo chodit (hrubá motorika), může snadněji prozkoumávat své fyzické prostředí, které ovlivňuje kognitivní vývoj. Sociální a emoční vývoj postupuje, když dítě umí mluvit, jíst a pít (jemná motorika). Senzomotorické učení, které je zaměřené na rozvoj hrubé i jemné motoriky a pohybové koordinace, je nejvýznamnější oblastí pro učení u dětí předškolního věku. (Opravilová, 2016)

Gözel (2020) ve svém článku publikuje, že motorické schopnosti hrají zásadní roli ve fyzickém vývoji dětí. Ideální čas pro rozvoj motorických schopností je rané dětství, jinými slovy předškolní období. V tomto věkovém období se vývoj motorických schopností u dětí zvyšuje, učí se schopnostem, jako je běh a skákání. Tyto schopnosti

budou trvale používat po celý život a hrají klíčovou roli při učení se novým schopnostem. Pokud však děti nemají možnost se pohybovat a zkoušet nové činnosti, jejich motorické schopnosti by mohly být negativně ovlivněny v pozdějším věku. Proto je důležité během této doby poskytnout dětem možnost získání těchto schopností.

Hra je pro děti zábavná a vzrušující činnost. Hraní je dětský svět a pro děti je to nutnost. Hra poskytuje dětem příležitost přizpůsobit se ostatním a prostředí a má dopad na jejich motorický vývoj, schopnost myšlení a schopnost řešit problémy. Rané dětství je zlatý věk. Je to nejdůležitější čas stimulovat jejich motorické schopnosti a hraní pomáhá dětem tyto schopnosti dále rozvíjet. V této době začíná vývoj nervového systému, takže stimulace výrazně pomůže urychlit rozvoj motorických schopností. U dětí, které si hrají pouze pasivně, například s dotykovou obrazovkou (na svých chytrých telefonech), dojde ke snížení jejich motorických schopností. Rozvoj motoriky hraje důležitou roli v každodenním životě, proto by rozvoj motoriky měl být optimální. Pasivita u dětí má vliv na hromadění tuku, což přispívá k obezitě, zatímco děti, které se aktivně pohybují, mají větší šanci stát se dynamičtějšími a zdravějšími lidmi. Cílem motorického rozvoje je dosáhnout ovládnutí vlastního těla tak, aby byly děti schopni využívat všechny jeho možnosti. Tento vývoj se projevuje motorickou funkcí, která spočívá v nácviku pohybů zaměřených na různé vztahy, které děti navazují s okolním světem. (Sutapa et al., 2021)

1.5.1 Hrubá motorika

Dle Dvořákové (2011) závisí rozvoj hrubé motoriky na zlepšování koordinačních schopností. U dětí předškolního věku je rozvoj motoriky velmi rychlý a pro vývoj těla náročný, proto by děti měly mít v tomto období dostatek pohybu. Michalová (2007) ve své publikaci uvádí, že je hrubá motorika dítěte schopnost koordinovaně používat tělo jako celek, přičemž dochází k rozvoji pohybu trupu, končetin a hlavy. Zvládnutí hrubé motoriky má pro rozvoj dítěte velký význam, jelikož díky těmto dovednostem mohou děti zdokonaovat koordinaci svých pohybů, jsou více samostatní a získávají větší sebedůvěru.

Pohyblivost celého těla zajišťují velké svalové skupiny, které společně se správnou koordinací jednotlivých částí těla podporují jeho správnou funkci. Pro zdokonalování

pohybů přispívají především přirozené pohyby, jako je chůze, běh, lezení, skoky, poskoky, házení a chytání míče. (Opatřilová, 2010)

Základní pohybové dovednosti jsou často přesněji popsány jako základní stabilita, ovládání objektu nebo lokomotorické pohyby zahrnující úrovně základních motorických dovedností. Předškolní období je nakonec důležitým ukazatelem pro pozdější zapojení dětí do mnoha sportovních aktivit. (Sutapa et al., 2021)

1.5.2 Jemná motorika

Souhra rukou a zraku vyjádřena jemnými pohyby se nazývá jemná motorika. Schopnost zvládnutí jemné motoriky umožňuje dětem získat správný prostorový odhad a reagovat pohyby rukou v závislosti na vizuálním vyhodnocení situace. Jemná motorika souvisí s koordinací mezi očima a rukama, očima a nohama nebo očima, rukama a nohama a také se schopností pohybovat prsty, což je předpokladem pro úspěšné zvládnutí základní dovednosti jako je psaní, ale i dalších manualních aktivit. (Michalová, 2007)

Jemné motorické dovednosti jsou ty manipulativní dovednosti, které zahrnují malé pohyby a při pohybu jsou zapojeny malé svaly a malé svalové skupiny, jako je zvedání, krmení, šlapání, kreslení, stříhání a oblékání. Jemná motorika se vyvíjí o něco později než hrubá motorika a její rozvoj vyžaduje trpělivost a cvik.

1.6 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) přesně definuje požadavky, pravidla a podmínky pro předškolní vzdělávání. Stanovuje konkrétní obsah, cíle, formu a délku vzdělávání dle všeobecného a odborného zaměření. Stanovuje organizační uspořádání, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání. Určuje podmínky pro vzdělávání žáků se specifickými požadavky a potřebami a udává podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. Každá mateřská škola vytváří vlastní školní vzdělávací program, který musí být v souladu s RVP PV a splňovat všechny jeho podmínky. V RVP PV jsou i definovaná rizika, která mohou ohrožovat vzdělávací záměry, což pomáhá se těmto rizikům vyvarovat. (MŠMT, 2021)

1.6.1 Vzdelávací oblasti RVP PV

V RVP PV je zpracováno pět oblastí a jsou zpracovány tak, aby pro pedagogy srozumitelné a mohli s jejím obsahem dále pracovat. Vzdelávací oblasti, jež upravuje RVP PV, jsou biologická, psychologická, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální.

Dítě a jeho tělo

Takto pojmenovaná oblast je v RVP PV oblastí biologickou. Učitelé by se měli zaměřit především na pohybový vývoj dětí, podporovat a stimulovat jejich růst a fyzickou pohodu, snažit se zlepšovat jeho fyzickou zdatnost, rozvíjet pohybové a manipulační schopnosti a vést děti ke zdravému životnímu stylu. Děti by měly na konci předškolního období zvládat především základní pohybové dovednosti, zachovávat správné držení těla, ovládat dechové svalstvo, orientovat se v prostoru a koordinovat polohy a pohyby těla.

Dítě a jeho psychika

V oblasti psychologické je záměrem vzdělávání podporovat u dětí psychickou a duševní pohodu, zdatnost, rozvíjet u dětí intelekt, komunikační schopnosti, stimulovat jejich city, sebepoznávání a kreativitu a povzbuzovat v jejich dalším rozvoji v učení. Na konci předškolního období by měly děti správně vyslovovat, ovládat dech, tempo i intonaci řeči, samostatně vyjadřovat v souvislých větách svoje myšlenky a pocity, naslouchat druhým a domluvit se slovy i gesty. Děti by měly zvládat vyprávět jednoduché příběhy, naučit se krátké texty zpaměti, učit se nová slova, které budou aktivně používat a chápat slovní vtip i humor.

Dítě a společnost

Cílem této sociálně-kulturní oblasti je uvést dítě do společnosti ostatních lidí, aby se sžily s pravidly ostatních a podílely se na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí. Záměrem je uvést děti do světa materiálních a duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoc dětem osvojit si důležité dovednosti, návyky a postoje.

Dítě a svět

V oblasti environmentální je záměrným cílem pedagogů založit u dětí elementární podvědomí o okolním světě a dění kolem něj, a jaký má člověk vliv na životní prostředí. Děti by se měly dozvědět o globálních problémech celosvětového dosahu a pedagogové je mají vést k otevřenému a odpovědnému postoji k životnímu prostředí. (MŠMT, 2021)

2 Metodika

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit metodický plán TKF⁵, evaluovat jej v mateřských školách a zjistit možnosti využití vytvořeného metodického plánu tělesně výchovných technik se záměrem rozvoje pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku v mateřských školách.

Pohybové aktivity byly sestaveny na základě vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Dle vzdělávacího programu (MŠMT, 2021) by si měly děti předškolního věku být schopni osvojit určitý soubor pohybových schopností a dovedností. Cílem sestaveného plánu bylo naučit děti především správné koordinaci a obratnosti. Bylo snahou postihnout co nejširší škálu pohybových schopností a dovedností a cviky byly sestaveny na základě fyziologických předpokladů a predispozic dětí předškolního věku.

2.2 Evaluace metodického plánu

Pro testování a rozvoj pohybových aktivit dětí v předškolním věku byl vytvořen plán pohybových aktivit TKF v podobě kyttek pro každou věkovou kategorii na celý školní rok 2021/2022. Metodický plán byl využit ve třech mateřských školách, u dětí v osmi třídách (2–6 let). S metodickým plánem pracovalo 15 pedagogů. Jednalo se o státní mateřské školy běžného typu. Evaluace probíhala každý den na základě souboru cviků a pozorování učiteli. Výsledky pohybových aktivit dětí zapisovali pedagogové do evaluačních archů. Dále bylo pro evaluaci využito metody rozhovoru, neboť jeho cílem, jak uvádí Švaříček a kol. (2007), je získat detailní a komplexní informace o studované problematice.

⁵ TKF = Týmový duch, Kontaktnost, Fair play.

Evaluace metodického plánu vedla k zodpovězení těchto otázek:

Jak pedagogové využili metodický plán tělesně výchovných metod v praxi?

Jaký rozvoj pohybových schopností byl nejtěžší a proč?

Jak motivovali k pohybovým schopnostem a dovednostem děti předškolního věku v mateřské škole?

Jak byl zakomponován a využit metodický plán výchovných technik v rámci denního režimu mateřské školy?

Co děti nejvíce zaujalo z tělovýchovných technik?

Čím byl pro pedagogy metodický plán přínosný?

3 Metodický plán TKF

Sktruktura TKF byla sestavena z jednotlivých cviků na celý školní rok, pro které byla dána kritéria pro každou věkovou kategorii.

Věková kategorie 2–3 roky

- Chůze

Děti musejí být schopny plynulé chůze po vyznačené cestě, aniž by vybočily, naučit se správné koordinaci chůze, střídání nohou a správnému našlapování chodidel při chůzi.

Rozvíjení v dovednostech:

- chůze v zástupu po vyznačené cestě;
- střídání levé a pravé nohy;
- správné držení hlavy a trupu;
- překonávání nízké překážky při chůzi;
- správné odvíjení chodila i při chůzi bos po koberci;
- vystoupat po mírně šikmé ploše (do kopce a z kopce);
- využívání při chůzi různých poloh rukou (v bok, upažit, podél těla);
- chůze po patách a špičkách;
- chůze do rytmu.

- Běh

Primárním cílem je, aby se děti naučily a procvičovaly změny chůze do běhu, naučily se správnému držení těla a dýchání.

Rozvíjení v dovednostech:

- spontánní běh ve volném prostoru;
- změna chůze do běhu a naopak;
- běh se zastavením na smluvený signál;
- běh s vyhýbáním se překážkám ve volném prostranství;
- běh k určitému cíli;
- změna směru při běhu;

- běh na místě a zakopávání paty do hýždí;
- běh po kruhu;
- běh s různými polohami paží (ruce v bok, upažit, vzpažit, ruce na ramena);
- pohotové vyběhnutí z různých poloh (sed, klek, leh).

- Skoky

Pedagogové by měli s dětmi využívat co nejvíce spontánních příležitostí k různým typům skoků, ale u těchto aktivit dbát především na bezpečnost.

Rozvíjení v dovednostech:

- přeskok přes nízkou překážku;
- poskoky snožmo na místě na měkké podložce (žíněnka);
- rozvoj pro cit pro rovnováhu;
- seskok z nízké překážky na měkkou podložku s dopomocí;
- výskok s dosahováním na závěsný předmět;
- poskok dopředu;
- skoky po značkách v prostoru.

- Házení

Předpokladem je, aby děti uměly manipulovat s míčem oběma rukama a byly schopny ho přemístit na dané místo.

Rozvíjení v dovednostech:

- koulení míče volně po prostoru obouruč;
- podávání a předávání míče;
- házení lehkým míčkem daným směrem;
- házení do cíle měkkým a malým míčkem;
- házení obouruč na cíl;
- koulení míče na cíl;
- házení míčem o zem;
- pohotové reagování na pohybující se míč;
- házení obouruč do výšky;

- kopání malého lehkého míče na cíl, střídání nohou.

- Koordinace

Pedagogové by se měli soustředit u dětí na rozvoj jemné a hrubé motoriky a učit je, aby správně koordinovaly svoje pohyby.

Rozvíjení v dovednostech:

- používání balančního nářadí;
- převalování na měkké podložce z břicha na záda a naopak;
- pérování v kolenou na balonu;
- přechodu přes kladinu s dopomocí;
- rozvíjení jemné motoriky (mačkat papíry do míčku);
- cvičení kooperace pohybů a svalů v rukou (bouchat do velkého balonu než začne skákat);
- prolézání, klouzání;
- orientace v prostoru při běhu a chůze (hledat předmět);
- poloha sed a leh na signály;
- vylézání na žebřinu s dopomocí;
- zanožování v lehu na břicho, střídání nohou;
- jízda na kole v lehu na zádech.

- Obratnost

Děti se učí základním obratnostním schopnostem jako je především plazení a lezení.

Rozvíjení v dovednostech:

- plazení po břiše k cíli;
- lezení v podporu dřepmo;
- chůze se správným udržením rovnováhy;
- skluz po mírně šikmé ploše s dopomocí (lavička, skluzavka);
- prolézání po břiše i v podporu dřepmo;
- přelézání a podlézání mírných překážek;
- přitahy po lavičce s dopomocí.

Věková kategorie 3–4 roky

- Chůze

Děti by měly umět chodit v prostoru a naučit se správné orientaci mezi překážkami. Měly by být schopny chodit vyrovnaně a plynule se správnými pohyby paží, svůj pohyb by měly umět správně koordinovat, zpevnit střed těla a zdokonalovat vzpřímenou chůzi se vzpřímeným držením těla.

Rozvíjení v dovednostech:

- chůze v zástupu po vyznačené cestě (ve dvojicích i v jednotlivcích);
- překonávání nízké překážky se správným držením těla;
- chůze po schodech s držením zábradlí;
- využívání při chůzi terénních nerovností (chůze do kopce a z kopce, překonávání překážek);
- zdokonalování vzpřímené chůze se vzpřímeným držením těla a připojovat pohyby paží;
- chůze po vyvýšené a zúžené ploše (lavička);
- rytmitizovaná chůze dle říkadel;
- chůze po kladině rovně i bokem (s dopomocí);
- chůze ve dřepu.

- Běh

Hlavním cílem je, aby byly děti schopni bezpečně běhat mezi překážkami, učily se vytrvalosti a při běhu správně dýchaly.

Rozvíjení v dovednostech:

- běh s vyhýbáním se překážek ve volném prostoru;
- pohotový výběh na smluvený signál (tlesnutí);
- správné dýchání a držení těla při spontánním běhu;
- změna chůze do běhu a naopak;
- běh do rytmu;
- běh ve skupině se změnami směru;

- přebíhání k určitému cíli;
- při běhu orientace v prostoru;
- zakopávání pat do hýždí při běhu na místě;
- zvedání kolen vysoko při běhu na místě;
- běh s různými polohami paží do rytmu;
- pohotový výběh z různých poloh (sed, leh, klek).

- Skoky

Děti by měly ovládat především skok snožmo a používat při skoku obě nohy naráz.

Rozvíjení v dovednostech:

- přeskok přes nízkou překážku z místa i z běhu;
- poskoky snožmo na místě i z místa;
- seskok z vyšší překážky na měkkou podložku;
- poskoky z dřepu na místě i z místa;
- výskok na nízkou překážku z místa i s rozběhem do dřepu;
- skok snožmo vlevo a vpravo;
- výskok s dosahováním na závěsný předmět z místa i s rozběhem;
- skok snožmo v pytli;
- skok do výšky z místa i na místě;
- cval stranou po rovině k cíli;
- skok do stoje rozkročného;
- skok poskočný z místa střídavě levou a pravou nohou;
- skok snožmo do dálky, z místa s pérováním a pohyby paží.

- Házení

Při házení by se měly děti soustředit na správný náprah a pohyb paží a mít pohotové reakce na pohybující se míč.

Rozvíjení v dovednostech:

- koulení míče volně po prostoru jednou rukou;
- při hodů obloukem snaha mít správný náprah a mrštit paží;

- koulení míč ve dvojicích v sedu roznožném;
- hod horním obloukem přes překážku;
- hod míčem o zem a běh za ním;
- hod míčku do koše;
- hod obouruč ve vzpažení i jednoruč;
- koulení míče k cíli hlavou a nohama;
- pohotové reakce na pohybující se míč;
- koulení míče z různých poloh (sed rozkročný, stoj, klek, s rozběhem);
- chycení míče po odrazu od země do obou rukou;
- předávání míče ve stoji rozkročném mezi nohama z jedné ruky do druhé;
- při chůzi vedení míče nohou do cíle;
- podávání míče kolem těla;
- kopání do míče na cíl vnitřní stranou chodidla, střídání levé a pravé nohy.

- Koordinace

Cílem je naučit děti měnit na pokyny různé polohy, procvičovat a protahovat svaly, správně koordinovat svoje pohyby.

Rozvíjení v dovednostech:

- stoj na jedné noze na krátkou dobu, střídání nohou;
- plynulé převaly na měkké podložce;
- změna polohy z dřepu do stoje;
- výdrž ve dřepu i s pohyby paží;
- změna základních poloh na pokyn různě za sebou (sed, leh, stoj rozkročný, klek, dřep);
- koordinace pohybu pomocí balančního náradí;
- hluboko ohnutý předklon, dlaně na zem, hlavu mezi kolena;
- leh na břicho a napodobování plavání;
- při zanožování na břicho podpora brady, střídání nohou;
- držení míče ve dvojici mezi čelem, trupem a zády;
- skákání v pytli.

- Obratnost

Pedagogové by měli u dětí zvyšovat jejich obratnost při různých pohybových aktivitách jako je především lezení.

Rozvíjení v dovednostech:

- lezení v podporu dřepmo rovně i do svahu;
- plazení po břiše k cíli;
- prolézání pod padákem;
- plazení na zádech s odražením obounož volně v prostoru;
- prolézání tunelem v podporu dřepmo;
- přitahování po lavičce v lehu na břiše s dopomocí;
- přelézání ve vzporu dřepmo úzké a nízké překážky;
- přelézání různě vysokých překážek za sebou;
- lezení po šikmé lavičce v podporu dřepmo oběma směry.

Věková kategorie 4–5 let

- Chůze

Děti by se měly naučit při chůzi překonávat beze strachu překážky se správným držením těla, a k tomu správně koordinovat pohyby paží, chůze už by měla být plynulá a rovná a pohyb koordinovaný. Děti při chůzi začínají využívat lehkou fyzickou zátěž jako je sportovní vybavení či batoh.

Rozvíjení v dovednostech:

- chůze v zástupu po vyznačené cestě s orientací mezi překážkami se změnou směru délky kroku;
- procvičování rytmizované chůze a dodržovat změny tempa dle rytmu;
- chůze se správným držením hlavy a trupu;
- chůze v podřepu ve výponu;
- překonávání překážek plynule bez zastavení;
- k chůzi po špičkách přidávání pohyby rukou;
- chůze po kladině rovně i bokem (bez dopomoci);
- slalomová chůze;
- chůze s lehkou fyzickou zátěží.

- běh

Pedagogové by měli vést děti k technicky správnému běhu, učit je vytrvalosti a prodlužovat vzdálenosti běhu.

Rozvíjení v dovednostech:

- běh k cíli (meta);
- technicky správný běh;
- střídání chůze a běhu s reakcí na změny tempa hudby;
- pohotový výběh na pohybový signál;
- rychlý výběh z různých poloh (dřep, klek, leh, stoj, čelem vzad);
- běh na čas na rovném terénu;
- spontánní běh s pravidelným dýcháním;

- rychlý běh na určenou vzdálenost (10 – 20 m) na rovném terénu bez překážek.

- Skoky

U dětí by se při skocích už mělo dbát především na správnou techniku, na sílu, obratnost a skákat z nízkých překážek i bez dopomoci.

Rozvíjení v dovednostech:

- poskoky snožmo na místě i z místa;
- poskoky v podřepu na místě i z místa;
- přeskoky nízkých překážek z místa, v běhu, v chůzi a snožmo;
- poskoky v podřepu přes čáru snožmo vpřed i vzad;
- skoky vzad i s otočením;
- seskok z nízké překážky do dřepu bez dopomoci;
- seskok z vyšší roviny na měkkou podložku;
- skok do výšky přes gumu;
- skok z místa s otočením kolem výškové osy (čtvrtobrat, půlobrat);
- skok do dálky z místa i s rozběhem (na žínětku, do písku) – dbát na techniku;
- skok do dálky přes překážku;
- skok snožmo do obruče a ven.

- Házení

Děti by při aktivitách s míčem měly používat obě ruce a zaměřovat se na správné prstové držení míče.

Rozvíjení v dovednostech:

- koulení míče k danému cíli obouruč i jednoruč po šikmé ploše;
- koulení míče v různých polohách (leh, klek, leh na břiše, dřep);
- vyhazování malého míčku do koše ve své výšce;
- házení míčem jednoruč od ramene do koše do výšky hlavy;
- házení míče druhé osobě i v různých polohách (v sedě, v kleče, ve stoje);
- koulení míče k cíli po šikmé ploše směrem nahoru;
- vyhazování míče do výšky se správným prstovým držením míče;

- pohotové reagování na pohybující se míč;
- chycení míče po odrazu od země v sedu roznožném a v kleku do obou rukou;
- házení míčem obouruč ze vzpažení do koše vy výši hlavy;
- házení nafukovacím míčem do výšky přes překážku (lano), podběhnout a míč chytit;
- vedení míče pravou i levou nohou slalomem mezi překážkami, střídat nohy.

- Koordinace

Pedagogové by měli děti vést k výdrži v různých polohách.

Rozvíjení v dovednostech:

- výdrž ve dřepu s pohyby paží;
- zvládání základních poloh (stoj, stoj rozkročný, dřep, klek, klek sedmo, leh na břiše i na zádech);
- pohotové reagování na změny postojů a poloh dle slovní instrukce;
- převalování z lehu na zádech na břicho a zpět (měkká podložka);
- převalování se vzpažením rukou;
- lezení ve vzporu klečmo (na žíněnce, na koberci, v tunelu), překážková dráha;
- kolébání ze sedu do sedu s dopomocí;
- stání na jedné noze s různými polohami paží s výdrží;
- převalování s krátkou výdrží na boku;
- sezení na nafukovacím míči, paty na zemi, připažit, upažit, vzpažit, správné držení těla.

- Obratnost

Cílem je, aby si děti osvojily lezení v podporu dřepmo a pedagogové by měli dětem pomoci ke koordinaci pohybů při lezení na žebřík.

Rozvíjení v dovednostech:

- lezení v podporu dřepmo v rovině (s předmětem na zádech) i s vyhýbáním a určeným směrem;

- přelézání nízkých překážek v podporu dřepmo i ve stoje;
- přelézání vyšší překážky za dopomoci paní učitelky;
- správné uchopení rukou při výstupu po žebříku a dolů;
- prolézání překážek různých rozměrů (stůl, židle, lavička);
- plazení pod nízkými překážkami po břiše;
- lezení v podporu dřepmo v rovině s předmětem na zádech k cíli;
- lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce oběma směry;
- plazení na zádech s odražením obounož volně v prostoru.

Věková kategorie 5–6 let

- Chůze

Děti by měly zvládat bezpečnou a plynulou chůzi po rovině, nerovném terénu i po schodech, zvládat orientaci v prostoru mezi překážkami a orientovat se v přírodních podmínkách. Měly by být schopni sportovní chůze a výletů s batohem.

Rozvíjení v dovednostech:

- chůze se správným držením těla (chůze s knihou na hlavě);
- dodržování tempa chůze;
- plynulá chůze po vyvýšené rovině s polohami paží;
- překonávání i vyšší překážky (vysoko zvedat při chůzi nohy);
- chůze po schodech bez držení;
- střídání chůze a běhu do rytmu;
- plynulá chůze do kruhu;
- cval stranou;
- chůze sportovním tempem v přírodním terénu;
- chůze s fyzickou zátěží (batoh).

- Běh

Cílem TKF v této věkové kategorii je, aby děti pohotově reagovaly na signály a složitější pravidla. Při běhu měly dobrou orientaci v prostoru, zvyšovaly tempo běhu, trénovaly vytrvalost a naučily se běhat správně v přírodním terénu.

Rozvíjení v dovednostech:

- střídání běhu a chůze na světelné i zvukové signály;
- rychlý běh se změnami směru;
- rychlý výběh na signál;
- zvládnutí přerušování běhu v různé poloze;
- pohotové reakce na složitější pravidla;
- rychlý start z různých postojů;
- rychlý běh s reakcí na zrakový vjem;
- střídání poskočné chůze s během v rytmu;
- běh v přírodním terénu.

- Skoky

Děti by měly zvládat technicky správné skoky. Skákat z vyvýšené roviny samostatně bez dopomoci a při skokách vyvíjet sílu při odrazu.

Rozvíjení v dovednostech:

- skoky snožmo na místě s nohama na podložce, paže v upažení či předpažení;
- přeskok přes překážku (cca 15 až 20 cm);
- technicky správný skok do výšky a do dálky;
- skok z vyšší roviny na měkkou podložku bez dopomoci;
- výskoky z dřepu, skoky do stoje rozkročného;
- přeskoky nízkých překážek plynule za sebou v chůzi i běhu;
- skoky do stoje roznožného ze dřepu, ruce u těla nebo v bok;
- výskok z místa s dosahováním na zavěšený předmět se soustředěním na dynamickou sílu nohou při odrazu;
- skoky z místa přes překážku na zem (lano, lavička, švihadlo);
- poskoky a výskoky v dřepu (žabáky);
- výskok na nářadí do vzporu klečmo i dřepmo s rozběhem do vzporu;
- skok do dálky z místa, s rozběhem;
- seskok z vyšší roviny bez dopomoci;
- skoky přes švihadlo.

- Házení

Primárním cílem TKF je, aby se děti naučily správně s míčem manipulovat oběma rukama a správně uchopit míč se správnou motorikou.

Rozvíjení v dovednostech:

- při házení míče na cíl dbát na správné držení těla;
- koulení míče daným směrem na cíl do různé vzdálenosti;
- házení míče o zem a chycení – levá, pravá ruka, obouruč;
- podávání míče různých velikostí kolem těla se správným uchopením míče a správnou motorikou;
- házení míče na koš spodním i horním obloukem;
- házení na cíl se správným držením těla levou i pravou rukou;
- házení obouruč i jednoruč na koš s prstovým držením míče;
- chytání míče po odrazu od země se správným uchopením míče do obou rukou (v sedě a ve stoje).

- Koordinace

Děti by se měly naučit především udržet rovnováhu při stoji na jedné noze se správným držením těla a hlavy a trénovat těžší pohybové aktivity jako je například kotoul.

Rozvíjení v dovednostech:

- převalování na měkké podložce na nakloněné rovině (z kopce a do kopce);
- kolébka bez pomoci z dřepu do lehu;
- koordinace ve dvojicích (spojení rukou nebo nohou);
- leh na rovině, stoj na lopatkách s oporou o paže s pomocí a samostatně;
- sed skrčmo zkřížený bez pomoci rukou;
- převalování do rytmu;
- stoj na jedné noze se vzpřímenou hlavou;
- předklon ve dvojicích v postavení čelně i vedle sebe;
- dřep s výskokem, angličák;
- kotoul v před na měkké podložce;

- Obratnost

Děti by měly provádět všechny cviky především samostatně a pedagogové by měli pouze dohlížet na správnou techniku a držení těla.

Rozvíjení v dovednostech:

- lezení v podporu dřepmo;
- plazení po břiše i na zádech pod nízkou překážkou;
- samostatné plazení po rovné i šikmé lavičce, přitahováním soupaž sunem v lehu na břiše bez dopomoci;
- plazení po břiše i na zádech pod nízkou překážkou;
- samostatné přelézání, prolézání několika za sebou stojících různě vysokých překážek (průlezky, žebřík, gumy, švédská bedna);
- samostatné přelézání, prolézání a podlézání různě vysokých překážek;
- vylézání na přiměřené nářadí a slézání dolů (skok, skluz);
- skluz ze šikmé plochy s obměnami – tleskání při skluzu;
- zdolávání různých druhů překážek všemi způsoby v přírodním terénu;
- cvičení rovnováhy, procvičení všech svalových skupin pohybového aparátu.

Obrázek 1: Příklad TKF



Zdroj: vlastní zpracování

4 Evaluace TKF

Výsledky jednotlivých kategorií pohybu pedagogové zapisovali do evaluačních archů. Každá pohybová aktivita byla dětem nejprve srozumitelně vysvětlena a názorně ukázána. K samotnému testování došlo, jestliže všechny děti pochopily a porozuměly prováděným cvikům.

Obrázek 2: Evaluační arch

Záznam evaluace – TV	
Týmový duch, kontaktnost, fair play	
Školní rok:	
Věková kategorie:	
Období:	
Třída:	
Splněné kategorie	Aktivity – pohybové hry – evaluace
 Chůze	
 Běh	
 Skok	
 Obratnost	
 Koordinace	
 Míč	
Co děti nejvíce zaujalo?	
Na co je třeba se zaměřit v příštím období?	
Nesplněné aktivity – splněno, kdy?	
Naplnilo řádně TV potřeby dětí se SVP? Podařilo se dostatečně zapojit děti se SVP?	

Zdroj: vlastní zpracování

Evaluační arch byl po zjištění některých nedostatků upraven do výše představené podoby. Byly sjednoceny pro každou věkovou skupinu kategorie pohybových aktivit a byl přidán řádek pro vyplnění třídy, kterou má daný učitel na starosti. Původní verze evaluačního archu je přílohou č. 2 této bakalářské práce.

5 Závěry dle evaluačních archů

Záznamy z evaluačních archů sloužily především jako kontrola, zda pedagogové metodický plán s dětmi plnili a jak. Evaluační archy poskytovaly také informace, jaká byla dětem dána motivace k prováděným pohybovým aktivitám, které aktivity dětem šly, a které naopak dětem dělaly problémy. Poskytovaly podklad pro další školní rok, na co je třeba se v metodickém plánu více zaměřit a co zlepšit. Evaluace TKF také posloužila jako diagnostický materiál pro konkrétní děti, v čem je nadále podporovat ke zlepšení a odbourávání strachu, aby překonávaly své hranice po psychické i po fyzické stránce a vést je k sebezdokonalování. Začínajícím pedagogům byl evaluační arch přínosem, protože se naučili zamýšlet nad činnostmi a uměli správně zhodnotit třídu i jednotlivé děti individuálně ke správnému motorickému rozvoji.

Shrnutí evaluace podle věkové kategorie:

Věková kategorie 2–3 roky

Byly splněny veškeré aktivity kromě sedu na švédské lavičce. Nejvíce děti bavily hry s míčem, pohybové hry a různé překážkové dráhy. Dětem dělala problém například chůze do schodů, skoky a přeskoky snožmo přes překážky a do strany, kolébka, sudy na měkké podložce a chytání míče po odrazu ze země.

Věková kategorie 3–4 roky

Pedagogové splnili s dětmi všechny aktivity. Bavily je nejvíce pohybové hry, bobování a klouzání po lavičce a skluzavce. Je třeba se zaměřit na opatrnost dětí při běhu, chůzi do schodů, na správné dýchání při relaxaci a držení těla.

Věková kategorie 4–5 let

Při plnění metodického plánu měli učitelky v této věkové kategorii jedno dítě se SVP, které mělo občas problém pochopit pokyn, ale bylo do všech pohybových aktivit zapojeno. Děti rády procvičovaly pohybové aktivity na opičí dráze, chůzi a přeskakování překážek. Dětem dělala problém pohotová změna postojů, tuto aktivitu dělaly nerady. Je třeba více procvičovat koordinaci pohybů a držet rovnováhu při cvičení.

Věková kategorie 5–6 let

Pohybové aktivity rovněž plnilo jedno dítě se SVP, do všech činností se zapojilo a jeho potřeby byly naplněny. Děti bavily různé míčové a pohybové hry, skákání přes švihadlo i procházky venku v terénu. Je třeba se zaměřit na rovnováhu a koordinaci. Menším dětem trochu dělá problém poloha holubičky. Dětem stále dělá problém chůze do schodů, špatně střídají při chůzi nohy. Něktěm dětem nejde skok přes švihadlo a při hodu míče o zem míč správně chytit.

6 Evaluce na základě rozhovorů

Rozhovor byl uskutečněn s 15 pedagogickými pracovníky ze třech mateřských škol. Všem pedagogům byl poskytnut sestavený metodický plán pro školní rok 2021/2022, který celý školní rok s dětmi plnili.

Jak pedagogové využili metodický plán tělesně výchovných metod v praxi?

Pedagogové metodický plán nejčastěji využívali při ranním cvičení a pobytu venku. Metodický plán TKF byl pro ně návodem a inspirací, jak s dětmi systematicky cvičit a rozvíjet jejich každodenní pohybové aktivity během celého roku. Byl pro ně oporou a pomocí při plánování aktivit a sloužil i jako nástroj ke kontrole správného rozvoje dětí. Výhodou a přínosem pro ně byla posloupnost a prostřídávání cviků a jejich následné zdokonalování.

Jaký rozvoj pohybových schopností byl nejtěžší a proč?

Na základě rozhovorů bylo pro děti nejvíce náročné rozvíjet obratnost a koordinaci. Děti to tolik nebavilo, bylo to pro ně náročné, protože spoustu dětí se mimo mateřskou školu málo hýbe, nenavštěvují žádný pohybový kroužek a nevěnují se pohybové aktivitě ani v rodině. Další těžkou pohybovou schopností byla pro děti manipulace s míčem, především chytání míče a hod na daný cíl, protože děti měly zafixovanou špatnou techniku a trvalo dlouho špatné návyky odstranit. Pro děti nebyly lehké ani různé skoky, konkrétně skok snožmo, skok na jedné noze nebo skoky přes švihadlo. Některým dětem dokonce dělala problém i vzpřímená chůze s uvolněnými rameny a pravidelným dýcháním, chůze do rytmu a správné odvíjení chodidla. Dalším problémem, který se u dětí objevoval, byl problém s relaxací a celkovým uvolněním. Málokteré dítě se také dokázalo uvolnit a soustředit se na správné dýchání.

Jak motivovali k pohybovým schopnostem a dovednostem děti předškolního věku v mateřské škole?

Nejčastější motivací pro děti k pohybovým činnostem bylo použití různých básniček, říkanek a písniček. Jako výborná motivace fungovalo zakomponování cviků do všelijakých pohybových her a napodobování zvířat a situací z denního života.

Pohybové činnosti byly často zakomponovány do témat, která se v mateřské škole probírala (např. lidské tělo... ve zdravém těle, zdravý duch). Motivovat děti nebylo mnohdy ani třeba, protože při vhodně zvolené hře děti pohybové aktivity bavily a měly radost z dosahovaných úspěchů a posunů. Další formou motivace bylo, že se děti při pohybových hrách po vypadnutí znovu vracely do hry.

Jak byl zakomponován a využit metodický plán výchovných technik v rámci denního režimu mateřské školy?

Metodický plán byl nejčastěji využit při ranním cvičení, při odpolední řízené činnosti a za příznivého počasí i při pobytu venku na zahradě se školním vybavením, především hry s míčem, skoky a běh. Plán TKF byl zakomponován v průběhu téměř celého dne, byl vkládán do všech činností denního režimu, podle vhodnosti situace a aktuální nálady. Byl také využit při samostatných sportovních blocích (olympiáda) a při vycházkách.

Co děti nejvíce zaujalo z tělovýchovných technik?

Děti bavily téměř všechny pohybové aktivity, protože byly k pohybu dobře motivovány a pohyb si užívaly. Největší oblibě se těšily nejrůznější aktivity s míčem, skoky a různé provedení opičí dráhy. Rády měly i činnosti obsahující běh a hry se zapojením koordinace a obratnosti. Oblíbené byly u dětí činnosti s náčiním (lavička, žebřiny, švédská bedna, trampolína) a všechny neotřelé pohybové aktivity. Vždy ale záleželo na typu dítěte, každý má rád něco jiného, ať už je to samostatná klidnější aktivita nebo pohyb ve skupině. Všechny děti si v metodickém plánu našly svou oblíbenou činnost.

Čím byl pro pedagogy metodický plán přínosný?

Pro pedagogy byl plán TKF inspirací a přínosem při plánování pohybových aktivit. Měl posloupnost a nebyl složitý a nebylo třeba si vyhledávat aktivity v odborné literatuře. Díky plánu měli pedagogové možnost rozvíjet u dětí pohybové schopnosti a dovednosti, na které stačí. Plán byl pro ně oporou, vítanou nabídkou činností a jistotou, že s dětmi procvičí vše, co je pro ně důležité a nic nezanedbali. Plán přinesl spoustu nového a vytvořil zábavné cvičení jak pro děti, tak i pro pedagogy. Jedinou výtkou k plánu TKF byla nutnost evaluování.

Záznam rozhovoru s jednou z učitelek:

Jak pedagogové využili metodický plán tělesně výchovných metod v praxi?

„Pro mě to byla velká opora pro plánování cvičení, protože jsem učila prvním rokem a cvičení nebylo oblastí, v níž jsem si byla jistá. Takto jsem měla nástroj ke kontrole, že nezanedbávám procvičování nějaké oblasti, zároveň že jdu od jednoduššího ke složitějšímu, a také jsem ocenila náměty na pohybové hry.“

Jaký rozvoj pohybových schopností byl nejtěžší a proč?

„Asi fyzická – děti celkově neměly moc velkou výdrž a bylo pro ně obtížné některé úkoly plnit správně. Dále oblast manipulace s míčem – tam jsme narázeli na celkovou obratnost a koordinaci. Také měly děti zažitý způsob zacházení s míčem, který nebyl správný, a bylo nutné stále opravovat.“

Jak motivovali k pohybovým schopnostem a dovednostem děti předškolního věku v mateřské škole?

„Nejčastěji už samotnými tématy – vždy jsem se snažila sladit téma řízené činnosti s cvičením, motivovat děti příběhem, básničkou, aktuálním děním. Nejlepší motivací byla probíhající zimní olympiáda. Dobrou motivací byla také už jen podstata toho, proč cvičíme – kluci chtěli nabrat svaly, holky obratnost, a měly radost z dosahovaných úspěchů a posunů.“

Jak byl zakomponován a využit metodický plán výchovných technik v rámci denního režimu mateřské školy?

„Plán jsem využívala především v rámci ranního cvičení, ale někdy byly jeho prvky obsažené i v řízené činnosti a za příznivého počasí jsme plnili plán při pobytu venku, na školní zahradě se školním vybavením – balanční prvky, míče, lavičky, koše, florbalové hole. Udělali jsme si i pár vycházek zaměřených speciálně na TKF a plnili jsme ho i na dětském hřišti s tělocvičnými prvky.“

Co děti nejvíce zaujalo z tělovýchovných technik?

„Děti obecně nejvíce bavily pohybové hry nejrůznějších typů, činnosti obsahující běh, závodění a soutěžení, dále opičí dráhy, které obsahovaly rozmanité prvky, a cvičení obratnosti především ve výškách – žebřiny, lanové průlezky.“

Byl pro vás pedagogy přínosem?

„Jednoznačně, byl pro mě oporou při plánování, vítanou nabídkou činností a jistotou, že s dětmi plním vše, co je pro děti důležité.“

7 Diskuze

TKF bylo promítnuto do všech pěti oblastí RVP PV a pohyb se stal pro děti zábavou. Prostřednictvím her se děti více otevřely, byly sebejistější a nebály se nových výzev. Naučily se díky skupinovým pohybovým aktivitám především mezi sebou více komunikovat a podporovat se. Stejně zmiňuje Dvořáková (1998), že je důležité podporovat a motivovat k pohybu, jelikož děti projevují pohybem svou psychickou aktivitu, zlepšují si vlastní sebevědomí a sociální vztahy.

Na základě evaluačních archů a provedených rozhovorů je zřejmé, že metodický plán TKF byl jak pro pedagogy, tak pro děti v oblasti pohybových aktivit velkým přínosem. Pro začínající pedagogy byl metodický plán oporou a pomocí a pro starší zkušenější pedagogy motivačním plánem. Někteří pedagogové byli toho názoru, že evaluovat výsledky každý měsíc bylo někdy zbytečné. Mě osobně evaluace při práci nezdržovala a neomezovala mě, protože v tom vidím pouze samé pozitiva, jak z ní těžit, pomáhala mi především v přípravě na další cvičení. Při evaluaci metodického plánu TKF se ukázalo, že někteří pedagogové nepřikládají takový význam pohybovým aktivitám jako já. Díky používání plánů si ale uvědomili jejich důležitost. Stejně jako to zmiňuje Gözel (2020). Ten uvádí, že motorické schopnosti hrají zásadní roli ve fyzickém vývoji dětí. Ideální čas pro rozvoj motorických schopností je rané dětství, jinými slovy předškolní období.

Díky evaluaci jsme přesně věděli, jaká pohybová schopnost nebo dovednost dělá dětem problémy, a kterou naopak již není třeba tak intenzivně trénovat. Na nezvládnutou dovednost jsme se pak hned v dalším měsíci mohli s dětmi zaměřit a zvládnout. Protože v TKF postupujeme s dětmi od nejjednoduššího až po složitější dovednosti, tak je důležité si uvědomit, zda jsou děti schopné v dané oblasti pokračovat, postupovat ve cvičení a přidávat složitější varianty cviku, nebo je nutné v dalším měsíci nezvládnuté cviky znovu zařadit a stále procvičovat. Metodický plán přinutil pedagogy i ke vzdělávání, protože si některé názvosloví museli i sami vyhledat. Vymýšleli si různé pomůcky k motivaci dětí a bylo krásné sledovat jejich kreativitu a nápaditost, jak můj vytvořený metodický plán uchopit dle svých možností a schopností.

Závěr

K tomu, abychom byli v dospělosti pohybově gramotní, musíme mít pevné základy již z dětství. Pravidelný pohyb přiměřené délky a intenzity směřuje ke správnému životnímu stylu a dlouhodobému zdraví. Děti přistupují k pohybu nejdříve pomocí přirozených spontánních pohybových aktivit a v pozdějším věku s vývojem jejich těla se pohybová aktivita řízeně zvyšuje, a to díky podpoře rodiny a učitelů v mateřských a základních školách. Základem pro každou pohybovou aktivitu je správné držení těla a správný vývoj. Nedostatečného a nekvalitního pohybu může v budoucnu nadělat mnoho škod. Sedavý způsob života a doba moderních technologií má negativní dopady na zdraví, a pokud se děti málo hýbou, nebo vůbec, mohou být v budoucnu velmi pohybově limitováni. Nedostatečný pohyb nemá za příčinu jenom nadváhu či dokonce obezitu, ale negativně ovlivňuje například stavbu kostí, špatné postavení páteře, ale i některá onemocnění jako je cukrovka, astma a podobně.

Cílem bakalářské bylo vytvořit a ověřit možnosti využití vytvořeného metodického plánu tělesně výchovných technik se záměrem rozvoje pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku v mateřských školách.

Teoretická část práce měla čtenáře uvést do problematiky zdatnosti a pohybu, jaký má pro děti přínos, ale i jak může jeho nedostatek děti v budoucnu negativně ovlivnit. Byly vysvětleny pojmy týkající se této problematiky, vývoj dětí předškolního věku a jejich motorický vývoj.

Praktická část byla věnována vytvořenému metodickému plánu a jeho využití při pohybových aktivitách dětí předškolního věku. Plán celý školní rok využívalo 15 pedagogů ve třech mateřských školách. Plnění pohybových činností zapisovali pedagogové do evaluačních archů a následně s nimi byl proveden rozhovor.

S metodickým plánem byli všichni pedagogové spokojeni a byl pro ně návodem a velkou inspirací při budování kladného vztahu dětí k pohybu. Využívali ho téměř každý den, zejména při ranním cvičení a při pobytu venku. Byl pro ně oporou a pomocí při plánování aktivit a jako výhodu a přínos vyzdvihovali posloupnost a prostřídávání cviků a jejich následné zdokonalování. Některé aktivity byly pro děti trochu náročnější a trvalo déle,

než si některé dovednosti osvojily. Díky metodickému plánu byly děti k pohybu správně motivovány zábavnou formou pohybových aktivit a pohyb pro ně pak nebyla povinnost, ale zábava.

Seznam použitých zdrojů

Dvořáková, H. (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Raabe.

Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

Dvořáková, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Karolinum.

Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Portál.

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Portál.

Dvořáková, H. (2006). *Základní motorika*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV.

Gözel, Z. (2020). *Determining the Motor Ability Levels of the Preschool Children*. Journal of Education and Learning. Duben 2020, 73-78.

Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Grada.

Juklíčková-Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku: učebnice pro 2.-4. ročník středních pedagogických škol studijního oboru učitelství pro MŠ a pomocná kniha pro učitelky MŠ* (3. vyd). SPN.

Karnik, S., & Kanekar, A. (2012). *Childhood Obesity: A Global Public Health Crisis*. International Journal of Preventive Medicine. Leden 2012.

Průcha, J., & Koťátková, S. (2013). *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Portál.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.

Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Grada.

Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Opatřilová, D. (2010). *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s mozkovou obrnou* (2., přeprac. a rozš. vyd). Masarykova univerzita.

Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.

Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Janošková, H., Šeráková, H., & Mužík, V. (2018). *Zdravotně preventivní pohybové aktivity*. Dostupné z:

https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js18/pohybove_aktivity/web/pages/01-04-zoz.html

Michalová, Z. (2007, 10. dubna) *Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky*. Dostupné z:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/1266/VYVOJ-DITETE-V-NEKTERYCHOBLASTECH-OD-NAROZENI-DO-ZAHAJENI-SKOLNI-DOCHAZKY.html>

MŠMT. (2021) *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Dostupné z:

<https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-rvp-pz/>

Reed, P. (2021, 15. prosince) *Physical Activity Is Good for the Mind and the Body*. U.S. Public Health Service. Dostupné z:

<https://health.gov/news/202112/physical-activity-good-mind-and-body>

Sutapa, P. (2021, 8. listopadu) *Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8625902/>

Seznam obrázků

Obrázek 1: Příklad TKF	39
Obrázek 2: Evaluační arch	40

Seznam příloh

Příloha 1: Metodický plán TKF

Příloha 2: Evaluační arch pro školní rok 2021/2022

Příloha č. 2: Evaluační arch pro školní rok 2021/2022

Záznam evaluace – TV	
Týmový duch, kontaktnost, fair play	
Školní rok: 2021/2022	
Věková kategorie: Období:	
Splněné kategorie	Aktivity – pohybové hry – evaluace
Chůze	
Běh	
Skoky	
Házení	
Koordinace	
Míč	
Co děti nejvíce zaujalo?	
Na co je třeba se zaměřit v příštím období?	
Naplnilo řádně TV potřeby dětí se SVP? Podařilo se dostatečně zapojit děti se SVP?	

TÝMOVÝ DUCH, KONTAKTNOST, FAIR PLAY

- Vytrvalost
- Vnímavost
- Rychlost
- Fyzička
- Postřeh
- Koordinace
- Obratnost



Použitá literatura

Ottomanská, V. (2019). Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti. Portál.

Tatrová, H. (1982). Pohybové hry v mateřské škole.

Program výchovné práce pro jesle a mateřské školy. (1984).

Borová, B. (2001). Míče, míčky.

Dvořáková, H. (2001). Sportujeme s nejmenšími dětmi.

Volfová, H. (2008). Předškoláci v pohybu.

Berdychová, J. (2001). Cvičte s dětmi.

Jukličková-Kreslovská, Z. (1987). Pohybové hry dětí předškolního věku.

DÍTĚ A JEHO TĚLO

CÍLE TV PODLE RVP

1. Dílčí vzdělávací cíle

- a) uvědomění si vlastního těla
- b) rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
- c) rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- d) osvojení si věku přiměřených praktických dovedností

2. Vzdělávací nabídka

- a) lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)
- b) manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem
- c) smyslové a psychomotorické hry (užívá si ten pohyb, pohybové hry hrají ve dvojicích)
- d) hudební a hudebně pohybové hry a činnosti
- e) činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí

Očekávané výstupy – co by měl/a zvládat

- 1) zachovávat správné držení těla
- 2) 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, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
- 3) vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- 4) ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- 5) ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem)

Desatero pro pedagoga

1. Rozcvič děti (zahřej, aktivuj, protáhni).
2. Motivuj
3. Jdi příkladem
4. Chyba je kamarád
5. Přistupuj k dětem individuálně
6. Podporuj, poskytni pocit bezpečí, pomoc a záchranu
7. Nenuť do činností, i pozorování rozvíjí
8. Podporuj dítě v překonání sebe sama nikoliv ostatních
9. Podporuj v dítěti pozitivní vztah k pohybu formou hry a zábavy, pozitivní motivace
10. Rozvíjej v dítěti nejen slabé stránky, ale i ty silné (nadání).

ZÁKLADNÍ NÁZVOSLOVÍ



ŘADA



ZÁSTUP



dřep



podřep



sed rovný



sed roznožný



klek



klek sedmo



předklon rovný



předklon ohnutý



vzpažit



upažit



jednoruč



nadhmat



obouruč



ruce v bok



předpažit



ruce v týl

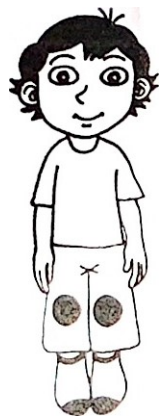


krok přísunný



poskok „řezanka“

(skok jednonož pravou nebo levou nohou vpřed na místě)



stoj spojný



stoj rozkročný



výpon



vzpor klečmo

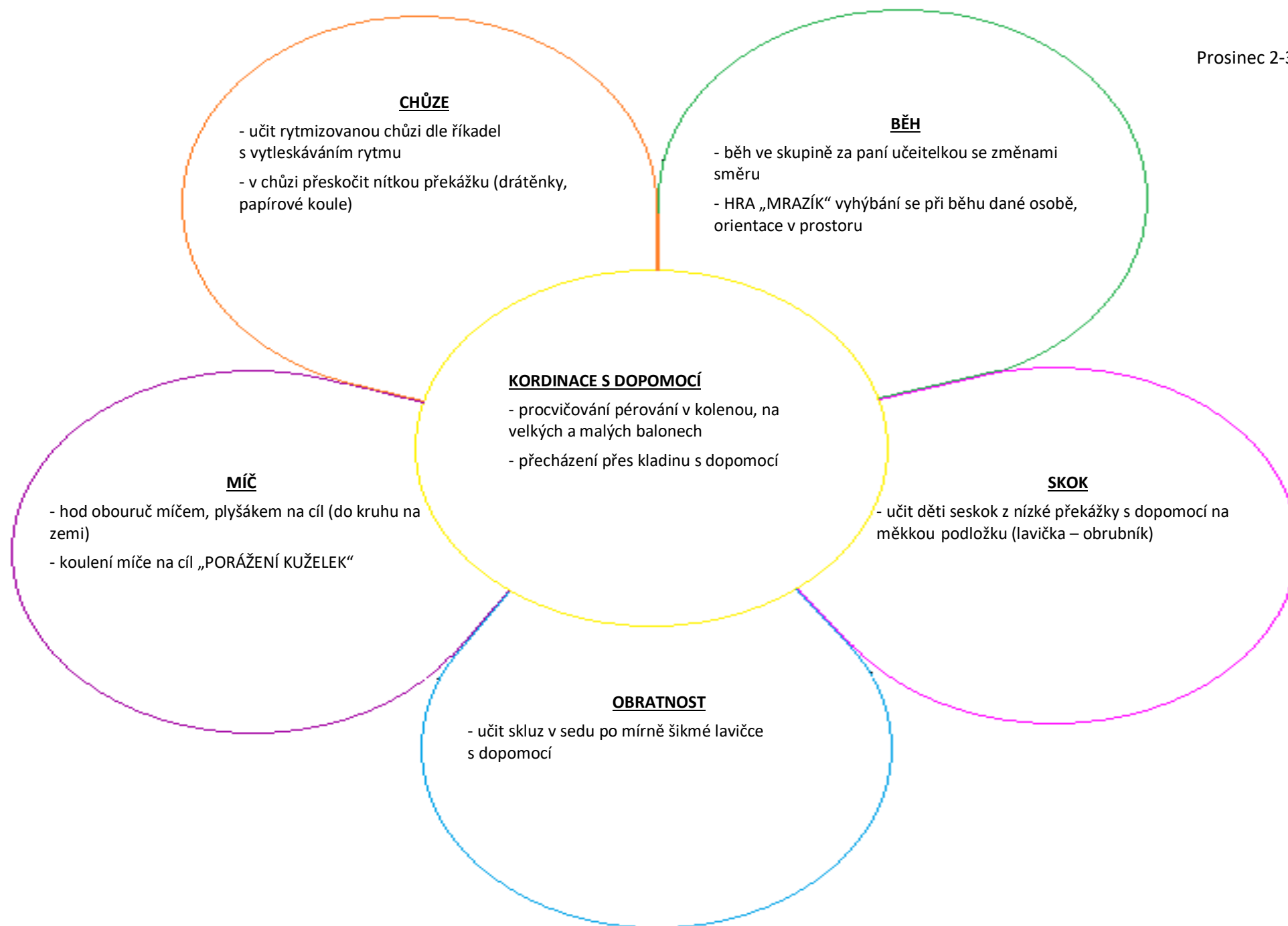


vzpor stojmo











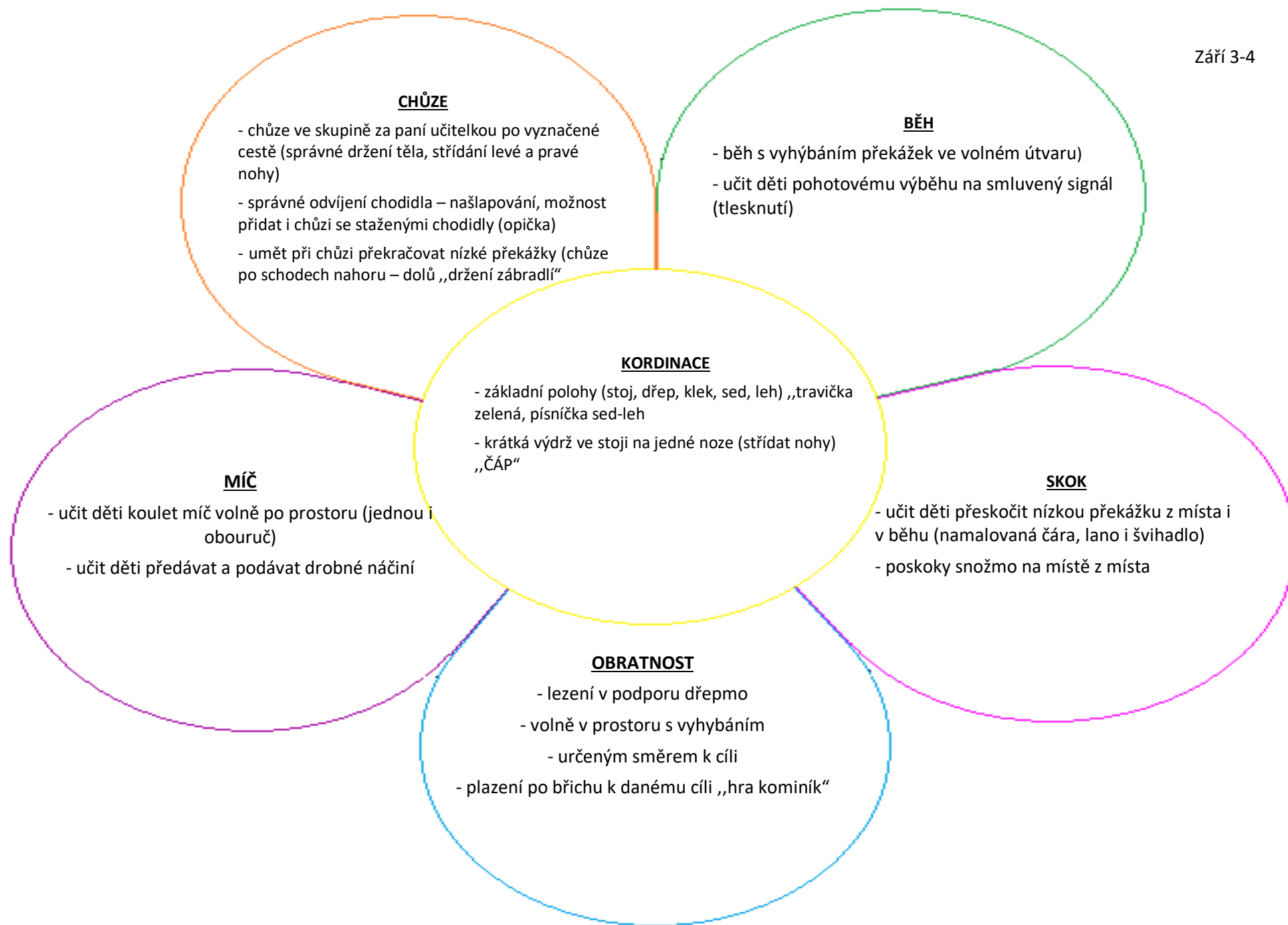












ZÁŘÍ 3-4

CHŮZE

- 1) chůze ve skupině za paní učitelkou po vyznačené cestě
 - za paní učitelkou – procházka
 - ve dvojicích za ruce
 - v jednotlivcích
- 2) umět při chůzi překračovat malé překážky (správné držení těla ruce v bok nebo upažit, nebát se překážky)
 - lano, švihadlo
 - krabice
 - chůze po schodech – nahoru, dolů (držení zábradlí)

BĚH

- 1) běh s vyhýbáním překážek ve volném prostoru – na smluvený signál, píšťalka, tlesknutí
- 2) hra – start – cíl, na vláček

SKOK

- 1) učit děti přeskočit nízkou překážku, z místa v běhu – čára, lano, švihadlo, HRA NA KLOKANA (skáčou jako klokan)
- 2) poskoky snožmo na místě z místa – motivované cvičení s využitím říkadel

OBRATNOST

- 1) lezení v podporu dřepmo – volně v prostoru a vyhýbáním určeným směrem k cíli
 - práce v kruhu – pokyny a měnění signálu (směru)
 - slovo, píšťalka, hudba
- 2) plazení po břichu k danému cíli „HRA KOMINÍK“ pohybová (vhodná i na pobyt venku), plazení po břiše – podlézání překážky

Popis hry: Děti stojí v zástupu ve stoji rozkročeném, předpaží a položí ruce na ramena na předcházející dítě. Jedno dítě stojí před zástupem a ptá se posledního v zástupu: Kominíku jsou komíny čisté? Kominík (poslední dítě) odpoví: Podívám se, není to tak jisté. 3, 2, 1 plazí se v před mezi rozkročenýma nohama dětí. Proplazí se v před mezi rozkročenýma nohama dětí. Poplází se před zástup, postaví se a celá hra se opakuje, až se vystřídají všechny děti.

Pravidla – děti v zástupu musí být vyrovnané a nebrání kominíkovi v prolézání

- dítě které prolézá se musí plazit, nesmí zvedat hlavu

MÍČ

- 1) učit děti koulet míč volně po prostoru – jednou, obouruč – HRA „KUTÁLENÁ“
- 2) učit děti předávat a podávat drobné náčiní
 - drátěnky, papírové koule, plyšáky atd.
 - vykutálená kutálená – HRA „PRÁCE VE SKUPINKÁCH“ a podávají si drobné náčiní
 - děti stojí ve dvojicích proti sobě ve dvou řadách, na znamení si předávají drobné náčiní

KOORDINACE

- 1) učíme děti základní polohy – stoj, dřep, klek, sed, leh
 - písnička „TRAVIČKA ZELENÁ“ – sed a leh
- 2) krátká výdrž ve stoji na jedné noze – HRA „ČÁP“



ŘÍJEN 3-4

CHŮZE

- 1) umět vystupovat po mírné šikmé proše
- chůze z mírného kopce a do kopce (využití terénních nerovností)
- 2) chůze ve dvojicích
- vycházka do okolí školky
- 3) zdokonalovat vzpřímenou chůzi se vzpřímeným držením těla
- připojovat pohyby paží

HRA „ŠÁTEČKOVÁ“ – chůze s šátečkem na hlavě, našlapujeme lehounce a opatrně aby nám šáteček nespadl

BĚH

- 1) učit děti pravidelnému dýchání při běhu
- umožnit spontánní aktivitu dětí

HRA „ŠÁTEČKOVÁ HONIČKA“ – děti se rozdělí na dvě skupiny, jedno z dětí má vzadu za pasem zastrčený šátek, ostatní děti se snaží mu šátek vzít

- 2) běh se zastavením na signál – ŠTRONZO
- píšťalka, hudba

SKOK

- 1) procvičovat poskoky snožmo v před i v zad na místě

HRA „SKÁKÁNÍ DO OBRUČE“ – na znamení děti skočí do obruče a zpět

- 2) přeskok různých nízkých překážek v běhu
- čára, lano, švihadlo, molitanové kostky

OBRATNOST

- 1) lezení v podporu dřepmo – HRA „LEZU JAKO ŠNEK“ – ve vzporu klečmo máme položený předmět na zádech, pomalu lezeme v před
- papírové koule, drátěnka, maňásky

HÁZENÍ

HRA „STREF SE DO MĚ“ – házení do koše, kruhu atd.

„KDO NEJDÁL“ dohodí – míčky, šišky atd., doletí – vlaštovky

KOORDINACE

- 1) učit děti pérování v kolenou
- 2) plynulé převaly na měkké podložce – sudy
- 3) kolébka z dřepu do lehu (obměna dřep – leh – dřep -stoj)



LISTOPAD 3-4

CHŮZE

- 1) „SKŘÍTEK PODZIMNÍČEK“ – děti chodí a drží předmět ve vzpažení – list papíru, lístečky, kostky atd. (rozvíjíme vytrvalost a sílu)
- 2) učit děti chůzi ve výponu v podřepu
- 3) HRA „V KOLE“ – učit rytmizovanou chůzi dle říkadel, říkadla „TLUČE BUBENÍČEK“, „ŠEL TUDY“

KOORDINACE

HRA „UDRŽ SVOJÍ VLOČKU“ – dítě provádí stoj na pravé nebo levé noze, druhá noha je pokrčená, vločku si dítě položí na nárt, stehno atd. (balancování – papírová koule, drátěnka atd.)

BĚH

- 1) „HADÍ HONIČKA“ – začíná jedno dítě (honič) a snaží se někoho chytit, koho chytne, ten se stává honičem, chytanou se za ruce a honí ve dvojici, tímto způsobem se přidávají až do té doby než zbyde poslední dítě

SKOK

HRA „PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA“ – složena z nízkých překážek – práce s dopomocí, lavička, obrubník, švédská bedna

OBRATNOST

- 1) skluz v sedu po mírné šikmé lavičce (s dopomocí)
- 2) HRA „NA RAKA“ – děti lezou s rukama za tělem jako raci, můžou něco nést na břiše např. PET víčko

MÍČ

- 1) HRA „VYKUTÁLENÁ KUTÁLENÁ“ – děti stojí ve dvojicích ve dvou řadách, na znamení kutálí míček ke kamarádovi, ten kutálí na druhou stranu, hra se hraje dokud se děti (řady) nevymění
- 2) HRA „TRÉNUJEME SPOLEČNĚ“ – děti sedí ve dvojicích v sedu roznožném a mezi sebou si posílají míček o průměru menšího míčku



PROSINEC 3-4

CHŮZE

- 1) HRA „NA PRŮVOD“ - děti dostanou barevné praporky, když zazní hudba, děti začnou pochodovat v zástupu za určitým dítětem. Jak mile hudba dozní, děti se rozeběhnou do prostoru, hrajeme tak dlouho, dokud se děti nevystřídají ve vedení průvodu
- 2) HRA „TRHÁNÍ JABLÍČEK“ – stojíme na místě a střídáme stoj a stoj na špičkách, utrhne jablíčko a ukládáme do košíčku
- 3) HRA „VYHÝBANÁ“ – chůze mezi překážkami – kužele, míče, židličky

BĚH

- 1) HRA „NA BÁBU“ – vyhýbání se v běhu dané osobě v orientaci v prostoru

SKOK

- 1) HRA „NA ŽÁBU“ – poskoky v dřepu na místě a místa
- 2) HRA „TRÉNUJEME VÝSKOK NA ŠVÉDSKOU BEDNU“

OBRATNOST

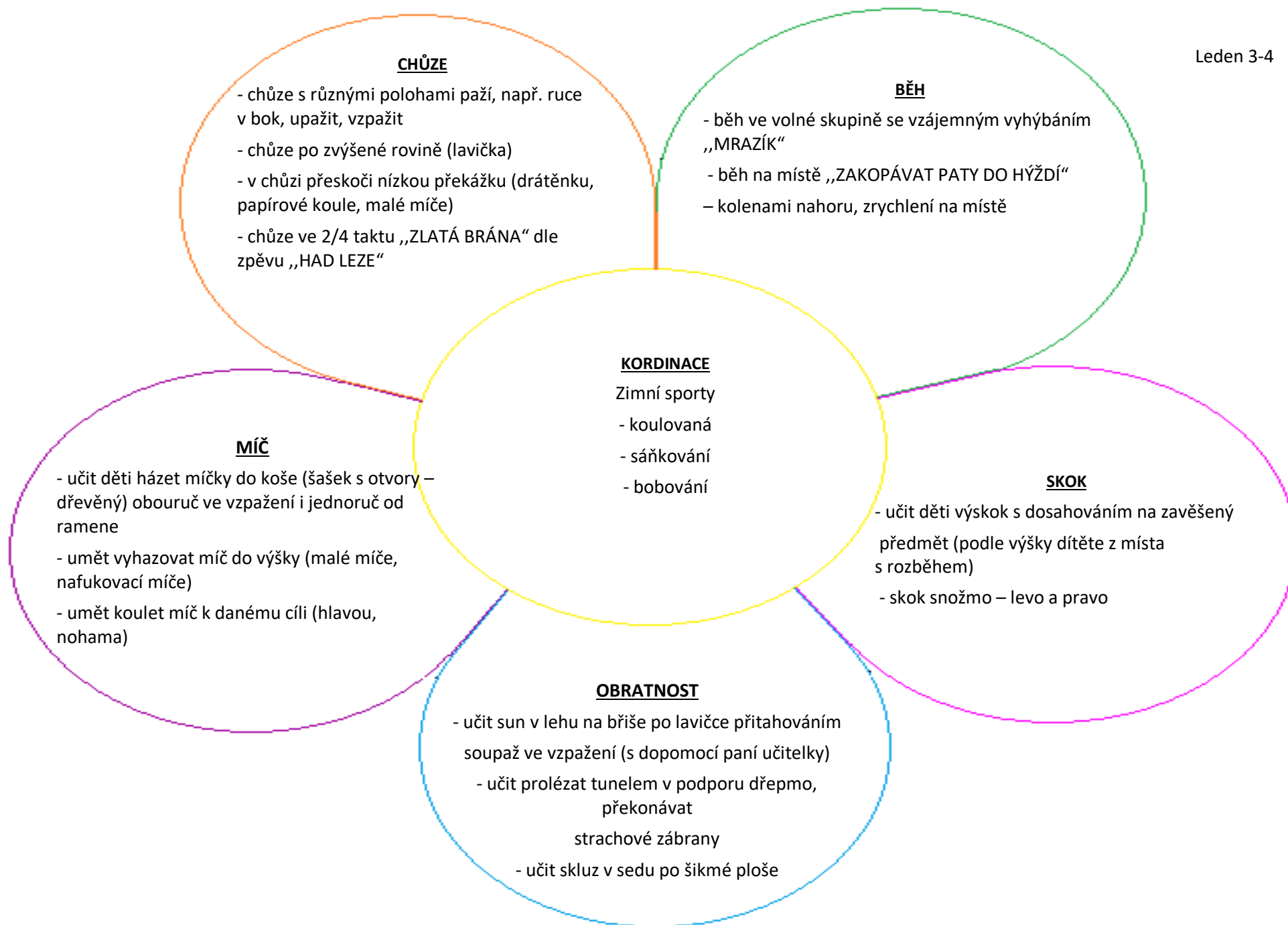
- 1) HRA „HAD“ – nohy u sebe
- 2) HRA „NA VOJÁKA“ - jedna noha střídá druhou

MÍČ

- 1) HRA „KOULOVANÁ“ – děti hází míčem (koulí) přes překážku na daný cíl
- sněhová koule, papírová koule, drátěnky
- 2) HRA „ODRÁŽENÁ“ – dítě hodí míčem o zem, po odrazu běží za ním
- 3) HRA „KOULENÁ“ – dítě koulí míč k danému cíli, může i kolem překážek

KOORDINACE

HRA „ROZCVÍČKA“ – děti stojí v prostoru a podle paní učitelky mění dané postoje – klek, dřep, podřep, stoj rozkročmý atd.



LEDEN 3-4

CHŮZE

HRA „DOKÁŽEŠ SE SOUSTŘEDIT“ – chůze po lavičce s různými polohami rukou – ruce v bok, upažit, přepažit atd.

HRA „ZLATÁ BRÁNA“

BĚH

- 1) HRA „MRAZÍK“
- 2) běh na místě „ZAKOPÁVÁNÍ“ – paty do hýždí – kolenami nahoru, zrychlení na místě

SKOK

- 1) HRA „STREF SE DO BALÉNKU“ – děti se strefují do středu zavěšeného předmětu z místa i s rozběhem
- 2) HRA „NA PANÁKA“ – výskok snožmo levou, pravou nohou s přidáváním rukou

KOORDINACE - ZIMNÍ SPORTY

VENKU

- koulovaná
- stavění sněhuláka
- postavme si pevnost
- sáňkování

VE TŘÍDĚ

- sportovní olympiáda

OBRATNOST

- 1) HRA „PŘITAHOVANÁ“ – na lavičce přitahování soupaž ve vzepření (s dopomocí paní učitelky)
- 2) HRA „UKAŽ, ŽE TO DOKÁŽEŠ“ – učíme se prolézat tunelem v podporu dřepu
- 3) HRA „KLOUZAČKA“ – skluz ze sedu po šikmé ploše – lavička, švédská bedna, žebřinky, venkovní skluzavka

MÍČ

- 1) HRA „TREF SE“, „ŠAŠEK“ – učít děti házet míčky do koše obouruč, ve vzpažení – jednoruč od ramene
- 2) HRA „VYHOĎ CO NEJVÍŠ“ – vyhazovat různé druhy míče do výšky – papírové koule, drátěnky, míče malého průměru
- 3) HRA „PŘÍPRAVA NA FOTBAL“ – koulet míč k brance levou i pravou nohou



ÚNOR 3-4

CHŮZE

- 1) HRA „TRHÁNÍ HRUŠTIČEK“ – chůze po špičkách s různými polohami paží
- 2) HRA „NA GYMNASTU“ – učit děti chůzi po kladině, rovně, bokem – i s dopomocí
- 3) HRA „OPIČÍ DRÁHA“ – plynulá chůze, překračování nízkých překážek rozestavěných za sebou – lavička, pol. stavebnice, kostičky
- 4) HRA „KAČENKA“ – chůze v dřepu, ruce upažené jako křídla

BĚH

- 1) HRA „CUKR, KÁVA, LIMONÁDA, ČAJ, RUM, BUM“
- 2) běh ve dvojicích po rovině – mezi překážkami
- 3) HRA „NA VLAK“ – děti vytvoří dvojice (trojice) 1 vagonek a stojí za sebou v zástupu. První vždy dostane značku (praporek a podobně) a vede svou skupinu po kolejích jako vláček – čára, lano, při chůzi movou děti pomocí rukou napodobit pohyby kol, vlak na znamení zastaví, zrychlí, zpomalí.

SKOK

- 1) skoky snožmo v pytli
- 2) skoky z vyšší překážky do dřepu bez dopomoci – švédská bedna, lavičky, žíněnka

OBRATNOST

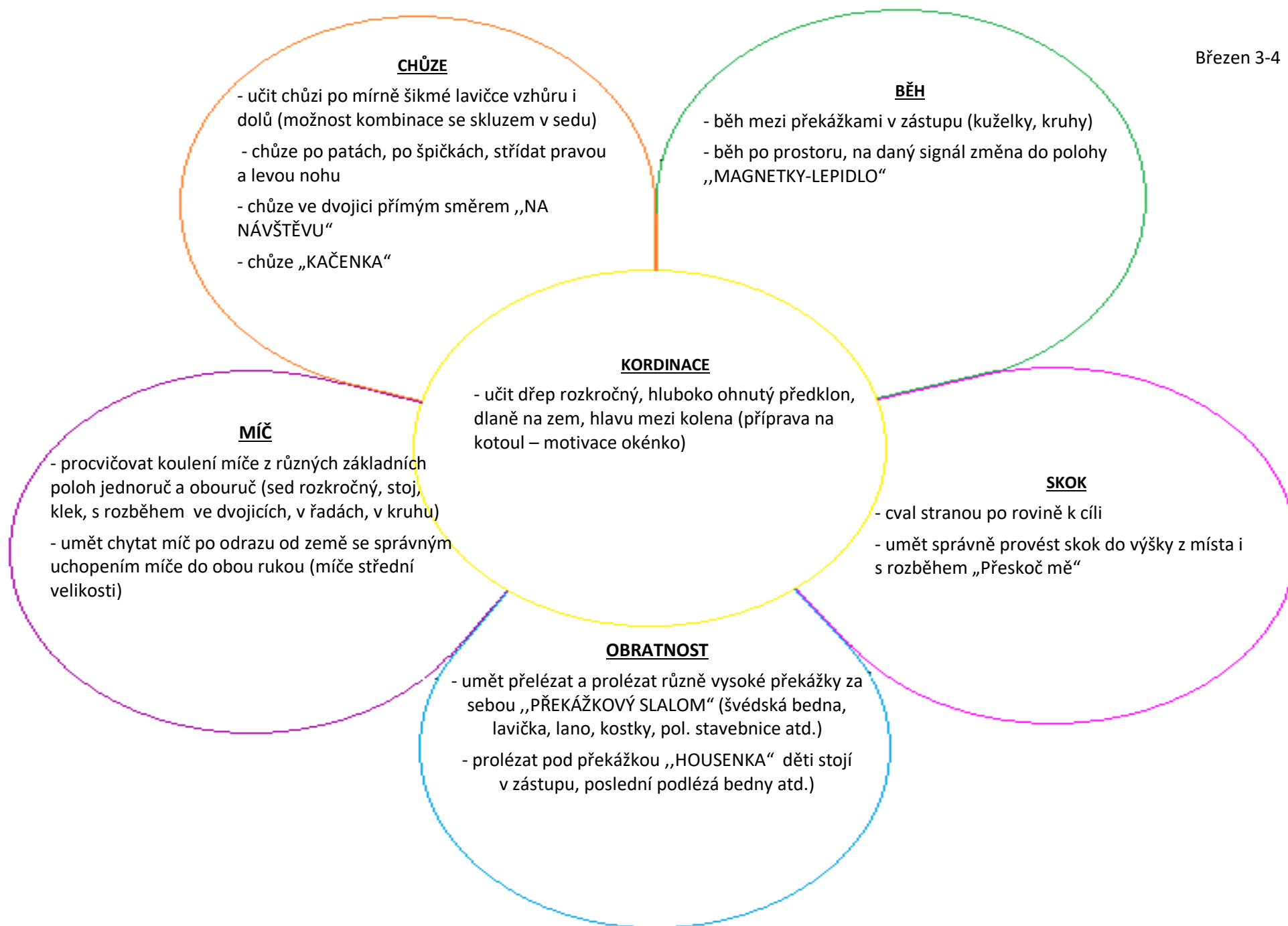
- 1) HRA „PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA“ – lavička, pol. stavebnice, molitanové kostičky, žebřík, tunel
- 2) přelázat v podporu dřepmo úzké a nízké překážky – přelázení tyčí, laviček, švédské bedny

MÍČ – VYTRVALOST, VNÍMAVOST

- 1) HRA „50 BODŮ“ – děti jsou v malých skupinkách a strefují se doprostřed terče (koš, obruč, krabice) – papírovou koulí, drátěnkou, míčkem malého průměru
- 2) HRA „KOULELO SE KOULELO“ – děti jsou ve skupinkách a mezi sebou koulejí míč, obruč

KOORDINACE

- 1) HRA „STOJÍM JAKO SVÍČKA“ – snažíme se rovně stát na balanční podložce



BŘEZEN

CHŮZE

- 1) HRA „NAVÝSTAVU“ – děti se rozdělí do skupinek, sedí na lavičce a dokola jsou pověšené (položené) obrázky. Po skupinkách (dvojicích) si vybírají obrázky. Při chůzi se nesmějí strkat, musí jít rovně a chovat se jako na výstavě, možno kombinovat dětské sochy
- 2) HRA „Z KOPCE DO KOPCE“ – učit chůzi po mírně široké lavičce vzhůru i dolů (možnost kombinace se skluzem v sedu)
- 3) chůze ve dvojicích přímým směrem HRA „NA NÁVŠTĚVU“ – lavičky, praporky, kroužky
- děti se rozdělí na stejné skupiny, lavičky postavíme po stranách hřiště. Na každou si sedne jedna skupina, učitelka vyzve 1 skupinu aby vstala a přešla k druhé. Každé dítě si samo vybere ke komu chce dojít a postavit se před něj. Na výzvu paní učitelky mu podá ruku nebo odevzdá praporek (kroužek), potom spolu vykonávají úkol, který jim zadá paní učitelka (projít kolem lavičky apod). Na další znamení odejdou děti ke své lavičce, praporek zůstává ve druhé skupině a posadí se. Paní učitelka vyzve druhou skupinu a vše se opakuje

BĚH

- 1) běh mezi překážkami v zástupu HRA „PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA“ – běh v jednotlivcích nebo skupinkách mezi kuželkami
- 2) běh po prostoru na daný signál - znělka do polohy – píšťalka, hudba, HRA „MAGNETY – LEPIDLO“

SKOK – POSKOKY

- 1) cval stranou po rovině k cíli
- 2) umět správně provést skok do výšky z místa i s rozběhem, hra „Přeskoč mě“, lano, molitanová kostka, dopad na žíněnku

OBRATNOST

- 1) umět přelézat a podlézat různě vysoké překážky za sebou, HRA „PŘEKÁŽKOVÝ SLALOM“ – švédská bedna, lavička, lano, kostky, pol. stavebnice atd.
- 2) podlézat pod překážkou, HRA „HOUSENKA“ – děti stojí v zástupu a poslední podlézá – stoj rozkročný

KOULENÍ

- 1) procvičovat v koulení míče a obruče z různých základních poloh – jednoruč, obouruč, stoj, klek, v řadách, v kruhu, HRA „BĚH S OBRUČEMI“ po rovině, „POSÍLÁNÍ OBRUČE V KRUHU“

KOORDINACE

- 1) učit dřep rozkročný, hluboké ohnutí, předklon dlaně na zem, hlavu mezi kolena (příprava na kotoul), HRA „TAKHLE CVIČÍ OPIČKA“ – ŘÍKANKA – takhle cvičí opička, přestože je maličká. Dělá sudy, kotouly, dej si pozor na bouli.

CHŮZE

- chůze ve vzporu stojmo jednotlivec i ve dvojici HRA „JAK LEZE BROUČEK“
- krok přísunný, jednotlivec, v páru můžeme přidávat i párové držení za ruce (ruce upažené, držení za dlaně) „MĚLA BABKA, ČTYŘI JABKA“
- procvičovat chůzi v přírodním terénu vycházky, výlety, chůze mezi překážkami

BĚH

- procvičování změny z chůze do běhu a opačně „NAJDI KAMARÁDA“
- umět přebíhat k určitému cíli, cvičení vytrvalosti, správně dýchat

KORDINACE

- střídání levé a pravé nohy
- v lehu na břiše na kytičce zanoží střídavě levou a pravou nohu, rukama si podpírají bradu
- v lehu na zádech, ruce podél těla střídáme pravou, levou nohou v před na místě(jedu na kole)
- leh na břiše, napodobení plavání

MÍČ

- „PUTUJÍCÍ MÍČ“ – ve stoje rozkročném si dítě předává míček (drátěnku) z jedné do druhé ruky v předklonu, mezi nohama (rozvíjení pravé i levé hemisféry)
- hod míčem v řadě (kdo dohodí nejdál)
- při chůzi vést míček nohou do cíle

SKOK

- učit skoky do stoje rozkročného, vyrovnávat těžiště při změnách postojů a ploch
- učit děti výskok s dosahováním na přeměty zavěšené ve výšce dětí z místa- poskok „ŘEZANKA“ – skok jednonož. pravou nebo levou nohu

OBRATNOST

- „NA HLÍDAČE“ – překážková dráha s náčiním
- přetahování lana – týmový duch

DUBEN 3-4

CHŮZE

- 1) chůze ve vzporu stojmo, jednotlivec i dvojice
 - HRA „JAK LEZE BROUČEK“
 - jednotlivec – děti lezou ve vzporu stojmo, ruce i nohy pokládají na švihadlo (lano) nebo středem mezi švihadly
 - dvojice – první dítě udělá vzpor stojmo přes švihadla a druhé dítě leze klečmo mezi švihadly
- 2) krok přísunný, jednotlivec, v páru přidá i párové držení za ruce, HRA „MĚLA BABKA, ČTYŘI JABKA“
- 3) procvičovat chůzi v příhodném terénu
 - vycházky, výlety
 - chůze mezi překážkami

BĚH

- 1) procvičování změny chůze do běhu a opačně, HRA „NAJDI KAMARÁDA“
- 2) HRA „S KAMARÁDEM SPOLEČNĚ PLNÍM ÚKOLY“ – děti ve dvojicích běhají prostorem třídy na znamení se zastaví a plní úkoly
 - 1. udělá stoj rozkročný a druhý rychle podleze mezi nohama
 - 1. udělá stoj spojný a 2. ho oběhne

SKOK

- 1) poskok „ŘEZANKA“
 - skok jednonož pravou nebo levou nohou vpřed na místě
- 2) HRA „NA PANÁKA“ – obruč, kroužek
 - děti stojí v obruči ve stoji spojném, na znamení se přesunou do stoje rozkročného (cviky opakujeme opakovaně za sebou)
- 3) učit děti výskok s dosahováním na předměty, HRA „NA VRABCE A KOCOURA“
 - popis hry – Po obvodu herny rozestavíme různé kostky nebo švédské lavičky. Děti se postaví na své značky, představují vrabce. Paní učitelka představuje kocoura. Vrabci tiše poskakují na zemi a pobíhají po herně. Jakmile se kocou probudí a zamňouká, vrabci se vracejí do svých hnízd. Paní učitelka předstírá, že děti honí

OBRATNOST

- 1) HRA „NA HLÍDAČE“
 - překážková dráha s náčiním
- 2) přetahování lana
 - týmový duch
- 3) střídání levé a pravé nohy



KVĚTEN 3-4

CHŮZE

- 1) chůze po laně v mírném předklonu a hlubokém předklonu, HRA „CESTIČKA“ – švihadlo, lano
- 2) z lana vytvoříme ovál
- děti chodí po laně, polohují paže, upažit, vzpažit, ruce v bok, ruce v týl, ruce na ramena (křídélka), na kolena, na kotníky

BĚH

- 1) běh s různými polohami paží při rytmickém doprovodu, písnička CIB, CIB, CIBULENKA
- 2) HRA „ŠTAFETA“

SKOK

- 1) procvičovat poskoky do předu, vzad a stranou, HRA „SKÁKÁNÍ DO KŘÍŽE“ – kříž vytvoříme z lana, švihadla
- 2) skok poskočný z místa střídavě levou a pravou nohou, HRA „MAŇÁSKOVÁ“ – děti se rozdělí do dvou skupin, paní učitelka stojí tak, aby jí viděly všechny děti, v rukou má 2 maňásky, podle zvednutého maňáska děti udělají krok poskočný doleva nebo doprava

OBRATNOST

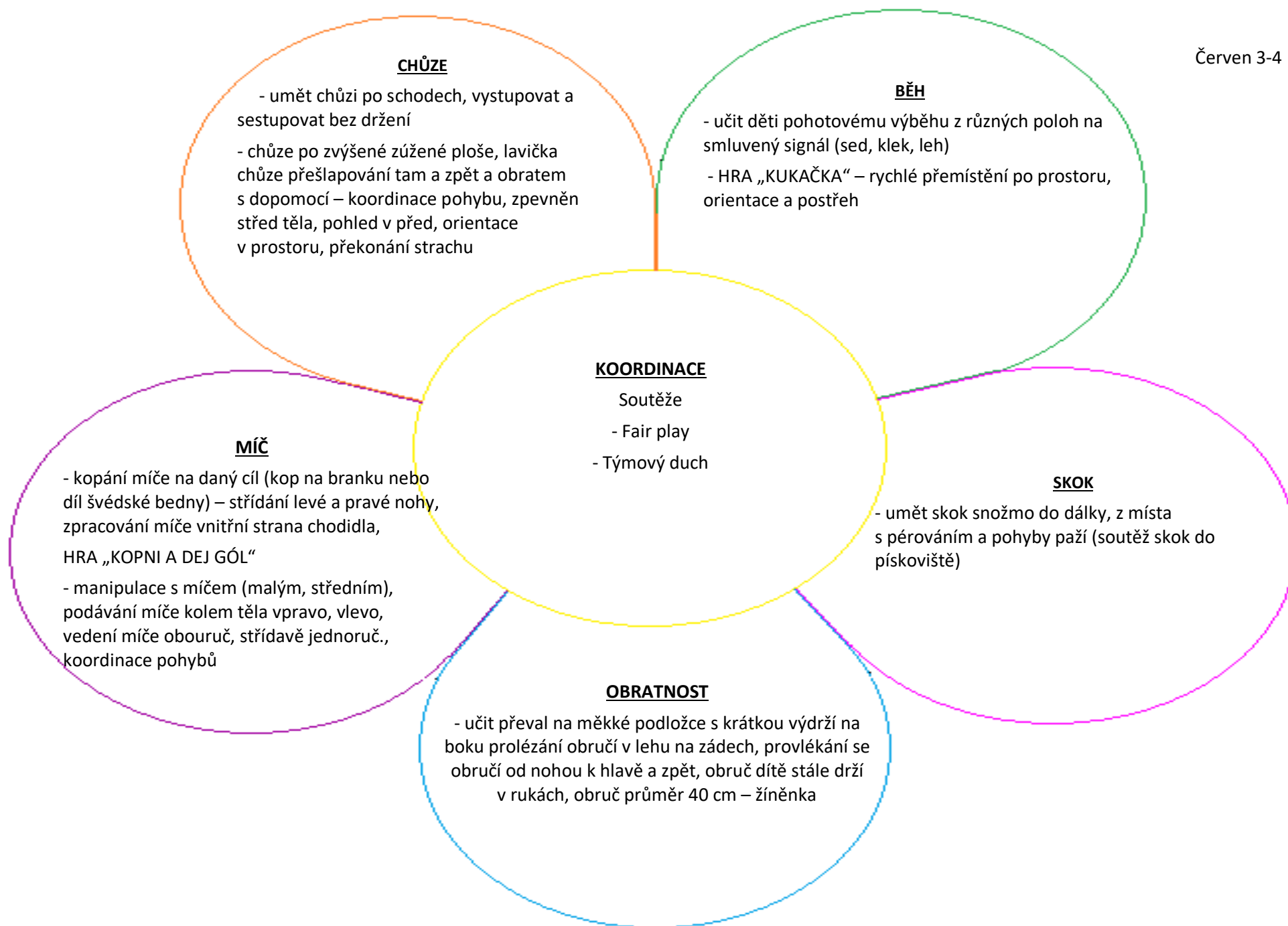
- 1) „NA HASIČE“ – skluz v sedu po šikmé ploše, lavička, skluzavka
- 2) procvičovat sun po lavičce s přitahováním ve vzpažení individuálně
- 3) lezení v podporu dřepmo

MÍČ

- 1) učit podávat různě velké míče v různých polohách, HRA „OBR A PALEČEK“
- děti se rozdělí do stejně velkých skupin, každá vytvoří kruh, paní učitelka dá každé skupině dva veliké míče – obr, malý – Paleček, na povel si děti podávají míč po obvodu učeným směrem a mají za úkol, aby malý míč dohonil míč velký
- 2) podávání míče kolem těla
- v sedě
- ve stoje

KOORDINACE

- tanec v páru s nafukovacími míčky mezi čely, trupem, zády, možnost soutěživosti



ČERVEN 3-4

CHŮZE

- 1) chůze po zvýšené zúžené ploše, lavička, chůze přešlapování, střídání levá a pravá noha, koordinace pohybu, zpevnit střed těla, pohled v před, orientace v prostoru, překonání strachu z lavičky, chůze tam a zpět s dopomocí paní učitelky

BĚH

- 1) učit pohotovému výběhu z různých poloh na smluvený signál (tlesknutí, písknutí), sed, klek, leh
- 2) HRA „KUKAČKA“ – rychlé přemístění po prostoru, hra na orientaci v prostoru a postřeh, hra kdekoliv, kam se můžou dát kruhy nebo namalovat
 - paní učitelka určí kruh, jako hnízdo a jedno dítě jako kukačku. Zbytek dětí se rozestaví volně po hřišti a každý si kolem sebe nakreslí kroužek nebo položí. Potom se rozletí do prostoru. Hl. dítě kukačka, položí do libovolného kruhu míček (vajíčko). Po vykonání tohoto úkolu, kukačka odstoupí. Paní učitelka dá následně povel, aby se pak ptáci navrátili domů. Děti jdou do libovolného kruhu, ale do kruhu, kde leží kukaččí vajíčko, vstoupit nesmí. Na které dítě kruh – hnízdo nezbude, musí do společného hnízda. Při druhém opakování kukačka opět snese jedno nebo dvě vajíčka do jiných kruhů a opět děti, na které hnízdo nezbylo, přijdou do společného hnízda. Hru hrajeme do té doby, než zbude poslední hnízdo.
 - *která bude snášet vajíčka – míčky

SKOK

- 1) umět skok snožmo do dálky z místa a pérováním a pohyby paží
 - skok do pískoviště
 - skok do vyznačeného cíle

MÍČ

- 1) kopání, HRA „KOPNI A DEJ GÓL“ – fotbal – střelba na bránu nebo díl švédské bedny
- 2) manipulace s míčem (malý a střední míč)
- 3) HRA „NESPADNI“ podávání míče kolem těla vpravo, vlevo, vedení míče obouřuč, střídavě, jednoruč

OBRATNOST

- 1) prolézání obručí v lehu na zádech, provlékání se obručí od nohou k hlavě a zpět, obruč dítě stále drží v rukách. Dítě leží na zádech, obruč drží opřenou o hrudník kolmo k zemi, postupně provléká dolní končetinu, pánev, trup, ramena, hlava do vzpažení a zpět.
 - obruč průměr 40 cm



ZÁŘÍ 4-5

CHŮZE

- 1) umět chodit volně v prostoru s vyhýbáním s orientací mezi překážkami se záměny směru délky kroku
 - procvičovat chůzi v prostoru s vyhýbáním se – motivová cvičení, pohybové hry
 - pol. stavebnice, kroužky, archy papíru, díly bedny atd.
- 2) procvičovat rytmizování čtvrtových dob na tělo při chůzi
 - využití říkadel J. Lady
 - rytmických nástrojů

BĚH

- 1) umět běhat za vedoucím dítětem
 - ve skupině
 - i ve volném zástupu za paní učitelkou se změnami směru – třída, herna
- 2) běh k danému cíli – meta

SKOK

- 1) poskoky snožmo na místě i z místa
 - HRA „KLOKAN“
 - zajíček
 - žabička
- 2) poskoky v podřepu na místě i z místa
 - HRA „ŽABÁKY“

- 1) umět lézt v podporu dřepmo v rovině
 - s předmětem na zádech i vyhýbáním, určeným směrem – HRA „KOČIČKA“, HRA „PAVOUK“

- 2) přelézáním nízkých překážek v podporu dřepmo i ve stoje v rovině
 - HRA „OPIČÍ DRÁHA“
- 3) přelézání vyšších překážek
 - za dopomoci paní učitelky
 - lavička, švédská bedna – herna, tělocvična, zahrada, louka, les

MÍČ, HOD-KOULENÍ

- 1) hod míčem o zem
 - po odrazu běh za míčem
 - házení míčem obouruč – míče větší a střední velikosti
- 2) koulení míčem k danému cíli
 - daným směrem
 - obouruč
 - jednotlivě levá i pravá ruka
 - ve dvojicích
 - po šikmé ploše

KOORDINACE

- 1) učit děti ve dřepu výdrž s pohyby paží
- 2) provedení základních poloh
 - stoj rozkročný
 - dřep
 - klek, klek sedmo
 - leh na břiše
 - na zádech



ŘÍJEN 4-5

CHŮZE

- 1) umět při chůzi překračovat jednoduché překážky
 - čáry, lana, švihadlo, stuha
- 2) chůze po schodech nahoru – dolů
 - bez držení
 - střídání nohou
- 3) učit děti dodržovat změny tempa dle – říkadel a písniček

BĚH

- 1) učit děti technicky správnému běhu
 - ve hrách s pravidly – v kruhu

PŘESKOKY – SKOK

- 1) přeskoky nízkých překážek z místa, v běhu, v chůzi snožmo
 - jednoduchá překážková dráha
 - hřiště, zahrada (5 až 10 m)
- 2) poskoky v podřepu
 - přes čáru – snožmo, vpřed i zad
 - motivační cvičení

OBRATNOST

- 1) lézt v podporu dřepmo
 - v rovině
 - po šikmé ploše
 - lavička
- 2) učit děti při výstupu a sestupu po žebříku
 - správné uchopení rukama
 - žebřiny

MÍČ

- 1) předávání a podávání drobného náčiní
 - ve dvojicích
 - malé skupiny
 - papírové koule, drátěnky, krabičky, kuželky
- 2) pohazování drobného náčiní volně v prostoru
 - papírové koule
 - měkké kostičky
- 3) umět vyhazovat míč do výšky
 - malé a střední velikosti

KOORDINACE – VNÍMAVOST

- 1) učit pohotové změny postojů a poloh dle slovní instrukce“
 - klek, stoj, leh na zádech, leh na břiše
 - žíněnka, měkké podložky – převal z lehu na zádech na břicho (motivace balení palačinky)



LISTOPAD 4-5

CHŮZE

- 1) umět chodit vyrovnaně a plynule se správnými pohyby paží
 - plynule vyrovnaná chůze, vzor paní učitelka
 - chůze se šátečkem na hlavě
 - procházka – HRA „NA VOJÁKY“ – písnička Jdou vojáci jdou, v řadě za sebou
- 2) chůze po zvýšené rovině
 - švédská lavička, desky, pol. stavebnice, pískoviště atd.
- 3) chodit volně v prostoru s vyhýbáním, s orientací mezi překážkami
 - se změnami směru
 - délky kroku
 - chůze za vedoucím dítětem ve skupině

BĚH

- 1) procvičovat střídání chůze a běhu na smluvený signál
 - praporky, hudební nástroje, říkadla
 - v kole nebo malé skupině
 - píšťalka – dopravní značení
- 2) střídání chůze a běhu s reakcí na změny tempa hudby
 - říkadla, zpět, bubínek – HRA „NA BUBENÍKA“

SKOK – SESKOK

- 1) učit poskoky snožmo vlevo, vpravo, jednotlivě i plynule za sebou, HRA „KUBA ŘEKL“
- 2) seskoky z nízkých překážek s dopomocí
 - lavička, švédská bedna, žíněnka

OBRATNOST

- 1) učím lezení v podporu dřepmo v rovině s předmětem na zádech
 - stuhy, šňůrky, drátěnky, šáteček
- 2) plazení pod nízkou překážkou po břiše

MÍČ

- 1) koulet míč k danému cíli – různě velké míče
 - lezení ve vzporu klečmo, dítě míček posunuje hlavou (míček se nesmí odkutálet daleko od hlavy)
 - sed roznožný ve dvojicích a míček si posílají mezi sebou
- 2) vyhazování míče do výšky samostatně, ve dvojici, v řadě
 - drátěnky, nafukovací míče atd.

KOORDINACE

- 1) procvičovat plynule převaly se vzpažením na žíněnce – HRA „VÁLENÍ SUDŮ“
- 2) skluz v sedu po mírně šikmé lavičce
 - záchrana
 - individ. přístup
- 3) prolézat tunelem
 - strachový tunel
 - lezení ve vzporu klečmo – žíněnky, koberec, tunel
 - překážková dráha



PROSINEC 4-5

CHŮZE

- 1) chůze se správným držením hlavy a trupu, v podřepu ve výponu
 - chůze se šátečkem na hlavě – našlapujeme lehounce a opatrně, aby nám šáteček nespadl
 - chůze ve výponu – šáteček držíme oběma rukama ve vzpažení, před obličejem a lehce do něj zafoukáme
- 2) chodit volně v prostoru s vyhýbáním s orientací mezi překážkami
 - se změnami směru a délky kroku
 - švihadlo, malé kroužky – pohybové hry
 - HRA „V CHOZENÍ PO OBRUČI“ – v chůzi děti pokládají patu pravé nohy těsně před špičku levé nohy
- 3) procvičovat hru na tělo
 - při chůzi
 - v běhu
 - v různých postojích
 - používáme rytimizaci – tleskání, dupání, pleskání, využíváme rytmických hudebních nástrojů a hudby

BĚH

- 1) běh za vedoucím dítětem
 - různé druhy honiček
 - pohybové hry
 - HRA „NA HONĚNOU“ „CUKR KÁVA LIMONÁDA“ atd.

SKOK

- 1) přeskočit nízkou překážku
 - z místa
 -
 - v běhu
 - nap. lano, švihadlo
- 2) seskok z nízké překážky do dřepu bez dopomoci
 - lavičky, díl švédské bedny, pol. stavebnice
 - skáče do žíněnky
- 3) poskoky snožmo střídavě v před, vzad, levá, pravá

- HRA „SKÁČEME DO ČTVERCE, KŘÍŽE“ na mluvené slovo

KOORDINACE

- 1) s dopomocí učitelky
 - plazení po lavičce
 - přitahování
 - soupaž – sunem se v lehu na břicho

MÍČ

- 1) koulení míče v různých polohách
 - klek, leh na břicho, dřep atd.
 - HRA „KOULENÍ MÍČKU KOLEM SVÉ OSY“ různých polohách
- 2) koulení míče k danému cíli
 - obíhání kuželek s koulejícím míčem
 - ve dvojicích
 - po šikmé ploše

KOORDINACE

- 1) kolébka
 - ze sedu do sedu (uchopit v podkolení)
- 2) lodička
 - chodíme jako rab



LEDEN 4-5

CHŮZE

- 1) chodit po šikmé ploše po zvýšené rovině se změnami výšky
- kostky, pol. stavebnice, lavičky, kladina atd.
- 2) procvičovat překračování nízkých překážek plynule bez zastavení
- překážky plošné i prostorové
- 3) dodržovat změny tempa chůze dle rytmického doprovodu
- zastavit pohyb v různé poloze
- HRA „SOCHY – ŠTRONZO“

BĚH

- 1) běh ve trojicích a dvojicích
- určeným směrem v prostoru s vyhýbáním
- start – cíl 10 m
- 2) pohodové vyběhnutí na smluvený signál
- HRA „ZAMÁVEJ PRAPORKEM“
- děti jsou ve skupinkách, na začátku hrací plochy
- na straně jsou praporky
- dítě vyběhne k praporku, zamává a běží zpět ke skupince
- ve skupince se musí vystřídat všichni

SKOK

- 1) seskočit z vyšší roviny na měkkou podložku
- výška od kolenou do pasu
- švédská bedna, žíněnka
- 2) poskok na místě, ruce v bok, kolena nahoru, střídat nohy
- skok poskočný
- hudba, tleskání, písničky
- 3) dítě provádí stoj na pravé nebo levé noze
- druhá noha je pokrčená
- papírovou kouli si dítě položí na nárt, stehno a balancuje

MÍČ

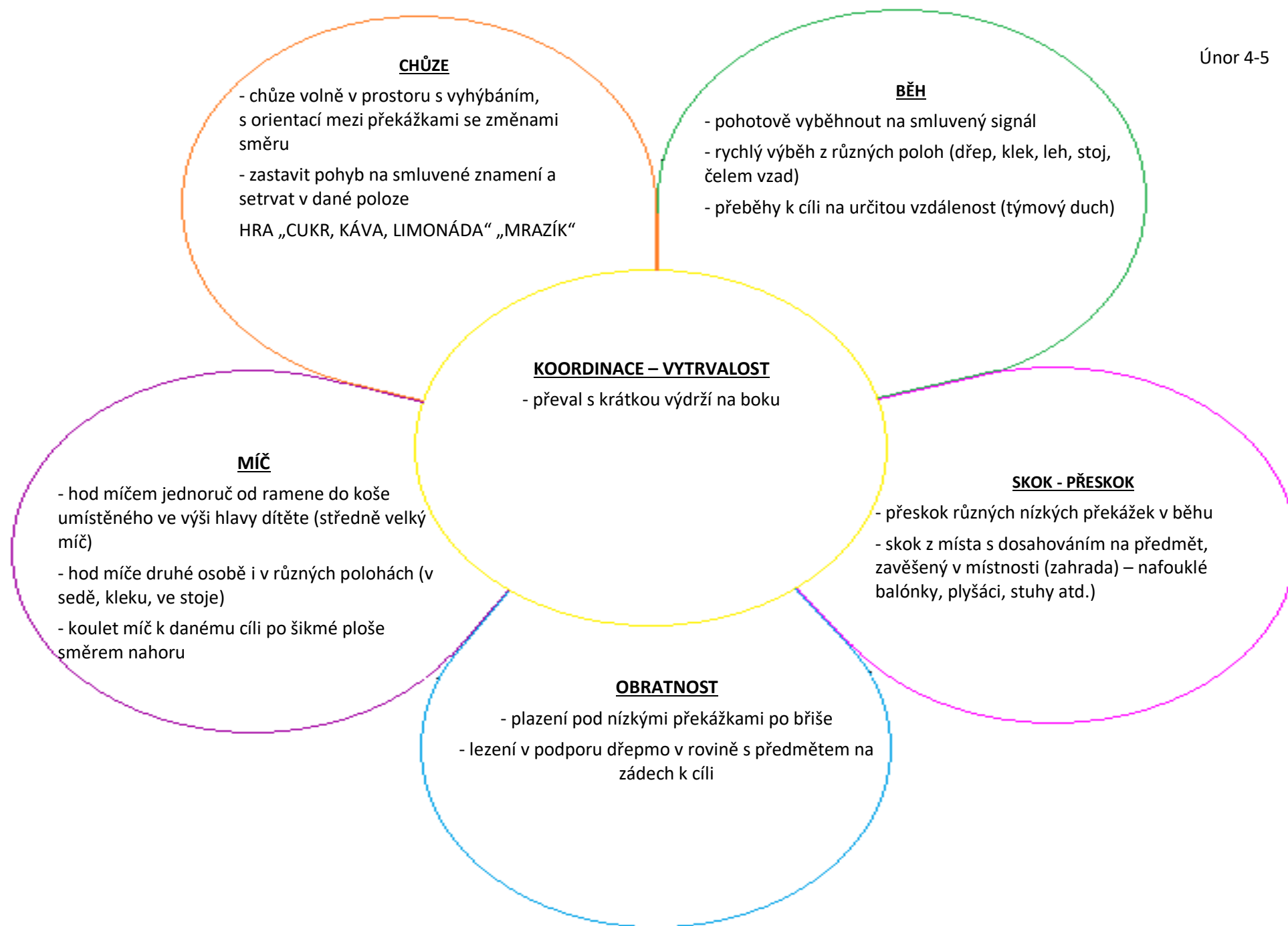
- 1) přehazování lehkého náčiní
- daným směrem
- přes překážky
- pásmo tenisák, švédské bedny, vzdálenost 3 m
- HRA „TREF SE DO MĚ“ – projít slalom, jednoruč hodit na branku
- 2) vhazování malých míčků do koše ve výšce hlavy dítěte, kroužky, koše atd.
- HRA „TREF A PŘEHOĎ MĚ“ – obruč ve výši vzpažení dítěte

KOORDINACE

- 1) stoj na jedné noze
- ruce do polohy s krátkou výdrží
- HRA „NA ČÁPA“ „HONZO VSTÁVEJ“ atd.

OBRATNOST

- 1) prolézání překážek a látkového tunelu, inspirovat a probouzet pocit bezpečí, odbourávat strach z neznámého



ÚNOR 4-5

CHŮZE

- 1) chůze volně v prostoru s vyhýbáním s orientací mezi překážkami se změnami směru
 - lano, švihadlo, obruče
 - HRA „DĚTI CHODÍ PO LANĚ“ v zástupu vpřed, vzad atd.
 - ve vzporu stojmo s rukama na laně, nohy se pohybují vedle lana, následně obráceně
- 2) zastavit pohyb na znamení a setrvat v dané poloze
 - mluvené slovo, píšťalka, hudba atd.
 - HRA „SOCHY“ „MRAZÍK“ „CUKR KÁVA LIMONÁDA“

BĚH

- 1) pohotově vyběhnout na daný signál
 - píšťalka, hudba, bubínek atd.
 - HRA „HONĚNÁ“
- 2) rychlý výběh z různých poloh
 - dřep, klek, leh, stoj čelem vzad
 - mluvené slovo, hudba
- 3) přeběhy k cíli na určitou vzdálenost
 - týmový duch
 - malé skupinky
 - HRA „PŘENÁŠENÍ PŘEDMĚTŮ“

SKOK – PŘESKOK

- 1) přeskok různě vysokých překážek v běhu
 - lavička, švédská bedna, pol. sestava
 - překážková dráha
- 2) skok s dosahováním na předmět z místa
 - bubínky, kroužky, obruče – zavěšené v prostoru

OBRATNOST

- 1) plazení pod nízkými překážkami po břiše
 - HRA „NA VOJÁKY“ „HAD“
 - stůl, pol. stavebnice
- 2) lezení v podporu dřepmo, v rovině s předmětem na zádech k cíli
 - HRA „LEZENÍ KOLEM LAVIČKY“
 - na záda dětem položíme – loutku, maňáska, pap. kouli atd.

MÍČ

- 1) hod míčem jednoruč, obouruč umístěného ve výši hlavy dítěte (střední velký míč)
- 2) hod míče druhé osobě i v různých polohách
 - v sedě, kleku, ve stoje
 - práce ve dvojicích a malých skupinkách
- 3) koulet míč k danému cíli po šikmé ploše
 - směrem na horu
 - lavička, míče různého průměru

KOORDINACE – VYTRVALOST

- 1) převal s krátkou výdrží na boku



BŘEZEN 4-5

CHŮZE

- 1) chůze, překážková dráha, družstva, týmový duch
- žíněnka, lavička, švédská bedna, pol. stavebnice
- 2) krok poskočný z místa střídavě pravou a levou nohou
- HRA „MAŇÁSKOVÁ“ – krok poskočný
- 2x maňásek
- 2x družstvo (holky, kluci)
- signály - 1. maňásek – poskok vlevo
- 2. maňásek – poskok vpravo
- oba maňásci krok poskočný

BĚH

- 1) přeběhy k cíli na určitou vzdálenost
- HRA „HONĚNÁ“ „BIATLON“
- 2) zvyšovat vytrvalost, prodlužování délky doby konané vzdálenosti běhu
- START A CÍL – stopky

SKOK

- 1) skok na místě snožmo
- z místa s otočením kolem výškové osy – čtvrtobrat, půlobrat
- 2) skok do výšky přes gumu
- žíněnka, guma

OBRATNOST

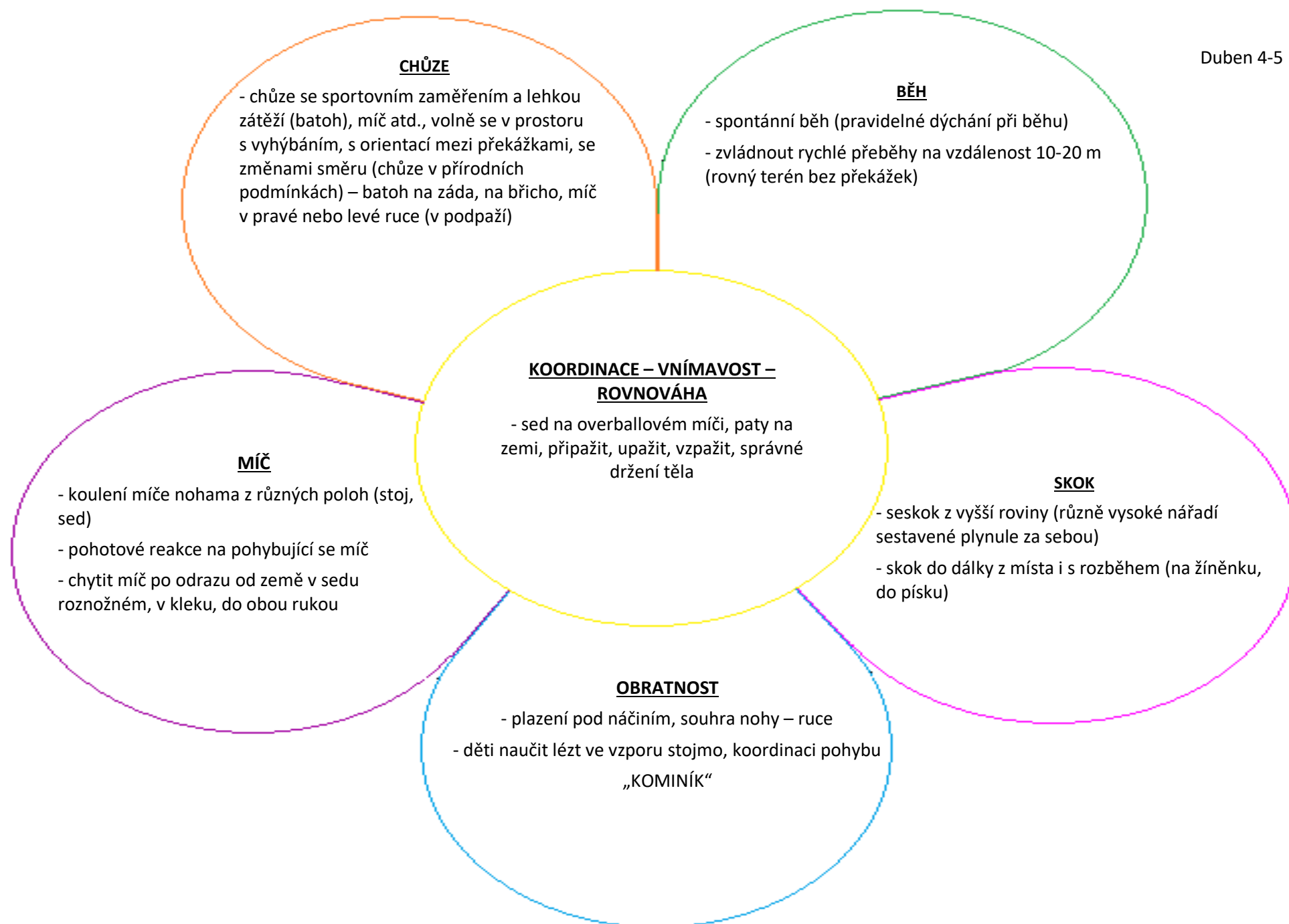
- 1) lezení v podporu dřepmo po šikmé lavičce oběma směry
- 2) plazení na zádech s odražením
- HRA „KAŠTANOVÁ“ – děti si dají na břicho daný předmět
- papírová koule, kostička, maňásky

MÍČ

- 1) vyhazovat míč do výšky
- se správným prstovým držením
- HRA „NA JELÍNKA“
- 2) se správným dopadem míče na zem
- různé velikosti míče – zahrada

KOORDINACE

- 1) po balančním nářadí koordinace pohyb



DUBEN 4-5

CHŮZE

1. chůze se sportovním zaměřením a lehkou zátěží
 - batoh, míč atd.
2. volně v prostoru s vyhýbáním se a orientací v prostoru
 - chůze v přírodních podmínkách
 - batoh na zádech, nebo břichu
 - s míčem pod levou, nebo pravou paží

BĚH

1. spontánní běh (pravidelné dýchání při běhu)
2. zvládnout rychlé přeběhy ve vzdálenosti 10-20 m (rovný terén bez překážek)
 - start a cíl

SKOK

1. skok z vyšší roviny, z různě vysokého náradí, sestavené plynule za sebou
 - lavička, švédská bedna, pol. sestava atd.
2. skok do dálky z místa, s rozběhem
 - na žíněnku
 - do pískoviště

OBRATNOST

1. plazení pod náčiním – souhrn nohy-ruce
 - pod gumou (elastické lano) – přidělat zvoneček
 - HRA „NA LUPIČE“
2. děti naučit lézt ve vzporu stojmo, koordinace pohybu
 - ruce, nohy pokládají na švihadla nebo lezou středem mezi švihadly
 - švihadlo, lano
 - HRA „KOMINÍK“

Popis hry: Děti stojí v zástupu ve stoji rozkročeném, předpaží a položí ruce na ramena na předcházející dítě. Jedno dítě stojí před zástupem a ptá se posledního v zástupu: Kominíku jsou komíny čisté? Kominík (poslední dítě) odpoví: Podívám se, není to tak jisté. 3, 2, 1 plazí se v před mezi rozkročenýma nohama dětí. Proplazí se v před mezi rozkročenýma nohama dětí. Poplazí se před zástup, postaví se a celá hra se opakuje, až se vystřídají všechny děti.

MÍČ

1. koulení míče nohama z různých poloh (stoj, sed)
 - různé velikosti míče
 - ve dvojicích
 - HRA „VEDENÍ MÍČE“ pravou i levou nohou, slalomem mezi překážkami
2. pohotové reakce na pohybující se míč
 - HRA „VYBÍJENÁ“ „NA JELENA“
3. chytit míč po odrazu od země, v sedu rozkročeném
 - kleku do obou rukou
 - práce ve dvojicích

KOORDINACE – VNÍMAVOST – ROVNOVÁHA

1. sed na overballovém míči nebo balanční podložce
 - paty na zem
 - připažit, upažit – správné držení těla



KVĚTEN 4-5

CHŮZE

1. plynulá chůze se správným držením těla a pohybu paží
 - HRA „AKROBATKA“ – chůze po obruči
 - HRA „ŠÁTEČKOVÁ“ – šáteček je na hlavě (nesmí spadnout)
2. slalom mezi nízkým náčiním
 - správné našlapování chodidla, koordinace pohybu
 - kuželky, drátěnky
3. chůze bokem, stranou po náčiní
 - lano, lavička, kladina

BĚH

1. umět dodržovat změny tempa běhu podle hudby
 - bubínek, hudba, zpěv
 - HRA „MOTÝLEK“
 - běh po volném prostoru, vyhýbání se překážkám kytičky, velké kruhy, na signál „MOTÝLEK“ do domečku, velký kruh

SKOK

1. správně provádět skok do dálky z místa s rozběhem, odrazem jedné nohy
 - žíněnka, pískoviště
 2. skok do dálky přes překážku (síla, obratnost)
 - HRA „ŽABIČKY“
- velký kruh = rybník
- děti stojí v něm kruhu a na znamení všichni skočí do kruhu, v určené poloze
- na další znamení vyskočí směrem ven

OBRATNOST

1. procvičovat, vylézt a slézt střídavým uchopováním rukama – žebřiny, žebřík, průlezky
2. učit děti překonávat strach při cvičení s využitím šikmé plochy
 - chůze, lezení, plazení, oběma směry

MÍČ

1. vyhazování míče do různých výšek
 - cvičení venku
2. hod míčem obouruč ve vzpažení do koše
 - ve výši hlavy dítěte
 - HRA „KOŠÍKOVÁ“

KOORDINACE – VNÍMAVOST

- 1) tanec v páru
 - nafukovací míček mezi čely
 - trupem, zády
- 2) možnost soutěživosti



ČERVEN 4-5

CHŮZE

- 1) chůze po lavičce tam i zpět, proložit výponem, dřep, obrat o 360° - lavička
- HRA „JAKO OPIČKA PO LANĚ“
- 2) přechod položených destiček
- překračování mezer mezi nimi, střídání nohou
- správné držení těla

BĚH – RYCHLOST

- 1) sprint
- HRA „START – CÍL“ stopky
- 2) běh přes nízké překážky (molitanové kostky)

SKOK

- 1) skok snožmo
- z místa do obruče a ven
- 2) opakování skoků z nohy na nohu s přídupem
- přes lano
- HRA „CVRČEK“
- skákání ze strany na stranu přes lano

FYZIČKA

- 1) plazení ve vyznačené dráze
- žíněnky, koberec, lana, švihadla

MÍČ

- 1) vedení míče pravou i levou nohou
- slalom mezi překážkami
- pravidelné střídání nohou
- koordinace pohybu – míč, kuželky
- 2) hod obručí
- do výšky, přes překážku – lano, obruč
- 3) házet horním obloukem na cíl
- HRA „NA STŘELNICI“
- děti hází na sestavené plechovky nebo kelímky

KOORDINACE - SOUTĚŽE

- 1) „TÝMOVÝ DUCH“, Fair Play
- HRA „BIATLON“ „VEVERKY“ „BRAMBORY“

HRA BIATLON

- hra na rozvoj vytrvalosti, házení na přesnost
- min. 6 dětí
- tenisové míčky, papírové míčky, šišky

= **popis hry** = rozdělení do družstev a vyznačení trasy 150 m až 300 m + trestné kolečko 50 m, v cíli připravíme terč (strom, deska) a připravíme si míčky, běží se štafeta, na povel odstartuje první v řadě, oběhnou vyznačený okruh a v cíli střílí na terč, každý má 5 pokusů, za každou chybu ve střelbě běží trestné kolečko, jak dohází a doběhá, předá plácnutím ruky štafetu dalšímu ve své řadě, vyhrává ten, kdo je první v cíli

HRA VEVERKY

- rozvoj rychlosti, akcelerace
- min. 10 dětí
- papírové lístečky, zátky atd.

= **popis hry** = obdélník v délce cca 60 m a široký 20 m (nejlépe hrát venku), ten rozdělíme na tři pásma, v levém konci jsou veverky, v prostředním je kuna (nepřítel veverek), a v pravém jsou šišky (oblíbená potrava veverek) – zde rozházíme papírové lístečky, plastové zátky atd. Každá veverka si v levém čtverci označí hnízdo (položí např. čepici, bundu, mikinu atd.) a odtud vybíhá pro šišky. Když se jí podaří proběhnout přes střed (kuny) může si vzít jednu šišku a zda se podaří veverce přes kuny se šíškou proběhnout i zpět, uloží si šišku do svého hnízda. Pokud se některé veverky kuna dotkne, je vyřazen ze hry. Pokud kuna chytne jinou veverku, ta původní se vrací do hry. Veverky mezi sebou soutěží, která bude mít nejvíce šíšek ve svém hnízdě. Hra trvá tak dlouho, dokud nejsou všechny šišky v hnízdě odnošeny.

HRA BRAMBORY

- rozvoj vytrvalosti
- min. 10 dětí
- barevná víčka od PET lahví

= **popis hry** = víčka se postaví s cca 1 m rozstupem na trase dle zvolené obtížnosti např. 100 m. Soutěží mezi sebou několik týmů. První víčko je vzdálené cca 10 m od startu. Po odstartování hry vybíhá první dítě všech týmů. Každý sebere jedno víčko a vrací se na start, po návratu a tlesknutí spoluhráči rukou, vybíhá další běžec, běží k druhému víčku a vrací se zpět na start. Vítězí to družstvo, které nasbírá víčka jako první a poslední běžec se vrátí na start.



ZÁŘÍ 5-6

CHŮZE

- 1) chůze se správným držením těla
 - např. chůze s knihou na hlavě (udržování správné rovnováhy hlavy, ramen, kyčlí a kotníků)
 - HRA „NA MÓDNÍ PŘEHLÍDKU“
- 2) dodržovat tempa chůze
 - rytmický doprovod (bubínek) a hudba (šly panenky silnicí)
- 3) HRA „NA ROVNOVÁHU“ a výdrž na 1 noze, upažení, předpažení (střídáme nohy)
- 4) příprava na cvičení na balanční podložce

BĚH

- 1) umět střídát běh s chůzí
 - děti jsou v kruhu a reagují na pokyn učitele (slovo nebo hudba)
- 2) vybíháme do daného prostoru – levá a pravá strana místnosti – rohy
- 3) běžíme podle vedoucího dítěte
 - kolečko, hada atd.
 - nebo děti rozdělíme do malých skupin

SKOKY – PŘESKOKY

- 1) zvládnout skoky snožmo na místě
 - nohy na podložce, paže v upažení nebo předpažení – s nácvikem na výskok (stranou)
 - HRA „NA KLOKANA“
- 2) zvládnout skok snožmo – náčiní kruhy, molitanové kostky
- 3) zvládnout skok s obměnami
 - poskoky na levé, pravé noze
 - do stoje rozkročeného – HRA „PANÁK“
 - „HOUSENKA“, děti stojí v řadě za sebou a poslední vždy proleze mezi nohama až se všichni vystřídají

KOORDINACE

Procvičování převalu

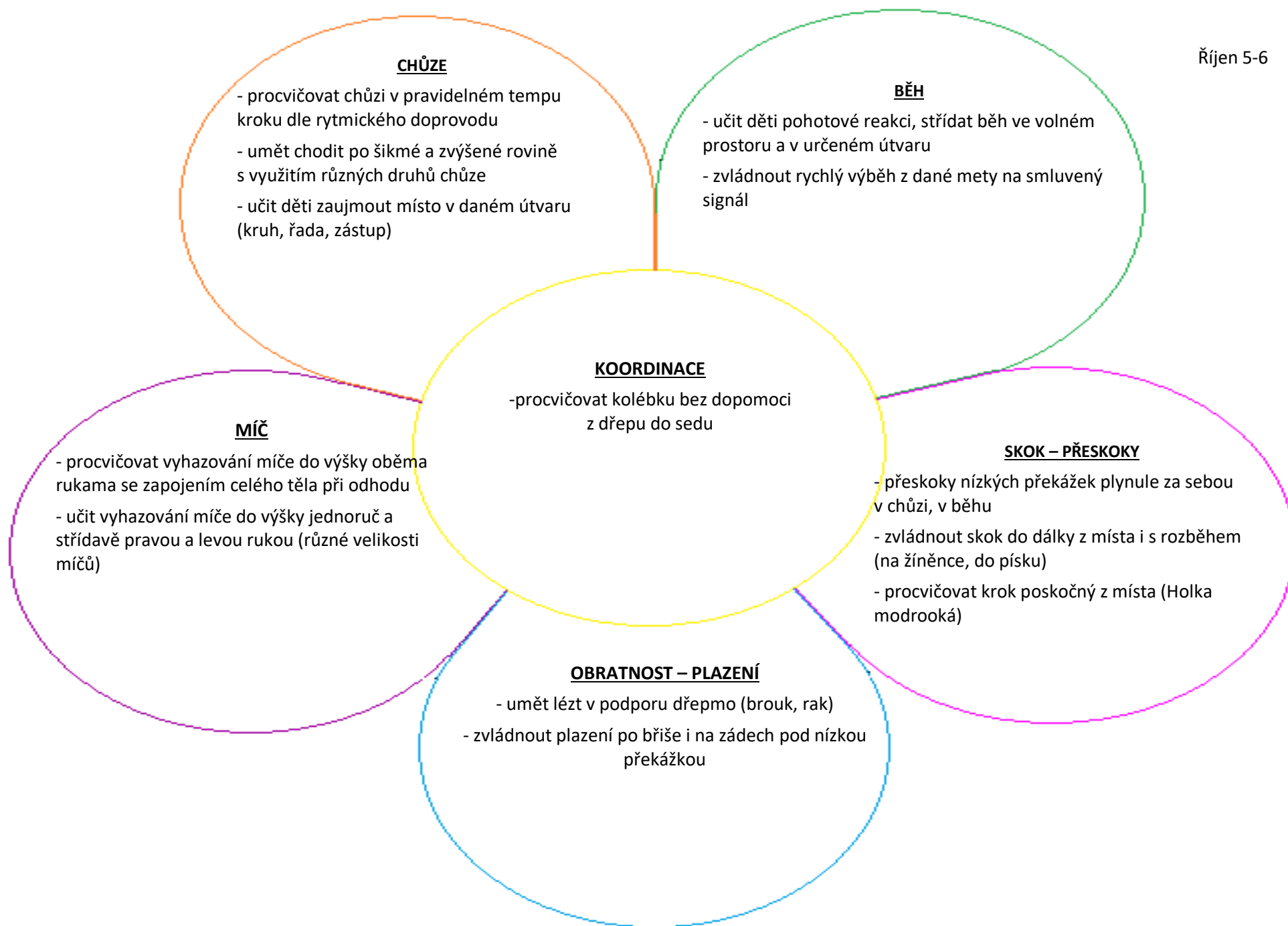
- 1) válíme sudy na měkké podložce – s nakloněnou rovinou (z kopce a do kopce)

MÍČ

- 1) procvičovat koulení míče
 - v polohách (sed, leh, leh na břiše)
- 2) ve skupinkách nebo jednotlivcích
 - HRA – dvě skupinky stojí proti sobě a musí se vystřídat ve svých řadách
 - válení velkého míče, nošení pingpongového míčku atd.
- 3) házení míčem – dodržování správného držení těla
 - házení měkkým předmětem
 - házení do středu kruhu

OBRATNOST – HÁZENÍ

- 1) levou rukou, pravou rukou, obouruč, házení horním obloukem
 - měníme materiály podle prostředí – papírové koule, tenisáky, balony lehké i těžší
 - na přesnost – strefování do kruhu, terče
 - možnost pracovat i v kruhu a děti se strefují do střed



ŘÍJEN 5-6

CHŮZE

- 1) procvičovat chůzi v pravidelném tempu, kroku, dle rytmického doprovodu
 - bubínek, písnička
- 2) chůze po zvýšené rovině s polohami paží
 - lavička, kladina atd.
- 3) procvičovat chůzi za vedoucím dítětem – můžeme pracovat po skupinách
 - HRA „NA VYVOLÁVAČE“ – dítě ve středu kruhu má zavřené oči a vyvolává tvary, zbytek dětí dělá tvary 

BĚH

Učit děti k pohodové reakci

- 1) střídat běh ve volném prostoru a určeném tvaru
 - podle hudby, slova, signálu
 - závody z vysokého startu
- 2) přebíhání přes a okolo překážek

PŘESKOKY – SKOK

- 1) přeskoky nízkých překážek, např. lavička 15 až 20 cm
- 2) umět a učit se správnému skoku a výskoku do výšky
 - HRA „NA ŽÁBU“ 5 až 10 skoků
 - z místa skočíme do výšky
 - z místa skočíme do dálky
 - používáme správné provedení paží

OBRATNOST – PLAZENÍ

- 1) lezeme v podřepu
 - HRA „NA BROUKA“ „RAKA“
 - soustředíme se na kraba (lezení do strany)
- 2) plazení po břiše i na zádech
 - používáme nízké překážky
 - HRA „NA VOJÁKY“
 - pomůcky – stůl, židle, průlezky atd.

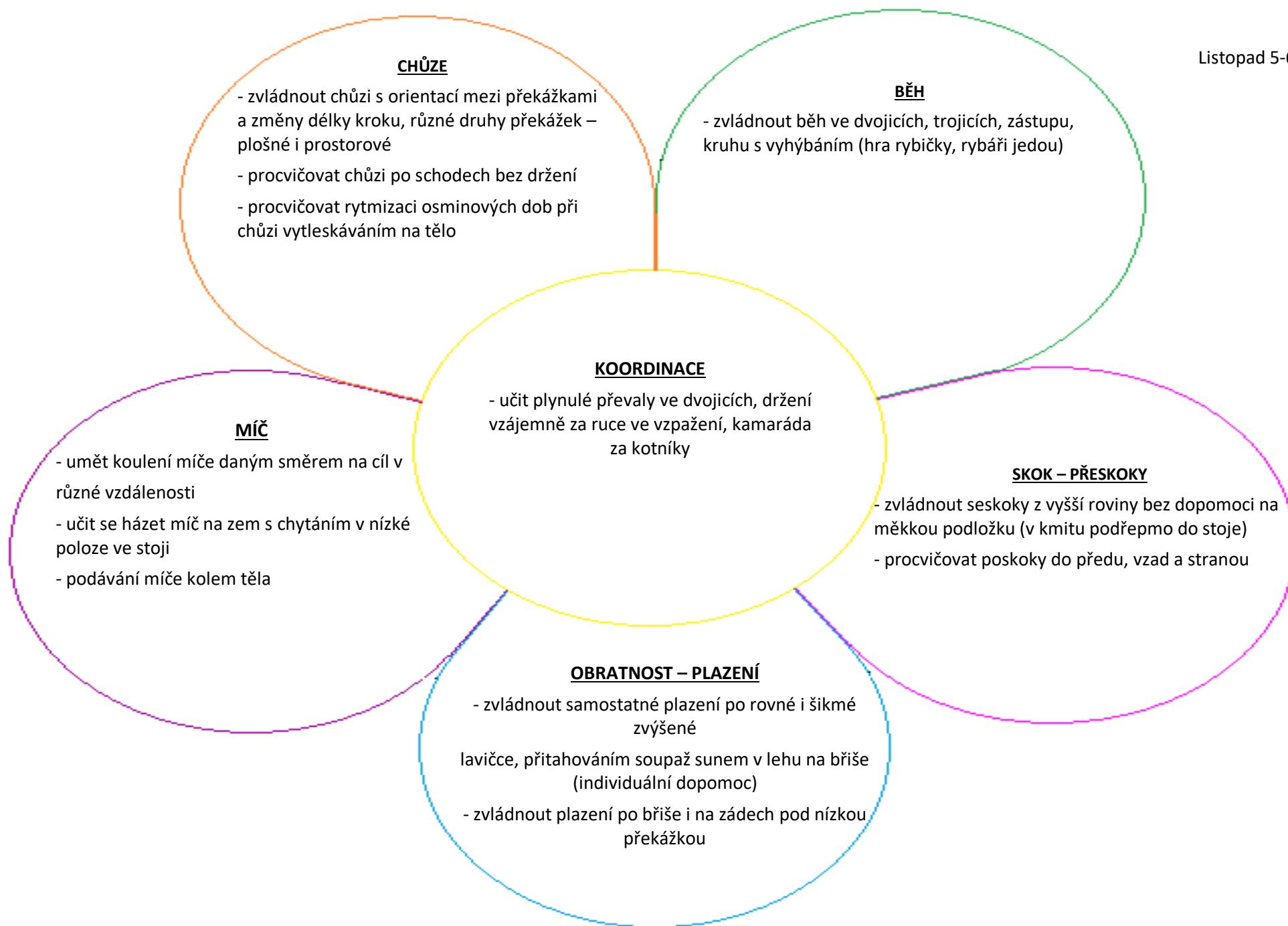
MÍČ

Procvičovat vyhazování míče do výšky

- 1) podle druhu míče a prostoru
 - házení obouruč
 - levá i pravá ruka (střídáme)
- 2) házení ve dvojicích
- 3) házení v kruhu

KOORDINACE

- 1) procvičovat kolébku bez pomoci z dřepu do lehu
- 2) procvičovat převaly
- 3) válet sudy po daném směru



LISTOPAD 5-6

CHŮZE

- 1) procvičovat změny délky kroků při chůzi mezi překážkami
 - různé druhy překážek (plošné, prostorové)
 - přesné překračování met, vysoko zvedat nohy
- 2) chůze přes překážky
 - pěnové destičky, obruče, švihadla (trénujeme pravou i levou nohu)
- 3) variace chůze vpřed, do „O“ pravou, z „O“ levou a obráceně, chůze stranou
- 4) chůze po schodech, cvičení bez držení (po dvojicích i jednotně)

BĚH

- 1) zvládnout běh ve dvojicích
 - můžeme použít jednoduchou dráhu, kolem obruče, kostiček atd.
 - HRA „NA RYBYČKY A RYBÁŘE“
- 2) start a cíl mezi balóny v družstvech

SKOK – POSKOKY

- 1) zvládnout seskoky z vyšší roviny, bez pomoci na měkkou podložku
 - procvičovat seskoky ze švédské bedny 40 cm
- 2) procvičovat poskoky do předu, vzad, stranou
 - můžeme pracovat podle hudby
- 3) zvládnou výskoky z dřepu, skoky do stoje rozkročného
 - můžeme skákat přes čáru

OBRATNOST – PLAZENÍ

- 1) zvládnout samostatné plazení
 - vedle překážky po vyznačené dráze (lana, švihadla, žíněny)
 - HRA „LEZEME JAKO JEŠTĚRKA“ – koordinace pohybu ruce + nohy
- 2) lezeme pod překážkami
- 3) učíme se lézt v podporu dřepu
 - použijeme jednoduché překážky

MÍČ

- 1) umět koulení míče daným směrem na cíl a různé vzdálenosti
 - HRA „NA KUŽELKY“
- 2) házení míče o zem a chytnutí – levá, pravá ruka, obouřuč
- 3) podávání míče kolem těla – máme různé velikosti
 - koordinace pohybů, správná motorika a úchop míče

KONTAKTNOST

Práce ve dvojicích

- 1) učit plynulé převaly ve dvojicích i válení sudů
- 2) vzájemné spojení za ruce – přenášíme věci z místa na místo
- 3) vzájemné spojení za nohy



PROSINEC 5-6

CHŮZE

- 1) cvičit chůzi po šikmé a zvýšené rovině
- oběma směry nahoru i dolu – z kopečka, do kopečka, na zvýšené lavici atd.
- 2) chůze s překračováním překážek ve volném i organizovaném útvaru
- chůze ve volném překračování překážek, i vázaném kruhu
- švihadlo, lano, krabice atd.
- 3) procvičování střídání chůze a běh s vyjádřením změn melodie a dynamiky hudby
- pohybové hry podle hudby

BĚH

Procvičovat střídání chůze a běhu se zapojováním paží

- 1) HRA „PLÁCNI SVÉHO KAMARÁDA“ nebo si předávat cvičební kolík
- ve dvojicích nebo v kole
- 2) cvičit u dětí přísun v před
- cvičení startu ve stoje
- 3) cvičit přerušování pohybu v různých polohách na pokyn
- HRA „ŠTRONZO“ „CUKR, KÁVA, LIMONÁDA, ČAJ, RUM, BUM“
- 4) zdokonalovat pohotovou orientaci v prostoru
- HRA „HON NA LIŠKU“ (jeden chytač a ostatní děti lišky)

SKOK – POSKOKY

- 1) zvládnout přeskoky nízkých překážek plynule za sebou v chůzi i běhu
- procvičovat přeskoky nízkých překážek plynule v chůzi a běhu
- díly švédské bedny, lavice, stojany apod.
- 2) učit skoky do stoje roznožného ze dřepu
- ruce u těla, v bok

OBRATNOST – SKLUZ

- 1) umět samostatně přelézat, podlézat několik za sebou stojících různě vysokých překážek
- učit se samostatně prolézat bez dotyku
- prolézačky, žebříky, švédská bedna, lavice
- střídání podlézání a přelézání
- 2) procvičovat skluz ze šikmé plochy
- v sedu, lehu, na zádech
- lavice, skluzavka
- 3) plazení po rovině
- HRA „NA VOJÁKY“ plazení, noha střídá druhou
- HRA „HAD“ plazení nohy u sebe

MÍČ

- 1) umět házet lehkými předměty na cíl levou i pravou rukou
- procvičovat hod na cíl se správným držením těla
- střídání velikosti míče a cíle
- 2) umění házet obouruč
- vrchním, spodním házením na koš
- střídání velikostí míčů
- 3) umět chytat míč koulející se po šikmé ploše
- procvičovat chytání míče koulejícího se po mírné, širší ploše
- různé velikosti míče
- podložený stůl, lavičky, švédská bedna

KOORDINACE

- 1) „SVÍČKA“ leh na rovině, stoj na lopatkách s oporou o paže
- s pomocí a samostatně
- 2) učit se sed skrčmo zkřížený, bez pomoci rukou



LEDEN 5-6

CHŮZE

- 1) procvičovat chůzi pohotovou orientací mezi překážkami s reakcí na signál
 - využití zimních přírodních podmínek a terénu
 - různé druhy překážek
- 2) umět dodržovat změny tempa v chůzi a běhu podle hudby nebo slova
 - HRA „HONZO VSTÁVEJ“
- 3) procvičovat změny tempa podle
 - světelných signálů
 - barevných terčů
 - velikosti a barev praporku (šátku)

BĚH

- 1) zdokonalovat pohotovou reakci na smluvené signály
 - pohybové hry
 - HRA „MRAŽÍK“
- 2) procvičovat běh formou hry
 - vybíhání z dané mety – závod, start a cíl
 - vybíhání z řady podle čísel – HRA 1-2

SKOK – VÝSKOK

- 1) procvičovat výskok z místa s dosahováním na zavěšený předmět, soustředěním na dynamickou sílu nohou při odrazu
 - ve výšce různě zavěšené různé typy balonků – HRA „DOTKNI SE PŘEDMĚTU“ balonku
- 2) učit se skok do výšky z místa i s rozběhem

OBRATNOST

- 1) umět samostatně přelézat, podlézat různé vysoké překážky
 - kombinace prolézání tunelem
 - plížení v podřepu
 - HRA „OPIČÍ DRÁHA“
 - „TUNEL“ pol. stavebnice
 - tyče, lavička, stolky atd.
 - venku sněhové války, stavení hradeb

MÍČ

- 1) učit se nadhodit a chytit lehké náčiní na místě v nízké poloze a ve stoji
 - učit hodit na cíl střídavě levou a pravou rukou
 - drátěnky, plstěné míčky, obruče, sněhové koule atd.
- 2) házet kroužky do středu
 - co nejvíc se přiblížit ke středu terče
- 3) umět házet obouruč, i jednoruč na koš s prstovým držením míče
 - koš ve výši očí dětí – míč o průměru 12 cm
 - HRA „KOŠÍKOVÁ“ z místa i v pohybu

KOORDINACE

- 1) učit převaly – v rytmu, rytmická píseň „KOULELO SE KOULELO, ČERVENÉ JABLÍČKO“



ÚNOR 5-6

CHŮZE

- 1) učit děti zaujmout místo v útvaru i ve ztížených podmínkách
 - přírodní nerovný terén
 - formou i vycházky
- 2) procvičovat plynulou chůzi po kruhu
 - jednotlivě, po dvojicích
 - v doprovodu za ruce do rytmu

BĚH

- 1) učit děti reagovat pohotově na složitější pravidla při honičkách volně v prostoru
 - HRA „VODA, KÁMEN, VZDUCH“
 - voda – běh, kámen – zastavení bez hnutí, vzduch vylézt např. na bedýnku, aby se nohy nedotýkali země

SKOK – VÝSKOKY

- 1) učit výskok na předmět, nářadí z místa do vzporu, klečmo
 - švédská bedna, lavička
- 2) skoky z místa přes překážku na zem
 - lano, švihadlo, lavička

OBRATNOST

- 1) učit děti plynule převaly pod nízkou překážkou
 - žíněny, gumu, tyče, švihadla
- 2) učit děti vylézat na přiměřené nářadí
 - nahoru, dolů, seskok, skluz
 - žebřiny, švédská bedna, ribstole
- 3) učit děti slézat z přiměřeného nářadí

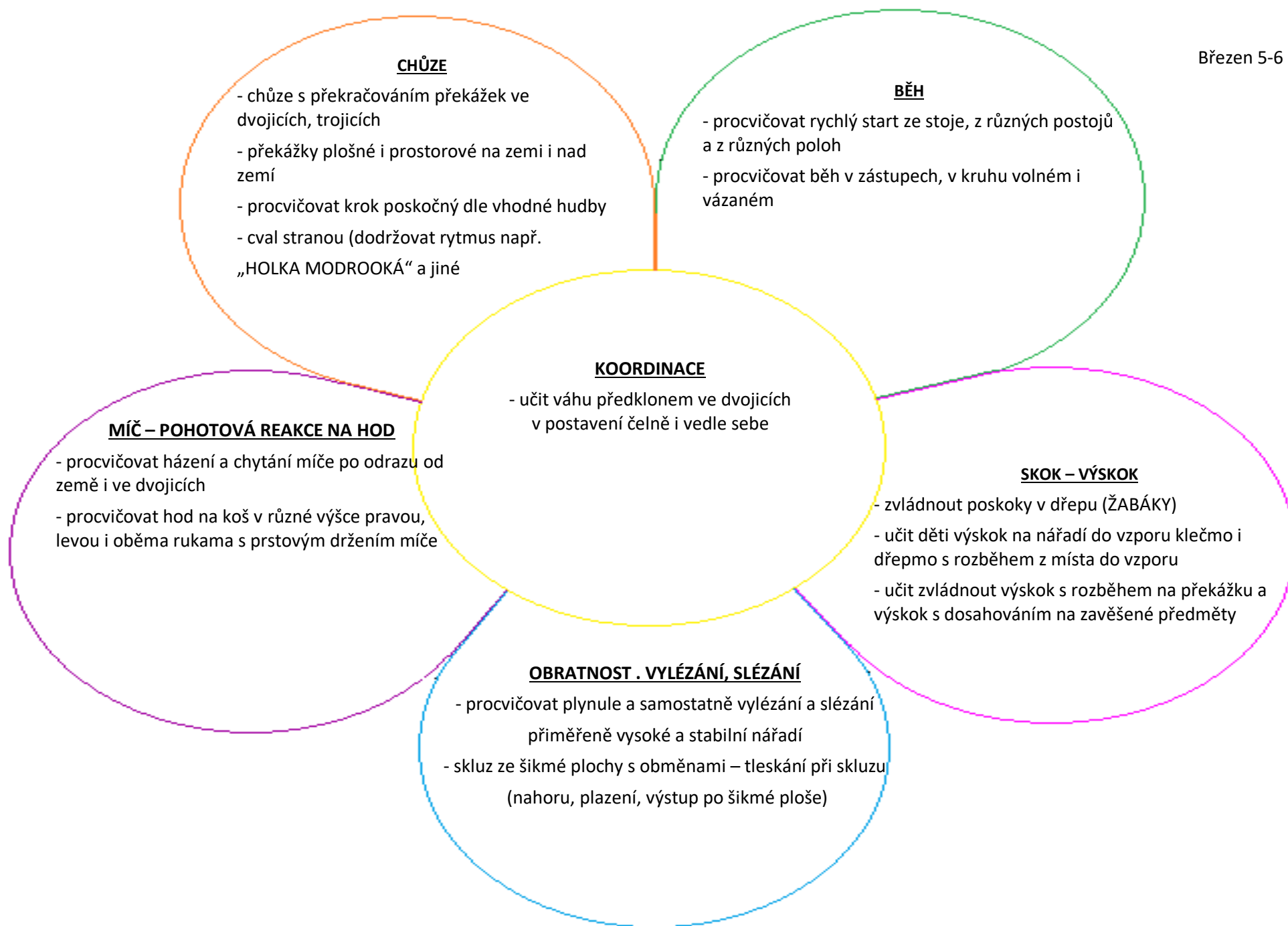
- nahoru, lezení, plazení, po šikmé ploše

MÍČ – POSTŘEH

- 1) umět chytat míč koulející se po šikmé ploše
 - lavička, kladina
- 2) umět chytat míč po odrazu od země se správným uchopením míče do obou rukou
 - míče střední velikosti

KOORDINACE

- 1) cvičit rovnováhu, sed na švédské lavičce, zvýšená plocha „LODIČKA“
- 2) HOLUBIČKA – stoj na jedné noze, hlava vzpřímená



BŘEZEN 5-6

CHŮZE

- 1) chůze s překračováním překážek ve dvojicích, trojicích
 - procvičovat překračování překážek s obměnami
 - překážky plošné i prostorové nad zemí a na zemi
- 2) procvičovat krok poskočný dle vhodné hudby
 - bubínek, rytmická hudba
- 3) cval stranou
 - dodržovat rytmus
 - „HOLKA MODROKÁ“

BĚH

- 1) procvičovat rychlý start z různých postojů a poloh
 - světelné efekty
 - hudba
 - mluvené slovo
- 2) procvičovat běh v zástupech
 - dvojice, trojice
- 3) procvičovat běh v zástupech, v kruhu volném i vázaném
 - HRA „UTÍKEJ KÁČO, UTÍKEJ“

VÝSKOKY – SKOK

- 1) zvládnout poskoky a výskoky v dřepu
 - žabáky
- 2) učit děti výskok na nářadí do vzporu klečmo i dřepmo s rozběhem do vzporu
 - švédská bedna, lavička, žíněnka se stolkem, odrazový můstek
- 3) učit zvládnout výskok s rozběhem na překážku a výskok s dosahováním na zavěšené předměty

- balonky a jiné náčiní

OBRATNOST – VYLÉZÁNÍ, SLÉZÁNÍ

Obratnost

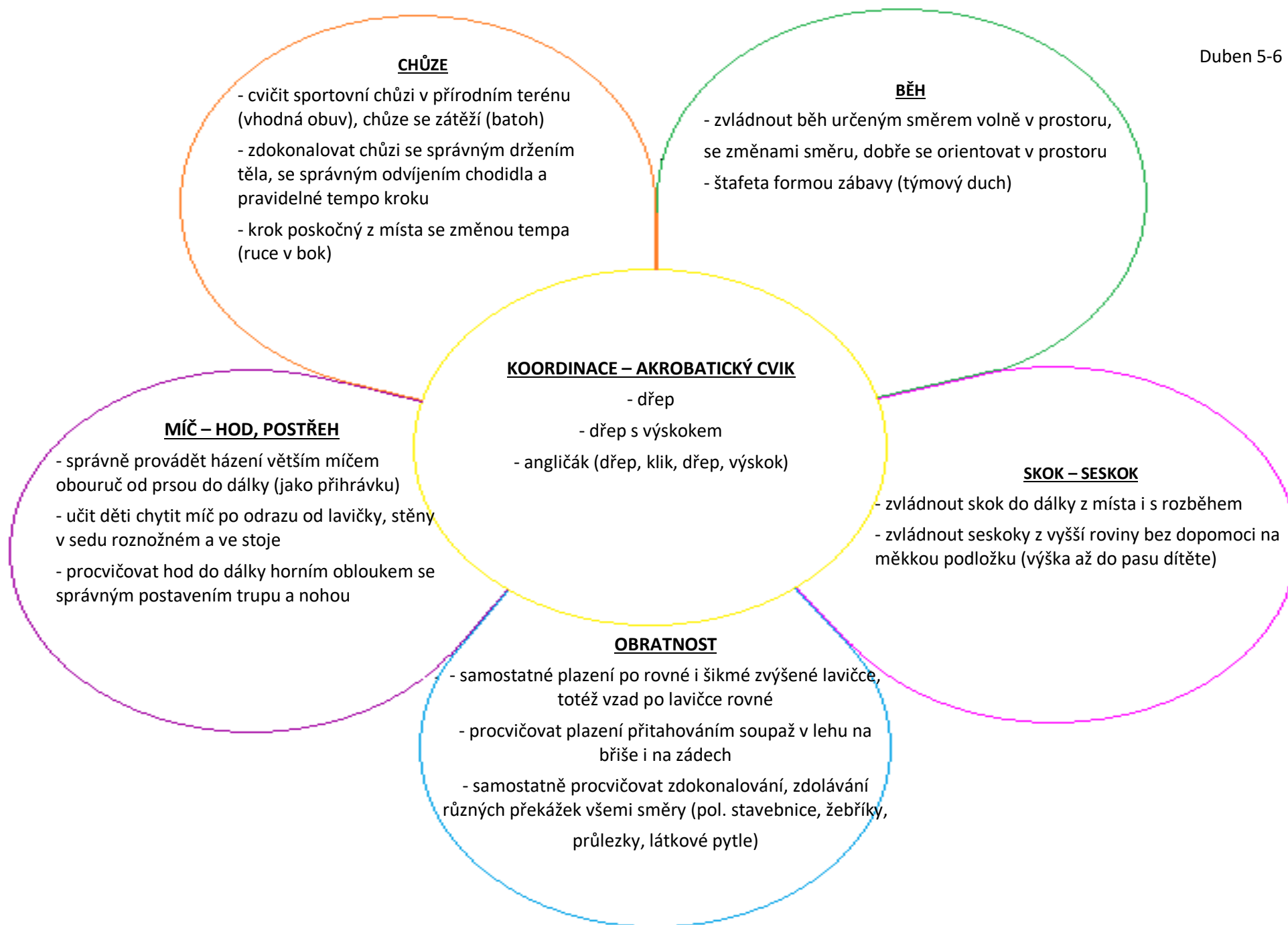
- 1) procvičovat plynule a samostatně vylézání a slézání
 - přiměřeně vysoké a stabilizační nářadí
 - žebřiny, švédská bedna, různé sestavení pol. stavebnice
- 2) procvičovat skluz ze šikmé plochy s různými obměnami
 - tlesknout při skluzu atd.

MÍČ – POHOTOVÁ REAKCE A HOD

- 1) procvičovat házení a chytání míče po odrazu ze země
 - dvojice, malé skupiny v kole
- 2) procvičovat hod na koš v různé výšce pravou i levou, i oběma rukama
 - prstové držení míče
 - vybíjená v kruhu

KOORDINACE

- 1) učit váhu předklonu ve dvojicích v postavení čelně i vedle sebe
 - „HOLUBIČKA“
 - ve dvojicích
 - dvojice jsou k sobě zády a společně dělají dřep stojný
 - „TRAKAŘE“
 - přeskokování švihadla v kole



DUBEN 5-6

CHŮZE

- 1) cvičit sportovní chůzi v přírodním terénu
 - vždy vhodná obuv
 - chůze se zátěží – např. batohem
- 2) zdokonalovat chůzi se správným držením těla
 - doprovodným pohybem paží
 - dodržovat tempo kroku
 - sportovní tempo
- 3) krok poskočný z místa se změnou tempa
 - ruce v bok

BĚH

- 1) zvládnout běh určeným směrem volně v prostoru
 - obíhání stromů, předmětů
- 2) štafeta formou zábavy
 - 1 + 1 týmový duch, malé skupiny

SKOK – SESKOK

- 1) zvládnout skok do dálky z místa, s rozběhem
 - 2) zvládnout seskoky z vyšší roviny bez dopomoci
 - švédská bedna, žebřiny
- výška až do pasu dítěte

OBRATNOST

- 1) samostatné plížení po rovné i šikmé zvýšené lavičce
 - totéž vzad
 - procvičovat přitahováním soupaž v lehu na břiše, na zádech

- lavice, vyvýšená bedna

- 2) učit děti prolézat překážky o nestejněm šířce a výšce
 - pol. stavebnice, žebřiny, průlezky, látkové pytle

MÍČ – HOD, POSTŘEH

- 1) správně provádět házení větším míčem
 - obouruč od prsou do dálky
 - trénujeme nahrávky ve dvojicích
- 2) učit děti chytit míč po odrazu
 - od lavičky, podlahy, stěny
 - v sedu roznožném, ve stoje

KOORDINACE – AKROBATICKÝ CVIK

- 1) dřep, dřep s výskokem, angličák
 - dřep, klik, dřep, výskok

CHŮZE

- zvládnout bezpečnou a plynulou chůzi po schodech samostatně i ve dvojicích oběma směry
- učit děti chůzi po pohyblivé rovině s dopomocí (vybavení školní zahrady)
- procvičovat střídání, přechod od chůze do běhu a naopak s využitím zpěvu i hudby
- chůze v dřepu, ruce upaženy (jako křídla „KAČENKA“)

BĚH

- zvládnout start ze stoje v různých postojích a různých polohách (dřep, klek, leh)
- zvládnout pohotovou reakci při písknutí, tlesknutí
- zvládnout vybíhání z dané mety, běh, závod z vysokého startu na 20 m / 10 s

KOORDINACE – AKROBATICKÝ CVIK

- převaly s obměnami
- vzad – při lehu na záda skrčit nohy, kolena přitáhnout k tělu, ruce drží kolena
- vpřed – při lehu na břicho napnout nohy a vzpažit
- kotoul v před na měkké podložce

SKOK – VYTRVALOST

- umět správně provést skok do výšky i s rozběhem
- učit skákat přes švihadlo, lano

OBRATNOST

- plazení přitahováním soupaž po šikmé ploše na břicho
- přetahování lana – týmový duch

MÍČ

- umět správně provádět házení větším míčem obouruč ze vzpažení a od prsou jako přihrávka (přihrávky ve dvojicích – větší i střední míč)
- umět házet lehkými předměty na cíl levou i pravou rukou a do dálky horním obloukem (drátěnky, míčky, papírové koule, obruče, do koše, pískoviště terče, čáry)

KVĚTEN 5-6

CHŮZE

- 1) zvládnout bezpečnou a plynulou chůzi
 - po schodech oběma směry
- 2) učit děti chůzi po pohyblivé rovině s dopomocí
 - vybavení školní zahrady
- 3) procvičovat střídání přechodu od chůze do běhu a naopak
 - využíváním zpěvu, hudby, slova
- 4) „KAČENKA“ – chůze po prostoru, děti jsou v dřepu, ruce upažené

BĚH

- 1) zvládnout start ze stoje, v různých postojích a v různých polohách
 - dřep, klek, leh
 - zvládnout pohotovou reakci při písknutí, tlesknutí atd.
- 2) zvládnout vybíhání z dané mety
 - závod z vysokého startu 20 m / 10 s

SKOK – VÝSKOK

- 1) umět správně provést skok do výšky
 - z místa, s rozběhem na nářadí, švédská bedna
 - 2) učit děti skákat přes švihadlo, lano
 - jednotlivci – jednoduché přeskoky
 - malé skupinky – pro přeskakování kroužícího švihadla
- podbíhání kroužícího lana – pravidelný rytmus, odstranění strachu

OBRATNOST

- 1) plazení přitahováním, soupaž po šikmé ploše na břicho
- 2) přetahování lana
 - týmový duch

MÍČ

- 1) umět správně provádět házení větším míčem
 - ze vzpažení a od prsou jako přihrávku
 - ve dvojicích – větší i menší míč
- 2) umět házet lehkými předměty na cíl
 - levá i pravá ruka
 - do dálky horním obloukem
 - drátěnky, míčky, papírové koule, obruč
 - do koše, pískoviště, terče atd.

KOORDINACE – AKROBATICKE CVIKY

- 1) Převaly s obměnami
 - vzad – při lehu na záda, skrčit kolena k tělu a ruce drží kolena vpřed – při lehu na břicho napnout nohy a vzpažit
- 2) kotoul v před na měkké podložce
- 3) „LODIČKY“



ČERVEN 5-6

CHŮZE

- 1) zvládnout chůzi s orientací v prostoru mezi překážkami
 - změnou délky kroku
 - orientace v přírodních podmínkách (trávník, pískové plochy, brouzdaliště)
- 2) sportovní chůze
 - v rámci vycházek, výletů (6 km tam a zpět)
- 3) procvičovat cval stranou

BĚH

- 1) běh v přírodním terénu
 - bez zátěže, se zátěží
- 2) procvičovat střídáním, poskočením, chůze, běh
 - v daném rytmu, se zpěvem
 - HRA „NA BAREVNÁ AUTA“ – auta vytvářejí děti
 - děti rozdělíme do skupin a určíme jim barvu. Každá skupina má svou garáž podle barvy. Paní učitelka stojí uprostřed hřiště a má praporky všech skupin. Druhou rukou zvedá nad hlavou praporek a z garáží dané barvy vyjíždí děti (auta) a běhají kolem herny. Jakmile paní učitelka praporek schová, děti se vracejí do garáže. Paní učitelka může ukázat i 2x praporky, nebo všechny praporky najednou.

SKOK

- 1) učit děti skákat přes švihadlo
- 2) skok do dálky z místa
 - s rozběhem
 - skok do pískoviště

OBRATNOST

- 1) zdolávání různých druhů překážek všemi způsoby
 - přírodní terén podle školky
 - HRA „KOUZELNÍK“
 - cvičení rovnováhy, procvičení všech svalových skupin pohybového aparátu. 1. hlavní kouzelník dítě nebo paní učitelka říká – čáry, máry fuk, ať jsou z Vás – pejsek, žába, kočička. Procvičování všech zvířátek.

MÍČ – TÝMOVÝ DUCH

- 1) umět správně a rychle provádět koulení míče daným směrem i s obměnami
 - v rytmu říkadel, závodivě
 - HRA „NA KUŽELKY“ týmový duch
- 2) házení obruče v obměnách větším míčem
 - HRA „VYBÍJENÁ“

KOORDINACE – SOUTĚŽE

- 1) týmový duch
- 2) Fair Play