

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**VYTVOŘENÍ SOUBORU CVIČENÍ PRO PŘEDŠKOLNÍ
A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK
(S VYUŽITÍM ZÁKLADNÍCH POMŮCEK)**

Bakalářská práce

Autor: Šumberová Alice Anna

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání (maior)
a Český jazyk se zaměřením na vzdělávání (minor)

Vedoucí práce: Mgr. Machová Iva Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Šumberová Alice Anna

Název práce: Vytvoření souboru cvičení pro předškolní a mladší školní věk (s využitím základních pomůcek)

Vedoucí práce: Mgr. Machová Iva Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt: Cílem bakalářské práce je vytvoření souboru cvičení s pěti základními pomůckami pro předškolní a mladší školní věk, který by nadále mohl pomoci pedagogům k zapojení více zajímavých her do jejich výuky, a to s použitím pouze základních pomůcek, kterými většina výchovných zařízení disponuje. Teoretická část obsahuje informace o dětech předškolního a mladšího školního věku, jejich psychickým a tělesným charakteristikám. Bakalářská práce by mohla být přínosem pro pedagogické pracovníky pracujícími s dětmi, ať už na základní nebo v mateřské škole.

Klíčová slova:

pomůcka, soubor cvičení, hůl, provaz, dres, míč, žíněnka

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Šumberová Alice Anna

Title: Create a set of exercises for preschool and younger school age (using basic tools)

Supervisor: Mgr. Machová Iva Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract: The aim of the bachelor's thesis is to create a set of exercises with five basic tools for preschool and younger school age, which could continue to help educators to include more interesting games in their teaching, using only the basic tools that most educational facilities have. The theoretical part contains information about children of preschool and younger school age, their psychological and physical characteristics. The bachelor's thesis could be of benefit to educators working with children, whether in elementary or kindergarten.

Keywords:

aid, set of exercises, stick, rope, jersey, ball, mat

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že
jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Machové Ivy Ph.D., uvedla všechny
použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. dubna 2023



.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Ivě Machové Ph.D., pracovníkům katedry sportu a také Mateřské škole Čtyřlístek Odry za pomoc, možnost praktické zkoušky cvičení a cenné rady, které mi poskytli při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	9
1 úvod.....	12
2 Přehled poznatků	14
2.1 Hra	14
2.2 Pomůcky	14
2.2.1 Druhy pomůcek	15
2.3 Předškolní období dítěte	15
2.3.1 Charakteristika předškolního období.....	15
2.3.2 Tělesný vývoj	15
2.3.3 Motorika	16
2.3.4 Psychika	16
2.3.5 Paměť a pozornost.....	17
2.4 Období mladšího školního věku	17
2.4.1 Charakteristika mladšího školního věku	17
2.4.2 Tělesný vývoj	18
2.4.3 Motorika	19
2.4.4 Psychika	19
2.4.5 Paměť a pozornost.....	20
3 Cíle	21
3.1 Hlavní cíl	21
3.2 Dílčí cíle	21
4 Metodika.....	22
4.1 Metody sběru dat	22
4.2 Odůvodnění způsobu výběru informačních zdrojů.....	22
4.2.1 Popis třídění informací	22
4.2.2 Popis způsobu hodnocení kvality informací.....	23
5 Výsledky.....	24
5.1 Pomůcka: Míč.....	24
5.1.1 Manipulace s míči	24

5.1.2	Raci.....	24
5.1.3	Vybíjená.....	25
5.1.4	Podávání	26
5.1.5	Kácení lesa.....	27
5.2	Pomůcka: Tyč.....	28
5.2.1	Chytání.....	28
5.2.2	Držení rovně	29
5.2.3	„Hokej“	30
5.2.4	Závody s tyčemi.....	31
5.2.5	Dvojice.....	32
5.3	Pomůcka: Provaz	33
5.3.1	Laser	33
5.3.2	Přetahování	34
5.3.3	Přeskakování.....	35
5.3.4	Svázané nohy	35
5.3.5	Rybičky a rybáři	36
5.4	Pomůcka: Dres.....	37
5.4.1	Ocásek	37
5.4.2	Mrazík.....	38
5.4.3	Barvy	39
5.4.4	Kradení	40
5.4.5	Piškvorky	41
5.5	Pomůcka: Žíněnka	42
5.5.1	Veverky a kuny.....	42
5.5.2	Zem je láva	43
5.5.3	Ostrov	44
5.5.4	Sanitka	45
5.5.5	Člověče, nezlob se	47
5.6	Anketa.....	48
6	Diskuse	50
7	Závěry.....	51
8	Souhrn.....	52

9	Summary	53
10	Referenční seznam	54

1 ÚVOD

V dnešní době velmi ohýbané téma pohyb, je jedním z největších fenoménů 21. století. Velkým tématem se stala obezita dětí, která se pomalu, ale jistě zvyšuje. Rodiče své ratolesti většinou vidí, jako dokonalé dílo, ovšem učitelé musí obezitu či různé dysbalance diagnostikovat a včas je začít řešit. Proto je tolik důležitý pohyb dětí, kterého je však v této době míň a míň. „Je prokázáno, že na mnohých školách se žáci během pobytu ve škole (nemají-li v rozvrhu hodinu tělesné výchovy) pohybují jen asi 10–15 minut a ostatní čas prosedí. I během dobře organizované hodiny tělesné výchovy se jednotliví žáci pohybují pouze okolo 20 až 25 minut.“ (Mužík, Šeráková & Janošková, 2019).

Přirozený pohyb musí nahrazovat učitel formou tělesné výchovy či tzv. tělovýchovnými chvilkami.

„Tělovýchovná chvilka je krátká, maximálně 3minutová pohybová činnost žáků vložená do kterékoli vyučovací hodiny s výjimkou tělesné výchovy. Vzhledem ke statickému zatížení žáků by tělovýchovné chvilky měly být nezbytnou součástí výuky na 1. stupni ZŠ, a kromě svého zdravotního významu by měly přispívat k utváření kladného vztahu žáka k pravidelnému pohybovému režimu.“ (Mužík et al., 2019).

Dle Mužíka (2019) dělíme tělovýchovné chvilky do 3 kategorií:

- Aktivizující tělovýchovná chvilka (řadíme zde např.: ranní cvičení, cvičení dechová, protahovací nebo také mírně kondiční)
- Přípravná tělovýchovná chvilka (tady zařazujeme: učení se konkrétní dovednosti jako je psaní či kreslení)
- Kompenzační tělovýchovná chvilka (například: žáci sedí dlouho u lavice, když píšou nebo čtou, proto zařadíme vyrovnávací cvičení, která se zaměřují nejvíce na pletenec ramenní a svaly trupu, většinou jde o cvičení na podporu správného držení těla.

Tyto chvilky jsou součástí spíše prvního stupně základních škol než v mateřské škole, ale tady je zase každý den nějaká cvičební jednotka, ve které se děti alespoň minimálně pohybují a zlepšují si své lokomoce.

Bakalářská práce se bude zabývat souborem her s pěti základními pomůckami v každé mateřské i základní škole. Hlavní věkovou kategorií, v které se budou tyto poznatky uplatňovat je předškolní a mladší školní věk. Také se bude zabývat popisem celkového postavení a využívání pomůcek v tělesné výchově, zda je dostatečná a jestli

funguje na zásadách školského systému. Naším cílem bude sestavit soubor her, ve kterých budeme cvičit se základní pomůckou povětšinou v tělocvičně, ale i v herně v mateřských školách. Tato práce může přinést určitá doporučení pro učitele tělesné výchovy a pedagogy v předškolních třídách mateřských škol.

Teoretická práce se zabývá stěžejními oblastmi, které jsou spojeny s touto prací. V kapitolách jsou popsány znaky předškolního a mladšího školního věku, jaký je tělesný a duševní vývoj jedince v daném období a co od něj můžeme očekávat za výstupy. V oblasti pomůcek je popsáno jejich dělení i míra využití školními instituty. Pomůcky, které obsahuje tato bakalářská práce, pravidelně využívám v tělovýchovných chvílkách nebo kroužcích.

Naopak obsah praktické části je jakýsi soubor her s pomůckami, které si pedagog může prohlédnout v praxi díky QR kódům pod každou hrou.

Chtěla bych, aby se má bakalářská práce dala využít v praxi a ať už po ní sáhne kterýkoliv pedagogický pracovník, bude vědět, co s dětmi dělat.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Hra

Hra je nejpřirozenější a nejvíce převažující aktivita předškolního dítěte. „Předškolní věk je v pravém slova smyslu věkem hry.“ (Kuric et al., 1986, p. 133). Dítě se hrou učí napodobovat dospělé, tedy: učí se nápodobou (na maminku, vaření). Učí se tím také, jak fungují povolání (hra na obchod, na květinářství). Přináší klidný duševní stav a citové uspokojení. Celkově se hrou rozvíjí osobnost jedince. V předškolním období se rozvíjí nejvíce tzv. kolektivní a skupinové hry, které pro jedince přinášejí zkušenosti v kolektivu, ve kterém se později musí zorientovat a pohybovat. „Děti si přestávají hrát „jedno vedle druhého“ a začínají si hrát „jedno s druhým“.“ (Kuric et al., 1986, p. 134). V předškolním věku se také omílá zlaté pravidlo, že se děti nemají ze hry vytrhávat. Děti násilně přeruší danou hru, a nemohou z ní mít takový požitek, jaký by z ní za pozvolného ukončování byl. „Dítě si hraje tak, jak chce samo, a dobrovolně se ke hře rozhoduje.“ (Kuric et al., 1986, p. 134). Z tohoto tvrzení vyplývá to, že všechna výuka by měla být postavena na této základní činnosti – hře.

U dítěte mladšího školního věku se hra přesouvá za vzdělávání, které by se však mělo řídit tím, že hrou se dítě učí. „... hrová činnost; zaujímá významné místo i ve školním věku, avšak dominující postavení v něm má činnost učební.“ (Kuric et al., 1986, p. 156).

2.2 Pomůcky

Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného. Míč, žebřiny, kruhy či švédskou bednu. Pomůcky (jakéhokoliv druhu) jsou hojně využívány v tělesné výchově, obecně však nejvíce v gymnastice. Mohou se využívat jednotlivě, ale i dohromady jako překážková dráha či jako ochranná bariéra při oblíbené hře-vybíjená. Mohou také být využity tzv. netradiční pomůcky, jako například noviny, které se dají použít na celou hodinu všemi možnými způsoby (od klouzání se po nich až po děláni kuliček pomocí dolních končetin, které nám pak mohou nahradit volejbalové míče ve vybíjené).

2.2.1 Druhy pomůcek

Pomůcky se obecně můžou dělit na: tradiční a netradiční s tím, že tradiční bych dále dělila na pomůcky gymnastické, plavecké, atletické a obecné (všechny ostatní).

Pomůcky, které jsou využity v této bakalářské práci, spadají do kategorie tradiční – obecné a gymnastické. S tím, že obecnými se konkrétně v této práci myslí míče, dresy a tyč. Gymnastickými pomůckami jsou tady žíněnka a provaz.

2.3 Předškolní období dítěte

2.3.1 Charakteristika předškolního období

Předškolní období, tzv. „věk mateřské školy“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, p. 87) je zásadní doba pro dítě, které se tímto důležitým krokem připravuje na budoucí nástup na základní školu. „V § 34 se na konci odstavce 1 doplňuje věta „Od počátku školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne pátého roku věku, do zahájení povinné školní docházky dítěte, je předškolní vzdělávání povinné, není-li dále stanoveno jinak.“ (§ 33 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb.).

„Období od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. U nás do dovršení šestého roku života, se nazývá předškolním dětstvím.“ (Kuric et al., 1986, p. 132).

2.3.2 Tělesný vývoj

Jedinci v předškolním věku rostou celkem rychle Kuric et al. (1986, p. 132) uvádí, že: „organismus roste poměrně rychle (5-10 cm ročně), jisté zpomalení se projevuje v přibírání na hmotnosti (pouze 2-3 kg ročně)“. Doporučuje se proto cvičit pouze s vlastní vahou a trénovat spíše rychlost, která je v tomto věku dobře ovlivnitelná. Síla se moc ovlivnit nedá a kolují spekulace, zda cvičení s činkami a jinou přidanou vahou, nevedou ke zpomalení růstu¹. „Svalstvo je měkké a oblé, formované více tukem než svalovinou.“ (Kuric et al., 1986, p. 132). Proto je potřeba dbát na správné držení těla a vyrovnávací cvičení, které právě k těmto účelům slouží.

Děti v tomto období rychle rostou. „... probíhá perioda růstu – často se mluví o období první vytáhlosti.“ (Kuric et al., 1986, p. 132). Některé děti však svým vzrůstem

¹ Tato informace podle dostupných zdrojů ještě nebyla potvrzena ani vyvrácena. Spekuluje se o genetických predispozicích aj.

předbíhají jiné, proto je důležité ve hře, kde by mohlo dojít k nerovnoměrnosti sil, rozdělit děti tak, aby se tyto druhy sil vyvážíly.

2.3.3 Motorika

Jedinci v předškolním období zkouší napodobovat různé věci, které dělá jejich dospělý vzor či okolí, ve kterém se nacházejí (kamarádi, pedagog, rodič, sourozenec, ...) Proto se v tomto období velice snadno učí, neboť děti jsou jako houba. Nasávají informace. „Zkouší si zavazovat tkaničku. Umí si dobře umýt ruce a pod dohledem se samo koupat.“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, p. 88).

Samotná jemná motorika se v předškolním věku (oproti 3-5 letem) zlepšuje. „Na počátku tohoto období jsou pohyby rukou a nohou málo koordinované.“ (Kuric et al., 1986, p. 133). V 6 roce se však jedinec začíná zlepšovat. „Dosud živelné pohyby se stávají dokonalejší, účelnější.“ (Kuric et al., 1986, p.133). „Rozvíjí se i pohybová funkce ruky, koordinace drobného prstového svalstva. Děti se učí zacházet s tužkou, nůžkami, jíst příborem, zdokonaluje se jejich manuální zručnost. Vyhraňuje se dominance jedné ruky a zvyšuje se počet praváků.“ (Kuric et al., 1986, p. 133).

Hrubá motorika dostává jakýsi osobitý ráz, např.: „... u dětí se začíná vytvářet individuální styl chůze.“ (Kuric et al., 1986, p. 133). Dítě začíná být samostatné, což je velice podstatné pro budoucí pobyt a učení v základní škole. „Dítě už umí uspokojit potřeby v sebeobsluze (samostatnost v oblékání, vázání kliček).“ (Kuric et al., 1986, p. 133).

2.3.4 Psychika

Šestiletý jedinec začíná plně vyvíjet potřebu společného zážitku, tudíž vyhledává kamaráda/kamarády, které by mohlo zapojit do své hry (většinou stejného pohlaví). „Poté, co se dítě naučilo získávat si jednotlivé přátele, je schopno připojit se ke skupině vrstevníků stejného pohlaví a pracovat...“ (Shapiro, 2004, p. 155). Dokáže si ujasnit s ostatními vrstevníky na co se bude hrát, jaká kdo je postava, zda kladná či záporná. Problémy jako nedorozumění a hádky však stále řeší většinou pedagog.

Dle Kurice et al. je pro vnímání charakteristický tzv. synkretismus, což znamená, že jedinec neumí podrobně analyzovat daný předmět, vnímá ho pouze obrysově, povrchově. Což nás přivádí k myšlence, že dítě, by se mělo učit hlavně nápodobou či demonstrací daného předmětu a/nebo učiva.

„V průběhu předškolního věku se dítě začíná ptát na příčinu, původ, význam otázkami „proč?“, „nač?“ a „jak?“.“ (Kuric et al., 1986, p. 139). Toto je velice důležitá informace, protože pedagog by se na tuto věc měl připravit a zdůraznit důležitost daného předmětu a/nebo učiva.

2.3.5 Paměť a pozornost

„Jedna teorie říká, že před rozhodnutím a uskutečněním činu mozek vypracovává odezvu tak, že si promítá řadu obdobných situací – něco jako spouštění starých filmů (paměť pro události).“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, p. 87). Vyplývá z toho jasná skutečnost, která udává, že dítě se učí nápodobou. Situaci tedy vyřeší tím, co vidělo u jiného, který danou nebo podobnou situaci již zdárně absolvoval. Jako příklad si můžeme uvést dítě, na které letí při vybíjené míč. Dítě před několika okamžiky vidělo, že jeho spolužák míč chytil, a tím získal výhodu překvapení a mohl hned vybít jiného hráče. Dítě tedy zkusí napodobit danou situaci a pokusí se míč chytil. Pokud se mu to podaří, situaci bude opakovat, pokud ne, dítě si pro příště zkusí vybrat jinou alternativu, kterou někde uvidí.²

„... tím hlavním, co lze o lidské paměti po století intenzivního zkoumání říci, je, že každý jev musí být umístěn do strukturovaného vzorce, jinak bude rychle zapomenut (Langmeier a Krejčířová, 2006, p. 89). Je důležité, aby si děti opakovaly to, co se již naučily. Aby by získané dovednosti a vědomosti byly uloženy do dlouhodobé paměti. U her krásně vidíme to, že když je dětem poprvé ukážeme, pravidla si musejí první zafixovat. K tomu je potřeba hru několikrát zopakovat a hrát ji každou hodinu³. Až po správném provedení a jejím zafixováním, dokážou děti hrát hru bez problémů. Když hru po nějaké době opět vložíme do tělovýchovné jednotky, děti si většinou pamatují pravidla a není pro ně problém hru začít okamžitě realizovat.

2.4 Období mladšího školního věku

2.4.1 Charakteristika mladšího školního věku

Vstup do základní školy ovlivňuje spousta faktorů, které mohou překazit jeho lehký průběh. Je dokázáno, že „... vliv prostředí a výchovy skutečně vedle biologické zralosti

² Nebo to bude zkoušet tak dlouho, dokud se mu to taky nepovede

³ Nebo alespoň co druhou

značně ovlivňuje úspěšný či neúspěšný školní začátek“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, p. 109). Prostředím se myslí například to, jestli dítě žije v rodině, ve které se mu dostává potřebných věcí. Správně jej ovlivňují a podporují jej. Výchova je to, co rodiče dítěti vštěpují, co jej naučili a k čemu ho vedou. Biologická zralost se nadá nějak zvlášť ovlivnit a je většinou geneticky předurčená.

Dítě je z předškolního prostředí naučeno, že musí dodržovat určitá pravidla, která jsou pro všechny stejná. Mateřská škola však nemá pevně daný rozvrh, může se změnit na základě nějaké skutečnosti. Na základní škole je to ovšem jinak. „Život se školou začíná být pevně organizovaný, jednotlivé činnosti mají pravidelný a pevný rytmus, vyžaduje se přestavba mnoha vlastností předškolního dítěte, zvláště vytrvalosti v pracovní činnosti, při plnění zadávaných úkolů, místo egocentrického chování se vyžaduje spoluúčast na životě třídního kolektivu, vzájemná pomoc, iniciativnost v organizovaných činnostech.“ (Kuric et al., 1986, p. 144-145). Dítě vstupem do školy začíná dostávat domácí úkoly, kterým se musí věnovat doma, což je pro něj velká změna.

„Žák se musí podřizovat požadavkům školy, ukládá se mu značné množství povinností...“ (Kuric et al., 1986, p. 132). Povinnostmi se nemyslí pouze výše zmíněné úkoly, ale také povinnost školní docházky, plnění deadline, projektů a/nebo soutěží.

2.4.2 Tělesný vývoj

Dítě po šestém roce se stále rychle vyvíjí, mohutní a roste. „Růst těla je i po vstupu do školy ještě zrychlený, zpomaluje se až kolem osmého roku; ... V hmotnosti a výšce chlapci od narození předbíhají děvčata, ale už v desátém roce děvčata předstihnou chlapce.“ (Kuric et al., 1986, p. 153). Také nemoci ubývá a jsou méně časté než v mateřské škole. Vliv na to má podle Kurice et al. (1986) zpomalení růstu a zvyšování hmotnosti právě kolem osmého roku, čímž se zvyšuje odolnost vůči vnějším vlivům. Organismus hromadí tělesnou energii, což má za příčinu to, že je tohle období označováno za jedno z nejzdravějších v životě. (p. 154).

Co se týče síly, stále platí, že dítě pracuje a posiluje pouze s vlastní vahou. Oproti osmnáctému roku, kdy z celkové váhy těla je 40 % svalová hmota, u osmiletého jedince je to jen 27 % (Kuric et al., 1986, p. 154).

2.4.3 Motorika

Motorika se v mladším školním věku začíná rychle zlepšovat, avšak „... v pohyblivosti jsou mezi žáky individuální rozdíly podmíněné příslušností k určitému typu nervové soustavy;“ (Kuric et al., 1986, p. 155). Je dobré těmto dětem, které nejsou motoricky ještě úplně vyvinuté, dodat sebevědomí ve hrách, které jim jdou. Jedinci, který se řadí do normy tohoto věku, nedělají problém složené pohyby⁴ a zvládne i protichůdné povely⁵.

2.4.4 Psychika

„Od doby, kdy je dětem 7 až 8 let, je povzbuzujte, aby se zapojily do co nejvíce skupin svých vrstevníků.“ (Shapiro, 2004, p. 158). Dítě se potřebuje se svými vynálezy a novými objevy někomu svěřit. K tomu slouží v předškolním věku pedagog, a v mladším školním věku se učitel již snaží předávat tuto funkci vrstevníkům daného jedince. Je například dobré, zapojit se do hry, pokud mnoho dětí nejeví zájem si s druhým hrát. Děti uvidí pedagoga jako součást hry, a hned jim činnost přijde zajímavější, proto se dříve nebo později většina připojí sama od sebe. Pak už učitel může ze hry vystoupit a jen dohlížet na správné dodržování pravidel.

Důležitou roli u dětí, jak v předškolním, tak v mladším školním věku, hraje motivace. Obecně platí, že čím je dítě starší, tím hůře se dá motivovat, do činností, které pro něj nejsou nějak atraktivní. U dětí zmíněných zde je ale velice jednoduché dosáhnout dobré motivace ke sportu či jiné činnosti.

Co se týče emočních stránek dětí, uvádí Shapiro (2004) následující: „... emoce hrají specifickou funkci při vývoji dítěte ve šťastného a úspěšného dospělého. Ale také víme, že emoční vývoj dítěte se může velice pokazit, a to mu může později způsobit širokou paletu osobních a společenských problémů.“ (p. 203). Také uvádí, že: „Učíme-li děti chápat a sdělovat své emoce, můžeme ovlivnit mnohé stránky jejich vývoje a jejich úspěšnost v životě. Naopak nepodaří-li se nám naučit je chápat a sdělovat své emoce, mohly by být nadměrně citlivé na konflikty druhých.“ (Shapiro, 2004, p. 205).

⁴ Například kotoul

⁵ Například klepání po hlavě a zároveň hlazení břicha, rychlá změna směru

2.4.5 Paměť a pozornost

Pokud učitel nechá děti, aby si téma hodiny vybraly z možností jím nabízených, a pouze je nasměruje správným směrem, získají pocit, že si činnost zvolily samy, tudíž se o ni budou více zajímat a naučí se víc. „Dítě se neučí z pasivně vnímané rozmanitosti zážitků, nýbrž z výsledků činů, které samo iniciovalo.“ (Brierley, 2000, p. 77).

Podle Brierleyho (2000) je v tomto věku nejdůležitější tzv. explorativní činnost, kdy říká že: „Například pětiletý chlapec vážně zkoumá, jak zacházet se svojí tříkolkou. Jakmile se s ní seznámí, může si pak „hrát“... To znamená, že užívá pro svou zábavu to, co předtím prozkoumal a objevil.“ (p. 74).

Hry jsou pro děti něco jako návrat do svého známého prostředí. Nemusí sedět v lavici a poslouchat výklad, hrají si. Dělají něco, co je baví a mohou se z ní také učit. „... taková hra může být nezbytná k tomu, aby uchovávala mozek malého dítěte ve stavu pohotovosti a aktivity.“ (Brierley, 2000, p. 79).

Děti v tomto věku již dokážou utlumit nežádoucí myšlenky a dokáží se tak soustředit na probírané téma. Brierley (2000) uvádí, že je to určité omezení reakcí mozku, které se nazývá „habituační“. Znamená to, že mozek dokáže zamezit, aby nepotřebné, ale dobře poznané prvky nevstupovaly do vědomí a tím vytvoří prostor pro seznámení se a vyrovnání s novými prvky prostředí (p. 82).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je vytvoření souboru cvičení pro předškolní a mladší školní věk (s využitím základních pomůcek).

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zlepšit a/nebo rozšířit repertoár her v předškolním a mladším školním věku.
- 2) Zpracovat a analyzovat teoretická východiska k dané problematice.
- 3) Vytvořit vhodná cvičení se základními pomůckami pro rozvoj dětí předškolního věku a mladšího školního věku.

4 METODIKA

4.1 Metody sběru dat

Soubor cvičení byl vytvořen sběrem dat metodou rozhovoru s pedagogy a trenéry a pozorování jejich výuky a vedení dětí. Cviky jsou vybrány na základě osobní zkušenosti autorky z kroužku pro předškolní a mladší školní věk, z vedení fotbalového kroužku a z praxí na střední pedagogické škole.

Videodokumentace byla prováděna v Mateřské školce Čtyřlístek v Odrách a v tělocvičně Základní školy Komenského Odry. Na videích jsou děti mateřské školy, ve věku 5-7 let (heterogenní skupina). Souhlas s využitím pořízených videonahrávek v rámci bakalářské práce byl potvrzen zákonným zástupcem. Videá byla natáčena na mobilní telefon Xiaomi 11 a dále pak nahrávána na platformu YouTube, kde se k těmto mohou dostat uživatelé pouze s QR kódem, který je pod každým cvičením. Tímto byla zhotovena instruktážní videa, která doplňují výsledky této bakalářské práce.

Za slabé stránky videí považuji to, že většinu her děti hrají poprvé. Pro příště bych sama sobě doporučila provádět hru minimálně 3 dny před natáčením, aby děti měly možnost si pravidla hry vštípit a hru pak bez problémů zrealizovat.

Byla využita analýza literatury ze zdrojů uvedených v referenčním seznamu.

Pomocí metody ankety, která byla vyplněna pedagogy, kteří se danou problematikou zabývají a byly obeznámeni s podmínkami, které vybrané hry měly mít.

4.2 Odůvodnění způsobu výběru informačních zdrojů

4.2.1 Popis třídění informací

Stanovila jsem si některé kritéria, které by měly cviky splňovat. Musí odpovídat věku, u kterého budou popsána. Také musí obsahovat pomůcku k tomuto cviku určenou. K vykonávání některých cviků je zapotřebí různých dalších pomůcek, které jsou popsány u každého cviku zvlášť. Cviky lze většinou provádět bez přesunu do tělocvičny.

4.2.2 Popis způsobu hodnocení kvality informací

K získání informací týkajících se teoretických poznatků byla navštívena knihovna Zbrojnice a knihovna FTK UPOL v Olomouci.

Pro vyhledávání v databázích byla použita tato klíčová slova: pomůcky, tělesná, výchova, mateřská, základní, škola, hrubá, jemná, motorika, psychika, paměť, pozornost, charakteristika, vývoj, ontogeneze, dítěte. Posledním krokem třídění byla kontrola názvů a obsahu abstraktů, přičemž se posuzovala shoda s tématem. Graficky zpracované cviky byly použity ze zdroje uvedeném pod nimi.

5 VÝSLEDKY

5.1 Pomůcka: Míč

5.1.1 Manipulace s míči

Charakteristika hry: různá manipulace s míči

Čas na přípravu: do 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 3-5 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: libovolný

Prostředí: kdekoliv

Pomůcky ke hře: tenisák (pro starší), volejbalový (mladší děti)

Část vyučovací jednotky: průpravná

Průběh hry: Každý jedinec si vezme tenisák, dribluje s ním o zem a chodí do kruhu tak, aby se s nikým nesrazil.

Modifikace: a, chodit pozadu (U STARŠÍCH DĚTÍ)

b, házet si míč z ruky do ruky (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, bouchnout s míčem o zem a jakmile začne padat, chytíme jej (U STARŠÍCH DĚTÍ, mladší – kutálejí míč po zemi)

d, házet si ve dvojicích (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: c



5.1.2 Raci

Charakteristika hry: raci se snaží vykopnout stojícím dětem míč

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: míč, kloboučky

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Uděláme si z kloboučků hřiště (podle počtu dětí). Většina dětí jsou honiči-raci (ti jsou ve vzporu ležmo). Jsou 2-3 (podle počtu dětí) a snaží se vykopnout míč stojícího hráče ven ze hřiště. Pokud se to nějakému rakovi podaří, stává se ze stojícího také rak. Vyhrává stojící, který jako poslední zůstane ve hře.

Modifikace: a, hra naopak – z raků se stávají stojící, prohrává poslední rak

b, raci musí chodit pouze popředu

c, raci musí chodit pouze pozadu

d, jen polovina stojících mají míče a přihrávají si (platí pravidlo

vykopnutí míče, aby rak vyřadil stojícího) (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra



5.1.3 Vybíjená

Charakteristika hry: vybíjená všichni proti všem

Čas na přípravu: do 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 4-8 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: míč, kloboučky

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Ve hře je jeden míč. Kdokoliv jej může vzít a trefit spoluhráče. Pokud letící míč spoluhráč chytí, není vybitý a může hrát dál. Pokud ne (míč se dotkne země) je hráč vybitý a jde na vedlejší aktivitu⁶. Jakmile ji splní, může se vrátit do hry. Hraje se na čas.

Modifikace: a, vybitý hráč-udělá vedlejší aktivitu (např. 5x panák, válení sudů...) a jde si sednout na lavičce. Pokud na lavičku přichází 6 hráč, tak ten, který si šel na lavičku sednout jako první se vrací do hry. Hra se hraje na čas. Cca po 3 minutách se stopne a ten, kdo byl na lavičce nejméně krát vyhrává.

b, vybíjená se švédskou bednou – uprostřed hřiště přidáme bednu

c, vybíjená s více míči

d, dvě družstva proti sobě na svých hřištích (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra



5.1.4 Podávání

Charakteristika hry: předávání míče v zástupu

Čas na přípravu: do 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-2 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: míče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

⁶ Vedlejší aktivita při „vyhazovacích hrách“ slouží jako nahrazení hlavní aktivity, které se vyřazený jedinec nemůže zúčastnit. Je tady proto, aby se děti více hýbaly a využily tak tělovýchovnou část dne naplno.

Děti se rozdělí do družstev po max. 6 a stoupnou si do zástupu. V každém družstvu je jeden míč, který drží první hráč ve družstvu. Jakmile je odstartováno, hráči si začnou postupně předávat míč nad hlavou. Když míč dojde k pátému hráči běží dopředu své řady a podává zase míč nad hlavou hráči za sebou. Vyhrává to družstvo, které jako první dojde (CELÉ) za čáru/klobouček.

Modifikace: a, podávání míče pod roztaženýma nohama

b, podávání míče dle velikosti: malý míč-spodem, střední-pravým/levým bokem a největší – vrchem (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, nohama (U STARŠÍCH DĚTÍ): děti jsou v zástupu a sednou si na zem tak, aby si mohli nohama podávat míč. První jedinec na pokyn zvedne míč nohama, zakloní se a podá jej druhému hráči mezi jeho nohy. Poslední hráč nevstává, ale dá nohy s míčem za sebe tak, aby se míč dotkl země, poté jej vrátí zpět k hráči před sebou. Vyhrává družstvo, kterému se míč nejrychleji vrátí zpátky před prvního hráče.

d, předávání více míčů

Videoukázka: základní hra



5.1.5 Kácení lesa

Charakteristika hry: jedna skupina se snaží shodit kužely a druhá se je snaží zvedat

Čas na přípravu: do 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: míče, kužely

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry:

Do daného prostoru se rozprostřou kužele. Děti se rozdělí na dvě skupiny. První má míč a kopnutím se snaží shodit co nejvíc kuželů (to jsou dřevorubci). Druhá skupina (myslivci) se jim v tom snaží zabránit tak, že kužely staví zpátky, také mají míče a musí se pohybovat s nimi. Vyhrává ta skupina, která po uplynutí časomíry má z větší části splněný svůj cíl.

Modifikace: a, myslivci nemají míče

b, myslivci mají tenisový míč a driblují (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, obě skupinky koulejí míče (dřevorubci shazují kužele rukama)

d, myslivci koulejí míče

Videoukázka: základní hra



5.2 Pomůcka: Tyč

5.2.1 Chytání

Charakteristika hry: děti chytají tyč od svého spoluhráče

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-5 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 3 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: tyč

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Děti se postaví do oválu ve vzdálenosti upažení - každý má svou tyč, kterou drží opřenou kolmo k zemi. Když zazní signál, hráči pustí svoji tyč a snaží se chytit

hráčovu tyč po pravé straně dřív, než spadne na zem. Pokud to někdo nestihne, vypadává a jde na náhradní aktivitu. Poslední dva hráči vítězí.

Modifikace: a, sami hráči si určí, kdy hra začne: kdokoliv se pohne první na předem určenou stranu, ostatní musí reagovat.

b, začne předem určený hráč, ale může se pohnout na jakoukoli stranu chce (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, než hráč pustí tyč, musí s ní ťuknout o zem

d, hráči běží na tu stranu, na kterou řekne učitel (můžeme zařadit i barvy-třeba, že modrá je doprava a zelená doleva atp.) (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra



5.2.2 Držení rovně

Charakteristika hry: děti se snaží položit tyč na zem, aniž by spadla

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-10 minut (velmi individuální)

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: tyč

Část vyučovací jednotky: závěrečná

Průběh hry:

Děti se rozdělí na družstva po 10. Každé družstvo má svou tyč, kterou drží na obou svých ukazováčcích. Děti jsou naproti sobě (5 na 5) Družstvo se snaží položit tyč na zem rovnoměrně tak, aby jim nespadla.

Modifikace: a, družstvo po 4 (2 na 2)

b, družstvo takto chodí přes překážky (díly z bedny, žíněnka, kostky, ...)

c, dvě družstva se snaží skrz sebe dostat tyče tak, aby byly obě stále vodorovně (jedno družstvo nad druhým a druhé pod ním) (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, družstvo mění polohy (sed, leh, klek, ...)

Videoukázka: základní hra



5.2.3 „Hokej“

Charakteristika hry: děti se snaží dát branku protivníkovi

Čas na přípravu: 2-3 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 3-15 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 – 20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: tyče, 2 branky, kloboučky, kroužek

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Hráči se rozdělí na družstva po 4. Každý má svoji tyč, se kterou hraje. Jako „puk“ v této hře slouží gumový kroužek, do jehož středu hráči položí svou tyč a jezdí s ním po hřišti tak, aby obehrali protihráče a vstřelili branku. Ten tým, který vstřelí více branek druhému týmu, vyhrál. (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Modifikace: a, hra s více kroužky (2, větší počet kroužků až při větším počtu hráčů)

b, hra na více branek (4 - na každé straně 2)

c, s brankářem (chrániče !!!) (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, trest za vstřelení branky – poražené družstvo udělá 5 dřepů/žabek/panáků

Videoukázka: základní hra



5.2.4 Závody s tyčemi

Charakteristika hry: děti hrají závody s tyčemi ve družstvech

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: kroužky, tyče, kloboučky

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Děti se rozdělí do družstev po 4 a stoupnou si do zástupu. V každém zástupu má každý tyč. Jakmile zazní signál, 1 vyběhne, dřepne si, pokládá tyč na zem a drží ji nad zemí („na pěst“). Druhý vyběhne, přeskočí první tyč a udělá to samé, co první. Jakmile doběhne 4, dřepne si, pak hned zase vstane a přeskakuje tyče zpátky. Vyhrává to družstvo, které jako první přeskáče své tyče tam a zpátky.

Modifikace: a, přeskakování snožmo

b, tyče děti nepřeskakují, ale položí na zem a obíhají jako slalom

c, stejné jako C, ale hra končí až když hráči tyče i zpětně posbírají (stejný systém)

d, ten hráč, co se vrací, musí oběhnout družstvo a až teprve potom si dřepnout za posledního hráče

Videoukázka: základní hra



5.2.5 Dvojice

Charakteristika hry: ve dvojicích nosí míče mezi tyčemi do obruče na zemi

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: hole, míče různé velikosti, obruče

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Ve dvojicích si děti stoupnou naproti sobě. Mají dvě tyče, které drží tak, aby mezi nimi mohli chytit míč. V jedné půlce tělocvičny jsou poházené míče různé velikosti. Na druhé půlce jsou dvojice, které mají každá svou obruč. Dvojice vybíhají od obruče pro míč. Míč mohou vzít jen jeden mezi dvě tyče. Pak ho odnesou do obruče. Hra po uplynutí časového intervalu končí a vyhrává ta dvojice, která má nejvíce míčů v obruči.

Modifikace: a, tzv. BONUSOVÝ MÍČ, který se může vzít až na konec a má hodnotu tři míčů

b, HOUPAČKA-jakmile děti mají míč na tyčích mohou se pohybovat pouze tak, že jeden z dvojice udělá dřep a druhý ho obejde, pak se vystřídají. (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, od obruče do poloviny tělocvičny vede slalom, kterým děti musí projít tam, zpátky už jdou normálně

d, aby dvojice mohla míč položit do obruče, musí naráz udělat tři dřepy

Videoukázka: základní hra



5.3 Pomůcka: Provaz

5.3.1 Laser

Charakteristika hry: děti se vyhýbají dvěma provazům

Čas na přípravu: 2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-10 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: provaz 2x

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Na vyznačeném prostoru se dva jednotlivci stoupnou naproti sobě a natáhnou provaz, který drží. Druhá dvojice také natáhne provaz, ale stoupne si tak, aby s první dvojicí tvořily čtverec, v jehož středu se kříží obě lana. Ostatní děti si stoupnou libovolně do tohoto čtverce. Jakmile hra začne, obě dvojice, které drží lana se začnou pohybovat doprava a doleva po své ose. Děti uprostřed se snaží lanu vyhýbat. Ten, koho se dotkne lano, vypadává ze hry a jde na vedlejší aktivitu⁷.

Modifikace: a, lana se pohybují jen nahoru a dolů

b, lana se pohybují nahoru, dolů, doprava i doleva

c, prostor se mění tím, že dvojice s lany chodí dopředu a dozadu (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, přidáme další lano (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra

⁷ Již zmíněno výše



5.3.2 Přetahování

Charakteristika hry: družstvo se snaží přetáhnout druhé družstvo na svou stranu

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-5 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 14

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: provaz

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Děti se rozdělí na dvě družstva. Každé si stoupne za sebe vedle lana. Střídavě uchopí lano (první zprava, druhý zleva, třetí zprava, čtvrtý zleva, ...). Uprostřed lana je přivázaný šátek, který představuje prostředek lana. Každé družstvo se snaží tento střed tahem dostat na svoji polovinu. Družstvo, které to dokáže, vyhraje.

Modifikace: a, Obě družstva táhnou na své pravé straně

b, obě družstva táhnou na své levé straně

c, každý tahá pouze jednou rukou

d, přetáhnout se musí celé druhé družstvo (ne jenom šátek)

Videoukázka: základní hra



5.3.3 Přeskakování

Charakteristika hry: děti se snaží přeskočit švihadlo

Čas na přípravu: do 1 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-5 minut

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 – 20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: provaz

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Uprostřed kruhu dětí stojí jedinec, který roztočí švihadlo. Děti se jej snaží libovolně přeskakovat. Ten, o koho se švihadlo zastaví, vypadává a jde na vedlejší aktivitu. Vyhrává poslední na švihadle.

Modifikace: a, přeskakovat se může pouze snožmo

b, přeskakovat se může pouze koníkem

c, děti střídají místo, kde švihadlo přeskakují (na konci lana, uprostřed) (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, přeskakujeme pozadu (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra



5.3.4 Svázané nohy

Charakteristika hry: děti soutěží ve družstvech se svázanýma nohama

Čas na přípravu: 2-3 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-2 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 8 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: švihadlo/provaz/šátek, kuželky

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Děti jsou rozděleny do družstev po max. 8 hráčích (4 dvojice) a min. 4 (2 dvojice). Děti ve družstvech se rozdělí do dvojic a svážou si každý jednu svou nohu k tomu druhému. Na signál vyběhnou první dvojice a snaží se co nejrychleji oběhnout kužel, který mají naproti svému družstvu (cca 3-4 metry). Když doběhnou zpět ke družstvu, jeden z dvojice si musí plácnout s někým z druhé dvojice, pak teprve vybíhá ona druhá dvojice. Vyhrává to družstvo, které se jako první celé vystřídá v běhání.

Modifikace: a, dvojice běží slalom

b, dva kužely cca 2 metry od sebe - dvojice běží k prvnímu, pak zase zpátky ke startu a teprve potom až ke druhému (zadnímu) kuželu. Zpátky už běží přímo.

c, dvojice běží pozadu (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, dvojice skáče snožmo (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: základní hra



5.3.5 Rybičky a rybáři

Charakteristika hry: děti s lanem honí děti bez lana

Čas na přípravu: 1 minuta

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: lano

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry: Dva hráči, kteří honí, drží lano, každý na jednom konci. Honí ostatní hráče. Hráč, kterého se lano dotkne se ho chytne a stává se také honícím. Poslední nechycený hráč vyhrává.

Modifikace: a, první dva hráči mají namotané lano tak, aby bylo dlouhé asi jen 2 m, s každým přibývajícím honícím se lano prodlužuje.

b, děti lano nesmí podlézat ani přeskakovat

c, prostor na hru se postupně mění (necvičící + učitel vymezují prostor, kam hráči už nesmí)

d, hra se hraje s časovým intervalem

Videoukázka: a + b



5.4 Pomůcka: Dres

5.4.1 Ocásek

Charakteristika hry: děti se snaží ukrást co nejvíce ocásků

Čas na přípravu: 2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: dresy, kloboučky

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry:

Vyznačíme si kloboučky hřiště, ve kterém bude hra probíhat (dle počtu hráčů). Každé dítě si zezadu za kalhoty zastrčí dres tak, aby jeho větší část vysela ven (ocásek). Cílem hry je ukrást za daný čas co nejvíce ocásků druhým hráčům. Ten, kdo už nemá ocásek jej však může ukrást někomu jinému. Děti ukradené ocásky drží v rukou. Kdo na konci hry má nejvíce ocásků, ten vyhrál.

Modifikace: a, ukradené ocásky si děti také strkají za kalhoty a může jim je všechny kdokoliv ukrást (ale jen po jednom!)

b, ten, komu byl ukraden ocásek, jde na vedlejší aktivitu⁸

c, Družstva-ukradené ocásky si děti nedávají za kalhoty, ale mají předem dané stanoviště svého družstva, kam je odnášejí. Družstvo s největším počtem ocásků vyhrává. Ocásky se ze stanoviště nesmí krást.

d, Stejná pravidla jako u modifikace C, ale ocásky se ze stanovišť krást mohou.

Videoukázka: A



5.4.2 Mrazík

Charakteristika hry: děti se snaží utéct mrazíku, který je chce zmrazit

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 5 – 20

Prostředí: Kdekoliv

Pomůcky ke hře: dresy

Část vyučovací jednotky: úvodní

⁸ viz výše

Průběh hry:

1-2 hráči (dle počtu hráčů i víc) se stanou mrazíky. A mají v ruce dresy. Ostatní děti před nimi utíkají ve vyznačené prostoru. Koho se mrazík dotkne dresem – zmrzne. Pokud po uplynutí časomíry zůstane nějaký „nezmrzlý“ ve hře, vyhrává, pokud nezůstane žádný, vyhrávají mrazíci.

Modifikace: a, Se záchranou – Ty děti, co zamrznou, mohou vysvobodit ostatní děti tím, že je podlejou mezi nohama.

b, Se sluníčkem – Sluníčko je jen jedno. Má žlutý dres a může se jím dotknout těch dětí, co zamrzly a tím je vysvobodit.

c, Děti se mohou před mrazíkem zachránit tak, že když k nim doběhne, tak mohou udělat tři dřepy, a mrazík je nemůže v tuto dobu chytit. (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, Se záchranou – Děti zachrání „zmrzlé“ tak, že je jednou oběhnou.

Videoukázka: A



5.4.3 Barvy

Charakteristika hry: děti se snaží co nejrychleji rozdělit dresy podle barev

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-4 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4 – 20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: kloboučky podle barev, dresy podle barev

Část vyučovací jednotky: úvodní, hlavní

Průběh hry:

Uprostřed tělocvičny jsou na zemi dresy různých barev. Rohy tělocvičny jsou označeny barvou dresu, který tam patří (modrá, žlutá, růžová, zelená, ...). Děti začínají u zdi tělocvičny a po zahájení hry se všichni naráz snaží co nejrychleji dresy rozdělit podle barev. Mohou však vzít vždy jen jeden kus. Čas se stopuje. Hra se většinou hraje třikrát a děti se snaží o co nejlepší čas.

Modifikace: a, děti mohou běhat pouze pozadu

b, děti se s dresem nemohou pohybovat (musí si sami vymyslet způsob)

c, rozdělení na dvě skupiny, které proti sobě závodí

d, hra končí až tehdy, kdy děti rozdělí dresy podle barvy a pak je všechny zase po jednom vrátí do kruhu uprostřed tělocvičny. Čas se stopuje teprve v této chvíli.

Videoukázka: základní hra



5.4.4 Kradení

Charakteristika hry: děti v družstvu se snaží ukrást ostatním družstvům co nejvíce dresů

Čas na přípravu: 2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: obruče, dresy

Část vyučovací jednotky: úvodní

Průběh hry:

Děti jsou rozděleny do družstev (po 1-6 hráčích). Každé má ve svém rohu tělocvičny obruč, ve které je daný počet dresů (3-6). Ty se po začátku hry snaží ukrást ostatní jednotlivci z cizích družstev. Mohou však vybíhat pouze po jednom, a družstvo, kterému je dres kraden se nesmí bránit.

Modifikace: a, Celé družstvo může krást dresy, každý jedinec jeden dres.

b, Družstvo, kterému je dres kraden se může bránit zastoupením cesty nepříteli. (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, děti se mohou pohybovat pouze skákáním po jedné noze

d, děti se mohou pohybovat pouze skákáním snožmo

Videoukázka: základní hra + C



5.4.5 Piškvorky

Charakteristika hry: děti v družstvu se snaží vyhrát v piškvorkách

Čas na přípravu: 3 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: dresy, kloboučky

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Dvě družstva stojí naproti sobě (každé na jedné straně tělocvičny). Mezi sebou uprostřed mají 3x3 kužely. Každé družstvo má tři dresy (každé družstvo má svou vlastní barvu). Jakmile zazní signál, vybíhá první z každého družstva s dresem a položí ho na

libovolný klobouček (na každém kloboučku může být pouze jeden dres). Jakmile si plácne se svým spoluhráčem, může ten spoluhráč vyběhnout. Když už v družstvu nejsou žádné dresy, vybíhá hráč bez něj a dres, již položený na kloboučku, vezme a položí ho na jiný klobouček. Cílem hry je utvořit (jak v piškvorkách) řadu, sloupec nebo úhlopříčku ze svých barev. Kterému družstvu se to podaří dřív, vyhrává.

Modifikace: a, děti běží pozadu tam, zpět už normálně

b, po doběhnutí ke družstvu musí družstvo první oběhnout a plácnout si s vybíhajícím, teprve potom může vyběhnout další

c, Děti sedí k piškvorkám zády. Předem se domluví, kdo bude vybíhat první. Když se vybíhající bude vracet, dotkne se libovolného spoluhráče a ten tímto dostal pokyn k vyběhnutí. Hráč, který se ho dotkl, si také sedá zády k piškvorkám. (U STARŠÍCH DĚTÍ)

d, děti skáčou k piškvorkám jako žáby

Videoukázka: základní hra



5.5 Pomůcka: Žíněnka

5.5.1 Veverky a kuny

Charakteristika hry: kuny se snaží vyházet všechny dresy z žíněnky a veverky se je snaží naházet zpět

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 3 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 6 – 20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: míče různé velikosti, žíněnka

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Uprostřed tělocvičny je žíněnka, na které jsou položeny míče (nebo zmuchlané noviny oblepené izolepou) - to je veverčí doupě se zásobami oříšků. Do něj se dostaly kuny a snaží se jim vyházet všechny zásoby z doupěte. Děti tedy rozdělíme na kuny (2-4) a veverka (ostatní). Na povel začnou kuny vyhazovat všude do stran „zásoby“ a veverka se je snaží dávat zpátky do doupěte. Po uplynutí časomíry se hra zastaví a spočítají se zásoby venku a v doupěti. Kde bude zásob víc, opačné družstvo vyhrává (více v doupěti=vyhrávají veverka, více venku z doupěte=vyhrávají kuny).

Modifikace: a, doupě veverek (žíněnka) je na dvou místech (ve dvou rozích tělocvičny)

b, kuny mohou vyhodit rukama míče pouze třikrát, pak musí doběhnout na předem dané místo, dotknout se jej a pak zpět na žíněnku (pak mohou zase třikrát odházet míče) – „nabití“ (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, veverka mají ohraničené místo, odkud mohou házet míče zpět na žíněnku (vymezený prostor kolem žíněnky)

d, kuny mohou vyhodit vždy jen jeden míček

Videoukázka: základní hra



5.5.2 Zem je láva

Charakteristika hry: hráči se snaží dostat do cíle pomocí 2 žíněnek

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 2-4 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 4–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: kloboučky, žíněnky

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Hráči jsou rozdělení do družstev (1-10). Každé družstvo má k dispozici dvě žíněnky, které po zahájení hry používají jako vor přes řeku. Na první si celé družstvo stoupne a druhou předělá dopředu a pak přejde na ni. A tak pořád dokola, dokud nedojdou do předem daného cíle (kloboučky, čára, konec místnosti). Vyhrává to družstvo, které se jako první dotkne kloboučku (čáry, stěny). Jestli se nějaký hráč dotkne země, družstvo se musí vrátit zpátky na start.

Modifikace: a, Cíl hry je až zase za startem, tudíž se družstvo na konci dotkne kloboučku (za čáru, stěny) a postupují zase zpátky. Vyhrává to družstvo, které se jako první dostane za start.

b, Pokud se někdo z družstva dotkne země, každý z družstva musí udělat 5 dřepů

c, na cestě k cíli je udělaný z kloboučků slalom, kterým musí družstvo prokličkovat

d, kdykoliv družstvo přestoupí na druhou žíněnku, musí každý udělat 5 dřepů

Videoukázka: základní hra + B



5.5.3 *Ostrov*

Charakteristika hry: hráči se snaží ostatní dostat ze žíněnky pryč

Čas na přípravu: 1 minutu

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-4 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 3–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: žíněnka

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

Žíněnka představuje ostrov, na kterém jsou trosečníci (3-5 jedinců). Ti se po zahájení hry snaží vytlačit ostatní hráče ven ze žíněnky. Hráč, který se dotkne kteroukoliv částí těla země mimo žíněnku, vypadává a jde na vedlejší aktivitu⁹. Vyhrává poslední trosečník na ostrově.

Modifikace: a, hráči na dokončení hry mají daný časový interval

b, hráč vypadne teprve ve chvíli, kdy se nebude žádným kusem svého těla dotýkat žíněnky (U STARŠÍCH DĚTÍ)

c, hráči stojí zády k sobě a snaží se protihráče tímto způsobem vytlačit (pozadu)

d, hráči smí hrát pouze na jedné noze (U STARŠÍCH DĚTÍ)

Videoukázka: C



5.5.4 Sanitka

Charakteristika hry: hráči utíkají před honícím, sanitka zachraňuje chycené přenesením na žíněnku

Čas na přípravu: 1 minutu

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-4 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 3–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: žíněnka

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

⁹ Viz výše

„Při kombinované honičce se záchranou „Sanitka” je cílem chytače pochytat všechny hráče až do posledního, a nakonec i sanitáky (dva barevně odlišené hráče, kteří mají za úkol zachraňovat chycené spoluhráče, odnesením do nemocnice – na žíněnku). Chycený hráč si sedne (lehne) na místo kde byl chycen a čeká na odnesení na žíněnku sanitáky. Sanitáči se snaží co nejrychleji zachraňovat chycené spoluhráče odnesením, odtažením, posunutím na žíněnku. V momentě, kdy je chycený hráč dopraven na žíněnku, „ožívá” a opět se zapojuje do unikání před chytačem. Chytač nesmí chytat sanitáky až do chvíle, kdyby zůstali pouze sami (ostatní chycení hráči sedí nebo leží na zemi). Sanitáky a chytače od ostatních hráčů odlište barevnými rozlišovacími dresy.“ (Sigmund & Sigmundová, 2019, 3)

Modifikace: a, sanitáči musí chodit se žíněnkou za chycenými

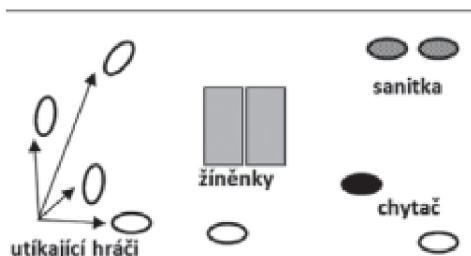
b, honící honí po čtyřech (NE PO KOLENOU!)

c, sanitáči mají svou základnu (žíněnku), ze které mohou pouze na tu dobu, na kterou dokáží dělat zvuk jako záchranka (*túdí,túdí*)

d, honiči mají svou základnu (žíněnku), ze které mohou pouze na tu dobu, na kterou dokáží dělat zvuk *hutututu*.

Obrázek 2

Sanitka



(Sigmund & Sigmundová, 2019, 3)

Videoukázka: základní hra



5.5.5 Člověče, nezlob se

Charakteristika hry: hráči utíkají před honícím, sanitka zachraňuje chycené přenesením na žíněnku

Čas na přípravu: 1 minutu

Instruktorů na přípravu: 1

Čas na hru: 1-4 minuty

Instruktorů na hru: 1

Počet hráčů: 3–20

Prostředí: tělocvična

Pomůcky ke hře: žíněnka, kostky s puntíky (molitanové, normální)

Část vyučovací jednotky: hlavní

Průběh hry:

„Stejně jako při stolní hře budeme potřebovat molitanové kostky s puntíky a nejlépe 4 družstva hráčů. Každé družstvo hráčů má svou molitanovou kostku a domeček (např. ze žíněnky). Obdobně jako při stolní hře je hráč „nasazen“ do hry v případě, že hodí 6 na molitanové kostce. Jakmile padne 6 je hráč „nasazen“ do hry a druhým hodem kostkou si určí počet oběhnutí. Ihned, jak se hráč z počtu puntíků na kostce dozví počet oběhnutí, vybíhá na trať. Při běhu však musí dávat pozor, aby jej hráč z jiného družstva během obíhání nedoběhl a dotekem „nevyřadil“. Pokud je hráč při běhu doběhnut a „vyřazen“, vrací se zpět do svého družstva (mimo běžecké území) a další hráč hází molitanovou kostkou, dokud nepadne „6“. Hra pro družstvo končí, jakmile se všichni hráči vystřídají při běhu. Při hře je nutné, aby hráči dávali pozor při vbíhání z družstva na trať (a sbíhání z tratě do družstva), aby se navzájem nesrazili.“ (Sigmund & Sigmundová, 2019, 9)

Zlehčená verze pro předškolní věk: Děti se v každém družstvu postaví do zástupu. Postupně vybíhají. Jakmile se první ze družstva vrátí do domečku, vybíhá druhý. Pro počítání bodů doporučuji dát vedle domečku obruč a vedle ní šátky/míče/papírky na počítání bodů. Za jednoho nechyceného hráče, který se vrátí zpět ke svému družstvu, hodí jeden šátek/míč/papírek do obruče. Po uplynutí časomíry se spočítá jejich počet.

Modifikace: a, z každého mužstva mohou vybíhat 2

b, hráči po vyhození ze hřiště se musí „nabít“ tím, že udělají 5 dřepů

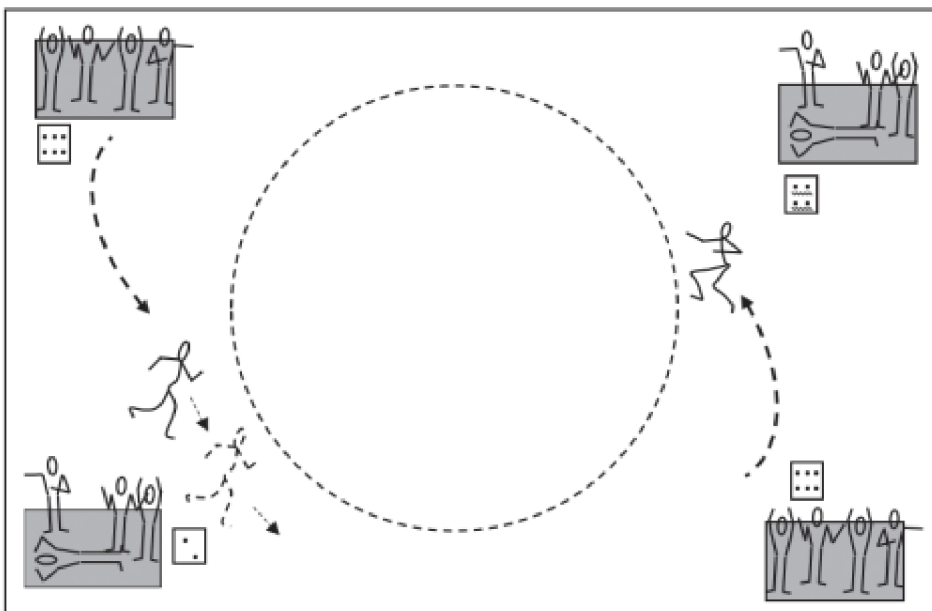
c, hráči musí uběhnout při finálním běhu 2 kolečka místo jednoho (U

STARŠÍCH DĚTÍ)

d, hráči uběhnou kolo a jakmile doběhnou do domečku musí udělat 5 panáků, pak až může vyběhnout další hráč

Obrázek 2

Člověče nezlob se



(Sigmund & Sigmundová, 2019, 9)

Videoukázka: základní zlehčená hra pro předškolní věk



5.6 Anketa

Otázka: *Jaký máte názor na cviky uvedené v této bakalářské práci? Využili byste je ve své pedagogické praxi?*

„Hry z této práce jsou velmi nápadité a pro děti velmi zajímavé. Od zavedení her do mé praxe jsou dětmi často vyžadovány.“ – Šumberová Miroslava, vedoucí družiny

„Pohybové hry, které nás studentka naučila, byly velmi zábavné, nápadité a vhodně zvolené vzhledem k věkové skupině dětí. V průběhu hry studentka reagovala na případné

neshody a adekvátně reagovala např.: změnou pravidel organizací aktivit. Dětem se hry líbily a rády se k nim vrací.“ – Juřicová Lucie, učitel Mateřské školy Čtyřlístek

6 DISKUSE

Vytvořený soubor cvičení se zabývá cvičení s pomůckami, které jsou volně dostupné ve všech školských zařízeních, nebo se dají snadno nahradit (např.: dresy za šátek). Snaží se rozvíjet všechny pohybové schopnosti v tělesné výchově, konkrétně v předškolním a mladším školním věku (hlavně v prvních a druhých třídách). Přínos této bakalářské práce vidím v zásobníku pro pedagogy a učitele ve školských zařízeních, ve kterých někdy vážně rozmanitost cvičení a využití pomůcek, které mají k dispozici. Informace v teoretické části jsou také velmi prospěšné, pokud si bude chtít pedagog připomenout, jak se dítě v předškolním a mladším školním věku chová, jaký má tělesný vývoj, jak dlouho udrží pozornost nebo proč zařazujeme výuku nejčastěji formou her.

Jednotlivá cvičení v zásobníku jsou volena tak, aby odpovídala věku a vývoji dítěte daného věku a v závorkách je napsáno, pokud cvičení vyžaduje staršího jedince (čili lepší vývoj motorických činností, ale i mozkových k pochopení pravidel hry).

Pro natočení praktické části a její vyzkoušení v praxi jsem si vybrala heterogenní skupinu dětí ve věku od 5 do 6 let.

Slabou stránku bakalářské práce spatřuji v tom, že děti hrály hru poprvé a někdy byly zmatené. Pro zlepšení kvality videí bych pro příště zvolila strategii toho smyslu, že by děti hru hrály minimálně tři dny před natáčením a zamezilo by se tak případnému nepochopení pravidel a ostychu.

Jiný návrh konceptu zpracování by mohl být udělán tím způsobem, že by se cviky dělily dle úrovně náročnosti (25 her přímo pro předškolní věk a jejich těžší varianty pro mladší školní věk).

Důležitost pomůcek v tělesné výchově či pohybových chvilkách spatřuji v tom, že zpestřují její provedení a žáci se také mnohdy lépe soustředí. Pedagogové si touto bakalářskou prací mohou obohatit svůj tělovýchovný program a mohou tak dopomoci dalším dětem k lásce ke sportu.

7 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo sestavení souboru cvičení pro předškolní a mladší školní věk (s využitím základních pomůcek). Výsledkem práce je soubor 25 her s modifikacemi. Každá hra má k sobě vytvořené video. Hry jsou rozděleny podle pomůcky, ke které náleží. Každá hra je popsána nejprve zjednodušeně, pak podrobně. Pokud je hra složitější, je přiložen obrázek. Všechny hry byly ověřeny v rámci spolupráce se školními zařízeními jako Mateřská škola Čtyřlístek a Základní škola Komenského Odry, pod dohledem zkušených pedagogů.

Součástí výsledků práce je anketa, kde výše zmínění pedagogové popisují své názory, jak na práci autorky s dětmi, tak na samotné hry.

Při jeho kompletování byla použita analýza a informace z odborné literatury, jiných bakalářských prací, internetových zdrojů a z vlastních praktických zkušeností s dětmi předškolního a mladšího školního věku. Stanovený hlavní cíl bakalářské práce byl splněn. Zásobník tvoří celkem 25 her, kde každá má 4 modifikace a pro její lepší pochopení je pod ní uveden QR kód s názornou ukázkou s dětmi. Obsahuje 5 her s míčem, tyčí, provazem, dresy a žíněnkou. Hry byly popsány tak, aby byly pochopitelné a zrealizovatelné v krátké době kýmkoliv, kdo by si zásobník půjčil.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývala tématem tvorby zásobníku cvičení pro předškolní a mladší školní věk (s využitím základních pomůcek). Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje 4 kapitoly, z nichž se první kapitola zabývá charakteristikou hry v kontextu předškolního a mladšího školního věku. Druhá kapitola pojednává o pomůckách jako takových. Třetí kapitola obsahuje informace o předškolním věku dítěte, co od něj můžeme očekávat za výstupy a kompetence a jeho vývoj jak z psychického, tak z tělesného hlediska. Poslední - čtvrtá kapitola se snaží charakterizovat mladší školní věk a také jeho vývojové tendence, podobně jako v předchozí kapitole u předškolních jedinců (psychologický a fyzický vývoj).

Výsledkem této bakalářské práce je zásobník 25 her, kdy každých 5 her je s jinou cvičební pomůckou. Jedná se o míč, tyč, provaz, dresy a žíněnku. Každá hra má svou základní verzi (která je převážně natočená v příložených videích, má 4 modifikace z nichž u některých je napsáno, pokud se modifikace doporučuje spíše až pro starší věkovou kategorii, to jest mladší školní věk. Hry byly popsány tak, aby je pedagogický pracovník pochopil a v krátkém časovém intervalu uvedl do praxe. Výběr cviků a pomůcek byl vybírán na základě možností většiny školských zařízení s ohledem na prostory a množství pomůcek. Vytvořený zásobník může sloužit jako inspirace pro pedagogické pracovníky, kteří pracují s předškolním a mladším školním věkem, popřípadě i s mladšími či staršími jedinci, pokud pedagog trochu ztíží nebo zlehčí modifikaci. Především má obyčejným hráčům dodat na zajímavosti a zpestření. Dle ankety, která byla rozeslána pedagogům, kteří se o tuto bakalářskou práci zajímali, lze usoudit, že hry obsažené v této bakalářské práci by rádi uvítali ve svých tělovýchovných hodinách či chvilkách.

Na tuto práci bych chtěla navázat v následném magisterském studiu, kde bych chtěla zkoumat rozdíl mezi předškolním a mladším školním věkem. Také by bylo zajímavé sledovat, zda věk pedagogického pracovníka, který organizuje danou tělovýchovnou hodinu, neovlivňuje kvalitu a výběr alternativních her a výukových metod ve školských zařízeních.

9 SUMMARY

This bachelor's thesis dealt with the topic of creating a stack of exercises for preschool and younger school age (using basic aids). The bachelor's thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part contains 4 chapters, of which the first chapter deals with the characteristics of play in the context of preschool and younger school age. The second chapter deals with aids as such. The third chapter contains information about the child's preschool age, what we can expect from him in terms of outputs and competences and his development from both a psychological and a physical point of view. The last, fourth chapter tries to characterize younger school age and also its developmental tendencies, similar to the previous chapter for preschool individuals (psychological and physical development).

The result of this bachelor thesis is a stack of 25 games, where every 5 games are with a different exercise aid. These are the ball, the stick, the rope, the jerseys and the mat. Each game has its own basic version (which is mainly filmed in the attached videos, it has 4 modifications, some of which are written if the modification is recommended for an older age category, i.e. younger school age. The games have been described in such a way that it is pedagogical the worker understood and put it into practice in a short period of time. The selection of exercises and tools was chosen based on the possibilities of most school facilities with regard to the space and amount of tools. The created stack can serve as inspiration for pedagogical workers who work with preschool and younger school age, possibly also with younger or older individuals, if the pedagogue makes the modification a little harder or easier. Above all, it is intended to add interest and variety to ordinary games. According to a survey that was sent to pedagogues who were interested in this bachelor's thesis, it can be concluded that the games contained in this bachelor's they would like to welcome work in their physical education classes or moments.

I would like to follow up on this work in my subsequent master's studies, where I would like to investigate the difference between preschool and younger school age. It would also be interesting to observe whether the age of the pedagogue who organizes the given physical education class does not affect the quality and choice of alternative games and teaching methods in school facilities.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

§ 33 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (školský zákon)

Allen, K. (2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.

Bacus, A. (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál.

Barbosa-Rinaldi, I. P., Lara, M. L. & Oliveira, A. A. B. (2010). *Contributions to process of (re)meaning of the scholar physical education: Dimensions of popular children's games, dance, corporal expression and gymnastics*. 15(4), 243-256.
https://explore.openaire.eu/search/publication?articleId=seer_ufrgs::9d346fc9a3e38a04105a7048660c04cb-

Brierley J. (2000). *7 prvních let života rozhoduje* (pp. 74-82). Praha: Portál.

Gillernová, I., Krejčová, L. (2012). *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada publishing, a. s.

Hoskocová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada publishing, a. s.

Klusák, M. (2014). *Morální vývoj školáků a předškoláků: Paradigmatické výzvy dle Jeana Piageta*. Praha: Karolinum.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada publishing, a. s.

Kuric, J. et al. (1986). *Ontogenetická psychologie* (pp. 132-155). Olomouc: SPN – Státní pedagogické nakladatelství.

Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2* (pp. 87-109). Praha: Grada publishing, a. s.

Metodický portál (2005, Březen, 1.). *Články: Pojetí tělesné výchovy v RVP PV*.

<https://clanky.rvp.cz/clanek/179/POJETI-TELESNE-VYCHOVY-V-RVP-PV.html>

Murray, L. (2016). *Psychologie malých dětí*. Praha: Triton

Mužík, V., Šeráková, H. & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Brno: Masarykova univerzita

<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>

Nakonečný, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Academia.

Ptáček, R. (2006). *Poruchy chování v dětském věku*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.

Shapiro, L. E. (2004). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj* (pp. 155-205) Praha: Portál.

Sigmund E. & Sigmundová D. (2019, červen). *Metodické listy: Pohybové hry II (honičky a*

vybíjené pro rozvoj postřehu, rychlosti, vytrvalosti a spolupráce dětí a hry s papírovými letáky). Samostatná příloha časopisu Sokol. 3-9.

<https://www.sokol.eu/assets/download/4R63ySIUwH.pdf>

Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie 3*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie 1.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí: jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha: Portál.