

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**VYTVOŘENÍ A OVĚŘENÍ PSYCHOMOTORICKÝCH KARET
S VYUŽITÍM NETRADIČNÍCH POMŮCEK VE VŠESTRANNÉ
POHYBOVÉ PŘÍPRAVCE**

Bakalářská práce

Autor: Dominika Plchová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání a Český jazyk a
literatura se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Vyhlídal

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Dominika Plchová

Název práce: Vytvoření a ověření psychomotorických karet s využitím netradičních pomůcek ve všestranné pohybové přípravce

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Vyhlídal

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření a ověření souboru psychomotorických karet ve všestranné pohybové přípravce Svišti v pohybu. V teoretické části se práce věnuje pojmu psychomotorika, popisuje její historii, cíl, hlavní a dílčí úkoly, herní zásady, pomůcky a organizaci cvičební jednotky. Dále charakterizuje všestrannou pohybovou přípravu u dětí. Poslední kapitola v teoretické části definuje pojem předškolního a mladšího školního věku. Hlavním cílem práce bylo vytvořit a ověřit soubor psychomotorických karet ve všestranné pohybové přípravce Svišti v pohybu. Soubor 33 psychomotorických karet je popsán ve výsledcích práce spolu s vyhodnocením ankety vlastní konstrukce, která podává zpětnou vazbu od trenérů pohybové přípravy Svišti v pohybu.

Klíčová slova:

Psychomotorika, předškolní věk, mladší školní věk, všestranná pohybová příprava dětí

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Dominika Plchová
Title: Creation and validation of psychomotor cards using non-traditional aids in all-round movement training

Supervisor: Mgr. Tomáš Vyhlídal
Department: Department of Adapted Physical Activities
Year: 2024

Abstract:

The bachelor's thesis focuses on the creation and validation of a set of psychomotor cards in the all-round movement preparation Svišti v pohybu. The theoretical part of the thesis deals with the concept of psychomotorics, describes its history, aim, main and sub-tasks, game principles, aids and organization of the exercise unit. It also characterizes the all-round motor preparation in children. The last chapter in the theoretical part defines the concept of preschool and younger school age. The main aim of the thesis was to create and validate a set of psychomotor cards in the all-round movement preparation Svišti v pohybu. The set of 33 psychomotor cards is described in the results of the thesis, along with the evaluation of a self-constructed questionnaire that gives feedback from the trainers of the Svišti v pohybu movement preparation.

Keywords:

Psychomotorics, preschool age, younger school age, all-round motor preparation of children

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Tomáše Vyhlídala, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 27. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Tomáši Vyhlídalovi za cenné rady a doporučení, které mi poskytl během zpracování práce. Dále bych ráda poděkovala trenérům ze Svišťů v pohybu za pomoc s realizací výzkumu.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Psychomotorika	10
2.1.1 Pojem psychomotorika	10
2.1.2 Historie psychomotoriky	13
2.1.3 Cíl psychomotoriky	14
2.1.4 Hlavní a dílčí úkoly psychomotoriky	15
2.1.5 Herní zásady v psychomotorice	15
2.1.6 Pomůcky v psychomotorice	17
2.1.7 Organizace cvičební jednotky	17
2.2 Všestranná pohybová příprava dětí	19
2.2.1 Svišti v pohybu	21
2.3 Charakteristika věkových období dětí předškolního a mladšího školního věku	22
2.3.1 Osobnost předškolního věku	22
2.3.2 Osobnost mladšího školního věku	27
3 Cíle	31
3.1 Hlavní cíle	31
3.2 Dílčí cíle	31
3.3 Výzkumné otázky	31
4 Metodika	32
4.1 Výzkumný soubor	32
4.2 Metody sběru dat	32
4.3 Statistické zpracování dat	32
5 Výsledky	33
5.1 Psychomotorické karty	33
5.1.1 Oblast kaštany	33
5.1.2 Oblast knoflíky	35
5.1.3 Oblast korkové zátky	38

5.1.4	Oblast látkové kapesníky	41
5.1.5	Oblast Mouka.....	43
5.1.6	Oblast Oříšky	46
5.1.7	Oblast šišky	48
5.1.8	Oblast šroubky a matice.....	50
5.1.9	Oblast těstoviny	52
5.1.10	Oblast tkaničky do bot	54
5.1.11	Oblast papírové ubrousky	56
5.2	Výsledky ankety vlastní konstrukce.....	59
6	Diskuse	63
7	Závěry	65
8	Souhrn	66
9	Summary	67
10	Referenční seznam	69
11	Přílohy	71
11.1	Vyjádření etické komise	71
11.2	Vzor ankety vlastní konstrukce	72
11.3	Psychomotorické karty.....	74

1 ÚVOD

Pohyb je běžnou součástí každého člověka. Projevuje se již v prenatálním období a provází člověka po celý život. Jako novorozenci reagujeme na podněty z okolního světa pomocí vrozených reflexů (Miller et al., 2022). Jako kojenci poznáváme svět z různých poloh, jako je například leh, sed nebo stoj. Později se pokoušíme o různé lokomoce, z těch základních můžeme jmenovat např. plazení, chůzi či běh. V batolecím období se začínáme učit pohybovým dovednostem a již tady se buduje náš vztah k pohybu (Kučera et al., 2011). Blahutková et al. (2015) dodává, že pohyb patří mezi základní projevy života. Zobrazuje informace nejen o stavu vnitřních orgánů, ale také o stavu mysli. Pomocí analýzy pohybového projevu můžeme odvodit aktuální tělesný i duševní stav jiného člověka. Pohyb také působí velmi pozitivně na lidské zdraví.

Všestranná pohybová příprava dětí je neméně důležitá pro jejich harmonický rozvoj. Díky ní lze předejít již v raném věku různým svalovým dysbalancím, kompenzovat odlišné pohybové nároky různých sportovních odvětví, socializovat se mezi vrstevníky ale také utvářet pozitivní vztah k pohybu. Děti si vyzkouší různé druhy soutěžních i nesoutěžních aktivit a do budoucna mají možnost si vybrat, v jakém sportu by chtěli pokračovat. Všestranná pohybová příprava je nejvhodnější u dětí předškolního i mladšího školního věku. Dítě se zde může realizovat, zažije jak pocit vítězství, tak i porážky, vyzkouší si, jaké je to zažít úspěch nebo taky únavu po vykonané pohybové aktivitě. Při těchto pohybových hrách děti často využívají nejen hračky, ale i předměty běžné denní potřeby (šátek při hře na babu, guma při skákání, aj.) (Perič et al., 2012).

Práci s dětmi se věnuji od svých 15 let. Během své praxe jsem si všimla, že děti nevyužívají pouze hračky zakoupené ve specializovaných prodejnách, ale v oblibě mají i věci, které my dospělí využíváme v běžném životě. Jsou to například víčka od PET lahví, plastové kelímky od jogurtů, stuhy a mnohé další. Díky pedagogickému zaměření střední školy jsem měla možnost seznámit se s konceptem psychomotorických aktivit a zúčastnit se různých seminářů věnovaných psychomotorickým aktivitám pořádaných naší školou či Evropského dne psychomotoriky na Masarykově univerzitě. Zaujalo mě, že pro tyto aktivity můžeme využít nejen pomůcek specializovaných (jako je například psychomotorický padák) ale pomůcek z běžného života či dokonce pouhá fantazie a bohatá představivost dětí k provedení zábavné pohybové hry. Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobník her s netradičními pomůckami.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

V první kapitole je vymezen pojem psychomotorika. Tato kapitola zahrnuje její historii, cíle, hlavní a dílčí úkoly, herní zásady v psychomotorice a pomůcky. Dále seznamuje s všestrannou pohybovou přípravou dětí a odkazuje na všestrannou pohybovou přípravku Svišti v pohybu. Poslední kapitola charakterizuje věková období dětí předškolního a mladšího školního věku.

2.1 Psychomotorika

Psychomotorika je ucelený systém, který je zaměřený na prožitek z pohybu. Věnuje se poznávání vlastního těla, okolního světa i prožitkům z prováděných aktivit. Výsledkem není pouze pohybová činnost, ale zejména pocity, které jsou u každého svěřence individuální. Psychomotorika rozvíjí nejen pohybovou ale i psychickou a sociální stránku osobnosti (Blahutková et al., 2017). Adamírová (1995) doplňuje, že pomocí psychomotoriky lze u svěřenců rozvíjet také iniciativu, samostatnost a tvořivost. Jejím specifickým znakem je, že je nesoutěžního charakteru, podporuje spolupráci, schopnost empatie či být nápomocný těm, kteří ji zrovna potřebují.

Svých cílů dosahuje psychomotorika pomocí jednoduchých her s využitím hudby, nářadí, náčiní či relaxačních technik. Hry se řídí dle herních zásad psychomotoriky. Může být aktivní formou odpočinku, regeneračním procesem nebo součástí cvičební či jiné vyučovací jednotky, a to v jakémkoliv věku. (Blahutková et al., 2015). Může být také součástí kinezioterapie, tedy terapie, která se zabývá léčbou psychických problémů pomocí pohybové činnosti. (Blahutková et al., 2017).

Hermová (1994) ve své publikaci uvádí, že psychomotorické hry vychází z tradiční aktivit užívaných v mateřské škole, dětských her, pohybových činností aj. a jejich výchovný cíl je propojit vnímání a pohyb (např. chodí Pešek okolo, Čáp ztratil čepičku).

2.1.1 Pojem psychomotorika

Szabová (1999, p. 13) definuje psychomotoriku jako „souhrn pohybových, motorických aktivit, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu. Je to motorická akce vyplývající z psychické aktivity (činnosti nebo reakce), odpověď jednotlivce na podněty z psychických procesů (vnímání, myšlení, paměť, pozornost, představivost atd.) nebo psychických stavů (nálada, celkové naladění člověka).“ Poláková (2019) dodává, že součástí zdravého vývoje dítěte je souměrný rozvoj pohybových dovedností, smyslů a emocí.

Pod psychomotoriku tedy řadíme více dílčích oblastí. Szabová (1999) tyto oblasti rozčlenila na: neuromotoriku, senzomotoriku a sociomotoriku.

Neuromotorika zastupuje motorickou složku psychomotoriky. Řadíme sem jemnou motoriku (pohyby prstů, mimiku (výrazy tváře) a oromotoriku (artikulační pohyby), hrubou motoriku (pohyby celého těla a končetin), koordinaci pohybů (např. při psaní, kreslení, hře na hudební nástroj či různých lokomocích), tělesné schéma (vnímání těla z hlediska délky, šířky, umístění v prostoru aj.), rovnovážné schopnosti a orientaci v prostoru (Szabová, 1999).

Kurtz (2015) do oblasti jemné motoriky řadí pohyby drobných svalů ruky a obličeje, zejm. úst a očí. Jemná motorika se začíná vyvíjet již v batolecím období a její zdokonalování trvá až do dospělosti. Člověk ji využívá k běžným denním činnostem jako je psaní na počítači, krájení potravin, zapínání knoflíků, aj. Mimické svaly v obličeji jsou nezbytné zejména pro artikulaci. Svaly v blízkosti očí využíváme při čtení či pozorování předmětů. Všechny tyto drobné svaly můžeme označit jako distální, protože se nacházejí daleko od trupu. Proximální svaly označují velké svaly ramen, trupu a stehen. Zajišťují správné držení těla a jsou základem pro jemné pohyby. Při manipulaci s drobnými předměty je více zapojena radiální strana ruky (palec a ukazováček), naopak loketní strana (prsteníček a malíček) jsou ohnuty do dlaně. Procvičování jemné motoriky celkově přispívá k manuální zručnosti. K jemné motorice patří i koordinace ruky a oka. Probíhá díky proprioceptivním a zrakovým receptorům. Tzv. dopředná vazba probíhá tak, že zrak nám nejdříve poskytne informace o daném předmětu; jaký má tvar, barvu, velikost, povrch. Na základě těchto informací se rozhodneme, jakou sílu musíme vyvinout, abychom předmět mohli uchopit. Při hledání cesty z bludiště či překreslení obrázku dle vzoru naopak používáme percepční uvažování. Načasování využijeme při manipulaci s míčem.

Do hrubé motoriky řadíme pohyby celého těla a velkých svalových skupin. Hrubá motorika se vyvíjí od batolecího věku. Dítě vnímá své okolí pomocí smyslových, ale i vestibulárních (vnímání gravitace díky receptorům vnitřního ucha) a proprioceptivních (vnímání polohy těla a pohybu díky receptorům ze svalů a kloubů) receptorů. Informace z těchto receptorů putují do mozku, který je zpracuje, a vyšle signál pohybovému aparátu. Hrubá motorika se nejrychleji rozvíjí do 2 let dítěte, její trénink však převládá až do dospělosti. Pro rozvoj hrubé motoriky je důležitá síla a vytrvalost. Propriocepce (vnímání pohybů těla) slouží k provádění zautomatizovaných pohybů, které jsou možné díky receptorům ve svalech. Naopak praxe je plánované provádění neautomatizovaných pohybů či jejich vzorců. Pro hrubou motoriku je podstatný i rozvoj rovnováhy, která umožňuje udržovat tělo ve vyrovnané pozici. Můžeme ji rozdělit na statickou, která se snaží udržet tělo v nestabilní poloze (např. stoj

na jedné noze) a dynamickou, která usiluje o udržení těla v pohybu i při nerovném povrchu (např. chůze po kladině). Bilaterální integrace je schopnost koordinace pravé i levé části těla při pohybových aktivitách. V předškolním období by se měla vyčlenit dominantnější končetina, která vykonává většinu činností. Souvisí také s uvědomováním si pravé a levé strany (Kurtz, 2015).

Senzomotorika je propojení vnímání a pohybu. Pokud receptor (např. zrakový nebo sluchový) zachytí podnět, převede tuto informaci dostředivou dráhou do korového analyzátoru a ten na něj zareaguje pomocí pohybové soustavy. Tato skutečnost může probíhat i nevědomě, díky naučeným pohybovým vzorcům či reflexům (Szabová, 1999). Za jeden z nejdůležitějších analyzátorů je považován zrak, který pojme 90 % informací. Následuje sluch, který zachycuje většinu informací. Má také velký vliv na vývoj řeči, a dokáže vnímat změny hladiny tlaku pomocí membrány ve středním uchu. Díky pachovému analyzátoru dokážeme rozpoznat různé pachové stopy. Tento pachový analyzátor postupem času ztrácí citlivost, zatímco čichová paměť zůstává. Upozorní nás také na chuť dříve než jazyk. Centrum hmatu se nachází v kůži, svalech a interioreceptorech. Nachází se zde nervová zakončení a smyslové receptory. Tato místa se od sebe liší mírou citlivosti. Předávají informace o objektu, který vnímáme. Situaci, kdy při hmatovém cítění pociťujeme bolest, chlad, tlak či vibrace, můžeme nazvat jako taktilně-vibrační hmatové pociťování. Kinetická a taktilní citlivost pomáhá daný pohyb správně pochopit a provést. Každý člověk má různě vyvinuté smysly a díky tomu rozdílně vnímá. Sníženou citlivost na vjemy označujeme jako hyporeakci, přehnanou jako hyperreakci. Díky senzomotorickým hrám můžeme docílit správné hranice citlivosti (Blahutková et al., 2017).

Sociomotorika představuje pohybovou odpověď člověka na podněty ze sociálních skupin. Patří sem pohybové reakce vyjadřující určitý vztah k různým lidem a odlišné chování v rodině, vrstevnické skupině, škole nebo pracovním prostředí. (Szabová, 1999).

Dále Szabová (1999) dodává, že všechny tyto zmíněné oblasti spolu souvisí a navzájem se prolínají. Není možné je od sebe oddělit, ale v případě potřeby se zaměřit na vybranou oblast dle věku, individuálních potřeb skupiny nebo jednotlivce, popř. dle postižení.

Komunikace

Komunikace patří mezi základní lidské činnosti. S okolím se můžeme dorozumívat verbálně (slovně) nebo neverbálně – k tomu můžeme využít mimiku nebo gestiku. Při komunikaci v psychomotorice využíváme tzv. pedagogické komunikace. Tato komunikace

probíhá obousměrně mezi adresátem a mluvčím. Dochází zde k sociální interakci. Supervizor by měl komunikovat jasně a srozumitelně a měl by zvládat naslouchat svěřencům a neměl by je zesměšňovat. Komunikaci můžeme dělit na: Intrapersonální (komunikace účastní pouze jeden účastník a hovoří se sebou samým), interpersonální (komunikace probíhá mezi dvěma či více účastníky) a komunikace hromadná (je charakteristická pro skupinu). Při psychomotorických aktivitách by měl supervizor mít komunikaci připravenou, aby svěřencům předal informace co nejsrozumitelněji, a dopřál jim tak co nejlepší zážitek ze hry. Měl by dbát na rozvoj spolupráce. Zpočátku aktivity koordinovat více, postupem méně. Pokud se ve skupině projeví řídicí jedinec, měl by ho usměrnit a vést ke skupinové práci (Blahutková et al., 2017).

2.1.2 Historie psychomotoriky

Psychomotorika se poprvé objevuje ve 20. letech 20. století ve Francii, kde byla lékaři, terapeuti a dalšími specializovanými pracovníky vyčleněna z léčebné tělesné výchovy. Byla obohacena o prvky pantomimy, tance i rytmické gymnastiky. Později se rozšířila i do dalších zemí světa. Ve druhé polovině 20. století se překlenuje z terapeutické oblasti do oblasti výchovné, v některých zemích však tento terapeutický přístup stále přetrvává. Roku 1973 byla založena Francouzská federace psychomotoriky (FFP) a díky ní v této zemi mohou lidé studovat obor Psychomotorika na několika univerzitách (Šeráková et al., 2021).

Na základě cíle a zásad psychomotoriky si různé evropské země vytvořili postupy, které využívají v pedagogické a léčebné praxi. Toto rozdělení je dáno rozdíly ekonomickými, politickými, historickými a vzdělanostními. V terapeutickém přístupu je kladen důraz na oční kontakt, který podává pravdivé informace o aktuální náladě a psychickém stavu. Pozorování neboli psychomotorická supervize slouží psychomotorikovi jako vyšetření, díky kterému si stanoví cíle a navrhne terapeutický projekt. Projekt je adaptabilní, bere zřetel i na požadavky klienta (limity, obtíže, ale i touhy a fantazie) a je upravován dle jeho osobních pokroků a možností (European Forum of Psychomotoricity, 2024). Blahutková (2013) dodává, že tento druh terapeutického přístupu je přidáván ke klasické terapii zejména ve školských a lékařských zařízeních, dětských domovech či domovech pro seniory.

Země, ve kterých je možné studovat psychomotoriku jako samostatný tříletý vysokoškolský obor, jehož výstupem je povolání terapeutického pracovníka nazývaného Psychomotorik, jsou Francie, Švýcarsko, část Belgie užívající jako úřední jazyk nizozemštinu, Nizozemí, Holandsko, Portugalsko, Itálie a Dánsko (Šeráková et al., 2021).

Ve Francii sahají kořeny psychomotoriky až k počátkům 20. století, ale k jejímu rozvoji došlo až během 50. let 20. století, kdy proběhlo 1. vzdělávání profesionálů z oblasti medicíny.

Vznikla také Francouzská federace psychomotoriky. Nyní je ve Francii možné studovat tříletý bakalářský obor s názvem psychomotorika a je součástí školního vzdělávání, sociálních služeb či medicíny. Podobně je tomu i v ostatních výše jmenovaných zemích (Šeráková et al., 2021).

Země, ve kterých se psychomotorika přiklání k pedagogické praxi, jsou Německo, Rakousko, část Belgie užívající jako úřední jazyk francouzštinu, Španělsko, Řecko, Finsko a také Česká republika. V Německu se psychomotorika rozvíjela díky Ernestu J. Kiphardovi od poloviny 20. století. Soudobé koncepty se zaměřují na léčbu poruch pohybových dovedností a rozvoj osobnosti pomocí pohybové aktivity. Kiphard tuto léčbu uplatňoval při léčení dětí s možnými psychickými nebo pohybovými problémy. V Rakousku je taktéž psychomotorika spojena se jménem E. J. Kipharda. Začala se rozvíjet během 60. let 20. století. V této zemi byla r. 1993 založena Rakouská asociace pedagogiky, která pořádá semináře, psychomotorické intervence a programy pro rodiny s postiženými dětmi. Od konce 20. století se psychomotorika začíná objevovat i v České republice. Doc. Jiřina Adamírová, první předsedkyně komise psychomotoriky České asociace Sportu pro všechny (ČASPV) a první delegátka Evropského fóra psychomotoriky (EEP), ji začala s ČASPV přibližovat veřejnosti (Šeráková et al., 2021). Kolem roku 1990 byly psychomotorické hry přizpůsobeny pro využití ve školní tělesné výchově (Blahutková, 2013). Roku 1996 se Česká republika stala mimořádným členem Evropského fóra psychomotoriky. Od roku 2004 je členem plnohodnotným. Další významné české osobnosti, která se s psychomotorikou pojí, jsou doc. Jitka Kopřivová a doc. Hana Dvořáková, které jsou bývalými delegátkami EEP. V současné době je na tomto postu Mgr. Daniela Jonášová. V České republice se můžeme v oblasti psychomotoriky vzdělávat na Akreditovaných vzdělávacích kurzech psychomotoriky, či jiných vzdělávacích workshopech pořádaných ČASPV. Od roku 2009 je možné se zúčastnit Konference psychomotoriky, která byla původně založena pro skupinku studentů z Belgie. Psychomotorika je v České republice využívána ve všech věkových kategoriích v různých typech škol, volnočasových či sportovních klubech, ústavech, domovech pro seniory. Neexistuje však psychomotorická profese (Šeráková et al., 2021).

2.1.3 Cíl psychomotoriky

Blahutková et al. (2017, p. 9) definuje cíl psychomotoriky jako „bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytváření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka.“ Dle Adamírové (1995, p. 5) je cílem psychomotoriky „harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovitě, kontrolovaně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování své

individuality.“ Blahutková et al. (2017) ještě dodává, že psychomotorika se snaží o navození duševního klidu a vyrovnaní se s biologickými potřebami, o dobré postavení v kolektivu, v pocit naplněného života. Všechny tyto čtyři složky přispívají k celkovému zdraví člověka.

2.1.4 Hlavní a dílčí úkoly psychomotoriky

Hlavní úkol psychomotoriky Adamírová (1995) popisuje jako sbírání zkušeností z vnímání a pohybu, a to ze tří oblastí: oblasti vlastního těla, oblasti materiální a oblasti společenské.

Vlastní tělo člověk poznává již v kojeneckém období, kdy se ho učí ovládat. Jeho tělo je pro něj základ pro veškerého poznávání světa a získávání zkušeností. Díky psychomotorice svěřenci získávají informace o velikosti svého těla, napětí a uvolnění svalů, stabilní a labilní poloze těla, prostorové orientaci, funkci vnitřních orgánů a emocích. Na tělo je pohlíženo z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního (Adamírová, 1995).

V hledisku fyziologickém si cvičenci zkusí zmapovat své tělo pomocí smyslů, v kognitivním hledisku se snaží pochopit jeho fungování, v hledisku emocionálním si vytváří pohled na vlastní tělo, názory na okolní svět a společnost. Dále v této oblasti svěřenci poznávají velikost svého těla a jeho proporce. Snaží se naučit své tělo řízeně zpevnit nebo uvolnit, zjistit, kdy je tělo v prostoru stabilní a jak případně pracovat s jeho vychýlením z osy (Adamírová, 1995). Jsou zde rozvíjeny tzv. psychomotorické vlastnosti osobnosti, pod které spadá flexibilita jedince, při které se rozvíjí jeho rovnovážné schopnosti, koordinační schopnosti či rytmus pohybů. Je zde důležité technické provedení pohybu. Dále rozvíjí nervosvalovou koordinaci, která umožňuje tělu reagovat na vzniklou situaci co nejrychleji a nejušporněji. Pomáhá zlepšovat i prostorovou orientaci a respektovat ostatní spoluhráče. Při hrách je také dobré cvičence upozorňovat na správné držení těla. (Blahutková et al., 2017).

V oblasti materiální nás psychomotorika učí pracovat s předměty, které máme k dispozici a přetvářet je k vlastním potřebám a zkoumat jejich vlastnosti či možnosti využití.

Ve poslední oblasti – společenské – se svěřenci nejdříve seznamují mezi sebou, později se učí komunikovat, spolupracovat, respektovat, chápat potřeby druhých a v případě jim nabídnout pomoc (Adamírová, 1995).

2.1.5 Herní zásady v psychomotorice

Hra má v lidském životě nezastupitelné místo. Je jedinečnou formou činnosti lišící se od učení i práce a provází člověka po celý život. V předškolním věku je tou největší náplní dne. Hra dětem umožňuje nejen rozvoj fantazie, kreativity a smyslu pro humor, ale také získávat nové

dovednosti, jako je řešení konfliktu, spolupráce, aj. (Mazal, 2007). Hra se může a nemusí realizovat ve skupině. K některým typům her je třeba využít speciálního náčiní (hračky, sportovní náčiní) či pravidel, která mohou být dána hrou samotnou či dohodou účastníků (Průcha et al., 2003). Není důležitý výsledek hry, ale její průběh. Dítě si samo rozhoduje o jejím průběhu, do hry se vžívá, využívá naplno svou fantazii, díky níž může prozkoumat své okolí. (Mlejnek, 2011). Kurtz (2015) ještě dodává, že výběr hry záleží na zájmech a schopnostech dítěte, které se jí účastní dobrovolně a má k ní přirozenou motivaci.

Blahutková et al. (2017) charakterizuje hru v psychomotorice jako možnost člověka se realizovat individuálně či v kolektivu. Tyto hry rozvíjí osobnost člověka, napomáhají při zvládnutí obtížných situací, zvládnutí stresu, deprese, frustrace či syndromu vyhoření. Můžeme je dělit dle různých kritérií, např. dle užitého náradí nebo oblasti vnímání. Během hry může supervizor pozorovat, jak se svěřenci projevují v různých situacích. Není důležitá výhra, ale účast. Pro psychomotorickou hru je vhodné se řídit herními zásadami. Není však nutné vždy dodržovat všechny. Blahutková et al. (2017) doporučuje:

- zohlednit věk a individuální možnosti skupiny či jednotlivce,
- navazovat každou hru na určené téma,
- s pomůckami seznámit svěřence před začátkem hry,
- hru odstartovat ve chvíli, kdy zadání rozumí všichni svěřenci,
- jako supervizor se zapojit do hry, pokud již nemá roli pozorovatele nebo rozhodčího,
- obměňovat zadání her a pomůcky –zde lze využít i fantazie svěřenců,
- po ukončení hry zhodnotit její průběh a zeptat se svěřenců na jejich názory a pocity ze hry,
- využít hudební doprovod nebo rytmus,
- oslovovat svěřence jmény,
- při hře ve dvojicích nebo trojicích prostřídat všechny role,
- po několika absolvováních překážkové dráhy sestavené supervizorem nechat svěřence dráhu postavit,
- nebo po několika absolvováních dráhy zkusit svěřencům zavázat oči,
- zajištění bezpečnosti u překážkových drah, zejména pokud si svěřenci dráhu staví sami,
- při hře zapisovat chování svěřenců – může to sloužit k lepší orientaci v řešení problémů u jednotlivých osob.

Dle Adamírové (1995) tam můžeme zařadit také:

- hry mají nesoutěžní charakter,
- svěřenci ze hry nebývají vyloučeni (honičky, vybíjené aj.),
- hodnotí se každý individuální pokrok,
- motivaci k tělesné aktivitě a neodrazení od neúspěchu v ní,
- při plnění úkolů využívají svěřenci vlastní fantazii, kreativitu a iniciativu.

2.1.6 Pomůcky v psychomotorice

Psychomotorické hry z hlediska pomůcek dělí Blahutková et al. (2017) do 3 kategorií: Hry bez pomůcek, pomůcky tradiční a pomůcky netradiční.

Mezi tradiční pomůcky, které nalezneme v tělocvičně, patří náčiní. Jsou to míče různých druhů a velikostí, švihadla, obruče nebo šátky. Pro stavbu překážkových drah využijeme naopak tělocvičného nářadí, jako jsou lavičky, švédské bedny, žíněny či hrazda. Dále sem řadíme nářadí sloužící pro rozvoj rovnováhy, prostorové a nervosvalové koordinace, spolupráce a komunikace. Do této kategorie patří velký šlapák nebo pedalo, vozík na kolečkách, rolon, rolovací deska s válcem, chůdy, šlapátka, kolečkový vozík, chůdy (Blahutková et al., 2017).

Do pomůcek netradičních řadíme např. jogurtové kelímky, víčka od PET lahví, tkaničky z bot, provázky, klubíčka, deky, nafukovací balonky, prádelní kolíčky, pивní tácky, padák, masážní míčky, přírodniny, oříšky a mnoho dalších pomůcek, které si mohou cvičenci i cvičitelé sami vytvořit. Tyto pomůcky obohacují hodinu a jsou zdrojem inspirace (Blahutková et al., 2017).

Pro využití těchto pomůcek využíváme herní činnosti:

- manipulační, kde svěřenci hojně využívají smysly k poznávání předmětů a jejich vlastností,
- předmětové, kdy specifikujeme, jaký cíl mají svěřenci splnit,
- symbolické, kde předmět např. denní potřeby symbolizuje jiný předmět či osobu, využití této herní činnosti nám pomůže dětská fantazie (Adamírová, 1995).

2.1.7 Organizace cvičební jednotky

Psychomotorické aktivity můžeme provádět v jakékoliv místnosti, kde je dostatek prostoru pro pohyb. Může to být tělocvična, třída v mateřské škole nebo i hřiště či větší

travnatá plocha (Hermová, 1994). Adamírová (1995) ve své publikaci zmiňuje také vodní prostředí. I díky vhodnému výběru psychomotorických her můžeme děti s vývojovou poruchou či opožděním lépe zařadit do skupiny či aktivity (Hermová, 1994).

Svěřenci si mohou před začátkem cvičební jednotky vyzkoušet různé typy připravených pomůcek. Po zahájení je supervizor seznámí s obsahem hodiny, ke které se svěřenci mohou vyjádřit (Adamírová, 1995). Aby kleslo riziko úrazu, je vhodné na začátek vložit rušnou aktivitu pro zahřátí organismu (Blahutková et al., 2017). V následující části jednotky svěřenci plní úkoly, a to jak samostatně, tak ve dvojici nebo ve skupině. Svěřenci se aktivně zapojují a snaží se být co nejvíce samostatní a tvořiví, proto je zde důležité porozumění a stejné naladění ve skupině. Po splnění úkolu si řešení předvádějí, komentují nebo mohou vyzkoušet i jiné způsoby řešení. Na konci se aktivity zhodnotí a svěřenci mohou sdělit své prožitky a postřehy (Adamírová, 1995).

Dále Adamírová (1995) dodává, že supervizor na tréninkovou jednotku řádně připraví hry i jejich pomůcky, v průběhu jednotky reaguje na náladu a návrhy skupiny. Po celou dobu jednotky zajišťuje bezpečnost svěřenců, dohlíží na výměnu rolí ve skupinách a řídí debatu o prožitcích svěřenců.

Psychomotorické aktivity můžeme také zařadit do tréninkové jednotky s jiným obsahem na 10–20 minut. Využít je můžeme i při cvičení s osobami s různými druhy postižení či oslabení u seniorů (Adamírová, 1995). Hermová (1994) doporučuje psychomotorické hry u předškolních dětí zařazovat minimálně třikrát týdně.

Aktivity v hodinách je dobré střídat. Hodina by měla zahrnovat jak hry a soutěže, tak i překážkové dráhy, kruhový provoz nebo manipulaci s náčiním. Na konci cvičební jednotky by měla přijít relaxace, například v podobě masáže nebo psychostimulace. Ideálně s pomůckami, které supervizor během jednotky využil. Pokud jsou na programu hry ve dvojicích, může supervizor nechat svěřence zvolit si partnera, později je však důležité dvojice obměnit (Blahutková et al., 2017).

Dále Blahutková et al. (2017) dodává, že hry v psychomotorice se odehrávají i v týmech. Jsou vhodné zejména pro neformální seznámení, kdy se svěřenci naučí lépe kooperovat, spolupracovat, respektovat ostatní a rychleji se začlenit do kolektivu. Po této aktivitě je opět vhodné zařadit zpětnou vazbu.

Do hodiny psychomotoriky Blahutková et al. (2017) řadí i taneční aktivity, jelikož tanec je součástí lidského života už od pravěku. Také nejmenší děti se učí tanci a rytmizaci pomocí říkadla a jednoduchých básniček. I zde můžeme využít různé předměty (míčky, šátky, tančit se zavřenýma očima, ve dvojicích aj.).

Vhodnou náplní hodin jsou také překážkové dráhy. Rozvíjí nejen koordinační dovednosti, ale také prostorovou orientaci a senzomotorické vnímání. Pro jejich náplň můžeme využít různé tělocvičné nářadí (kladina, švédská bedna, žíněnka, koza, aj.) Dráhu svěřenci mohou zdolávat libovolným způsobem. Poté si ji mohou zkusit zdotat se zavázanýma očima. Svěřence necháme dráhu obměňovat dle jejich fantazie je však třeba vždy dbát na jejich bezpečnost a u náročnějších překážek zajistit pomoc (Blahutková et al., 2017).

Masáže

Mezi využívanou činností v psychomotorice řadíme i masáže a kontaktní činnosti. Masáž v psychomotorice slouží pro odstranění psychické únavy. Provozujeme je skupinově např. v kruhu nebo ve dvojicích, kdy jeden z dvojice leží uvolněně na břiše a druhý jej masíruje. Pokud má masírovaný potíže s páteří, může si lehce pokrčit dolní končetiny, popř. mu je můžeme vypočítat pod kolena. Poté si role vymění. K lepšímu prožitku může masírovaný zavřít oči nebo můžeme pustit klidnou relaxační hudbu. Pokud někomu masáž nebude příjemná, můžeme vyzkoušet masáž peříčky nebo třeba šátky (Blahutková et al., 2015).

2.2 Všestranná pohybová příprava dětí

Pohybové dovednosti jsou výsledkem motorického učení. Díky pohybové přípravě se dětský organismus dokáže lépe adaptovat na sportovní trénink. Je zde ale důležité přiměřené zatížení. Perič (2008, p. 11) definuje trénink jako „schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí.“

Pohybová příprava dětí je specifická oblast sportovního tréninku. Má přípravný charakter. Perič (2008, p. 17) ve své publikaci zdůrazňuje, že „děti nejsou malí dospělí“. Dítě rychle a soustavně roste, takže jeho kosti mají jinou strukturu, dozrávají jeho orgány jako srdce a plíce a mohou měnit svou funkčnost srdeční frekvence, práci žláz s vnitřní sekrecí či práci pohlavních orgánů. Jinak myslí a vnímají okolní svět, vytváří si vztah ke společnosti, přirozeně se zvyšuje jeho výkonnost. Proto by měl být trénink dětí zaměřen nejen na rozvoj schopností a dovedností, ale také na hry a společná dobrodružství dětí (Perič et al., 2012).

Perič et al. (2012) uvádí, že trenér by měl mít 3 hlavní priority:

- Nepoškodit zdraví dětí – tzn. dávat dětem přiměřenou zátěž. Při nadměrné fyzické zátěži může nastat skolióza páteře, osifikace kostí, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny nebo můžou vzniknout psychické poruchy, ke kterým se váže úzkost, frustrace, deprese. Dále také dietní omezení či různé druhy dopingu.

- Vybudovat pozitivní vztah dětí ke sportu a předejít tak budoucím civilizačním chorobám jako je obezita, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, cévní potíže, mozkové příhody.
- Vybudovat základní dovednosti pro pozdější trénink. Děti by se měli naučit základy správné techniky, čehož lze dosáhnout častým opakováním.

Při sportovní přípravě před dětmi vystupujeme nejen jako trenér, ale také jako pedagog a při její organizaci bychom měli využívat určité pedagogické zásady. Dle Periče et al. (2012) jsou to:

- Zásada uvědomělosti a aktivity. Děti by měly vědět, z jakého důvodu danou činnost dělají a proč. Všechny by se měly aktivně zapojit. Tato zásada by měla vést k rozpoznání jejich vlastních chyb. Trenér zde může využít různé druhy rozhovorů, motivací, soutěží, aj.
- Zásada názornosti. Spočívá ve vytvoření rychlé a co nejpřesnější představě o pohybu. Ukázkou může provádět přímo trenér či jiný vybraný demonstrátor anebo nepřímo pomocí videí, obrázků. Jako zásada názornosti může sloužit také návštěva utkání či závodu. Důležité je provést danou ukázkou co nejkvalitněji.
- Zásada soustavnosti. Znalosti a dovednosti v tréninku by na sebe měly navazovat a vytvářet tak jeden celek, trénovat pravidelně a systematicky dle předem připraveného plánu.
- Zásada přiměřenosti požaduje, aby se rozsah, obsah, obtížnost tréninku a způsob trénování odpovídalo věku dítěte jeho fyzickým i psychickým vývojem i individuálním zvláštnostem. Do této zásady spadá také dělení dětí do družstev po menším počtu.
- Zásada vytrvalosti. Popisuje uchování si nabytých vědomostí a dovedností po delší dobu a jejich využití v praxi. Patří sem taky jejich opakování a procvičování.
- Všechny tyto zásady se prolínají a díky nim se proces pohybového tréninku může zrychlit a zefektivnit.

U dětí při všestranné pohybové přípravě rozvíjíme pohybové schopnosti. Perič et al. (2012, p. 11) je definuje jako „částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností“. Základní pohybové schopnosti jsou:

- „Vytrvalost neboli schopnost vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity po delší časový úsek.
- Síla neboli schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce.

- Rychlost neboli schopnost překonat krátký časový úsek v co možná v nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou).
- Koordinace neboli schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.
- Kloubní pohyblivost neboli schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu“ (Perič et al., 2012, p. 11).

2.2.1 Svišti v pohybu

Všestranná pohybová příprava dětí Svišti v pohybu vznikla v roce 2019 pod hlavičkou neziskové organizace ATOMIKA z.s., která se zaměřuje na všestranný tělesný rozvoj dětí a podporuje kladný vztah k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu. Předsedou spolku je Mgr. Tomáš Prycl, místopředsedou Mgr. Michal Půža a hospodářem Mgr. Karel Vitámvás.

Děti ve věku od 4 do 14 let dochází jednou nebo dvakrát týdně na cvičební jednotky trvající 50 minut. Během cvičební jednotky se o děti starají 2-4 trenéři, přičemž maximální počet dětí v jedné lekci je 20. Děti jsou rozděleny do skupin podle věku (4 letí, 5 letí, 6-7 let, 8-9 let a 10-14 let) a v průběhu pololetí se skupiny střídají na různých sportovištích. Tyto zahrnují gymnastický sál, sportovní halu a pohybové studio 1 a 2, přičemž každé sportoviště má odlišný povrch a na každém děti procvičí jiné schopnosti a dovednosti.

Na začátku cvičební jednotky trenéři zaznamenají docházku dětí a seznámí je s průběhem hodiny. Následuje rušná část, kdy se děti zahřejí pomocí jednoduchých her. Poté následuje průpravná část, během které dochází k důkladnému rozcvičení za použití pomůcek, které jsou využívány i v hlavní části cvičení. Hlavní část hodiny obsahuje cvičení, která odpovídají cílům dané lekce. Obsah hodiny se může lišit v závislosti na sportovišti, včetně prostorových dispozic (například povrch). Závěrečná část hodiny slouží ke zklidnění organismu a protažení.

V rámci výuky děti používají různé pomůcky od běžného tělocvičného nářadí, jako jsou hrazda, švédská bedna, žebřiny, až po netradiční pomůcky, jako jsou drátěnky, obušky a sviští pásky. Trenéři pracují s každou skupinou v souladu s individuálními potřebami a dovednostmi dětí, přičemž se zaměřují na věk a schopnosti.

Trenéři jsou většinou absolventi pedagogického vzdělání nebo si jej dokončují. Všichni jsou dvakrát ročně proškoleni interními vzdělávacími kurzy nejen z oblasti sportu, ale i pedagogiky, psychologie, sportovního tréninku či zdravého životního stylu. Každý trenér musí navíc absolvovat školení DVPP1 a následně DVPP2. Jedná se o kurzy akreditované MŠMT –

Všestranná pohybová příprava dětí a jsou vhodné pro trenéry a učitele z celé republiky. Aktuálně ATOMIKA, z.s, nabízí tyto kurzy:

- Všestranná pohybová příprava dětí – mladší školní věk,
- všestranná pohybová příprava dětí – předškolního věku,
- všestranná pohybová příprava dětí mladšího a staršího školního věku.

Svišti v pohybu nyní nabízí širokou škálu volnočasových aktivit pro různé věkové skupiny. Kromě všestranné pohybové přípravy také cvičení pro rodiče s dětmi ve věku od 2 do 4 let, sporty na zkoušku, moderní a estetickou gymnastiku, kurzy lezení a parkour. Dále ATOMIKA, z.s. organizuje programy pro děti z mateřských škol, pořádá narozeninové oslavy a letní příměstské tábory. Od září 2023 je tato pohybová příprava dostupná také v Ostravě a Slatinicích (*Svišti v Pohybu: Všestranná Pohybová Přípravka*, 2019).

2.3 Charakteristika věkových období dětí předškolního a mladšího školního věku

V následujících podkapitolách jsou charakterizována vývojová období předškolního a mladšího školního věku. Právě pro tyto věkové kategorie jsou určeny psychomotorické karty. Následující kapitoly popisují motorický, tělesný, mentální, rozumový a řečový vývoj u předškolního a mladšího školního věku. Dále také hru, kresbu a pohádku pouze u předškolního věku.

2.3.1 Osobnost předškolního věku

Období předškolního věku počíná 3. rokem dítěte a nástupem do mateřské školy. Dítě se začíná socializovat a během tří let naváže první přátelství, naučí se dělit o hračky, prostor, myšlenky i hry. Toto období plné kouzelných představ a fantazie končí nástupem do 1. třídy základní školy (Matějček & Pokorná, 1998).

Motorický vývoj

V tomto období je motorický, emocionální, duševní a sociální vývoj silně propojen, což je důležité pro správné a samostatné ovládní těla a osvojování nových návyků, schopností

a dovedností. Pro motorický vývoj je důležitý centrální nervový systém. Motorický vývoj je ale také ovlivněn vnějšími činiteli, jako je např. prostředí, ve kterém dítě žije (Hermová, 1994).

Děti se v tomto věku hýbou přirozeně (Matějček & Pokorná, 1998). Dle Hermové (1994) by měly ovládat chůzi, běh, šplh, skok, hod a chytání. Matějček & Pokorná (1998) dodávají, že dle možností mohou ovládat i jízdu na tříkolce, plavání, bruslení, lyžování. Učí se také vnímat vlastní tělo, rovnováhu a orientaci v prostoru (Hermová, 1994). Pohyb také dítě využívá při jemné motorice, kdy se učí manipulovat s nůžkami, ovládat příbor a držet tužku. Zejména při pohybu bychom měli dětem připomínat navýšení příjmu tekutin, protože oproti dospělým mají zvýšenou termoregulaci (Matějček & Pokorná, 1998).

Matějček & Pokorná (1998) dále upozorňují na nebezpečí dlouhých a náročných túr a vrcholového sportování. Hrozí zde riziko narušení jejich přirozeného vývoje, objevení skryté vady, či propuknutí závažnější nemoci.

Tělesný vývoj

WHO Child Growth Standards (2006) uvádí, že dítě na začátku předškolního období měří průměrně okolo 96 cm, váží okolo 14 kg. (Matějček & Pokorná, 1998) dodávají, že každým rokem dítě povyroste o 5 až 6 cm, přibere asi 2 kg.

Hrudník dostává plošší podobu a zřetelně se odděluje od břicha. Postava dítěte i jeho končetiny se prodlužují a nabírají svalovou hmotu. Hlava se k poměru těla zmenšuje. V 6 letech můžeme posoudit správný tělesný vývoj dítěte pomocí tzv. filipínské míry (dítě si přes hlavu položí dlaň na ucho). Porovnáváme tak délku paže k poměru hlavy. V tomto věku už jsou znát i individuální rozdíly v tělesném vývoji (Říčan, 2014). Matějček & Pokorná (1998) dodávají, že pro rovnoměrný tělesný vývoj je vhodné obohatit stravu dětí o vitamíny, bílkoviny a železo.

Organismus dítěte je rychlejší, ale mozek dítěte stále dozrává, vzruchy jsou vedeny rychleji. Dítě dýchá pomaleji a hlouběji, tlukot srdce zpomalil. Zlepšují se pohybové schopnosti jako rychlost, reakční rychlost, flexibilita. Dítě také provádí pohyby obratněji. Díky tomu se také učí samostatným úkonům, jako je hygiena, oblékání či lehké domácí práce (Matějček & Pokorná, 1998).

Matějček & Pokorná (1998) dále upozorňují, že v tomto věku se dají odhalit oční vady. Mezi nejčastější, ale méně závažné, se řadí strabismus (šilhavost) či slabozrakost. Projevují se při prohlížení knížky nebo kreslení (Říčan, 2014).

Na konci vývojového období předškolního věku děti měří okolo 110 cm a váží cca 18 kg (WHO Child Growth Standards, 2006).

Mentální vývoj

Dítě začíná vnímat více detailů, dokáže poskládat obrázek z kostek (4 x 4 ks) či stavět ze stavebnice, dále si osvojuje schopnosti smyslového vnímání a to akustické, optické, hmatové a kinestetické (Hermová, 1994).

U dítěte se vyvíjí také svědomí. Dítě už si v tomto věku uvědomuje, jak se má chovat a jaké jsou jeho povinnosti. Už zná pocit viny, a to i když ho při činu nikdo neviděl. Svědomí dětí bývá nejdříve spíše negativní, protože od dospělých slyší spoustu zákazů, co dělat nemají a je heteronomní, takže je závislé na pokynech z jeho okolí. Některé děti jsou dokonce skrupulózní, což znamená, že jsou citlivější a po prohřešku čekají na trest, aby smazal jejich vinu (Říčan, 2014).

I když v tomto věku nejsou ještě dětská přátelství trvalá, jsou pro ně jako zkušenost nesmírně důležitá. Některé děti se dokonce samy nedokážou skamarádit s ostatními bez pomoci dospělých. Rozhovoru, který děti mezi sebou vedou, se říká tzv. egocentrická řeč. Účastníci této komunikace se nepřerušují, ale každé z nich mluví o jiném tématu. I přesto si navzájem rozumí. Dokážou soucítit a odhadnout pocity druhého. Dítě již v tomto období tzv. střídá role. Znamená to, že doma se chová jinak než ve škole či mezi kamarády. Jinak myslí, prožívá situace, jinak mluví a gestikuluje. V každé roli má jiné povinnosti. Mezi vrstevníky si vyzkouší roli soupeře či spolupracovníka. Dítě by mělo znát pocit bezpečného domova, kam se může kdykoliv vrátit. K pohodovému životu potřebuje mít v rodině otce a matku, kteří mu symbolizují autoritu, lásku a citovou pohodu. Dítě se s oběma rodiči identifikuje, přijímá jejich názory, postoje, hodnoty a dobré i špatné vzory (Říčan, 2014).

Rozumový vývoj

Dítě začíná rozumět prvním matematickým operacím. Zvládne napočítat zhruba do 10, dokáže porovnat méně/více, rozumí na příkladech přímé a nepřímé úměrnosti. Dokáže počítat či hodnotit dle toho, co vidí (Říčan, 2014). Hermová (1994) dodává, že děti ještě postrádají logické myšlení.

Naprosto typickým prvkem pro toto období je magičnost. Díky tomu ještě nedokážou rozlišit přání od činu. Jejich přemýšlení můžeme nazvat jako antropomorfní, protože i za neživými věcmi vidí život stejný, jaký žijí oni. Pokud se bujná fantazie spojí s realitou, vznikne konfabulace neboli bezděčná lež (Říčan, 2014).

Dále Říčan (2014) uvádí, že se u dítěte rozvíjí smysl pro humor. Již novorozenec rozumí jednoduché legraci, nyní ale chápe i komické situace, kterých se přímo neúčastní, např. při

divadelním představení. Před nástupem do 1. třídy rozumí různým slovním hříčkám či vtipům a umí vymyslet a připravit legrační překvapení pro někoho jiného.

Řečový vývoj

Dítě si ve 3 letech osvojuje velkou část našeho řečového systému. Ovládá okolo 2 500 slov, vnímá a opakuje po svém okolí (Říčan, 2014). Pokud má problém s vyslovením složitější hlásky či jinou vadu řeči, např. koktavost, je vhodné vyhledat včasnou odbornou pomoc u logopeda či foniatra, popř. i dalšího odborníka (dětského psychologa, neurologa). Pokud dítě mluví málo, potichu, nesrozumitelně či naopak příliš nahlas, může to být spojeno s vadou sluchu či psychickou opožděností (Matějček & Pokorná, 1998). Matějček (2005) dodává, že pro rozvoj řeči je taktéž důležité předčítání. Rozvíjí se tím nejen slovní zásoba, ale také nové společenské návyky, smysl pro humor, fantazie a také prosociální vlastnosti, které se ukrývají v příkladech hrdinství, trpělivosti, upřímnosti či nápomocnosti.

Hermová (1994) uvádí, že psychomotorické hry mají velmi dobrý vliv na řečový vývoj u dětí předškolního věku. Řeč a pohyb spolu souvisí a díky psychomotorice jim umožníme hrou prožít nová slova.

Hra

Nejčastější náplní dne v tomto období je hra. Děti dokážou sehrát hru z jejich nejbližšího okolí, na motivy pohádky či čehokoliv jiného, co v nejbližší době viděly či prožily. Díky fantazii přemění denní předměty v to, co zrovna ve hře potřebují (Matějček & Pokorná, 1998). Do její realizace se zaberou tak, že zapomenou na ostatní potřeby. Rozšiřuje se také jejich zásobník her. Díky bohaté fantazii si vytvoří tzv. imaginárního společníka, se kterým si mohou hrát, když jsou samy (Říčan, 2014).

Následují i hry námětové, které jsou hojně využívány i u honiček. Chlapci vyhledávají spíše technické hračky, postupem času se dopracují i ke zbraním (Matějček & Pokorná, 1998). Říčan (2014) dodává, že hra s dětskou zbraní patří k této etapě vývoje a je téměř nemožné ji odstranit. Jako variantu uvádí navádět děti ke střílení pouze na terč či omezit televizní pořady s násilnou tematikou, nepřiměřené tělesné tresty či agresi v domácím prostředí.

Děti kolem 3. roku mají v oblíbenosti hry pohybové a manipulační (stavění kostek, navlékání korálků, aj.). Rádo také využívá přírodní materiály, jako je voda, písek, větvičky aj. Dále využívají hru symbolickou, kdy se slovy jako dokáže přeměnit obyčejné věci na předměty, které zrovna ke hře potřebuje (např. stůl využijí jako domeček) či se libovolně pohybovat v čase a prostoru. Dítě se ještě zcela nezvládá zapojovat do hry, a proto ji nazýváme hrou paralelní.

Mezi 3. a 4. rokem je zajímavější hračky, které se pohybují – zejm. jezdící autíčka, kočárky, vláčky. Nadále převládají manipulační hry, na oblibě také získávají hry na někoho (Na princeznu, na rodinu). Později si děti hrají v kolektivu a do hry zapojují sociální vztahy. Během 5. roku již dítě potřebuje pro svou hru více prostoru, rádo střídá místa hraní a pohybuje se i např. na tříkolce. Kolem 6. roku již zvládá hry volné, kdy naplno využívá svou fantazii. Vyhledává kolektivní hry a zvládne se zapojit do jednodušších her s pravidly. V předškolním věku se objevují také tzv. didaktické hry, jejichž cílem je rozvíjet vědomosti a dovednosti dětí (Bednářová & Šmardová, 2011).

Kresba

Jedním z prvních sdělovacích prostředků je dětská kresba. Je to forma hry, kdy dítě může naplno využít svoji fantazii, nebo také sdělovat své pocity a prožitky. Je to také jedna z forem, jak vytvořit lidskou postavu. 1. stádium kresby člověka začíná hlavonožcem, kdy dítě nakreslí kulaté tělo dohromady s hlavou, ze které vyčnívají čtyři končetiny jako ruce a nohy (Říčan, 2014). Ve 4 letech nakreslí základní rysy postavy, jako je hlava, oči, nos, ústa. Později přidává ruce, nohy, prsty u rukou a uši. V 6. roce by již měla být kresba postavy kompletní i s tělem a oblečením. Kresba postavy je také jeden z předpokladů školní zralosti. Toto období je nazýváno intelektuálním realismem, protože děti na papír kreslí zejména to, co vidí a co znají (Matějček & Pokorná, 1998).

Říčan (2014) dodává, že dětem není cizí ani práce s barvami, nůžkami či plastelínou. I v tomto období může kresba či výtvar alespoň částečně splnit jejich přání.

Pohádka

Děti mají v oblibě pohádky už od malička. Celý pohádkový příběh je opředený kouzlem a tajemstvím, ale postavy jsou striktně charakterizovány. Jejich úkolem je předat dětem základní lidské hodnoty a také část historického dědictví. Pro dítě má pohádka citový význam. Můžou se bát, ale hřeje je pocit bezpečí (Říčan, 2014). Mají také rádi vyprávění rodičů a prarodičů o tom, jak byli malí, což slouží jako určitý prostředek ztotožnění (Matějček & Pokorná, 1998).

2.3.2 Osobnost mladšího školního věku

Vývojové období mladšího školního věku začíná nástupem do 1. třídy (tedy mezi 6. a 7. rokem dítěte) a končí v 11 letech vstupem na 2. stupeň základní školy (Matějček & Pokorná, 1998). Toto období můžeme ještě rozdělit na dětství a prepubescenci, která nastává okolo 9. roku dítěte (Perič et al., 2012).

Motorický vývoj

Děti mají skvělou výkonnost organismu, ale velmi rychle se vyčerpají. Nové síly však dokážou nabrat velmi rychle. Pohyby prováděné pomocí velkých svalových skupin jsou již koordinované a obratné. Plynulé skákání přes švihadlo, jízda na kole či házení by jim nemělo činit větší obtíže. Nově nabyté zkušenosti přináší dětem radost, protože si již uvědomují své pokroky. V mladším školním věku je růst síly a zdokonalování hrubé motoriky děvčat i chlapců souměrný (Říčan, 2014). Perič et al. (2012) dodává, že v době od 8 do 12 let je nejlepší chvíle pro motorický vývoj dítěte, a proto je toto období nazýváno „zlatým věkem motoriky“ (Perič et al., 2012, p. 25). Jemná motorika je však horší, protože pohyby jemných svalů jsou nepřesné. Také koordinace ruky a oka není plně v souhře (Říčan, 2014). Matějček & Pokorná (1998) varují před nepřiměřeně velkými sportovní nároky. Ty mohou, stejně jako v předškolním věku, tělesný vývoj narušit, zapříčinit úbytek tělesné hmotnosti nebo zpomalit růst (Matějček & Pokorná, 1998).

Toto období stále charakterizuje bezstarostnost, radost a hra. Děti se rády účastní různých kolektivních her. I v tomto věku však ještě nedokážou vytvořit dlouhodobější a pevnější vztahy. Přátelí se nejen proto, že se znají ze školy nebo bydlí ve stejném domě, ale také proto, že mají stejné zájmy a rozumí si spolu. V 1. třídě si hrají ještě chlapci a děvčata dohromady, později už většinou tato pohlaví rozdělují jejich odlišné zájmy (Matějček & Pokorná, 1998).

Toto období je z hlediska motoriky charakterizováno spontánní pohybovou aktivitou. Děti se učí nové pohybové dovednosti velmi rychle. Pokud se ale pravidelně neopakují, dítě je opět zapomene. Spoustu zkušeností čerpá z přirozených pohybů. Pro rovnováhu a rozlišování rytmu se využívá nácviku imitačního učení (učení nápodobou). Typickým rysem pro dětskou motoriku je postrádající úspěšnost pohybů (Perič et al., 2012).

Tělesný vývoj

(Gajević et al., 2022) uvádí na začátku tohoto období průměrnou výšku 130 cm, váha se pohybuje okolo 28 kg. Na konci období měří okolo 148 cm a váží 42 kg.

Dívky bývají o pár kilogramů těžší, protože už v tomto období mají širší pánev a více podkožního tuku. Tyto hodnoty se ovšem mění díky sekundární akceleraci (zrychlení vývoje v průběhu století). Ani vzestup váhy a výšky není souběžný (Matějček & Pokorná, 1998). V první etapě tohoto období se mění chrup z mléčného na trvalý, zároveň se změní postavení spodní čelisti, tvar rtů a dolní části obličeje. Obličej se začíná rýsovat a získává již dospělejší podobu. Mozek se stále vyvíjí a roste. Kolem 10. roku se tento vývoj zpomaluje a k jeho úplnému zastavení dojde v 21 letech, kdy se zdokonalí jeho spojení, část vláken se ještě rozvětví a zapouzdří (Říčan, 2014). Perič et al. (2012) dodává, že díky tomu přichází fáze učení se novým pohybovým dovednostem. Je to vhodná doba pro zdokonalování rychlostních a koordinačních schopností. U dětí také pokračuje osifikace kostí a dokončuje se zakřivení páteře.

Matějček & Pokorná (1998) varují před znaky dlouhodobějších zdravotních potíží, jako je např. obezita, nesprávné držení těla, které vytvoří kulatá záda, odstávající lopatky, ramena natočena dopředu a dolů a vyboulené břicho. Toto postavení těla brání zejména vnitřním orgánům, jako jsou plíce a srdeční sval v jejich správném vývinu. Orgány jsou tak náchylnější k nemocem a páteř trpí špatným růstem. Pokud se objeví plochá klenba nožní, dítě na nohu špatně našlapuje.

Mentální vývoj

V tomto období dozrává nervový systém. Dítě dokáže udržet pozornost na 10 minut a umí si vybrat důležité podněty, kterým je potřeba věnovat pozornost. Zvládne převzít zodpovědnost za svůj úkol a z jeho dokončení má radost. Vnímání dítěte se dostalo na hranici tzv. analytického stadia, takže už dovede vnímat i jednotlivé detaily, které jsou důležité pro výuku čtení a psaní (Říčan, 2014). S nástupem do 1. třídy se také začínají objevovat vývojové poruchy učení. Dle Matějčka & Pokorné (1998) to bývá nejčastěji dyslexie (porucha čtení) a dysortografie (porucha psaní).

Rozvíjí se i jeho paměť. Nastupuje paměť logická a pomalu začíná převažovat nad mechanickou. Dítě si nejlépe zapamatuje to, co jde za sebou. Vyvíjí se také myšlení. Dítě přestává být spontánní, kritičtěji hodnotí své výkony, ztrácí sugestibilitu, tedy již nevěří všemu,

co slyší, ale snaží se kriticky myslet. Tento jev můžeme označit jako střízlivý realismus (Říčan, 2014).

Říčan (2014) dále dodává, že dítě se přestává chovat podle vzorů z okolí. Stále však přetrvává fantazie a sny. Dle Periče et al., (2012) má ještě stále slabě vyvinutou vůli a nedokáže si stanovit dlouhodobý cíl a rychle střídá nálady.

Dozrává také smyslové vnímání. Oči rozeznají více odstínů barev. Rozezná i dle potěžkání tíhu dvou jinak těžkých předmětů (Říčan, 2014). Matějček & Pokorná (1998) ale dodávají, že v tomto období se mohou projevit i smyslové vady. Nejčastější jsou oční, méně často sluchové a vyskytují se také vady řeči.

Inteligenci školního dítěte je možné zjistit pomocí inteligenčního kvocientu, který se u průměrného dítěte v každém věku rovná 100. Toto číslo se však může měnit dle podmínek, v jakých dítě vyrůstá, úrazu, příp. mozkového onemocnění (Říčan, 2014).

Říčan (2014) dále hovoří o tomto období jako o bezstarostném, radostném, povídavém a citově povrchním. Děti se rychle naštvo, ale nevydrží být naštvané dlouho. Kolem 10. roku si již hledají přátele na základě podobných povahových vlastností. Stále ještě nemají soucit, a tak spolužáci vyčnívající z kolektivu bývají často terčem posměchu. Učitel je během prvních 2 let autoritou, která překonává i rodiče. Dítě se s učitelem ztotožňuje a identifikuje, snaží se mu podobat. Během další let získává kritičtější postoj.

Matějček & Pokorná (1998) označují toto období jako přechodné. Hlavní činností dne již není hra, ale práce ve formě školního vzdělávání. Dítě se tedy soustavně připravuje na následující etapu a střední školní věk. I přes to Říčan (2014) označuje toto období za klidné a šťastné. Vývoj jedince je stále rychlý, růst harmonický. Pro dítě je svět uspořádaný a přehledný. Volný čas stále tráví hrou, která se již více podobá realitě. Hraje si s technickými stavebnicemi, panenkami, zvířátky, k oblíbenosti se dostávají deskové hry. „Hry na něco“ mají již složitější pravidla a je třeba, aby je pro jejich dodržování někdo hlídal. Děti přitahují také sportovní kolektivní hry jako je třeba hokej, fotbal či košíkovou.

Říčan (2014) uvádí, že školní třída představuje pro dítě první politickou zkušenost. Děti z jedné třídy se více znají a mají rozdělené úkoly. To však nastane až postupem času. Situaci v 1. třídě popisuje jako psychologii hordy. Děti se chovají jako dav, který potřebuje jednoho vedoucího (pedagoga). Pokud ho nemají, dav se rozpadá nebo se neorganizovaně řítí za lákajícím cílem či prchá před nebezpečím. Mezi dětmi se vytváří pevnější vztahy, projevují se vůdčí osobnosti. V 1. třídě se děti chovají kamarádsky a jako vzor a autoritu plně uznávají pedagoga. Ve 4. a 5. třídě již tento kolektiv dokáže vytvořit postoj k určitým situacím. V tomto věku také děti přestávají žalovat na spolužáky. Pobyt mezi vrstevníky a rodiči nutí dítě

k využívání různých společenských rolí. Je zde také potřeba, aby se naučilo střídat soutěživost a solidaritu.

I přes tento rychlý vývoj děti stále potřebují klidný domov a oba rodiče. I zkušenost se sourozencem je velmi cenná. Starší sourozenec plní úlohu vzoru a ochránce, k mladšímu cítí nejen žárlivost, ale i pečovatelskou něhu. Děti, které žijí v neúplné rodině, se pomaleji vyvíjí, jsou méně zodpovědní, úzkostlivější, hůře vychází se svými vrstevníky (Říčan, 2014).

Rozumový vývoj

I rozumový vývoj se rozvíjí. Dítě se ve škole učí přemýšlet, a to se začleňuje do jeho běžného života. Zvládá používat naučené dovednosti a vědomosti a různě je propojovat. V mysli již převládá střízlivý realismus nad fantazií. Myšlení je rychlejší, efektivnější a hlubší. Dítě také zvládne myslet nad více věcmi dohromady. Lépe zvládá také logické třídění (seřazení od největší po nejmenší) (Říčan, 2014). Matějček & Pokorná (1998) dodávají, že je více rozvinut smysl pro humor; děti chápou vtipy, anekdoty a slovní hříčky.

Řečový vývoj

Řeč dítěte se zdokonaluje velmi rychle. Dítě aktivně využívá kolem 5 000 slov, ještě více sloům rozumí. Na rozvoj řečových schopností dítěte má vliv i jeho okolí. Podle toho, v jaké jsou sociální skupině a jak více nebo méně složitě mluví doma, takovou zásobou disponují. Říčan (2014) to označuje jako Bernsteinův kód řeči. Tuto zásobu si rozšiřují také díky čtení. Děti se zajímají o literaturu z realistického světa. Některé dívky se pak v literatuře zajímají o citové vztahy mezi lidmi. (Matějček & Pokorná, 1998). Říčan (2014) podotýká, že dnes již děti znají mnoho informací z televizní obrazovky.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvoření zásobníku psychomotorických karet s využitím netradičních pomůcek ve všestranné pohybové přípravce u dětí předškolního a mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Vytvořit zásobník 33 psychomotorických karet s oblastmi zaměřené na netradiční pomůcky.
- 2) Prakticky ověřit funkčnost psychomotorických karet ve všestranné pohybové přípravce Svišti v pohybu.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jsou psychomotorické karty/hry využitelné ve všestranné pohybové přípravce pro děti předškolního a mladšího školního věku?
- 2) Byly informace na psychomotorický kartách dostačující pro trenéry z přípravy Svišti v pohybu?
- 3) Jak se s kartou pracovalo trenérům z přípravy Svišti v pohybu?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Sběr dat probíhal ve všestranné pohybové přípravce Svišti v pohybu. Výzkumný soubor tvořilo 28 trenérů, z toho 4 muži a 24 žen. Respondenti v této organizaci pracují nejdéle 5 let a nejméně půl roku. Zkušenost s prací s dětmi mají nejméně půl roku a nejvíce 22 let. Průměrně tedy 11 let. Výzkumu se zúčastnilo 13 trenérů, z čehož byl 1 muž a 12 žen v rozmezí 22–38 let. Věkový průměr respondentů je 29 let.

4.2 Metody sběru dat

Pro výzkum bylo vytvořeno 33 psychomotorických karet v 11 oblastech (např. oříšky, mouka, šišky, tkaničky do bot, kaštany, korkové zátky, těstoviny, ...). Každá oblast obsahuje 3 karty, které jsou oboustranné, velikosti A5 a podle oblastí mají stejně barevné orámování. Každá karta obsahuje na přední straně ilustrační obrázek, název hry a věkovou kategorii, pro kterou je hra určena. Na zadní straně jsou vypsány pomůcky, postup, cíl hry a její případná nebezpečí. Na některých kartách je popsána i motivace pro danou hru. Dále byla vytvořena anketa vlastní konstrukce, která celkem obsahovala 17 otázek, z toho 8 uzavřených a 9 otevřených otázek. 4 otázky jsou zaměřeny na trenéry (věk, pohlaví, počet roků práce s dětmi a v organizaci Svišti v pohybu) a 13 otázek je zaměřených na práci s psychomotorickými kartami. Dále byl výzkum schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pod jednacím číslem 98/2023. Poté byli trenéři z organizace Svišti v pohybu seznámeni se základními prvky výzkumu a podepsali Informovaný souhlas o účasti ve výzkumu. Následně byl trenérům ze Svišťů v pohybu předložen soubor těchto karet s pokyny k provedení výzkumu. Trenéři si dle svého zájmu vybrali jednotlivé psychomotorické karty, zkusili popsanou hru zrealizovat v tréninkové jednotce a následně vyplnili anketu vlastní konstrukce. Samotný výzkum probíhal od 16. 12. 2023 do 29. 2. 2024.

4.3 Statistické zpracování dat

Anketu vlastní konstrukce vyplnilo celkem 13 respondentů, z čehož bylo 12 žen a 1 muž. Nejvyšší věk u respondentů byl 38 let, nejnižší 22 let. Věkový průměr činí 29 let. Nejdéle se trenéři věnují práci s dětmi 20 let, nejméně 6 měsíců. Průměr je 11 let. Nejdéle v Organizaci Svišti v pohybu trenéři pracují 5 let a nejméně 6 měsíců. Průměrně tedy 2 roky.

5 VÝSLEDKY

Následující podkapitola obsahuje vytvořené psychomotorické karty, které jsou také v původní podobě naskenovány v kapitole Přílohy. Dále zde naleznete zpracované výsledky z ankety vlastní konstrukce.

5.1 Psychomotorické karty

5.1.1 Oblast kaštiny

Kaštaníková rozcvička

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Kaštan pro každé dítě.

Cíl: Rozvoj rytmického cítění, hrubé motoriky.

Nebezpečí: Dávání kaštanu do úst.

Postup: Každé dítě včetně učitele má jeden kaštan. Učitel předříkává básničku, předcvičuje a děti opakují.

Text básničky:

Kaštánek si nachystám, *(vezmu kaštan a najdu si prostor v místnosti)*

místečko si vyhledám.

Zvednu ruce, srovnám záda, *(upažím a zkontroluji, zda mám dostatek místa)*

ať nebouchnu kamaráda.

Z jedné ručky do druhé, *(předávám kaštan z jedné ruky do druhé v propnutých pažích)*

lépe už to nepůjde.

Kutálím ho kolem sebe *(kutálím po těle)*

jak ve stoje, tak i v sedě. *(sedneme si a kutálíme po zemi)*

Kutálím ho k pravé noze, *(široký sed roznožný, kutálím kaštan k pravé noze)*

kolínko mám na podlaze. *(dětem zkontroluji propnutá kolena)*

Dotknu se též levé špičky, *(v sedu roznožném kutálíme kaštan k levé noze)*

můžu zkusit různé kličky. *(kličkujeme s kaštanem mezi nohama)*

Pak kaštánek potají

schovám rychle do dlaní. *(schoulím se do klubička a kaštánek schováme do dlaní).*

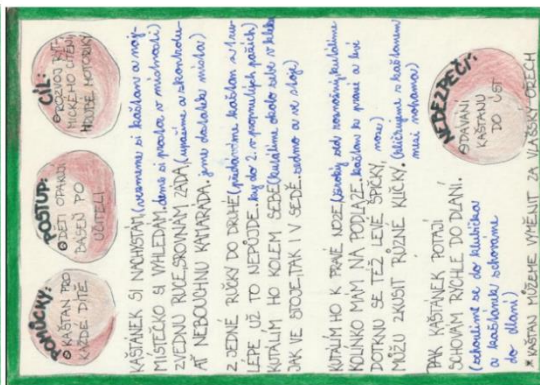
Obrázek 1

Přední strana psychomotorické karty
Kašтанková rozcvička



Obrázek 2

Zadní strana psychomotorické karty
Kašтанková rozcvička



Stěhování kaštanů

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Kaštan, ruličky od toaletního papíru (pro každé dítě 1x).

Cíl: Rozvoj samostatnosti, fantazie, spolupráce.

Postup: Děti se rozdělí do skupin (po 3 – 4 dětech). Každé dítě má 1 ruličku a každá skupina 1 kaštan. Jejich úkolem je co nejrychleji přemístit kaštan pomocí ruliček z jedné strany místnosti na druhou. Děti zkusí přesunout kaštan vnitřkem ruličky tak, aby se jej nedotkli rukou, ale sám se sklonem ruličky překutálel do další. Každé dítě má svou ruličku, se kterou přebíhá.

Příklad: Anička překutálí Pepíkovi, Pepík Honzovi, za Honzíka si stoupne opět Anička, ...

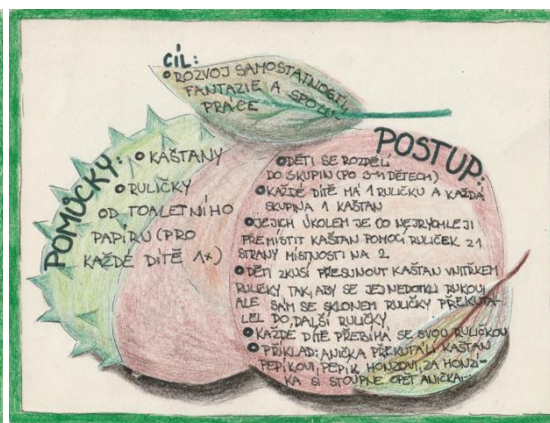
Obrázek 3

Přední strana psychomotorické karty
Kaštanové stěhování



Obrázek 4

Zadní strana psychomotorické karty
Kaštanové stěhování



Na zvířátka

Věková kategorie: Mladší školní věk, předškolní věk.

Pomůcky: Kaštiny, obruče (jedna doprostřed a pro každé dítě jedna).

Nebezpečí: Srážka dětí.

Cíl: Rozvoj hrubé motoriky, fantazie.

Motivace: „Zvířátka si v zimě nosí do domečku zásoby na zimu. My se teď na ta zvířátka proměníme a pokusíme se nasbírat do svého domečku co nejvíce kaštanů.“

Postup: Uprostřed třídy je obruč s kaštaný. Děti si vytvoří dvojice a pojmenují se podle zvířátek (medvědi, kočky, ...). Každá dvojice si dá do prostoru svoji obruč jako domeček (co nejdál od obruče s kaštaný). Jejich úkolem je přenést kaštan z hromady do svého domečku. Učitel dětem zadává, zda budou chodit po čtyřech, po dvou, plazit se, a kam si kaštan položí, aby ho mohli přenést (např. krab = má kaštan na břicho, po čtyřech na zádech, po dvou na hlavě, ...). Děti si mohou ve dvojici pomáhat a kaštan si nasadit na břicho, záda, hlavu, ...

Obrázek 5

Přední strana psychomotorické karty

Na zvířátka



Obrázek 6

Zadní strana psychomotorické karty

Na zvířátka



5.1.2 Oblast knoflíky

Dešťová hůl

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Knoflíky (pro každého hrst), rulička od toaletního papíru (pro každé dítě jedna).

Cíl: Rozvoj senzomotoriky, rytmického cítění.

Nebezpečí: Vdechnutí či strčení knoflíku do nosu/ucha.

Motivace: „Děti, víte, proč na podzim hodně prší? To dneska vládne dešťová víla. Zkusíme si začarovat tuto ruličku a proměníme ji v kouzelnou dešťovou hůl.“

Postup: Děti chytanou mezi dlaně ruličku od toaletního papíru. Dovnitř každému nasypeme hrst knoflíků. Děti zkusí naklánět ruličku rychle a pomalu a mohou tak vnímat nejen zvuk přesypávaných knoflíků, ale také jejich dopady na dlaně.

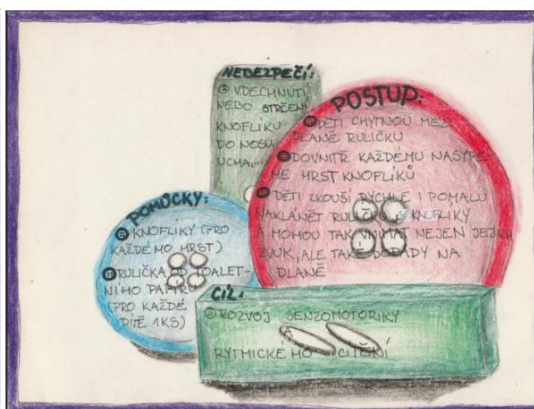
Obrázek 7

*Přední strana psychomotorické karty
Dešťová hůl*



Obrázek 8

*Přední strana psychomotorické karty
Dešťová hůl*



Knoflíkové piškvorky

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Velké plato od slepičích vajec, do dvojic 10 knoflíků 2 různých barev (např. 5 červených a 5 modrých).

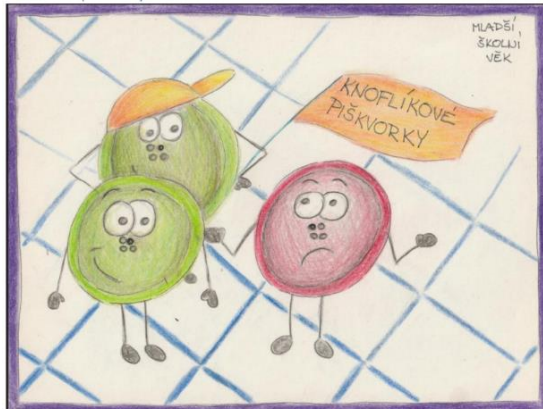
Cíl: Rozvoj hrubé i jemné motoriky, logického a strategického myšlení.

Nebezpečí: Vdechnutí nebo strčení knoflíku do nosu, ucha.

Postup: Děti vytvoří dvojice. Před sebe si postaví plato od vajec spodní stranou na horu (velké plochy). Hrají piškvorky, vyhrává ten, kdo má za sebou 3 knoflíky. K platu mohou také doběhnout, doskákat aj.

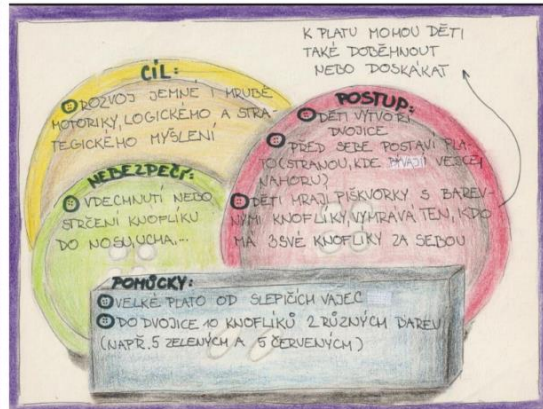
Obrázek 9

Přední strana psychomotorické karty
Knoflíkové piškvorky



Obrázek 10

Zadní strana psychomotorické karty
Knoflíkové piškvorky



Tajemství knoflíku

Věková kategorie: Předškolní věk, mladší školní věk.

Pomůcky: Knoflíky (pro každé dítě jeden), klapky/ šátek na oči (mohou si střídat).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, smyslového vnímání a fantazie.

Nebezpečí: Vdechnutí nebo strčení knoflíku do nosu, ucha.

Motivace: „Děti, v jednom zakletém království zmizel každému človíčkovi jeden knoflík. Zkusíte uhádnout, komu mohl patřit?“

Postup: Děti se zavázanýma očima si vyberou po hmatu jeden knoflík a řeknou, jakou si myslí, že má barvu a popř. komu mohl patřit a (jak o něj dotýčný mohl přijít?). Poté si oči rozevřou a podívají se, jak knoflík doopravdy vypadá. Děti předškolního věku mohou provést bez zavázaných očí.

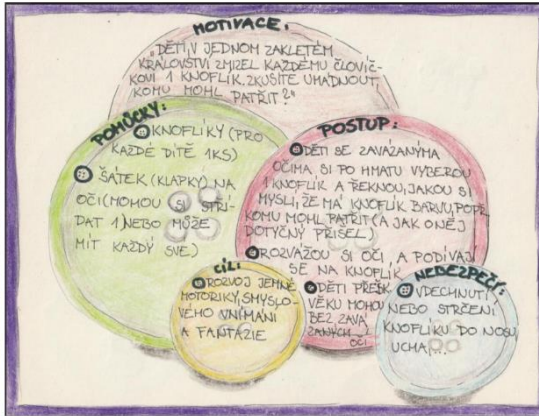
Obrázek 11

Přední strana psychomotorické karty
Tajemství knoflíku



Obrázek 12

Zadní strana psychomotorické karty
Tajemství knoflíku



5.1.3 Oblast korkové zátky

Korková dráha

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Různé korkové zátky, 2 kulaté magnety pro každého.

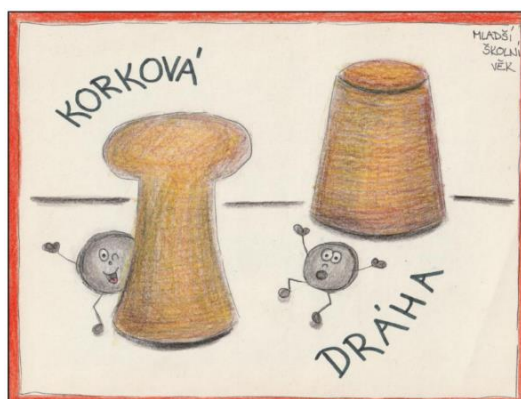
Cíl: Rozvoj jemné motoriky.

Nebezpečí: Srážka dětí.

Postup: Učitel dětem postaví dráhu na zemi ze špuntů (slalom, mostek, ...). Úkolem dětí je mezi špuntů ovládat dva magnety díky jejich protipólům. Poté si děti mohou zkusit dráhu postavit samy. Před využitím dráhy si mohou vyzkoušet ovládání dvou magnetů.

Obrázek 13

Přední strana psychomotorické karty
Korková dráha



Obrázek 14

Zadní strana psychomotorické karty
Korková dráha



Špuntíkov

Věková kategorie: Předškolní věk, mladší školní věk.

Pomůcky: Korkové špunty různých druhů a velikostí (od šampaňského, do demižonu, od vína)

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, fantazie, popř. i hrubé motoriky (běh, ...).

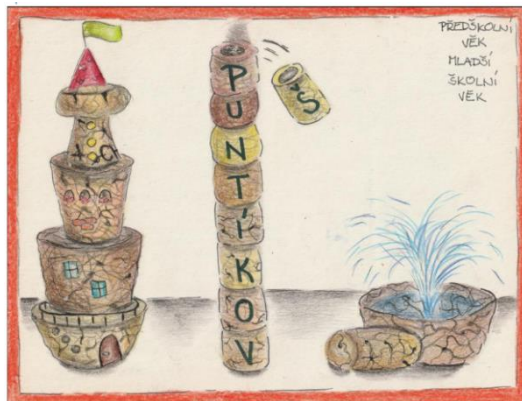
Nebezpečí: Při štafetové hře nebezpečí srážky dětí.

Motivace: „Děti, dneska se ocitneme v městečku Špuntíkov. Žijí tu tuze malí obyvatelé. Mají tu všechno postaveno z korkových špuntů. Zajímavé ale je, že mají nejraději vysoké věže. Zkuste jim takovou postavit.“

Postup: Děti se snaží postavit co nejvyšší věž z korkových zátek. Pokud jim věž spadne, staví znovu. Mohou pracovat samostatně či ve skupině. Následně mohou popsat, co postavily. Hru lze také zahrát jako štafetovou (běh, skoky, plazení, ...).

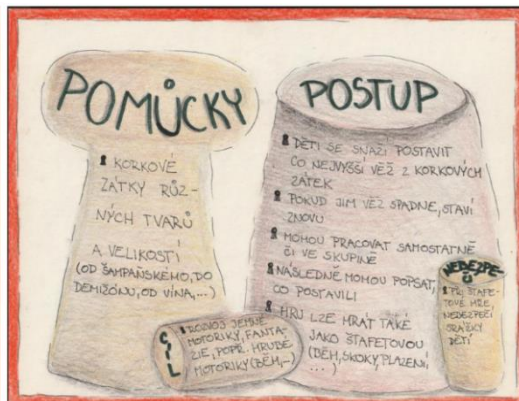
Obrázek 15

Přední strana psychomotorické karty
Špuntíkov



Obrázek 16

Zadní strana psychomotorické karty
Špuntíkov



Špuntomat

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Válcovitý špunt od vína (pro každou skupinu 1 ks), kuchyňská stěrka (pro každou skupinu 1ks), zátky s plochým koncem (pro každé dítě 3ks – p. 2/1,7 cm x v. 2,6cm nebo p. 2,3/2 cm x v. 2,6 cm), velké plato od vajíček (pro každou skupinu 1ks).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, odhadu vzdálenosti.

Nebezpečí: Trefení zátkou do oka či jiné části hlavy.

Postup: Děti se rozdělí do 4-5 týmů, každý tým provede: Na válcovitý špunt položíme stěrku (rukojetí na špunt, široká část stěrky se dotýká země). Plato od vajec položíme 20 cm od rukojeti stěrky (stranou kde bývají vejce nahoru). Špunt s plochým koncem položíme na stěrku (širší stranou zátky dolů). Prstem překlopíme krátký konec rukojeti – zátka vyletí a měla by trefit některý z důlků v platu. Úkolem dětí je trefit co nejvzdálenější prohlubeň. Každé dítě má 3 pokusy.

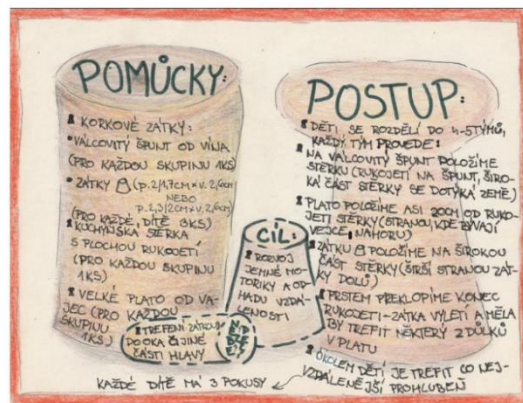
Obrázek 17

Přední strana psychomotorické karty
Špuntomat



Obrázek 18

Zadní strana psychomotorické karty
Špuntomat



5.1.4 Oblast látkové kapesníky

Na pekárnu

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Pánský kapesník pro každou dvojici.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky a fantazie.

Motivace: „Děti, za devatero horami a devatero řekami byla pekárna, kde pekli ty nejlepší koláče široko daleko. Třeba kindervajíčkový, sušenkový, čokoládový, jaký jste si jen vzpomněli. A my si dnes takový koláč zkusíme upéct taky!“

Postup: Děti si vytvoří dvojice. Jeden si lehne na břicho, druhý mu na záda položí kapesník. Kapesník proměníme (začarujeme) na těsto. Těsto zpracujeme rukama, rozválíme a budeme vytvářet různé buchty – např. šáteček s jablky, tvarohem, Přidáme obsah a všechny cípy šátku vložíme doprostřed. Dále můžeme vytvořit štrúdl, palačinky, různé kapsy,a nakonec si děti vytvoří vlastní koláč / buchtu dle své fantazie.

Rozcvička s kamarádem

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Pánský kapesník pro každou dvojici, značky na podlahu – do dvojice 2 ks (např. červené trojúhelníky, podnožky, ...).

Cíl: Rozvoj hrubé motoriky, spolupráce.

Postup: Děti si vezmou do dvojice kapesník a na podlaze si najdou 2 značky vedle sebe. Stojí zády k sobě, kapesník si předávají otočením vzad obouruč. 1. z dvojice nabere kapesník ležící na značce nohou mezi prsty a položí na druhou značku (naspět cvičí 2. z dvojice). Dítě udělá hluboký předklon, zmuchlá kapesník a s narovnáním vyhodí do vzduchu. Dítě udělá vzpor sedmo pokrčmo, kapesník stlačuje mezi kolena, kamarád se mu ho snaží ukrást. Dětem můžeme vymyslet i jiné podobné cviky.

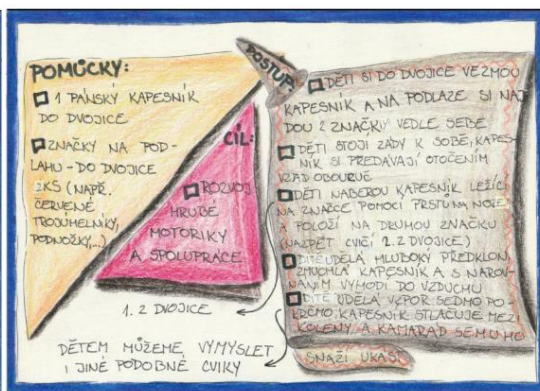
Obrázek 23

*Přední strana psychomotorické karty
Rozcvička s kamarádem*



Obrázek 24

*Zadní strana psychomotorické karty
Rozcvička s kamarádem*



5.1.5 Oblast Mouka

Čáry máry

Věková kategorie: Předškolní věk.

Motivace: „Děti, dneska se naučíme kouzlit! Zopakujte pomocí sypání mouky kouzelnou formuli z obrázku.“

Pomůcky: Misky mouky, zalaminované obrázky různých čar.

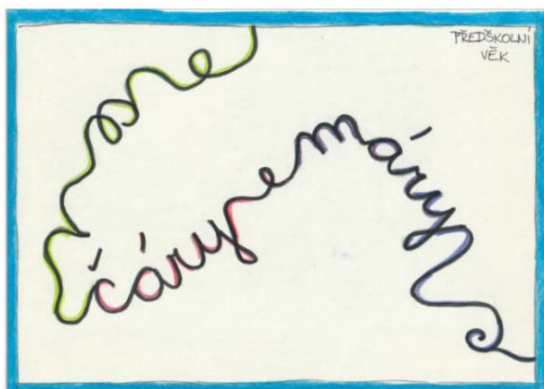
Cíl: Rozvoj jemné motoriky, koordinace ruky – oka.

Nebezpečí: Alergie na lepek, nepořádek z mouky.

Postup: Děti si naberou do hrsti mouku. Jejich úkolem je postupným sypáním z hrsti obtáhnout čáru na obrázku v misce. Děti mohou sypat i říkat kouzelnou formuli.

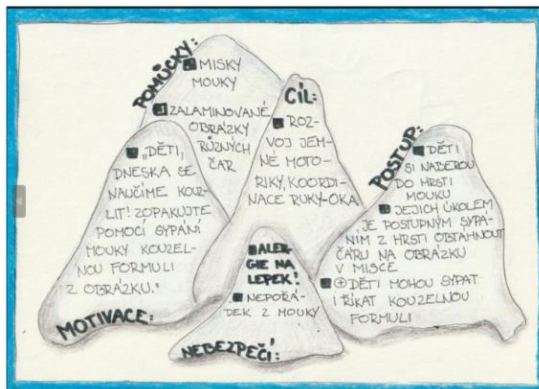
Obrázek 25

Přední strana psychomotorické karty
Čáry máry



Obrázek 26

Zadní strana psychomotorické karty
Čáry máry



Moukování

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Jednoduché obrázky (srdíčko, sluníčko, měsíc, vykřičník, ...), misky/krabičky s moukou dle počtu družstev (každé družstvo má 1 misku).

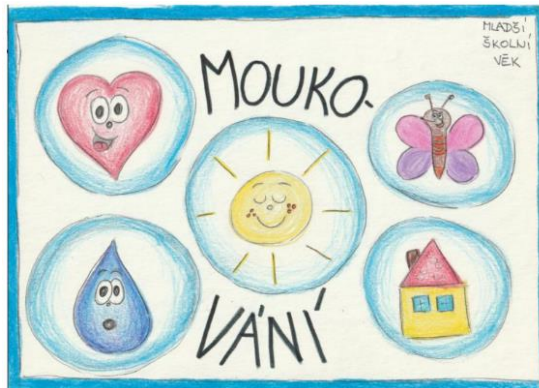
Cíl: Rozvoj spolupráce a jemné motoriky.

Nebezpečí: Převrhnutí misky s moukou, alergie na lepek!

Postup: Děti vytvoří zástup. Před prvním členem v zástupu leží miska s moukou. Všichni hráči jsou otočeni na misku, jen poslední hráč každého týmu je otočen na učitele. Učitel jim ukáže jeden obrázek a žák se ho snaží překreslit spoluhráči na záda. Ten jej maluje dalšímu a první hráč jej namaluje do mouky. Následně se obrázek mouky srovná s obrázkem z papíru.

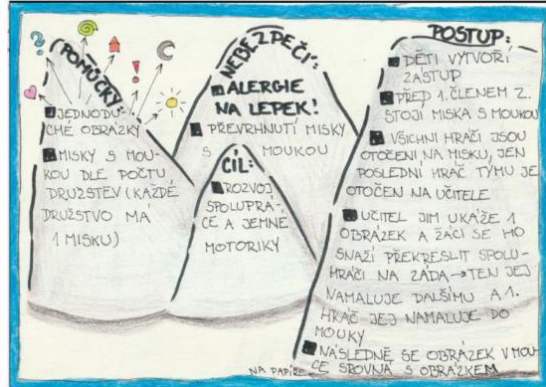
Obrázek 27

Přední strana psychomotorické karty
Moukování



Obrázek 28

Zadní strana psychomotorické karty
Moukování



Poklad

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Pro každý tým velkou miskou (krabičku) s moukou, zasypané těstoviny dle počtu dětí v týmu, šátek/ klapky na oči (1 do týmu).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, trpělivosti a představivosti.

Nebezpečí: Vysypání misky s moukou, nepořádek, alergie na lepek!

Motivace: „Děti, kdesi v daleké zemi zvané Moukov bydlel kapitán Špageta. Protože už byl ale moc starý, ukryl svůj poklad do těchto truhlic. Zkuste ho najít!“

Postup: Děti se rozdělí do 3 týmů. Každý tým má 1 miskou (krabičku) s moukou a zasypanými těstovinami dle počtu dětí. Děti si stoupnou k misce a se zavázanýma očima se snaží najít v mouce těstovinu.

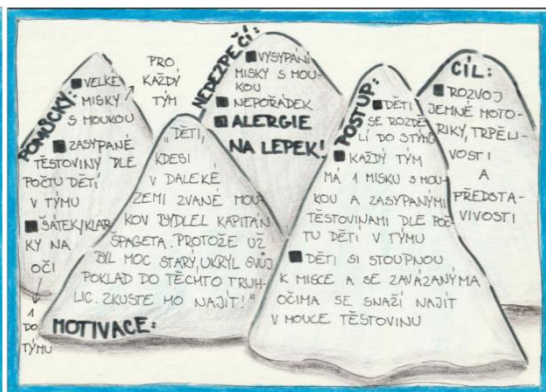
Obrázek 29

Přední strana psychomotorické karty
Poklad



Obrázek 30

Zadní strana psychomotorické karty
Poklad



5.1.6 Oblast Oříšky

Nutball

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Oříšek pro každé dítě, mety na brány a na slalom.

Cíl: Vedení a práce nohy s vlašským oříškem.

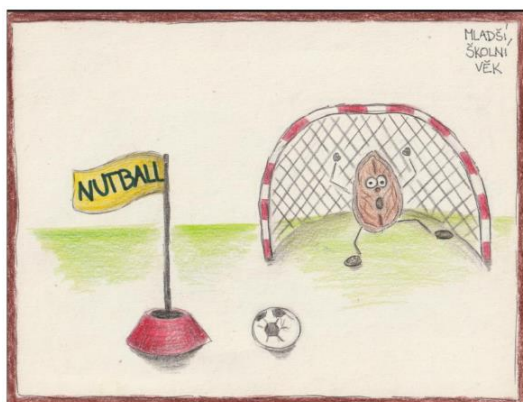
Nebezpečí: Dávání oříšku do pusy, uklouznutí po ořechu, alergie na ořechy.

Postup: Každé dítě má svůj oříšek. Jeho úkolem je proběhnout slalom s posouváním oříšku pomocí nohy a trefit se do připravené brány (mety vedle sebe). Dětem můžeme připravit i další úkoly, kdy budou oříšek kutálet rukou a vytvořit tak dráhu – např. skluzavku, tunel, ...

Obrázek 31

Přední strana psychomotorické karty

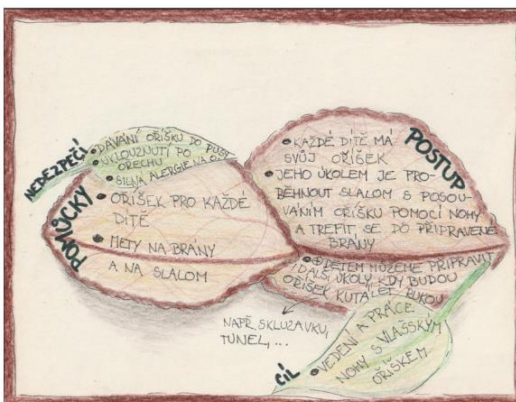
Nutball



Obrázek 32

Zadní strana psychomotorické karty

Nutball



Ořechobraní

Věková kategorie: Mladší školní věk

Pomůcky: Různé druhy ořechů – libovolný počet (např. jeden koupěný sáček kešu,): vlašské ořechy, vlašské ořechy vyloupané, buráky, kešu, pekanové ořechy, pistácie, mandle, pro každou skupinu jeden výkres (zalaminovaná A4), obruč, deka.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, fantazie, spolupráce a komunikace.

Nebezpečí: Silné alergie na ořechy!, pozření nějakého ořechu.

Postup: Uprostřed třídy je obruč s oříšky zakrytá dekou. Děti vytvoří družstva a běhají štafetu. Každý člen štafety vytáhne z pod deky jeden oříšek a položí ho na výkres. Takto to jde do vyčerpání oříšků nebo do vypršení stanoveného časového limitu. Následně pak celá skupina poskládá z oříšků obrázek. Dětem pravidla můžeme obměňovat – např. mohou brát první věc, na kterou sáhnou, nebo můžou vybírat hmatem.

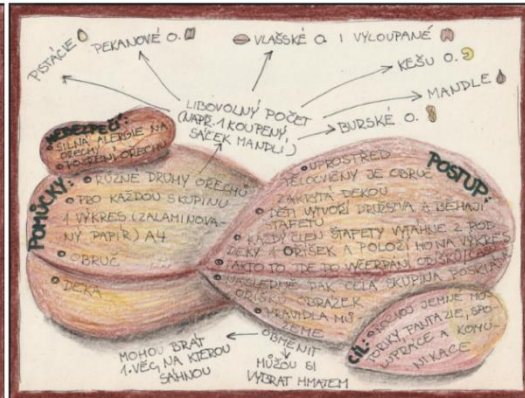
Obrázek 33

*Přední strana psychomotorické karty
Ořechobraní*



Obrázek 34

*Zadní strana psychomotorické karty
Ořechobraní*



Oříšková masáž

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Vlašský ořech pro každé dítě.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, smyslového vnímání.

Nebezpečí: Silná alergie na ořechy, dávání oříšku do pusy.

Postup: Děti se masírují oříšky. Nejdříve si sami promasírují krk, ramena, ruce, nohy, břicho, chodidla. Nakonec za odměnu kamarádovi ve dvojici namasírují záda. Poté si role vymění. Můžeme také vytvořit kruh a děti si mohou v kruhu masírovat záda.

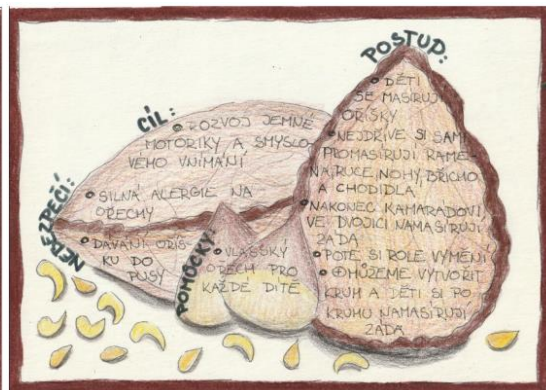
Obrázek 35

*Přední strana psychomotorické karty
Oříšková masáž*



Obrázek 36

*Zadní strana psychomotorické karty
Oříšková masáž*



5.1.7 Oblast šišky

Hod na cíl

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: 3 borovicové šišky pro každého a kužely.

Cíl: Návuk hodů.

Nebezpečí: Nepořádek z šišek.

Postup: Děti se snaží šiškou trefit kužel, za každou šišku si počítají 1 bod. Trenér dbá na správné postavení při hodu. Nakonec se můžeme zeptat, kolik má kdo bodů.

Obrázek 37

Přední strana psychomotorické karty

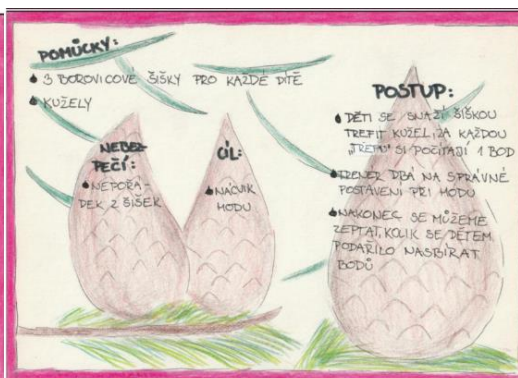
Hod na cíl



Obrázek 38

Zadní strana psychomotorické karty

Hod na cíl



Obr a trpaslík

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: 5 šišek různých velikostí a tvarů (např. Šišky z borovice, šišky ze smrku zanechávají nepořádek), klapky nebo šátek na zavázání očí (do dvojice).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky a smyslového vnímání.

Nebezpečí: Nepořádek z šišek.

Postup: Děti vytvoří dvojice. Jeden si nasadí klapičky na oči a má za úkol poskládat šišky dle velikosti (od nejmenší po největší). Druhý zkontroluje. Následně si prohodí role.

Obrázek 39

Přední strana psychomotorické karty

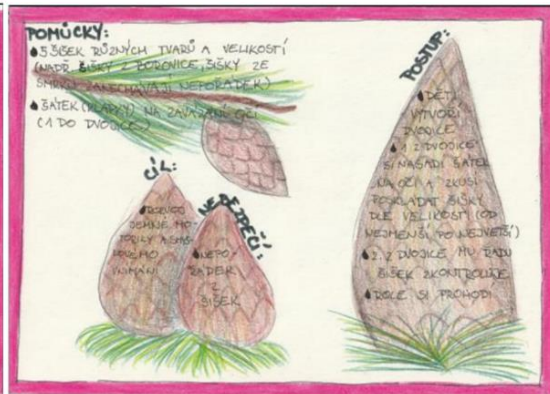
Obr a trpaslík



Obrázek 40

Zadní strana psychomotorické karty

Obr a trpaslík



Šiškohad

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Jakékoliv šišky (např. z borovice, šišky ze smrku zanechávají nepořádek).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky.

Nebezpečí: Nepořádek z šišek.

Motivace: „Děti, dnes se k nám vydal had podzimáček. Tento had je jeden z nejdelších hadů, co máme. Pojdte ho se mnou zkusit poskládat!“

Postup: Celá skupina se snaží ze šišek poskládat co nejdelšího hada. Nakonec se jich můžeme zeptat, co je to za druh, kde žije, zda je jedovatý.

Obrázek 41

Přední strana psychomotorické karty

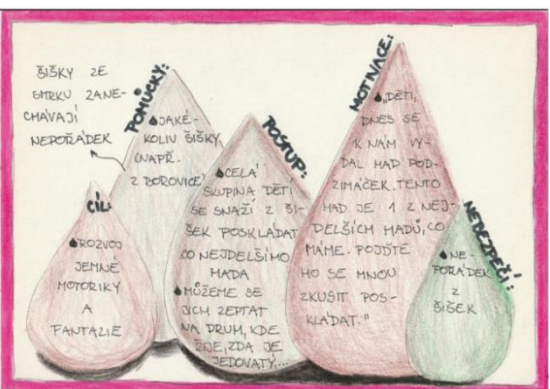
Šiškohad



Obrázek 42

Zadní strana psychomotorické karty

Šiškohad



5.1.8 Oblast šroubky a matice

Do domečku

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Pro každého: 1 menší šroubek (5x25) a 3 podložky pod šroubky, brčko.

Cíl: Rozvoj jemné i hrubé motoriky, práce s dechem.

Nebezpečí: Odření, spálení o zem, strčení podložky do nosu, ucha.

Postup: Dítě si stanoví „domeček“ (místo na podlaze, kam položí šroubek). Může si ho označit třeba svou botou. Dostane od učitele podložku a tu pomocí brčka dofouká ke svému šroubku a nasadí na šroub (rukou). Toto provede i s dalšími 2 podložkami. Nakonec by každé dítě mělo mít na šroubku 3 podložky.

Obrázek 43

Přední strana psychomotorické karty

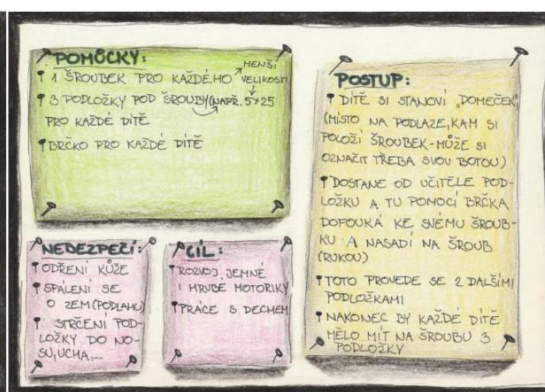
Do domečku



Obrázek 44

Zadní strana psychomotorické karty

Do domečku



Na lanovku

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Pro každý tým: šroubek (např. M16 x 70), 3 matice na 1 šroub, provázek asi 3 m.

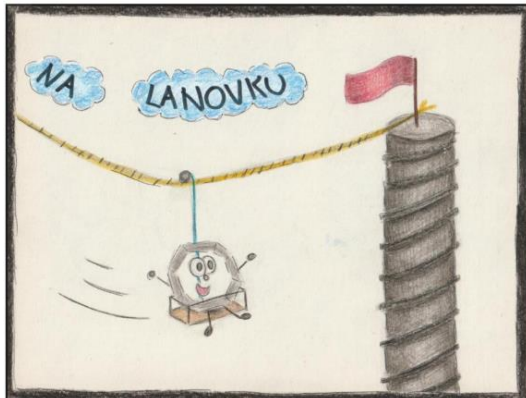
Cíl: Rozvoj jemné i hrubé motoriky, spolupráce.

Nebezpečí: Spálení kůže nebo odření se o zem, vdechnutí nebo strčení některé z pomůcek do nosu, ucha,

Postup: Děti vytvoří tři týmy po 4 (jeden šroubuje, dva drží provázek ve vzduchu, jeden provléká). Jejich úkolem je nasadit matici na provázek, provléct po provázku na druhou stranu a našroubovat na šroubek. Tým by měl zvládnout provléknout a našroubovat 3 matice. Děti si v týmu sami rozdělí úkoly.

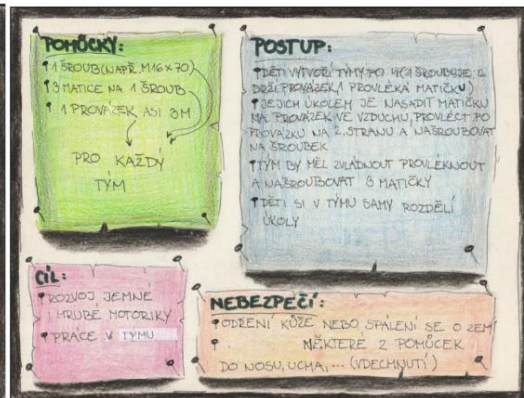
Obrázek 45

*Přední strana psychomotorické karty
Na lanovku*



Obrázek 46

*Zadní strana psychomotorické karty
Na lanovku*



Šroubkovaná

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: 5 různých velikostí šroubů a matic pro každý tým.

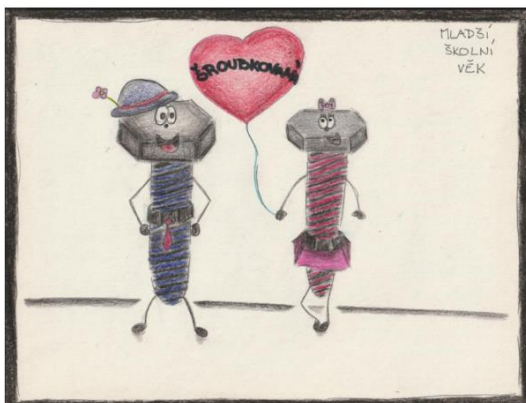
Cíl: Rozvoj jemné motoriky a spolupráce.

Nebezpečí: Vdechnutí, strčení do některé z pomůcek do nosu, ucha

Postup: Děti vytvoří tři týmy (max. 5 hráčů v týmu). Týmy mají za úkol poznat, která matice patří na který šroubek a našroubovat ji. Jako bonus mohou hledat, na který šroubek patří podložka.

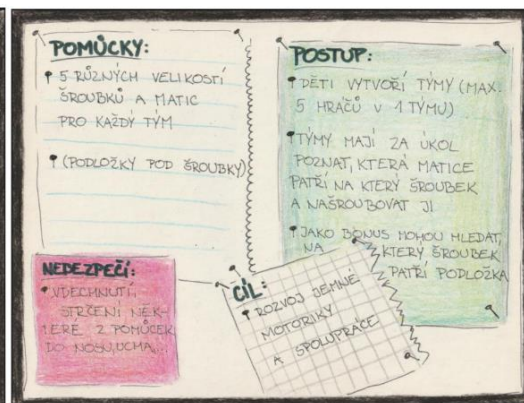
Obrázek 47

*Přední strana psychomotorické karty
Šroubkovaná*



Obrázek 48

*Zadní strana psychomotorické karty
Šroubkovaná*



5.1.9 Oblast těstoviny

Náhrdelník

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Provázek pro každé dítě (zhruba 1 m), těstoviny s otvorem pro navlékání, nastříhané brčko.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky.

Nebezpečí: Silná alergie na lepek, strkání těstovin do pusy, rozšlápnutí.

Motivace: Začátek básně od F. Hrubína: „*Princeznička na bále, poztrácela korále. Její táta, mocný král, všechny děti zavolal. Děti, pojdte pomoci princeznu posbírat korále.*“

Postup: Děti navlékají těstoviny a brčko (můžeme dětem říct, že brčka mohou být i z těstovin) na provázek dle vzoru, který nachystá trenér na provázek. Vzor může být schovaný a děti si musí za učitelem přijít ověřit, zda náhrdelník navlékli správně.

Obrázek 49

Přední strana psychomotorické karty

Náhrdelník



Obrázek 50

Zadní strana psychomotorické karty

Náhrdelník



Tajný vzkaz

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Těstoviny různých tvarů a velikostí.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, fantazie, samostatnosti.

Nebezpečí: Silná alergie na lepek, dávání těstovin do úst, rozšlápnutí těstoviny.

Postup: Děti se snaží poskládat písmenka z těstovin. Mohou skládat podle vzoru nebo z paměti.

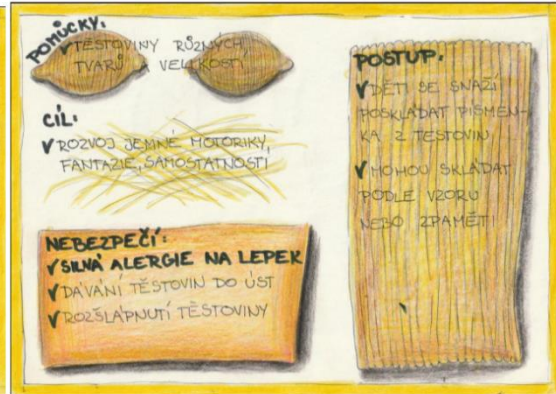
Obrázek 51

Přední strana psychomotorické karty
Tajný vzkaz



Obrázek 52

Zadní strana psychomotorické karty
Tajný vzkaz



Zoo

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Klapky nebo šátek na oči do dvojice, různé druhy těstovin v pytlíku či misce (pro každou skupinu 1 miska těstovin).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, smyslového vnímání, fantazie.

Nebezpečí: Silná alergie na lepek, strkání těstovin do pusy, rozšlápnutí těstoviny.

Postup: Děti vytvoří dvojice. Jeden z dvojice si nasadí klapky na oči. Druhý mu vybere jednu těstovinu. Dítě s klapkami na očích si těstovinu osáhá a snaží se najít stejnou v sáčku či misce. Až ji najde, může říct svému kamarádovi, co mu těstovina připomíná za zvířátko. Role si následně vymění

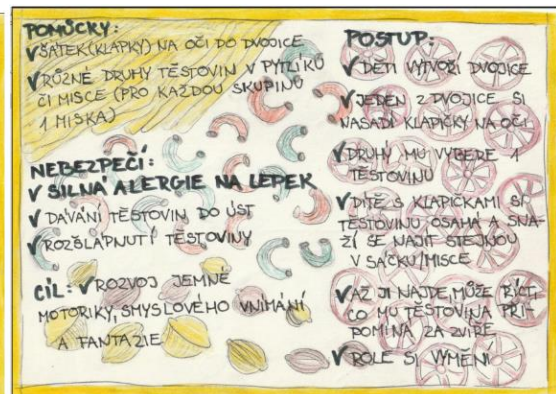
Obrázek 53

Přední strana psychomotorické karty
Zoo



Obrázek 54

Zadní strana psychomotorické karty
Zoo



5.1.10 Oblast tkaničky do bot

Na Popelku

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Boty dětí zamotané tkaničkami do sebe.

Cíl: Rozvoj jemné i hrubé motoriky.

Nebezpečí: Neschopnost rozvázat suk, uklouznutí na podlaze.

Postup: Děti si sundají boty a poskládají se do dvou týmů. Učitel vytvoří dvě hromady svázaných bot (každý tým má svou). Jejich úkolem je běžet si pro svoji jednu botu, odvázat od jiné, nazout, zavázat, běžet zpět a předat štafetu. Vybíhá další hráč. Druhé kolo běží a nazuje si druhou botu. Vyhrává tým, který bude mít vše splněno první.

Obrázek 55

Přední strana psychomotorické karty

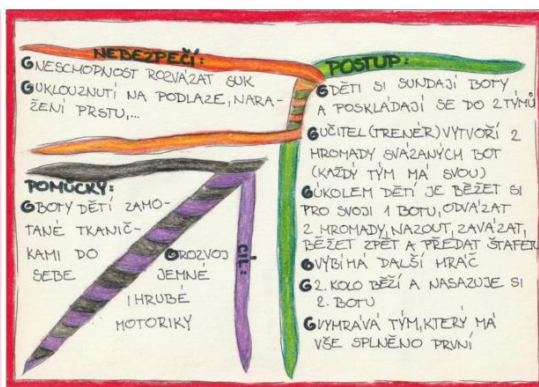
Na Popelku



Obrázek 56

Zadní strana psychomotorické karty

Na Popelku



Špagety

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Tkaničky do bot.

Cíl: Rozvoj jemné motoriky, obratnosti a samostatnosti.

Nebezpečí: Dávání tkaniček do úst.

Motivace: „Děti, máme tu kouzelné špagety z duhového světa. Zkuste je rozmotat a povědět mi, jaké máme barvičky a jakou mohou mít příchůť (neochutnávat!).“

Postup: Děti si dají jednu ruku za záda. Druhou se pokusí vymotat tkaničku z ostatních tkaniček. Můžeme se děti zeptat na barvu tkaničky a na potencionální příchůť.

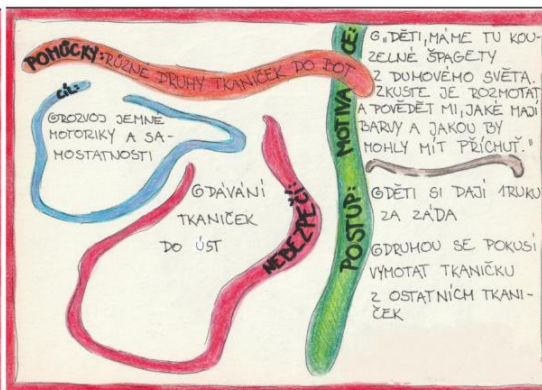
Obrázek 57

Přední strana psychomotorické karty
Špagety



Obrázek 58

Zadní strana psychomotorické karty
Špagety



V Číně

Věková kategorie: Předškolní věk, mladší školní věk

Pomůcky: Dřevěné špachtle nebo dřívka od nanuků (pro každé dítě dvě), tkaničky z bot, misky nebo obruče, kelímky (pro každé dítě jedna).

Cíl: Rozvoj jemné motoriky.

Nebezpečí: Neopatrná manipulace se špachtlí.

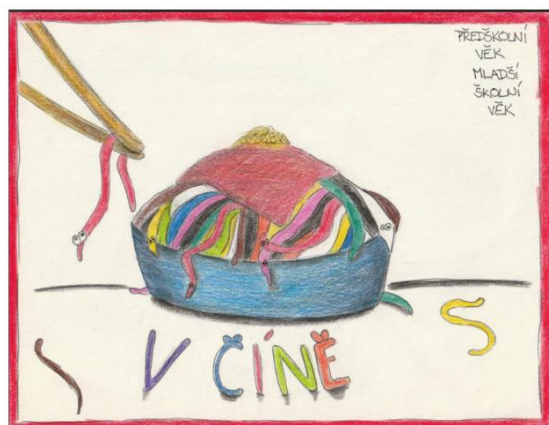
Motivace: „Děti, ocitli jsme se v Číně. Zkuste si pomocí špachtlí posbírat do misky co nejvíce špaget.“

Postup: Po zemi rozházíme tkaničky. Děti se snaží do misky posbírat co nejvíce tkaniček coby nudlí pomocí špachtlí. Špachtle mohou držet v obou rukách.

Obrázek 59

Přední strana psychomotorické karty

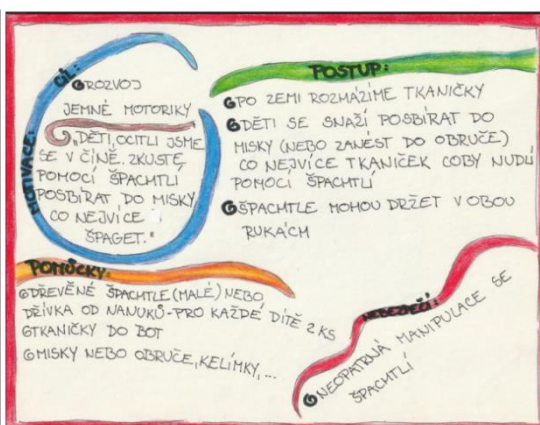
V Číně



Obrázek 60

Zadní strana psychomotorické karty

V Číně



5.1.11 Oblast papírové ubrousky

Foukaná

Věková kategorie: Předškolní věk, mladší školní věk.

Pomůcky: Ubrousek a brčko pro každého, tenké lano (švihadlo), čára na rozdělení území.

Cíl: Práce s dechem.

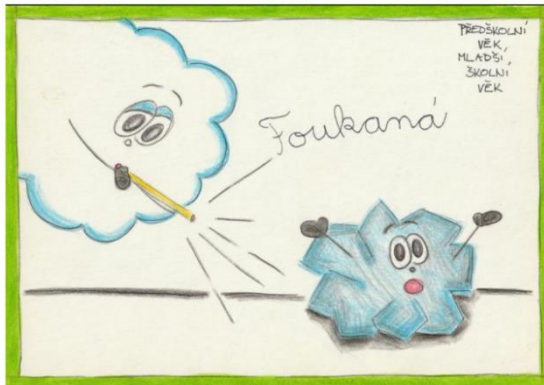
Nebezpečí: Srážka dětí hlavou.

Postup: Každé dítě má ubrousek a brčko. Děti vytvoří dvě družstva. Každé družstvo má své pole v polovině třídy. Každé dítě má svůj ubrousek a brčko. Jeho úkolem bude ubrousek zmačkat a poté přefouknout pomocí brčka do druhého družstva. Děti se snaží odfouknout všechny ubrouskové koule pryč z jejich pole, aby jich měly v poli co nejméně (děti předškolního věku mohou foukat bez brčka).

Obrázek 61

Přední strana psychomotorické karty

Foukaná



Obrázek 62

Zadní strana psychomotorické karty

Foukaná



Papírový rok

Věková kategorie: Předškolní věk.

Pomůcky: Pro každé dítě ubrousek.

Cíl: Rozvoj jemné i hrubé motoriky a fantazie.

Postup: Dětem předříkáváme a předvádíme básničku, děti po nás opakují.

Celý papír

U plotu se zrovinka (*jsme v klubíčku schoulení na papíře*)

probudila Sněženka. (*probouzíme se – kruhy rukama*)

Kouká, kouká, nasmívá se, (*sed na patách, úklony hlavou do stran*)

jaro je tu v plné kráse! (*postavíme se*)

Sníh nám taje, bota klouže,

přede mnou tu leží louže. (*ubrousek položený na zemi*)

Oběhnu ji, přeskočím, (*oběhneme dokola, přeskočíme*)

a ještě se zatočím. (*zatočíme se*)

Kulička

A pak nám tu maličko (*zmačkáme papír do kuličky*)

zasvítlí už sluníčko. (*široký stoj rozkročný, ruce ve vzpažení drží kuličku*)

Usměje se hory, na louky, lesy, (*úklon vpravo, rovný předklon, úklon vlevo*)

na broučky, na kočky i kosy. (*ještě jednou*)

Kampak nám ti ptáci letí? (*podřepmo se díváme, z ruky děláme kšilt u čela*)

Léto je pryč, milé děti. (*pokrčíme ramený*)

Nasbíráme košík hub,

podzim je tu, co by dup.

Trhání

Zvířátka už spěchají, (*trháme papír na kousky*)

potravu si hledají.

Oříšky, jablíčka i šišku

šupky s nimi do pelíšku. (*shrňeme na hromádku*)

Sypání papíru

A oč nám tady vlastně běží?

Připravte se, pozor, sněží! (*do vzduchu rozhodíme roztrhaný ubrousek*)

Obrázek 63

Přední strana

Psychomotorické

Karty Papírový rok

Obrázek 64

Zadní strana

psychomotorické

karty Papírový rok

Obrázek 65

Přední strana

karty s básní

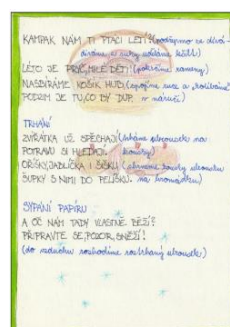
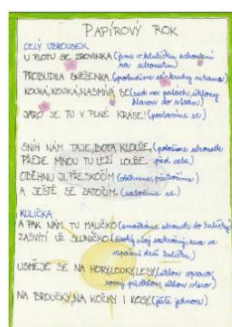
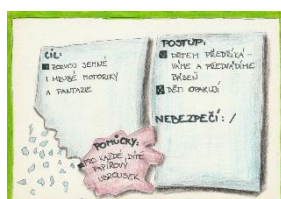
Papírový rok

Obrázek 66

Zadní strana

karty s básní

Papírový rok



Ubrousek a brčko

Věková kategorie: Mladší školní věk.

Pomůcky: Jednorázové brčko pro každé dítě, nastříhané kousky ubrousku, 2 menší obruče + 1 větší.

Cíl: Rozvoj práce s dechem a hrubé motoriky.

Postup: Děti se rozdělí do týmů. Každé dítě má své brčko. Děti se rozdělí do 2 týmů. Každý tým má svou obruč (misku) položenou na zemi. Uprostřed tělocvičny je obruč s nastříhanými

ubrousky. Děti nasají brousek a snaží se jej přenést do obruče jejich týmu. Vyhrává tým, který má v misce nebo obruči více kousků z ubrousků.

Obrázek 67

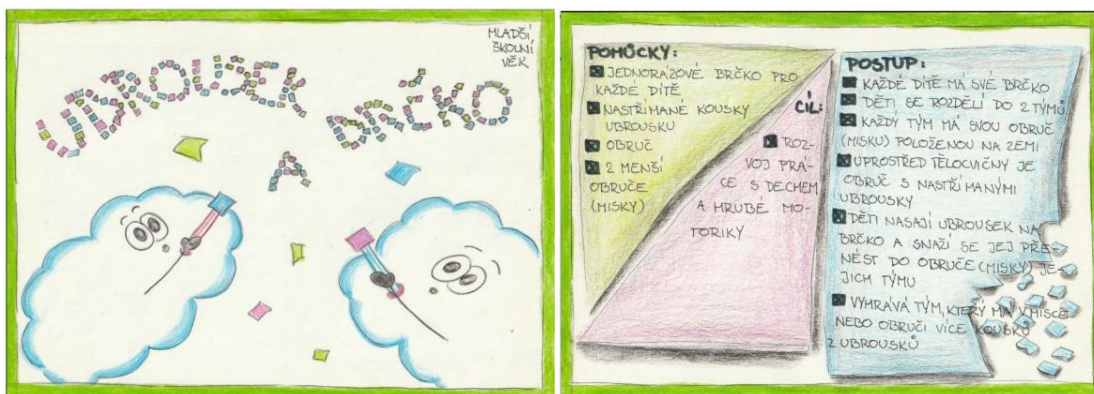
Přední strana psychomotorické karty

Ubrousek a brčko

Obrázek 68

Zadní strana psychomotorické karty

Ubrousek a brčko



5.2 Výsledky ankety vlastní konstrukce

Tato podkapitola zaznamenává odpovědi z ankety vlastní konstrukce.

Anketu vlastní konstrukce vyplnilo celkem 13 trenérů z organizace Svišti v pohybu, z toho 1 muž a 12 žen. Trenéři využili karty nejen v hodině psychomotoriky (8x), ale také v hodině gymnastiky (1x), atletiky (4x) nebo je zařadili do hodiny s manipulací s obručí a švihadlem (1x).

Trenéři karty nejčastěji vybírali dle pomůcek (11x), dle věku (8x), dále dle úvodního obrázku, způsobu realizace aktivity, dle názvu a cíle aktivity. Ze škály hodnocení karty v rozsahu 1–5 trenéři vybrali pouze hodnocení 1 (9x) a 5 (4x).

Níže v Tabulce 1 uvádím v procentech uzavřené odpovědi z ankety vlastní konstrukce, kde trenéři měli na výběr z odpovědí mezi ano nebo ne, popř. otázka zůstala nezodpovězena.

Trenéři si nejčastěji vybírali karty z oblasti oříšků (5x) a kaštanů (5x), dále šišek (3x), korkových zátek (2x), mouky (2x), knoflíků (1x) či šroubků (1x). Karty z ostatních oblastí využity nebyly.

Tabulka 1*Procentuální vyjádření odpovědí uzavřených otázek z ankety vlastní konstrukce*

		Ano	Ne	Bez odpovědi
Využití karet v hodině psychomotoriky		62%	39%	0%
Využití karet V hodině nezaměřené na psychomotoriku		46%	30%	23%
Správně zvolen věk na kartě		100%	0%	0%
Dostatek informací na kartě		92%	8%	0%
Doplnění nedostatečných informací		15%	84%	0%
Dostatečný počet kusů pomůcek		85%	8%	8%
Vyhovující typ pomůcek		100%	0%	0%
Zaujetí dětí		100%	0%	0%
Využitelnost v jiném prostředí		100%	0%	0%
Doporučení další osobě		100%	0%	0%

K uzavřené otázce č. 5 patřila v případě záporné odpovědi ještě uzavřená podotázka 5a: „Využili jste psychomotorické karty v jinak zaměřené hodině?“ a otevřená otázka 5b, která zněla: „Pokud ano, v jaké?“

Respondentka č. 4 do otázky 5b uvedla: „Gymnastika na závěr hodiny.“

Respondentka č. 6 uvedla: „Atletika.“

Respondentka č. 7 odpověděla: „přípravka, atletika“ a do uzavřené otázky 5 doplnila „psychomotorika zrovna nebyla na programu“, do podotázky 5a dopsala „atletika.“

Respondentka č. 8 odpověděla: „atletická příprava“ a do uzavřené otázky 5 doplnila: „psychomotorika nebyla na programu zrovna.“

Respondentka č. 9 odpověděla: „atletická příprava“ a do uzavřené otázky 5 doplnila: „psychomotorika zrovna nebyla na programu.“

Respondentka č. 12 odpověděla: „obruče, švihadla.“

Dále respondenti v anketě vlastní konstrukce odpovídali na otázky polouzavřené.

Otázka č. 11: „Doplnili byste něco do karty?“

Respondentka č. 6 na tuto otázku odpověděla: „ano, počet knoflíčků na dvojici, kolik počítá sada.“

Respondentka č. 8 doplnila: „ano – detailněji popsat štafety (jakým způsobem hrát), cíl - hra rozvíjí kreativitu a v případě týmových štafet i týmovou spolupráci a prostorovou orientaci.“

Otázka č. 12: „Byl napsaný počet kusů pomůcek dostačující?“

Respondentka č. 8 odpověděla: „ne – není uveden počet, intuitivně hádám, že čím víc dětí, tím víc pomůcek.“

Otázka č. 13: „Vyhovoval Vám typ pomůcek?“

Respondentka č. 7 odpovídá: „Jednoduché, nedělá nepořádek, možnost různých modifikací.“

Respondentka č. 8 k otázce č. 13 doplnila: „Jednoduchost, nedělá nepořádek, dlouhá životnost materiálu.“

Otázka č. 14: „Myslíte si, že hra děti zaujala?“

Respondentka č. 4 odpověděla na tuto otázku: „Ano – byla to netradiční pomůcka.“

Respondentka č. 6 odpovídá: „Ano – zábava, nový materiál.“

Respondentka č. 7 uvádí odpověď: „ano – byly ve flow, soustředění, šlo poznat, že si to užívají“

Respondentka č. 8 odpovídá: „Ano – byly vtaženi do přítomného okamžiku, chtěly ve hře pokračovat i po přerušení.“

Respondentka č. 9 zaznamenala odpověď takto: „Ano – byly 100 % soustředění, šlo vidět zaujetí a radost, nechtěly aktivitu ukončit.“

Respondentka č. 11 dodává: „Ano – nová pomůcka – mouka.“

Otázka č. 15, která patřila mezi otevřené otázky, zněla: „Co byste na hře ocenili/ co naopak zlepšili?“.

Respondentka č. 1 na kartu z oblasti šišky odpověděla: „Je dobrá tak jak je vymyšlena“

Respondentka č. 2 ke kartám z oblasti oříšků a kaštanů napsala: „Jasně a jednoduché.“

Respondentka č. 3 ke kartám z oblasti kaštanů a oříšků doplnila:“ Ocenila bych dostupnost a nenákladnost pomůcek.“

Respondentka č. 4 ke kartě z oblasti kaštanů odpověděla: „Hra má jednoduchá pravidla a kaštany děti zaujaly.“

Respondent č. 5 oceňuje na kartě z oblasti kaštanů: „Rychlé pochopení, rychlá příprava hry.“

Respondentka č. 6 by ke kartě z oblasti Knoflíky s názvem hry Knoflíkové piškvorky doplnila: „Jen dopsání pravidel u knoflíčků ve dvojici.“

Respondent č. 7 popisuje kartu Kaštánková rozvíčka a kaštánková masáž jako: „Jen dopsání pravidel u knoflíčků ve dvojici“.

Respondentka č. 8 by do karty Špuntíkov doplnila: „Špuntíkov – napsat min. počet korkových zátek, detailněji popsat modifikaci jak pracovat ve skupině nebo provádět štafetu.“

Respondentka č. 9 kartu Oříšková masáž a Špuntomat charakterizuje jako: „Kreativní analogie Kloboučku hop. Oceňuji udržitelnost materiálu a zábavnost provedení.“

Respondentka č. 10 ke kartě z oblasti mouky dopsala pouze: „Všechno.“

Respondentka č. 11 ke kartě z oblasti mouka dodává: „Super materiál, pro děti novinka, zaujalo je to.“

Respondentka č. 12 ke kartě kaštany, šišky doplňuje: „Šišky dělaly binec na zemi.“

Respondentka č. 13 nechala kolonku č. 15 bez odpovědi.

6 DISKUSE

Trenéři využívali psychomotorické karty nejen v hodinách psychomotoriky, ale i v jinak tematicky zaměřených hodinách (gymnastika, atletika, obruče a švihadla). Respondentky č. 7, 8, 9 do ankety vlastní konstrukce uvedly, že psychomotorika neměla hodinu zaměřenou na psychomotorické aktivity a hry z vybraných psychomotorických karet vyzkoušela v atletické přípravce. Respondentky také uvedly, že psychomotorické hry vybíraly dle věku, pomůcek a také názvu, úvodního obrázku a cíle hry. Respondentky zřejmě chtěly vyzkoušet jednotlivé aktivity, a tak je využili v i hodinách jinak tematicky zaměřených.

Respondentka č. 4 uvedla, že hru s kaštany vyzkoušela v závěrečné části hodiny gymnastiky a vybrala ji dle věku. Zřejmě chtěla aktivitu vyzkoušet.

Respondentka č. 6 aktivitu Knoflíkové piškvorky vybrala do hodiny atletiky i dle způsobu její realizace a využila ji jako běhací hru.

Respondentka č. 12 uvedla, že aktivity z psychomotorických karet z oblasti šišky a kaštany využila v hodině zaměřené na manipulaci s obručí a švihadly. Hry vybírala dle pomůcek. Taktéž chtěla aktivitu vyzkoušet.

Využití psychomotorické karty byly tedy vhodné i v jiných hodinách, než je hodina psychomotoriky.

Trenéři si hry z psychomotorických karet nejčastěji vybírali podle pomůcek, přičemž nejvíce to byly kaštany a oříšky. Myslím, že je to dáno nenáročností materiálu, který pro děti je netradiční a nedělá nepořádek a dobře se přemisťuje. Dále šišky, přičemž respondentka č. 12 upozornila, že šišky dělaly nepořádek na zemi, na což ale samotné karty upozorňují v kolonce nebezpečí. Dále trenéři volili karty z oblasti korkových zátek, mouky, knoflíků či šroubků. Myslím, že jich bylo méně proto, že tyto pomůcky jsou velmi netradiční, trenéři s nimi pravidelně nepracují, a tak měli obavu z jejich využití či z realizace aktivity.

Druhou nejčastější volbou byla volba dle věku, nejspíš pro to, že děti jsou rozděleny do tréninkových jednotek dle věkových kategorií.

Ze škály hodnocení karty v rozsahu 1–5 trenéři vybrali pouze hodnocení 1 (9x) a 5 (4x). U této otázky bylo také uvedeno „Ohodnoňte na stupnici jako ve škole.“ I přes to, že některé karty byly hodnoceny negativně (5), respondentka č. 7 vybrala hodnocení 5, ale u aktivity vyzdvihuje jednoduchost, nenáročnost materiálu, možnost modifikací, nepředchází jí dlouhá příprava, protože na kartě jsou veškeré potřebné informace. Myslím, že respondentka č. 7 špatně pochopila znění otázky.

Respondentka č. 8 taktéž označila na stupnici 5. V otázce č. 11 („Doplňli byste něco do karty?“) sice uvádí, že by bylo vhodné podrobněji popsat postup štafet, a více definovat cíl

aktivity cíl (rozvoj kreativity, příp. týmová spolupráce a prostorová orientace) a potřebný počet pomůcek, ale zároveň vyzdvihuje jednoduchost aktivity, pomůcky nedělající nepořádek, prodloužení životnosti materiálu. Dodává, že hru by dále doporučila a že děti tato aktivita bavila. Myslím, že i zde došlo k neporozumění otázky.

Respondentka č. 9 opět zvolila hodnocení 5, ale zde nejsou žádné informace o doplnění potřebných informací do karty, popisuje, že samotný obrázek vypovídal o zajímavosti aktivity, děti byly nadšené a nechtěly aktivitu ukončit. Dle ostatních odpovědí zřejmě taktéž neporozuměla otázce.

Respondentka č. 10 taktéž zvolila hodnocení 5. Do karty ale nepotřebuje doplnit žádné informace a do otázky č. 15, která zněla „Co byste na hře ocenili/ co naopak zlepšili?“ napsala „všechno“. Nejde tedy přesně říci, zda vše oceňuje nebo zda by veškeré informace v kartě vylepšila.

Respondentka č. 6 by do karty Knoflíkové piškvorky doplnila počet knoflíků na dvojici. V kartě je však v pomůckách uvedeno, že do dvojice si děti mají vzít 10 knoflíků 2 různých barev (např. 5 zelených a 5 červených). Respondentka zde zřejmě tuto informaci přehlédla.

Do karty Špuntíkov by respondentka č. 8 doplnila podrobnější popis štafet (jakým způsobem hrát) a rozšířila cíl o rozvoj kreativity a v případě týmových štafet i týmovou spolupráci a prostorovou orientaci. U karty Špuntíkov by doplnili přesný počet pomůcek. Můžeme tedy k pomůckám doplnit, že menší děti mohou zkusit stavět věž nejdříve ze 3 zátek, posléze mohou vyzkoušet z 5. Štafety mohou být organizovány tak, že každý hráč u týmu má zátku. První na pokyn vybíhá, postaví základ věže. Každý další člen týmu vybíhá až při předání štafety s předchozím hráčem. Vyhrává tým, který má co nejvyšší věž, která mu nespadá.

Trenérům typ pomůcek vyhovoval, uváděli, že se dětem líbilo, u kaštanů a ořechů ocenili, že nedělají nepořádek, u korkových špuntů vyzdvihli udržitelnost materiálu. Hry děti zaujaly díky novým a netradičním pomůckám. Trenéři na aktivitách oceňují jednoduchost a jasnost pravidel, dostupnost a nenákladnost pomůcek, rychlou přípravu hry a její pochopení, kreativní alternativu ke klasické rozcvičce, udržitelnost materiálu a zábavnost provedení, novinku pro děti.

Myslím, že velikost psychomotorických karet trenérům vyhovovala, ale při snaze napsat na kartu více informací byl text hůře čitelný. Příště bych pro vytvoření grafické stránky použila designovou aplikaci (např. Canva), protože umožňuje opravy textů i obrázků, což při ruční kresbě nelze. Mnoho trenérů ale oceňuje ruční práci.

7 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku psychomotorických karet s aktivitami využívající netradiční pomůcky pro děti předškolního a mladšího školního věku.

Hlavním cílem práce je vytvoření zásobníku psychomotorických karet s využitím netradičních pomůcek ve všestranné pohybové přípravce u dětí předškolního a mladšího školního věku.

VO 1: Jsou psychomotorické karty využitelné ve všestranné pohybové přípravce pro děti předškolního a mladšího školního věku?

Ano, psychomotorické karty jsou využitelné ve všestranné pohybové přípravce pro děti předškolního a mladšího školního věku.

VO 2: Byly informace na psychomotorických kartách dostačující pro trenéry z přípravy Svišti v pohybu?

Trenéři z pohybové přípravy nevyužili karty z celého zásobníku 33 psychomotorických karet. Nebyly využity karty z oblasti těstovin, ubrousků, tkaniček a kapesníků. Karty z oblasti šišky, mouky, kaštiny, oříšky a šroubky dle odpovědí z ankety nepostrádaly žádné informace. U aktivit z oblastí knoflíky a korkové zátky do ankety vlastní konstrukce uvedli, že do psychomotorické karty Knoflíkové piškvorky by bylo vhodné doplnit počet knoflíků na dvojici. V kartě Špuntíkov chyběly podrobnější popis štafet (jakým způsobem hrát) a také přesný počet pomůcek. Dále by u této karty rozšířili cíl o rozvoj kreativity a v případě týmových štafet i týmovou spolupráci a prostorovou orientaci.

VO 3: Jak na kartu nahlíželi trenéři všestranné pohybové přípravy Svišti v pohybu?

Trenérům se dle hodnocení s kartami pracovalo dobře, což vyplývá nejen z hodnotící škály, ale také z ostatních otevřených i uzavřených otázek. Karty byly hodnoceny číslem 9x číslem 1 a 4x číslem 5. Dle jiných kladně vyplněných otázek se domníváme, že to bylo způsobeno nepochopením otázky.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá vytvořením a ověřením psychomotorických karet ve všestranné pohybové přípravce Svišti v pohybu. Práce je rozdělena do dvou hlavních oddílů. V teoretické části práce je vymezen pojem psychomotorika, její historie v České republice i ostatních zemích, rozdělení zemí dle pedagogického či terapeutického přístupu. Dále je definován její cíl, hlavní a dílčí úkoly, herní zásady, pomůcky, které můžeme rozdělit na tradiční a netradiční. Nechybí ani organizace cvičební jednotky, která zahrnuje úvodní, rušnou, hlavní a závěrečnou část. V následující podkapitole je charakterizována všestranná pohybová příprava dětí a je přiblíženo fungování olomoucké všestranné pohybové přípravky Svišti v pohybu. Poslední kapitola teoretické části práce charakterizuje věková období předškolního a mladšího školního věku, pro které jsou určeny psychomotorické karty. Obě období jsou rozdělena na motorický, tělesný, mentální a řečový vývoj. U předškolního věku jsou definovány pojmy hra, kresba a pohádka.

Ve druhé části práce je vytvořený soubor 33 psychomotorických karet, který je rozdělen do 11 oblastí (např. těstoviny, kaštiny, oříšky, mouka, tkaničky do bot, korkové zátky a další). Každá oblast obsahuje 3 hry. Karty lze do těchto oblastí zařadit jednoduše dle stejné barevného orámování. Karty jsou oboustranné, první strana obsahuje motivační obrázek a věkovou kategorii, pro kterou je aktivita vhodná. Druhá strana popisuje pomůcky, cíl a postup hry. U některých her je také popsáno nebezpečí a motivace. Popis psychomotorických karet a jejich grafické zpracování je k dispozici v kapitole Výsledky. Dále tato kapitola obsahuje zpracované odpovědi z ankety vlastní konstrukce, kterou vyplňovali trenéři z pohybové přípravky Svišti v pohybu v Olomouci. Anketa obsahovala otázky uzavřené a otevřené. V následující kapitole Metodika je popsán samotný sběr dat do ankety vlastní konstrukce. Výzkumný soubor se skládal z 28 trenérů, z toho ze 4 mužů a 24 žen. Anketa vlastní konstrukce byla vyplněna 13 trenéry, z čehož byl 1 muž a 12 žen. Dále je v Tabulce 1 zpracováno procentuální vyjádření odpovědí respondentů na uzavřené otázky. Pod Tabulkou 1 jsou rozepsány dle číselného pořadí otevřených otázek doslovné odpovědi jednotlivých respondentů. Výsledky ankety vlastní konstrukce potvrzují, že vybrané karty jsou využitelné ve všestranné pohybové přípravce, dokonce i v jiných hodinách, než je hodina psychomotoriky.

V poslední kapitole Přílohy jsou k dispozici všechny naskenované psychomotorické karty v původní velikosti. Karty stačí vytisknout, přehnout a jsou připraveny k využití. Dále je zde také naskenován souhlas etické komise a vzor ankety vlastní konstrukce.

9 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the creation and validation of psychomotor cards in the all-round movement preparation *Swish in motion*. The thesis is divided into two main sections. The theoretical part of the thesis defines the concept of psychomotorics, its history in the Czech Republic and other countries, the division of countries according to pedagogical or therapeutic approach. Furthermore, its aim, main and partial tasks, game principles, aids, which can be divided into traditional and non-traditional ones, are defined. There is also the organization of the exercise unit, which includes an introductory, busy, main and final part. In the following subchapter, the all-round movement training of children is characterised and the functioning of the Olomouc all-round movement training centre *Svišti v pohybu* is presented. The last chapter of the theoretical part of the thesis characterizes the age periods of preschool and younger school age for which the psychomotor cards are designed. Both periods are which is divided into motor, physical, mental and speech development. For the preschool age, the concepts of play, drawing and story are defined.

In the second part of the work, a set of 33 psychomotor cards is created, which is divided into 11 areas (e.g. pasta, chestnuts, nuts, flour, shoelaces, cork stoppers, etc.). Each area contains 3 games. Cards can be assigned to these areas simply by the same coloured border. The cards are double-sided, the first side containing a motivational picture and the age category for which the activity is suitable. The second side describes the aids, the aim and the procedure of the game. For some games, the hazards and motivation are also described. A description of the psychomotor cards and their graphic design is available in the Results chapter. In addition, this chapter contains the processed answers from the self-constructed questionnaire, which was filled in by the trainers from the *Swish in Motion* movement school in Olomouc. The survey included closed and open questions. The following chapter Methodology describes the actual data collection for the self-constructed survey. The research population consisted of 28 coaches, 4 male and 24 female. The self-constructed survey was completed by 13 coaches, of which 1 was male and 12 were female. The percentage of respondents' answers to the closed-ended questions is also elaborated in Table 1. Below Table 1, the verbatim responses of each respondent are broken down according to the numerical order of the open-ended questions. The results of the self-constructed survey confirm that the selected cards are useful in all-round movement training, even in classes other than psychomotor class.

In the last chapter of the Appendix, all scanned psychomotor cards are available in their original size. Just print the cards, fold them and they are ready to use. There is also a scanned ethics committee approval and a sample survey of your own design.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamírová, J. (1995). *Hravá a zábavná výchova pohybem*. Česká asociace Sport pro všechny.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2011). *Diagnostika dítěte předškolního věku* (1. vydání). Computer Press.
- Blahutková, M. (2013). Psychomotorické psychostimulační techniky. *Aplikované Pohybové Aktivity v Teorii a Praxi*, 4(2), 62–65.
<https://eds.p.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=00f4237a-76bb-4fcf-8ecb-61d397c6a00c%40redis&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNoaWlmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkc y1saXZlJnNjb3BIPXNpdGU%3D#db=s3h&AN=121757370>
- Blahutková, M., Jonášová, D., & Ošmera, M. (2015). *Duševní zdraví a pohyb* (V. Vilímová & H. Janošková, Eds.; 1. vydání). Akademické nakladatelství CERM.
- Blahutková, M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). *Psychomotorika pro tebe* (V. Vilímová & B. Hátlová, Eds.; 1. vydání). Akademické nakladatelství CERM.
- European Forum of Psychomotricity*. (2024). <https://psychomot.org/psychomotricity/general-information/>
- Gajević, A., Ivanović, J., & Pržulj, R. (2022). DIFFERENCES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN BY GENDER. *SPORT I ZDRAVLJE*, 17(1).
<https://doi.org/10.7251/SIZ2201125G>
- Hermová, S. (1994). *Psychomototrické hry* (1. vydání). Portál.
- Kučera, M., Kolář, P., Ivan, D., Bouška, I., Hátlová, B., Janda, J., Kálal, J., Máček, M., Nekola, J., Ošťádal, B., Otáhal, S., Perič, T., Radvanský, J., Ramba, J., Zeman, V., & Zounková, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví* (L. Houdek, Ed.; První).
- Kurtz, L. A. (2015). *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicap* (1. vydání). Portál.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let vy vývoji a výchově dítěte* (1. vydání). Grada Publishing.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: Předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk* (1. vydání). H+H.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP* (1. vydání). Hanex.
- Miller, J., Wilson-Gahan, S., Garrett, R., & Haynes, J. (2022). *Health and physical education. Preparing educators for the future* (fourth edi). Cambridge.
- Mlejnek, J. (2011). *Dětská tvořivá hra* (J. Provazník, Ed.; 3. vydání). Národní informační a poradenské středisko pro kulturu.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2. vydání). Grada Publishing.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada publishing.

- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly* (1. vydání). Grada Publishing.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník* (4. vydání). Portál.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: vývojová psychologie* (3. vydání). Portál.
- Šeráková, H., Vrbas, J., Jonášová, D., & Němčanská, A. (2021). *Psychomotorika nejen pro děti*.
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps20/psychomotorika/web/pages/2_teoreticka_vychodiska.html
- Svišti v pohybu: Všestranná pohybová příprava*. (2019). <https://olomouc.svistivpohybu.cz/onas/>
- Szabová, M. (1999). *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky* (1. vydání). Portál.
- WHO Child growth standards*. (2006). <https://www.who.int/tools/child-growth-standards>

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **10. 10. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Dominika Plehová**

s názvem **Vytvoření a ověření psychomotorických karet s využitím netradičních pomůcek ve všestranné pohybové přípravce.**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **98/2023**

dne: **21. 11. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

11.2 Vzor ankety vlastní konstrukce

Anketa vlastní konstrukce k psychomotorickým kartám (příloha č.1)

Vážení trenéři, vážené trenérky,

jsem studentkou 3. ročníku oboru Tělesná výchova a sport pro vzdělávání a Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání. Jako téma závěrečné práce jsem si vybrala Vytvoření a ověření psychomotorických karet s využitím netradičních pomůcek ve všestranné pohybové přípravce. Pokud si vyberete jakoukoliv psychomotorickou kartu a využijete ji při tréninku, budu ráda, pokud si i najdete chvíli po tréninkové jednotce na vyplnění této ankety vlastní konstrukce. Předem děkuji za Váš čas!

1. Jaký je váš věk? let.
2. Jsem muž žena nechci odpovídat (správnou odpověď zakřížkujte).
3. Jak dlouho se věnujete práci s dětmi? (vedoucí na táborech, volnočasové kroužky, ...)
.....
4. Jak dlouho pracujete v organizaci Svišti v pohybu?
.....
5. Využili jste psychomotorické karty v hodině zaměřenou na psychomotorické aktivity?
 Ano Ne
- 5a. Pokud ne, využili jste ji v jinak zaměřené hodině? (míčové hry, atletika...)
 Ano Ne
- 5b. Pokud ano, v jaké?
.....
.....
6. Kolik karet jste v hodině využili a z jaké oblasti (oříšky, kaštiny, ...)?
.....
.....

7. Na základě čeho jste dané karty vybírali?

dle věku dle pomůcek dle úvodního obrázku jiné (prosím doplňte)

.....
.....

8. Byla správně zvolena věková kategorie na kartě?

Ano Ne – proč?.....

9. Jak se s kartou pracovalo? Ohodnoťte na stupnici jako ve škole.

1 2 3 4 5

10. Byly informace dostačující? (Nebezpečí, cíl hry, popis aktivity)?

Ano Ne

11. Doplňili byste něco do karty?

Ano Ne – co?

12. Byl napsaný počet kusů pomůcek dostačující?

Ano Ne

13. Vyhovoval Vám typ pomůcek (korkové špunty, kaštiny, ořechy, ...)?

Ano Ne – proč?

14. Myslíte si, že hra děti zaujala?

Ano Ne – proč?

15. Co byste na hře ocenili/ co naopak zlepšili? (Grafické zpracování, využití pomůcek, ...)

.....
.....

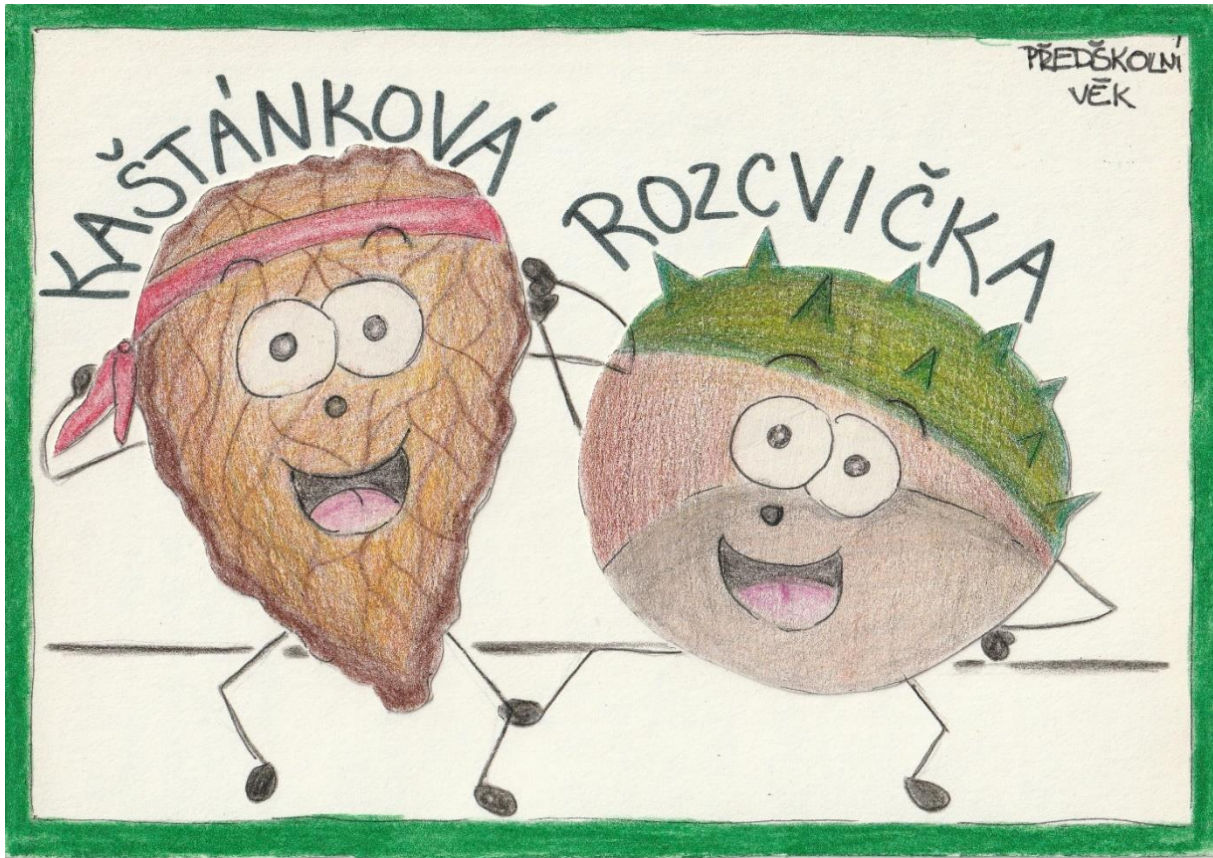
16. Myslíte si, že jsou karty využitelné i v jiném prostředí? (tábory, DDM, ...)

Ano Ne – proč?

17. Doporučili byste hru někomu dalšímu?

Ano Ne – proč?

11.3 Psychomotorické karty



CIL:
 OROZVOU RYCHLE
 MICKĚHO CÍTELNĚ
 HRUBÉ MOTORIKY

POSTUP:
 O DĚTI OPAKUJÍ
 BĀSENĚ PO
 UČITELI

POMŮCKY:
 O KAŠTAN PRO
 KAŽDÉ DĚTĚ

KAŠTÁNEK SI NACHYSTĀM, (vzrušeně si kaštan s nej-
 MÍSTEČKO SI VHLĚDĀM. (deme si prstoz, s mištrkoš)
 ZVEDNU RŮCE, SROVNĀM ZĀDA, (upřimě a s kontrolou-
 AŽ NEBOUCHNU KAMARĀDA. jmu dostal se mištr)

Z JEDNÉ RŮČKY DO DRUHÉ (přehodíme kaštan s leu-
 LÉPE, UŽ TO NEPŮJDE. (ky do 2. s propnulých pošičky)
 KUTĀLĪM HO KOLEM SEBĚ (kuláme okolo sebe s kletu
 JAK VE STOJE, TAK I V SEDĚ. sedmo a ve sloje)

KUTĀLĪM HO K PRAVĚ NOZE, (svoje sedy roznošim, kuláme
 KOLĪNKO MĀM NA PODLAZE. kaštanu ky pravě a levě
 DOTKNU SE TĚŽ LEVĚ ŠPĪČKY, (noze)
 MŮŽU ZKUSIT RŮZNĚ KLĪČKY. (klíčijme s kaštanem)
 (muj nohamo)

NEDEZPEČÍ:
 ODAVĀNĪ
 KAŠTANU
 DO ŮST

PAK KAŠTÁNEK POTĀJ
 SCHOVĀM RYCHLE DO DLĀNI.
 (schovim se do klíčičky
 a kaštanu schovame
 do dlani)

* KAŠTAN MŮŽEME VMĚNĪT ZA VLĀŠKÝ OŘECH

MLADŠÍ,
ŠKOLNÍ
VEK

STĚHOVÁNÍ

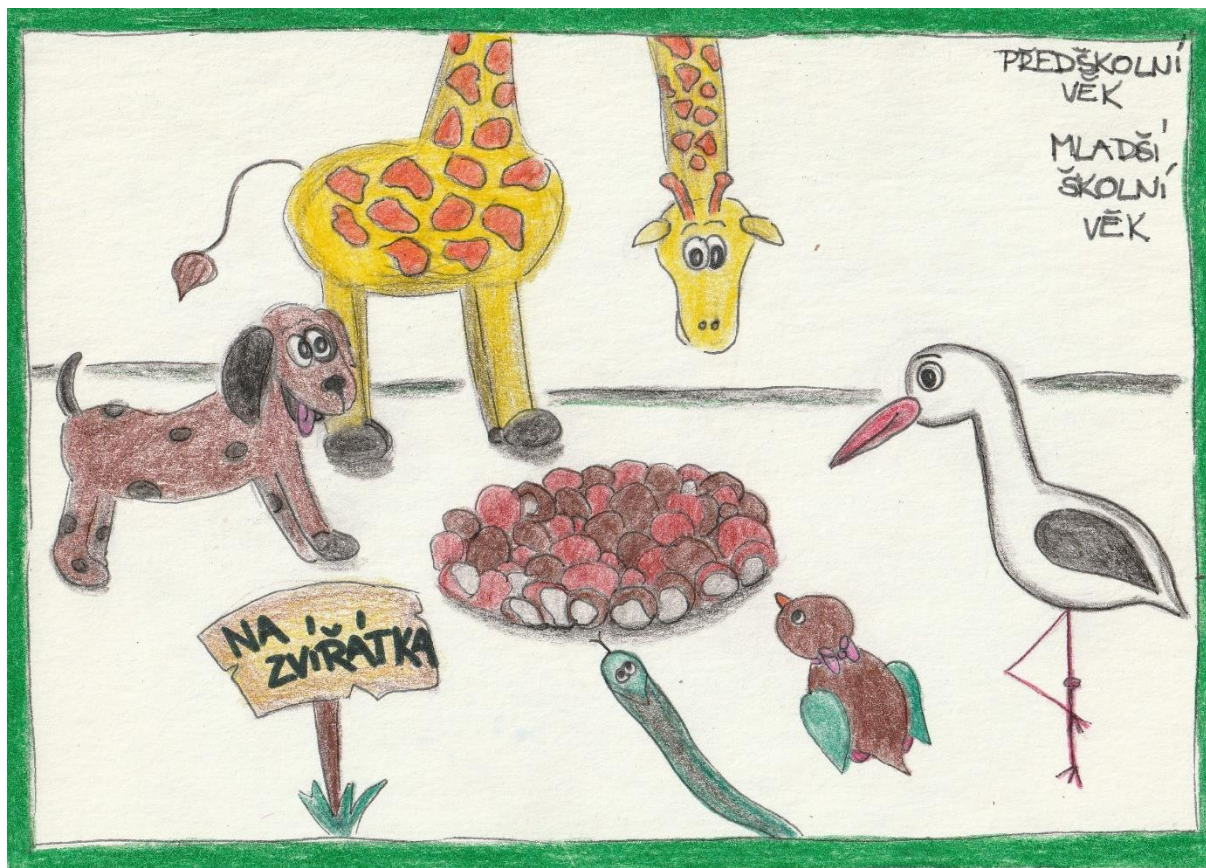


CÍL:
• ROZVOJ SAMOSTATNOSTI,
FANTAZIE A SPOLEČNÉ
PRÁCE

POMŮCKY:
• KAŠTANY
• RULIČKY
OD TOMLETNIHO
PAPÍRU (PRO
KAŽDÉ DÍTĚ 1x)

POSTUP:

- DĚTI SE ROZDĚLÍ DO SKUPIN (PO 3-4 DĚTECH)
- KAŽDÉ DÍTĚ MÁ 1 RULIČKU A KAŽDÁ SKUPINA 1 KAŠTAN
- JEJICH ÚKOLEM JE CO NEJRYCHLEJI PŘEMÍSTIT KAŠTAN POMOČI RULIČEK ZA STRANY MÍSTNOSTI NA 2
- DĚTI ZKUSÍ PŘESUNOUT KAŠTAN VNITŘKEM RULIČKY TAK, ABY SE JEDNODOKU ŽUKOU ALE SAM SE SKLONEM RULIČKY PŘEKUTÁ LEL DO DALŠÍ RULIČKY
- KAŽDÉ DÍTĚ PŘEBÍHA SE SVOU RULIČKOU
- PŘÍKLAD: ANIČKA PŘEKUTÁ LI KAŠTAN PEPÍKOU, PEPÍK HONZOVÍ, ZA HONZOVÍKA SI STOUPNE OPET ANIČKA...



MOTIVACE:

- "ZVÍRÁTKA SI V ZIMĚ NOSÍ DO DOMEČKU ZÁSOBY NA ZIMU. MY SE TĚD NA TA ZVÍRÁTKA PROMĚNÍME A POKUŠÍME SE NASBÍRAT DO SVĚHO DOMEČKU CO NEJVÍCE KAŠTANŮ."

CÍL:

- ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY A FANTAZIE

POSTUP:

- UPROSTŘED TŘÍDY JE OBRUČ S KAŠTANY
- DĚTI VYTVOŘÍ DVOJICE
- KAŽDÁ DVOJICE SI DÁ DO PROSTORU OBRUČ JAKO DOMEČEK
- ŮKOLEM DĚTI JE PŘENĚST JEDEN KAŠTAN PO DRUHÉM DO SVĚHO DOMEČKU
- UČITEL DĚTEM ZADÁVÁ, ZDA BUDOU CHODIT PO DVOU, PO ČTYŘECH, PLAZIT SE, ... A KAM SI KAŠTAN POLOŽÍ, ABY HO PŘENESLI (BŘICHO, ZÁDA, HLAVA, ...)

NEBEZPEČÍ:

- SRAŽKA DĚTI

DEŠŤOVÁ

HUĽ



NEBEZPEČÍ:

⊕ VDECHNUTÍ,
NEBO STRČENÍ
KNOFLÍKU
DO NOSU
UCHA,

POSTUP:

⊕ DĚTI CHYTNOU MEZI
DLANĚ RULIČKU
⊕ DOVNITŘ KAŽDÉMU NASYPE-
ME HRST KNOFLÍKŮ
⊕ DĚTI ZKOUŠÍ RYCHLE I POMALU
NAKLÁNĚT RULIČKU S KNOFLÍKY
A MOHOU TAK VYNIMAT NEJEN JEJICH
ZVUK, ALE TAKÉ DOPADY NA
DLANĚ

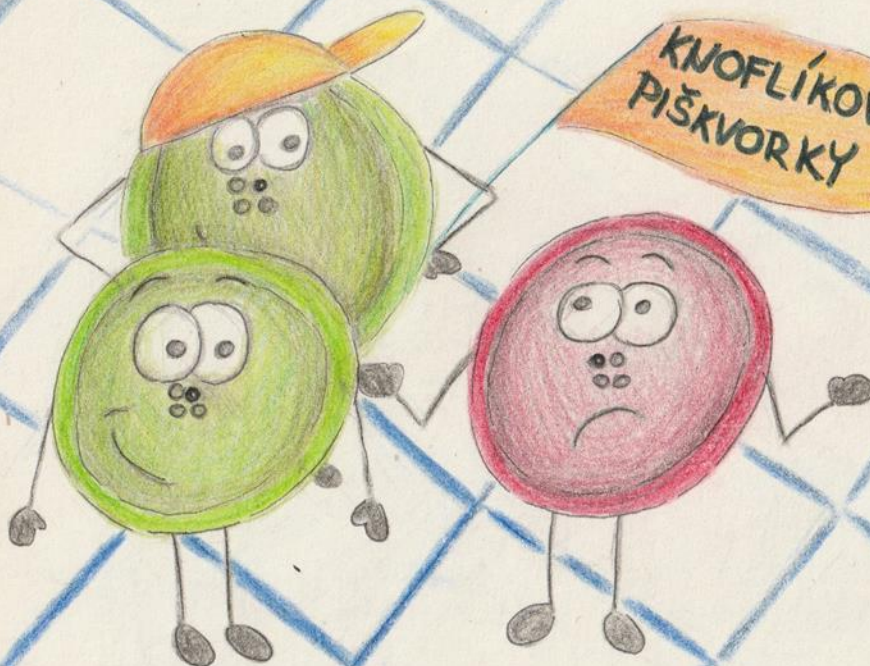
POMŮCKY:

⊕ KNOFLÍKY (PRO
KAŽDÉ HO HRST)
⊕ RULIČKA OD TOALET-
NÍHO PAPIRU
(PRO KAŽDÉ
DĚTĚ 1KS)

CÍL:

⊕ ROZVOJ SENZOMOTORIKY
A
RYTMICKÉHO CÍŤENÍ

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



K PLATU MOHOU DĚTI
TAKÉ DOBĚHNOUT
NEBO DOSKAČAT

CÍL:

ROZVOJ JEMNÉ I HRUBÉ
MOTORIKY, LOGICKÉHO A STRA-
TEGICKÉHO MÝŠLENÍ

NEBEZPEČÍ:

VDECHNUTÍ NEBO
STRČENÍ KNOFLÍKU
DO NOSU, UCHA, ...

POSTUP:

- DĚTI VYTVOŘÍ
DVOJICE
- PŘED SEBE POSTAVÍ PLA-
TO (STRANOU, KDE BÝVÁJÍ VEDCE
NAHORU)
- DĚTI HRAJÍ PIŠKVORKY S BAREV-
NÝMI KNOFLÍKY, VYMRÁVÁ TEN, KDO
MÁ 3 SVĚ KNOFLÍKY ZA SEBOU

POMŮCKY:

- VELKÉ PLATO OD SLEPIČÍCH VAJEC
- DO DVOJICE 10 KNOFLÍKŮ 2 RŮZNÝCH BAREV
(NAPŘ. 5 ZELENÝCH A 5 ČERVENÝCH)



MOTIVACE:

"DĚTI V JEDNOM ZAKLETÉM
KRALOVSTVÍ ZMIZEL KAŽDÉMU ČLOVĚČ-
KOVÍ 1 KNOFLÍK. ZKUSÍTE UHAĎNOUT,
KOMU MOHL PATŘIT?"

POHŮCKY:

- ☉ KNOFLÍKY (PRO KAŽDÉ DÍTĚ 1KS)
- ☉ ŠÁTEK (KLAPKY) NA OČI (MOHOU SI STŘÍDAT 1) NEBO MŮŽE MÍT KAŽDÝ SVĚ.)

POSTUP:

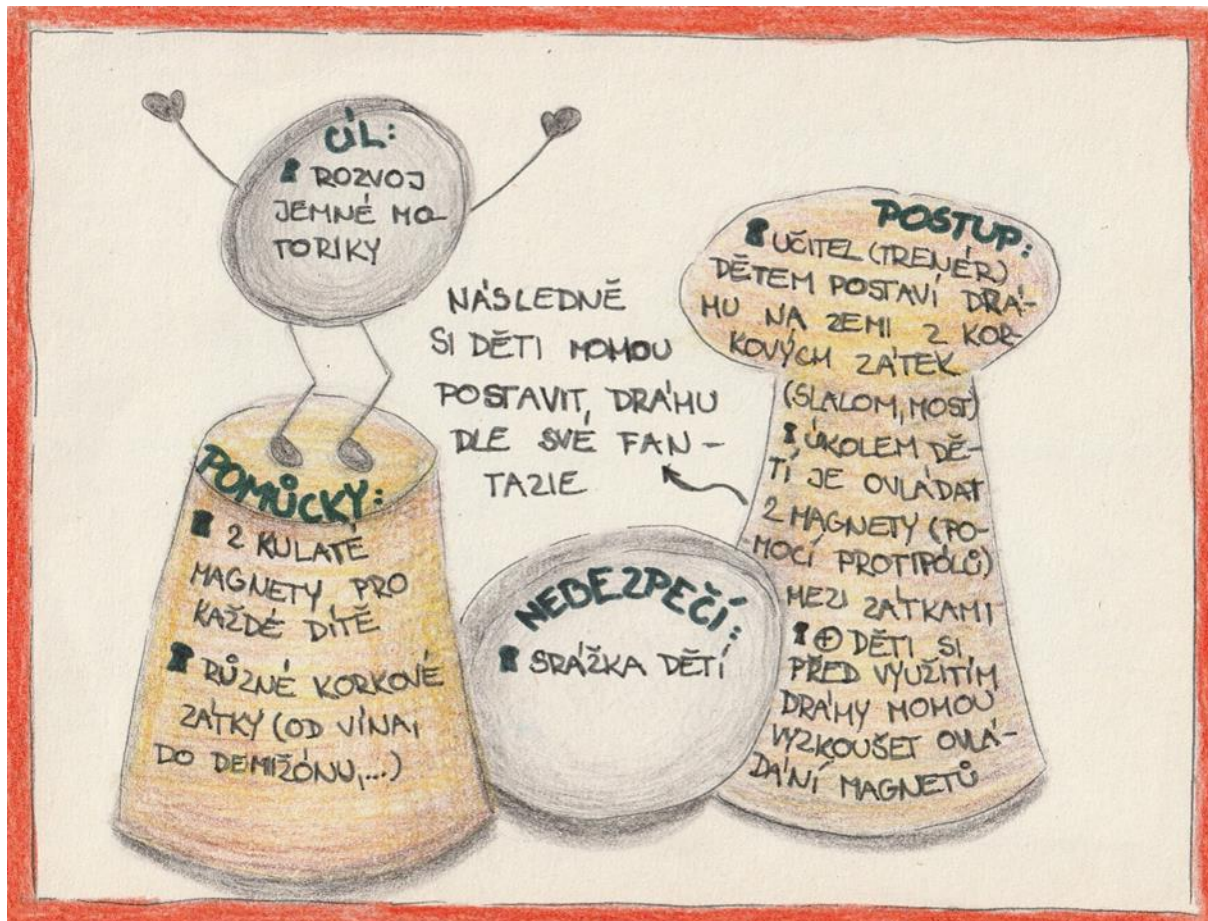
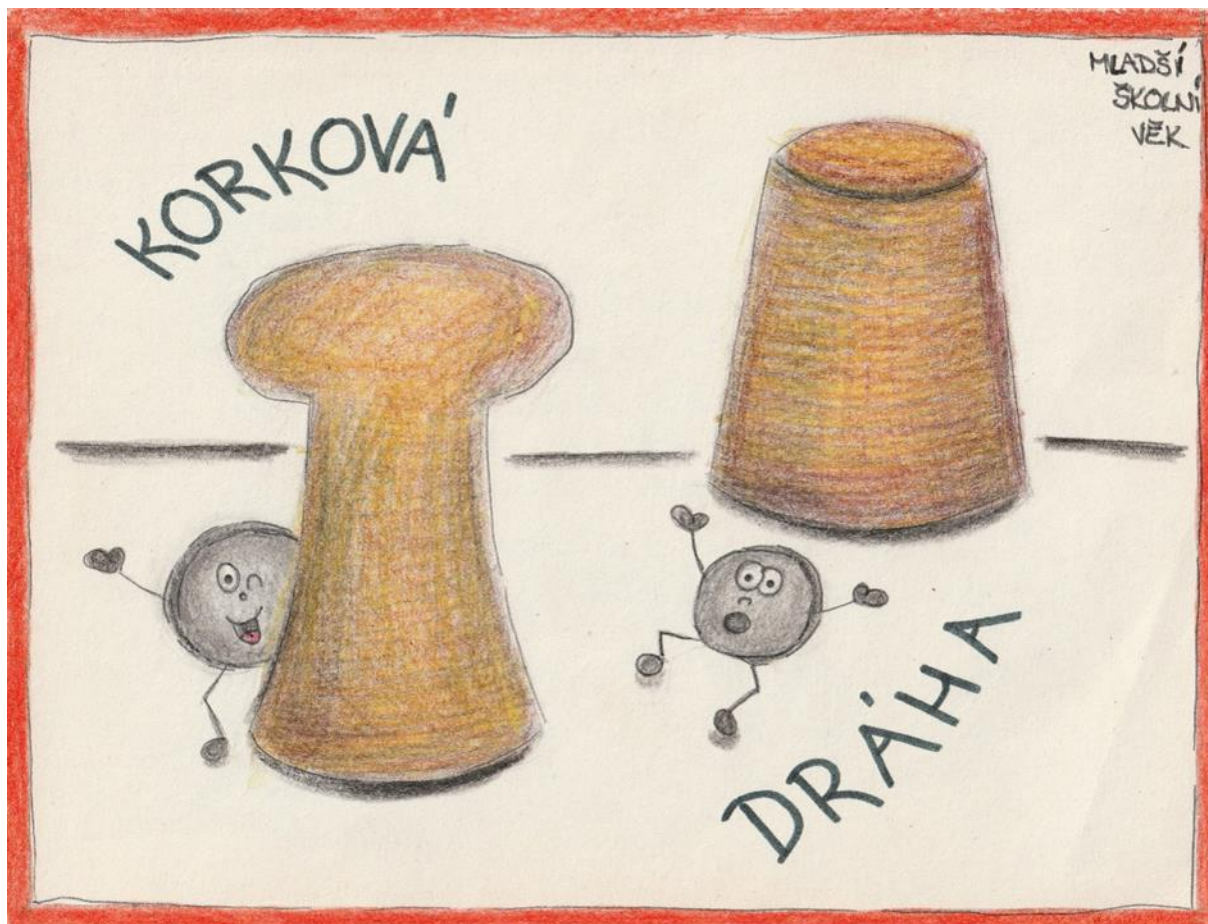
- ☉ DĚTI SE ZAVÁZANÝMA OČIMA SI PO HMATU VYBEROU 1 KNOFLÍK A ŘEKNOU, JAKOU SI MYSLÍ, ŽE MÁ KNOFLÍK BARVU, POPRŮ KOMU MOHL PATŘIT (A JAK ONĚJ DOTYČNÝ PŘÍSEL)
- ☉ ROZVÁŽOU SI OČI, A PODÍVAJÍ SE NA KNOFLÍK
- ☉ DĚTI PŘESK VĚKU MOHOU BEZ ZAVÁZANÝCH OČI

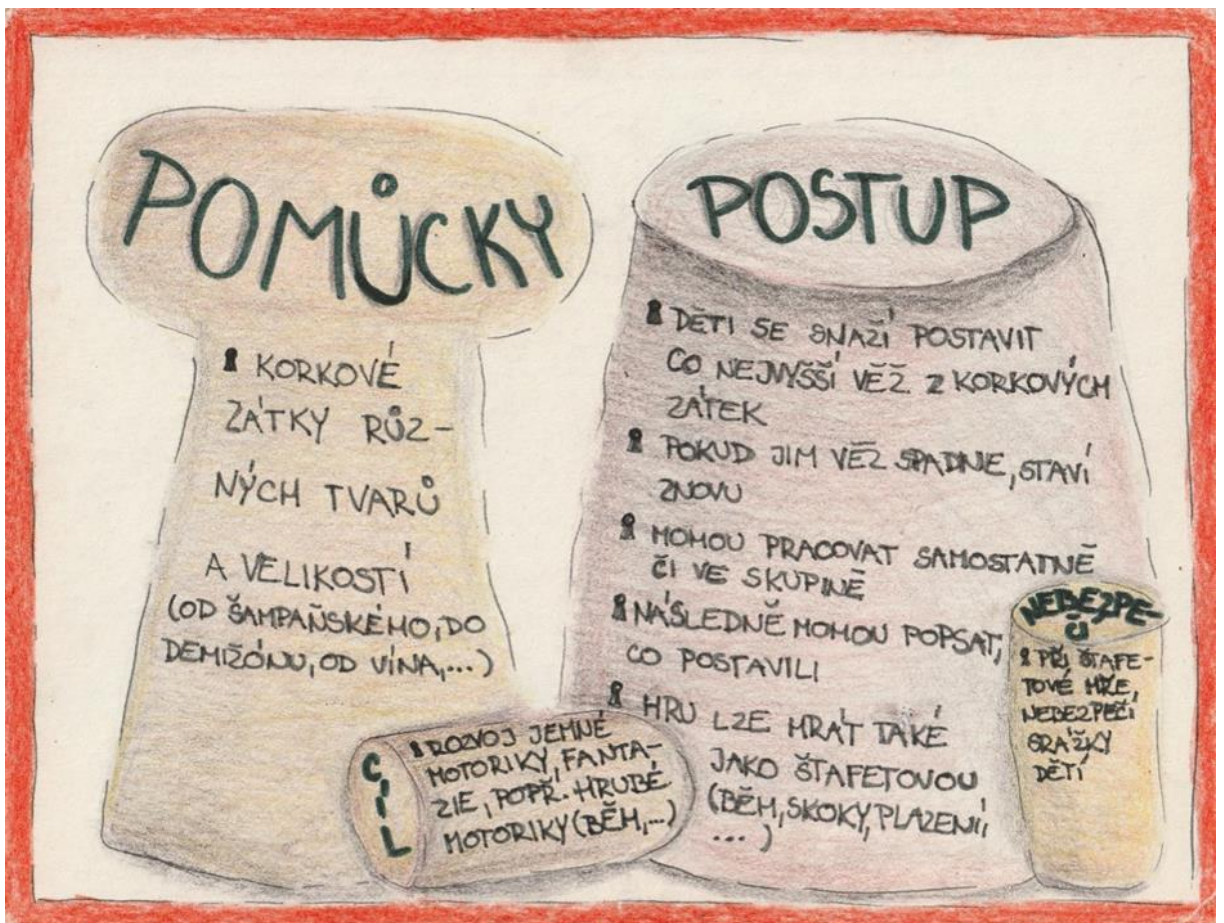
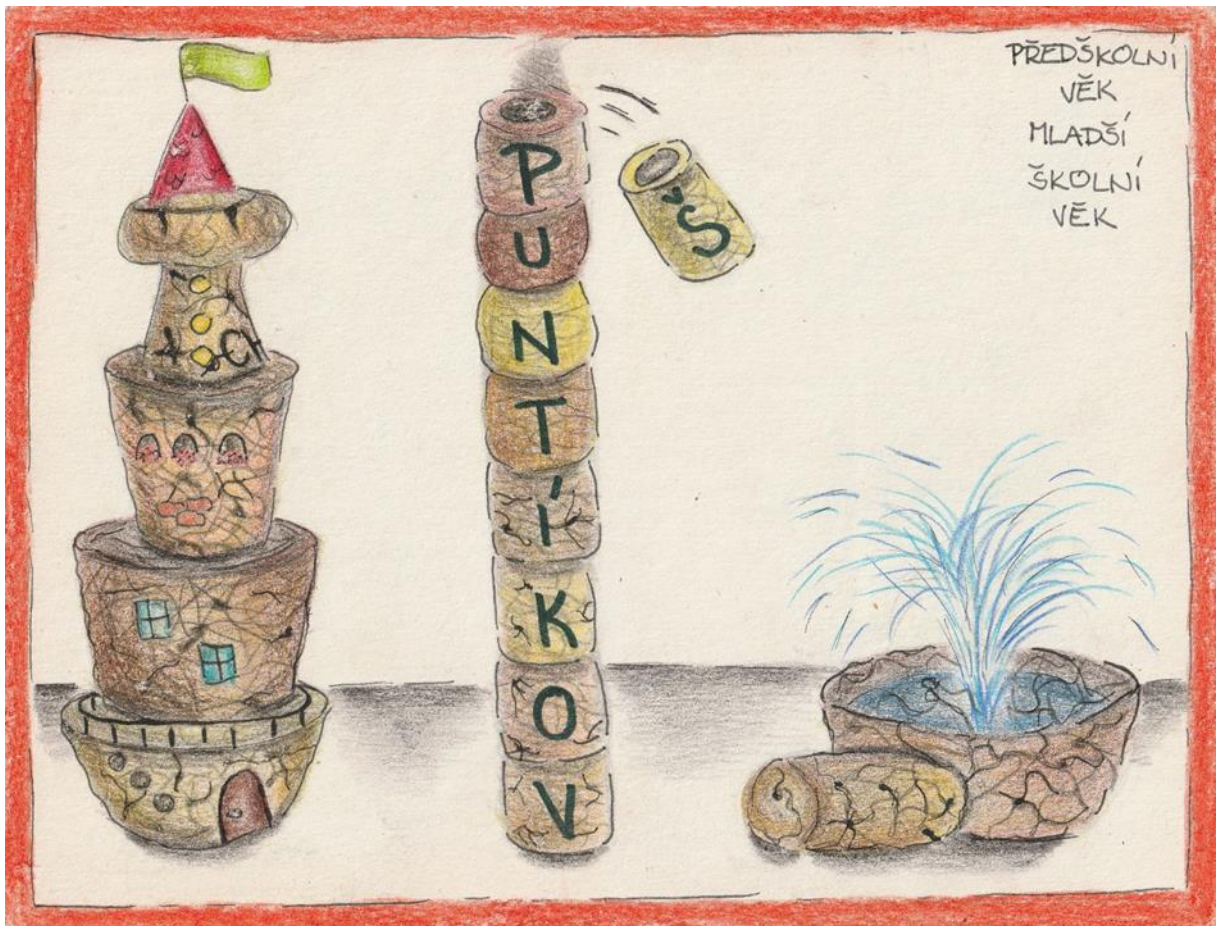
NEBEZPEČÍ:

- ☉ VDECHNUTÍ NEBO STRČENÍ KNOFLÍKU DO NOSU, UCHA, ...

CÍL:

- ☉ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY, SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ A FANTAZIE





ŠPUNTOMAT

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



POMŮCKY:

- KORKOVÉ ZÁTKY:
- VALCOVITÝ ŠPUNT OD VIŇA (PRO KAŽDOU SKUPINU 1KS)
- ZÁTKY \square (p. 2,1,7cm x v. 2,6cm NEBO p. 2,3/2cm x v. 2,6cm) (PRO KAŽDÉ DÍTĚ 3KS)
- KUCHYŇSKÁ ŠTERKA S PLOCHOU RUKOJETÍ (PRO KAŽDOU SKUPINU 1KS)
- VELKÉ PLATO OD VAJEC (PRO KAŽDOU SKUPINU 1KS)
- TREFENÍ ZÁTKOU DO OKA ČI JINÉ ČÁSTI HLAVY

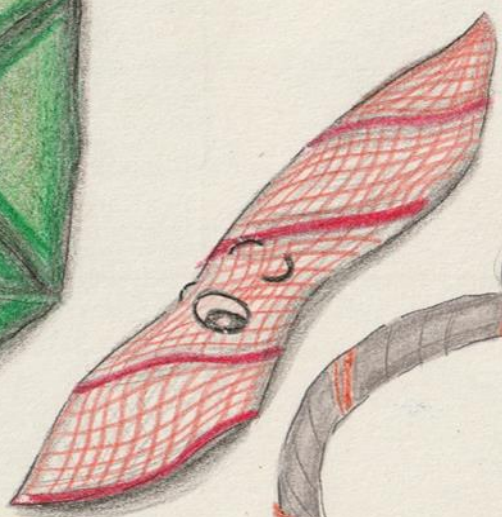
CÍL:

ROZVOJ
JEHŇÉ MO-
TORIKY A OD-
HADU VZDÁ-
LENOSTI

POSTUP:

- DĚTI SE ROZDĚLÍ DO 4-5TÝMŮ, KAŽDÝ TÝM PROVEDE:
- NA VALCOVITÝ ŠPUNT POLOŽÍME ŠTERKU (RUKOJETÍ NA ŠPUNT, ŠIROKÁ ČÁST ŠTERKY SE DOTÝKÁ ZEMĚ)
- PLATO POLOŽÍME ASI 20CM OD RUKOJETI ŠTERKY (STRANOU, KDE BÝVAJÍ VEGCE NAHORU)
- ZÁTKU \square POLOŽÍME NA ŠIROKOU ČÁST ŠTERKY (ŠIRŠÍ STRANOU ZÁTKY DOLŮ)
- PRSTEM PŘEKLOPÍME KONEC RUKOJETI-ZÁTKA VYLETÍ A MĚLA BY TREFIT NĚKTERÝ Z DŮLKŮ V PLATU
- OKOLEM DĚTI JE TREFIT CO NEJVZDÁLENĚJŠÍ PROHLUBENÍ

KAŽDÉ DÍTĚ MÁ 3 POKUSY



NA PEKÁRNU

CÍL: □ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY A FANTAZIE

POMŮCKY: □ PALNSKÝ KAPESNÍK PRO KAŽDOU DVOJICI

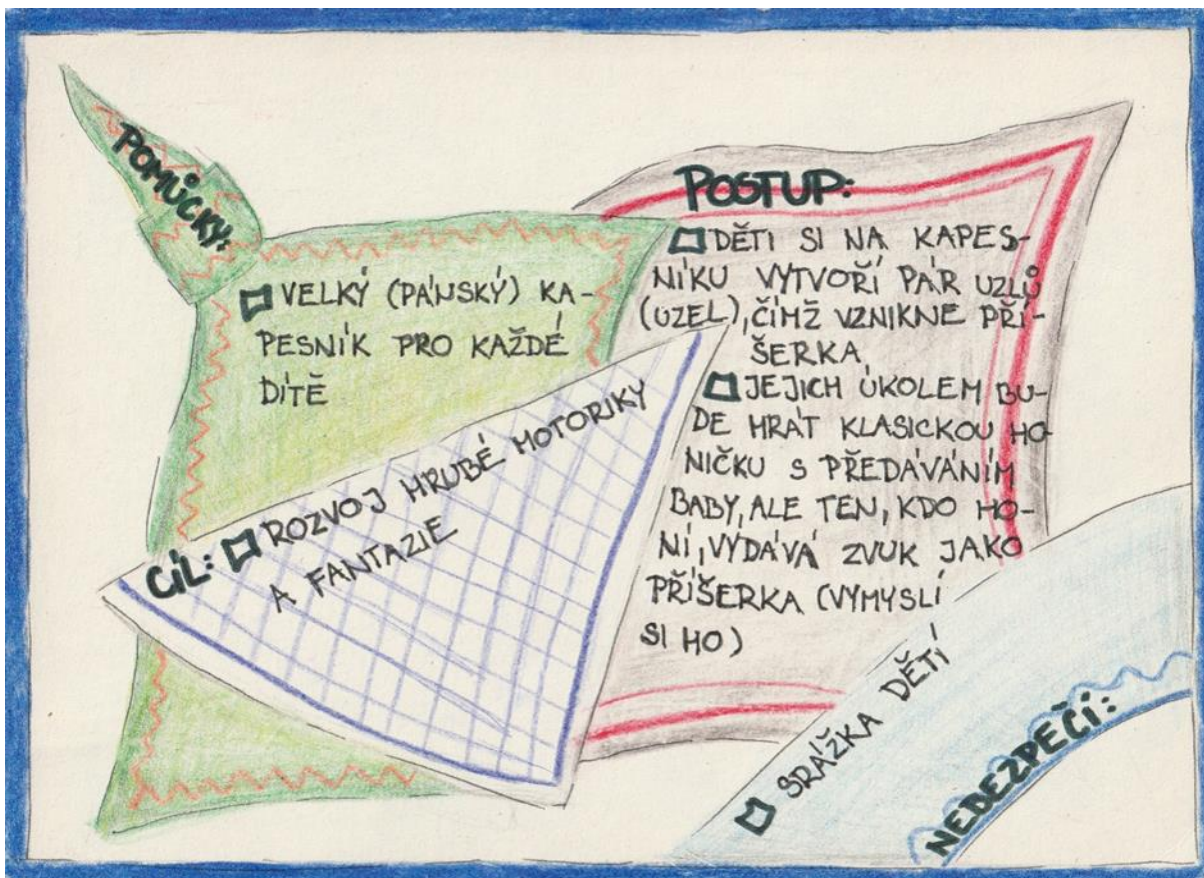
POSTUP:

- DĚTI VYTVORÍ DVOJICE A VEZMOU SI 1 KAPESNÍK
- JEDEN SI LEHNE NA BŘICHO A DRUHÝ MU NA ZÁDA POLOŽÍ KAPESNÍK
- KAPESNÍK PROMĚNÍME (ZAČARUJEME) V TĚSTO
- TĚSTO ZPRACUJEME RUKAMA, ROZVÁLÍME A BUDEME VYTVÁŘET RŮZNÉ BUCHTY (NAPŘ. ŠÁTEČKY)
- PŘIDÁME „OBSAH“ (TVAROH, JABLKA) A VŠECHNY CÍPY POLOŽÍME KE STŘEDU

V JEDNOM KRÁLOVSTVÍ BYLA NEJLEPŠÍ KOLAČE ŠIROKO DÁLĚKOVÝ ČOKOLADOVÝ... A MY SI DNES MŮŽEME DĚTI MOHOU VYTVORIT BUCHTU DLE SVÉ FANTAZIE (ŠTRŮDL, KAPSU, ZÁVIN, ...)

NEBE ZPEČÍ: "DĚTI JY PEKÁRNA, KDE PEKLÍ JY LEKO. TREBA SUŠENKOVÝ TAKOVÝ KOLAČ ZKUSÍME UPECT TAKY."

DĚTI MOHOU VYTVORIT BUCHTU DLE SVÉ FANTAZIE (ŠTRŮDL, KAPSU, ZÁVIN, ...)



ROZCVIČKA S KAMARÁDEM



POMŮCKY:

- 1 PAŇSKÝ KAPESNÍK DO DVOJICE
- ZNAČKY NA PODLAHU - DO DVOJICE 2KS (NAPŘ. ČERVENÉ TROJÚHELNÍKY, PODNOŽKY,...)

CÍL:

□ ROZVOJ HRUBÉ MOTORIKY A SPOLUPRÁCE

1. Z DVOJICE

DĚTEM MŮŽEME VYMYSLET I JINÉ PODOBNÉ CVIKY

POSTUP:

- DĚTI SI DO DVOJICE VEZMOU KAPESNÍK A NA PODLAZE SI NAJDOU 2 ZNAČKY VEDLE SEBE
- DĚTI STOJÍ ZADY K SOBĚ, KAPESNÍK SI PŘEDÁVAJÍ OTOČENÍM VZAD OBOURŮ
- DĚTI NABEROU KAPESNÍK LEŽÍCÍ NA ZNAČCE POMOCI PRSTŮ NA NOZE A POLOŽÍ NA DRUHOU ZNAČKU (NAZPĚT CVIČÍ 2. Z DVOJICE)
- DÍTĚ UDELA HLUBOKÝ PŘEDKLON, ZVUCHLA KAPESNÍK A S NAROVNANÍM VYHODÍ DO VZDUCHU
- DÍTĚ UDELA VZPOR. SĚDHO POKRČHO, KAPESNÍK STLAČUJE MEZI KOLENY A KAMARÁD SEMU HO

SNÁŽÍ UKÁST

Čarujeme májku

POMŮCKY:

- MISKY
- MOUKY
- ZALAMINOVANÉ OBRAZKY RŮZNÝCH ČAR

CÍL:

- ROZVOJ JEHELNÉ MOTORIKY, KOORDINACE RUKY-OKA

MOTIVACE:

■ "DĚTI, DNESKA SE NAUČÍME KOUZELIT! ZOPAKUJTE POMOCI SYPAŇÍ MOUKY KOUZELNOU FORMULI Z OBRAZKU."

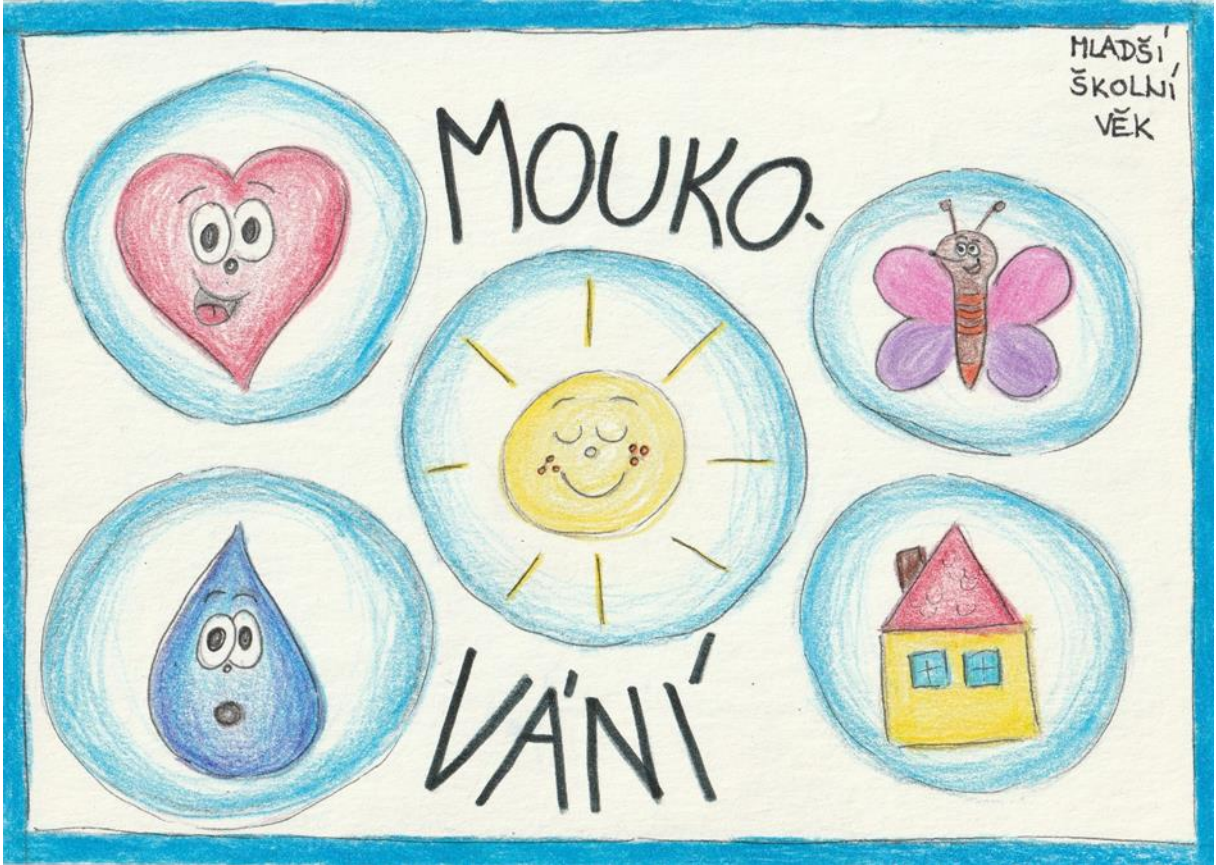
NEBEZPEČÍ:

- **ALERGIE NA LEPEK!**
- NEPOŘÁDEK Z MOUKY

POSTUP:

- DĚTI SI NABEROU DO HRSTI MOUKU
- JEJICH ÚKOLEM JE POSTUPNĚM SYPAŇÍM Z HRSTI OBTAHNOUT ČARU NA OBRAZKU V MISCE
- DĚTI MOHOU SYPAT I ŘÍKAT KOUZELNOU FORMULI

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



POHŮCKY:

- JEDNODUCHÉ OBRAZKY
- MISKY S MOKOU DLE POČTU DRUŽSTEV (KAŽDÉ DRUŽSTVO MÁ 1 MISKU)

NEBEZPEČÍ:

- ALERGIE NA LEPEK!
- PŘEVRHNUTÍ MISKY S MOKOU

CÍL:

- ROZVOJ SPOLUPRÁCE A JEMNÉ MOTORIKY

POSTUP:

- DĚTI VYTVOŘÍ ZAŠTUP
- PŘED 1. ČLEMEM Z. STOJÍ MISKA S MOKOU
- VŠICHNI HRAČI JSOU OTOČENI NA MISKU, JEN POSLEDNÍ HRAČ TÝMU JE OTOČEN NA UČITELE
- UČITEL JIM UKÁŽE 1 OBRAZEK A ŽÁCI SE HO SNAŽÍ PŘEKRESLIT SPOLU-HRAČI NA ZÁDA → TEN JEJ NAMALUJE DALŠÍMU A 1. HRAČ JEJ NAMALUJE DO MOKY
- NÁSLEDNĚ SE OBRAZEK V MOKU SROVNÁ S OBRAZKEM NA PAPIŘE



POKLADKY:

- VELKÉ MISKY S MOUKOU
- ZASYPANÉ TĚSTOVINY DLE POČTU DĚTÍ V TÝMU
- ŠÁTEK/KLADKY NA OČI

PRO KAŽDÝ TÝM

NEBEZPEČÍ:

- VYSYPÁNÍ MISKY S MOUKOU
- NEPOŘÁDEK
- ALERGIE NA LEPEK!

POSTUP:

- DĚTI SE ROZDĚLÍ DO 3 TÝMŮ
- KAŽDÝ TÝM MÁ 1 MISKU S MOUKOU A ZASYPANÝMI TĚSTOVINAMI DLE POČTU DĚTÍ V TÝMU
- DĚTI SI STOUPNOU K MISCE A SE ZAVÁZANÝMA OČIMA SE SNAŽÍ NAJÍT V MOUCE TĚSTOVINU

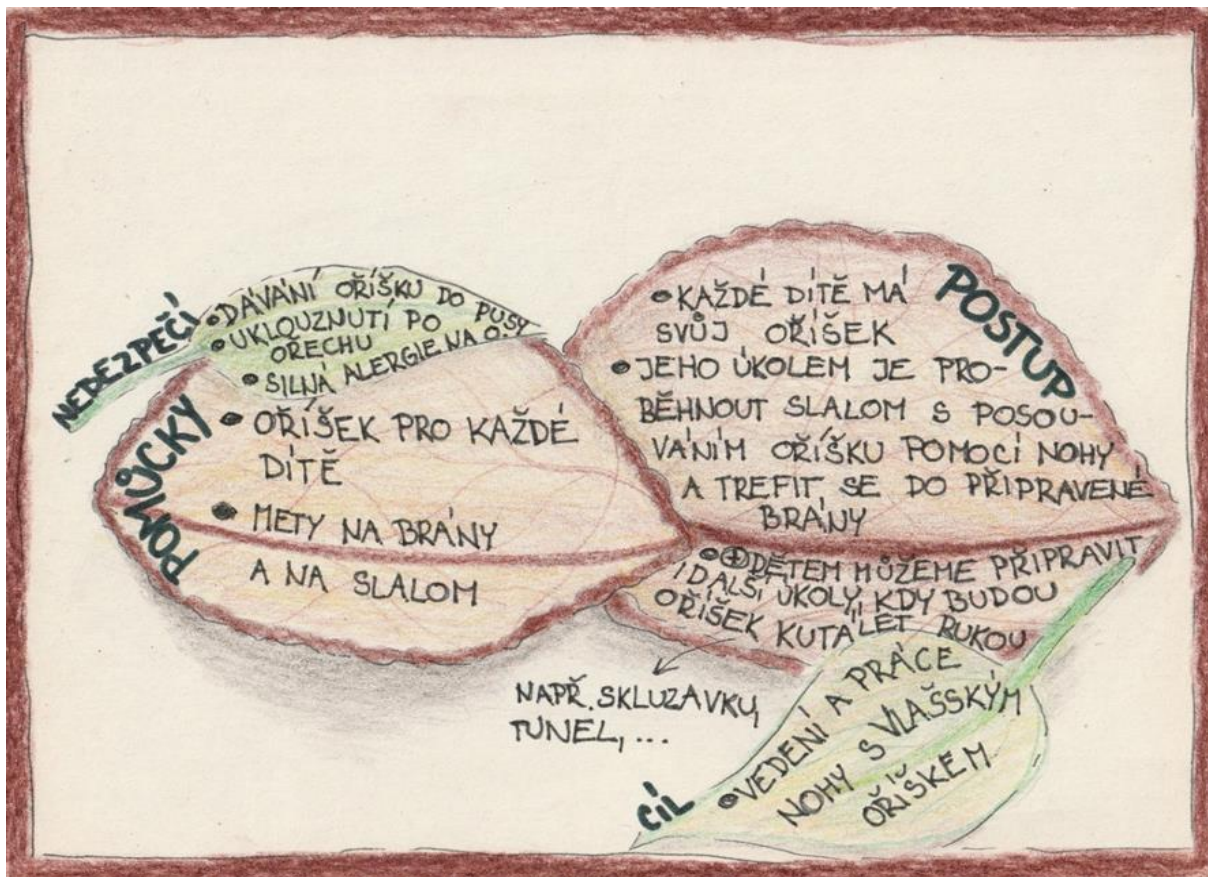
MOTIVACE:

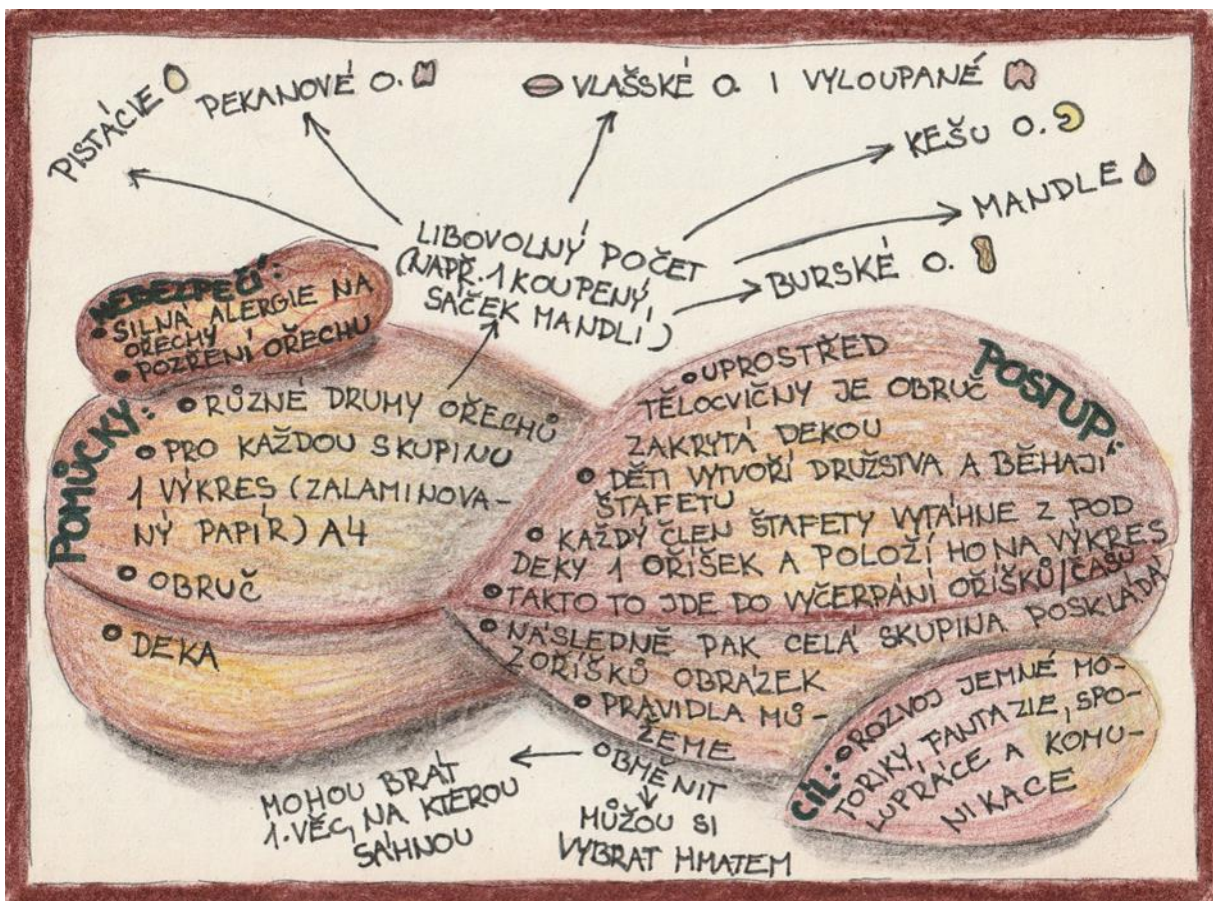
„DĚTI, KDESI V DALEKÉ ZEMI ZVANÉ MOUKOVÝM BYDLEL KAPITÁN ŠPAGETA. PROTOŽE UŽ BYL MOC STARÝ, UKRYL SVŮJ POKLAD DO TĚCHTO TRUHLIC. ZKUSTE HO NAJÍT!“

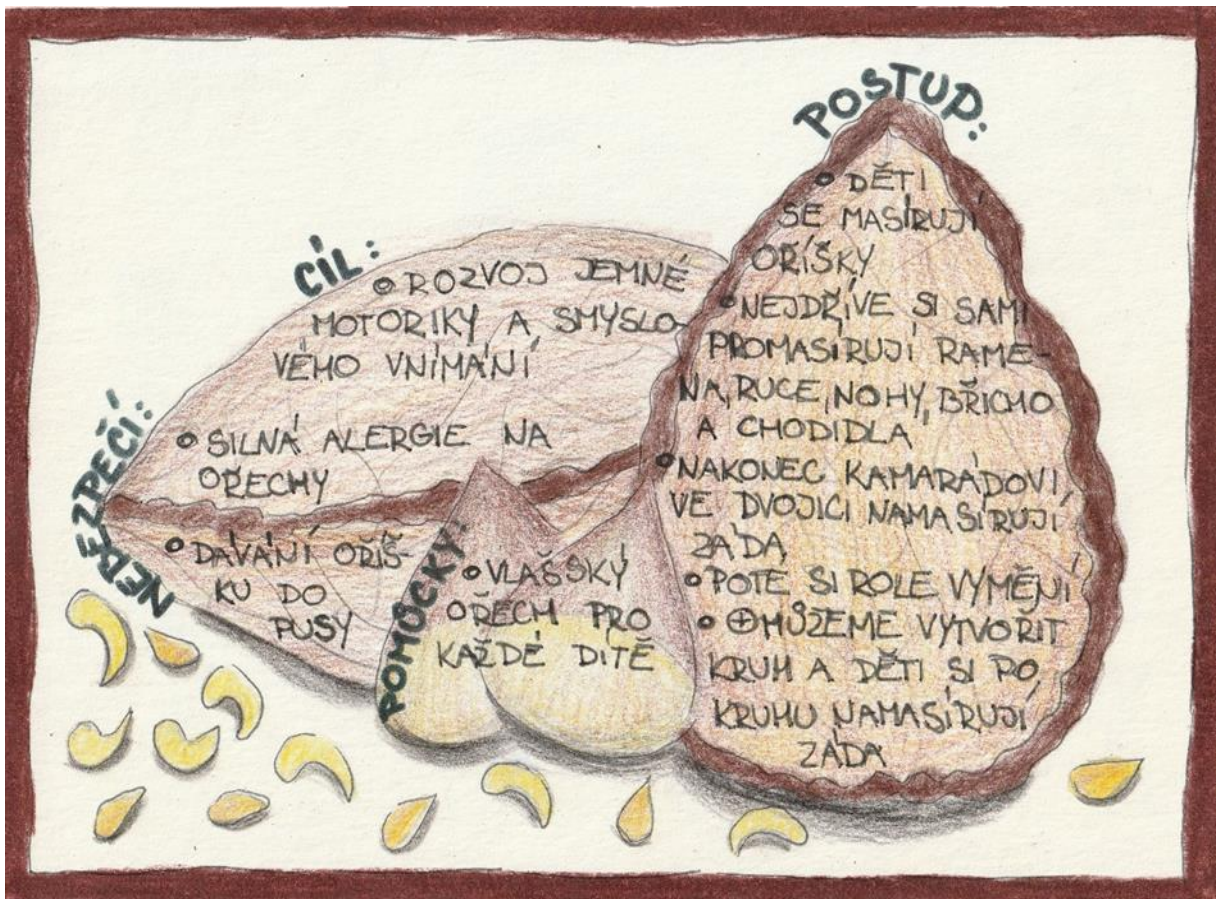
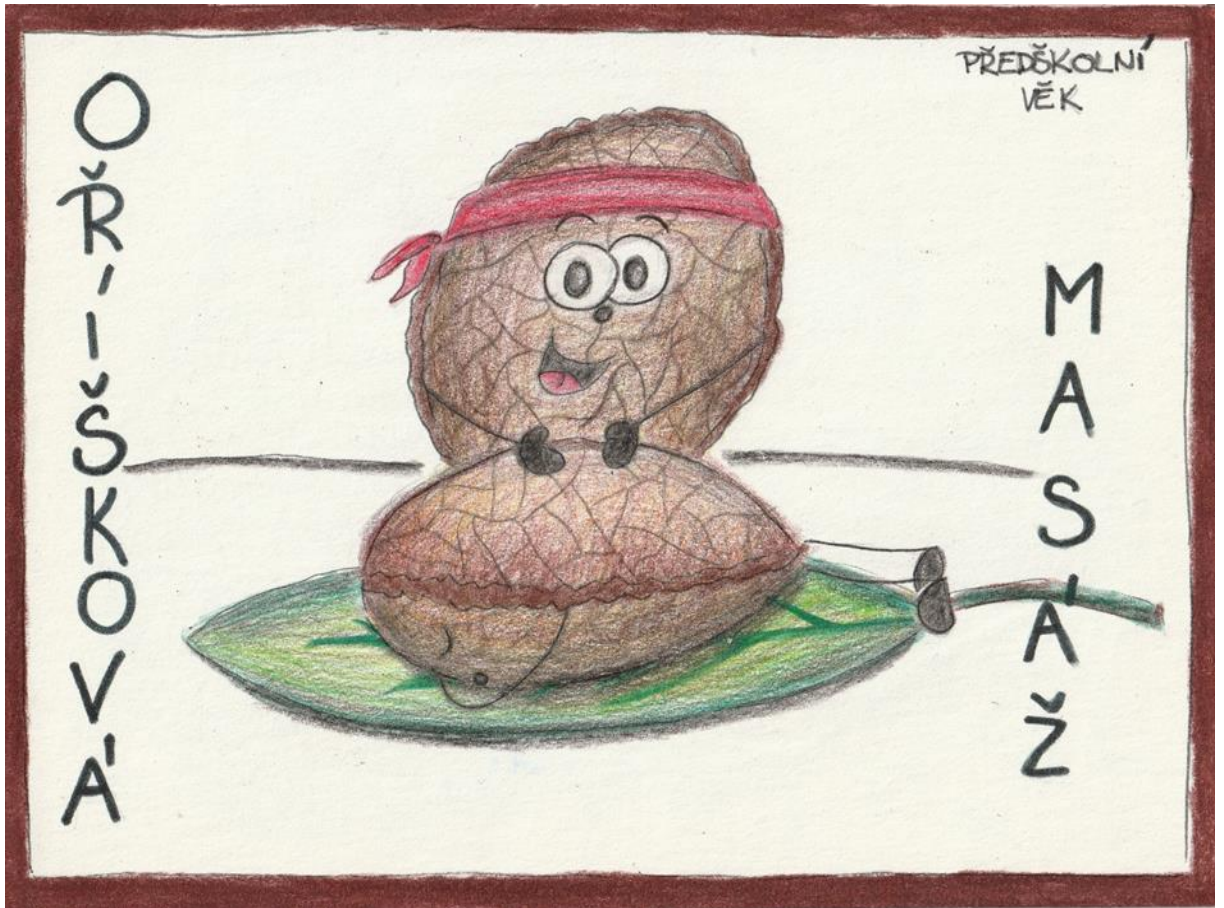
CÍL:

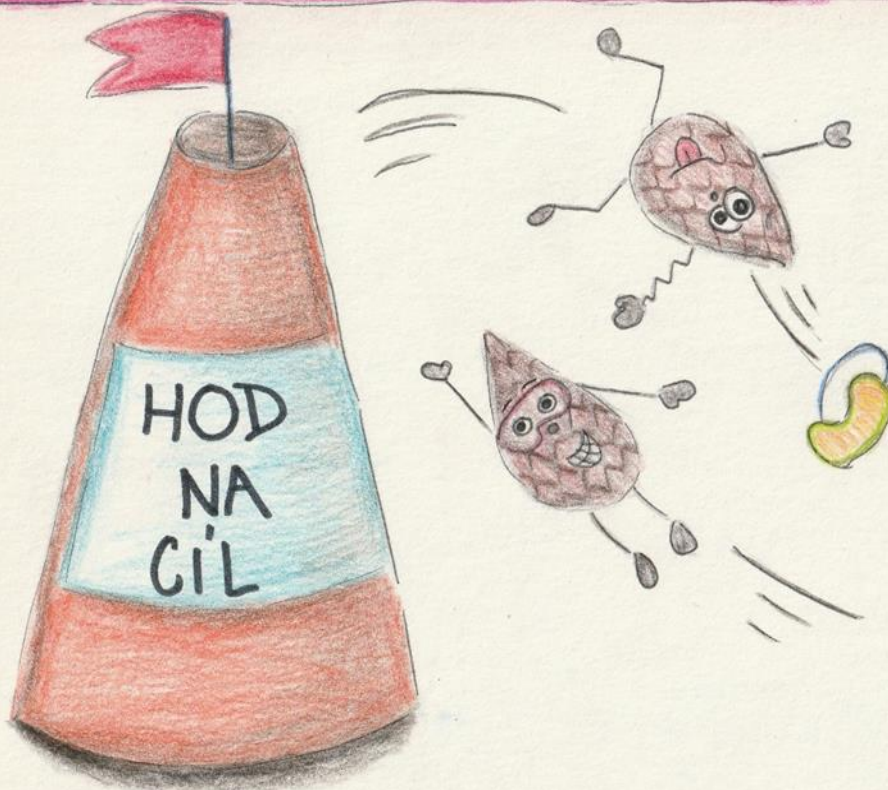
- ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY, TRPĚLIVOSTI A PŘEDSTAVIVOSTI

1 DO TÝMU









POMŮCKY:

- 3 BOROVICOVÉ ŠÍŠKY PRO KAŽDÉ DÍTĚ
- KUŽELY

NEBEZPEČÍ:

- NEPOŘÁDEK Z ŠÍŠEK

CÍL:

- NÁCVIK HODU

POSTUP:

- DĚTI SE SNAŽÍ ŠÍŠKOU TREFIT KUŽEL, ZA KAŽDOU "TREFU" SI POČÍTÁJÍ 1 BOD
- TRENER DBÁ NA SPRÁVNÉ POSTAVENÍ PŘI HODU
- NAKONEC SE MŮŽEME ZEPTAT, KOLIK SE DĚTEM PODAŘILO NASBÍRAT BODŮ

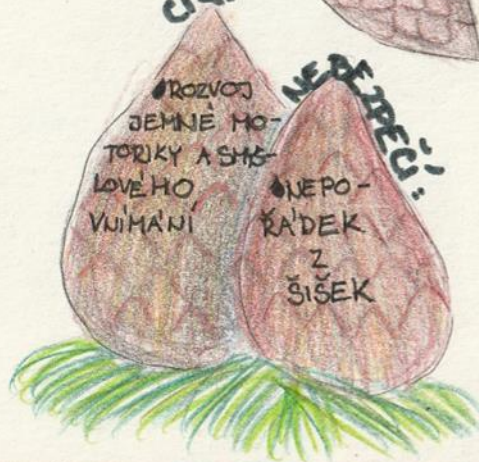
MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



POMŮCKY:

- 5 ŠÍŠEK RŮZNÝCH TVARŮ A VELIKOSTÍ (NAPŘ. ŠÍŠKY Z BOROVICE, ŠÍŠKY ZE SMRKU ZANECHÁVAJÍ NEPOŘÁDEK)
- ŠÁTEK (KLAPKY) NA ZAVÁZÁNÍ OČÍ (1 DO DVOJICE)

ÚL:



POSTUP:

- DĚTI VYTVORÍ DVOJICE
- 1 Z DVOJICE SI NASADÍ ŠÁTEK NA OČI A ZKUSÍ POSKLÁDAT ŠÍŠKY DLE VELIKOSTI (OD NEJMENŠÍ PO NEJVEŠÍ)
- 2. Z DVOJICE MU ŘÁDU ŠÍŠEK ZKONTROLUJE
- ROLE SI PROHODÍ

ŠIŠKOHAD



ŠIŠKY ZE
SMRKY ZANE-
CHÁVAJÍ
NEPOŘÁDEK

POMŮCKY:

♦ JAKÉ-
KOLIV ŠIŠKY
(NAPŘ.
Z BOROVICE)

CÍL:

♦ ROZVOJ
JEMNÉ
MOTORIKY
A
FANTAZIE

POSTUP:

♦ CELÁ
SKUPINA DĚTÍ
SE SNAŽÍ Z ŠI-
ŠEK POSKLÁDAT
CO NEJDELŠÍHO
HADA
♦ MŮŽEME SE
JICH ZEPTAT
NA DRUH, KDE
ŽÍJE, ZDA JE
JEDOVATÝ,...

MOTIVACE:

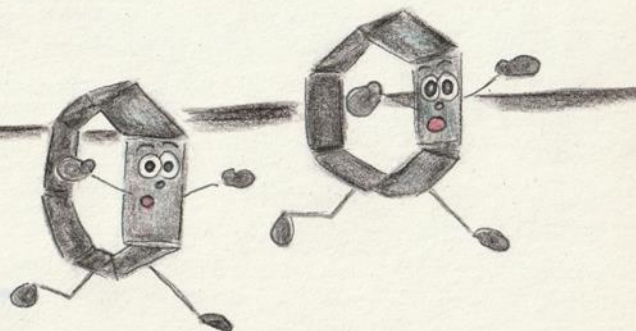
♦ „DĚTI,
DNES SE
K NĀM VY-
DAL HAD POD-
ZIMÁČEK. TEMTO
HAD JE 1 Z NEJ-
DELŠÍCH HADŮ, CO
MĀME. POJĎTE
HO SE MNOU
ZKUSIT POS-
KLÁDAT.“

NEBEZPEČÍ:

♦ NE-
PORA'DEK
Z
ŠIŠEK

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK

Do domečku



POMŮCKY:

- ↑ 1 ŠROUBEK PRO KAŽDÉHO ^{HEJŠÍ} ^{VELIKOSTI}
- ↑ 3 PODLOŽKY POD ŠROUBY (NAPŘ. 5×25 PRO KAŽDÉ DÍTĚ)
- ↑ BRČKO PRO KAŽDÉ DÍTĚ

NEDEZPEČÍ:

- ↑ ODŘENÍ KŮŽE
- ↑ SPÁLENÍ SE O ZEM (PODLAHU)
- ↑ ZAŠTRČENÍ PODLOŽKY DO NOSU, UCHA, ...

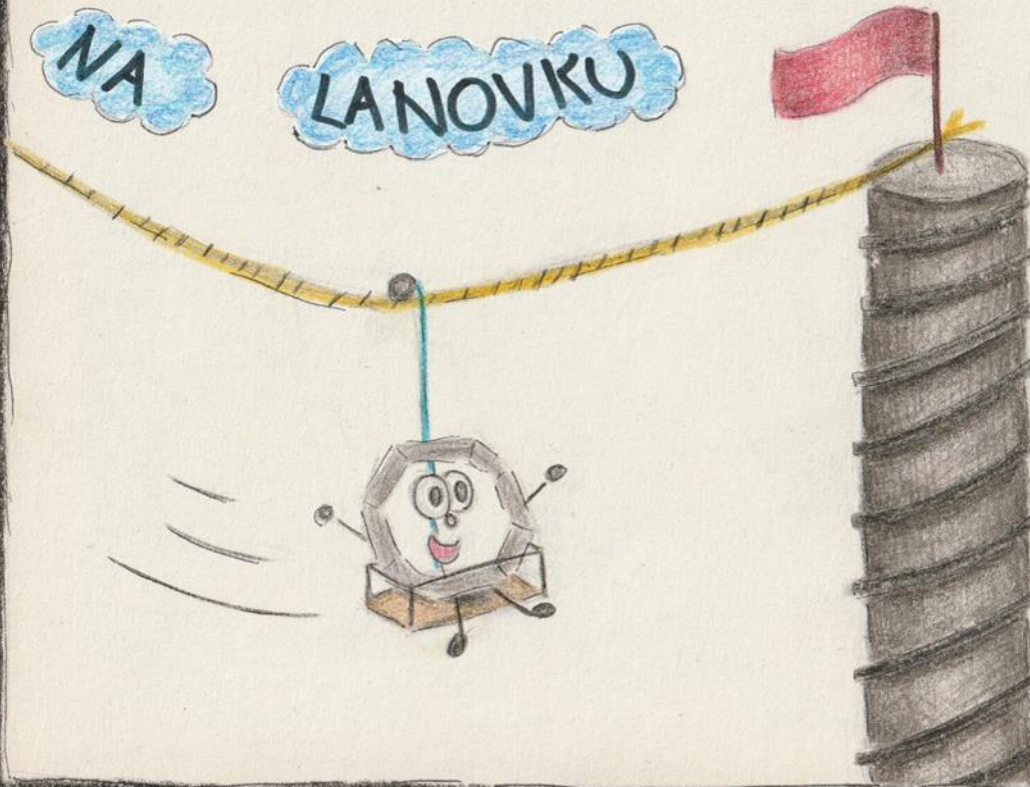
CÍL:

- ↑ ROZVOJ JEMNÉ I HRUBÉ MOTORIKY
- ↑ PRÁCE S DECHEM

POSTUP:

- ↑ DÍTĚ SI STANOVÍ „DOMEČEK“ (MÍSTO NA PODLAZE, KAM SI POLOŽÍ ŠROUBEK - MŮŽE SI OZNAČIT TŘEBA SVOU BOTOU)
- ↑ DOSTANE OD UČITĚLE PODLOŽKU A TU POMOCÍ BRČKA DOFOUKÁ KE SVĚMU ŠROUBKU A NASADÍ NA ŠROUB (RUKOU)
- ↑ TOTO PROVEDE SE 2 DALŠÍMI PODLOŽKAMI
- ↑ NAKONEC BY KAŽDÉ DÍTĚ MĚLO MÍT NA ŠROUBU 3 PODLOŽKY

NA LANOVKU



POHŮCKY:

- ↑ 1 ŠROUB (NAPŘ. M6x70)
- ↑ 3 MATICE NA 1 ŠROUB
- ↑ 1 PROVAZEK ASI 3M

PRO KAŽDÝ
TÝM

POSTUP:

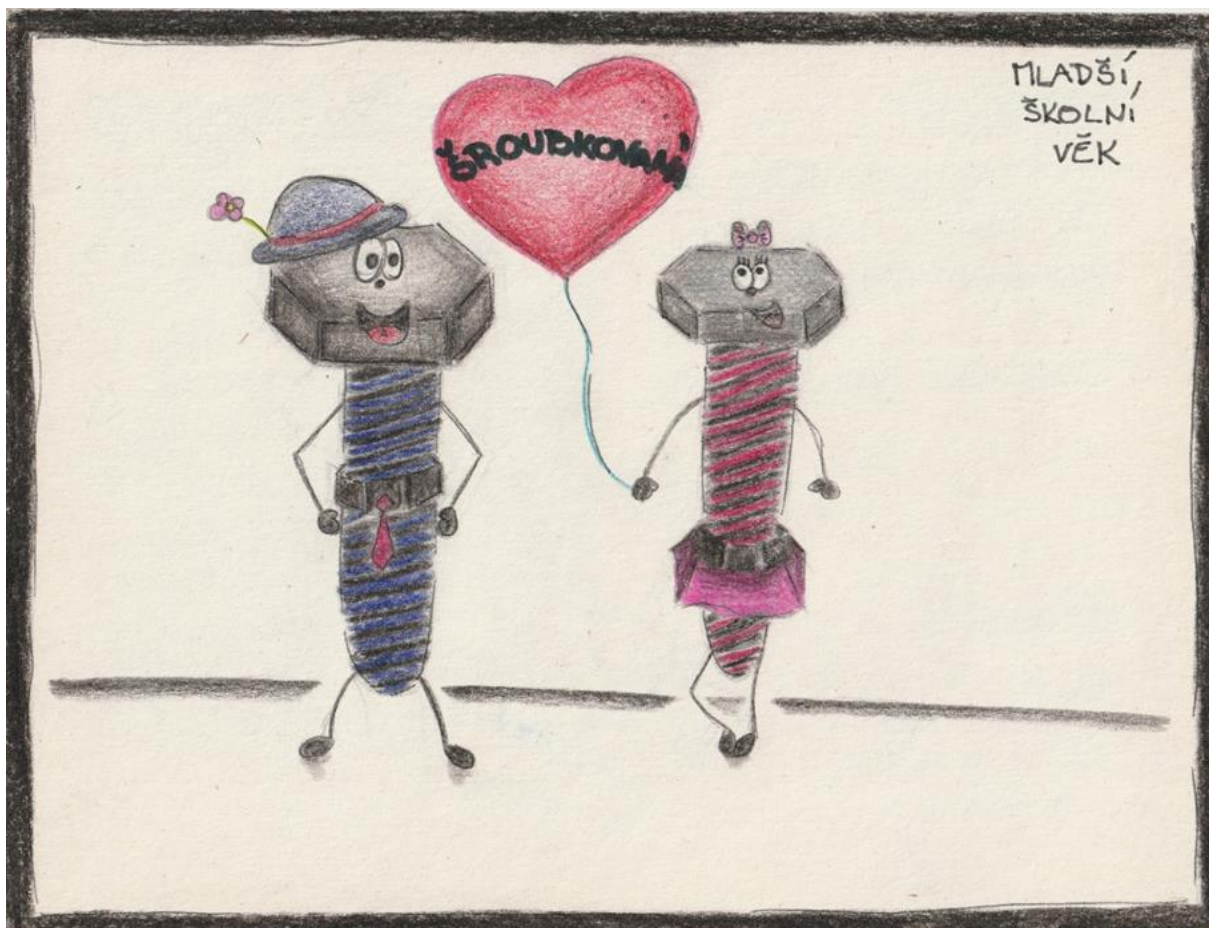
- ↑ DĚTI VYTVOŘÍ TÝMY PO 4 (1 ŠROUB JE 1, 2. DRŽÍ PROVAZEK A. PROVLÉKÁ MATIČKU)
- ↑ JEJICH ŮKOLEM JE NASADIT MATIČKU NA PROVAZEK VE VZDUCHU, PROVLÉCT PO PROVAZKU NA 2. STRANU A NAŠROUBOVAT NA ŠROUBEK
- ↑ TÝM BY MĚL ZVLÁDNOUT PROVLÉKNOUT A NAŠROUBOVAT 3 MATIČKY
- ↑ DĚTI SI V TÝMU SAMY ROZDĚLÍ ÚKOLY

CÍL:

- ↑ ROZVOJ JEMNÉ I HRUBÉ MOTORIKY
- ↑ PRÁCE V TÝMU

NEBEZPEČÍ:

- ↑ ODŘENÍ KŮŽE NEBO SPÁLENÍ SE O ZEMĚ
- ↑ STRČENÍ NĚKTERÉ Z POMŮCEK DO NOSU, UCHA, ... (VDECHNUTÍ)



POMŮCKY:

- ↑ 5 RŮZNÝCH VELIKOSTÍ ŠROUBKŮ A MATIC PRO KAŽDÝ TÝM
- ↑ (PODLOŽKY POD ŠROUBKY)

POSTUP:

- ↑ DĚTI VYTVORÍ TÝMY (MAX. 5 HRAČŮ V 1 TÝMU)
- ↑ TÝMY MAJÍ ZA ÚKOL POZNAT, KTERÁ MATICE PATŘÍ NA KTERÝ ŠROUBEK A NAŠROUBOVAT JI
- ↑ JAKO BONUS MOHOU HLEDAT, NA KTERÝ ŠROUBEK PATŘÍ PODLOŽKA

NEDEZPEČÍ:

- ↑ VDECHNUTÍ, STRČENÍ NĚKTERÉ Z POMŮCEK DO NOSU, UCHA, ...

CÍL:

- ↑ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY A SPOLUPRÁCE

PŘEDŠKOLNÍ
VĚK



NÁHRDELNÍK

POMŮCKY:

- ✓ PROVAZEK PRO KAŽDÉ DÍTĚ (ASI 1M)
- ✓ TĚSTOVINY S OTVOREM PRO NAVLEKÁNÍ
- ✓ NASTŘIHANÉ BRČKO

CÍL: V ROZVOU JEMNÉ MOTORIKY

NEBEZPEČÍ: V SILNÁ ALERGIE NA LETEK

✓ DÁVÁNÍ TĚSTOVIN DO ÚST

✓ ROZSLAPNUTÍ TĚSTOVIN

MOTIVACE:

ZAČÁTEK BASNĚ OD F. HRUBINA
"PRINCEZNIČKA NA BALE, POZTRACELA
KORALE. JEJÍ TATA, MOCNÝ
KRAL, VŠECHNÝ DĚTI ZAVOLAL. DĚTI,
PODĚTE POMOC PRINCEZNE
POSBÍRAT KORALE!"

POSTUP:

✓ DĚTI NAVLEKAJÍ TĚSTOVINY A BRČKO NA PROVAZEK DLE KROU, KTERÝ TRENÉR PŘEDEM NACHYSTÁ NA PROVAZEK

✓ VZOR MŮŽE BYT ZAKRYTÝ A DĚTI SI MUSÍ PŘIJÍT OVĚŘIT, ZDA V NAVLEKÁNÍ POSTUPUJÍ SPRÁVNĚ

↓
BRČKA MOHOU BYT, TAKE Z TĚSTOVIN

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



POMŮCKY:

✓ TĚSTOVINY RŮZNYCH TVARŮ A VELIKOSTÍ



CÍL:

✓ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY,
FANTAZIE, SAMOSTATNOSTI

NEBEZPEČÍ:

✓ SILNÁ ALERGIE NA LEPEK
✓ DAŮVÁNÍ TĚSTOVIN DO ÚST
✓ ROZŠLÁPNUTÍ TĚSTOVINY

POSTUP:

✓ DĚTI SE SNAŽÍ
POSKLÁDAT PÍSMENKA
Z TĚSTOVIN
✓ MOHOU SKLÁDAT
PODLE VZORU
NEBO ZPAMĚTI



MLADŠÍ,
ŠKOLNÍ
VĚK



POMŮCKY:

✓ VŠATEK (KLAPKY) NA OČI DO DVOJICE
✓ RŮZNÉ DRUHY TĚSTOVIN V PYTLÍKŮ
ČI MISCE (PRO KAŽDOU SKUPINU
1 MISKA)

NEBEZPEČÍ:

✓ SILNÁ ALERGIE NA LEPEK

✓ DAVÁNÍ TĚSTOVIN DO ÚST
✓ ROZBLAŽNUTÍ TĚSTOVINY

CÍL: ✓ ROZVOJ JEMNÉ
MOTORIKY, SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ
A FANTAZIE

POSTUP:

✓ DĚTI VYTVORÍ DVOJICE

✓ JEDEN Z DVOJICE SI
NASADÍ KLAPČKY NA OČI

✓ DRUHÝ MU VYBERE 1
TĚSTOVINU

✓ DÍTĚ S KLAPČKAMI SE
TĚSTOVINU OSAHÁ A SNA-
ŽÍ SE NAJIT STEJNOU
V SAČKU/MISCE

✓ KÁM JI NAJDE, MŮŽE ŘÍCT
CO MU TĚSTOVINA PŘI-
POMÍNÁ ZA ZVÍŘE

✓ ROLE SI VYMĚNÍ

Nová Popelka

MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK



NEBEZPEČÍ:

- ⊖ NESCHOPNOST ROZVÁZAT SUK
- ⊖ UKLOUZnutí NA PODLAZE, NARAZENÍ PRSTU, ...

POMŮCKY:

- ⊖ BOTY DĚTÍ ZAMOTANÉ TKANIČKAMI DO SEBE

ROZVOJ
JEMNÉ
I HRUBÉ
MOTORIKY

CÍL:

POSTUP:

- ⊖ DĚTI SI SUNDÁJÍ BOTY A POSKLÁDAJÍ SE DO 2 TÝMŮ
- ⊖ UČITEL (TRENÉR) VYTVOŘÍ 2 HROMADY SVÁZANÝCH BOT (KAŽDÝ TÝM MÁ SVOU)
- ⊖ KOLEM DĚTÍ JE BĚŽET SI PRO SVOJI 1 BOTU, ODVÁZAT Z HROMADY, NAZOUT, ZAVÁZAT, BĚŽET ZPĚT A PŘEDAT ŠTAFETU
- ⊖ VYBÍHÁ DALŠÍ HRAČ
- ⊖ 2. KOLO BĚŽÍ A NASAZUJE SI 2. BOTU
- ⊖ VYHRAVÁ TÝM, KTERÝ MÁ VŠE SPLNĚNO PRVNÍ



POMŮCKY: RŮZNÉ DRUHY TKANIČEK DO BOB

ci:
 ◉ ROZVOJ JEMNÉ MOTORIKY A SAMOSTATNOSTI

◉ DÁVÁNÍ TKANIČEK DO ÚST

NEBEZPEČÍ:

MOTIVA CE:
 ◉ DĚTI, MÁME TU KOUZELNÉ ŠPAGETY Z DUHOVÉHO SVĚTA. ZKUSTE JE ROZMOTAT A POVĚDĚT MI, JAKÉ MÁJÍ BARVY A JAKOU BY MOHLY MÍT PŘÍCHUŤ."

POSTUP:
 ◉ DĚTI SI DAJÍ TRUKU ZA ZA'DA
 ◉ DRUHOU SE POKUŠÍ VYMOTAT TKANIČKU Z OSTATNÍCH TKANIČEK
 ◉ MŮŽEME SE DĚTI ZEPTAT NA BARVU TKANIČKY A POTENCIÁLNÍ PŘÍCHUŤ

PŘEDŠKOLNÍ
VĚK
MLADŠÍ
ŠKOLNÍ
VĚK

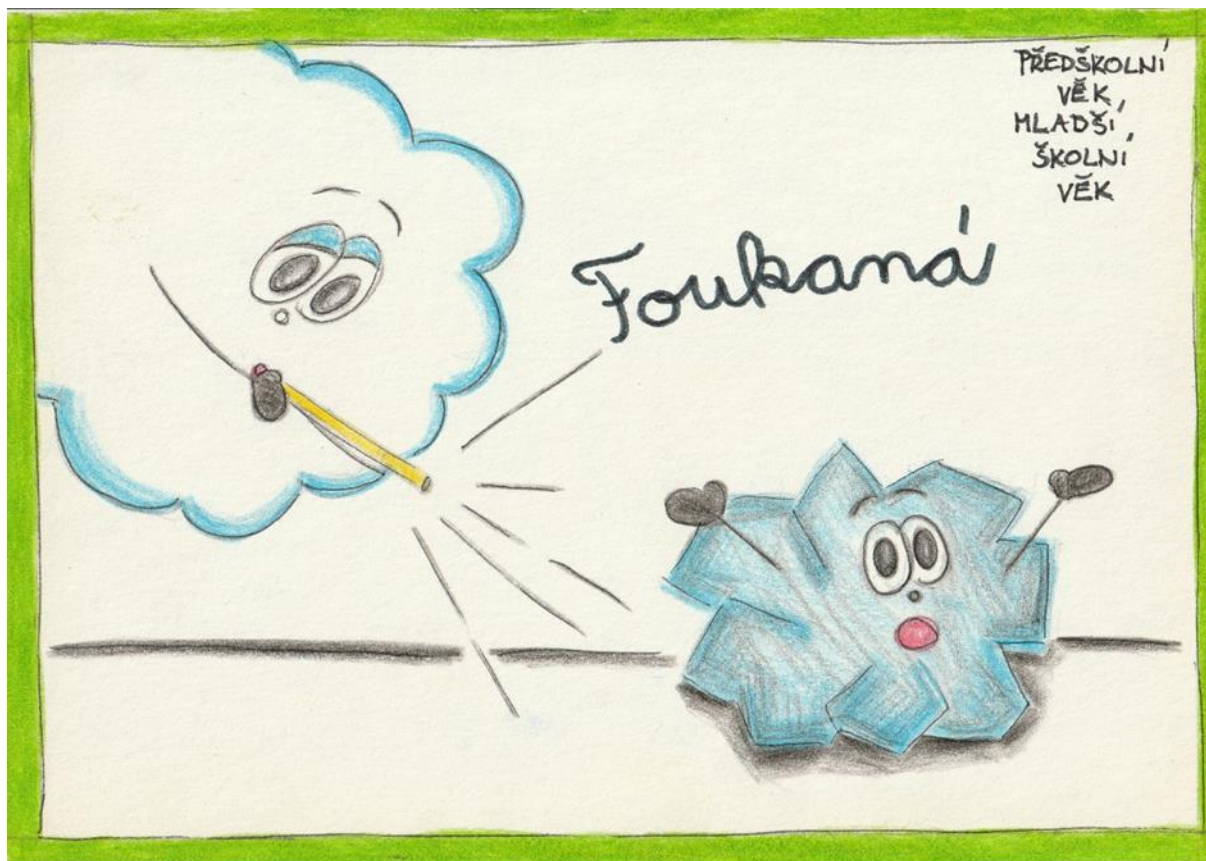


CIL:
• ROZVOJ
JEMNÉ MOTORIKY
POSTUP:
• "DĚTI, OCITLI JSME
SE V ČINĚ. ZKUSTĚ,
POMOCÍ ŠPACHTLI
POSbíRAT DO MISKY
CO NEJVÍCE
ŠPAGET."

POSTUP:
• PO ZEMI ROZHAŽÍME TKANIČKY
• DĚTI SE SNAŽÍ POSbíRAT DO
MISKY (NEBO ZANĚST DO OBRUČE)
CO NEJVÍCE TKANIČEK COBY NUDLI
POMOCÍ ŠPACHTLI
• ŠPACHTLE MOHOU DRŽET V OBOU
RUKAČH

Pomůcky:
• DŘEVĚNÉ ŠPACHTLE (MALÉ) NEBO,
DŘÍVKA OD NANUKŮ - PRO KAŽDE DÍTĚ 2 KS
• TKANIČKY DO BOT
• MISKY NEBO OBRUČE, KELÍMKY, ...

• NEOPATRNÁ MANIPULACE SE
ŠPACHTLÍ



POMŮCKY:

- ☑ UBROUSEK } PRO KAŽDÉ
- ☑ BRČKO } DÍTĚ
- ☑ TENKÉ LANO (ŠVIHADLO)
- NEBO ČARA NA ROZ-
DĚLENÍ ÚZEMÍ

CÍL:

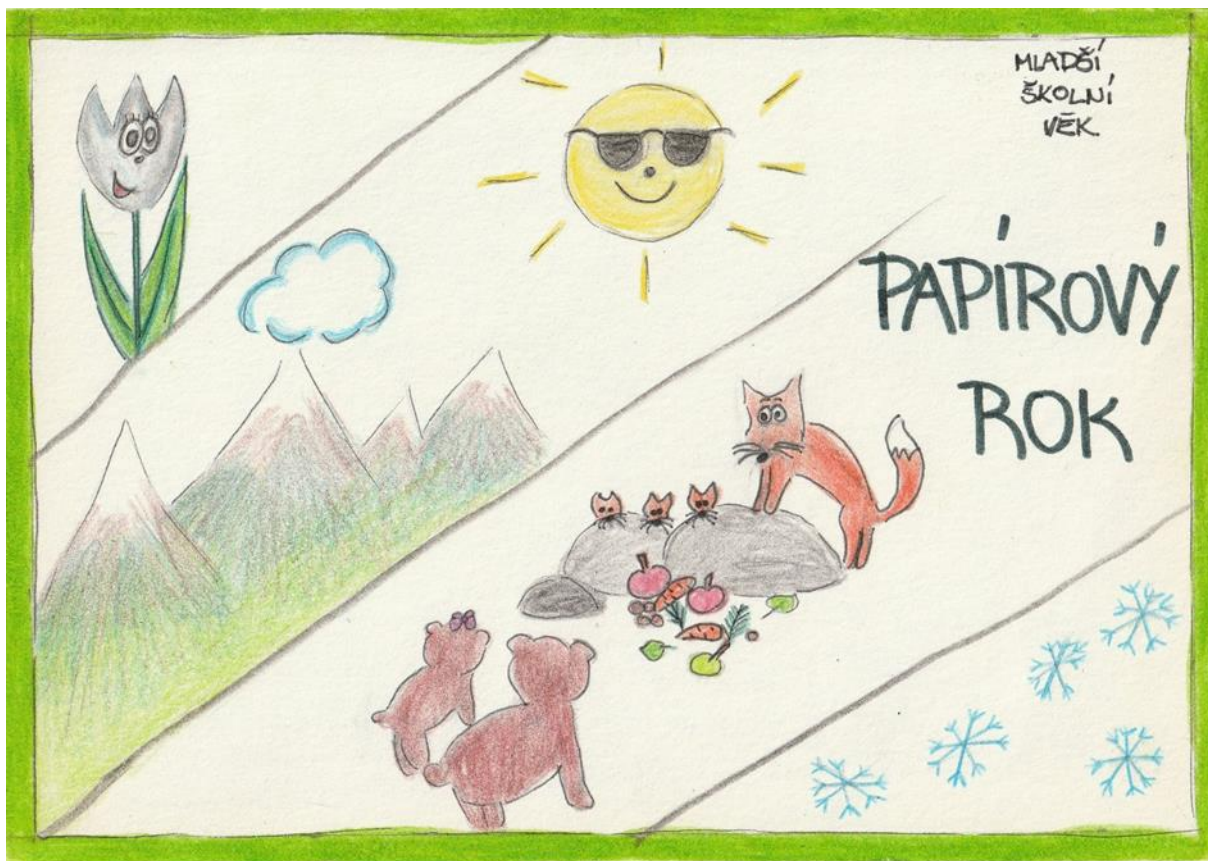
- ☑ PRÁCE
S DECHEM

NEBEZPEČÍ:

- ☑ SRAŽKA HLAVOU

POSTUP:

- ☑ KAŽDÉ DÍTĚ MÁ UBROUSEK
A BRČKO
- ☑ DĚTI VYTVOŘÍ 2 DRUŽSTVA
- ☑ KAŽDÉ DRUŽSTVO MÁ SVÉ
POLE V POLOVINĚ TĚLOCVIČNÝ
- ☑ ŮKOLEM DĚTÍ JE UBROUSEK
ZMAČKAT A POMOCÍ BRČKA
PŘEFOUKNOUT DO POLE
2. DRUŽSTVA
- ☑ DĚTI SE SNAŽÍ ODFOUKNOUT
VŠECHNY UBROUSKOVÉ KOULE
PRYČ Z JEJICH POLE
- ☑ ⊕ DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
MOHOU FOUKAT BEZ BRČKA



CÍL:

- ROZVOJ JEMNÉ I HRUBÉ MOTORIKY A FANTAZIE

POSTUP:

- ☒ DĚTEM PŘEDČÍKÁ - VÁME A PŘEDVÁDÍME BÁSEŇ
- ☒ DĚTI OPAKUJÍ

NEBEZPEČÍ: /

POMŮCKY:

- PRO KAŽDÉ DÍTĚ PAPIROVÝ UBROUSEK

KAMPAK NĀM TI PŤACI LETŮ? (podrůpeme se

dvůrůme, a ruky uděláme kůllů)

LĚTO JE PŘYČ, MILÉ DĚTI! (pokrůňme rameny)

NĀSBĪRĀME KŌŠIK HUB, (spojíme ruce a rozdůbůme)

PODZIM JE TU, CO BY DŮP. NĀ NĀRŮČĪ)

TRĀNĀNĪ

ZNĪRĀTKA ŮŽ SPĚČĀJĀ! (uhůme utroucku na

PŖTRĀNU SĪ HLEDĀJĪ. *konubý*)

ŖŘĪŠKY, JĀBLĪČKA I ŠĪŠKY (shrneme konubý utroucku

ŠŮPKY S NĪMI DO PELĪŠKY. *na kromůdku*)

SYĤĀNĪ PĀPIRU

A ŖĀ NĀM TĀDY VLĀSTNĚ BĚŽĪ?

PŘĪPŖAVTE SE, POZŖR, SNĚŽĪ!

(*do vzduchu rozhodůme rozlůhaný utroucku*)

PĀPIŖOVÝ RŖK

CELÝ ŮBROUSEK

Ů PLOTU SE ZROVINKA (přeme n kulůček s chůlenĪ
na v utroucku)

PROBUDĪLA SNĚŽENKA (pokrůdime dĪ - krubý soubama)

KŖŖKĀ, KŖŖKĀ, NĀSMĪVĀ SE (srdĪ na polĀch, jĪbloný
hlavou do rŖstvan)

JĀRO JE TU V PLNĚ KRĀSE! (pokrůvime se)

SNĪH NĀM TĀJE, BŖTA KLŖŽĚ, (pokrůime utroucku

PŘĚDE MĪNOU TU LEŽĪ LOŮŽĚ. *přĪd sebe*)

ŖBĚHNŮ JĪ, PŘĚSKŖČŖM, (obĚhneme, pŖskŖčůme)

A JEŠĚ SE ZĀTŖČŮM. (pokrůime se)

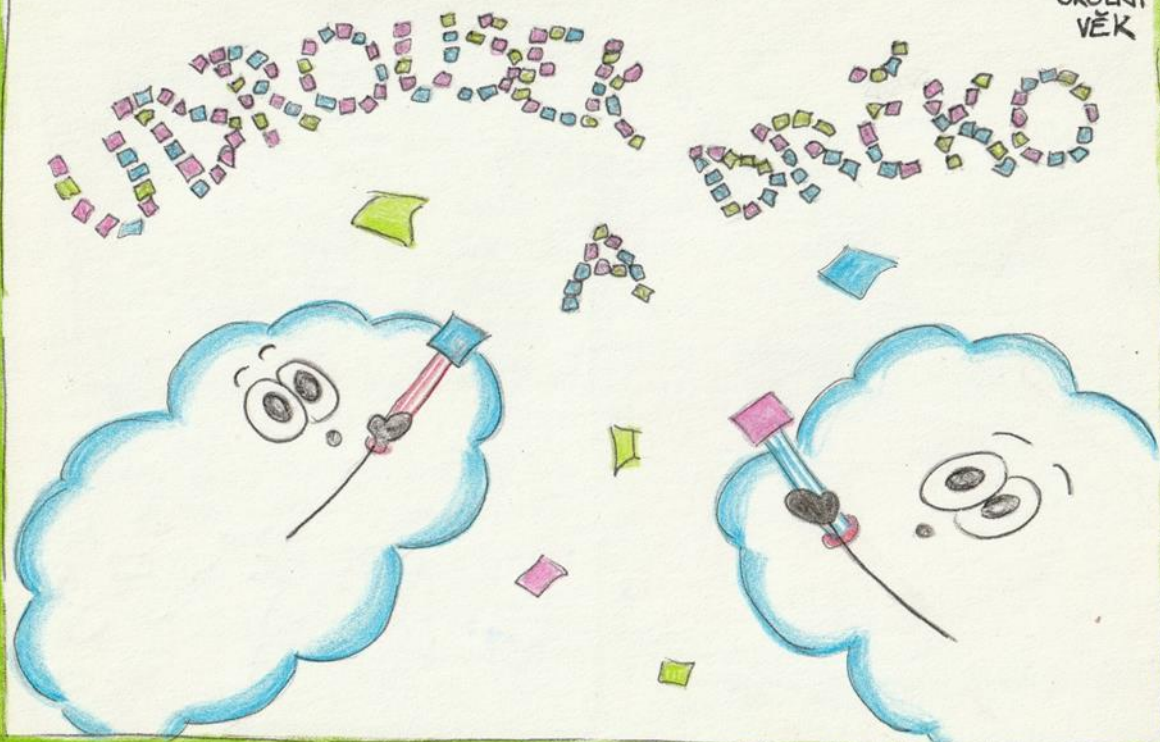
KULĪČKA

A PĀK NĀM TU MALĪČKO (amačůme utroucku do kulůček)

ZĀSVĪTĪ ŮŽ SLUNĪČKO (šĪřoký slŖj rozlůhaný, ruce na
napaeni drů kulůku)

ŮSMĚJE SE NA HŖRĪ, LŖUKY, LEŠĪ (slŖlon mŖvavĪ,
normý pĚdĚlŖom, slŖlon mĚno)

NA BROŮČKY, NA KŖČKY I KŖSY. (jĪdĪ jednŖou)



POMŮCKY:

- JEDNORÁZOVÉ BRČKO PRO KAŽDÉ DÍTĚ
- NASTŘÍHANÉ KOUSKY UBROUSKU
- OBRUČ
- 2 MENŠÍ OBRUČE (MISKY)

CÍL:

ROZVOJ PRÁCE S DECHEM A HRUBÉ MOTORIKY

POSTUP:

- KAŽDÉ DÍTĚ MÁ SVÉ BRČKO
- DĚTI SE ROZDĚLÍ DO 2 TÝMŮ
- KAŽDÝ TÝM MÁ SVOU OBRUČ (MISKU) POLOŽENOU NA ZEMI
- UPROSTŘED TĚLOCVIČNY JE OBRUČ S NASTŘÍHANÝMI UBROUSKY
- DĚTI NASAJÍ UBROUSEK NA BRČKO A SNAŽÍ SE JEJ PŘENĚST DO OBRUČE (MISKY) JEJICH TÝMU
- VYHRÁVÁ TÝM, KTERÝ MÁ V MISCĚ NEBO OBRUČI VÍCE KOUBKŮ Z UBROUSKŮ