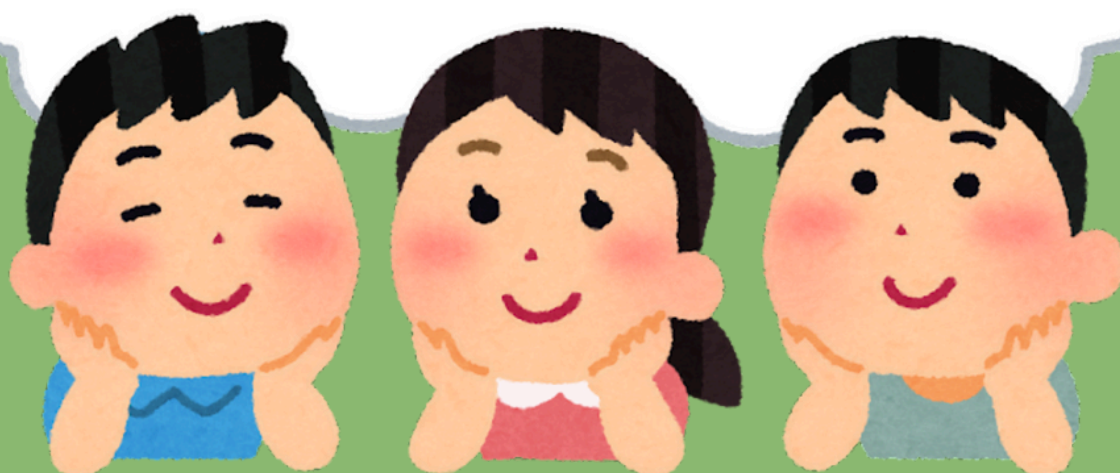


# **SBORNÍK** **POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ** pro děti předškolního věku



**sebehodnocení dětí**  
**vzájemné hodnocení**  
**družstva**  
**stanoviště**

# OBSAH

Úvod.....	1
Vysvětlivky.....	2
<b>Aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením</b>	
Pštrosí vejce.....	3
Jóga se zvířátky.....	5
Kruhová čočka.....	7
Míčková předpověď.....	9
Skáču jako žába.....	11
<b>Aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením</b>	
Pohybová přehlídka.....	13
Po mé pravé ruce si sedne.....	15
Dvojice obrázků.....	17
Zvířecí pantomima.....	19
Ve škole.....	21
<b>Aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva</b>	
Táhneme za jeden provaz.....	23
Housenka.....	25
Stavba domečku.....	27
Krmíme ptáčky.....	29
Vagonky.....	31
<b>Aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště</b>	
Hodiny.....	33
Taneční panáček.....	35
Míče všude, kam se podíváš.....	37
Zvířecí proměny.....	39
Taneční parket.....	41
Přílohy.....	43

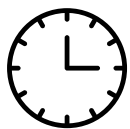
# 1 Úvod

Některé řídicí styly a sociálně interakční formy učitelé mateřských škol při pohybových činnostech zařazují více, jiné méně. Tento sborník se zaměřuje na ty, které jsou spíše opomíjeny. Sborník se skládá z pěti aktivit zaměřených na styl se sebehodnocením dětí a z pěti aktivit na styl se vzájemným hodnocením dětí. Dalších pět činností se zaměřuje na skupinovou formu družstva a pět na skupinovou formu stanoviště. Celkem sborník obsahuje dvacet pohybových aktivit vhodných pro děti předškolního věku.

Činnosti jsou rozmanité, v některých je kromě samotného pohybu zainteresována hudba, hudební nástroje, kreslení či mluvení. Společným znakem aktivit je nesoutěžní charakter. U každé činnosti je napsána motivace, kterou učitel může využít nebo ji lze upravit tak, aby lépe zapadala do právě probíraného tématu. Stejně tak i zhodnocení aktivit. U většiny aktivit jsou zvoleny pomůcky, které mají mateřské školy běžně k dispozici, některé jsou v přílohách připraveny k vytisknutí a k několika aktivitám nejsou potřeba pomůcky žádné. Čas aktivit byl při ověřování v mateřské škole měřen, tudíž se jím lze řídit. Činnosti mohou být upraveny podle potřeb a dovedností dětí.



# Vysvětlivky



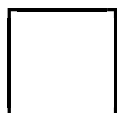
Délka aktivit



Pomůcky



Motivace



Prostorová organizace



Zhodnocení aktivity



Cíle



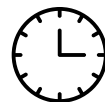
Hodnocení dětí při ověřování činností v mateřské škole za pomocí hodnotícího semaforu. Převedeno na procenta. Lze tím zjistit, jak děti každá aktivita zaujala.

# Pštrosí vejce

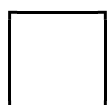
3



- karty s vyobrazenými pohybovými cviky (příloha A)
- papírová kulička pro každé dítě
- kbelík s obrázkem pštrosa
- karty se všemi vyobrazenými cviky pro každé dítě
- pastelky



8 minut



Ve vytyčeném herním prostoru jsou umístěny karty s nakreslenými pohybovými cviky. Vzdálenost tři až pět metrů. Dráha je ukončena kbelíkem.



*„Milé děti, představte si, že se tu objevila pštrosí vejce (kuličky z papíru). Já teď každému z vás jedno dám. Je potřeba je chránit, zdolat všechny nástrahy na cestě a přenést je až k mamince pštrosici. Zvládnete to?“*

## Popis činnosti

Učitel vysvětlí dětem karty s vyobrazenými cviky a ukáže jejich správné provedení pro snazší pochopení. Karty s cvikem se umístí do herního prostoru přibližně s rozestupem pěti metrů. Každé dítě si na začátku vezme papírovou kuličku a postupně projde vytvořenou dráhou, přičemž se ke každé další kartě přemisťuje daným pohybovým cvikem. Nejprve kuličku nese v ruce před sebou, poté se s ní plazí, následně si ji položí na hlavu a snaží se, aby mu z hlavy nespadla, pak ji z hlavy vezme a drží ji oběma rukama nad hlavou, a nakonec se ji pokusí vhodit do kbelíku. Tam si vezme papír se všemi nakreslenými cviky a zakroužkuje ty, které se mu dle jeho názoru podařily. Mladší děti mohou na obrázky, které se jim dařily, ukázat (a učitel je například zakroužkuje) nebo je říct slovně, případně je předvést.

## Alternativa

Učitel dá každému dítěti papír, který dítě zmuchlá a vytvoří si z něj svou kuličku, kterou použije na aktivitu. Eventuálně mohou použít při dostatečném množství místo papírové kuličky měkké míčky, drátěnky, pytlíčky s pískem atd.



Sedneme si do komunitního kruhu, děti si vezmou své papíry s vybarvenými cviky a společně zhodnotíme hru.

**Doporučené otázky:** „Které pohybové cviky se vám dařily? Byl nějaký cvik náročný? Proč?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením dětí:



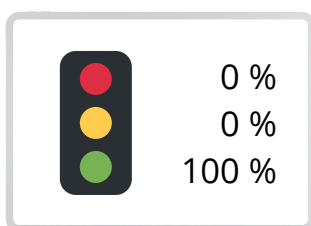
*Dítě se učí poznávat svoje silné a slabé stránky, odhadovat své síly a hodnotit osobní pokroky.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, koordinace ruky a oka);
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností;
- poznávání sebe sama; rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti).

### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci (zvládat překážky, házet);
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- přijímat pozitivní ocenění i svůj případný neúspěch a vyrovnat se s ním, učit se hodnotit svoje osobní pokroky



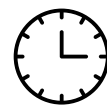
Nejvíce děti bavilo nést kuličku na hlavě a vhazovat ji do kbelíku.

# Jóga se zvířátky

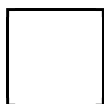
5



- karty s jógovými pozicemi zvířat (příloha B)
- krabice s otvorem a nakreslenými smajlíky



16 minut



Ideálně na koberci s dostatečným místem pro cvičení jógy. Na kraji místnosti jsou umístěny tři krabice se smajlíky.



*„Milé děti, poznáte všechna zvířátka, která tu mám na kartách? Na chvíli se do nich převtělíme a staneme se motýlkem, poté kočičkou, žabkou, zajíčkem, srnkou, kobrou a rybkou. Nakonec si promyslíte, jakými zvířátky se vám dařilo být a vhodíte zvířátko do krabice s usměvavým smajlíkem. A která zvířátka se vám naopak moc nedařila napodobit, vhodíte do krabice s mračícím se smajlíkem. Pokud budete váhat, vhodíte ho do krabice s neutrálním smajlíkem, který má rovnou pusku.“*

## Popis činnosti

Učitel postupně ukazuje dětem karty s obrázky jógových pozic představujících několik zvířat. Provádí cviky společně s dětmi a říká jim, aby se zhluboka nadechly a zase vydechly.

Motýl – sed přednožný, rukama vzít chodidla a přitáhnout je k tělu, napodobit pohyb mávání křídel. Kočka – vzpor klečmo, kleknout si, opřít dlaněmi natažené paže o zem, při nádechu se prohnout, při výdechu se nahrbit. Žába – široký dřep rozkročný, chodidla se celá dotýkají země, předpažit, spojit dlaně, lokty tlačit do kolen. Zajíc – klek sedmo, při nádechu vzpažit, při výdechu se předklonit a klidně dýchat. Srnka – leh na břicho, lokty se dotýkají země, dlaněmi držet hlavu, zanožovat skrčmo levou a pravou nohu. Kobra – leh na břicho, nádech, při výdechu se vzepřít dlaněmi paže natáhnout. Ryba – leh na zádech, dlaněmi tlačit do země.

Děti zkouší jednotlivé jógové pozice samostatně dle svého tempa. Po každé jógové pozici si děti vezmou kartu cviku a vhodí ji do jedné ze tří krabic s ohodnocením svého výkonu smajlíkem: usmívajícím se (podařilo se mi to), neutrálním (ani dobré, ani špatné), mračícím se (moc se mi nedařilo).

## Alternativa

Smajlíky lze nahradit různými barevnými symboly.

## Doporučení pro učitele

Na konci aktivity se společně s dětmi podívat do krabice, jak cviky dle svého výkonu ohodnotily.



Sedneme si do komunitního kruhu a společně zhodnotíme hru.

**Doporučené otázky:** „Jaké to bylo stát se na chvíli tolika zvířátky? Které zvířátko se vám líbilo nejvíce? Jaké to bylo rozhodnout se, jak se vám cviky dařily?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením dětí:



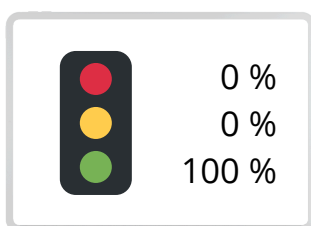
*Dítě se učí poznávat svoje silné a slabé stránky, odhadovat své síly a hodnotit osobní pokroky.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu
- poznávání sebe sama; rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)

### Očekávané výstupy:

- zachovávat správné držení těla
- ovládat dechové svalstvo
- uvědomovat si své možnosti i limity (své silné i slabé stránky)



Děti bavilo cvičit jógové pozice, i vhadzovat obrázky do krabic se smajlíky.

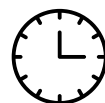


# Kruhová čočka

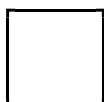
7



- kelímky (dle počtu dětí)
- čočka nebo jiné luštěniny v syrovém stavu
- obruče



10 minut



Děti stojí při obou aktivitách v kruhu. Pro první aktivitu mají mezi sebou obruč/e, pro druhou aktivitu drží v ruce kelímek.



*„Milé děti, zahrajeme si na opičky. Opičky musí být obratné, aby dokázaly vylézt na strom a skákat z větve na větev a zároveň musí být i opatrné, aby nespadly. My si vyzkoušíme být obratní při prolézání obručí a opatrní, až budeme přesypat čočku.“*

## Popis činnosti

Děti se postaví do kruhu a chytí se za ruce. Dvě děti se chytí skrz obruč a postupně všechny děti obručí prolezou. Při větším počtu dětí se obruče přidají, aby nenastala moc velká prodleva. Poté učitel obruče odloží a dětem rozdá kelímky. Jednomu dítěti nasype do kelímku čočku a toto dítě plný kelímek přesype kamarádovi po jeho levé ruce. Snažíme se o to, aby toho na zem spadlo co nejméně. Opět se při větším počtu dětí čočka přidá do kelímku dalšího dítěte (například při počtu 24 dětí učitel nasype čočku do kelímku třem dětem). Po ukončení těchto aktivit učitel děti vyzve, aby se zamyslely nad tím, která aktivita jim šla lépe, ve které se cítily sebejistěji. Na základě jejich rozhodnutí se přemístí k té konkrétní aktivitě (na jednu stranu místnosti učitel umístí obruč, na druhou stranu kelímek s čočkou).

## Alternativa

Při hezkém počasí lze aktivity provádět venku a do kelímku místo luštěnin nalít vodu a přelévat ji.



Děti zůstanou sedět u aktivity, pro kterou se rozhodly, že jim šla lépe. Učitel si sedne doprostřed a společně zhodnotí hru.

**Doporučené otázky:** *„Proč si myslíte, že vám šla aktivita, u které sedíte, lépe, než ta druhá? Co by pomohlo, aby se vám druhá aktivita dařila lépe?“*



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením dětí:

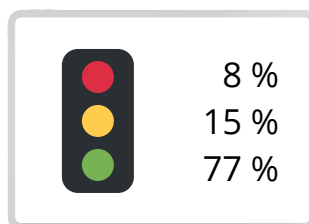
*Dítě se učí poznávat svoje silné a slabé stránky, odhadovat své síly a hodnotit osobní pokroky.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, koordinace ruky a oka apod.)
- poznávání sebe sama; rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)

### Očekávané výstupy:

- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami)
- uvědomovat si svou samostatnost, zaujímat vlastní názory a postoje a vyjadřovat je

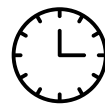


# Míčková předpověď

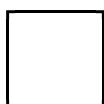
9



- papíry s nakreslenými kolečky pro každé dítě (příloha C)
- pastelky
- míčky
- kbelík
- lano



15 minut



Doprostřed místnosti umístíme kbelík a okolo něj kruh z lana.



*„Milé děti, kdo z vás už někdy házel míčkem? My si to teď vyzkoušíme, ale nebude to jednoduché. Zajímá mě totiž, kdo se trefí míčkem do kbelíku. Každý teď, prosím, vybarvěte z pěti koleček tolik koleček, kolikrát si myslíte, že se vám podaří míček do kbelíku vhodit.“*

## Popis činnosti

Děti si sednou do kruhu k lanu. Každé dítě má před sebou papír s nakreslenými kolečky a pastelku. V horním řádku vybarví tolik koleček, kolik si myslí, že se mu podaří hodit míčků do kbelíku. Když mají všechny děti vybarveno, nastává samotné házení míčků. Učitel dá jednomu dítěti pět míčků, které zkusí hodit do kbelíku. Počet vhozených míčků opět zaznamená na svůj papír vybarvením dolního řádku a porovná svůj odhad s reálným výsledkem. Takto se vystřídají všechny děti (např. po směru hodin).

## Alternativa

Mladším dětem dáme pro lepší představu při vybarvování koleček před sebe míčky a názorně ukážeme, kolik si myslí, že jich vhodí do kbelíku.



Zůstaneme sedět v kruhu a zhodnotíme hru.

**Doporučené otázky:** „*Jak jste spokojení s vašimi hody? Kolik jste si mysleli, že hodíte míčků? A kolik jste hodili? Je to více nebo méně?*“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením dětí:

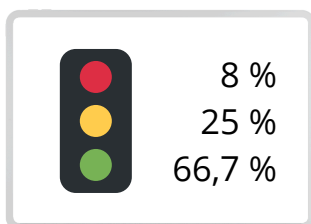
*Dítě se učí poznávat svoje silné a slabé stránky, odhadovat své síly a hodnotit osobní pokroky.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- vytváření základů pro práci s informacemi
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit

### Očekávané výstupy:

- házet míč
- chápat základní číselné a matematické pojmy, elementární matematické souvislosti a podle potřeby je prakticky využívat (porovnávat soubory předmětů podle určitého pravidla, poznat více, stejně, méně)
- uvědomovat si své možnosti i limity (své silné i slabé stránky)



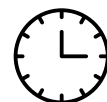
Pro děti bylo zábavné vybarvovat kolečka i házet, ale nebylo podle nich tak snadné odhadovat, kolik míčků vhodí do kbelíku.

# Skáču jako žába

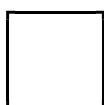
11



- karty s vyobrazenými pohybovými cviky
- papírová kulička pro každé dítě
- kbelík s obrázkem pštrosa
- karty se všemi vyobrazenými cviky pro každé dítě
- pastelky



15 minut



Děti a učitel sedí v kruhu na koberci. Uprostřed jsou plyšová zvířata.



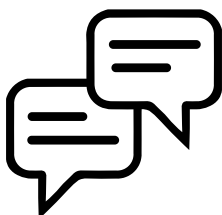
*„Milé děti, ocitli jsme se v zoologické zahradě, kde spatříme nejrůznější zvířátka. Uvidíme malinkatou zelenou žabku, která ale umí výborně skákat. A dokonce dojdeme i k výběhu lva, který když zaře, tak to slyší celá zoologická zahrada. Každý druh zvířete je originální, umí něco jiného. Stejně tak i my nejsme dobří ve všem stejně, každý z nás vyniká v něčem jiném.“*

## Popis činnosti

Učitel s dětmi popíše, v čem jsou jednotlivá zvířata dobrá, co umí. Například žába umí skákat, gepard umí rychle běhat atd. Následně všechna plyšová zvířátka umístí doprostřed kruhu a vybere si jedno zvíře (např. žabu). Pak se představí („Jsem žába, protože umím skákat.“) a předvede jeho charakteristickou vlastnost (skákání). Poté vyzve děti, aby postupně také vybraly jedno zvíře, popsaly, co to zvíře umí a předvedly to. Vždy jedno dítě představuje zvíře a ostatní děti ho pozorují.

## Alternativa

Plyšová zvířátka lze nahradit obrázky zvířat.



**Doporučené otázky:** „Co vám pomohlo při výběru zvířátka? Je to vaše oblíbené zvíře nebo jste si ho vybrali, protože víte, co umí a jak to předvést?“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se sebehodnocením dětí:

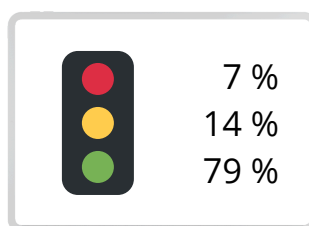
*Dítě se učí poznávat svoje silné a slabé stránky, odhadovat své síly a hodnotit osobní pokroky.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností;
- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování);
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti).

### Očekávané výstupy:

- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách
- uvědomovat si svou samostatnost, zaujímat vlastní názory a postoje a vyjadřovat je

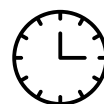


# Pohybová přehlídka

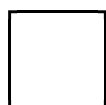
13



- židličky
- obruče
- kužely
- karty s obrázky obruče a kužele pro polovinu dětí (příloha D)
- špejle



15 minut



Děti sedí v řadě na židličkách, jedno dítě stojí na koberci s obručemi a kuželi.



*„Milé děti, jmenuji se Alfredo a vítám vás na taneční pohybové přehlídce, při které uvidíte, co jste ještě dosud neviděli. Nejprve vás ohromí pohybové kreace s obručí a poté se akrobat přesune ke kuželi. Pozorně ho sledujte a rozhodněte, co bylo zábavnější.“*

## Popis činnosti

Děti si sednou na židličky do řady. Z těch se stanou pozorovatelé. Učitel předvede libovolné taneční pohyby nebo cviky s obručí, a poté s kuželem. Každé sedící dítě dostane dvě kartičky (na špejli) s obrázkem obruče a kužele, ze kterých si jedno vybere a při hodnocení kartičku zvedne. Tím učitel zjistí, co děti zaujalo, u čeho se více bavily. Poté učitel namotivuje děti, aby si vymyslely vlastní pohyby, a u těchto pomůcek je předvedly. Vždy se jedno dítě přemístí k pomůckám, a s oběma pomůckami něco předvede. Ostatní děti vybírají pomůcku, která je u daného dítěte zaujala více.

## Alternativa

Bez karet lze aktivitu upravit tak, že děti na židličkách postupně říkají, který pohyb s pomůckou se jim nejvíce líbí, vyberou z těchto slov: obruč, kužel.

## Doporučení pro učitele

Učitel si vezme cylindr a plášť a jako podkres se může pustit veselá hudba.



**Doporučené otázky:** „Se kterou pomůckou vás to nejvíce bavilo? Jaké to bylo rozhodovat se, které pohybové kreace šly kamarádovi nejvíce? Užívali jste si více samotného předvádění pohybů s pomůckami nebo spíše výběru pomůcky, s níž ostatní děti prezentovaly své pohybové kreace?“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením dětí:

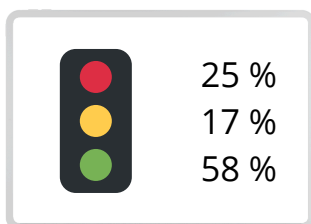
*Dítě se snaží oceňovat výkony druhých a zajímá se o druhé.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření)
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)

### Očekávané výstupy:

- zacházet se sportovním náčiním a nářadím
- vyjadřovat svou představitost a fantazii v tvořivých činnostech
- uvědomovat si svou samostatnost, zaujímat vlastní názory a postoje a vyjadřovat je



Záporné hodnocení zvolily děti z důvodu toho, že nevěděly, jak se rozhodnout, který cvik s pomůckou se jim líbil více.

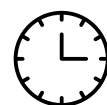


# Po mé pravé ruce si sedne

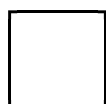
15



- židličky nebo podložky  
(o jednu více než je počet hráčů)



8 minut



V kruhu na židličkách nebo podložkách.



*„Milé děti, znáte svoje kamarády? A víte, v čem jsou dobří, co jim jde, co umí? Tak to schválně zjistíme, jestli se trefíte a co se na sebe dozvíte.“*

## Popis činnosti

Děti s učitelem si sednou do kruhu na židličky/podložky. Na pravé straně od učitele se nechá židlička prázdná. Učitel řekne, kdo si má sednout po jeho pravé ruce a z jakého důvodu. Příklad: Po mé pravé ruce si sedne Tonda, protože skvěle hraje fotbal. Tonda se zvedne, udělá uprostřed kruhu tři dřepy a sedne si vedle učitele. Tím vznikne volné místo jinde a učitel poradí, kdo má pokračovat. Děti vymýšlí, v čem jsou jejich kamarádi dobří, co jim jde, co umí.

## Alternativa

S mladšími dětmi si tuto hru nejprve zahrajeme tak, že pouze vybírají kamaráda, který si vedle nich sedne.



**Doporučené otázky:** *„Jaké to bylo slyšet chválu od kamarádů? Překvapilo vás něco, co jste slyšeli o sobě nebo o někom jiném? Pamatujete si, co o vás kamarádi řekli?“*



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením dětí:

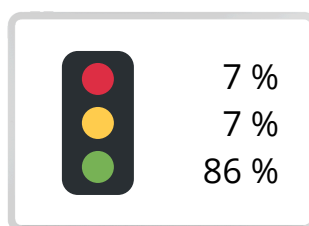
*Dítě se snaží oceňovat výkony druhých a zajímá se o druhé.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností
- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)
- vytváření základů pro práci s informacemi

### Očekávané výstupy:

- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky
- chápat prostorový pojem vpravo

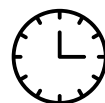


# Dvojice obrázků

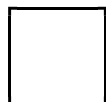
17



- dvojice obrázků viz příloha E (vytisknout 2x)
- dřívka



10 minut



Děti stojí kolem obrázků, které jsou umístěny čelem dolů.



*„Milé děti, na zemi vidíte karty, které ukrývají kouzelné symboly. Každý z vás jeden symbol získá. Ale pozor! Všechny symboly jsou tu pouze dvakrát, a to znamená, že budete muset zjistit, kde se úplně stejný symbol nachází.“*

## Popis činnosti

Učitel na zemi rozloží papíry s obrázky tak, aby byly do kruhu a obrázkem dolů. Poté učitel ťukáním na dřívka či tleskáním určuje tempo chůze dětí, které kolem obrázků po kruhu střídavě chodí a běhají. Po nějaké době učitel ťukat nebo tleskat přestane a každé dítě si sedne k nějakému obrázku a otočí ho. Všechny obrázky se otočí a nastává hledání kamaráda, který má úplně stejný obrázek. Tím se vytvoří dvojice dětí, které o sobě řeknou něco hezkého.

## Alternativa

Děti svou dvojici nemusí hledat najednou, ale postupně. Učitel vyzve jedno dítě, aby si vzalo svůj obrázek, vstalo, našlo úplně stejný vzor u kamaráda a sedlo si vedle něj. Takto učitel postupně pošle další děti hledat, kde se jejich obrázek skrývá.

## Zajištění bezpečnosti

Dávat pozor, aby děti měly při chůzi a běhu dostatečný odstup od papírů. Předcházet smeknutí se.

## Poznámka

Pokud počet dětí není sudý, hraje s dětmi i učitel nebo se jeden obrázek vytiskne třikrát a místo jedné dvojice dětí bude trojice.



**Doporučené otázky:** „Co vám pomohlo při výběru zvířátka? Je to vaše oblíbené zvíře nebo jste si ho vybrali, protože víte, co umí a jak to předvést?“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením dětí:

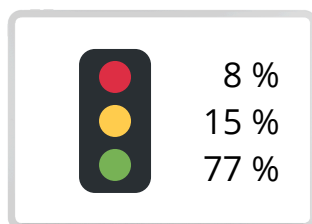
*Dítě se snaží oceňovat výkony druhých a zajímá se o druhé.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj a užívání smyslů
- osvojení si elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem
- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování)

### Očekávané výstupy:

- vnímat a rozlišovat pomocí smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů);
- přirozeně a bez zábran komunikovat s druhým dítětem, navazovat a udržovat dětská přátelství;
- vést rozhovor (naslouchat druhým, vyčkat, až druhý dokončí myšlenku, sledovat řečníka i obsah, ptát se)



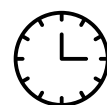
Neutrální hodnocení dalo dítě, které se vyjádřilo tak, že nejdřív nemohlo najít, kdo má stejný obrázek a záporné hodnocení této aktivity okomentovalo dítě slovy, že bylo těžké vymyslet, co říct kamarádovi.

# Zvířecí pantomima

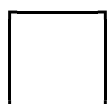
19



- žádné zvláštní pomůcky nejsou zapotřebí



10 minut



Čtyři děti stojí vedle sebe naproti ostatním dětem. Mají mezi sebou přibližně metrový rozestup a dostatečné místo za nimi pro přesun ostatních dětí.



*„Milé děti, vydáme se do zoologické zahrady podívat na zvířátka. Ale co se nestalo! Všechna zvířátka z ní utekla. A tak ředitel ZOO nařídil zaměstnancům, aby se za ně přestrojili a napodobili je. Co myslíte, zvládnou to? A myslíte, že nikdo nepozná, že jsou to lidé a ne zvířátka?“*

## Popis činnosti

Učitel vybere čtyři děti, které postaví před ostatní děti. Učitel řekne zvíře, které tyto vybrané děti předvedou pantomimou a zvuky zvířete. Zbývající děti pozorují a sledují představení, na jehož základě se rozhodnou, které dítě předvedlo zvíře nejpřesněji. Za něj se postaví a podle počtu stojících dětí vidíme, jaké znázornění zvířete se dětem líbilo nejvíce. Další kolo hry začíná výběrem jiných čtyř dětí a předvedením dalšího zvířete.

## Alternativa

Učitel čtyřem dětem zvíře ukazuje na obrázku a ostatní děti navíc hádají, jaké zvíře děti předvádějí.

## Doporučení pro učitele

Pro snazší pochopení dětí učitel nejprve ukáže, jak by nějaké zvíře předvedl on sám.



**Doporučené otázky:** *„Jaké zvíře jste napodobovali? Více vás bavilo napodobovat zvíře nebo hodnotit, komu se ztvárnění zvířete povedlo nejvíce? Jaká zvířata byste rádi ukázali příště?“*



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením dětí:

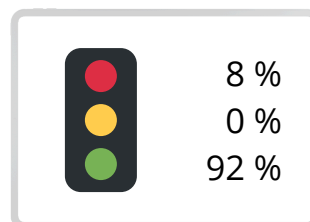
*Dítě se snaží oceňovat výkony druhých a zajímá se o druhé.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- ovládnutí pohybového aparátu
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)

### Očekávané výstupy:

- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- zachycovat a vyjadřovat své prožitky (dramatickou improvizací)
- uvědomovat si svou samostatnost, zaujímat vlastní názory a postoje a vyjadřovat je



# Ve škole

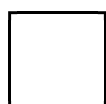
21



- Žádné zvláštní pomůcky nejsou potřeba, pouze dostatek místa na cvičení.



8 minut



Děti jsou rozdělené do dvojic. Děti ve dvojici stojí proti sobě.



*„Milé děti, chcete si vyzkoušet na chvíli být učitelkami a učiteli? Tak já vás teď kouzelnou hůlkou proměním. Teda, vás ale je. To se všechno naučíme za chvíličku.“*

## Popis činnosti

Děti jsou rozděleny do dvojic. V každé dvojici se jedno dítě stane cvičícím a jedno dítě hodnotícím. Učitel předvede libovolný cvik, cvičící dítě cvik předvede a hodnotící dítě ho sleduje a řekne, co se mu líbí nebo co by mohlo vylepšit. Po dokončení cvičení se role střídají. Hodnotitel se stává cvičícím a naopak. Každé dítě poskytuje tomu druhému konstruktivní zpětnou vazbu, zaměřuje se na pozitivní aspekty a případné oblasti vylepšení.



**Doporučené otázky:** „Jaké to bylo hodnotit kamaráda? Co jste mu poradili? Cítili jste se lépe, když jste cvičili nebo když jste kamarádovi radili?“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na styl se vzájemným hodnocením dětí:

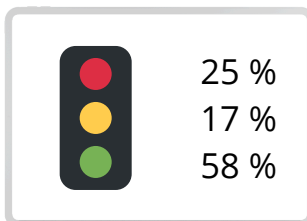
*Dítě se snaží oceňovat výkony druhých a zajímá se o druhé.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj komunikativních dovedností (verbálních i neverbálních) a kultivovaného projevu
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)

### Očekávané výstupy:

- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách
- přijímat pozitivní ocenění i svůj případný neúspěch a vyrovnat se s ním



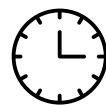
Děti, které aktivita bavila, vyzdvihovaly, že je bavilo být jako paní učitelka a radit. Pro děti, které zvolily mračícího se smajlíka, byla aktivita náročná a nevěděly, co mají tomu druhému poradit.



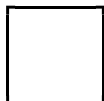
# Táhneme za jeden provaz



- dva pruhy látky dlouhé přibližně tři metry
- další libovolné pomůcky (např.: provazy nebo lana, kužely, stopy, polštáře, tunely, podložky, látkové žebříky)
- krepák na označení konce dráhy



10 minut



Děti jsou rozděleny do družstev. Každé družstvo má jeden provaz a kapitáni připraví dráhu.



*„Milé děti, víte, co to znamená, když se řekne, že táhneme za jeden provaz? Může to znamenat buď to, že se doopravdy všichni chytí provazu a tahají za něj. Ale většinou, když někdo řekne, že táhneme za jeden provaz, myslí tím, že se společně snažíme uspět, pomáháme si a nejsme na nic sami. My si to teď vyzkoušíme a zároveň se toho provazu budeme i držet.“*

## Popis činnosti

Učitel děti rozdělí na dvě družstva, ve kterých se chytanou provazu. Z každého družstva učitel zvolí jednoho kapitána, který vybere pomůcky a připraví dráhu pro svou skupinu. Družstva v čele s kapitány nejprve projdou přes kus látky, který učitel připraví na začátek dráhy, poté přes připravené pomůcky od kapitánů a konec je vyznačen krepákem.

## Alternativa

Děti lze rozdělit na více menších skupin a překážky zvolit na základě věku a schopností dětí.

## Doporučení pro učitele

Povědět dětem, že není důležitá rychlost, ale to, aby zdárně zvládly všechny překážky.



**Doporučené otázky:** „Jak jste se cítili, když jste byli vybráni za kapitána a měli jste na starosti výběr pomůcek a přípravu dráhy pro své družstvo? Jak se vám spolupracovalo při držení se za jeden provaz? Byla ve vaší dráze nějaká překážka, se kterou jste měli velký problém?“



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva:

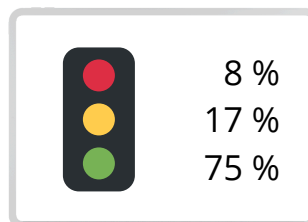
*Dítě se snaží spolupracovat s ostatními, spolupodílet se, rozvíjet kooperativní dovednosti ve skupinách.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky
- získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci
- vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti)

### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, pohybovat se ve skupině dětí)
- rozhodovat o svých činnostech
- vnímat, co si druhý přeje či potřebuje, vycházet mu vstříc

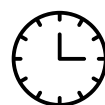


# Housenka

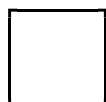
25



- lepicí páska
- lžice
- pingpongové míčky
- kbelík



6 minut



Děti jsou rozděleny do několika skupin (záleží na celkovém počtu dětí). Na zemi je vyobrazená trasa lepicí páskou, na jehož konci je kbelík.



*„Milé děti, viděly jste už někdy housenku? A všimly jste si, kolik měla nohou? Většinou jich má 14 a to je více nebo méně, než máme my? Ano, má jich více (můžeme ukázat obrázek housenky). My si teď na housenky zahrajeme a zjistíme, jak bychom zvládali jako housenka chodit. Tak jdeme na to!“*

## Popis činnosti

Děti jsou rozdělené do skupin přibližně po sedmi (tím vznikne 14 nohou). Jedna skupina se postaví do zástupu, předkloní se, děti dají levou ruku dozadu mezi nohy a pravou rukou se chytí kamaráda před sebou. Mladší děti se mohou držet klasicky za ruce bez toho, aniž by podávaly ruku mezi nohama. První dítě v zástupu dostane lžici s pingpongovým míčkem. Celá skupina jde po klikaté trase vyobrazené lepicí páskou. Cesta končí položením míčku do kbelíku a může vycházet další skupina.

## Alternativa

Zjednodušení aktivity snížením počtu dětí ve skupině. Ztížení aktivity pomocí klikatějších cest.

## Doporučení pro učitele

Na začátku zvolíme starší/schopnější dítě, které nese lžičku s pingpongovým míčkem, a na konci zástupu dáme mladší dítě, které se nemusí držet nikoho za sebou.



**Doporučené otázky:** *„Jak jste se cítili, když jste byli v pozici prvního člena housenky a vedli jste skupinu trasou? Soustředili jste se na míček na lžici? Jak jste se snažili komunikovat a spolupracovat s ostatními členy své skupiny během této aktivity? Chtěl někdo zpomalit?“*



## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva:

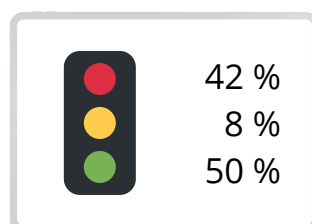
*Dítě se snaží spolupracovat s ostatními, spolupodílet se, rozvíjet kooperativní dovednosti ve skupinách.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- ovládání pohybového aparátu
- posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem
- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k ostatním dětem)

### Očekávané výstupy:

- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- respektovat potřeby jiného dítěte
- začlenit se do třídy a zařadit se mezi své vrstevníky, respektovat jejich rozdílné vlastnosti, schopnosti a dovednosti



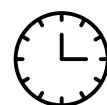
Dětem se líbilo stát se housenkou, ale bolela je z toho záda.

# Stavba domečku

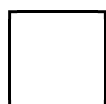
27



- obruče v barvách družstev (př.: modrá, červená, zelená, žlutá)
- různý stavební materiál (př.: různorodé kostky, krabice, stavebnice, víčka, polštářky, plyšáky, dečky, ruličky)



20 minut



Děti jsou rozdělené do družstev, z nichž každé má svůj roh místnosti s obručí odpovídající barvě družstva. Uprostřed se nachází různé pomůcky pro stavbu domečků.



*„Milé děti, víte, kde bydlíte? Kdo z vás bydlí v domečku se zahradou? A kdo bydlí v bytě, kam jezdí výtahem? A s kým dalším bydlíte? Teď si zahrajeme na to, jaké by to bylo bydlet s kamarády ze školky. Postavíte si domeček podle vlastních představ. A jak by váš vysněný domeček měl vypadat?“*

## Popis činnosti

Učitel děti rozdělí do družstev a zvolí barvy, dle kterých se družstva přemístí k obruči své barvy. Například modří, červení, zelení, žlutí s odpovídajícími barvami obručí. Následně učitel řekne barvu (například modrou) a všechny děti z tohoto družstva běží kolem všech ostatních družstev, až nakonec doběhnou doprostřed k přichystanému stavebnímu materiálu. Každé dítě z modrého družstva vybere jednu věc a běží zpátky ke své obruči. Tam společně s ostatními kamarády z modrého družstva začne stavět domeček. Učitel pokračuje v říkání dalších barev, přičemž postupně běhají další družstva a staví své domečky. Hra končí vyčerpáním zásoby materiálu nebo rozhodnutím učitele.

## Doporučení pro učitele

Pro snazší pochopení může běžet učitel s prvním týmem v prvním kole.



**Doporučené otázky:** *„Představte nám, prosím, vaše domečky. Jak jste s vaším dílem spokojeni? Stavěli jste domečky všichni společně nebo se toho ujaly jen některé děti? Je něco, co vám pro stavbu domu chybělo, co byste tam rádi ještě přidali?“*

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva:



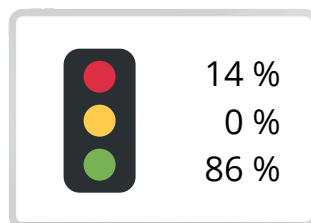
*Dítě se snaží spolupracovat s ostatními, spolupodílet se, rozvíjet kooperativní dovednosti ve skupinách.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky;
- rozvoj tvořivosti (tvořivého myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření);
- rozvoj kooperativních dovedností

### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- vyjadřovat svou představivost a fantazii v tvořivých činnostech (konstruktivních)
- dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití



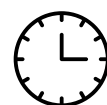
Aktivita se zalíbila z důvodu stavění z kostek a představování domečku, co k čemu slouží (např. podložka jako rohožka nebo vějíř, z kostek kamna, židličky, dekorace). Dvěma dětem se nelíbilo, že musely při aktivitě běhat, ale samotné stavění domečku se líbilo všem dětem.

# Krmíme ptáčky

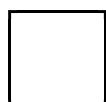
29



- malé pěnové kuličky (sloužící jako potrava pro ptáčky)
- kolíček/velká plastová pinzeta pro každé dítě
- 2 kbelíky
- 2 obrázky ptáčka



5 minut



Na každé straně místnosti kbelík s nalepeným obrázkem ptáčka. Uprostřed místnosti malé pěnové kuličky.



*Motivace: „Milé děti, když se narodí malí ptáčci, tak vyrůstají v hnízdě, jejich domečku, kam jim maminka nosí potravu. Maminka létá a shání všude po okolí, co by jejím ptáčátkům mohla donést. Když něco najde, nabere to do zobáčku a letí s tím zpátky do hnízda. Vy si teď na ty ptáčky shánějící potravu zahrajete. Každý dostanete kolíček, to bude váš zobáček a budete přinášet malým ptáčkům kuličky.“*

## Popis činnosti

Děti jsou rozdělené na dvě skupiny, které se postaví ke svému ptáčkovi, kterého budou krmit (kbelík s obrázkem ptáčka). Každé dítě dostane kolíček. Na znamení všechny děti běží doprostřed místnosti k potravě (malé pěnové kuličky), kterou pomocí kolíčku uchopí a běží zpátky k ptáčkovi, kterého nakrmí. Děti běhají do doby, dokud se všechny kuličky nevysbírají. Poté se společně podívají, který ptáček dostal více jídla.

## Alternativa

Ztížit aktivitu lze určením barvy kuliček, které děti za pomoci kolíčku sbírají. Jednodušší varianta je brát kuličky rukou bez pomoci kolíčku či pinzety.

## Doporučení pro učitele

Rozmístit kuličky po větším prostoru, aby nedošlo k velkému shluku dětí.



**Doporučené otázky:** : „Jak vám šlo nabírat kuličky pomocí kolíčku? Dokážete si představit, že byste měli zobáček jako ptáčci?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva:



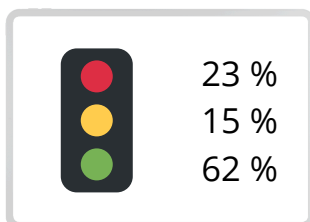
*Dítě se snaží spolupracovat s ostatními, spolupodílet se, rozvíjet kooperativní dovednosti ve skupinách.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, koordinace ruky a oka)
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- poznávání pravidel společenského soužití

### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí)
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, kolíčky)
- dodržovat pravidla her a jiných činností



Při slovním hodnocení zaznělo, že je bavilo být ptáčkem a utíkat pro jídlo. Smutného smajlíka volily děti z důvodu, že jim párkrát nešly uchopit kuličky do kolíčku nebo jim „bambulky“ spadly a musely je znovu dávat do kolíčku.

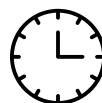


# Vagonky

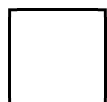
31



- balonek pro každé dítě
- hudba



5 minut



Děti jsou rozděleny do družstev, která se postaví do zástupu.



*„Milé děti, dneska pojedeme na výlet vláčkem. Stane se z vás hromada malých vagonků, zapojených za lokomotivu, které se ale nesmějí rozpojit. To by jinak nedojely tam, kam potřebují. A taky je potřeba dávat pozor, aby na stejné koleji nejelo více vláček, aby nedošlo ke srážce.“*

## Popis činnosti

Učitel děti rozdělí do družstev a postaví se v nich do zástupu. Každé dítě (kromě prvního v řetězci) dostane balonek, který si před sebe přimáčkne k zadům dítěte stojícího před ním. První dítě v řetězci má balonek pouze na zádech a poslední dítě jen na břiše. Po umístění balonků se jich už nikdo nedotýká rukama. Úkolem je pohybovat se tak, aby balonky nespadly. Je zapotřebí, aby první dítě v řetězci šlo dostatečně pomalu. Učitel k tomu může po určité době pustit písničky.

## Alternativa

Hru lze zjednodušit tak, že se děti chytanou za ramena kamaráda před sebou. Ztížit hru může učitel přidáním pokynů, například, aby si děti dřeply a opět se postavily.

## Doporučení pro učitele

Vysvětlit dětem, aby nevyvíjely příliš velký tlak na balonky, protože by mohly prasknout. Ideální je volit členy v družstvu dle stejné výšky. Družstva nemusí být stejně početná.



**Doporučené otázky:** „Jaké to bylo pohybovat se s balonky? Jak jste spolupracovali?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu družstva:



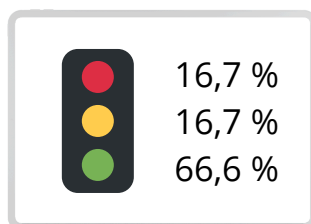
*Dítě se snaží spolupracovat s ostatními, spolupodílet se, rozvíjet kooperativní dovednosti ve skupinách.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky
- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj schopnosti sebeovládání

### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, pohybovat se ve skupině dětí)
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vyvíjet volní úsilí, soustředit se na činnost a její dokončení



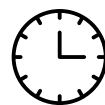
Děti, kterým se činnost nelíbila, řekly, že je mrzelo, když jim balonek spadnul na zem.

# Hodiny

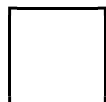
33



- lepenka
- bubínek
- rolničky (případně jiné hudební nástroje)



6 minut



V každém rohu místnosti je vyobrazený kruh lepenkou (celkem čtyři). Mezi kruhy vedou lepenkou šipky po směru hodinových ručiček.



*„Milé děti, víte, kde tady ve třídě máme hodiny? A jaké další druhy hodin znáte? Malé hodinky můžeme nosit i na ruce nebo jsou i opravdu velké hodiny třeba na kostele. Slyšeli jste už někdy odbíjení zvonu? Zvoní vždycky, když je tahle velká ručička nahoře, na jedné straně, dole a na druhé straně (ukážeme celou, čtvrt, půl a třičtvrtě) a podle toho my víme, kolik hodin je. Teď se z vás ty ručičky hodin stanou a budete ukazovat, jak čas utíká.“*

## Popis činnosti

Děti rozdělíme na čtyři skupiny, každá se postaví do jednoho rohu místnosti, kde lepenkou vyobrazíme kruh. Pokud učitel hraje na bubínek (určuje pomalé tempo), děti jsou na svém stanovišti a zvedají nohy jako by chodily na místě. Pokud učitel hraje na rolničky (určuje rychlé tempo), děti běží na další stanoviště a tím vznikne rotace všech skupinek dětí zároveň. Pro snazší pochopení směru, kam se děti mají přemístit, poslouží vyobrazení šipky lepenkou od jednoho stanoviště k druhému.

## Alternativa

Ztížit aktivitu lze přidáním dalších nástrojů určujících jiné pohyby, například při zvuku trianglu si děti lehnou, při zvuku zvonečku vyskočí. Pro zjednodušení aktivity učitel současně za zvuku nástroje řekne, co mají děti dělat.



**Doporučené otázky:** „Které hudební nástroje jste slyšeli? Jaké bylo soustředit se na to, který nástroj zrovna hraje?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště:



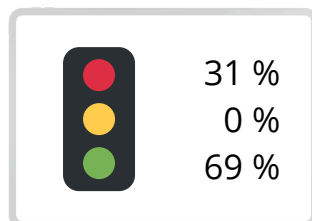
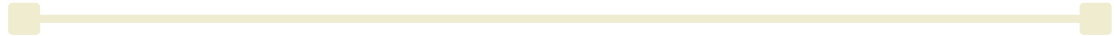
*Dítě se snaží rozvíjet paměť a pozornost, postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj fyzické zdatnosti
- rozvoj a užívání smyslů
- osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní

### Očekávané výstupy:

- sladit pohyb s rytmem
- vnímat a rozlišovat pomocí smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů)
- rozlišovat některé obrazné symboly (šipky)



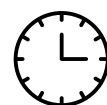
Dětem se líbilo poskakovat na zvuk hudebních nástrojů a pozorovat, kdy mají běžet jinam. Záporného smajlíka dala holčička, která řekla, že se jí nelíbilo, že spadla a jiná holčička si postěžovala na běhání.

# Taneční panáček

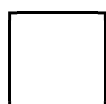
35



- čtvrtky (počet pro třičtvrtě dětí)
- pastelky nebo fixy ke každé čtvrtce
- reproduktor
- píseň (Hlava, ramena, kolena, palce od Míši Růžičkové)



14 minut



Čtyři stanoviště jsou rozmístěna v prostoru. Děti se pohybují od jednoho stanoviště ke druhému podle pokynů učitele. Na třech stanovištích jsou připravené čtvrtky a pastelky.



*„Milé děti, kde máte hlavu? Oči? Nos? Pusu? Ruku? Rameno? Nohu? Koleno? Prsty? Jak se jmenuje každý prst? Vidím, že to všechno dobře znáte. To je dobře, proto pro vás následující aktivita bude jistě snadná a věřím, že se u ní i společně zasmějeme.“*

## Popis činnosti

Učitel připraví čtyři stanoviště tak, že na tři z nich položí čtvrtky a pastelky nebo fixy pro všechny členy skupiny. Poslední stanoviště zůstane bez pomůcek. Děti se rozdělí na čtyři stejně početné skupiny, které se rozmístí ke stanovištím. Učitel vyzve všechny děti, které mají na stanovišti čtvrtku, aby nahoru namalovaly hlavu panáčka. Tři skupiny malují a čtvrtá skupina tancuje spolu s učitelem na písničku Hlava, ramena, kolena, palce. Děti mají na malování čas po dobu znění písničky, po jejím dohrání se všechny skupiny dětí posunou na další stanoviště a tři malují krk a tělo panáčka, čtvrtá skupina tancuje. Takto se vymění ještě dvakrát, přičemž v dalším kole malují nohy panáčka a v posledním kole mu domalují detaily tak, aby to byla kompletní postava. Všechny čtyři skupiny si tak jednou zacvičí na písničku a třikrát namalují část panáčka. Nakonec se děti hromadně podívají na společná díla.

## Alternativa

Učitel hraje melodii Hlava, ramena, kolena, palce na klavír a u toho zpívá.

Starší děti mohou místo čtvrtky malovat na nafouknutý balonek symbolizující hlavu, kde by byl předem nakreslený ovál jako obličej. Nejprve by namalovaly oči, poté nos, ústa, a nakonec vlasy.



**Doporučené otázky:** „Které hudební nástroje jste slyšeli? Jaké bylo soustředit se na to, který nástroj zrovna hraje?“



### Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště:

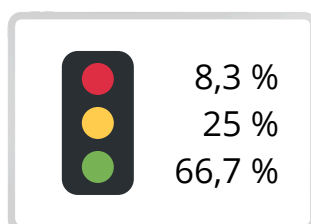
*Dítě se snaží rozvíjet paměť a pozornost, postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.*

#### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- hry nejrůznějšího zaměření podporující tvořivost, představivost a fantazii (výtvarné aktivity)

#### Očekávané výstupy:

- pojmenovat části těla
- zacházet s výtvarným materiálem (s tužkami, papírem)
- vyjadřovat svou představivost a fantazii v tvořivých činnostech (výtvarných)

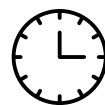


Holčička, která označila aktivitu jako neutrální pověděla, že kreslení panáčků ji tolik nebavilo, ale tancování na písničku ji bavilo moc.

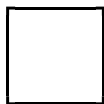
## Míče všude, kam se podíváš



- 4 míče
- karty s obrázky předávání míče (příloha F)
- zvonek/triangl



8 minut



Hra se provádí na čtyřech stanovištích, která jsou rozmístěna tak, aby tvořila čtverec a skupiny dětí mohly cirkulovat mezi nimi. Každé stanoviště označeno kartou s obrázkem předání míče.



*„Milé děti, co všechno dokážete říct o míči, jaký může být? Například kulatý, měkký, tvrdý, malý, velký, barevný, děravý. A na jaké sporty si vzpomeneme, kde je potřeba míč? Například fotbal, basketbal, volejbal, florbal, tenis. Jednou si takové sporty taky zahrajete, a tak se s různými míči teď zkusíme skamarádit.“*

### Popis činnosti

Učitel ke každému stanovišti připraví míč. Na prvním stanovišti si děti sednou do kruhu, jedno dítě vezme míč, řekne jméno libovolného kamaráda a pošle mu ho kutálením. Zmíněný kamarád míč chytí, vysloví jméno jiného kamaráda a míč mu kutálením také pošle. Takto si ho dál posílají v kruhu. U tohoto stanoviště volíme větší tvrdší míč. Na druhém stanovišti si děti stoupnou do kruhu, jedno dítě vezme míč a dá ho kamarádovi vedle něj, který ho dá dalšímu kamarádovi. Posílají si míč v kruhu. Vhodný je tvrdší míč. U třetího stanoviště si děti sednou do kruhu na zem, jedno dítě vloží míč mezi kotníky a nohama jej umístí před dítě sedící vedle něj. To míč také položí mezi své kotníky, nohama sevře a opět předá dál v kruhu. Volíme měkký míč. Na čtvrtém stanovišti si stoupnou v kruhu za sebe tak, aby se každé dítě dívalo na záda kamaráda před ním. Jedno dítě vezme míč a zvedne jej nad hlavu. Dítě stojící za ním si míč od něj převezme a předá dál. Ideální je menší míč.

Po vysvětlení aktivit učitel děti rozdělí na čtyři skupiny, které se rozmístí ke stanovištím, u kterých splní míčovou aktivitu. Po třech minutách učitel zazvoní zvonečkem nebo cinkne na triangl či jiný hudební nástroj a děti se posunou na další stanoviště po směru hodinových ručiček, kde vyzkouší jinou aktivitu. Takto realizují aktivity na všech čtyřech stanovištích.

### Alternativa

Třetí stanoviště s předáváním míče nohama je náročnější, proto jej zvolíme s ohledem na dovednosti dětí.

## Doporučení pro učitele

Zvážit, zda jednotlivá stanoviště nejprve vyzkoušet a natrénovat všichni hromadně a například až další den rozdělit děti do skupinek na stanoviště.



**Doporučené otázky:** „*Jak jste se cítili při předávání míče? Jaké stanoviště pro vás bylo snadné, jaké naopak náročné? Co jste se s míčem naučili?*“



### Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště:

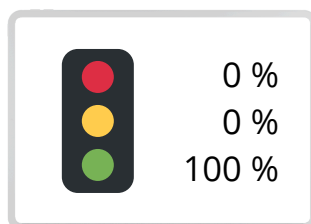
*Dítě se snaží rozvíjet paměť a pozornost, postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.*

#### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky
- kooperativní činnosti ve dvojicích, ve skupinkách

#### Očekávané výstupy:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- zacházet se sportovním náčiním a nářadím (manipulace s míčem)
- spolupracovat s ostatními



Děti bavilo různé předávání míče a dva chlapečci řekli, že je nejvíce bavilo si předávat míč nohama, což bylo nejtěžší stanoviště.

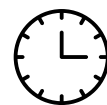


# Zvířecí proměny

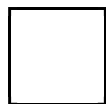
39



- 4 molitanové kostky nebo židličky
- obrázky zvířat (gepard, had, žába, opice)
- reproduktor
- píseň (Máme rádi zvířata od Gabi Goldové)



7 minut



Stanoviště jsou rozmístěna v prostoru tak, aby děti mohly volně přecházet mezi nimi. Každé stanoviště obsahuje obrázek jednoho zvířete.



*„Milé děti, představte si, že se tu mezi námi pohybují čtyři zvířátka. Jedno z nich je gepard, který umí rychle běhat (běžíme na místě), další z nich je had, ukažte mi, jak se pohybuje? A co umí žabka? A posledním zvířátkem je opička, na kterou, když se podívám, tak je podle mého názoru ze všech zvířátek nejzábavnější.“*

## Popis činnosti

Učitel připraví stanoviště tak, že do prostoru rozmístí molitanové kostky, případně židličky a na každou položí obrázek jiného zvířete. Zvířata na obrázcích jsou specifická jejich dovednostmi. Gepard rychle běhá, had se plazí, žába skáče a opice dělá různé posunky, tanečky. Děti si vyberou libovolné stanoviště, u kterého se podívají na obrázek zvířete a na chvíli se jím stanou. Učitel pustí písničku Máme rádi zvířata, na kterou se zvířátka u každého stanoviště rozpohybují. Po nějaké době se hudba stopne a děti se přemístí k jinému stanovišti. Po opětovném zapnutí hudby se z dětí stanou nová zvířátka s jinými specifickými pohyby. Tento proces se opakuje několikrát, aby se děti staly různými zvířátky během hry.

## Alternativa

Při větším počtu dětí lze přidat další zvířata s jejich specifickým pohybem nebo obrázky zvířat zdvojit a mít tak více stanovišť.



**Doporučené otázky:** *„Jaké zvíře vás nejvíce zaujalo a proč? Jak jste se cítili, když jste se stali zvířetem? Které další zvíře by si v této hře mohlo zatancovat a jaký pohyb by předvedlo?“*

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště:



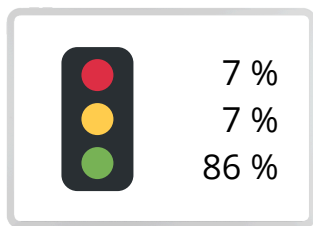
*Dítě se snaží rozvíjet paměť a pozornost, postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností

### Očekávané výstupy:

- rozhodovat o svých činnostech
- uvědomovat si své možnosti i limity (své silné i slabé stránky)
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu



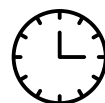
Kladné ohodnocení získala z důvodu zábavného charakteru, děti bavilo tancovat jako zvířátka, někdo chodil často k opičce, protože prý rád dělá posunky a někdo zase vyzdvihl geparda, u kterého ho bavilo rychle běhat

# Taneční parket

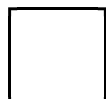
41



- stužky (barevné proužky krepáku)
- balonky (navázané na provázky)
- šátky
- plyšové hračky



9 minut



Čtyři stanoviště jsou rozmístěna do čtverce. Ke každému se připraví jeden druh pomůcek.



*„Milé děti, kdo z vás byl v cirkusu? A koho jste tam viděli? Mě nejvíce překvapil klaun držící se balonků, které ho nadnášely. Potom přišli akrobati a akrobatky, a ti předváděli úžasné kousky se stuhou. Takhle s ní různě točili. My si to teď natrénujeme. Dokonce tu máte přichystané ještě další pomůcky, se kterými můžete cokoliv vymyslet.“*

## Popis činnosti

Učitel vytvoří čtyři taneční parkety. Na prvním připraví stužky (krepáky), na druhé stanoviště přichystá balonky (navázané na provázky), na třetí šátky a na čtvrté plyšové hračky. Děti se rozdělí na čtyři skupiny ke stanovištím, kde si vezmou pomůcky, se kterými si zatancují. Učitel jim k tomu pustí písničku, po rotaci skupin na jiná stanoviště jim k tomu pustí zase jinou písničku.



**Doporučené otázky:** „Jak jste se cítili při tancování s balonky, stužkami, šátkami, plyšovými hračkami? Se kterou pomůckou se dalo tancovat nejlépe?“

## Stěžejní společný cíl pro aktivity zaměřené na skupinovou formu stanoviště:



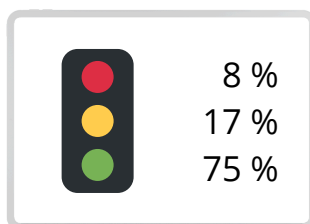
*Dítě se snaží rozvíjet paměť a pozornost, postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí.*

### Další cíle pro tuto aktivitu dle RVP PV (2021):

- rozvoj schopnosti žít ve společnosti ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se)
- rozvoj tvořivosti (tvořivého sebevyjádření)
- rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání

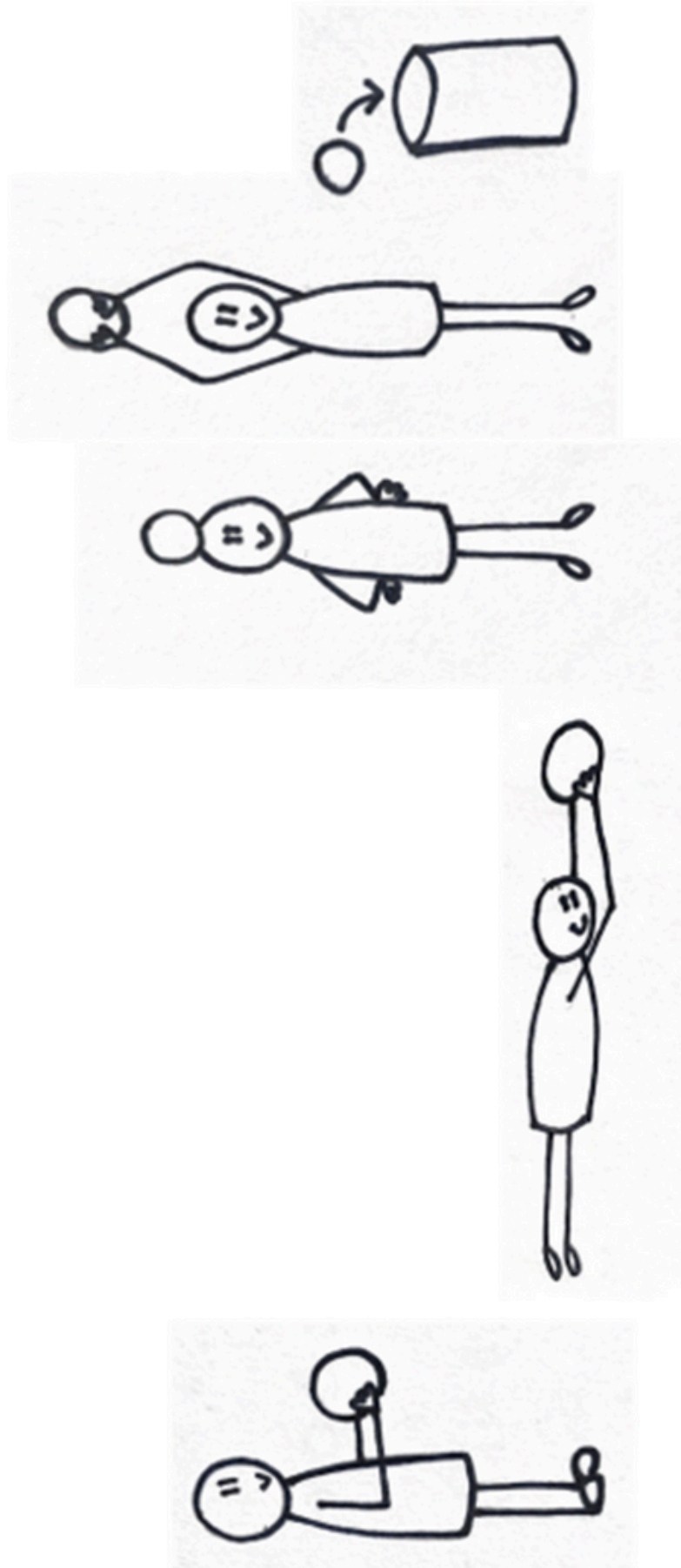
### Očekávané výstupy:

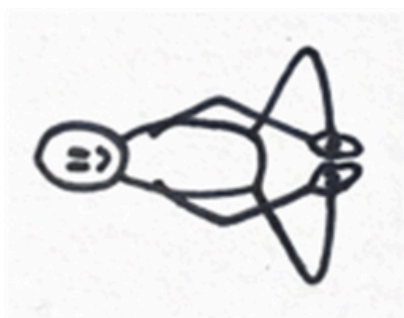
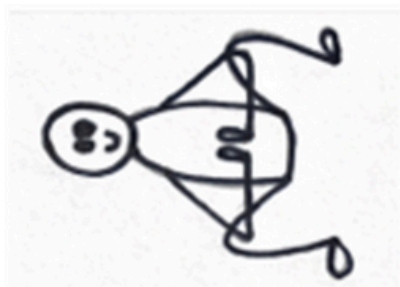
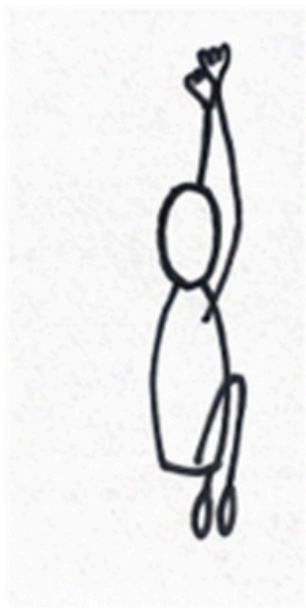
- zacházet šetrně s pomůckami
- vyjadřovat svou představivost a fantazii v tvořivých činnostech (hudebních, pohybových či dramatických)
- prožívat radost ze zvládnutého a poznaného



Aktivita děti bavila i z důvodu, že paní učitelka k aktivitě pustila písničku, kterou znaly z tancování na besídce. Holčička, která ohodnotila aktivitu záporným smajlíkem pověděla, že to pro ni bylo dlouhé.

Příloha A: Pštrosí vejce





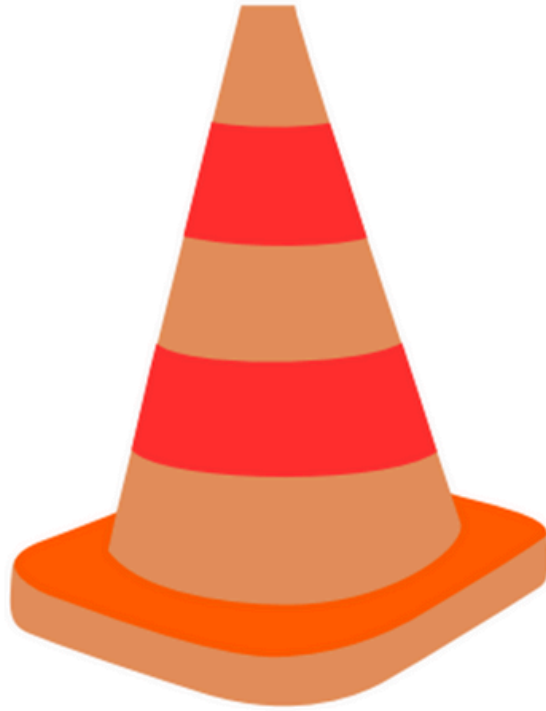
**Vybarvi tolik koleček, kolik si myslíš, že vhodíš míčků:**



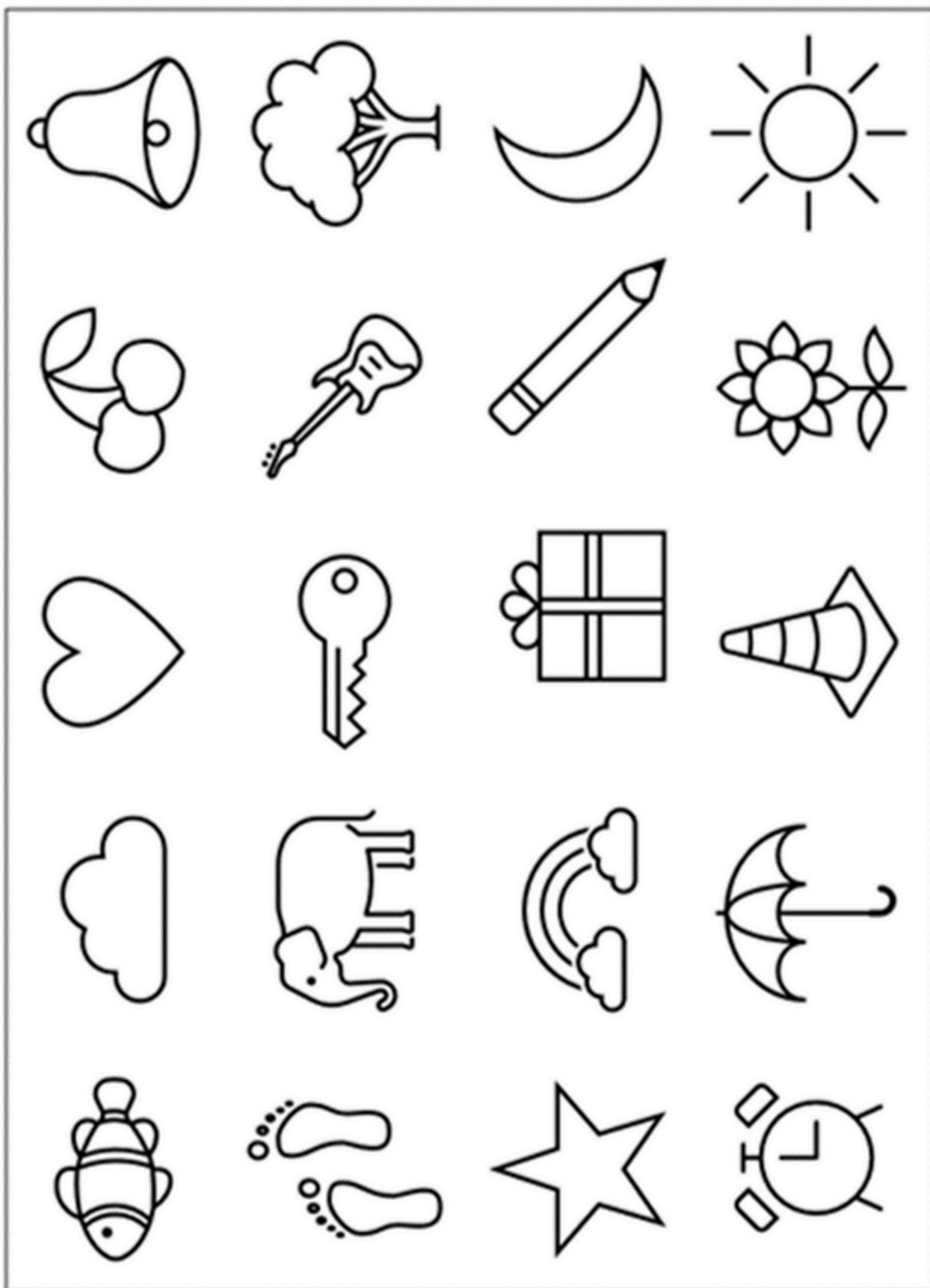
**Vybarvi tolik koleček, kolik míčků jsi vhodil(a):**



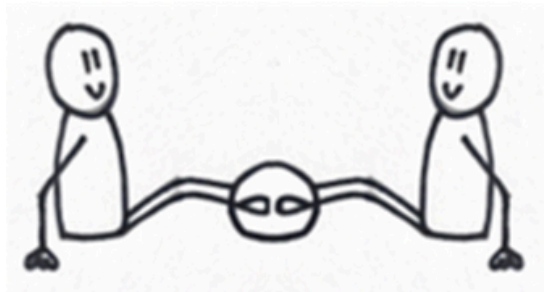
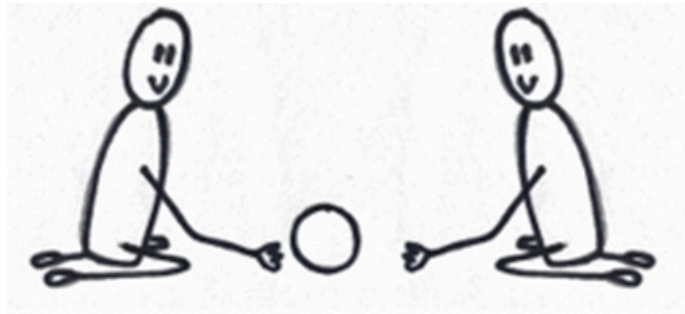
Příloha D: Pohybová přehlídka







Příloha F: Míče všude, kam se podíváš



Sborník pohybových činností pro děti předškolního věku vznikl na základě závěrečných prací Zuzany Koutové v rámci studia na Univerzitě Hradec Králové.

**Bakalářská práce:** Didaktické formy a řídicí styly při pohybových činnostech dětí v předškolních zařízeních

**Diplomová práce:** Didaktické organizační formy a řídicí styly při pohybových činnostech v mateřské škole

