

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Nabídka pohybových činností pro předškolní děti v souladu s RVP PV

Vypracovala: Veronika Městecká
Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká

České Budějovice 2019

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 1. 7. 2019

Veronika Městecká

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucí práce Mgr. Ditě Podhrázké za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi pomohly k dokončení bakalářské práce.

Dále patří poděkování pedagogickým pracovníkům v mateřské škole v Jiřicích, kde byla práce realizována.

ABSTRAKT

Hlavním tématem bakalářské práce je ukázat možnosti naplňování cílů RVP PV prostřednictvím pohybových her a činností v mateřské škole. Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část popisuje rozvoj dítěte po psychické a fyzické stránce, dále je zde stručně popsáno současné vzdělávání a mateřské školy. Další kapitola obsahuje

V praktické části je zpracován dle požadavků rámcového kurikula integrovaný vzdělávací blok: Sportujeme, cvičíme a hrajeme si pro pohybové činnosti, který byl realizován s předškolními dětmi ve věku od 4 do 6 let v mateřských školách v Jiřicích a Havlíčkově Brodě. Zpracovala jsem zde metodický zásobník na pohybové činnosti, který se týká cvičení a her s míči, šátky, obručí a bez náčiní. Při průběhu realizace pohybových činností bude probíhat podrobná evaluace činnosti, kde se zaměřím na naplňování cílů RVP PV a následné zodpovězení výzkumných otázek práce. Využiji se metody pozorování, rozhovoru a analýzy edukačních produktů.

KLÍČOVÁ SLOVA

Předškolní vzdělávání, vývoj, pohyb, cíle, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ABSTRACT

The main topic of the bachelor thesis is to show the possibilities how to meet the RVP PV targets through the movement games and activities in the Kindergarten. The thesis consists of a theoretical and a practical part.

In the theoretical part there is a description of the children's mental and physical development, furthermore the brief description of the current education and Kindergartens. Next chapter contains a preschool children's physical activity. The last chapter contains an analysis of RVP PV, which deals with to physical activities and RVP PV targets fulfillment with use of the physical activity.

In the practical part there has been written up an integrated educational block according to the frame curriculum requirements: We do sport, exercise and play for physical activities, which was realized with the preschool children age from 4 to 6 years old in Kindergarten in Jiřice and Havlíčkův Brod. I have processed the methodical stack for the physical activities regarding to the exercise and playing with balls, scarfs, hoops and without any tool. There will be detailed evaluation of activities during the physical activities realization. Here I will focus on the RVP PV targets fulfillment and following answers of the research questions in the thesis. Using the methods such as observation, interview and analysis of educational products.

KEYWORDS

Preschool education, development, physical activity, targets, Frame educational program for preschool education

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	9
1.1 Charakteristika dětí předškolního věku	9
1.2 Cíle v předškolním vzdělávání	10
1.3 Vymezení základních pojmů – výchova a vzdělávání.....	11
1.4 Mateřské školy	12
2 POHYBOVÉ ČINNOSTI.....	13
2.1 Význam pohybových činností.....	13
2.2 Vývoj dítěte	15
2.2.1 Tělesný a pohybový vývoj dítěte	15
2.3 Pohybová omezení předškolního věku	16
2.4 Pohybové schopnosti a dovednosti	17
2.5 Klasifikace pohybových dovedností	18
2.6 Rozdělení pohybových aktivit	19
3 ANALÝZA RVP PV SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ ČINNOSTI	21
3.1 Cíle RVP PV a jejich naplňování	21
3.2 Analýza stěžejní oblasti Dítě a jeho tělo	22
3.3 Rozbor kapitol RVP PV.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	31
4.1 Cíle a řešení praktické části	31
4.2 Výzkumný problém	31
4.3 Výzkumný cíl.....	31
4.4 Výzkumné otázky:	31

4.5	Metodika	32
4.6	Výzkumný soubor	32
4.7	Otázky k evaluaci.....	32
5	INTEGROVANÝ BLOK: Sportujeme, cvičíme a hrajeme si	32
5.1	Tematický celek: Hry a cvičení s míči	34
5.2	Tematický celek: Hry a cvičení se šátky	41
5.3	Tematický celek: Hry a cvičení s obručí.....	47
5.4	Tematický celek: Hry a cvičení bez náčiní	52
6	DISKUZE	58
7	ZÁVĚR	63
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	65
9	SEZNAM PŘÍLOH	68
10	SEZNAM OBRÁZKŮ	68
11	PŘÍLOHY	69

ÚVOD

Zaměření bakalářské práce na pohybové činnosti jsem si vybrala zejména proto, že se sama ráda pohybuji a sportuji, ale také z přesvědčení, že některé děti se málo pohybují a nepřichází tolik do styku s pohybem a sportem v jakékoliv podobě. Myslím si, že s budováním kladného vztahu ke sportu je třeba začít co nejdříve, ale hlavně je třeba, aby děti měly povědomí o působení sportu na jejich život, a proto je důležité, aby měly správný vzor a vedení. V mateřské škole je proto důležité, aby se dítě rozvíjelo ve všech oblastech, které jsou zavedeny v kurikulárních dokumentech a na které by pedagog měl brát zřetel.

Bakalářská práce se zabývá nabídkou pohybových aktivit a plněním cílů RVP PV jako stěžejního dokumentu předškolního vzdělávání. V teoretické části se zabývám převážně předškolním vzděláváním, pohybovými činnostmi, ale také analýzou RVP PV, která je zaměřená na pohybové činnosti.

Hlavním cílem bakalářské práce je ukázat možnosti naplňování cílů RVP PV prostřednictvím pohybových činností v mateřské škole. Jako vedlejší cíle bych uvedla rozvoj dítěte, pozitivní vztah ke sportu a pohybovým činnostem.

Součástí bakalářské práce je vytvořený integrovaný blok: Sportujeme, cvičíme a hrajeme si. Blok je rozdělen do čtyř skupin: hry a cvičení s míči, obručemi, šátky a bez náčiní. V nich jsem popsala různé hry a cvičení, ve kterých se snažím naplňovat cíle RVP PV, jež jsem si předem stanovila. Navržené hry a cvičení jsem realizovala v mateřských školách.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Předškolní vzdělávání tvoří významnou součást života dítěte předškolního věku (Suchánková, 2014). Školství, ale i vzdělávání má v českých zemích velkou a dlouholetou tradici (Vališová, 2007).

Historicky první vychovávání dítěte vznikalo v souvislosti s výchovou v rodině, kde byl důležitý postojový systém rodiče k potřebám vychovávaného dítěte. Vzdělávání probíhalo nejdříve v rodině, kde dítě přebíralo určité hodnoty a postoje (Opravilová, 2016).

Pedagogika předškolního vzdělávání je více orientována na vzdělávání v instituci, kde je dítě rozvíjeno. Terminologie označuje termín „pedagogika předškolního věku“, který vychází z vývojového hlediska, jako určité období výchovně vzdělávacího působení (Průcha – Koťátková, 2013).

Předškolní vzdělávání je také označováno jako preprimární vzdělávání. Je bráno jako součást celoživotního učení, které představuje zásadní změnu v pojetí výchovy a vzdělávání. Předškolní vzdělávání se zaměřuje na rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku (Suchánková, 2014).

1.1 Charakteristika dětí předškolního věku

Předškolní věk bude v širším pojetí chápán jako věk od narození do počátku povinné školní docházky. Věkový rozsah můžeme dále upřesnit na mladší a starší školní věk. Mladší školní věk (nebo také raný) je od narození do tří let. Dále tento věk dělíme na období kojenecké (do jednoho roku) a batolecí období (od jednoho roku do tří let) (Průcha – Koťátková, 2013). Pro dítě v tomto období je nejdůležitější prostor bytu či domu, a především blízkost rodiny (Suchánková, 2014). Druhým obdobím je starší školní věk, což jsou děti od tří do šesti let, který bývá v mateřských školách dělen na mladší děti a předškoláky (Průcha – Koťátková, 2013).

1.2 Cíle v předškolním vzdělávání

Cílem předškolního vzdělávání je rozvoj každého jedince po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci předškolního období bylo dítě jedinečnou a relativně samostatnou osobností, způsobilou zvládat aktivně s osobním uspokojením nároky života, které jsou na něj běžně kladeny, ale zároveň také ty, co ho čekají v budoucnosti.

Pedagogové při své práci sledují a pracují s těmito cíli (RVP PV, 2018, s. 10):

Rámcové cíle se realizují ve vzdělávacích oblastech, a v nichž jsou dále formulovány jako dílčí vzdělávací cíle (Dvořáková, 2011).

Cíle nám ukazují nejenom směr našeho pedagogického působení, ale pomáhají nám i při hodnocení úspěšnosti našeho vlastního pedagogického působení.

RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi. Stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to zprvu na úrovni obecné a nadále i na úrovni oblastní (Svobodová, 2010).

Na úrovni obecné to jsou rámcové cíle, které obecně vyjadřují cíle předškolního vzdělávání jako například rozvíjení dítěte ve všech oblastech, jeho učení a poznávání. Další kategorií na obecné úrovni jsou klíčové kompetence, které představují dosažitelné výstupy v rámci předškolního vzdělávání, jsou to kompetence k učení, řešení problémů, kompetence komunikativní, sociální a osobnostní, činnostní a občanské (Průcha – Kořátková, 2013).

Další úroveň je úroveň oblastní, ve které to jsou dílčí cíle, které se vytyčují a konkretizují pro jednotlivé oblasti a vyjadřují to, co by měl pedagog sledovat v průběhu předškolního vzdělávání a co by měl u dětí rozvíjet a podporovat (Svobodová, 2010). Dále dílčí výstupy, kterých má být v jednotlivých oblastech dosaženo (Průcha – Kořátková, 2013). Jsou to poznatky, dovednosti a zkušenosti, postoje a hodnoty, které jsou stanoveny a jsou závislé na dílčím cíli, vlastně nám říkají, co by dítě na konci předškolního období mělo zpravidla zvládat (Svobodová, 2010).

1.3 Vymezení základních pojmů – výchova a vzdělávání

Výchova se vymezuje různě a odlišně v různých teoriích, publikacích a pedagogických učebnicích (Průcha, 2015). Tento pojem se vykládá a používá v širším a užším slova smyslu. Bývá vykládán jako záměrné, soustavné, ale také organizované působení na osobnost člověka (Průcha, 2017) a toto působení má za cíl dosáhnout pozitivních změn ve vývoji osobnosti člověka (Průcha – Walterová – Mareš, 2013). Podle nejjobecnějšího pojetí zajišťuje tato činnost předávání „duchovního majetku“, z generace na generaci, která zajišťuje zprostředkování nejrůznějších vzorců a norem chování, jako jsou společenské, hygienické či jiné návyky, které se dítě učí v rodinném prostředí již od jeho útlého věku až po dospělost (Průcha, 2015). Různá pojetí a názory autorů byly ovlivněny sociokulturními podmínkami a různým pojetím člověka, proto se názory různých skupin autorů liší. Podle jedné skupiny autorů je výchova pouze působení pedagoga nebo instituce na rozvoj jedince (například: G. A. Lindner nebo R. Hubert), čímž však popírají výchovu v rodinném prostředí. Druhá skupina zdůrazňuje úlohu samotného vychovávaného jako subjektu vlastního formování a utváření vlastní osobnosti (J. J. Rousseau) a jiní vymezují výchovu jako interakci mezi žákem a pedagogem (D. S. Peters). Z moderního hlediska je výchova definována uvedená v Pedagogickém slovníku jako: *Proces záměrného a cílevědomého vytváření a ovlivňování podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulačnými jeho vlastní snahou stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.*“ (Průcha – Walterová – Mareš, 2013, s. 345)

Vzdělávání je většinou spojováno s předešlým pojmem výchova (Průcha, 2015). Potíže vznikají i při komunikaci mezi českou a zahraniční pedagogikou, kdy anglický pojem „education“ může znamenat buď vzdělání, vzdělávání, nebo je to pouze výraz pro výchovu, anebo je to společný název jak pro výchovu, tak i pro vzdělávání (anglicko – český pedagogický slovník, Mareš a Gavora, 1999) (Průcha, 2017). A tak se na jedné straně přijímá, že výchova a vzdělání jsou úzce spojené jevy, ale na druhé straně se ukazuje, že vzdělání určitým způsobem představuje něco specifického a v tomto specifiku se nepřekrývá s výchovou. Pojem vzdělávání se často v pedagogické

terminologii chápe jako záměrné a organizované osvojování si poznatků, dovedností a postojů (Průcha, 2015). Můžeme na něj pohlížet z několika různých směrů, kde má různé významy. Osobnostní pojetí, jako součást socializace člověka, což je proces záměrného a organizovaného osvojování poznatků a dovedností a hodnot, které se realizují prostřednictvím vzdělávacích procesů, dále je zde obsahové pojetí, které se týká systematických informací a činností, které jsou plánovány v kurikulárních dokumentech školy, a institucionální pojetí, kdy celý proces vzdělávání probíhá jako společně organizovaná činnost v určité instituci (Průcha – Walterová – Mareš, 2013).

Teoretici pedagogiky se snaží tyto dva pojmy od sebe oddělit, ale v praxi je to zcela nemyslitelné, protože každý učitel při výkonu své pedagogické profese a při svém pedagogickém působení zároveň vzdělává a zároveň i vychovává; z tohoto spojení také vznikl pojem „výchovně – vzdělávací proces“, který vyjadřuje tuto propojenost (Průcha, 2015).

1.4 Mateřské školy

Mateřská škola organizuje předškolní vzdělávání pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let, nejdříve však pro děti od 2 let (Školský zákon, § 33).

Od počátku školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne pátého roku věku, do zahájení povinné školní docházky dítěte, je předškolní vzdělávání povinné, není-li dále stanoveno jinak (Školský zákon, § 34).

V předškolním vzdělávání jde především o všestranný rozvoj osobnosti dítěte, a to jak v oblasti citové, tak i rozumové a tělesné (Vališová, 2007).

Tato výchova navazuje na výchovu rodinnou a je zde zajištěna všestranná péče. Toto vzdělávání není zařazené v povinné školní docházce (Průcha – Walterová – Mareš, 2013). Každou lidskou činnost charakterizují určité kategorie, které vymezují určitý cíl toho, čeho se snažím dosáhnout, prostředky, jak daného cíle dosáhnout, obsah činnosti, podmínky, organizace dané činnosti a vlastně celého vzdělávání (Opravilová, 2016).

Každá škola pracuje podle vzdělávacího programu, v kterém jsou vymezeny určité cíle, metody a postupy práce (Vališová, 2007).

V každé mateřské škole je určitý denní rytmus a řád, který dovoluje dětem se orientovat v celém dni (Průcha – Kořátková, 2013). Probíhají zde určité formy a způsoby, jak děti vyučovat, a to frontální, skupinové, kooperativní, individuální, projektové nebo otevřené vyučování. Tímto způsobem však nelze vnímat vzdělávání dítěte, ale mělo by jít o komplexní vzdělávání, ve kterém učitelka cílevědomě působí na dítě a rozvíjí jeho individualitu (Svobodová, 2010). V denním chodu života dítěte ve třídě by se měly střídát volné i řízené činnosti, které by se měly vyvažovat (Průcha – Kořátková, 2013). Volná hra je taková činnost, kterou si dítě volí samo a přináší mu radost, cíl této hry je v samostatné činnosti, kde se dítě soustředí a věnuje se hře po nějakou dobu a získává určité zkušenosti (Opravilová, 2016). V této hře si dítě také samovolně volí formu, prostředky, spoluhráče, hračky nebo materiály. Řízená činnost, která by měla být záměrným působením pedagoga na děti, může probíhat individuálně, ve skupině nebo s celou třídou. Tyto činnosti jsou v mateřských školách nejčastěji zařazovány mezi odpolední svačinou a pobytem venku (Svobodová, 2010). Pobyt venku zabezpečuje každodenní pohyb a čerstvém vzduchu a dítěti by měl být dán dostatek volného prostoru pro volnou hru (Průcha – Kořátková, 2013). Dalším z aspektů, které se vyskytují v běžných mateřských školách, je odpočinek, a především také rituály, které se ve školách dodržují. Tyto rituály mohou být různé, a to už od ranního přivítání, diskuzního nebo komunikativního kruhu přes různá říkadla a básničky, které se během dne používají v situacích chodu školy (Svobodová, 2010).

Alternativní školy se těmto běžným školám v některých ohledech podobají, ale používají se zde jiné výchovné metody a prostředky. Hlavní pedagogickou myšlenou je uznání dítěte jako takového, jeho práva na individuální rozvoj podle jeho vnitřních potřeb a sil (Průcha – Kořátková, 2013).

2 POHYBOVÉ ČINNOSTI

2.1 Význam pohybových činností

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem

získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“ (Dvořáková, 2002, s. 13)

„Pohybové aktivity v předškolním věku napomáhají k upevnění zdraví, rozvíjení pohybových dovedností a rozšiřují také kognitivní vývoj dětí. Navíc kladně působí na utváření mravních hodnot a postojů.“ (Tatrová 1964, s. 5)

Pohybová činnost je v nejobecnějším smyslu brána jako činnost, při které je aktivní chování nějakého systému. Těmito činnostmi se zabývá vědní obor Antropomotorika (Měkota – Cuberek, 2007). *„Športovná Antropomotorika skúma štruktúru, stav a vývoj pohybovej činnosti, zákonitosti jej vzniku a rozvíjania v závislosti od rozvoja vedy a kultúry, jako aj jej diagnostiku.“ (Kasa, 2000, s. 10)*

Činnost motorická zdůrazňuje motorický charakter činnosti, což znamená, že pohybová stránka je v dané činnosti rozhodující a nejdůležitější. Pohybovou činností se rozumí taková činnost, kterou realizuje kosterní svalový systém a je podmíněna výdejem určité energetické hodnoty (Měkota – Cuberek, 2007). Proto je pohyb pro dítě jednou ze základních potřeb a je s dětstvím neodlučitelně spjato, ale především se při pohybových činnostech rozvíjí celé tělo dítěte i vnitřní orgány, prostřednictvím pohybu dítě komunikuje, seznamuje se s prostředím a předměty, které ho obklopují, ale především je pro něj pohyb zdrojem poznatků a prostředkem k poznávání (Dvořáková, 2012).

Dvořáková ve své knize cituje Bunce: *„Hlavním cílem snažení pedagogů ve škole i ve sportovních kroužcích a oddílech je, nebo by mělo být, aby si dítě pohyb oblíbilo, a ten se pak stal pravidelnou součástí způsobu života dítěte i budoucího dospělého“ (Bunce 2010 in Dvořáková, 2012, s. 12).* Důležitým prostředkem přispívajícím k tělesnému rozvoji dítěte je pohyb. Pohyb také zvyšuje nároky na činnosti organismu a tím zvyšuje a podporuje jeho výkonnost. Dále pohyb přispívá k posílení pohybového ústrojí, a to jak svalstva, tak i kostry, ale zároveň napomáhá k rozvoji nervového systému. Současně je pohyb také důležitým aspektem a podnětem k růstu (Mišurcová a kolektiv, 1966).

Pohybová činnost je pro děti jednou ze základních a nejvýznamnějších potřeb (Dvořáková, 2011). Pohyb je jedním ze základních výrazových prostředků člověka, a to

jazyka, pocitů a nálad. Pohyb byl také jednou z prvních forem prastaré lidské komunikace (Mužík – Krejčí, 1997).

V pohybových dovednostech dítěte ve třech a šesti letech jsou velmi patrné již na první pohled. Souvisí to s růstem dítěte mezi první a druhou změnou, kdy se tělesné proporce stále mění a začínají se více podobat proporčnosti dospělého člověka. A to souvisí i s vývojem a významnou potřebou pohybu v této fázi vývoje, protože se stále více prodlužují kosti, a to ovlivňuje některé pohybové dovednosti a kvalitu koordinace. Dítě se i nadále vyvíjí a jeho pohyby jsou stále více přesnější a ucelenější (Průcha – Kořátková, 2013).

2.2 Vývoj dítěte

Každé dítě je jiné, každé má své odlišné osobnostní charakteristiky, které ovlivňují jeho chování, prožívání a učení. Dítě je jedinečná osobnost, které je vrozena schopnost růstu, seberozvoje a naplňování vlastních potencialit (Suchánková, 2014). Osobnost je chápána jako *„komplex vzájemně propojených somatických a psychických funkcí, který determinuje prožívání, uvažování a chování jedince a z toho vyplývající jeho vztah s prostředím“* (Vágnerová, 2004, s. 215).

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen nejen s vývojem tělesným, ale i psychickým a sociálním, proto se uplatňuje ve výchově ve všech oblastech.“ Navíc je hra a pohybová aktivita prostředkem, který je pro děti velmi přirozený a účinný. Dětský rozvoj bez těchto aktivit a činností by byl zcela nemyslitelný (Dvořáková, 2002, s 17).

2.2.1 Tělesný a pohybový vývoj dítěte

Předškolní období trvá ve většině vývojových psychologických publikací jako věk mezi třetím a šestým rokem života dítěte. Toto období je jedno z nejvýznamnějších. Období věčné aktivity, a to jak tělesné, tak i duševní, dítě se zajímá o okolní svět a neustále klade otázky. Toto období můžeme také nazvat obdobím hry, protože právě v herních činnostech se dítě nejvíce projevuje a realizuje (Šulová, 2010). Ukončení fáze předškolního věku není určena jen věkem, ale také sociálně a nástupem do školní docházky (Vágnerová, 2005).

Ročně dítě vyrostne přibližně o 5–7 centimetrů a hmotnostní příbytek je průměrně 2–3 kila ročně. Končetiny se protahují a zdokonalují se proporce mezi tělem a hlavou (Šulová, 2010). Nohy rostou však rychleji než ruce, a tak díky tomu dítě vypadá vyšší a štíhlejší. Během prvních třech let života se dítě naučí základní lokomoční dovednosti, jako je lezení, chůze, běh, manipulace s předměty (Allen – Marotz, 2002). Na konci předškolního období je dítě schopno ovládat většinu životních pohybů (chůze, lezení, běh, skok, házení a chytání, stabilita...) jako dospělý člověk a začínají se u něj tvořit předpoklady k různým specifickým pohybovým činnostem (Mišurcová a kolektiv, 1966). U motorického vývoje můžeme u dítěte pozorovat, jak dochází ke zdokonalování a růstu pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější a účelnější a mnohem plynulejší. Dítě je hbitější a dokáže se zapojit do společenských činností s dospělými i vrstevníky. Dokáže dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity (Šulová, 2010). Vývoj motorických schopností dítěte probíhá velmi rychle, ale zároveň postupně a souvisle. Čím je starší, tím jsou schopnosti a zároveň jeho pohyby rozmanitější a ucelenější. Dovednosti zajišťují potřebný základ pro jeho hry a zajišťují mu koordinaci, která mu dále bude umožňovat rozvoj jemné motoriky a nácviku psaní (Doyon, 1992). Pohybová koordinace umožňuje dítěti plně vykonávat samoobslužné úkony – dítě se samostatně obléká a svléká, uklízí věci na dané místo, umí si zavázat tkaničky, samostatně pečuje o svoji hygienu a má základy správného stolování. Vedle motorického vývoje se rozvíjí i jemná motorika, která je velmi ovlivněna osifikací ruky, která je však dokončena až kolem 7. roku života (Šulová, 2010).

2.3 Pohybová omezení předškolního věku

Vzhledem k vývojovým stádiím dítěte je potřeba v tomto věku respektovat určitá omezení a uvědomovat si možná rizika, která jsou spojena s některými polohami, pohyby nebo zatěžováním.

- Dlouhodobé setrvávání v jedné poloze a v klidu.
- Jednostranné zatěžování (dlouhodobé činnosti stejného charakteru).
- Prosté visy a vzpory (visy jsou zatěžování pouze na ruce, a proto bychom měli podporovat vis a vzpor smíšený, tedy s oporou pro ruce a nohy).
- Zvětšování kloubního rozsahu (nad fyzickou mez dítěte, rozštěpy, mosty atd.).

- Nošení těžkých břemen (zátěž by neměla být větší než 10 % hmotnosti těla).
- Kotoul vzad (nevhodné z důvodu přetěžování krční páteře).
- Nekontrolovatelné záklony hlavy.
- Seskoky na tvrdou podložku – bez žíněnky.
- Opakovaná chůze v dřepu, ani opakované výskoky ze dřepu (chůze v dřepu by se v mateřských školách neměla vyskytovat a při skákání je nutná opora rukou, aby se váha dítěte rozložila).
- Rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce (při kterém dochází k úderům kolen do podlahy).

2.4 Pohybové schopnosti a dovednosti

Schopnost je definována jako individuální potencialita člověka pro provádění určité činnosti. Do jisté míry je to podmíněno vrozenými předpoklady, které se mohou rozvinout v závislosti na tom, do jakého sociálního prostředí je člověk začleněn. Jde však jak o výchovu a vzdělávání, tak i o jeho vlastní rozvoj schopností (Průcha – Walterová – Mareš, 2013). Schopnosti rozlišujeme na duševní (intelektuální), kognitivní a tělesné (motorické). Za zvláštní schopnosti jsou považovány schopnosti výtvarné, hudební, sportovní, matematické... (Měkota – Cuberek, 2007).

Pohybová schopnost a dovednost se liší v tom, že dovednost je označována jako způsobilost člověka k provádění určité činnosti.

Dovednost si člověk osvojuje záměrným, cílevědomým učením, ale také nezáměrně, spontánně jako třeba dítě při hře (Průcha – Walterová – Mareš, 2013).

Linhart definuje dovednost, že to je „*pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost. Dominovat nemusí jen činnost pohybová, existují např. dovednosti komunikační, sociální či pedagogické*“ (Linhart 1982 in Měkota – Cuberek, 2007, s. 9).

Nejčastěji je však tento pojem spojován a vztahován k činnostem pohybovým, kdy hovoříme o dovednosti pohybové nebo také motorické. Anglický ekvivalent je *motor skill* (či *movement skill*), který je také vyjádřením pro určitou zkušenost a zručnost.

Pohybovou dovednost můžeme definovat takto: „*Motorickým učením a opakováním*

získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“ (Měkota – Cuberek, 2007, s. 9).

Základem pohybové dovednosti je vzájemné propojení a působení procesů kognitivních, sensorických a motorických. Pokud chceme dospět k danému úspěchu při pohybovém zadání, je důležité vnímat informace, které přicházejí z našeho okolí, ale také z našeho vnitřního těla. Následně na zpracování těchto informací dochází k svalové aktivitě a následně proběhne žádaná činnost nebo úkon (Měkota – Cuberek, 2007).

2.5 Klasifikace pohybových dovedností

Klasifikačních systémů je celá řada, každý má svoje kritéria a hodnocení.

Od narození přibližně do tří let se u dítěte rozvíjejí tělesné schopnosti s ohromující rychlostí. Je úžasné pozorovat tyto rychlé změny, jak se z bezmocného kojence, zcela odkázaného na pomoc ostatních, stává silným a nezávislým jedincem (Walter, 2002).

V historickém vývoji získal člověk schopnost zvládat některé pohybové dovednosti. Ve třech letech dokáže chodit, běhat, lézt, překonávat překážky, odrazit se a skočit, manipulovat s některými předměty a házet (Dvořáková, 2001).

Základní pohybové dovednosti

Nelokomoční pohybové dovednosti

Nelokomoční pohyby jsou pohyby částmi těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě. Základem veškerého pohybu je schopnost vnímat svoje vlastní tělo a orientovat se v tělesném schématu, uvědoměle a co možná nejpřesněji ovládat jednotlivé části svého těla a měnit tělo do různých poloh bez zrakové kontroly. Do nelokomočních pohybů můžeme zařadit další dovednosti jako udržovat rovnováhu v různých polohách, zvládat pohyby těla s využitím náradí a náčiní.

Lokomoční pohybové dovednosti

Lokomoční pohyby jsou charakteristické změnou místa pro celé tělo. Tedy přemísťování těla v prostoru těmi nejrůznějšími způsoby. Prvním pohybem je pro dítě zprvu plazení a lezení, potom v životě nejběžnější chůze, běh, ale dále také poskoky a

skoky a různé jejich kombinace, ale také převaly. S věkem se postupně tyto dovednosti zdokonalují.

Manipulační pohybové dovednosti

Manipulační dovednosti jsou spojené s charakteristickým ovládním předmětů různými částmi těla. Z nejistého úchopu v dlani se postupně vyvíjí úchop prsty a dochází k rozvoji jemné motoriky. U dítěte se tím rozvíjí schopnost manipulovat s určitým předmětem, ale i seznamovat se s vlastnostmi předmětů a umět je ovládat. Manipulovat s předměty lze i nohama, přičemž je zde důležitá rovnováha a dobrá schopnost ovládat dolní končetiny. Ruce jsou v manipulaci užívány více než nohy, ale přispívá to k ovládní předmětů jinými částmi těla, např. hlavou, kolenem, dlaní, na zádech atd. Důležité je také zkusit ovládat předmět jiným předmětem jako tyčí, hokejkami, pálkami, které přispívají jak k průpravě ke sportům, tak i jako průprava k běžným dovednostem života (Dvořáková, 2011).

2.6 Rozdělení pohybových aktivit

Pro organizování a řízení pohybové aktivity dětí existuje základní struktura skládající se z několika částí, které se u různých autorů mohou s menšími odchylkami lišit (Dvořáková, 2012).

Čas cvičební jednotky můžeme rozdělit do pěti metodicky na sebe navazujících činností, které mají své odlišné funkce i průběh (Volfová – Kolovská, 2008).

Úvodní část (organizační a motivační)

Svoláme a shromáždíme děti okolo sebe tak, aby nás dobře viděly a slyšely. Děti mohou sedět nebo stát. Poté dětem sdělíme, co si dnes zacvičíme nebo zahrajeme. Důležitá je vstupní motivace, kterou můžeme zařadit do vysvětlování pravidel. V této části je také vhodné překontrolovat cvičební oblečení a obuv dětí a také jejich aktuální zdravotní stav.

Rušná část (zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence)

Do rušné části zařazujeme aktivní a veselé přirozené pohybové činnosti (běh, chůze, lezení, skákání...) a pohybové hry. Do této části jsou zpravidla zahrnuty všechny děti,

proto bychom neměli zařazovat činnosti typu štafet a soutěživé hry. A jelikož jde o zahřátí organismu, nejsou vhodné ani honičky, při kterých dochází k většímu zatížení svalstva při frekventovanějších změnách směru (Volfová – Kolovská, 2008). Zato zařazujeme aktivity v zástupu, které jsou vhodné pro nejmenší děti, jelikož se ještě tolik neorientují v prostoru. Dále aktivity v kruhu, které mohou být zaměřeny na reakci, rytmické aktivity nebo aktivity s použitím padáku. Zařadit můžeme také aktivity ve volném prostoru a aktivity s náčiním. Zde v této publikaci jsou doporučovány i honičky, které bývají velmi oblíbené, pro rušnou část hodiny (Dvořáková, 2012).

Průpravná část (příprava a protažení svalstva na aktivity v hlavní části)

Děti se postaví tak, aby kolem sebe měly dostatek prostoru na cvičení, a především aby dobře viděly na učitele. Do této části zařazujeme kompenzační cviky, cviky na uvolnění, zpevnění a protahování. Cviky provádíme v pomalém tempu a bez rychlého přechodu na další cvik. Tyto cviky by měly být názorně předvedeny a následné chyby dětí ihned opraveny (Volfová – Kolovská, 2008). Cílem této části tedy je, aby dítě bylo připravené na další činnosti. Například je-li obsahem hlavní části házení a chytání, je dobré zaměřit se především na cvičení paží a rukou, nebo když budeme provádět nácvik kotoulu, budeme procvičovat ohebnost páteře a sbalení trupu (Dvořáková, 2012).

Hlavní část (nácvik nových a zdokonalování pohybových dovedností a činností)

Cílem této části je děti naučit a upevnit jim nově získané dovednosti, opakovat a procvičovat dovednosti již získané (Dvořáková, 2012). Na začátek hodiny zařazujeme nácvik nových pohybových dovedností a činností, protože je organismus připraven na zátěž z předchozí části, ale i dítě ještě není psychicky ani fyzicky vyčerpáno, a tak je schopné vnímat ukázkou a učit se novému. Opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností již naučených následuje v průběhu celého bloku. Na začátek hodiny můžeme zařadit činnosti na rozvoj rychlosti, naopak činnosti vytrvalostního charakteru řadíme až na konec, činnosti na obratnost můžeme zařazovat v průběhu celé hlavní části (Volfová – Kolovská, 2008).

Závěrečná část (zklidnění organismu, relaxace)

V závěrečné části jsou hlavní náplní pohybové hry klidového charakteru, psychomotorické a manipulační hry a hry s nízkou tepovou frekvencí. Dále jsou obsahem dechová cvičení, relaxační cvičení, která můžou probíhat s hudbou, ale to však není podmínkou (Volfová – Kolovská, 2008). Tato část může také obsahovat uvolnění a protažení všech zatížených svalů z hlavní části. Relaxace se realizuje obvykle v lehu, který by měl být pohodlný pro každého, a tak není nutné, aby byl tento leh pouze na zádech. Vhodné je vytřepat ruce a nohy a volně je spustit uvolněné na podlahu. Děti by se zde měly soustředit na klidné dýchání, a to především dlouhý výdech, který podporuje uvolnění. Při relaxaci se uvolňují svaly a zároveň také psychika. Můžeme využít mnoho technik, které uvolní celé tělo nebo jen jeho části. Relaxace by měla přinášet pocit uvolnění svalstva i celého těla, přinášet radost a celkové zklidnění. V závěrečné části bychom měli s dětmi reflektovat, co jsme v dané hodině dělali (Dvořáková, 2012).

3 ANALÝZA RVP PV SE ZAMĚŘENÍM NA POHYBOVÉ ČINNOSTI

3.1 Cíle RVP PV a jejich naplňování

Slovo „cíl“ je obecně dáno a pojí se s představou něčeho dosáhnout. Naším cílem může být spokojený rodinný život nebo být úspěšná a uznávaná v práci, kterou dělám atd. Pokud chci dosáhnout nějakého cíle, musím si říct a určit, co a jak je potřeba k jeho naplnění. A tak je to s plánováním jak v osobním či profesním životě, tak i v plánování a projektování vzdělávání (Svobodová, 2010).

Je velmi diskutabilní, jestli se dá realizovat nějaká činnost v mateřské škole bez cíle a záměru. Setkáváme se s mnoha názory učitelek v MŠ, ale musíme si odpovědět na několik otázek. Proč? Koho? Jak? Kdy? A s jakým očekáváním vzdělávám? Pokud si přečteme tyto otázky, zjistíme, že očekávané výstupy a cíle spolu velmi úzce souvisí (Svobodová, 2010).

To, co by mělo být prvním cílem tělesné výchovy a pohybových aktivit, a především cílem pedagogické péče a působení, je aktuální i budoucí zdraví jedince. Toto hledisko je z pohledu dítěte jako samotného jedince zcela vzdálený a skrytý cíl, ale jako

pedagogové, a i dítě samo, k němu směřujeme pomocí přiměřených pohybových dovedností v pozitivně prožívaných pohybových aktivitách (Dvořáková, 2011).

3.2 Analýza stěžejní oblasti Dítě a jeho tělo

Biologická oblast, která je předmětem zkoumání, zahrnuje oblast Dítě a jeho tělo. *V této oblasti je zahrnuta stimulace a podpora růstu neurosvalového vývoje, péče o fyzickou pohodu, zlepšování pohybové a svalové kultury, podpora pohybových a manipulačních dovedností, samostatnost při sebeobsluze, zdravé životní návyky a postoje* (Opravilová, 2016, s. 72).

Rámcové cíle se realizují už v dříve zmíněných oblastech, v nich jsou formulovány jako dílčí vzdělávací cíle, a v oblasti biologické, která se nazývá Dítě a jeho tělo, a jsou to tyto cíle (Dvořáková, 2011).

1. Uvědomění si vlastního těla
2. Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností hrubé a jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
3. Rozvoj a užívání všech smyslů
4. Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti
5. Osvojení si praktických dovedností přiměřených věku
6. Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
7. Osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví, pro bezpečí, osobní pohodu i pohodu prostředí
8. Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu (RVP PV, s. 15)

Realizace a užití těchto dílčích cílů pomocí pohybových činností

1. Uvědomění si vlastního těla

Tělo tvoří propojení člověka, a to jeho vědomím s okolím. A tak tělem a smysly přijímáme podněty a informace z okolí. Základem jsou taktilní počítky, které podporují vnímání vlastního těla zejména při základních dovednostech, jako je lezení, plazení,

převaly, chůze aj. Svě tělo si tedy dítě uvědomuje při všech tělesných činnostech, a tak se i prakticky seznamuje s částmi těla a zná pojmenování jednotlivých částí, ve kterých se i orientuje a ovládá je (Dvořáková, 2011). Dítě by si mělo vytvořit představu o svém těle, přitom důležitým poznávacím prostředkem je hmat (Strassmeier, 2011). Základem jsou proto činnosti spojené s dotykem a činnosti, které se snaží o to, aby dítě obrátilo svoji pozornost ke svému tělu (Dvořáková, 2011).

Stoj na jedné noze. Děti se snaží co nejdéle vydržet v postoji na jedné noze, u toho mohou odpovídat na otázky, kdo ještě může stát na jedné noze jako například čáp, holubník (Fichnová – Szobiová, 2012). Při těchto hrách se střídá napětí a uvolnění těla jako například i ve hře Na rampouch, kdy děti leží na zádech a když je sluníčko, tak se roztají, uvolní celé své tělo a když je naopak mráz, tak ztuhnou (Dvořáková, 2011).

2. Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností hrubé a jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí

Pohyb je jednou ze základních potřeb, která podporuje celkovou aktivitu dítěte, která podněcuje myšlení, rozšiřuje zásobu informací o sobě, ale i o předmětech a pomůckách kolem dítěte (Koťátková, 2008). Dítě zkouší základní pohybové dovednosti, jako je například běhání po špičkách, při kterém se rozvíjejí funkce vnitřních orgánů, taktéž i tělesnou zdatnost a individuální předpoklady dítěte, které se nazývají pohybové schopnosti (Dvořáková, 2011). Když dítě zvládne základní pohybové dovednosti, nastává „období zkoušení“, co všechno jeho tělo dokáže (Koťátková, 2008). Dítě pomocí pohybových dovedností především z oblasti hrubé motoriky (lokomoční, nelokomoční, manipulační dovednosti) rozvíjí pohybové schopnosti: silové, rychlostní, vytrvalostní, pohyblivostní (flexibilita) a obratnostní. V předškolním věku je důležité přiměřeně tyto schopnosti rozvíjet, je nutné myslet na každou z nich a žádnou neopomenout, zde skutečně myslet na všestranný rozvoj dítěte (Dvořáková, 2011).

Děti mohou napodobovat různá zvířátka, věci, rostliny nebo lidi v určitých situacích a při různých aktivitách. A to při různých druzích chůze nebo skoků, kde děti mohou vymýšlet a napodobovat zvířátka, která umí skákat (Fichnová – Szobiová, 2012). Je možné zahrát si s dětmi na motýlky, kteří létají po louce a mávají křídly. Děti mají za úkol běžet po špičkách tak, aby to nebylo vůbec slyšet jako u motýlů, když létají (Dvořáková, 2011).

3. Rozvoj a užívání všech smyslů

„Není v našem vědomí, co neprošlo našimi smysly.“ To vyslovil anglický filozof a osvícenecký racionalista John Locke (Koťátková, 2008, s. 21). Při pohybových činnostech si dítě rozvíjí zrak i sluch, kterými se dítěte orientuje v prostoru, a přijímá informace jemu potřebné (Dvořáková, 2011). Předškolní věk je tedy věk, kdy dítě vše poznává především svými smysly (Koťátková, 2008). Důležitým smyslem je také hmat, který by se neměl rozvíjet jenom v ruce, ale je důležité vnímat taktilní podněty celým tělem. Mimo pohybové činnosti jsou čich a chuť (Dvořáková, 2011).

Uvědomění si funkcí smyslových orgánů. Povídat si s dětmi o tom, k čemu nám slouží jednotlivé smysly a následně hrát s těmito smysly hry (Strassmeier, 2011). Například hra Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku. Kde se děti rozeběhnou po prostoru k dané barvě, aby se jí dotýkaly (Dvořáková, 2011).

Rozlišování jednoduchých zvuků, kdy je nejčastějším zvukem řeč, ale nadále také zvuky domácnosti nebo prostředí, ve kterém se dítě pohybuje (auta, vlaky, vítr, déšť) a tak s dětmi pozorně nasloucháme a určujeme jednotlivé zvuky (Kemp – Walters, 2004). Dále i přiřazování Přiřazování stejných obrázků, pochopení jednoduchých pojmů, poznání jednoduchého předmětu (Strassmeier, 2011).

4. Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti

V mateřské škole jsou si už děti od tří let vzájemnou inspirací a pobídkou. Prožívají uspokojení z pohybu, ale i radost, když se jim něco podaří, mají dobré a kladné zážitky z pohybové sounáležitosti (Koťátková, 2008). Fyzická zdatnost je dána především zdatností svalovou, která podporuje držení těla, zdatností aerobní předcházející kardiovaskulárním onemocněním, stavbou a složením těla, což je dost závislé na genetice, a jako poslední je dána výživou a celkovým způsobem života. Psychická zdatnost je rozvíjena při pohybových činnostech, především když se dítě musí například vyrovnat se zátěží nebo neúspěchem (Dvořáková, 2011).

Na psychickou zdatnost by se daly využít soutěživé hry. Dítě by mělo hrát s ostatními, ale také pochopit pravidla jednotlivých soutěží a snažit se o zlepšení vlastního výkonu. Mělo by dítěti být vysvětleno, že je zábavné užít si s dětmi legraci a že není důležité za každou cenu vyhrát, ale také my bychom měli děti povzbuzovat a chválit za snahu a

námahu (Strassmeier, 2011). Na tělesnou zdatnost jsou to aktivity, kterou jsou spojené s pohybovou schopností, což jsou síla, flexibilita, vytrvalost (Dvořáková, 2011).

5. Osvojení si praktických dovedností přiměřených věku

Přiměřené praktické dovednosti, které si dítě postupně zdokonaluje a které souvisí s dovednostmi pohybovými, a to konkrétně lokomočními, nelokomočními i manipulačními, ve kterých se také zdokonaluje a zkvalitňuje je. Patří sem i dovednosti praktické obsluhy, jako je například převlékání, hygiena (Dvořáková, 2011).

Jsou to činnosti spojené s každodenními činnostmi, jako je mytí rukou, utírání a používání mýdla, na které můžeme používat nejrůznější básničky (Fichnová – Szobiová, 2012). Dítě by mělo také napodobovat jednoduché úkony a činnosti ztotožňující se s dospělými, jako je například utírání prachu, pomoc v kuchyni... (Strassmeier, 2011). Ale také zvládat jednoduchou samoobsluhu, jako je oblékání a obouvání. Dítě se při oblékání věcí cvičí v posloupnosti a návaznosti událostí (Kemp – Walters, 2004). Učíme děti před cvičením se dobře obléknout, do pohodlného oblečení a odkládat si vrstvy, jako je například svetr nebo mikina, ve kterých by jim bylo horko a špatně by se jim cvičilo (Dvořáková, 2011).

6. Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě

Poznatky z tohoto okruhu dítě získává během praktických činností při pohybu, kdy je dostatečně informováno a upozorňováno na to, co se s jeho tělem děje, co dělá nebo jak se mění jeho funkce. S dětmi můžeme například sledovat činnost srdce pomocí tepové frekvence. Sledování aktivity (tlukotu) srdce je pro děti velmi důležitou informací o jeho činnosti. Je nadále možné také sledovat další funkce těla, jako je vlastní dech nebo napětí svalů (Dvořáková, 2011).

Jako motivace a dovednosti v tomto okruhu je také povědomí o zdraví a též zdravém životním stylu, jako je dostatek pohybu, zdravá strava, ale i otužování (Fichnová – Szobiová, 2012). Dítě by též mělo mít představu o svém těle a mělo by umět ukázat na některou část svého těla a pojmenovat ji (Strassmeier, 2011). Na pojmenování částí je dobrá hra: „Hlava, ramena, kolena, palce“, na kterou existuje i písnička a dítě si na ní procvičí základní části lidského těla (Fichnová – Szobiová, 2012).

7. Osvojení si poznatků a dovedností důležitých pro podporu zdraví, pro bezpečí, osobní pohodu i pohodu prostředí

Zde opět vyplívají informace a poznatky z praktických činností, které se vážou především k podpoře zdraví, dále bezpečnostní pravidla, jak se mají děti chovat, ale i osobní rozhodování. Proto se určí pravidla pro různé pohybové aktivity, která se musí striktně dodržovat. Tato pravidla jsou důležitá jak pro rozvoj dítěte, ale tak i vztahy ve třídě, kdy učitelka může podporovat aktivitu dětí tím, že je neomezuje v pohybu z obav o jejich bezpečí (Dvořáková, 2011).

Pro pohodu prostředí je důležité, aby každá hračka měla své stanovené místo. Děti by se měly podílet nejen na úklidu hraček, svého oblečení a obuvi, ale měli bychom je zapojovat i do přípravy stolování (Fichnová – Szobiová, 2012). Jsou tu i pravidla půjčování si tělocvikářských náčiní, jako jsou žíněnky, žebřiny, molitanové kostky nebo nafukovací míče (Dvořáková, 2011). Patří sem i správné a bezpečné používání nebo také přenášení židliček a jiných předmětů (Fichnová – Szobiová, 2012).

8. Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Pro vytvoření těchto návyků a postojů je nejdůležitější pravidelný, v nejlepším případě každodenní pohyb, a to jak spontánní, řízený, ale i podporovaný. Protože je to největším problémem dnešního uspěchaného života a také špatné péče o své zdraví, spolu s malým množstvím pohybu, nevhodnou výživou a stresem (Dvořáková, 2012).

Je třeba dítěti poskytovat spousty podnětů k hraní, dostatek hraček, aby si mohlo samo hrát buď na zahradě, nebo v prostorách školky (Strassmeier, 2011). Dítě ale také musí sdílet hru s ostatními dětmi a na nabídnutých hráčkách se s dětmi střídat (Kemp – Walters, 2004).

3.3 Rozbor kapitol RVP PV

RVP PV je formulován tak, aby v souladu s odbornými požadavky současné kurikulární reformy plnil určité principy. A to přijímat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku, která jsou promítnuta do obsahu, forem a metod vzdělávání. Umožňovat proto podle toho rozvoj a vzdělávání dle individuálních možností a potřeb každého dítěte (str. 5).

Jedním z úkolů předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu, a především zajistit dítěti takové prostředí, ve kterém bude mít dostatek mnohostranných a přiměřených aktivit a podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení (str. 6). Dalším z úkolů je rozvíjet nejen celou osobnost dítěte, ale podporovat i jeho tělesný rozvoj a zdraví, osobní pohodu a spokojenost a další odvětví, jako je učit žít dítě ve společnosti a jak tato společnost funguje atd. (str. 7).

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje dítěti a jeho vývojovým schopnostem v oblasti fyziologické, kognitivní, sociální, emocionální a je důležité tato specifika daného věku akceptovat a v plné míře respektovat. Vzdělávání je vázáno na jednotlivé individuální potřeby a možnosti jednotlivých dětí a k dobrému rozvoji je vhodné, aby zde byl uspořádán prostor tak, aby byl pro dítě vstřícný, podnětný, zajímavý a obsahově bohatý, aby se v něm dítě cítilo především bezpečně, jistě a spokojeně, tak aby se v tomto prostoru mohlo zcela radostně a spontánně projevit a bavit (str. 7).

V práci pedagogů by měly být uplatňovány různé metody a formy práce, například prožitkové a kooperační učení hrou a činnosti dětí, které jsou založeny jak na jejich přímých zážitcích, tak mají podporovat i zvědavost, potřebu objevovat a zkoumat nové věci, podněcovat radost z učení a zájem dětí o nové zkušenosti a dovednosti. Proto jsou ve školce jak aktivity řízené, tak spontánní, aby byly naplněny všechny požadavky dítěte, ale i učitele, který musí brát v potaz individuální volbu a aktivitu jedince (str. 8).

Dítě se učí nejen spontánně, ale i vědomě se věnuje činnosti. Při dané práci dovede postupovat podle pokynů a instrukcí, práci a cvičení je schopné dokončit a dobrat se k určitému cíli nebo výsledku. Z činností má radost a dokáže hodnotit své síly a pokroky, ale i oceňovat výkony druhých (str. 11). Pokud chybí a je neúspěšné, nebojí

se, když nachází pozitivní ocenění nejen za úspěch, ale i snahu. Ve skupině dětí se dokáže nejen prosadit, ale i podřídit a domlouvat se při společných činnostech, při kterých je potřeba určitá domluva na spolupráci. I v běžných situacích ve školce je schopno dodržovat společenské návyky a pravidla (str. 12). Podílet se na vytváření těchto pravidel a tato pravidla dodržovat. Při plánování nějaké společné pohybové činnosti se učí plánovat, řídit a vyhodnocovat i svoje vlastní hry a činnosti. V aktivitách dokáže rozpoznat svoje slabé, ale i silné stránky, které dokáže využít. Samo dokáže organizovat a vést hru (str. 22). Dbá na své vlastní zdraví, ale i druhých, a to s ohledem na zdravé a bezpečné prostředí. Dítě si uvědomuje, co se v přírodě a v prostředí, ve kterém žije, děje (str. 11). A že to i ono samo svým chováním může ovlivnit (str. 13).

Vzdělávací oblasti

Dítě a jeho psychika

Jedním ze záměrů této oblasti je duševní pohoda a psychická zdatnost dítěte, ale i jeho tělesná odolnost. Dítě vyjadřuje samostatně své myšlenky, dokáže komentovat své zážitky a aktivity, které zrovna prožilo (str. 17). Ve hře a pohybových činnostech rozumí pokynům, které jsou mu dány a které má plnit (str. 18), kterými se učí a postupuje podle nich (str. 20). Zpřesňuje se rozvoj v oblasti smyslového vnímání, rozvoj paměti a pozornosti. Dítě si hraje jak spontánně, různé volné hry (str. 19), ale i záměrně se soustředí na určitou činnost a dokáže udržet pozornost (str. 20). Ale i hry smyslové, námětové činnosti a hry, ale i hry praktické, při kterých se procvičuje v orientaci v prostoru i rovině (str. 19). S tímto jsou spojené i prostorové pojmy (vpravo, vlevo, dole, nahoře, uprostřed, za, pod, nad, u, vedle, mezi) (str. 20). Všechny činnosti by měly dítěti zajišťovat spokojenost a radost (str. 21), ale i s případným neúspěchem by se měly umět vyrovnat a přijímat pozitivní ocenění (str. 22).

Dítě a ten druhý

Záměrem tohoto bloku je podporovat a utvářet vzájemné vztahy mezi vrstevníky. Seznamovat děti s pravidly, nejen chodem školy a při hraní pohybových her, ale i s pravidly chování k druhým lidem. V tomto případě se dají využít kooperativní hry a hry ve skupinách, kde by se dítě mělo učit sblížovat a aktivně si hrát a domlouvat se (str. 23) a spolupracovat s ostatními při činnostech (str. 24).

Dítě a společnost

Cílem této části je především uvést dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními. Zapojit dítě do vytváření pravidel soužití ve třídě. Hrát společně různorodé hry a skupinové pohybové aktivity, při kterých má dítě možnost podílet se na průběhu a výsledcích (str. 25).

Dítě a svět

V této části se dítě seznamuje se svým nejbližším okolím, ve kterém žije, a vytváří si základní povědomí o tom, že svou činností jej může zlepšovat, ale také poškozovat nebo ničit (str. 27). Můžou zde být zařazeny hry, jež se týkají našeho okolí, orientace v obci či městě, ale i hry na dopravu nebo s různými přírodními materiály (str. 28). Dítě zvládá běžné situace a požadavky, které jsou na něj kladeny, dokáže vyřešit jednoduché situace doma nebo v mateřské škole, které se stále opakují. Uvědomuje si nebezpečí, které může v okolí nastat, a tak se snaží chránit si své zdraví (str. 29).

Mateřská škola, do které dítě dochází, má dostatečně velké prostory a má takové prostorové uspořádání, aby vyhovovalo nejrůznějším skupinovým i individuálním činnostem dětí. Školka by měla být dostatečně vybavená hračkami, pomůckami a tělocvičným náčiním, a to jak uvnitř školky, tak i na zahradě, která by měla volně navazovat na budovu školky. Zde mají děti možnost rozmanitého pohybu a dalších aktivit. Během celého dne je dětem poskytována plnohodnotná strava a děti mají neomezený přístup k tekutinám (str. 31). V denním rytmu, který je dostatečně flexibilní, aby umožňoval organizaci činností v průběhu dne dle aktuálních potřeb a situací. Děti během dne střídají klidové a rušné aktivity, které jsou přizpůsobené jejich individuálním potřebám a věku (pohybové činnosti, odpočinek, spánek). Děti by měly mít dostatek volného pohybu především v interiéru mateřské školy i na zahradě, kde každodenně tráví dostatek času (str. 32).

Učitel je respektující k potřebám dětí, jeho pedagogický styl učení by měl být respektující, sympatizující a u dětí by neměl vyvíjet přílišnou soutěživost (str. 32). Denní řád, který je ve školce nastaven, je natolik pružný, aby umožňoval reagovat na individuální možnosti dětí, na jejich aktuálně změněné potřeby. Do denního programu by měly být pravidelně zařazovány preventivní pohybové aktivity, měl by být taky

vyvážen poměr řízených a spontánních aktivit během dne, dítě by na tyto aktivity mělo mít dostatek času a možnost si je dokončit (str. 33).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumu se budu věnovat naplňování cílů RVP PV prostřednictvím pohybových činností, které budou realizované v mateřských školách s dětmi ve věku od 4 do 6 let. V průběhu, ale i po realizaci bude probíhat podrobná evaluace, která se bude týkat a zabývat výzkumnými otázkami, které jsou v práci stanovené.

4.1 Cíle a řešení praktické části

Cílem praktické části práce je ověřit možnosti naplňování cílů RVP PV prostřednictvím pohybových činností v mateřské škole. Pro splnění cíle bude vytvořen integrovaný blok, který bude zpracován podle kurikulárních dokumentů a který bude následně realizován v mateřských školách. Pohybové činnosti jsou tematicky rozděleny na hry a cvičení s míčem, obručkami, šátkem a bez náčiní. V průběhu realizace bude probíhat podrobná evaluace v podobě metod pozorování, rozhovoru a analýzy edukačních produktů předškolního věku.

4.2 Výzkumný problém

Jsou činnosti z nabídnutého integrovaného bloku vhodné a naplňují cíle z RVP PV pro využití v mateřské škole?

4.3 Výzkumný cíl

Cílem práce bude ukázat možnosti naplňování cílů RVP PV pomocí pohybových činností v mateřské škole s dětmi předškolního věku.

4.4 Výzkumné otázky:

1. Jaký byl průběh realizace pohybových činností s dětmi?
2. Jak a v jakém rozsahu byly naplněny cíle v nabídnutých pohybových aktivitách?
 - (1. cíle byly naplněny v plném rozsahu, 2. cíle byly naplněny částečně, 3. dané cíle naplněny nebyly.)

4.5 Metodika

V metodice výzkumu jsem využila metodu kvalitativního výzkumu, který probíhal metodou pozorování, která je jednou z nejrozšířenějších a nejznámějších a nejzákladnější technikou sběru dat o člověku a okolí kolem nás (Ferjenčík, 2000).

Jednalo se o pozorování krátkodobé, které je využíváno zejména k praktickým účelům v každodenní praxi během jedné vyučovací jednotky (Chráska, 2007). Pozorování je založeno na plánech, k jakému konkrétnímu chování a jevům obrátíme svoji pozornost. Jak budeme pozorovat, co a jakým způsobem to vyhodnotíme (Ferjenčík, 2000).

Dále bylo využito metody strukturovaného rozhovoru, který měl přesně stanovené otázky a odpovědi respondentů jsou u této metody přesně zaznamenávány (Chráska, 2007).

4.6 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem budou děti předškolního věku, a to skupina dětí ve věku od 4 do 6 (7) let v mateřské škole v Jiřicích a Havlíčkově Brodě.

4.7 Otázky k evaluaci

Otázky pro děti

1. Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?
2. Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

Otázky pro mě

1. Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?
2. Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?
3. Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

5 INTEGROVANÝ BLOK: SPORTUJEME, CVIČÍME A HRAJEME SI

V integrovaném bloku jsem vytvořila návrhy pohybových činností pro děti předškolního věku. Tyto pohybové aktivity jsou navrženy a mohou být využity jako cvičení na jeden den v týdnu, kdy by se děti měly více a aktivně věnovat sportu a cvičení. Jednotlivé

pohybové činnosti a hry se však dají rozdělit i do celého týdne. Navrhla jsem 4 tematické celky, které jsem rozdělila podle pomůcek využívaných při hrách a cvičení. Tematické celky jsou rozděleny na hry a cvičení s obručí, se šátkem, s míči a bez náčiní. Každý celek obsahuje činnosti na zahřátí, rozcvičení, hlavní část a následně na relaxaci. U činností jsou uváděny také motivace, které jsou pro předškolní děti v tomto věku velmi důležité.

Cíle jsou ve vzdělávacím programu integrovaného bloku uvedeny dle oblastí vzdělávání. V průběhu celé praktické části bude pracováno s dílčími vzdělávacími cíli, konkrétními očekávanými výstupy, jak jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu.

Cíle (záměry) integrovaného bloku jsou:

- Uvědomění si vlastního těla.
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti dětí.
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
- Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

Očekávané výstupy integrovaného bloku:

- Dítě ví, jak se správně sedí a stojí.
- Dítě dokáže běhat, skákat a překonává nižší překážky.
- Dítě se zvládne pohybovat bezpečně ve skupině dětí, dokáže se pohybovat jistě a koordinovaně v různém prostředí.
- Dítě zvládá provést jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynu.
- Dítě dokáže házet a chytat míč, užívat v pohybových aktivitách různá náčiní.

Rizika:

- Nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí.

- Nerespektování rozdílných tělesných předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí.
- Uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech.
- Nevhodné vzory dospělých.
- Nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím.

5.1 Tematický celek: Hry a cvičení s míči

Míč je náčiní, při kterém je důležité pečlivě vybírat jeho velikost, a to podle záměru činnosti, kterou s dětmi chceme provozovat. Pro dětské ruce je nejlepší používat malé míče, jako je molitanový nebo tenisový. K hrám a cvičením však můžeme využít například overball o velikosti 20–30 cm, gymnastický míč nebo plastové míčky o průměru 6 cm.



Obr. 1 Malé míče (zdroj: autorka)



Obr. 2 Velké míče (zdroj: autorka)

Hry a cvičení: Učíme se házet a chytat; Házení na cíl; Třídění míčků podle barev;
Koulení s míči

Učíme se házet a chytat

- **Cíl:**
 - Dítě se naučí házet a chytat míč různými způsoby.
 - Dítě zvládne udržet pozornost a aktivně se zapojuje do činnosti.
 - Dítě ví, jak se správně stojí při házení a chytání.
- **Motivace:** „Děti, pojdte se naučit, jak se správně hází a chytá míč.“
- **Průběh činnosti:**

V této aktivitě děti vytvoří kruh kolem paní učitelky. Paní učitelka bude postupně házet míč dětem, které vyvolá jménem. Tak budou společně trénovat, učit se házet a chytat míč. Děti mohou utvořit dva menší kroužky, tak, že se rozdělí na polovinu a v prostředku se děti postupně střídají a opět se vyvolávají jmény.

Nácvik házení je pro děti lehčí než nácvik chytání. Při házení by měly mít děti správný postoj a postavení nohou, důležité je zde zvolit míč, který by měl být lehčí a větší. Naučíme děti různé způsoby házení:

Házení spodním obloukem, kdy by děti měly stát mírně rozkročené, míč držet v obou rukou a následně ho hodit spodním obloukem kamarádovi.

Házení vrchním obloukem obouruč, kdy děti stojí v mírném stoju rozkročeném, míč drží v rukách nad hlavou a s náprahem vzad míč hodíme.

Při házení vrchním obloukem jednoruč je důležité, aby děti měly při hodů správné postavení rukou a nohou, kdy se zde užívá křížové pravidlo, které znamená, že při hodů pravou rukou je předsunutá levá noha a zase naopak, když házíme levou rukou, je vpředu pravá noha. Tento způsob hodů vychází z pohybu celé ruky a následně zápěstí.

Další důležitou a pro dítě náročnější pohybovou dovedností je chytání. Děti při chytání mají nohy v poloze mírně rozkročené, ruce jsou natažené a děti čekají s rozevřenými prsty na míč, který po chycení stahují na hrudník.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Děti ví, jak se správně stojí při házení a chytání míče.
 - Děti zvládnou házet a chytat míč.
 - Dítě dokáže udržet pozornost při házení a chytání.

- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Uvědomění si vlastního těla.
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvoj paměti a pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie.
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Činnost házení a chytání, kterou jsem s dětmi dělala, si myslím, že byla vhodně zvolená, jak teoreticky, kdy jsem jim vysvětlovala, co a jak mají dělat, tak i prakticky. Jelikož to byly děti ve věku od 4 do 6 let, tak ve třídách, kde jsem cvičení zkoušela, neměla s touto aktivitou většina dětí problém a zvládly ji. Během činnosti jsem nepozorovala žádné větší obtíže.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Při nácviku se děti snažily a aktivitu zvládly. Děti spolupracovaly a navzájem si pomáhaly. Při nácviku se děti snažily a jak už bylo řečeno, děti tuto aktivitu zvládly. Děti spolupracovaly a navzájem si pomáhaly.

Házení na cíl

- **Cíl:**
 - Dítě dokáže odhadnout svoji sílu v hodů a následně se trefit míčem do určeného cíle.
 - Dítě zvládne uchopit míč do jedné či obou rukou.
- **Motivace:** „Děti, pojdte, zkusíme házet různě velké míče na cíl.“
- **Průběh činnosti:**

Cíl, do kterého se děti mají trefovat, leží na zemi nebo je upevněn v určitých polohách, popřípadě můžeme využít i obruč, kterou drží jedna z paní učitelek a děti se do ní postupně trefují.

Při aktivitě můžeme střídat různé druhy míčů, ale i způsoby, jak míč hodit do cíle (házení spodním obloukem, házení vrchním obloukem obouruč a jednoruč).

- **Konkretizované výstupy:**

- Dítě zvládá házet míč.
- Dítě umí provést jednoduchý pohyb podle vzoru a dohodit míč do cíle.
- Dítě dokáže odhadnout fyzickou sílu při hodů, aby se správně trefilo do cíle.

- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tato činnost byla pro děti jednodušší, protože jsme v předchozí činnosti trénovali chytání, ale také házení.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti při této aktivitě spolupracovaly, když hodily míč do cíle, doběhly si pro míč a podaly ho svému kamarádovi. Když čekaly v zástupu, až na ně přijde řada, trpělivě čekaly a pozorovaly a fandily svým kamarádům.

Třídění míčů podle barev

- **Cíl:**
 - Dítě se dokáže dynamicky pohybovat po určitou dobu.
 - Dítě zvládne rozlišit základní barvy a podle tohoto kritéria je rozdělit.
- **Motivace:** „Děti, jako v pohádce o Popelce museli holoubci třídit čočku a hrách, tak i z nás se teď stanou holoubci a budeme třídit tyto míčky podle barev.“
- **Průběh činnosti:**

Děti se volně pohybují v prostoru tělocvičny. V tělocvičně paní učitelka rozhází barevné plastové míčky. V prostoru jsou umístěné čtyři barevné koše (modrý, zelený, červený, žlutý). Míčky, které rozházela paní učitelka, mají stejné barvy jako mají koše. Děti mají za úkol roztřídit plastové míčky do příslušných košů podle barev.

Obměna: Děti jsou rozděleny do skupin podle barev a mají opět za úkol roztříďovat míčky, ale každá skupina má určenou barvu, kterou bude sbírat.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Děti se dokáží bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
 - Dítě se zvládne pohybovat dynamicky po delší dobu.
 - Dítě dokáže porovnávat a uspořádat předměty dle stanoveného pravidla. Třídit je minimálně podle jednoho kritéria – třídit míče podle barvy.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.
- Osvojení si věku přiměřených dovedností.
- Rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmenování), rozvoj paměti a

pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj kultivace představivosti a fantazie.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Jelikož děti uměly základní barvy, které se v této hře vyskytovaly, nebyla pro ně činnost náročná. Povšimla jsem si spíše toho, že děti si ze začátku nezapamatovaly, kde leží daná barva, kam mají míč donést a běžely opačným směrem, což se však v průběhu hry zlepšilo.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti po celou dobu hry běhaly, hra s míči je zaujala. A když byly všechny míčky rozděleny do příslušných košů, tak mi děti šly ochotně pomoci s úklidem pomůcek.

Koulení s míči

- **Cíl:**
 - Dítě zvládne manipulovat s předmětem.
 - Dítě dokáže odhadnout svoji sílu a vyvinout určité úsilí při posílání míče.
- **Motivace:** „Děti, pojďme si zkusit posílat míč a u toho si i procvičíme jména.“
- **Průběh činnosti:**

Koulení míče spočívá v plynulém vypouštění míče, který má určité tempo a daný cíl a směr. Při koulení je lepší využívat větší míče o velikosti 25 cm. Můžeme využívat i pingpongový, molitanový, tenisový míč, kde by děti měly odhadnout vzdálenost a sílu, kterou mají využít, aby daný míč dosáhl svého cíle a dítě zde vidí vliv svého pohybu na míč.

Kutálení v kruhu: Děti utvoří kruh, kdy si sednou do sedů roznožného tak, aby se chodidly téměř dotýkaly kamaráda. Koulí míč libovolně po kruhu, dítě si libovolně vyvolí kamaráda, kdy řekne jeho jméno a tomu pak napříč kruhem pošle míč.

Kutálení ve dvojicích: Děti mezi sebou vytvoří dvojice, které sedí naproti sobě v sedu roznožném. Dvojice jsou volně rozmístěné v prostoru. Dvojice si kutálí jeden z typů míčů, které dětem postupně střídáme. Učitelka zde může ovlivnit rychlost kutálení, kdy tempo udá tamburínou, s každým úderem dítě, které má míč, jej pošle.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě zvládne manipulovat a používat nástroj při pohybu.
 - Dítě se s míčem pohybuje rytmicky, dodržuje rytmus.
 - Dítě umí správně reagovat na akustické podněty.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování).

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tato činnost byla poněkud náročnější, protože děti před odesláním míče neřikaly jméno, komu míč posílají. Dítě, které míč mělo přebrat, ani nevědělo, že k němu míč míří. Technika posílání míče pro děti nebyla náročná.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti si míč zvládly posílat, spolupracovaly mezi sebou a udržely pozornost po celou dobu aktivity. Líbilo se mi, že při posílání míče v kolektivu nikoho nevynechaly.

Otázky pro děti:

Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?

Tyto činnosti s míči jsem realizovala ve dvou školkách, kde bylo celkem 82 dětí ve věku od 4 do 6 let. Hodnotící listy, které jsem měla pro děti připravené, hodnotily děti takto: 76 dětem se činnosti líbily a vybarvily tři míče, 6 dětem se aktivita líbila pouze trochu, a tak vybarvily jeden nebo dva míče.

V následném rozhovoru děti i podle vykreslených odpovědí odpovídaly, že by si aktivity s míči rády zopakovaly.

Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

Pří rozhovoru v kruhu odpovídalo nejvíce dětí na otázku, že by si rády zopakovaly Třídění míčů podle barev. I u samotné aktivity bylo vidět, že tato aktivita děti nejvíce baví.

5.2 Tematický celek: Hry a cvičení se šátky

Šátek se dá využít různými způsoby, a tak je důležité volit velikost šátku podle cíle a toho, co u dítěte chceme podpořit. Vybírat můžeme z trojčipého a čtvercového šátku, který má stranu 30 cm a je vhodný například na protažení paží, dále můžeme vybrat velký šátek, který je přibližně o rozměru 80×80 cm a ten se dá využít k pohybu po velkém prostoru, probíhání nebo běhu za jedním dítětem. Jako poslední možnost můžeme využít velký šál, který je určen pro sólový pohyb v prostoru a je velký 2–3 m. Šátky, které volíme, jsou většinou z lehkého materiálu.



Obr. 3 Lehký šátek ke cvičení (zdroj: autorka)

Hry a cvičení: Vlny ze šátků; Cvičení se šátky; Chytání šátku

Vlny ze šátků

- **Cíl:**
 - Dítě zvládne překonat překážku různými přeskoky a skoky.
 - Dítě se dokáže pohybovat ve skupině dětí.
 - Dítě se pohybuje dynamicky po delší dobu.
 - Dítě se přizpůsobí a provede jednoduchý pohyb podle vzoru nebo pokynů.
- **Motivace:** „Děti, šátek, který držíme, představuje řeku a vy ji musíte přeskochit, ale když do ní skočíte, tak nevadí.“
- **Průběh činnosti:**

Dvě paní učitelky stojí naproti sobě a drží mezi sebou velký šátek, který je o rozměru 2–3 metry. Šátek drží za cípy a můžou s ním pohybovat, jako když teče voda v řece. Děti mají za úkol tento šátek přeskochit, střídáme různé variace přeskoků: snožmo, skok z místa, přeskok překážky s rozběhem, skoky na jedné noze.

Děti stojí na jedné straně tělocvičny a přeskakují přes šátek na druhou stranu. Zde počkají na všechny děti a běží opět na druhou stranu. Učitelka dává pokyn, jakým způsobem budou děti přeskakovat překážku.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě zvládne skákat a překonat u toho překážku.
 - Dítě se zvládne bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
 - Dítě se dokáže pohybovat dynamicky po delší dobu.
 - Dítě reaguje na akustické vjemy a dokáže provést jednoduchý pohyb podle pokynů.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Uvědomění si vlastního těla.

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnání pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

V této činnosti byly děti, které zvládaly vše bez problémů, to byly zejména děti šestileté, naopak čtyřleté děti některé činnosti zvládaly hůře nebo si v nich nevěřily jako například přeskok překážky s rozběhem.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti při této pohybové aktivitě spolupracovaly, až na čekání v řadě, než na ně přišla řada v přeskoku, kdy děti neudržovaly pozornost.

Cvičení se šátky

- **Cíl:**
 - Dítě vědomě napodobí jednoduchý pohyb nebo úkon podle vzoru či pokynů.
 - Dítě zná a pojmenuje viditelné části těla.
 - Dítě zná a používá základní prostorové pojmy.
- **Motivace:** „Děti, teď si zacvičíme se šátky.“
- **Průběh činnosti:**

Děti jsou volně rozmístěny v prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek prostoru, ale také aby dobře viděly na učitelku. Děti drží šátek buď v jedné, nebo v obou rukách, podle pokynu učitelky. Zde učitelka dává pokyny na orientaci v prostoru (nahore, dole, vpravo, vlevo), ale i tělovýchovné cviky pažemi (upažení, vzpažení, předpažení). Učitelka nejprve i se slovním doprovodem pohyby předvede, až poté mohou děti reagovat pouze na slovní pokyny bez vizuální opory.

- Dětem rozdáme lehký šátek, který se třese a mihotá, když s ním zatřeseme.
- Chytíme šátek za jeden cíp a zkusíme s ním chodit a pak se s ním i proběhnout po prostoru, jestli za námi vlaje, pak ho zkusíme chytnout za dva cípy a opět se zkusíme proběhnout, jestli vlaje.

- Chytíme šátek na obou stranách na šíři ramen, nohy jsou rozkročené. Předkláníme se s výdechem a zvedáme s nádechem, šátek by měl být natažený.
- Sedneme si na zem a natáhneme nohy, chytíme šátek za dva cípy a snažíme se šátkem zachytit nohy, nejdříve jednu a poté druhou.
- Stojíme a chytíme šátek za jeden cíp. Zvedneme jednu ruku nahoru a zamáváme se šátkem.
- Děti mají obě paže zvednuté nad hlavou a vytáhneme se až do konečků prstů. Ukláníme se v pase, ruce ohýbáme do stran.
- Stoj rozkročný, šátek držíme za dva cípy a děti se s ním uklánějí, a tím pádem vysunují druhý bok na opačnou stranu.
- Stojíme, šátek dáme do jedné ruky, druhou dáme v bok a se šátkem děláme půlkruhy (hlava-noha), obměna: šátek si nad hlavou předáme z jedné ruky do druhé.
- Postavíme se vzpřímeně, šátek uchopíme na šíři ramen a předpažíme. Otáčíme s rukama na obě strany.
- Šátek zmuchláme do dlaně a můžeme si ho předávat před tělem, za tělem, dávat ho do různých stran (před sebe, za sebe, vpravo, vlevo ...).
- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě správně reaguje na akustické signály.
 - Dítě dokáže přizpůsobit či provést jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynů.
 - Dítě pojmenuje viditelné části těla a zná základní prostorové pojmy.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Uvědomění si vlastního těla.
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Osvojování si věku přiměřených praktických dovedností.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Jednotlivá cvičení jsem dětem podrobně vysvětlila a ukázala. V některých cvičeních měly menší obtíže, jako například při cvičení, kdy si děti předávaly šátek kolem těla různé strany (vpravo, vlevo, ...), ale ostatní cvičení bez problémů zvládly, protože cvičení bylo zvoleno tak, aby ho zvládly děti od 4 do 6 let.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti i přes to, že tato část obsahovala větší počet cviků, tak ve skupinách dětí, se kterými jsem cvičení zkoušela, udržely pozornost a spolupracovaly se mnou.

Chytání šátku

- **Cíl:**
 - Dítě se soustředí na danou činnost.
 - Dítě dokáže házet a chytat šátek, a to různými způsoby.
 - Dítě se pohybuje bezpečně ve skupině dětí.
- **Motivace:** „Děti, tak jako lístek padá ze stromu, tak i náš šátek, až ho vyhodíme do vzduchu, se pokusíme chytit jako ten lístek, aby nám nespadl na zem.“
- **Průběh činnosti:**

Každé dítě má svůj lehký šátek, který zmuchlá v dlaních a vyhodí ho do vzduchu a následně se ho snaží chytit. Obměna: děti vyhodí šátek a chytají ho připravenými dlaněmi, hřbety rukou, předloktím, nohou atd.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě zvládne házet a chytat, užívat různá náčiní a nářadí.
 - Dítě se umí pohybovat jistě a bezpečně ve skupině dětí.
 - Dítě dokáže soustředit pozornost na činnosti po určitou dobu.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Uvědomění si vlastního těla.

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnání pohybového aparátu a tělesných funkcí.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Toto cvičení děti zvládly a neměly s ním problém. Některým dětem činilo obtíže chytat šátek jinými částmi těla než rukama, například zády.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Toto cvičení bylo zvoleno spíše jako oddechové a zábavné, takže děti bavilo a chtěly zkoušet a vymýšlet stále nová místa, jak by mohly šátek chytit.

Otázky pro děti:

Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?

Činnosti se šátky jsem realizovala ve dvou mateřských školách s dětmi ve věku od 4 do 6 let v počtu 76 dětí. Děti vybarvily hodnotící listy takto: 68 dětí hodnotilo aktivity kladně a vybarvily všechny tři šátky, 8 dětí vybarvilo jeden nebo dva šátky. Při hodnocení děti činnosti chválily. Z činností by si i rády některé zopakovaly jako například Vlňy ze šátků, ale v rozhovoru zazněly i činnosti, které děti moc nebavily, a to například dávání šátků na různé strany od těla (vpravo, vlevo).

Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

Dětem se z činností, které jsme si zkoušeli, nejvíce líbily Vlňy ze šátků, kde děti skákaly přes šátky.

5.3 Tematický celek: Hry a cvičení s obručí

Malé i velké obruče jsou klasickou pomůckou, která se používá při cvičení v MŠ. Cvičení s obručemi můžeme rozdělit na dva typy: pohyb dětí v prostoru kolem obruče – obruč je statická, leží na zemi, stojí, je zavěšená nebo druhý typ, kdy děti pohybují obručí – tento typ může mít různé formy: prolézání a kutálení, roztáčení, kroužení, házení, chytání, pohyb s obručí v rovině.



Obr. 4 Obruče (zdroj: autorka)

Hry a cvičení: Déšť; Posílání obruče; Proplétání obruče v kruhu

Déšť

- **Cíl:**
 - Dítě se pohybuje dynamicky a je pohybově aktivní po delší dobu.
 - Dítě se umí domluvit s ostatními a být součástí skupiny.
 - Dítě reaguje na vizuální vjemy.
- **Pomůcky:** namalované slunce a mrak

- **Motivace:** „Děti, když bude svítit sluníčko, můžete volně běhat po třídě, ale jakmile vykoukne mrak, musíte se schovat do domečků. Nebude to však tak jednoduché, protože budu obruče postupně odendávat, musíte se schovat do obruče ke kamarádovi.“
- **Průběh činnosti:**

Po prostoru rozmístíme několik obručí. Paní učitelka drží v ruce nad sebou namalované sluníčko vyrobené z papíru. Děti chodí nebo běhají po prostoru volně mezi obručemi. Jakmile paní učitelka nad hlavu zvedne mrak, musí se děti rychle schovat do obruče (domečků). Po zvednutí sluníčka můžou děti zase pokračovat ve volném pohybu. Obruče postupně odendáváme a děti mají za úkol spolupracovat, tak, aby se jich vešlo co nejvíce do jedné obruče.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě se pohybuje bezpečně ve skupině dětí.
 - Dítě zvládá delší dynamický pohyb a při dané činnosti umí být pohybově aktivní.
 - Dítě se přizpůsobuje danému společenství, projevuje zájem o spolupráci.
 - Dítě aktivně naslouchá pokynům, ale je aktivní i v přijímání vizuálních podnětů.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.
- Posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.).

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tato činnost nebyla pro děti nikterak náročná, protože v ní běhaly a na signál musely zaběhnout do obručí. Děti tuto aktivitu zvládly až na prvotní nedorozumění, kdy nepochopily zadání. Děti nepochopily, že v obruči jich může být víc a chtěly ji mít jen pro sebe. Po zastavení hry a podrobném vysvětlení všechny děti spolupracovaly a snažily se, aby se jich co nejvíce vešlo do jedné obruče.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti tyto činnosti velmi bavily, a to už tím, že v nich mohly běhat anebo se v nich jinak po delší dobu aktivně pohybovat.

Posílání obruče

- **Cíl:**
 - Dítě umí užívat různé náčiní a nářadí při pohybu.
 - Dítě dokáže manipulovat s předmětem a poslat obruč určitým směrem.
- **Motivace:** „Pojďme zkusit posílat obruč po zemi tak, aby dokroužila co nejdál.“
- **Průběh činnosti:**

Kutálení mohou děti provádět buď samy nebo ve dvojicích. Dítě stojí vedle obruče, kdy má jednu ruku položenou na obruči, nohy jsou rozkročené. Jedna noha je vepředu, a to opačná než ruka, kterou posíláme obruč, to znamená, pokud dítě posílá obruč pravou rukou, má v popředí nohu levou. Obruč dítě vyšle tak, že krátkým švihem zápěstí a pohybem paže pošle obruč směrem dopředu. Kutálející obruč dítě nechá spadnout, až se dokutálí, nebo ji zachytne, než dopadne.

Obměna: Děti stojí naproti sobě a mají ve dvojici pouze jednu obruč a stejným způsobem, jako když jsou samy, si ji posílají akorát s tím rozdílem, že musí svoje kutálení zacílit, aby druhý obruč chytil.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě dokáže manipulovat s předmětem.
 - Dítě dokáže koordinovat svoje pohyby, u kterých dokáže využít různé náčiní.

- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tato činnost byla pro děti celkově jednoduchá. Po prvních pokusech děti zvládly posílat obruče a také mezi sebou soutěžit, kdo pošle obruč nejdál. Problém nastal, když děti měly obruč cíleně zamířit a poslat ji kamarádovi.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti po celou dobu spolupracovaly, když jsem se učili, jak se obruč posílá, pozorně naslouchaly, a i když jim to z počátku nešlo, snažily se dál.

Proplétání obruče v kruhu

- **Cíl:**
 - Dítě spolupracuje se skupinou.
 - Dítě se pohybuje koordinovaně a jistě a zvládá překonat pohyb obruče.
 - Dítě udrží pozornost.
- **Motivace:** „Děti, budeme si posílat obruč po kruhu, ale nebude to tak jednoduché, budeme se u toho držet za ruce. U posílání se nesmíme pustit, ale navzájem si pomáhat, aby obruč prošla celý kruh.“
- **Průběh činnosti**

Děti utvoří kruh a uchopí se za ruce. Na jednom místě uvolníme držení, vložíme obruč a ruce opět spojíme. Obruč tak visí na spojených pažích. Úkolem dětí je snažit se posouvat obruč po kruhu, aniž by se děti pustily rukama. Děti zde spolupracují a snaží se obruče nadhazovat, a pomáhat si tak při prolézání.

Obměna: Děti stojí v kruhu a uchopí se za ruce, ale v tomto případě uvolníme držení na dvou místech a vložíme dvě obruče. Děti mají obruče posouvat a snažit se o to, aby se obruče nedohonily.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě umí spolupracovat se skupinou dětí.
 - Dítě se zvládne pohybovat koordinovaně a jistě a dokáže překonat překážku v podobě průchozí obruče.
 - Dítě se soustředí na danou činnost a udrží pozornost.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Uvědomění si vlastního těla.
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj kooperativních dovedností.
- Rozvoj interaktivních a komunikativních dovedností verbálních i neverbálních.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Cvičení bylo pro některé děti náročnější, protože se musely držet oběma rukama kamaráda a nepustit se a u toho ještě prolézat obručí. Děti, které byly v prolézání obratnější, pak pomáhaly slovně ostatním dětem anebo je děti, kterým to zpočátku nešlo, napodobily.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti si u činnosti navzájem pomáhaly a měly radost, když obruč prošla celým kruhem.

Otázky pro děti:

Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?

Činnosti s obručemi jsem realizovala ve dvou školkách s počtem dětí 75 ve věku od 4 do 6 let. Většině dětí se činnost líbila. Na závěrečném hodnotícím listu 72 dětí vybarvilo tři obruče a 3 děti vybarvily pouze jednu obruč, jako že se jim činnost nelíbila.

Na otázku, jestli by si činnost rády zopakovaly, všechny děti odpovídaly kladně.

Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

V rozhovoru s dětmi převládaly odpovědi hlavně hry Déšť, ale zazněla i činnost Proplétání obruče v kruhu.

5.4 Tematický celek: Hry a cvičení bez náčiní

Hry bez náčiní mohou být využity při rozvoji různých tělesných a pohybových dovedností dětí. U her a cvičení lze využít různorodé pomůcky, které nejsou zařazeny v tělovýchovných náčiních, jako zde já například využívám víčka a kolíčky. Hry, které jsem zde popsala, jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky.

Hry a cvičení: Hasiči; Had z víček; Velký pán

Hasiči

- **Cíl**
 - Dítě se aktivně a bezpečně pohybuje po dobu hry.
 - Dítě si záměrně a cíleně zapamatuje obrázky a jejich polohu.
 - Dítě reaguje na akustický signál.
- **Motivace:** „Děti, hasiči mají strašně důležitý úkol. Víte jaký? Ano, hasit oheň, a i my se teď staneme hasiči a v našem malém městě, které jsme si tady postavili, budeme hasit oheň.“
- **Pomůcky:** obrázky s povoláními
- **Průběh činnosti:**

Všechny děti jsou hasiči a mají určené místo, ze kterého vybíhají a které představuje hasičárnu. Po prostoru tělocvičny (třídy) jsou rozmístěné obrázky s povoláními, s dětmi si všechna povolání pojmenujeme a určíme, kde v místnosti budou umístěna. Na začátku hry děti sedí v předem určené hasičárně, poté zazní poplach a učitelka řekne dětem, u koho hoří. Děti podle paměti musí běžet k danému povolání, na místě předvádějí, že hasí oheň syčením (ssss) a pak se vrací zpět na výchozí místo – do hasičárny.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě se bezpečně pohybuje ve skupině dětí.

- Dítě se umí orientovat v prostoru.
- Dítě si zvládne záměrně zapamatovat a vybavit si umístění povolání.
- Dítě dokáže reagovat na akustické signály učitelky.

- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.
- Rozvoj, zpřesňování a kultivace smyslového vnímání, přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvoj paměti a pozornosti, přechod od bezděčných forem těchto funkcí k úmyslným, rozvoj a kultivace představivosti a fantazie.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Děti tuto aktivitu zvládly bez problémů. Některým dětem dělalo problémy si zapamatovat, kde dané povolání leží, ale to byly spíše mladší děti ve skupině.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

S dětmi jsme si na začátku pojmenovali všechna povolání, u pojmenovávání děti spolupracovaly velmi dobře a všechna povolání správně pojmenovaly. I samotná aktivita děti velice bavila a těšily se, až budou moci vyrazit k dalšímu povolání.

Had z víček



Obr. 5 Činnost: Had z víček (zdroj: autorka)

- **Cíl:**
 - Dítě zvládne používat nevšední pomůcky.
 - Dítě se aktivně a dynamicky pohybuje po delší dobu.
 - Dítě při pohybové činnosti preferuje pravou či levou ruku k manipulaci s předmětem.
- **Motivace:** „Děti, dnes si zkusíme udělat hada z víček, ale pěkně barevného. Pozor, nebude to však tak jednoduché, při sbírání víček nebudeme používat ruce, ale kolíčky. Tak pojďme udělat toho nejbarevnějšího hada.“
- **Pomůcky:** víčka, kolíčky, švihadlo nebo provázek
- **Průběh činnosti:**

V prostoru jsou volně rozházená víčka. Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Každé družstvo dostane určitou čáru, kterou můžeme nakreslit nebo k tomu můžeme využít

švihadlo nebo provázek. Úkolem družstva je co nejrychleji nasbírat víčka podél provázku. Děti však nesmí používat ruce, ale kolíček. Děti běhají postupně a podél provázku pokládají víčka.

Obměna: Děti se pokusí udělat co nejdelšího hada, nebo můžou tvořit každý svého malého hada, ke kterému dáme jako oporu také provázek.

- **Konkretizované výstupy:**

- Dítě se dokáže orientovat v prostoru.
- Dítě v činnosti upřednostňuje pravou či levou ruku.
- Dítě dokáže pracovat s malým náčiním – kolíček.

- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly naplněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti.
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tato činnost si myslím, že pro zvolený věk nebyla náročná a že ji všechny děti zvládly. Z počátku některé děti neuměly uchopit kolíček a následně správně zvednout víčko a pomáhaly si rukama, postupem hry se však manipulace s kolíčkem zlepšila.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Z této činnosti jsem měla velikou radost a také děti velmi bavila. I když byly děti rozděleny na týmy, nebraly hru jako soutěž, ale plně si ji užívaly. Děti na vyznačenou čáru rychle dávaly víčka a ve skupinách, ve kterých jsem hru zkoušela, to vyšlo tak, že děti skončily nastejno. Po skončení činnosti mi děti pomohly s uklízením víček i kolíčků.

Velký pán

- **Cíl:**
 - Dítě zná a dokáže napodobit jednoduché zvuky zvířat.
 - Dítě napodobí pantomimicky zvíře a věc, která je mu daná.
 - Dítě provede jednoduchý pohyb podle pokynu nebo vzoru.
- **Motivace:** „Děti, dneska k nám přijel velký pán a ten s sebou veze spoustu věcí a zvířat. Pojdme se společně podívat, co nám přivezl.“
- **Průběh činnosti:**

Děti se pohybují v určeném prostoru. Učitelka říká větu: „Přijel k nám velký pán a ten měl samá ... Zde se doplní, co s sebou všechno přivezl (zvířata nebo věci) a děti je musí pantomimou a zvukem napodobit. Roli učitelky, která říká, co velký pán přivezl, můžeme změnit a předávat postupně dětem tak, aby se vystříдалo co nejvíc dětí.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě se zvládá bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
 - Dítě se dokáže přizpůsobit či provede jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynů.
 - Dítě zná a vyjádří konkrétní činnosti, věci a zvířata pantomimicky.
- **Hodnocení:**

Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?

U této činnosti byly splněny cíle:

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.

Jak bylo cvičení obtížné a jak děti cvičení zvládly?

Tuto činnost si myslím, že jsem zvolila velmi vhodně a že ji děti zvládly, protože jde o běžně hranou hru, kdy děti musí něco napodobovat.

Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?

Děti se mnou spolupracovaly a říkaly i básničku, která předcházela každému napodobování. Z počátku jsem vymýšlela zvířátka já a pak je chtěly vymýšlet i děti.

Otázky pro děti:

Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?

Činnosti jsem realizovala ve dvou mateřských školách s 80 dětmi ve věku od 4 do 6 let. V hodnotícím listu všech 80 dětí vybarvilo tři hvězdy.

Děti na otázku, zda by si aktivitu rády zopakovaly, odpovídaly kladně a už po hodnotícím rozhovoru si ji některé chtěly hned zopakovat.

Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

Při rozhovoru zazněly všechny aktivity, které jsem v této části nabízela, protože tyto činnosti děti velmi bavily.

6 DISKUZE

Hlavním cílem bakalářské práce je ukázat možnosti naplnění cílů dle RVP PV skrze pohybové činnosti s mateřských. Další cíle práce, které nejsou stanovené, bych uvedla rozvoj, pozitivní vztah ke sportu a pohybovým činnostem. Na základě těchto předpokladů byl vytvořen metodický zásobník pro pohybové činnosti. Zásobník s činnostmi je rozdělen do čtyř skupin, a to podle tělocvičných pomůcek, které využívá, a to na cvičení a hry s míčem, šátky, obručemi a bez náčiní.

Všechny mnou nabízené pohybové činnosti jsem realizovala v mateřské škole. Výzkumu se zúčastnily děti ve věku od 4 do 6 let. Některé aktivity byly provozovány ve třídě, ale většina byla realizovaná v tělocvičně, kterou školka poskytuje. Pro pohybové činnosti by bylo limitující, kdyby školka neměla dostatek prostředků a materiálů k pohybovým činnostem. Škola, ve které jsem si to však zkoušela, neměla s tímto problémem a byla dostatečně vybavena.

Po realizaci pohybové činnosti jsem si vždy odpovídala na tři otázky, které mi pak měly pomoci k závěrečnému hodnocení, samozřejmě jsem měla i hodnotící otázky pro děti, na které mi děti vždy po činnosti odpověděly.

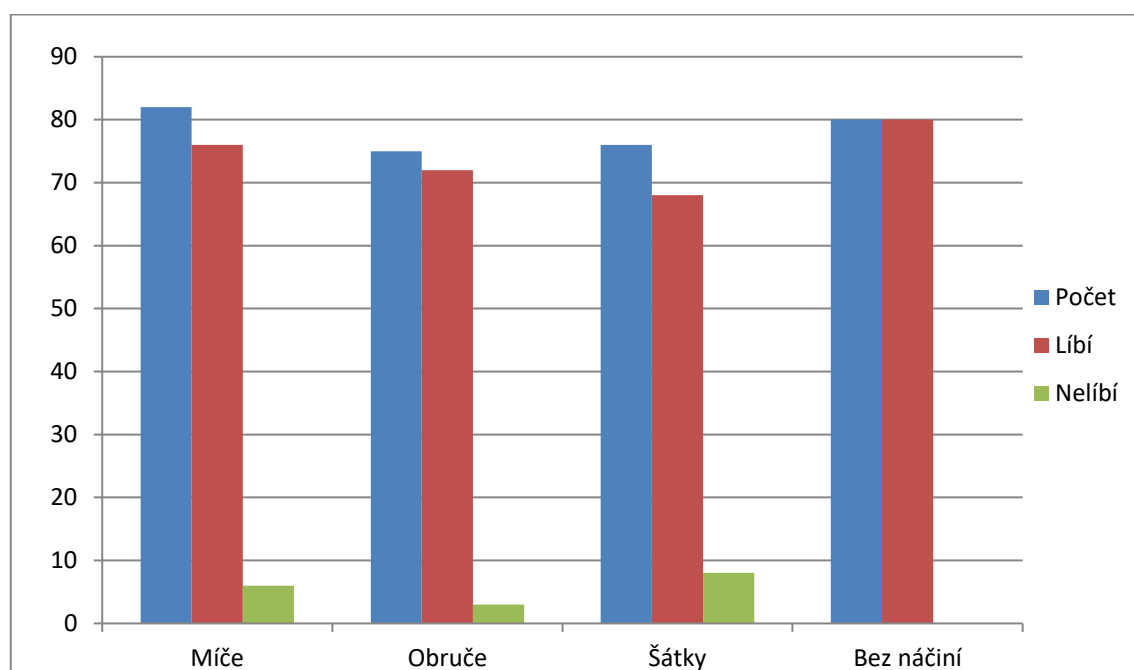
Otázky pro děti byly následující:

1. Líbila se vám tato pohybová aktivita a chcete si tuto pohybovou aktivitu zopakovat?

Pro tuto otázku jsem měla pro děti připravené záznamové hodnotící listy (viz příloha č. 5, obr. 5, 6, 7, 8). Na hodnotících listech je vždy obrázek klauna a kolem něj jsou tři předměty, které se týkají daného cvičení a her, tj. míče, šátky nebo obruče. Hry a cvičení bez náčiní označuji hvězdami. Děti vyznačovaly, zda se jim daná aktivita líbí vybarvováním předmětů. Pokud se jim aktivita nelíbila, vybarvily pouze jeden předmět. Když se jim aktivita líbila jenom trochu, vybarvily dva předměty. Jestli se jim aktivita velice líbila a chtěly by si ji popřípadě zopakovat, vybarvily předměty tři. Po hodnocení a vybarvení daných předmětů si děti podle libosti mohly dobarvit klauna, který byl vždy na hodnotícím listu předtištěn. Po skončení hodnocení dětí jsem si s nimi sedla do kruhu a povídali jsem si o tom, kdo kolik hvězd vybarvil a komu se činnosti líbily nebo naopak nelíbily.

Všechna cvičení a hry, které jsem realizovala, se dětem líbily, spolupracovaly u nich a zapojovaly se do všech aktivit s nadšením. Myslím si, že všechny aktivity, které jsem realizovala, proběhly bez obtíží. Dětem se z navržených činností nejvíce líbily hry a cvičení bez náčiní, u kterého vybarvily všechny předměty v hodnotícím listu.

Dále bych řekla, že se jim líbilo cvičení s míči nebo obručemi. Dětem se nejmíň líbilo cvičení se šátky, kde bylo v hodnotících listech nejméně vybarvených předmětů. Výsledky hodnocení dětí je zobrazeno v následujícím grafu:



2. Co vás při této pohybové činnosti nejvíce bavilo?

Pro druhou otázku jsem zvolila hodnotící metodu pomocí rozhovoru, který jsem po činnosti s dětmi vedla. S dětmi jsme si sedli do kruhu a posílali jsme si předmět například malý míč a ten, kdo předmět držel, mohl říct, zda se mu činnost líbila a jaká hra nebo činnost se mu nejvíce líbila. Dítě, které drželo předmět, mohlo mluvit a nikdo jiný ho nesměl rušit. Pokud k nějakému dítěti došla řada a on nechtěl mluvit, mohl poslat předmět dál po kruhu. Na závěr jsem i já zhodnotila, jak se mi daná aktivita líbila, ale samozřejmě jsem zmínila i stinné stránky činnosti a věci, které se nám například nepovedly nebo nezdařily.

Následně jsem si stanovila i otázky pro sebe, které mi měly dopomoci k celkovému hodnocení a odpovědi na otázky. A tak jsem si po každé činnosti odpověděla na následující otázky.

- 1. Které cíle z RVP PV byly u této pohybové činnosti naplněny?**
- 2. Byla navržená cvičení vhodně zvolena pro děti předškolního věku?**
- 3. Jak děti při pohybových aktivitách spolupracovaly?**

První otázka, kterou jsem zkoumala, se týkala cílů a zda byly naplněny v dané činnosti. U každé činnosti jsem si stanovila konkrétní cíle, které byly modifikovány z cílů RVP PV. Tuto otázku jsem si stanovila především proto, že se dotýkala mého tématu bakalářské práce. Tato otázka byla poněkud složitější, protože jsem si na začátku stanovila cíle a ty jsem samozřejmě chtěla činností naplnit, u většiny her a činností se mi to povedlo. U realizace jsem si všimla, že činnosti splnily i cíle, které jsem si předem nestanovila. To se mi velice líbilo, protože když člověk plánuje, myslí na všechny aspekty, které chce naplňovat, ale i přesto se objeví další, které jsou přínosné jak pro pedagoga, tak pro děti.

Druhá otázka, kterou jsem zkoumala, se zabývala tím, zda činnosti, které jsem pro děti navrhla, nebyly příliš složité. Tuto otázku jsem zkoumala po celou dobu realizace, a to sledováním, jak děti celkově reagovaly na dané činnosti a zda je zvládaly. Činnosti byly samozřejmě vymyšleny pro cílovou skupinu dětí ve věku od 4–6 let, ale pár her a cvičení pro ně byly mírně náročné, ne však pro všechny děti, ale pro děti, které měly individuální opoždění v některé oblasti, kterou jsme zrovna v daném cvičení nebo hře procvičovali. Ale jinak byly hry a činnosti vhodně zvolené, což bylo patrné jak z reakce dětí, tak i hodnocení a rozhovoru s paními učitelkami.

Třetí otázka, kterou jsem se rozhodla zkoumat, se týkala toho, zda a jak děti spolupracovaly při jednotlivých činnostech. U dětí ve školce jsem nepostřehla žádný větší nesouhlas nebo abych děti musela nutit do aktivity. Děti ve školce mi ochotně pomáhaly s přípravou a úklidem pomůcek, které jsem využívala. Při aktivitách se děti bavily, spolupracovaly, zapojovaly se bez problémů do činností. Po realizaci aktivity si děti o aktivitách povídaly a některé si chtěly i zopakovat a chtěly cvičit znova.

Tyto otázky, které jsem si stanovila jako hodnotící po každé činnosti, mi dále napomohly ke stanovení výsledků mých výzkumných otázek.

Stanovila jsem si dvě výzkumné otázky:

1. Jaký byl průběh realizace pohybových činností s dětmi?

Odpovědí na otázku mi bylo podrobné sledování průběhu celé činnosti a také to, že jsem si po každé činnosti odpověděla na stanové otázky, a to mi dopomohlo k zodpovězení na tuto otázku. Při otázce mi také pomohlo závěrečné hodnocení s dětmi. Většina aktivit probíhala bez větších problémů a realizace proběhla v pořádku, u některých činností jsem musela změnit postavení dětí, například u obručí tak, aby se nezranily, ale jinak všechny činnosti a jejich organizace proběhly v naprostém pořádku a bez větších problémů.

2. Jak a v jakém rozsahu byly naplněny cíle v nabídnutých pohybových aktivitách? (1. cíle byly naplněny v plném rozsahu, 2. cíle byly naplněny částečně, 3. dané cíle naplněny nebyly.)

Odpovědí na tuto otázku mi bylo to, že jsem si po každé činnosti odpovídala na otázku, kterou jsem si zvolila pro sebe a která se týkala právě naplňování cílů RVP PV. A na konci všech vyzkoušených činností a zodpovězených otázek jsem celkově zhodnotila, v jakém rozsahu byly cíle, které jsem si u aktivit zvolila, naplněny. Jak už jsem zmínila v předchozí otázce týkající se cílů, myslím si, že u většiny aktivit byly cíle plně naplněny, budou-li se zhodnocovat cíle, které jsem si předem zvolila, protože aktivitou byly samozřejmě naplněny i cíle další, které jsem předem neodhadla. Proto bych celkově zhodnotila otázku a vymyšlené aktivity jako kladné a dobře vymyšlené s ohledem na naplňování cílů RVP PV v pohybových aktivitách.

Všechny pohybové činnosti byly záměrně vymyšleny tak, aby plnily konkrétní cíle, které byly předem stanovené, což si myslím, že se i u většiny činností povedlo. Takže bych plnění u aktivit zhodnotila, že cíle byly naplněny v plném rozsahu. Například u činnosti Déšť bych zvolila variantu, cíle byly naplněny částečně, protože děti z počátku nepochopily cíl spolupráce, ale po upřesnění pravidel hry jsme s dětmi cíl spolupráce

naplnili. Proto bych zhodnotila, že ze 14 cvičení a her, které jsem realizovala, byly v 13 aktivitách cíle naplněny v plném rozsahu a v 1 byly cíle naplněny částečně.

7 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo nabídka možností naplňování cílů RVP PV prostřednictvím pohybových činností. V teoretické části jsem se zaměřila na předškolní vzdělávání, a to jak vzdělávání dítěte, tak i cíle předškolního vzdělávání a jeho spojitosti s pohybovými činnostmi, dále se zde zabývám pohybovými činnostmi, a to jak jejich dělením, tak i významem, klasifikací. V poslední kapitole teoretické části se věnuji analýze RVP PV, ve které se zabývám především oblastí Dítě a jeho tělo, která se nejvíce zabývá mým tématem, ale i v ostatních kapitolách RVP PV hledám spojitosti s pohybovými činnostmi. V analýze jsem zjistila, že v RVP PV je mnoho zmínek o pohybových činnostech a aktivitách, nejvíce v již zmíněné kapitole Dítě a jeho tělo, ale i v dalších, jako je v organizaci třídy, ale i chodu celého předškolního vzdělávání.

Cílem praktické části byl výzkum a položení si výzkumných otázek, na které jsem si pomocí realizace pohybových aktivit měla odpovědět. Úkolem bylo vytvořit integrovaný blok, který jsem si pojmenovala Sportujeme, cvičíme a hrajeme si. Vzhledem k názvu a zaměření mé práce se v integrovaném bloku a tematických celcích, které jsem navrhla, objevují cvičení a hry zaměřené na pohyb. Cvičení a hry, které jsem navrhla, jsou rozděleny na čtyři okruhy, které se týkají a jsou vždy jednostranně zaměřeny na hry a cvičení s obručemi, se šátky, míčem a bez náčiní.

Při tvorbě pohybových činností jsem se velice bavila a snažila jsem se pro děti i nezáživné činnosti udělat něčím zajímavé a atraktivní. Tak aby děti zaujaly, a především je bavily a něco se v nich naučily a procvičily. Činnosti byly navrženy tak, aby je zvládly děti od 4 do 6 let. Následně byly pohybové činnosti realizovány v mateřských školách v Jiřicích a Havlíčkově Brodě.

Realizaci svých vytvořených činností jsem si velice užila, měla jsem radost z toho, že to, co jsem sama vytvořila, se líbilo jak dětem, tak i paní učitelkám. Bylo zajímavé pozorovat děti, jak je moje vlastní činnosti baví a zapojují se do nich s radostí. U všech realizovaných činností jsem postřehla úspěch, dětem se líbilo netradiční cvičení a využívání různého náčiní při pohybu. Nejen že jsem měla radost z realizace samotné, ale také jak mi šla samostatná organizace činností. Během realizace jsem využívala metodu kvantitativního výzkumu, tedy pozorování, které probíhalo během celé

činnosti, při kterém jsem zkoumala aspekty, které jsem si stanovila ve výzkumu a výzkumných otázkách. Sledovala jsem, jak probíhal průběh celé činnosti a realizace pohybových činností, ale především jestli a v jakém rozsahu jsou plněny cíle z RVP PV, které jsem si stanovila k nabídnutým činnostem. Musím říct, že tyto otázky jsem si zvolila celkem vhodně, protože se daly snadno sledovat. První otázku jsem si mohla zodpovědět hned po realizaci aktivit, a především po podrobném sledování, které jsem u činností dělala. Druhou otázku jsem si zodpověděla také po realizaci, ale ta byla trochu složitější, protože jsem si musela dát dohromady to, co jsem si předem stanovila u činností za cíle a které jsem následně činností splnila.

Všechny realizované činnosti splnily moje očekávání a jsem s nimi spokojená. Na jednotlivých cvičeních a hrách bylo vidět, že to baví mě a následně potom i děti.

Téma pohybu u dětí předškolního věku jsem si vybrala proto, že sama ráda sportuji a myslím si, že děti mají málo pohybu, a tak jsem vytvořila návrhy cvičení s náčiním i bez něj.

Věřím, že činnosti a hry z mého integrovaného bloku, které jsem navrhla, mohou zaujmout a inspirovat předškolní pedagogy, ale i rodiče dětí. Můžou tak dítěti pomoci k budování pevného vztahu k pohybu, ke svému vlastnímu tělu a zdraví.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2002. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7367-055-0.

BOROVÁ, Blanka. *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-538-5.

DOYON-RICHARD, Louise. *Hry pro všestranný rozvoj dítěte: pro děti do 6 let*. Přeložil Miloslava LÁZŇOVSKÁ. Praha: Portál, 1992. Nápady – hry – tvořivost. ISBN 80-7178-754-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. vydání. Praha: Dr. Josefa Raabe, 2011. ISBN 987-80-86307-88-6.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

FICHNOVÁ, Katarína a Eva SZOBIOVÁ. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí: náměty k RVP pro předškolní vzdělávání*. Vyd. 2. Přeložil Hana VAŇKOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0195-3.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

KEMP, Jane a Clare WALTERS. *Hrajeme si s předškoláky*. Přeložil Jana JINDROVÁ. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7360-021-8.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-929-3.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MIŠURCOVÁ, Věra. *Základy tělesné výchovy dětí do 6 let*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.

OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-448-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. Šesté, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1228-7.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

STRAßMEIER, Walter. *260 cvičení pro děti raného věku: soubor cvičení pro děti s nerovnoměrným vývojem a děti handicapované*. Vyd. 3. Přeložil Petr KUBA. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-880-7.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.

TATROVÁ, Helena. *Pohybové hry v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. ISBN není uvedeno.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1734-0.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, Hana a Martina VOLFOVÁ. *Pohybové hrátky v netradiční dny*. Praha: Grada, 2009. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3196-4.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný pedagogický ústav v Praze, 2018.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Hry a činnosti s míčem

Příloha č. 2 Hry a činnosti se šátky

Příloha č. 3 Hry a činnosti s obručí

Příloha č. 4 Hry a činnosti bez náčiní

Příloha č. 5 Hodnotící list k otázkám pro děti

Příloha č. 6 Obrázky k pohybové hře Déšť

Příloha č. 7 Obrázky k pohybové hře Hasiči

10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Malé míče (zdroj: autorka)

Obr. 2 Velké míče (zdroj: autorka)

Obr. 3 Lehký šátek ke cvičení (zdroj: autorka)

Obr. 4 Obruče (zdroj: autorka)

Obr. 5 Činnost: Had z víček (zdroj: autorka)

Obr. 6 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení s míči

Obr. 7 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení s míči

Obr. 8 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení se šátky

Obr. 9 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení se šátky

Obr. 10 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení s obručemi

Obr. 11 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení s obručemi

Obr. 12 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení bez náčiní

Obr. 13 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení bez náčiní

Obr. 14 Sluníčko a mrak

Obr. 15 Povolání – kuchařka a uklízečka

Obr. 16 Povolání – zedník a zahradník

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Hry a činnosti s míčem

Neposedný míček

- **Cíl:**
 - Dítě zná a dokáže pojmenovat části těla.
 - Dítě rozlišuje základní prostorové pojmy.
 - Dítě dokáže manipulovat s předmětem podle pokynu.
- **Motivace:** „Děti, míčky jsou občas neposedné a nevydrží na jednom místě, a tak cestují, například kolem celého našeho těla. Pojdme zkusit, jak je váš míč neposedný a jak rychle bude putovat.“
- **Průběh činnosti:**

Děti stojí volně rozmístěné v prostoru a v ruce drží molitanový nebo tenisový míček. Míč drží před tělem, což je výchozí pozice. Míč si děti podle pokynů učitelky předávají z jedné ruky do druhé před tělem, za tělem, pod nohama, a to pod skrčenýma nebo nataženýma. Děti mohou míč také umisťovat do prostorových poloh dle pokynů učitelky, například nad hlavu, vedle sebe, mezi nohy, vpravo, vlevo, nahoru, dolů, před sebe, za sebe atd.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě pojmenuje a zná viditelné části těla.
 - Dítě rozlišuje a používá základní prostorové pojmy.
 - Dítě zvládne manipulovat a používat nástroj při pohybu a provede pohyb podle vzoru či pokynu.

Příloha č. 2 Hry a činnosti se šátky

Hra na Opičku

- **Cíl:**
 - Dítě udrží rovnováhu těla při stojí na jedné noze.
 - Dítě pozná zdravotně zaměřenou činnost a zvládne ji provést.
- **Motivace:** „Děti, tak jako my vše zvedáme rukama, tak opičky zvedají předměty pomocí nohou. Pojdme si to zkusit jako oni.“
- **Průběh činnosti:**

Tento cvik je určený do vnitřních prostor, kde by děti měly být naboso. Děti jsou volně rozmístěné v prostoru a před sebou na zemi mají rozprostřený šátek. Děti se postaví a váhu přenesou na stojnou nohu. Cvičná noha zvedne stahem všech prstů šátek, zamává jím a následně ho pustí na zem, činnost několikrát opakujeme.

Obměna: Děti mají opět před sebou rozprostřený šátek, ale místo zvedání shrnou šátek, a to tak, že jednou nohou se děti opřou o patu těsně u šátku a prsty nohou a přední částí chodidla hrnou šátek pod chodidlo.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě udrží rovnováhu na jedné noze.
 - Dítě zná základní zásady zdravotního stylu a pozitivní účinky pohybu (zdravotní cviky na klenbu).

Chození mezi kužely se zavázanýma očima

- **Cíl:**
 - Dítě se aktivně orientuje v prostoru.
 - Dítě zná a umí používat prostorové pojmy a označení.
 - Dítě má přirozeně rozvinutou slovní zásobu.
 - Dítě se domluví ve skupině a dokáže spolupracovat s ostatními.
- **Pomůcky:** kužele
- **Motivace:** „Děti, zkusíme si teď projít dráhu z kuželů, ale při tom bude mít jeden z vás zavázané oči a kamarád vám pomůže se přes tuto dráhu dostat.“
- **Průběh činnosti:**

Po tělocvičně rozmístíme do řady kužele s dostatečným odstupem, 1–2 metry. Děti mají za úkol projít touto drahou slalomem, když jeden z dvojice, kterou děti utvoří, bude mít zavázané oči. Druhý z dvojice, který nebude mít zavázané oči, napovídá slovními pokyny, jako například doprava, doleva, rovně atd.

- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě přizpůsobí či provede jednoduchý pohyb podle pokynů.
 - Dítě se zvládne orientovat v prostoru.
 - Dítě umí základní prostorové pojmy a dokáže je aktivně používat.
 - Dítě zvládne komunikovat a dohodnout se s dětmi v dané skupině.

Příloha č. 3 Hry a činnosti s obručí

Překážková dráha z obručí

- **Cíl:**
 - Dítě skáče, běhá a udržuje rovnováhu na jedné noze.
 - Dítě se aktivně pohybuje po dobu aktivity.
 - Dítě se bezpečně pohybuje ve skupině dětí.
 - Dítě napodobí jednoduchý pohyb podle slovního pokynu či vzoru.
- **Motivace:** „Děti, postavila jsem vám tu dráhu z obručí, pojďme ji zkusit různými způsoby proběhnout a proskákat.“
- **Průběh činnosti:**

Po místnosti, nejlépe po tělocvičně rozmístíme obruče, které poskládáme za sebou do řady s mírnými rozestupy dle způsobu proběhnutí nebo přeskoků. Děti pak mají za úkol tuto řadu obručí proběhnout nebo proskákat různými způsoby:

- skok snožmo z obruče do obruče,
- obíhání obručí střídavě zleva, zprava – slalom,
- přeskoky z jedné obruče do druhé – po levé či pravé noze,
- proběhnout, stoupat pouze do obruče, vždy střídat nohy, které se dotknou obruče.
- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě umí a zvládá běhat, skákat a udržovat rovnováhu na jedné noze.

- Dítě se zvládne aktivně pohybovat po delší dobu.
- Dítě se dokáže bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
- Dítě umí provést jednoduchý pohyb dle slovního pokynu nebo vzoru.

Přeskoky

- **Cíl:**
 - Dítě ví, jak se různými způsoby přeskakuje obruč.
 - Dítě užívá při pohybu různé náčiní a nářadí.
 - Dítě se umí pohybovat dynamicky a rytmicky po delší dobu.
- **Motivace:** „Děti, zkusíme si zkusit skákat přes obruč, a to různými způsoby.“
- **Průběh činnosti:**

Dítě stojí a v rukou má obruč, kterou drží před tělem čelně. Dítě stojí uvnitř obruče a snaží se různými způsoby přeskakovat obruč a to tak, že ji vždy rukama obtočí kolem hlavy a následně ji přeskočí. Různými způsoby:

- přeskoky snožmo přes obruč,
- přeskoky snožmo vpřed s meziskokem,
- přeskoky jednožmo vpřed.
- **Konkretizované výstupy:**
 - Dítě zvládne přeskočit obruč různými způsoby.
 - Dítě dokáže při pohybu využívat různé nástroje a náčiní.
 - Dítě se pohybuje dynamicky a dokáže rytmicky sladit pohyb.

Příloha č. 4 Hry a činnosti bez náčiní

Na slepou bábu

- **Cíl:**
 - Dítě se umí bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
 - Dítě rozliší hmatem kamarády a poznává jejich nápadné znaky.
 - Dítě ví, jaká je číselná řada od 1 do 10.
- **Pomůcky:** šátek
- **Motivace:** „Děti, zahrajeme si na slepou bábu, kdy jeden z vás bude mít zavázané oči šátkem a bude poznávat své kamarády.“

- **Průběh činnosti:**

Děti stojí v tělocvičně, z dětí se zvolí jeden, který bude představovat slepou bábu. Slepá bába stojí uprostřed kruhu a má zavázané oči. Kruh dětí je malý. Slepá bába počítá od 1 do 10 a děti od ní z malého kruhu ustupují malými krůčky, kterých můžou udělat nanejvýš 10. Když bába dopočítá do 10, zvolá: „Všichni stát“. Děti se v tento moment musí zastavit a slepá bába se je vydává hledat. Když slepá bába někoho najde, musí ho po hmatu poznat, na poznání má tři pokusy, když dítě správně pozná, vymění si s ním místo a hra začíná znova. Vysloví-li nesprávné jméno, vypátrá dalšího hráče, ale jestli neuhodne ani toho, mění se slepá bába.

- **Konkretizované výstupy:**

- Dítě se bezpečně pohybuje ve skupině dětí.
- Dítě dokáže rozeznat hmatem své kamarády podle jejich nápadných znaků.
- Dítě se orientuje v číselné řadě od 1 do 10.

Kdo smí projít?

- **Cíl:**

- Dítě se během hry pohybuje dynamicky a je pohybově aktivní.
- Dítě se pohybuje bezpečně ve skupině dětí.
- Dítě vyslovuje všechny hlásky a mluví správně a zřetelně.
- Dítě zná základní barvy, ale i jejich složeniny.

- **Motivace:** Děti, zahrajeme si hru, kdy jeden z vás bude hlídač pole a přes své pole pustí jen toho kdo má určitou barvičku.“

- **Průběh činnosti:**

Na každé straně tělocvičny je čára a od té děti pokaždé vybíhají. Děti si tedy na začátku stoupnou za jednu z čar a z dětí je vybráno jedno, které je mezi čarami a hlídá. Děti, které stojí za čarou volají: „Hlídači, kdo smí projít?“ Hlídač odpoví: „Projít smí jen ten, kdo má na sobě něco modrého, zeleného atd.“ Děti na tento popud vybíhají za protější čáru, která je umístěná na druhé straně místnosti. V klidu můžou na druhou stranu projít ty děti, které na sobě mají barvu, kterou hlídač vysloví, jestliže dítě na sobě danou barvu nemá, hlídač ho honí a ten, koho chytí, se až do konce hry stane jeho

pomocníkem a bude taky hlídač. Když jsou všichni pochyťáni, hra začíná znova a volí se nový hlídač.

- **Konkretizované výstupy:**

- Dítě zvládne být pohybově aktivní a dynamicky se pohybovat během hry.
- Dítě se dokáže bezpečně pohybovat ve skupině dětí.
- Dítě ovládá správnou výslovnost všech hlásek, ale dokáže i zřetelně vyslovovat a ovládat intonaci hlasu.
- Dítě rozezná základní barvy, ale i barvy složené.

Příloha č. 5 Hodnotící list k otázkám pro děti

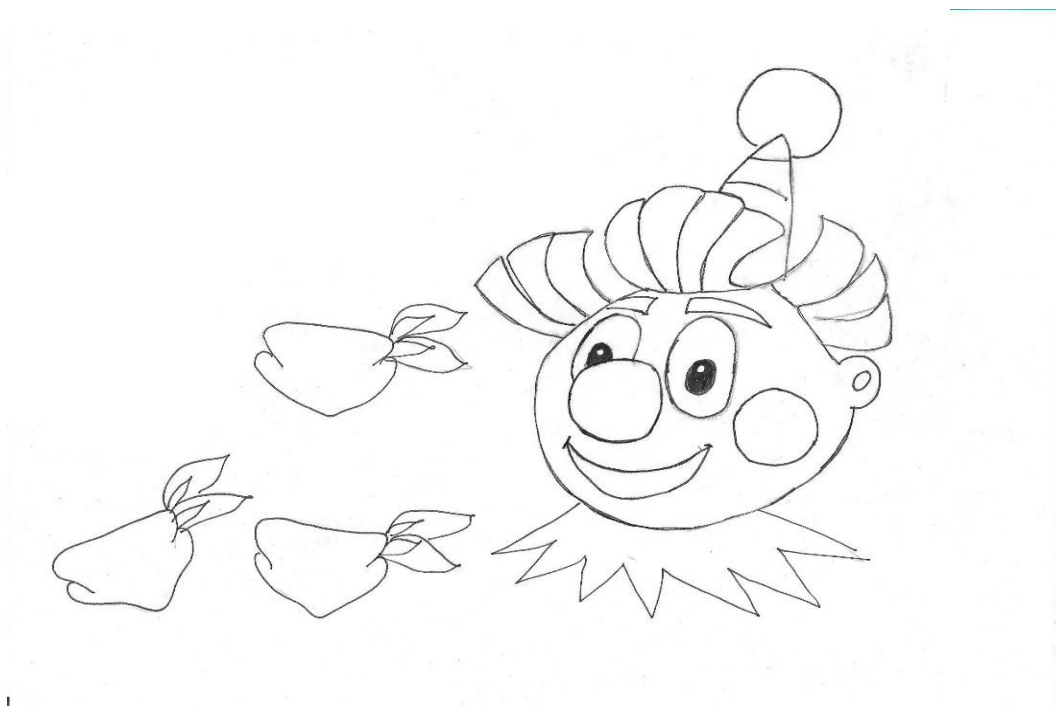
Obr. 6 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení s míči



Obr. 7 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení s míči



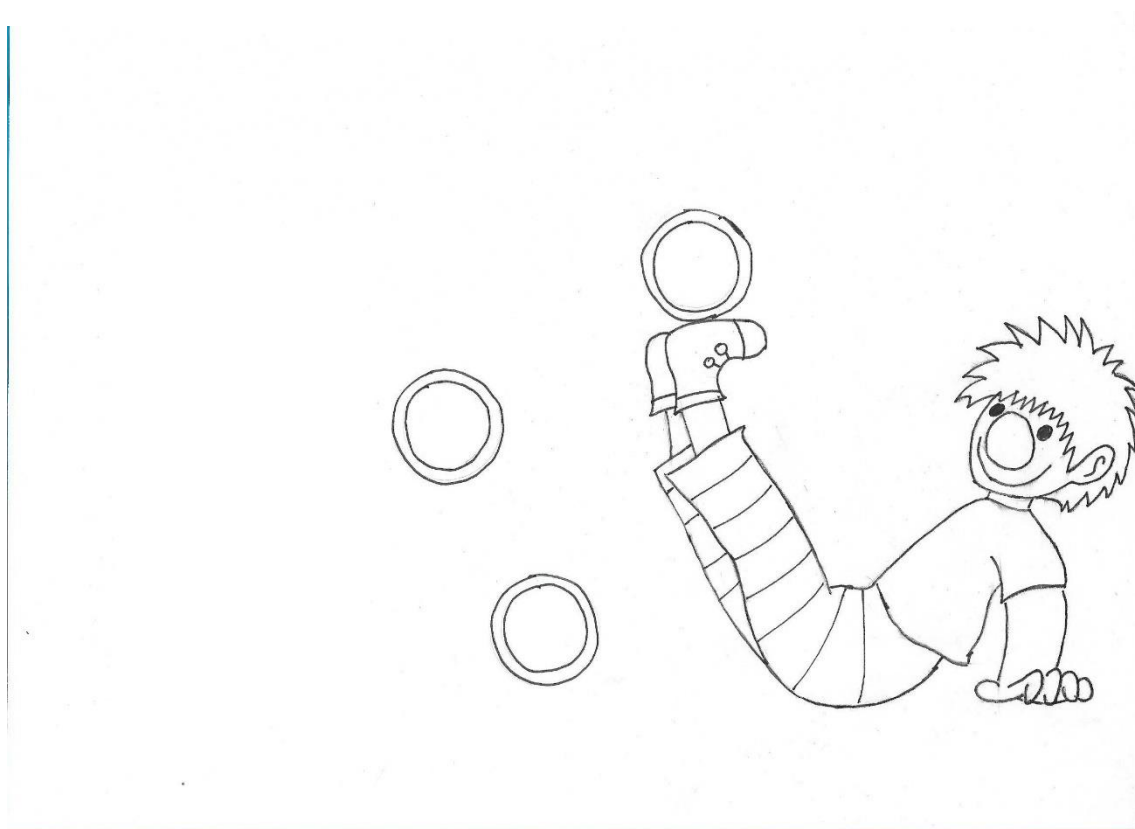
Obr. 8 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení se šátky



Obr. 9 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení se šátky



Obr. 10 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení s obručemi



Obr. 11 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení s obručemi



Obr. 12 Hodnotící list klaun k Tematickému celku: Hry a cvičení bez náčiní



Obr. 13 Ukázka hodnotícího listu k Tematickému celku: Hry a cvičení bez náčiní



Příloha č. 6 Obrázky k pohybové hře Déšť

Obr. 14 Sluníčko a mrak



Příloha č. 7 Obrázky k pohybové hře Hasiči

Obr. 15 Povolání – kuchařka a uklízečka



Obr. 16 Povolání – zedník a zahradník

