



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra KPE

Bakalářská práce

# Rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku

Vypracoval: Linda Hulešová  
Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká, Ph. D.

České Budějovice 2023

**Prohlášení**

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

V Českých Budějovicích dne

.....  
Linda Hulešová

### **Poděkování**

Tímto způsobem bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Ditě Podhrázké, Ph. D. za její odborné vedení, ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi pomohly k dokončení bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Mateřské škole v Netolicích, Mateřské škole ve Vlachovo březí a Mateřské škole v Prachaticích, ve kterých byla práce realizována.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá pohybovými dovednostmi u dětí předškolního věku. Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část je rozdělena na tři kapitoly. První kapitola se věnuje charakteristikou dítěte předškolního věku, zejména jeho psychickým a fyzickým vývojem. Druhá kapitola se věnuje pohybu obecně, pohybovým dovednostem, které jsou rozděleny na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Dále se zaměřuje motorickými schopnostmi, které se dělí na silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a obratnostní. Třetí kapitola je věnována návaznosti RVP PV, a to zejména v oblasti Dítě a jeho tělo.

V praktické části je zpracovaný metodický materiál pro podporu pohybových dovedností dětí v předškolním věku v návaznosti s RVP PV. Metodický materiál byl realizován s předškolními dětmi ve věku 5-6 let v mateřských školách v Netolicích, Vlachově Březí a Prachaticích. Při realizaci byla využita metoda zúčastněného pozorování a během realizace probíhala evaluace a následné zodpovězení evaluačních otázek.

**Klíčová slova:** předškolní období, pohybové dovednosti, cíle, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

## **Abstract**

The bachelor thesis deals with motor skills in preschool children. The thesis consists of theoretical and practical parts.

The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter is devoted to the characteristics of the preschool child, in particular his/her psychological and physical development. The second chapter deals with movement in general, movement skills, which are divided into locomotor, non-locomotor and manipulative. Then motor skills, which are divided into strength, endurance, speed, agility and dexterity. The third chapter is devoted to the continuity of the RVP PV and in particular in the area of the child and his/her body.

In the practical part, methodological material for supporting motor skills of preschool children in connection with RVP PV is developed. The methodological material was implemented with preschool children aged 5-6 years in kindergartens in Netolice, Vlachovo březí and Prachatice. The participant observation method was used during the implementation and evaluation and subsequent answering of evaluation questions took place during the implementation.

**Keywords:** Preschool period, movement skills, targets, Frame educational program for preschool education

## Obsah

Úvod.....	7
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	8
1.1 Psychický a fyzický vývoj dítěte předškolního věku.....	9
2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI A MOTORICKÉ SCHOPNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ	13
2.1 Pohyb.....	13
2.2 Pohybové dovednosti a motorické schopnosti.....	14
3 RVP PV Z HLEDISKA POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ .....	21
3.1 Dítě a jeho tělo.....	21
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	24
4.1 Cíl.....	24
4.2 Metodika:.....	24
4.3 Kvalitativní výzkum.....	24
4.4 Popis zkoumaného vzorku .....	25
5 REALIZACE ČINNOSTÍ.....	26
5.1 Lokomoční pohybové činnosti.....	26
5.2 Nelokomoční pohybové činnosti.....	32
5.3 Manipulační pohybové činnosti.....	38
6 DISKUZE .....	45
7 ZÁVĚR.....	49
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	51
9 SEZNAM OBRÁZKŮ .....	54
10 SEZNAM PŘÍLOH .....	55
11 PŘÍLOHY .....	56

## Úvod

Nad tématem své bakalářské práce jsem se velmi dlouho zamýšlela. Chtěla jsem psát bakalářskou práci o něčem, co mě opravdu zajímá, a to je pohyb. Již od dětství jsem chodila na různé pohybové kroužky. Rodiče mě vedli ke sportu a jsem za to opravdu vděčná, protože pohyb je pro děti předškolního věku velice důležitý. Chtěla jsem se věnovat něčemu, co mi jako budoucí učitelce v mateřské škole bude k užítku. Učitelka mateřské školy by měla být všestranná, měla by provádět děti jak hudebními, výtvarnými, dramatickými, tak i pohybovými činnostmi. Přesně taková učitelka chci v budoucnu být. Ale každá učitelka v mateřské škole má přece jenom k jedné z těchto stránek blíže. A já, jak už jsem zmiňovala, mám nejbliže k pohybové.

Chtěla jsem si vyzkoušet vytvořit si svůj metodický materiál, který rozdělím na lokomoční, nelokomoční a manipulační pohybové činnosti. Proto jsem si pro svou bakalářskou práci zvolila téma Rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Chtěla bych, abych mohla svou práci po dokončení kdykoliv použít v praxi. Mít takovou svou příručku a vědět podle ověření, zda se mi vše povedlo podle mých představ a cílů. Proto se v teoretické části zabývám charakteristikou dítěte předškolního věku, dále jeho fyzickou a psychickou zdatností, pohybovými dovednostmi a motorickými schopnostmi, ze kterých vycházím v praktické části v metodickém cvičení. Cílem mé práce je vytvořit metodický materiál pro podporu rozvoje pohybových dovedností u dětí předškolního věku, který bude inspirací nejen pro mě jako pro budoucí učitelku, tak pro učitelky mateřských škol.

## 1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období je období mezi třetím až šestým rokem dítěte, jedním ze základních prostředků v předškolním období je hra a vlastně jakákoliv aktivita pro rozvoj všech potřebných funkcí. Je to nějakým způsobem podaná pomocná ruka dětem, která jim pomáhá k jejich zralosti a postupnému odpoutání se od rodiny, aby si zvykly na budoucí roli dítěte, které chodí denně do školy. (Vágnerová, 2000)

Dítě je chápáno jako nezletilý lidský jedinec. Z hlediska právních účelů se setkáváme s označeními nezletilé dítě, osoba mladší 15 let, mladiství, nebo osoba mladší 18 let. Není ale přesně určená hranice, od kdy do kdy je člověk dítětem. „V souladu s Úmluvou o právech dítěte (1989) a v kontextu právního výkladu občanského zákoníku nejběžnějším vymezením bývá věkové ohraničení, kdy dítě je definováno jako osoba mladší 18 let“ (Syslová, 2019, s. 50)

Většina autorů ji označuje jako dobu od narození, zatím co v některých případech lze hovořit i o dítěti nenarozeném. Z biologického hlediska lze chápat život nového jedince už samotným oplozením vajíčka. I když ještě dítě není živé, narozené, tak se na něho hledí z biologického a právního pohledu jako na lidskou bytost, která potřebuje ochranu ještě před jejím narozením, to dokládá § 25 občanského zákoníku. (Syslová, 2019)

Říčan (1989) zmiňuje, že dítě se sice vyvíjí v matčině těle, díky ní k němu proudí veškeré živiny, tak i přes to se na plod hledí jako na samostatnou lidskou bytost, která se připravuje na samostatný život. Na druhou stranu, Helus (2009) označuje dítě jako lidskou bytost, která prochází etapou dětství. (Helus in Syslová, 2019)

Předškolní věk je doba, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu, tato doba je ukončena nástupem do základní školy. Většina dětí vstupuje na první stupeň v šesti letech, některé ale také v sedmi. Děti narozené v podzimních měsících vstupují do školy až v následujícím školním roce. Může se stát, že dítě v tomto věku není stále zralé na školní docházku, a tak má vstup na první stupeň odložen o rok. (Říčan, 2021)



## 1.1 Psychický a fyzický vývoj dítěte předškolního věku

Psychický a fyzický vývoj dítěte se odvíjí od celkové motoriky. Psychická zralost dítěte zahrnuje několik rovin. Jednou z nich je mentální vyspělost. Dítě na konci předškolního období přechází od konkrétního, názorného, intuitivního myšlení k obecnějšímu, pojmovému. Do této doby v předškolním období zvládlo pojmenovat jednotlivé podřazené pojmy – kůň, kočka, mrkev, zelí. Na konci předškolního období začíná zařazovat podřazená slova k nadřazeným, jakou jsou zvířata, zelenina atd. Objevují se první náznaky logické úvahy. (Jucovičová & Žáčková, 2014)

Pro dítě je po emoční stránce v předškolním období nejdůležitější rodina, která rozvíjí primární socializaci dítěte. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

Fyzickou a psychickou stránku dítěte do jednoho roku lze posuzovat hlavně podle rozvoje motoriky. V předškolním období je pohyb pro dítě nejdůležitější. Začíná se rozvíjet motorika. Dítě začíná zvládat sebeobsahu jako je oblékání, stolování. Snaží se napodobovat dospělé a my bychom ho v tom měli podporovat. Důležité je dítěti napřed ukázat, jak se co uchopuje, popřípadě manipuluje s různými věcmi. Poté ho nechat samostatně pracovat a být mu nápomocen. (Bednářová & Šmardová, 2015)

Od tří let dítě roste o něco pomaleji, než do teď rostlo. Nohy rostou rychleji než ruce. Jeho postoj je vzpřímenější. Zvládne vyjít i sejít schody bez pomoci. Zvládne na chvíli udržet rovnováhu na jedné noze, nebo jezdit na tříkolce. Čtyřleté dítě umí chodit po čáře, ve čtyřech letech zvládne nejen udržet rovnováhu na jedné noze, ale také si na ní poskočí. Při přeskočení překážky dopadá na obě nohy. V tomto věku začíná lézt po žebřinách. Pětileté dítě má mnoho energie, a proto jde do všeho naplno, samo má snahu se zdokonalovat. Chodí pozpátku. Bez potíží chodí po schodech a střídá nohy, přejde přes kladinu, zkouší kotrmelce. Šestileté dítě se zdokonaluje v koordinaci těla, má větší sílu, není tolik zbrklé, a tak jsou jeho pohyby přesnější, zlepšuje se v dovednostech jemné i hrubé motoriky. V tomto věku dítě běhá, skáče, leze, šplhá a hází, také mu jde lépe i jízda na kole. (Allen & Marotz, 2002)

Dítě ve třech letech věku by mělo také zvládnout skok sounož, překročit nízkou překážku, když jde po schodech, střídat nohy při chůzi po schodech, stát se zavřenýma očima. Ve čtyřech až pěti letech by mělo zvládnout chůzi po schodech dolů, aniž by mělo problém

střídat nohy. Přejde po čáře, bez větších problémů. Také zvládá přejít přes kladinu, stát na špičkách, poskakovat na jedné noze. (Bednářová & Šmardová, 2015)

Autorky dále zmiňují, že u dítěte zkoumáme jeho celkovou koordinaci pohybů, rychlost, se kterou činnosti provádí a jejich provedení. (Bednářová & Šmardová, 2015)

V předškolním období se upozorňuje na změnu těla u předškolního dítěte. Trup je plošší, hrudník je zřetelně odlišen od břicha. U chlapců přibývá svalové tkáň. Dítě celkově roste a tím se prodlužují končetiny. Hlava se naopak zmenšuje. Pohyblivost se zlepšuje, pozorujeme větší rychlost a obratnost dětí. S růstem obratnosti souvisí už zmíněná sebeobsluha. (Říčan, 2021)

*„Hlava a krční páteř-Anatomicky koordinované držení hlavy:*

- *Hlava se nachází kolmo nad trupem*
- *Šíje je rovná a volná*
- *Přímka oko-ucho je vodorovná*
- *Brada a krk vytvářejí pravý úhel*
- *Spodní čelist je volně pohyblivá*
- *Při pohybu, například při pohledu nahoru nebo stranou, zůstává šíje prodloužená. Krční páteř zůstává bez vybočení.*
- *Celkově viděno, koordinované držení hlavy se dá opsat klouzavým pohybem hlavy dozadu-nahoru, případně s mírnou tendencí hlavy ke stočení.“ (Lauper, 2007, s. 15)*

*„Pánev a bederní páteř – Anatomicky koordinované držení pánve:*

- *Pánev je rovnoměrně vycentrována, pokud není překlopena dopředu ani dozadu. Pánev je vzpřímená.*
- *Bederní páteř je protažená*
- *Břišní svalstvo a svalstvo dna pánevního jsou aktivní.*
- *Přední a zadní část těla se nacházejí v rovnováze.“ (Lauper, 2007, s. 27)*

V předškolním věku chlapci v průměru vyrostou z 97 na 117 cm, jejich váha přibude z 15 na 22 kg. Na druhou stranu dívky jsou ještě v šesti letech menší a lehčí než chlapci. (Říčan, 2021)

V předškolním období jsou kosti dítěte měkké, jeho kloubní spojení nejsou dokončena. (Dvořáková, 2011)

Dětem v předškolním věku nejsou doporučovány posilovací cviky nebo cvičení, u kterých dochází k extrémním rozsahům v kloubech. Zakázané jsou pro děti v předškolním věku doskoky a dopady z nepřiměřené výšky. Svalová a kosterní soustava dětí není připravena na velkou zátěž, a tak jsou pro děti v předškolním věku zakázané různé doskoky a dopady z neúměrné výšky. Proto se v předškolním věku nedoporučuje, aby se děti věnovaly nějakému sportu, ale aby vyhledávaly všestrannou pohybovou aktivitu. (Příbylová, 2021)

V době růstového spurtu se větší svalové skupiny vyvíjejí rychleji, díky nimž má dítě větší předpoklady pro rozvoj hrubé motoriky. Může však vzniknout funkční disproporce (nerovnoměrnost), rychlým růstem se sval může jevit jako ochablý. Srdce a plíce pracují při zátěži méně, jejich objem je menší, a proto se při zátěži nezvětšuje. Dětem se při nějaké fyzické aktivitě zvyšuje jak srdeční tep, tak i frekvence dechu. Z klidové hodnoty cca 100 tepů za minutu se zvýší až na 220 tepů za minutu. Z klidové dechové frekvence cca 20 dechů za minutu nejméně na dvojnásobek. (Dvořáková, 2011)

Pro děti v předškolním věku je snadnější dlouhodobější zátěž ve vyšší tepové frekvenci nežli maximální zátěž za kratší dobu. V předškolním období děti kolem tří let reagují na signál pomalu, stejně tak pomalý je jejich běh. Zatímco šestileté dítě reaguje na signál poměrně rychle a taktéž je jeho běh rychlejší. (Dvořáková, 2011)

*„Rychlostní schopnosti jsou dány úrovní centrálního nervového systému a vedením vzruchů k výkonným orgánům. Teprve přibližně ve stejné době, kdy se mění postava, dozrává i mozek a myelinizují se nervová vlákna, což urychluje přenos vzruchů.“* (Dvořáková, 2011, s. 4)

Motorický vývoj se zdokonaluje v průběhu celého života. Zručnost dítěte můžeme zkoumat především v sebeobslužných činnostech, jako jsou stolování a oblékání. Dále pohybovou koordinaci a zručnost dítě procvičuje ve hře s pískem, kostkami, nebo kresbě. (Doleží, 2015)

Dítě se díky pohybu seznamuje se svým okolím, komunikuje s ním, manipuluje s předměty. Proto pohybové činnosti jsou nedílnou součástí RVP PV.

*„Ačkoli zde pohybové úkoly nejsou konkretizovány, bez pohybových činností nelze ani rámcové, ani dílčí cíle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV) naplnit.“ (Dvořáková, 2011, s. 2)*

## **2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI A MOTORICKÉ SCHOPNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ**

### **2.1 Pohyb**

Předškolní dítě má plno energie, hledá si neustále činnosti, díky kterým může být v pohybu. Pohyb je pro dítě prostředkem k seznamování s prostředím, učí se, jak ovládat tělo, jak komunikovat s ostatními, pomáhá mu vyjádřit sebe sama a postupně si získávat sebevědomí. (Dvořáková, 2002)

Dítě potřebuje ke správnému pohybu především orientaci v prostoru, ta je pro něho velice důležitá. Díky znalosti prostoru a díky zapojením všech jeho smyslů je poté pohyb pro předškolní dítě jednodušší. Když má dítě oslabené vnímání prostoru, je pro něho těžší orientovat se v něm. Neumí správně nazvat – doprava, doleva, nahoru, dolů a podobně. Kvůli špatné orientaci v prostoru má dítě později obtíže orientovat se v textu, nebo také obtíže spojené se sportem, ať už se jedná o hry a sporty individuální nebo skupinové. Také může mít problémy se sebeobsluhou, nebo při matematice. (Bednářová & Šmardová, 2011)

Podle mnoha autorů je pohyb pro předškolní dítě jednou ze základních potřeb a důležitým prostředkem k objevování světa kolem něj. Díky pohybu děti již od narození komunikují s ostatními a učí se ovládat své tělo. (Goddard Blythe, 2012)

Děti bychom měli vést ke správnému držení těla – hlavy, hrudníku, břicha, páteře a boků, abychom předešli možným budoucím potížím jako například potížím se zády. (Neuman, 2003)

V předškolním období začíná být pohyb přesnější a cílenější, proto je důležitá koordinace pohybu. Také je důležité rozvíjet u dětí hrubou motoriku, tedy motoriku velkých svalových skupin. O rozvoji hrubé motoriky nám také hodně prozradí to, zda byla u dítěte před nástupem do mateřské školy v novorozeneckém období využívána Vojtova metoda, nebo zda před chůzí dítě lezlo po čtyřech, či nikoliv. (Otevřelová, 2016)

Úroveň pohybových dovedností každého dítěte souvisí s jeho možnostmi, díky kterým je může provádět. Tříleté dítě se kvůli špatné rovnováze často srazí s ostatními dětmi nebo zakopne. Na pokyny reaguje pomaleji. Jestliže dítě není vedeno k pohybu a kontrole

svých pohybů, je možné, že se u něj objeví některé nevhodné návyky, jejichž příčinou jsou ortopedické potíže. (Dvořáková, 2002)

## **2.2 Pohybové dovednosti a motorické schopnosti**

Pohybová dovednost je způsobilost dělat činnost správně a vhodným způsobem, i když se mohou podmínky změnit. Je důležité získávat dovednosti z běžného života. (Měkota & Cuberek, 2007)

*„Rozdíl mezi oběma kategoriemi je v úrovni obecnosti. Schopnosti jsou generalizované, dovednosti se získávají. Dovednosti se týkají účelného a účinného využívání kapacit, které představují schopnosti. Schopnosti jsou relativně stabilní, dovednosti jsou snadněji modifikovatelné praxí. Počet schopností je omezený, počet dovedností je nevyčísitelný“.* (Měkota & Cuberek, 2007, s. 12)

Dítě si své tělo uvědomuje při všech tělesných činnostech a při zvládnutí dovedností. Seznamuje se díky tomu s částmi svého těla, orientuje se v něm. Učí se své tělo ovládat. Aby si dítě dokázalo uvědomovat své tělo, je proto důležité zapojovat činnosti se snahou obrátit pozornost k vlastnímu tělu a vnímat a zkoumat své tělesné pocity, které také souvisí se soustředěním. (Dvořáková, 2011)

Běh je jedním ze základních pohybů pro řadu sportů či aktivit. Je také prostředek k rozvoji pohybových schopností, proto je důležitým mezníkem pro děti v předškolním věku. Běh se dělí na 3 fáze, a to je odraz, let a doskok. Časté chyby při běhu jsou zčásti i chyby, které jsou zmiňovány při chůzi a to jsou: široká stopa, krátký krok, špatné pokládání chodidel, špatná orientace v prostoru a podobně. (Engelthalerová, 2015)

Při běhu po špičkách děti zlepšují dovednost běhat, díky běhu také rozvíjí funkce vnitřních orgánů a také své individuální předpoklady pohybové schopnosti. Díky pohybovým dovednostem lokomočním, nelokomočním a manipulačním se rozvíjejí také pohybové schopnosti, které jsou silové, rychlostní, vytrvalostní, pohyblivostní a obratnostní. (Dvořáková, 2011)

Motorické učení pomáhá dítěti k tomu, aby si lépe a více osvojilo pohybové dovednosti. Toto učení je získané a je to získaná způsobilost k dané činnosti. Může dojít ke změnám v průběhu osvojování si dovedností. Tyto změny jsou trvalé. Tedy dovednosti, které si jednou osvojíme, zvládneme již celý život. (Měkota, Cuberek, 2007)

U dětí v předškolním věku je potřeba, aby byly rozvinuty všechny schopnosti, a to v přiměřené míře podle předpokladu dětí. (Dvořáková, 2011)

Při pohybových činnostech se rozvíjí nejen motorika dětí, ale také zrak, sluch, nebo hmat. Díky těmto smyslům se děti lépe orientují v prostoru.

Při fyzické zdatnosti hraje velkou roli zdatnost svalová, která podporuje držení těla, a zdatnost aerobní, která je prevencí pro kardiovaskulární nemoci. Jako poslední hraje velkou roli složení těla. Ta souvisí s genetikou, výživou a celkovým způsobem života. Fyzická zdatnost je spojena s rozvojem pohybových schopností – síly, flexibility a vytrvalosti. (Dvořáková, 2011)

Pro vytvoření postojů a návyků je důležitý pravidelný pohyb, jak spontánní, tak i řízený. (Dvořáková, 2011)

**Pohybové dovednosti** dělíme na:

#### ***a. Nelokomoční***

Tyto dovednosti pomáhají se změnou poloh těla a s pohyby částí těla na místě. Dětem pomáhají vnímat vlastní tělo, vytvářet polohy a vnímat je, udržovat rovnováhu, pohybovat částmi těla, zvládat pohyby těla s pomocí náčiní. (Volfová & Kolovská, 2008)

Mezi nelokomoční dovednosti patří leh (na zádech pokrčmo), leh na břicho, sed turecký (skřížný skrčmo), vzpor klečmo, stoj, pohyby paží, pohyby dolních končetin. Pro pohyb je velmi důležité vnímání vlastního těla, dokázat jej ovládat v různých polohách. Proto je žádoucí správně provádět polohy těla, které jsou důležité nejen pro běžný život, ale také pro fungování tělesných funkcí. (Volfová & Kolovská, 2009)

Dítě v předškolním období by mělo umět správně pojmenovat části svého těla, pohybovat svými částmi těla podle vzoru a imitace. (Dvořáková, 2002)

#### ***b. Lokomoční***

Tyto dovednosti pomáhají dětem přemísťovat se v prostoru. Jsou to dovednosti plazení, lezení, chůze, běh a skoky. (Volfová & Kolovská, 2008)

Chůze je jednou ze základních lokomočních dovedností a je při ní zapojena většina svalů, ty mají za úkol správné držení těla a to vzpřímené. „*Správná chůze se vyznačuje*

*vzpřímeným držením těla s mírným náklonem vpřed, chodidla našlapují přes patu a odvíjejí se postupně až ke špičce při zanožení v odrazu do dalšího kroku. Koleno oporové nohy se po odrazu protahuje stejně jako kyčelní kloub. Pohyb nohou doprovází opačný pohyb paží a mírná protitotace pánve a ramen.“ (Dvořáková, 2011, s. 37)*

Při chůzi se v těle zapojují skoro všechny kosterní části a svaly těla. Je nutné, abychom děti vedli ke správnému držení těla a zamezili chybám, kterých se mohou při chůzi dopustit. Jako například krátký krok, pokrčená ramena, nadměrné vytáčení chodidel, špatná orientace v prostoru a podobně. (Engelthalerová, 2015)

Běh vychází ze stejných předpokladů jako chůze, rozdíl je v tom, že při běhu se na nějaký moment tělo nedotýká podložky/země. Při běhu by dítě správně mělo mít tělo ve vzpřímené poloze a důležité je také, aby udrželo rovnováhu. (Dvořáková, 2011)

Děti v předškolním období by měly zvládnout plazit se vpřed a vzad volně po prostoru, okolo překážek i pod nimi, nebo přes ně, dále pod rozhoupanou překážkou, na nakloněné rovině aj., lézt ve vzporu klečmo, dřepmo vpřed i vzad, ve vzporu ležmo vzadu jako rak, okolo překážek. (Volfová & Kolovská, 2008)

Od tří let je u dětí upevněno lezení po kolenou. Proto bychom s nimi měli cvičit lezení po čtyřech, ve vzporu dřepmo. (Dvořáková, 2011)

Dítě by mělo umět poskočit a skočit na místě, vpřed, vzad, nebo stranou, snožmo, mělo by zvládnout střídat nohy, skákat na místě po jedné noze, nebo i při chůzi a běhu, přeskakovat malé překážky za sebou, skákat po předmětech, skákat přes švihadlo. (Volfová & Kolovská, 2008)

Dítě v mateřské škole již zvládá skok z místa na místo. Je ale také důležité podporovat ho při skoku přes překážku nebo skoku z něčeho dolů, aby se později ve škole nebálo tělesné výchovy a skoku vysokého nebo skoku do dálky. Vždy je potřeba dítěti pomáhat, podat mu pomocnou ruku nebo alespoň stát na místě, ze kterého můžeme rychle a hned reagovat. (Kutálková, 2010)

Dítě v předškolním období již zvládne skok snožmo i skok na jedné noze. Mezi časté chyby při skoku patří například nedokončený odraz, nebo špatné zpevnění trupu a pánve. (Engelthalerová, 2015)



Proto, aby si děti zpevnily paže a ramenní pletenec, podporujeme odrazy a skoky snožmo ve vzporu dřepmo, střídáním rukou a nohou. Pro správný vývoj páteře by měly mít děti při lehu tělo a pánev přitisknuté na zemi. Předškolní děti se snažíme motivovat k přitahování v lehu na břicho nebo na zádech po lavičce. (Dvořáková, 2011)

U plazení bychom měli dávat pozor a dbát na to, aby děti nevystrkovaly zadek, ale aby se naopak snažily ho tisknout směrem k zemi. (Engelthalerová, 2015)

Dále přealy z polohy leh na břicho, z polohy leh, sed skrčmo, dřep. Předškolní dítě zvládne obraty na místě při běhu i chůzi, nebo ve výskoku. Chápe a zvládne pořadová cvičení (rozdělení, seřazení, řazení, držení atd.) Manipuluje s míčem s pomocí horních končetin i dolních končetin. (Volfová & Kolovská, 2008)

### ***c. Manipulační***

Tyto dovednosti pomáhají dětem s ovládním předmětů různými částmi těla. Tedy házením, chytáním, kopáním nebo ovládním předmětu jiným předmětem. (Volfová & Kolovská, 2008)

Pohybová aktivita a hra jsou důležitým prostředkem pro děti předškolního věku. Pro dětský rozvoj jsou pohybové aktivity velice důležité. Dítě musí zvládnout posílení a uvolnění svého těla nebo protažení podle pokynů. (Dvořáková, 2002)

Házet se dítě učí postupným nácvikem hodů jednou rukou či oběma rukama a chytání umožňuje ideální velikost míče. Ke správnému nácviku hodů je potřeba pokrčená paže ve vzpažení, loket dítě směřuje dopředu a míč hodí pomocí švihů paže do protažení vpřed. (Dvořáková, 2011)

Házení lze nacvičovat s nejrůznějšími věcmi a pomůckami. Nejčastější pomůckou při házení je míč. Hry s míčem pomáhají dětem v jejich pozornosti, postřehu, naučí se, jakou sílu a kolik jí je síly je potřeba vynaložit, aby míč doletěl takovou vzdálenost, jakou potřebují. Díky hodům se u dětí podporuje také jejich obratnost. (Kutálková, 2010)

Před kopáním do míče by si děti měly nejprve zkusit dát jedno chodidlo na míč a pomocí něj na jedné noze s míčem pohybovat – kutálet jím. Kopání do míče se dítě naučí

nácvikem, který se provádí vnitřním nártem. Míč by měl správně být vedle nohy, nikoliv před ní. (Dvořáková, 2011)

Dovednost je tedy způsobilost vykonat určitý výsledek s jistotou, minimální energií a minimálním časem. Je výsledkem praxe. Pohybová dovednost je dovednost, ve které je hlavním faktorem kvalita pohybu. Důležité je mít cíl. (Měkota & Cuberek, 2007)

U pohybových dovedností si učitelky v mateřské škole všímají, jakým způsobem dítě jednotlivé aktivity a polohy provádí. Zda je provádí správně a koordinovaně, nebo naopak děti často zakopávají, neumí se orientovat na svém těle – levá ruka, pravá ruka a podobně. (Otevřelová, 2016)

**Pohybové schopnosti** dělíme na:

**a. Silové**

Silové schopnosti jsou základní schopnosti, díky kterým se dále dokáží projevit i ostatní pohybové schopnosti. Jsou důležité pro sportovní výkonnost. (Havel & Hnízdil, 2009)

Určitou svalovou sílu však potřebujeme i při vykonávání pohybů běžné denní potřeby, jimiž jsou například stání a chůze. (Dvořáková, 2011)

“Silová schopnost je kondičním základem pro svalový výkon vyžadující nasazení síly, jejíž hodnota se pohybuje kolem 30 % individuálně realizovatelného maxima. Tuto hodnotu lze označit jako základní běžné využívaný silový potenciál.” (Měkota & Novosad, 2005, s. 114)

V předškolním věku je potřebná svalová síla, která drží tělo ve správném postavení a je nápomocna k pohybu. V předškolním období bychom měli upřednostňovat dynamické zatěžování, což znamená střídat napětí a uvolnění. (Dvořáková, 2011)

**b. Vytrvalostní**

Díky vytrvalostním schopnostem můžeme setrvat v nějaké aktivitě delší dobu. (Dvořáková, 2011)

Jsou to schopnosti, díky kterým můžeme vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po delší dobu nebo v určeném čase. (Havel & Hnízdil, 2012)

Pro zdraví je důležité, aby dítě setrvalo v aktivitě, která zatěžuje všechny svaly v těle a také srdečně cévní a dýchací systém. Díky tomu se zvyšuje funkce orgánů.

Vytrvalostní schopnost je základ pro aerobní zdatnost. Začátek této ochrany je realizován právě v předškolním věku dítěte, kdy děti ve spontánní aktivitě vyvíjejí vytrvalostní schopnosti. Rychlostní a vytrvalostní schopností jsou důležitou součástí pro vytvoření tělesného vývoje dítěte. (Dvořáková, 2011)

### **c. Rychlostní**

Rychlostní schopnosti jsou jednou ze základních pohybových schopností, např. v atletice, ve sportovních hrách a podobně. Jde o motorické výkony, které jsou charakterizovány vysokou až maximální rychlostí pohybu (Havel & Hnízdil, 2010)

Zatímco tříleté děti reagují pomalu a potřebují větší množství času, šestileté děti jsou více dynamické v situacích, které jsou jim známé. Reagují rychleji, protože dochází k posunu v dozrání centrálního nervového systému. K metodám rozvoje rychlostních schopností patří reakce na signál, rychlost, se kterou provádíme činnost, nebo opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím s přestávkami pro odpočinek. (Dvořáková, 2011)

Rychlost je pohybová dovednost, díky které dokážeme za krátký čas vykonat pohybovou činnost v co nejkratším čase. (Měkota & Novosad, 2005)

**Schopnosti rychlostní** jsou dále rozděleny na:

- **Reakční rychlostní schopnost**

Reakční schopnost je schopnost rychle zahájit a provést krátkodobé pohybové činnosti celého těla jako reakce na signály, nebo na předchozí pohybové činnosti. (Havel & Hnízdil, 2010)

- **Realizační rychlostní schopnost**

Realizační rychlostní schopnost je schopnost provádění nějaké motorické činnosti nebo určitého pohybového úkolu v co nejkratším čase, od začátku pohybové aktivity až do jejího konce. (Havel & Hnízdil, 2010)

#### **d. Pohyblivostní**

Protože děti nemají ještě dokončený vývoj kloubů, mají předpoklady pro vysokou pružnost, až nad fyziologickou hranici. U dětí v předškolním věku snižují zkrácené svaly pružnost kloubů, a proto je potřeba protahovat zkrácené svaly.

#### **e. Obratnostní**

Ke konci předškolního věku dětem dozrává nervová soustava a s ní také možnost řízení pohybu. Také je to začátek takzvaného „zlatého věku motoriky“, což je vyhovující období pro rozvoj obratnostních schopností. Do této skupiny spadají například rovnováha, nebo koordinace. (Dvořáková 2011)

### 3 RVP PV Z HLEDISKA POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

*„Pro naplnění předpokladů a možností optimálního rozvoje osobnosti každého dítěte je nutné uplatňovat v předškolním vzdělávání odpovídající metody a formy práce. Vhodné je využívání prožitkového a kooperativního učení hrou a činnostmi dětí, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti.“* (RVP PV a s., 2021, s. 8)

*„RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejprve v úrovni obecné a následně v úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o tyto kategorie:*

- *rámcové cíle – vyjadřující univerzální záměry předškolního vzdělávání*
- *klíčové kompetence – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání*
- *dílčí cíle – vyjadřují konkrétní záměry příslušející té které vzdělávací oblasti*
  - *dílčí výstupy – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají“* (RVP PV a s., 2021, s. 9)

*„V předškolním vzdělávání jsou uplatňovány aktivity spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené, v poměru odpovídajícím potřebám a možnostem předškolního dítěte.“* (RVP PV a s., 2021, s. 8)

Učitel přímo, či nepřímo motivuje děti a vede ho tak k učení. Tyto činnosti probíhají zpravidla v menší skupině či individuálně (RVP PV a s., 2021)

#### 3.1 Dítě a jeho tělo

Hlavním cílem učitele v oblasti biologické je podporovat vývoj dítěte, jeho fyzickou i psychickou zdatnost a vést ho ke zdravým postojům. *„Ve svém vývoji získává dítě nejen základní pohybové dovednosti, které jsou součástí běžného života, ale i základy sportovních dovedností“.* (Dvořáková, 2011, s. 27)

Učitel by měl u dítěte podporovat učení těchto dovedností. Díky pohybovým dovednostem je dítě schopno vnímat a rozvíjet své vlastní tělo, umět rozlišit různé intenzity pohybu a orientovat se v prostoru. (RVP PV a s., 2021)

#### **„Vzdělávací nabídka – co učitel dítěti nabízí**

- *lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)*
- *manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním*
- *zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)*
- *smyslové a psychomotorické hry*
- *konstruktivní a grafické činnosti*
- *hudební a hudebně pohybové hry a činnosti*
- *jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.*
- *činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí*
- *příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků*
- *činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí*
- *příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí“ (RVP PV a s., 2021, s. 15-16)*

#### **„Očekávané výstupy-co dítě na konci předškolního období dokáže**

- *zachovávat správné držení těla*
- *zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé*

*náčíní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)*

- *koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou*
- *vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu*
- *ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem*
- *vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)*
- *pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem*
- *mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy. (RVP PV a s., 2021, s. 16)*

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 Cíl**

Cílem praktické části je vytvoření a následné ověření svého metodického materiálu pro podporu rozvoje lokomočních, nelokomočních a manipulačních pohybových dovedností v návaznosti s RVP PV. Dílčím cílem je ověření tohoto materiálu v praxi.

### **4.2 Metodika:**

V praktické části použiji metodu kvalitativního šetření, a to zúčastněné pozorování. Stanovila jsem si otázky, podle kterých chci zjistit, zda je můj soubor cvičení pro děti přínosný pro podpoření pohybových dovedností. Na konci každého cvičení budou výsledky evaluace ze strany autorky. Metodický materiál obsahuje lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti.

#### **Evaluační otázky**

- Je vytvořený metodický materiál vhodný pro děti ve věku 5-6 let?
- Byly při realizaci projektu naplněny cíle dané RVPPV?
- Co děti zvládaly bez problémů?
- Co dětem činilo problémy?
- Bavilo děti cvičení?

### **4.3 Kvalitativní výzkum**

Hlavním rysem kvalitativního výzkumu je dlouhodobost, intenzivní a detailní záznam. Pozorovatel zaznamenává téměř vše, co se v daném prostředí děje. Během pozorování nebo bezprostředně po něm si dělá krátké poznámky, ze kterých pak skládá celkový obraz zkoumaného prostředí. (Gavora,2010)



### **Zúčastněné pozorování**

Kvalitativní pozorování má několik variant. Liší se podle toho, zda pozorovatel zaznamenává všechny jevy tak, jak k nim dochází, nebo naopak, pracuje-li selektivně. V prvním případě se jedná o vzorce událostí, ve druhém o terénní poznámky. Naopak při zúčastněném pozorování se výzkumník osobně podílí na činnosti pozorovaných osob. Je zapojen do činnosti. (Gavora, 2010)

### **4.4 Popis zkoumaného vzorku**

Vzorek tvořilo 68 dětí ze třech mateřských škol. Z Mateřské školy Netolice 23 dětí, z Mateřské školy Vlachovo Březí 21 dětí a z Mateřské školy Prachatice 24 dětí. Tyto mateřské školy byly vybrány proto, že se nachází v Jihočeském kraji v okrese Prachatice.

## 5 REALIZACE ČINNOSTÍ

### 5.1 Lokomoční pohybové činnosti

#### Popis her:

Lokomoční dovednosti pomáhají dětem přemísťovat se v prostoru. Jedná se o dovednosti plazení, lezení, chůze, běh a skoky. Chůze je jednou ze základních lokomočních dovedností a je při ní zapojena většina svalů. Je důležité vést děti ke správnému držení těla. Další lokomoční dovedností je běh, který vychází ze stejných podmínek, jako chůze. Lezení bychom měli s dětmi procvičovat po čtyřech, ve vzporu dřepmo. (Dvořáková, 2011).

Dítě v předškolním období dokáže přeskočit a skočit na místě, vpřed, vzad, nebo stranou, snožmo, mělo by zvládnout střídat nohy, skákat na místě po jedné noze, nebo i při chůzi a běhu. Zvládne také přeskakovat malé překážky za sebou, nebo skákat po různých předmětech. (Volfová & Kolovská, 2008)

**Pomůcky:** Obruče, přezůvky dětí, desky, triangl

#### Vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností
- rozvoj fyzické zdatnosti
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě

**Hry:** Dotkněte se země, Zvířátka, Skřítek Barnabáš

#### Očekávané výstupy:

- Vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru
- Znat základní pojmy ve spojení s pohybem
- Zvládat základní pohybové dovednosti
- Pohybovat se ve skupině dětí
- Ovládat koordinaci ruky a oka
- Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla

## **Dotkněte se země**

Děti běhají volně po prostoru, učitelka pustí hudbu a jakmile hudba přestane hrát, učitelka vysloví povel, který musí děti udělat: „Dotkněte se země zády“, děti si lehnou na záda do protažení a do vzpažení. „Dotkněte se země dlaněmi“, děti si kleknou a položí dlaně na zem. „Dotkněte se země břichem“, děti si lehnou na břicho do protažení a do vzpažení. „Lezte po prostoru“, děti libovolně lezou po prostoru a dávají pozor, aby se s někým nesrazily. „Skočte třikrát jako žába“, „Chodte po špičkách“, paní učitelka mezi tím sleduje, zda děti všechny činnosti provádějí správně.

**Motivace:** Děti představte si, že jste v kouzelném světě. A v tom kouzelném světě se jednou za čas stane, že královna tohoto kouzelného světa dá povely všem jeho obyvatelům, jako jsou žáby, plameňáci, medvědi, ale také lidi, nebo víly a jednorožci. A ti se musejí dotknout země, nebo pohybovat se po prostoru, jak jim jejich královna řekne. Je to jejich způsob, jak si společně všichni mezi sebou hrají a společně i užívají, že mohou být spolu. Co vy na to? Zahrajeme si také na kouzelný svět, ve kterém se budeme různě pohybovat, nebo se dotýkat různými částmi těla země? A my si k tomu ještě pustíme hudbu.

**Obměna:** Děti běhají volně po prostoru, učitelka pustí hudbu a jakmile hudba přestane hrát, děti si musí najít dvojici/trojici (podle počtu dětí) a musí se navzájem dotknout těmi částmi těla, které řekne paní učitelka, nebo některé z dětí.

**Rizika:** Velký počet dětí na prostor, některé děti se nebudou chtít dotýkat ostatních. Je důležité děti nenutit a nechat zapojení do hry na jejich uvážení.

### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě reaguje na signál-zastavení hudby
- Dítě správně provádí činnosti– lezení, plazení, skoky, poskoky, chůze po špičkách
- Dítě se chová prosociálně–dává pozor, aby se s ostatními nesrazilo

## **Evaluace**

### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností
- Rozvoj fyzické zdatnosti
- Osvojení si poznatků o těle

### **Jak zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybové činnosti?**

Motivace u této činnosti byla vhodně zvolená a děti se díky ní na hru těšily. Tato pohybová činnost děti bavila, jelikož si ji chtěly zopakovat a chtěly si mezi sebou vymýšlet, jak se dále budou pohybovat po prostoru, nebo kterou částí těla se mají dotýkat země.

U plazení se jako hadi byl v jedné z mateřských škol prostor na počet dětí prostor docela malý ale ani to děti nevyvedlo z míry a plazení i v menším prostoru zvládly. Vždy počkaly, aby ten, který se plazí před nimi, byl v dostatečné vzdálenosti, aby do sebe nenarazily. Ve zbylých dvou mateřských školách byl prostor i při plazení na počet dětí dostatečný.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Při této činnosti jsem si všimla, že pár dětí provádělo plazení se po prostoru tak, že zvedaly zadek ze země a pomáhaly si koleny. Děti byly navzájem ohleduplné a nestalo se, že by do sebe při chůzi, běhu nebo skoku narážely.

## **Zvířátka**

Po třídě jsou umístěny gymnastické kruhy. Tyto kruhy představují zvířecí domečky. Všechny děti představují zvířátka a pohybují se po prostoru, podle zvířátka, které si společně určí s učitelkou. Na počet, který paní učitelka vysloví po zaznění trianglu, se děti v tomto stejném počtu seskupí okolo kruhu.

**Motivace:** Děti, já jsem kouzelná babička a umím čarovat. „Čáry, máry, pod kočáry, čáry, máry, fuk. Ať tu mám místo dětí zvířátka.“ A všechna zvířátka, protože je hezké slunečné odpoledne, se musí jít projít a vyvětrat se na čerstvém vzduchu. Ale pozor zvířátka! Jakmile uslyšíte zvuk trianglu a po něm počet, znamená to, že vaše maminky vás volají

do domečků a vy se musíte okolo každého domečku sejít v tom stejném počtu, ve kterém vám řeknu.

**Obměna:** Děti chodí volně po prostoru a na povel “oheň” si lehnou na břicho a plazí se po prostoru. Na povel “voda” děti běhají volně po prostoru a na povel “Vítr” skáčou jako žabky.

**Rizika:** Nevhodně zvolený prostor na počet dětí.

#### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě zvládá prostorovou orientaci-nenaráží do ostatních
- Dítě chápe pravidla hry–uskupení u kruhu podle počtu
- Dítě se chová prosociálně-mezi sebou utvoří skupiny
- Dítě dokáže reagovat na signál-triangl

#### **Evaluace**

##### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností
- Rozvoj fyzické zdatnosti
- Osvojení si poznatků o těle

##### **Jak zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

U této pohybové činnosti měly děti, které chtěly, prostor se vystřídat ve vymyšlení zvířat, podle kterých se následně pohybovaly po prostoru. Díky motivaci a zapojení se do vymyšlení, děti činnost dle mého pozorování velice bavila. Druhá část činnosti, kdy se děti měly po zaznění trianglu seskupit okolo domečku podle počtu, který byl vysloven, dělalo pár dětem v každé mateřské škole problém, zejména, když byl počet vyšší než pět. Následně děti, které si myslely, že jsou v tom daném počtu u domečku, zvedly ruku a společně jsme je přepočítaly.

## **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

S plazením se po prostoru měly, jak už jsem psala v evaluaci u předchozí činnosti, některé děti menší problémy. Spolupráce při seskupení se u kruhů podle počtu dětí zvládly. Byly navzájem ohleduplné a děti, které již byly ve správném počtu u kruhu, se snažily pomoci ostatním.

### **Skřítek Barnabáš**

Děti utvoří řadu. Na druhém konci třídy jsou všechny jejich přezůvky. Děti se po jednom plazí až k molitanovým květinám, umístěným na zemi. Molitanové květiny představují kameny v řece, které musí děti skoky snožmo překonat tak, aby nespadly do řeky. Na konci dráhy má každé dítě své přezůvky, které musí najít. Obuje si je a stejným způsobem se vrací zpět, přes molitanové květiny snožmo, jako po kamenech v řece, a poté se doplazí ke skupině dětí. Jakmile bude u skupiny, plácne prvního v řadě po ruce a ten opakuje to samé, co dělalo dítě před ním.

**Motivace:** Děti, představte si, že nám neposedný skřítek Barnabáš zamíchal všechny naše bačkůrky na jednu hromadu. A navíc nám je dal až támhle za tu řeku, ke které se musíte doplazít, aby nás skřítek Barnabáš neviděl. Až se k ní doplazíte, musíte přeskákat po kamenech v řece a dávat pozor, abyste do řeky nespadly. Potom si najdete své bačkůrky a stejně jako jste došli k bačkůrkám, se vracíte zpátky. Jenže skřítek Barnabáš má v ruce ještě dalekohled, takže kdyby vás šlo více najednou, určitě by vás viděl. A proto musí být na dráze vždycky jen jeden z vás. Když se už se svými bačkůrkami dostanete přes řeku a doplazíte se zpět k nám, plácnete dalšího kamaráda v pořadí a ten může vyrazit na cestu. To jsem zvědavá, koho skřítek Barnabáš uvidí.

**Obměna:** Skřítek nám chtěl hledání ztížit, a tak naše bačkory rozmístil po párech libovolně po prostoru. Učitelka pustí hudbu, děti běhají po prostoru a po zastavení hudby, si každé z nich musí najít svůj pár bačkor a stoupnout si k nim. Učitelka bačkory v průběhu hry přemísťuje.

**Rizika:** Nevhodně zvolený prostor na počet dětí, některé děti mnohou mít stejné přezůvky-rozlišit je.

### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě se chová prosociálně-dává pozor, aby se s někým nesrazilo
- Dítě dokáže roztřídit bačkory
- Dítě zvládá orientaci v prostoru
- Dítě správně provádí činnosti-plazení, skoky
- Dítě zvládá odhadnout vzdálenost-molitanových kytek

### **Evaluace**

#### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností, koordinace ruky a oka
- rozvoj fyzické zdatnosti
- osvojení si poznatků o pohybových činnostech

#### **Jak zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

U této činnosti skvěle zafungovala motivace. Děti se snažily mluvit tak, aby je skřítek Barnabáš neslyšel. Jelikož bylo v každé třídě přes dvacet dětí, dlouho se čekalo, až na ně přijde řada a některé začaly dělat něco jiného. Kvůli tomu jsem musela činnost upravit tak, že děti byly rozděleny do dvou skupin vedle sebe. Aby ale tuto činnost nebraly děti jako soutěž, upravila jsem i motivaci a cestu. Cesty byly dvě různé. " Skřítek Barnabáš nám zamíchal bačkory, a ještě k tomu na dvě hromady, ke kterým se každá skupina musí dostat po jiné cestě". Zpočátku jsem se bála, že děti činnost pojmu soutěživě, ale opak byl pravdou, díky motivaci nedošlo k žádnému povzbuzování, jak to u soutěživých her bývá. Naopak, děti se snažily neupozornit skřítku, a tak činnost proběhla v poklidu.

#### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Skoky přes molitanové květiny dětem nedělaly v této činnosti problémy. Spolupráce dětí mě potěšila, pomáhaly si navzájem se zvedat po plazení a jak už jsem zmiñovala, nikdo při této činnosti nevykřikoval, ani nestrkal do kamaráda před sebou.

## 5.2 Nelokomoční pohybové činnosti

### Popis her:

Nelokomoční dovednosti jsou pohyby těla, kde některá část těla zůstává vždy na zemi. Pomáhají se změnou poloh těla a s pohyby částí těla na místě. Dětem pomáhají vnímat vlastní tělo a orientovat se v něm, udržovat rovnováhu, pohybovat částmi těla, zvládat pohyby těla s pomocí náčiní. (Volfová & Kolovská, 2008)

Mezi nelokomoční dovednosti patří leh, sed, vzpor klečmo, stoj, pohyby paží, pohyby dolních končetin. Pro pohyb je velmi důležité vnímání vlastního těla, dokázat ho ovládat v různých polohách. Proto je důležité vést děti ke správnému provádění poloh těla, které jsou důležité nejen pro běžný život, ale také pro fungování všech tělesných funkcí (Volfová & Kolovská, 2009)

**Pomůcky:** kartičky s různými polohami těla, papírové koule

### Vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- rozvoj fyzické zdatnosti

**Hry:** Přichycení, Trhání jablek, Oblékání

### Očekávané výstupy:

- zachovávat správné držení těla
- zvládat základní pohybové dovednosti
- znát základní pojmy ve spojení s pohybem
- ovládat koordinaci ruky a oka
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vědomě napodobovat pohyb
- pojmenovat části těla
- zacházet s běžnými předměty



## **Přichycení**

Každé dítě si najde místo na koberci, aby mělo dostatek prostoru kolem sebe. Učitelka říká, jaké části těla si mají k sobě "slepit". „Slepte si k sobě dlaně“, „slepte si k sobě pravé stehno a levou ruku“, „slepte si ruce se zadkem“ apod. Učitelka sleduje, zda se děti orientují na svém těle, zda umí levou, pravou stranu. Jestli dokážou udržet rovnováhu a zůstat na místě.

**Motivace:** Děti, už se vám někdy stalo, že jste měly ruce od lepidla nebo od medu? Nebo že jste na sebe dokonce med vylily? Nebo se to stalo mamince, tatínkovi, babičce, dědovi, nebo sestře a bráchovi? Tak si představte, že teď máte na sobě také lepidlo a všechny možné části vašeho těla se k sobě slepují. Chcete se podrbat na nose, protože vás hrozně svědí. A jéje, přilepila se nám k nosu ruka. Tak ji opatrně odlepíme. Teď máme něco na pravém kolenu, a tak to zkusíme levou rukou dát dolů. A jéje, stalo se nám to znovu, tady toho lepidla máme víc, tak musíme pořádně zabrat, aby se nám ruka od stehna odlepila. Tak jdeme na to?

**Obměna:** Děti utvoří dvojice, podle pokynů si k sobě "slepi" dlaň s kamarádovým stehnem, chodidlo s kamarádovým chodidlem, rameno s kamarádovými zády apod.

**Rizika:** Děti neudrží rovnováhu, neorientují se pravá, levá strana

### **Konkretizované výstupy**

- Dítě zvládá pojmenovat části těla
- Dítě dokáže spolupracovat ve dvojici
- Dítě zvládá udržet rovnováhu
- Dítě se umí orientovat na svém těle
- Dítě zvládá orientaci-levá, pravá strana

## **Evaluace**

### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- 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
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- rozvoj fyzické zdatnosti

### **Jak zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Pohybová činnost „přichycení“ měla u dětí úspěch. Díky motivaci, kdy jsem se dětí ptala, zda se jim už někdy stalo, že na sebe vylily lepidlo nebo med, jsme si chvíli povídaly příběhy, kdy a jak se jim to stalo. Díky tomu byly namotivovány si tuto činnost zkusit znovu.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Každé z dětí si našlo své místo na koberci, aniž by si navzájem překážely. Části svého těla, které si měly k sobě „přilepit“ děti znaly, některé z nich se potřebovaly zorientovat, co je práva a co levá strana. Většina dětí orientaci a pohyby částí těla jak horních, tak i dolních končetin, zvládla.

### **Trhání jablek**

Každé dítě si v prostoru najde místo. „Představí si, že před sebou má nádhernou louku, a na ní jabloně plné zralých a šťavnatých jablek. A u nohou košík, do kterého trhá jablka“. Při říkance „Měla babka čtyři jabka...“ Trhají děti jablka do svého koše. Po odříkání říkanky „budeme mít stejně“ děti předvedou polohu těla, kterou učitelka ukáže na kartě.

### **Motivace**

“Měla Babka čtyři jabka,

A dědoušek jen dvě,

dej mi babko jedno jabko,

budeme mít stejně”

Děti, představte si, že jsme právě na procházce a došli jsme na louku, na které jsou jabloně. A všechny jabloně jsou plné krásných, velkých a šťavnatých jablek. Na nebi svítí sluníčko, díky kterému ta jablíčka dozrávají – červenají. A my si ta červená jablíčka natrháme. Děti si stoupnou na nějaké místo v prostoru (k jabloni). Ale koukejte, děti, některá jablíčka nejsou zralá. Musíme trhat jenom ta, která jsou zralá. Jakmile začneme říkat říkanku, budeme trhat jablka, když říkanku dopovídáme, ukážu vám obrázek a vy uděláte to, co je na obrázku nakreslené. Po každém obrázku si při říkance dotrháme jablíčka, která mezitím díky sluníčku dozrála.

**Obměna:** Každé dítě si v prostoru najde místo. Z dětí se stanou stromy, kývají se ze strany na stranu, protože se do nich opírá vítr, stoupnou si na špičky, aby se dotkly sluníčka, udělají dřep, aby se schovaly před vánicí aj.

**Rizika:** Děti si nezapamatují říkanku, je důležité si ji vícekrát zopakovat.

#### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě umí říkanku měla babka
- Dítě správně provádí turecký sed a stoj na špičkách
- Dítě zvládne udržet rovnováhu
- Dítě dokáže napodobit polohy těla

#### **Evaluace**

##### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- rozvoj fyzické zdatnosti
- 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 zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Říkanku "Měla babka čtyři jabka" většina dětí již znala, takže jsme si ji společně nejprve připomněli a poté jsme přidali k říkance pohyb. Po odříkání říkanky jsem ukázala dětem kartičku, na které byla nakreslena některá poloha těla, kterou měly děti následně předvést. Motivace opět fungovala tak, jak jsem si představovala a děti byly při činnosti usměvavé a trhání jablek je bavilo.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Každé dítě si opět našlo místo na koberci, aby si navzájem nepřekážely a měly kolem sebe dostatek prostoru. Vždy jsem s obrázkem prošla mezi dětmi, aby jej pořádně viděli všichni, i ti, kteří byli dál ode mě. Stoj na špičkách při trhání jablek zvládly všechny děti bez problémů.

### **Oblékání**

Děti si v prostoru najdou své místo. Představí si, že před sebou mají části oblečení, které potřebují k pobytu venku v zimě. Společně si s učitelkou zopakují, které to jsou – oteplovací kalhoty, svetr, bunda, čepice, rukavice, boty. V průběhu říkají, které oblečení následuje a „oblékají si ho na sebe.“ Když jsou děti „oblečené“, učitelka rozhodí po třídě papírové koule, které představují sněhové koule a začíná „koulovačka“.

**Motivace:** Děti, jelikož půjdeme dnes ven na zahradu a venku je zima a sníh, musíme se pořádně obléct. Protože si budete chtít určitě hrát a běhat, tak schválně, jestli se dokážete správně obléct, aby vám nebyla zima. Co si podle vás oblečeme jako první? Máme tu bundu, rukavice, čepici, oteplovací kalhoty, svetr, a boty. A nakonec mám pro vás překvapení. Koulovačku!

**Obměna:** Na jedné straně třídy utvoří děti řadu za sebou. Na druhé straně třídy je velký papír, na kterém je nakreslená postava. Vedle něj vystříhané části oblečení. Po jednom děti vybíhají, zastaví se u papíru a část oblečení, o kterém si myslí, že se postupně za sebou obléká na něj přidají.

**Rizika:** Děti nebude hra bavit, důležitá je správná motivace.

### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě rozumí posloupnosti oblékání
- Dítě se chová ohleduplně k ostatním – dává pozor, aby do nikoho nebouchl
- Dítě se umí orientovat na svém těle
- Dítě dokáže odhadnout vzdálenost-papírové koule-koulovačka

### **Evaluace**

#### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- 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 zdatnosti

#### **Jak zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Tato pohybová činnost děti z mého pozorování zaujala. Nejdříve mi děti vyjmenovaly části oblečení, které si před pobytem venku musí obléknout. Rukavice, svetr, čepice, bunda, boty, šálu. Poté jsme s pomocí dramatické činnosti předváděli, jak si konkrétní části oblečení oblékáme.

#### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Děti postupně říkaly, která část oblečení následuje a máme si ji obléknout. Nakonec následovala "koulovačka", kdy děti po sobě házely papírové koule, jako by byly venku a v ruce měly sněhové koule. Děti byly navzájem ohleduplné a dávaly pozor, aby si navzájem neublížily. Také jsem si u pár chlapců všimla, že když si chtěly sebrat papírovou kouli ze země ve stejnou chvíli jako některé děvče, papírovou kouli děvčatům přenechali, z čehož jsem byla příjemně překvapena.

### 5.3 Manipulační pohybové činnosti

#### Popis her:

Tyto dovednosti pomáhají dětem se zdokonalováním činností. S ovládním předmětů různými částmi svého těla. Tedy házením, chytáním, kopáním, nebo ovládním předmětu jiným předmětem. (Volfová & Kolovská, 2008)

Mezi manipulační dovednosti tedy patří již zmíněný hod, který můžeme nacvičovat s dětmi s různými pomůckami. Hod pomáhá dětem také v rozvoji jejich pozornosti, postřehu, nebo odhadu určité vzdálenosti. (Kutálková, 2010)

Kopání do míče se dítě naučí cvikem, který se provádí vnitřním nártem. Míč by mělo mít dítě vedle nohy, ne před ní. (Dvořáková, 2011)

**Pomůcky:** míče, brána, molitanové kostky, barevné obruče, barevná víčka, nádoby, švihadla

#### Vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- rozvoj fyzické zdatnosti

**Hry:** Podávaná, Hopsaná, Domečky raků

#### Očekávané výstupy:

- Zachovávat správné držení těla
- Zvládat základní pohybové dovednosti
- Znat základní pojmy ve spojení s pohybem
- Vědomě napodobovat pohyb
- Ovládat koordinaci ruky a oka
- Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla

## Podávaná

Děti utvoří řadu za sebou. Stoupnou si do stoje roznožného. Každé dítě má pod sebou jeden míč. První dítě si bere předklonem svůj míč a podá ho nad hlavou za sebe dalšímu. Děti si stejným způsobem podávají míč. Mezitím dítě, které bylo první a podalo svůj míč, musí doběhnout na konec řady. Když se k němu dostane jeho míč, vezme ho, otočí se, položí si ho na zem a kopne do branky, která je za skupinou dětí, a zařadí se na konec řady. Stejným způsobem opakují postupně všechny děti.

**Motivace:** “ Čáry, máry, fuk, místo dětí tady mám slepičky“. Každé dítě představuje slepičku, která má pod sebou své vajíčko. My ale potřebujeme, aby se naše vajíčka dostala do kurníku. Jenže okolo kurníku chodí nedočkavá liška, která nám chce vajíčka vzít a odnést si je do své nory a tam nám je sníst. Proto musíme dávat pozor, aby nám ani jedno vajíčko nepadlo a liška nám ho nevzala.

**Obměna:** Děti utvoří dvojice, sednou si v přiměřené a dostatečné vzdálenosti od sebe do sedu roznožného a vzpaží s míčem v rukou. Hlubokým předklonem míč pošlou směrem ke své dvojici.

**Rizika:** Děti si budou podávat míč rychle, míč může padat. Míč dorazí na konec řady dříve než dítě. Nedostatečný prostor pro počet dětí.

### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě dokáže manipulovat s předmětem – míč
- Dítě chápe a zároveň dodržuje pravidla hry-po podání svého míče běží na konec řady a následně ho kopne do brány. Poté se zařadí na konec řady.
- Dítě zvládá utvořit řadu
- Dítě zvládá kopnout míč do branky
- Dítě dokáže odhadnout vzdálenost-branka
- Dítě správně provádí činnost-kopání vnitřním nártem

## **Evaluace**

### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- 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 zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Děti byly v této činnosti namotivovány a dávaly si pozor, aby jim vajíčka nespadla, ovšem některým dětem se párkrát stalo, že do vajíčka, které měly pod sebou, strčily a šly pro něj, tím se na chvíli přerušil řetěz podávání. Proto jsem lišku, která má na vajíčka chuť improvizovaně zahrála a děti si dávaly pozor, aby jim za prvé vajíčko nespadlo při podávání, ale také aby omylem nekoply do svého vajíčka pod sebou, které jim mohla liška vzít. Děti ale byl velký počet, a proto jsem je poté zkusila opět rozdělit na skupiny. Tentokrát na pět skupin po cca 5-6 dětech. Děti hra ve skupinách bavila poté mnohem více.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Některé děti prováděly kopání špatným způsobem (kop špičkou), nikoli přes vnitřní část nártu, přestože jsem jim každý krok v činnosti ukázala. Riziko nedostatečného prostoru na počet dětí jsem tedy vyřešila rozdělením dětí na méně početné skupiny. Spolupráci v jednotlivých skupinách děti zvládly, po rozdělení na méně početné skupiny šla činnost dětem lépe a více si ji užily.

## **Hopsaná**

Děti utvoří dvě skupiny naproti sobě v dostatečné vzdálenosti od sebe. V prostoru mezi dětmi jsou molitanové kostky a každá skupina stojí cca jeden metr od molitanových kostek za švihadlem. Skupina, která začíná, bude mít u sebe míč. První z této skupiny drží v ruce míč a s ním přeskočí molitanové kostky. Na konci molitanových kostek hodí míč prvnímu z druhé skupiny a běží zpět kolem molitanových kostek ke své skupině. Až poté



vybíhá dítě ze druhé skupiny a dělá totéž, co dělalo dítě před ním. Takto se postupně vystřídají všechny děti z obou skupin.

**Motivace:** Děti, máme tady místo míče zvědavý koblížek a tenhle náš koblížek nechce skákat, ani běhat, ani chodit, prostě je hodně moc lenivý. Co kdybychom ho provedli po naší cestě. Ukážeme mu, jak se skáče a běhá? Musíme ho ale celou cestu držet a předáme si ho tak, že ho hodíme opatrně kamarádovi, aby se také proletěl.

**Obměna:** Děti budou mít každý svůj míč. Utvoří řadu a postupně po jednom za sebou kutálejí míč v podřepu kolem pěnových podložek. Poté zpět s míčem v ruce pomocí přeskoků přes molitanové kostky.

**Rizika:** Děti nebudou provádět skok poskočný správně. Důležité je jim hru vysvětlit a také předvést.

#### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě zvládne utvořit řadu
- Dítě chápe pravidla hry-s míčem skočí přes molitanové kostky, předá míč, zpět běží kolem molitanových kostek na konec své skupiny. Položí míč, otočí se a kopnou ho do brány
- Dítě se umí orientovat v prostoru
- Dítě správně napodobuje činnost-stoj, běh kolem
- Dítě umí manipulovat s předmětem-míč

#### **Evaluace**

##### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- 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 zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Při této činnosti jsem opět, jako u lokomoční pohybové činnosti „Skřítek Barnabáš“ a manipulační pohybové činnosti „Podávaná“ děti rozdělila na skupiny. U této činnosti byly děti rozděleny na dvě skupiny. Mezi nimi v přiměřené vzdálenosti od nich molitanové kostky. Dráhu si každé dítě chtělo projít několikrát, z čehož jsem měla radost, a děti si ji užily. V každé mateřské škole jsem vyzozorovala pár dětí, které měly problém s tím, trefit se míčem na kamaráda. Učitelky z mateřských škol mi poté potvrdily, že některé děti neumí odhadnout vzdálenost hodů, a proto jim hod na kamaráda dělá problém. Proto jsem, po vyzkoušení manipulačních činností v první mateřské škole, v následujících mateřských školách nejprve s dětmi hod na koš trénovala. Děti se mi podařilo skvěle namotivovat a snažily se, aby jim míč na dráze nespádl.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Riziku špatného provedení skoku jsem předešla předvedením cele dráhy, kdy měly děti možnost vidět, jak dráhu projít, a také jsem každou činnost komentovala, co právě teď dělám. Díky předvedení děti skok poskočný prováděly správně. Dítě, na které měl být míč hozený, se snažilo míč chytit, a když míč letěl jinam než na něho, pomohlo kamarádovi a pro míč si došlo.

### **Domečky raků**

V každém rohu hracího prostoru je barevný kruh. Děti jsou rozděleny do čtyř skupin k jednotlivým barvám ke kruhům. Uprostřed třídy jsou zamíchaná víčka od PET láhví, které představují potravu pro raky. Víčka jsou barevně rozlišena podle skupin. Po jednom děti vycházejí ze svých domečků pozadu jako raci směrem doprostřed k víčkům. Vezmou si jedno víčko ve své barvě, dají si ho na břicho a stejným způsobem odnesou víčko do svého kruhu (domečku). Každý může vzít jen jedno víčko. Poslední ze skupiny odnese poslední víčko do kruhu a společně odnesou víčka do sklenic, které jsou na jedné straně prostoru, rozlišeny podle barev. Poté se skupiny promíchají. Děti, které měly červená víčka, mají zelená apod.

**Motivace:** Děti, víte, jak si přinášejí zásobu jídla do svého úkrytu raci? Ne? Tak se dívejte! Předvedeme dětem, co budeme dělat a jak si raci nosí potravu. Všichni si to zkusíte,

ukažte, jací jsou z vás šikovní raci. My tady máme více druhů raků podle barev, dávejte pozor, ať si náhodou neodnesete potravu jiných raků.

**Obměna:** Děti si dají jedno víčko na břicho. Při hudbě se budou pohybovat pozadu jako raci a dávat pozor, aby nenarazily do někoho jiného. Když hudba přestane hrát, děti se musí také zastavit a sundat víčko z břicha na zem.

**Rizika:** Děti bude lákat vzít více víček než jen jedno, víčka jim mohou padat a při pohybu vzad se budou hůře orientovat.

#### **Konkretizované výstupy:**

- Dítě se dokáže chovat ohleduplně-nenarazí do ostatních dětí
- Dítě zvládá přenést předmět z jednoho místa na druhé-víčko
- Dítě umí manipulovat s předmětem – víčko
- Dítě zvládá orientaci v prostoru
- Dítě umí rozlišit barvy-červená, žlutá, modrá, zelená
- Dítě se umí pohybovat pozadu jako rak

#### **Evaluace.**

##### **Jaké cíle z RVP PV byly naplněny v této pohybové činnosti?**

- uvědomění si vlastního těla
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- 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 zafungovala motivace a jak probíhala organizace pohybových činností?**

Při této činnosti bylo výhodou, že děti znají barvy. Ani v jedné mateřské škole neměly děti problém s tím, že by do domečku přinesly víčko s jinou barvou, než měly. Děti se navzájem motivovaly a povzbuzovaly se. Spolupráce mezi nimi byla úžasná. Udělaly si za domečkem řadu, aby věděly, jak za sebou postupně pro víčka půjdou.

### **Jak děti zvládly pohybové činnosti a jak spolupracovaly?**

Manipulaci s předmětem (víčkem) z kruhu na své břicho a poté zpět do kruhu v barvě svého domu, děti zvládly a víčka spadla jen zřídka. Když se stalo, že někomu víčko spadlo při lezení do svého domu, bez problému jej děti zvedly a znovu jim víčko nespadlo. S odnesením pouze jednoho víčka neměly žádný problém a nestalo se, že by jedno dítě vzalo více než jedno víčko. Tato pohybová činnost děti bavila, chtěly si ji zahrát vícekrát znovu s promícháním barev domečků.

## 6 DISKUZE

Realizace mého metodického materiálu probíhala v Mateřské škole Netolice, Mateřské škole Vlachově březi a Prachaticích. Pohybových činností se zúčastnily děti ve věku 5-6 let. Byly to činnosti lokomoční – Dotkněte se země, Zvířátka a skřítek Barnabáš, dále činnosti nelokomoční – Oblékání, Přichycení a Trhání jablek, jako poslední činnosti manipulační – Podávaná, Dopsaná a domečky raků. Realizace těchto činností se zúčastnilo 68 dětí. Po realizaci činností jsem si vždy odpovídala na tři otázky, které jsem si předem stanovila a které mi měly pomoci k závěrečnému hodnocení.

### Lokomoční pohybové činnosti

Jak uvádějí Volfová & Kolovská, 2008, děti v předškolním období by měly zvládnout plazit se vpřed a vzad volně po prostoru, okolo překážek i pod nimi, nebo přes ně, lézt ve vzporu klečmo, dřepmo vpřed i vzad, ve vzporu ležmo vzadu jako rak okolo překážek apod. Ze svého pozorování jsem si potvrdila, že děti v předškolním období tyto činnosti zvládají, pouze pár dětem z každé mateřské školy dělaly některé činnosti drobné problémy.

Při skoku jsem se soustředila především na jeho správné provedení, které popisuje paní Engelthaterová, 2015. Vyzozorovala jsem některé děti, které díky nedokončenému odrazu shodily párkrát molitanové kostky. Ke shození však došlo jen zřídka.

Dítě v předškolním období již zvládne skok snožmo i skok na jedné noze. Mezi časté chyby při skoku patří například nedokončený odraz nebo špatné zpevnění trupu a pánve. (Engelthalerová, 2015).

Lokomoční pohybové činnosti jak už činnosti “Dotkněte se země”, “Zvířátka”, nebo “Skřítek Barnabáš”, děti ve všech třech mateřských školách zvládly a byly pro ně přiměřené a činnosti je bavily.

### Nelokomoční pohybové činnosti

Dítě v předškolním období by mělo umět správně pojmenovat části svého těla, pohybovat svými částmi těla podle vzoru a imitace. (Dvořáková, 2002)

Toto tvrzení jsem si potvrdila ve všech třech nelokomočních činnostech. “Přichycení”, “Trhání jablek”, “Oblékání”. Některým dětem chvíli trvalo zorientovat se v pravé a levé

straně, ale nakonec se zorientovaly správně. Polohy těla podle vzoru zejména u činnosti Trhání jablek dětem šlo a žádné problémy při činnostech neměly.

Z počátku jsem měla obavy, že děti nelokomoční pohybové činnosti nezaujmu. Motivace však v každé činnosti fungovala a děti byly do činnosti mnohem nadšenější. Různé polohy těla na místě, které měly děti na kartičkách, které jsem jim ukazovala, zvládala většina dětí. Jediné, co bylo při činnosti "Trhání jablek", kde měly napodobit polohy těla, stěžejní, byly polohy těla, při kterých byla za potřebí rovnováha. Děti se ale snažily několikrát polohu zopakovat, aby se jim podařila.

### Manipulační pohybové činnosti

Házet se dítě učí postupným nácvikem hodů jednou rukou či oběma rukama a chytání umožňuje ideální velikost míče. Ke správnému nácviku hodů je potřeba pokrčená paže ve vzpažení, loket dítě směřuje dopředu a míček hodí pomocí švihů paže do protažení vpřed. (Dvořáková, 2011)

U manipulačních činností některé děti neprováděly hod na kamaráda správně. Jak píše paní Dvořáková, 2011, házení se dítě učí postupným nácvikem hodů. Proto jsem po první zkušenosti v mateřské škole v následujících mateřských školách před manipulačními činnostmi s dětmi nejprve nacvičila hod na koš, na kterém si děti vyzkoušely odhad vzdálenosti a trénovaly správnou techniku hodů.

Před kopáním do míče by si děti měly nejprve zkusit dát jedno chodidlo na míč a pomocí něj na jedné noze s míčem pohybovat – kutálet jím. Kopání do míče se dítě naučí nácvikem, který se provádí vnitřním nártem. Míč by měl správně být vedle nohy, nikoliv před ní. (Dvořáková, 2011). Stejně jako jsem u házení vyzorovala špatnou techniku a odhad vzdálenosti, u kopání na bránu to bylo stejné. Děti si často míč dávaly před sebe a kopaly špičkou, místo toho, aby si míč daly vedle nohy a kopaly do něho vnitřním nártem. Kopání jsme si proto společně nejprve zkusili. Souhlasím s paní Dvořákovou, 2011, která tvrdí, že jak házení, tak kopání je důležité s dětmi pravidelně trénovat, aby činnosti prováděly správně.

U manipulačních pohybových činností bylo za potřebí kvůli velkému počtu dětí u každé činnosti rozdělení na dvě, nebo více skupin. Činnosti tak děti mnohem více zaujaly. S ovládním předmětu, konkrétně s víčky u hry "Domečky raků", nemělo žádné dítě znatelný problém od ostatních dětí.

Po realizaci metodického materiálu jsem si odpověděla na následující evaluační otázky.

*Stanovila jsem si následující evaluační otázky:*

### **Je vytvořený metodický materiál vhodný pro děti ve věku 5-6 let?**

Na tuto otázku jsem si mohla odpovědět až po samotné realizaci. Ze svého pozorování jsem došla k závěru, že metodický materiál je vhodný pro děti ve věku 5-6 let, neboť žádná z činností nebyla pro děti tak obtížná, že by ji nezvládly, nebo nechtěly dělat. Učitelky v každé mateřské škole mi taktéž po činnostech podaly zpětnou vazbu a shodly jsme se na stejném závěru.

### **Byly při realizaci projektu naplněny cíle dané RVPPV?**

Cíle, které byly naplněny při realizaci projektu:

- uvědomění si vlastního těla
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládním pohybového aparátu a tělesných funkcí
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti – osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
- osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě

### **Co děti zvládaly bez problémů?**

Musím přiznat, že z některých aktivit jsem měla obavy, aby je děti v první radě pochopily a následně jim činnosti pomohly k rozvoji a bavily je. Činnosti jsem si s dětmi užila jak já, tak i oni a bez větších problémů zvládly všechny pohybové činnosti.

### **Co dětem činilo problémy?**

Při lokomočních pohybových činnostech, a to konkrétně při plazení bylo pár dětí, které se neplazily správným způsobem. Zvedaly zadek nad zem, místo toho, aby jej na zem přitiskly. Ale ani v jedné mateřské škole nebylo dítě, které by některou z činností nezvládlo.

### **Bavilo děti cvičení?**

Díky metodě kvalitativního výzkumu, a sice zúčastněného pozorování a následné evaluaci po každé činnosti, jsem došla k závěru, že všechny činnosti, které byly dětem nabídnuty, děti bavily, neboť si je chtěly víckrát zopakovat a byly nadšené. K evaluaci mi také vypomohla zpětná vazba učitelek mateřských škol, se kterými jsem se shodla na pozitivním závěru, který byl takový, že nabídla lokomočních, nelokomočních a manipulačních činností děti bavila.



## 7 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření a následné ověření metodického materiálu, který obsahoval lokomoční pohybové dovednosti, nelokomoční pohybové dovednosti a manipulační pohybové dovednosti.

V teoretické části jsem se zaměřila na charakteristiku předškolního dítěte, jeho psychickým a hlavně fyzický vývoj a pohyb dětí v předškolním období. Zabývala jsem se rozdělením a vysvětlením pohybových dovednosti a motorických schopností a nakonec návazností RVP PV dítě a jeho tělo.

Cílem praktické části bylo vytvoření a následné ověření metodického materiálu a díky zúčastněnému pozorování si po cvičení odpovědět na evaluační otázky, které mi měly pomoci zjistit, zda je vytvořeny metodický materiál vhodný pro předškolní děti ve věku 5-6 let. Vzhledem k zaměření mé práce je metodický materiál zaměřený na pohybové dovednosti. Každý integrovaný blok obsahuje tři různé pohybové činnosti, pomůcky, které jsou k těmto činnostem potřebné, vzdělávací cíle a očekávané výstupy. Následně každá činnost obsahuje motivaci, rizika, možnou obměnu každé činnosti, konkretizované výstupy a na závěr evaluaci. Lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti byly realizovány v Mateřské škole Netolice, Mateřské škole Vlachovo březí a Mateřské škole Prachatice.

Při sestavování pohybových činností jsem se snažila činnosti vytvořit tak, aby je děti zvládly a zároveň je bavily a učily se, nebo si zdokonalovaly činnosti, ve kterých si nejsou jisté. Realizaci činností s dětmi jsem si velice užila. Ve všech třech mateřských školách byly děti šikovné a i na nich bylo vidět, že je zvolené činnosti zaujaly a chtěly si je zahrát znovu, což mi dalo zpětnou vazbu, která mě zahřála u srdce. Také mě potěšila zpětná vazba učitelek, kterým se zvolené činnosti zdály vhodně zvolené a také jim se činnosti líbily. Během realizace jsem použila metodu kvalitativního výzkumu, a to zúčastněného pozorování, které probíhalo během všech činností, při kterých jsem pozorovala hlediska, která jsem si stanovila ve výzkumných otázkách. Také jsem si po každé činnosti odpovídala na otázky, které jsem si předem stanovila. Sledovala jsem, jak probíhaly činnosti, zda děti činnosti zaujaly, co pro ně bylo nejtěžší a co naopak zvládly bez problému, ale především, zda je tento metodický materiál vhodný pro podporu rozvoje

pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Po každém cvičení jsem si odpověděla na otázky, které jsem si stanovila. U všech cvičení jsem došla k závěru, že motivace, které jsem k činnostem vymyslela, byly vhodně zvoleny a díky nim děti činnosti zaujaly.

Při činnosti “Skřítek Barnabáš”, “Podávaná” a “Hopsaná” jsem musela děti rozdělit na méně početné skupiny, jelikož v každé třídě bylo přes dvacet dětí a některé děti by při těchto činnostech čekaly delší dobu, než na ně přijde řada, proto jsem děti pro tyto činnosti rozdělila.

První otázku jsem si mohla zodpovědět až po realizaci činnosti ze všech třech mateřských škol a to, zda je metodický materiál vhodně zvolen pro děti 5-6 let. Na druhou otázku jsem si mohla odpovědět také po realizaci činností, neboť tato otázka se týká RVP PV, zda byly při realizaci činností naplněny cíle, které jsem si v návaznosti s RVP PV k činnostem pokládala. Na ostatní otázky jsem si mohla odpovídat v průběhu činností díky pozorování a zodpovězení otázek, které jsem si stanovila před ověřením materiálu.

Všechny činnosti splnily mé předpoklady a příjemně mě překvapily děti, které při činnostech, u kterých jsem měla obavy, zda je při tak velkém počtu dětí dokážu vytvořit tak, abych děti zaujala a aby nemusely někde dlouho čekat, nebo stát, byly šikovné a společně jsme si každou činnost užily. Díky pozorování jsem došla k závěru, že metodický materiál je vhodný pro podporu pohybových dovedností dětí předškolního věku ve věku 5-6 let. Cíle, které jsem si stanovila byly též naplněny.

Doufám, že vytvořený metodický materiál bude nápomocen učitelkám v mateřských školách a budoucím učitelkám k podpoření rozvoje pohybových dovedností u dětí předškolního věku a i já sama do něho znovu ráda nahlédnu, až budu působit jako učitelka v mateřské škole.

## **8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ**

ALLEN, K. Eyleen a Lynn R. MAROTZ, 2002. Přehled vývoje dítěte Od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ, 2015. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Druhý. Praha: Edika. ISBN 978-80-266-0658-1.

DOLEŽÍ, Linda, 2015. Začínáme učit češtinu pro děti-cizince: Příručka pro lektorky a lektory. Praha: AUČCJ. ISBN 978-80-260-7506-6.

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

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. Pohybové činnosti: Pro předškolní vzdělávání. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o. ISBN 978-80-86307-88-6.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, 2015. Cvičíme s dětmi. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o. ISBN 978-80-7496-172-4.

ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka, Markéta KUBECOVÁ, Michaela KUKAČKOVÁ, Markéta KOŠTÁLOVÁ a Adéla RAUŠEROVÁ, 2019. Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o. ISBN 978-80-7496-404-6.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2009. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. ISBN 978-80-7414-189-8.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2010. Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. ISBN 978-80-7414-323-6.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2012. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP. ISBN 978-80-7414-476-9.

JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ, 2014. Je naše dítě zralé na vstup do školy?. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4750-7.

KUTÁLKOVÁ, Dana, 2010. Jak připravit dítě do 1. Třídy. 2., doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3246-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 802-47-1284-9.

LAUPER, Renate, 2007. Dítě od hlavy až k patě v pohybu: Pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-86606-67-5.

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

NEUMAN, Jan a , 2003. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7178-730-2.

OTEVŘELOVÁ, Hana, 2016. Školní zralost a připravenost. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1092-4.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021. Praha: Výzkumný pedagogický ústav.

ŘÍČAN, Pavel, 2021. Cesta životem: Vývojová psychologie. 6. Praha: Portál. ISBN 97-880-2621-783-1.

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

SYSLOVÁ, Zora, Radmila BURKOVIČOVÁ, Jana KROPÁČKOVÁ a Lucie ŠTĚPÁNKOVÁ, 2019. Didaktika mateřské školy. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7598-276-6.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2008. Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2317-4.

## ELEKTRONICKÉ ZDROJE

HLAVÁČEK, Vojtěch, 2020. Co je to myelinizace?: Jak tuk posiluje paměť?. CODELIFE [online]. Praha: Code of Life, 30. července 2020 [cit. 2023-01-22]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/telo/mozek/co-je-to-myelinizace/>

PŘIBYLOVÁ, Kristýna, 2021. Předškoláci by neměli posilovat ani extrémně namáhat klouby. Malý dobrodruh [online]. Praha: Copyright, 23. září 2021 [cit. 2023-01-22]. Dostupné z: <https://www.malydobrodruh.cz/predskolaci-by-nemeli-posilovat-ani-extremne-namahat-klouby/>

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Obruče (zdroj: vlastní)

Obrázek 2: Triangl (zdroj: vlastní)

Obrázek 3: Přezůvky dětí (zdroj: vlastní)

Obrázek 4: Desky "kameny" (zdroj: vlastní)

Obrázek 5: Karty s polohami těla (zdroj: vlastní)

Obrázek 6: Papírové "sněhové" koule (zdroj: vlastní)

Obrázek 7: Míčky (zdroj: vlastní)

Obrázek 8: Brána (zdroj: vlastní)

Obrázek 9: Rozmístění míčků při hře (zdroj: vlastní)

Obrázek 10: Molitanové tvary (zdroj: vlastní)

Obrázek 11: Míč (zdroj: vlastní)

Obrázek 12: Provazy (zdroj: vlastní)

Obrázek 13: Barevná víčka, "potrava raků", v kruhu

Obrázek 14: Domečky raků (zdroj: vlastní)

Obrázek 15: Sklenice na rozdělení potravy dle barev (zdroj: vlastní)

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Pomůcky k pohybové činnosti Zvířátka

Příloha č. 2: Pomůcky k pohybové činnosti Skřítek Barnabáš

Příloha č. 3: Pomůcky k pohybové činnosti Trhání jablek

Příloha č. 4: Pomůcky k pohybové činnosti Oblékání

Příloha č. 5: Pomůcky k pohybové činnosti Podávaná

Příloha č. 6: Pomůcky k pohybové činnosti Hopsaná

Příloha č. 7: Pomůcky k pohybové činnosti Domečky raků

## 11 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: Pomůcky k pohybové činnosti Zvířátka



Obrázek 1: Obruče (zdroj: vlastní)



Obrázek 2: Triangl (zdroj: vlastní)



Příloha č. 2: Pomůcky k pohybové hře Skřítek Barnabáš

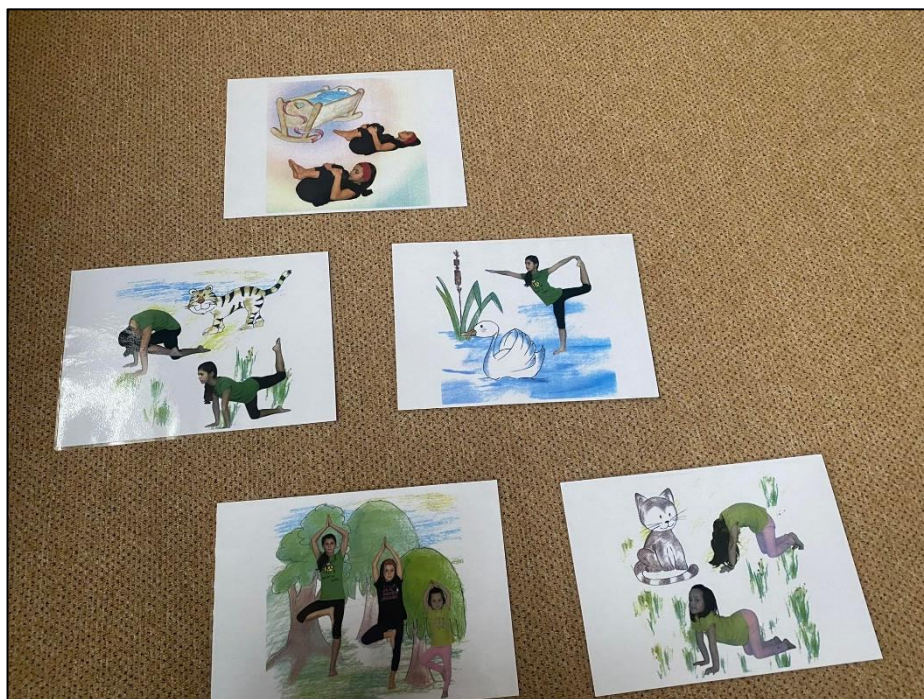


Obrázek 3: Přezůvky dětí (zdroj: vlastní)



Obrázek 4: Desky "kamery" (zdroj: vlastní)

Příloha č. 3: Pomůcky k pohybové činnosti Trhání jablek



Obrázek 5: Karty s polohami těla (zdroj: vlastní)



Příloha č. 4: Pomůcky k pohybové činnosti Oblékání



Obrázek 6: Papírové "sněhové" koule (zdroj: vlastní)

Příloha č. 5: Pomůcky k pohybové činnosti Podávaná



Obrázek 7: Míčky (zdroj: vlastní)



Obrázek 8: Brána (zdroj: vlastní)



Obrázek 9: Rozmístění míčků při hře (zdroj: vlastní)



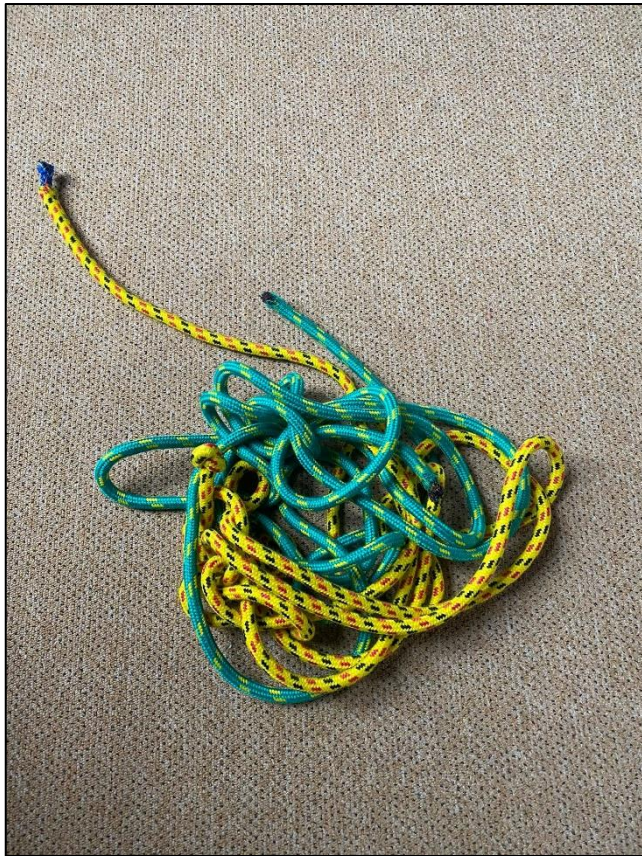
Příloha č. 6: Pomůcky k pohybové činnosti Hopsaná



Obrázek 10: Molitanové tvary (zdroj: vlastní)



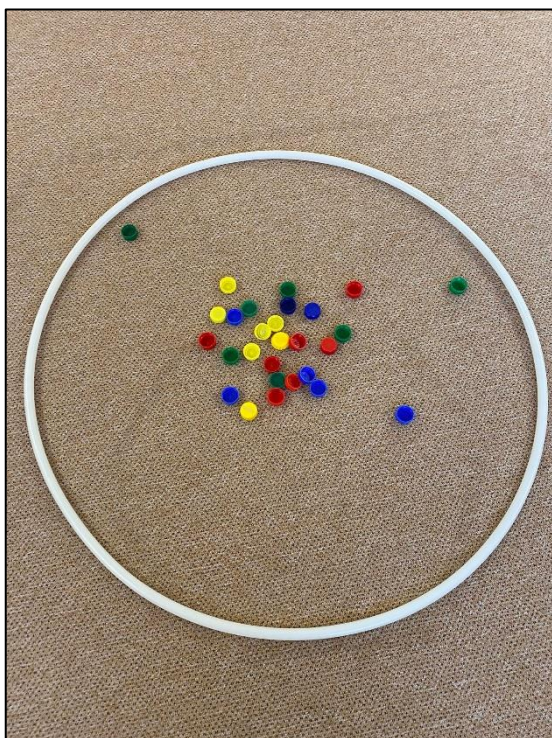
Obrázek 11: Míč (zdroj: vlastní)



Obrázek 12: Provazy (zdroj: vlastní)



Příloha č. 7: Pomůcky k pohybové činnosti Domečky raků



Obrázek 13: Barevná víčka, "potrava raků", v kruhu



Obrázek 14: Domečky raků (zdroj: vlastní)





Obrázek 15: Sklenice na rozdělení potravy dle barev  
(zdroj: vlastní)