



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

**PROJEKT PRÁZDNINOVÉHO SPORTOVNÍHO  
TÝDNE PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI MŠ  
MÁNESOVA, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE  
KROMĚŘÍŽ**

**Bakalářský projekt**

Autor: Iva Rožnovjáková  
Vedoucí práce: Mgr. Milena Öbrink Hobzová, Ph.D.

Olomouc 2018

Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

**PROJEKT PRÁZDNINOVÉHO SPORTOVNÍHO  
TÝDNE PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI MŠ  
MÁNESOVA, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE  
KROMĚŘÍŽ**

**Bakalářský projekt**

Autor: Iva Rožnovjáková  
Vedoucí práce: Mgr. Milena Öbrink Hobzová, Ph.D.

Olomouc 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne

.....  
podpis autora bakalářského projektu

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce Mgr. Mileně Öbrink Hobzové, Ph.D., za obětavé a odborné vedení, za poskytnutí cenných rad a připomínek při vypracovávání tohoto bakalářského projektu.

# Obsah

Úvod.....	1
1 Teoretický základ .....	2
1.1 Volný čas.....	2
1.1.1 Funkce výchovy ve volném čase.....	2
1.1.2 Cíle výchovy ve volném čase.....	3
1.1.3 Postavení rodiny ve volném čase dítěte.....	4
1.2 Životní styl rodiny a dítěte .....	5
1.3 Pohybové aktivity dítěte .....	6
1.4 Zdravá strava a pitný režim dítěte .....	7
1.5 Regenerace dětského organismu a relaxace .....	9
1.6 Pohybové hry a jejich dělení .....	10
1.6.1 Přístup ke hře v jednotlivých vývojových fázích člověka.....	10
2 Představení MŠ Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž .....	13
2.1 Charakteristika mateřské školky.....	13
2.2 Činnost organizace .....	14
2.3 Financování a právní předpisy zařízení.....	14
2.4 SWOT analýza .....	15
3 Představení SZMK .....	17
3.1 Charakteristika SZMK .....	17
3.2 Činnost organizace .....	17
3.3 Financování a právní předpisy zařízení.....	19
3.4 SWOT analýza .....	19
4 Metodika prázdninového sportovního týdne pro předškolní děti MŠ Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž .....	21
4.1 Cíl projektu.....	21
4.3 Propagace sportovního týdne .....	26
4.4 Financování projektu.....	27
4.4.1 Rozpočet.....	27
4.5 Vytvoření harmonogramu dne.....	29
4.5.1 Pomůcky na jednotlivé dny .....	29
4.6 Rozpis aktivit v jednotlivých dnech: .....	31
4.6.1 Pondělí.....	31
4.6.2 Úterý.....	39

4.6.3 Středa.....	43
4.6.4 Čtvrtek.....	46
4.6.5 Pátek.....	48
Závěr.....	51
Zdroje.....	52
Seznam tabulek.....	55
Seznam příloh.....	56
Seznam obrázků.....	60

# Úvod

Způsob, kterým trávíme volný čas, je významným prvkem v životě každého z nás. O to důležitější je správně vést děti k vhodnému využívání volného času. Rodina jakožto prvotní činitel v životě dítěte mnohdy v současné době nemá tolik prostoru, kolik by chtěla mít. Tímto vlivem se dostává do opodstatněné pozice školské zařízení, které je dalším velmi důležitým zdrojem socializace. Cílem našeho projektu je probudit v dětech potřebu trávit svůj volný čas aktivně a smysluplně. V našem případě tedy sportem.

Bakalářský projekt jsme konkrétně zaměřili na tvorbu metodiky prázdninového sportovního týdne předškolních dětí Mateřské školy Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž ve školním roce 2018/2019. Tato vytvořená metodika respektuje námi provedené dotazníkové šetření o sportovních činnostech, které jsou pro děti nejvíce přitažlivé.

Tento projekt je rozdělen do čtyř kapitol. V první kapitole se věnujeme teoretické části a ve zbylé pak části praktické.

V první kapitole se zabýváme volným časem a jeho funkcemi, cíly i postavením rodiny ve volném čase. Dále se věnujeme zdravému životnímu stylu, zdravé stravě, pohybovým aktivitám, regenerací dětského organismu a pohybovým hrám.

V praktické části se nejprve seznámíme s organizacemi, jež jsou zapojeny do tohoto projektu. Konkrétně si ve druhé kapitole představíme Mateřskou školu Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž, její činnosti, financování a SWOT analýzu. Ve třetí kapitole popisujeme jednotlivé sportoviště Sportovního zařízení města Kroměříže, příspěvkové organizace, prostřednictvím nichž se budou děti v rámci tohoto projektu účastnit sportovních aktivit.

Ve čtvrté závěrečné kapitole se zaměříme na vypracování samotné metodiky prázdninového projektu. Zde si zejména vymezíme cíle, financování, rozpočet a harmonogram činností na jednotlivé dny.

# **1 Teoretický základ**

Teoretický základ se zabývá problematikou využití volného času. Dále jsou zde uvedeny funkce a cíle výchovy ve volném čase a v neposlední řadě také postavení rodiny a dítěte ve volném čase.

## **1.1 Volný čas**

Pro každého z nás je nezbytné, aby si vymezil svůj volný čas. Jde o dobu, ve které si zregenerujeme své síly i organismus a odpočineme si. Hlavní znaky volného času označila Pávková (2014, s. 13) jako dobu svobodné činnosti, kdy jedinec dělá to, co chce, a ne to, co musí. Člověk volí činnosti přinášející mu potěšení a radost. Volný čas nám poskytuje možnost k rekreaci, odpočinku i osobnostnímu rozvoji. Takzvaná sféra povinností je opačnou stranou, v níž jsme povinni věnovat se svému zaměstnání. Děti školního věku plní školní povinnosti ve vyučování i přípravu s nimi spojenou. Je zde zahrnuta též péče o rodinu, domácnost i uspokojování základních biologických potřeb. Mezi těmito dvěma sférami lze nalézt oblast označenou jako čas polovolný. Určitými aktivitami si nejen odpočineme, zabavíme se, ale přináší nám i hmotný efekt. Těmito činnostmi rozumíme chovatelství nebo kutilství.

### **1.1.1 Funkce výchovy ve volném čase**

Oblast výchovy ve volném čase má své vymezené specifické funkce. Do základních funkcí zařadila Pávková (2014, s. 14) výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní.

Výchovně vzdělávací funkcí rozumíme záměrné a cílevědomé ovlivňování osobnosti vychovávaného jedince. Zde prostřednictvím volného času formujeme psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti. Rozvíjíme rozumové schopnosti, emoce i volní vlastnosti. Stanoviska k úspěšnému naplnění výchovně vzdělávací funkce je volba odpovídajících pedagogických prostředků, jejichž prostřednictvím respektujeme zvláštnosti výchovy



ve volném čase. Pomocí této funkce u vychovávaného uspokojujeme potřeby seberealizace i sociálních vztahů, rozšiřujeme a prohlubujeme zájmy i schopnosti. (Pávková, 2014, s. 14)

Zdravotní funkce výchovy ve volném čase spočívá ve veškerém výchovném působení, všech aktivitách, které podporují zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj u vychovávaných dětí. Pedagog tuto funkci naplní například vhodných uspořádáním režimu dne dle věku dětí, vedením ke zdravému stravování, vytvářením správných hygienických návyků, dodržováním zásad bezpečnosti práce. (Pávková, 2014, s. 15)

Sociální funkce jakožto nejčastější poslání ve školských zařízeních je zajištění bezpečnosti a dohledu nad dětmi v čase, který netráví s rodiči. Sociální funkce ve volném čase též spočívá v navazování rozmanitých sociálních vztahů, přátelství a kamarádství. Zařízení, ve kterých děti tráví volný čas, pomáhají do jisté míry eliminovat možné problematické rodinné prostředí. Vyrovnávají se zde nerovnoměrné podmínky rodinného prostředí tím způsobem, že všechny děti mají právo na pozornost a péči pedagoga, na využívání hraček, pomůcek a vybavení. (Pávková, 2014, s. 15)

Za pomoci preventivní funkce výchovy předcházíme negativním jevům, jimiž mohou být neukázněnost, lhaní, krádeže, záškoláctví, šikana, vandalismus, rasismus a řada dalších. U dítěte, které je naučeno správně využít svůj volný čas, má své zájmy a věnuje se jim je malá pravděpodobnost, že podlehně nesprávným vzorům a tím je u něj omezen předpoklad projevu některých již zmíněných patologických jevů. Preferujeme tedy primární prevenci před sekundární či terciální a to především z toho hlediska, že je lepší negativním jevům předcházet, než je napravovat. (Pávková, 2014, s. 16)

### **1.1.2 Cíle výchovy ve volném čase**

Dle Pávkové (2014, s. 17) je nezbytné stanovit si, čeho je zapotřebí v procesu vzdělávání dosáhnout. Určit tedy výchovné cíle. Cílevědomost je prvotním znakem výchovy. Při kladení přiměřených cílů je důležité znát podmínky, ve kterých bude výchovný proces probíhat. Po stanovení cílů a přihlídnutí k podmínkám volí pedagog volného času adekvátní pedagogické prostředky.

Rozdílné oblasti výchovy mají své specifické cíle, podmínky i prostředky. Z tohoto hlediska lze porovnat oblast rodinné výchovy, školního vyučování a výchovy ve volném čase. Dalšími podmínkami, které je zapotřebí brát v potaz, jsou věk vychovávaného, druh výchovné instituce, druh činnosti a na jakou z výchovných složek osobnosti se zaměříme. Důležitým výchovným cílem ve volném čase je naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat a vážít si volného času jako významné životní hodnoty. Z těchto obecných cílů vychází, že jedinec by se měl naučit efektivně odpočívat, rozvíjet a podporovat aktivní zájmy, objevovat a rozvíjet své schopnosti, uspokojovat vlastní potřeby a vést své kroky k celoživotnímu vzdělávání.

### **1.1.3 Postavení rodiny ve volném čase dítěte**

Rodina je důležitým a prvotním činitelem v průběhu socializace každého jedince. Je tedy velmi důležitý její přístup k trávení volného času. Výchova k volnému času v rodině by měla probíhat formou informálního učení. Rodiče potažmo širší okruh členů rodiny jsou v této roli vzorem pro své potomky. Jak uvádí Pávková, (2014, s. 29) rodiče by měli působit jako pozitivní vzor. Sami by měli umět hospodařit se svým volným časem a tomuto by měli naučit i své děti.

Pro utváření dobrých rodinných vztahů je zapotřebí společné trávení volného času. Činnosti je nutné volit tím způsobem, aby se na nich mohli podílet všichni členové rodiny a všichni z takto stráveného času měli dobrý pocit. Druh musí odpovídat věku, možnostem a zájmům všech členů rodiny. Rodiče by při volbě zájmových činností měli být dětem podporou. Např. matka, která má ráda pletení nemá bránit své dceři ve sportovním vyžití. Velkou nezbytností je přítomnost rodičů v době, kdy děti prezentují výsledky svých činností. Zde by rodiče měli svým dětem naslouchat, projevit opravdový zájem a dát jim najevo svou radost z výsledku jejich snažení, i když dítě plně nenaplní rodičovo očekávání. Důležité totiž je, že jde-li o volnočasovou aktivitu, jde zároveň o aktivitu dobrovolnou, ke které nesmíme dítě nutit. Opadá-li u dítěte zájem o započatou aktivitu je na místě zjistit důvod tohoto úpadku a snažit se nalézt co nejefektivnější motivaci k pokračování. Není na místě časté a bezhlavé střídání aktivit bez naplnění stanoveného cíle. Důležité je připomenout, že volný čas je zároveň čas odpočinku, a proto především u menších dětí je nezbytné zajistit prostor pro dobu jen tak si

hrát. Přesycením volného času totiž upadá jeho hlavní smysl, a to ten, že volný čas je dobou, kdy jedinec dělá to sám chce, ne to, co musí. (Pávková, 2014, s. 29)

## **1.2 Životní styl rodiny a dítěte**

Je nepochybné, že životní styl dítěte je odrazem životního stylu rodiny jakožto prvořadého sociálního činitele. To jaký život dítě povede, záleží zejména v raném stádiu jeho života na rodičích. V rodičích vidí dítě svůj vzor a rodina je pro dítě v tomto ohledu směrodatná. Je například velmi pravděpodobné, že dítě ve sportovní rodině půjde ve sportovních šlápějích svých rodičů. I další výchovné procesy jsou závislé na rozhodnutí rodičů. Existuje celá řada školních zařízení, ze kterých mohou rodiče vybrat z jejich pohledu ty správné a nejvhodnější. Velmi důležitá je tak správná volba nejen školního, ale i volnočasového zařízení.

Foster (1995, s. 37) uvádí, že potřeby a možnosti každého jedince jsou rozdílné. Proto je nutné přihlídnout také ke zdravotní stránce jedince, jeho věku, fyzickému i psychickému stavu. I když autor má na mysli především potřeby dospělého člověka, ani u dětí nelze tyto skutečnosti přehlížet. Tento autor dále uvádí, že pro uspokojení potřeb člověka je nutné neklást si velké cíle a umět se radovat i z maličkostí. Tento fakt může být u mnoha rodičů problémem, jelikož většina rodičů klade na své potomky velké nároky jako možnou kompenzaci svých osobních nedostatků. Je proto nezbytné umět se vcítit do dítěte, pochopit onu skutečnost, že dítě se danou aktivitu učí a až postupem času se v ní bude zdokonalovat. Proto je nutné, aby dítě mělo z dané aktivity radost a dělalo ji svobodně, s nadšením a především bez stresu.

Aby byl u dítěte vybudován zdravý životní styl, je zapotřebí dodržet určité potřeby především v oblastech tělesné i duševní pohody. Tohoto cíle postupně dosáhneme prostřednictvím dostatečného pohybu, vyvážené stravy, regenerace a v neposlední řadě i správného sociálního klimatu. Zde by mohla být aplikována Maslowova hierarchie lidských potřeb.

Obrázek 1 Maslowova pyramida



Zdroj: <https://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>

### 1.3 Pohybové aktivity dítěte

Položíme-li si otázku, kdy je nejvhodnější doba pro dítě začít sportovat, je důležité si uvědomit jeho fyziologické možnosti v konkrétním stupni vývoje. Z tohoto důvodu je nezbytně nutné nahlížet na sport jako na pohybovou aktivitu, u níž se hodnotí nejen výkonnostní stránka, ale i směr soutěžní. V případě tohoto bakalářského projektu budou sportovní aktivity zaměřeny na předškolní děti, a právě u nich se musíme více orientovat na zdravou soutěživost než na samotnou výkonnost.

Mazal (2007, s. 21) rozděluje aktivity dětí na pohybové a sportovní hry. Dle Mazala je cílem pohybových her úspěšné prožívání, získání příjemných vzpomínek, představ a hodnot. Při dané činnosti, v konkrétním čase a prostoru sportovní hry upevňují pohybové a komunikační schopnosti i interpersonální vztahy. Nejdůležitějším výsledkem hry je, aby hráči získané dovednosti byli schopni využívat i v běžném životě.

V prvních fázích dětského vývoje totiž nejde doslova o sportování, ale především o to, aby dítě mělo pohyb. Dvořáková (2001, s. 7) uvádí, že první dětské pohyby vedou k rozvoji tělesné a pohybové schránky a zároveň se rozvíjí psychicky a sociálně. Díky tomu

dochází k rozvoji celé osobnosti. Zde je zřejmé, že při sportu, potažmo pohybu nejde jen o práci svalů, ale souběžně i o činnost mozku a celé nervové soustavy. Pohybem dítě vyjadřuje i své prožitky, emoce a city. Jako příklad zde Dvořáková (tamtéž, s. 9) uvádí dětskou radost při příchodu rodičů, kterou dítě dává najevo nejen úsměvem, ale i radostným skákáním a mácháním pažemi. Jdeme-li s dítětem na procházku je pro něj daleko únavnější vést jej za ruku vedle sebe. Necháme-li dítě kolem sebe radostně poskakovat, nejenže jej to tělesně posílí, nýbrž mu to přinese radost a zážitek.

Při vedení dětí k jakémukoliv sportu je důležité brát v potaz řadu aspektů, které mohou výkonnost dítěte ovlivnit. Jde o genetické předpoklady i o vývojovou fázi dítěte. Dovadil (1982, s. 32) poukazuje na to, že dědičné předpoklady nejsou až tak důležitým faktorem, který by u dítěte ovlivňoval předpokládané sportovní schopnosti. Důležitou úlohu hrají i okolnosti, jimiž jsou vlivy výchovy a rodinné tradice.

## **1.4 Zdravá strava a pitný režim dítěte**

Správná výživa je důležitou součástí života každého jedince. Nejenže se podílí na zdravotním stavu celkového organismu, ale současně navozuje osobní pocit pohody. V dětství je strava velmi důležitá, a to především proto, že je prvotním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Zdravou stravou podpoříme obranyschopnost organismu, čímž předejdeme různým chorobám. Vhodným způsobem stravování u dětí ovlivňujeme nejen jejich současný tělesný růst a duševní pohodu, ale i jejich zdravotní stav v dospělosti. (Havlíková, 2000, s. 56)

Vzhledem k tomu, že se v našem projektu zaměřujeme na sportující děti, je sestavení jejich stravovacího režimu neopomenutelným krokem. U dětí, které mají zvýšenou tělesnou aktivitu, je třeba brát zřetel na dostatečné doplňování důležitých živin, jimiž jsou bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerální látky. Podle Havlíkové (2000, s. 57) má být výživa vyhovující, co se týká kvality i kvantity. Dítě by tedy mělo jíst spíše v menších, zato dostačujících a pravidelných dávkách.

Gregor (2004, s. 22) doporučuje ve výživové pyramidě stavbu jídelníčku tak, že prvořadými potravinami jsou obilniny, těstoviny a rýže jakožto zdroj sacharidů a energie pro organismus. Významově na stejném místě ve výživové pyramidě jsou rostlinné oleje, které jsou pro organismus nepostradatelným zdrojem nenasycených mastných kyselin. Jako další v pořadí důležitých potravin se umístily zelenina a ovoce coby velmi významný zdroj vitamínů. Konzumace ořechů je přínosná i přes to, že jsou tučné. Obsahují totiž nenasycené mastné kyseliny, jimiž upravují hladinu cholesterolu v organismu. Bílé maso, ryby, drůbež se doporučují jíst až ve dvou porcích za den. Jedno vejce denně je dětskému rostoucímu organismu prospěšné svým obsahem cholesterolu, který je důležitý pro stavbu buněk rostoucího organismu. Z mléčných výrobků, které jsou zdrojem vápníku, je nejvhodnější konzumovat především zakysané mléčné výrobky. Zlepšují totiž stravitelnost samotného výrobku tím, že upravují zastoupení bakterií ve střevěch.

Rodiče tedy musí přistupovat ke stravování svých potomků velmi zodpovědně. Strava musí být pestrá a dostačující. Důležitým aspektem při jídle je také prostředí, ve kterém dítě jí. Rodiče by v tomto případě měli být dítěti vzorem. Vždyť je zapotřebí se dětem věnovat všeobecně. A takové společné rodinné stolování má své opodstatnění. V domácím prostředí máme poměrně ucelený přehled, co děti jedí v průběhu celého dne.

V časopise Rodiče (2017, s. 42-43) je uvedeno, že proto, aby děti nebyly unavené a náchylné k nemocem, je důležitá celková vyváženost pokrmů během dne. Naše zdraví je ovlivněno příjmem vitamínů a minerálních látek, zároveň i správným obsahem bílkovin a zdravých tuků. Pravidelně bychom tedy měli do jídelníčku zařadit luštěniny, ryby, oříšky. Naopak omezit musíme především cukry, bílou pšeničnou mouku, uzeniny a konzervované potraviny. Vitamínem, který nesmíme u dětí opomenout, a to především v zimním období, je vitamín D. Projevem jeho nedostatku může být neklid nebo naopak nespavost. Pro jeho získání je důležitý pohyb na sluníčku. Chceme-li vitamín D získávat prostřednictvím stravy, nalezneme jej v jaterních tucích mořských ryb, v mase tučných ryb, vaječném žloutku, kakau, plísňovém sýru, droždí.

Jak uvádí Čeledová (2010, s. 60), voda je jedním z nejdůležitějších součástí výživy a života. Skutečnosti ovlivňující potřebné množství vody jsou věk, prostředí, pohlaví, hmotnost, fyzická aktivita a způsob stravování. Jestliže se tělu nedostává adekvátní množství vody, nastupuje malátnost, bolest hlavy, suchá kůže, kruhy pod očima a především u dětí zvýšená

tělesná teplota. U malých dětí je zapotřebí dodávat tekutiny průběžně, a nejen v okamžiku, kdy nastoupí pocit žízně. Tělo nás totiž na žízeň upozorňuje již v okamžiku, kdy se objevuje 1 až 2 % dehydratace.

Podle Gregory (2004, s. 31) je potřeba tekutin:

- v kojeneckém věku v rozmezí 6 měsíců až 1 rok přibližně 900 až 1200 ml za 24 hodin;
- u batolete ve věku 1 až 2 roky 1200 až 1500 ml za 24 hodin;
- dítě ve věku 3 až 4 roky 1500 až 1800 ml za 24 hodin;
- dítě ve věku 6 let 1800 až 2000 ml za 24 hodin;
- dítě, které je starší 8 let, minimálně 2 litry tekutiny denně jako u dospělého jedince.

## **1.5 Regenerace dětského organismu a relaxace**

Skutečnost, že dětský organismus regeneruje rychleji než u dospělého jedince, můžeme pozorovat na téměř všech dětech. Tráví-li dospělý s dětmi volný čas aktivně, cítí se mnohdy unavený a děti ne a ne přimět k odpočinku. Již pediatr profesor Kučera (in Dvořáková, 2001, s. 8) svým sledováním přišel na skutečnost, že potřeba pohybu u dětí s rostoucím věkem klesá. Například u dítěte v předškolním věku uvádí denní pohybovou potřebu v délce 5 hodin. U staršího dítěte o hodinu nižší a s rostoucím věkem se dále tento interval snižuje.

Děti si rády hrají a pohyb milují. Je ovšem zapotřebí, aby se také uměly uklidnit, odpočinout si a uvolnit se. A jak dítě nejlépe odlákat od činnosti, kterou miluje, nežli další zajímavou činností. Tedy hrou. Relaxace reálným nástrojem pro zregenerování nebo zachování stavu harmonické rovnováhy. Odpočinek nám umožní uvolnit se duševně i tělesně a zároveň tak snížit napětí a obnovit pohodu. Děti prostřednictvím relaxace uvolní organismus, sníží svalový a mentální stres. Děti jsou potom pozornější, vnímavější a lépe se zapojují do hry. Zvyšuje se jim sebedůvěra, zdokonaluje soustředění i paměť čímž jsou děti vnímavější a lépe se zapojí do hry (Nadeau, 2003, s. 11-13).

Podle Nikodemové (2014, s. 18) děti samy neumí relaxovat, a tak je zapotřebí je to naučit. Ty nejmenší se učí vzorem. Důležité je, aby ten, který dítě učí relaxovat (rodič, učitel), byl sám schopen vystupovat klidně, ve stavu pohody a harmonie.

## 1.6 Pohybové hry a jejich dělení

Podle Mazala (2007, s. 13 – 17) při hraní vyplývají a vzájemně se prolínají naše zkušenosti, znalosti, dovednosti a postoje. Jde o kreativní jednání ve spolupráci většiny nebo všech účastníků hry.

Herní činnosti provádíme spontánně a pro vlastní uspokojení. Motivací ke hraní není výsledek, nýbrž činnost sama. Výsledný prožitkem je uspokojení. Jedná se o účinný prostředek výchovy s vědomostními efekty, tvorbou osobnosti, citů, motoriky a uvolňuje agresivitu. (Mazal, 2007, s. 17)

Hraní chápeme jako záměrnou pohybovou aktivitu jednoho i více lidí v daném čase a prostoru. Hraní nemá přesná platná pravidla, ale je vymezeno obsahem pohybové aktivity. Charakteristická je vysoká míra motivace k daným činnostem a použití známých dovedností. V průběhu hraní soutěžíme i spolupracujeme. V době, kdy do hry vstupuje soutěžení a výkonnost, začínáme hovořit o soutěživých a následně sportovních hrách. V onen okamžik je pro hráče cílem spíše pocit úspěšného prožívání. Pohybová činnost ovlivňuje psychiku jedince, zvyšuje asertivitu, sebedůvěru a naopak snižuje depresi a napětí. Nejpodstatnějším cílem herních aktivit je pro nás socializace, vrůstání do společenských vazeb v dané činnosti. (Mazal, 2007, s. 17)

### 1.6.1 Přístup ke hře v jednotlivých vývojových fázích člověka

Dětství je nejdůležitějším obdobím sportovce. Každý trenér musí mít na mysli tři základní priority, jimiž jsou:

- nepoškodit děti;
- vytvořit u dětí kladný vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě;
- vytvořit základy pro pozdější trénink.

Při práci s dětmi nesmíme zapomínat na individuální přístup. Pohlížejme při trénincích nejen na biologický věk, ale i na psychické a sociální stránky dítěte. Sportovní příprava mladého jedince je obtížná a musíme při ní respektovat jednotlivá senzitivní období (Sport-lav. 2008).



## **Děti předškolního věku**

Vývojové stádium ve věkovém rozmezí od 3 do 6 let je období, které je pro děti náročné přijmem informací, dle nichž si vytváří vlastní schéma rozhodování. Děti se přizpůsobují nelehkým střídajícím se podmínkám a nárokům. Předškolák se snaží splnit nároky kladené ze stran rodičů, prarodičů i paní učitelek v mateřské škole. Napodobuje mnohdy činnosti svých vzorů, rodičů i známých, ale i postav z pohádek, a to především prostřednictvím hry. (Mazal, 2007, s. 30)

## **Mladší školní věk**

Nástupem do školy končí dítěti volnější předškolní režim. Dítě se musí přizpůsobit mnoha striktním požadavkům. Nejpodstatnější je pro dítě pochopit rozdíl mezi hrou a prací. Bohužel se velmi mění i délka a kvalita pohybových aktivit. Seznámit se se školními povinnostmi je pro některé prvňáčky náročné. Do pohodového prostředí, jež znají z mateřské školy, je vracíme za pomoci pohybových her. Ve druhém ročníku se děti prostřednictvím pohybových her učí pochopit vztahy podřízenosti, nadřízenosti, spolupráce a význam poznání pravidel. Je zapotřebí ponechat dětem určité meze pro rozvoj jejich fantazie a dovolit jim pravidla částečně přetvořit. V tomto stádiu převažují hry s velkým rozsahem pohybu. Ve 3. a 4. ročníku je to správné období k zařazení náročnějších herních dovedností. Děti jsou v tomto věku již schopné ocenit vlastní i spoluhráčův nebo protihráčův úspěch. Svou vysokou soutěživostí na činnost, umí skvěle využít pravidla. (Mazal, 2007, s. 31)

## **Dospívání**

V období dospívání dochází u dítěte k proměnám fyzickým i psychickým. Cílem pohybových her u pubertálních dětí je pomoci lépe přijmout toto nesnadné období. Hrami se vyřeší i problémové vztahy mezi studenty. Tělesná výchova je v tomto věku oblíbeným předmětem. Osobnost učitele zde hraje významnou roli. Studenti před hrou upřednostňují kratší výklad s jasným cílem, zato náročnější herní situaci. (Mazal, 2007, s. 32)

## **Dospělost**

Dospělý člověk je maximálně ochotný a schopný se ponořit do pohybové hry. V propojení s pravidly mu jde, stejně jako dětem, především o prožitek a potěšení z průběhu hry. Dospělý jedinec přistupuje ke hře velmi vážně. Po výkonu má pocit uspokojení a veškeré soupeření ustupuje. (Mazal, 2007, s. 34)

## **Senioři**

Nastane-li věk plnosti a zralosti, je třeba seniorům pohybové aktivity upravit dle jejich možností. Senioři se ve hrách velmi rádi vrací do období základních škol. (Mazal, 2007, s. 35)

## **2 Představení MŠ Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž**

Mateřská škola Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž tvoří komplex, jenž se skládá ze tří pracovišť, jimiž jsou Mánesova 3880, 3766 a Štěchovice 1361. Skupinu středisek reprezentuje šest tříd, mezi kterými lze nalézt například třídu včeliček specializovanou na děti s vadami řeči. Pro žáčky je v této škole nově otevřena třída s prvky Montessori. Součástí školy je budova, ve které se uplatňuje vzdělávání podle školního vzdělávacího programu na základě rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání v duchu křesťanské morálky pomocí biblických příběhů. (MŠ Mánesova. O nás, 2017).

### **2.1 Charakteristika mateřské školky**

O historii školky jsme se nejvíce informovali prostřednictvím Zpravodaje města Kroměříže. Jak uvádí Butulová (1988, s. 88 - 89), oficiálně byla mateřská škola otevřena zástupci města Kroměříže spolu se všemi pedagogickými i nepedagogickými zaměstnanci dne 7. dubna 1978. V té době se jednalo o otevření největší mateřské školy v okrese Kroměříž, a to především díky té skutečnosti, že se objekt školy skládá ze třech budov, které jsou obklopeny krásnou zahradou. V těchto třech vzájemně propojených budovách byl již v historii zastřešen veškerý chod školy. Nejednalo se a do dnešní doby se nejedná pouze o prostory určené pro vzdělávání dětí a zázemí zaměstnanců školy. K plynulému provozu školy přispívají od založení školy prostory jako prádelna a školní jídelna. Školní jídelna je v dnešní době určena nejen pro zaopátrání stravy školy, ale strava je zde k dispozici i dalším mateřským školám v Kroměříži, a nejen jim, ale i ostatním zájemcům.

Vzhledem ke skutečnosti, že projekt je zaměřen na sportovní aktivity, se k těmto aktivitám vrátíme i v čase. Již od založení se škola věnovala tělesné výchově. Každoročně se za podpory rodičů jezdívalo s dětmi na lyžařský výcvik, kde si děti zkušely první krůčky na lyžích. Pro tyto účely byla škola vybavena i svou vlastní místností pro uchování lyžařského vybavení. Od těchto lyžařských pobytů se v dnešní době upustilo. (Butulová, 1988, s. 89)

Neopomenutelnými aktivitami 80. let jsou bezpochyby účasti dětí na spartakiádách. Mezi kroměřížskými školami probíhala sportovní klání, která mimochodem přetrvala až do dnešní

doby. V rámci spolupráce s prvními třídami základních škol navštěvovaly děti pro tělesnou výchovu vybavené tělocvičny. V dnešní době děti docházejí například do kurzu Dráček Slavia Kroměříž, který je dětem přizpůsoben, dle konkrétních věkových požadavků. Děti velmi oblíbenou aktivitou jsou kurzy plavání na nedalekém plaveckém bazéně, který spadá pod Sportovní zařízení města Kroměříže.

## **2.2 Činnost organizace**

Obsahově se všechny třídy řídí školním vzdělávacím programem, který je individuálně zpracováván tak, aby odpovídal konkrétním potřebám a možnostem dětí. Užší témata pak obsahují integrované tematické bloky, kterým se věnují učitelky s dětmi v průběhu celého školního roku. (MŠ Mánesova. O nás, 2017)

Cílem mateřské školy je především dostatečná vzájemná komunikace, navozování přátelských vztahů, individuální přístup a v neposlední řadě vzájemná spolupráce a pomoc. Vzájemnou komunikací zde není myšlena pouze komunikace mezi žáčky vzájemně, ale i mezi dětmi a paní učitelkami. Komunikace zde ovšem není opomenuta ani ve vztahu školy a rodičů dětí. Paní učitelky konzultují s rodiči nejen průběh dění mezi dětmi, ale také pokroky dětí v jednotlivých činnostech i společné možné postupy při výchově.

Pro děti je připravena spousta činností. Vzdělávací program je zaměřen na rozvoj pohybových vlastností se zaměřením na správné držení těla, (jak jsme již zmínili) na rozvoj komunikačních schopností, rozvoj jemné motoriky a také na rozvoj hudebních a výtvarných dovedností. Děti se účastní řady kulturních akcí, besed i exkurzí. Navštěvují kino, divadlo, knihovnu a mnoho dalších zajímavých míst. V rámci tělovýchovných aktivit předškolní děti navštěvují kurz plavání (MŠ Mánesova. Vzdělávací program, 2017).

## **2.3 Financování a právní předpisy zařízení**

Mateřská školka je z jedné části financována městem Kroměříž, a to dle zákona č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, ve znění pozdějších předpisů. Z druhé

části škola čerpá finance prostřednictvím Krajského úřadu ve Zlíně, odboru školství, mládeže a sportu (MŠ Mánesova. Rozpočet, 2017).

Děti jsou ve škole vzdělávány, dle zákona č. 54/2004 Sb. (školského zákona) o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Rodiče a děti jsou seznámeni se školním řádem. (MŠ Mánesova. Školní řád, 2017).

## **2.4 SWOT analýza**

Ve SWOT analýze si ukážeme silné a slabé stránky, příležitostí a hrozby Mateřské školy, Mánesova, příspěvková organizace. U slabých stránek se pokusíme nastínit možná řešení pro minimalizace těchto nedostatků.

Mezi silné stránky organizace patří:

- kvalitní komunikace škola – rodiče – děti;
- účast školy na řadě kulturních a sportovních akcí;
- práce s dětmi z nesnadných sociálních poměrů;
- v zahradě školy je dopravní hřiště, které lze využít k řadě soutěží;
- umístění školy téměř v centru města a tím blízká dostupnost na různá sportoviště, divadla, knihovnu.

Mezi slabé stránky organizace patří:

- nestabilní pedagogický kolektiv;
- starší pedagogický sbor;
- financování MŠ.

Mezi hrozby organizace patří:

- legislativní náročnost – hygiena;
- konkurence ostatních mateřských škol ve městě;
- slabší zájem o práci v tomto sektoru – nízké platy;

- nesnáze s obnovou pedagogického sboru;
- vznik skupin hlídajících malé skupiny dětí.

Mezi příležitosti patří:

- poskytnutí pedagogů možnosti profesního rozvoje prostřednictvím školení pedagogických pracovníků (pозdvihnout kreativitu u pedagogů);
- rozvíjení talentu u dětí;
- spolupráce s místními základními školami v rámci přípravy a výběru dětí pro další vzdělávání.

### **Vyhodnocení SWOT analýzy**

Vyhotovená SWOT analýza nám znázorňuje silné stránky školy, kterých je třeba náležitě využít. Jednou z těchto předností, kterou také ke vzdělávání škola využívá, je umístění na perspektivním místě. Snadná dostupnost k řadám aktivit je velkou předností této školy. Z čehož plyne i příležitost rozvíjení talentu u dětí. Oproti tomu slabou stránku vidíme v nestabilním pedagogickém sboru v čemž se dozajista odráží i hrozba jakožto nedocenené finanční ohodnocení pedagogů. Jednou z variant řešení tohoto nedostatku bych viděla v možnosti poskytnout učitelům příležitost absolvování vzdělávacích kurzů k rozšíření jejich pedagogickým znalostí.

### **3 Představení SZMK**

V této části bakalářského projektu bude představeno Sportovní zařízení města Kroměříže, příspěvková organizace. Konkrétně se bude jednat o charakteristiku sportovišť, činnost sportovišť, financování a také v neposlední řadě provedeme SWOT analýzu včetně jejího vyhodnocení.

#### **3.1 Charakteristika SZMK**

Sportovní zařízení města Kroměříže, příspěvková organizace, má svou hlavní činnost definovanou ve zřizovací listině a vymezenou dvěma hlavními směry. Za prvé jde o provozování, údržbu, rozvoj a pronájem tělovýchovných a sportovních zařízení. A za druhé poskytování tělovýchovných a sportovních služeb, v oblasti plaveckých sportů, provozování solárií a sauny.

Hlavní činností organizace je provozování, údržba, rozvoj a pronájem tělovýchovných a sportovních zařízení: koupaliště Bajda, zimní stadion, krytý plavecký bazén, tělocvična Slavia, fotbalový areál Slavia, tenisové kurty, poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti plaveckých sportů, provozování solárií.

Její doplňkovou činností je výroba, obchod a služby, tj. provoz restaurace a obchodu se sportovním vybavením. (Sportovní zařízení města Kroměříže. O společnosti, 2017)

#### **3.2 Činnost organizace**

V rámci své činnosti, organizace provozuje následující sportovní zařízení:

- Zimní stadion

Zimní stadion byl vystavěn v roce 1972. V budově stadionu je provozována také restaurace a obchod se sportovním vybavením Bauer. Hlavní činností zimního stadionu je zabezpečení provozu, jak pro dlouhodobé, tak i krátkodobé nájemce. Ledovou plochu využívají sportovní

i firemní organizace, jednotlivci, veřejnost (bruslení v mírnějších zimách těší velikému zájmu), ale například i školní družiny a základní školy. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Zimní stadion, 2017)

- Plavecký bazén

Plavecký bazén je v provozu denně od 6:00 do 21:00 po celý rok mimo část srpna, kdy je prováděno jeho čištění. Prostory bazénů využívají sportovní kluby, školy, školky, družiny, veřejnost a výuka plavání základních škol. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Krytý plavecký bazén, 2017)

- Letní koupaliště Bajda

Sportovní areál letního koupaliště Bajda v Kroměříži nabízí svým návštěvníkům 50m bazén s osmi drahami, dětský bazén, brouzdaliště a travnaté odpočinkové plochy s dětským koutkem. Letní koupaliště Bajda je v provozu pouze v letních měsících. V roce 2017 to bylo od června do konce srpna, sedm dnů v týdnu. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Koupaliště Bajda, 2017)

- Tenisové kurty

Tenisové kurty čítají čtyři antukové dvorce, a to dva kurty přímo na tenis a dva na volejbal či nohejbal. Toto sportoviště nemá pevně danou otevírací dobu a vše podléhá domluvě s pracovníkem kurtů. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Tenisové kurty, 2017)

- Fotbalový stadion

Fotbalový stadion od roku 2016, spadá pod správu Sportovních zařízení města Kroměříže, příspěvkové organizace. Součástí fotbalového areálu jsou tři travnaté plochy – hlavní a dvě vedlejší hřiště a jedna plocha s umělou trávou třetí generace. Stadion je vybaven umělým osvětlením. Kapacita stadionu dosahuje počtu 1 529 míst, z toho 700 je krytých. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Fotbalový stadion, 2017)

- Tělocvična Slavia

Sportovní hala byla vybudována v roce 1963. V současné době se v budově nachází velká tělocvična, judo sál, karate sál, herna stolního tenisu a klubovna šachu.



Sportovní hala je stejně jako ostatní sportoviště v provozu denně, a to v době od 9:00 do 21:00 hodin. Sportovní hala je zejména využívána sportovními oddíly, školkami, školami případně i právníckými osobami. (Sportovní zařízení města Kroměříže. Sportovní hala Slavia, 2018)

### **3.3 Financování a právní předpisy zařízení**

Sportovní zařízení města Kroměříže, příspěvková organizace, hospodaří se svěřenými finančními prostředky ze strany zřizovatele, které činí přibližně 24 milionů korun ročně. Vlastní prostředky organizace, které plynou z její činnosti, představují částku 6 milionů korun ročně. Ostatní finanční prostředky jsou poskytovány ze strany Všeobecné zdravotní pojišťovny nebo Úřadu práce ČR a představují nepatrnou výši. (Výroční zpráva, 2017)

### **3.4 SWOT analýza**

Mezi silné stránky organizace patří:

- široká nabídka sportovně rekreačních činností;
- dostupnost jednotlivých sportovišť v centru města;
- cenová dostupnost;
- kvalifikovaný a odborně proškolený personál.

Mezi slabé stránky organizace patří:

- výnos letního koupaliště Bajda, byl ovlivněn klimatickými podmínkami;
- demotivující finanční ohodnocení;
- stav nemovitostí vyžaduje vyšší náklady na opravy a údržbu;
- díky zastaralým technologiím je pomalá reakce na změny trendů a inovací v oblasti rekreačního i profesionálního sportu.

Mezi hrozby organizace patří:

- konkurence sportovišť v přilehlých obcích;
- ekonomika regionu.

Mezi příležitosti patří:

- nové strojové technologie;
- dotace z EU na opravy budov.

### **Vyhodnocení SWOT analýzy**

Z provedené SWOT analýzy je patrné, že si organizace SZMK, příspěvková organizace, klade za cíl postupně zvyšovat nastolenou kvalitu služeb a z dlouhodobého hlediska rozšiřovat a modernizovat své nabízené služby. Jako příležitost vidíme v současné době možnost využití prostředků Evropského sociálního fondu, což přinese především modernizaci sportovišť. Slabou stránkou organizace je naproti tomu demotivující finanční ohodnocení, které je dáno tabulkovými platy. Hrozbou v organizaci vidíme mimo jiné i konkurenci jiných sportovišť. Jako příklad uveďme výstavbu dálnice mezi Kroměříží a Vyškovem či Kroměříží a Zlínem, jež poskytuje snadnější přístup zákazníků SZMK do sportovišť jiných měst. Největší silnou stránku může sledovat v nezměněných cenách vstupů již po dlouho dobu, což vede k tomu, že jsou sportoviště dostupná i sociálně slabším občanům a seniorům. (Výroční zpráva, 2017)

## **4 Metodika prázdninového sportovního týdne pro předškolní děti MŠ Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž**

Sportovní týden je určený pro předškolní děti Mateřské školy Mánesova v Kroměříži. Aktivity budou nachystány pro děti ve věku od 5 do 7 let. Děti budou docházet do školky, kde se o doprovod na jednotlivá sportoviště budou starat paní učitelky. Minimálně jeden pedagogický pracovník bude mít absolvovaný kurz první pomoci. Při konkrétních aktivitách, jimiž bude bruslení a plavání, se dětem budou věnovat trenéři daných sportovišť. Doba trvání akce bude 5 dní, a to od pondělí do pátku druhý týden v měsíci červenci v rozmezí od 7:00 hodin do 16:30 hodin.

### **4.1 Cíl projektu**

V období letních prázdnin je režim ve školkách dost omezen. Pobyť ve školce děti tráví převážně na školních zahradách. Právě tato skutečnost nás přivedla na myšlenku dětem prázdninovou školku zpříjemnit sportovními aktivitami. Hlavním záměrem tohoto projektu je naučit děti smysluplně trávit svůj volný čas prostřednictvím sportovních aktivit. V dětech budeme rozvíjet jejich pohybové dovednosti, schopnosti kooperativního jednání ve skupinových činnostech, a tím současnou toleranci jeden ke druhému.

### **4.2 Dotazníkové šetření zájmu o prázdninový sportovní týden předškolních dětí**

Respondenti tohoto dotazníkového šetření jsou rodiče předškolních dětí Mateřské školy Mánesova, Kroměříž. Naším cílem je zjistit, zda rodiče mají zájem, aby jejich děti strávily v období prázdninového školního provozu týden sportovními aktivitami.

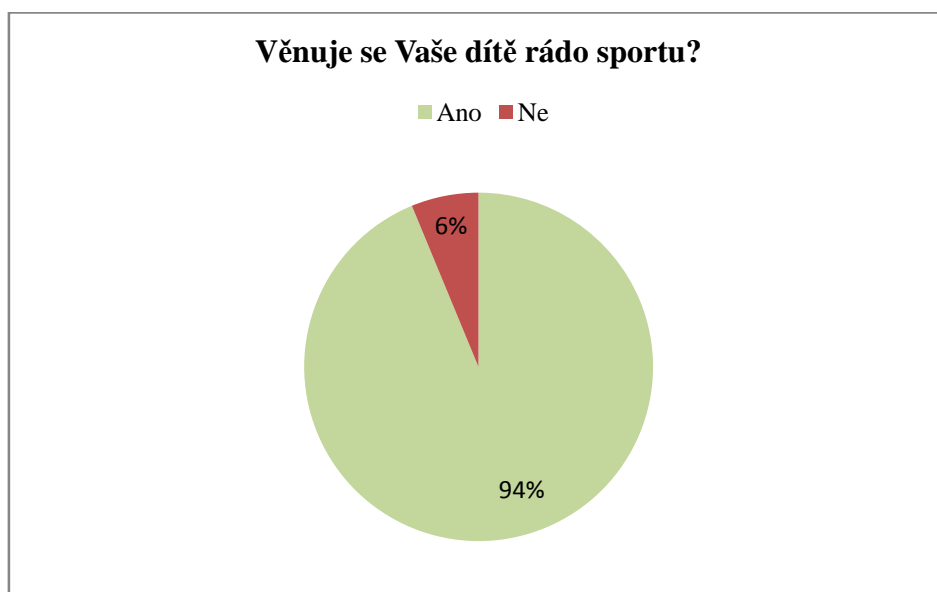
Dotazníkem jsme také zjistili, jaké sporty by děti preferovaly a zda se některým sportům věnují již teď ve svém volném čase. K těmto otázkám lze přihlížet při realizaci projektu,

a to jak při plánování počtu dětí do jednotlivých skupin (začátečníci - pokročilí), tak i při chystání pomůcek na jednotlivé aktivity (jestli děti vlastní vybavení na bruslení).

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 16 respondentů z 20 možných. Výsledky provedeného průzkumu jsou přehledně znázorněny v grafech a textově vyhodnoceny.

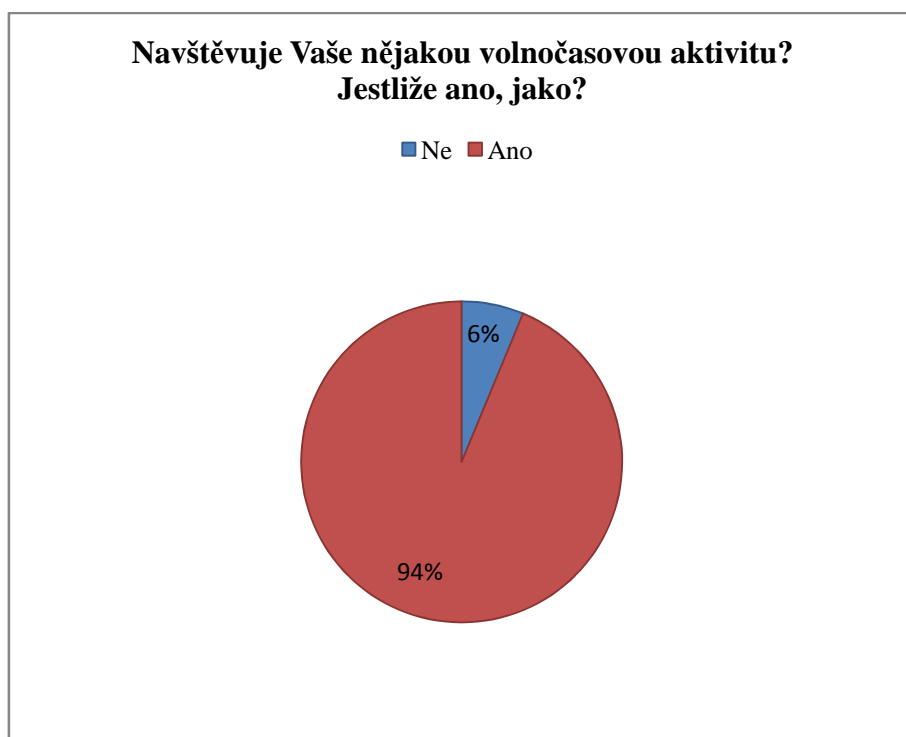
### 1. Věnuje se Vaše dítě rádo sportu?

Tato otázka byla položena z důvodu toho, aby se ověřilo, zda rodiče mají vůbec zájem o realizaci týdenního sportovního vyžití svých dětí o prázdninách. Z níže uvedeného grafu je zřejmé, že téměř všichni respondenti mají o tuto činnost zájem. Z důvodu velkého zájmu o toto sportovní vyžití vznikl i tento bakalářský projekt, který bude sloužit jako metodický podklad pro vytvoření sportovního týdne MŠ Mánesova.



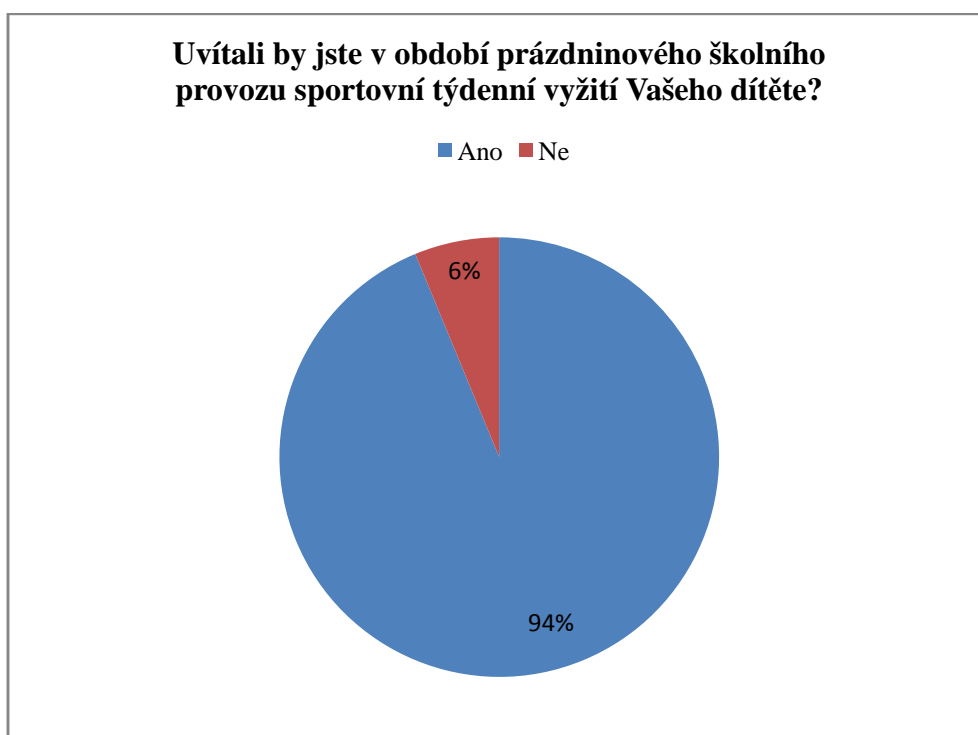
2. Navštěvuje Vaše dítě některou volnočasovou - sportovní aktivitu? Jestliže ano, tak jakou?

K položené otázce odpověděl jeden respondent, že jeho dítě nenavštěvuje žádnou sportovní aktivitu. Předpokládáme, že se jedná o stejného dotazovaného, který v předchozí otázce odpověděl, že jeho dítě rádo nesportuje. Z odpovědí jsme zjistili, že čtyři děti se věnují hokeji, dvě fotbalu a dalšími sporty jsou atletika, plavání, florbal, karate, házená, jízda na koni i tanec.



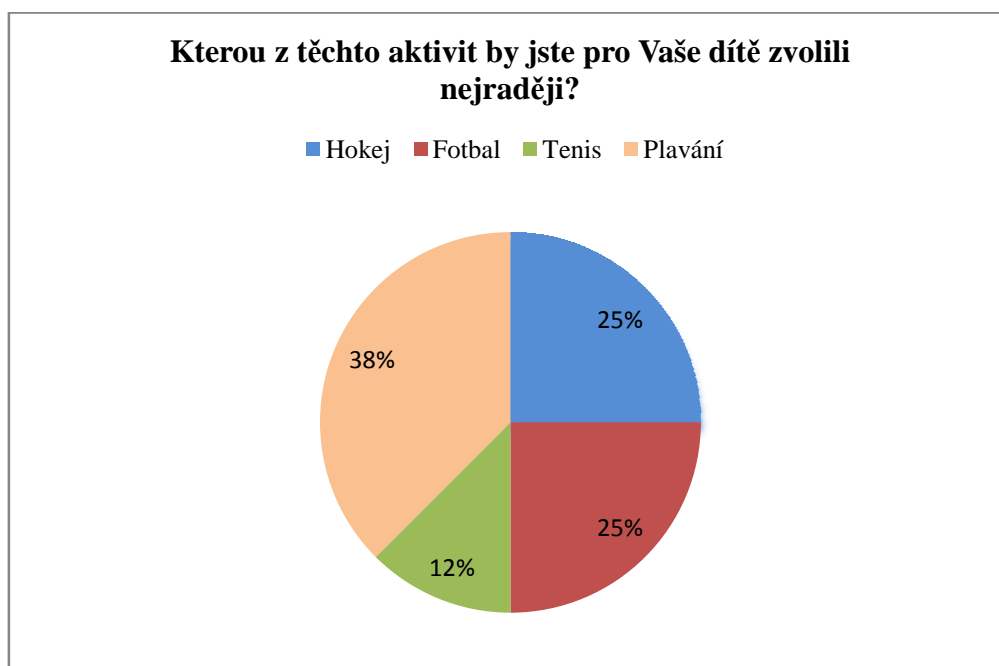
3. Uvítali byste v období prázdninového školního provozu sportovní týdenní vyžití Vašeho dítěte?

Z položené otázky je zřejmé, že největší část respondentů má zájem, aby se jejich děti zúčastnily týdenního prázdninového sportovního vyžití. Z tohoto důvodu jsme oslovili Sportovní zařízení města Kroměříže s žádostí o poskytnutí jejich sportovišť pro účely vypracování a realizaci tohoto projektu.



4. Kterou z těchto aktivit byste pro Vaše dítě zvolili nejraději?

Nejvíce preferovaným sportem je plavání, které zvolilo šest respondentů. Důvodem toho rozhodnutí je, že sportovní týden bude realizovaný v letním období. Pokud jde o hokej a fotbal, tak se pro tyto sportovní aktivity rozhodl stejný počet oslovených, konkrétně čtyři. Nejmenší zájem byl pak o tenis, který si vybrali pouze dva respondenti.

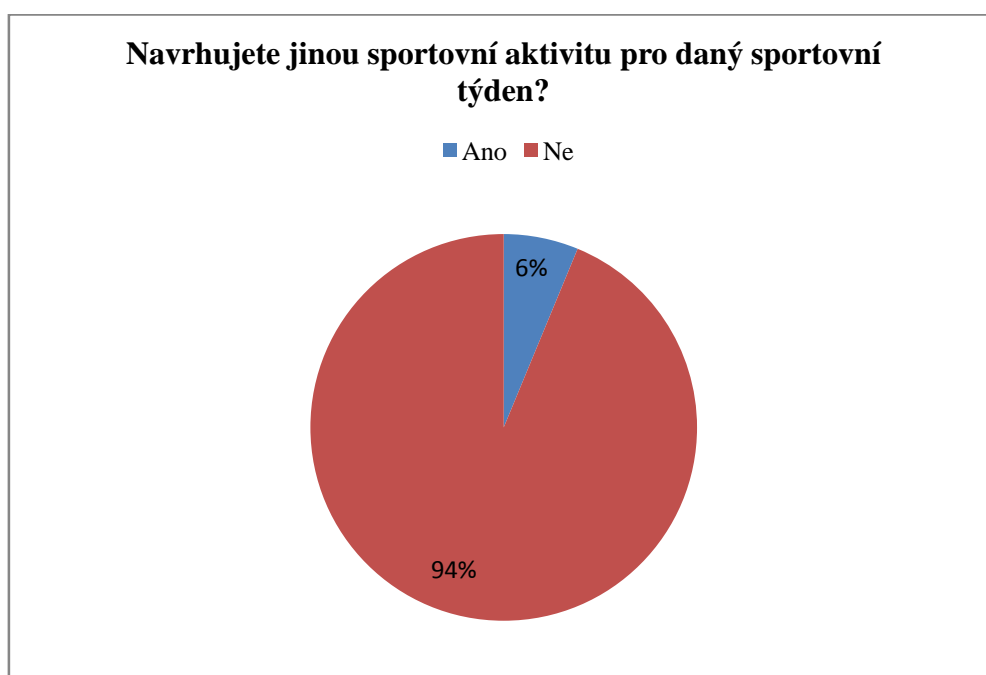


5. Vlastní Vaše dítě sportovní vybavení pro některou z výše uvedených aktivit?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit, jaké sportovní potřeby na konkrétní aktivity budeme muset zapůjčit v případě, že je děti nebudou vlastnit. Sportovní pomůcky pro veškeré plánované sportovní aktivity mají dvě děti. Pět dětí disponuje vybavením potřebným k bruslení. Rodiče dvou dětí uvedli, že děti vybaví fotbalovými pomůckami a tenisovými raketami. Plavky mají všechny děti.

## 6. Navrhujete jinou sportovní aktivitu pro daný sportovní týden?

Většina respondentů nemá k plánovaným sportovním aktivitám výhrady. Pouze jeden dotázaný navrhuje doplnit aktivitu o cyklistiku, která je však v projektu v rámci dopravního hřiště zahrnuta.



### 4.3 Propagace sportovního týdne

Propagace tohoto sportovního týdne se provádí pomocí vytvořeného letáku, který bude umístěn na nástěnce MŠ Mánesova. Se samotným programem budou seznámeny rovněž příslušné učitelky.

Rodiče, potažmo jejich děti, kterých se tato sportovně-výchovná aktivita týká, budou seznámeni na pravidelné konzultaci v mateřské školce. Na tomto informačním setkání se také rodiče dozví, jaké sportovní pomůcky budou mít dětem na který den přichystat.

Leták je součástí tohoto bakalářského projektu a je uveden v příloze této práce (příloha číslo 1).



V propagačním letáku uvedeme jakým sportům se budou děti v rámci projektu věnovat, informace o termínu, ve kterém bude akce konána, dále zde seznámíme rodiče s kontaktní osobou, jenž rodičům zodpoví veškeré dotazy týkající se akce a poskytne přihlášky.

## 4.4 Financování projektu

Finanční rozpočet projektu je tvořen ze dvou částí. První část tvoří náklady na mzdy paní učitelek ve výši 11 509,- Kč za dvě paní učitelky, stravu dětí (36,- Kč za dítě na den - stravu dětí hradí rodiče měsíčně) a jejich pobyt ve školním zařízení, který bude hrazen z klasického rozpočtu mateřské školy. Mzdy paní učitelek a cenu stravného konzultovala autorka s paní ředitelkou školy. Druhá část, jejímž obsahem jsou náklady na jednotlivá sportoviště, výlet, zmrzlina a opékání špekáčků, bude hrazena ze strany zákonných zástupců dětí. Tato částka je ve výši 8 974,-Kč. Při počtu 20 zúčastněných dětí, každý rodič uhradí 448,-Kč za jedno dítě.

### 4.4.1 Rozpočet

Tabulka 1 Náklady na sportoviště

Sportoviště	Počet dětí	Cena za jedno dítě (v Kč vč. DPH)	Počet návštěv	Cena celkem (v Kč vč. DPH)
Zimní stadion	20	20	2	800
Hřiště / Tělocvična	20	20	3	1 200
Dráček	20	20	1	400
Bazén	20	20	2	800
<b>Celkem</b>				<b>3 200</b>

Zdroj: autorka projektu telefonicky konzultovala ceny s provozovateli sportovišť

V rámci dohody s provozovatelem sportovišť byly domluveny pevné ceny za vstup na jednotlivá sportoviště, a to dvacet korun na osobu a návštěvu sportoviště.

Tabulka 2 Náklady na výlet

Autobus	Cena (v Kč vč. DPH)
Cena za km	34
Cena za 36 km	1 224
Cena za čekání za 1 hodinu	242
Cena za čekání za 4 hodiny	968
<b>Celkem v Kč vč. DPH</b>	<b>2 192</b>

Zdroj: autorka projektu telefonicky konzultovala ceny s KRODOS BUS a.s.

Pro stanovení nákladů za pronájem autobusu jsme oslovili několik dopravních společností, které sídlí ve městě Kroměříži. Nejlepší cenovou nabídku nám učinila společnost KRODOS BUS a.s.

Tabulka 3 Ostatní náklady

Ostatní náklady	Počet	Cena za ks (v Kč vč. DPH)	Cena celkem (v Kč vč. DPH)
Zmrzlina	20	15	300
Balíčky na zahradu	20	50	1 000
Opékání	65	27	1 755
Rezerva	20	25	500
<b>Celkem</b>			<b>3 555</b>

Zdroj: vlastní

Mezi ostatní nezbytné náklady patří nákup zmrzlin, balíčků na zahradu, špekáčky na opékání a také finanční rezerva, která bude případně využita v závěru sportovního týdne na nákup drobných odměn (čokoládových medailí) za vynaložené sportovní úsilí.

## 4.5 Vytvoření harmonogramu dne

Tabulka 4 Harmonogram dne

<b>Doba trvání aktivity</b>		<b>Aktivita</b>
<b>7:00</b>	<b>8:00</b>	Příchod dětí - odpočinkové činnosti
<b>8:00</b>	<b>8:15</b>	Společné přivítání
<b>8:15</b>	<b>10:00</b>	Sportovní aktivita - 1. část
<b>10:00</b>	<b>10:30</b>	Svačínová pauza + pitný režim
<b>10:30</b>	<b>11:30</b>	Sportovní aktivita - 2. část
<b>11:30</b>	<b>13:30</b>	Hygiena, oběd, poobědová pauza
<b>13:30</b>	<b>16:00</b>	Odpolední program a svačina + pitný režim
<b>16:00</b>	<b>16:30</b>	Vyzvedávání dětí

Aktivity k jednotlivým dnům jsou podrobně popsány v kapitole Popis harmonogramu jednotlivých dnů.

### 4.5.1 Pomůcky na jednotlivé dny

Na pondělí děti budou potřebovat:

- sportovní obuv (v závislosti na počasí buď do tělocvičny nebo ven), kraťasy nebo tepláky, tričko;
- brusle, helmu (nejlépe s mřížkou na ochranu obličeje), rukavice, teplejší oblečení na led;
- láhev na pití;
- cyklistickou helmu.

Na úterý si děti nachystají:

- plavky, ručník;
- sportovní obuv (v závislosti na počasí buď do tělocvičny nebo ven), kratáasy nebo tepláky, tričko;
- láhev na pití.

Ve středu budeme ke sportování potřebovat:

- plavky, ručník;
- láhev na pití;
- sportovní obuv (v závislosti na počasí buď do tělocvičny nebo ven), kratáasy nebo tepláky, tričko.

Na čtvrtek si děti přichystají:

- brusle, helmu (nejlépe s mřížkou na ochranu obličeje), rukavice, teplejší oblečení na led;
- láhev na pití.

Na páteční výlet si děti přinesou:

- batůžek se svačinou;
- pláštěnka.

## 4.6 Rozpis aktivit v jednotlivých dnech:

Tabulka 5 Rozpis aktivit v jednotlivých dnech

	<b>1. sportovní aktivita</b>	<b>2. sportovní aktivita</b>	<b>3. sportovní aktivita</b>
<b>1. den</b>	Hřiště / tělocvična + přesun na sportoviště	Zimní stadion + přesun na sportoviště	Dopravní hřiště
<b>2. den</b>	Bazén + přesun na sportoviště	Hřiště / tělocvična + přesun na sportoviště	Procházka na zmrzlinu
<b>3. den</b>	Hřiště / tělocvična + přesun na sportoviště	Bazén + přesun na sportoviště	Poklad ve školní zahradě
<b>4. den</b>	Zimní stadion + přesun na sportoviště	Procházka do psího útulku Čápka	
<b>5. den</b>	Celodenní výlet na rozhlednu Brdo + po návratu závěrečné opékání s rodiči		

Pozn. Rozpis aktivit v jednotlivých dnech (aktivity jsou orientační a mohou být upraveny - například vlivem počasí se nebudou konat ve venkovních prostorech, ale v tělocvičně nebo se nebude plavat na bazéně Bajda, ale na krytém plaveckém bazéně a podobně).

Níže v textu bude podrobně popsán harmonogram jednotlivých dní, který vychází z tabulky číslo pět.

### 4.6.1 Pondělí

Příchod dětí bude probíhat v časovém rozmezí od 7:00 do 8:00 hodin. V tomto čase je pro děti připravená místnost - herna, která bude po celou dobu konání akce vyčleněna k relaxačním činnostem. Dětem se bude věnovat jedna paní učitelka, která každé dítě přivítá, popř. mu pomůže s výběrem ranní aktivity. Děti budou mít na výběr z kreslení, vystřihování, skládání puzzle, lega, různých stavebnic a spousty dalších deskových – společenských her. První den

bude zároveň organizátor akce vybírat od zákonných zástupců dětí poplatek za tábor spolu se zdravotním potvrzením (příloha číslo 2), prohlášením o bezinfekčnosti a kopií kartičky pojištění.

Společné přivítání bude každodenně se opakující aktivita, při níž se děti postaví do kruhu a chytanou se za ruce. Každé dítě zmáčkne ruku toho, koho drží po své pravé ruce a popřeje mu pěkný den. Společně si děti zazpívají písničku „*Dobrý den, z postele ven.*”

Děti budou seznámeny s aktivitami, které je budou v průběhu dne čekat.

Pro rodiče a děti připravíme tabuli, na níž naleznou důležité informace o průběhu celého týdne. Nejenže se rodiče na tabuli dovědí, na který den jaké pomůcky dítěti nachystat, ale také co si děti mají donést na nesportovní aktivity.

Na zimní stadion rodiče dětem nachystají:

- lední brusle;
- helmu (cyklistickou, nejlépe bude, mají-li děti s ochranou mřížkou na ochranu obličeje);
- rukavice;
- pití.

Na plavání budou mít děti nachystané:

- plavky;
- ručník;
- sáček na uložení mokrých plavek;
- pití.

Na hřiště / Do tělocvičny:

- cvičební úbor (tričko, kraťasy nebo tepláky, tenisky);
- pití.

Třetí den půjdeme na procházku do zdejšího psího útulku. O této akci budeme informovat předem z toho důvodu, aby si děti mohly pro pejsky přichystat nějaký drobný pamlsk

ve formě psích piškotů, popřípadě pytlíku granulí nebo i starou deku. Zkrátka něco, čím by těmto čtyřnohým opuštěným kamarádům udělaly radost. Donést tento dárek pro psy je volbou každého dítěte. Je to činnost navíc a je dobrovolná. V dětech tímto můžeme vzbudit zájem pomoci dobrovolnou činností.

Na výlet, který bude realizován pátý den, budou mít děti nachystaný batůžek a v něm:

- svačinku (ovoce, oplatek);
- pití;
- pláštěnku;
- kapesník.

V okamžik, kdy budeme mít veškeré administrativní záležitosti dořešeny, a především všechny účastníky na svých místech, pustíme se do snídani. Posilnění snídaní a po krátkém odpočinku, ve formě přivítacího rituálu, se vydáme na první sportovní aktivitu.

### **Sportovní aktivita – 1. část Tělocvična / hřiště**

Před každou sportovní aktivitou bude dětem zkontrolováno ze stran paní učitelek, zdali mají adekvátní sportovní oděv, obuv a láhev s pitím. Zároveň budou děti poučeny o bezpečném chování se na sportovištích i přemísťování se na ně.

První aktivita bude probíhat při příznivém počasí na fotbalovém hřišti Slávia a při nepříznivém počasí využijeme tělocvičnu Slavia.

#### **A. Seznamovací hra za použití míče**

**Cíl aktivity:** vzájemné představení jmen dětí, poznání se, vnímání svého okolí

**Časová náročnost:** 20 minut

**Pomůcky:** míč

**Průběh činnosti:** Jedná se o rušnou část pohybových aktivit, při níž se mají děti zahřát, proto zvolíme házení míčem. Děti se postaví do kruhu a navzájem si budou házet míčem. Dítě,

které chytne míč, řekne své jméno. Jestliže děti zvládnou tuto hru s jedním míčem, lze do hry přidat více míčů (Valenta 2003, s. 38).

#### B. Rozcvička

**Cíl aktivity:** protažení těla

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** plyšový medvěd

**Průběh aktivity:** Paní učitelky se postaví před skupinu dětí a za pomoci plyšového medvěda budou předvádět cviky, které budou děti po medvědovi opakovat.

#### C. Hra Červení a bílí (Mazal, 2007, s. 179).

**Cíl aktivity:** rozvoj reakce, startovní rychlosti, pozornosti a orientace v prostoru.

**Časová náročnost:** 20 minut

**Pomůcky:** píšťalka

**Průběh aktivity:** Děti budou rozděleny na dvě stejně početná i vyspělá družstva. Družstvo červených se postaví proti družstvu bílých ve vzdálenosti přibližně 2 metry. Paní učitelka bude určovat polohy dětí například ze stoje, sedu, dřepu apod. Na pokyn „červení“ nebo „bílí“ se jedno z družstev dětí snaží pochyťat hráče z opačného družstva. Vyhrává ta skupina dětí, která cítá po době stanovené paní učitelkou větší počet hráčů. Hru můžeme dětem zpestřit tím, že družstvu může být namísto názvu červená přiřazen nějaký zvuk (např. červení budou chytat na písknutí, bílí na tlesknutí).

#### D. Hra na zrcadlo

**Cíl aktivity:** vnímání druhého, uklidnění

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** žádné

**Průběh aktivity:** Děti si ve dvojicích stoupnou proti sobě, kdy jeden z dvojice bude předvádět pomalé cviky (například kroužení rukama, uklánění trupu do stran apod.). Dvojice se po době stanovené paní učitelkou vymění. Z počátku aktivity je dobré, aby všechny děti napodobovaly paní učitelku a do dvojic se rozdělily, až se alespoň trochu



zklidní. V případě, že aktivita proběhne v tělocvičně, bude dobré, když paní učitelka pustí dětem pomalou relaxační hudbu například od Enyi.

Po první sportovní aktivitě děti bude čekat malá svačinka s pitným režimem. Následně paní učitelky zkontrolují dětem vybavení na nadcházející aktivitu, kterou bude bruslení. Připomeneme dětem dodržování bezpečnosti, především proto, že mají na nohou ostré brusle.

## **Sportovní aktivita – 2. část – Zimní stadion**

Ranní scházení dětí a snídaně.

Paní učitelky doprovodí děti na zimní stadion, kde bude aktivita vedena instruktory ledního hokeje místního Hokejového klubu Kroměříž. V případě, že některé děti nemají vybavení na led (lední brusle, chrániče, helma nejlépe s mřížkou na ochranu obličeje, rukavice), budou tyto děti vybaveny in-line bruslemi + chrániči kolen loktů a rukou spolu s cyklistickou helmou a budou bruslit buď na blízkém skate parku (pod dohledem paní učitelek). Pro děti, které nemají vybavení na led, a i přesto na led chtějí, je možno po předchozí domluvě vypůjčit zdarma toto vybavení od Hokejového klubu Kroměříž.

Děti budou dle svých možností a dovedností rozděleny do jednotlivých družstev. Každé družstvo povede trenér takovým způsobem, aby se do aktivit zapojili všichni.

S družstvem začátečnicků se budou trenéři hravou formou seznamovat s činnostmi jako postupné stání na bruslích bez přidržování, umět si stoupnout prostřednictvím kleku a opěry ruky o jedno koleno, sbírání barevných míčků do koše, pomalé ťapkání bude přecházet do jízdy.

Vzhledem k faktu, že pro děti nejsou první krůčky na ledové ploše snadnou záležitostí, bude pro úplné začátečníky sestavené individuální družstvo. U těchto prvních krůček je zapotřebí v dětech vzbudit v bruslení zálibu. Jde nám totiž především o to, aby děti sportování bavilo a našly v něm zálibu (pojdhathokej.cz).

Varianta pro začátečníky:

A. Udržení se na bruslích a vstávání ze země

**Cíl aktivity:** ustát na bruslích, umět vstát z pádu

**Časová náročnost:** 20 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, chodítka

**Průběh aktivity:** Pro děti, které nikdy nestály na bruslích a je pro ně náročné ustát, budou připravena chodítka, kterých se budou přidržovat, aby postupně získaly stabilitu. Postupně budou děti chodítka pouštět a snažit se přenášet váhu z jedné nohy na druhou, tak aby se rozjely. Jestliže dítě spadne, klekne si na jedno koleno a opěrou o něj vstane.

B. Lovení balónků

**Cíl aktivity:** jízda na bruslích

**Časová náročnost:** 20 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, barevné míčky, koš

**Průběh aktivity:** Naším cílem je, aby děti pohyb bavil. V této aktivitě odpoutáme jejich pozornost od pádů prostřednictvím barevných míčků. Pan trenér rozsype balónky po ledě a děti je budou sbírat do koše. Postupně pan trenér vezme koš, se kterým bude před dětmi ujíždět, a ty budou mít za úkol pana trenéra dohonit a dostat všechny balónky do koše.

C. Stavění komínu z puků

**Cíl aktivity:** zlepšení koordinace na bruslích, kolektivní práce

**Časová náročnost:** 20 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, puk

**Průběh aktivity:** Děti budou sbírat puk, který pan trenér vysype na led a postupně z nich postaví komín. Tento komín mohou děti společně shodit, čímž se puk opět rozkutálí po ledě a děti mohou stavět komín znovu.

Varianta pro pokročilejší bruslaře

#### A. Ovečky a vlk

**Cíl aktivity:** zahřátí organismu

**Časová náročnost:** 10 – 15 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče

**Průběh aktivity:** Pro děti, které bruslení ovládají, bude jako rušná část zvolena hra Na ovečky a vlka. Z dětí bude vybráno jedno, které bude vlk. Ostatní ovečky se postaví na opačnou stranu od vlka přibližně ve vzdálenosti 5 metrů. Hru doprovází rozhovor hráčů:

Vlk: „*Ovečky, ovečky pojďte domů.*”

Ovečky: „*Nepůjdeme!*”

Vlk: „*Pro koho?*”

Ovečky: „*Pro vlka!*”

Vlk: „*Kde je vlk?*”

Ovečky: „*V černém lese!*”

Vlk: „*Co tam dělá?*”

Ovečky: „*Vaří kaši!*”

Vlk: „*Ovečky, ovečky nebojte se!*”

V tom se hráči rozjedou proti sobě a vlk chytá ovečky. Vždy chycená ovečka se přidá na stranu vlka. Tak hra pokračuje do doby, kdy vlk všechny ovečky vychytá.

Pro děti budou mít instruktoři připravená další stanoviště, na kterých si děti budou zdokonalovat své bruslařské dovednosti.

#### B. Slalom z kuželů

**Cíl aktivity:** zdokonalování koordinace na bruslích

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, kužely

**Průběh aktivity:** Na ledě budou rozmístěny kužely, které budou mít děti za úkol prokličkovat jako slalom.

### C. Kopírování hada

**Cíl aktivity:** zdokonalování bruslení

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, lano

**Průběh aktivity:** Lano o délce 5 metrů bude stočeno jako had a děti budou bruslením kopírovat jeho tvar.

### D. Lední kopaná

**Cíl aktivity:** udržet se při kopnutí do míče na jedné noze

**Časová náročnost:** 15 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, fotbalový míč

**Průběh aktivity:** Děti budou rozděleny do dvou družstev. Ke hře dostanou téměř vyfouknutý fotbalový míč, do kterého budou kopat a jejich cílem tak jako v klasické kopané bude dát gól.

### E. Překážková dráha

**Cíl aktivity:** zdokonalování stability na bruslích

**Časová náročnost:** 15 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, překážky

**Průběh aktivity:** Překážky budou postaveny v řadě za sebou ve vzdálenosti přibližně 3 metry a budou nastaveny buď na nízké přešlapování nebo vysoko na podjíždění. Děti budou jízdou na bruslích tyto překážky zdolávat.

Po návštěvě zimního stadionu následuje oběd spolu s odpoledním odpočinkem, poté aktivita číslo tři.

## **Sportovní aktivita – 3. část – Dopravní hřiště**

Děti se za doprovodu paní učitelek přesunou na dopravní hřiště, které se nachází v areálu školky. Dětem bude doporučeno, aby se na dopravní hřiště vybavily vlastní cyklistickou helmou.

Po příchodu na dopravní hřiště budou děti poučeny o bezpečnosti chování na hřišti.

#### A. Dopravní hřiště

**Cíl aktivity:** získání vědomostí o bezpečném dopravním provozu

**Časová náročnost:** 45 minut

**Pomůcky:** koloběžka, odrážedlo, cyklistická helma

**Průběh aktivity:** Paní učitelky dětem popíší jednotlivé trasy jízd, které s nimi projdou. Vysvětlí dětem, co znamenají jednotlivé značky, barvy na semaforech, simulátor železničního přejezdu. Bude jim nabídnutý dopravní prostředek ve formě koloběžky nebo odrážedla. Poté se děti mohou odebrat na jízdní plochu, kde budou projíždět trasu simulující běžný provoz na silnici.

Jakmile se děti na dopravním hřišti dostatečně vyjezdí, odebereme se do třídy, kde si dáme svačinu a počkáme na rodiče.

#### 4.6.2 Úterý

Scházení dětí do školky, ranní svačina. Vzhledem k tomu, že hodinu po jídle by děti neměly do vody, poskytneme jim čas na strávení svačiny. Během této pauzy nám děti nakreslí obrázek, jaký měly zážitek z předešlého dne.

#### Sportovní aktivita – 1. část – Bazén

V případě, že bude pěkné počasí, vydáme se s dětmi na městské koupaliště Bajda. Jestliže bude chladno, popřípadě by přšelo a koupání venku se tak stane nepřipustné, bude aktivita realizovaná na krytém plaveckém bazénu. Paní učitelky u dětí provedou kontrolu, zda všechny děti budou mít v batůžku plavky, ručník a pití. Plavecký výcvik zajistí trenéři plavání.

Každý trenér si vezme na starost skupinu o maximálním počtu 10 dětí. Děti budou poučeny o bezpečném chování jak ve vodě, tak i v okolí bazénu následovně:

- v okolí bazénu do sebe nebudou strkat;
- nebudou běhat po mokřém povrchu;
- do vody nebudou skákat z okraje bazénu bez pokynu instruktora;
- ve vodě se k sobě nebudou chovat hrubě a bezohledně.

#### A. První plavecké krůčky

**Cíl aktivity:** adaptace a orientace ve vodním prostředí, vzbudit v dětech pozitivní prožívání ve vodě, osvojení rovnováhy ve vodě, vznášení se.

**Časová náročnost:** 45 minut

**Pomůcky:** plavky, ručník

**Průběh aktivity:** Při rozcvičce si děti procvičí prstíky tak, že budou napodobovat hru na klavír a bubínek. Postříkáním si ovlaží ramena, břicho, hlavu. Máváním rukama a kopáním nohama se budou děti snažit co nejvíce stříkat jako správný plavec. Aby se děti nebály toho, že budou mít vodu v obličeji, budou si nos, pusku a čelo polévat kelímkem. Zde je zapotřebí postupovat opatrně z toho důvodu, že některým dětem polévání může být nepříjemné a mohou mít strach.

Aby trenéři rozpoznali, jak se děti umí pohybovat ve vodě, rozhodí po celé vodní hladině barevné míčky, které budou mít děti za úkol posbírat. Další činností bude lovení pokladu. Trenér potopí pod hladinu koš s těmito barevnými míčky a děti si budou mít jeden míček vylovit. Touto činností trenéři poznají, kdo se nebojí potopit hlavu. Nyní na děti bude čekat oblíbené klouzání a skoky do vody. Na závěr hodiny děti dostanou volno.

Po plavání se děti posilní malou svačinou a pitím a budeme se moct přesunout na další sportoviště.

## Sportovní aktivita – 2. část – Hřiště / Tělocvična

Před odchodem na hřiště zkontrolují paní učitelky sportovní oblečení dětí.

A. Myška v nebezpečí (Volfová, 2008, s. 32)

**Cíl aktivity:** zahřátí dětí a získávání orientace v prostoru

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** cvičební úbor (tričko, kraťase, obuv na sportování), láhev s pitím

**Průběh aktivity:** Děti jakožto myšky budou rozmístěné v daném prostoru. Paní učitelka vysloví povel: „*Myška v bezpečí*“, a budou děti v prostoru chodit volnou chůzí. Na povel „*Myška je ohrožená*“ se dají děti běhat.

B. Kde je kočka (Volfová, 2008, s. 32)

**Cíl aktivity:** orientace v prostoru

**Časová náročnost:** 15 minut

**Pomůcky:** cvičební úbor (tričko, kraťasy, obuv na sportování), láhev s pitím

**Průběh aktivity:** V průběhu následující aktivity si děti zopakují pravou, levou stranu a vzad. Postupně paní učitelka určí děti, které budou kočky. Každá z koček bude mít stanoveno, na kterou stranu se budou myšky otáčet. Paní učitelka dá znamení kočce a přitom dětem řekne: „*Kde je kočka?*“ Určená kočka na znamení paní učitelky vstane a řekne: „*Vpravo!*“. Děti se otočí vpravo v bok. Jiná kočka řekne na další povel: „*Vlevo!*“. Myšky se otočí vlevo v bok. Je zde možná i varianta, kdy kočka řekne: „*Za myškou!*“. Děti se otočí čelem vzad.

C. Stromy, domy, keře (Volfová 2008, s. 33)

**Cíl aktivity:** orientace v prostoru

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** cvičební úbor (tričko, kraťase, obuv na sportování), láhev s pitím

**Průběh aktivity:** Paní učitelka vybere děti, které budou stromy, domy, keře a těmto dětem se budou myšky vyhýbat. Tyto děti se budou postupně měnit.

D. Myška a ocásek (Volfová, 2008, s. 34)

**Cíl aktivity:** zklidnění dětí, protažení těla

**Časová náročnost:** 10 minut

**Pomůcky:** cvičební úbor (tričko, kraťase, sportovní obuv), láhev s pitím

**Průběh aktivity:** Závěrečnou částí se myšky uvolní a přizpůsobí se svému ocásku, který bude natažený nebo zkroucený. Jako pomůcku použijeme tkaničky.

Narovnaný ocásek bude znamenat, že tkanička bude podél myšky narovnaná. Dítě vleže vzpaží ruce a vytáhne se za chodidla a dlaněmi do dálky.

Při variantě pokrouceného ocásku bude tkanička zvlněná a myšky v poloze v leže svým tělem napodobí tvar tkaničky.

Nyní bude prostor pro oběd s poobědovou přestávkou. S odpočatými dětmi se vydáme na procházku, kterou zpestříme zmrzlinou.

E. Procházka na zmrzlinu

**Cíl aktivity:** potěšit děti

**Časová náročnost:** 90 minut

**Pomůcky:** peníze na zmrzlinu, reflexní vesty

**Průběh aktivity:** Po odpoledním odpočinku se s dětmi vydáme na jejich oblíbené letní mlsání, kterým je zmrzlina. Děti se seřadí do dvojic na školním dvoře. První a poslední dvojice bude vybavena bezpečnostními reflexními vestami. Paní učitelky si překontrolují počet dětí a můžeme se na zmrzlinu vydat. V Kovářské ulici v Kroměříži mají výbornou točenou zmrzlinu. Děti si stoupnou do fronty. Po tom co každý dostane svou dobrotu, usadí se na lavičku a zmrzlinu si sní. Následně se s dětmi projdeme po Velkém náměstí, kde si s nimi popovídáme o tom, co vědí o Arcibiskupském zámku. Cestu zpět zvolíme přes Podzámeckou zahradu, kde děti uvidí spoustu zvířat, jako například opice, králíci nebo pávy.

V případě nepříznivého počasí se domluvíme s paní uklízečkou, zdali by byla ochotná zajít do nedalekého obchodu pro zmrzlinu. S dětmi si prohlédneme obrázky Arcibiskupského zámku a Podzámecké zahrady a budeme si na toto téma povídat. Na konci diskuze děti samy



nakreslí obrázek na dané téma. Akce se zúčastní děti žijící v blízkém okolí Kroměříže, tudíž každé dítě zajisté v těchto místech již bylo. Děti mohou nakreslit i nějaký zážitek, který v těchto krásných zámeckých místech prožilo.

Nyní již budeme ve školce čekat na rodiče. Při čekání mají děti příležitost si vybrat ze stejných aktivit jako ráno (puzzle, lego, kreslení, stavebnice, kniha).

### **4.6.3 Středa**

Třetí den je známý jako rizikový. Dnes musíme dbát na bezpečnost dětí, abychom předešli případným úrazům.

Ráno počkáme, až se všechny děti setkají ve školce. Po snídani se opět jako každý den přivítáme v kruhu a vydáme se za dalšími sportovními zážitky.

#### **Sportovní aktivita – 1. část – Dráček**

Před odchodem na toto sportoviště překontrolují paní učitelky, zda mají všechny děti cvičební úbor, obuv do tělocvičny a láhev s pitím.

##### **A. Opičí dráha**

**Cíl aktivity:** rozvoj tělesné motoriky

**Časová náročnost:** 60 minut

**Pomůcky:** cvičební úbor (tričko, kraťase, sportovní obuv), láhev s pitím

**Průběh aktivity:** Zde budou mít opičky tyto úkoly:

- obruče – obruče budou naskládány ve dvojřadu za sebou a děti jimi budou prolézat jako kočky;
- lavička – přeběhnoutí přes lavičku na získávání rovnováhy;
- trampolína – skok na trampolíně;
- žebřiny – zde děti vylezou po žebřinách nahoru a zpět dolů;
- tunel – děti budou prolézat látkovým tunelem;

- slalom – z kuželů bude postavený slalom, jímž děti prokličkují;
- válení sudů – přes žíněnku budou děti válet sudy;
- pavouček – děti si bříškem lehnou na desku (autíčko) s kolečky, nohama a rukama se budou odrážet a jako pavoučci ujedou danou vzdálenost.

Přesun na bazén.

## **Sportovní aktivita – 2. část – Bazén**

### A. Plavání

**Cíl aktivity:** zvykání na vodní prostředí, učení splývání

**Časová náročnost:** 60 minut

**Pomůcky:** plavky, ručník

**Průběh aktivity:** Hodinu plavání trenéři započnou rozcvičkou: prstíky - (klavír, bubínky), ovlažení bude ve formě postříkání břicha, ramen, hlavy. Děti se budou polévat konvičkou tak, jak když prší. Jako správnému plavci musí voda, při mávání rukou a kopání nohou, pořádně stříkat.

Ve vodě budou malý plavci napodobovat zvířátka – čáp, vrabec, rak, žabák, ryba a pes.

Aby si děti zvykly na potápění obličeje, budou lovit ze dna bazénu puky. Za pomoci plavací desky se děti budou učit splývat. Na závěr dostanou prostor se vyžít ve sklouzávání a skákání do vody.

Po plavání bude následovat oběd a poobědová klidová přestávka.

## **Sportovní aktivita – 3. část – Poklad ve školní zahradě**

### A. Hledání pokladu ve školní zahradě s plněním úkolů

**Cíl aktivity:** Vzbudit v dětech kolektivní jednání

**Časová náročnost:** 90 minut

**Pomůcky:** karty k potvrzení splněných úkolů, razítka, koloběžka, míč, lžíce, balíček s překvapením

**Průběh aktivity:** V areálu školní zahrady pro děti připravíme několik stanovišť, na nichž bude muset každý splnit daný úkol. Za každé zvládnuté stanoviště dítě obdrží razítka na kartičku (příloha číslo 3), kterou dostane na startu. Za celkově vyplněnou kartičku v cíli čeká každé dítě část mapy, kterou si dohromady poskládají a společnými silami najdou ukrytý poklad. V případě, že se některému dítěti daný úkol nepodaří a do cíle se vrátí bez razítka (což by znamenalo, že nedostane svou část mapy), vrátíme se společně se všemi dětmi k danému úkolu a ve splnění úkolu jej podpoříme a pomůžeme mu zadání dotáhnout do zdárného konce. Cílem této aktivity bude v dětech vzbudit kolektivní jednání.

Stanoviště č. 1: Poznej rostlinu.

Na připravených kartách budou obrázky rostlin (pampeliška, tulipán, kopřiva, sedmikráska, jablň). Úkolem dětí bude tyto rostliny správně pojmenovat.

Stanoviště č. 2: Slalom na koloběžce.

Pro tuto činnost využijeme dopravní hřiště, které je v areálu zahrady. Dětem připravíme trasu, kterou projedou na koloběžkách.

Stanoviště č. 3: Balancování s míčkem na lžici.

Zde dostane dítě do ruky lžíci, na které bude položený pingpongový míček. K získání razítka musí obejít stanovený úsek.

Stanoviště č. 4: Řekni básničku.

Zajisté se děti v průběhu školního roku naučily řadu básniček popřípadě písniček. Na tomto stanovišti dostanou příležitost zavzpomínat a přednést tu svou nejoblíbenější.

Jestliže bude pro realizaci této aktivity nepříznivé počasí, lze úkoly plnit i ve vnitřních prostorách školky. Bohužel až na slalom na koloběžce, který bychom nahradili slalomem, jež by děti proběhly. Poklad by byl ukryt v odpočívací místnosti.

Odpolední svačina spolu s pitným režimem. Vyzvedávání dětí.

#### 4.6.4 Čtvrtek

Ranní čekání na všechny děti si opět budeme krátit různými aktivitami (stavebnice, knihy, kreslení, lego, puzzle). Jakmile se všichni sejdeme, tak posnídáme a vydáme na zimní stadion.

#### Sportovní aktivita – 1. část – Zimní stadion

Děti si opět trenéři rozdělí dle bruslařských dovedností do jednotlivých družstev.

##### A. Varianta pro děti, které neumí bruslit

**Cíl aktivity:** jízda na bruslích, vstávání z pádu

**Časová náročnost:** 60 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, barevné míčky, puky

**Průběh aktivity:** Děti, které jsou v družstvu pro začátečníky, si na počátku lekce zopakují činnosti, které se naučily v úvodní hodině. Budou vstávat ze země střídavě přes levé a pravé koleno. Postupným přešlapováním ze strany na stranu se rozjedou. Trenéři postaví dětem krátký slalom z kuželů. Zábavnou činností bude pro děti honěná. Trenér rozsype po ledě barevné míčky, které děti budou mít za úkol sbírat a trefovat se jimi do ujíždějícího trenéra. Aby se na ledě uklidilo, děti budou sbírat míčky do koše, který bude držet trenér a ujíždět před dětmi. Obě tyto činnosti povzbuzují děti v tom, aby nad bruslením příliš nepřemýšlely a nohy pracovaly intuitivně.

##### B. Varianta pro pokročilé bruslaře

**Cíl aktivity:** zdokonalení bruslení

**Časová náročnost:** 60 minut

**Pomůcky:** brusle, rukavice, helma, chrániče, hokejové hole, kroužky, puky, lano, stojany

**Průběh aktivity:** V družstvu pokročilých bruslařů započne tréninková jednotka zahřátím ve formě honičky. Každý si vezme do ruky hokejku, až na jednoho, který bude honit. Tento hráč bez hokejky honí ostatní děti s hokejkami. Dítě, které bude chyceno odloží hokejku a pomáhá v honění dalších. Vyhrává ten, který zůstane poslední s holí v ruce.

V hlavní části tréninku budou tři stanoviště:

- Hra s kroužkem – ve vymezeném prostoru budou hrát děti hokej s otočenými hokejkami a namísto puku budou mít kroužky. Spodní část hokejky prostrčí do kroužku. Tato alternativa hokeje je pro začínající děti snadnější varianta než s pukem. Dětem kroužek od hokejky neujíždí.
- Překážková dráha – na tomto stanovišti si děti budou zdokonalovat bruslení. Bude pro ně nachystané lano ve tvaru hada, které budou jízdou kopírovat. Stojany ve výšce jejich holení, jež budou přešlapovat i most, který budou podjíždět.
- Couvání – pro naučení se, popřípadě zdokonalení jízdy vzad budou děti na tomto stanovišti kreslit bruslemi cibulky.

Oběd a poobědová odpočinková přestávka.

## **Sportovní aktivita – 2. část – Procházka na Městský útulek pro psy Čápka**

**Cíl aktivity:** Vzbudit v dětech povědomí o tom, že mohou pomoci odloženým zvířatům. Nemyslíme jen materiální nebo finanční pomoc. Velkou a vítanou pomocí, konkrétně v těchto místech, je vzít si psa na procházku ven. Udělat ho tak alespoň na chvíli šťastným, tím že se dostane ven z kotce a proběhne se.

**Časová náročnost:** 2 hodiny

**Pomůcky:** v případě nepříznivého počasí na výrobu zapichovátka: šablona, nůžky, tužka, lepidlo, špejle

**Průběh aktivity:** Děti se seřadí před školkou do dvojic. První a poslední dvojice bude vybavena bezpečnostními reflexními vestami. Paní učitelky zkontrolují počet dětí a můžeme vyrazit.

Po příchodu do útulku nás přivítá mladý ošetřovatel psů Michal, který se o psy stará společně s dalšími kolegy.

Michal nás provede útulkem a popovídá dětem o jeho nesnadné práci. Děti budou mít příležitost nejen prohlédnout kotce, ve kterých jsou psi ubytovaní. Dětem bude vysvětleno, jaké prostředky se používají pro odchyt zaběhnutých psů (například narkotizační puška nebo odchyťová síť).

Nyní nastane ta chvílka, na kterou se děti chystaly již od pondělí, a tou bude dávání pejskům laskominy, jež si pro ně přichystaly. Michal vybere nějaké psy, kteří budou na děti zvyklí a u kterých nebude předpoklad, že by na děti nevlídně zareagovali. Pod přísnou kontrolou budou děti psům pamlsky dávat. Samozřejmě ne všechny, aby nebylo psům z návštěvy zle. Zbytek pamlsků předáme ošetřovatelům.

V případě nepříznivého počasí nahradíme návštěvu psího útulku prohlížením obrázků domácích mazlíčků. Budeme si s dětmi povídat o tom, jaká mají doma zvířata. Z papíru, špejlí a lepidla si děti vytvoří zapichovátko do květináče ve tvaru psí hlavy. Děti obkreslí šablonu hlavy psa, kterou vystříhnou. Pastelkami psovi dokreslí oči, čumáček a různá zbarvení. Ze zadní strany hlavy přilepíme špejle. Tato aktivita je přínosná i pro rozvoj jemné motoriky dětské ruky.

Po návratu z útulku si děti dají svačinu a rodiče děti vyzvednou v prostorách školky.

#### **4.6.5 Pátek**

Ranní scházení a snídane.

#### **Sportovní aktivita – 1. část – Výlet na rozhlednu**

##### **Brdo**

Na závěrečný den jsme si pro naše malé sportovce přichystali výlet do Chřibských lesů. Konkrétně navštívíme rozhlednu Brdo. Na výlet bude každé dítě vybavené batůžkem, do kterého mu rodiče přichystají svačinu, pití, kapesník a pláštěnku. Předcházející den poprosíme všechny rodiče, aby děti dovedli včas tak, abychom se ráno stihli nasnídat a odjeli v kompletním počtu. Požádáme také rodiče, aby u dětí, které při cestování trpí žaludeční nevolností podaly dítěti lék na utišení této možné události.

Doprava bude zajištěna prostřednictvím autobusové dopravy, kterou objednáme u společnosti KRODOS BUS a.s.

**Cíl aktivity:** strávení pěkného dopoledne s přáteli

**Časová náročnost:** 4 hodiny

**Pomůcky:** batůžek se svačinou, pláštěnka, autobusová doprava

**Průběh aktivity:** Ráno se všichni sejdem ve školce. Po snídani se děti přezují, vezmou si v šatně svůj batůžek a přemístíme se před školku, kde nastoupíme do autobusu. Paní učitelka zkontroluje počet dětí a můžeme se vydat za dobrodružstvím. Autobus nás dopraví do obce Roštín k rekreačnímu objektu Kamínka, odkud se lesem vydáme po turistickém značení k rozhledně Brdo.

Cestu dětem zpříjemníme různými hrami. Jednou z nich bude „*Země - láva*“. Hra se hraje tak, že v průběhu chůze paní učitelka nečekaně řekne dětem jednu z možností buď „*země - láva*“, nebo „*zloději*“. Na pokyn „*země-láva*“ se musí děti dostat do vyvýšených míst. Například si stoupnou na pařez nebo vyšplhají kousek po kmenu stromu. Na to, aby si dítě našlo svůj pařez, popřípadě jiné vyvýšené místo, stanovíme časový interval, v jehož průběhu budeme počítat do deseti. Při vyřčení slova „*zloději*“ se musí děti schovat například za kmen stromu. Při vyslovení „*bomba*“ si děti lehnou na zem a přikryjí si rukama hlavu.

Další hrou může být sbírání šišek a určení cíle, do něhož děti budou trefovat. Nebo hra „*Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku*“.

Po dosažení cíle naší cesty, tedy rozhledny Brdo, opatrně vystoupáme po schodech na vrchol, kde se dětem naskytne krásný výhled na široké okolí. Ukážeme si s dětmi, kterým směrem je naše mateřská škola v Kroměříži.

Na zpáteční cestu je zapotřebí nasbírat sílu, a tak pod rozhlednou dětí snědí svačiny, které jim nachystali rodiče. Po oddechu se vydáme na zpáteční cestu.

Jako odměnu za zvládnutí výšlapu děti dostanou v areálu Kamínka zmrzlinu a limonádu.

Nyní nastal okamžik vrátit autobusem zpět do Kroměříže, kde už na nás budou čekat rodiče společně s pány trenéry ke společnému zakončení celého týdne ve formě opékání špekáčků a společného posezení.

## **Sportovní aktivita – 2. část – Opékání špekáčků s rodiči a trenéry jednotlivých sportovišť**

**Cíl aktivity:** zakončení sportovního týdne

**Časová náročnost:** 2 hodiny

**Pomůcky:** tyčky na opékání, špekáčky, limonáda

**Průběh aktivity:** Za areálem zimního stadionu se nachází tenisové kurty, jejichž prostory využijeme k závěrečnému opékání špekáčků. Pro všechny účastníky sportovního týdne zde budou nachystány buřty k opečení, pečivo, kečup, hořčice a limonáda. Nyní již v poklidné atmosféře posedíme, zhodnotíme celou akci a zavzpomínáme na to, co vše jsme společně prožili.



## **Závěr**

Bakalářský projekt jsme zpracovali pro Mateřskou školu Mánesova, příspěvková organizace Kroměříž. Cílem bakalářského projektu bylo navrhnout sportovní týden pro děti ve věku 6 až 7 let, během kterého se děti naučí smysluplně trávit svůj volný čas. Klíčové pro nás byly sportovní aktivity, pohybové aktivity, schopnost kooperativního jednání a vzájemná tolerance.

V teoretické části jsme se zaměřili na specifika volného času, životního stylu, pohybových aktivit, zdravé stravy a regeneraci u sportujících dětí. Dozvěděli jsme se o smyslu pohybových her v různých etapách lidského života.

V praktické části jsme si představili organizace, prostřednictvím nichž bude projekt realizovaný, jejich činnosti, financování i SWOT analýzu.

Při sestavování metodického postupu jsme vycházeli z informací získaných z dotazníkového šetření, kterým jsme zjistili, do jaké míry bude o sportovní prázdninový týden zájem. Výsledek tohoto šetření nám ukázal, že o realizaci tohoto sportovního týdne je veliký zájem z řad rodičů zmíněné mateřské školy. Vyhodnocením dotazníku jsme také přizpůsobili konkrétní aktivity, ke kterým byli rodiče nejvíce nakloněni.

Závěrečnou část práce jsme věnovali podrobnému popisu konkrétních činností v jednotlivých dnech, čímž vznikla metodická pomůcka, která bude sloužit pro potřeby mateřské školy.

## Zdroje

### Literatura

BUTULOVÁ, Jana, 1988. Deset let mateřské školy Oskol 2 v Kroměříži. *Zpravodaj města Kroměříž: Pohledy do našich školních zařízení*. 1988. 23 (5). 88-89.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2001. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vydání. Praha: Olympia, a. s. 128 s. ISBN 80-7033-313-8.

FOSTER, Vernon, 1993. *Nový začátek*. 1. vydání. Praha: Translation© Advent - Orion. 229 s. ISBN 80-7172-000-3.

HAVLÍNOVÁ, Miluše a VENCÁLKOVÁ, Eliška, 2000. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 1. vydání. Praha: Portál s. r. o. 224 s. ISBN 80-7178-383-8.

MAZAL, Ferdinand, 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vydání. Olomouc: HANEX. 321 s. ISBN 978-80-85783-77-3.

NADEAU, Micheline, 2003. *Relaxační hry s dětmi*. 1. vydání. Praha: Portál, s. r. o. 136 s. ISBN 80-7178-712-4

NIKODEMOVÁ, Monika, 2014. *Jóga ve školce*. 1. vydání. Praha: Portál, s. r. o. 144 s. ISBN 978-80-262-0623-1

VALENTA, Josef, 2003. *Učit se být*. 2. vydání. Praha: Agentura Strom. 95 s. ISBN 80-86106-101

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona, 2008. *Předškoláci v pohybu cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing. 120 s. ISBN 978-80-247-2317-4.

## Internetové zdroje

Dráček Slavia Kroměříž. *O nás* [online]. 2017 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <<http://www.dracekslavia.cz/p/o-nas.html>>

Filosofie úspěchu. *Maslowova pyramida potřeb*. [online]. 2011 [cit. 2018-06-03]. Dostupné z: <<https://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>>

MŠ Mánesova, Kroměříž. *O nás* [online]. 2017 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <<https://www.msmanesovakromeriz.cz/>>

MŠ Mánesova, Kroměříž. *Vzdělávací program* [online]. 2017 [cit. 2017-12-11]. Dostupné z: <<https://www.msmanesovakromeriz.cz/vzdelavaci-program/>>

MŠ Mánesova, Kroměříž. *Rozpočet* [online]. 2017 [cit. 2017-12-15]. Dostupné z: <<https://www.msmanesovakromeriz.cz/rozpocet/>>

MŠ Mánesova, Kroměříž. *Školní řád* [online]. 2017 [cit. 2017-12-15]. Dostupné z: <<https://msmanesovakromeriz.cz/files/200000204-b4504b54b8/%C5%A0koln%C3%AD%20%C5%99%C3%A1d.pdf>>

Sport-lav. *Pohled na sportovní výchovu mládeže* [online]. 2008 [cit. 2018-06-03]. Dostupné z: <<http://www.sport-lav.cz/products/pohled-na-sportovni-vychovu-mladeze/>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *O společnosti* [online]. 2017 [cit. 2017-11-20]. Dostupné z: <<http://www.szmek.cz/sportovni-zarizeni-mesta-kromerize-po/page5.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *O zimním stadionu* [online]. 2017 [cit. 2017-11-17]. Dostupné z: <<http://www.szmek.cz/sportoviste/zimni-stadion-kromeriz/page1.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *O plaveckém bazénu* [online]. 2017 [cit. 2017-12-05]. Dostupné z: <<http://www.szmek.cz/sportoviste/kryty-plavecky-bazen-kromeriz/page2.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *Koupaliště Bajda* [online]. 2017 [cit. 2017-11-26]. Dostupné z: <<http://www.szmek.cz/sportoviste/koupaliste-bajda-kromeriz/page3.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *Tenisové kurty* [online]. 2017 [cit. 2017-12-05]. Dostupné z: <<http://www.szmk.cz/sportoviste/tenisove-kurty-kromeriz/o-tenisovych-kurtech/page343.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *Fotbalový stadion* [online]. 2017 [cit. 2017-12-05]. Dostupné z: <<http://www.szmk.cz/sportoviste/fotbalovy-stadion-kromeriz/page337.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *O sportovní hale Slavia* [online]. 2018 [cit. 2018-01-16]. Dostupné z: <<http://www.szmk.cz/sportoviste/sportovni-hala-telocvicna-slavia-kromeriz/page90.html>>

Sportovní zařízení města Kroměříže. *Výroční zpráva* [online]. 2018 [cit. 2018-10-16]. Dostupné z: <<http://www.szmk.cz/upload/cms/files/vyrocnizprava-2017.zip>>

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Náklady na sportoviště .....	27
Tabulka 2 Náklady na výlet .....	28
Tabulka 3 Ostatní náklady.....	28
Tabulka 4 Harmonogram dne.....	29
Tabulka 5 Rozpis aktivit v jednotlivých dnech.....	31

## Seznam příloh

Příloha 1 Plakát sportovního prázdninového týdne.....	27
Příloha 2 Prohlášení o bezinfekčnosti.....	32
Příloha 3 Karta k plnění úkolů - Poklad ve školní zahradě.....	45

# Sportovní týden předškolních dětí **MŠ Mánesova**



**Bruslení, plavání, dopravní hřiště, výlet na Brdo či opékání špekáčků...**

**...to vše a ještě mnohem více v termínu od 8. do 12. července 2019.**

**Pro děti od 5 do 7 let.**

- ✓ **Cena 448,- Kč/dítě.**
- ✓ **kontakt: [i.rozmovjakova@gmail.com](mailto:i.rozmovjakova@gmail.com), 777 64 27 24**

## PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ O BEZINFEKČNOSTI

(Prohlášení bude odevzdáno první den konání akce spolu s kartičkou pojištěnce dítěte)

Prohlašuji, že dítě jménem

.....

narozené dne

.....

trvale bytem

.....

Nevykazuje známky akutního onemocnění jako je například horečka nebo průjem.

Také mi není známo, že dítě v průběhu posledních 14 dní před nástupem na sportovní prázdninový týden MŠ Mánesova, Kroměříž, přišlo do styku s fyzickou osobou nemocnou infekčním onemocněním nebo podezřelou z nákazy, ani mu není nařízeno karanténní opatření.

Jsem si vědoma právních následků, kdyby toto prohlášení nebylo pravdivé.

V .....





Dne.....

Jméno zákonného zástupce.....

Podpis zákonného zástupce.....



**Příloha 3 Karta k plnění úkolů - Poklad ve školní zahradě**

	<b>Úkol splněn</b>
<b>Poznej rostlinu</b> 	
<b>Slalom na koloběžce</b> 	
<b>Balancování s míčkem na lžici</b> 	
<b>Řekni básničku</b> 	

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Maslowova pyramida.....	6
-----------------------------------	---