

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Rozvoj koordinačních schopností dítěte  
předškolního věku

Bakalářská práce

vedoucí práce:

Mgr. Zdeněk Rehtik

vypracovala:

Michaela Blahová

Obor: Učitelství pro mateřské školy

Olomouc 2020

Tímto prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Rehtika a v seznamu literatury jsem uvedla veškerou použitou literaturu a další zdroje.

V Olomouci dne

.....

podpis

## Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Zdeňku Rehtikovi, za ochotu při spolupráci a také za cenné rady a připomínky, které mi během psaní této práce předal.

Ráda bych poděkovala Mgr. Pavlu Blahovi, za informace, které mi předal k tvorbě mé bakalářské práce.

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Michaela Blahová

**Název bakalářské práce:** Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku

**Pracoviště:** Katedra primární a preprimární pedagogiky, Univerzity Palackého v Olomouci

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Zdeněk Rehtik

**Rok odevzdání bakalářské práce:** 2020

**Anotace:** Bakalářská práce se zaměřuje na rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku. V teoretické části se zaměřuje na popis jednotlivých motorických schopností, podrobněji na koordinační schopnosti. Zaměřuje se také na popisu rozdílu mezi motorickou schopností a motorickou dovedností. Díky specifickému zaměření na „dítě předškolního věku“ definuje a popisuje i jednotlivé složky dítěte, vývojové fáze a specifika pro učení se pohybových dovednostem s dítětem.

**Klíčová slova:** koordinace, dítě předškolního věku, motorické schopnosti, pohybové učení, rozvoj, pohyb

## **Bibliographical identification**

**Autor's first name and surname:** Michaela Blahová

**Title of the bachelor thesis:** The development of coordination skills of preschool child

**Department:** Department of primary and preprimary pedagogy, University of Palacky Olomouc

**Supervisor:** Mgr. Zdeněk Rečtík

**The year of the submission of the final thesis:** 2020

**Annotation:** The bachelor thesis deals with the development of coordination ability of preschool child. In the theoretical part, it describes motor ability and the difference between motor skills and motor ability. The bachelor thesis focuses on the description of preschool child's physical, psychic, developmental and social evolution.

**Key words:** coordination, preschool child, motor skills, movement learning, development, movement

## Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část .....	9
Dítě předškolního věku .....	10
Vývojová psychologie dítěte předškolního věku .....	10
Psychický vývoj .....	10
Sociální vývoj.....	11
Fyzický vývoj.....	12
Fyzická zátěž dítěte předškolního věku.....	12
Potřeby dítěte předškolního věku .....	13
Motorická schopnost a dovednost .....	14
Vymezení pojmu motorická dovednost.....	14
Vymezení pojmu motorická schopnost .....	14
Motorické dovednosti.....	16
Docilita.....	16
Pohybové učení .....	16
Fáze pohybového učení.....	16
Fáze senzomotorického učení z pohledu psychologie.....	18
Druhy senzomotorického učení.....	18
Motorické schopnosti .....	19
Kondiční schopnosti.....	19
Charakteristika kondičních schopností.....	19
Rozdělení kondičních schopností .....	19
Hybridní schopnosti (koordinačně kondiční schopnosti) .....	20
Charakteristika hybridních schopností .....	20
Koordinační schopnosti.....	20
Charakteristika koordinačních schopností.....	20
Ontogeneze z pohledu koordinačních schopností .....	21
Rozdělení koordinačních schopností.....	24
Koordinačních schopnosti dítěte předškolního věku.....	26
Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku 3 až 6 let.....	26
Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku .....	27
Specifika práce s dětmi předškolního věku .....	27
Metody .....	27
Formy .....	28
Zásady (principy) .....	28

Praktická část .....	29
Pohybové aktivity k rozvoji koordinačních schopností .....	30
Prostorově orientační schopnosti .....	31
Kinesteticko-diferenční schopnosti.....	34
Rytmičké schopnosti .....	36
Rovnováhové schopnosti.....	37
Reakční schopnosti.....	40
Komplexní rozvoj koordinačních schopností.....	44
Závěr .....	46
Seznam použitých zdrojů .....	47
Seznam internetových zdrojů.....	49
Obrázky .....	51

## Úvod

Bakalářské práce s názvem Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku se zabývá, jak je již z názvu zřejmé, tématem z oblasti motoriky, téže pohybu, a to přesněji koordinačními schopnostmi. Koordinační schopnosti jsou jednou ze tří složek pohybových schopností, na základě jejichž propojení dochází k pohybové dovednosti.

Jako učitelka v mateřské škole a člověk, který se zajímá o pohyb a v oblasti sportu se pohybuje, jsem si vybrala práci s tématem sportu - pohybu. Jsem si čím dál více vědoma závažnosti, velkého úkolu a zodpovědnosti paní učitelek v mateřských školách, že právě učitelky jsou ty osoby, které přichází s dětmi do každodenního pravidelného kontaktu a měly by naplno využít pohybového potenciálu, který děti mají a cíleně jej využívat, podporovat, rozvíjet a pracovat s ním. Právě děti, které přijdou do mateřské školy již ve třech letech, mají možnost pravidelného pohybového rozvoje. Samozřejmě že neřízený pohyb je pro dítě důležitý, aby si vybuodoval jistou houževnatost a všestranný pohyb, ale stejně jako neřízený pohyb má svůj zastoupený úkol pohyb řízený. Zajímavým výzkumem ze semináře Trenéři do škol bylo nemilé, možná až děsivé zjištění, že pouze 3 mateřské školy z celé Prahy zařazují pravidelné hodiny tělesné výchovy, ač by měly být zařazeny jedenkrát týdně po 45minutách klasické hodině tělesné výchovy jako je tomu na základních školách. Sama jsem si vědoma, že tělesnou výchovu do harmonogramu dne v mateřské škole nezařazujeme tak, jak by bylo vhodné, mnohdy až potřebné. Proto jsem se rozhodla zaměřit svoji bakalářskou práci tímto směrem a to seznámit čtenáře s důležitostmi pohybu u dětí předškolního věku.

Výběrem obsahu bakalářské práce jsem si byla jistá od prvopočátku, mým cílem bylo zabývat se pohybem. Rozhodla jsem se práci věnovat Analýze lokomočních a manipulačních dovedností. Avšak postupem času jsem si uvědomila, že mým cílem je vytvořit „věc“, která bude mít hodnotu. Hodnotu a to nejen pro mě, ale třeba inspirací pro práci s dětmi nejen pro paní učitelky do mateřských škol, ale i do volnočasových zařízení, nebo rodičům, aj.

Bakalářská práce se zabývá cíleně problematikou koordinačních schopností, jejich rozvojem, ale zmiňuje i ostatní důležité složky, bez kterých by nemohlo dojít k samotnému vykonání pohybové činnosti. Je rozdělena do dvou částí, v teoretické části se zabývá popisem a vysvětlením, jaké faktory se podílejí na vykonávání pohybu a co je ovlivňuje. Praktická část je členěna do dvou částí, a to do metodických jednotek s popisem her a ukázkou vytvořené metodické jednotky podle výběru a zaměření na určitou koordinační schopnost



# **Teoretická část**

## **Dítě předškolního věku**

### **Vývojová psychologie dítěte předškolního věku**

Dítě předškolního věku je označení pro dítě ve věku od 3 do 6 let, kdy se v současné době objevují i hraniční rozmezí od 3 (2) do 6 (7) let života. Předškolní věk začíná zpravidla nástupem do mateřské školy a je ukončeno nástupem do školy základní. Neznamená to však, že nástupem do základní školy je vývoj předškolního dítěte ukončen a následuje školní věk, jde nejen o fyzickou vyzrálost dítěte, která souvisí se školní zralostí, ale ruku v ruce jde se sociálním chováním a vyzrálostí dítěte tj. soustředěnost dítěte, pozornost, komunikační dovednosti přiměřené jeho věku.

Hlavní a významnou změnou oproti dosavadnímu období je to, že se dítě dostává do společnosti jiných lidí, než je jeho rodina a blízký okruh známých lidí. Přichází nástup do mateřské školy a s ním i přijímání jiných, nových, autorit než doposud dítě znalo. Dostává se do konfrontace mezi svými vrstevníky i dětmi věkem rozdílnými. Pro dítě je v předškolním období typické to, že je „objevitel“, zkouší, objevuje, experimentuje, chce sám zkoušet a dokazovat co zvládne sám bez velké pomoci (Vágnerová, 2012, s. 177).

Z mého pohledu se jedná o téměř poslední etapu života, kdy má dítě zásadní právo a to právo „*si hrát*“. Životní etapy jsou rozděleny podle převládající činnosti hry, práce a učení. Pro každou část života je určena různá činnost, i když se navzájem prolínají, vždy je jedna, která dominuje nad ostatními. V období předškolního věku kdy si děti hrají – učí – pracují, je zásadní změna s nástupem povinné školní docházky a to učení – hra – práce. I pro toto období platí „Hraj si jako bys pracoval – pracuj, jako by sis hrál.“ Proto se pojdme podívat na následující dělení z hlediska psychického (kognitivního), sociálního a fyzického (somatického) vývoje dítěte.

### **Psychický vývoj**

Autorky Šmelová, Prášilová a kol.(2018, s. 30) zmiňují, že psychický vývoj dítěte, kdy je součástí psychomotorika, mentální a dušení vývoj souvisí se sociální oblastí. Nové navazování kontaktů dítě obohacuje ve všech oblastech. Dozvídá se nové informace, zkouší nové doposud neznámé věci, získává nové zkušenosti. S nástupem do mateřské školy dochází k velké sociální i psychické změně, dítě se musí naučit sounáležitosti a kooperace s ostatními lidmi, nejen s dětmi, ale zejména přijetí jiné autority, učitelka, dospělí, než je jeho zvykem, ale jako neméně důležitým projevem jsou emoce.

Dle mého přesvědčení, jsem toho názoru, že se musí naučit, přiměřeně svému věku, ovládat své emoce nejen vůči sobě, ale i vůči ostatním lidem. Přijmout realitu „Já jdu do mateřské školy, rodič jde to práce.“ Ke klidnému rozvoji v oblasti psychického stavu dítěte, je důležité dítě s novými věcmi seznamovat postupně a dostatečným předstihem, povídat si s ním, vysvětlovat, odpovídat a diskutovat. Psychika dítěte je křehká, a je potřeba s ní i takovým způsobem zacházet.

Fantazií, představivostí a myšlením dítě získává nové poznatky. Samotné propojení s hrou a realitou mu umožňuje, aby své dosavadní zkušenosti interpretoval právě do her a komunikace s lidmi, dětmi. S tímto obdobím souvisí i termín předoperační období, které je věkově vymezeno od 2 do 7 let. Dítě ještě není schopné pochopit myšlenkové operace. Z počátku tohoto období si dítě osvojuje řeč a s řečí si postupně uspořádává myšlenky a logické uspořádání pojmů. Dále je to období z pohledu myšlenkového uspořádání názorné a intuitivní, které je věkově vymezeno od 4 do 7 let života. Dítě si už dokáže představovat a uspořádávat konkrétní pojmy s reálnými věcmi. Autorky Šmelová, Prášilová a kol. zmiňují také kategorizace podle Heluse je dána čtyřmi hlavními charakteristikami a to, že se dítě neopírá o pojmy, ale o pseudopojmy, neopírá se o trvalost předmětu v prostoru a čase, dítě je egocentrické a myšlení dítěte je magické.

Autorka Vágnerová (2012, s. 177) zmiňuje ve své publikaci předškolní věk jako „Věk hry“. Z výše zmíněného vyplývá, že právě hra, je dominující činností v tomto věku dítěte. Autorka též zmiňuje Piageta, který toto období nazval názorným a intuitivním myšlením dítěte. V tomto období dochází u dítěte k velkým změnám, nejen po fyzické (tělesné) a sociální stránce, a hlavně po stránce psychické. Dítě se z počátku tohoto období se setkává s novým a nepoznaným. Podle zmíněného Piageta je to období názorné a poznávací, již J. A. Komenský zdůrazňoval význam principu názornosti, kdy je důležité nejen o věci slyšet, nebo o ní číst, ale je zpravidla důležité věc fyzicky vidět, mít možnost pozorování a vnímat vět vícero smysly apod.

## **Sociální vývoj**

Sociální vývoj z pohledu vývojové psychologie je u dítěte předškolního věku jedno z nejdůležitějších oblastí v daném vývojovém období, které se musí správně pochopit, uchopit a dítě tak vést správným morálním směrem. Je to období, kdy dítě přichází poprvé do kontaktu s jinou sociální skupinou a institucí než je rodina. Toto období je pro něj důležité nejen proto, že poznává nové lidi, přijímá nové autority a navazuje s nimi vztahy ale je to zejména čas, kdy si i dítě samo utváří své hodnoty, přijímá nové role, než doposud znal a se kterými byl v kontaktu (Kopecká, 2011, s.130).

Rozvoj prosocionálního chování je ovlivněn emoční zralostí. Dochází tak k rozvoji osobnosti pomocí socializace, která probíhá v interakci s jinými lidmi. Dítě získává nové zkušenosti, které využívá a vyhodnocuje pro další osobnostní vývoj tzv. individuaci. Učí se novým sociálním dovednostem, ve kterých se rozvíjí komunikace, kooperace, prosazování sebe samo. S věkem u dětí pozorujeme, jak se mění jejich chování vůči jiným osobám. Tyto prvky vidíme hlavně při hře, kdy dítě z individuální hry prochází postupnými kroky k hře paralelní, skupinové až ke hře hromadné, kdy už není sám za sebe, ale dokáže snadněji kooperovat. (Vágnerová, 2012, s. 223-225)

Se sociálním vývojem a následnou socializací dítěte mezi své vrstevníky a dospělé, kdy už si je vědom a chápe určité sociální role, dochází k uvědomování si svého projevu a prosazení svého postoje.

### **Fyzický vývoj**

Z počátku předškolního období dítěte jsou určité disproporce ve stavbě těla. Dítě má kratší končetiny k poměru velikosti hlavy a větší trup v poměru k celkové velikosti těla. V období předškolního věku dítě vyroste zpravidla o 5 až 6 cm za rok. Tělo se časem však zeštíhluje, dochází k prodlužování končetin, hrudník je na pohled odlišný od břicha a zmenšuje se tukové vazivo v podkoží. Postupné kostnatění (osifikace) kostí v těle, čímž dochází ke zdokonalování v manipulaci s drobnými věcmi, tj. rozvoj jemné motoriky. Dochází k výraznému zlepšení hrubé motoriky, což souvisí se zlepšením i samotné koordinace pohybu dětského těla. Dítě je jistější ve zdolávání nerovností, v obratnosti, hybnosti, pružnosti a v celkovém procesu překonávání překážek, překonávání sebe samého (Kopecká, 2011, s. 124-125).

Označení věkového období 3-6 let tj. období předškolního věku je spjatý s konečnou fází a to nástupem do mateřské školy. Nástup do mateřské školy se vyznačuje pojmem „Školní zralost“. Se školní zralostí souvisí nejen psychická vyzrálost dítěte, ale i zralost po fyzické stránce, tj. hrubá a jemná motorika, vyhraněnost. Což je komplexní vyzrálost organismu k možnému nástupu do první třídy základní školy. Zajícová (2008, s. 13-14)

### **Fyzická zátěž dítěte předškolního věku**

Jančík, Závodná a Novotná (2006, kap. 8. 2.) zmiňují ve své publikaci v podkapitole o předškolním věku fyziologické zvláštnosti zátěže organismu z pohledu vývoje dítěte. Ve fyzickém vývoji dítěte hrají důležitou roli nejen kalendářně dosažené

roky, ale zejména biologické věk, u kterého jsou možné jisté odlišnosti. U dítěte předškolního věku je to zpravidla ukončení růstu a vývoje mozku, který je na konci tohoto období ukončen. Zmiňují i tak zvaný proporcionální věk, jedná se o metodu, která je založena na vztahu tělesných proporcí a to na výšce, váze, obvodech a šířkách. Nejpresnějším zjištění věku je věk kosterní, který se zjišťuje pomocí rentgenového záření. Avšak tato metoda není nejvhodnější díky radiologickému ozáření dítěte.

Dalším faktorem je osifikace, neboli kostnatění. Kdy díky osifikačnímu procesu, za přítomnosti osteoblastů a osteoklastů se ze stávající chrupavčité kosti stává pevná kost. Kosti vznikají na vazivovém nebo chrupavčitém podkladu. (Dylevský, 2000 s. 69)

Svobodová a kol.(2015, s. 9) upozorňují i na fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětí předškolního věku a uvádí, že na konci předškolního období (nástup do základní školy) ovládá dítě pohybové činnosti jako jsou běh, lezení, skok a hod.

### **Potřeby dítěte předškolního věku**

Marián Jelínek (Hokej.cz, 2018) zmiňuje, že první roky jakékoliv pohybové dovednosti a nejen pohybové dovednosti by se mělo odvíjet od toho, že je dítě šťastné v situaci, kterou vykonává, že cítí radost z vykonané činnosti, která ho baví, má ji rádo. Což koresponduje s autorkou Vágnerovou, která nazývá předškolní věk jako věk hry. Dítě musí mít určitou emoční vazbu. Jelínek nazývá též jako pouto k tomu, aby si k aktivitě vytvořilo kladný vztah k aktivitě. Děti ve hře přemýšlí emocí, proto nedělá aktivity z racionálního přesvědčení, ale z přesvědčení emočního.

Naplňování potřeb dítěte vede nejen k úspěchu vnitřní osobnosti dítěte, ale také v jeho zevnějších projevech. Člověk (dítě), který je milován, respektován a přijímán bude také jednat s okolním světem a životem. Podle amerického psychologa Maslowa byla vytvořena a pojmenována pyramida potřeb člověka. Pokud není „základní patro“ naplňováno, nemohou být plnohodnotně naplněny ostatní patra.

Mezi potřeby dítěte nepatří jen uspokojení potřeb, které jsou „viditelné“, ale spadají sem i potřeby, které jsou ontogeneticky podmíněné. Havlíčková (1999, s. 122) udává velice zajímavou informaci, že je nutné dodržovat nejen aktuální věk dítěte a k němu odpovídající zátěž, ale je důležité dodržovat biologický věk dítěte, díky kterému dochází, za správných podmínek a zátěže, k fyziologickému vývoji.

## **Motorická schopnost a dovednost**

Podstatný rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi. V literatuře americké se dostatečně nerozlišuje rozdíl mezi schopnostmi (abilities) a dovednostmi (skills). U nás pro schopnost a dovednost máme rozdílné významy. Motorickou schopností rozumíme schopnost, která je částečně geneticky (dědičně) získaná, neboli podmíněná, naopak motorickou dovedností rozumíme, že se jedná o učení získanou dovednost, která je určena pro vykonávání určitého pohybu. (Měkota, Novosad 2005, s. 17)

### **Vymezení pojmu motorická dovednost**

Dovednost je činnost, díky které je člověk schopen vyprodukovat pohybový výsledek s maximální jistotou, je to finální odraz při vykonané práci. Základ pro pohybovou dovednost tvoří kombinace tří procesů, jsou to procesy senzorní, kognitivní a motorické. Pohybové dovednosti jsou ovlivněny zpracováním určitých informací, které člověk získává nejen ze svého těla. Senzorické, jsou ty, které člověk vidí, kognitivní, které vyhodnotí podle prostředí a dále motorické které cíleně vykoná. V zahraničních publikacích se dovednosti a schopnosti mnohdy berou jako jedno a to samé, proto je někdy obtížné najít hranici, kde končí schopnost, začíná dovednost a naopak. (Měkota, Cuberek, 2007, s. 21)

Motorické dovednosti dělíme na manipulativní a lokomoční. Mezi lokomoční dovednosti patří např. chůze, běh, poskakování, lezení. Mezi manipulativní patří např. házení, chytání, vrh, driblování aj. (Seminář Trenění do škol,

### **Vymezení pojmu motorická schopnost**

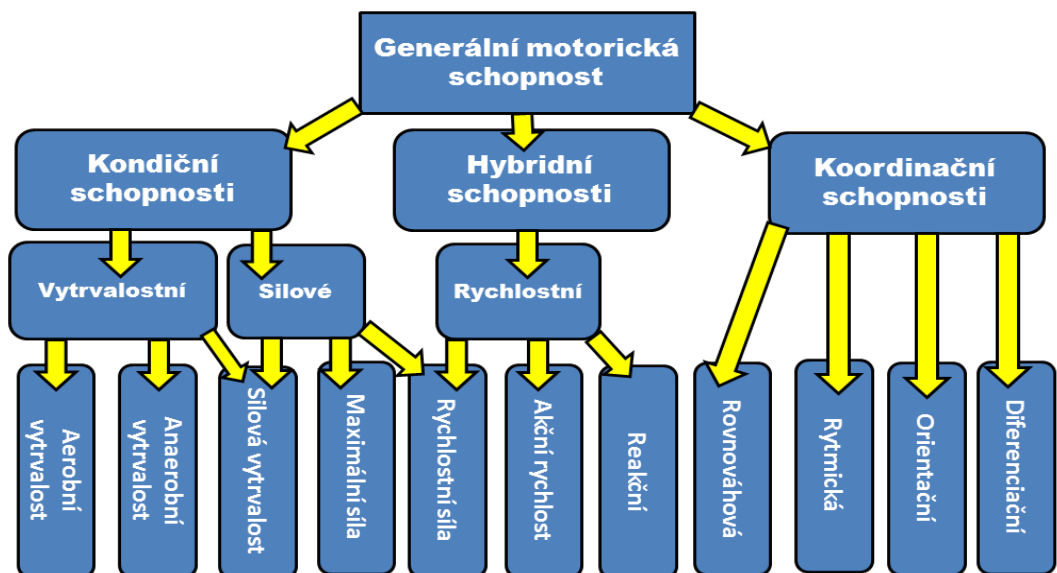
Schopnost je výrazně predispozičně (geneticky) podmíněna. Člověk má všechny schopnosti pro funkčnost pohybu, avšak jsou mezi lidmi rozdíly a tím vznikají rozdíly v samotném provedení pohybu, tzn. rozdíl mezi sportovci a rozdíl mezi běžnou populací. Motorická schopnost, též také jako pohybová schopnost, tělesná nebo pohybová vlastnost, je činnost, kterou člověk dosahuje určitých výkonů, ať už v činnostech pro běžný život, ale také pro činnosti spjaté s vykonáváním určitého cíleného pohybu tj. určitého druhu sportu. Autoři Měkota a Novosad (2005, s. 12) v publikaci hovoří o několika možnostech definic motorických schopností, např. podle Burtona A Millerta z roku 1998 tvrdí, že jsou motorické schopnosti podkladem pro vykonání pohybového úkolu. Další definice podle profesora Čelíkovského zní, že pohybové (motorické) schopnosti jsou ucelený komplex

dynamických vlastností člověka, začleněných podle pohybového úkolu a s následným plněním.

Další zajímavou definicí je podle polského profesora Szopa predispozice. Predispozice z jeho definice vychází jako podklad, který je ovlivněn nejen samostatnou schopností jedince, ale je soubor podmíněných vrozených činností, pohybových, biologických a vlivem prostředí, které působí ve vzájemné interakci. (Měkota, Novosad 2005, s. 13) Jde tedy o celistvé působení systému v těle. Motorické schopnosti mají potencionální (genetický) základ pohybového výkonu, které není možné zcela překonat. (Pavlík a kol. 2010, s. 23)

Autoři Zvonař, Duvač a kol., (2011, s. 28) zmiňují ve svém učebním textu faktory, které jsou komplexní součástí a základem při výkonu pohybu. Jsou jimi vlohy, schopnosti, dovednosti a vědomosti. Jsou to jisté motorické předpoklady, které se za přítomnosti vnějších i vnitřních faktů stávají pohybovou skutečností.

U většiny autorů se setkáme se členěním pohybových schopností do dvou rozdělení a to na kondiční a koordinační schopnosti. Blaha (2006, s. 13) v bakalářské práci zmiňuje rozdělení podle Měkoty a Novosada na výše zmíněné rozdělení, kdy do jednotlivých oblastí spadají další faktory, viz obrázek 1- schéma motorických schopností.



Obr. č. 1 Schéma motorických schopností (Blaha, 2016)

## **Motorické dovednosti**

### **Docilita**

Pohybová (=motorická) docilita je schopnost člověka učit se novým dovednostem za předpokladu všech funkčních složek, které k učení patří. Na základě docility, je člověk (dítě) schopen se přesně a rychle naučit novému pohybu. (Šimberová a kol. 2010)

### **Pohybové učení**

Podle Měkoty a Cubereka (2007, s. 21) je pohybové učení velmi rozsáhlou tematikou a existuje tak i několik pohledů na pevnou definici pohybového učení. Autoři se ve svých názorech a definicích liší, ale význam pohybového učení je ve finále stejný, a to takový, že motorické učení je definováno motorickými dovednostmi.

Jak je již zmíněno v podkapitole Vymezení pojmu motorická dovednost, jedná se tedy o finální produkt, v našem případě tedy o pohybovou činnost, které je ovlivněna a zapříčiněna získanými faktory. Získané dovednosti jsou neměnné, to co se člověk naučí, nezapomíná, ale prohlubuje tak své získané dovednosti o nové zkušenosti ve vykonávání činnosti. V publikaci autoři zmiňují, že pouze motorická dovednost není výsledkem celého procesu, ale je to komplex, kterého jsou součástí pohybové návyky a získané vědomosti, které člověk v osvojovacím procesu získá.

Autorka Vilímová zmiňuje, že Motorické učení, je jedním ze základních druhů učení *VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Didaktika tělesné výchovy. 2. vydání. Brno: Masarykova Univerzita, 2009, s. 21. ISBN 978-80-210-4936-9.* Autorka také píše, že druhy učení jako je učení poznatkům, učení senzomotorickým činností, učení intelektuálním činností a učení sociálním chování nikdy nejsou izolované, doplňují se a prolínají. V oblasti pohybové je výraznější učení senzomotorickým činností. (Vilímová, 2009, s. 21)

### **Fáze pohybového učení**

Jedná se o fáze, kdy na sebe dovednosti navazují, nejsou oddělitelné, postupně přechází jedna na druhou. (Vilímová, 2009, s. 26) Fáze pohybu dělí Jansa a kol. (2018, s. 162-164) na tři fáze motorického učení, poslední čtvrtou fází popisuje autorka Vilímová (2009, s. 29)

### **Fáze generalizace a**

První fáze pohybového učení se nazývá generalizace. Jde o první seznámení s motorickou dovedností, vytvoření si určité představy o pohybové dovednosti a



v neposlední řadě o první zkoušení. Mezi znaky generalizace patří zmíněné seznámení, instrukce a motivace. Velkou roli zde hraje i mentální aktivita jedince, která je v této fázi velmi vysoká. Dítě zkouší prvními pokusy vyzorovanou dovednost napodobit a proto je i míra soustředěnosti velká.

### ***Fáze diferenciacce***

Druhá fáze pohybového učení je diferenciacce. V této fázi dochází hlavně k upevnování pohybové dovednosti, pohyby se stávají koordinovanější a jedinec si je v dovednosti jistější. Pohyb se zpřesňuje díky motorickým vzruchům v mozku, které jsou díky procvičování dovedností „zapamatovatelnější“. Autoři zmiňují zajímavý poznatek, že studenti základních a středních škol v hodinách tělesné výchovy se do dalších fází nedostanou. Fáze diferenciacce je delšího charakteru, může trvat týdny, či měsíce.

### ***Fáze automatizace***

Třetí fází je automatizace. V této fázi jsou již pohyby zcela koordinované a záměrně prováděné. Pohybová dovednost je plně zautomatizovaná. Jedinec se soustředí na dokonalost v provedení, a míra koncentrace není již na tak vysoké úrovni, jako byla v první fázi. Oproti první fázi kdy byla úroveň nízká a mentální aktivita vysoká se tyto dva faktory se získanými zkušenostmi a dovednostmi proměnily.

### ***Fáze tvořivé koordinace***

Poslední fázi tedy fázi tvořivé koordinace někteří autoři slučují do jedné skupiny a tu rozdělí do dvou částí, př. 3a) Fáze automatizace a 3b) Fáze tvořivé koordinace.

Podle definice Vilínové je fáze tvořivé koordinace samostatnou skupinou. Vilínová tuto skupinu rozdělila z důvodů dokončení stádia automatizace. Jedinec tak ve fázi tvořivé koordinace své získané dovednosti obohacuje vlastní fantazií, tvořivostí a zejména i svojí osobností. Ve fázi tvořivé koordinace dochází opět k vysoké mentální aktivitě způsobenou osobní tvořivostí a soustředěností.

## Tabulka přehledů znaků v jednotlivých fázích motorického učení

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nizká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nizká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

Obr. č. 2 Vilímová (2009, s. 27)

### Fáze senzomotorického učení z pohledu psychologie

Výsledkem senzomotorického učení jsou senzomotorické dovednosti (sportovní činnost, fyzická práce, hra na hudební nástroj, psaní na stroji), které jsou velmi trvalé, obtížně vyhasínají. Fáze senzomotorického učení:

1. fáze kognitivní: seznámení s dovedností, popsání k čemu slouží, analýza jednotlivých částí, vymezení základního postupu při osvojování,
2. fáze fixační: praktické vykonávání pohybů, minimalizace chyb v jednotlivých pokusech,
3. fáze zdokonalování: zvyšování rychlosti a přesnosti pohybů, minimální až nulová frekvence chyb, odolnost vůči působení negativních vlivů. *SVOBODA, Michal. Metody efektivního učení z pohledu psychologie učení [online]. Plzeň: Katedra psychologie, Fakulta pedagogická Západočeská univerzita v Plzni, 2011, s. 6 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z:*

*[https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni\\_vzdelavani/nabidka/ESF\\_mistri/materialy2011/kurz\\_podpory/KPG\\_MES\\_Svoboda.pdf](https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/kurz_podpory/KPG_MES_Svoboda.pdf)*

### Druhy senzomotorického učení

Druhy senzomotorického učení člení Mareš (2013, s. 94) na tyto fáze a to:

1. Imitační učení – principem toho učení je způsob nápodoby. Dítě se snaží přesně napodobovat, co učitel předvádí. Metoda vhodná k začátečníkům a k nejmenším dětem.

2. Instrukční učení – cvičení na základě instrukcí, vhodné k dětem nad 10 let, dospělým a dospívajícím jedincům.
3. Zpětnovazební učení – tzv. „učení se ze svých chyb“, metoda vhodná k pokročilým jedincům.
4. Problémové učení – vhodná metoda pro skupinu, tým, aj.
5. Ideomotorické učení – imitace v myšlenkách, promítání cviku, hledání možných nových řešení pohybu aj.

## **Motorické schopnosti**

### **Kondiční schopnosti**

#### **Charakteristika kondičních schopností**

Kondiční schopnosti jsou schopnosti, které jsou ovlivňovány energetickými procesy. Do skupiny kondičních schopností spadají vytrvalostní schopnosti, silové schopnosti a z části se do kondičních schopností řadí i rychlostní schopnosti, které jsou na pomezí mezi kondičními a koordinačními schopnostmi. (Zvonař, Duvač a kol., 2011, s. 41)

Bedřich (2006, s. 115) se ve své publikace zmiňuje o kondici jako všestranné psychické a fyzické připravenost k sportovní činnosti. Soubor vytrvalostních, silových a rychlostních schopností můžeme nazvat již zmíněnou kondicí. Pohybové schopnosti vytrvalostní, silové i rychlostní tvoří kondiční základ nejen sportovního výkonu na vrcholové úrovni sportovce.

#### **Rozdělení kondičních schopností**

##### ***Vytrvalostní schopnosti***

Vytrvalostní schopnosti = vytrvalost, je schopnost, díky které může člověk provádět dlouhodobě, bez klesající intenzity, určitou pohybovou aktivitu (PA). Vytrvalostní schopnosti jsou ovlivněny geneticky (schopnost organismu zásobovat tělo kyslíkem) tak ovlivněním člověka (volní aktivita). (Bedřich 2006, s. 118)

##### ***Silové schopnosti***

Na sílu můžeme nahlížet ze dvou pohledů a to jako na fyzikální veličinu nebo jako na faktor, který je součástí pohybových (motorických) schopností. V případě pohybových schopností se jedná o silové schopnosti, které jsou vnitřní stavbou člověka udržet tělo ve statické i dynamické činnosti. (Blaha, 2016, s. 16)

Silové schopnosti podle autorů Zvonaře a Duvače definovány jako „: *předpoklad člověka vykonávat vysoký odpor břemene nebo vlastního těla pomocí silového úsilí.* ZVONAŘ, Martin a Igor DUVAČ. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport.* Brno: Masarykova Univerzita, 2011, s. 41. ISBN 978-210-5380-9.“ Silové schopnosti jsou jednou ze základních pohybových schopností, bez silových schopností by se další motorické schopnosti nemohly projevit. Silové schopnosti rozdělili Zvonař a Duvač podle vnějšího projevu na maximální sílu, explozivní sílu, rychlou sílu a vytrvalostní sílu.

## **Hybridní schopnosti (koordinčně kondiční schopnosti)**

### **Charakteristika hybridních schopností**

#### ***Rychlostní schopnosti***

Jde o pohyby, které jsou vykonávány co největší rychlostí, to znamená, že vykonaný pohyb probíhá v co nejkratším čase. Blaha ve své diplomové práci (2019, s. 24-26) zmiňuje názory autorů, kteří rychlostní schopnosti řadí buď do koordinčních schopností, nebo do kondičních schopností. A to z toho důvodu že jsou determinovány jak energetickým krytím a somatotypickými předpoklady, tak i funkcí centrální nervové soustavy. Dělí se na: cyklické, acyklické, reakční a akční. Horák (2008, s. 10) ve své bakalářské práci popisuje reakční schopnost jako reakci mezi počátkem působení podnětu a začátkem vykonaného pohybu. Důležitými determinanty jsou pak: aktuální úroveň centrální nervové soustavy, psychické i fyzické rozpoložení jedince, nebo trénovanost. Reakční schopnost lze dále dělit z hlediska působení podnětu na jednoduchou – předem je znám podnět pro vykonání pohybové činnosti (startovní výstřel, dotek) a výběrovou – jedinec volí mezi několika podněty. Klíčovou roli hraje zkušenost jedince s danými situacemi (reakce ve sportovních hrách na určitý herní děj).

## **Koordinční schopnosti**

### **Charakteristika koordinčních schopností**

Koordinční schopnosti lze chápat jako regulované řízení pohybových činností, které je schopen člověk vykonávat. Základem pro schopnost koordinace je nervosvalová koordinace. Autoři Zvonař, Duvač a kolektiv (2011, s. 55-56) zmiňují dva autory, kteří se ve svých definicích liší. Jako prvního zmiňují Čelíkovského, který koordinční schopnosti definuje jako schopnost, která co nejpřesněji dokáže napodobit ideální pohybovou činnost.

Dále je zmíněná Chytráčková, která vysvětluje koordinační schopnosti jako činnosti, které umožňují přesně utvořit složité časoprostorové struktury pohybu.

Autoři Nykodým, Cacek a kol. (2010, s. 60) ve své publikaci zmiňují Hirtze, který uvádí koordinační schopnosti ze dvou hledisek. Jako první jsou to koordinační schopnosti všeobecné, které jsou člověku přirozené a dalším hlediskem je koordinační schopnost specifická, určitá pro každého sportovce, který pro svůj výkon potřebuje, jak už z rozdělení napovídá specifický typ koordinace. Pro shrnutí všech definic docházíme k závěru, že ať už autoři popisují nebo vysvětlují koordinační schopnosti různými způsoby, jde o přiblížení se dokonalému napodobení pohybu v čase, prostoru a dynamiky. K samotnému provedení je bezprostředně důležitá centrální nervová soustava (CNS) a motorické uzpůsobení těla.

Též jako Nykodým, Cacek a kolektiv, se ve své publikaci Měkota a Novosad (2005, s. 55) zabývají definicemi a úvahami spjaté s německým profesorem Hirtzem (působícím na univerzitě v Greifswaldu), ze kterých autor vychází společně s názory dalších vědeckých odborníků. Význam slova koordinace můžeme chápat jako uspořádávání nebo uvádění v soulad, jak přesněji zmiňuje Měkota. V oblasti pohybové koordinace jde tedy o seskupení pohybových prvků tak, aby v konečné fázi došlo k dokonalému celku pohybové činnosti. Aby souhra těla a mysli byla natolik harmonická, aby tělo dokázalo měnit pohyb každým okamžikem. Podstatou koordinačních schopností jsou tedy motorické (pohybové) schopnosti, které jsou ovlivněny a řízeny procesy řízení a procesy regulování pohybových činností. Jdou ruku v ruce s pohybovými dovednostmi. Na základě pohybových schopností se činnosti zdokonalují a získávají se tak pohybové dovednosti. Což je pro dítě předškolního věku jedno z nejdůležitějších aspektů. Významem koordinačních schopností jsou jak pozitivní osobní pocity, radost, zábava, a jak zmiňuje psycholog Marián Jelínek, v neposlední řadě, aby dítě mělo pohyb rádo, aby se z něj radovalo, bavil se a užíval si jej. Dále je to efektivnější učení se novým pohybovým dovednostem a rozvíjení, upevňování a zdokonalování v dosavadních dovednostech.

### **Ontogeneze z pohledu koordinačních schopností**

Nykodým (2009, s. 15-17) zmiňuje autorku Juřinovou, která rozděluje ontogenezi z pohledu koordinačních schopností do věkových stádií člověka. V samotné kapitole popisuje, že každá ontogenetická fáze je podmíněna vývojem CNS s následným propojováním spojů mezi senzomotorickými funkcemi. Dalším významným faktorem je zrání organismu jak po fyzické (anatomické) tak po funkční stránce.

### ***Rozdělení po jednotlivých vývojových etapách:***

Do 6 měsíců

Pohyby dítěte jsou nekoordinované, není schopné, díky nedozrálým spojům v mozku a CNS vykonávat systematický pohyb. Dítě je schopno zvedat hlavičku, kdy jde o činnost podmíněnou kinestetickým a vestibulárním aparátem a dále udržet v ruce malý předmět, kdy je pohyb podmíněn kinestetickým a taktilním analyzátozem. (Nykodým, 2009 s. 15) V 5. a 6. měsíci dochází k vývoji otáčení dítěte, na které navazuje lezení po čtyřech, dále chůze stranou a za pomoci horních končetin a jako poslední chůze okolo 12-15 měsíce. (Pašková Bočínská, 2007, s. 20)

Veselá a Simonidesová (Grafomotorika.eu, 2012) uvádí věkové rozpětí při manipulativních dovednostech v úchopu a to od 2. do 4. měsíce je úchop zprvu náhodný, později tj. 4 do 6 měsíců se změní v dlaňový.

6 měsíců až 12 měsíců

Jde o tak zvané předlokomocní období, kdy dítě začíná své pohyby používat synchronizovaně. Pohyby trupu a pohyby končetin jsou směrem k dítěti a působí, přiměřeně k věku, sjednoceně. Dítě začíná dělat první velké pohyby, jako je překulením otáčení, vstávání aj.) Veškerá koordinace se soustřeďuje na udržení váhy těla. (Nykodým, 2009 s. 15)

Úchop dítěte je klíštkový (klešťový, pinzetový), kdy se palec pohybuje směrem ukazováku. (Veselá, Simonidesová, grafomotorika.eu, 2012)

12 měsíců až 3 roky

Dítě se pokouší díky fyzické vyzrálosti o první chůzi, stále se jedná o nekoordinované pohyby, dítě se snaží více manipulovat s předměty. Dochází k posunu v hrubé i jemné motorice, dítě po 1. roce života je schopno ovládat lokomoční dovednosti na takové úrovni, že se dokáže volně rozejít a i když je chůze ještě ne zcela koordinačně jistá, dokáže v ní také volně zastavit. 12 měsíců až 3 roky se též nazývá batolecí období. S upevňováním a stabilitou v chůzi přichází následný běh, který koordinačně synchronizované chůzi předchází, avšak kolem 24. měsíce se běh stává koordinovaný a lokomočně fyziologický. S jistotou v chůzi přichází i první terénní nerovnosti, které dítě začíná poznávat a pozdějšími zkušenostmi a fyzickou vyzrálostí zvládat př. schody tj. až při cca ukončení 3 roku života. Na konci 3. roku dítě zvládá obtížnější motorické činnosti, jak už v oblasti jemné motoriky tak v oblasti hrubé motoriky. (Pašková Bočínská, 2007, s. 20-21)

Okolo 16. měsíce se začínají u dítěte objevovat první zkušenosti s kreslením. Při úchopu kreslicího nebo psacího materiálu, se prsty v úchopu svírají v pěst'. Úchop, kdy dítě drží kreslicí materiál v prstech se nazývá úchop hrstičkový. (Veselá, Simonidesová, gafomotorika.eu, 2012)

3 roky až 6 let

3 roky až 6. rok života tak zvaně období předškolního věku. Toto období je spjato a pojmenováno s nástupem do mateřské školy. Dítě v tomto věku je již schopno samo se pohybovat a regulovat tak i svůj pohyb a koordinaci. Uvědomuje si své vlastní tělo mnohem více, je samostatnější, dítě objevuje, co se svým tělem dokáže a zkusí, co sám zvládne. V období předškolního věku si dítě upevňuje a zdokonaluje již získané pohyby jak v motorice hrubé (chůze, běh, poskoky, překonávání překážek) tak v motorice jemné (navlékání korálků, manipulace s míčky, vršky apod.). (Kopecká, 2011, s. 124). Díky fyzickému vývoji dítěte (vývoj svalových částí těla) dítě získává na jistotě v statických pohybech tj stoj na jedné noze, poskoky na jedné noze, poskoky, aj. Změny u dítěte nejsou již tak výrazné, jako tomu bylo v předešlých vývojových obdobích. Jde tedy o období, kdy se pohyby upevňují a fixují př. střídání nohou při chůzi do schodů, apod.) (Pašková Bočínská, 2007, s. 20)

Profesor Josef Langmeier (2006, s. 87-89) udává, že věk 3 až 6 let je sice věkem „mateřské školky“ ale nadále zůstává důležité zastoupení rodinné výchovy a pevného rodinného základu, stejně tak toto tvrzení zastává i významný český dětský psycholog, který s Langmeierem úzce spolupracoval profesor Zdeněk Matějček. Langmeier zmiňuje, že právě v tomto období, kdy má dítě svůj čas na přípravu do základní školy, je toto období rizikové zejména v tom, že lidé (učitelé, rodiče) děti často srovnávají, což je z hlediska individuálnosti každého člověka nepřijatelné a jak se zmiňují i Jančík, Závadná a Novotná, individuální zvláštnosti dítěte je důležité respektovat a patřičně s nimi pracovat.

7 let až 11 let

Nykodým (2009, s. 16) zmiňuje autora Heppa, který nazývá toto období jako „Zlatý věk motoriky“ nebo podle autora Diema také jako „věk obratnosti a šikovnosti“. V tomto období dochází k téměř ukončenému systému nervového vývoje a s ním i k dozrání funkčních mechanismů. Rovnováha se s věkem zdokonaluje a rytmická schopnost prochází významnou a zároveň i výraznou změnou. Koordinační schopnosti v tomto věku jsou již téměř stejné, jako dospělého člověka.

12 let

Ve 12 letech se u dítěte již projevuje specifický individuální způsob provedení pohybu. Pohyby odpovídají téměř dospělému člověku.

12 let až 15 let

Je ukončen rozvoj koordinačních schopností a dochází ke zdokonalování dalším pohybů jedince. V období pubescence dochází ke změně stavby těla, zejména u chlapců, proto se mění i koordinační schopnosti zapříčiněné hormonální změnou a rychlou přestavbou fyzického postavení těla.

Období po pubertě až po pozdní dospělost

Je ukončen vývoj vegetativních funkcí tj. výživa a růst určitých funkcí organismu, vše probíhá v období od 16-18 věku člověka. Zcela ukončen vývoj organismu je až mezi 25-35 věkem. S přibývajícím věkem člověka dochází k tomu, že lidský organismus je oslabení funkcí, a to nejen pohybových, ale i psychických. Dochází k fyzickým změnám jak po stránce vizuální, tak po vnitřní. Kopecká (2011, s. 151-160)

### **Rozdělení koordinačních schopností**

Podle taxonomie Hirtze, kterého citují Novosad a Měkota (2005, s. 58) se klasifikace základních koordinačních schopností dělí na schopnosti reakční, rytmické, rovnováhové, orientační a diferenciací. Tyto schopnosti rozdělil na základě tělesné výchovy pro školy. Všechny tyto skupiny spolu kooperují a jsou vzájemně propojeny, jednu od druhé nelze oddělit. Téměř všichni autoři v publikacích se opírají o definice profesora Hirtze, kdy Nykodým (2009, s. 20-23) přidává do vymezení základních dílčích schopností definice českých autorů, kteří z profesurovy definice vycházejí. Jsou to tedy:

#### ***Prostorově orientační schopnosti***

Nykodým zmiňuje několik českých autorů, jako je Čelikovský, Chytráčková, Šimonek a Zapletalová aj. nejzajímavější definicí je pro mě definice od Šimonka a Zapletalové a to: „Prostorově orientační schopnost je schopnost určit a změnit polohu a řídit pohyby těla v prostoru a čase v souladu s vnějším prostředím nebo pohybujícím se předmětem (míč, spoluhráč, soupeř, aj.)“ *NYKODÝM, Jiří. Koordinační schopnosti a motorické učení v základním bruslení. Brno: BMS creative, 2009, s. 20. ISBN 978-80-254-5946-1.* Všechny definice se opírají o základní věc a tou je prostor a schopnosti reagovat na jeho měnící se prostředí a situace. Další zmíněnou definicí je podle Komeščíka, kdy jeho definici rozumíme tak, že kinesteticko diferenciací schopnosti jsou ty schopnosti, kterými dokáže člověk rozlišovat možnosti a způsoby vlastního pohybu pracovat s prostorem, časem a tělem.



### ***Kinesteticko diferenciační schopnosti***

Měkota a Novosad (2005, s. 63-64) popisují kinesteticko diferenciační schopnost jako úplné vyladění jednotlivých navazujících fází mezi pohyby, jde tedy o mezifáze v pohybové činnosti. Kinestetika je součástí schopnosti diferenciační proto, že se jedná o zpracování informací, které vychází z jednotlivých částí těla, aby mohl být vykonán pohyb. Jde tedy o impulzy ze svalů, šlach, kloubů, vazů, a vyhodnoceny mozkem. Celková kinesteticko diferenciační schopnost je ovlivněna pohybovou zkušeností a zautomatizováním pohybu. Snažit se napodobit již získanou zkušenost v pohybu a postupně se v ní zdokonalovat, pamatovat si ji a upevňovat. Schopnost rozvoje závisí i na fyzické síle, manipulaci v jemné motorice, tlaku, aj. Autoři zmiňují Hotze, který považuje tuto schopnost za stěžejní a bez které by nebylo možné dalšího rozvoje pohybu.

### ***Rytmické schopnosti***

Zvonař, Duvač a kolektiv (2011, s. 63) píše, že rytmičká schopnost je vnímání pohybu a při vykonávání určitého pohybu s udržením rytmu. Nykodým (2009, s. 21) popisuje rytmičké schopnosti podrobněji. Rytmus je důležitým prvkem každého pohybu, ať už jde o pohyb opakovaný (cyklický- například: běh, chůze) či nepravidelný (acyklický- například: hod, skok). Měkota a Blahuš (1983, s. 183) rozlišují schopnosti na dvě a to na rytmičkou perцепci a rytmičkou realizace. Přičemž rytmičká perцепce je schopnost vnímat daný pohyb pasivně, dokázat si jej zapamatovat a po té jej napodobit co nejpřesněji, tedy jej rytmičky realizovat.

Rytmičkou schopností nechápeme nejen vnitřní uzpůsobení s citem a vnímáním k tanci, ale rytmičkou schopností rozumíme například i to, že se jednotlivec dokáže sjednotit s ostatními při kolektivním sportu př. gymnastika, běžná chůze atd. (Nykodým, 2009, s. 21)

### ***Rovnováhové schopnosti***

Jsou to schopnosti, kdy při vykonaném pohybu ale i během pasivní aktivity dochází k udržení těla a při změně pohybu je člověk schopen znovuzískání stabilního postavení. Zvonař, Duvač a kolektiv (2011, s. 58). Rovnováha je brána komplexně jako udržení stabilního postavení a i přes to je rozdělena do tří podskupin na rovnováhu statickou, dynamickou a balancování předmětu.

**Statická rovnováha** je rovnováha, při které dochází k malému nebo nepatrnému pohybu, například pohyb na malém prostoru – posun na lavičce.

**Dynamická rovnováha** dochází k rychlé a náhlé změně v pohybu, například přeskakování na určené místo, poskoky na jedné noze.

**Balancování prostoru** v oblasti rovnováhy nejde pouze o rovnováhu vlastního těla, ale jde i o schopnost udržení různých předmětů (Měkota, Novosad, 2005, s. 69)

### ***Reakční schopnosti***

Reakční schopnost je pojem, který jak již z názvu vyplývá, je schopnost ihned pohotově reagovat, v co nejkratším čase na vnější podmínky. Reakční schopnosti jsou ovlivněny a podněcovány nervovými procesy, tudíž i reakční schopnosti budou vždy věkově odpovídat vyzrálosti nervovým procesům a celkové zralosti CNS. V předškolním věku je reakční schopnost velice pomalá, což odpovídá výše zmíněným faktům. Postupem času a se zralostí CNS dochází i ke zdokonalování reakčních schopností. (Nykodým, 2009, s. 22)

## **Koordinačních schopnosti dítěte předškolního věku**

### **Koordinační schopnosti dítěte předškolního věku 3 až 6 let**

U dítěte předškolního věku se zpravidla kolem 4. roku života dokončuje vytvoření obalů nervových spojů, tzv. myelinizace a díky tomuto procesu se pohyby dítěte zkvalitňují a dochází ke střídání končetin při pohybu koordinace paže, nohy (střídání při pohybu). V období 5 let je u dítěte rozvíjena a postupně upevňována pravolevá orientace. Věkové období mezi 4 a 6 rokem je u dítěte obdobím změn je to tak zvané období vývoje obratnosti a motorické koordinace. Dítěti se zlepšuje dynamická koordinace pravidelných (cyklických) a nepravidelných (acyklických) pohybů, chůze, běh, poskoky. Zlepšuje se relativně celková harmonie a koordinace pohybu, k úplné dokonalosti pohybu dochází až ve věku 6 let. Nejen že dochází ke zlepšení pohybových schopností a následných dovedností, ale dochází ke zdokonalení rovnovážných schopností, kdy dítě zvládá stoj na jedné noze, kdy se postupně odbourává opěrný bod, který dítě doposud potřebovalo. Začíná zvládat jízdu na kole, jízdu na lyžích apod. Se všemi rozvíjejícími schopnosti dochází také k rozvoji schopnosti rytmické. Dítě v 5 letech je již schopné napodobovat rytmus, chůze v rytmu, běh, poskoky, dupání, vyťukávání apod. (Kohoutek, 2005, s. 33-34)

## **Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku**

Jak již bylo zmíněno v psychickém vývoji, fyzickém vývoji a fyzické zátěži dítěte předškolního věku, každá fáze v lidském život (ontogenetickém vývoji) je různě citlivá a individuální. V období ontogenetického vývoje dochází k vývojovým fázím, kdy je období citlivé k různým vlivům, a naopak. Dětský organismus nereaguje na všechny podněty ve všech věkových období stejně, proto je důležité brát v potaz dětský organismus po všech jeho vývojových fázích. Gottwaldová (2013, s. 21-22)

## **Specifika práce s dětmi předškolního věku**

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV) s aktualizacemi z roku 2018 je speciálně uvedená kapitola s názvem Specifika práce s dětmi předškolního věku, která jak metody, tak formy práce s těmito dětmi. Ta udává, že se práce s dětmi v období předškolního věku má maximálně přizpůsobovat vývojovým, fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí, současně v plné míře věnuje pozornost tomu, aby docházelo k plnění těchto potřeb a dítě bylo respektováno, takové jaké je. Předškolní výchova a vzdělávání je přizpůsobeno dítěti tak, aby docházelo k naplňování nejen jeho potřeb, ale zejména jeho radostí, přirozených projevů, činností a aktivit. (RVP PV, 2018, s. 7-8)

## **Metody**

Definice metod existuje několik, a s každým autorem se nepatrně liší, ač významem metod je ve finálním pohledu stejný. Název metoda pochází z řeckého slova methodos, což v překladu znamená cesta. Metoda je tedy cesta, způsob nebo postup, jak dojít k danému cíli. (Stodůková, 2011. s. 47)

Metoda rozvoje koordinačních schopností musí brát v potaz, že koordinace je úzce provázána z Centrální nervovou soustavou, proto je nutné zařazovat koordinační cvičení vždy na začátek tělovýchovné jednotky, z toho důvodu, že CNS je rychle unavitelná, proto i pozornost a koncentrovanost bude s přibývajícím časem upadat. (Nykodým, Cacek a kol., 2010, s. 62). Havel, Hnízdil a kol. (2009, s. 14-16) zmiňují ve své publikaci Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností velmi důležité informace přímo zaměřené na rozvoj koordinačních schopností. Uvádí i několik vhodných metod, díky kterým bude proces osvojování si koordinačních schopností efektivnější a pro jedince vhodným. Autoři se obrací na autora Choutku, který zmiňuje tyto metodické postupy:

- a) provádět tělesná cvičení v mnoha různých obměnách

- b) provádět tělesná cvičení v měnících se vnějších podmínkách
- c) vytvářet kombinace již osvojených pohybových dovedností
- d) cvičení provádět pod „tlakem“ - v rychlosti, s výběrem variant, stupňováním složitosti
- e) během cvičení dostávat dodatečné informace
- f) cvičení provádět po předchozím zatížení

*HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. ROZVOJ A DIAGNOSTIKA KOORDINAČNÍCH A POHYBLIVOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB v Banskej Bystrici, 2010, s. 16. ISBN 978-80-8083-950-5.*

## **Formy**

Podle RVP PV (2018, s. 7-8) jsou formy v předškolní výchově založeny na individualizovaném přístupu. Formy, zejména v mateřské škole jsou individuální, individualizované, hromadné i frontální. Učitel (trenér) sám podle vybraného cíle (aktivity) volí vhodný způsob pro organizaci.

## **Zásady (principy)**

Zakladatelem moderního pojetí principů je Jan Amos Komenský. Zásady neboli principy, díky kterým učitel a nejen on (trenér, rodič, člověk sám...), dosahuje jakéhokoliv procesu např. výchovně vzdělávacího procesu. Za přítomnosti určitých systematických metod společně s principy dochází k efektivní práci, která vede k určitému cíli. Ať už se jedná o vzdělávání ve smyslu nabytí vědomostí, tak za přítomnosti určitých principů společně s metodami získává člověk i pohybové dovednosti a zkušenosti.

Mezi principy, které zmiňuje Pospíšil podle Jůvy, patří principy cílevědomosti, soustavnosti a systematickosti, aktivity, přiměřenosti, emocionálnosti, trvalosti. Také zmiňuje autorky Svobodovou a Šmahelovou, které mezi principy přidávají i princip demokratického vztahu vychovávatelem a vychovávaným. Pospíšil (2011, kap. Pedagogické principy).

# **Praktická část**

## **Pohybové aktivity k rozvoji koordinačních schopností**

Hry a aktivity k rozvoji koordinačních schopností jsem rozdělila do skupin podle zaměření na konkrétní rozvíjenou schopnost. Ač jsou koordinační schopnosti navzájem propojeny, kooperují spolu a jsou téměř neoddělitelné, rozdělila jsem se podle nejvyššího zastoupení schopností v konkrétní hře nebo aktivitě.

S výběrem her jsem se inspirovala u Švýcarské pohybové akademie Motor Skill Learning Academy Switzerland, která na svém YouTube.com kanále (Motor Skill Learning, 2012) sdílí velmi zajímavá videa k všestrannému pohybovému rozvoji. Tato švýcarská akademie pro mě byla obrovskou inspirací a to nejen hrami, ale zejména přístupem trenér. Velmi přínosnými informacemi mi byla konzultace s Jaroslavem Žouželkou, který se účastnil semináře. V rozhovoru mi poskytl i informace o projektu Žijeme Třebovou, který se specializuje na Všestranný sportovní rozvoj dětí předškolního věku a na kterém se spolupodílel při založení projektu. Tento projekt dále zpracovává pod záštitou doc. PaedDr. Danou Fialovou, Ph.D. vedoucí katedry tělesné výchovy a sportu z Univerzity v Hradci Králové. (Žouželka 2020) Další inspirací mi byly také konzultace s Mgr. Pavlem Blahou, trenérem fotbalové akademie Žijeme Hrou, který mi umožnil zúčastnit se ukázkového semináře pro fotbalové trenéry s nejmladšími dětmi. A některé zmíněné hry jsme vymyslely společně s dětmi při hrách ve třídě př. Molekuly s hudbou a utvoření skupin. Na těchto hrách je dobré, že si je může učitel (trenér, aj.) vždy přizpůsobit podmínkám, které má k dispozici (prostor, materiální pomůcky, náročnost, věková skupina, a podobně.).

Motor Skill Learning Academy Switzerland díky svým dostupným videím na YouTube.com kanálu je skvělou ukázkou toho, že ač bezpečnost dětí je nezbytná, díky tomu, že s nimi budeme pravidelně pracovat, rozvíjet jejich pohybové schopnosti, odvahu, budeme je podporovat a motivovat, dosáhnou děti větší houževnatosti, obratnosti, odbourají strach. Vztah mezi rozvoj mozku a pohybovou aktivitou je velmi úzce spjatý. Díky intenzivnímu pravidelnému pohybu dojde v mozku k tvorbě husté neurální sítě, což znamená výraznější kognitivní schopnosti v oblasti učení. (Trenéři do škol, seminář, 2020)

Tyto pohybové hry k rozvoji koordinačních schopností jsou inspirací pro pedagogy k náplni hodin tělesné výchovy pro děti předškolního věku. Aktivity jsou krátkodobého charakteru a slouží k tomu, aby děti byly seznamovány během hodiny s několika hrami (časté střídání PA během hodiny).

## Prostorově orientační schopnosti

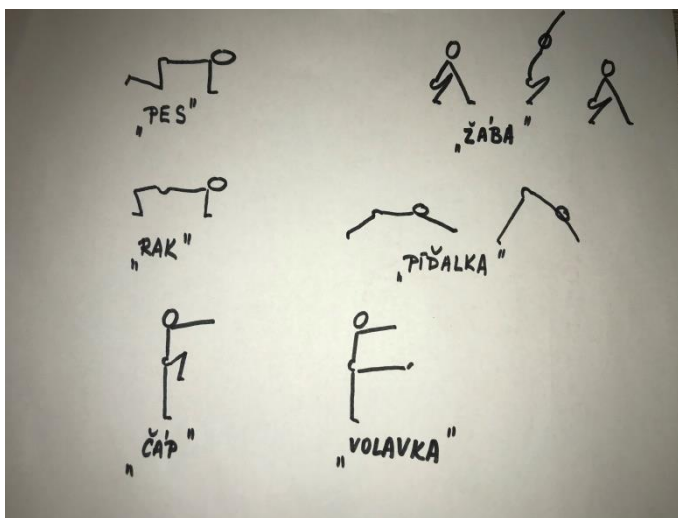
### 1. Název: Rybičky, rybáři!

**Materiální pomůcky:** Ohraničený (naznačený) prostor např. lanem, lavičkami, kuželi, aj.,  
**signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, reakčních schopností, komunikačních dovedností, koordinace, fair play,

**Popis a organizace:** jeden určený hráč – rybář si stoupne na opačnou stranu k ostatním dětem, které představují rybičky. Na zvolání „Rybičky, rybičky lovte se“ se rybář snaží pochyťat co nejvíce rybiček. Když se rybář dotkne rybičky, stává se z rybičky rybář a společně s rybářem loví další rybičky.



Obr. č. 3 Blahová, 2020

**Modifikace hry:** držení za ruce, lovení samostatně, aj. ve zvířecích polohách, aj.

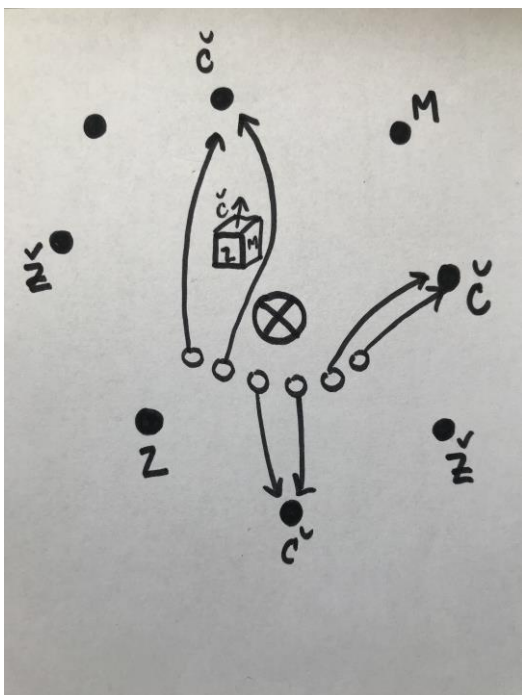
### 2. Název: Barvy - kostka

**Materiální pomůcky:** Kostka (po stranách barevná), pomůcky odpovídající barvám na kostce  
př. židle, obruče, lana, kužílky, **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj kinesteticko diferenciačních schopností,

**Popis a organizace:** po hodu kostkou udává horní barva na kostce znamení, kam se musí děti dostat. Např. červená na kostce – červená židle. Děti jsou neustále ve hře, nejde o soutěžní hru.



Obr. č. 4 Blahová, 2020

**Modifikace hry:** diferenciací pravidel, př. u jednoho předmětu smí být jen dva tři atd.

### 3. Název: Bořek stavitel

**Materiální pomůcky:** Vyznačený prostor, kužely, rozlišovací vesty, **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj rovnováhových schopností,

**Popis a organizace:** Učitel rozmístí do prostoru kuželi (cca 10), ze skupiny jsou vybrány 2-3 děti, které mají za úkol kužely bořit, ostatní děti „Bořkové“ je opět staví do výchozí pozice. Hra je ukončena zbouráním všech kuželů, nebo ukončení učitelem.



#### 4. Název: Rybář v prostoru

**Materiální pomůcky:** Síť, ohraničený prostor

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj rovnováhových schopností,

**Popis a organizace:** děti se pohybují volně po vyznačeném prostoru a jejich úkolem je utéct před rybářem, který po nich hází síť, kdo se chytí do sítě, udělá pohybovou aktivitu navíc př. tři výskoky, čtyři dřepy, aj.

#### 5. Název: Straky

**Materiální pomůcky:** Vršky z PET lahví, na domeček (obruče, lana), **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj rovnováhových schopností, rozvoj komunikačních dovedností (porozumění), fair play .

**Popis a organizace:** děti si postaví z obručí (lana) nebo pouze určí místa pro své domečky, učitel ledabyle rozmístí po prostoru vršky od PET lahví. Na signál děti začnou sbírat vršky do svých domečků.

**Modifikace hry:** určení přesné barvy, rozdíl v pravidlech – možnost brát i z jiných domečků aj.

#### 6. Název: Čáp ztratil čepičku

**Materiální pomůcky:** Ohraničený prostor, **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** rozvoj prostorově orientačních schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj komunikačních dovedností (porozumění), fair play,

**Popis a organizace:** s říkankou „Čáp ztratil čepičku, jakou měla barvičku, měla barvu, barvičku“ – modrou, červenou, aj. chodí určené dítě „Čáp“ a po dokončení věty s určenou barvou, honí děti, které se určené barvy nedotkly. Koho se dítě chytne, prostrídají si roli čápa. Hru ukončí učitel.

## **Kinesteticko diferenciační schopnosti**

### **7. Název: Udržení míčků ve vzduchu**

**Materiální pomůcky:** Nafukovací balónky (1, 2, 3, - podle zájmu učitele), **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** Kinesteticko diferenciační schopnosti, prostorově orientační schopnosti, reakční schopnosti, kooperační dovednosti, komunikační dovednosti,

**Popis a organizace:** učitel vyhodí do vzduchu nafouklé balónky a děti se je snaží udržet ve vzduchu bez dopadu na zem.

**Modifikace hry:** jedno dítě = jeden balónek – různé, jeden balónek pro všechny, postupné přidávání balónků.

### **8. Název: Aktivity se zaměřením na cíl (hod, skok,...)**

**Materiální pomůcky:** př. pneumatika na laně (využití čehokoliv, do čeho se děti musí strefit), tenisové míčky (využití čehokoliv, čím se mohou děti trefovat do cíle); obruče (barevné obruče, lana – vytvoření prostoru, do kterého budou děti skákat)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** Kinesteticko diferenciační schopnosti, prostorově orientační schopnosti, reakční schopnosti,

**Popis a organizace: 1. Varianta** – děti se postaví na určené místo př. čára. Na druhé straně stojí učitel, který za sebou táhne pneumatiku a děti so do ní trefují. Podle počtu dětí utvoříme skupiny, které stojí v zástupech a postupně se střídají.

**2. Varianta** – učitel rozmístí obruče v prostoru, děti stojí v řadě za sebou. První z řady proskáče všechny obruče a vrátí se zpět do řady. Další kolo jsou děti postaveny bokem k řadě obručí a proskáčou obruče cvalem.

**Modifikace hry:** přidávání náročnosti aktivit – větší délka, přidávání počtu míčků, doprovázené cvikem př. udělej 3 dřepy a hod' na cíl; rozmístění obručí nepravidelně, barevné označení obručí symbolizuje různé cviky, př. modrá – dřep, červená – poskok, zelená – otočení, aj.)

## **9. Název: Nápodoba pohybové aktivity**

**Materiální pomůcky:** -

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru,

**Cíl:** kinesteticko diferenciační schopnosti, reakční schopnosti,

**Popis a organizace:** děti stojí před učitelem, který předvádí různé pohyby, děti se snaží co nejpřesněji jej napodobit. Př. zvedání paží, nohou, polohování hlavy, aj. („Dělej, co dělám já.“)

**Modifikace hry:** děti se střídají v předvádění pohybů (Děti se nejlépe učí samy od sebe/nápodobou mezi svými vrstevníky)

## **10. Název: Provázení pohybem**

**Materiální pomůcky:** -

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** kinesteticko diferenciační schopnosti, reakční schopnosti, rovnováhové schopnosti, kooperační dovednosti

**Popis a organizace:** Učitel provádí dítě pohybem. Dotýká se (tlačí, přitahuje) různé části těla a dítě se jeho pohybem nechá vést. Př. dítě vytvoří mírný stoj rozkročný (přirozený stoj) učitel zvedne jeho paži a dítě pokračuje v naznačeném pohybu samo, učitel položí paži na hlavu mírným tlačáním vpřed a dítě v pohybu vpřed pokračuje samo. (provázení pohybem = vlna)

**Modifikace hry:** děti se střídají v předvádění pohybů (Děti se nejlépe učí samy od sebe/nápodobou mezi svými vrstevníky)

### **11. Název: Odolávání odporu pohybu**

**Materiální pomůcky:** -

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** kinesteticko diferenciační schopnosti, reakční schopnosti, rovnováhové schopnosti, kooperační dovednosti

**Popis a organizace:** Opak předešlé pohybové aktivity, dítě jde do opozice k provázenému pohybu.

### **12. Název: Pokládání věcí na tělo**

**Materiální pomůcky:** př. malé korkové tácky, PET vršky,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** kinesteticko diferenciační schopnosti, reakční schopnosti

**Popis a organizace:** dítě se zavřenými očmi poznává, na jakou část těla mu byl položen př. korek. Během činnosti se děti střídají.

### **Rytmické schopnosti**

#### **13. Název: Na molekuly**

**Materiální pomůcky:** hudební nástroj (klavír, kytara, Orffovy nástroje), **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rytmické schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kooperativní dovednosti,

**Popis a organizace:** učitel hraje na hudební nástroj nebo doprovází pohyb dětí hudbou. Jakmile přestane hudba hrát, učitel určí číslo a děti podle zadání utvoří skupiny (procvičení

předmatematické gramotnosti – počítání utvořených skupin, kolik dětí zbylo, koho je víc holky X kluci, atd.)

**Modifikace hry:** tvorba skupin (holky x kluci; barva vlasů, oblečení, očí, aj)

#### **14. Název: Hra na sochy**

**Materiální pomůcky:** hudební doprovod, **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rytmická schopnosti, reakční schopnosti, rovnovážové schopnosti

**Popis a organizace:** děti se pohybují do rytmu, který demonstruje učitel na hudební nástroj, a pohotově reagují na změnu rytmu. Na přerušení reagují zastavením a snaží se udržet stabilní pozici.

#### **15. Název: Pojd' do rytmu**

**Materiální pomůcky:** Orffovy nástroje (ozvučná dřívka), píšťalka, tleskání, pleskání

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rytmické schopnosti, reakční schopnosti

**Popis a organizace:** učitel předvádí určitý rytmus a děti se do něj pohybují, reagují na změny ve složení rytmu.

#### **Rovnovážové schopnosti**

#### **16. Název: „Rodeo“**

**Materiální pomůcky:** vysoká žíněnka

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rovnovážové schopnosti, reakční schopnosti

**Popis a organizace:** dítě stojí na žíněnce a učitel manipuluje s žíněnkou a snažíc se dítě vyvézt z rovnovážného stavu, to reaguje na změny a snaží se udržet stabilitu.

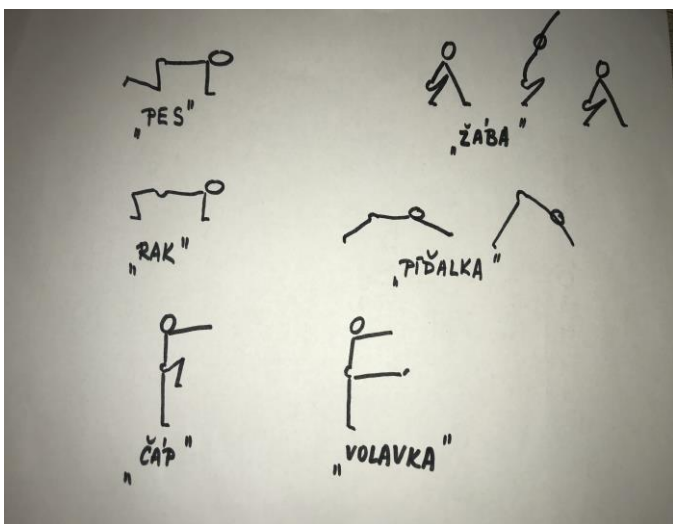
## 17. Název: Honička na Sedláka a zvířátka

**Materiální pomůcky:** karty s obrázky zvířat, vyznačený prostor, **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rovnovážové schopnosti, reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kinesteticko diferenciační schopnosti,

**Popis a organizace:** Vybrané dítě je Sedlák, který se snaží chytit zvířata, která mu utekla. Učitel losuje obrázky, v poloze vylosovaného zvířete hrají honičku.



Obr. č. 5 Blahová, 2020

**Modifikace hry:** větší počet dětí, které budou sedláci

## 18. Název: Chůze po laně

**Materiální pomůcky:** barevná lana

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rozvoj rovnovážových schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj prostorově orientačních schopností

**Popis a organizace:** děti se pohybují po laněch, která jsou uspořádána po zemi do různých nasebe navazujících směrů. Každá barva lana je dána pro jiný způsob pohybu. Př. zelená pro chůze vpřed, červená vpravo krok sun krok, modrá sval stranou aj.

## **19. Název: Přenášení předmětů**

**Materiální pomůcky:** tenisové míčky, PET lahve, vyznačený prostor, lavička, žíněnka, a jiné cvičební pomůcky,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rozvoj rovnováhových schopností, rozvoj reakčních schopností, rozvoj prostorově orientačních schopností

**Popis a organizace:** děti se v určeném prostoru přenést míček položený na hrdle lahve.

**Modifikace hry:** s velikostmi a materiály míčků, tenisové, ping pongové aj. Dětem pomocí laviček, žíněnek vytvoříme náročnější podmínky, př. lavičku na přecházení; na žíněnku postavit opačným směrem lavičku, aby byla úzká strana nahoře a děti přes ni přecházeli atd. využití toho, co nám možnosti vybavení nabízí.

## **20. Název: Přecházení přes lávku**

**Materiální pomůcky:** velké žíněnky, lavičky,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rovnováhové schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kinesteticko diferenciací schopnosti,

**Popis a organizace:** učitel vytvoří lávku pomocí velkých žíněnek a otočené lavičky, kterou na žíněnky položí. Lavička představuje lávku, po které se děti snaží přejít na druhý břeh. Děti reagují na možnosti přejít lavičky, krok sun krok, chůze, cval, aj.

## **21. Název: Obejdi mě**

**Materiální pomůcky:** velké žíněnky, lavičky

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rovnováhové schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kinesteticko diferenciací schopnosti, reakční schopnosti, kooperační dovednosti, komunikační dovednosti,

**Popis a organizace:** : učitel postaví lavičku (lze vytvořit prostor z žíněnek, kde mezi žíněnkami je položená lavička). První v řadě se snaží přejít přes ostatní na druhou stranu.

## **22. Název: Podlaha je žhavá láva**

**Materiální pomůcky:** žíněnky, švédská bedna, lavičky (veškeré cvičební pomůcky, které máme k dispozici)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** rovnovážové schopnosti, prostorově orientační schopnosti, reakční schopnosti,

**Popis a organizace:** děti se volně pohybují po vyznačeném prostoru na zemi. Na zvolání „Podlaha je žhavá láva“ se musí ihned dostat na vyvýšený prostor a zachránit se. Pro nesplnění úkolu musí vykonat aktivitu navíc př. udělat tři výskoky, tři dřepy, aj.

## **23. Název: „Přes kamínky“**

**Materiální pomůcky:** barevné kameny, novinové papíry, barevné papíry, aj.

**BOZP:** rovnovážové schopnosti, prostorově orientační schopnosti, reakční schopnosti, kooperační dovednosti, komunikační dovednosti, fair play

**Cíl:** rovnovážové schopnosti, prostorově orientační schopnosti, reakční schopnosti, fair play, kooperační dovednosti, komunikační dovednosti,

**Popis a organizace:** děti vytvoří skupiny tak, aby ve skupině byly cca 4 děti (4 kameny). Ve skupinách musí pomocí kamenů (novinových papírů) přejít ze startu do cíle (vyznačený prostor).

**Modifikace hry:** dítě může přecházet samo a vrátí se ke skupině; přejde jen na druhou stranu,

### **Reakční schopnosti**

## **24. Název: Chytání bublinek**

**Materiální pomůcky:** bublifuk, ohraničený prostor

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kinesteticko diferenciací schopnosti



**Popis a organizace:** děti stojí v určeném prostoru, př. čára, lano. Učitel pouští z bublifuku bublinky a děti se je snaží pochyvat. Pro bezpečnější pohyb děti rozdělení do skupinek. (Připraví se první skupinka, druhá třetí, aj.)

#### **25. Název: Hra s kužlím**

**Materiální pomůcky:** kužel, míček

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti, kinesteticko diferenciacní schopnosti

**Popis a organizace:** učitel hází dětem míček a děti se jej snaží chytit do kužlku.

**Modifikace hry:** děti si míček hází navzájem, nebo samy před sebou

#### **26. Název: „Roztoč to“**

**Materiální pomůcky:** míček na laně (pouze lano, provaz aj.)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti

**Popis a organizace:** Učitel stojí uprostřed dětí a točí s míčkem na dlouhém provázku. Děti se musí míčku vyhnout, buď skrčením, přeskočením.

**Modifikace hry:** děti stojí v řadě a učitel postupně zvedá míček na laně

#### **27. Název: Plácní mouchu**

**Materiální pomůcky:** vodní barevné nudle, „něco“ co můžeme přivázat na provaz př. látka,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti

**Popis a organizace:** děti jsou v prostoru a každý má v ruce „barevnou nudli“. Učitel se pohybuje v prostoru a táhne za sebou na provaze látku (cokoliv jiného, připevněného na provaze) a děti se mouchu snaží trefit. Učitel mění směr i rychlost.

## **28. Název: „Rybář“**

**Materiální pomůcky:** žíněnka, síť (možná velké látka, plátno, aj.)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti,

**Popis a organizace:** děti představují ryby, a jsou na žíněnce. Učitel „rybář“, hází síť na žíněnku a loví ve vodě rybičky. Děti se snaží ze žíněnky co nejrychleji z žíněnky odejít.

## **29. Název: Přehazovaná bitva**

**Materiální pomůcky:** gymnastické overbally (pomačkaný papír, aj.), **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti,

**Popis a organizace:** děti jsou ve dvou skupinách, každá skupina má svůj vyhraněný prostor, ve kterém se zdržuje a každý člen skupiny má v ruce, dva týmy od sebe dělí čára, která určuje hranice. Cílem hry je, aby se skupiny zbavily všech overballů (míčků, atd.)

## **30. Název: Házení předmětu (za dítětem)**

**Materiální pomůcky:** míček, papírek (začít s jednoduchými věcmi, později přidávat na náročnosti)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti

**Popis a organizace:** učitel stojí za dítětem a pouští papírek (míček aj.) dítě předmět chytá.

### **31. Název: Chytni/najdi papírek**

**Materiální pomůcky:** malé papírky (bílé i barevné; cokoliv, co je lehké a poletí), velké barevné papíry (počet dětí = počet papírů)

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti,

**Popis a organizace:** **1. varianta** učitel vyznačí prostor, ve kterém se budou děti pohybovat. Do prostoru vyhazuje papírky a děti se je všechny snaží pochyťat. Pochyťané papírky odnáší do vyznačeného prostoru. **2. varianta** děti jsou ve skupinách (cca po 4) velké papíry jsou rozmístěné v prostoru. První ze skupiny vyběhne a požadovanou barvu vezme a odnese na určené místo. Vrací se zpět ke skupince a vybíhá další v pořadí.

**Modifikace hry:** podle náročnosti můžeme hru diferenciovat různými požadavky a pravidly, př. přidat barevné papírky a hledat pouze určitou barvu, pohybovat v různém postavení př. po čtyřech

### **32. Název: Trefování odraženého míčku**

**Materiální pomůcky:** míček (počet dětí = počet míčků), plocha k odražení – zeď, stěna,

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, kinesteticko diferenciacní schopnosti, prostorově orientační schopnosti

**Popis a organizace:** děti stojí v řadě vedle sebe (podle velikosti prostoru k odražení určíme počet dětí v řadě) děti se snaží míček odrážet o zeď v co největším počtu. V počáteční fázi s doprovodem učitele, později samy.

### **33. Název: Dvnitř x ven**

**Materiální pomůcky:** vyznačený prostor - lanem, využití vyznačených prostorů v tělocvičně

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru

**Cíl:** reakční schopnosti, prostorově orientační schopnosti,

**Popis a organizace:** učitel vyznačí prostor, který musí být dostatečně velký, aby se děti mohly pohybovat skokem „dovnitř a ven“ nejlépe kruh. Děti stojí po obvodu kruhu a na slovo „DOVNITŘ“ musí skočit dovnitř kruhu, na slovo „VEN“ skončí zpět.

**Modifikace hry:** postupné přidávání na náročnosti „matoucí výrazy“, přidávání intenzity aj.

## Komplexní rozvoj koordinačních schopností

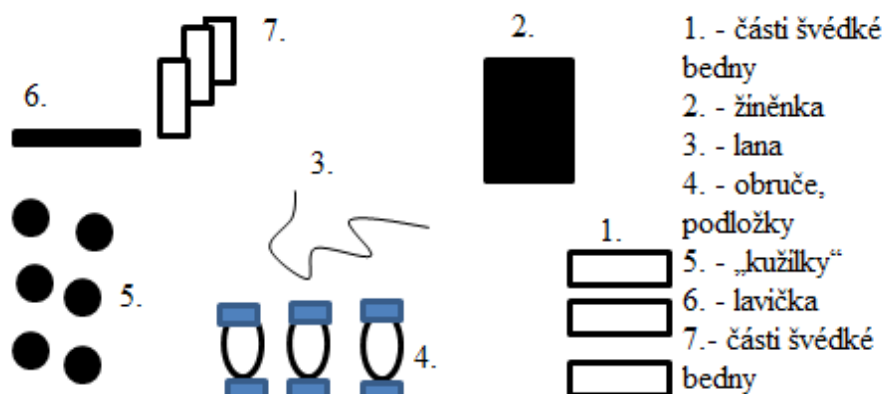
### 34. Název: Opičí dráhy

**Materiální pomůcky:** materiální pomůcky, které má učitel k dispozici (koza, lana, žíněnky, lavičky, kužely, obruče) **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru, podle potřeby dopomoci při plnění pohybových aktivit dopomoc učitele, přímá a nepřímá bezpečnost

**Cíl:** komplexní rozvoj všech schopností + možná diagnostika získaných zkušeností a dovedností

**Popis organizace:** učitel rozmístí v prostoru pomůcky k realizaci dráhy. Děti stojí v řadě a na jasně stanovené pokyny se rozbíhají k cvičícím prvkům. Všechny prvky jsou rozmístěny tak, aby splnily účel samostatnosti dětí, nepřímá bezpečnost pomocí žíněnek a přímá bezpečnost za přítomnosti učitele.



Obr. č. 6 Blahová, 2020

1. skoky snožmo (**modifikace** skoky stranou, aj.)
2. „válení sudů“ (**modifikace:** chůze v poloze kraba)

3. chůze po laně (**modifikace:** chůze vbok)
4. podlézání onručí (**modifikace:** chůze v obručích)
5. slalom mezi kužilkami (**modifikace:** skoky ke kužilkám)
6. přezení lavičky v lehu na břicho (**modifikace:** přesakování lavičky)
7. chůze ve švédské bedně (**modifikace:** prolézt otočenými bednami)

**Název: Opičí dráhy**

**Materiální pomůcky:** materiální pomůcky, které má učitel k dispozici (koza, lana, žíněny, lavičky, kužely, obruče) **signál pro učitele a děti:** píšťalka, zvednutí paže, aj.

**BOZP:** seznámení dětí s pravidly aktivity, kontrola cvičebního úboru, podle potřeby dopomoci při plnění pohybových aktivit dopomoc učitele,

**Cíl:** komplexní rozvoj všech schopností + možná diagnostika získaných zkušeností a dovedností

**Popis organizace:** učitel rozmístí v prostoru pomůcky k realizaci dráhy, vytvoří tak dvě dráhy pro dvě skupiny dětí. Děti stojí v řadě a na jasně stanovené pokyny se rozbíhají k cvičicím prvkům. Děti stojí ve dvou řadách a na pokyn vybíhají do dráhy po jednom ze skupiny, po splnění se vrací zpět, zařadí se a vybíhá další – forma štafetového běhu.

## **Závěr**

V první části bakalářské práce jsem se zaměřila na pohybové schopnosti a dovednosti a na dítě předškolního věku, na všechna jeho specifika a informace, o kterých musí každý, kdo s těmito dětmi pracuje vědět. Jejich fyzický, psychický, ale i sociální vývoj je velmi důležitým faktorem ve společné spolupráci. Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník pohybových her, který slouží k rozvoji koordinačních schopností.

Tato práce pro mě byla velkým přínosem a má pro mě velkou hodnotu. Nejen to, že jsem splnila cíl, který jsem si na začátku práce zadala, ale zejména to, že jsem se dozvěděla spoustu důležitých informací a utvrdila se v tom, že nejen rodiče, ale i pedagogové v mateřských školách jsou důležitými osobami, které s dětmi mohou pracovat a plně rozvíjet jejich schopnosti a obohacovat děti o získané zkušenosti, pohybové dovednosti apod. Stejnou důležitost má, stejně jako příprava vědomostní, tak i příprava fyzická (pohybová). Během zpracovávání této práce, jsem se setkala s velice zajímavými lidmi a jejich názory, které se, nezávisle na sobě, od sebe příliš nelišily, ba naopak, všichni se shodovali na tom, že pohyb je to nejdůležitější, co dítě potřebuje. Vidět pohyb nejen v mateřské škole a pohybových kroužcích, ale hlavně je vidět i u svých rodičů, protože rodinná výchova je základní kámen pro další získávání a upevňování zkušeností.

Díky těmto informacím jsem obohatila své dosavadní vědomosti a rozšířila si povědomí o tom, jak moc je pohyb důležitý a jak všechny lidské faktory spolu kooperují, že lidská bytost je komplexně provázána a učitelé v mateřských školách jsou jedni z těch, kteří v dětech musí probouzet radost z pohybu, motivovat je a rozvíjet je po všech jejich stránkách. Cílem této práce může být i fakt, že se nemáme bát a dětem máme více věřit. Každý pád, který podstoupí je zkušenost a zkušenost je to, čím se dítě, obzvláště v tomto věku učí.

## Seznam použitých zdrojů

BEDŘICH, Ladislav. *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2.

BLAHA, Pavel. *Rozvoj kondičních schopností u fotbalistů, věková skupina U15*. Brno, 2016. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Vyd. 2. (přepřac. a dopl.). Olomouc: Epava, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

HORÁK, Aleš. *Rozvoj rychlostních schopností*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita v Brně, fakulta sportovních studií fakulta kinesteziologie. Vedoucí práce Mgr. Martina Novotná, Ph.D.

JANČÍK, Jiří, Eva ZÁVODNÁ a Martina NOVOTNÁ. [online]. 2006 [cit. 2020-03-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/ch08s02.html#d0e1039>. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

KOHOUTEK, Milan. *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005. ISBN 80-86317-34-x

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3875-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-x.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

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

NIKODÝM, Jiří. *Koordinační schopnosti a motorické učení v základním bruslení*. Brno: BMS creative, 2009. ISBN 978-80-254-5946-1.

NYKODÝM, Jiří, Jan CACEK, Pavel GRASGRUBER, Hana BUBNÍKOVÁ a Pavel KORVAS. *Kondiční příprava v ledním hokeji*. Brno: Masarykova Univerzita Brno, 2010. ISBN 978-80-210-5292-5.

PAVLÍK, Josef. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5144-7.

*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. 4. úprava, úplné znění k 1. 1. 2018. Praha: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2018.

STODŮLKOVÁ, Eva a Eliška ZAPLETALOVÁ. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart, 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.

SVOBODOVÁ, Lenka, Pavlína VACULÍKOVÁ, Zuzana HLAVOŇOVÁ, et al. *Trendy v realizaci pohybové aktivity dětí mateřských škol a 1. stupně základních škol*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7877-2.

ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1302-4.

Trenéři do škol, seminář 6. 3. 2020, Praha

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.



WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

ZVONAŘ, Martin a Igor DUVAČ. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9.

ŽOUŽELKA, Jaroslav, spoluzakladatel projektu Trenéři do škol, rozhovor, Bystřice nad Pernštejnem 27. 4. 2020

## Seznam internetových zdrojů

GOTTVALDOVÁ, Jitka. [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/yer0b/Diplomova\\_prace\\_Jitka\\_Gottvaldova.pdf](https://is.muni.cz/th/yer0b/Diplomova_prace_Jitka_Gottvaldova.pdf). Diplomová práce. Fakulta sportovních studií, katedra kineziologie, Masarykova Univerzita a v Brně. Vedoucí práce Doc. PaedDR. Pavel Korvas, CSc.

HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností* [online]. Banská Bystrica: BRATIA SABOVCI, s.r.o., Zvolen, 2010 [cit. 2020-04-14]. ISBN 978-80-8083-950-5. Dostupné z: [https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace\\_web.pdf](https://pf.ujep.cz/~hnizdil/Publikace/Koordinace_web.pdf)

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I obecná část*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 978-80-7184-875-2.

Hokej.cz In: YouTube.[online] 16. 2. 2018 [cit. 2020-04-26]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=PIOX0xs2kWY>

Motor Skill Learning. In: YouTube.[online] 27. 9. 2012 [cit. 2020-04-26]. Dostupné z <https://www.youtube.com/user/gamesforkidsunder6/about>

PAŠKOVÁ BOČÍNSKÁ, Helena. *Fyziologický vývoj postury a pohybu dítěte předškolního věku – vestibulární systém* [online]. Praha, 2007 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: [file:///C:/Users/ucitel/Downloads/BPTX\\_2006\\_2\\_11130\\_D0306405\\_141033\\_0\\_28541.pdf](file:///C:/Users/ucitel/Downloads/BPTX_2006_2_11130_D0306405_141033_0_28541.pdf). Bakalářská práce. Univerzita Karlova 2. lékařská fakulta

PĚTIVLAS, Tomáš a kol. *Balanční cvičení na labilních plochách* [online]. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, 2013 [cit. 2020-04-14]. ISBN 978-80-210-6195-8. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js13/balcvic/web/index.html>

POSPÍŠIL, Radek. *Úvod do pedagogiky* [online]. Brno, 2011 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod\\_ped/web/prostredky.html](https://is.muni.cz/elportal/estud/pdf/ps09/uvod_ped/web/prostredky.html). Elektronický portál. Pedagogická fakulta, Masarykova Univerzita v Brně.

SVOBODA, Michal. *Metody efektivního učení z pohledu psychologie učení* [online]. Plzeň: Katedra psychologie, Fakulta pedagogická Západočeská univerzita v Plzni, 2011 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: [https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni\\_vzdelavani/nabidka/ESF\\_mistri/materialy2011/kurz\\_podpory/KPG\\_MES\\_Svoboda.pdf](https://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/kurz_podpory/KPG_MES_Svoboda.pdf)

ŠIMBEROVÁ, Dagmar a kolektiv. *Terminologie tělesných cvičení* [online]. Brno, 2010 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/terminologie/web/index.htm>. Elektronický učební text. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.

VESELÁ, Marta a Martina SIMONIDESOVÁ. Fyziologický vývoj úchopů u dětí. *Www.grafomotorika.eu* [online]. [cit. 2020-04-02]. Dostupné z: <http://www.grafomotorika.eu/fyziologicky-vyvoj-uchopu-u-deti/>

ZAJÍCOVÁ, Václava. *Školní zralost dítěte při nástupu do základní školy* [online]. Brno, 2008 [cit. 2020-04-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/104478/pdf\\_m/Diplomova\\_prace\\_vcetne\\_priloh1.pdf](https://is.muni.cz/th/104478/pdf_m/Diplomova_prace_vcetne_priloh1.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně, pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jana Kratochvílová, Ph.D.

## **Obrázky**

### **Obrázek č. 1**

BLAHA, Pavel. *Rozvoj kondičních schopností u fotbalistů, věková skupina U15*. Brno, 2016. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

### **Obrázek č. 2**

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

### **Obrázek č. 3,5**

BLAHOVÁ, Michaela. *Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku*. Olomouc, 2020. Bakalářská práce. Katedra primární a preprimární pedagogiky, Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Zdeněk Rehtik.

### **Obrázek č. 4**

BLAHOVÁ, Michaela. *Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku*. Olomouc, 2020. Bakalářská práce. Katedra primární a preprimární pedagogiky, Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Zdeněk Rehtik.

### **Obrázek č. 6**

BLAHOVÁ, Michaela. *Rozvoj koordinačních schopností dítěte předškolního věku*. Olomouc, 2020. Bakalářská práce. Katedra primární a preprimární pedagogiky, Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Zdeněk Rehtik.