

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

# Diplomová práce

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## Projekt všestranná pohybová příprava dětí v předškolním věku

Diplomová práce

Autor: Jaroslav Žouželka

Osobní číslo: P19P0803

Studijní program: N7504 učitelství pro střední školy.

Studijní obor: Učitelství pro SŠ – tělesná výchova.

Učitelství pro SŠ – informatika.

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová Ph.D.

Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová Ph.D.



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Jaroslav Žouželka</b>
Studium:	P19P0803
Studijní program:	N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy - informatika, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Projekt všestranná pohybová příprava dětí v předškolním věku</b>
Název diplomové práce AJ:	The project of versatile physical preparation of preschool children

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je návrh a ověření projektu všestranné pohybové přípravy dětí v předškolním věku. Teoretická část bude obsahovat kapitoly zabývající se specifiky pohybového rozvoje předškolních dětí, učitelským přístupem, smyslem a zejména přínosem všestranné pohybové přípravy pro předškolní věk. Praktickou částí bude samotné představení projektu, který bude obsahovat návrhy řízených činností pro všestranný pohybový rozvoj v mateřské škole. Součástí projektu bude ověření v praxi, doplněné dotazníkovou formou o reflexi rodičů a učitelek mateřské školy.

Metody práce: analýza, syntéza, dotazníkové šetření

Klíčová slova: pohybový rozvoj, předškolní věk, mateřská škola, dítě a jeho tělo

Volfová, H. & Kolovská I. (2011). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.

Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.

Logsdon, B. J. (1997). *Physical education unit plans for grades 5-6. 2nd ed.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport. 5th ed.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou závěrečnou práci vypracoval pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

Datum: .....

Podpis studenta: .....

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13 /2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Lucii Francové Ph.D. za vedení mé diplomové práce. Poskytnutí času a její cenné rady pro mě byly klíčové pro vytvoření celé práce. Dále bych rád poděkoval Mgr. Pavlu Martínkovi za pomoc při ověření projektu a za mnoho přínosných debat o celém tématu.

## **Anotace**

Žouželka, J. (2020). *Projekt všestranná pohybová příprava dětí v předškolním věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Diplomová práce je členěna na dvě části. Teoretická část shrnuje literární a odborné poznatky týkající se pohybových aktivit předškolních dětí vedoucích k všestranné pohybové přípravě. Praktická část nabízí popis projektu v návaznosti na vzdělávací cíle, kompetence a očekávané výstupy. Součástí praktické části je ověření projektu v praxi v rámci kroužku všestranné pohybové přípravy, na které navazuje výzkumné šetření. Výzkum cílí na učitele a ředitele mateřských škol se snahou získat možnosti realizace projektu. Zároveň byla zpracována reflexe rodičů zúčastněných dětí na samotný projekt. Výsledky byly zpracovány grafickou metodou, která vedla k odpovědím na výzkumné otázky celé práce.

*Klíčová slova:* pohybový rozvoj, předškolní věk, mateřská škola, dítě a jeho tělo.

## **Annotation**

Žouželka, J. (2020). *The project of versatile physical preparation of preschool children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. Diploma thesis.

The thesis is divided into two parts. The theoretical part summarizes the literary and professional knowledge concerning the physical activities of preschool children leading to versatile physical training. The practical part describes educational aims in relation to project, competencies and expected outcomes. Practical part analyse control of the project in practice within the circle of comprehensive physical training, which is followed by a research survey. The research is aimed at teachers and principals of kindergartens in pursuit to get opportunities for project implementation. At the same time, a reflection of the parents of the participating children on the project itself was prepared. The results were processed by a graphical method, which led to answers to the research questions of the whole work.

*Key words:* physical development, preschool age, kindergarten, child and his body.



# Obsah

ÚVOD .....	11
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	13
1.1 POHYBOVÁ AKTIVITA .....	13
1.1.1 Hra jako forma pohybové aktivity u dětí .....	14
1.1.2 Přínos pohybové aktivity .....	15
1.1.3 Pohybové aktivity dětí v předškolním věku .....	16
1.2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	20
1.2.1 Tělesný a fyzický vývoj .....	21
1.2.2 Hrubá motorika .....	22
1.2.3 Pohybový vývoj .....	23
1.2.4 Sociální vývoj .....	24
1.2.5 Sociální učení .....	25
1.2.6 Emoce a jejich regulace .....	26
1.2.7 Vývoj komunikačních dovedností .....	27
1.2.8 Trenérský přístup .....	28
1.3 RVP DÍTĚ A JEHO TĚLO .....	30
1.3.1 Dítě a jeho tělo .....	31
1.4 VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA .....	33
1.4.1 Koordinační motorické schopnosti .....	34
1.4.2 Princip všestrannosti .....	36
1.4.3 Herní princip .....	37
2 CÍL, ÚKOL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA .....	38
3 METODIKA .....	39
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	39
3.2 METODY SBĚRU DAT .....	40
3.3 POPIS ŠETŘENÍ .....	40
3.4 METODY ZPRACOVÁNÍ DAT .....	41
PRAKTICKÁ ČÁST .....	42
4 PŘEDSTAVENÍ PROJEKTU .....	42
4.1 POPIS PROJEKTU .....	42
4.1.1 Analýza projektu .....	43
4.1.2 Cvičební jednotka .....	44
4.1.3 Prostory pro realizaci .....	45
4.1.4 Všestranné aktivity .....	46
4.1.5 Finanční pokrytí .....	48

4.1.6	Vedoucí všestrannosti .....	48
4.2	OČEKÁVANÉ VÝSTUPY .....	49
4.3	KLÍČOVÉ KOMPETENCE.....	50
4.4	VZDĚLÁVACÍ OBLASTI .....	51
5	REFLEXE OVĚŘENÍ PROJEKTU V PRAXI .....	54
5.1	REALIZACE PROJEKTU .....	54
5.2	SEBEREFLEXE PROJEKTU .....	56
5.3	ROZHOVOR S TRENÉREM VŠESTRANNOSTI O PROJEKTU .....	58
5.4	REFLEXE RODIČŮ.....	60
5.5	REFLEXE ŘEDITELŮ A UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL .....	63
	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ A DISKUSE .....	71
	ZÁVĚR .....	75
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	78
	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ, TABULEK.....	81
	PŘÍLOHY .....	A

## Úvod

V dnešním světě hraje pohybová aktivita důležitou roli u všech lidí. V odborné literatuře bylo prokázáno, že pohyb tvoří nedílnou složku zdravého životního stylu. Vyhýbání se fyzickým nebo pohybovým aktivitám může výrazně ovlivňovat kvalitu lidského života. Hlavním přínosem pohybových aktivit je udržení zdravotní, tělesné a duševní kondice. Jejich omezení může vést k nepříjemným následkům a k řadě známých civilizačních onemocnění. Stále se zvyšuje počet lidí trpících například obezitou, vysokým krevním tlakem nebo depresemi, které zneprůjemňují samotný lidský život (Hrstková, 2014).

Všestranná pohybová příprava pomáhá dětem již od útlého věku poznat široké spektrum pohybových aktivit, které si mohou oblíbit a vytvořit si tak k pohybové aktivitě nejen vnitřní motivaci. Podle Hrstkové (2014) nám může v budoucnu vytvořit emoční vazbu k dané činnosti a umožní brát pohyb jako součást našeho každodenního života.

Již čtvrtým rokem působím jako trenér všestrannosti u předškolních dětí v rámci pohybových kroužků cílených na všestrannou pohybovou přípravu. Zkušenosti získané za tuto dobu mě přivedly k myšlence vytvořit projekt pro všestrannou přípravu dětí v prostředí mateřských škol. Možnost, aby si každé dítě v mateřské škole mohlo vyzkoušet komplexní pohybové aktivity, vidím přínosnou jako nesmírně. Pravdou je, že mateřské školy mají pohybové programy v RVP a během týdne se pohybovým činnostem věnují. Přítomnost sportovního trenéra nebo vzdělaného vysokoškolského pedagoga se sportovním zaměřením považují na druhou stranu za atraktivnější variantu pro pohybové aktivity u předškolních dětí. Děti dostanou nový impuls v podobě přítomnosti osoby, se kterou se nevidají každý den, a jejich zájem o pohybovou činnost tak může být větší.

Podnětem k sepsání této práce je snaha pomoci při realizaci pohybových aktivit pro předškolní děti, dále nabídnout trenérům a učitelům inspiraci o řízených pohybových činnostech v rámci mateřských škol, a rozvíjet tak zdravé a spokojené jedince, kteří budou mít pozitivní vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu. Jejím cílem je vytvořit projekt všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti, který bude představovat řízené činnosti zaměřené především na atletiku, gymnastiku a míčové hry.

Diplomová práce je členěna na dvě části. Teoretická část shrnuje literární a odborné poznatky dané problematiky. Praktická část nabízí představení projektu v rámci řízených činností pro předškolní děti zaměřených na atletiku, gymnastiku a míčové hry. Součástí

praktické části je ověření projektu v praxi, doplněné o reflexi učitelek mateřských škol dotazníkovou formou. Výzkumné šetření cílí na zjištění zájmu a využití v mateřských školách, zároveň na možnosti uplatnění celého projektu.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Pohybová aktivita

Autoři odborné literatury se shodují, že pohybová činnost jako samotná složka v životě dětí i dospělých patří k základním fyziologickým potřebám člověka. Frömel, Novosad & Svozil (1999) popisují pohybovou aktivitu, jako komplex pohybového chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, při zapojení kosterního svalstva a současné spotřebě energie. Pohybovou aktivitou se také zabýval americký psycholog Abraham Maslow, jenž ji zařadil do své pyramidy lidských potřeb. Flemr, Němec & Novotný (2014), dokazují, že častá pohybová aktivita, ovlivňuje složení organismu ve stáří a tím napomáhá ke zlepšení kvality života jedinců. Fialová (2015) uvádí, že 70 % mužů a žen má pohybovou činnost pod úrovní pozitivního vlivu na zdraví. Dále uvádí, že zdraví lze definovat jako stav aktuální fyzické, psychické, sociální a duševní pohody.

Pohyb jako samostatná lidská činnost je nezbytná pro správný vývoj lidského těla a orgánů. Člověk nepocítuje potřebu hýbat se tak intenzivně, jako při pocitu hladu nebo žízně. Bez dostatečné pohybové aktivity se nemusí kostra vyvíjet zcela správně. Mimo rozvoje a činnosti vnitřních orgánů, pohyb doprovází mentální aktivity dítěte. Většina autorů se shoduje, že při minimálních požadavcích lidské potřeby je potřeba provádět spontánní pohybovou činnost alespoň 60 minut za den. Sigmund & Sigmundová (2015) poté tvrdí, že je důležité doplnit denní režim předškolních dětí o řízenou pohybovou aktivitu, která má mít opět trvání alespoň 45 minut.

V období předškolního věku se ještě daří plnit doporučený strávený čas pohybové činnosti. Jedná se o časové rozmezí, kdy si děti mohou nejlépe navyknout na pohyb jako součást každodenního života. Při vytvoření emoční vazby k pohybovým aktivitám, dítě při přechodu na základní školu předchází nedostatečnému pohybovému zatížení. U dětí mladšího školního věku, poté začíná převládat více sedavý způsob života, kdy tráví nejvíce času v lavicích, u domácích úkolů, počítače či televize. Tímto způsobem se nepřiměřeně redukuje fyzické zatížení organismu. Oslabuje se především pohybový aparát, který má úzkou spojitost s celkovou fyzickou zdatností. Dalším nepříjemným dopadem pro zdraví dítěte může být svalová nerovnováha neboli dysbalance, která se projevuje špatným držením těla. Svalovými dysbalancemi podle Puklové (2017) trpí v mladším školním věku okolo 50 % dětské populace. Nízká pohybová aktivita má v poslední době spojitost i

s kardiovaskulárním, respiračním či endokrinním onemocnění. Nejvíce se však můžeme v poslední době setkat s nadváhou neboli obezitou Jelínek & Jetmarová (2017).

Při pohybové aktivitě by lidé neměli cílit na dosažení co nejlepších sportovních výkonů. Vzhledem k uvedeným důvodům, proč bychom se měli věnovat pohybovým činnostem, tak by lidé měli vnímat pohyb jako skvělou investici pro zdraví a kvalitu našeho života v budoucnosti. Soustředit bychom se měli na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o zdravý životní styl. Pro nastavení přiměřené zátěže pro předškolní děti je zásadní porozumět požadavkům na zátěž organismu a pochopení významu zdravotně orientované zdatnosti (Stackeová, 2010).

### 1.1.1 Hra jako forma pohybové aktivity u dětí

Publikace ohledně rozvoje pohybové gramotnosti se vyskytují ve velké míře se specifickým zaměřením. Dohledat můžeme práce týkající se zapojením tělesně postižených jedinců nebo prací s talentovanými dětmi. Oproti tomu literaturu zaměřená na problematiku pohybově zrajících dětí v předškolní věku nalezneme v omezeném množství. V dostupná literatura se zaměřuje zejména na závažnost motivace jako významného předmětu pro dosažení cílů pohybových aktivit (Kaplan, Bartůněk & Neuman, 2003).

Hra jako činnost má nespočet podob a využití. V první řadě významně ovlivňuje u mladých dětí velmi důležitý sociální rozvoj osobnosti. U dětí předškolního, dále pak mladšího školního věku, si nejde nevšimnout jejich hravosti. Hru můžeme chápat jako vytvoření vysněného světa dětí, ve kterém mohou prožít vše po čem touží. Hry se tím pádem dostávají do popředí všech dětských činností a neměly by chybět ani v rámci pohybové přípravy (Perič, 2004). Podle Jelínka (2017) můžeme dospět i k závěru, že hra je nenahraditelný nástroj v utváření emoční vazby k pohybu. Ta vychází především z prožitku a zažitých zkušeností v rámci pohybových aktivit. Vzhledem k důležitosti tvorby vnitřní motivace k pohybu se tak stává emoční vazba jakýmsi poutem k oblíbeným pohybovým činnostem. Ve sportovní terminologii se setkáváme s využitím hry u pohybových her, herních cvičení, průpravňových her či herních principů (Votík, 2003).

Pohybové hry jsou výrazně jednodušší pohybovou činností, při kterých rozvíjíme pohybové schopnosti a dovednosti. Jsou typické především předem danými pravidly, nezávislosti prostředí a času. Herní cvičení provádíme při nácvičce pohybových dovedností nebo zdokonalování pohybových schopností, a to bez přítomnosti soupeře. Probíhají

v předem určených podmínkách, což usnadňuje možnost neustálého opakování dané činnosti. Herní cvičení využíváme především u míčových a týmových sportů. Při důrazu na pohybové schopnosti musíme respektovat zónu určitou pro rozvoj dané schopnosti. Pokud je prioritou rozvoj dovedností, tak se snažíme utvářet z počátku od co nejsnazších podmínek postupně po ty obtížnější. U průpravných her dbáme na souvislý herní děj a také na přítomnost soupeře. V předškolním věku by si děti měly vyzkoušet všechny činnosti neboli posty v rámci daných sportů. Ať jde o post brankáře, obránce nebo útočníka, tak každý z nich má jinou funkci a dítě by s ní mělo být seznámeno. Rozvíjíme tím schopnost adaptace dětí na situace, které jsou pro ně něčím novým a zároveň poznají i výstup z komfortní zóny, když se musí vypořádat s úkonem, pro který nemají největší předpoklady. V praxi to znamená, že i ten nejmenší by si měl vyzkoušet například roli brankáře nebo obránce a naopak. V průpravných hrách by rovněž mělo docházet k častému střídání útočné a obranné fáze. V poslední řadě nesmíme opomenout herní princip. Při této činnosti by mělo jít o pochopení hry jako prostředku k řešení daného úkolu. Činnost vychází především z vývoje psychologických či pedagogických zákonitostí. Výkon při hře by nikdy neměl být staven do popředí více než samotný zájem dítěte o pohybovou činnost (Perič, 2004).

Podle Valenty (2009) má herní pojetí zásadní význam na důležité oblasti při rozvoji dětí v předškolním věku:

- Psychiku a emoce jednotlivce.
- Pocity a postoje dětí.
- Podpora socializačních procesů (spolupráce).
- Výši sebedůvěry.
- Zvyšují úroveň psychomotoriky.
- Rozvíjí kondiční a energetický potenciál jednotlivce.

### 1.1.2 Přínos pohybové aktivity

Jedním ze základních témat obecné výchovy ke zdraví jsou zdravotní benefity pohybové aktivity. Stackeová (2010) uvádí, že pohybové aktivity mají přínosný vliv na kosterní systém člověka. Aerobní pohybové aktivity nebo posilovací, charakteristické kontaktem cvičícího s podložkou, mají pozitivní vliv na kosterní systém a zvyšují hustotu a tvrdost kostní tkáně. V budoucnu tak člověk může mít vyšší odolnost celého kostního systému. Stackeová (2010) zároveň rozděluje zdravotní přínos do třech skupin řazených podle průkaznosti. Do skupiny s vysokým stupněm průkaznosti se řadí zejména v dětství

rozvoj svalové zdatnosti, kardiovaskulární systém a zvýšení kvality kostní tkáně. Jako další benefity pohybové aktivity řada autorů dokládá snížení rizik velmi častých civilizačních onemocnění, do kterých řadíme:

- Hypertenze.
- Srdeční a cévní mozková příhoda.
- Ovlivnění hladiny krevních lipidů.
- Snížení rizika onemocnění diabetes mellitus 2. typu.
- Riziko předčasné smrti.
- Ischemická choroba srdeční.
- Rakovina tlustého střeva.
- Kardiorespirační a svalová zdatnost.
- Prevence vzniku obezity.
- V období dospívání snížení depresivity (Stackeová, 2010).

Do skupiny se středním stupněm průkaznosti benefitů pohybové aktivity, se uvádí snížení rizika zlomeniny krčku, kosti stehenní, snížení rizika rakoviny plic a zlepšení kvality spánku. Výše zmíněné benefity je potřeba brát v úvahu především jako investici do budoucna. Neznamena to v praxi, že by těmito onemocněními trpěla především naše cílová skupina předškolní věk. Hlavním významem má být především pro předškolní věk seznámení se s pohybovou aktivitou jako součástí životního stylu u lidí. V následujících letech, lidé věnující se pohybovým činnostem neboli aktivitám, mají výrazně nižší riziko výše zmíněných onemocnění. Ty jsou prokazatelné u všech věkových skupin, nehledíc na etniku nebo rasu populace (Pokorný, 2019).

Pohybová aktivita je pro děti věku 3-7 let velmi důležitá. U dětí je potřeba stimulovat především kardiovaskulární systém a začít budovat silné kosti a svaly. Současně se rozvíjí i jejich mozkové buňky, které se při pohybu pokaždé zapojují. Tím vzniká růst většího a dokonalejší nervového systému (Pokorný, 2019).

### 1.1.3 Pohybové aktivity dětí v předškolním věku

Při pohybových aktivitách v rámci cvičení v mateřských školách rozvíjíme cíleně pohybové schopnosti a dovednosti. Při cvičeních s dětmi využíváme základní pohybové vzorce, mezi které řadíme chůzi, poskoky, dřepy a další. Pohybové dovednosti si předškolák



postupně upevňuje od dětství. Dítě se s nimi nerodí, ale ve vývojovém průběhu se dostává postupně na lepší pohybovou úroveň. Pohybové dovednosti obecně můžeme rozdělit na pohyb lokomoční, nelokomoční a manipulativní. Těmto třem skupinám se člověk věnuje celý život především nevědomě a podle aktuální úrovně těchto dovedností se dá odhadnout jistá kvalita zdravého života. Lokomoční pohyby jsou charakteristické změnou polohy člověka při činnosti. Vývojová posloupnost těchto pohybů je v řadě plazení, lezení, chůze, běh a skok. Skupina nelokomočních pohybů se vyznačuje změnou postavení jednotlivých segmentů těla například pohyby při přitahování nebo přetlačování pomocí svalového úsilí. Při sportovních hrách většinou míčového charakteru si dítě osvojuje pohyby manipulační. Osvojené pohybové dovednosti jsou stavební kamenem pro pohybové aktivity v pozdějším věku (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Koťátková (2005) rozděluje v předškolním věku, že se dítě s pohybem setkává během dvou organizačně různých činností. Pohybové dovednosti si může osvojovat při spontánní nebo řízené činnosti. Jejich rozdíl je založen na volnosti dítěte po dobu pohybových činností. Spontánní činnost je založena na emociálním prožívání dítěte, dělá to, co samo chce a v přirozeném pohledu se jedná o herní princip. Těmto činnostem je dítě nakloněno od raného dětství a změna přichází zejména při nástupu do mateřské školy.

Řízené činnosti mají cíl připravit dítě na přechod do základní školy. Jsou vyznačeny především vedením probíhající aktivity odborným dozorem a předem stanovenými pravidly. Dále jsou charakteristické společnými hrami, jednoduchými pravidly za cílem tvorby dobrého kolektivu a pohybového rozvoje. Řízené činnosti by však neměly převažovat nad činnostmi spontánními, jelikož ta je pro tělesný vývoj nejdůležitější. Jejich vztah by měl být především ve vzájemné rovnováze, které by měli probíhat ve stejném prostředí. Například školních hřištích, které napomáhají k lepší atmosféře pohybových aktivit, ale také tělocvičnách nebo třídách či v běžné přírodě (Koťátková, 2005).

## **Atletika**

Atletika u předškolních dětí je velmi vhodný nástroj pro jejich všestranný rozvoj. Díky své rozmanitosti se děti seznámí se základy vážené trojice běhu, hodů a skoku. Oproti ostatním sportům je tu vyloučena možnost jednostranného zaměření a dítě by mělo vyzkoušet postupně všechny možné disciplíny. Atletika, která je často označována jako královnou všech sportů nabízí všestranný základ pro budoucí volbu specializace. Většina

disciplín je propojena snadno s širokým spektrem sportovních zaměření a děti tak nabitě dovednosti lehce uplatní při dalších pohybových či sportovních aktivitách. Atletika pro děti předškolního věku není sama o sobě závislá na prostředí. Každá jednotka se nemusí odehrát na atletickém stadionu, nýbrž lze zvolit pestrost a rozmanitost přírody. Tímto nahrává také pro správný emocionální a harmonický rozvoj (Kaplan & Válková, 2009).

Pro atraktivitu atletických cvičení pro nejmenší je nesmírně dodržet zásady tréninku, které odbourávají často zmiňovanou atletickou nudu. Ta se týká především atletiky v období dospívání, kde prohlubování atletických stereotypů vede k fixaci určitých dovedností. U dětí je nezbytné neustále obměňovat cvičení, střídat pomůcky a vymýšlet především cvičení zábavného charakteru. Důraz by měl být kladen na prožitek z jednotlivých stanovišť. Hravá forma usnadňuje rozvoj dovedností a dítě se jednodušeji dostává do stavu, kdy nepřemýšlí nad tím, co právě dělá. Pro pestrou a originální hodinu atletiky u dětí se doporučuje využívat větší počet pomůcek. Na atletickém stanovišti by neměly chybět překážky, atletický žebřík, mety, pásmo, míčky, žíněnky, obruče nebo švihadla (Kaplan & Válková, 2009).

## **Gymnastika**

Křištofič (2006) charakterizuje gymnastiku jako komplex tělesných cvičení s cílem rozvoje pohybového a zdravotního potenciálu lidského těla. U dětí předškolního období je v popředí zejména protahování a posilování částí lidského těla. V průběhu gymnastických cvičení se děti seznamují s náročností pohybové koordinace u akrobatických prvků, kloubní pohyblivostí, ale také s rychlostí a dynamickou silou. O gymnastice můžeme rovněž hovořit o pohybovém kořenu všech sportovních odvětví.

Při výběru náplně cvičení gymnastických bychom se měli zaměřit na základní pohyby částí těla a změny poloh. Patří sem zpevňování a uvolňování svalového napětí, cvičení na rozvoj koordinace, rovnováhy a jednoduché akrobatické cvičení s využitím gymnastického nářadí s náčiním. Výběr pomůcek musíme především uzpůsobit zajištěním bezpečného prostředí jednotlivých cvičení. Cvičení zaměřená na gymnastiku by měla využívat především žíněnky, lavičky, žebřiny a malou trampolínu. Při gymnastických cvičeních je třeba přihlížet k individuálnímu rozpoložení a stavů dětí. Atraktivní prostředí při těchto aktivitách by neměla čítat moc dětí. Nejdůležitější však zůstává kvalitní metodický postup vedoucích trenérů. Jedním z hlavních výstupních prvků by měl být zvládnutý kotoul

vpřed. Vyvarovat se je potřeba kotoulům vzad, visům a dopadům na tvrdou podložku (Křištofič, 2006).

## **Míčové hry**

Při realizaci aktivit u různých míčových her se předškolní děti učí zejména základní manipulaci s míčem. V popředí není zaměření na určité sportovní odvětví, nýbrž poznávání základních pohybů s předmětem. Návčik manipulace s míčem by měla být založena především na herním principu. Při vynechání herního pojetí, dítě může snadno ztratit nadšení a motivaci k další činnosti. Borová (2012), rozlišuje dvě základní odvětví pro práci s míčem. Děli je na manipulaci s míčem horními i dolními končetinami.

Rozvoj pohybů paží souvisí celkově s komplexním rozvojem pohybů celého těla. Postupně se pohyby rukou mění z reflexních na pohyby cílené. Zdokonaluje se jemná motorika, manipulace s předměty, a především koordinace a pohyby prstů. Pro správný metodický postup se v první řadě doporučuje seznámení s předmětem v podobě koulení, podávání či předávání daného předmětu. Děti při koulení míče mohou snadno odhadnout vliv jejich pohybu na samotný objekt a zároveň lehce reagují na dráhu míče (Borová, 2012).

Při uchopení předmětu se snažíme především o uchopení míče co největší rozlohou. Proto prsty při svírání míče jsou roztaženy co nejvíce od sebe a míč opíráme o dlaně. Před návčikem chytání a házení by nemělo chybět zároveň předávání si různě velkých míčů odlišného materiálu. Podávání míče praktikujeme s dětmi v řadě, kruhu nebo v zástupu (Volfová & Kolovská, 2008).

Při návčiku házení a chytání navazujeme na předchozí metodické prvky s častou obměnou druhů a typů míčů. Volíme komplexní postup, kdy v počátku dáváme přednost měkkým míčům v podobě molitanu nebo papíru. Při míčových hrách u předškolních dětí se nejprve zabýváme házením. Chytání je v podstatě složitější a vychází u dětí nejprve ze zvládnutého hodu. Při práci s dětmi dbáme na odstranění nejčastějších chyb. Ty většinou vychází ze špatného postoje, při držení míče není palec odtažen od dlaně nebo chybí celková práce prstů. Při rozvoji házení můžeme cvičení zpestřit hodem přes překážku, na cíl nebo do dálky. Při chytání míče se snažíme vytvořit co nejjednodušší podmínky pro návčik. Využíváme nakloněné roviny, po které se míč sám kutálí nebo hodů zkušených vedoucích, kteří ovládají potřebnou míru intenzity. V první řadě se provádí chytání míče do natažených

paží a připravených prstů na rukou. Techniku házení učíme převážně napodobovacím cvičením. Při postoji nejprve děti házejí ze stoje rozkročného, později zvládnou při hodu i předkročit. Důležité je zejména pro správný vývoj využívání míčů při spontánních činnostech dětí. Pro zpestření můžeme opět využít různých míčových her, štafet nebo závodů (Borová, 2012).

Vzhledem k oblíbenosti fotbalu v naší zemi, je manipulace s míčem dolními končetinami velmi oblíbená. Do této skupiny pohybů řadíme vedení míče při chůzi ve volném prostoru, přihrávky vnitřní stranou chodidla či nártem a práce s míčem na místě. U kontaktu s míčem dítě nejčastěji využívá špičky chodidla kvůli špatné rovnováze nebo chybí práce celého těla. Z pravidla dítě napřáhne, ale pohyb ukončí většinou při doteku s míčem. Před samotným nácvikem přihrávky by se dítě mělo s míčem seznámit koulením. V nácviku dbáme na zapojení obou noh. Samotná práce s míčem může z počátku začít v sedě, kdy dítě používá ke koulení menší míč a zároveň využívá pokrčení nohou. U nácviku kopu stavíme míč vedle stojné nohy. S prací zanožení je důležité zapojení horní části těla kdy pohyb paží působí protisměrně. Zastavení míče provádíme přitážením špičky chodidla k bérce a dítě se snaží zastavit míč podrážkou. Pro uvedení míče do pohybu se snažím vytočit nohu ven a vnitřní nártem ze zanožení ukopnout míč (Borová, 2012).

Opomenuty by neměli být sporty, kdy je ovládán míč různými předměty. V praxi se jedná o práci s míčem různými tyčemi, pálkami nebo raketami. Mimo ovládání míče různými předměty se tato manipulace hodí i v běžném životě. U pohybových činností v mateřské škole začínáme jednoduchými věcmi. Mezi základní patří nošení míčku na pálce nebo manipulace míčku na stolní tenis s polévkovou lžící. V nácviku manipulace s míčem horními končetinami můžeme využít při koulení pomoci různých destiček. Díky nim dojde k snadnému odpálení míče k určenému cíli. Jako další pomůcky se doporučuje využít různé drátěnky, kelímky od jogurtu, korálky, kolíčky na prádlo a malé papírky (Borová, 2012).

## 1.2 Předškolní věk

Kapitola předškolní věk je v práci nejrozsáhlejší a nejobecnější kapitolou. Přináší poznatky o vývojovém období předškolního věku. V této části nechybí vzhledem k tématu práce důležité kapitoly a její podkapitoly, díky kterým by měla být práce s předškolními dětmi usnadněna. Z počátku si představíme stručnou charakteristiku daného období, následně se budeme zabývat tělesným a fyzickým vývojem, hrubou motorikou, na kterou

navazuje pohybový vývoj. Předposlední kapitolou je sociální vývoj, která zahrnuje podkapitoly emoční regulace, sociální učení nebo rozvoje komunikačních dovedností. Celou část zakončuje charakteristika trenérského přístupu a úkoly pro práci s dětmi dané vývojové oblasti.

### **Charakteristika věkového období**

Období u dětí ve věkovém rozpětí od 3 do 6 let nazýváme jako předškolního věk. Jedná se o časové rozmezí, kdy děti vstupují do mateřské školy. Tohle časové rozmezí vnímáme jako velký krok v životě dítěte. Období je charakteristické tím, že se vyvíjí sociální vyžralost, která je klíčová pro přechod na základní školy. U předškolních dětí dbáme na rozvoj řeči, tělesného, sociálního, a především pohybového vývoje (Vágnerová, 2005).

Právě řeč je u předškolních dětí stěžejní. Využívaná je pro řízení svého chování, pocitů a především potřeb. Předškolní období je u dětí označováno za jedno z nejkrásnějších. Dochází k propojení vrozených vlastností se samotnou výchovou osobnosti. Dále bychom tuto etapu mohli nazvat jedním tázacím slovem „proč?“, které používají pro velký počet vlastních otázek. Děti si rády hrají a zajímají se o dění kolem nich samotných, zapojují především smysly a city. Stejně tak v dnešní době můžeme předškolní děti označit jako audiovizuální. Díky vyspělé technice mohou používat ke svému rozvoji tablety, interaktivní tabule či počítače. Co se týče pohybových schopností, tak jejich rozvoj je odkázaný především na různé pohybové kroužky. Ve svém volném čase se děti už tak často jako dříve nescházejí k různým venkovním pohybovým aktivitám (Bytešnicková, 2012).

#### **1.2.1 Tělesný a fyzický vývoj**

Vzhledem příbytku hlavně na výšce a váze se stává pohyb pro děti postupně čím dál jednodušší. Průměrné hodnoty dosahují rozpětí 90-120 centimetrů na výšku a váží přibližně 15-25 kilogramů. Dítě v tomto věkovém rozmezí vyrostne přibližně o 6 cm za rok a na váze přidá kolem 2 kilogramů. Z anatomického hlediska dítě dosahuje lepších fyziologických schopností. Zvětšuje se velikost srdce a plic, rozvíjí se svalstvo. Rozšiřuje se velikost šíře ramen a v pase stále chybí zúžení. Z toho vyplývá lepší reakce dětí na náročnější fyzické úkony než na maximální intenzitu. Tepová frekvence během pohybových aktivit se jednoduše může vyšplhat až ke 180 tepům za minutu. Je to dáno vyšší klidovou tepovou frekvencí, jelikož objem srdce a plic je menší a nemění se ani při zátěži (Vágnerová, 2005).

Vágnerová (2005) v popisu osy těla poukazuje na osifikace kosti, tvrdost, pevnost a zejména pružnost kostí. V období růstového vývoje je v popředí vývoj větších svalových skupin, což vede k jednoduššímu rozvoji hrubé motoriky. Dítě je celkově vytáhlejší a postupně mizí baculatost. Z hlediska pohybového výkonu se zlepšuje nervosvalová koordinace. U dětí se projevuje zvýšená aktivita, díky které se zkvalitňují pohybové činnosti. Pohyb je v předškolním období brán jako velmi důležitý pro všestranný rozvoj a vývoj dětí. Co se týče specifikace pohybových činností tak v popředí je především hra s míči.

Z hlediska metabolismu by u dětí měla převažovat delší pohybová činnost nad kratší. Při velmi intenzivní činnosti může snadno docházet k překyselení organismu. Tyto zplodiny pak tělo předškolního dítěte není schopno jednoduše odbourávat. Při výběrech pohybových aktivit by měl převažovat aerobní charakter, pro který je typická střední a dlouhodobější zátěž o nižší intenzitě. Během pohybových činností, by mělo dítě vypít zhruba 1,5 dcl za hodinu. Doporučuje se pít pravidelně po menších intervalech, tak aby nedošlo k přetěžování ledvin (Hřivnová & Košťálová, 2013).

Vzhledem k uvedeným zákonitostem v předškolním věku je důležité respektovat určité handicap a uvědomění si některých omezení při pohybových aktivitách. Kvůli nedokončené osifikaci nejsou vhodné následující činnosti. Podle Křištofiče (2006) by se v řízených činnostech by se neměly objevovat prosté visy a spory, které by měly být nahrazeny smíšenými cvičení. Předcházet by se mělo jednostrannému zatížení po dobu celého tréninku či zvětšovat kloubní rozsah nad fyziologickou mez. Při rozvoji silových schopností by externí zátěž neměla být vyšší, než je 10 % hmotnosti těla dítěte. Z důvodu ochrany krční páteře neprovádíme kotoul vzad, stejně jako záklony hlavy, kdy hrozí ztráta rovnováhy. Velmi častou krční lordózu by měly děti kompenzovat předklony a přitahováním brady. Kvůli ochraně páteře a dalších nosných kloubů se nedoporučují ani seskoky a dopady na tvrdou podložku. Jejich nevyvinutost zatím nedokáže dostatečně ztlumit doskok. Pro ochranu kolenního kloubu se doporučuje dřep provádět spíše na celých chodidlech a zároveň se vyvarovat opakovaným výskokům ze dřepu.

### 1.2.2 Hrubá motorika

Podle Dvořákové (2007) hrubou motoriku označujeme jako činnost, kdy dítě používá tělo při pohybu jako celek. Jedná se tedy o komplex pohybových dovedností dítěte, stavbu a držení těla. K nim řadíme i rytmizaci a ekonomiku pohybů horních a dolních končetin.

Soustavně se rozvíjí pohyby hlavy, trupu, těla a končetin. Zvládnutí hrubé motoriky se stává základním stavebním kamenem pro komplexní pohybový rozvoj jedince. Dítě s nedostatečným pohybovým vybavením, mívá často tendenci k přebývání na okraji společnosti. Dále to pro něj do budoucna může znamenat velký problém v nácviu dalších složitějších pohybových činností.

Hrubá motorika není postavena jako samostatná jednotka. Úroveň tohoto druhu motoriky nese propojení mezi další významné celky. Velmi blízké spojení má k jemné motorice, která vede k rozvoji grafomotoriky a oromotoriky. Jak již bylo zmíněno v předchozí části, u dítěte v předškolním věku se rozvíjí také řeč. Z toho se dá vyvodit, že porucha motoriky může do jisté míry ovlivnit princip řeči. Hlavním cílem pohybových cvičení je zvládnutí koordinace, plynulosti, rychlosti, a především přesnosti pohybu. Obecně ke zdokonalení hrubé motoriky dochází při lezení, plazení, koordinačních cvičeních, běhu, poskocích, míčových a pohybových hrách. Dvořáková (2007) uvádí, že zásadní pro předškolní věk je rozvoj lokomočních, nelokomočních a manipulativních dovedností.

### 1.2.3 Pohybový vývoj

Vývoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku se odvíjí podle aktuálního věku dítěte. Každý rok ve vývoji předškoláků můžeme pozorovat poměrně velké pokroky v jejich pohybovém vývoji. Doporučený podíl pohybové aktivity se u dětí za jeden den odhaduje na 6 hodin strávených pohybovými činnostmi. Během 4 let tohoto vývojového období jsou patrné rozdíly v lokomočních pohybech, biologických, manuálních či sociálních činnostech. Počáteční roky života jsou tedy velmi důležité. Raný vývoj motorických dovedností nastavuje dětem návyky zdravého životního stylu. Je třeba využít motivace k pohybu, která je u předškolních dětí velmi vysoká. Rané fyzické interakce stanovují to, co se v budoucnu z hlediska pohybu může stát. Všechny zkušenosti, které se dětem přihodí, ovlivňují zejména ty rané. Například dítě si jako batole hraje s balónky, to se posune ke snazšímu chytání, následuje odpálení raketou. Bednářová & Šmardová (2015) uvádí následující pohybový vývoj rok po roku.

Předškolní děti ve věku 3 let

- Chůze ze schodů je střídavá.
- Krátká rovnováha na jedné noze, chůze přes lavičku.

- Jízda na tříkolce.
- Skok do výšky 5 centimetrů nad zemí.
- Chytání a házení na krátkou vzdálenost.

#### Předškolní děti ve věku 4 let

- Kotoul vpřed.
- Skok daleký přes 20 centimetrů, skok daleký i s rozběhem.
- Rovnováha na jedné noze po dobu více jak 10 vteřin.
- Chytání a házení v obtížnějších variantách.

#### Předškolní děti ve věku 5 let

- Násobené poskoky snožmo, stranou či po jedné noze.
- Chůze pozpátku.
- Hod míčem do dálky a do výšky.
- Rozpoznání pravé a levé strany, orientace v prostoru.
- Hluboký ohnutý předklon s nepokrčením kolen a dotyku země rukami.
- Přeskoky přes švihadlo ve zjednodušených variantách.

#### Předškolní děti ve věku 6 let

- Stoj na jedné noze se zavřenýma očima.
- Hod na cíl.
- Schopnost rytmizace pohybu.
- Složitější pohybové kreace.
- Zlepšená práce kotníku, chůze pata – špička.
- Jemná motorika – schopnost zavázat si boty tkaničkami (Bednářová & Šmardová 2015).

#### 1.2.4 Sociální vývoj

Sociální vývoj u dětí bývá ovlivněn mnoha faktory. Každé dítě vyrůstá v jiné rodině, kde se setkává s jinými návyky a výchovným stylem. Důležitou proměnou zde hraje roli vztah rodičů k dítěti, rodinné vztahy či úplnost rodiny. Je velká pravděpodobnost, že dítě, kde se rodiče chovají agresivně, bude tím pádem opakovat jejich chování ve společnosti. Goleman (2011) uvádí ve své knize, Emoční inteligence, že rodinný život je naší první školou života. Dítě si všímá podle ostatních, jak projevovat strach či radost, jak tyto emoce rozpoznat u rodinných příslušníků, kdy se rodiče staví k citům svých partnerů. Rodiče jsou



tedy pro dítě vzorem chování a měli by se chovat, podle toho, jaké chování očekávají od svého potomka. Podle Dvořákové (2011) je dítě nejvíce ovlivněno ekonomickými a sociokulturními podmínkami. Zde spadají různé tradice, rituály, náboženství či předem určená filozofie výchovy. Rozdílů na úrovni komunikace z hlediska rozumového vývoje nese osobní charakteristika. Temperament dítěte totiž úzce souvisí s případnou odvážností, bázlivostí nebo úzkostí dítěte. Předškolák, který bude introvertní a ostýchavý, bude delší dobu z dálky sledovat centrum dění. U extroverta je tomu naopak a snadněji se zapojí do řady různých her. Dalším významným činitelem je zdravotní stav dítěte, kdy řada vrozených omezení znemožňuje žít plnohodnotný život a tím zásadně ovlivní psychický vývoj (Dvořáková, 2011).

### 1.2.5 Sociální učení

Bednářová & Šmardová (2015) uvádí, že pramenem uspokojení citových a sociálních potřeb dítěte jsou především lidské vztahy. Ty bývají zdrojem sociálního učení, kde se dítě snaží naučit orientovat se v lidských vztazích, osvojovat si způsoby chování a komunikace. Sociální učení nese různé situace a mezi základní čtyři formy řadíme:

- Zpevňování – Dítě je v rámci své činnosti odměněno nebo potrestáno. V rámci odměny se požívá pochvala, povzbuzení a vyjádření sympatií. U trestů je důležité dbát na projev nesouhlasu, pohrůžky a ztráty náklonosti.
- Odezírání – Osvojování takových stylů a způsobu chování, které je pozitivně přijímáno u jeho vzorů. Převážně se jedná o kamarády, sourozence nebo jejich filmových hrdinů.
- Očekávání – Naše požadavky a vytýčení daných cílů velmi ovlivňuje způsob chování. Při podpoře a vyjádření podpory, dítě motivujeme. Naopak při rezignaci našich očekávání u dětí, stylem: „stejně to nezvládneš“, tak odvahy spíše odebíráme.
- Nápodoba o ztotožnění – Je zřejmé, že dítě, jehož vzor je souzněn s jeho citovou vazbou a sympatiemi bude v budoucnu chtít se s chováním a stylem jednání ztotožnit.

Pomocí sociálního učení se dítě dostává k sociálním dovednostem. Jedná se o komplex, díky kterému dítě zvládá plnit roli ve společnosti. Umožňuje si získávat respekt, být oblíbené, v rámci okolí se mu dostává vyšší pozornosti. Významnou roli hrají poté v rámci izolovanosti od okolí, sebedůvěry dítěte nebo jeho samostatnosti. Mezi sociální

dovednosti řadíme zejména schopnost komunikace, jak slovní, tak neverbální. Důležitými dovednostmi jsou také reakce a adaptace na různorodé situace. Dítě se z počátku svého života velmi často dostává do situací, které pro ně jsou něčím nové nebo dokonce nekomfortní. Jak zareagují nebo se adaptují případně na nové prostředí nebo kamarády může do jisté míry ovlivnit jeho sociální citění. Mezi další důležité sociální dovednosti řadíme dovednost sebereflexe. Uvědomění si svých chyb a přijetí prohřešků může dítěti velmi ulehčit roli jak v předškolním, tak při přechodu do školního prostředí. Pro tvorbu přátelství a dostání se do kolektivu dětí je důležité porozumět vlastním pocitům a jejich ovládání. Hodit se pak může i dovednost empatie, tudíž umění porozumění chování a projev emocí dalších lidí, popřípadě kamarádů. Při osvojení těchto dovedností je možnost socializace pro předškolní děti výrazně jednodušší a jejich následné zařazení do školky, popřípadě kroužků nese hladší průběh (Vágnerová, 2005).

#### 1.2.6 Emoce a jejich regulace

Emoční vývoj v předškolním věku doznává oproti batolecímu období několika změn. Děti jsou psychicky odolnější a stabilnější. Negativních reakcí ubývá díky pozitivnímu nastavení. Z hlediska projevu emocí pozorujeme intenzivnější prožitek. Ten je vázán často na aktuální situaci, kdy dítě dokáže rozpoznat příčinu souvislosti s aktuální situací. Průběžně se rozvíjí emoční paměť, díky které si dítě dokáže vzpomenout na svoje dřívější pocity. Centrální nervový systém dosahuje větší zralosti, kdy se mění u jedince emoční průběh různých situací. Pro předškolní děti jsou nejčastěji typické emoce jako je strach, vztek, radost, napětí, pýcha či stud. (Blatný, 2016).

U předškolních dětí se vyskytuje ve větší míře smysl pro humor, který je typický pro jejich styl uvažování a souvisí mimo jiné i s rozvojem jejich jazykových dovedností. Pro děti se snadno stávají legrační jednoduchá či nesmyslná slova. Pozornost strhávají výrazům, které doposud často nezaslechli. Dvořáková (2011) dokazuje, že sdílení legrace je nedílnou složkou pro zlepšení a kvalitu mezilidských vztahů. S ohledem na vliv temperamentu děti prožívají odlišně vztek, zlost či strach. Vztek a zlost se u dětí kumuluje většinou v souvislosti různých příkazů, které vedou k frustraci. Náklonost ke strachu se obvykle pojí s nepříjemnou zkušeností, kterou si děti zapamatovaly a postupně se její síla zvýšila. Předškolní děti rovněž začínají chápat to co je čeká a jednoduše se pak na danou událost dokážou více těšit. Stejně tak se děti mohou obávat neoblíbených činností. Celkově je na vzestupu emoční inteligence,

kdy dítě rozpozná okamžik a dokáže regulovat svoje emoční projevy v nevhodnou chvíli. (Vágnerová, 2005).

Od dětí předškolního věku se již očekává, že dokážou vědomě kontrolovat své emoce. Často se jedná o typ negativních emocí v situaci, které jsou nějak nepříjemné. Jedná se o vztek, podrážděnost nebo zlost. Takové emoce netrvají příliš dlouho, jelikož děti jsou v tomto věku schopné emocím rozumět, tím pádem je snáze i ovládat. Důležité je zmínit, že autoregulace emočních projevů se začíná teprve rozvíjet. Nelze tedy očekávat v brzké korigování svých citů na velké úrovni. Schopnost regulace závisí také na temperamentu dítěte. Je tedy velmi individuální, jak se každé dítě v situacích zachová. Pro zvládnutí regulace emocí napomáhá orientace ve svých vlastních pocitech a umění o nich hovořit. Jedním ze zásadních požadavků regulace je odložení vlastního sebeuspokojení a zvládnutí aktuální nepříjemné situace, která v dětech vyvolává frustraci. Při vypořádání se se zmíněnou situací, dítě snadněji získává sympatie ostatních a tvoří si kamarády ve svém okolí. Tato schopnost se u předškolních dětí viditelně zlepšuje vlivem aktuálně vyšších sociálních požadavků (Blatný, 2016).

### 1.2.7 Vývoj komunikačních dovedností

Při komunikaci s předškolními dětmi můžeme vyzorovat řadu typických znaků, které jsou pro děti v tomto vývojovém období typické. Při jejich projevu pochopíme, co chtějí jednoduše vyjádřit, avšak srozumitelnost není ještě na vysoké úrovni. Díky nízké slovní zásobě a špatnému vyslovování děti komolí různá slova, ve kterých přehazují slabiky. V jejich úrovni komunikačních kompetencí převažuje egocentrismus. Při vyprávění příběhů nebo situací snadno opomenou zmínit některé důležité informace, protože jsou pro ně samozřejmé. Většinou si děti myslí, že všichni mají nastavený stejný pohled jako oni sami. Příkladem může být, když se pětiletý kluk domáhá podání jeho oblíbeného modrého trička, přitom se neuvědomuje, že modrých triček má více (Dvořáková, 2011).

Přibližně od 4 let jsou děti schopné rozeznat svého komunikačního partnera. K dospělým dokážou mluvit s větším respektem než mezi svými kamarády. Vyhýbají se výrazům, které běžně užívají v komunikaci se svými vrstevníky. Komunikace s dospělými bývá lépe formulovaná a rozsáhlejší. Při komunikaci se svými vrstevníky často využívají zkratkových a specifických výrazů. Mnohdy se u rozhovoru mezi dětmi jedná spíše o monolog nežli dialog. Dítě si neuvědomuje, že ho nikdo neposlouchá a často je zaujaté pouze svým vyprávěním. Postupem času se s přibývajícím věkem stává komunikace

obsáhlejší a smysluplnější. Děti, u kterých přetrvávají různé nedostatky při verbálním projevu bývají většinou hůře hodnoceny a obvykle považovány za méně schopné (Bednářová & Šmardová, 2015).

### 1.2.8 Trenérský přístup

Trénování takto mladých dětí je oproti starším věkovým kategoriím poněkud rozdílné. Obecně práce trenéra obnáší řadu dovedností a především dovedností. Při práci s dětmi je důležitý především zodpovědný přístup s organizovaným vedením. Oproti starším věkovým kategoriím a různým typům sportu, není potřeba trenérské licence specifické třídy. Neznamená to však, že trenéři předškolních dětí nepotřebují vědomostní přehled o specifických pohybového rozvoje. Je důležité znát a respektovat každé věkové období, které si nese své vývojové zvláštnosti. Požadavků na trenéra je tedy mnoho, jedná se o člověka, který jde takto mladým dětem vzorem. Mělo by tedy jít o člověka, který zná principy a zásady jak pedagogiky, tak zásad rozvoje fyzického (Dieffenbach & Thompson, 2019).

Obecně při trenérské činnosti praktikujeme tři základní styly koučinku neboli trénování. Dieffenbach & Thompson (2019) uvádí autoritativní, svobodomyšlný a demokratický styl vedení. Autoritativní styl bývá často mylně pochopen. Nejedná se v praxi o to být na děti příliš přísný, ale jasně a stručně vysvětlit co po dětech chceme. U předškolních dětí nedochází k různým diskusím, jelikož jejich vnímání situací bývá dosti zjednodušené. Dětem by se mělo pomocí tohoto stylu vysvětlit co po nich chceme a jak toho mohou dosáhnout. Při použití demokratického stylu dáváme najevo respekt k dětem. Pro děti je velmi důležité, když se s nimi vede trenér rozhovor a zjišťuje i jejich pocity. V praxi to při tréninku může znamenat to, že si dítě zvolí, jestli chce jít zkoušet gymnastiku nebo míčové hry. Společně s autoritativním stylem by měl být demokratický styl využíván v největší míře. Při využití svobodomyšlného stylu může dojít rychle k anarchii tréninkové jednotky a děti sami nebudou vědět co dělat.

### Úkoly trenéra

Trénink předškolních dětí nese řadu cílů, u kterých by mělo dojít k naplnění. Dbát na zdravý a přirozený vývoj dětí by měl být společně s výchovným cílem jedním ze zásadních praktik rozvoje. Tyto úkoly pohybových aktivit se poté přenášejí do starších kategorií, kde plní nemalou roli. Dalším neopomenutelným cílem a nedílnou složkou je motivace. Děti by

měli na trénink chodit sami ze svého vlastního přesvědčení a oblíbenosti daného zájmu. Často se stává, že daný kroužek navštěvují pouze pod apelem rodičů, které chtějí, aby dítě něco dělalo. To může vést k nezájmu a nevhodnému chování jednotlivce v rámci účasti na tréninku. Trenér by měl mít hlavní zájem o probuzení kladného vztahu k pohybové aktivitě. Obsah jednotky by měl být především prožitkový, do popředí by se měl dostatek pozitivní zážitek z jednotlivých hodin. Podpořit bychom měli dětské sny, na které jsou děti z počátku upnuté. Chtějí se stát známým fotbalistou nebo vyhrát mistrovství světa. K tomu všemu je zapotřebí rozvoj vnitřní motivace (Dieffenbach & Thompson, 2019).

Jelínek & Jetmarová (2007) vnitřní motivaci charakterizují tak, že činnost a aktivita je vyvíjena v rámci vlastního zájmu. Pro danou činnost v rámci vnitřní motivace není vyžadovaná interakce mezi vnějšími činiteli. Takto probíhající aktivita může přinášet uspokojení jak fyzické, tak psychické. Oproti tomu u vnější motivace je důraz kladen na uspokojování nezávislých potřeb prostřednictvím vybrané aktivity. Dále uvádí, že díky vnitřní motivaci, dítě snadněji získá emoční vazbu k pohybovým aktivitám. Ta má za následek oblibu pohybu nebo sportovních aktivit i u starších věkových kategorií. Zároveň zmiňuje, že pro zvládnutí a přechod k vrcholovému sportu bývá emoční vazba k pohybu rozdílovou složkou. Jako vhodnou formu motivace u dětí můžeme zvolit aktivní přístup trenéra, který po dobu pohybové činnosti s dětmi udržuje kontakt a zdravě je podporuje.

Jak již bylo zmíněno nezbytnou složkou během vedení hodin s předškolními dětmi je znalost pedagogických zásad a principů. Vzhledem k výchovnému cíli, by měl trenér na jednotlivce působit především výchovně. Během aktivit, by měl trenér využívat zásadu aktivnosti, uvědomělosti a soustavnosti. Pomocí těchto zásad dochází systematickému rozvoji, kdy se děti aktivně zapojují do pohybových aktivit. Zároveň pak samotná tréninková jednotka odpovídá individuálnímu fyzickému a psychickému vývoji dítěte předškolního věku. Princip názornosti trenér využívá pro ukázkou pohybových cvičení. Dítě snadněji pochopí, co se po něm žádá a získává dokonalou představu. Výchovné působení by mělo zasahovat i do životosprávy, hygieny a celkového pohybového režimu (Opravilová, 2016).

Vedení dětí předškolního věku by nemělo cílit na dosahování co nejlepších sportovních výsledků. Do popředí by se měla dostávat radost dětí z pohybových aktivit. Nicméně zažít vítězství a porážky v rámci jednoduchých soutěží je pro jejich cílevědomý vývoj zásadní. Díky tomu se snaží být stále lepší. Při řešení mnoha složitých pohybových úkolů dítě ztrácí chuť a při opakování se tomu bude snažit vyhnout. Je tedy důležité volit

takový pohybové úkony, které děti nepřeceňují, ale zároveň nedochází k jejich podceňování. Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, tak děti v předškolním věku se lehce nadchnou pro jakoukoliv aktivitu a zároveň přejímají názory druhých. Tímto je trenérská profese u této kategorie nesmírně zodpovědná pozice. Spočívá v ní na druhou stranu řada výhod, jelikož u řady vývojových oblastí snadno nastaví pozitivní růst. Důležité je rozvíjet koncentraci, osobnost, týmové cítění a v neposlední řadě cílevědomost předškolních dětí (Opravilová, 2016).

### 1.3 RVP Dítě a jeho tělo

V této kapitole si představíme rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání. Zaměříme se na vzdělávací oblasti, cíle a konkrétní výstupy procesu výuky.

Školní vzdělávací programy jsou utvářeny pomocí tzv. rámce neboli rámcového vzdělávacího programu. Do vzdělávání byl zaveden zákonem o předškolním vzdělávání v České republice. RVP má za úkol stanovit zejména konkrétní cíle, formu, obsah či podmínky pro vzdělávání žáků. Rámcové vzdělávání musí odpovídat aktuálním poznatkům pedagogiky a psychologie. Určují tak účinné metody a uspořádání vzdělávání vzhledem k věku a rozvoji vzdělávaného (MŠMT, 2018).

Vzdělávací obsah je v rámcovém vzdělávacím programu předškolních dětí vymezen v 5 vzdělávacích kategoriích. Jedná se o oblast biologie, psychologie, environmentální, sociálně-kulturní a interpersonální. Z dané oblasti poté vyplývá jejich název:

- Dítě a jeho tělo.
- Dítě a jeho psychika.
- Dítě a ten druhý.
- Dítě a společnost.
- Dítě a svět.

Každá vzdělávací oblast zahrnuje dílčí cíle, vzdělávací nabídku a výstupy toho, co by

měl žák umět. Cíle určují, co by měl v rámci rozvoje pedagog pozorovat a zejména u dětí podporovat. Vzdělávací nabídka jako nástroj k rozvoji předškolních dětí zobrazuje souhrn praktických a intelektových činností, potřebných k naplňování cílů a předem určených výstupů. Očekávané výstupy se dají charakterizovat jako aktuální úroveň schopností dítěte v rámci rozvoje. Stanovení výstupů by mělo být především dosažitelné pro všechny

předškolní děti, avšak jejich splnění není povinné. V okamžiku odchodu z mateřské školy může dítě odpovídat výstupům dosahující jeho individuální potřeby. V rámci vzdělávání, tak rámcový vzdělávací program zahrnuje ještě rizika, která mohou do značné míry ohrožovat úspěšné naplnění cílů. Těmto rizikům by se měl pedagog vyvarovat (MŠMT, 2018).

Pohybová nebo tělesná výchova je ve vztahu k RVP zaměřena do oblasti psychomotorické, tělesné, kognitivní a afektivní. Za specifickou oblast, kde ke splnění vytýčených cílů nelze dosáhnout bez pohybové aktivity považujeme oblast psychomotorickou a oblast tělesnou. Tělesná nám umožňuje pěstovat především tělesnou zdatnost, u psychomotoriky osvojujeme motorické dovednosti. Obě oblasti můžeme zařadit v RVP do kategorie biologické neboli dítě a jeho tělo (MŠMT, 2018).

### **1.3.1 Dítě a jeho tělo**

Hlavním úsilím každého pedagoga je podpora a stimulace několika odvětví u předškolních dětí. Řadíme sem zejména růst, neurosvalový vývoj, fyzickou pohodu, tělesnou zdatnost a pohybovou i zdravotní kulturu. Neopomenout nesmíme ani cestu k zdravým životním postojům a návykům. Jedná se o dlouhodobý proces, který je založen především na prožívání a přijímání pozitivních pohybových činností (MŠMT, 2018).

#### **Dílčí vzdělávací cíle**

Jedná se o souhrn možností, které pedagog u dětí podporuje.

- Tvorba zdravých a správných životních návyků, jako základ zdravého životního stylu.
- Rozvoj psychické a fyzické zdatnosti.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Ovládnutí praktických dovedností, poznatků o těle a jeho zdraví v rámci přiměřeného věku dítěte.
- Rozvoj motorických schopností a dovedností v rámci hrubé a jemné motoriky.

#### **Vzdělávací nabídka**

Nabídka, kterou by měl pedagog nabídnout v rámci pohybových činností.

- Lokomoční a nelokomoční pohybové činnosti, míčové hry, gymnastika či sezónní aktivity.

- Úkony s předměty, pomůckami a jiným sportovním vybavením.
- Zdravotně zaměřené činnosti (rušná, průpravná, relaxační, kompenzační a dechová cvičení).
- Hry smyslové a psychomotorické.
- Konstruktivní a grafické činnosti.
- Rytmičky pohybové cvičení.
- Činnosti zaměřené na poznávání lidského těla.
- Aktivity v oblasti osobní hygieny, oblékání či úpravy prostředí.
- Prevence proti úrazům.

### **Očekávané výstupy**

Možnosti, které by mělo být schopno provést dítě v předškolním věku.

- Zachování správného držení těla.
- Zvládnutí základních pohybových dovedností v různém prostředí.
- Koordinace lokomočních pohybů a dalších pohybů a poloh těla.
- Napodobování pohybu podle vzoru a přizpůsobení se.
- Vnímání pomocí smyslů.
- Koordinace ruky a očí, jemná motorika, práce s drobnými předměty.
- Zvládnutí sebeobsluhy, uplatnění kulturně hygienických návyků.
- Pojmenování částí těla, některé orgány, znát jejich funkce.
- Rozlišit co je prospěšné zdraví a co nikoli.

### **Rizika**

Věci, které mohou ohrozit naplnění vzdělávacích cílů.

- Denní rytmus nevyhovující dětem.
- Ignorování individuálních potřeb dítěte (spánek, strava, tepelná pohoda).
- Omezování samostatnosti dítěte při pohybových aktivitách.
- Ignorování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností dětí.
- Neznalost zdravotního stavu dítěte.
- Nepravidelná či jednostranná pohybová aktivita.
- Nevhodné prostředí v rámci řízených pohybových činností z hlediska bezpečnosti dětí.



- Dlouhodobé statické zatížení, uplatňování nevhodných cvičení, nevhodné vybavení pro řízenou činnost.
- Nedostatek informací o lidském těle, jeho vývoji a funkcích organismu.
- Nevhodné chování dospělých v prostředí mateřské školy (MŠMT, 2018).

#### 1.4 Všestranná pohybová příprava

Poslední kapitola teoretické části se snaží charakterizovat všestrannost jako druh sportovní přípravy dětí. Obsahuje charakteristiku všestrannosti, propojení s koordinačními schopnostmi a jako poslední jsou obsaženy hlavní principy, na kterých všestrannost funguje.

V poslední době nabízí sportovní prostředí poměrně pestrou nabídku pohybových činností pro děti, které startují svoji povinnou školní docházkou tedy na základní škole. Většinou si děti chtějí vyzkoušet nějaký sport, ovšem často postrádají motorické dovednosti důležité pro rozvoj v daném sportovním odvětví. Je těžké navštěvovat například fotbal bez základů koordinace, která usnadňuje práci s míčem nebo samotný pohyb hráče při hře. Každé zdravé dítě potřebuje rozvíjet motorické dovednosti, tak aby se mohlo v budoucnu učit a zkoušet různé sportovní zaměření. Všestranná pohybová příprava klade důraz především na rozvoj motoriky oproti přirozenému talentu. Talent je brán pouze jako vhodný předpoklad pro danou činnost. Podstatou rozvoje motorických schopností u dětí je potřeba proaktivní postoj. To znamená snažit se nastavovat požadované návyky od útlého dětství. Cílem je se dostat na pozitivní trajektorii v oblasti pohybu.

Rozvoj základních motorických dovedností v raném věku dítěte je stejně důležitý jako návštěva jakéhokoliv sportovního kroužku. Je běžné, že rodiče v situaci, kdy děti stárnou, kladou důraz na určitý sportovní dril. Často se tak snaží, aby z jejich dítěte vyrostl výborný sportovec, a tím utrácejí nemalé peníze za různé individuální lekce. Nastat může situace, kdy dítě nedisponuje potřebnými dovednostmi pro daný sport a celé to končí frustrací či tendencí s daným sportem skončit. Při příkladu z tenisového prostředí, kdy dítě jde trénovat úderovou jistotu, tak velmi záleží na úrovni pohybových dovedností jako je chytání, házení a blokování. Pokud dítě neovládá dovednost sledovat míč a následně ho chytit, bude pro něj velmi obtížné odpálit jej tenisovou raketou.

Lze tedy říct, že základní motorické dovednosti vedou ke sportovně specifickým dovednostem. Tím pádem tvoří základ pro všechny sporty. Dienstmann (2008), uvádí

názorný příklad potencionální sportovní budoucnosti. Motorické dovednosti představují základy stavby domu. Nejdůležitější investicí při stavění každého domu je jeho základ. Jak skvělý dům postavíte, závisí na síle jeho základu. Pokud není dostatečně pevný, může se snadno zborit. Stejně tak bude pod tlakem a budou existovat určitá omezení pro rozšíření domu. Vývojová cesta pohybovým dovednostem vede přes základní motorické dovednosti, koordinaci až ke specifickým dovednostem.

U dětí ve věku 3-7 let je důležitá výuka méně sportovně specifických dovedností a více všestranných pohybových dovedností. Děti to nastavuje na cestu většího potencionálního sebevědomí, ale také je nejslibnější pro celoživotní sportovní účast a profesionální sportovce.

#### **1.4.1 Koordinační motorické schopnosti**

Koordinace představuje pohybovou schopnost, při které dochází ke splnění náročných pohybových úkolů ve složité a často měnící se situaci. Schopnost je podmíněna činností centrálního nervového systému, úrovni analyzátorů, aktuálního stavu pohybové soustavy a regulací svalového napětí (Goodway, Ozmun & Gallahue 2019).

Dienstmann (2008) uvádí, že všechny sportovně specifické úkoly, jsou kombinací 5 základních motorických schopností. Ty poté mohou být dále rozděleny do skupiny základních pohybových dovedností (lokomoční cvičení, manipulace s míčem, úpolové sporty, lezení, tancování a mnoho dalších). Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) mezi 5 hlavních koordinačních schopností, které jsou obsaženy ve většině sportů řadí:

- Reakční schopnost
- Rytmická schopnost
- Orientační schopnost
- Diferenciační schopnost
- Rovnováhová schopnost.

#### **Reakční schopnost**

Jebavý, Hojka & Kaplan (2017) charakterizují schopnost zahájení rychlého a účelného pohybu na daný podnět. Reakční schopnost má zásadní význam v míčových hrách či sportovních disciplínách, pro které je stěžejní využití rychlosti. Jedná se například o start z atletických bloků na výstřel, reakci na úder od soupeře při úpolech či reakce brankáře na střelu. Schopnost je běžně využívána i v klasickém životě například při jízdě automobilem

a reakci brždění nebo chytání padajícího předmětu. Reakční doba je závislá vysoce na genetice a zvýšit lze pouze o 10 až 20 %. K rozvoji reakční schopnosti se využívají různé kognitivní a sluchové stimuly. Dále je možnost využití různých značek a pomůcek, příkladem může být reakční koule.

### **Rytmická schopnost**

Rytmika představuje schopnost provádět efektivní motorické sekvence podle zadaného rytmu. Důležitou součástí rytmu je převzít daný rytmus a převést ho na fyzickou aktivitu, jako je tanec nebo jiné pohybové úkoly. Současně je rytmus obsažen i v dalších sportovních odvětví. Při předpokladu, že tenisový úder nebo samotný sprint má svůj vlastní rytmus, pohyb se skládá z přípravy rakety synchronizované s pohybem k míči. Rytmus je často ve sportu velice podceňovaný, ve výsledku nám naopak pomáhá provádět pohyb ideální rychlostí se správným sledem. U malých dětí můžeme rytmus zlepšovat tleskáním rukou, voláním čísel (1, 2, 1, 2), provádět pohyb zpomaleně. Zpomalený pohyb zároveň umožňuje dětem získat lepší cit pro konkrétní pohyby (Jebavý, Hojka & Kaplan, 2017).

### **Orientační schopnost**

V rámci motoriky jde o schopnost, při které se mění poloha a pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k pohybuujícímu se objektu. Má význam především u kolektivních míčových sportů. Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) uvádí, že orientace sama o sobě vyžaduje 3 aspekty, které jsou prováděny současně.

- 1) Vědět, kde se nachází objekt v prostoru.
  - Jde o umění, kdy je člověk například schopen vyhodit obruč a následně ji opět chytit.
- 2) Vědět, kde se nachází člověk sám.
  - Jde o dovednost orientovat se v prostoru při daném pohybu. Například vědět při kotoulu, kde se člověk v daný moment nachází a co musí udělat pro zvládnutí daného cviku.
- 3) Vědět, jak dlouho to celé bude trvat.
  - Schopnost urychlit vlastní akci i čas čtení díky externím zdrojům. Například jak rychle musí člověk běžet, aby zachytil míč.

Pro rozvoj schopnosti orientace se doporučuje dostatečný odstup od protihráčů, kvůli nebezpečnosti nárazů do jiných dětí, popřípadě předmětů. Čím rychlejší se stanovuje tempo

hry, tím dochází k více směrovým změnám a situace se stává náročnější na zvládnutí. U předškolních dětí se doporučuje oddělit hrací pole od soupeře, vytvořit větší a variabilní cíl či velikost hřiště. Tato schopnost se oproti ostatním učí poměrně rychleji.

### **Diferenciační schopnost**

Schopnost realizace efektivních pohybů, které jsou přesné a ekonomicky výhodné na základě příjmu a zpracování motorických informací (Měkota & Novosad, 2007). Při cvičeních, která jsou zaměřená na diferenciaci pohybu se děti učí vnímat souhru vnitřních činitelů. Jedná se o vnitřní činitele představující klouby a svaly oproti vnějším informacím (prostředí). Tyto dvě skupiny poté hodnotí proti sobě. Pro zlepšení diferenciaci je potřeba obměňovat jednotlivé úkoly a rozšiřovat pohybovou zásobu dětí. Příkladem je obohacené prostředí při pohybových úkolech, které stimulují pohybové zážitky. Příkladem obměny cvičení pak změna technik chytání míče, chytání různými předměty, využívání nepreferovaných stran nebo při gymnastice točení na více nářadích (kruhy, podlaha, bradla či hrazda) (Krištofič, 20014).

### **Rovnováhová schopnost**

Měkota & Novosad (2007) uvádí, že jde o schopnost, při které se udržuje rovnováha v rámci měnících se podmínek. Pro zlepšení této schopnosti rozlišujeme situaci, kdy využíváme stabilní nebo nestabilní základnu. Pro dosažení určité schopnosti je potřeba delšího časového úseku. Dobrá rovnováha je zásadní pro zrychlení, zpomalení či ovládnutí pohybových sekvencí. Pro snazší trénování je potřeba zdravě vyvinuté svaly hlavních skupin. Rovnováha se dále dobře kombinuje i s další dovedností jako je například žonglování. Zároveň se doporučuje nechat na dětech jakou si zvolí úroveň obtížnosti daného prvku. Pro nácvik využíváme časté změny směru, nestabilní nebo kluzký povrch. Například slalom v ponožkách či cvičení na otočených lavičkách, které jsou něčím podloženy.

#### **1.4.2 Princip všestrannosti**

Diestmann (2008) zmiňuje, že pro optimální trénink v pozdější věku je důležitý rozvoj velmi široké základny motorických dovedností. Prioritou by měl být u dětí rozvoj dovedností, které následně mohou uplatnit v daných sportech. U dětí předškolního věku je důležité propagovat co největší množství všestranných cvičení. Děti by měly získat zkušenosti se všemi formami pohybu. Seznámit se s různými povrchy, tělocvičným nářadím

a různými prvky. Častější praktiky využívající různé variace a prostředí zvyšují úspěšnost učení. Čím lépe jsou uloženy v paměti, tím jsou stabilnější.

Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) dále zmiňuje, že vše záleží na motorických zkušenostech. Čtyřletý může být lepší v kopání do balónu než osmiletý, vše záleží na jejich motorických zkušenostech. V žádném sportu, který si děti vyzkouší v pozdějším věku není izolovaná dovednost. Příkladem uvádí, že lyžování není jen o pohybu lyží. Jedná se o komplex koordinačních dovedností, které zahrnují orientační schopnost a schopnost držet správný rytmus.

Všestranná pohybová příprava má za cíl rozvíjet základní motorické dovednosti, pro získání specifických sportovních dovedností. Ty jsou poté základem každého sportu. U dětí předškolního věku lze využít snadno zvědavost dětí na rozmanitost co všechno život nabízí. Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) v kapitole optimálního rozvoje mladších dětí uvádí, že čím více je cvičení s rozmanitějšími pohyby a změnou prostředí, tím větší je obsah naučených věcí.

### 1.4.3 Herní princip

Odborná literatura popisuje herní přístup, jako činnost napomáhající k efektivnímu učení. Herní přístup je čistě holistický v rámci sportovního rozvoje u dětí. V situaci, kdy dochází k učení formou hry, dochází k odlišné situaci než při rozvoji formou tzv. drillových cvičení. Herní princip je úzce spjat s implicitním učením. Dochází při něm k situaci, kdy si dítě neuvědomuje, že se právě učí a celé to probíhá na podvědomé úrovni. Herní princip často disponuje obrovskou výhodou už jen k motivaci daného rozvoje. Při porovnání s explicitním učením, které je charakteristické především pomocí vědomého cíleného učení, jenž bývá typické verbálními pokyny trenéra, můžeme najít na každé straně pro a proti (Diestmann, 2008).

Obě formy mají své místo využití ve správném čase. Při cvičeních riskujeme ztrátu zájmu po pár vyzkoušených opakování. Předškolní děti jsou sice zvědavé, na druhou stranu zájem o daná cvičení může trvat pár minut. Oproti tomu při využití herního principu můžeme děti zaujmout po delší dobu, pokud je pro ně daná situace na hřišti zajímavá a cítí šanci na úspěch. Radost a prožití pozitivních emocí je důvod, proč se lidé sportu věnují. Důraz je poté kladen především na pocit herního napětí než na izolované pohybové dovednosti (Jelínek & Jetmarová, 2014).

## 2 Cíl, úkol práce a výzkumná otázka

Následující část práce se věnuje výzkumnému šetření, jeho průběhu a představení výsledků výzkumu.

Cíl práce:

Hlavním cílem diplomové práce byl návrh a ověření projektu všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti. Dílčím cílem výzkumného šetření je zjištění zájmu a názoru ředitelů a učitelů mateřských škol na projekt. Součástí výzkumu je získání reflexe na samotný projekt od rodičů dětí, které se zúčastnily ověření projektu.

Úkoly práce:

- 1) Studium odborné literatury zabývající se tématem práce.
- 2) Stanovení strategie projektu.
- 3) Vytvoření řízených činností všestranného pohybového zaměření.
- 4) Ověření projektu v praxi během realizace kroužku všestranné pohybové přípravy.
- 5) Vytvoření prezentace pro představení projektu a dotazníky s cílem zjištění možnosti uplatnění projektu v mateřských školách.
- 6) Vytvoření dotazníku s cílem zjištění reflexe na projekt od rodičů zúčastněných dětí.
- 7) Zpracování výsledků a analýza zjištěných dat během dotazníkového šetření.
- 8) Závěrečné shrnutí.

Výzkumná otázka:

- 1) Jaký zájem bude o realizaci projektu v mateřských školách?
- 2) Jaké jsou možnosti uplatnění projektu v mateřských školách?
- 3) Jaké budou podněty pro zlepšení ze strany všech participujících?

### 3 Metodika

#### 3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumného šetření se zapojily mateřské školy z Královehradeckého, Jihomoravského a Pardubického kraje. Dohromady bylo osloveno 50 ředitelů mateřských škol, kteří po vyplnění předali dotazník učitelům ve svých zařízeních. Návratnost dotazníku byla 48 %, kdy přišlo 24 odpovědí od ředitelů a 46 odpovědí od učitelů mateřských škol. Dohromady přišlo 70 odpovědí z prostředí mateřských škol. Počet oslovených respondentů z řad učitelů mateřských škol není znám, jelikož ředitelé oslovovali své učitele individuálně, podle počtu svých zaměstnanců. Charakteristice výzkumného souboru se věnují ještě více do hloubky u výsledků výzkumu, kde je analýza mateřských škol a její infrastruktura.

Výzkumný soubor pro zjištění reflexe rodičů na vytvořený projekt tvořilo 50 respondentů, kteří se zároveň účastnili hodin všestranného pohybového rozvoje jako pozorovatelé. Návratnost dotazníků byla 70 % (35 odpovědí), tedy. Za každé dítě vyplnil dotazník jeden rodič. Pokud kroužek navštěvovali sourozenci, byl vždy vyplněn pouze jeden dotazník. Do šetření se tedy zapojili rodiče dětí z okolí Moravské Třebové a Boskovic, kde ověření projektu probíhalo.

Z hlediska ověření projektu v praxi bylo do kroužku všestranné pohybové přípravy zapojeno dohromady 55 dětí ze dvou různých lokalit. Všechny děti, které navštěvovaly kroužek všestrannosti, byly předškolního věku tedy 3-6 let.

	<b>Osloveno</b>	<b>Vyplněno</b>	<b>Návratnost</b>
Rodiče	50	35	70 %
Ředitelé	50	24	48 %
Učitelé	?	46	?

*Tabulka 1 - respondenti výzkumu*

### 3.2 Metody sběru dat

Empirický výzkum byl proveden kvantitativním šetřením, dotazníkovou metodou. Ředitelé a učitelé mateřských škol byli předem seznámeni s celým projektem v rámci prezentace, která zahrnovala hlavní body pro představení celého projektu. Dotazník byl tvořen otázkami otevřeného nebo uzavřeného charakteru. Při druhém šetření ve snaze získat reflexi projektu od rodičů dětí, byli rodiče nejprve seznámeni s projektem účastí na hodinách všestrannosti. Poté vyplnili dotazník, který byl sestaven pomocí otevřených a uzavřených otázek. Nahlédnout mohli opět do prezentace, která představuje daný projekt podrobněji.

Dotazník pro ředitele mateřských škol byl zaměřen především na možnosti realizace pohybových aktivit v daných školách a zjištění zájmu o využití celého projektu. V dotazníku nechyběly identifikační otázky pro zjištění velikosti mateřské školy, její lokace či zjištění frekvence a intenzity provozování pohybových aktivit. Dotazník zabývající se reflexí rodičů dětí byl zaměřen na získání zpětné vazby o projektu pohybové přípravy pro předškolní děti.

Metoda dotazníkového šetření byla zvolena z důvodu rychlého a snadno proveditelného šetření napříč školkami na více místech v republice. Efektivní je především z důvodu anonymity a rychlosti získaných odpovědí od respondentů.

### 3.3 Popis šetření

Výzkumné šetření započalo na podzim v roce 2019. Jednalo se o první ze dvou celkových ověření samotného projektu v praxi, které proběhlo v Moravské Třebové. Kroužku všestranného pohybu se účastnilo jednou týdně přibližně 10-15 dětí. Druhé ověření projektu v praxi proběhlo v Boskovicích v měsících srpen, září a říjen roku 2020. Realizace byla plánována na 6 měsíců, bohužel plán zhatila vlna pandemie. V prostorách dvou spojených tělocvičen se kroužku účastnilo 2x týdně kolem 40 dětí. Po ověření projektu v praxi byla vytvořena prezentace představující samotný projekt. Dále byl vytvořen dotazník pro ředitele a učitele mateřských škol, které byly v rámci šetření osloveny. Zároveň se rodiče dětí, které se účastnily ověření projektu v praxi, vyjádřili k vytvořenému projektu prostřednictvím dotazníkového šetření. Jejich zpětná vazba byla vyhodnocena spolu s dotazníkovým šetřením ředitelů a učitelů mateřských škol. Popis výzkumného šetření je podrobněji popsán v praktické části práce v kapitole 5 (Reflexe a ověření projektu v praxi).



### 3.4 Metody zpracování dat

Dotazníky byly vytvořeny a sdíleny přes nástroj google forms. Získaná data byla v obou případech šetření vygenerována v prostředí MS Excel. Poté proběhla analýza získaných dat vyhodnocením jednotlivých otázek. Pomocí tvorby kontingenčních tabulek byla vytvářena různá grafická porovnání v rámci dvou a více zodpovězených otázek. Otázky byly formulovány tak, aby byla zobrazena validní data. Vyhodnocení bylo zpracováno do grafů a tabulek.

## Praktická část

### 4 Představení projektu

V následujících podkapitolách bude celý projekt podrobněji představen. Jsou zde charakterizovány a popsány hlavní body celého projektu. První podkapitolou je popis daného projektu, která zahrnuje analýzu projektu obsahující silné a slabé stránky, současně také hrozby a příležitosti celého projektu. Dále je specifikována cvičební jednotka, prostory pro realizaci, výběr trenérů a všestranné pohybové aktivity. Celou kapitolu znázorňuje myšlenková mapa projektu. Dalšími částmi je propojení s klíčovými kompetencemi, očekávanými výstupy a vzdělávacími oblastmi.

#### 4.1 Popis projektu

Projekt všestranná pohybová příprava předškolních dětí je založen na účasti sportovních trenérů či učitelů tělesné výchovy v mateřských školách. Jedná se o projekt, díky kterému dochází specializovaní trenéři sportovních odvětví do škol, kde provádějí pohybové aktivity zaměřené na všestrannost. Je cílen na sportovní odvětví z gymnastiky, atletiky a míčových her. Pohybové činnosti jsou prováděny pod dohledem trenéra zaměřujícího se na daná sportovní odvětví. Jeden trenér má na starost maximálně 12 dětí z dané třídy z důvodu zajištění individuálního přístupu k dětem. Projekt je navržen tak, aby při hodině všestrannosti byla vytvořena dvě stanoviště s účastí celé třídy. Obsah cvičebních jednotek navazuje na aktuální rámcový vzdělávací plán a jeho výstupy předškolních dětí v oblasti *Dítě a jeho tělo*. V rámci hodiny jsou zapojeni i učitelé daných mateřských škol, kteří pomáhají dětem při složitějších pohybových úkonech a napomáhají tak plynulému průběhu hodiny.

V rámci popisu celého projektu v praxi byla vytvořena jeho analýza. Ta je brána jako nástroj pro co nejlepší zrealizování projektu již v samotných školách. Obsahuje shrnutí silných a slabých stránek projektu, dále možné příležitosti, které se během realizace mohou objevit. V neposlední řadě je zde zahrnuta i skupina jistých hrozeb, které mohou projekt ohrozit nebo zabránit jeho uskutečnění.

#### 4.1.1 Analýza projektu

Jednou z nejsilnějších stránek celého projektu je přínos pro děti. Jedná se především o zdravotní, sociální nebo pohybové benefity. Aprobovaný trenér zajišťuje správný metodický postup při rozvoji pohybových schopností a dovedností. V neposlední řadě je pro předškolní děti brán jako jisté oživení, jelikož některé mohou pobyt ve školce brát jako rutinu. Projekt lze uskutečnit kdekoliv, má-li daná mateřská škola zájem svých dětí a dostupný nenáročný prostor pro realizaci aktivit. Projektu se nedá upřít ani jistá atraktivita, kdy řada odborných článků pojednává o nedostatečné pohybové aktivitě dětí.

Mezery v projektu můžeme spatřit v zajištění pomůcek pro kvalitní pohybovou hodinu. Jelikož mateřské školy disponují převážně základním vybavením, je potřeba zajistit pro dané hodiny moderní vybavení jako je gymnastický klín, atletické vybavení nebo různé druhy míčů. Do slabých stránek projektu můžeme zařadit i jeho financování, bez kterého není možné do mateřských škol získat sportovní trenéry. Pro zajištění realizace projektu na více místech České republiky je potřeba zřízení webu, kterým může být projekt propagován. I tato varianta propagace ve výsledku nemusí stačit. Atraktivní reklama, která zaujme řadu mateřských škol, je pro projekt další velkou prací. Poslední zmíněnou slabou stránkou projektu je samotná dostupnost trenérů. Ve městech by neměl být problém v rámci spolupráce sportovních oddílů zajistit kvalifikované trenéry, nicméně na vesnicích to může být z hlediska dostupnosti náročnější.

Samotný projekt nicméně přináší i řadu příležitostí, jak se může projekt uchytit a vyřešit slabší stránky. První možností je získání dotací Evropské unie z fondů na podporu sportu ve městě i na vesnici. Vysoké školy mohou navázat spolupráci s mateřskými školami a vyřešit dostupnost sportovních trenérů pro řízené pohybové činnosti. Studenti vysokých škol mohou působit v daných mateřských školách v rámci přínosné praxe. Nepodpoření projektu ze strany zřizovatele by mohlo zaujmout různé investory, kteří by mohli projekt využít pro své podnikání. Obrovská příležitost se nicméně naskytuje při propojení mateřské školy s dalšími subjekty v rámci města či vesnice. Vzájemná spolupráce sportovních oddílů si může zajistit četnou sportovní základnu těch nejmenších. Na kvalitní pohybové hodiny může navázat i základní škola vytvořením tříd se sportovním nebo pohybovým zaměřením, které budou posilněny o dotaci hodin tělesné výchovy.

Realizace projektu samozřejmě přináší řadu rizik a hrozeb. Je potřeba si uvědomit rizika projektu z jeho vnějších stránek, tudíž z těch, které nemůžeme ovlivnit. Jelikož je projekt spojen s mateřskými školami, tak jakákoliv změna hygienických standardů by mohla projekt ohrozit. Pokud bude ve společnosti převažovat myšlenka, že pohybová aktivita není důležitá, hrozí ztráta zájmu o uskutečnění projektu. Pohybové hodiny v mateřských školách může pozastavit také např. epidemiologická situace v zemi. V takovém případě nelze pokračovat v klasické výuce v MŠ. Pokud by došlo k jisté úpravě RVP, kdy by část *Dítě a jeho tělo*, byla nějak negativně změněna, mohlo by to nést v rámci projektu jistou hrozbu v uskutečnění.

Největší hrozbou celého projektu z pohledu vnitřní stránky je bezpodmínečně financování daného projektu. Bez zajištění financí není možné do mateřských škol posílat kvalifikované trenéry pro řízení hodin. Pro projekt je proto nesmírně důležitý celkový zájem o projekt jak ze strany ředitelů a učitelů mateřských škol, tak i ze strany zřizovatele dané mateřské školy.

<b>Analýza projektu</b>	
<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
Přínos pro děti	Zajištění moderních pomůcek
Aprobovaný trenér	Financování
Nezávislost na lokalitě	Propagace
Atraktivita projektu	Dostupnost trenérů
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
Dotace EU pro MŠ	Zastavení pohybových činností v MŠ
Spolupráce s VŠ pedagogického zaměření	Lidé nevnímají důležitost PA
Zájem investora	Konkurence
Koncepce propojení organizací v rámci města	Změna RVP

*Tabulka 2 - analýza projektu*

#### 4.1.2 Cvičební jednotka


Cvičební jednotka se skládá vždy ze tří částí: rušné, průpravné hlavní a závěrečné části. V rušné části probíhá především zahřátí organismu pomocí jednoduchých

a nenáročných pohybů, např. formou vláčku, kdy se střídají lokomoční pohyby jako chůze, běh a poskoky. Tuto část hodiny provádějí děti vždy společně, poté se rozdělí na skupiny podle celkového počtu cvičících dětí, s pravidlem maximálně 12 dětí na jednoho hlavního trenéra. Při situaci, kdy se do cvičení zapojí celá třída, vzniknou dvě stanoviště se dvěma trenéry. Průpravná část tedy proběhne na stanovištích v menších počtech, kdy trenér vysvětlí dané hry nebo cvičení a ostatní děti cvičení opakuji. Rušná a průpravná část by neměly zabrat více jak 15 minut, zároveň nedochází k podcenění těchto částí hodiny. V průběhu hlavní části se děti věnují atletice, gymnastice nebo míčovým hrám podle cíle dané hodiny. Pro hlavní část se volí vždy kombinace dvou sportovních odvětví. Při skupinové výuce nastává po 15 minutách výměna skupin. Pokud se hodiny účastní pouze jedna skupina dětí, vytvoří se nové prostředí a nachystají se pomůcky podle druhu sportovní aktivity. Po uplynutí druhé patnáctiminutovky končí hlavní část. Děti společně uklidí pomůcky a připraví se na poslední, závěrečnou část hodiny. Ta probíhá opět jako na začátku v hromadné formě, kdy děti v uvolněných polohách kompenzují činnost z hlavní části. Zároveň se trenéři snaží pomocí připravených obrázků úsměvu zjistit zpětnou vazbu od dětí. Během celé hodiny jsou učitelé daných tříd nápomocni při pohybových aktivitách, kdy se snaží pomáhat a podporovat ty děti, pro které nejsou určitá cvičení jednoduchá.

#### 4.1.3 Prostory pro realizaci

**Příklad hodiny všestranného rozvoje  
atletika + gymnastika  
I třída = 24 dětí**

- **Rušná část: 5 minut**
- Společné zahřátí organismu, běhící vláček, jednoduché nenáročné hry.
- **Průpravná část: 5 minut**
- Protahání a připravení dětí na hlavní zátěž.
- Protahání probíhá již v rozdělených skupinkách maximálně po dvanácti dětech.
- Protahání vzhledem k hlavní části.
- **Hlavní část: 15 minut + 15 minut**
- Atletika – atletický žebřík, různé variabilitu přeběhu, přeskok překážek, štafetový závod.
- Po 15 minutách se skupinky promění.**
- Gymnastika – nácvik kotoulu vpřed, koordinační cvičení na lavičkách.
- **Závěrečná část: 5 minut**
- Zklidnění organismu, zhodnocení hodiny, relaxace.



*Obrázek 1 - cvičební jednotka*

Prostředí pro hodinu řízených pohybových činností je vybráno podle možností dané mateřské školy. Zařízení, která mají přístup do tělocvičny, mohou zapojit do jedné hodiny

až dvě třídy, kdy se mohou vytvořit čtyři sportovní stanoviště. Děti si tak mohou vyzkoušet všechny nabízené možnosti pohybu. Při realizaci hodiny v místnosti dané třídy, kde probíhá většina výuky, je možnost dovozu pomůcek a vytvoření dané hodiny tak, aby proběhla především bezpečně a zábavně pro všechny děti. V případě vhodného počasí je vždy možnost realizovat cvičební jednotku na venkovních hřištích, která má k dispozici většina MŠ. Jak vyplynulo z výzkumu, většina škol se opírá o základní vybavení pomůckami pro pohybové aktivity, které při svých pohybových hodinách využívají. Klady prostory venkovního prostředí bezesporu převažují nad uzavřenými. Jedná se o místo, kde je snazší realizace míčových her nebo možnost vytvořit více pohybových stanovišť a hodinu tak udělat pestřejší. Výhodou vnitřního prostoru je naopak klid pro relaxaci nebo tvorbu gymnastických hodin.

#### 4.1.4 Všestranné aktivity

Všestranná pohybová příprava předškolních dětí je založena na třech sportovních odvětvích. Jedná se o míčové hry, atletiku a gymnastiku. Náplň daných hodin je vždy uzpůsobena dostupnému prostředí. Pohybové činnosti atletického zaměření budou cílit na komplexní pohybový rozvoj. Využito bude pomůcek pro zjednodušenou realizaci různých běhů a skoků. Mezi nejčastěji využívané atletické pomůcky patří atletický žebřík, mety, malé lehké překážky nebo žíněnky.

Pro zábavný průběh se využívá různých štafetových běhů a startů z poloh na signál. Opomenuta není ani atletická abeceda, která je rozvíjena základními cviky, kdy daný pohybový úkon učíme nejčastěji nápodobou nějakého předmětu či příběhu. Zaměřena je na vysoká kolena, zakopávání, technicky správný běžecký krok v chůzi či poskoky se zvedáním kolen. Pohyb paží je učen zjednodušeně tak, aby se paže hýbaly do protipohybu nohou. Úhel v lokti a pohyby do zadní roviny jsou pro velkou obtížnost vynechány.

Atletický žebřík se využívá pro správnou koordinaci pohybů, kdy děti dostanou úkol, žebřík překonat. Využívají se přitom skoky snožmo, po levé či pravé noze. Přeběh je dále specifikován na šlápnutí do volných čtverců oběma nebo jednou nohou. Žebřík je možno využít také na cval stranou, běh vpřed i vzad bočně nebo střízně. Starty z poloh se provádí po dvojicích či trojicích s ohledem k na volný prostor s následným výběhem 10 metrů na daný signál. Štafetové běhy uzpůsobujeme přeskoky, podlezením či přeběhnutím různých typů překážek. Jejich druh volíme tak, aby daný pohybový úkol byl především bezpečný.

Cvičení zaměřená na gymnastiku navazují na atletiku opět jakousi harmonií možných cvičení. Cvičební jednotka z tohoto odvětví nabízí využití žiněnek, laviček, balančních pomůcek a dalších předmětů pro vytvoření například překážkové dráhy. Základním cvikem na prostné je průprava pro kotoul vpřed, v ideálních případech zvládnutí celého prvku. Tento cvik můžeme doplnit zpevňovacími či rotačními cvičeními. Ze zdravotních důvodů se nezaměřujeme na kotoul vzad, dlouhé visy a dopady na tvrdou podložku z větší výšky. Ideální pro předškolní věk je rozvoj koordinačních schopností (viz teoretická část práce). Ty rozvíjíme využitím laviček, a to s obrovskou pestrostí při druzích přechodu. Opomíjet by se nemělo ani prolézání švédské bedny a cvičení s dalším nářadím, se kterým se děti mohou snadno seznámit. Jednou z nejoblíbenějších pohybových aktivit pro děti je překážková dráha. Velkým plusem této činnosti jsou menší prostoje na stanovišti a široká škála pohybových komplexů během překonávání překážek. Součástí gymnastického odvětví jsou rovněž cvičení pro správné držení těla a protahovací cvičení na udržení flexibility. V gymnastice se zároveň soustředíme na dodržování správné rytmiky jednotlivých pohybových celků. Současně s výběrem správných cvičení se na stanovištích dodržuje zejména bezpečnost. Dětem dáváme pomoc a při náročnějších pohybových úkonech dbáme jak na přímou, tak nepřímou záchranu.

Poslední pomyslnou nohou celé trojnožky všestrannosti jsou míčové hry. Vzhledem k vysoké oblíbenosti míčových sportů při nástupu do základní školy, se zdůrazňuje seznámení s vybranými aktivitami v rámci mini sportů. Děti se seznamují s míčem, jeho tvarem, hmotností a reakcí na určité pohyby. Cvičení jsou zaměřena na základní kontrolu míče se spojením fyzického pohybu. Během aktivit se děti učí míč správně chytat, kutálet či jej ovládat nohama. Součástí jsou také hry s využitím speciálních pomůcek pro práci s míčem. Podle práce s míčem rozlišujeme koordinaci pohybu oka-nohy nebo oka-ruky. Využívá se různých mini hokejek, raket, tyčí a dalších předmětů pro práci s větším či malým míčem. Z univerzálních pomůcek jsou to opět kužely, mety, branky a jiné k využití pro danou činnost. Ve venkovních prostorech realizujeme již herní pojetí daného mini sportu. Děti mohou vyzkoušet hru v menším počtu nebo již atraktivnější střelbu na branku. Zároveň jsou veškeré aktivity vedeny všestranně tak, aby předškolák okusil co nejvíce sportů v nejrůznějších obměnách. Jedná se o výměnu herních postů nebo sporty, které jsou v protikladu. Vyváženost sportů je dodržena na práci s míčem jak rukama, tak i nohama.

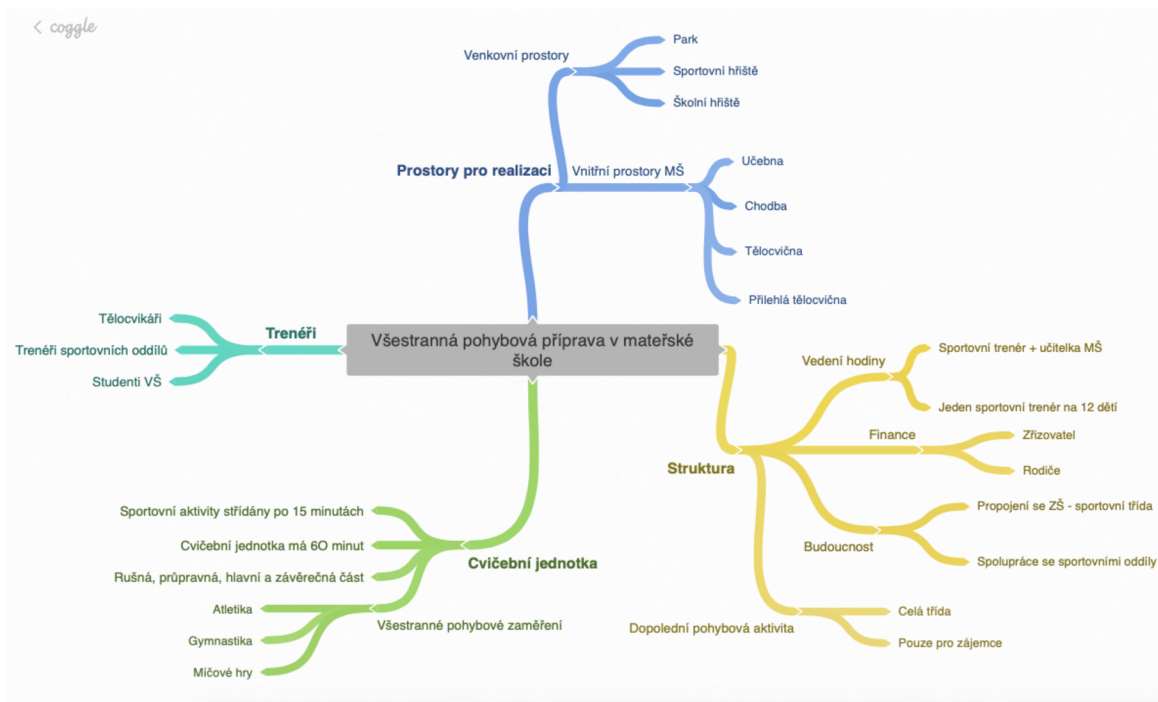
#### 4.1.5 Finanční pokrytí

Financování celého projektu je možné ze dvou různých zdrojů. Těmi jsou rodiče předškolních dětí nebo samotný zřizovatel mateřské školy. Kompromisem, jak projekt zafinancovat, je i možnost jistého mixu, kdy část hraje zřizovatel a část rodiče. Celý projekt je navržen tak, aby už při účasti 10 dětí na jedné hodině byl trenér, který do školy přijede zaplacen a zároveň byly pokryty veškeré náklady. Cena je stanovena přibližně na 50 Kč za každé předškolní dítě účastnící se hodiny všestranného rozvoje.

#### 4.1.6 Vedoucí všestrannosti

Pohybové hodiny mohou vést trenéři daných sportovních odvětví, studenti vysoké školy tělovýchovného zaměření nebo učitelé tělesné výchovy. Celý projekt je založen především na účasti vzdělaného trenéra v dané mateřské škole. Člověk, vedoucí hodiny všestranného rozvoje pro předškolní děti, by měl mít alespoň druhou nejvyšší trenérskou třídu v rámci daného sportovního odvětví. V lepším případě by měl být absolventem vysokoškolského studia se zaměřením na tělesnou výchovu či volnočasové aktivity pro děti. Do projektu by se mohli zapojit i studenti se zaměřením na tělesnou výchovu, kteří se zabývají jedním ze tří všestranných odvětví v praxi. Mladí studenti nebo aktuální absolventi vysoké školy většinou disponují jistou mírou nadšení pro daný obor. Pro malé děti jsou tak skvělou volbou pro vedení pohybových aktivit.





Obrázek 2 - myšlenková mapa projektu

## 4.2 Očekávané výstupy

Děti navštěvující všestrannou pohybovou přípravu, by měly z hlediska dovedností a tělesné zdatnosti naplňovat očekávání, týkající se výstupů rámcového vzdělávacího programu. Ten je podrobněji popsán a vysvětlen v teoretické části práce. Stěžejním cílem, kterého mohou v rámci projektu děti dosáhnout, je hlavně vytvoření pozitivního vztahu k pohybu samotnému. Dále pak vytvořit široký pohybový základ, o který se poté mohou děti opřít ať už ve sportovní budoucnosti nebo při každodenní rutině. Zvýšit oblibu pohybových aktivit a rozvíjet u dětí motorické dovednosti, které usnadní učení sportovně specifickým dovednostem je podstata tohoto projektu. Dalšími body očekávaných výstupů u předškolních dětí v rámci projektu jsou:

- správné držení těla
- vnímání vlastního těla a souhra svalových skupin
- seznámení se sportovními disciplínami
- dodržování hygieny a základní bezpečnosti
- reakce na tělovýchovné pokyny, povely a signály
- ovládání základních koordinačních a akrobatických cvičení, orientace v prostoru
- osvojení si všestranných pohybových cvičení

- vyhrazení oblíbené sportovní činnosti
- osvojení herních činností jednotlivce z daných sportů
- navyknutí na vybrané sportovní pomůcky
- prevence dětské obezity

### 4.3 Klíčové kompetence

Dalším přínosem celého projektu je propojení s klíčovými kompetencemi. Rámcový vzdělávací program definuje klíčové kompetence jako souhrn schopností, dovedností, postojů a hodnot rozvíjejících osobnost člověka. Klíčové kompetence hrají nemalou roli při socializaci a uplatnění jedince v životě. Všeestranná pohybová příprava obsahově zasahuje do oblastí kompetencí k učení, řešení problému, komunikativních, sociálních a kompetencí občanských a činnostních.

Ze všech zmíněných kompetencí si děti v největší míře osvojují kompetenci k učení, a to především při rozvoji pohybových schopností a dovedností, které tvoří podstatnou část celého projektu. Příkladem jsou různá cvičení, při kterých se děti postupně učí pohybovým vzorcům. Například nácvik kotoulu vpřed, práce s míčem ať už horními či dolními končetinami nebo cvičení z atletiky, kdy se děti učí běžeckým cvičením s atletickým žebříkem. Součástí projektu je i učení ke zdravému životnímu stylu a péči o tělo. K tomu dochází při úvodní a závěrečné části hodiny, kdy jsou na pořadu různá uvolňovací a protahovací cvičení nebo samotná motivace k pohybu.

Další kompetenci děti získávají, když se snaží řešit vzniklý problém. V pohybové praxi jsou to např. překonávání různých překážek, které znesnadňují zvládnutí dané disciplíny. V rámci projektu se děti s řešením problémů mohou setkat u překážkových drah, které nesou spoustu proměnných, a daný pohybový úkol se stává náročnější například změnou způsobu překonání lavičky v rámci koordinačně náročnějšího řešení. U míčových her problém nastává změnou skóre, ale i při různých herních situacích, jako je zabránění dané šanci soupeře nebo nepovedená přihrávka. Při cvičení z atletického odvětví, konkrétně rozvoji reakčních schopností, kdy se dítě snaží zareagovat na daný signál, dítě řeší problémovou situaci v rámci vzniknutého diskomfortu z hlediska výchozí pozice.

Komunikativní kompetence jsou také nedílnou složkou pro správný rozvoj předškolních dětí. Rozvoj komunikačních dovedností je pro děti velmi důležitý a nevynechává se ani při sportování. Pro míčové sporty, kde základ tvoří tým, se pomocí

komunikace dorozumívají děti na hřišti a zjednodušují si tak herní situace. Vpozorovat můžeme jistě verbální, ale i neverbální projevy. Často je možné sledovat při sportovních hrách komunikaci propojenou s aktuálním emočním rozpoložením. Příkladem rozvoje komunikativních dovedností jsou situace, při kterých se snaží trenér komunikovat s dětmi, povzbuzování nebo jednoduchá diskuse nad zadaným pohybovým úkolem.

Kompetence sociální můžeme vpozorovat při plnění výchovných cílů pohybových činností. Jedním ze zásadních sociálních aspektů při sportu je fair-play. Děti se snaží respektovat jak protihráče, tak i slova trenéra, rodičů nebo rozhodčího. Při přenesení této kompetence na samotný projekt sledujeme tento případ především v rámci sportovních her, ale také v atletice, v situaci, kdy se děti snaží přijmout porážku či neúspěch. Sociální kompetence se tvoří i při rozdělení skupin podle daných stanovišť, kde se děti setkávají poprvé. Dalším příkladem je adaptace na prostředí dané hodiny s tím, že si děti musejí zvyknout na právě zvolenou kombinaci sportovních odvětví pro aktuální pohybovou hodinu.

Poslední dvojici kompetencí rozvíjenou v rámci projektu jsou kompetence činnostní a občanské. Pro předškolní děti tento okruh znamená jakékoliv dodržování určitých pravidel celého kroužku. Ta jsou dána z důvodu dodržování bezpečnosti na stanovištích a předcházení případnému zranění. Děti se učí odpovědnosti a ohleduplnosti při práci se sportovním náčiním, kdy zodpovídají jak za sebe, tak i své okolí, které by neměly ohrozit. Do této kategorie spadá i hygiena dětí, při které by měly dbát na správné vybavení, a předejít tak různým kolizím v rámci hodin všestranného pohybového rozvoje.

#### **4.4 Vzdělávací oblasti**

Obsah projektu je nastaven tak, aby vyhověl požadavkům rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání. Vzdělávací obsah je vymezen do pěti kategorií, se kterými se děti setkávají i v průběhu všestranné pohybové přípravy. Všechny oblasti se navzájem prolínají a nejsou od sebe navzájem izolovány. Mezi vzdělávací oblasti, které jsou rozvíjeny během projektu řadíme:

- dítě a jeho tělo
- dítě a jeho psychika
- dítě a ten druhý

Biologická oblast dítě a jeho tělo navazuje na záměr podpory či stimulace růstu a neurosvalového vývoje dítěte. V rámci hodin všestrannosti je cíleno na rozvoj pohybových

schopností a dovedností. Tyto dvě skupiny rozvíjíme ve všech třech hlavních oblastech samotného projektu. Atletika cílí komplexně na rychlostní a vytrvalostní motorické schopnosti, gymnastika pojednává o koordinaci a flexibilitě. Silové schopnosti jsou na pomezí gymnastiky a atletických cvičení. Míčové hry jsou poté daným průnikem zmíněných motorických schopností, tvořící společně motorické dovednosti. Ve všech třech oblastech dochází rovněž k manipulaci s pomůckami a děti se tak seznamují s prostředím, které je obklopuje. Spolu s fyzickou zdatností je cíleno i na prostředí psychologické, zdravotní a osobní pohodu. Zdravotně zaměřené činnosti jsou naplňovány především v rušné a úvodní části hodiny, kdy dochází k přípravě na zátěž pomocí vyrovnávacích, protahovacích či uvolňovacích cvičení. Zde zároveň dochází k poznávání lidského těla z pohledu samotných dětí. Závěrečná část poté obsahuje činnosti odpočinkové a relaxační.

Oblast dětské psychiky, která obecně cílí na rozvoj zejména komunikativních a jazykových dovedností je také uplatněna při pohybových hodinách. Setkat se s tím můžeme při běžném komentování samotných dětí své emoční aktuální rozpoložení. V rámci pohybových cvičení se často setkávají s různými překážkami nebo momenty, o které se potřebují podělit. Některé pohybové hry dokonce po dětech vyžadují použití čtení a správné výslovnosti. Příkladem jsou atletické štafety, kde s obracením lístečku dostávají děti pokyny, jak dále mají postupovat. Atletické cvičení dále zaměřené na rozvoj reakčních schopností dostávají děti do situací, kdy dávají pozor a na dané slovo musí co nejrychleji zareagovat, přitom slovo může být i součástí delšího souvětí. V rámci gymnastiky se děti seznamují i s určitým rytmickým doprovodem, kterému se snaží přizpůsobit při lokomočních činnostech.

Cílem vzdělávacího úsilí v oblasti dítěte a druhého je podpora utváření vztahů dítěte ke svému okolí. V rámci projektu je kladen důraz u dětí na respektování pravidel a rozvoj pozitivních vztahů mezi dětmi napříč vytvořenými skupinami. Děti jsou často odkázány při různých cvičení na pomoc druhých. Dostávají se do situací, při které musí vzájemně spolupracovat, aby dosáhli vytýčeného cíle. Tím dochází ke kooperativní činnosti v rámci pohybových her. Příkladem takových cvičení jsou často již na začátku hodiny využívány různé honičky ve dvojicích, kdy se děti drží za ruce, popřípadě jeden z dvojice může mít zavázané oči a druhý je jeho vodičem. Při míčových činnostech dochází k situacím, jako je půjčování míčů, střídání se v daných aktivitách, pomáhání si v problémových situacích a další možnosti vedoucí ke vzájemné spolupráci. Během herních činností dochází často k tzv.

chvilkovým sporům, které mohou být způsobeny nepříznivým výsledkem nebo nedovoleným herním stylem. V takovém případě děti opět pracují na vzájemném respektu a individuálních postojů při hře.

## 5 Reflexe ověření projektu v praxi

V této části práce se zaměřuji na zhodnocení ověřeného projektu v praxi. Nejprve popisují samotný průběh realizace projektu. V části sebereflexe definuji klíčové faktory pro uskutečnění projektu, u kterých hodnotím jejich klady a zápory. Podstatou kapitoly je shrnutí toho, co u ověření fungovalo nebo bylo použito k odstranění různých problémů. Součástí ověření projektu je i rozhovor s trenérem, který se na projektu podílel vedením hodin a realizací cvičení z gymnastiky či atletiky Mgr. Pavlem Martínkem a reflexe rodičů dětí.

### 5.1 Realizace projektu

Realizace projektu v praxi proběhla ve dvou odlišných lokalitách. Jako první volbou ověření projektu byl kroužek v Moravské Třebové. Děti z tamní mateřské školy navštěvovaly kroužek všestranné přípravy v přilehlé tělocvičně mateřské školy nebo atletickém stadionu v dosahu 800 metrů od školy. Kroužek se konal vždy každý pátek v 15 hodin. Při hodinách byly dodrženy části hodiny, tak jak byly navrženy v popisu projektu. Děti si vždy během hodiny vyzkoušely spojení atletiky plus gymnastiky. Další variantou byly aktivity míčových her doplněné buď o atletiku nebo gymnastiku. Jako pomůcky bylo využito především vybavení místní tělocvičny nebo atletického stadionu. Během pohybových lekcí se děti seznámili s širokým spektrem tělocvičného a atletického nářadí. Děti měly možnost využít základního gymnastického vybavení, do kterého patří: švédské bedny, kruhy, lavičky, žebřiny, obruče, lana a různé typy žíněnek. Hodin všestranného rozvoje se vždy účastnily děti v různém počtu 8 až 16 předškoláků při účasti dvou trenérů. Kroužek trval v kuse 6 měsíců, než jej přerušilo období pandemie.

Druhé ověření projektu proběhlo v Boskovicích. Zde již celý projekt probíhal ve větším měřítku. V rámci kroužku všestrannosti zde pravidelně docházelo zhruba 40 dětí na každou hodinu. Přítomni byly pokaždé 4 trenéři s různým zaměřením. V rámci hodin všestranného rozvoje byly využity dvě spojené tělocvičny, kde každá byla rozdělena na polovinu. V rozdělených stanovištích byly nachystané aktivity na atletiku, gymnastiku a míčové hry se zaměřením na fotbal a házenou. Děti během hodiny obešly všechny stanoviště ve skupinách po deseti, kde na každém sportovním odvětví strávili průměrně 12 minut času. Při hezkém počasí celý kroužek proběhl na velkém venkovním hřišti, kde byly stanoviště rozděleny na atletiku a míčové hry. Obě sportovní kategorie cílily na děti všestranně. Atletika nabídla skok a hod. Míčové hry poté fotbal a florbal. Rozcvičení proběhlo vždy spojením

dvou skupin. V kapitole řízených činností jsou uvedeny cvičení pro každé stanoviště, které byly v rámci kroužku využity. Projekt zde probíhal 3 měsíce, než jej zastavilo další pandemické období. Za tuto dobu každé dítě absolvovalo průměrně 20 hodin všestranného rozvoje.

Na financování projektu se v obou případech podíleli rodiče předškolních dětí. U prvního ověření, rodiče platily vždy před začátkem za danou hodinu cvičení. Při druhé variantě rodiče platili metodou půlročních příspěvků. U obou variant byla nastavena cena za tréninkovou jednotku na 50 Kč.



*Obrázek 3 - gymnastika, posouvání žíněnek*



*Obrázek 4 - atletika, hod na cíl*



*Obrázek 5 - využití gymnastického nářadí a náčiní*

## 5.2 Sebereflexe projektu

Pro sebereflexi celého projektu bylo důležité si definovat klíčové faktory ověření projektu. K určení klíčových faktorů byly použity informace z myšlenkové mapy, která projekt představovala. Jako nejdůležitější bylo ověřit prostorovou náročnost pro realizaci projektu. To znamená, jaká kapacita je dostačující pro dvě skupiny po dvanácti dětech. Dalším aspektem, na který jsem se musel zaměřit byla práce trenérů v dané hodině. Podstatné je si uvědomit, zdali se sám trenér zvládne věnovat skupince dvanácti dětí a také organizace svého sportovního stanoviště. S vyhodnocením ověření projektu v praxi proběhlo i zhodnocení nastaveného harmonogramu a časové struktury.

V rámci prostorové problematiky jsem zjistil, že vnitřní prostory jsou vhodnější spíše pro sportovní odvětví gymnastiky a atletiky. Pro realizaci těchto dvou sportů současně byl plně dostačující prostor o rozměrech volejbalového hřiště. Stěžejním bodem při realizaci aktivit ve vnitřních prostorech byly pomůcky. Při možnostech využití spojených malých žíněnek, laviček, gymnastického klínu, běžeckého žebříku a různých atletických překážek nebyl problém s celkovou realizací vzhledem k velikosti prostoru. U otázky, jak velký prostor je potřeba pro realizaci alespoň jednoho z výše zmíněných odvětví je vhodné disponovat prostorem o rozměrech 6x9 metrů. U míčových her ve vnitřních prostorech vidím



největší riziko v kontrole míče. Mnohdy se stávalo, že míč opustil vymezený prostor a jeho nahánění způsobovalo problémy na jiném stanovišti. Při realizaci ve vnitřních prostorech je potřeba místo ohradit alespoň lavičkami pro lepší kontrolu míče. Zároveň vybrat vhodné místo pro postavení branek, kde by neměly mít za sebou volný prostor z důvodu bezpečnosti. Ve vnitřních prostorech proto doporučuji využívat měkké menší míče. Prostor pro jedno stanoviště míčových her by měl být o velikosti 9x9 metrů. Aktivity zaměřené na míčové hry doporučuji provádět výhradně v tělocvičně nebo na venkovním hřišti. Při dostupnosti pouze třídy jako místnosti pro realizaci pohybových činností bych volil sportovní odvětví již ze zmíněné gymnastiky nebo atletiky.

Dalším bodem, který bych chtěl ohodnotit je práce trenérů a organizace jednotlivých stanovišť. Při situaci, kdy měl jeden trenér na starost vždy dvanáct dětí u jednoho stanoviště docházelo k různým situacím. Nejtěžší bylo uhlídat kázeň dětí, které stojí v řadě a čekají, než na ně přijde řada. U atletiky se to vyřešilo, nachystáním dvou stejných nebo obtížně rozdílných cvičení. Tím se skupinka dětí rozdělila vždy maximálně po šesti a zkrátily si prostoje. V gymnastice je potřeba nachystat k akrobacii i další cvičení, které zvládnou děti provádět sami. Ať už se jedná u cvičení na lavičkách, nebo různé překážkové dráhy. Pro atraktivitu samotných cvičení bylo důležité volit pestrost volených pomůcek pro jednotlivé aktivity. Čím vyšší počet pomůcek na daném stanovišti, tím se pozornost dětí upínala více na samotná cvičení. Nejlepší variantou je nicméně provádět aktivity s herním pojetím, kdy se zapojí všechny děti. Pozor je si třeba dát na hry s jednoduchými pravidly, kterých zároveň není mnoho. U představení různých cvičení je vhodnější a časově rychlejší zvolit názornou ukázkou než pouhé vysvětlení, co po dětech žádáme. Při realizaci samotných cvičení vždy velmi pomohla výpomoc z řad rodičů, kteří pomáhali v určitých pohybových úkonech dětem, kteří měli nějaký problém s obtížností cvičení. Při realizaci v mateřských školách vidím jako velmi důležité pro kvalitu hodiny zapojení se i učitelé do pohybových aktivit v rámci dozoru nebo pomoci. Časově nejnáročnější byly cvičení z gymnastiky, které vyžadovaly maximální soustředění. Jednalo se většinou o koordinační cvičení s využitím laviček v různé výšce a vysokou variabilitou jednotlivých přechodů. Zde byla potřeba přímá pomoc pro vytvoření pocitu bezpečí u cvičících dětí. Obtížnost jednotlivých cvičení působila na děti velmi individuálně, pro děti, které mají rádi dobrodružství, byly určitá cvičení motivací k překonání. U dětí, které mají strach je důležité postupovat od základních a jednoduchých pohybových celků, kdy získávají potřebnou sebedůvěru. U míčových her byla u trenéra důležitá komunikace s dětmi. Při odmlčení se u dětí snížila koncentrace na

jednotlivé úkony. K vysvětlení daných cvičení byla ještě důležitější názorná ukázka. Když se dětem vysvětlovaly jednoduchá cvičení slovně, docházelo tam k chybám častěji než po názorné ukázce. Problémy nastaly s kontrolou míče během čekání u cvičení na vedení míče nebo míčku, vyřešilo se to pokynem držet míč rukama, než na dotyčného vyšla řada. Oblíbené byly typy cvičení na přesnost a různé trefování se do určitých předmětů. Skvělou pomůckou při realizaci míčových her jsou nafukovací balóny, vzhledem ke svým vlastnostem nabízejí dětem jednodušší ovládání a daný cvik provádějí s větší časovou rezervou. Uplatnění najdou především v mini-volejbale a nácviku určitých odbití, neztratí se ani při úvodních průpravných cvičení pro práci s míčem. Jedním ze společných problémů u realizaci všech cvičení byla odlišná úroveň pohybových dovedností dětí. Řešení se zde naskytlo v podobě individuální práce s pokročilými dětmi. Pokud situace dovoľovala mohli si vyzkoušet náročnější provedení. Při úkolech, které ovládali zase slyšeli přísnější zpětnou vazbu, tak aby nedošlo k sebeuspokojení.

Samotná struktura projektu nepřinesla nějaké větší komplikace. Nejtěžším problémem byla ale práce s časem po dobu jednotlivých cvičení. Vzhledem k časové dotaci 60 minut na jednu hodinu, je důležité připravení všech pomůcek již před zahájením pohybové hodiny. Stejně tak je důležité nachystání a oblečení dětí do sportovního, tak aby tato činnost nezasahovala do hodinové dotace. Organizace přechodů mezi stanovišti občas byla z počátku dosti časově náročná. Řešením se naskytl hromadný přechod, kdy trenér svoji skupinku dovedl na další stanoviště společně. Jak již bylo zmíněno výše, samotný trenér uvítá na každém stanovišti výpomoc z řady dospělých, kteří velmi pomůžou s ušetřením času. Problémem nakonec nebylo, že na výpomoc u jednotlivých stanovišť je někdo z neodborníků na dané odvětví. Naopak to zvýšilo i úroveň dané sportovní disciplíny.

Z hlediska finančního pokrytí byly u ověření využity dvě metody. U první varianty rodiče platily za každou navštívenou hodinu na místě. Ve druhém případě to bylo v rámci pololetních příspěvků. Obě varianty nesou své pro a proti. Osobně doporučuji, že je vhodné zvolit nějaké měsíční vyúčtování, podle navštívených hodin. Nejideálnější variantou však je zajištění ročního rozpočtu ze strany zřizovatele, který může zajistit finance na trenéry, popřípadě pomůcky pro danou mateřskou školu.

### 5.3 Rozhovor s trenérem všestrannosti o projektu

Rozhovor s Mgr. Pavlem Martínkem o projektu všestranné pohybové přípravy předškolních dětí shrnuje silné a slabé stránky z pohledu trenéra. Dále se snaží odpovědět

na možné příležitosti a možnosti upravení projektu, tak aby jeho následná realizace byla co nejvíce efektivní a bezproblémová.

### **Jak byste zhodnotil silné stránky projektu?**

Projekt se zaměřuje na ty "správné" oblasti, tj. základy atletiky, gymnastiky a míčových her. S jejich seznámením tvoří důležitý základní kamenem pro další volbu sportovní specializace. Tvoří tedy předpoklad pro zažití úspěchu při sportu ve fázi seznámení se s daným sportovním odvětvím a tím se v důsledku zvyšuje motivace dětí v těchto aktivitách pokračovat. Pro děti tyto aktivity představují příjemně strávený čas, baví je a není problém s motivací.

### **Co na projektu nejlépe fungovalo?**

Pestrost a různorodost aktivit společně s citlivých a odborným vedením je výborná kombinace, která dětem něco dá do budoucna – viz výše, děti baví a v takovém případě jsou rodiče spokojeni a jsou ochotni investovat jak čas, tak také peníze.

### **Jaký způsob financování by byl nejvhodnější?**

Ideální se jeví kombinace obou zdrojů, zřizovatel a rodič. Poměr je na každém zařízení. Spoluúčast je nezbytná, tím o danou aktivitu projeví zájem obě strany a dají najevo, že jsou ochotny tomu obětovat nějaké finanční prostředky. Částka dle mého názoru není vysoká.

### **Co byste na projektu změnil?**

Neměnil bych nic. Co by se dalo doplnit, tak je snad poskytnutí metodické podpory učitelkám MŠ, kde bude projekt realizován. Jejich spoluúčast a maximální možná kooperace na aktivitách vedených odborníkem a následně tvorba další jednotky samostatně... tzn. tak aby tyto aktivity neprobíhaly pouze jedenkrát týdně, ale alespoň dvakrát. Dále bychom se mohli bychom bavit o zařazení prvků zdravotní tělesné výchovy do jednotek

### **Jaké se naskytly problémy?**

Asi největší jako problém vnímám výrazně rozdílnou úroveň pohybových schopností a dovedností jednotlivých dětí, bohužel tento trend je dlouhodobý. Nicméně nelze očekávat zlepšení. (důvody jsou jasné, to ale nechci rozebírat). Dále rozdílnou úroveň socializace jednotlivých dětí.

### **Jaké jsou další příležitosti projektu?**

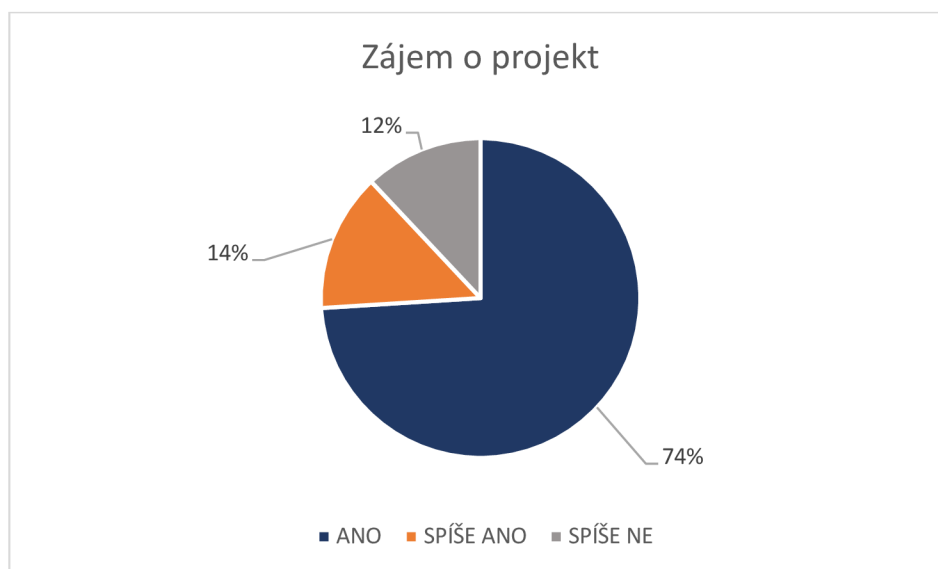
Jak jsem psal již výše ... poskytnutí podpory a metodického materiálu pro učitelky MŠ a částečné osamostatnění učitelek. Dále bychom mohli hovořit o propojení s odpoledními aktivitami v rámci MŠ, dále navázání spolupráce se sportovními kluby v regionu – ty by následně mohli vést ukázkové hodiny svým sportů (toto by bylo asi určeno až pro předškoláky).

### Co je podle Vás zásadní pro bezchybný průběh?

Získání podpory kompetentních orgánů – zřizovatelů, ředitelů a učitelek MŠ.

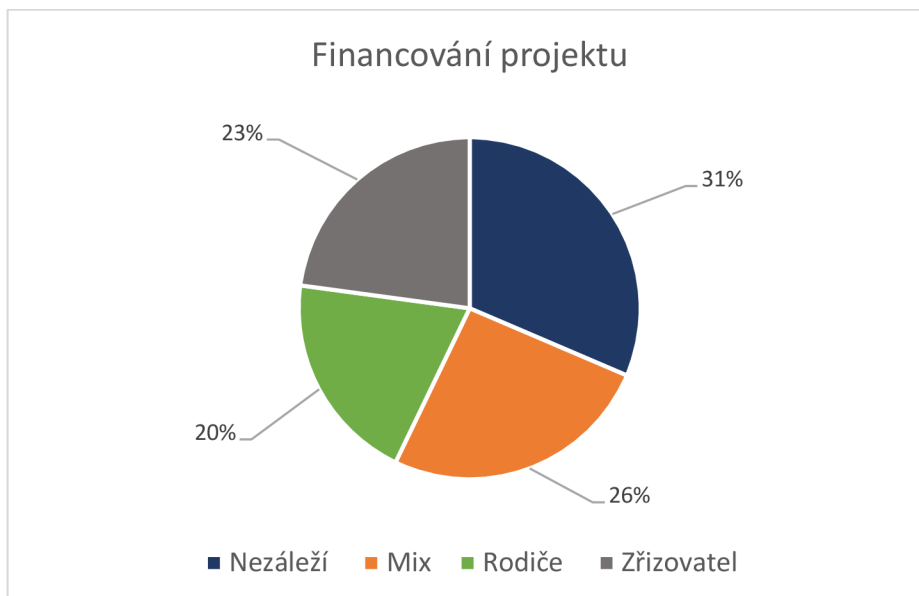
#### 5.4 Reflexe rodičů

Reflexe rodičů na samotný projekt byla získána pomocí dotazníkového šetření. Dotazník vyplnilo celkově 35 respondentů, skládající se z rodičů dětí, které se zapojili do ověření projektu v rámci kroužku všestranné pohybové přípravy. Celkově bylo odesláno 50 dotazníků. Za oba rodiče byl vždy vyplněný pouze 1 dotazník. Otázky cílily na získání reflexe samotného projektu, zjištění zájmu o projekt v prostředí mateřské školy a samotnou všestrannost.



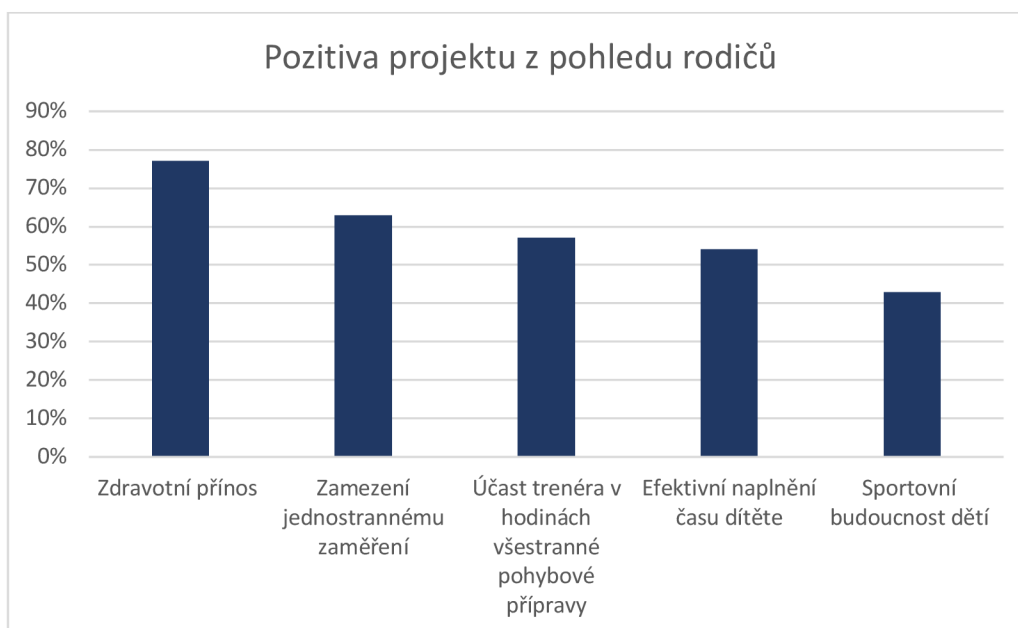
*Graf 1 - zájem o projekt z pohledu rodičů*

Graf udává procentuální zájem o realizaci projektu v mateřských školách. Pro realizaci projektu je 74 % všech respondentů. Zbýlých 26 % je zastoupeno v možnostech „spíše ano“ a „spíše ne“. Žádný z rodičů se zásadně nevyslovil proti realizaci.



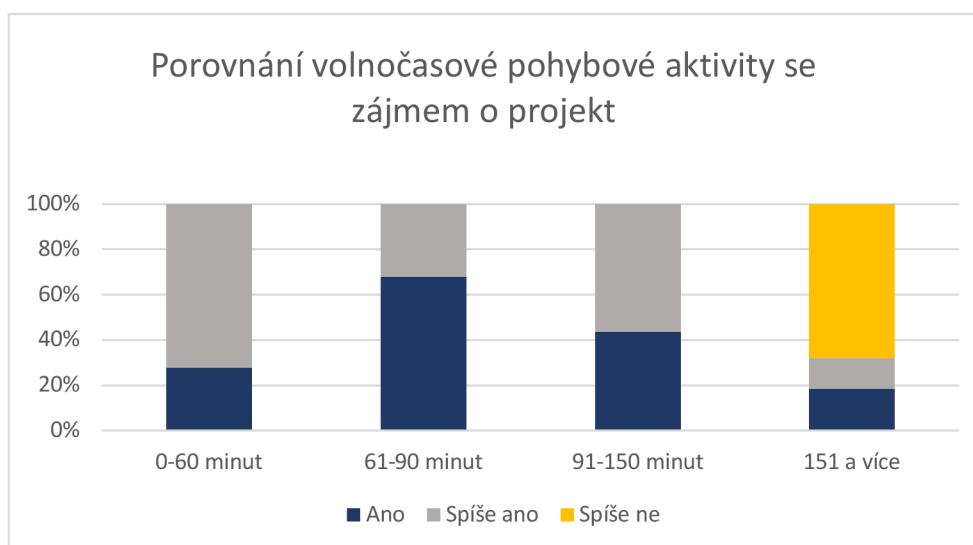
*Graf 2 - financování projektu z pohledu rodičů*

Graf odpovídá na otázku možnosti financování projektu. Respondenti měli na výběr čtyři možnosti. Varianta financování projektu zřizovateli a rodiči je poměrně vyrovnaná. Je tedy logické vyústění dvou zbylých možností, kdy rodičům v 31 % případů nezáleží na tom, která strana by projekt financovala. Jistý mix by zvolilo 26 % respondentů. Současně je důležité zmínit, že pro 94 % respondentů je přijatelná částka 50 Kč za jednu hodinu všestranného pohybu.



*Graf 3 - přínosy projektu z pohledu rodičů*

V grafu vidíme odpověď na otázku, jaké přínosy všestranné pohybové přípravy se rodičům nejvíce líbí. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Nejvíce se rodičům na projektu líbí zdravotní přínos pro jejich děti. Tuto možnost zvolilo 77 % respondentů. Následuje zamezení předčasné specializaci, účast sportovního trenéra v daných hodinách a efektivní naplnění času dítěte. Tyto možnosti byly zastoupeny ve více jak polovině odpovědí. Sportovní budoucnost dětí je ze všech zmíněných pozitiv projektu brána jako nejméně důležitá, kdy ji zvolilo 43 % respondentů. Z grafu je patrné pozitivum, že rodiče volí pohyb zejména kvůli zdravému rozvoji jejich dětí.



Graf udává, kolik minut denně děti, které navštěvovaly kroužek zhruba tráví volnočasovou pohybovou aktivitou. Zároveň je v grafu zahrnut zájem ze strany rodičů o projekt v mateřské škole.  
*Graf 4 - srovnání volnočasové aktivity se zájmem o projekt*

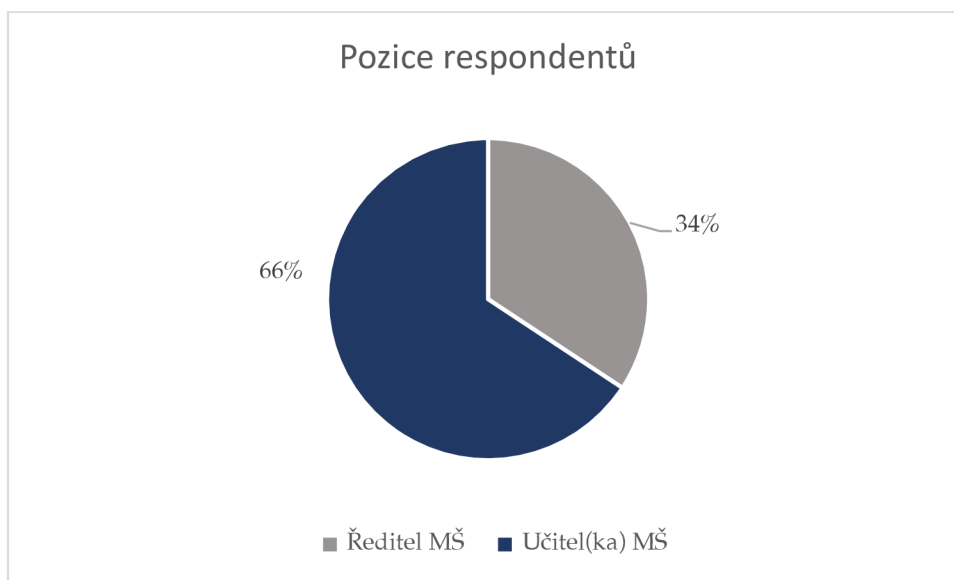
volnočasovou pohybovou aktivitou. Zároveň je v grafu zahrnut zájem ze strany rodičů o projekt v mateřské škole. Jedním z důvodů, proč rodiče nemají zájem o projekt může být poměrně vysoká doba, kterou tráví jejich děti volnočasovou pohybovou aktivitou, a proto jim další pohyb nepřijde důležitý. Rovněž je potřeba zmínit zařazení dětí v jednotlivých časových intervalech. Rozpětí 0-60 minut je zastoupeno ze 17 %, 61–90 minut ze 34 %, 91–150 minut ze 14 % procent a volnočasovou aktivitu v trvání 151 a více minut denně má 34 % všech dětí zapojených do ověření projektu. Rodiče dětí, které mají volnočasovou aktivitu kolem 60 minut spíše váhají, oproti rodičům, u kterých děti tráví volnočasovým pohybem okolo 90 minut.

## 5.5 Reflexe ředitelů a učitelů mateřských škol

Analýza zpracovaných dat z dotazníku je zaměřena na získání odpovědi na zvolené výzkumné otázky celé práce. Výsledky výzkumu jsou přinášeny, jak z pohledu ředitelů, tak učitelů mateřských škol. Výzkumné otázky cílí na zjištění zájmu a možnosti realizace všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti.

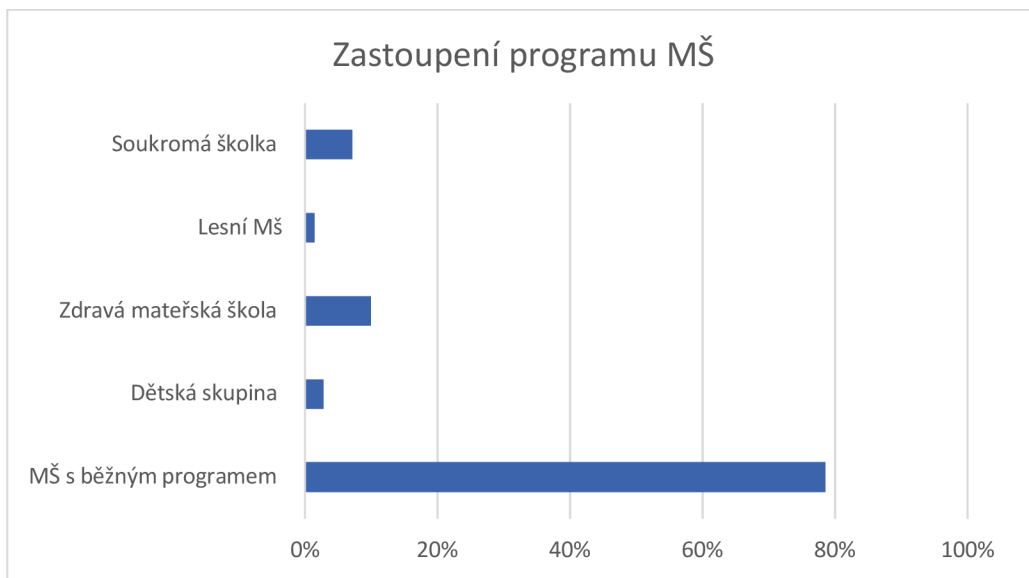
### Výsledky výzkumu

Dotazník vyplnilo celkově 70 respondentů skládající se z ředitelů a učitelů MŠ. Dohromady bylo osloveno 50 mateřských škol z jihomoravského pardubického a královehradeckého kraje.



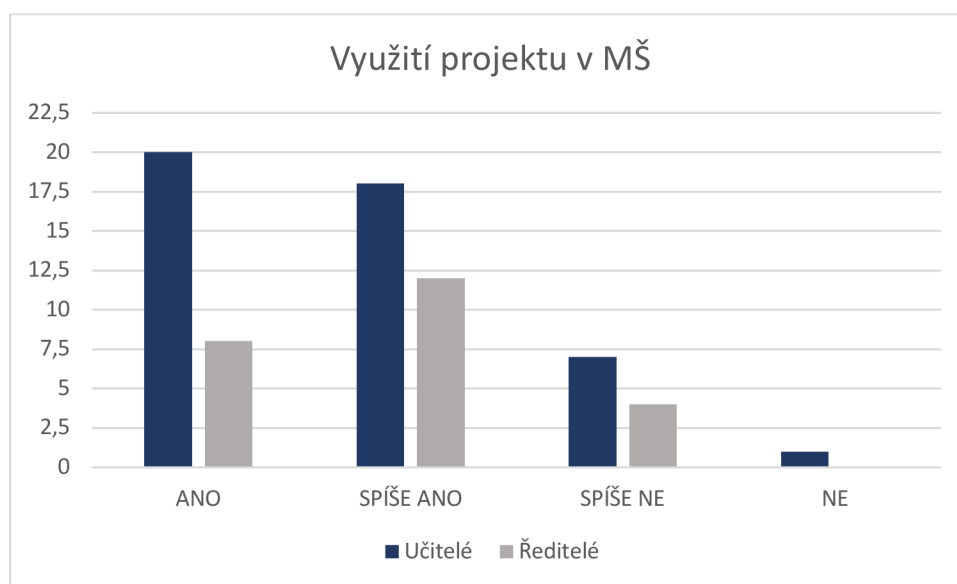
*Graf 5 - pozice respondentů výzkumu v MŠ*

Do výzkumu se zapojilo celkově 24 ředitelů MŠ, kteří rozeslali dotazník svým učitelům ve svých zařízeních. V grafu můžeme vidět, že pozice ředitelů byla ve výzkumu zastoupena celkově z 1/3. Pozice učitelů pak ze 2/3 a čítala konkrétně 46 odpovědí. Při zapojení zhruba poloviny oslovených mateřských škol vyplývá, že za každou mateřskou školu odpověděli na dotazník průměrně 3 učitelé.



*Graf 6 - procentuální zastoupení programů v rámci výzkumu*

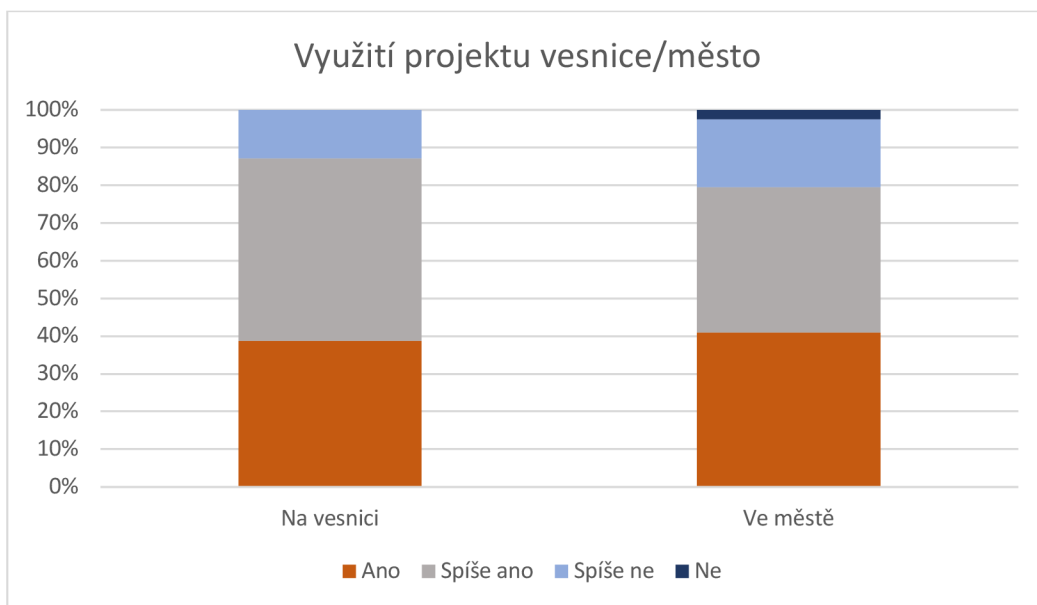
Šestý graf znázorňuje zastoupení školních vzdělávacích programů pro mateřské školy. Dominantní zastoupení drží mateřské školy s běžným programem, kterých se do výzkumu zapojilo přesně 55. Následuje v menším počtu zdravá MŠ (7), soukromá MŠ (5), dětská skupina (2) a nejmenší zastoupení má poté lesní MŠ. Zastoupení daných programů ve výzkumu odpovídá celkovému zastoupení MŠ v České republice. Aktuální počty otevřených programů různých MŠ jsou dostupné na oficiálních stránkách daných MŠ.



*Graf 7 - využití projektu v MŠ*



Z dotazníkového šetření vyplývá, že zájem o realizaci projektu v mateřských školách ze stran učitelů či ředitelů je většinový. U ředitelů a učitelů se dostalo zajímavého srovnání, kdy učitelé zvolili z možností „ano“ a „spíše ano“ častěji volbu „ano“. Ředitelé byli více v odpovědích opatrní a u pozitivních odpovědí vzhledem k projektu převažuje možnost „spíše ano“. V číslech vyznívá bilance vyslovení se pozitivně pro projekt z pohledu 82 % učitelů a 83 % ředitelů.



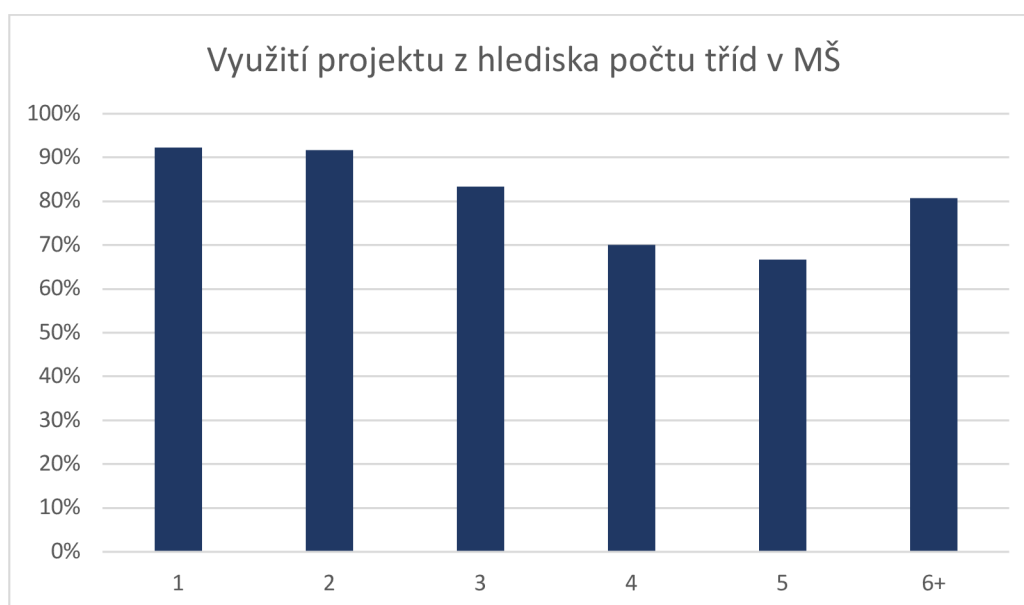
*Graf 8 - využití projektu z hlediska umístění MŠ*

Sedmý graf znázorňuje využití projektu z hlediska umístění mateřské školy na vesnici nebo ve městě. Z grafu je patrné to, že umístění MŠ nehraje výraznější roli v zájmu o samotný projekt. Vyslovení „ano“ ukazuje na zastoupení zhruba 40 % zařízení na městě a vesnici. „Spíše ano“ pak zvolilo více lidí mateřských škol na vesnici oproti městu. Při zhodnocení zájmu je patrné, že celkový nezájem je větší ze strany mateřských škol působící ve městech. Doplňující informaci pro tento graf je zastoupení městských školek v rámci výzkumu z 55 % oproti mateřským školkám na vesnici 45 %.



*Graf 9 - srovnání využití a zájmu o projekt*

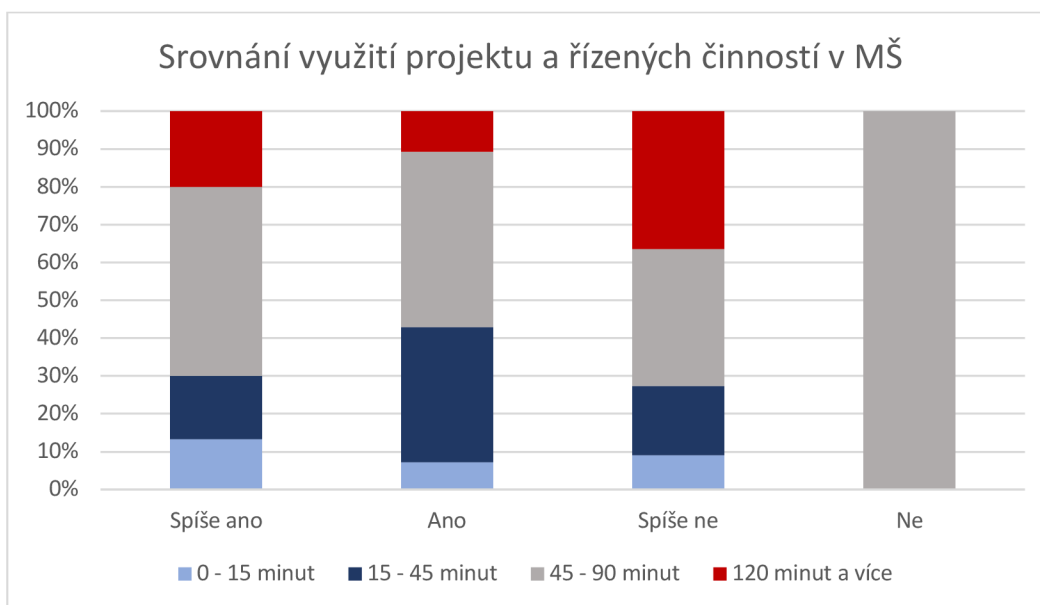
Graf využití samotného projektu znázorňuje srovnání odpovědí respondentů, kteří se vyjádřili v rámci výzkumu tak, že je projekt zaujal a zároveň by jej využili. Projekt zaujal 91 % respondentů, kteří současně uvedli, že je projekt zaujal a ve své mateřské škole by jej využili. Oproti tomu 9 % respondentů projekt zaujal, ale ve své mateřské škole by jej nevyužili. Vysvětlením může být, že již podobnou činnost mateřská škola provozuje.



*Graf 10 – využití projektu vzhledem k počtu tříd*

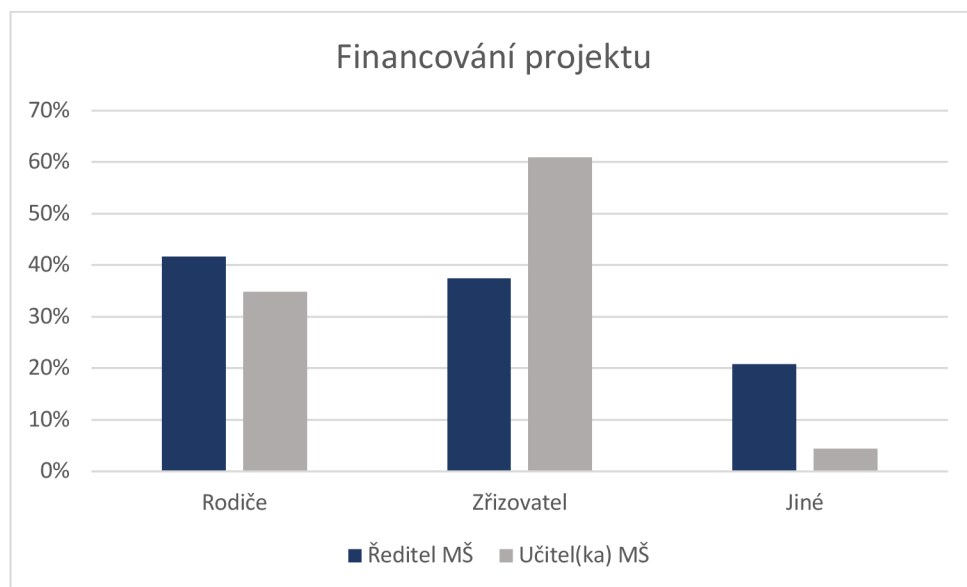
Graf nabízí srovnání respondentů, kteří by projekt využili ve své mateřské škole vzhledem k počtu tříd, které jejich zařízení obsahuje. Největší zájem o využití projektu je ze

strany menších mateřských škol, které disponují jednou až dvěma třídami. Pro větší mateřské školy, které mají tři až pět tříd je rovněž patrný zájem o využití projekt. Oproti menší mateřským školám je však patrně menší. U situace, kdy mateřská škola disponuje šesti a více třídami můžeme sledovat nárůst o zhruba 10 %. Příčinu vidím v tom, že mateřské školy, které disponují šesti a více třídami mají zastoupení ve větším počtu budov svých škol a organizace by nebyla tak náročná, jako když na jednom pracovišti se nachází čtyři mateřské třídy.



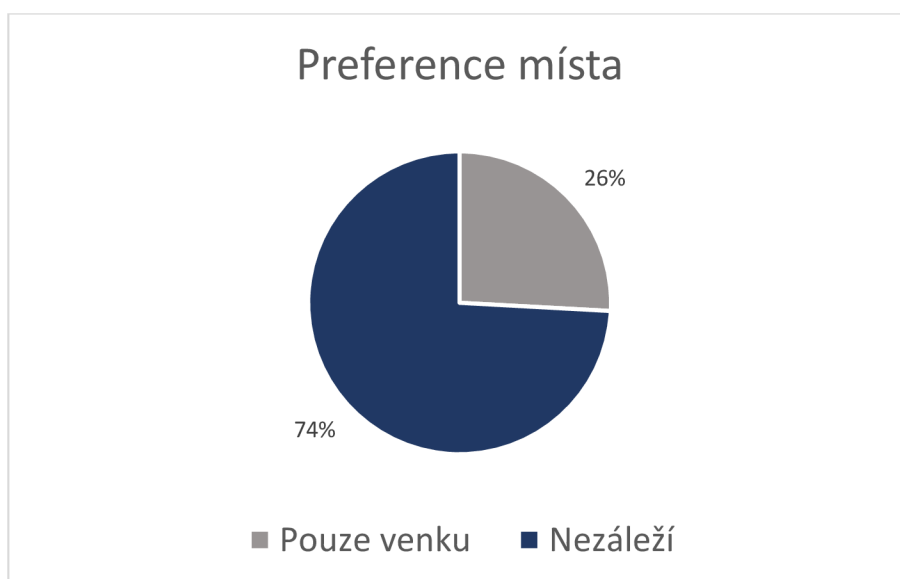
*Graf 11 - využití projektu vzhledem k řízeným činnostem v MŠ*

Graf znázorňuje, vyjádření respondentů z mateřských škol, kteří se věnují určitý čas řízeným pohybovým činnostem a zároveň by využili projekt ve svém zařízení. Zajímavým zjištěním při čtení z grafu je nízký zájem o projekt, když se děti v mateřských školách prakticky nevěnují pohybovým řízeným činnostem. Školky věnující se řízeným činnostem 15 až 90 minut by projekt z velké části uvítali. Naopak zařízení věnující se řízeným pohybovým činnostem více než 120 minut týdně o projekt příliš zájem nemá. Vysvětlit si to můžeme dostatečnou pohybovou aktivitou pro jejich předškolní žáky. Projekt by ve svých školách neuvítali zařízení věnující se 45–90 minut pohybovým aktivitám. Vzhledem k četnosti výzkumu se jednalo pouze o jednu odpověď.



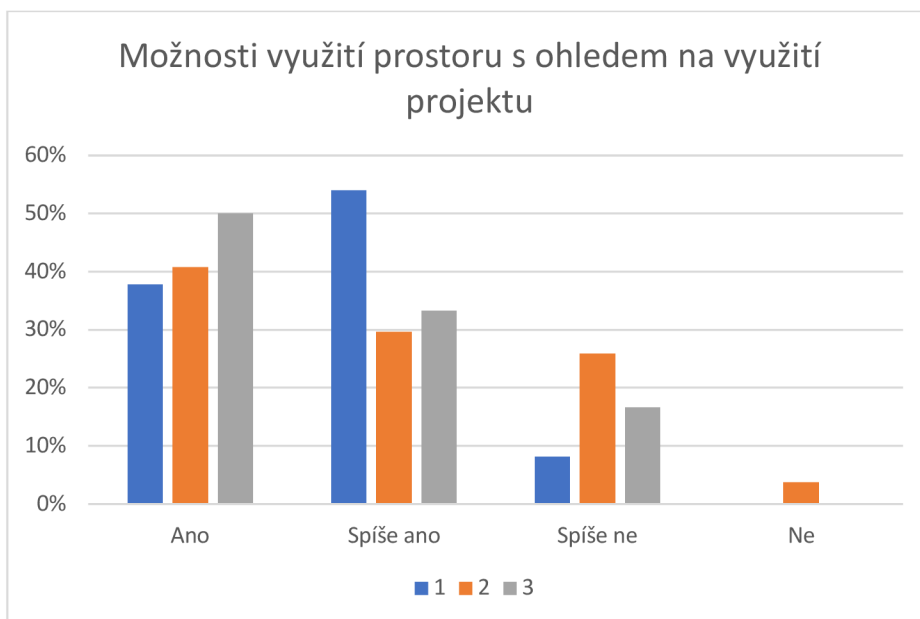
*Graf 12 - financování projektu*

Financování projektu nabízí v podstatě dvě cesty. Tou první je zdrojem zřizovatel, druhou pak samotní rodiče dětí. Zajímavé zjištění je, že učitelé by uvítali především možnost zajištění projektu ze strany zřizovatele. Ředitelé mateřských škol jsou v mírně ve větším počtu pro získání financí od rodičů. Mezi jiné podněty padaly návrhy financovat projekt z dotací EU nebo MŠMT. Dále pak projekt MAP nebo jistý mix, kde slabším rodinám by pomáhal zřizovatel. V případě, že by kroužek probíhal pouze volitelně, tak by respondenti využili možnost získání financí od rodičů, v případě aktivity pro celou třídu možnost pokrytí nákladů od zřizovatele.



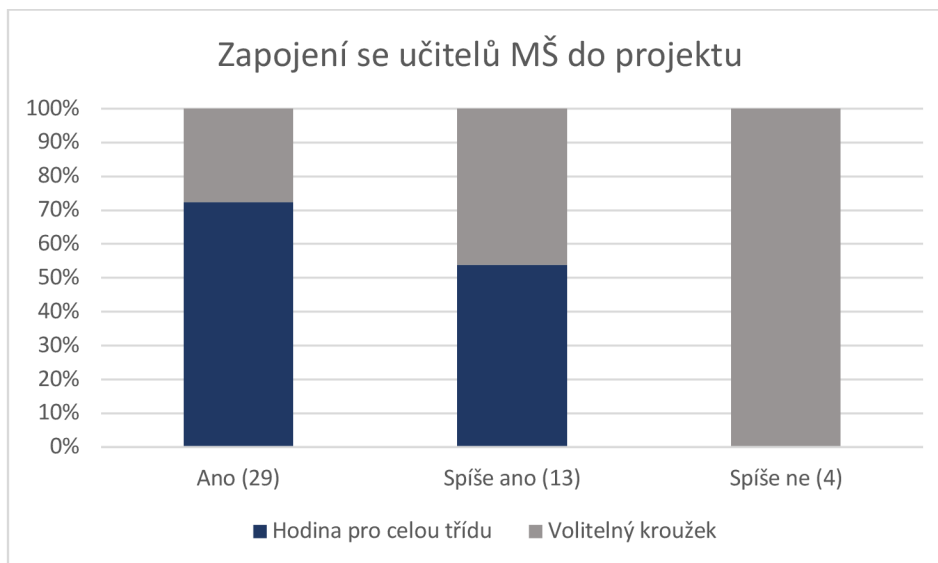
*Graf 13 - preference místa konání pohybových aktivit*

Graf znázorňuje preference místa pro realizaci samotného projektu. Do vytvoření grafu byly započítány pouze odpovědi respondentů, kteří by projekt využili. Procentuální zastoupení se v 74 % vyjadřuje, že by o projekt měli zájem i v případě realizace pouze ve vnitřních prostorech. Zbýlých 26 % by projekt uvítalo právě jen jako venkovní variantu. Hodnotným zjištěním tohoto grafu je, že by se dal u většiny projekt realizovat nezávisle na počasí a sezónním období.



*Graf 14 - možnosti využití cvičebních prostorů*

Tento graf mapuje možnosti využití prostorů pro realizaci projektu. Respondenti měli možnost výběru, jaké prostředí mohou pro realizaci projektu využít. V odpovědích byla zmíněna tělocvična, vnitřní místnost, chodba či venkovní hřiště. Součástí grafu jsou odpovědi týkající se využití projektu. Z grafu vyplývá, že možnosti využití prostorů nejsou pro učitele či ředitele zásadní při využití projektu. V jisté míře by o projekt neměli zájem i školy, které nemají problém se zajištěním prostorů. Naopak školy, které disponují pouze jednou možností, kde pohybové aktivity realizovat, by jej ve větší míře využily.



*Graf 15 - zapojení třídních učitelek do projektu*

Graf znázorňuje odpovědi učitelů MŠ, na otázku zapojení se aktivně do projektu v rámci pomoci při hodinách všestrannosti. Součástí je výběr možnosti realizace projektu mezi celou třídou nebo volitelným kroužkem. Z grafu je patrné, že by se většina učitelů do projektu zapojila. Pozitivně se v rámci zjištění vyslovilo 42 učitelů z celkových 46 zapojených do výzkumu. Učitelé, kteří by se nechtěli zapojit do daných hodin by volili využití projektu pouze v rámci kroužku. Učitelé, kteří zvolili možnost „ano“ by ze 72 % uvítali realizaci pro celou třídu. Při zvolení možnosti spíše ano je poměr odpovědí vyrovnanější.

## Shrnutí výsledků a diskuse

Tato kapitola má za cíl shrnout výsledky diplomové práce, odpovědět na výzkumné otázky a porovnat vlastní výsledky s jinými výzkumy, které se zabývali podobným tématem. Součástí diskuse je zároveň porovnání získaných teoretických poznatků s praktickými výsledky.

Výzkumná otázka:

### **1) Jaký zájem bude o realizaci projektu v mateřských školách?**

Z dotazníkového šetření vyplývá, že zájem o realizaci projektu v mateřských školách ze strany rodičů, učitelů či ředitelů je většinový. Strana rodičů se pozitivně k projektu vyjádřila v počtu 88 % ze všech dotazovaných. U ředitelů a učitelů se dostalo zajímavého srovnání, kdy učitelé zvolili mezi možnostmi „ano“ a „spíše ano“ častěji volbu ano. Možnost „ano“ volilo 43 % všech učitelů oproti ředitelům, kteří se vyjádřili v počtu 33 %. Možnost spíše ano zvolilo 50 % všech dotázaných ředitelů oproti učitelům, kterých bylo 43 % z celkového počtu všech učitelů. Touto výzkumnou otázkou se v práci zabýval graf číslo sedm. Výsledný graf si můžeme odůvodnit si z několika různých důvodů. První je, že učitelé jsou v práci v každodenním kontaktu s dětmi, a tudíž znají aktuální pohybovou zdatnost dětí, o které se pojednává v první kapitole práce. Tím pádem by projekt určitě uvítali, jelikož z teoretických poznatků má každé druhé dítě při nástupu do základní školy zdravotní problém s dysbalancemi nebo se potýkají s problémem nízké pohybové aktivity. Ředitelé jsou v rámci projektu opatrnější, jelikož celý projekt nevidí pouze jako, skvělou možnost pro děti hýbat se, ale je s tím spojeno několik možných problémů. V diskusi dotazníkového šetření bylo zmíněno jako nutnost zapojení učitelů do řízených činností nebo rozdělení dětí do skupin podle aktuálních úrovní pohybových dovedností. O této problematice se zmínil i v rozhovoru Mgr. Pavel Martínek. Ředitelé vnímali další problém ve financování. Nelíbilo se jim nastavené financování ze strany rodičů, které by se mohlo dotknout i finančně slabších rodin.

### **2) Jaké jsou možnosti uplatnění projektu v mateřských školách?**

Uplatnění projektu v mateřských školách nabízí široké možnosti využití. Ze zkušeností ohledně realizace projektu, které jsou podrobně sepsány v kapitole číslo 5, je nejlepší možnost realizovat projekt pro celou mateřskou školu. Při velikosti mateřské školy v počtu

pěti a více tříd, je efektivnější se zaměřit pouze na předškolní děti, které se chystají na nástup do základní školy následující školní rok. Vznikne tím pádem počet přibližně 10 dětí za každou třídu a realizace hodin se může uskutečnit vždy 24 dětí na jednu hodinu, kterou vedou dva hlavní trenéři plus dva pomocní učitelé. Za 2 hodiny je tedy možno uskutečnit všestrannou pohybovou přípravu pro všechny předškolní děti, alespoň jednou týdně. U menších mateřských škol je naopak vhodné se zaměřit na všechny děti, nezávisle na jejich věku. Jestliže na jednu třídu jsou potřeba dva trenéři, tak by se za jedno dopoledne dala zrealizovat všestranná pohybová hodina pro tři třídy.

Z hlediska využití prostorů je nejvýhodnější využívat při přijatelném počasí venkovní hřiště, kterým disponuje podle výzkumu více než 75 % všech mateřských škol. Více o prostorech pro realizaci je napsáno v kapitole čtyři, představení projektu. Při nevhodném počasí nebo v zimních měsících lze opět využít vnitřní prostory, jak třídu, popřípadě tělocvičnu. Projekt má tak velké uplatnění, jelikož nenastává situace, kdy by vybrané zařízení nedisponovalo potřebnými prostory. Avšak nutno zmínit, že kvalita dané hodiny byla ve venkovním prostředí výrazně vyšší. Pro děti se jedná o zábavnější prostředí, kde naleznou více stimulů a jejich pohybová aktivita dosahovala i spontánního rázu.

Uplatnění projektu je dále možné využít i jako v rámci dobrovolného kroužku pro předškolní děti v daných městech nebo vesnicích. Avšak je nutno podotknout, že by to ztrácelo na původní myšlence, kdy by hodiny bylo pro každého a projekt by cílil na všechny děti bez výjimek. Je potřeba zmínit, že volitelný kroužek by navštěvovali především děti, které mají pohyb rády a tím by se vynechaly děti, které nemají pro pohyb domácí vedení nebo nadšení.

Zajímavým zjištěním práce bylo i možnost uplatnění celého projektu v menších mateřských školách na vesnicích, kde byl o projekt vysloven větší zájem. Při srovnání odpovědí podle velikosti mateřských škol nám vyplývá vysoký zájem o projekt na vesnicích o velikosti mateřské školy maximálně dvou tříd.

### **3) Jaké budou podněty pro zlepšení ze strany všech participujících?**

Součástí výzkumu byla možnost respondentů vyjádřit se co by na projektu provedli jinak nebo by vymysleli pro jeho vylepšení. Nejčastěji se jednalo o jakési doporučení pro praxi, ve které se respondenti pohybují.



Prvním zajímavým názorem, který se objevoval nejen jednou bylo zavedení bruslení a plavání do hodin všestrannosti. Z mého pohledu se jedná o odvětví, které bezpochyby patří k důležitým pohybovým dovednostem u dětí. Na druhou stranu projekt je veden a cílen zejména na rozvoj koordinačních motorických schopností, a ne na daný sport. Jsou zde zmíněny míčové hry, atletika a gymnastika. Tudíž se jedná o 3 všestranné odvětví, které nemají za cíl zaměřit se na danou oblast, ale vytvořit všestranný základ u předškolních dětí, který poté využijí právě při učení specifických sportovních dovedností. Děti se učí chytat míč, manipulovat s ním nebo jej házet. To jsou dovednosti, které poté využijí například v tenise. Pro bruslení je důležitá rovnováha či orientace v prostoru. Tyto předpoklady se rozvíjí například při gymnastických hodinách, které poté vedou do dané praxe například ke zmíněnému bruslení.

Další zajímavostí a možností vylepšení projektu je názor testovat děti. Jedná se tedy o skvělou myšlenku, která by mohla ohodnotit projekt a porovnat výsledky u jednotlivých dětí. Z mého pohledu se může jednat i o jakési doporučení pro praxi, jak projekt dále rozvíjet. Vzít vzorek dětí, které by navštěvovali projekt a porovnat je s dětmi, které nenavštěvovali projekt a zároveň se věnují určitému sportu by mohlo pomoci porovnat dva odlišné přístupy ke sportovnímu rozvoji dětí. Další možností může být srovnání dětí, které by navštěvovali všestranné hodiny, a které nikoliv.

Ředitelé mateřských škol rovněž zmínili důležitost propojení práce mezi trenéry všestrannosti a samotnými učiteli mateřských škol. Pravdou je, že s možností zapojení učitelů jsem při začátku plánování projektu zcela nepočítal. Věřil jsem tomu, že když přijde do školky někdo nový, tak strhne pozornost dětí a poté závisí na kvalitě dané hodiny. Při realizaci projektu však nastalo mnoho situací, kdy by byla učitelka velmi nápomocná. Jedná se totiž o stěžejní kámen každé třídy. Je to osoba, která zná všechny děti, a to je při realizaci strašně důležité. Trenér může mít vymyšlenou sebelepší hodinu, avšak během ní narazí na mikro situace, při kterých mu může učitelka velmi vypomoct a udržet takto pozornost a nadšení i ostatních dětí. Dále to může být skvělý partner pro děti, které nejsou vybavené vysokou úrovní pohybových stereotypů a tím jim daný rozvoj může usnadnit.

Jako posledním námětem pro vylepšení je zmíněno představení projektu rodičům praktickou ukázkou, které by mohlo vést v případě požadavků financovat projekt rodiči k lepšímu pochopení od rodičů zúčastněných dětí. Tento projekt byl vždy představen formou prezentace, která je zahrnuta v příloze celé práce. Souhlasím, že názorná ukáзка by mohla

pomoci ve vytvoření pozitivního názoru ze stran participujících na projektu. Avšak, když bych argumentoval proti, tak mnohem důležitější je pochopení celé myšlenky samotnými rodiči, učiteli či řediteli. Je potřeba pochopit myšlenku, že všestranná pohybová příprava může dětem výrazně pomoci ať už při rozvoji specifických sportovních dovedností. Dále při vytvoření pozitivního vztahu k pohybu, který vede k žádané pohybové aktivitě a zamezuje tak vznik nepříjemných onemocnění, které jsou popsány v teoretické části první kapitoly. Proto si myslím, že ukázka názorné hodiny je stále méně důležitější než pochopení celého projektu, který je běžně představován formou prezentace.

Počet prací s podobnou tématikou můžeme najít několik, ovšem čistý návrh podobného projektu nikoliv. Jurco (2020) ve své bakalářské práci představuje projekt všestranné pohybové přípravy předškolních dětí formou zásobníku pohybových her a cvičení pro zmíněnou věkovou kategorii. Knotková (2017) ve své bakalářské práci srovnává úroveň pohybového aparátu u dětí předškolního věku. Ve své práci poukazuje na důležitost věnovat se protahovacím cvičením v mateřské škole, ale i v rodině. Tam by měl být využit prostor k realizaci her a dalších sportovních aktivit. Zezulová (2014) zkoumá úroveň, zájem a možnosti o pohybovou aktivitu ve městě Rajhrad. Ve své práci zároveň uvádí, že z celkového počtu dětí, které navštěvují ve městě mateřskou školu, navštěvuje jakýkoliv pohybový kroužek méně jak polovina dětí. Tento projekt považuji i jako řešení nedostatečné pohybové aktivity u předškolních dětí.

## Závěr

Diplomová práce představuje celý projekt a je složena z několika částí, které jsou důležité pro pochopení celkové problematiky. Teoretická část shrnuje literární poznatky dané problematiky, praktická část poté představuje samotný projekt a seznamuje s výsledky výzkumu zaměřené na realizaci projektu v mateřských školách. Během výzkumného šetření bylo vytvořeno několik grafů, které napomáhají k odpovědím na výzkumné otázky celé práce.

Zhotovením diplomové práce dospělo k naplnění předem vytýčených úkolů celé práce. Hlavním cílem práce byl návrh a ověření projektu všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti. Následně v praktické části dotazníkovou metodou získat reflexi na samotný projekt od rodičů, ředitelů a učitelů mateřských škol. Součástí příloh byl vytvořen seznam řízených činností, které byly v rámci projektu využity při hodinách všestranné pohybové přípravy u předškolních dětí.

V teoretické části se podařilo stanovit čtyři hlavní kapitoly, které jsou byly stěžejní pro zhotovení celé práce. V první kapitole jsem se zabýval obecně pohybovou aktivitou. Přínos a zejména členění pohybových aktivit v předškolním věku bylo tématem této části. V další kapitole jsme se setkali s předškolním věkem, jeho specifiky a vývojem v několika odvětvích. Jednalo se tak o stěžejní kapitolu, která měla za cíl charakterizovat předškolní věk a připravit na práci s dětmi daného období. Třetí kapitola se zabývala rámcovým vzdělávacím programem, konkrétně oblastí dítě a jeho tělo. Poslední kapitolou byla charakteristika všestranné pohybové přípravy, její cíle úkoly a principy, na kterých je založena. Cílem této kapitoly bylo představit koordinační schopnosti v kontextu s všestranností a jejími specifiky, na kterých jsou poté postaveny řízené činnosti celého projektu.

Praktická část představila samotný projekt, který byl popsán v rámci klíčových faktorů. Ty se skládaly z charakteristiky pohybové hodiny, prostorů, trenérů či finančního pokrytí celého projektu. Nechybí ani analýza projektu shrnující silné a slabé stránky. V rámci výzkumného šetření bylo úkolem získat reflexi na projekt od rodičů dětí, které se ověření projektu zúčastnily. Velice příjemným zjištěním bylo, že rodiče vidí na projektu v největší míře zdravotní přínos celého projektu, na který poukazuje i kapitola v teoretické části. Ta řeší mimo jiné aktuální slabé zastoupení pohybových činností u dětí nebo zdravotní

problémy dětí v poslední době. Nelze nezmínit, že celkový zájem rodičů o projekt je naprosto většinový. Pravdou je, že od rodičů se taková zpětná vazba očekávala. Druhé výzkumné šetření proběhlo mezi řediteli a učiteli mateřských škol. Výsledky tohoto výzkumu napomohli odpovědět na různé proměnné, které jsou součástí realizace. Grafy výzkumného šetření poukazují na veliký zájem o samotný projekt a jeho realizaci. Dále zjištění, že mateřské školy by neměly problém s vytvořením vhodného prostředí pro pohybové aktivity, zajištění pomůcek nebo výpomoc učitelů při hodinách.

Součástí příloh je část, která obsahuje ukázky řízených pohybových činností v rámci všestrannosti. Pro každou kategorii jsou uvedeny hry s všestranným zaměřením, které cílí především na fyzickou aktivitu, koordinaci, rytmiku, reakci a synchronizaci správného pohybu. Tedy vždy se rozvíjí daná schopnost, která spadá do třech hlavních odvětví všestrannosti, které byly charakterizovány, jak v teoretické části, tak v praktické konkrétně při popisu projektu. Kapitola obsahuje dohromady 20 her pro předškolní děti. Hry jsou řazeny podle jednotlivého zaměření, věkového doporučení pro danou hru a krátkou charakteristikou herní činnosti. Jednotlivé hry jsou vždy zařaditelné do odvětví atletiky, gymnastiky nebo míčových her. Jedná se o představení různých her, které byly během ověření využity. Zároveň tu nejsou zmíněny všechny typy her a cvičení vzhledem k rozsahu a cílům práce.

### **Závěr do praxe**

Na závěr bych chtěl zmínit, že projekt od školního roku 2021/2022 našel možnost realizace a uplatnění ve městě Boskovice. Od následujícího roku budou jednou týdně navštěvovat mateřskou školu dva trenéři všestrannosti s výpomocí ve spolupráci SPgŠ Boskovice. Projekt odsouhlasila rada města s finanční podporou 200 tisíc. Všestranné pohybové aktivity tak budou probíhat v jedné mateřské škole pro všechny děti předškolního věku. Jedná se o počet přibližně 50 dětí, které budou rozděleny na 5 skupin. Z časového hlediska tomu bude vyhrazeno jedno dopoledne.

Tato práce by měla sloužit k možné inspiraci a vytvoření podobného projektu ve více městech či lokalitách. Při zohlednění dnešní doby, kde každá pohybová činnost je pro děti obecně velmi důležitá, se jedná o velmi přínosný produkt, který pozitivně ohodnotili zapojení rodiče, ale i ředitelé a učitelé mateřských škol z České republiky. Současně by mohl inspirovat řadu sportovních klubů v jejich sportovní strategii vzhledem k pohybovému rozvoji nejmenších sportovců. Dalším pokračováním práce může být vytvoření podrobné

kartotéky s pohybovými cvičeními zaměřené na všestrannost. Dále pak otestování dětí navštěvující všestrannou pohybovou přípravu a případné srovnání s dětmi, které mají odlišnou pohybovou přípravu, popřípadě žádnou.

## Referenční seznam

- Bednářová, J. & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Edika.
- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova.
- Borová, B. (2012). *Míče, míčky a hry s nimi: soubor her pro děti ve věku od 4 do 9 let*. Praha: Portál.
- Bytešníková, I. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada.
- Dieffenbach, K. & Thompson, M. (2019). *Coach Education Essentials*. Human Kinetics.
- Dienstmann, R. (2008). *Games for motor learning*. Human Kinetics.
- Dvořáková, H. & Engelthalerová, Z. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Fialová, D. (2015). *Pohyb a zdraví*. Hradec Králové: Katedra Tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta.
- Flemer, L., Němec, J., & Novotný, O. (2004) *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*: Praha: Karolinum.
- Frömel, K., Svozil, Z. & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- Goodway, J., D., Ozmun J., C. & Gallahue D., L., (2019). *Understanding motor development*. Burlington: Jones & Bartlett learning.
- Hrstková, H. (2014). *Pohyb a zdraví dětí*. Brno: Masarykova univerzita
- Hřivnová, M. & Košťálová, A. (2013). *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell.

- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing.
- Jelínek, M. & Jetmarová, K. (2017). *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Praha: Portál.
- Jelínek, M. & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta.
- Jurco, P. (2020). *Všestranná pohybová příprava dětí v předškolním věku*. Olomouc: Univerzita Palackého. [online]. [cit. 2021-04-20] Dostupné z: <https://theses.cz/id/36db6c/>.
- Kaplan, A., Bartůněk, D. & Neuman, J. (2003). *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.
- Kaplan, A. & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Knotková, R. (2017). *Úroveň pohybového aparátu dítěte předškolního věku*. Olomouc: Univerzita palackého. [online]. [cit. 2021-04-20] Dostupné z: <https://theses.cz/id/xgimbf/>.
- Košťátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- MŠMT. (2020). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. [cit. 2020-11-20] Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada.
- Puklová, V. (2017). *Rizikové faktory životního stylu českých dětí 2016*. [online]. [cit. 11-11-20.] Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/rizikove-faktory-zivotniho-stylu-ceskych-deti>.
- Sigmundová, D. & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity*. Praha: FTVS Univerzita Karlova.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Zezulová, M. (2014). *Pohybové aktivity dětí předškolního věku ve městě Rajhradě*. Brno: Masarykova univerzita. [online]. [cit. 2021-04-20] Dostupné z: <https://theses.cz/id/ytgdwu>.



## Seznam obrázků, grafů, tabulek

Tabulka 1 - respondenti výzkumu .....	39
Tabulka 2 - analýza projektu .....	44
Obrázek 1 - cvičební jednotka .....	45
Obrázek 2 - myšlenková mapa projektu .....	49
Obrázek 3 - gymnastika, posouvání žíněnek .....	55
Obrázek 4 - atletika, hod na cíl .....	55
Obrázek 5 - využití gymnastického nářadí a náčiní .....	56
Graf 1 - zájem o projekt z pohledu rodičů .....	60
Graf 2 - financování projektu z pohledu rodičů .....	61
Graf 3 - přínosy projektu z pohledu rodičů .....	61
Graf 4 - srovnání volnočasové aktivity se zájmem o projekt .....	62
Graf 5 - pozice respondentů výzkumu v MŠ .....	63
Graf 6 - procentuální zastoupení programů v rámci výzkumu .....	64
Graf 7 - využití projektu v MŠ .....	64
Graf 8 - využití projektu z hlediska umístění MŠ .....	65
Graf 9 - srovnání využití a zájmu o projekt .....	66
Graf 10 – využití projektu vzhledem k počtu tříd .....	66
Graf 11 - využití projektu vzhledem k řízeným činnostem v MŠ .....	67
Graf 12 - financování projektu .....	68
Graf 13 - preference místa konání pohybových aktivit .....	68
Graf 14 - možnosti využití cvičebních prostorů .....	69
Graf 15 - zapojení třídních učitelek do projektu .....	70

Příloha 1 - řízené činnosti pohybových aktivit.....	a
Příloha 2 - dotazník pro ředitele a učitele MŠ.....	k
Příloha 3 - dotazník pro rodiče dětí .....	o
Příloha 4 - prezentace představující projekt .....	q

## Přílohy

### *Příloha 1 - řízené činnosti pohybových aktivit*

Název hry: **Zavírající se brána**

Zaměření: fyzická aktivita

Budoucnost: zrychlení, maximální rychlost

Věkové doporučení: 3–4 let +

Pomůcky: švihadlo

Popis hry:

- Děti se seřadí na jednom konci hřiště do řady.
- Trenér na druhém konci začíná zavírat bránu, využívá k tomu kus lana.
- Jakmile se trenér začne pohybovat, aby zavřel prostor, děti se snaží přeběhnou na druhý konec tělocvičny místem, kde ještě neleží provaz.

Název hry: **Kolíčky na šňůru**

Zaměření: koordinace

Budoucnost: basketbalový výskok, volejbalový blok, gymnastika

Věkové doporučení: 3-4 let +

Pomůcky: kolíčky, šňůra (švihadlo)

Popis hry:

- Trenér natáhne šňůru a drží ji ve výšce, která odpovídá výšce dětem.
- Výška upevněné šňůry musí být dostatečně vysoká, aby se děti musely dostat na špičky a natáhnout se při upevnění kolíčku na šňůru.
- Výzva pro děti: V jakém nejvyšším bodě dokážeš připevnit kolíček na šňůru?

### Název hry: **Kruhový objezd z obručí**

Zaměření: Rytmika, koordinace

Budoucnost: lyžování, tenisový úder, taneční sport, gymnastika

Věkové doporučení: 3-4 let +

Pomůcky: obruče

Popis hry:

- Vytvoříme kruh z obručí.
- Děti nejprve chodí dokola, s tím že do každé obruče mohou vstoupit libovolně.
- Do každé druhé obruče se postaví dítě a na tlesknutí skočí vpřed do volné obruče.
- Druhy skoků můžeme měnit na snožmo nebo jednonož, stejně tak rychlost rytmu stanovujeme podle zvládnutí aktuální úrovně.

### Název hry: **Semafor**

Zaměření: Reakce

Budoucnost: startovní reakce na určitý signál, případně vizuální předmět

Věkové doporučení: 3-4 let +

Pomůcky: barevné mety

Popis hry:

- Děti vytvoří dvojice, postaví se naproti sobě a mezi děti položíme tři kužely různé barvy.
- Po zavolání určité barvy trenérem se děti snaží co nejrychleji uchopit daný kužel.
- Pokud chytí kužel oba, každý si připsuje bod v jiném případě pouze ten nejrychlejší.
- Pro zpestření voláme i barvy, které nejsou mezi vybranými kužely obsaženy.

### Název hry: **Chodící koš**

Zaměření: Koordinace oko-ruka

Budoucnost: basketbalový hod, volejbalová přihrávka

Věkové doporučení: 3-4 let +

Pomůcky: měkké míče

Popis hry:

- Trenér drží koš přiměřeně vysoko, tak aby simuloval basketbalový koš a chodí přiměřeným tempem po hřišti.
- Děti se snaží rozházené míče po hřišti naházet do koše.
- Koš se snažíme držet dostatečně vysoko, tak aby děti házely vzhůru.

### Název hry: **Procházka po žebříku**

Zaměření: Koordinace, fyzická aktivita

Budoucnost: atletický běh

Věkové doporučení: 4-5 let +

Pomůcky: atletický žebřík, mety

Popis hry:

- Žebřík zvedneme do výšky kolen cvičících dětí a připevníme jej na obou stranách.
- Děti chodí z jednoho konce na druhý.
- Různě zvyšujeme úroveň přechodu (ruce za zády, chůze čelem vzad).
- V případě fyzické aktivity žebřík položíme na zem a děti jej přebíhají podle zvolených instrukcí (do každé mezery jednou nohou, do každé mezery oběma nohama co nejrychleji, skok snožmo, odrazem z jedné nohy, přeběh bočně, skok dozadu-dopředu-dozadu).
- Do každé mezery můžeme položit šipku, které znázorňují, jakým směrem mají děti doskočit při skocích snožmo.

### Název hry: **Jezdící odpadkové koše**

Zaměření: Reakce, koordinace oko-ruka

Budoucnost: Basketbal, volejbal, házená

Věkové doporučení: 4-5 let +

Pomůcky: koš (krabice), měkké míče

Popis hry:

- Trenér jezdí sudem po zemi a děti se do něj snaží naházet rozházené odpadky (malé míče).
- V závislosti na velikosti prostoru, můžeme zvolit více jezdících košů.

### Název hry: **Fotbalové přihrávky**

Zaměření: Koordinace oko-noha, rytmika, reakce

Budoucnost: Fotbal

Věkové doporučení: 4-5 let +

Pomůcky: měkké míče

Popis hry:

- Děti stojí ve dvojici naproti sobě v krátké vzdálenosti. Každý začíná s míčem u pravé nohy.
- Položí na míč podrážku a přední částí chodidla ho rozkutálí spoluhráči naproti sobě, ten jej zastaví opět podrážkou, převalí jej na druhou nohu a opět pošle míč dopředu spoluhráči.
- Pro reakční cvičení se dvě děti postaví naproti sobě, mezi sebou mají míč a na písknutí se jej nohou snaží stáhnout na svoji stranu, opět na míč působí podrážkou.

### Název hry: **Klokání závody**

Zaměření: Rytmika

Budoucnost: Rychlý běh

Věkové doporučení: 4-5 let +

Pomůcky: nafukovací balónek

Popis hry:

- Každé dítě si položí nafukovací balón mezi kolena a na povel kráčí co nejrychleji.
- Pro zjednodušení si mohou děti vysunout míč výše, pro ztížení jej naopak posunout níže.
- Další možností je vytvoření štafetového závodu na dva týmy.

### Název hry: **Dřevěný most**

Zaměření: Rytmika, koordinace

Budoucnost: obratnost u sportovních her

Věkové doporučení: 4-5 let+

Pomůcky: gymnastická lavice, mety

Popis hry:

- Otočíme dvě lavičky a položíme je blízko u sebe.
- Děti nejprve přechází postupně na druhou stranu po jedné lavičce.
- Možnostmi obměny cvičení je přechod z jedné lavičky na druhou nebo její přeskok. Dále pak stoj na jedné noze, sednutí uprostřed lavičky nebo chytání různého předmětu.

### Název hry: **Střelba z vrcholu hory**

Zaměření: Koordinace oko-ruka

Budoucnost: Basketbal, házená, volejbal, tenis

Věkové doporučení: 5-6 let +

Pomůcky: židle, měkké míče

Popis hry:

- Rozmístíme po celém prostoru židle nebo lavice a malé bedýnky. Děti mají jeden míč, vystoupají na vrchol (židle, lavičky) a snaží se strefit míčem do bedýnky.
- Děti mohou rovněž házet i ze země, započítávají se však pouze body vystřelené z židle či lavičky.

Název hry: **Chytni obruč**

Zaměření: Reakce, fyzická aktivita

Budoucnost: start na míč, atletický start, tenis

Věkové doporučení: 5-6 let +

Pomůcky: obruče

Popis hry:

- Každé dítě se postaví s obručí podél obdélníku s přiměřenou vzdáleností od sebe.
- Na písknutí všichni roztočí obruč a utíkají k další obruči, kde se jí snaží chytnout dřív, než se zastaví na zemi.
- Čím dále od sebe děti rozestavíme, tím více zvyšujeme náročnost.
- Možností je i běžet až k druhé obruči, které je od dětí nejbližší vzdálena.

Název hry: **Trpasličí procházka**

Zaměření: Rytmika, koordinace

Budoucnost: rychlý běh, míčové sporty, úpolové sporty

Věkové doporučení: 5-6 let +

Pomůcky: bez pomůcek

Popis hry:

- Děti přejdou do polohy dřepu a snaží se dojít tak daleko, jak jen můžou.



- Důležité je zachování polohy dřepu a udržení rovnováhy.
- Cílem je se nedotýkat rukama země.

#### Název hry: **Pohyblivý terč**

Zaměření: Koordinace oko-ruka

Budoucnost: Tenis, basketbal, házená

Věkové doporučení: 5-6 let +

Pomůcky: provázek, obruč, tenisové míčky

Popis hry:

- Na natažený provázek ve výšce připevníme pomocí dalšího provázku obruč.
- Rozpohybujeme ji do stran a děti se do ní snaží trefovat tenisovými nebo jinými menšími míčky.
- Úroveň můžeme zvyšovat velikostí obruče a vzdáleností dětí od obruče.
- Zvolit můžeme i možnost soutěže, kdy každý tým střílí na jednu obruč a sčítají se tak body za každý trefený hod.

#### Název hry: **Chytání vodopádů**

Zaměření: Reakce

Budoucnost: Tenis, start na míč

Věkové doporučení: 5-6 let +

Pomůcky: trubice, míček na stolní tenis

Popis hry:

- Pro realizaci využijeme kus neprůhledné trubičky, do které se vejde alespoň míček na stolní tenis
- Trubku zvedneme vysoko nad úroveň výšky dětí a postupně do ní vkládáme míčky.
- Děti, jak zbystří míček snaží se jej chytit, než dopadne na zem.
- Snažíme se po dětech chytat míč oběma rukama, jednou či slabší nepreferovanou rukou.

### Název hry: **Mraveniště**

Zaměření: Fyzická aktivita, zpevňovací cvičení

Budoucnost: Úpolové sporty, gymnastika

Věkové doporučení: 6-7 let +

Pomůcky: obruče

Popis hry:

- Poskládáme obruče volně po prostoru.
- Děti se snaží prolézt každou obručí polohou na všech čtyřech končetinách. Při prolézání obručí musí být vždy na zemi alespoň 3 končetiny.
- Variantou může být i závod družstev.

### Název hry: **Fotbalový šampionát**

Zaměření: Koordinace oko-noha,

Budoucnost: Fotbal

Věkové doporučení: 6-7 let +

Pomůcky: měkké míče, branka

Popis hry:

- Simulace pohybu brankáře.
- Trenér kopne míč na určitou stranu a brankář se snaží míč chytit.
- Pro ztížení můžeme zrychlit intervaly mezi jednotlivými kopy a zatajit kam pošleme míč.
- Simulace střelejícího útočníka.
- Trenér simuluje pohyb brankáře s tím, že skočí na jednu stranu dříve, než útočník kopne do balónu.
- Děti se pak snaží trefit míč do odkryté strany brankáře.

- Další variantou může být soutěž kolik kdo chytí úspěšných pokusů nebo promění kopy na bránu.

Název hry: **Dělová koule**

Zaměření: Rytmika, reakce

Budoucnost: Basketbal, házená, orientace v prostoru

Věkové doporučení: 6-7 let +

Pomůcky: gymball

Popis hry:

- Děti vytvoří kruh s jedním uprostřed.
- Velký gymnastický míč si děti kutálí po zemi s cílem zasáhnout toho co stojí uprostřed.
- Ten, co je uprostřed se snaží před balónem, jakkoliv vyhnout.
- Možností realizace cvičení je míč kutálet po zemi nebo do něj kopat.
- Po zasažení míče ve prostřed se děti prostřídají.

Název hry: **Jednonohá stonožka**

Zaměření: Koordinace, rytmika

Budoucnost: Gymnastika, taneční sport

Věkové doporučení: 6-7 let +

Pomůcky: bez pomůcek

Popis hry:

- Děti se seřadí postupně za sebou a vždy se chytí za nohu dítěte před ním.
- Nejprve je vhodné zvolit menší realizaci v menším počtu.
- Po zvládnutí můžeme výzvu o co nejdelší stonožku, která se pohybuje.

### Název hry: **Soutěž o nejkrásnější kotoul vpřed**

Zaměření: Koordinace, rytmika, synchronizace pohybu

Budoucnost: gymnastika, obratnost u sportovních her

Věkové doporučení: 6-7 let +

Pomůcky: žíněnky

Popis hry:

- Začneme postupně průpravnými cvičeními na žíněnkách.
- Rotační cviky (válení sudů po nakloněné rovině, kterou můžeme vytvořit překrytím skokanského můstku žíněnkou).
- Návčik kolíbký (dítě sedí ve dřepu a lehce se zhoupne vzad do kolíbký, při provádění se dítě snaží tlačit bradu k hrudi).
- Návčik kotoulu (vzpor stojmo rozkročný, brada k hrudi a pomocí dopomoci převalení na druhou stranu).
- Dopomoc provádíme pravou rukou na týl dítěte a levou mezi zadek a stehno, tak aby se především dítě nepostavilo při kotoulu na hlavu.
- Využit pro kotoul můžeme i opět nakloněnou rovinu.

Dětem dáváme za každý provedený kotoul určitý počet bodů.

*Příloha 2 - dotazník pro ředitele a učitele MŠ*

**Projekt všestranná pohybová příprava předškolních dětí.**

Krásný den,

chtěl bych Vás poprosit touto cestou o vyplnění tohoto dotazníku v rámci mého výzkumného šetření sloužící k napsání diplomové práce. Mým cílem bylo vytvořit a ověřit projekt všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti. Následně poté zjistit možnosti uplatnění projektu v rámci mateřských škol v České republice.

Děkuji za Vaš čas a chuť pomoci

S úctou Jaroslav Žouželka

**1) Působíte na pozici: \***

- Ředitel MŠ
- Učitel(ka) MŠ

**2) V jakém programu působí vaše mateřská škola ? \***

- Lesní MŠ
- MŠ s běžným programem
- Soukromá školka
- Jiné:

**3) Vaše zařízení je umístěno: \***

- Na vesnici
- Ve městě

**4) Zaujal Vás projekt všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti? \***

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**5) Využili byste projekt ve své mateřské škole? \***

- Ano

- Spíše ano
  - Spíše ne
  - Ne
- 6) Měli byste zájem o vedené hodiny všestranného pohybového zaměření odbornými trenéry? \***
- Ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Ne
- 7) Zapojili byste se aktivně do hodin všestranné pohybové přípravy? (Otázka pro učitele v MŠ)**
- Ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Ne
- 8) Co by Vás přimělo ke spolupráci v rámci projektu? \***
- Hodina vedena odbornými trenéry
  - Zájem ze strany rodičů
  - Přínos pro děti
  - Aktivita zdarma
  - Možnost vypůjčení pomůcek
  - Jiné:
- 9) Kolik má Vaše mateřská škola tříd? \***
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6+
- 10) Kolik času se děti věnují dětem v mateřské škole řízeným pohybovým činnostem týdně? \***
- 0–15 minut
  - 15–45 minut

- 45–90 minut
- 120 minut a více

**11) Jak často byste hodinu všestranné pohybové přípravy preferovali? \***

- 1 x týdně
- 2 x týdně
- 2 x za měsíc
- 1x za měsíc
- Jiné:

**12) Jaké pomůcky při svých pohybových aktivitách využíváte? \***

- žíněny
- lavičky
- trampolínka
- branky
- atletický žebřík
- různé druhy míčů
- balanční podložka
- švihadla
- obruče
- Jiné:

**13) Jaké máte možnosti využití prostorů? \***

- Tělocvična
- Přilehlá tělocvična
- Chodba
- Místnost pro pohybové aktivity
- Venkovní hřiště

**14) Jaký způsob financování byste preferovali? \***

- Rodiče
- Zřizovatel
- Jiné:

**15) Preferovali byste projekt pouze ve venkovních prostorách? \***

- Ano
- Ne

**16) Preferovali byste projekt pouze jako kroužek nebo aktivitu pro celou třídu? \***

- Volitelný kroužek
- Hodina pro celou třídu

**Napadají Vás nějaké náměty, jak lze projekt vylepšit?**



*Příloha 3 - dotazník pro rodiče dětí*

**Projekt všestranná pohybová příprava předškolních dětí**

Krásný den,

chtěl bych Vás poprosit touto cestou o vyplnění tohoto dotazníku v rámci mého výzkumného šetření diplomové práce. Mým cílem bylo vytvořit a ověřit projekt všestranné pohybové přípravy pro předškolní děti. Součástí práce je získání reflexe rodičů na samotný projekt, kdy se jejich děti zúčastnily ověření v praxi.

Děkuji za Vaš čas a chuť pomoci

S úctou Jaroslav Žouželka

**1) Měli byste zájem o všestrannou pohybovou přípravu v mateřských školách? \***

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**2) Dokážete definovat obecnou motorickou dovednost?**

- Ano
- Ne

**3) Dokážete definovat specifickou motorickou dovednost?**

- Ano
- Ne

**4) Co se Vám na projektu líbí? \***

- Efektivní naplnění času dítěte
- Zdravotní přínos
- Zamezení jednostrannému zatížení
- Sportovní budoucnost dětí
- Účast trenéra v hodinách všestranné pohybové přípravy v mateřské škole
- Jiné:

**5) Jak sportuje ve Vaší rodině maminka dítěte? \***

- Rekreačně
- Závodně
- Nesportuje

**6) Jak sportuje ve Vaší rodině otec dítěte? \***

- Rekrečně
- Závodně
- Nesportuje

**7) Kolik času tráví Vaše dítě denně volnočasovou pohybovou aktivitou. \***

- 0-60 minut
- 60-90 minut
- 120-150 minut
- 3 hodiny a více

**8) Financování projektu byste využili z řad: \***

- Rodiče
- Zřizovatel
- Mix (rodiče+zřizovatel)
- Je mi to jedno
- Jiné:

**9) Jaký odvětví všestranného cvičení u předškolních dětí nejvíce preferujete? \***

- Atletika
- Gymnastika
- Míčové hry


**10) Je pro Vás přijatelná cena 50 Kč za dítě hodiny všestranného pohybu? \***

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**Napadají vás další podněty pro samotný projekt?**








## Všestranná pohybová příprava dětí předškolního věku



### O projektu:

- Hodina vedena odbornými trenéry všestranného pohybu,
- dopolední zájmová činnost,
- prostředí mateřské školy,
- pohybové aktivity vždy zaměřeny na atletiku, gymnastiku a míčové hry,
- zábava a prožitok,
- skupinový i individuální přístup,
- financování z podpory města
- 1 lektor na skupinu maximálně 12 dětí,
- návaznost na cíle a výstupy RVP PV.

### Přínosy projektu

-  Předcházení jednostrannému zaměření.
-  Volba koníčku při nástupu do základní školy.
-  Zdravotní přínos.
-  Tvorba pozitivní vztahu k pohybu.
-  Naplnění pohybu jako přirozené potřeby.

## Vyvážení jednostranného zaměření

- Předcházení vzniku svalových dysbalancí,
- vytvoření zásobníku pohybových stereotypů,
- pohyb na horních a dolních končetinách, ve všech úrovních a směrech,
- dítě nebude potřebovat v pomoc v oblasti správného držení těla.



### Volba koníčku při nástupu do základní školy.

Dítě se v rámci pohybových činností všestranného zaměření seznámí s mnoha sportovními odvětví.

Jednodušší volba koníčku při přechodu na základní školu.

## Zdravotní přínos – pohybových aktivit



Zlepšuje kardiovaskulární systém.



Zvyšuje energetický výdej a tím i redukuje nadváhu.



Zlepšuje psychický stav.



Zvyšuje imunitní odolnost organismu.



Zlepšuje metabolismus sacharidů.



Utváří přátelství a sociální status.

## Tvorba pozitivní vazby k pohybu.

Nové zkušenosti a zážitky v rámci kolektivu,

obohacení prožitkové sféry, vnímání krásy pohybu,

seznámení se s pohybovými aktivitami již v raném věku dítěte,

podpora tvorby vnitřní motivace k pohybu.



## Cvičební jednotka

- Počet dětí podle možnosti využitého prostoru,
- maximálně 12 dětí na jednoho trenéra,
- v případě možnosti využití velkého prostoru až 36 aktivně zapojených dětí do pohybových aktivit,
- aktivity střídány v intervalech 15 minut,
- během jedné cvičební jednotky si děti osvojí cvičení ze tří oblastí (atletika, gymnastika nebo míčové hry),
- pomůcky pro realizaci pohybových aktivit budou v případě potřeby vypůjčeny
- při dobrém počasí možnost aktivitu realizovat ve venkovním prostředí.



## Atletika – náplň.

- Atletická abeceda.,
- atletický žebřík,
- překážkový běh,
- reakční rychlost,
- herní cvičení zaměřeny na hody,
- herní cvičení zaměřeny na skoky,
- štafetové běhy.



## Gymnastika – náplň.

- Koordinační a rovnovážná cvičení,
- základní cviky na prostné – kotoul vpřed, kolébka,
- překážková dráha,
- zpevňovací a odrazová cvičení,
- malá trampolínka,
- flexibilita.



## Míčové hry – náplň.

- Mini fotbal, mini florbal, mini volejbal, mini házena,
- sportovní hry v mini verzi,
- základní herní činnosti jednotlivce,
- hra ve sníženém počtu,
- dovednostní cvičení s herním principem.

### Příklad hodiny všestranného rozvoje atletika + gymnastika I třída = 24 dětí

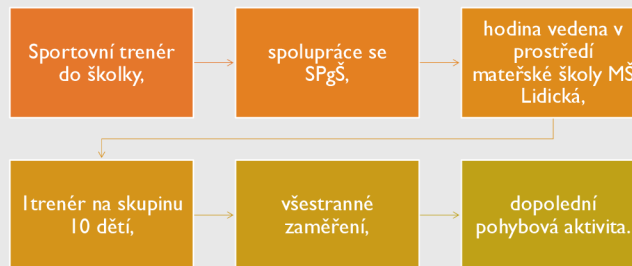
- **Rušná část: 5 minut**
- > Společné zahřátí organismu, běhící vláček, jednoduché nenáročné hry.
- **Průpravná část: 5 minut**
- > Protažení a přípravu dětí na hlavní zátěž.
- > Protažení probíhá již v rozdělených skupinkách maximálně po dvanácti dětech.
- > Protažení vzhledem k hlavní části.
- **Hlavní část: 15 minut + 15 minut**
- > Atletika – atletický žebřík, různé formy přeběhu, přeskok překážek, štafetový závod.
- Po 15 minutách se skupinky promění.**
- > Gymnastika – nácvik kotoulu vpřed, koordinační cvičení na lavičkách.
- **Závěrečná část: 5 minut**
- > Zklidnění organismu, zhodnocení hodiny, relaxace.



## Strategie pro město Boskovice

- MŠ Lidická (cca 50 předškolních dětí).
- Každý čtvrtek pro předškolní děti.
- skupiny po deseti dětech, dohromady 5 cvičebních skupinek.
- I. hodina (9:15-10:00, Katka Zoubková – Honza Minx + 2 studentky SPgŠ).
- II. Hodina (10:10-10:55, Katka Zoubková – Honza Minx + 2 studentky SPgŠ).
- III. Hodina (11:05-11:50, Katka Zoubková + Honza Minx).
- Spolupráce se učitelkami MŠ.

### Mapa projektu



### Zpětná vazba - dotazník

- V rámci výzkumu bych Vás chtěl poprosit o vyplnění dotazníku, který naleznete pod tímto odkazem.
- [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfo\\_PGnJsin0EwHlhWQb0PbbN3unaM\\_kmAAqO833CvpsdBIQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfo_PGnJsin0EwHlhWQb0PbbN3unaM_kmAAqO833CvpsdBIQ/viewform)