

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

**Bakalářská práce**

Kateřina Skládalová

**Úroveň pohybových dovedností dětí v mateřských školách  
ve městě a na vesnici**

Olomouc 2021

Vedoucí práce: Mgr. Zdenek Rehtik

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Úroveň pohybových dovedností dětí v mateřských školách ve městě a na vesnici“ vypracovala pod vedením pana magistra Zdeňka Rehtika samostatně pouze s použitím odborné literatury uvedené v seznamu zdrojů.

V Olomouci dne .....

.....

Kateřina Skládalová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat panu Mgr. Zdeňku Rečtikovi za odborné vedení, cenné rady a informace, které mi pomohly k vypracování mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi pomohli zpracovat praktickou část bakalářské práce.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Skládalová
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Primární a preprimární pedagogika.
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Zdeněk Rehtik
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Úroveň pohybových dovedností dětí v mateřských školách ve městě a na vesnici
<b>Název v angličtině:</b>	Level of physical abilities for children in nursery schools in a city and in a village.
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce se zaměřuje na sepsání poznatků z oblasti dítě předškolního věku a pohybové dovednosti. V teoretické části bude sepsána charakteristika dítěte i jeho motorický vývoj. Dále budou rozebrány pohybové dovednosti do jednotlivých kategorií.</p> <p>Praktická část bakalářské práce se věnuje nejen rozdílům v úrovni pohybových dovedností dětí předškolního věku. Dále formě rozvoji pohybových dovedností v mateřských školách. Nakonec bude vytvořen zásobník pohybových her pro rozvoj pohybových dovedností s účelem částečného nahrazení pohybových kroužků, které se nemohou konat vzhledem k epidemiologické situaci.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	dítě, mateřská škola, město, motorický vývoj, pohybová dovednost, předškolní věk, sportovní kroužek, vesnice
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>Bachelor thesis focuses on writing the knowledge of preschool children and movement skills. The theoretical part will describe the characteristics of the child as well as its motor development. In addition, movement skills will be analysed into categories.</p> <p>The practical part of bachelor thesis is devoted not only to differences in the level of exercise skills of pre-school</p>

	children. In addition, a form of development of mobility skills in nursery schools. Finally, a pool of motion games will be created for the development of movement skills with the aim of partially replacing movement rings that cannot take place due to the epidemiological situation.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	city, child, kindergarten, motor development, motor skill, preschool age, sports hobbies, village
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Vložené příloha – disk CD ROM obsahující bakalářskou práci
<b>Rozsah práce:</b>	55 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Teoretická část</b> .....	<b>8</b>
1.1 Dítě předškolního věku .....	8
1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku .....	8
1.1.2 Motorický vývoj dítěte v předškolním věku.....	9
1.1.3 Pohybové činnosti v mateřských školách .....	10
1.2 Pohybové dovednosti .....	13
1.2.1 Definice pohybové dovednosti .....	13
1.2.2 Klasifikace pohybových dovedností.....	14
1.2.3 Osvojování pohybových dovedností .....	17
1.2.4 Hodnocení pohybových dovedností .....	18
1.3 Rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi.....	19
1.3.1 Definice schopnosti .....	19
1.4 Význam pohybové aktivity pro dítě předškolního věku.....	20
1.5 Vliv okolí dítěte na jeho zájem o pohyb.....	20
<b>2 Praktická část</b> .....	<b>24</b>
2.1 Hlavní cíl práce .....	24
2.1.1 Dílčí cíl práce.....	24
2.1.2 Výzkumné otázky .....	24
2.2 Metody výzkumu.....	24
2.2.1 Dotazník pro učitele mateřských škol.....	25
2.2.2 Pohybové hry na rozvoj pohybových dovedností.....	36
<b>Závěr</b> .....	<b>42</b>
<b>Souhrn</b> .....	<b>44</b>
<b>Zdroje</b> .....	<b>45</b>
<b>Seznam zkratk</b> .....	<b>48</b>
<b>Seznam Obrázků a grafů</b> .....	<b>49</b>
<b>Seznam příloh</b> .....	<b>50</b>

## Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Úroveň pohybových dovedností dětí předškolního věku ve městě a na vesnici“. Má volba tématu má několik důvodů. První z nich je ten, že studuji obor „Učitelství pro mateřské školy“, a proto jsem se zaměřila na děti předškolního věku. Tato věková kategorie mi je nejbližší, ráda se dané věkové kategorii věnuji i ve volném čase při pohybových kroužcích. Dalším důvodem je to, že již pracuji v mateřské škole jako asistentka a měla jsem možnost více nahlédnout do chodu mateřské školy a zjistit, jak děti vnímají jakékoliv cvičení v mateřské škole a pohyb samotný. Dost často od dětí slýchávám, že celé odpoledne sedávají doma u televizních obrazovek.

Na základě mých zkušeností vnímám úroveň pohybu u dětí mírně stagnující a zároveň vytrácející se z jejich volného času v bezprostřední podobě. Také vlivem epidemiologické situace, kdy nemohou děti docházet do sportovních organizací nebo jsou dokonce zavřené mateřské školy, se předpokládá pokles v úrovni motoriky u většiny dětí. Proto bych ráda zpracovala teoretické i praktické poznatky o daných skutečnostech.

Bakalářská práce je rozdělená na dvě části, a to sice teoretickou a praktickou část. První část se zabývá teoretickými poznatky o jednotlivých tématech, mezi které patří například dítě předškolního věku, zvláštnosti jeho vývoje společně s tělesným rozvojem, pohyb v mateřských školách i jako součást života každého dítěte, a především pohybové dovednosti, které budou rozvedeny do jednotlivých oblastí.

V návaznosti na aktuální epidemiologickou situaci nemohou být prakticky prováděny motorické testy v mateřských školách vzhledem k vládním opatřením. Proto bude v praktické části hlavním cílem pomocí dotazníkového šetření zkoumáno, jakým způsobem jsou rozvíjeny pohybové dovednosti v mateřských školách. Výzkum se zaměří na rozdíl v úrovni pohybových dovedností dětí na vesnici a ve městě, dále na sportovní kroužky v mateřských školách. Při této epidemiologické situaci bude zkoumán i náhradní program právě pohybových kroužků při mateřských školách. Nakonec bude vytvořen zásobník pohybových her pro rozvoj pohybových dovedností s účelem částečného nahrazení pohybových kroužků, které se nemohou konat vzhledem k epidemiologické situaci.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Dítě předškolního věku

### 1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Známi autoři pan Matějček a paní Klégrová (1998) považují předškolní věk za to období, které následuje po batolecím, a to sice počínaje třetím rokem existence. Za vrchol této etapy života uvádí nástup do základní školy, tedy zhruba v šesti letech, v případě odkladu v sedmi letech. Stojí za zmínku i názory některých autorů, kteří považují předškolní období za to, jenž počíná již narozením dítěte a jeho závěrem je opět povinné školní vzdělání. Nicméně většina odborných publikací se shoduje v tom, že předškolní období je vnímáno jako rozmezí věku jedince od tří do šesti let (Panská, 2017). V průběhu těchto let většina dětí navštěvuje mateřskou školu. Jak píše Matějček a Klégrová (2011, s. 109) ve své knize: „*Jde o klasický věk mateřské školy, kterou u nás dnes navštěvuje kolem 90 % dětí.*“

Charakteristickým prvkem tohoto období je hra. Autorky Šmelová a Prášilová (2018, s. 132) uvádí: „*Hra patří ke zcela přirozeným aktivitám dítěte předškolního věku.*“ Již J. A. Komenský uvedl v 17. stol., že hra je společenská činnost, která zajišťuje specifickou formu učení. Vyznačuje se i těmito prvky: pohyb (nejen fyzický, ale i myšlenkové pohyby), pocit svobody (využívání vlastního rozhodování, s tím souvisí i rozvoj fantazie) i duševní uvolnění (způsob relaxace) (Gabrielová, 2010). Nejoblíbenější hry jsou tzv. námětové (hra na „někoho“ nebo na „něco“, hry s pravidly, konstrukční (stavební činnosti) a především pohybové hry (Petrová, Plevová, 2018).

V této vývojové etapě dochází u jedinců k rozvoji v mnoha oblastech. Jedním z nich je rozvíjení poznávacích procesů, kam zařazujeme vnímání, které je buď synkretické, analytické, aktivní nebo pasivní. Řadíme sem i vnímání času a prostoru. Dále probíhá rozkvět v oblasti paměti, pozornosti, myšlení nebo představivosti, fantazie a řeči, kdy se dítě během uvedených tří let naučí 2 000 až 5 000 slov, čemuž odpovídá rozsah slovní zásoby na vrcholu období kolem 3 000 až 6 000 slov. Zde můžeme zmínit i emocionální a sociální složku dítěte. V mateřské škole se nově rozvíjí vztahy k vrstevníkům. Dítě se učí, jak se má chovat k ostatním, jak má řešit konflikty apod. Dále se u jedinců objevuje smysl pro humor a také si začíná uvědomovat důležitost zázemí, tedy domova. Nesmí chybět zmínka o zvláštích dětské psychiky, které jsou velmi zajímavé. Jako jedna z přetrvávajících vlastností je egocentrismus, kdy si dítě myslí, že je centrem pozornosti, a právě v mateřské škole si může



začít uvědomovat, že tomu tak není. Další projev vystupování nazýváme labilita. Dítě má nestálé nálady a časté změny chování. Charakteristickým prvkem je také tzv. personifikace neboli zosobňování neživých věcí. Za možný problém bychom mohli pokládat tzv. eidetismus, stav, kdy dítě nedokáže rozeznat, zda se v daný moment jedná o jeho fantazii nebo je to reálné. Úzce spolu všechny zvláštnosti souvisí a často se prolínají, jako například poslední zmíněný rys je propojen s fantazií a představivostí (Petrová, Plevová, 2018).

V souladu s hlavní myšlenkou práce je důležité zmínit i to, co podotkly autorky Petrová a Plevová (2018, s. 37) ve své knize: *„Předškolní období (časově věk od 3 do 6–7 let) je období, ve kterém se dále zdokonalují tělesné i psychické funkce, organismus je celkově výkonnější, dítě vyrostle z průměrných 97 cm na v průměru 117 cm a jeho hmotnost se zvýší z průměrných 15 kg na cca 20 kg. Na konci tohoto období se projeví tzv. první strukturální přeměna neboli přeměna kostry dítěte...“* Dále zde zaznívá, že velký vliv na celkovou pohyblivost dítěte má jeho psychický stav. Také dochází k rozvoji jemné a hrubé motoriky, tomuto tématu se budu věnovat v další kapitole (Petrová, Plevová, 2018).

### **1.1.2 Motorický vývoj dítěte v předškolním věku**

Motorický vývoj člověka je zcela individuální. Chápeme ho jako obměnu kvalitativních i kvantitativních změn, které se vyvíjí s postupem života. Začínají již po narození jedince, kde se objevuje několik pohybových reflexů. Velmi významný okamžik v motorickém vývoji je osvojení si chůze, kterou můžeme nalézat u průměrného jedince kolem prvního roku života. Dále stojí za zmínku tzv. „zlaté období“, které vnímáme v mladším školním věku, kdy je tělo nejvíce schopno se učit pohybu. V dalších letech se motorický vývoj zdokonaluje a získává nové poznatky a zkušenosti. Můžeme říci, že po překonání dětství a adolescence se motorický vývoj v některých oblastech dostává ke svému vrcholu. Není tomu tak ovšem ve všech oblastech. Ve stáří dochází ke klesání jak pohybových dovedností, tak i některých ostatních, což záleží na několika dalších faktorech jako jsou biologické nebo psychické funkce (Dylevský, 2000).

Ráda bych se podrobněji věnovala motorickému vývoji jedince v předškolním věku, což odpovídá věku tři až šest let. Je nutno podotknout, že stejně jako ve všech obdobích života, tak i zde vše ovlivňuje několik faktorů. Jako jeden z prvních důležitých je vnímána dědičnost. Zde můžeme hovořit především o změnách morfologických vlastností. Dále to je prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Hovoříme zde o rodině, mateřské škole, zájmových kroužcích nebo nejužší společnosti, kterou jedinec navštěvuje. Samozřejmě zde hraje roli i samotné pohlaví dítěte.

Hájek (2001, s. 12, 13) uvádí ve své knize: „V tomto stádiu souvisí se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu. Mění se tělesné proporce, zvyšuje se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti (asi 25 %), klesá klidová srdeční frekvence (ze 109 tepů ve třech letech na asi 94 tepů za minutu v sedmi letech), formuje se sociální kreativita atd., a to vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti rozvojem pohybových dovedností převážně celostního charakteru, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení složitějších pohybových úkolů. Motorický projev (motorika) je postupně přesnější, jistější a uvědomělejší, typická je spontánnost (dítě má potřebu pohybu až 6 hodin denně).“

Jak již bylo zmíněno, v těchto letech života dítě ve většině případů nastupuje do mateřské školy, kde se seznamuje se spoustou nových pohybů. Zde hovoříme především o tzv. „dětské hře“, která je opět ovlivněna například emocemi nebo fantazií (Choutka a spol., 1999).

### **1.1.3 Pohybové činnosti v mateřských školách**

#### **Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělání**

Všechny mateřské školy, které jsou zařazeny do sítě škol a školských zařízení v České republice, se musí řídit hned několika dokumenty, a to sice na státní úrovni Národním programem pro vzdělávání a Rámcovým vzdělávacím programem (dále jen RVP), konkrétně pro předškolní vzdělání. Na školní úrovni se mateřské školy řídí svým vytvořeným Školním vzdělávacím programem (dále jen ŠVP). Zde si každá mateřská škola nastaví například formy nebo metody, které dané mateřské škole zapadají do jejích časových harmonogramů nebo jejích podmínek. Ze zmíněného dokumentu se dále vytváří tzv. Třídní vzdělávací plán neboli TVP, který se zaměřuje na jednu danou třídu v mateřské škole.

Naopak RVP je pro všechny mateřské školy stejný. Tento dokument slouží nejen pro pedagogy, ale také pro zřizovatele i rodiče dětí. Je tedy veřejně dostupný pro všechny obyvatele České republiky. Zároveň se také neustále vyvíjí, a můžeme časem očekávat jeho obnovení nebo nově vydané dodatky. Nejaktuálnější verzí RVP pro předškolní vzdělání (dále jen RVP PV) je spis z ledna roku 2018.

Všechny hlavní principy RVP jsou podloženy současnou kurikulární reformou. Také jsou založeny na individuálních potřebách dítěte. Hlavními principy RVP PV jsou stanoveny tak, aby:

- akceptoval přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku a důsledně je promítal do obsahu, forem a metod jejich vzdělávání;
- umožňoval rozvoj a vzdělávání každého jednotlivého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb;
- zaměřoval se na vytváření základů klíčových kompetencí dosažitelných v etapě předškolního vzdělávání;
- definoval kvalitu předškolního vzdělávání z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet;
- zajišťoval srovnatelnou pedagogickou účinnost vzdělávacích programů vytvářených a poskytovaných jednotlivými mateřskými školami;
- vytvářel prostor pro rozvoj různých programů a koncepcí i pro individuální profilaci každé mateřské školy;
- umožňoval mateřským školám využívat různé formy i metody vzdělávání a přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem a potřebám;
- poskytoval rámcová kritéria využitelná pro vnitřní i vnější evaluaci mateřské školy i poskytovaného vzdělávání (Smolíková, 2018, str. 5, 6).

Dále se RVP PV zaměřuje na vzdělávací oblasti, které jsou přímo úměrné dětem od dvou do šesti (v případě odkladu sedmi) let. Zařazujeme sem následující oblasti.

Dítě a jeho tělo, zde se nejvíce řeší pohybová činnost dítěte, jeho fyzická zdatnost, manipulační schopnosti, také uvědomění si vlastního těla nebo zdraví a zdravotní styl života dítěte.

Dítě a jeho psychika, tato oblast je poměrně široká. Zaměřuje se na psychickou stránku dítěte, ale také na poznávací funkce nebo rozvoj kreativity. Tenhle celek se dále dělí na: jazyk a řeč, poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace, a poslední pasáž je sebepojetí, city a vůle.

Dítě a ten druhý, zde se řeší otázka interpersonální. Klade se důraz na vzájemnou komunikaci jak mezi učitelem a dítětem, tak i mezi dvěma dětmi.

Předposlední oblastí je dítě a společnost. Učitel má v tomto případě za úkol začlenit dítě do společnosti, kde se učí nová pravidla soužití, poznává kultury nebo umění, návyky a vytváří si hodnoty.

V neposlední řadě se dítě učí náležitosti spojené s oblastí dítě a svět. Je potřeba dítěti vysvětlit dění v jeho okolí, globální problémy a upevnit elementární povědomí o životním prostředí lidí.

Nutno podotknout, že všechny oblasti se velice prolínají, a není možné je jednotlivě oddělit. RVP PV se samozřejmě zaměřuje na další celky. Najdeme zde otázky při problémech, jako jsou následující. Vzdělávací obsah ve školním vzdělávacím programu, nebo podmínky v předškolním vzdělávání, dále vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami či dětí nadaných i ve věku od dvou do tří let. Ke konci RVP PV se nachází také autoevaluace a hodnocení vzdělání, zásady pro zpracování ŠVP, či povinnosti učitele (Smolíková a spol., 2004).

V RVP PV najdeme hned několik cílů, ke kterým se autor snaží nasměrovat paní učitelky v jednotlivých mateřských školách. Cíle jsou zde psány v obecnější formě. I v souvislosti s tím, že mluvíme o poměrně novém dokumentu, některé paní učitelky s celým spisem a právě s jednotlivými cíli nemusí být ještě úplně ztotožněné. Najdeme zde tedy rámcové vzdělávací cíle hned na začátku dokumentu, jejichž cílem je komplexně rozvíjet dítě. Dále zde můžeme nalézt dílčí cíle, které se promítají ve všech pěti vzdělávacích oblastech. A poslední, to jsou cíle specifické, které se blíže zaměřují na vzdělávací obory jako je například tělesná výchova (Dvořáková, 2009).

## **Dítě a jeho tělo**

Nyní se budu více věnovat konkrétní oblasti dítě a jeho tělo, při které je podporována fyzická stránka dítěte. Jako příklad bych uvedla některé cíle z této oblasti. Dílčí vzdělávací cíl představuje RVP PV (2018, s. 15): Uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, rozvoj a užívání všech smyslů, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví. Na což navazuje vzdělávací nabídka od učitele, kterou nalezneme v RVP PV (2018, s. 15): Lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.) – manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním – zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení) – smyslové a psychomotorické hry.

Právě mateřská škola je místo, kde se děti setkávají s každodenním pohybem. Ten musí tedy mateřská škola provádět tak, aby byl komplexní a rozvíjel u dětí co nejvíce sfér. Paní

učitelky tedy obvykle zařazují při organizovaném cvičení následující. Rozvoj hrubé i jemné motoriky. Pohybové dovednosti jako lokomoční, nelokomoční, tak i manipulační. Dále se také často řadí tzv. hudebně pohybová výchova, kam patří rozvoj rytmu, tempa nebo různé tance na hudbu. Dále je potřeba zahrnout také cvičení na pohybové schopnosti. Následujícím programem také bývají sportovní dovednosti jako je gymnastika, plavání, nebo zimní a ostatní sporty. Při tématech zdravotní výchovy se také zařazují cvičení na správné držení těla, zdravotní cviky nebo samotné poznání tělesných proporcí jedince.

Během jednoho dne v mateřské škole je velký prostor pro realizaci cvičení. První možností přirozeného pohybu je hned ráno, tehdy mají děti většinou volnou hru, kdy si samy vybírají činnosti, které mohou být i pohybového charakteru, stejně tak i po odpoledním odpočinku. Následující šance pro motorické činnosti nastává při organizovaném cvičení. Snad největší a mnohdy i nejdelší prostor k lokomoci nastává při pobytu venku. Vždy je ovšem nutné dodržovat nastavená pravidla a předcházet rizikům, která mohou nastat (Dvořáková, 2009).

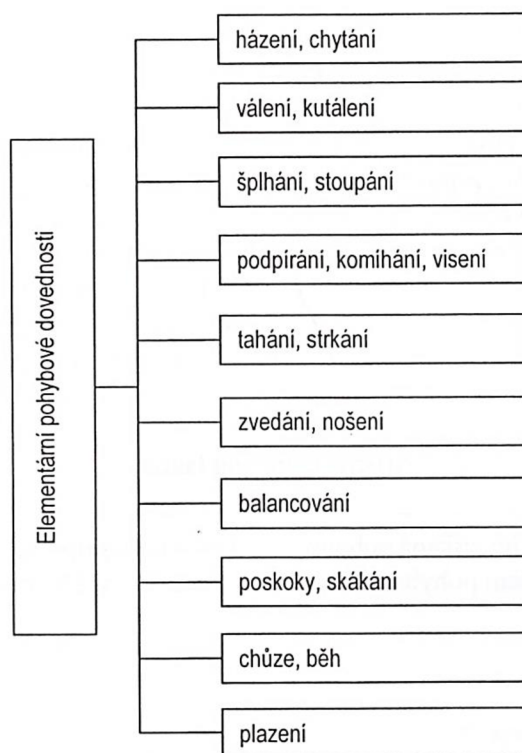
## **1.2 Pohybové dovednosti**

### **1.2.1 Definice pohybové dovednosti**

Definici pro pohybovou dovednost sepsalo a vyslovilo mnoho odborníků. Každý může popsat tento pojem odlišně, i když má v konečném znění stále stejný význam. Pohybová dovednost je tedy to, co se dítě naučí v oblasti pohybu v průběhu života. Měkota a Cuberek (2007, s. 11) ve své knize uvádí tuto definici: „*Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.*“ Jeden z anglicky mluvících autorů Schmind (2007, s. 11) chápe daný pojem jako „*dovednost, ve které kvalita pohybu je primární determinantou úspěchu,*“ a zvláště popisuje samotnou dovednost jako „*způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie či minimem času, je vyvinuta jako výsledek praxe.*“

Výčet základních pohybových dovedností uvádí ve své knize také Schnabel a Thies pomocí přiloženého obrázku č. 1.

**Obrázek 1: Elementární pohybové dovednosti**



*Zdroj: Schnabel a Thies, 1993, in Měkota a Cuberek, 2007, s. 10*

## **1.2.2 Klasifikace pohybových dovedností**

Klasifikací pohybových dovedností je velmi mnoho. V každé tzv. kategorii jsou vždy důležitá určitá kritéria, podle kterých jsou později rozčleněny na různé typy. Níže budou uvedeny nejčastěji používané volby dělení. Zároveň si můžeme všimnout, že se skupiny prolínají a spoustu dovedností nalezneme ve více kategoriích zároveň.

### **Lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti**

Lokomoční pohyb je pro jedince nesmírně důležitý, a to sice při jakémkoliv pohybu z místa na místo. Zařazujeme sem plazení, lezení, chůzi, běh i skoky a poskoky. V životě člověka se vyvíjí postupně, a není vhodné jednotlivé části přeskakovat. V začátcích života dítě nejprve leze a plazí se. Až poté se učí chodit. Ve chvíli, kdy je jedinec v dané fázi, je možné se učit běhat a skákat.

Další skupina se uvádí jako nelokomoční dovednosti. Dvořáková (2006, s. 16) tvrdí: „Jsou to změny polohy těla, pohyby částí těla a rovnovážné polohy. Základem pro veškerý pohyb je schopnost svoje tělo vnímat a orientovat se v tělním schématu, uvědoměle ovládat jednotlivé části těla, a to i v různých polohách a bez zrakové kontroly.“ V mateřských školách

se tato oblast může rozvíjet pomocí zaujímání poloh jako jsou například: vzpažit, upažit, sed, leh, klek, vzpor klečmo atd.

Poslední kategorie jsou dovednosti manipulační. Ty se rozvíjí již od samého začátku života. Tehdy se u novorozenců objevuje tzv. úchopový reflex, kdy dítě silně tiskne jakékoliv předměty, jež se mu dostanou do rukou. Později se dovednost vyvíjí při hrách s hračkami, které drží v dlaních, přenáší je z místa na místo. Například při stavbě komína z kostek jedinec rozvíjí manipulační dovednost (Dvořáková, 2006).

### **Jednoduchá a komplexní pohybová dovednost**

Zde se jedná pouze o kritérium pohybu. Zda je děj jednoduchý či složitý, zda záleží na přesném načasování počátku pohybu, nebo nikoliv (Měkota a Cuberek, 2007).

### **Sportovní a pracovní pohybová dovednost**

Oběma skupinám klademe historickou podmíněnost, kdy se v průběhu mění, zanikají, nebo dokonce vznikají. Sportovní dovednosti jsou specifickou a omezenou skupinou. Je zde zapotřebí dodržovat pravidla sportu, do kterého dovednost patří. Zároveň velkým faktorem je zde i technická úroveň. Jako další důležitý prvek vnímáme výkonnou motivaci v každém speciálním sportovním odvětví. Na světě existuje nespočet sportů a jejich odvětví, a z toho vyplývá, že máme spoustu sportovních dovedností, které se liší například množstvím energie, která je pro výkon potřeba, dále se liší v množství potřebných dovedností pro správné vykonání (Měkota a Cuberek, 2007).

Autoři Měkota a Cuberek (2007, s. 19) ve své knize uvádí: „*Pohybová komponenta dominuje u většiny dovedností řemeslných, dovedností spjatých s manipulací s nástroji a materiály... Pohybové dovednosti jsou stále výrazně zastoupeny v mnoha dalších profesích, např. zdravotnických a záchranářských (Umělé dýchání, ošetření a transport raněného). Speciální hrubě motorické dovednosti si osvojují např. hasiči, policisté a vojáci, jemně motorické lékaři (zubaři, chirurgové).*“

### **Jemná a hrubá pohybová dovednost**

Za jemnou pohybovou dovednost neboli fine – motor – skills můžeme považovat tu činnost, která je prováděna malými tělesnými celky – svaly. Například ucho, chodidlo nebo prsty. Zařazujeme je především do pracovních, uměleckých dovedností, nebo dovedností důležitých pro všední život, kdy jsou prováděny drobné koordinované činnosti v nejčastějším

případě oka a ruky. Jako příklad můžeme uvést manipulaci s náčiním nebo hru na hudební nástroj (Hájek, 2001).

Gross – motor – skills neboli hrubé pohybové dovednosti jsou zajišťovány velkými svalstvy v těle jedince, díky nimž jsou prováděny lokomoce některých segmentů těla, jako jsou například horní a dolní končetiny nebo hlava. Činnosti jsou z velké části prováděny na rozsáhlém prostranství. Za příklady jsou uváděny např. skok daleký, rychlobruslení nebo horolezectví (Měkota a Cuberek, 2007).

### **Uzavřená a otevřená pohybová dovednost**

Další dělení dovedností je závislé na okolních podmínkách jedince. V první kategorii se bavíme o tzv. otevřených podmínkách neboli o měnících se podmínkách. Za tyto podmínky považujeme např. soupeře, který se může zachovat jinak, než sportovec předpokládá. Dále to mohou být změny počasí při sportech venkovních (náhlá změna větru, silný nebo slabý déšť, silná záře slunce). Nejdůležitější je tedy schopnost předvídat možné modifikace (Choutka a spol., 1999).

Opačnou třídou je uzavřená dovednost, kdy sportovec nemusí předpokládat změny v okolních podmínkách, vše probíhá standardně. Autoři Chaloupek a spol. sem řadí sportovní gymnastiku nebo střelbu na kryté střelnici (Choutka a spol. 1999).

### **Diskrétní, sériové a kontinuální pohybové dovednosti**

Choutka a spol (1999, s. 46) zmiňují: „*V diskrétních dovednostech je patrný začátek a konec. Jsou zpravidla krátkodobé a acyklické, spíše standardního provedení (Smeč v tenise nebo v odbíjené, golfový úder apod.).*“

Při kontinuální dovednosti spatřujeme souvislý proud lokomočních pohybů jako je například běh, chůze, jízda na kole nebo plavání. Zde nenacházíme striktní začátek ani konec pohybu, který probíhá v určitém rytmu (Měkota a Cuberek, 2007).

Dále máme speciální skupinu sériových dovedností. Ty jdou pravidelně dokola za sebou a považujeme je za cyklické. Spojením všech pohybů vytváří obtížnější, ale zároveň komplexní činnost. Řadíme sem chůzi, běh, plavání, nebo skok o tyči, výmyk s podmetem na hrazdě apod (Kočárek, 2010). Přehledné rozdělení dovedností je zobrazené v následujícím obrázku č. 2.



**Obrázek 2: Diskrétní, sériové a kontinuální pohybová dovednost**

Diskrétní dovednosti	Sériové dovednosti	Kontinuální dovednosti
Rozlišený začátek a konec	Diskrétní akty navzájem propojené	Nerozlišený začátek a konec
hod oštěpem chycení míče výstřel z pušky	zatloukání hřebíku gymnastická sestava	řízení auta plavání „tracking“

Zdroj: Měkota, Cuberek, 2007, s. 18

### 1.2.3 Osvojování pohybových dovedností

#### Motorické učení

Hana Dvořáková (2007, s. 47) shrnula definici takto: „*Proces učení se pohybových dovedností je specifickým typem učení – motorickým učením. Tento proces probíhá individuálně a různě dlouho, lze však rozlišit změny v aktivitě centrálního nervového systému (CNS) i v charakteru a kvalitě pohybové odpovědi.*“

Následně ve své publikaci zrekapitulovala fáze motorického učení, které nalezneme v obrázku č. 3.

Obrázek 3: Fáze motorického učení

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE	ČINNOST UČITELE
generalizace	vysoká, podráždění mnoha poh. center, iradiace	nekoordinovaný, souhyby, reakce antagonistů proti pohybu, vyšší svalový tonus	motivace, instrukce, prezentace, podpůrné prostř., dopomoc, korekce, vnější zpětná informace
diferenciace	koncentrace podráždění, postupný útlum	zkvalitňuje se postupná souhra, možný vznik plato efektu, částečná integrace pohybu	snížení účasti, vnější zpětná informace, motivace, podpoření integrace
automatizace	stabilizace	koordinovaný pohyb, převaha vnitřní zpětné informace, integrace, transfer	navozuje integraci, vede k transferu

Zdroj: Dvořáková, 2007, s. 48

## 1.2.4 Hodnocení pohybových dovedností

Hodnocení pohybových dovedností u dětí předškolního věku je poměrně obtížné. Zároveň nenacházíme velký počet podkladů pro toto testování. Jeden z motorických testů se nazývá Motoriktest für vier – bis sechsjährige Kinder (MOT 4–6). Jeho původ pochází z Německa. Tato zkouška v oblasti pohybu vznikla v roce 1987 díky autorům Zimmer a Volkamer. Hlavní cíl vnímá jednak zjištění úrovně pohybových dovedností dětí předškolního věku, ale také možnost, jak zjistit, zda jedinec netrpí zpožděným vývojem. Důležité je uvést, že se zde autoři nezaměřují na rozdíl mezi chlapci a dívkami. Test byl několikrát upravován, než nabyl své podoby, především z toho důvodu, že tato věková skupina je velmi specifická a vyžaduje zvláštní pedagogický postoj. Tato zkouška obsahuje 18 různých cviků. Věková skupina je tu přesně určena, a to sice čtyři až šest let, což znamená, že zde nejsou zahrnuty děti tříleté. K zrealizování testu jsou vyžadovány speciální pomůcky. Je potřeba si připravit obruč, stopky, papír a tužku, šátek, švihadlo nebo lano, tři tenisové míčky, dvě krabice, plastovou tyč, 40 zápalek, terč, žíněnku, míč a kroužky na házení (Topinková, 2019).

Autorem další testové baterie pocházející z USA je Dale Ulrich. Ten zpracoval Test of Gross Motor Development, Second Edition, neboli TGMD-2, jež vznikla v roce 2000. Zde se

autor Ulrich zaměřuje na věkovou skupinu od tří do deseti let. Jsou zkoumány lokomoční dovednosti jako je běh, poskoky bokem, poskoky, skok do dálky i výšky a plazení. V manipulační části se posuzuje házení a chytání míče, dribling, posílání a kopání do míče nebo odbíjení míčku (<http://www.jssm.org/vol8/n2/1/v8n2-1pdf.pdf>).

Ve Velké Británii vznikla testová baterie s názvem Movement Assessment Battery for Children (MABC). Za autory považujeme Henderson, Sugden a Barnett, kteří se zaměřují na děti od čtyř do dvanácti let. Testy jsou rozděleny podle věku do čtyř skupin. Najdeme zde cviky zahrnující míčové dovednosti, zručnost i rovnováhu. (<http://www.jssm.org/vol8/n2/1/v8n2-1pdf.pdf>).

### **1.3 Rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi**

Základem pro sportování, ale i veškerý pohyb lidí, jsou pohybové dovednosti a především schopnosti každého člověka. Ty jsou nám geneticky dané již ve chvíli, kdy se narodíme. Také bychom bez nich nemohly rozvíjet pohybové dovednosti neboli motorické dovednosti, které jsou zároveň důležitou součástí pro zvládnutí skutečného úkolu například ve sportu. Tyto dvě složky by bez sebe nemohly fungovat, působí navzájem na sebe a jsou ovlivněny několika faktory (Hájek, 2001).

#### **1.3.1 Definice schopnosti**

Hájek (2001, s. 37) ve své knize uvádí, že *„Motorická schopnost je jednota (integrace) vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických faktorů, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci určité pohybové činnosti“*.

Jednou z dalších definic od Čelikovského (2004, s. 90) zní následovně: *„Souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu.“*

Mezi pohybové schopnosti řadíme následující. Schopnosti silové, které chápeme jako překonání vnějšího odporu, k čemuž využíváme naše svalstvo. Druhou zařazujeme schopnost vytrvalostní. Ta se dále dělí podle své délky na rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Následují schopnosti rychlostní, což můžeme chápat následovně. Cílem této kategorie je uskutečnit určitý pohyb co nejrychleji, tedy v co nejkratším čase. Poslední nazýváme koordinační neboli obratnostní. Tato schopnost nám umožňuje koordinovat naše tělo v mnoha životních situacích, nejen při sportu (Riegerová a spol., 2006).

## 1.4 Význam pohybové aktivity pro dítě předškolního věku

Jak zmiňuje Volšová (2014, s. 10): „*Pohyb je základním projevem života. Pohyb vnímáme nejen jako změnu poloh vzhledem k vlastnímu tělu a místu, ale k pohybu dochází, i když jsme naprosto v klidu. Jde o pohyb při dýchání, v těle dochází k cirkulaci krve, srdeční sval pracuje neustále, a i další orgány pracují bez přestání.*“

Pro děti předškolního věku je pohyb nedílnou součástí každého dne, mimo jiné také velmi důležitou biologickou potřebou. Charakteristickým znakem je jejich tzv. neposednost. Nevydrží chvíli na jednom místě, stále někde pobíhají, poskakují a velmi často střídají činnosti, ideálně aktivnějšího charakteru. Díky těmto okolnostem mohou poznávat své okolí, ale především své tělo, kdy zjišťují, k čemu mohou jednotlivé části těla nebo orgány využívat, a díky tomu si uvědomují sami sebe (Dvořáková, 2007).

Nyní můžeme rozdělit děti do tří skupin, a to sice hyperaktivní, tedy nadměrná aktivita dítěte. Dále pak normoaktivní, což se jedná o klasickou míru aktivity. Poslední skupina je hypoaktivní, kdy se dítěti dostává velmi málo pohybu. Tito jedinci patří do ohrožené skupiny, kdy hrozí zdravotní výchyly, které se mohou objevit již v dětství nebo až v dospělosti (Maršíková, 2018).

V dnešní době můžeme vnímat velký problém, co se týká pohybu u dětí. Čím dál tím více má vliv na dítě technologie, jež je všude kolem nás a snaží se nás přimět k pasivnější formě využití našeho volného času. Nejčastěji jsou děti ovlivňovány televizí, tablety, počítači nebo mobilními telefony, u kterých vydrží prosedět bohužel dlouhý čas, čímž je narušována forma zdravého životního stylu. Při velké míře sedavých činností mohou vznikat odchylky ve zdraví jako jsou například nadváha nebo obezita (Dvořáková, 2007).

## 1.5 Vliv okolí dítěte na jeho zájem o pohyb

Dítě v předškolním věku je silně ovlivňováno okolními vlivy, které usměrňují jeho zájem o pohyb. V tomto období života mají největší vliv rodiče. Další stránkou s nimi spojenou jsou finance, které chtějí, nebo nechtějí, do sportu dítěte investovat. Na opačné straně je ovšem dítě, které může a také nemusí daný sport nebo pohybová aktivita bavit. Také záleží, zda se k činnosti dítě dostane nebo ne. Velký vliv má jistě mateřská škola, která může nabízet různé pohybové kroužky. Dále je možné pouze nabízet oddíly, kam mohou rodiče děti přihlásit.

Každý jedinec má ovšem možnost vytvářet pohyb, aniž by byl pod vedením profesionála nebo dospělého jedince, nejčastěji tedy rodiče. Mluvíme zde o neorganizované pohybové aktivitě. Radíme sem spoustu činností, jež jsou prováděny v běžném režimu dne, tedy

spontánní aktivitu dítěte. Hovoříme zde o zájmovém pohybu jako je běh na zahradě, jízda na kole, venčení psa atd. Dítě se zde nenásilnou formou rozvíjí v mnoha oblastech, jako je například motorická stránka, psychologická, biologická nebo sociální, kdy mohou být činnosti prováděny například ve skupině kamarádů. Dále sem řadíme také samoobslužnou činnost, například hygienické úkony. Každý jedinec může neorganizovanou pohybovou aktivitu zařazovat do každého dne, podle toho, jak uzná za vhodné a nemusí brát v potaz další okolnosti, jako jsou například finance nebo vzdálenost určitého místa (Fikarová, 2012).

Na opačné straně mluvíme o organizované pohybové aktivitě. Velký rozdíl můžeme také vnímat ve městě a na vesnici, kdy je nabídka sportů odlišná. Na vesnicích často vidáme oddíly skautů, mladých hasičů, mažoretok, zumbly nebo sokola. Zde jsou ve většině případů ceny nízké a zároveň dostatečná kapacita. Ovšem ve větších městech můžeme nacházet velké množství zájmových kroužků, nejen sportovních. Rodiče tedy mají na výběr, kam své dítě přihlásí. Mohou to být kroužky fotbalu, florbalu, házené, basketbalu, gymnastiky, atletiky, plavání nebo různé tance jako je hip hop, balet, street dance, aerobik a další. Také to mohou být oddíly cyklistiky, na inline bruslích, skateboardu nebo veslování, kanoistika a mnohé další. Zde již vnímáme větší cenový rozdíl, a kapacita zde nemusí odpovídat velkému počtu jedinců, kteří mají o sport zájem (Pávková, 2017).

Definici kroužku můžeme chápat stejně jako Pávková (1999, s. 128–129) například takto: „*Kroužek je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru např. rybářský kroužek, modelářský kroužek, čtenářský kroužek.*“ Naopak oddíl definuje Pávková (1999, s. 128–129) následovně. „*Výjimečně se užívá označení oddíl, zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku a ve struktuře DDM má charakter kroužku.*“

Dále bych se ráda věnovala organizaci, která jako jedna z mála nabízí občanům České republiky možnost pravidelného pohybu zdarma, nebo za symbolický poplatek, především se ale zaměřuje na děti předškolního věku.

## **Česká obec sokolská**

Sokol neboli Česká obec sokolská je sportovní organizace, která se snaží umožnit zdravý pohyb všem občanům České republiky bez jakýchkoliv rozdílů. Je to nejstarší a největší spolek, který se zaměřuje na podporu pohybu a radosti z něj, přesněji také rozvoj „těla i duchu“. Česká obec sokolská připravuje svá cvičení a projekty pro širokou škálu obyvatelstva, a to sice od dvouletých dětí až po seniory. Skupiny nadšenců pro rozvoj pohybových dovedností jsou

rozmístěny po celé České republice. Najdeme u nás kolem 1 100 jednot, ve kterých nalezneme pestrou nabídku sportovních odvětví. Nejčastěji se zde objevují sportovní hry jako jsou například: fotbal, florbal nebo volejbal. Dále jsou to kroužky gymnastiky, atletiky, plavání. Zajímají se také o kondiční cvičení nebo cvičení s hudbou, ale také zdravotní tréninky. V neposlední řadě tyto oddíly zajišťují kulturní život v okolí, kde se nachází.

Tato organizace pořádá různé projekty, samozřejmě pohybového charakteru. Jeden ze starších programů se nazývá „Noc sokoloven“, jenž má za úkol představit obyvatelům historii a také vybavení dané sokolovny. Poslední projekt byl uskutečněn 25. 6. 2020, jehož účastníci měli vstup zcela zdarma, mohli si zde vyzkoušet nářadí, které se skrývá v budově, dokonce bylo možné zde přespat (Česká obec sokolská, Vedeme Čechy ke sportu a společné aktivitě, 2021).

Nyní bych se ráda věnovala blíže programu, který byl vytvořen pro děti předškolního věku, a to sice s názvem „Sokolem do života“ s podnázvem Pohybová gramotnost pro předškoláky. První ročník byl uskutečněn ve školním roce 2016/2017. Od té doby se rozhodlo připojit velké množství dětí i mateřských škol. V letošním školním roce 2020/2021 je zapojeno přes 1 480 mateřských škol a více než 81 000 dětí. Prostor, kde se může odehrávat cvičení nečiní pouze mateřské školy, ale také tělocvičné i tělovýchovné jednoty, kluby nebo dokonce samotné rodiny. Jak již bylo zmíněno, zaměřujeme se zde na předškolní věk. Ten je zde dále rozdělen na další kategorie, a to sice první skupinou jsou děti od tří do čtyř let, do které je zařazeno i cvičení rodičů s dětmi. Následuje třída druhá pro děti čtyřleté až pětileté. Poslední kategorií jsou právě předškoláci, tedy věková skupina od pěti do šesti let. Jako motivace pro účastníky jsou zvířátka, která děti provádí všemi cviky. Jako odměnu je možno očekávat samolepky, dokonce i diplomy, medaile nebo drobné odměny. Všechna cvičení jsou stanovena tak, aby děti vnímaly pohyb především jako zábavu, při níž jsou rozvíjeny následující oblasti. Užívá se zde jedno z hesel od jednoduchého ke složitému. Začíná se tedy přirozenými cvičeními. Konkrétní cvičení pro děti od tří do čtyř let je uvedeno v příloze č. 1. Následuje vývoj obratnosti. Konkrétní cvičení pro děti od čtyř do pěti let je uvedeno v příloze č. 2. Jakmile si děti projdou těmito oblastmi, přesouvají se ke cvičení s nářadím, a to sice dovednosti s míčem. Konkrétní cvičení pro děti od čtyř do pěti let je uvedeno v příloze č. 3. Následuje rozvíjení poznání. Konkrétní cvičení pro děti od pěti do šesti let je uvedeno v příloze č. 4. Nakonec jsou připraveny pro děti netradiční činnosti. Konkrétní cvičení pro děti od pěti do šesti let je uvedeno v příloze č. 5. Pro zájemce připravila Česká obec sokolská také akreditované semináře pro pedagogy. Celý projekt je podpořen Ministerstvem školství (Uzlová, Smejkalová, 2020).

Nejnovější program „Cvičím se sokolem“ je potřeba zmínit. Tento projekt vznikl v návaznosti na epidemiologickou situaci v České republice, kdy bylo zakázáno shromažďování lidí a s tím spojené omezení sportování, dokonce byly uzavřené mateřské školy. Cílem tohoto programu je proto cvičit s profesionály i ze svého domova. Byly natočeny videa pro všechny věkové kategorie a umístěny na portál Youtube, kde je každý může shlédnout a zacvičit si. Z toho vyplývá, že se ke sportu dostávají i děti předškolního věku jak z měst, tak i z vesnic (Česká obec sokolská, Vedeme Čechy ke sportu a společné aktivitě, 2021).

## **2 Praktická část**

### **2.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakou formou jsou rozvíjeny pohybové dovednosti u dětí v mateřských školách.

#### **2.1.1 Dílčí cíl práce**

Dílčím cílem bylo vytvoření zásobníku pohybových her zaměřených na rozvoj pohybových dovedností.

#### **2.1.2 Výzkumné otázky**

- 1) Jsou vnímány rozdíly v úrovni pohybových dovedností dětí předškolního věku v rozdílu ve městě a na vesnici?
- 2) Jakou formou jsou rozvíjeny pohybové dovednosti v mateřských školách?
- 3) Jak často chodí mateřské školy ven a je při venkovních aktivitách rozvíjen pohyb u dětí?
- 4) Působí v mateřských školách sportovní kroužky pro děti?
- 5) Jsou nějakým způsobem nahrazeny sportovní kroužky v době, kdy se nemohou pohybové kroužky při mateřských školách konat?

### **2.2 Metody výzkumu**

Vzhledem k epidemiologické situaci, kdy není možné provádět prakticky pohybové testy přímo v mateřských školách, je dotazníkové šetření bráno jako náhradní forma zjišťování poznatků.

Podle Hendla (2005) radíme dotazníkové šetření do kvantitativních výzkumů, kde se setkáváme s jeho komponenty. Nejprve se sestaví potřebná teorie z dané oblasti. Dále se z informací, které byly správně sepsány stanoví např. výzkumné otázky. Následuje stanovení dotazníkových otázek. Ty budou podány srozumitelně. Mohou se použít uzavřené otázky, kdy respondent vybírá pouze z uvedených odpovědí, otevřené, kdy se budou slovně doplňovat potřebné informace, nebo kombinace obojího. Následně se provede šetření. To je potřeba zahájit úvodním slovem, kde budou respondenti uvedeni do problému a seznámeni s účelem jejich odpovědí, tedy využití při bakalářské práci.



Podrobná analýza výsledků se sepíše, vytvoří se odpovídající grafy, které přehledně ukazují např. procentuální výsledky odpovědí. Nyjí je možné provést zodpovězení stanovených výzkumných otázek.

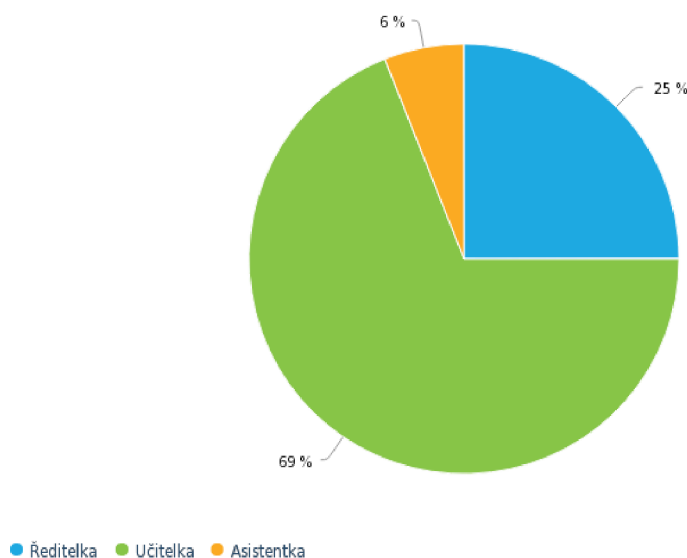
Výhodou daného výzkumu je především získání přesných číselných dat. Také je možné oslovit větší počet respondentů a jednoduše získat velké počty odpovědí.

### 2.2.1 Dotazník pro učitele mateřských škol

K naplnění hlavního cíle slouží dotazník, pro učitelé mateřských škol. Ten byl vytvořen přes portál Survivo a rozeslán pomocí e-mailu do několika mateřských škol. Součástí šetření bylo 15 otázek, na které paní ředitelky, učitelky i asistentky pedagogů odpovídaly pomocí určeného výběru odpovědí nebo slovním vypisováním. Celkem se zapojilo 100 respondentů.

#### Výsledky dotazníkového šetření

1) Na jakém postu pracujete v mateřské škole?



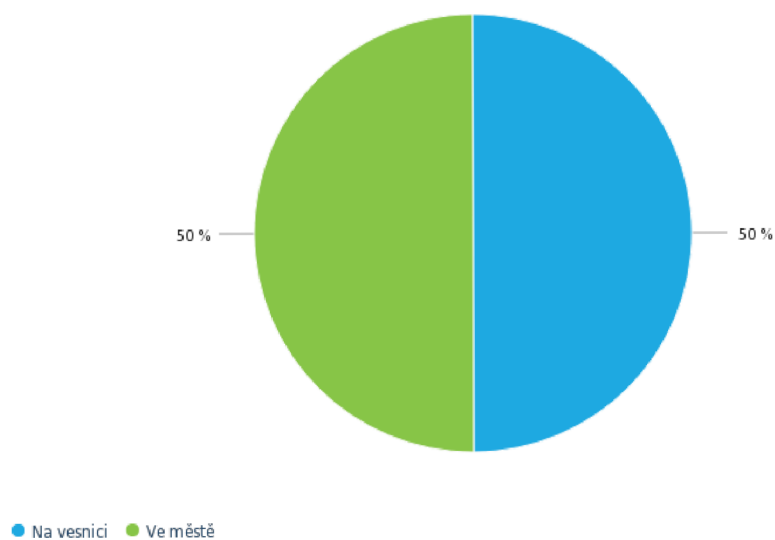
Graf 1: Pracovní pozice (N 100)

*Zdroj: vlastní zpracování*

První údaj v dotazníku zkoumal, kdo na něj odpovídá. Následující graf znázorňuje, že se do šetření zapojilo 6 asistentek pedagogů. Větší procento zastoupení měli ředitelé mateřských škol, kterých odpovědělo 25. Nejvíce se zapojilo samotných paní učitelek, kterých bylo 69.

2) Kde se vaše mateřská škola nachází?

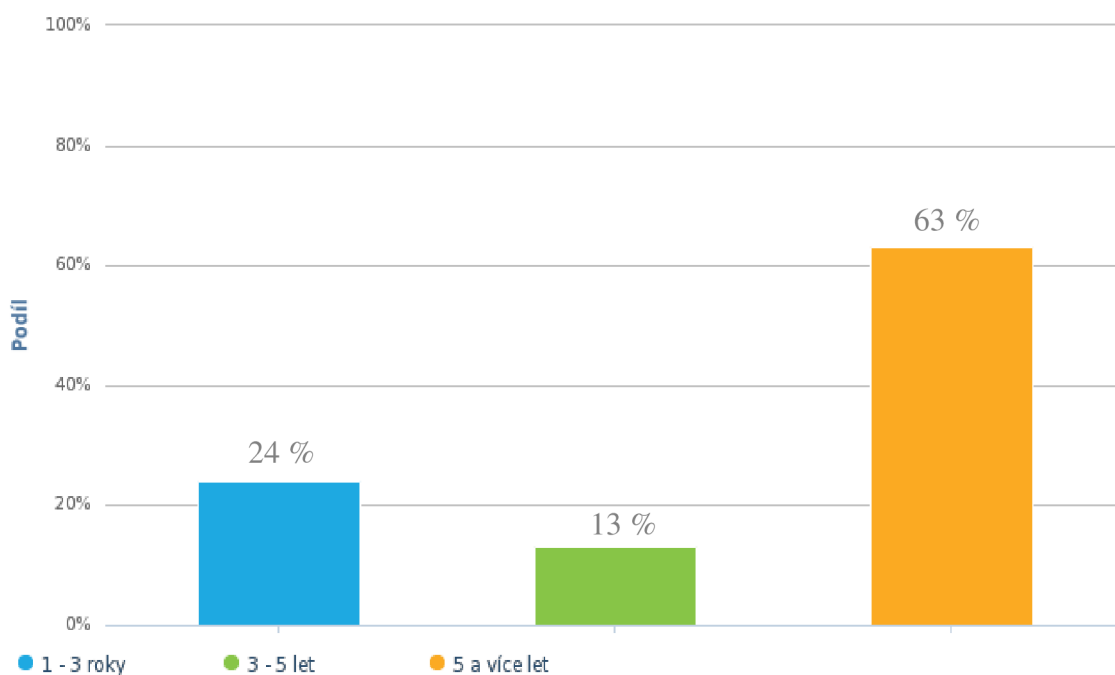
Další položená otázka se zabývala, kde se mateřská škola vyskytuje, zda na vesnici nebo ve městě. Z grafu č. 2 vyplývá, že odpovídalo 50 % venkovských a 50 % městských mateřských škol.



**Graf 2: Umístění mateřských škol (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

### 3) Jak dlouhá je vaše praxe v mateřské škole?



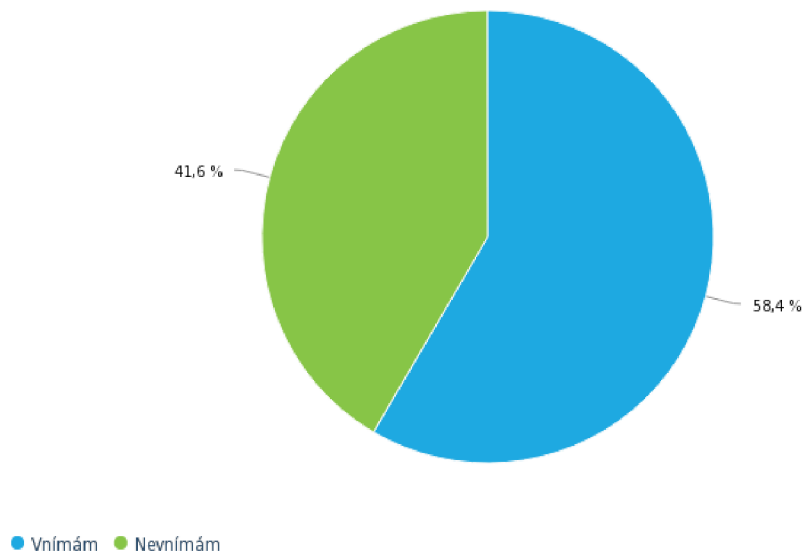
**Graf 3: Délka praxe respondentů (100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

Třetí graf zobrazuje délku praxí zúčastněných pedagogů v dotazníkovém šetření. 24 pedagogických pracovníků má praxi od jednoho roku do tří let praxe v mateřských školách. Nejméně dotazovaných pracovalo v oboru předškolní pedagogiky tři až pět let. Nejdelší praxi v oboru, a to sice pět a více let, má 63 dotazovaných.

### 4) Pokud je vaše praxe delší než pět let, vnímáte určitý rozdíl v pohybových dovednostech dětí v předškolním věku?

Následující dotaz směřoval pouze pro zmiňovanou skupinu, která činila zmíněných 63 %, jež má praxi delší než pět let. Bylo zjišťováno, zda paní učitelky, ředitelky či asistentky vnímají nějaký rozdíl v pohybových dovednostech dětí na začátku jejich praxe, a nyní. Zde odpovědělo 42 respondentů, že rozdíl vnímají. Ostatních 21 má názor opačný (graf č. 4).



**Graf 4: Rozdíl pohybových dovedností (N 63)**

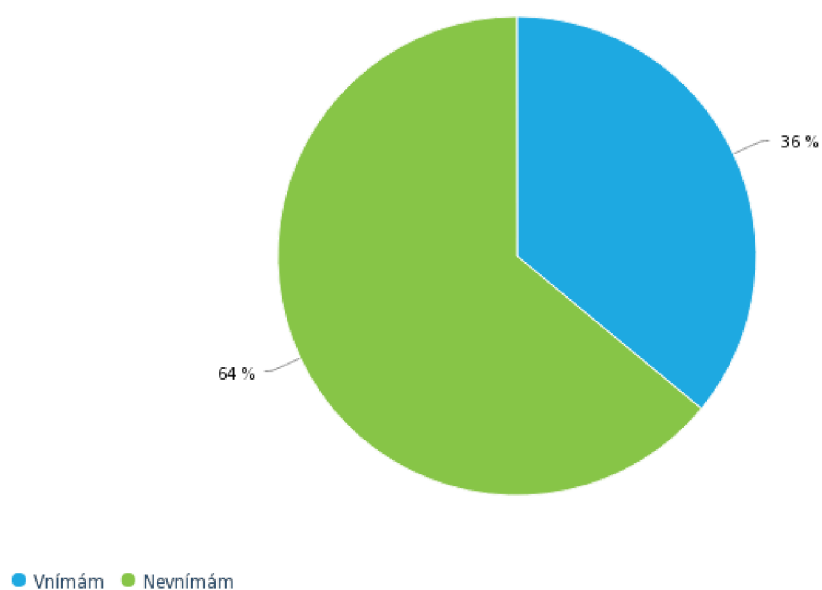
*Zdroj: vlastní zpracování*

5) Pokud ano, jaký rozdíl vnímáte?

Následující otevřená otázka navazovala na předchozí. 42 respondentů mělo možnost slovně doplnit, v čem vnímají rozdíl. Nejčastěji odpovídali, že děti v předškolním věku jsou méně obratné než dříve, zhoršila se u nich hrubá motorika, mají celkově méně pohybu. Citace jedné z odpovědí: *„Mám 30letou praxi. Dříve nemusely být děti nuceny do pohybových činností a her, ty vznikaly spontánně. Děti disponovaly také větším pohybovým rozsahem, např. při zdravotním cvičení. Také mají méně pohybu než před 20 lety. Nejsou přivyklé chůzi, 80 % dětí do MŠ přijíždí autem. U většiny dětí se oproti minulým letům také změnila odpolední náplň času na sezení u počítače a televize.“*

- 6) Pokud jste již pracovala v mateřské škole na vesnici i ve městě, vnímáte nějaký rozdíl v pohybových dovednostech u dětí v rozdílu na vesnici a ve městě?

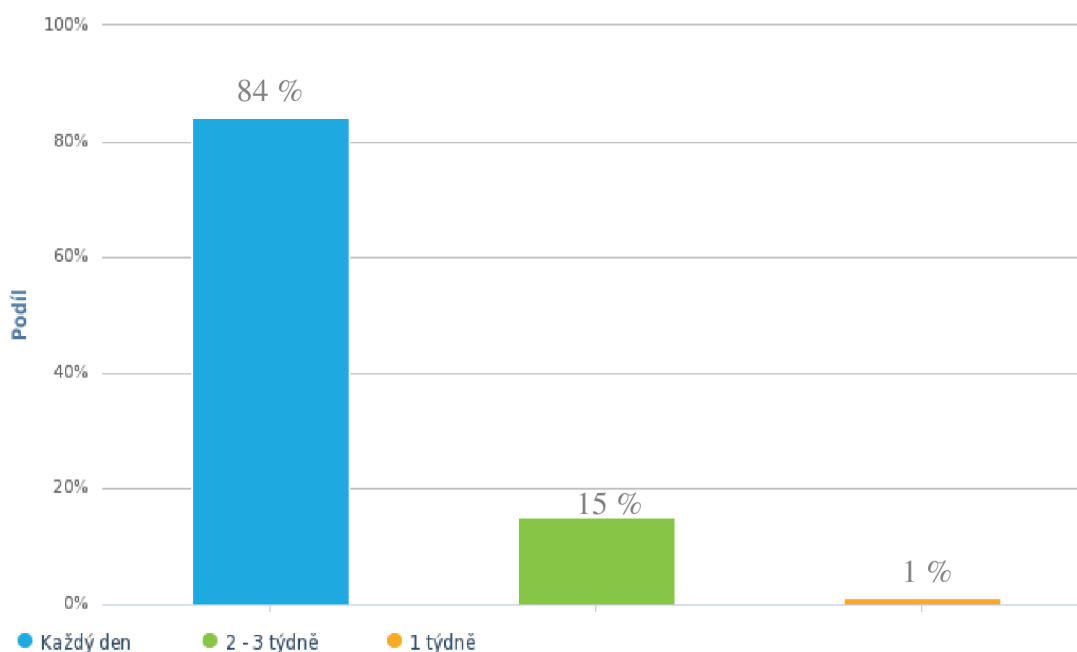
Další zkoumaný rozdíl se zaobíral dětmi na venkově a ve městě. Zde převažoval názor, že nejsou vnímány rozdíly mezi uvedenými skupinami, a to sice v poměru 48 ku 27 odpovědím (graf č. 5). Nižší procento přece jenom určité odchylky registruje. Příklad citace z došlých odpovědí: „*Děti na vesnici jsou samostatnější a volnější v pohybu. Jsou zvyklé se samy rozhodovat, bývají obratnější, jsou zvyklé se pohybovat v terénu a v přírodě, také jsou nebojácné a odvážné. Děti z města jsou také sportovně nadané, ale jsou více bojácné, na sebe až moc opatrné.*“



**Graf 5: Rozdíl dětí ve městě a na vesnici (N 75)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

## 7) Jak často zařazujete organizované cvičení?

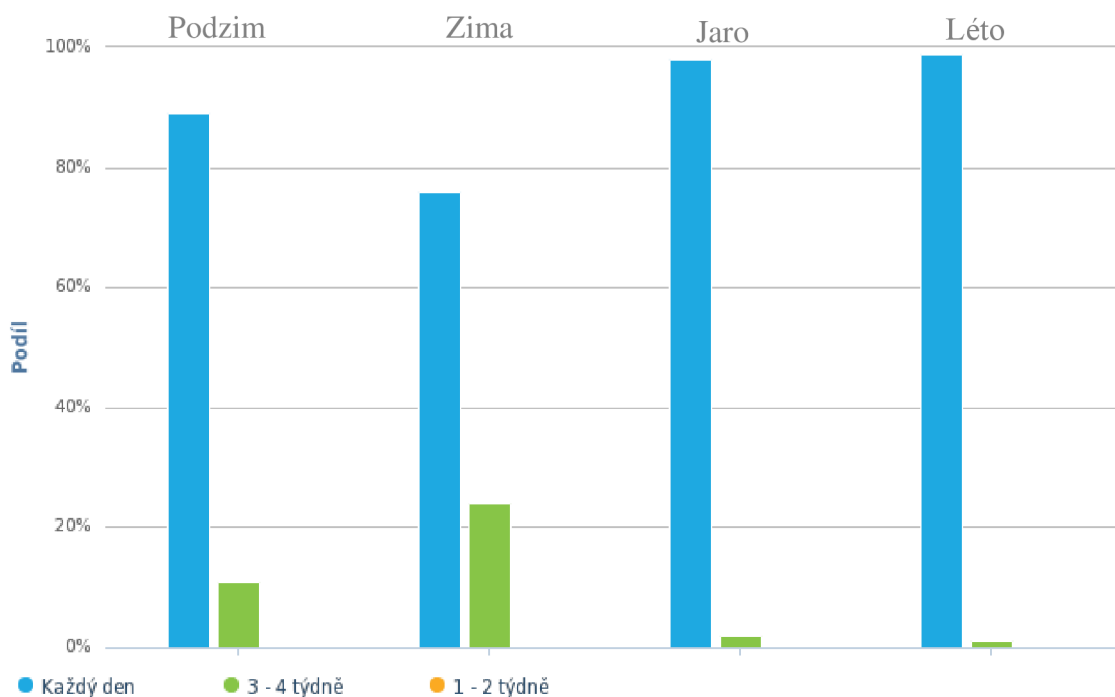


**Graf 6: Četnost organizovaného cvičení (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

Další část dotazů se již věnuje samotnému pohybu v mateřských školách. Respondenti byli dotázáni, jak často zařazují organizované cvičení v jejich mateřských školách. Kromě jednoho procenta zařazuje většina mateřských škol jak na vesnici, tak ve městě cvičení alespoň dvakrát až třikrát týdně. Ovšem organizované cvičení by mělo probíhat v mateřských školách každý den, což splňuje 84 z celku (graf č. 6).

## 8) Jak často chodíte s dětmi ven?



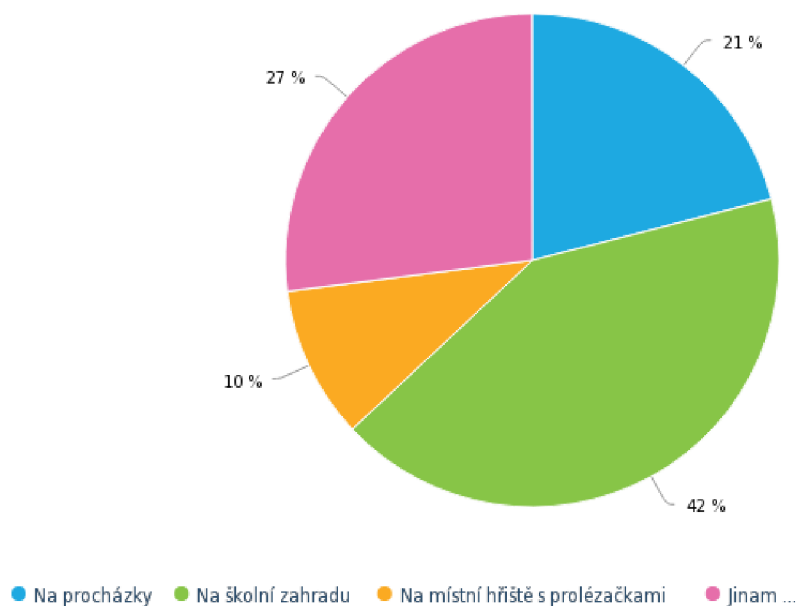
**Graf 7: Četnost pobytu venku (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

Následující otázka byla rozčleněna na roční období, jelikož v jednotlivých časových úsecích se odpovědi mohou odlišovat. První sloupec odpovídá podzimu, druhý zimě, následující jaru a poslední létu. Žádná z dotazovaných mateřských škol neomezuje pobyt venku v jakémkoliv ročním období na jedenkrát až dvakrát týdně. Na začátku školního roku, tedy na podzim, chodí 89 dotazovaných každý den na čerstvý vzduch. Zbýlých 11 opouští vnitřní prostory třikrát až čtyřikrát týdně. V zimě klesá procento každodenního pobytu venku na 76 %. Na opačnou stranu stoupá druhé procento na 24 %. Na jaře a v létě je 98 % a více mateřských škol každý den venku s dětmi (graf č. 7).

## 9) Kde trávíte pobyt venku?

Devátá otázka směřuje k zjištění místa pobytu venku, což zobrazuje graf č. 8. Někteří tráví čas na hřišti s prolézačkami, a to sice 10 z celku. O 11 % více chodí s dětmi především na procházky po okolí. Nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti školní zahrady. Zde se pohybuje 42 dotázaných mateřských škol. Ostatní uvedli i jiné alternativy, kde pobývají s dětmi. Další prostory, které pedagogové využívají, jsou například přilehlý les, louka či školní park.



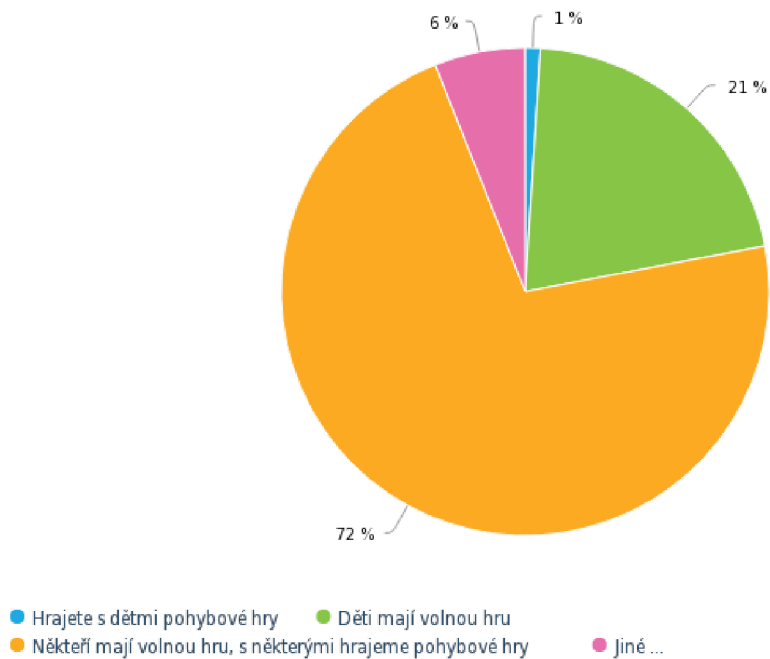
**Graf 8: Místo pobytu venku (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

#### 10) Jaký má vaše mateřská škola program při pobytu venku?

Navazující otázka na předešlou se snaží zjistit, jaký program mají děti při pobytu venku. 21 dotázaných tvrdí, že děti mají při pobytu venku volnou hru. Dalších 72 paní učitelek, ředitelek i asistentek tvrdí, že některé děti mají volnou hru a ostatní hrají různé pohybové hry. Jedno procento respondentů odpovědělo, že na čerstvém vzduchu s dětmi hrají pouze pohybové hry. Zbýlých 6 všechny uvedené možnosti střídá podle ročního období, aktuálního počasí nebo podle zájmu dětí (graf č. 9).

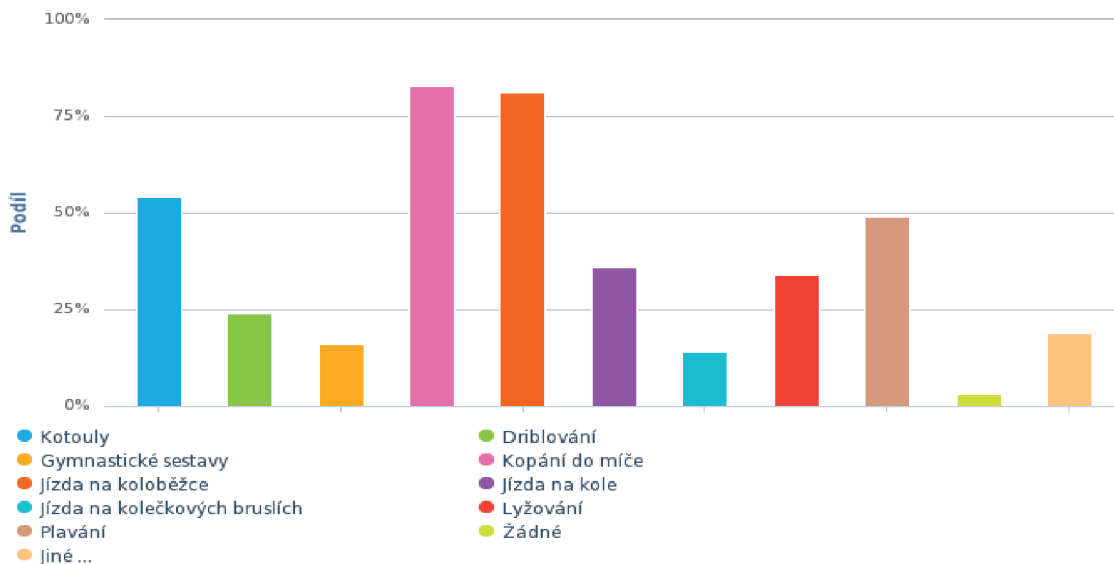




**Graf 9: Náplň činností při pobytu venku (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

11) Zařazujete při organizovaném cvičení rozvoj některé z uvedených pohybových dovedností?



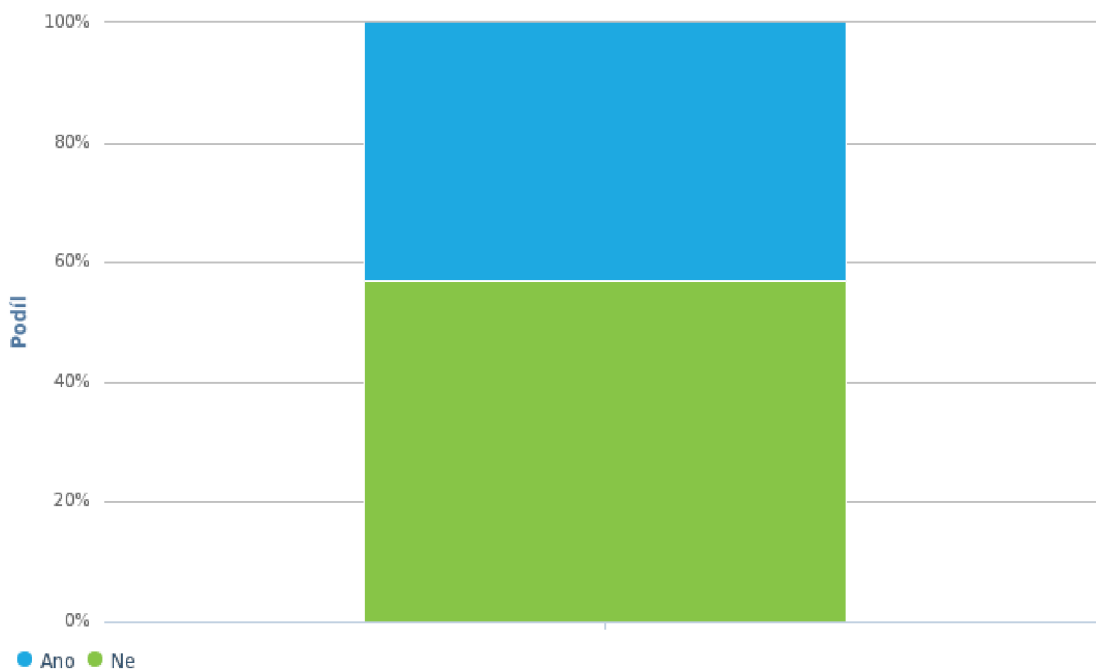
**Graf 10: Pohybové dovednosti (N 100)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

Tato otázka se zaměřuje přímo na pohybové dovednosti. Byl položen dotaz, které pohybové dovednosti jsou v mateřských školách nejvíce rozvíjeny. Nejvíce se pedagogové zaměřují na manipulaci s míčkem, a to sice kopání do míče a také jízdu na koloběžce. Tyto aktivity jsou zastoupeny v 81 až 83 % z celku. Dalších 54 dotázaných zařazuje do cvičení i kotouly. Plavání představuje 49 %, jízda na kole je zastoupena 36 %, o dvě procenta méně se vyskytuje u lyžování, cvičení s míčem, a to konkrétně driblování, zařazuje 24 pedagogů. V nižších procentech se poté objevují při cvičení v mateřských školách také gymnastické sestavy nebo jízdy na kolečkových bruslích. 2 mateřské školy nezařazují žádné uvedené dovednosti. Některé paní učitelky, ředitelky, či asistentky uvedly, že se při organizovaném cvičení v jejich mateřských školách zařazuje také tanec, jóga, či překonávání překážek.

12) Nabízí vaše mateřská škola nějaký pohybový kroužek?

Následující otázka se zaměřovala na pohybové kroužky v mateřských školách. Z grafu č. 11 vyplývá, že 43 dotázaných nabízí pohybové kroužky pro děti. Převažují ovšem odpovědi opačného charakteru.



**Graf 11: Pohybové kroužky v mateřských školách (N 100)**

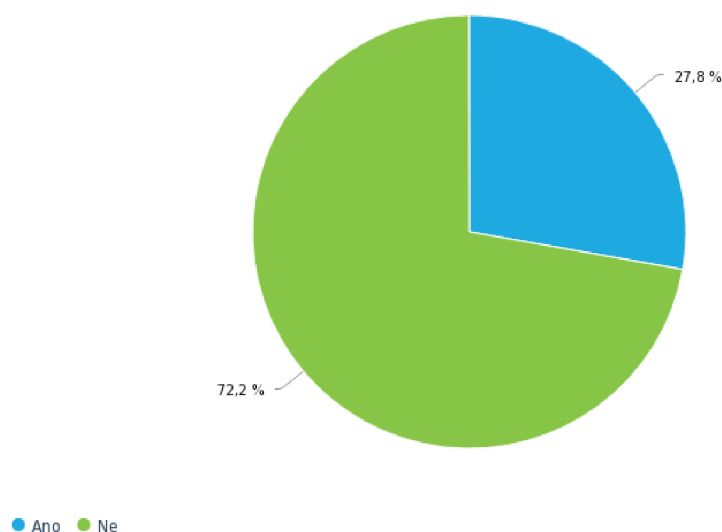
*Zdroj: vlastní zpracování*

### 13) Pokud ano, jaký?

Další otevřená otázka měla za cíl zjistit, jaké pohybové kroužky mateřské školy nabízí. Mezi nejčastější odpovědi patřilo lyžování, zmíněné 14krát, inline brusle zařazuje 12 mateřských škol stejně jako všeobecně zaměřený pohybový kroužek. 10 z dotazovaných odpovědělo, že nabízí plavání, a o jednu odpověď méně pak Sokol. Další často zmiňované kroužky byly judo, taneční nebo jóga. Ojediněle zmiňované kroužky byly také fotbal, florbal, atletika nebo míčové hry.

### 14) Má vaše mateřská škola nějaký náhradní program sportovních kroužků při této epidemiologické situaci?

Vzhledem k tomu, že má bakalářská práce vzniká v pandemii Covid-19, bylo mým záměrem zjistit, zda se vyskytují náhradní programy sportovních kroužků, když nemohou být realizovány. Bohužel 72,2 % mateřských škol nemá náhradní program a děti jsou tak ochuzeny o pohyb. Ve 27,8 % organizací nebo samotných lektorů nabízí náhradní program pro děti (graf č. 12).



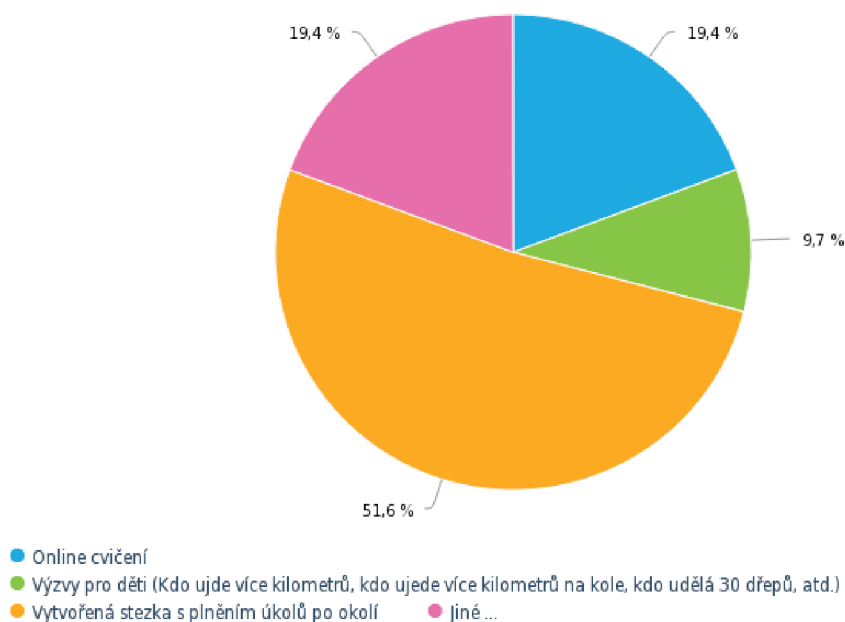
**Graf 12: Náhradní program pohybových kroužků v mateřských školách (N 43)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

### 15) Jak vypadá náhradní program sportovních kroužků, které se nemohou konat?

Poslední zkoumanou otázkou v rámci praktické části bylo, jak vypadá případný náhradní program sportovních kroužků, které se kvůli vládnímu opatření nemohou konat. 13,97 % využívá tzv. výzvy pro děti. 19,4 % dotázaných připravuje pro své svěřence online

cvičení. Nejvíce jsou využívány stezky po okolí s určitými úkoly, což odpovídělo 51,6 % pedagogů (graf č. 13).



**Graf 13: Náplň náhradního programu pohybových kroužků v mateřských školách (43)**

*Zdroj: vlastní zpracování*

## 2.2.2 Pohybové hry na rozvoj pohybových dovedností

Na základě dotazníkového šetření byl vytvořen zásobník pohybových her zaměřených na pohybové dovednosti. Na vzdory epidemiologické situaci, kdy nemohou probíhat sportovní kroužky při mateřských školách a vzhledem k výsledkům z dotazníku, kdy bylo zjištěno, že ve většině případů není zajištěn náhradní program pohybových kroužků mohou sloužit následující pohybové hry jako inspirace učitelkám v mateřských školách jako náhrada za zmíněné kroužky.

Hry jsou rozděleny podle paní Hany Dvořákové, a to sice na dvě skupiny lokomoční a manipulační aktivity. První dvě hry rozvíjí u dětí právě manipulaci jak s různými typy míčů nebo papírovými koulemi, či drátěnkami. Následující tři hry se zaměřují na lokomoční pohyby dětí.

## Veverky a kuny

**Cíl:** Rozvoj orientace v prostoru, manipulace s míčkem, rozvoj dovednosti házení.

**Očekávaný výstup z RVP:** zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, ovládat koordinaci ruky a oka, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (házet a chytat míč).

**Motivace:** Děti, uhádnete, na jaké zvířátko si teď v pohybové hře zahrajeme?

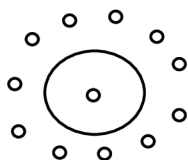
„Čiperka v rezavém kožíšku, bydlí ve větvích stromů. Dělá si zásobu oříšků, nosí je v tlapkách domů.“ (Veverka)

**Pomůcky:** lano / švihadlo / namalovaný kruh na zemi / pěnový míč / papírové koule / drátěnky.

**Časové vymezení:** 5–10 min.

**Věková kategorie:** 4–6 let.

**Organizace:** ●



**Popis činnosti:** Jedno z dětí bude „kuna“, která se nachází uprostřed kruhu neboli „hnízda“. Daným úkolem tohoto účastníka je vyházet všechny papírové koule neboli „oříšky“ z hnízda veverek ven. Mimo kruh se nacházejí ostatní děti, které představují veverky, které se snaží veškeré oříšky naházet zpátky do hnízda.

**Pravidlo:** každé dítě může v jeden okamžik držet v ruce pouze jeden oříšek.

**Obměna:** Doprostřed kruhu můžeme v průběhu hry přidávat počet dětí, kolik uznáme za vhodný. Například přidáme jedno nebo dvě děti. Také je možno přidat nebo odebrat papírové koule, podle toho, jak se hra vyvíjí.

**Zdroj:** Mateřská škola Blatec, 2020, vlastní úprava

## Pakobal

**Cíl:** rozvoj hrubé motoriky, práce s míčem.

**Očekávaný výstup z RVP:** zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku), koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu.

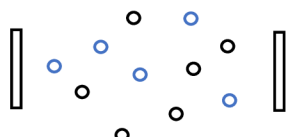
**Motivace:** Děti, viděly jste někdy dospělé tatínky, kamarády, nějaké muže nebo dokonce ženy hrát fotbal? Víte, jak se tato hra hraje? Co k ní potřebujeme? Kde ji hrajeme? A co kdybychom si teď vyzkoušeli, jestli nám to také půjde. Nebo zjistíme, jak to mají těžké?

**Pomůcky:** míč.

**Časové vymezení:** 5–10 min.

**Věková kategorie:** 5–6 let.

**Organizace:**



**Popis činnosti:** Paní učitelka rozdělí děti do dvou týmů. Každému týmu dá výrazné odlišovací dresy, aby se děti lépe orientovaly, s kterými dětmi jsou v týmu. Rozdělení do týmů může být například podle uvážení paní učitelky. Další způsob může být ten, že paní učitelka připraví klobouk nebo krabici a do ní dá barevné kuličky dvou barev (například kuličky z barevných papírů nebo plyšové kuličky). Každé dítě si vytáhne jednu kuličku a podle toho se rozdělí do týmů. Děti hrají kolektivní hru kopanou. Cílem hry je vstřelit soupeři více branek, než on vsítí nám. Při téhle formě hry je důležité vymezit prostor, kde se budou hráči pohybovat. Hlavním pravidlem je zde to, že po každém kopnutí do míče se musí hráč vrátit ke své bráně, dotknout se jí, a až tehdy se může vrátit do hry.

**Pravidlo:** Po každém kopnutí do míče je hráč povinen se vrátit a dotknout se své branky, a potom se může vrátit do hry.

**Obměna:** První verze modifikace může být to, že místo vrácení a dotknutí se své brány udělá každý hráč po kopnutí do míče například jeden nebo tři dřepy, podle uvážení paní učitelky. Další možnost obměny může být ta, že paní učitelka přidá do hry další, tedy druhý míč nebo vymění aktuální míč za velký gymball.

**Zdroj:** VOTÍK, Jaromír. Fotbalová cvičení a hry. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN isbn80-247-0925-2. – vlastní úprava

## Barevné signály

**Cíl:** rozvoj hrubé motoriky, postřehu.

**Očekávaný výstup z RVP:** vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (zrakově rozlišovat předměty).

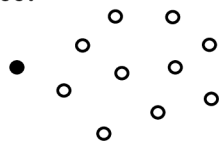
**Motivace:** „Mám zelenou barvičku, tou nakreslím travičku. Žlutou tužkou housata, zasvítil jak ze zlata. A červená barvička? Ta nakreslí jablíčka. Už jsou zralá, nízko visí, pojďte děti, kousněte si!“

**Pomůcky:** předměty různých barev, které nalezneme v mateřské škole. Například: barevné kužely, šátky, stuhy, balóny atd.

**Časové vymezení:** 5–10 min.

**Věková kategorie:** 5–6 let.

**Organizace:**



**Popis činnosti:** Před zahájením hry představí paní učitelka dětem jednotlivé signály. Pokud paní učitelka bude držet nad hlavou jakýkoliv předmět modré barvy, děti mají za úkol se plazit po třídě. Pokud bude předmět vyměněn za žlutý předmět, děti musí skákat snožmo po třídě. Další barva může být zelená, při níž děti běhají po třídě. Při domlouvání signálů musí paní učitelka daný pohyb vždy ukázat dětem. Nyní je možné zahájit hru, tedy děti si najdou své místo ve třídě a paní učitelka začne zvedat barevné předměty nad hlavu. Ze začátku předvádí domluvený pohyb společně s dětmi, aby si jejich znalost upevnila. Paní učitelka mění barvy, podle toho, jak uzná za vhodné, může střídat rychleji nebo pomaleji. Postupně přestane předvádět daný pohyb, aby si vyzkoušela, zda si děti signály již zapamatovaly. Nakonec může zkusit děti zmást tím, že na danou barvu začne dělat nesprávný pohyb a čeká odezvu od dětí, zda si všimly, že paní učitelka dělá špatný pohyb.

**Pravidlo:** Jednotlivé barvě připadá jednotlivý pohyb.

**Obměna:** První obměnou může být to, že paní učitelka může zahájit soutěž na vypadávání ze hry v případě, že dítě provádí jiný pohyb, než byl předem domluven. Další obměnou může být to, že paní učitelka přidá další barvu, například při červené barvě chodíme po špičkách. Poslední obměnou může být to, že dané barvy udává jedno z dětí. Tuhle situaci můžeme využít, pokud je některé dítě mírně zraněno nebo má nějaké fyzické omezení.

**Zdroj:** Gymnathon, Youtube, 2021, vlastní úprava

## Opičí dráha

**Cíl:** rozvoj hrubé motoriky, orientace v prostoru, rozvoj koordinace.

**Očekávaný výstup z RVP:** zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky), koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla.

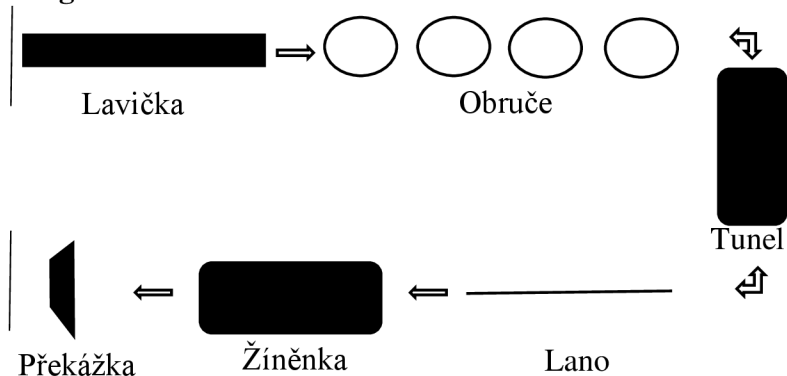
**Motivace:** „Děti, už jste někdy viděli opici? Jak utíká ze strany na stranu, skáče ze stromu na strom? Pojd' me si vytvořit překážkovou dráhu a zkusit si, jak to má opička těžké.“

**Pomůcky:** lavička, obruče, tunel, lano, žíněnka, překážky.

**Časové vymezení:** 15–20 min.

**Věková kategorie:** 4–6 let.

**Organizace:**



**Popis činnosti:** Nejprve paní učitelka dětem představí celou překážkovou dráhu a předvede, jak bude překonána. Následně u každé překážky přednese poučení o bezpečnosti. Jako první překážkou bude lavička. Dítě má za úkol si na ni lehnout a pomocí rukou se přitahovat na druhý konec. Následovat budou obruče, zde děti skáčou snožmo z jedné obruče do druhé. Následně děti plazením se prolezou tunelem. Nyní se dostanou k lanu na zemi a jako provazochodci po něm projdou. Následně na žíněnce děti budou válet sudy a do cíle se dostanou tím, že překročí překážku. Děti upozorníme, že mohou vystartovat tehdy, kdy dítě před ním opustí první překážku, tedy lavičku. Pokud na samotné dráze potká kamaráda, musí počkat, než dokončí překážku, a až poté ji může sám překonat.

**Pravidlo:** Na opičí dráhu může být na jedné překážce pouze jedno dítě.

**Obměna:** První obměnou může být ta, že jakoukoliv překážku vyměníme za jinou. Například zařadíme podlézání laťky nebo běh slalomový za běh kolem kuželů. Jako další modifikace může být ta, že opičí dráhu děti proběhnou opačným směrem a to tak, že začnou překročením překážky, dále válí sudy atd.

**Zdroj:** vlastní tvorba



## Na kouzelníka

**Cíl:** rozvoj hrubé motoriky, konkrétně rozvoj poskoků, lezení, chůze po špičkách, běhu.

**Očekávaný výstup z RVP:** zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku), koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu.

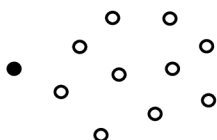
**Motivace:** Děti, víte, kdo je kouzelník? A už jste někdy kouzelníka viděly? Pojd'me se společně naučit jedno kouzlo, které nás později možná začaruje do nějakého zvířátka. „Čáry, máry, fuk, ať je z tebe...“

**Pomůcky:** klobouk a kouzelná hůlka pro paní učitelku.

**Časové vymezení:** 5–10 min.

**Věková kategorie:** 3–6 let.

**Organizace:**



**Popis činnosti:** Paní učitelka si před začátkem hry nasadí klobouk, aby vypadala jako kouzelník. Děti se rozmístí po třídě. Všichni i s paní učitelkou začínají říkat zaklínadlo, na jehož konci paní učitelka vysloví některé zvířátko, do kterého paní učitelka všechny děti začaruje. Může vyslovit například čáp, kdy děti zvedají nohy a zároveň před tělem klapou rukama jako čápi. Další použité zvíře může být myš, kdy děti chodí po špičkách a potichu jako myšky. Následovat může had, kdy se děti plazí po zemi. Příští zvíře, do kterého všechny začaruje paní učitelka, je klokan, který skáče snožmo. Poslední začarování bude do pejska, který chodí po čtyřech.

**Pravidlo:** Děti se musí pohybovat tak, jako se pohybuje zvířátko, do kterého je paní učitelka začarovala.

**Obměna:** Paní učitelka vymýšlí další různá zvířátka, které ji napadnou. Pokud se ovšem ve třídě najde dítě, které má další nápad, může i on nebo ona určit, v jaké další zvíře budou děti zaklety.

**Zdroj:** MAZAL, Ferdinand. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0. - vlastní úprava

## Závěr

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bylo dotazníkové šetření při mateřských školách, se zjištěním, jakou formou jsou ve zmíněných institucích rozvíjeny pohybové dovednosti.

Dotazníkové šetření bylo přínosem, jelikož byly zjištěny informace o pohybových dovednostech v mateřských školách. Všechny otázky s odpověďmi jsou zaznamenány v grafech s popisky i výslednými procenty.

Na základě výsledků dotazníku nyní mohu vyhodnotit položené výzkumné otázky.

- 1) Na tuto otázku odpovědělo 64 % dotázaných, že žádný rozdíl nevnímají. Ostatních 36 % určité odchylky v pohybových dovednostech vnímá ve prospěch venkovských dětí. To zejména v oblasti hrubé motoriky, obratnosti nebo rozsahu zdravotních cvičení. Některé paní ředitelky, učitelky či asistentky zmínily, že děti na vesnicích jsou více odvážné při pohybových aktivitách;
- 2) Nejvíce pedagogických pracovníků, více než 81 %, zařazuje do organizovaného cvičení aktivity s míčem jak kopání, tak driblování. Další časté prvky jsou kotouly. Pohybové dovednosti jsou poté nejvíce rozvíjeny mimo třídy i budovy mateřských škol, jelikož se jedná o aktivity jako je plavání, lyžování, inline brusle nebo jízda na kole či koloběžce;
- 3) Pobyt venku zařazuje většina respondentů ve stejné míře. Při ročním období podzim a zima je méně častý než na jaře a v létě. Zde mluvíme až o 98 % každodenního pobytu venku. Až 72 % pedagogů odpovědělo, že děti mají na výběr, zda chtějí hrát pohybové hry nebo mít volnou hru;
- 4) Sportovní kroužky nemají zastoupení u 57 % dotázaných. Zbýlých 43 % takové kroužky nabízí. Nejčastěji to je lyžování, inline bruslení, všeobecně zaměřený pohybový kroužek, plavání nebo zmíněný Sokol. Mezi méně častěji zmiňované řadíme tanec, judo, fotbal nebo florbal;
- 5) Bohužel 72,2 % mateřských škol nemá náhradní program a děti jsou tak ochuzeny o pohyb. Ve 27,8 % organizací nebo samotných lektorů nabízí náhradní program pro děti. Ten nejčastěji probíhá vytvářením stezek po okolí s plněním zadaných úkolů. Méně častěji jsou pak vytvářena online cvičení nebo výzvy pro děti.

Dílčím cílem bylo vytvořit zásobník pohybových her k rozvoji pohybových dovedností, jehož součástí je pět pohybových her. První z aktivit rozvíjí manipulaci s míčky, následně se děti mohou zdokonalovat při kopání do míče. Třetí hra se zaměřuje na přirozená cvičení jako

je běh, plazení a skákání. Při čtvrté činnosti se využívá cvičení na nářadí. Při poslední hře se děti postupně pomocí kouzel proměňují na zvířata a provádí cvičení jako je chůze po špičkách, zvedání kolen nebo chůze v dřepu. Vzhledem k epidemiologické situaci, kdy se nemohou konat sportovní kroužky v mateřských školách, které byly dokonce na čas plošně uzavřeny, mohou paní učitelky využít můj zásobník pohybových aktivit. Alespoň v určité míře je možno nahradit program pohybových kroužků a může být inspirací pro pedagogické pracovníky v předškolním odvětví při organizovaném cvičení.

## Souhrn

V teoretické části bakalářské práce byly sepsány informace o daném tématu, jak bylo stanoveno v úvodu práce. Byl popsán charakter vývoje dítěte od tří do šesti let, s návazností na jeho motorický vývoj. Jedna z kapitol byla zaměřena na pohybové činnosti v mateřských školách. Dále byly podrobně popsány pohybové dovednosti, jež byly rozčleněny na jednotlivé kategorie, v návaznosti na toto téma byl popsán význam pohybové aktivity pro dítě.

V rámci praktické části byl splněn stanovený cíl, a to sice byl vytvořen dotazník, jenž byl rozeslán do mateřských škol, pomocí něho bylo zjištěno, jakou formou jsou rozvíjeny pohybové dovednosti u dětí v mateřských školách. Veškeré výsledky jsou zaznamenány v grafech a doplněny slovně.

Z výzkumu vyplynulo, že učitelé využívají při organizovaném cvičení nejvíce aktivity s míčem nebo jízdu na koloběžce. Dále bylo zjištěno, že u dětí ve městech a na vesnici nejsou vnímány zásadní rozdíly v úrovni pohybových dovedností. Dále byly získány poznatky o tom, že více než polovina zkoumaných mateřských škol nabízí dětem pohybové kroužky při mateřských školách. Výzkum dokázal, že při dnešní epidemiologické situaci ve většině případů nejsou bohužel zajištěny náhradní programy pohybových kroužků. Pokud tomu tak je, jsou nejvíce využívány stezky s úkoly pro děti nebo online cvičení. Dílčí cíl, a to sice vytvoření zásobníku pohybových aktivit, byl taktéž splněn. Přínosem může být pro paní učitelky v mateřských školách, které mohou aktivity zařazovat při organizovaném cvičením a alespoň určitou formou tím mohou nahradit pohybové kroužky, které se nyní nemohou z vládních opatření konat.

## Zdroje

### Knížní zdroje

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-729-0259-8.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlížet – nacházet. ISBN 80-86307-27-1.

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

FIKAROVÁ, Jana. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012.

GABRIELOVÁ, Jaroslava. *Hra, její význam a využití nejen v hodinách hudební výchovy*. V Olomouci, 2010.

HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001, ISBN 8072900633.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 8070825006.

KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka 1: Somatologie. Antropologie. Fyziologie. Imunologie*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2010. ISBN 978-80-86960-47-0.

MARŠÍKOVÁ, Nikola. *Pohybová aktivita dětí v mateřské škole a její vztah k pohybové aktivitě rodičů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014.

MATĚJČEK, Zdeněk a Jarmila KLÉGROVÁ. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0000-0.

- MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- PANSKÁ, Šárka. *Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit*. V Praze, 2017.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674236.
- PETROVÁ, Alena, PLEVOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostravská univerzita, Ostrava, 2018.
- RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.
- RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Vyd. Praha, 2004.
- SCHNABEL, G., THIES, G. *Lxikon Sportwissensxhaft. Leistung, training, wettkampf*. Berlin: Sportverlag, 1993.
- SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, úplné znění 2018.

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

UZLOVÁ, Dana, SMEJKALOVÁ, Věra. *Manuál, Se sokolem do života, Celoroční aktivity pro rozvoj pohybové gramotnosti předškolních dětí*. Praha, 2020.

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

VOLŠOVÁ, Barbora. *Úroveň pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku s různým pohybovým režimem*. Praha: Univerzita Karlova, 2014.

VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-0925-2.

### **Internetové zdroje**

Česká obec sokolská, Vedeme Čechy ke sportu a společné aktivitě, Praha 2021, [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu>.

Gymnatlon – hravý sportovní program. *Gymnatlon – hravý sportovní program* [online]. Praha 2021, [cit. 2021-04-03] Dostupné z: <https://www.gymnathlon.cz/baby>

Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. In: *Journal of Sports Science & Medicine* [online]. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2009 [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: <http://www.jssm.org/vol8/n2/1/v8n2-1pdf.pdf>

## **Seznam zkratek**

RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TVP	Třídní vzdělávací program



## Seznam Obrázků a grafů

### Seznam Obrázků

Obrázek 1: Elementární pohybové dovednosti.....	14
Obrázek 2: Diskrétní, seriové a kontinuální pohybová dovednost.....	17
Obrázek 3: Fáze motorického učení .....	18

### Seznam grafů

Graf 1: Pracovní pozice (N 100) .....	25
Graf 2: Umístění mateřských škol (N 100) .....	26
Graf 3: Délka praxe respondentů (100) .....	27
Graf 4: Rozdíl pohybových dovedností (N 63) .....	28
Graf 5: Rozdíl dětí ve městě a na vesnici (N 75).....	29
Graf 6: Četnost organizovaného cvičení (N 100).....	30
Graf 7: Četnost pobytu venku (N 100) .....	31
Graf 8: Místo pobytu venku (N 100).....	32
Graf 9: Náplň činností při pobytu venku (N 100) .....	33
Graf 10: Pohybové dovednosti (N 100).....	33
Graf 11: Pohybové kroužky v mateřských školách (N 100) .....	34
Graf 12: Náhradní program pohybových kroužků v mateřských školách (N 43) .....	35
Graf 13: Náplň náhradního programu pohybových kroužků v mateřských školách (43) .....	36

## Seznam příloh

Příloha A Přirozená cvičení pro děti od 3 do 4 let.....	511
Příloha B Obratnost pro děti od 4 do 5 let.....	522
Příloha C Dovednosti s míčem pro děti od 4 do 5 let.....	533
Příloha D Rozvíjení poznání pro děti od 5 do 6 let .....	544
Příloha E Netradiční cvičení pro děti od 5 do let .....	555

## Příloha A Přirozená cvičení pro děti od 3 do 4 let



# PŘIROZENÁ CVIČENÍ

**SVĚTADÍL: AFRIKA, BARVA: ŠEDÁ, ZVÍŘÁTKO: KOBYLKA,  
JMÉNO: KOBYLKA EMILKA, SYMBOL: ČTYŘLÍSTEK**

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	přechod položených destiček (překračováním mezer mezi nimi)	pěnové destičky, kroužky, koberečky, stopy, ČNS, papírové kostky	<b>1.</b> jdi přesně	přesný přechod dráhy, nic nevynechat, správná chůze - střídání nohou, držení těla, rovnováha	chůze po metách, překračování mezer mezi metami, střídání nohou, správné držení těla
běh	sprint na 10m (vodič)	stopky, mety	<b>2.</b> utíkej rychle	sprint za vodičem, rychlost, plynulost	trenink rychlosti, start na povel
skok	skok snožmo z místa do obruče a ven	kroužky, obruče, ČNS	<b>3.</b> skoč dovnitř a ven	plynulost skoků, splnění celého úkolu (2x dovnitř, ven)	mírný stoj rozkročný, odraz, skok - doskok, obě nohy současně
plazení	plazení ve vyznačené dráze	žíněnky, koberec, lana, švihadla pro vymezení dráhy	<b>4.</b> jsem jako ještěrka	koordinace pohybů, souhra nohy-ruce	koordinačně správný pohyb v plazení, správné použití rukou i nohou
lezení	lezení ve vzporu dřepmo vpřed přes položená švihadla	švihadla lana	<b>5.</b> překonej překážku	koordinace pohybů, souhra nohy-ruce, bez dotyku náčini	koordinačně správný pohyb v lezení, bez dotyku náčini, obměna: pokládat ruce a nohy na švihadla

**Kobylka je velký skokan,  
umí skákat jako klokan.  
Hop a skok a ani muk,  
skáče holka, skáče kluk.**

4 poskoky na místě opakujeme  
poskoky vpravo, vlevo  
4 vyšší poskoky na místě – 4x tlesknout

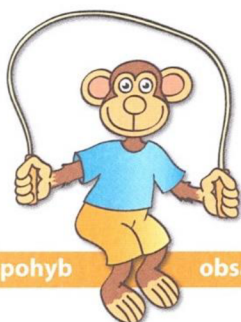


poz: ČNS - molitanové kroužky- skladba Člověče nezlob se

04

Zdroj: (Uzlová, Smejkalová, 2020, s. 4)

## Příloha B Obratnost pro děti od 4 do 5 let



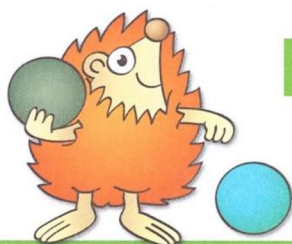
# OBRATNOST

**SVĚTADÍL: ASIE, BARVA: ŽLUTÁ, ZVÍŘÁTKO: OPICE, JMÉNO: OPIČKA HANIČKA, SYMBOL: TRAMPOLÍNA**

pohyb	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	chůze po lavičce s překračováním met	lavička, žíněnka, mety (destičky, overbally, krabičky)	1. překroč nás	správné provedení, dle zadání, přechod bez pádu, správné držení těla, neobratná chůze, plynulost pohybu	zvýšená, zúžená plocha - rovnováha, zpevnění těla, pohled vpřed, orientace v prostoru, zvedání nohou
skoky ve vzporu dřepmo	skoky ve vzporu dřepmo, destička v dlaních na lavičce	destičky, papírové kostky, krabičky	2. žabka	správné provedení, plynulost pohybu	skoky ve vzporu dřepmo, nejprve ruce klepnou destičkou o podložku, pak pohyb nohou
vylézání a slézání	vylézt po žebřinách vzhůru, slézt dolů - komínem z obručí zasunutých mezi příčky (varianta: prolézání obručí stranou - upevněné kolmo)	žebřiny, žíněnky, obruče (plovací tyč-nudle)	3. prolez komínem	plynulost provedení, střídání rukou a nohou, vynechání příčky	pravidelné střídání levé a pravé horní a dolní končetiny, dohmat a došlap na každou příčku, palcový úchop
skoky na trampolíně	opakované skoky na trampolíně, zastavení, seskok (max.10x)	trampolína, žíněnka	4. poskoč si na mě	plynulost provedení, pružný odraz, zastavení na trampolíně	odraz z obou chodidel do výšky, práce kotníků, zpevnění těla, pohled vpřed, zastavit na trampolíně, seskok na žíněnku
lano - podbíhání kroužícího lana	podbíhání kroužícího lana	lano	5. podběhni mě	plynulost a správnost provedení	podbíhání kroužícího lana, pravidelný rytmus, odstranění strachu
obruč - prolézání (3x)	prolézání obručí ve vzporu klečmo - obruč nadzvednout na jedné straně, prolézt - druhá strana obruče je stále na zemi	obruč průměr 40 cm, žíněnka	6. zkus to se mnou	plynulost, správnost provedení	dítě leze ve vzporu klečmo, 3x obruč na zemi, obruč zvedne na jedné straně, postupně provlékání těla, na druhé straně obruč stále v kontaktu s podložkou
overball - rovnováha	sed na overballu, paty na zemi, připažit, upažit, vzpažit (správné držení těla)	overbally	7. udržíš se na mě	zpevnění těla, výdrž	ve zpěvněném sedu výdrž na overballu (bez pádu)

Zdroj: (Uzlová, Smejkalová, 2020, s. 11)

## Příloha C Dovednosti s míčem pro děti od 4 do 5 let



# DOVEDNOSTI S MÍČEM

SVĚTADÍL: AUSTRÁLIE, BARVA: ZELENÁ, ZVÍŘÁTKO: JEŽEK,  
JMÉNO: JEŽEČEK MAREČEK, SYMBOL: MÍČ

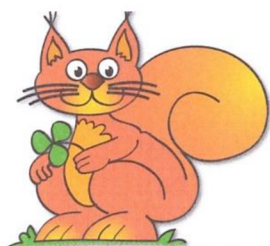
dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
hod na cíl	projit slalom, hod horním obloukem jednoruč na branku (3x)	branka (díl švédské bedny) - vzdálenost 3 m, tenisák	1. tref se do mne	počet zásahů, správná technika hodu	hod jednoruč horním obloukem, zásah odrazem od podlahy je neplatný, plynulost
hod do výšky	hod přes překážku (lano), podběhnout a míč chytit	lano, míček nafukovací, plážový	2. přehod mě	počet přehození a chycení	hod obouruč, chytání, lano ve výši vzpažení dítěte
hod do dálky	hod do dálky z místa	pásmo, tenisák	3. hod daleko	délka hodu, správná technika hodu	hod do dálky horním obloukem, správné postavení těla, koordinace pohybu
vedení míče	vedení míče pravou i levou nohou slalomem mezi překážkami	míč, kužilky	4. kutálej míč nohama	správné vedení míče, pravidelné střídání nohou, plynulost pohybu	vedení míče vnitřní stranou chodidla, koordinace pohybů
	koulet gymball vpřed mezi 2 lany, koulet gymball slalomem-kužilky, zpět koulet po lavičce, míč zastavit	2x lano, gymball, lavička, kužilky	5. kutálej mě	plynulost pohybu, vedení míče, střídání rukou	obratnost při vedení míče, koordinace pohybů ruky a nohou, přesnost
kopání	vedení míče v běhu, kop na branku (díl švédské bedny na šířku) - 3x	branka, míč průměr 16 cm	6. utíkej a tref se	počet zásahů, správná technika kopů	zpracování míče - vnitřní strana chodidla, plynulost
	kopání proti položené lavičce - po odrazu znovu odehrát	lavička položená, molitanový míč průměr 20 cm	7. trefíš se do mě	počet zásahů, správná technika kopů	zpracování míče - vnitřní strana chodidla



12

Zdroj: (Uzlová, Smejkalová, 2020, s. 12)

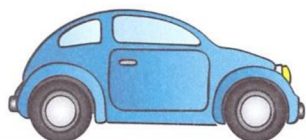
## Příloha D Rozvíjení poznání pro děti od 5 do 6 let



# ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

**SVĚTADÍL: EVROPA, BARVA: MODRÁ, ZVÍŘÁTKO: VEVERKA, JMÉNO: VEVERUŠKA VĚRUŠKA, SYMBOL: STROM**

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
podzim	typické znaky podzimu, stromy	pracovní list - "podzim", obrázky stromů	<b>1.</b> co na nich roste	správné provedení	stromy - listnaté, jehličnaté, plody
zima	typické znaky zimy, počasí	pracovní list - "zima", pomůcky k tvorbě sněhové vločky, koule (vytrhávání a mačkání papíru)	<b>2.</b> vločka a sněhová koule	správné provedení	počasí, foukání do vloček, házení koulí
jaro	typické znaky jara, květiny	pracovní list - "jaro", obrázky rostlin	<b>3.</b> najdi čtyřlístek	správné provedení	rostliny na jaře
léto	typické znaky léta, zvířata	pracovní list - "léto", obrázky zvířat	<b>4.</b> kde bydlí zvířátka	správné provedení	kde bydlí zvířata - dvůr, les, voda, vzduch, ZOO
doprava	vzdálenosti, dopravní prostředky, orientace	obrázky dopravních prostředků, základní dopravní značky, pastelky, víčka	<b>5.</b> kde se pohybují	správné provedení	seznámení s dopravními prostředky, rozdíly, zásady pohybu, prostředí (voda, zem, vzduch, pod zemí)
modrá planeta	světadíly, oceány	mapa světa, globus	<b>6.</b> cestujeme po světě	správné provedení	oceány (význam vody, potoky, řeky, moře, rybníky)
naše země	pravo-levá orientace	mapa republiky (pohoří, voda, lesy)	<b>7.</b> kde bydlím	správné provedení	název, vlajka, státní znak, hlavní město, národy (Čechy, Morava), moje město



13

Zdroj: (Uzlová, Smejkalová, 2020, s. 13)

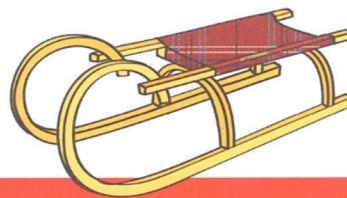
## Příloha E Netradiční cvičení pro děti od 5 do let



# NETRADIČNÍ ČINNOSTI

**SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA**  
**JMÉNO: BERUŠKA DANUŠKA SYMBOL: PAPIŘOVÝ DRAK**

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
září	dny otevřených dveří, zahájení roku	dle podmínek TJ/MŠ (hřiště, tělocvična)	<b>1.</b> připoj se k nám	za uspořádání/ za účast/ výkony v soutěžích	pohybové hry venku či uvnitř, příprava na školní rok
říjen	draci	draci, papír na výrobu draků, pastelky, ozdoby na ocasy, doplňkové pohybové činnosti	<b>2.</b> vzhůru do oblak	za uspořádání/ za účast	pouštění draků, pohybové hry venku
listopad	adventní svítýlka	lampióny, prskavky, krmení pro ptáky, koledy, hudební nástroje	<b>3.</b> cestičky za světlem	za uspořádání/ za účast/	střídání tmy a světla, zima, příprava na vánoce
prosinec	mikulášské, vánoční hodiny	nepozemské bytosti, nadílka, říkadla, koledy, stromek	<b>4.</b> vánoční těšení	za uspořádání/ za účast	HP hry na dané téma
leden	zimní olympiáda	v tělocvičně, venku (dle podmínek)	<b>5.</b> pohyb v zimě	za uspořádání/ za účast či dle disciplín	zimní činnosti uskutečněné buď v tělocvičně nebo dle podmínek ve venkovním prostředí (lyže, boby, curling...)
únor	masopust – šibřinky (karneval)	karnevalová výzdoba, masky, hudba	<b>6.</b> vymysli převlek	za uspořádání/ za účast	tanec, drobné soutěže a cvičení, divadlo pro děti, tanec s rodiči
březen	závod na odrážedlech, koloběžkách, kolech - jízda vpřed přímá, jízda slalomem mezi metami	odrážedla, koloběžky, kola, mety, stopky	<b>7.</b> na kole to jde	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	dovednosti na sportovních prostředcích
duben	velikonoce	pomůcky - velikonoční	<b>8.</b> udělej si jaro	za uspořádání/ za účast	seznámení dětí s významem velikonoce, tvoření
květen	májové dny, jarní výlety	pomůcky na výlet (vycházku) do přírody	<b>9.</b> jdeme za sluníčkem	za uspořádání/ za účast	vycházka či výlet s pohybovou i rozumovou náplní
červen	MDD, zakončení školního roku	vše pro pohyb na hřišti	<b>10.</b> hurá na prázdniny	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	pohybové hry venku



20

Zdroj: (Uzlová, Smejkalová, 2020, s. 20)