

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Volnočasové aktivity dětí se zaměřením na pohybové činnosti ve školní
družině

Childrens free-time activities focused on motion in after-school fare centrex

Dagmar Dočkalová

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Vychovatelství

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Volnočasové aktivity dětí se zaměřením na pohybové činnosti ve školní družině vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

Poděkování:

Tímto způsobem bych velmi ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Věře Kuhnové, za odborné vedení a poskytnuté cenné rady při zpracování bakalářské práce a také kolegyni Mgr. Heleně Mravcové za konzultace v dané problematice.

ANOTACE

Bakalářská práce je zaměřena na volnočasové pohybové aktivity dětí ve školní družině se zaměřením na psychomotorické hry. Soustředí se na pohybové činnosti, rozcvičky a hry, kde dochází k rozvoji motorických dovedností dětí. Pozornost je zaměřena na oblast koordinace pohybu. Práce je doplněna o porovnání a zhodnocení rozdílu výchozího a nového stavu pohybových dovedností dětí na základě aplikace testu.

KLÍČOVÁ SLOVA

volný čas, výchova mimo vyučování, školní družina, psychomotorika, hra, pohybové činnosti

ANNOTATION

Bachelor thesis is focused on Children's free time activities focused on motion in after school care centres it focuses on physical activity, warm ups and games, which lead to development of motor skills of children. The main focus is in the area of coordination of movement. The work is complemented by comparison and evaluation of the difference of the initial and new state motor skill based on the test application.

KEYWORDS

free time, education outside the classroom, after-school care centre, psychomotorics, game, motion activities

Obsah

1	ÚVOD	7
2	CÍL, PROBLÉMY A METODIKA PRÁCE.....	8
2.1	Cíl práce.....	8
2.2	Problémy.....	8
2.3	Metodika a úkoly práce	8
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
3.1	Volný čas	10
3.1.1	Funkce volného času	12
3.1.2	Faktory ovlivňující volný čas	13
3.1.3	Volný čas a životní styl	14
3.2	Výchova mimo vyučování.....	14
3.2.1	Funkce výchovy mimo vyučování	16
3.2.2	Organizace zaměřené na výchovu mimo vyučování.....	17
3.3	Školní družina.....	19
3.3.1	Cíle výchovy	20
3.3.2	Funkce školní družiny	22
3.3.3	Požadavky pedagogiky volného času.....	23
3.3.4	Motivace činnosti	24
3.3.5	Režim dne ve školní družině	25
3.3.6	Pohybové činnosti ve školní družině.....	25
3.4	Psychomotorika	28
3.4.1	Psychomotorika jako pojem	28
3.4.2	Cíl psychomotoriky	28
3.4.3	Hra v psychomotorice a její zásady.....	29
3.4.4	Prvky a činnosti psychomotoriky	30
4	HYPOTÉZY	32

5	PRAKTICKÁ ČÁST	33
5.1	Vizuální zhodnocení dítěte	34
5.2	Orientační metoda posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13let	35
5.2.1	Úlohy pro věkovou kategorii 6let.....	35
5.2.2	Úlohy pro věkovou kategorii 7let.....	35
5.2.3	Vzorový test	37
5.3	Rozpis a hodnocení rozcviček	39
5.4	Rozpis týdenních plánů	47
6	DISKUZE.....	58
7	ZÁVĚR.....	62
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	64
9	SEZNAM PŘÍLOH	67
	Koordinace pohybů, vnímání (akustické, optické, hmatové).....	94
	Tělesné schéma	97
	Rovnováha, orientace v prostoru.....	99
	Manipulace s předměty	101
	Relaxace	103

1 ÚVOD

K tématu mé bakalářské práce mne přivedla více jak třináctiletá praxe v oboru pedagogického pracovníka. Celoživotně se věnuji výchově a vzdělávání dětí ve školní družině. Jsem sportovně založený člověk, zajímám se o zdravý životní styl, správné stravování. Jsem matka dvou dětí a vždy jsem dbala o jejich zdravý jídelníček a zařazení dostatku pohybu do denního režimu. Vzhledem k tomu, že sama mohu porovnávat podmínky, které svým dětem vytvářím jako rodič, znepokojuje mne situace, kterou pozoruji v širším okolí. Dítě od raného věku se učí především nápodobou. Proto je důležité předkládat dětem vzorce chování a způsob života, který chceme v nich ukotvit. I když většina rodičů není spokojena s pohybovou aktivitou svých dětí, ve většině případů neposkytují dětem dostatečně podnětné prostředí pro rekreační pohybové vyžití. Důvody jsou různorodé, zejména však pracovní vytížení, často i finanční náročnost. Mnohdy ovšem opomíjíme takové aktivity, které jsou pro všechny dostupné, vyžadují jen čas a ochotu je s dětmi podnikat.

Pokles zájmu o pohybové činnosti, nárůst nadváhy až obezity u dětí je nepřehlédnutelný fakt. Nekoordinovanost pohybu, nemotornost až neohrabanost dětí se neustále zvyšují. Do škol nastupují děti, které nemají zažité základní sebeobslužné činnosti jako zavazování tkaniček, hbité převlékání, některé děti ještě na začátku první třídy neumějí správně používat příbor. Zvyšující procento úrazů je odrazem neschopností dětí zvládat rovnováhu a koordinaci pohybu. Přitom z mé praxe vyplývá, že problém nastává především z absence zkušeností. Problém vidím nejenom v nedostatku příležitostí, většina rodičů mají strach pustit děti ven samotné do parku, ale i přelidněná města neposkytují dostatek vhodného prostředí. Dětská hřiště jsou většinou přeplněna, bezpečných míst na hraní ubývá.

V důsledku těchto aspektů jsem se pokusila začlenit do volného času dětí psychomotorické hry, které rozvíjejí všestranně osobnost jedince, jak po fyzické, tak i psychické a sociální stránce. Hlavním záměrem práce byla motivace dětí k aktivnímu využívání pohybových činností ve svém volném čase i mimo ŠD.

2 CÍL, PROBLÉMY A METODIKA PRÁCE

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem mé práce bylo zařadit do volnočasových aktivit dětí v ŠD psychomotorické hry, vytvořit a sestavit zásobník psychomotorických her pro pedagogické pracovníky, jako námět pro netradiční práci v ŠD. Dále pak zhodnotit vliv pohybových aktivit na rozvoj koordinace pohybu dětí mladšího školního věku a v neposlední řadě posoudit komplex pohybových schopností dětí mladšího školního věku pomocí Orientační metody posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13 let.

2.2 Problémy

Zjistit úroveň motorických dovedností dětí pomocí aplikace a vyhodnocení orientační metody dle MUDr. Kárníkové v oblastech koordinace pohybů, rychlosti a současnosti pohybů, souhybů a mimiky. Porovnat výsledky, na jejichž základě sestavit, doporučit a aplikovat sborník her, zaměřených na zlepšení motorických dovedností dětí.

Vytvořit soubor rozcviček dle literatury MUDr. V. Klepové a D. Pilné, soustředících se zejména na oblast koordinace pohybu. Ověřit dosažené pohybové dovednosti dětí a následně zařadit cviky mírně nad schopnosti jedinců.

2.3 Metodika a úkoly práce

- rozvržení časového harmonogramu, získání souhlasů od rodičů k aplikaci projektu
- konzultace se speciální pedagožkou, spolupráce s kolegy na pracovišti
- nastudování a zpracování odborné literatury
- vypracování evidenčních listů a potřebné dokumentace
- vizuální zhodnocení a posouzení základních poloh těla
- provedení orientační metody, dotazování na oblíbenost pohybových aktivit
- aplikování cvičebního plánu a zařazení psychomotorických her
- dokumentace her a pohybových činností
- zpracování a vyhodnocování výsledků
- vytvoření sborníku her a cvičebních sestav

V projektu byla pro mne jedna z nejdůležitějších metod metoda pozorování. Dále jsem použila metodu testování a dotazování, metodu rozhovoru, výsledkem práce byl explorativní průzkum. Praktická část bakalářské práce probíhala ve vybrané školní družině při ZŠ Bratří Čapků ve smíšeném oddělení, v kterém působím.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Volný čas je nejdůležitější součástí našeho života.

Denis Diderot

Tato kapitola je zaměřena na charakteristiku základních pojmů problematiky volnočasových aktivit dětí se zaměřením na pohybové činnosti ve školní družině.

3.1 Volný čas

Veselá (1999) uvádí, že celkový čas, kterým člověk disponuje je dle moderních sociologů rozdělován na čas produkční, reprodukční a volný. Produkční čas je ten, který je věnován práci a je potřebný k zajištění nezbytných potřeb. Reprodukční je věnován na regeneraci sil a hygienu a čas volný, s tím si každý člověk může naložit libovolně. Zahrnuje veškerý čas, který zbývá po odečtení produkčního a reprodukčního času, víkend, placenou dovolenou, volný čas při nezaměstnanosti a v důchodu.

Volný čas, jak uvádí Spousta (1994) provází člověka celým životem a hraje velmi důležitou roli v ontogenezi. U dětí předškolního věku je plně organizován, vyplněn výchovou, ale i zábavou a odpočinkem. Vstupem do školy se volný čas začíná přeměňovat, i nadále zůstává poměrně velký, nicméně přibývají povinnosti. Potřeba osamostatňování, která přichází v pubertě, přináší touhu dětí o svém volném čase rozhodovat samostatně. V období adolescence výchova přechází do sebevýchovy a mladí jsou sami odpovědní za trávení volného času. Specifickou a zároveň důležitou roli hraje volný čas v období stáří, zejména po odchodu do důchodu.

Dle OECD, jak uvádí Opaschowski (1976), patří volný čas mezi 24 sociálních indikátorů, dle nichž se určuje životní kvalita. Samotný blahobyt ještě neznamená kvalitní život. Jelikož je volný čas znakem životní kvality, tak musí k zaměstnání a existenčnímu zabezpečení přistoupit i jiné nehmotné hodnoty, které přispívají k tomu, že společenský život je lidštější a důstojnější.

V odborné literatuře existují různé definice pro pojem volný čas. Skoro by se dalo říci, co vědec, to jiná definice. Činnosti ve volném čase běžně zahrnují odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, společensky prospěšné činnosti apod. Průcha, Walterová a Mareš (2008, s. 274) uvádějí, že volný čas je: „Čas, s kterým člověk může

nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku). Na výchovu a vzdělání ve volném čase je zaměřena pedagogika volného času.“

Na volný čas existují různé pohledy, Pávková (2002) rozlišuje pět základních hledisek:

- **ekonomické hledisko** – důležitý je počet prostředků, které společnost investuje do zařízení pro volný čas a sleduje, zda se aspoň některá část nákladů vrátí,
- **sociologické a sociálněpsychologické hledisko** – zde se sleduje, jaké činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů a zda tyto vztahy pomáhají kultivovat. Řadí se mezi ně vliv rodiny, prostředí a skupin, které patří mezi hlavní činitele vývoje každého jednotlivce v oblasti volného času,
- **politické hledisko** – z tohoto hlediska je nutné zvážit, do jaké míry bude stát zasahovat do volného času, jedním z příkladů z přímých zásahů je výstavba dětského hřiště a z nepřímých daňová politika státu,
- **zdravotně-hygienické hledisko** – sleduje jakým způsobem lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj jedince,
- **pedagogická a psychologická hlediska** – tyto hlediska zohledňují věkové a individuální zvláštnosti a současně jejich respektování ve volném čase. Z pedagogického hlediska má volný čas dva úkoly a to výchovu ve volném čase (naplňování času smysluplnými aktivitami) a výchovu k volnému času (ta seznamuje jedince s množstvím zájmových aktivit a vytváří budoucí návyky pro trávení volného času).

V raném věku jsou to hlavně rodiče, kteří rozhodují o způsobu trávení volného času svých ratolestí, tudíž je zde rozhodující jejich postoj jak, kde a proč bude jejich dítě trávit volný čas. Důvody rozhodování jsou velmi subjektivní. Nejčastěji jde však o to, co by si rodiče přáli, či co bude pro dítě nejvhodnější vzhledem k jeho potřebám či schopnostem. Okolo 10 až 12 roku dítě začíná mít povědomí o tom, co ho baví či nebaví a co by chtělo samo dělat. Zde pak nastává situace, zda v činnosti zvolenou rodiči pokračovat, prohloubit ji nebo ji opustit a obměnit. Kritickým obdobím pak bývá puberta, která je mezi 15. - 17. rokem dítěte, kdy se mění jeho sociální i životní podmínky. Dochází k dokončení povinné školní docházky a následně k nástupu na střední školu, kterou si do vysoké míry vybírá samo dítě. Právě

změnou školy se mění sociální prostředí, spolužáci, učitelé, ale dochází i ke změně názorů a postojů.

Jak uvádí Pávková (2002, str. 18), *o volném čase dětí se hovoří jako o rizikovém faktoru. Jeho množství relativně vzrůstá, avšak kvantita neznamená nárůst kvality. Zanedbání pedagogického ovlivňování volného času by mělo nedozírné následky. Narůstající závislost mladé generace na drogách a hracích automatech jsou toho důkazem.*

3.1.1 Funkce volného času

Funkce volného času jsou definovány různě. Jak píše Janiš (2009), Roger Sue vymezil tyto funkce následovně:

- **psychosociologická** – (uvolnění, zábava apod.),
- **sociální** – (socializace apod.),
- **terapeutická**,
- **ekonomická** – (volný čas jako prožívání apod.).

Dvořáček (2004) naopak definuje funkce volného času jako:

- **odpočinek** – (kompenzace únavy, relaxace apod.),
- **zábavu** – (uspokojování potřeb např. přátelství apod.),
- **vlastní rozvoj člověka** – (rozum, vůle apod.).

Važanský (1995) se věnuje podrobnějšímu dělení funkcí volného času, které jsou vyvolané potřebami, a koncipuje je do osmi skupin:

- **rekreace** – vzbuzuje ji potřeba určitého zotavení (odpočinek, spánek, uvolnění apod.),
- **kompenzace** – potřeba vyrovnání (nicnedělání apod.),
- **edukace** – reaguje na potřebu konkrétního poznání (učení, aktivizace vlastních možností apod.),
- **kontemplace** – je dána potřebou pohody a klidu (zbavení se stresu apod.),
- **komunikace** – je vyvolána potřebou kontaktu (sdělování, svěřování apod.),
- **integrace** – vyvolává jí potřeba společnosti (tvoření skupin, sociální bezpečí apod.),
- **participace** – tvořena potřebou angažovat se (vlastní iniciativa, účast apod.),
- **enkulturace** – podnětem je potřeba kreativního rozvoje (uplatnění v kulturním životě apod.).

3.1.2 Faktory ovlivňující volný čas

Faktorů, které ovlivňují volný čas je mnoho. Obecně se dle Veselé (1999) dají tyto faktory rozdělit na vnější a vnitřní.

Vnitřní faktory se týkají jedince jako takového a patří zde:

- **vlastnosti osobnosti** – předpoklady, vlohy, schopnosti, potřeby, motivace, zájmy, temperament apod.,
- **zdravotní stav** – nemoc či handicap, duševní kondice apod.,
- **věk** – jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňování trávení volného času
- **pohlaví** – existují oblasti, kde dominují dívky a kde chlapci,

Janiš (2009) uvádí kromě výše zmíněných navíc:

- **vlastní kreativitu jedince.**

Vnější faktory, které působí záměrně i nezáměrně na volný čas, Janiš (2009) definuje jako:

- **prostředí** – venkovské, městské či velkoměstské,
- **rodina** – výchova, vzdělávání, životní styl apod.,
- **vrstevnické skupiny** – primární a sekundární,
- **média** – televize, internet apod.

Houfbauer (2004) dále popisuje, že na volný čas v současné době působí i mnoho negativních faktorů. Patří mezi ně např. demografické změny – snižuje se natalita, populace stárne, migrace je stále častější apod. Další negativní faktor je zhoršující se situace u dospělé populace. Roste životní nejistota a zároveň klesají schopnosti pokrýt finanční náročnost. Toto všechno se promítá jak do života celých rodin, tak do volného času dětí. Neustále se zvyšující nezaměstnanost vyvolává redukci výdajů, což se zákonitě projeví ve snížení kvality trávení volného času. Přednost před nakupováním knih, novin, účasti na kulturních aktivitách či vzdělávacích kurzech, dostává pasivní odpočinek a jednoduchá zábava. Rozhodně nesmí být opomenut negativní vliv medií, počítače, internetu a mobilních telefonů. V dnešní době také i děti ze sociálně slabších rodin považují mobilní telefon i účast na sociálních sítích za nezbytný ba životní důležitý faktor. U dětí chybí přímá komunikace a také chybí trávení volného času ve skupinách s vrstevníky. Z toho všeho vyplývá, že ve volném čase se odráží vlivy i důsledky vývoje společnosti.

3.1.3 Volný čas a životní styl

Pojem životní styl je velmi složitý, jak také popisuje Pávková (2002). Jedna z mnoha definic popisuje životní styl jako souhrn životních forem, které zahrnují hodnotovou orientaci člověka, projevují se v jeho chování, způsobu využívání a ovlivňování materiálních a sociálních podmínek. Každý jedinec má individuální systém hodnot. Je utvářen vlivem životních podmínek a samozřejmě samotnou aktivitou jedince. Lidé se z hlediska volného času člení dle toho, jakou hodnotu mu přisuzují. Někdo preferuje jako nejvyšší hodnotu práci a proto volný čas bere jako něco nesprávného. Naopak jiný jedinec upřednostňuje osobní koníčky a zábavu a proto je pro něho volný čas významnější a pracovní povinnosti chápe jako nutné zlo.

Hodnotová orientace jedince se projevuje ve vztahu mít či být. Jednání jedince ve volném čase lze posuzovat také dle úsilí, které je schopen a ochoten vynaložit pro splnění svých plánů a tužeb. Důležitým ukazatelem životního vztahu jsou sociální interakce a vztahy s lidmi i skupinami. Je důležité v jaké společnosti a s kým volný čas prožíváme. Někdo dává přednost samotě, někdo naopak společnosti jiných. Při posuzování těchto sociálních vlivů hraje nejdůležitější roli rodina. Rodiče jsou pro své děti prvními vzory, a proto první zkušenosti s využíváním volného času závisí na nich. Děti se od rodičů učí žít, přebírají či napodobují jejich životní styl. Na formování vztahu k volnému času závisí: typ rodiny, způsob rodinného soužití, zda je rodina malá či velká, uzavřená či otevřená, věk rodičů a dětí, počet dětí a jejich pohlaví, zájmy rodičů, vzájemná tolerance apod. Osobní záliby dokážou člověka častokrát zachránit v náročných životních situacích. Velmi krásné by bylo, kdyby se všem, rodičům, pedagogům i ostatním podařilo dosáhnout stanoveného cíle a vychovat člověka, který dokáže se svým volným časem rozumně a správně hospodařit.

3.2 Výchova mimo vyučování

Mimoškolská výchova, jak uvádí Jůva sen. & jun. (1995), je součástí komplexní výchovy mladé generace jak dětí, tak dospělých a má rovnocenné postavení s výchovou školní a rodinnou. Výchova mimo vyučování je nezastupitelná a uskutečňuje ji široká síť společenských organizací, kulturních zařízení a hromadných sdělovacích prostředků.

Pávková (2002) vymezuje výchovu mimo vyučování následovně:

- probíhá mimo povinné vyučování,

- mimo bezprostřední vliv rodiny,
- je institucionálně zajištěná,
- uskutečňuje se většinou ve volném čase.

Obsah i způsob, jakým je volný čas využíván, mají vysoký význam z hlediska duševní hygieny. Způsob, jakým se jedinec rekreuje a odpočívá, se odráží i ve studijních a pracovních výkonech. Trvalé a hodnotné celoživotní zájmy kladně ovlivňují partnerské vztahy a také bezmála výchovu dětí v rodině. Dalším z důležitých úkolů je rozvíjení potřeby celoživotního vzdělávání a to zejména v souvislosti se zájmovou činností jedince.

Výchova mimo vyučování také velmi výrazně přispívá k prevenci společensky nevhodnému chování, což je vzhledem k nárůstu kriminality mladistvých velmi významné. Vhodné pedagogické ovlivňování je tedy jednou z nejúčinnějších forem prevence k agresivnímu chování, záškoláctví, drogové závislosti, gamblerství a problémům v oblasti sexu.

Často se také používá termín pedagogika volného času. Tento pojem není přímo synonymem s výchovou mimo vyučování, ale mají k sobě velmi blízko. Pedagogika volného času je vědní obor a výchova mimo vyučování je označení jedné z oblastí výchovy. Pedagog, který pracuje s dětmi a mládeží v době mimo vyučování, musí vytvářet bezpečné, tvořivé ovzduší a pohodu. Je velmi nezbytné, aby měl pochopení a zájem o děti a dokázal je vhodným způsobem motivovat a podporovat k jejich individuální nápaditosti a tvořivosti.

V nedávné době tato oblast výchovy procházela velkými změnami. Pávková (2002) uvádí, že nadále zůstávají prioritou požadavky na tyto oblasti:

- využití odbornosti a zájmů pedagogů při organizaci zájmových činností,
- respektování dítěte při využívání volného času,
- propojení zájmových činností s vyučováním, využití výsledků pro zkvalitnění výuky,
- zachovávání dobrovolnosti,
- individualizaci výchovného působení, práci s malými sociálními skupinami,
- vytváření heterogenních skupin (z hlediska věku, sociálního prostředí, pohlaví apod.),
- využívání specializace vychovatelů pro vedení zájmových činností,
- spolupráci jednotlivých typů výchovných zařízení,
- vytváření nových typů zařízení pro volný čas,
- zapojování rodičů a ostatních dospělých do činnosti dětí a mládeže, vytváření nabídky pro společné aktivity,
- využití zájmových činností pro budoucí uplatnění na trhu práce,

- integraci jedinců s handicapem do běžné populace,
- vytváření podmínek pro rozvoj spontaneity, aktivity a tvořivosti dětí a mládeže.

3.2.1 Funkce výchovy mimo vyučování

Pávková (2002) popisuje čtyři základní funkce a to funkci výchovně-vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. Konkrétní typy výchovných zařízení, institucí a organizací plní tyto funkce v různé míře.

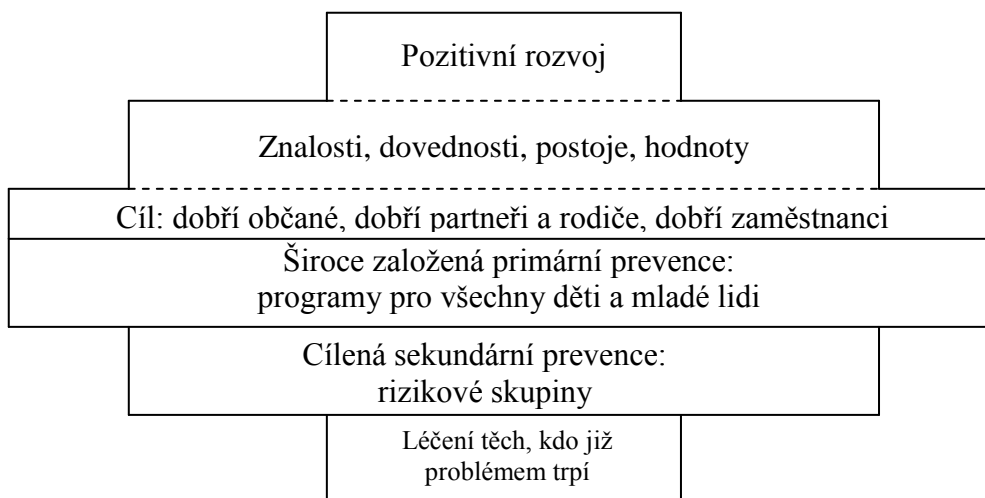
Na **výchovně- vzdělávací funkci** je kladen velký důraz. Jednotlivé instituce se podílejí na rozvoji schopností dětí a mládeže a zároveň na usměrňování a uspokojování jejich potřeb a zájmů. Prostřednictvím pestrých činností se děti motivují k žádoucímu využívání volného času, ale také k získávání vědomostí i návyků, na základě kterých si mladí lidé vytvářejí názor na život.

Zdravotní funkci plní tyto zařízení především tím, že usměrňují režim dne. Zejména takovým způsobem, aby pomohl vytvářet zdravý životní styl. Spočívá to hlavně ve střídání různých činností. Duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinek, činnosti organizované či spontánní. Důležitý zdravotní význam je kladen na poskytování příležitostí k pohybu na čerstvém vzduchu. Samozřejmě zde má velký význam i dodržování hygieny a dodržování zásad bezpečnosti činnosti.

Další, opět velmi důležitá funkce, je **funkce sociální**. Rodičům, kteří jsou v zaměstnání a mají příliš povinností, tyto instituce jistou měrou ubírají starosti. Výchovně-vzdělávací zařízení vyrovnávají rozdíly mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách. Podílejí se také na utváření sociálních vztahů, nácvik komunikativních dovedností a seznamování se s pravidly společenského chování.

Preventivní funkce je v posledním desetiletí o mnoho více prosazovaná a to zejména k prevenci negativních jevů. Prevence je chápána ve třech rovinách, primární, sekundární a terciární. Primární je určená celé populaci, především těm, která nejsou kriminálně riziková a ani narušení. Sekundární prevence je zaměřena na kriminálně rizikové jedince, u kterých je daleko vyšší pravděpodobnost výskytu negativních jevů. Terciární prevence již usiluje o léčení těch, kteří jsou těmito negativními jevy zasaženi. Tato prevence se zaměřuje hlavně na sociální prostředí a příčiny tohoto jednání. Úspěšné jsou ty programy, které nevycházejí přímo z problému, ale od možností, to znamená od potenciálu dítěte nebo mladistvého. Je

proto velmi důležité kombinovat funkci preventivní a rozvojovou do uceleného systému. To také zobrazuje obrázek 3.1.



Obr. 3.1 Kombinace preventivní a rozvojové složky výchovy (Pávková 2002, str. 42)

3.2.2 Organizace zaměřené na výchovu mimo vyučování

Výchova dětí, jak uvádí Veselá (1999), by měla být komplexní. Je třeba klást důraz na výchovu těch činností, která si člověk ponese do své dospělosti.

Hofbauer (2004) uvádí, že na prvním místě je nutné zmínit veškeré **volnočasové aktivity v rámci školy**. Tyto aktivity plní mnoho funkcí. Vzdělávací, výchovnou, kulturní, sociálně-preventivní, oddechovou, kompenzační a zdravotní. Patří mezi ně výlety, exkurze, ale i soutěže, zájmové kroužky či sportovní družstva.

Základní formu výchovy mimo vyučování zajišťují **školní družiny a školní kluby**. Družiny jsou určeny pro děti od první do páté třídy v průběhu celého školního roku, někdy i o prázdninách. Školní kluby pak slouží dětem starším, od šesté do deváté třídy. Obě tyto zařízení mají svá specifika. Vychovatelé musí mít odpovídající kvalifikaci, protože jsou s dětmi v pravidelném každodenním styku a mohou tak na ně působit. Družiny i kluby určitým způsobem navazují na vzdělávání základní školy. Činnosti, které se zde uskutečňují, jsou rekreační, odpočinkové, zájmové, sebeobslužné a veřejně prospěšné. V rámci školní družiny probíhá příprava na vyučování. Programy jsou sestaveny tak, aby splňovaly potřeby duševní hygieny, to znamená střídání práce a odpočinku, organizované činnosti a spontánní činnosti. Nejdůležitější ovšem je, aby vyhovoval potřebám žáků. Hlavní rozdíl v působení

družiny a klubů je ve věkové odlišnosti žáků. Družiny jsou často nutné pro potřebu rodičů, kteří jsou v zaměstnání a kluby jsou založeny na dobrovolnosti žáků.

Další skupinu popisuje Pávková (2002) jako **střediska pro volný čas dětí a mládeže**, konkrétně **Domy dětí a mládeže (DDM)** a **stanice zájmových činností**. Poslání DDM je naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci a stanice zájmových činností se specializují na konkrétní zájmové činnosti. Jejich zřizovateli mohou být školský úřad, obec, církev či jiný soukromý subjekt a jsou zařazovány do sítě škol a školských zařízení. Vznikají u nás od padesátých let minulého století. Nový směr dostala síť DDM po roce 1989, kdy měla zabezpečit bohatou nabídku výchovně-vzdělávacích aktivit.

Široké možnosti trávení volného času nabízí dle Hofbauera (2004) i různá **sdužení**. Některé jsou regionální, jiné mezinárodní. Jako příklad mezinárodního rozměru je Junák, který tvoří součást světového skautského hnutí, které vzniklo v r. 1907. Nyní působí v 214 státech a má více než 39 mil. členů. U nás Junák procházel složitým vývojem v rámci společenských změn. Jeho poslání a cíl je vést k mravní, duchovní a tělesné zdatnosti a připravenosti plnit své povinnosti. Stěžejní jsou pobyty v přírodě, výchova praktických dovedností, družnost a sebekázeň. Pávková (2002) uvádí další sdužení, jako např. sdužení ekologických aktivit – Duha, hnutí Brontosaurus zaměřující se na ochranu životního prostředí či Česká táborská unie, která navazuje na historické trampské hnutí atd.

Jednu z nejdelších tradic u nás mají **organizace tělovýchovné a sportovní**. Nejdelší tradici má Sokol založený v r. 1862 z iniciativy dr. Miroslava Tyrše. Ten usiloval o harmonický rozvoj tělesné, ale i duševní morálky osobnosti a následně ideálu zdravého a všestranného národa. Sokol se nezaměřoval pouze na tělesná cvičení, ale snažil se vyvíjet i činnost vzdělávací. Byla založena dlouholetá tradice sletů, jakožto celonárodních slavností. Je nutností také zmínit Český svaz tělesné výchovy, který je dobrovolným sdužením všech sportovních, tělovýchovných a turistických svazů, tělovýchovných jednot a sportovních klubů.

Další místo mají také **organizace církevní a náboženské**. Povaha jejich činností je buďto katecheze, což je náboženská výuka zaměřená na děti pocházející z věřících rodin, nebo neformální, zaměřená na sociální rozměr určený rizikovým skupinám dětí a mládeže.

Své nezastupitelné místo mají i další instituce, např. **Základní umělecké školy (ZUŠ)**. Tyto instituce patří do sítě škol, nicméně s tím rozdílem, že účast je dobrovolná a uskutečňuje se ve volném čase dětí a mládeže. Kvalifikovaní pedagogové zde rozvíjí zájmy a nadání k umění

v různých uměleckých oborech. Např. obory hudební, taneční, výtvarné, literárně dramatické apod.

Nesmí se také opomenout **jazykové školy**, které se v posledních letech stávají pro rodiče velmi populární. Postup globalizace nutně vyžaduje znalost angličtiny, coby nejpoužívanějšího světového jazyka. Další ze světových jazyků se velmi hojně učí němčina a v posledních letech i Ruština. Některé děti nestačí školnímu tempu a proto je pro mnohé z nich jazyková škola jistou formou záchrany a slouží k procvičování a doučování. Nicméně existují i děti na jazyky velmi nadané a Ti studují další jazyky pro svůj rozvoj. Jedná se tedy o smysluplně strávený volný čas.

3.3 Školní družina

Hájek, Pávková a kol. (2003) popisují školní družinu jako zařízení výchovy mimo vyučování. Je mezi všemi těmito zařízeními nejčastější, zaměstnává nejvíce vychovatelů a prošlo jí nejvíce dětí. Výchova jako celek je brána jako společenský proces a proto je nutné i výchovu ve školní družině brát jako nutnou součást společenské reprodukce. Družina není pokračování běžného vyučování, pedagogická práce je v ní velmi odlišná a specifická. Plní nejen funkci sociální, pro děti znamená odpočinek, rekreaci i zájmové činnosti.

Školní družina pracuje v kontextu se zájmovými kroužky škol, zájmovými útvary domů dětí a mládeže, s výukou základních uměleckých škol atd. Její čas je vymezen bezprostředně od doby po vyučování do odchodu dětí domů. Důležité je, že práce školní družiny je zcela samostatná a řídí se specifickými požadavky a pravidly pedagogiky volného času.

Školní družiny vznikají při základních školách, nebo mimo ně a mohou sloužit několika školám zároveň. Jsou zřizovány dle zákona č. 76/1978 Sb., o předškolních zařízeních a školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, dále se řídí vyhláškou MŠMT ČR č. 87/1992 Sb., o školních družinách a školních klubech. Zájmové vzdělávání je ukotveno v zákoně č. 561/2004 a pro školská zařízení pro zájmové vzdělávání je vyhláška č. 74/2005 sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

Hájek a kol. (2007) uvádí, že dle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, který je v platnosti od 1. ledna 2005, musí mít všechny školské subjekty konkrétní školní vzdělávací program. MŠMT ČR vydalo Rámcové vzdělávací programy, z nichž si školy své ŠVP odvozují. Rámcové programy nejsou a nebudou vydány pro školská zařízení, ti si vytvářejí si svůj závazný ŠVP. ŠVP je

závazný pedagogický dokument a při jeho vzniku se předpokládá podílení celého pedagogického sboru.

Děti jsou ve školní družině rozděleny do oddělení. Počty dětí se během provozu mění, jelikož děti odcházejí do různých kroužků a také jejich odchody jsou různé. Tyto skutečnosti se zahrnují do sestavování oddělení, která se denně naplňují do 30 žáků a tyto žáci jsou většinou přihlášení k pravidelné docházce.

3.3.1 Cíle výchovy

Pro všechny oblasti výchovy, tak i pro školní družiny platí obecný cíl – výchova všestranného harmonicky rozvinutého člověka. Jedním z důvodů, který berou rodiče v potaz při přihlášení dítěte do školní družiny, je snaha čelit sociálně patologickým jevům ohrožujícím děti a vybavit je do budoucna vědomostmi, dovednostmi a postoji, které pomohou odolávat nástrahám současné společnosti. V dnešní době je zcela běžné, že jedním z faktů, na které je kladen důraz ze strany rodičů při výběru základní školy, je nabídka činností výchovy mimo vyučování. Cíle ve školní družině se dělí na sociálně patologické a na volnočasové kompetence.

Hájek, Pávková a kol. (2003) popisují, že preventivní výchovné programy se zaměřují zejména na tyto sociálně patologické oblasti:

- **Výchova ke zdravému životnímu stylu** – k odpovědnosti za svou osobu a za své zdraví (správné stravovací návyky, pitný režim, dodržovat režim dne apod.),
- **posilování komunikačních dovedností** – (rozvoj slovní zásoby, schopnost naslouchat apod.),
- **zvyšování sociálních kompetencí** – rozvoj sociální orientace (pěstování potřebných vědomostí, dovedností, postojů, které povedou k odpovědnosti za konkrétní chování apod.),
- **výchova k odstraňování nedostatků v psychické regulaci chování** – (ovládání negativních reakcí, vypořádání se se stresem apod.),
- **schopnost najít své místo ve skupině a společnosti** – (poznání sebe sama pro objektivní zhodnocení šancí pro uplatnění ve skupině apod.),
- **formování životních postojů** – (vytváření žádoucích hodnotových orientací, porozumění, tolerance apod.).

Druhá velmi důležitá skupina cílů jsou klíčové kompetence, které uvádí Hájek a kol. (2007) následovně:

- **kompetence k učení** – žák se učí s chutí, práci vždy dokončí, vyhledává efektivní způsoby, umí kriticky zhodnotit výkon, učí se spontánně i vědomě, hledá souvislosti, experimentuje apod.,
- **kompetence k řešení problémů** – žák si všímá problémů i dění, učí se pochopit problémy, přemýšlí o příčinách, nesrovnalostech, plánuje řešení apod.,
- **komunikativní kompetence** – žák ovládá řeč, mimoslovní komunikaci, vyjadřuje názor, vhodně formuluje otázky a odpovědi, dokáže promluvit na veřejnosti, zapojuje se do diskuze, řeší konflikty apod.,
- **sociální a interpersonální kompetence** – žák se učí plánovat, organizovat, hodnotit rizika nápadů, přistupuje k povinnostem zodpovědně a samostatně, rozhoduje o činnostech a nese odpovědnost, rozpoznává vhodné a nevhodné chování apod.,
- **občanské kompetence** – žák si uvědomuje práva své i druhých, vnímá nespravedlnost, agresivitu, šikanu, chová se zodpovědně, dbá na své zdraví i na zdraví druhých, posiluje sociální i kulturní prostředí apod.,
- **kompetence k trávení volného času** – žák umí účelně trávit volný čas, vybírá činnosti dle vlastních dispozic, rozvíjí zájmy, umí odmítnout nevhodné nabídky pro trávení volného času apod.

Holeyšová (2009) uvádí také:

- **pracovní kompetence.**

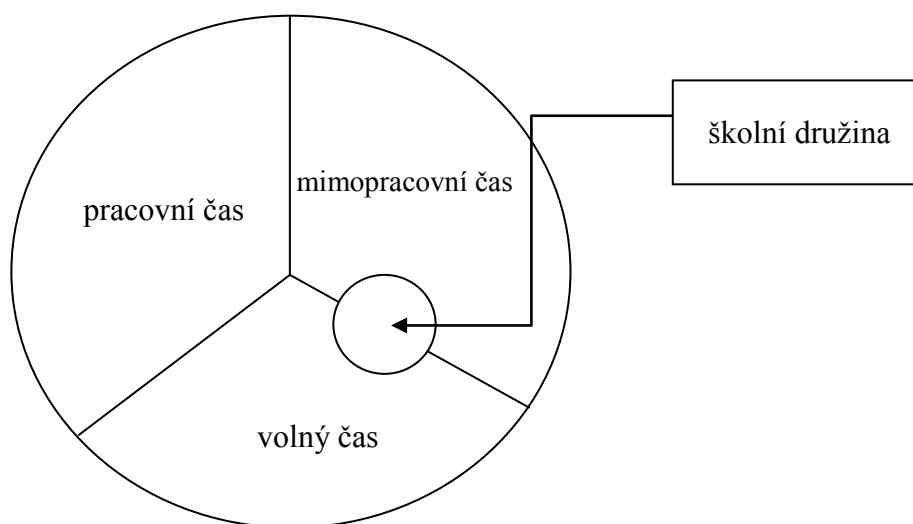
Kromě výše uvedeného Hájek a kol. (2007) zmiňuje, že jsou použitelné i jiné formulace kompetencí, které jsou uplatňovány v zemích Evropské unie a v zemích OECD.

Konkrétní plánované cíle jsou zejména dílčí úkoly v zavedených složkách výchovy. Při strukturování činnosti školních družin a stanovování dílčích cílů, je více než nutné vycházet z aktuálních typů učení, dle organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu – UNESCO:

- **Učit se znát** – získávat vědomosti,
- **Učit se „jak na to“** – získávat dovednosti,
- **Učit se žít společně** – rozvíjet porozumění,
- **Učit se být** – rozvíjet vnitřní kvality.

3.3.2 Funkce školní družiny

Hájek, Pávková a kol. (2003) uvádějí, že den dítěte můžeme rozdělit na tři jednoduché časové úseky. Dobu pracovní, to je doba, kterou dítě stráví ve škole na vyučování, nebo přípravou na vyučování. Dobu mimopracovní, kterou jedinec potřebuje na nezbytné životní úkoly a regeneraci, to je jídlo, spánek, hygiena a u dítěte také doba, kdy je objektem sociálních služeb. Poslední část je doba volného času, tedy oblast, kdy se dítě může věnovat svým činnostem dle svobodného rozhodnutí. Obrázek 3.2 zobrazuje, že při přihlášení dítěte do školní družiny, je pro něho doba zde strávena na hranici času mimopracovního a volného.



Obr. 3.2 Časové úseky dne (Hájek, Pávková a kol. 2003, str. 16)

Funkce školní družiny dle Hájka, Pávkové a kol. (2003):

- **odpočinkové činnosti** – pro odstranění únavy, klid může být na lůžku, lehátku, či tuto funkci mohou plnit stolní či námětové hry, předčítání apod.,
- **rekreační činnosti** – k regeneraci sil, převažuje aktivní odpočinek s pohybovými či sportovními prvky, převážně realizovaný venku ve skupinách apod.,
- **zájmové činnosti** – rozvoj osobnosti dítěte, umožňuje dětem seberealizaci, poznávání a rozvoj dovedností, zde je dominující vlastní aktivita dětí, která jim přináší radost a uspokojení,
- **příprava na vyučování** – zahrnuje činnosti související s plněním školních povinností, např. vypracovávání domácích úkolů se souhlasem rodičů, zábavné procvičování

učiva formou didaktických her, získávání dalších poznatků v praxi při konkrétních činnostech.

S pobytem dětí ve školení družině souvisí i řada režimových momentů, zejména převlíkání, přechody, sebeobslužné činnosti apod., snahou vychovatelek je tyto činnosti zkrátit, vytvořit mechanismy, aby je děti vykonávaly automaticky, bez stresu a s vynakládáním co nejmenšího úsilí.

3.3.3 Požadavky pedagogiky volného času

Na pedagogy v zařízeních výchovy mimo vyučování jsou kladeny specifické požadavky, jejich respektování zefektivňuje výchovné působení, a proto se musí dodržovat i ve školní družině.

Hájek, Pávková a kol. (2003) uvádějí jako první požadavek, **požadavek pedagogického ovlivňování volného času**. Lze ho chápat jako nutnost vedení dětí ke smysluplnému využívání volného času. Děti jsou seznamovány s náplní volného času, která jim má přinést určité uspokojení a seberealizaci. Toto ovlivňování volného času provádí vychovatelka ve školní družině nabídkou alternativních aktivit (nabídkou pomůcek a her, vybavením družiny apod.) **Požadavek dobrovolnosti** je pro práci s dětmi také velmi důležitý. Můžeme volný čas chápat jako oblast svobodné volby každého jedince. Proto musí být účast dětí na činnostech dobrovolná, avšak tato dobrovolnost má určitá omezení. Pedagog se snaží vytvářet program tak, aby děti nabízený program přijímaly dobrovolně. Dále **požadavek aktivity**, který znamená vedení dětí k aktivnímu podílu na všech činnostech, tedy na plánování, přípravě, realizaci i hodnocení. Důležité je podněcování iniciativy, nápaditosti, kreativity apod. **Požadavek seberealizace**, tedy sestavování struktury činnosti tak, aby každý jedinec mohl uplatnit své vlohy a být tak úspěšný. Protože prožitek úspěchu je velmi významný pro zdravý duševní vývoj. **Požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření**, tedy zařazení činností, které pomohou odstranit únavu a pomohou regeneraci – jak duševní, tak fyzickou. **Požadavek zajímavosti a zájmovosti** klade důraz na význam zájmových činností, tento požadavek také zahrnuje pestrost a přitažlivost. Jde hlavně o podněcování, uspokojování a rozvoj zájmů, který vede k obohacování osobnosti. A jako poslední **požadavek jednoty a specifičnosti vyučování a výchovy mimo vyučování**, který vymezuje plnění výchovného cíle – rozvoje osobnosti – a zahrnuje také požadavek spolupráce učitelů a vychovatelek. Je důležité, aby vychovatelky znaly obsah vyučování, právě proto, aby je obohacovaly a pomáhaly dětem nacházet vazby mezi již získanými poznatky.

3.3.4 Motivace činnosti

Předpokladem aktivity či aktivní účasti na činnostech družiny, je nutné vyvolání zájmu, tedy uspokojení určité potřeby. Potřeby mají svou hierarchii, obrázek 3.3 zobrazuje hierarchické uspořádání potřeb dle Maslowa.



Obr. 3.3 Hierarchie potřeb podle Maslowa (Deiblová 2005, str. 26).

Potřeba se projevuje nedostatkem nebo naopak přesycením. Jak uvádí Hájek, Pávková a kol. (2003), přirozenou snahou je uvést stav do rovnováhy a to i volnočasovými aktivitami. Každé dítě ke svému okolí zaujímá postoj a základem tohoto postoje jsou potřeby dítěte. Proto jsou tyto postoje motivačními dispozicemi, které vychovatelka může uplatňovat k regulaci chování v určitých situacích. Základem motivování jedince je jeho hodnotový systém. Potřebu vyvolanou pedagogem lze považovat za motiv. Motivace pedagogem tedy vyvolává potřebu a zároveň ukazuje cestu, jak tuto potřebu uspokojit.

Pro volbu aktivit je velmi důležitá nejen konkrétní motivace, ale také vlastnosti dítěte, jeho aktuální stav, nabídka alternativních činností, překážky apod. Motivace aktivizuje, reguluje a posiluje žádoucí chování. Motivaci můžeme rozdělit do dvou skupin – primární a sekundární. Primární má motivaci pouze v dané činnosti a je to motivace základní pro výchovu ve volném čase. Sekundární motivace je s činností spojena vnitřně a podněcuje dítě k hlubšímu pochopení smyslu činnosti.

Možné fáze motivace ve školní družině:

1. oživení smyslového zážitku vychovatelkou,
2. rozhovor dětí o konkrétních zážitcích a zkušenostech,
3. navození potřeby, jak se s určitou situací vypořádat a jak ji vykonat,

4. vlastní činnost s motivací vychovatelky
5. zhodnocení výsledku činnosti s ohledem na splnění potřeby navozené motivace.

3.3.5 Režim dne ve školní družině

Časové rozvržení a uspořádání činností ve školní družině je velmi důležité a řídí se požadavky psychohygieny. Hájek, Pávková a kol. (2003) uvádějí, že je takové, aby podporovalo zdravý vývoj dítěte, ať už se jedná o tělesný, duševní či sociální.

Při sestavování režimu je nezbytné zohlednit biorytmy člověka a jeho křivku výkonnosti. V některých časových obdobích je výkonnost člověka menší, zejména v ranních a večerních hodinách, době po obědě, po náročné fyzické a psychické činnosti apod. V těchto obdobích je vhodné zařazovat méně náročné aktivity. Z hlediska výkonnosti jsou efektivní dopolední hodiny mezi 9. – 11. a v odpolední době mezi 15. – 17. hodinou. Dále druhý a čtvrtý den v týdnu, dny uprostřed měsíce apod. Tyto období jsou vhodná pro vykonávání náročnějších aktivit.

Děti jsou po vyučování unavené a mají prokazatelně sníženou psychickou aktivitu a menší výkonnost. V této době se projevuje potřeba pohybu, protože psychická únava se u dětí projevuje zvýšenou fyzickou aktivitou. Těmto všem okolnostem je nutné režim dne ve školní družině uzpůsobit. Při konkrétním plánování vychovatelka vychází ze základních pedagogicko-psychologických poznatků:

- v ranní družině jsou zařazovány klidné a nenáročné činnosti zaměřené na odpočinek, probíhají převážně individuální formou,
- po vyučování jsou také vhodné nenáročné aktivity, vzhledem k velkému poklesu výkonnosti. Mohou být hromadné, skupinové i individuální,
- po době odpočinku následují činnosti zaměřené na pohybové činnosti, nejlépe vydatné pohybové aktivity venku, měli by zahrnovat složku organizovanou i spontánní,
- mezi 15. – 17. hodinou je nejvhodnější doba pro náročnější činnosti,
- pokud je pobyt dětí ve školní družině v pozdních odpoledních či podvečerních hodinách, je vhodné opět zařadit odpočinkové a rekreační činnosti.

3.3.6 Pohybové činnosti ve školní družině

Ve školní družině probíhají různorodé činnosti. Družina je místo, kde probíhá sociální učení, učení výtvarné výchovy, podporuje se zručnost rukodělnými činnostmi, poslouchá se hudba, podporuje se zpěv a tanec, ale i jiné neméně důležité aktivity. Tato bakalářská práce se

podrobněji zaměřuje na aktivity pohybové. Pohybové aktivity ve školení družině patří k těm nejdůležitějším a nejdominantnějším, jak také uvádějí Hájek, Pávková a kol. (2003). Při tvorbě pohybových dovedností je nutné vycházet ze zájmů dětí, jejich dovedností a také z možností družiny. Pojem pohybové dovednosti zahrnuje chůzi, běh, cvičení, ovládnání míče, kopání, házení apod. Patří mezi ně také uplatňování osobní hygieny, znalost pravidel pohybových her, zásady fair play, spolupráce apod. Výkon je součástí skoro všech tělovýchovných aktivit a je podmíněn zapojením všech dětí. Výkon není nejdůležitější, nicméně společně s výsledky a soutěžením upevňuje kázeň. V dnešní době však lze pozitivního výsledku dosáhnout i v nesoutěživých pohybových aktivitách. Všechny pohybové a tělovýchovné aktivity mají charakter motivační a preventivní. Lze do těchto aktivit nenásilně zabudovat multikulturní výchovu, ale i výchovu ekologickou, environmentální apod. Vychovatelé jsou spíše rádci, a proto mají odlišnou roli než učitelé ve škole. Současně však mají morální i právní odpovědnost za děti.

Motivace pohybových aktivit

K motivaci pohybových aktivit vychovatelky nepotřebují přílišné úsilí. V dnešní době existuje mnoho pohybových činností a her se silně motivačním nábojem. Školní družiny jsou místem pro děti pozitivním. Mají odsud zajímavé zkušenosti, prožitky, kombinují se aktivity uvnitř i vně budovy, klade se důraz na činnosti v přírodním prostředí, prohlubuje se komunikace a spolupráce mezi dětmi apod. Vychovatelky však nesmí zapomenout vybírat hry pro všechny děti, tak aby zatížení bylo diferencováno dle dovedností dítěte.

Organizace aktivit

Aktivity v ranních družinách by měly mít za následek příjemnou a pohotovou atmosféru, protažení a relaxaci. Nedoporučují se velké zátěže, spíše nabuzení žáků na dopolední vyučování. Odpolední družiny zařazují nejprve odpočinek, poté pohybové aktivity. Možnosti těchto aktivit jsou takřka nevyčerpatelné. Děti si mohou hrát sami, ve dvojicích či ve skupinách, hry mohou být řízené nebo volné a spontánní. Poněkud odlišná specifika mají hry v městských a na venkovských družinách. Vychovatelky v městských částech nemají většinou možnost vzít děti do lesa, louku či k řece, spíše se pohybové aktivity uskutečňují v sadech a na hřištích. Tělovýchovné chvílky jsou zařazovány několikrát a to dle potřeby a druhu hlavní činnosti. Uskutečňují se cviky na stimulaci správného držení těla, dechová cvičení, napodobivé a přímé cviky, kreativně kooperační aktivity a iniciační cvičení. Všechny tyto cviky jsou pro většinu dětí motivační kdykoliv během pobytu ve školní družině. Déle by se ve

školní družině měly podporovat činnosti jako - cvičení na veřejnosti, tělovýchovné akademie, besídky a veřejné soutěže.

Realizace pohybových aktivit

Důležitá je systematickosti pro přípravu na pohybové aktivity. Dále je nezbytné plán přípravy vypracovat a také ho v rámci možností využívat. Cvičení by mělo probíhat ve cvičebním úboru, není vhodné cvičit v upnutých riflích či ve velmi volných věcech. Na začátku každého cvičení je nutné děti připravit a brát v potaz rozdíly ve fyzické úrovni. Po zahřátí a nabuzení organismu dětí, vychovatelka může prostřednictvím pohybové aktivity či hry děti více zatížit. Je opět velmi důležité brát zřetel na prostředí, věk i pohlaví dětí apod. Důležité je vybavení družiny. Družina by měla mít k dispozici alespoň základní vybavení, za které jsou považovány např. míče, stačí jeden míč na dvě děti, klidně mohou být gumové, aby mohla vychovatelka zapojit všechny děti do hry. Potřeba jsou také křídly, kužele, švihadla, lana apod. Ve družinách jsou velmi oblíbené soutěže družstev. Každý rád povzbuzuje, zapojuje se, zažívá společně úspěch i prohru a každý hráč může nahradit chybu druhého a i ten nejslabší členek může kladně ovlivnit výsledek. Optimální počet je šest členů v družstvu. Děti jsou v dnešní době agresivnější, a proto je nutné vhodně zvolit hry a jejich agresivitu eliminovat. Při vysoké motivaci není problém děti hrou zklidnit.

Funkce pohybových her

Děti si při hře připadají dobře a je to pro ně i určitý druh řešení konfliktu. Ve většině her je řešen i v životě nastávající rozpor mezi prohráváním a vyhráváním. Pohybové hry umožňují dětem vstupování do různých rolí a děti se tak učí i vnímat role ostatních. Oproti reálnému životu hry dovolují přeměny, které nejsou tak jednoduše možné – smí se souhlasit, odmítat, honit a prchat, přesvědčovat apod. Ve hře každý může měnit svou taktiku - pokud to vede k jistému úspěchu. Hra je totiž sférou svobodně zvoleného jednání. Pod konkrétním pojmem hraní, je chápána záměrná aktivita jednoho či více lidí, v prostoru a v čase bez nijak složitých pravidel. V rámci hry lze soutěžit i spolupracovat. Hraní jako takové je široký pojem. Má velmi blízko ke kreativně kooperačním aktivitám. Pojem pohybová hra zahrnuje záměrnou organizovanou činnost dvou a více lidí v prostoru a v čase s předem dohodnutými pravidly. Tato hra má přesně definovaný děj a je charakterizována napětím, radostí, vysokou motivací apod. Hra je velmi silný, někdy možná až nebezpečný nástroj.

3.4 Psychomotorika

Tento pojem je v poslední době velmi atraktivní. Jak už ze samotného slova vyplývá, jde o spojení psychiky a motoriky. Dalo by se říci, že psychomotorika má za úkol zlepšit psychiku člověka za pomoci běžných motorických úkonů. Nemusí to být zrovna vrcholové sporty, stačí jednoduché pohybové činnosti. V současné velmi uspěchané době se často zapomíná na odpočinek a relaxaci. Díky psychomotorickým hrám lze spojit příjemné s užitečným a provozovat tak aktivní odreagování.

3.4.1 Psychomotorika jako pojem

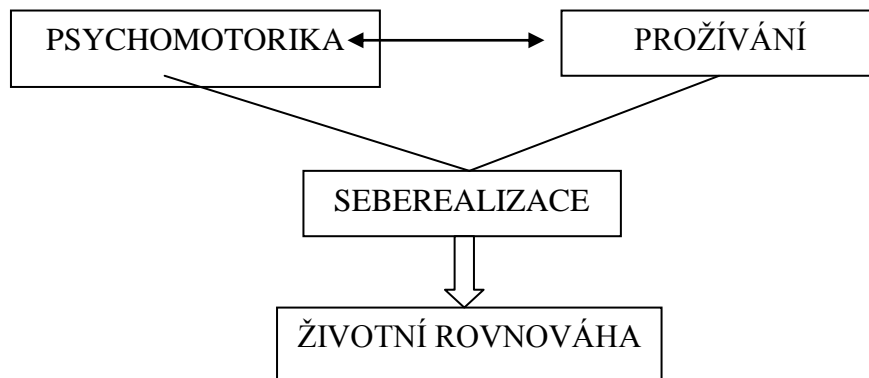
Blahutková (2003, str. 4,5) uvídá, že: *„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik.“*

Hermová (1994) popisuje, že výraz psychomotorika poukazuje na tělesné spojení a souvislosti psychického a motorického prožívání. Tedy že tělo a duše patří k sobě a jak je všeobecné známé, ve zdravém těle, zdravý duch.

Szabová (1999, str. 11) charakterizuje pojem následovně: *„Psychomotorika v širším smyslu zdůrazňuje úzké spojení, prolínání psychiky a motoriky; motorické projevy, jež jsou výrazem psychické činnosti, jsou bezprostředním výsledkem nervové činnosti a jsou začleněny do celkového rámce osobnosti.“*

3.4.2 Cíl psychomotoriky

Blahutková, Koubová (1995) jako cíl psychomotoriky uvádějí bezděčné prožívání radosti z pohybu ze hry a z tělesných cvičení. Prožívání je činnost, prostřednictvím které se jedinec vztahuje ke světu. Je to určitý způsob překonání jistého období života, pomocí něhož se sebenacházíme. Tento proces je znázorněn na obrázku 3.4.



Obr. 3.4 Cíl psychomotoriky (Blahutková, Koubová 1995, str. 2)

Blahutková (2003) dále uvádí, že cílem psychomotoriky je vyrovnání biologických potřeb jedince s jeho duševním klidem. Osobnost musí mít všechny své složky v rovnováze, protože jedině tak přispívá k celkovému zdraví. Zdraví je dle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization) právě takový stav, kdy je člověku dobře jak fyzicky, tak psychicky a sociálně. Psychomotorika podporuje zdraví hlavně v těchto oblastech:

- vnímání osobní zdatnosti,
- zvládání náročných životních situací (sebedůvěra apod.),
- sociální podpora,
- duševní hygiena (sebevýchova apod.).

3.4.3 Hra v psychomotorice a její zásady

Hra je právě to, co podněcuje zúčastněné jedince k seberealizaci. Blahutková (2003) uvádí, že hry mají silný emotivní účinek a staví nás do rozmanitých situací, ve kterých se odhalují ty stránky osobnosti, které podrobně neznáme, či o nich vůbec nevíme. Nejen, že se rozvíjí tělesná stránka jedince, má i zásadní vliv na psychický rozvoj. Napomáhá vytváření emocí, ale např. i kreativity.

Psychomotorické hry se od klasických her liší hlavně použitím netradičních pomůcek, ale také tím, že nikdo není vítěz ani poražený. Vítěz je každý, kdo se hry zúčastní. Tyto hry se dělí dle různých kritérií, například dle použitého nářadí nebo náčiní nebo podle oblasti vnímání – tělesné schéma, rovnováha, optické a hmatové vnímání atd.

Psychomotorické hry kladně působí na zvládnání těžkých životních situací, ale i na hledání cest k problémovým dětem.

Blahutková (2003) uvádí herní zásady v psychomotorice:

1. Předem promyšlená hra, téma zvolené dle předchozího tématu, zúčastnění musí být seznámeni s náradím či náčiním.
2. Před začátkem hry je nutné připravit veškeré pomůcky.
3. Jasně a srozumitelně hru vysvětlit.
4. Pokud pedagog nemá funkci rozhodčího, měl by se hry zúčastnit, bude blíže hráčům.
5. Nebát se hry obměňovat.
6. Po ukončení každé činnosti vyhodnotit průběh, ale poslechnout si i pocity zúčastněných.
7. Pokud to dovoluje situace, využívat hudební doprovod – zvolit správné tempo.
8. Odstranit příjmení, oslovovat se jmény.
9. Při hrách ve dvojicích či trojicích vždy vystřídat všechny role.
10. Překážkovou dráhu zpočátku staví pedagog, později přenechá zúčastněným, jen kontroluje bezpečnost.
11. Po několikátém absolvování překážkové dráhy zúčastněným zavázat oči a nechat je tutéž dráhu absolvovat znovu.
12. Zajistit u překážkové dráhy dostatečnou bezpečnost.

3.4.4 Prvky a činnosti psychomotoriky

Nalézt rozdíl mezi tradiční hrou a hrou psychomotorickou je jednoduché. Je nutné si uvědomit, že hry psychomotorické působí na celkový vývoj člověka. Díky nim totiž rozvíjíme nejen duševní stránku, ale i správné návyky vedoucí k fyziologickému držení těla, prostorové orientaci, koordinaci, rovnováze apod. Nedílnou součástí je také rozvoj senzomotorických vjemů (vizuální a taktilní). Tyto vjemy jsou používány velmi málo. Díky různým hrám a cvičením zaměřeným na tyto vjemy, lze u dětí vzbudit naprosto nové procesy a prožitky.

Dle Adamírové (2000) by psychomotorické činnosti měly rozvíjet tři kompetenční oblasti. První má za úkol získávat zkušenosti pomocí pohybu. Tyto zkušenosti se týkají hlediska fyziologického, kognitivního a emočního. První kompetenční model obsahuje tyto prvky:

- schéma těla, velikost, jednotlivé části,
- svalové napětí, uvolnění a propojenost tělesného a duševního napětí,

- stabilita a labilita,
- klid, různé polohy,
- prostor, pohyb a jeho kontrola,
- city a pocity.

Jedná se tedy o proces od smyslového vnímání až k utváření osobnosti. Dalším úkolem je získat zkušenosti z oblasti prostředí, přírodních a jiných předmětů a věcí, které slouží k pracovním, cvičebním nebo psychomotorickým účelům. Druhá kompetenční oblast zahrnuje:

- prostředí,
- věci a předměty.

Třetí kompetenční oblast se orientuje na získání zkušeností ze společenské oblasti. Týká se poznání sebe sama, ale i poznávání širokého společenského okolí. Tento proces se uskutečňuje od navazování kontaktů, komunikace až po pomoc druhým. Je to proces celoživotní. Tato oblast obsahuje:

- sociální vnímání,
- navazování kontaktů,
- komunikace,
- kooperace,
- vytváření odpovědnosti, vlastností a připravenosti pomáhat.

4 HYPOTÉZY

1. Předpokládám, že vhodný výběr psychomotorických her do volnočasových aktivit v ŠD, zvýší zájem o pohybové aktivity.
2. Předpokládám, že za pomoci navržených rozcviček dojde ke zlepšení koordinace pohybů.
3. Předpokládám, že aplikování psychomotorických her bude mít v praxi kladný vliv na sociální klima ve skupině.
4. Předpokládám, že po dobu třech měsíců, po které byly hry aplikovány, nedojde ke zlepšení motorických dovedností jedinců.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

ŠD má 5 oddělení, disponuje třídou pro sportovní vyžití dětí v odpoledních hodinách. Sportovní třída má vytvořen harmonogram návštěvnosti. Dvakrát do měsíce jsem zařadila hry v tělocvičně, zejména pak překážkové dráhy. Pokud to počasí dovolilo, byly využívány školní dvory s malým lanovým centrem, hřiště, přilehlý sportovní areál a také bylo podniknuto několik vycházkových odpolední do volné přírody.

Projekt byl zaměřen na děti prvních tříd, věková skupina dětí se pohybovala v rozmezí šesti až sedmi let z toho 15 chlapců a 8 dívek. Vzhledem k tomu, že jsou oddělení ve školení družině věkově smíšená, pokud měly starší děti zájem, cvičily společně s ostatními, nebo pomáhaly při kontrole kvality prováděných cviků a zároveň jako předcvičovatelé. Vlastních her se pak účastnili všichni dle zájmu. V měsíci září 2014 byli s celým projektem seznámeni rodiče a děti z mé kmenové třídy. Rodiče jsem požádala o souhlasy, zda se jejich děti mohou účastnit testování motorických schopností a zda výsledky testů mohou být anonymně zveřejněny v mé bakalářské práci. V měsíci říjnu 2014, jsem započala s testováním prvních dětí, u kterých jsem získala souhlas rodičů na zařazení dítěte do sledované skupiny. Z celkového počtu 23 dětí z mé první kmenové třídy, souhlasilo 15 rodičů.

V první etapě jsem začala s vizuálním zhodnocením základních poloh. Toto testování proběhlo za běžného provozu ve školní družině ve dvojicích až trojicích, kdy děti byly převlečeny do sportovního oblečení. Děti měly za úkol zaujímat základní polohy leh, sed, klek, stoj. Sestavu jsem vypracovala dle Kleplové (2010) a zaznamenala do evidenčního listu každého respondenta viz. příloha č. 1.

Ve druhé etapě jsem pokračovala s orientačním testem motorických schopností dle MUDr. R. Kárníkové, viz. příloha č. 2. Dle pokynů v úvodu tohoto testu, jsem každé dítě jednotlivě testovala na sportovní třídě ve školní družině. Důležité bylo děti informovat a vysvětlit jim, aby nesdělovaly prováděné úkoly ostatním. Snažila jsem se pracovat pružně, aby všechny sledované děti byly otestovány v co nejkratším časovém intervalu. Každý test se pohyboval v čase okolo 15 minut, v případě, že bylo v testu nesplněno více jak tři úkoly, bylo nutné otestovat dítě pro nižší a vyšší věkovou skupinu. Testování probíhalo v době ranní družiny, kdy byly dobré časové a organizační podmínky.

Formou dotazování a nabídky několika různorodých činností jsem ověřovala, jaké činnosti se u dnešních dětí dostávají do popředí zájmu. Dětem jsem nabídla několik druhů činností

(výtvarnou a pracovní technickou, pohybovou nebo spontánní činnosti). Výsledky jsem zaznamenala.

Třetí etapa byla aplikace her a rozcviček v měsíci listopadu, které byly zařazeny do týdenního plánu. Rozcvičku jsem začlenila dvakrát týdně, pak dle zájmu v ranní družině jako cvičební budíček. V mé práci kombinuji kvalitativní i kvantitativní výzkum.

Vzhledem k tomu, že celý program byl zařazen do volnočasových aktivit, bylo nutné neustále brát zřetel na biorytmus dětí, na uspokojení jejich potřeb, zájmů a nutnosti odpočinku a rekreace. Stěžejní pro mne nebylo zařazení dětí do pásma pohybového vývoje, ale zhodnocení a porovnání motorických schopností v jednotlivých úkolech. Metoda byla orientačním vodítkem, jaké deficity v pohybových činnostech dnešní děti mají. Do projektu byly následně cíleně vybrány pohybové aktivity, které byly zaměřeny na prožitek z pohybu a pohybové rozcvičky zaměřeny na koordinaci pohybu. Záměrem celého projektu byl motivační prvek k pohybovým činnostem, snaha ukázat dětem radost z přirozeného pohybu, smysluplné trávení volného času a snaha zlepšit pohybovou úroveň dětí pomocí psychomotorických her. Zvolené psychomotorické hry byly systematicky řazeny dle týdenního plánu. Některé byly v úvodu záměrně voleny v jednodušší formě, po té byly modifikovány pro starší věkovou skupinu dle materiálního a prostorového vybavení naší ŠD. Na počátku byl sborník her méně obsáhlý, přibývajícimi týdny bylo možno hry opakovat a vybírat z většího množství. I v této fázi se mohla uplatnit možnost volby dle zájmu dětí.

5.1 Vizualní zhodnocení dítěte

Tabulka 5.1 zobrazuje výsledky vizualního zhodnocení dítěte, v polohách lehu, sedu, kleku a stojí, dle evidenčního listu – příloha č. 1. Během sledovacího období říjen – únor, se zlepšilo 5 respondentů, což odpovídá mým předpokladům. Tito respondenti jsou vyznačeni modrou barvou. Výsledky jsou značeny čísly 1-3, kde poloha č.1 je správná a u č. 2 a 3 jsou odchylky.

ČÍSLO RES.	LEH SHORA	LEH BOK	SED	SED PATY - BOK	SED PATY - ZEZADU	KLEK	KLEK NA 1 NOZE	STOJ
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	3	3	1	1	1	1
3	1	2	2	3	3	1	1	1
4	1	1	2	2	1	2	2	1
5	1	1	2	1	1	1	1	1
6	1	2	2	1	1	3	3	1
7	1	2	2	1	1	1	1	1
8	1	1	1	3	1	1	1	1
9	1	2	1	1	1	1	1	1
10	1	2	2	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	2	2	1	1	1	1	1
13	2	2	1	1	1	1	1	2
14	1	1	2	1	1	1	1	1
15	1	1	1	2	3	1	1	1

Tab. 5.1 Výsledky vizuálního zhodnocení dítěte v polohách lehu, sedu, kleku a stoji (zdroj vlastní)

5.2 Orientační metoda posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13let

Dle přílohy č. 2 byl proveden test. Níže jsou popsány úkoly pro mnou testované věkové kategorie.

5.2.1 Úlohy pro věkovou kategorii 6let

1. Dřep na špičkách (po 10 vteřinách, oči zavřeny)
2. Chytání míče ze vzdálenosti jeden a půl metru
3. Čtvrtobrat (chodidla u sebe)
4. Listování v knize (15 vteřin)
5. Klepání do taktu jedním prstem (10 vteřin)
6. Mračení

viz. příloha č. 2

5.2.2 Úlohy pro věkovou kategorii 7let

1. Stoj na špičkách (trup předkloněný, 10 vteřin)
2. Projetí labyrintem (2minuty 30 vteřin)
3. Výskok s trojím tlesknutím
4. Rozdávání 32 karet (40 vteřin)
5. Klepání do taktu (20 vteřin)
6. Zavření jednoho oka (viz. příloha č.2)

Tab. 5.2 zobrazuje věk respondentů na začátku a na konci testovacího období.

číslo respondenta	věk respondenta říjen 2014	věk respondenta únor 2015
1.	7 let a 2měsíc	7 let a 6měsíců
2.	7 let a 3měsíce	7 let a 7měsíců
3.	6 let a 3měsíce	6 let a 7měsíců
4.	7 let a 2měsíce	7 let a 6měsíců
5.	7 let a 1měsíc	7 let a 5měsíců
6.	6 let a 8měsíců	7 let a 2měsíce
7.	6let a 9měsíců	7 let a 1měsíce
8.	6 let a 3měsíce	6 let a 7měsíců
9.	7 let	7 let a 4měsíce
10.	6 let a 9měsíců	7 let a 1měsíc
11.	6let a 7měsíce	6 let a 11měsíců
12.	7 let a 5měsíců	7 let a 9měsíců
13.	6 let a 6měsíců	6 let a 10měsíců
14.	6 let a 5měsíců	6 let a 9měsíců
15.	6 let a 2měsíce	6 let a 6měsíců

Tab. 5.2 Věk respondentů v době testování (zdroj vlastní)

5.2.3 Vzorový test

Tabulka pro záznam výsledků

měsíc **ŘÍJEN**

respondent číslo **8**

Věk:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Úloha I.			+	+	-					
Úloha II.			+	+	+	-				
Úloha III.			+	+	-					
Úloha IV.		+	-	+	+	-				
Úloha V.		+	-	-	-					
Úloha VI.		+	-	+	-					

-4

+2

-2

ODEČÍTÁME 0,5 ROKU = - 6 měsíců

Respondent: dívka

kalendářní věk: 6 let 3 měsíce

pohybový věk: 5 let 9 měsíců

Dítě zapadá do 3. pásma – průměrní

Kontrola – Motorický koeficient MQ dle Ozereckého = pohybový / kalendářní věk x 100

= $5,9/6,3 \times 100 = 93,7\%$ - zařazení do 3. pásma (viz. příloha č. 2)

Tabulka pro záznam výsledků

měsíc **ÚNOR**

respondent číslo **8**

Věk:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Úloha I.			+	+	+	-				
Úloha II.			+	+	+	+	-			
Úloha III.			+	+	-					
Úloha IV.		+	-	+	+					
Úloha V.		+	-	-	-					
Úloha VI.			+	+	-					

-3

+3,5

0,5

PŘICÍTÁME 0,5 ROKU = + 6 měsíců

Respondent: dívka

kalendářní věk: 6 let 7 měsíců

pohybový věk: 7 let 1 měsíc

Dítě zapadá do 3. pásma - průměrní

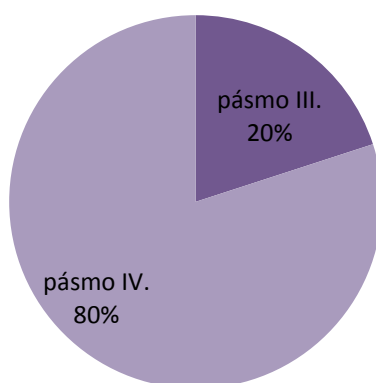
Kontrola – Motorický koeficient MQ dle Ozereckého = pohybový / kalendářní věk x 100
 = 6,7 / 7,1 x 100 = 106% - zařazení do 3. pásma (viz. příloha č. 2)

Grafy 5.1 a 5.2 zobrazují výsledky celého testu. Jak je vidět, první zkoumané období dětí dopadly spíše lehce podprůměrně (80%) a v únoru se poté nepatrně zlepšily a lehce podprůměrných bylo 60%. Myslím si, že tento výsledek byl ovlivněn i testovacím obdobím, kdy v říjnu děti byly nervózní a obávaly se neúspěchu. Nicméně toto zlepšení odpovídá krátké testovací době. Bohužel se děti nedostaly do pásma I. ani II. Tabulka 5.3 zobrazuje legendu pásem.

I. pásmo	Výrazně urychlení
II. pásmo	Lehce urychlení
III. pásmo	Průměrní
IV. pásmo	Lehké opoždění
V. pásmo	Výrazné opoždění

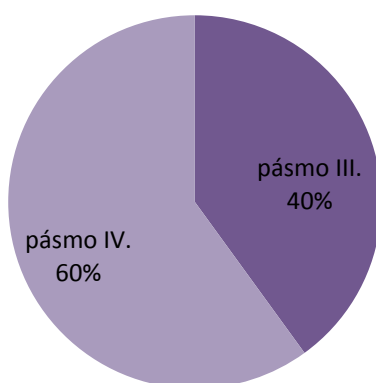
Tab. 5.3 Legenda pásem (viz. příloha č. 2)

Výsledky ŘÍJEN



Graf 5.1 Výsledky respondentů říjen 2014

Výsledky ÚNOR

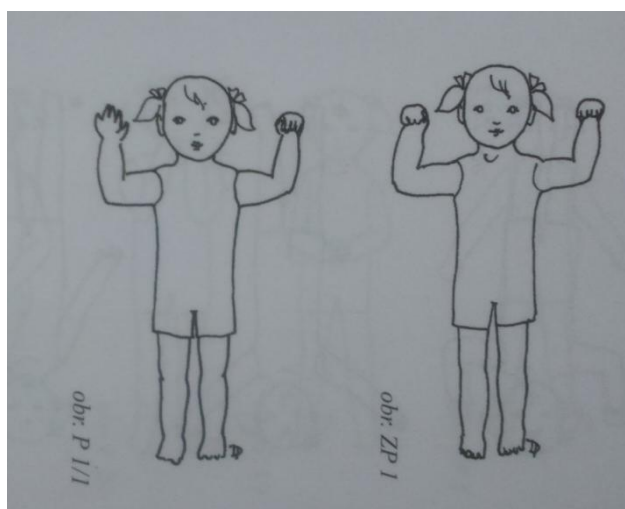


Graf 5.2 Výsledky respondentů únor 2015

5.3 Rozpis a hodnocení rozcviček

V následující části uvádím rozpis rozcviček s popisem jednotlivých cviků a hodnotící komentáře k jednotlivým rozcvičkám. Cvičíme v dobře vyvětrané místnosti, v jednotném tempu, každý cvik opakujeme nejméně čtyřikrát.

Rozvička č.1 (3. - 7. listopadu 2014)	
Leh	Cvik č. 1 ZP: leh, upažíme pokrčené ruce, zatínáme v pěst (obr. ZP 1) P: současně a následně střídavě rozvíráme a zavíráme prsty rukou (obr. ZP 1/1)
Sed	Cvik č. 1 ZP: sed snožmo, ruce připažené, dlaně se dotýkají země P: kontrolujeme zrakem 1. zadaným prstem pravé ruky se dotýkáme pravého kolene 2. zpět do základní polohy 3. totéž provádíme levou rukou 4. dotýkáme se zadaným prstemse pravé ruky levého kolene 5. zpět do základní polohy 6. totéž levou rukou
Klek	Cvik č. 1 ZP: připaží ruce ve vzpřímeném kleku P: 1. tleskáme před tělem a za tělem (soustředíme se hlavně na kvalitu úderů za tělem)
Stoj	Cvik č. 1 ZP: stojíme snožmo, ruce připažíme P: 1. rukama uchopíme podkolení 2. zapřeme se dlaněmi do kolen 3. uchopíme prsty ramena křížem 4. zpátky do základní polohy



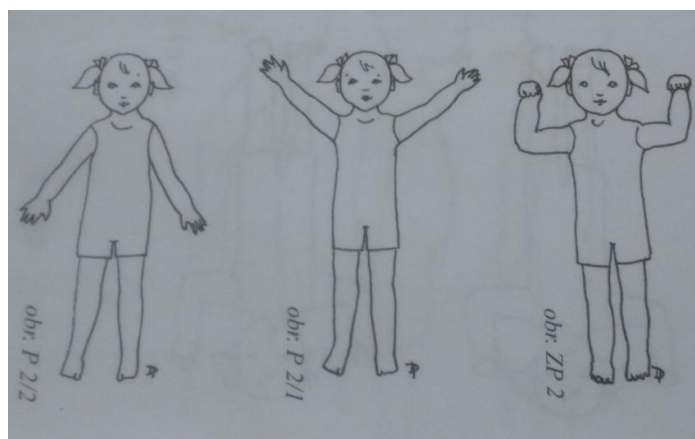
Obr. 5.1 Rozvička č. 1 (Kleplová 2010, str.7)

Hodnocení rozvičky č. 1	
Leh	po počáteční opravě základní polohy leh, cvik nečinil větších obtíží, problém se objevil pouze v určení pravé a levé ruky a v síle stisku
Sed	opětovný problém s určením ruky, která cvičí a přiřazení správného kolene, při opakování cviku některé děti mátl pořadí, v jakém se mají dotýkat kterého kolene
Klek	cvik byl zvládnán dobře, někteří měli tendenci se prohýbat, důraz při opakování jsme kladli na tlesknutí vzadu (vpředu tiché, vzadu chceme vyplašit zajíce...)

Stoj	cvik byl dobře zvládnut, opravovala jsem pouze úchop v podkolení, kdy se děti snažily dosáhnout ke kotníkům a hodně krčily nohy
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sestava byla dobře zvládnuta, děti se účastnily v plném počtu, po týdenním procvičování jsme postoupili k rozcvičce č. 2.

Rozcvička č. 2 (10. – 21. listopadu 2014)	
Leh	<p>Cvik č. 2 ZP: leh, upažíme pokrčené ruce, zatínáme v pěst (obr. ZP 2) P: 1. vzpažíme, rozevřeme prsty, hřbet ruky se dotýká podložky (obr.P2/1) 2. připažíme, rozevřeme prsty, hřbet ruky se dotýká podložky (obr. P2/2) 3. zpátky do základní polohy</p>
Sed	<p>Cvik č. 2 ZP: sed snožný, ruce připaženy, dlaněmi se opíráme o zem P: cvičíme se zavřenýma očima 1. zadaným prstem pravé ruky se dotýkáme pravého kolene 2. zpět do základní polohy 3. totéž provádíme levou rukou 4. dotýkáme se zadaným prstem pravé ruky levého kolene 5. zpět do základní polohy 6. totéž levou rukou</p>
Klek	<p>Cvik č. 2 ZP: ve vzpřímeném kleku připažíme P: 1. tleskáme střídavě nad hlavou, za tělem, před tělem</p>
Stoj	<p>Cvik č. 2 ZP: stojíme snožmo ruce jsou připaženy P: 1. prsty se dotýkají ramene stejnostranně 2. druhostranně-křížem 3. dlaně se opřou o kolena stejnostranně 4. prsty se dotknou kolen druhostranně-křížem 5. ruce v bok 6. tleskneme do boků 7. zpátky do základní polohy</p>

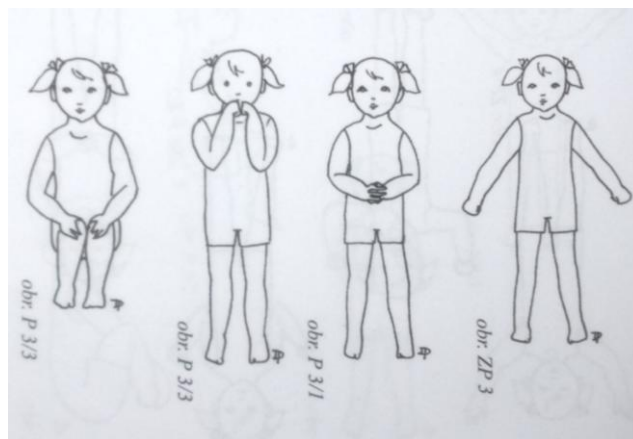


Obr. 5.2 Rozcvička č. 2 (Kleplová 2010, str. 8)

Hodnocení rozcvičky č. 2	
Leh	oprava základní polohy, upřesnění o přetočení ruky při přesunu do připázení, upozornění na rychlost pohybu, nespěchat, pohyb má být plynulý na 4 doby
Sed	cvik pro některé jedince byl náročnější, bez zrakové kontroly se necítili jistí, snažili se o zrak. kontrolu (oči jen přivírali), větší problém činil cvik při křížení, potýkali jsme se i se zvolením určeného prstu (ukazováček, prsteník...)
Klek	cvik zvládnán dobře bez obtíží, ve správném pořadí, někteří spěchají, nedodržují tempo
Stoj	náročnější sestava na zapamatování, křížení, děti většinou pletly pořadí, po cviku 4 se stavěli do ZP.

Vzhledem k týdennímu plánu a k náplni činností (projekt „Týden tvořivosti“) jsem tuto rozcvičku zařadila i v následujícím pracovním týdnu, děti více projevovaly zájem o projekt, nebyly tak soustředěné a nechtěly se všichni rozcviček účastnit (děvčata chtěla tvořit, chlapci se účastnili cvičení ve větším počtu). Rozhodla jsem se další rozcvičky rozložit do dvou pracovních týdnů vzhledem k vytíženosti a skladbě zaměstnání ve školní družině.

Rozcvička č. 3 (24. listopadu - 5. prosince 2014)	
Leh	Cvik č. 3 ZP: ležíme, ruce jsou v připázení v pěst, hřbetem vzhůru (obr. ZP 3) P: 1. spojíme prsty rukou na pupku (obr. ZP 3/1) 2. pod bradou spojíme ruce v pěst (obr. ZP 3/2) 3. skrčíme nohy a rukama si chytíme kolena (obr. ZP 3/3) 4. zpátky do základní polohy
Sed	Cvik č. 3 ZP: sedíme snožmo ruce předpažíme, jedna dlaň vzhůru, druhá dolů P: pouze jednou rukou se jednotlivé prsty dotýkají palec, pořadí prstů zadává předcvičovatel (př. palec, palec, malíček, palec, ukazováček, apod.) a) s kontrolou zraku, b) bez kontroly zraku
Klek	Cvik č. 3 ZP: do vzpřímeného kleku, ruce připážíme P: 1. tleskáme střídavě nad hlavou, za tělem, před tělem 2. zaboucháme na zemi před kolena
Stoj	Cvik č. 3 ZP: stojíme v rozkročení, ruce upažíme P: 1. v předklonu se dotýkáme prstů noh (střídavě u pravé a levé nohy) 2. zpátky do základní polohy 3. tleskáme před a za tělem 4. zpátky do základní polohy

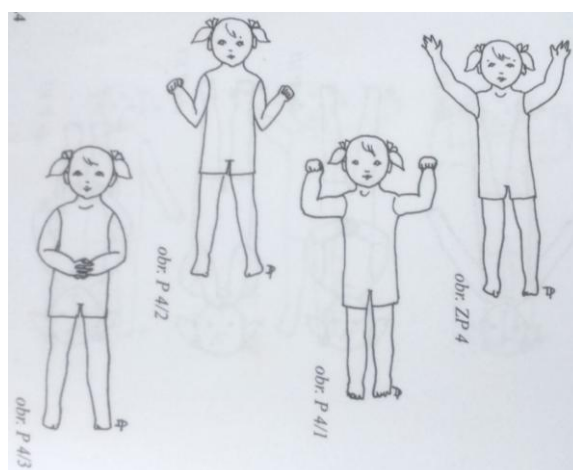


Obr. 5.3 Rozcvička č. 3 (Kleplová 2010, str.9)

Hodnocení rozcvičky č. 3	
Leh	základní poloha leh u některých není ještě dobře ukotvena, opakujeme si základní polohu, ukazujeme si na cvičitelce pozor na úhel mezi bradou a krkem (svírá 90 stupňů, bederní oblast nesmí být příliš oddálena podložce) cvik děti zvládají, při pokládání nohou pozor na bedra
Sed	varianta a) zvládána lépe jak varianta b), pozor na ohnutá záda(kulatá),i nadále některým dětem činí problém určování prstů
Klek	cvik děti zvládají dobře, nepletou pořadí, poměrně snadno zvládají zrychlené tempo
Stoj	před tlesknutím před a za tělem jsme zařadily stoj do ZP, tlesknutí v předkloněné poloze za zády se mi zdálo nepříhodné, u všech cvičenců v sérii cviků byla hodně ohnutá záda

Rozcvička č. 4 (8.-19. prosince 2014)	
Leh	Cvik č. 4 ZP:ležíme. ruce ve vzpažení, prsty rukou rozevřeme vzhůru (obr. ZP 4) P: 1. sevřeme ruce v pěsti, zároveň upažíme skrčmo (obr. ZP 4/1) 2. připažíme skrčmo, ruce zatnuté v pěst (obr. ZP 4/2) 3. ruce sevřeme nad pupíkem (obr. ZP 4/3) 4. zpátky do základní polohy
Sed	Cvik č. 4 ZP:sedíme snožmo,ruce si upažíme P: 1. v předpažení se určené prsty navzájem dotknou 2. zpátky do základní polohy cvik provádíme s a bez kontroly zraku
Klek	Cvik č. 4 ZP: klečíme vzpřímeně, ruce v připažení P: 1. sedíme na patách, dlaně na zemi v zapažení, prsty směřují vzad 2. klek vzpřímíme, vzpažíme a prsty se dotknou 3. klekneme si „na čtyři“, prsty míří vpřed 4. vzpřímíme se v kleku s upažením rukou, dlaně vzhůru 5. tleskneme za tělem 6. zpátky do základní polohy

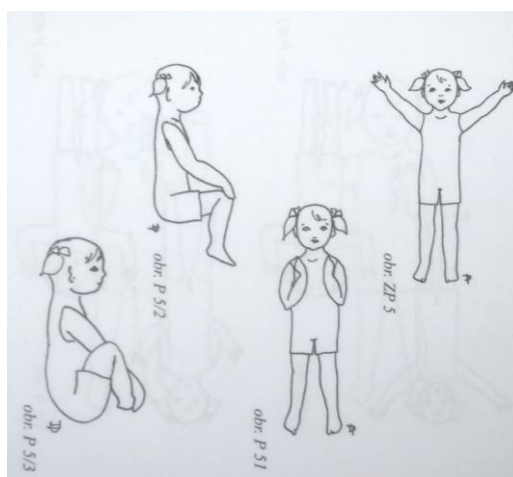
Stoj	<p>Cvik č. 4 ZP: stojíme ve stojí spatném, ruce upažíme P: 1. pravá noha přednoží a zároveň levá ruka předpaží 2. zpátky do základní polohy 3. naopak levá noha přednoží, pravá ruka předpaží 4. zpátky do základní polohy 5. výpon, obě ruce vzpaží 6 zpátky do základní polohy 7. v podřepu ruce zapaží 8. zpátky do základní polohy</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Obr. 5.4 Rozcvička č. 4 (Kleplová 2010, str. 10)

Hodnocení rozcvičky č. 4	
Leh	cvik byl zvládnut dobře, bez větších obtíží
Sed	pozor na ohnutá záda, je markantní zlepšení v názvosloví prstů, někteří se nevracejí do polohy upažení, ruce se snaží příliš neoddalovat
Klek	u polohy č.1 bylo potřeba dohlédnout na směr prstů vzad, při opření někteří si stěžovali na bolest nohou stehem(zkrácené svaly)
Stoj	cvik pro děti obtížnější zejména kvůli zvládnání rovnováhy a přiblížení křížené ruky, při podřepu dělalo problém zapažení a udržení rovnováhy v rovném podřepu, někdo klesal na paty a přepadával

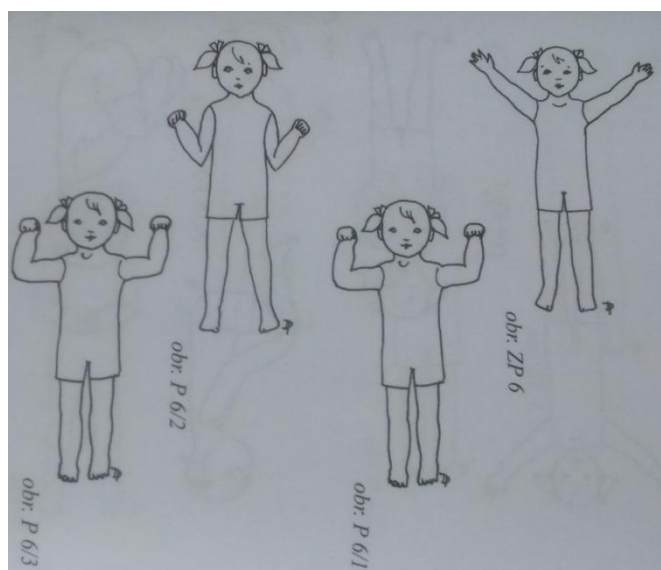
Rozvička č. 5 (5.-16. ledna 2015)	
Leh	<p>Cvik č. 5 ZP: lež na zádech, ruce vzpaží s prsty rozevřenými (obr. ZP 5) P: 1. prsty rukou se chytí za ramena stejnostranně (obr. P 5/1) 2. ruce nám chytí kolena v pokrčení nohou (obr. P 5/2) 3. následně mezi kolena chytí ruce prsty u nohou (obr. P 5/3) 4. zpátky do základní polohy</p>
Sed	<p>Cvik č. 5 ZP: sedíme snožmo, dlaně směřují vzhůru P: 1. obě ruce se dotýkají země vedla sebe 2. ukazováky se chytíme za nos 3. pravá ruka se položí na levé koleno 4. zpátky do základní polohy 5. obráceně levá ruka se položí na pravé koleno 6. zpátky do základní polohy</p>
Klek	<p>Cvik č. 5 ZP: klek, ruce do upažení P: 1. sedíme na patách, dlaněmi se dotýkáme země 2. přesun do vzpřímeného kleku, prsty se dotknou opačného ramene 3. klečíme „na čtyřech“, prsty vpřed 4. přesuneme se do kleku vzpřímeného a vzpažíme s dlaněmi dopředu 5. dlaně střídavě otáčíme vpřed a vzad 6. zpátky do základní polohy</p>
Stoj	<p>Cvik č. 5 ZP: stojíme ve stoji spatném, ruce jsou v připažení P: 1. prsty střídavě zaklesáváme do sebe v předpažení, vzpažení, zapažení 2. zpátky do základní polohy</p>



Obr 5.5 Rozvička č. 5 (Kleplová 2010, str. 11)

Zhodnocení rozcvičky č. 5	
Leh	náročnější cvik, při opakování které probíhalo nejméně čtyřikrát někteří nezvládli takový počet, někomu se nedařil úchop za prsty
Sed	při přechodu od dotknutí nosu k dotknutí kříženého kolene pravou rukou někteří opakovaně dávali druhou ruku podél těla
Klek	složitější cvik na zapamatování, někteří mají problém se střídáním poloh, musí se opravovat v polohách, vzhledem k jiné anatomii těla u dětí a dospělých, děti pobavilo, že dlaně dospělého nedosáhnou na zem
Stoj	někteří mají zkrácené prsní svaly, též se dětem nejobtížněji spojovaly ruce za tělem

Rozcvička č. 6 (19-30.ledna 2015)	
Leh	<p>Cvik č. 6 ZP: ležíme na zádech, ruce jsou ve vzpažení, dlaně nahoru prsty rozevřené (obr. ZP 6) P: 1. sevřeme ruce v pěst střídavě v upažení skrčmo (obr. ZP 6/1) 2. připažení ruce taktéž (obr. ZP 6/2) 3. upažení ruce taktéž (obr. ZP 6/3) 4. zpátky do základní polohy</p>
Sed	<p>Cvik č. 6 ZP: sedíme nohy v roznožení, předpažíme s dlaněmi dolů (obr. ZP 34) P: 1. ukazovák pravé ruky chytí pravého ucha (obr. ZP 34/1) 2. zpátky do základní polohy 3. ukazovák obou rukou chytí nos (obr. ZP 34/2) 4. zpátky do základní polohy 5. dlaní pravé ruky se dotýkáme levého kolena (obr. ZP 34/3) 6. zpátky do základní polohy Opakujeme i levou</p>
Klek	<p>Cvik č. 6 ZP: podpor klečmo „na čtyřech“ (obr. ZP 83) P: 1. posunout koleno pravé nohy k pravé ruce (obr. ZP 83/1) 2. zpátky do základní polohy 3. přednožit skrčmo, chodidlo pravé nohy je u pravé ruky (obr. ZP 83/2) 4. zpátky do základní polohy Opakujeme totéž levou nohou</p>
Stoj	<p>Cvik č. 6 ZP: stojíme rozkročení, předpažíme P: 1. v předklonění plaveme rukama kraul 2. zpátky do základní polohy 3. rozevíráme a svíráme ruce v pěst 4. zpátky do základní polohy</p>



Obr. 5.6 Rozcvička č. 6 (Kleplová 2010, str. 12)

Rozcvička č. 6	
Leh	pro menší náročnost cviku se především zaměřujeme na zaujmutí a udržení správné polohy lehu-bedra, brada, volně ložené končetiny bez vtáčení...
Sed	pro některé děti je křížení stále obtížné, při opakování se jim kulatí záda, někteří mají zkrácené svaly nohou, krčí nohy v kolenou, vtáčí špičky směrem k sobě
Klek	přiblížení kolene bylo pro děti snazší než předsunutí chodidla, které se někomu opakovaně nedařilo, méně obratní se potýkali se cvikem u nohy, která není vůdčí
Stoj	děti cvik zaujal, kraul ale zbytečně zrychlovali, více se soustředily na rychlost, než na preciznost provedení

5.4 Rozpis týdenních plánů

V týdenním plánování jsem se nechala inspirovat a čerpala jsem z knih nemálo autorů. V psychomotorických hrách jednotlivé složky nelze od sebe oddělit, přestože většinou dominuje jedna funkce, zároveň dochází k procvičení i dalších. Například pokud dítě cvičí na překážkové dráze prostorovou orientaci (nahore, dole atd.), zaměstnáváme současně také optické hmatové vnímání a smysl pro rovnováhu. Zvolila jsem navrhovaný vzorec týdenního plánu dle Hermové (1994). Hry byly zařazovány do tří dnů v týdnu. Pondělí – hmatové vnímání, středa - tělesné schéma a akustické vnímání, pátek - rovnováha, prostorová orientace a optické vnímání.

Týdenní plán – psychomotorické hry			
Datum:	Název hry	Popis hry	Komentář
Pondělí: hmatové vnímání (jemná a hrubá motorika) netradiční předměty	Hra klubičko Probuzení sněhové víly Hry s kelímky Víla s rosou, jogurtobal	Viz. sborník her	Během testu
Středa: tělesné schéma, akustické vnímání koordinace pohybů	Poznej sám sebe Ouško Řetězovka, Překonej překážky		
Pátek: rovnováha, prostorová orientace, optické vnímání	Magnety V cirkuse Medůza		

Zdroj: Vlastní

Vzorová příprava na odpolední činnost 1

Zaměření: hmatové vnímání (jemná a hrubá motorika), netradiční předměty, relaxace, prostorová orientace

Hra č. 1 - postup

Název hry: Hra klubičko

Zaměření: relaxace, uvolnění

Potřeby: klubičko vlny

Prostor: třída školní družiny - koberec

Motivace: Dnes jsme se moc dobře naobědvali, ale já mám chuť ještě na něco dobrého, něco sladkého. Jíte rádi sladké? Řekněte mi, co máte ze všeho nejraději.

Realizace: Děti sedí v kroužku na koberci, jedno dítě si namotá začátek vlny na prst a pošle (hodí) dál, zároveň řekne sladkost, kterou má rád. Ten si opět namotá na prst a pošle dalšímu spoluhráči. Hra pokračuje dál, dokud nejsou propojeni všichni hráči klubíčkem a vlnou, z klubíčka se vytvoří pavoučí síť. S pavoučí sítí si mohou hráči pohrát jak s padákem - udržet nafukovací míč. Potom se všichni posadí, poslední z kruhu namotává vlnu zpět do klubíčka. Proplétá se mezi sítí a vypráví přitom pohádku nebo příběh. Jakmile se přiblíží k dalšímu zamotanému hráči, předá mu klubíčko, vymění si s ním místo a ten pokračuje dál v namotávání a vyprávění, dokud není klubíčko zpět namotané. **Poznámka:** kontrolujeme omotanou vlnu okolo prstu, aby nedocházelo k zaškrcení oběhu krve, děti mohou vlnu jen přidržovat.



Zdroj: vlastní

Hra č. 2 – postup

Název hry: Dort

Zaměření: orientace v prostoru vzhledem k pohybující a stojící postavě

Potřeby: šátky na oči

Prostor: tělocvična

Motivace: Pověděli jste mi, co za sladké máte rádi vy a já mám ráda zase dort. Víte, co do takového dortu všechno patří? Znáte pohádku o pejskovi a kočičce? Z čeho pekli dort? Děti jmenují ingredience (mouka, máslo, kvasnice, mléko apod.), ale kočička s pejskem do dortu přidali i všelicos jiného. Děti jmenují věci, co mají rádi pes a kočka (maso, rybu, párky, myš, granule, kosti apod.).

Realizace: Hráči se pohybují po místnosti se zavázanýma očima. Představují jednotlivé ingredience, dobroty co se pejssek s kočičkou chystají dát do dortu. Jejich úkolem je najít těsto ve formě a spojit se s ním. Proto když se s někým střetnou, ptají se „Jsi ve formě?“ Hráči odpovídají: „Nejsem“, až vedoucí hry poklepáním na rameno určí jednoho hráče jako mouku tvořící základ těsta ve formě. Ten potom šepem odpovídá: „Jsem!“ Tázající hráč se připojuje k těstu ve formě a odpovídá na otázku ostatních kladně. Hráči, kteří našli formu, si sejmou šátky a sledují ostatní děti, jak hledají. Když jsou všichni spolu, těsto je hotové, forma je plná, hra skončila. Hráči rozebírají pocity, komunikují, dále mohou rozvíjet příběh dle své fantazie.



Zdroj: vlastní

Hra č. 3 – postup

Název hry: Probuzení sněhové víly

Zaměření: jemná motorika rukou a prstů

Potřeby: novinové papíry

Prostor: sportovní třída školní družiny

Motivace: Byla zima, sněhová víla spala a netušila, že je čas sněhu. Děti se rozhodly sněhovou vílu probudit a vymyslely hru na přivolání sněhu.

Realizace: Hráči se rozdělí do dvou skupin a každá skupina vytvoří z papíru stejný počet koulí. Místnost se rozdělí na dvě části - lepící páskou, novinami. Na znamení vedoucího hry, začne koulovaná, každá koule se přehazuje na území soupeře. Cílem je dostat na území soupeře co nejvíce koulí ve vymezeném čase. Koule se nesmí držet ani shromažďovat. Hra má uvolňující charakter, umožňuje vybití a uvolnění napětí. Je nutné stanovit pravidla před začátkem hry a zdůraznit, že všichni zvednou ruce nad hlavu po jejím ukončení.



Zdroj: vlastní

Hra č. 4 – postup

Název hry: Hry s kelímky - Víla s rosou

Zaměření: nervosvalová koordinace, hrubá motorika

Potřeby: kelímky, míčky

Prostor: třída školní družiny, sportovní třída školní družiny

Motivace: Víla si hraje s kapkou rosy, se sněhovou koulí...zvládneš to také?

Realizace: Dítě má kelímek a míček - rosa, koule. Jednou rukou vyhazuje míček a druhou rukou jej chytá do kelímku (vyhazování s obměnami pod rukou, nohou, z kelímku do kelímku apod.) se dvěma kelímky současně, chytání do kelímku.

Hra č. 5 – postup

Název hry: Jogurtobal

Realizace: S jogurtovými kelímky lze provádět všechny modifikované sportovní hry házením a chytáním, přičemž místo dlaně využíváme jogurtového kelímku (přehazovaná, košíková, házená). Pravidla upravujeme dle věkové skupiny, prostorových podmínek, počtu hráčů.

Vzorová příprava na odpolední činnost 2

Hra č. 1 – postup

Název hry: Poznej sám sebe

Zaměření: vzájemný kontakt, tělesné schéma, orientace pravá levá strana

Potřeby: žádné

Prostor: třída školní družiny

Motivace: Zahrajeme si na kouzelníka, který začaruje pět míst na tvém těle. Kdo z vás správně určí místa dotyků a bude se umět odčarovat?

Realizace: Děti jsou ve dvojicích, jeden má zavřené oči, druhý ho dotkne na pěti místech těla (např. palec, pupík, čelo, koleno, nos). První dítě otevře oči, sdělí, kde se ho kamarád dotkl.



Zdroj: vlastní

Hra č. 2 – postup

Název hry: Ouško

Zaměření: koordinace sluchu a pohybu, sluchové vnímání

Potřeby: hudební nahrávka buben, triangel, flétna, kytara, rumba koule, budík

Prostor: třída školní družiny

Motivace: Pamatujete si na pohádku z knihy Neznámkova dobrodružství, kde jsme si četli o Ouškovi, který všechno slyšel? My si dnes zahrajeme na malíčky a malenky a pokusíme se najít Ouškův ztracený budík.

Realizace: Děti jdou na chodbu, jeden zástupce schová tikající budík ve třídě, děti ho mají za úkol najít ve vymezeném několika minutovém čase (budík natáhneme, aby po časovém intervalu zazvonil). Ten, kdo ho najde před zazvoněním, budík schovává v příštím kole.

Modifikace: Máme nahrány zvuky výše uvedených nástrojů, každý z nich představuje určité zvíře (kytara-zajíc, bubnování-medvěd, triangel-žába, flétna-skřivan, rumba koule-had). Děti dle rozeznávaných zvuků napodobují daná zvířata.

Hra č. 3 – postup

Název hry: Řetězovka

Zaměření: koordinace pohybů ve skupině (rozvoj kooperace ve dvojici a koordinace pohybů jednotlivce s pohyby druhého)

Potřeby: žádné

Prostor: školní dvůr, vymezené hřiště skupiny

Motivace: Kdo chce s námi vyběhat přebytečná kila z dortíčkování? Kdo hodně mlsá, musí také sportovat. Kdo chce, může se připojit. Rozcvičíme se honěnou ve dvojicích

Realizace: Dva honí, musí se držet za ruce, nerozpojit a chytat ostatní členy. Chycený znehybní a čeká na druhého do dvojice, aby se stali chytací dvojicí. Hra končí, pokud jsou všichni ve dvojicích. Následně začíná řetězovka: opět začíná honit dvojice, ale chycení se připojuje a tvoří řetěz. Ten se nesmí roztrhnout, jinak chycení neplatí. Hra končí, když jsou všichni spojeni.

Hra č. 4 – postup

Název hry: Překonej překážky

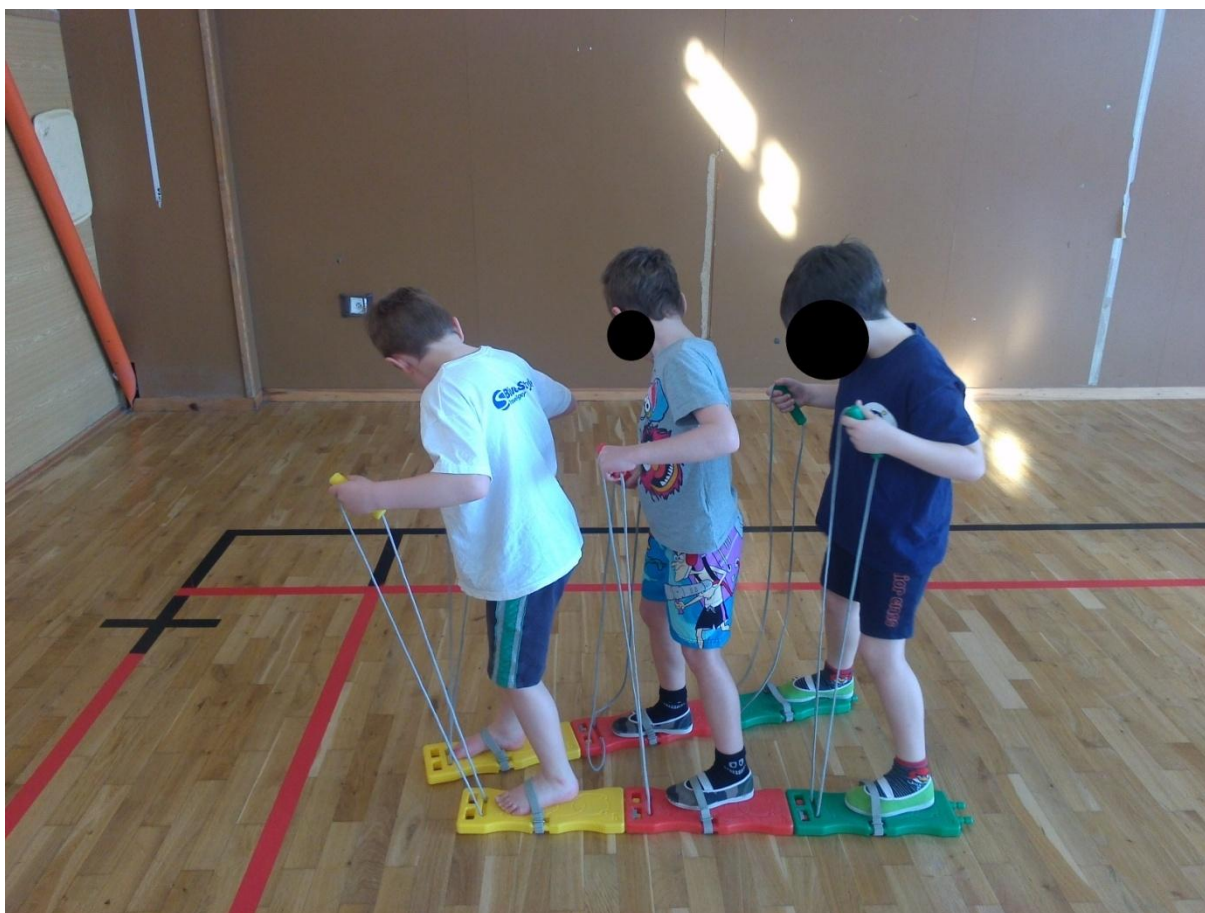
Zaměření: prostorová orientace, koordinace pohybů rukou a nohou, rovnováha

Potřeby: hokejky, chůdy, míčky, dřevěné kostky, branky

Prostor: školní dvůr, vymezený prostor hřiště

Motivace: Slalom je sportovní disciplína, při které je nutné projít mezi vyznačenými brankami na trati. Nejznámější je asi lyžařský slalom, ale velmi zajímavý je i vodní slalom kanoistů na prudké řece. Kdo chce, může si zkusit absolvovat dráhu buď na chůdách, nebo projít dráhu s hokejkou a míčkem.

Realizace: Hráči se rozestaví v prostoru branky na trati, vytvoří dvě dráhy, jednu pro chůdy - zde se budou překážky i překračovat, druhou pro hokejky - zde se bude procházet brankami. Slalomovat se může s různými materiály (míčky, kostky, plechovky apod.). Hra může probíhat soutěživě i nesoutěživě (měření časů jednotlivých hráčů, soutěže družstev, nebo jen pro zábavu).



Zdroj: vlastní

Vzorová příprava na odpolední činnost 3

Hra č. 1 – postup

Název hry: Magnety

Zaměření: prostorová orientace, komunikace, spolupráce ve skupině

Potřeby: píšťalka

Prostor: tělocvična

Motivace: Děti víte, jak se chovají magnety, když se přiblíží k sobě? Přilepí se a přilnou. My si zahrajeme na magnety.

Realizace: Děti se rozběhnou po prostoru, na znamení vytvoří skupinky dle zadaného počtu. Počty obměňujeme, kdo se nepřihlásil, běží na vyznačené místo, z něhož vybíhá do dalšího kola.



Zdroj: vlastní

Hra č. 2 – postup

Název hry: V cirkuse

Zaměření: chůze po trase, balancování, překonávání překážek, prostorová orientace, rovnováha

Potřeby: Překážky (žíněnka, švédská bedna, koza, lavička, kužely)

Prostor: tělocvična

Motivace: Jsme cirkusová zvířátka a zkusíme si projít překážkovou dráhu

Realizace: chůze kolem žíněnky - převaly, překonání dvou dílů švédské bedny, podlézání kozy, chůze po lavičce, přelézání žebřin, proběhnutí slalomu mezi kužely.



Zdroj: vlastní

Hra č. 3 – postup

Název hry: Medúza

Zaměření: prostorová orientace, komunikace ve skupinách

Potřeby: padák

Prostor: tělocvična

Motivace: Zahrajeme si na jednoho velmi zajímavého mořského tvora. Jmenuje se medúza a velmi ladně se pohybuje v mořské vodě. Viděli jsme ji včera na DVD o životě v moři. My si takovou medúzu vytvoříme pomocí padáku, budeme se snažit ji podběhnout, aniž by nás žahla - dotkla se nás.

Realizace: Hráči se rozestoupí kolem padáku, uchopí jej za okraje oběma rukama a provádějí zvolna zvedání padáku vzpažením, klesání padáku připažením. Vedoucí vybírá hráče, ti mají za úkol podběhnout medúzu, aby se jich nedotkla a nežahla je.



Zdroj: vlastní

6 DISKUZE

1) Předpokládám, že psychomotorické hry děti zaujmou, vhodným výběrem her tak zvýším jejich zájem o pohybové aktivity.

Hypotéza bude potvrzena, pokud se zvýší zájem dětí o pohybové aktivity alespoň o 20 %.

Hypotéza č. 1

V psychomotorických hrách se často uplatňují netradiční materiály např. jogurtové kelímky, novinový papír, které samy o sobě pod vedením zkušeného pedagoga mohou výrazně rozvíjet motorické schopnosti, mohou probouzet fantazii, podněcovat aktivitu. Vhodná manipulace a experimentování podporují nápady, které pod nenásilným vedením pedagoga mohou sloužit jako prostředek k dosažení vytyčeného cíle. Samotný fakt, že psychomotorické hry zvládnou hrát i ti méně fyzicky zdatní, umožňují rozvoj v oblasti pohybových schopností a dovedností bez stresujících obav z neúspěchu. Hypotéza se potvrdila a samotné hry se staly motivačním prvkem a zvýšily zájem o pohybovou aktivitu. Doložením je dotazníkové šetření, kdy na počátku projektu upřednostnilo z navrhovaných činností jinou činnost než pohybovou 47 % dotazovaných, na konci projektu si vybralo oblíbenou pohybovou aktivitu ze sborníku uvedených her 83 % dětí, což potvrzuje hypotézu č. 1.

2) Předpokládám, že za pomoci navržených rozcviček dojde ke zlepšení koordinace pohybů.

Hypotéza se potvrdí, pokud selepší alespoň u 1/3 respondentů.

Hypotéza č. 2

Aplikace rozcviček v navrhovaném harmonogramu byla dostačující. Po počátečním zhodnocení osy těla byly vyhodnoceny schopnosti respondentů a zvoleny cviky v základních polohách leh, sed, klek a stoj mírně nad jejich schopnosti. Rytmus cvičení byl v pomalém tempu na počítání. Každý cvik byl opakován čtyřikrát a zároveň kontrolován zrakem předcvičovatele a pomocníků. Cvičení v počátečních týdnech bylo absolvováno ve větším počtu cvičenců, s postupujícím časem měla účast na rozcvičkách klesající tendenci. Děti neměly pravidelnou docházku do ranní družiny a byli jsme také limitováni časovým harmonogramem využívání prostor. Úroveň zvládnutí jednotlivých cviků byla u jednotlivců rozdílná. U dětí, které cviky měly zvládnuty v již požadované kvalitě, klesal zájem o další cvičení. Vhodnou alternativou jak docílit vyrovnanějšího zvládnutí cviků, by bylo poskytnutí cvičebního plánu rodičům s nabídkou docvičování jednotlivých prvků doma ve volném čase

a zároveň nabídka některých ověřených a oblíbených her pro motivaci a zpestření rozcviček. Pro zhodnocení výsledků jsem vytvořila evidenční list respondenta, do kterého byly zaznamenány polohy a jejich hodnoty porovnány v uvedeném časovém intervalu. Z výsledků vyplývá mírné zlepšení u pěti respondentů, což odpovídá 1/3, v některých polohách. S výsledkem můžeme potvrdit hypotézu č. 2. Výraznějšího rozdílu bychom mohli zaznamenat po delší době cvičení.

3) Předpokládám, že aplikování psychomotorických her bude mít v praxi kladný vliv na sociální klima ve skupině.

Hypotéza bude potvrzena na základě pozorování a chování sledované skupiny.

Hypotéza č. 3

Jeden z největších přínosů celého projektu shledávám ve velmi kladném ovlivnění vztahů celé sociální skupiny a umožnění pomocí hry zvládnout přechod do nového prostředí a kolektivu. Hypotéza č. 3 se potvrdila. Prokazatelně se zvýšila u dětí schopnost verbální i neverbální komunikace, řešení problémů, schopnost rozhodovat se, spolupracovat. Hry umožnily dětem lepší zvládání konfliktů, učily vyjadřovat svůj názor, sdílnost, ohleduplnost k druhým, větší toleranci. Podporovat kladné vlastnosti a potlačovat negativní vlivy současnosti jako agresivita, nezdravá rivalita bezohlednost, je nezbytně nutné. Domnívám se, že dnes obzvláště je třeba děti naučit dovednosti, které se uplatňují v mezilidských vztazích, zejména pak schopnost vyjádřit své pocity a potřeby, navázat vztahy, umět požádat o pomoc a učit děti spolupracovat.

4) Předpokládám, že vzhledem k třem měsícům, po které byly hry aplikovány, nedojde ke zlepšení motorických dovedností jedinců.

Hypotéza se potvrdí, jestliže se každé dítě nezlepší alespoň ve dvou sledovaných oblastech.

Hypotéza č. 4

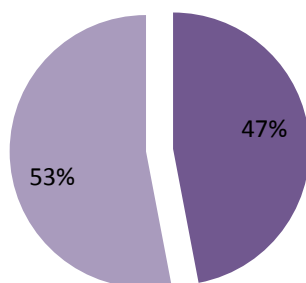
Systematickým řazením her, správnou motivací a volbou her, jsem se pokusila zlepšit a rozvinout motorické dovednosti dětí. Vzhledem k poměrně náročnému výběru testů pro zjištění motorických schopností dětí v dané věkové skupině, na kterou jsem zaměřena, jsem po konzultaci s Mgr. Helenou Mravcovou, zvolila Orientační metodu posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13 let (MuDr. R. Kárníková). V uvedené metodě mne zaujal výběr zdánlivě jednoduchých úkolů, podléhajících ve většině případů časovému limitu. Bylo pro mne výzvou

aplikovat danou metodu a porovnat výsledky dětí. Během testování jsem zjistila, že děti byly schopny většinu úkolů zvládnout, ale ne v tak krátkém časovém limitu.

Vstupním a výstupním testováním, jsem za pomoci Orientační metody posuzování pohybového vývoje zhodnotila úroveň dětské motoriky. Výsledky jsem zaznamenala, porovnávala a vyhodnotila dle doporučení v uvedeném testu. Pětistupňová škála vyjadřující stupeň pohybového vývoje vykazuje pouze u některých respondentů mírné zlepšení. Testování v měsíci říjnu, bylo ovlivněno nervozitou, zdrženlivostí a u některých respondentů neochotou spolupracovat z důvodu zatím nedostatečné aklimatizace dětí na nové prostředí, kolektiv a režim. Ke zlepšení došlo pouze v některých typech úkolů a ne u všech respondentů. Z výsledků není patrné zlepšení motorických schopností vlivem zařazených her v navrhovaném časovém harmonogramu. Hypotéza č. 4 se potvrdila, nebylo možno prokázat zlepšení motorických dovedností jedinců v testované skupině v tak krátkém časovém úseku. Každé dítě se nezlepšilo alespoň ve dvou testovaných oblastech.

Volba činností ŘÍJEN

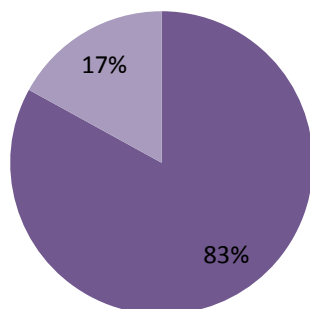
■ pohybová činnost ■ jiná činnost



Graf 6.1 Výběr činností říjen (zdroj vlastní)

Volba činností ÚNOR

■ pohybová činnost ■ jiná činnost



Graf 6.2 Výběr činností únor (zdroj vlastní)

7 ZÁVĚR

Pro mou práci jsem si zvolila zařazení psychomotorických her do volnočasové činnosti v ŠD. Tyto hry nenahrazovaly veškeré pohybové činnosti či jiné oblasti výchovy, ale byly vítaným zpestřením a vhodnou alternativou pro klasickou práci v ŠD. Během projektu jsem objevovala možnost propojení psychomotorických her v mezipředmětových rovinách, které jsme pak mohly využít v již zaběhlých projektech naší ŠD.

Vzhledem k tomu, že celý projekt byl zařazen do volnočasových aktivit, bylo nutné neustále brát zřetel na biorytmus dětí, na uspokojení jejich potřeb, zájmů a nutnosti odpočinku a rekreace.

Z výsledků šetření, pozorování a následného vyhodnocení motorických schopností dětí vyplývá zařazení dětí do IV. pásma lehce podprůměrní, kde je patrné mírné zlepšení v druhém testovacím období. V kolektivu se objevují i děti, které dosahovaly do průměrného pásma, ale ani jedno dítě nedokázalo prokázat podle testování schopnosti nadprůměrné. U testované skupiny se projeví deficit v pohybových činnostech, zejména pak v oblasti současnosti a rychlosti pohybů (testování bylo omezeno časovým limitem, který děti většinou nezvládaly) a rovnováhy. Obecně se u dětí projevuje manuální nezručnost, neobratnost špatná koordinace pohybů a špatné držení těla. Pouze malé procento dětí se dnes věnuje doporučené pohybové aktivitě. Zaznamenáváme klesající tendenci v pravidelných pohybových činnostech se zvyšujícím se věkem dětí. Ubývá příležitosti k přirozenému pohybu v důsledku technického rozvoje společnosti a nárůstu pasivního trávení volného času, zejména u počítače a internetu. Zařazením psychomotorických her rozvíjející základní pohybové dovednosti člověka, jako je chůze, běh, lezení, skákání, pohybování se v různém prostředí, synchronizování pohybu s hudbou, osvojení si základních manipulačních dovedností s předměty ve vhodném prostředí zásadně zlepšit úroveň motoriky a zároveň zdokonalí paměť, pozornost, postřeh, schopnost soustředit se, uvolnit se a relaxovat.

Práci bych doporučila k využití zejména volnočasovým pedagogům, kteří mají možnost a prostor spolu s rodiči a učiteli zavčas odhalit deficity jedinců a účinně nenásilnou formou zařazením psychomotorických her rozvinout jednotlivce v oblastech, které se pro něj stávají limitující, ať již v oblasti pohybové, citové i sociální. Informovanost a zainteresovanost pedagoga do dané problematiky může velmi kladně ovlivnit výběr dnes již dostupných pomůcek a podpořit rozvoj v jednotlivých oblastech. Z dostupných a aplikovaných pomůcek

ze sborníku her jmenuji balanční balóny, balanční podložky-káča, chůdy, práce s netradičními materiály, které děti ze sborníku nejvíce zaujaly.

Úspěšně se mi podařilo vytvořit zásobník her, z kterého jsme čerpali během celé práce. Některé hry byly v úvodu záměrně voleny v jednodušší formě, po té byly modifikovány pro starší věkovou skupinu dle materiálního a prostorového vybavení naší ŠD. Na počátku byl sborník her méně obsáhlý, přibývajícimi týdny bylo možno hry opakovat a vybírat z většího množství. Vždy se mohla uplatnit možnost volby dle zájmu dětí.

Přínosem celé práce byla prokazatelně zlepšena atmosféra v třídním kolektivu, prohloubily se kamarádské vztahy, tolerance, empatie, sdílnost, schopnost komunikovat, ovládat své emoce, vcítit se do pocitů druhých, schopnost pomoci a podpořit kamaráda. Celkové stmelení kolektivu považuji za stěžejní přínos celé práce. Vzor, motivace a vhodný výběr her zvýšil zájem o pohybové aktivity.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Úvod do psychomotoriky*. In Labudová, Jela. *Trendy športu pre vrtkých a psychomotorika*. Vyd. 1. Bratislava: SOV, 2000.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie a Jana KOUBOVÁ. *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. Brno: CDVU MU, 1995, 57 s.
3. BLAHUTKOVÁ, Marie a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Psychomotorika: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd., 1. dotisk. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Richard Šmarda. Brno: Masarykova univerzita, 2007, iv, 212 s. Dětská naučná edice. ISBN 80-210-3067-4
4. BLAHUTKOVÁ, Marie, Jiřina KLENKOVÁ a Dana ZICHOVÁ. *Psychomotorické hry: pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 56 s. ISBN 80-210-3627-3
5. DEIBL, Maria. *Motivace jako nástroj řízení*. Překlad Jiří Loudín. Praha: Linde, 2005, 127 s. ISBN 80-902-1058-9
6. DVOŘÁČEK, Jiří a Dobromila PILNÁ. *Základy pedagogiky: pro učitele a vychovatele*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2004, 144 s. Děti a sport. ISBN 80-729-0159-1
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Dobromila PILNÁ. *Cvičíme a hrajeme si: buď fit od narození po školu*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Olomouc: Hanex, 1995, 101 s. Děti a sport. ISBN 80-857-8307-X
8. HERM, Sabine a Dobromila PILNÁ. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Praha: Portál, 1994, 95 s. Děti a sport. ISBN 80-717-8018-9
9. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5
10. JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7
11. JŮVA, Vladimír a Vladimír JŮVA. *Úvod do pedagogiky: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. 2. rozš. vyd. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Brno: Paido, 1995, 95 s. Texty pro distanční studium. ISBN 80-859-3106-0
12. KLEPLOVÁ, Věra a Dobromila PILNÁ. *Jsmo zde: koordinace pohybu : nové variace*. 2. vyd. Překlad Klára Vaňková. Teplice: František Beníšek, 2010, 72 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-87089-23-1

13. KLEPLOVÁ, Věra a Dobromila PILNÁ. *Našemu sluníčku: buď fit od narození po školu*. Vyd. 3. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Olomouc: ANAG, 2006, 207 s. Děti a sport. ISBN 80-726-3357-0
14. KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, xxxi, 713 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 4. ISBN 978-807-2626-571
15. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 80-704-0137-0
16. KURIC, Josef. a kol. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 s.
17. MAŇÁK, Josef, Libor HŘEBÍČEK, Jaroslav TELEC a Vladimír SPOUSTA. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X
18. MARIE BLAHUTKOVÁ, Jiřina Klenková a Dobromila PILNÁ. *Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. 1. vyd. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Brno: Masarykova univerzita, 1994, 95 s. Děti a sport. ISBN 978-802-1036-277
19. PÁVKOVÁ, Jiřina a Bedřich HÁJEK. *Školní družina: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Praha: Portál, 2003, 154 s. Texty pro distanční studium. ISBN 80-717-8751-5
20. PÁVKOVÁ, Jiřina a Ilona KOLOVSKÁ. *Pedagogika volného času: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Vyd. 3. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Praha: Portál, 2002, 231 s. Děti a sport. ISBN 80-717-8711-6
21. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ, Jiří MAREŠ a Vladimír SPOUSTA. *Pedagogický slovník: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 322 s. ISBN 978-807-3674-168
22. SZABOVÁ, Magdaléna a Dobromila PILNÁ. *Náčrt psychomotorickej terapie: buď fit od narození po školu*. 1. vyd. Překlad Klára Vaňková. Ilustrace Ivana Lomová. Bratislava: Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 1996, 148 s. Děti a sport. ISBN 80-888-6803-3
23. SZABOVÁ, Magdaléna a Jiří NOVOSAD. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Překlad Klára Vaňková. Praha: Portál, 1999, 147 s. Psyché (Grada). ISBN 80-717-8276-9
24. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 247 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 4. ISBN 80-246-0877-4

25. VÁŽANSKÝ, Mojmir a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 1995, 176 s. ISBN 80-901-7379-9
26. VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, 80 s. ISBN 80-719-4187-5

9 SEZNAM PŘÍLOH

1. Evidenční list respondenta
2. Orientační metoda posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13 let
(dle MUDr. R. Kárníkové)
3. Tabulka pro záznam výsledků testu
4. Aplikovaný sborník her

Evidenční list respondenta

číslo.....

Vizuální zhodnocení dítěte v polohách lehu, sedu, kleku a stojí.

Leh při pohledu shora

Osa těla i obličeje tvoří
přímku.

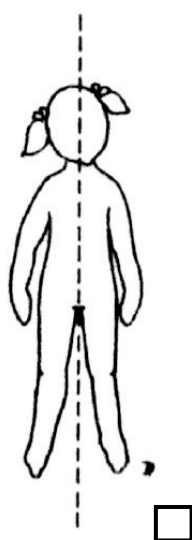
Hlava je mírně ukloněná.

Osa obličeje a trupu se
kříží.

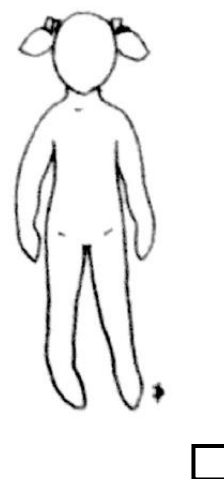
Dolní končetina se
pravidelně kolenem
a špičkou vtáčí dovnitř.



správně



nesprávně



nesprávně

Leh při pohledu z boku

Je hodně prohnuté
v bedrech.

Hlava je v záklonu, ramena
vpřed, pokrčené dolní
končetiny.



správně



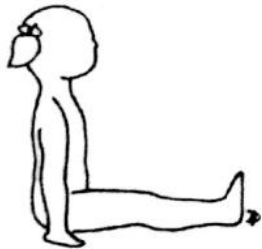
nesprávně



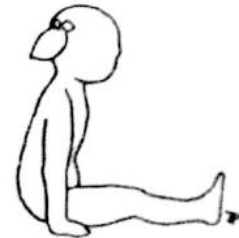
nesprávně

Sed

Velké ohnutí v bederní
krajině.

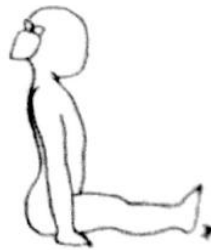


správně



nesprávně

Velké prohnutí v bederní
krajině.



nesprávně

Sed na patách – pohled z boku

Vyklenutí v bederní oblasti.



správně



nesprávně

Prohnutí v bederní oblasti.



nesprávně

Sed na patách – pohled zezadu

Sedí mezi patami.



správně



nesprávně

Noha opřená o prsty.



nesprávně

Klek

Nevyrovnná osu trupu.

Prohnutí v bederní oblasti, jedna noha opřená o špičku.



správně



nesprávně

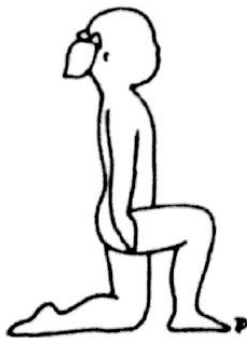


nesprávně

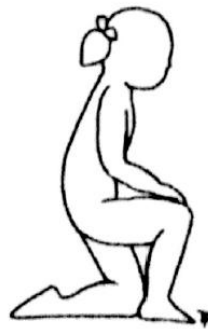
Klek na jedné noze

Umístí patu nakročené nohy blízko kolena nohy, na které klečí, nevzpřímí trup, má potíže s udržením rovnováhy.

Vtáčí koleno dovnitř, má problémy s udržením rovnováhy.



správně



nesprávně



nesprávně

Stoj

Prohýbá se v bederní oblasti, kolena jsou hodně prohnutá vzad.



správně



nesprávně

Vtáčí koleno dovnitř, nejsou symetrické šterbiny mezi pažemi a trupem.



nesprávně

Zdroj: Kleplová, Pilná (2006, str. 124 – 128)

Příloha č. 2 Orientační metoda posuzování pohybového vývoje dětí od 3-13 let (dle MUDr. R. Kárníkové)

ORIENTAČNÍ METODA POSUZOVÁNÍ POHYBOVÉHO VÝVOJE DĚTÍ OD 3 - 13 LET

(MUDr. R. Kárníková)

Pohybový vývoj je odrazem vývoje celého organismu, především pak specifických funkcí nervového a svalového aparátu. Řídí se zákony, které platí ve vývoji organismu vůbec, tzn. že dochází k vzniku nových a dokonalejších funkcí, k řadě nezvratných změn, jejichž tempo není plynulé, ale probíhá v určitých vlnách zpomalení a urychlení.

Princip:

Na základě dosavadních výzkumů byl vypracován orientační způsob posuzování pohybových schopností dětí od 3 do 12 let, který alespoň v hrubých rysech vystihuje stupeň pohybového vývoje. Základem nové přeškolené orientační metodiky se stala Motometrická škála Ozereckého (MŠO). Původní MŠO, kde splnitelnost a přesnost popisu většiny úloh, určených pro jednotlivé věkové kategorie byla sporná, byla na základě četných návrhů upravena tak, aby jednotlivé úlohy byly odstupňovány podle obtížnosti a popse provedení jednotlivých úloh propracován a zpřesněn tak, aby se kritéria posuzování co nejvíce shodovala i za předpokladu, že vyšetření bude provádět více examinatorů.

Nově přepracovaná MŠO pak byla doplněna úlohami z mimického testu Kwint a z pohybového testu Brace. Jednotlivé úlohy vyžadují provádění takových základních pohybových úkonů, které dítě běžně v praxi nepoužívá, ale které jsou podkladem pro složitější pohybové úkony v jeho běžném životě.

Nová motometrická škála (1979) byla tedy upravena tak, aby její použití v praxi bylo co nejjednodušší a posuzování výsledků co nejobjektivnější.

Posuzování pohybové způsobilosti dětí (komplexu pohybových schopností), eventuálně posuzování stupně jejich pohybového vývoje, vychází ze zhodnocení určitých pohybových úkonů, odstupňovaných podle obtížnosti pro určitá věková období, rozdělených a upřesněných podle šesti aspektů, tzv. pohybových komponent:

- 1) Statická koordinace
- 2) Dynamická koordinace rukou
- 3) Celková dynamická koordinace
- 4) Rychlost pohybu
- 5) Současnost pohybů
- 6) Souhyby - mimika.

Na základě tohoto rozdělení můžeme sledovat stav jednotlivých pohybových komponent (1-6), i celkovou pohybovou způsobilost dítěte, která je dána jeho pohybovými schopnostmi.

Příprava:

Než přistoupíme k vlastnímu vyšetření dítěte, musíme po provedení oznámení dodržet tyto základní podmínky:

- 1) zajistit místnost, ve které by vyšetřování dítěte mohlo probíhat nerušeně, tzn. aby dítě nebylo rozptylováno přihlížejícími personálem a ostatními dětmi;

2) místnost musí být vyhřátá nejméně na 18°C a musí mít nejméně 2,5 m² volné plochy pro cviky ad 1 a ad 2. Dále musí být zajištěno místní osvětlení u stolu pro úlohy ad 2 a ad 4, pomocí nichž zjišťujeme dynamickou koordinaci ruky a rychlost pohybu ruky (osvětlení nejméně 250 luxů);

3) dítě provede cvičení na bosu a v trenýrkách nebo v předle - nikoli v bačkorách, sukénce či teplácích;

4) před vlastním vyšetřením si na nás musí dítě zvyknout, aby ztratilo pocit nejistoty a strachu, který může výsledky jen zhoršit;

5) u tří až čtyřletých dětí je třeba brát v úvahu, že tendence ke hře a ke spontánním pohybovým projevům může vést v úlohách ad 1, 3 a 5 k nepřesným výsledkům.

Postup při provádění testu:

1) Nejprve zaznamenáme kalendářní věk dítěte v době vyšetření, zjistíme anamnezu a provedeme základní lékařské vyšetření;

2) dítěti zadáváme nejprve úlohy příslušející jeho věkové kategorii. Aby výsledek nemohl být zkreslen náhodami, zadáváme ještě úlohy pro vedlejší věkové kategorie a to tímto způsobem:

a) při nesplnění jedné až tří úloh příslušné věkové kategorie, zadáváme ještě úlohy z nejbližší nižší a z nejbližší vyšší věkové kategorie

b) při nesplnění více jak tří úloh, zadáváme úlohy pro nižší věkové kategorie a to tak dlouho, dokud nejsou splněny všechny úlohy z některého nižšího věkového stupně, nebo pouze s jedním plus- minus

c) při splnění všech úloh odpovídajících věkové kategorii vyšetřovaného dítěte, zadáváme úlohy, které jsou určeny vyšším věkovým kategoriím a to téměř neomezeně, dokud je dítě schopno splnit alespoň tři úlohy určené některé z vyšších věkových kategorií.

3) Při zadávání

a) podle přesně stanoveného schématu zadávané úlohy dítěti předem předvedeme

b) přesvědčíme se, zda zadání úlohy rozumělo

c) při mimických úlohách povolíme dítěti používat zrcadla jako kontrolu správného provedení mimického úkonu

d) provádění úkonů nikterak nepomáháme

e) stanovíme a dítěti vysvětlíme určitý časový signál, na který začne a ukončí časově limitované úlohy (ted, dost, apod.)

f) leváci musí úlohy určené pro pravou končetinu splnit v daných časových limitech končetinou levou a naopak.

4) Test může být použit ke zjišťování laterality (orientačně) tím způsobem, že úlohy zadávané pro levou končetinu, zkusíme i končetinou druhou a poznáme výsledky.

Pomůcky při vyšetření:

- pro 3 leté: 10 kostek o hraně asi 3 cm
zátěrka ve předu na sepnání
- pro 4 leté: listky hedvábného papíru 5 x 5 cm
hořka nebo švihadlo (asi 2 m)
14 mincí (10ti haléře - větší velikost)
obdélníková krabička (6 x 4 x 4 cm)
krabička se 14ti sípkami
- pro 5 leté: bludiště - předloha
dobře ořezaná tužka
polopřesná cívka (dlouhá 5-6 cm) s nití
na nití ve vzdálenosti 2 m od konce větší uzel
- pro 6 leté: gumový míč 10-12 cm
tenčí knížka formátu A 5
stůl a vyšší židle
- pro 7 leté: bludiště - předloha
dobře ořezaná tužka
12 karet (1 dětské)
stůl a vyšší židle
- pro 8 leté: kostka s hranou 3 cm
krabička se sírkami
nalinkovaný list papíru sešitého formátu
- pro 9 a 10 leté: gumový míč o průměru 6-7 cm
židle o výšce sedadla 50 cm - ne méně
předloha s kroužky + nůžky
pletěná podložka s čtv. bodce, nebo
propisovací tužka nebo dobře ořezaná tužka
stůl a vyšší židle
- pro 11 a 12 leté: gumový míč o průměru 6-7 cm
černý tíl (tov. kulový terč na 100 m)
čtvercový papír 21 x 21 cm
40 zápek
předloha s kroužky + nůžky
předloha se soustředěnými kružnicemi
2 krabičky od zápek
10 mincí.

Test pohybové způsobilosti

Úlohy pro jednotlivé věkové kategorie:

3 roky:

- 1) Stoj s trupem předkloněným vpřed po 10 vt.

Stoj na plných chodidlech, nohy pokud možno natažené (v kolenu), trup s nimi tvoří převý úhel, ruce směřují vočerovně dozařu, hlava je zavižena tak, aby se oči dívaly kupředu.

Za minus: neodržení časového limitu, silný bašenc, opuštění původního místa, přešlapování, silné pokrčení kolen, pokles rukou, dotyk rukama země, sklonění hlavy.

Povoleny 3 pokusy.

2) Ukazováček - nos

Dítě má ruce v mírném předpažení, dlaně sevřeny, jen ukazováček u každé ruky je natežen. Na deně znasemí se začne střídavě levým a pravým ukazováčkem dotýkat špičky nosu. Povoleny jsou nejvýše tři pokusy pro každou ruku, z nichž dva musí být správně provedeny.

Za minus: nestřídá ruce, konce ukazováčků se nedotýkají přesně špičky nosu.

Ze tři pokusů každou rukou musí být dva pozitivní.

3) Poskoky sounož během 5 vt.

Během 5 vt. musí dítě vykonat nejméně 7-8 poskoků sounož a to na ploše půl metru. Ruce vbok.

Za minus: v časovém limitu neprovede stanovený počet poskoků, neskáče snožmo, točí se šokola, neskáče na místě (v rozmezí půl metru), ruce nejsou vbok.

Povoleny 3 pokusy.

4) a) Pro dívky:

Zapínání knoflíků do 2 min.

Dítěti oblečeme rozepnutou dívčí zástěrkou která je ve předu na zapínání a má alespoň pět dírek a pět knoflíků. Knoflík u krku dítěti zapneme sami a pak ho požádáme, aby všechny ostatní knoflíky zapnulo samo. Při práci mu nepomáháme a nerádíme.

Za minus: Nezapne do 2 min. čtyři knoflíky, knoflíky nesmí být zapnuty ob dírku.

Povoleny 2 pokusy.

b) Pro chlapce:

Postavení věže z 9 kostek.

Dítě sedí u stolu, na kterém leží dřevěné kostky (o hraně 3 cm). Ze všech kostek musí postavit věž (komín). Při stavění dítěti nepomáháme a stavbu neopravujeme.

Za minus: věž spadne po dostavění nebo v průběhu stavby, věž není sestavena ze všech devíti kostek.

Povoleny 2 pokusy.

5) Kroužení rukama po 10 vt.

V předpažení opisovat oběma rukama stejně velké kruhy. Pravá paže krouží ve směru hodinových ručiček, levá v protichůdném směru. Tělo zůstává v klidu. Je rozhodující, aby souhlasil směr, stejnosměrnost a přibližná velikost kruhů.

Za minus: Dítě nevydrží tak dlouho kroužit, kruhy jsou nestejně velké, pohyb krou-

živý je nepravidelný, trhavý, směr se mění, jedna ruka opisuje větší kruhy než ruka druhá.

Povoleny 3 pokusy.

6) Silný stisk ruky bez spolupohybů:

Dítě požádáme, aby nám stisklo co nejsilněji podávancou ruku a to tak, aby při tom nedalo na sobě nic znát. Tzn. pohyb nesmí být provázen souhyby druhé ruky, jiným pohybem těla nebo grimasou v obličeji. Amimičnost obličeje si dítě může kontrolovat v zrcadle.

Ze minus: stisk ruky je provázen souhybem těla či obličeje (šklebení, přivírání očí apod.).

Povoleny 3 pokusy.

4 r o k y :

1) Stoj na špičkách po 10 vt.

Oči otevřeny, chodidla k sobě přitažena (paty i špičky), ruce svěšeny podél těla.

Ze minus: nedodržení časového limitu, silný balanc, opuštění původního místa, přešlapování na špičkách, dotýkání (či dotknutí) se země patami, mávání rukama (nejdou podél těla).

Povoleny 3 pokusy.

2) Stočení kuličky za 15 a 20 vt.

Dítě uchopí lístek hedvábného papíru (5 x 5 cm) nejprve do pravé ruky, která je svěšena podél těla, ale nesmí se ho dotýkat. Na signál začne lístek v prstech smotávat v kuličku. Za 15 vt. nám ji ukáže. Ruka se nesmí při tom dotýkat těla a tak si při motání pomáhat. Totéž pak provede levou rukou v časovém limitu 20 vt. (Leváci mají časové limity pro obě ruce vyměněny.)

Ze minus: v časovém limitu není smotána dosti pevná kulička (při hození na zem se nekutálí), je-li vzata na pomoc i druhá ruka, nebo opírá-li se ruka o tělo a tak si pomáhá udržet smotek v ruce, vypečnutí smotku z ruky.

Povoleny 2 pokusy.

3) a) Pro chlapce:

Přeskok přes 20 cm vysokou šňůru:

Dítě se postaví před šňůru, jejíž jeden konec je upevněn ve výšce 20 cm od země a druhý konec držíme napjatý v ruce ve stejné výšce. Druhý konec nesmí být pevně uvázan, aby při skocích nedošlo ke zrenění. Skok se provádí odrazem z místa souměrně s doskokem rovněž souměrně. Při přeskoku si může pomáhat švihem rukama.

Ze minus: dotyk nebo stržení šňůry, nesoučasný odraz a doskok nohama, přeskok s rozběhem, silný balanc až upědnutí po doskoku.

Ze tří pokusů musí být dva pozitivní.

b) Pro dívky:

Skákání po pravé, pak po levé noze:

Ruce vbok, s jednou nohou pokrčenou musí uskákat 5 m a nesmí se při tom uchýlit od přímého směru o více jak o 50 cm. Pak skáče opět 5 m po druhé noze. Splnění pokoků pouze po jedné noze hodnotíme jako plus-minus (+ -).

Za minus: neuskáče po jedné i druhé noze vzdálenost 5 m, uchýlí se od přímého směru, rozhazuje rukama, nemá ruce vbok, pokrčená noha se dotkne země.

Povoleny 3 pokusy.

4) Položení mincí do krabičky za 15 vt.

Dítě sedí u stolu, na kterém leží celkem 14 mincí (10 hal.) vedle sebe ve dvou řadách nad sebou, vzdálených od sebe 2 cm. Za těmito dvěma řadami je položena krabička (nejméně 6 x 4 x 4 cm). Během stanoveného času má vložit do krabičky nejméně 10 mincí pravou rukou. Mince se musí brát jedna po druhé, do krabičky se vkládají nebo vpouštějí, ale nesmí tam být vhažovány. Zvláštní pořádek v krabičce být nemusí.

Za minus: za stanovený čas je v krabičce méně než 10 mincí, mince nejsou brány popořádku, ale z různých míst, jsou do krabičky vhažovány. Dítě bere nebo vhažuje do krabičky více mincí najednou, pomáhá si druhou rukou.

Povoleny 2 pokusy.

5) Vkládání zápalek do krabičky po 20 vt.

Dítě sedí u stolu, na kterém je položena prázdná krabička od zápalek. Na obě strany od krabičky leží paralelně vedle sebe 7 zápalek, vzdálených od sebe na délku jedné zápalky. Na signál, počínaje nejvnitřnějšími zápalkami (nejblíže ke krabičce) začne dítě palcem a ukazováčkem brát současně oběma rukama najednou po jedné zápalky a pak je současně oběma rukama vkládá do krabičky. Během stanovené doby musí vložit do krabičky nejméně 5 zápalek každou rukou.

Za minus: v časovém limitu nestihne vložit nejméně 5 zápalek každou rukou, nebere zápalky palcem a ukazováčkem, ale všemi prsty, nesoučasnost pohybu rukou při brání a vkládání zápalek, menší nebo nestejný počet odebraných zápalek u obou rukou, nejsou odebírány vždy nejbližší zápalky. Úkon je třeba bezpodmínečně dítěti předvést, i podruhé po nesprávně provedeném úkonu a to z jeho strany.

Povoleny 3 pokusy.

6) Pokrčení nosu:

Při pokrčení nosu se musí objevit slespoň dvě vodorovné rýhy na koženi nosu, přičemž tento pohyb nesmí být doprovázen jiným výrazným pohybem v obličeji.

Kontrola pomocí zrcadla je dovolena.

Za minus: nesplnění mimického pohybu, jiné výrazné souhyby v obličeji (grimasy, zvedání obočí apod.).

Povoleny 3 pokusy.

1) Stoj na jedné noze po 10 vti.

Děti otvřou. Stoj na libovolné noze, druhá noha je zvednuta do pravého úhlu, však kulane není předčasně. Druhá je rovněž zvednuta podél těla.

Se sinus: neodrážejí šarvátku, mírně balanc, opatrně přivádějí ruku, poklesnutí chůze, držení těla, výrazné předčasně zvednutí kulane, rozložení rukou, opírání se lýtkem chůze nohy a nohu druhou.

Povoleny 1 pokusy.

2) Projetí labyrintem za 1 min 30 vt. (Viz příloha)

Dítě sedí v stole, na kterém leží předloha s dvěma různými labyrinty. V ruce drží tužku (v pravé, levé v levé). Na signál projíždí tužkou zřetelně oběma labyrinty (nejprve horním a pak dolním labyrintem). Dítě labyrintem projíždí, ať by muselo být vyrováno a tím strážela šev.

Se sinus: nestihne-li v časové limitě projít zřetelně oběma labyrinty, více jak dvojnásobně hraničí v každém labyrintu.

Je dobré předem děti upozornit, že nemusí spěchat - vědět, kdy volat brá, před stanoveným limitem a v číselní chybění. Je vhodnější neposuzovat na to, že projít labyrintu je časově omezeno.

Povoleny 2 pokusy.

3) Tlesknutí se zády při výskoku

Dítě nejdříve nejprve se zkoušku tlesknout se zády, při normální postoj; jestliže se tento úkon neprovede ani na dva pokusy, nepředkládá další, složitější cvik a hodnotí se jako mino. Provede-li však správně tento úkon, pokračuje ho, aby provedl totéž (tlesknutí se zády při výskoku).

Se sinus: netleská při výskoku, tleská po, nebo před výskokem, netrádí se rukou. Povoleny 1 pokusy.

4) Seřazení nitě na cítku za 20 vt.

Na nitě, 2 m od konce je udělan malý uzlíček, obyčejně lety místo nenohou stále pracně hledat). Dítě stojí a v levé ruce drží cítku (a nitě je připravená ohraničená nití) zatímco pravá ruka drží nit mezi palcem a ukazovákem pravé ruky v místě ušle. Na signál začne rychle navíjet nit na cítku a to tak, aby se neobjevovaly průhledné pohyby paří, které drží cítku. Ruka se rovněž nemá říznout (opřít) o tělo, aby se zabránilo její pohybu. Během pokusu musí připomínat, že ruka a cítku má být v klidu.

Se sinus: nestihne se stanoveným časem navinout nit, nit se rozmotá, část se houby pale držit cítku, nebo její opírání a tělo, vyvádění nitky.

Povoleny 2 pokusy.

5) Navinutí nitě na prst za čas po 15 vt.

Dítě jde libovolně, výkon pravidelně časem, přičemž navinuje na prst ukazov-

všech nit a cívky, kterou drží v levé ruce.

Za minus: změna tempa chůze, zastavení v chůzi, zastavení vinutí, nepravidelné vinutí, vypadnutí cívky.

Povoleny 3 pokusy.

6) Jednostranný úsměv:

Vysunutí koutku ústního nejprve na jednu stranu a pak teprve na stranu druhou, bez jiných souhybů v obličeji (např. grimasy pomocné).

Za minus: neplnění mimické úlohy, výrazné spolupohyby, vysunování obou koutků najednou apod.

Kontrola pomocí zrcedla je povolena.

Povoleny 3 pokusy.

6 let:

1) Dřep na špičkách po 10 vt. Oči zavřeny.

Kolena u sebe, chodidla u sebe, ruce vbok, trup vzpříma. Vyšší dřep - tzn. kolena jsou ohnuta asi ve 20 - 25 st - poloha mezi sešera na patách a pravouhlým podřepem.

Za minus: nedodržení časového limitu, silný balanc, opuštění původního místa, přešlapování, dotyk země patami, poklesnutí z vyššího dřepu, předklánění trupu, dotyk země pažemi, předčasné otevření očí.

Dítě nejprve zkusí tento úkon při otevřených očích, kdy opravujeme chyby dřepu a polohy trupu.

Povoleny 3 pokusy.

2) Chytání míče ze vzdálenosti jeden a půl metru:

Dítě postavíme na značku vzdálenou od nás jeden a půl metru a házíme mu míč směrem na jeho hrudník. Míč je větší (10 - 12 cm). Míč chytá oběma rukama najednou, nesmí si ho však přidržet při chytání na hrudníku. Paže před házením má připravené před sebou (dleně asi 15 cm od sebe).

Za minus: nechytí hozený míč alespoň třikrát z pěti hodů, chytá s přidržením míče na hrudníku, či jinde na trupu, nechytá z určeného stanoviště (přibližuje se).

Povoleno 5 pokusů, z nichž 3 musí být pozitivní. Žádné opakování.

3) Čtvrtobrat s chodidly u sebe:

Stoj spatný, chodidla u sebe, špičky nohou v jedné rovině. Na libovolnou stranu provést čtvrtobrat tak, aby špičky i paty zůstaly u sebe. Chodidla se nesmí oproti sobě předsunout. Mírné nadzvižení na špičkách či na patách je povoleno. Úlohu je nutno předvést a poukázat na chyby (příkladem) ještě před prováděním úkonu.

Za minus: chodidla nejsou u sebe, špička nohy je předsunuta, není proveden celý čtvrtobrat. Rozhazování rukama, silný balanc.

4) Listování v knize po 15 vt.

Dítě sedí u stolu, na kterém leží kniha rozevřená na první stránce a umístěná tak, aby ležela před pravým ramenem dítěte. Dítě začne na signál obracet pravou rukou co nejrychleji jeden list za druhým. Je dovoleno přidržovat si levou rukou již obrácené listy. Prsty pravé ruky nesmí být navlhčovány.

U leváků:

při provádění úlohy levou rukou, leží kniha po levé straně dítěte a je otevřena na poslední stránce.

Během 15 vt. musí dítě obrátit nejméně 10 listů.

Za minus: za stanovený čas obrátí méně než 10 listů, neobrací jednu stránku za druhou, ale více najednou, pomáhá si při obracení levou rukou. U leváků naopak.

Povoleny 2 pokusy.

5) Klepání do taktu jedním prstem po dobu 10 vt.:

Dítě sedí na vyšší židli u stolu. V libovolně rychlém, ale pravidelném tempu kývá střídavě oběma nohama pod stolem (při zdvihání jedné nohy, druhá klesá). Po kývání nohou začne shodně s pohybem pravé nohy (když noha se v kolenní ohýbá směrem dolů) klepat pravým ukazováčkem do stolu. Udržení tempa klepání a kývání nohou trvá 10 vt.

Za minus: nesplnění časového limitu, kývání nohama není pravidelné, jedna noha kývá rychleji, nebo méně, výkyv obou nohou není stejný, ztráta taktu při klepání ukazováčkem, klepání není v souladu s pohybem pravé nohy, noha není úplně pokrčována.

Povoleny 3 pokusy.

6) Mračení:

Při mračení se má objevit alespoň jedna rýha mezi obočím aniž by vznikaly další souhyby v obličeji (pomocné grimasy jako šklebení, krčení nosu apod.).

Kontrola pomocí zrcadla je povolena.

Za minus: neprovedení mimického pohybu, výrazné souhyby v obličeji.

Povoleny 3 pokusy.

7 let:

1) Stoj na špičkách s trupem předkloněným po 10 vt.:

Oči otevřeny. Stoj na špičkách, chodišle těsně u sebe, nohy pokud možno v kolenou nataženy, trup s nimi tvoří pravý úhel, ruce směřují vodorovně vzad, hlava je zdvižena tak, že oči se dívají kupředu. Dítě nejprve vyzneme, aby zaujalo tuto polohu a pak teprve mu přikážeme, aby se postavilo na špičky. Než začneme měřit čas, upravíme polohu dítěte.

Za minus: nedodržení časového limitu, silný balanc, opuštění původního místa, přešlapování, dotyk země patami, silné pokrčení nohou v kolenou, pokles rukou, dotyk země rukama, sklonění hlavy.

Povoleny 3 pokusy.

2) Projetí labyrintem za 2 min. 30 vt.:

Viz úloha číslo 2. pro pětileté.

Dítě v tomto případě však provádí úlohu levou rukou a za delší čas.

Pozor! Při nesplnění této úlohy je třeba provést i úlohu pro pětileté a ohožnotit.

3) Výskok s trojnás tlesknutím:

Ruce jsou připraveny před tělem k tleskání. Během výskoku snožmo, za současného pokrčeni kolen, musí dítě 3x tlesknout rukama (před hrudníkem). Rozběh není povolen. Tlesknutí musí být provedeno pouze během výskoku.

Za minus: netleskne 3x během výskoku, tleská před a po výskoku, nohy nejsou při výskoku pokrčeny.

Povoleny 3 pokusy.

4) Rozdávání 32 karet po 40 vt.:

Dítě sedí u stolu, na kterém má před sebou položeny čtyři karty, vzdálené od sebe na šířku jedné karty. Ostatní karty drží v levé ruce. Na signál začne pravou rukou rychle rozdávat jednu kartu po druhé na čtyři vedle sebe ležící karty tak dlouho, dokud je všechny nerozdá. Levý palec může připravovat karty k odejmutí. Není dovoleno karty navlhčovat nebo odkládat více karet najednou. Rovnění nepravidelných hromádek se počítá do stanoveného času. Leváci rozdávají levou rukou.

Za minus: nedodržení časového limitu, rozdává-li více karet najednou, nebere je stále ze stejné strany (buď svrchu, nebo zdola), nestejný počet karet na všech hromádkách (liši se více jako o dvě karty), pomáhá si rozdávat druhou rukou.

Povoleny 2 pokusy.

5) Klepání do taktu po 20 vt.:

Viz úloha č. 5 pro pětileté děti, s tím rozdílem, že dítě musí vydržet klepat do taktu s pohybem převé nohy po dobu 20 vt.

6) Zavření jednoho oka:

Zavření libovolného oka, zatímco druhé oko zůstává zřetelně otevřené. Nesmí se objevovat spolupohyby v obličeji.

Kontrola pomocí zrcadla je dovolena.

Za minus: nesplnění mimické úlohy, zřetelnější spolupohyby v obličeji (křivení úst, mračení epod.).

Povoleny 3 pokusy.

8 let:

1) Stoj s chodidly za sebou po 10 vt. Oči zavřeny.

Chodidla jsou těsně za sebou a tvoří přímku, ruce visíle podle těla. Oči stále zavřeny.

Ze sinusu: neuplnění ústředního limitu, předčasné stlačení oří, vlnný belonec, pře-
řazení, chodidla netvoří přímku, nejsou těsně za sebou (málo pátou
a špičku druhé nohy je zasata).

Povoleny 3 pokusy.

2) Dotýání se palce kroužků ocelových prutů po 5 vt.:

Ruka je v normě předpočetí. Index ruky se rychle dotýká ocelových prutů těles
ruky v tomto pořadí: 5, 4, 3, 2, a zpět 2, 3, 4, 5. Přechod musí být udrženo a
dotyk proveden vždy jen jednou. Pokud se provádí převod i levou rukou. Splnění
úlohy jen jednou rukou hodnotíme jako plus-minus (+ -).

Ze sinusu: nedodržení ústředního limitu, několikrát dotek těles prutu, vynesení do-
taku některého prutu, palec se nedotýká postupně jednotlivých prutů, tak
jak bylo stanoveno.

Povoleny 2 pokusy.

3) Postřehová kostka nebo 3 a vpřed:

Stoj na jedné noze, před kterou je položen dřevěná kostka (viz poznámky). Jedna
noha je stále pokrčena, zatímco druhá noha při poskakování postřekuje kostku před no-
hou na vzdálenost 5 m. Obvyklá od přísného směru musí být větší než 50 cm. Kostka
nemá být odkopaná daleko a pak k ní dosáháme - ten, musí být v délce 5 a najmé-
ně 3 v postřechu. Pata jsou v lóžtech ohnuty, nesmí se s ulmi adovat.

Ze sinusu: nedostatek kostku na vzdálenost 5 m, kostka se odvíjí od přísného směru
více jak o 50 cm, méně než trojnásobné postřechu kostkou, pokrčená noha se
dotkne země, vlnný belonec, upadnutí, měvání rukou, několikrát přestože-
ní kostky a vracení se k ní.

Povoleny 3 pokusy.

4) Vykročení několika úkonů za 15 vt.:

Na stole leží krabička se zápalkami a čtvercový papír (21 x 21). Na vzdálenosti
3 m od stolu uděláme značku, na kterou se dítě postaví. Zvětlíme mu, že musí
provést několik úkonů:

- a) na dané místo běžet ze stolu
- b) vyjmout z krabičky zápalky a sestavit z nich čtverec (uzavřený). Musí to být
kročíterec (přechýlen)
- c) složit list papíru přesně na polovinu
- d) běžet zpět na původní místo (na značku).

Před sepočetím je třeba dítěti úlohu fádně vysvětlit a některé úkony ukázat (slo-
žení čtverce a papíru). Dítě má před provedením musí sám úlohu přesně zopakovat.

Ze sinusu: překročení stanoveného limitu, nepřesné provedení (např. nesložil papír
přesně na polovinu, čtverec se zápalky není uzavřen, nebo se podobá ko-
sočtverci), po ukončení nestojí na původním místě, zpozenutí některého
úkonu, neprovede úkony podle stanoveného pořádku.

Povoleny 2 pokusy.

5) Vylukání 50ti bodů za 15 vteřin:

Dítě sedí u stolu, na kterém leží list čistého papíru (A_4) a dobře ořezaná tužka. Na dané znamení začne rychle tužkou vylukávat body na papír. Body nemají být jedny na druhém, na což dítě předem upozorníme, ale rozptýlené po větší ploše. Na dané znamení musí ukončit tečkování.

Za minus: za stanovený čas nevyluká 50 bodů, body jsou shluknuté na malé ploše, nedají se zpočítat.

Povoleny 2 pokusy.

6) Zdvížení horního rtu:

Při zdvžení horního rtu má dojít k mírnému ohnutí nahoru, aniž by vznikaly hrubší mimické souhyby (odchýlení i spodního rtu - čími by vznikalo cenění zubů, krčení nosu apod.).

Za minus: nasplnění mimické úlohy, hrubší souhyby.

Dítěti musíme tuto úlohu bezpodmínečně předvést - tzn. dokonale si ji musíme předem před zrcadlem nacvičit. Nejsem-li schopni ji sami provést, použijeme předvedení jiným dítětem, které úlohu perfektně zvládlo.

Povoleny 3 pokusy.

9 let:

1) Stoj na jedné noze po 10 vt. Oči zavřeny.

Viz úloha č. 1 pro pětileté s tím rozdílem, že oči musí být po celou dobu zavřeny.

Za minus: dle č.1 pro pětileté, předčasné otevření očí, mhouření očí, tzv. fixlování.

Povoleny 3 pokusy.

2) Chytání míče:

Dítě stojí na značce vzdálené od nás 3 m. Míč, který mu házíme do výšky jeho hlavy, poněkud vpravo od ní, chytá do pravé ruky. Míč musí chytat pouze do prstů a dlaně, nesmí si míč přidržovat jinou částí těla.

Z pěti hodů musí chytit nejméně tři hody.

Za minus: nedodržení vzdáleností (přibližuje se), nechytá míč jen jednou rukou, nechytí třikrát z pěti hodů.

Žádne opekování.

3) Vyskok na 50 cm vysokou židli, stoličku

Dítě stojí před stoličkou. Z místa, současně oběma nohama, bez rozběhu vyskočí na židli. Při doskoku se nesmí opírat rukama o opěradlo, nebo ihned seskočit zpět na zem. Na židli musí chvíli ve stoje setrvat. Pak teprve seskočí.

Za minus: nevyskočí, neoddrží rovnováhu a musí seskočit ihned zpět, přidrží se opě-

radle neb jiné části židle, nevyskočí oběma nohama současně (spíše na ni vystoupí), nepostaví se na chvíli na židli.

Povoleny 3 pokusy.

Některé děti nechtějí provést tento cvik ze strachu. Je proto třeba je o úspěchu přesvědčit a dávat jim tzv. záchranu.

4) Propíchávání 50ti kroužků po 35 vt.: (viz příloha)

Dítě seí u stolu, na kterém leží na vrstvě plsti připravený papír s předlohou z kroužků. Do pravé ruky uchopí bodec, kterým začne na dané znamení rychle propí-
chávat postupně jeden kroužek po druhém. Bodnutí nesmí být mimo kroužek, takové se nezapočítává. V časovém limitu musí být propíchnuto nejméně 50 kroužků za se-
bou.

Nemáme-li bodec a pleťnou podložku, můžeme použít propisovací tužku, dobře písí-
cí, nebo obyčejnou, dobře ořezanou měkkí tužku a jednotlivé kroužky protečkovávat. Ani v tomto případě nesmí být žádný kroužek vynechán a tečkováno musí být do
kroužku.

Za minus: propíchno méně nebo protečkuje méně než 50 kroužků za sebou ve steno-
veném limitu, vynechává, nepíchá do kroužku, střídá ruce.

Povoleny 2 pokusy.

5) Klepání do taktu dvěma prsty po 20 vt.:

Ubdobná úloha jako č. 5 pro šestileté s tím rozdílem, že s pohybem pravé nohy do-
lu klepou oba ukazováčky současně a po delší dobu.

Za minus: dtto č. 5 pro šestileté, ukazováčky neklepou současně, nedodržení časo-
vého limitu tzn. udělá chybu před ukončením pokusu (20 vt.).

Povoleny 2 pokusy.

6) Zavírání a rozevírání ruky po 10 vt.:

Ruce jsou v mírném předpažení (lokty pokrčené). Dítě stojí. Jedna ruka je zařata
v pěst, zatímco druhá ruka má prsty nateženy. Na znamení začne střídavě rozevírat
a zavírat pěsti u každé ruky opačně.

Za minus: pohyby nejsou protichůdné, nepředvídné střídání, jedna ruka se opožďuje,
prsty se zcela nenatahují, nebo dlaň se pevně nesvírá, nadbytečné prů-
vodní pohyby tělem (veslování pažemi).

Povoleny 3 pokusy.

10 l e t :

1) Stoj na špičkách po 10 vt. Oči zavřeny:

Viz úloha č. 1 pro čtyřleté s tím rozdílem, že oči musí být po stanovenou dobu
stále zavřeny.

Za minus: dtto č. 1 pro čtyřleté, předčasné otevření očí, mhouření očí a tzv.
fixlování.

Povoleny 3 pokusy.

2) Chytání míče:

Viz úloha č.2 pro devítileté děti s tím rozdílem, že nyní chytá do levé ruky. Míč mu házíme na levou stranu těla do výše jeho hlavy.

Z 5ti hodů musí být tři pozitivní.

Za minus: dtto č. 2 pro devítileté.

Žádné opakování.

3) Výskok s úplnou otočkou:

Při výskoku provést úplnou otočku libovolným směrem tak, že se do původní polohy vrátí nejen tělo, ale i chodidla - tzn. špičky nohou, obličej i přední strana těla směřuje před i po výskoku směrem k nám. Rozmachem paží si může obrat usnadnit.

Za minus: neúplné otočky, nevyskočí při otočce, dotkne se rukama země, upadne.

Povoleny 3 pokusy.

4) Propíchování kroužků po 35 vt.

Viz úloha č.4 pro devítileté s tím rozdílem, že za stanovený čas musí být propíchnuto nejméně 55 kroužků.

Za minus: dtto č. 4 pro devítileté.

Povoleny 2 pokusy.

5) Propíchávání kroužků oběma rukama najednou po 15 vt.: (viz příloha)

Podobný úkol jako úloha č.4 pro devítileté s tím rozdílem, že kroužky se propíchnou z obou konců oběma rukama současně a to na jedné předložce. Dítěti předem úlohu předvedeme a upozorníme, že počet propíchnutých kroužků levou a pravou rukou musí být stejný. Propícháváme tedy střídavě levou a pravou rukou. Počet propíchnutých kroužků oběma rukama musí být u dívek vyšší než 10 a u chlapců vyšší než 8.

Za minus: není splněn počet propíchnutých kroužků ve stanoveném časovém limitu, počet kroužků propíchnutých levou a pravou rukou se liší o více než o jedno propíchnutí, nepropíchnou obě ruce střídavě, kroužky nejsou propíchnovány postupně, ale střídavě a s vynechávkami.

Povoleny 2 pokusy.

6) Zavření jednoho, pak druhého oka:

Jedno oko musí být zcela dovrženo a druhé otevřeno. Mhouření nestačí. Pak totéž provedeme obráceně, avšak pohyb nemusí být proveden přesně, stačí zamhouření oka. Tzn., že pohyb jedním okem musí být proveden přesně, druhým zčásti. Pohyby však nesmí být provázeny hrubšími spolupohyby v obličejí (šklebení).

Za minus: nesplnění obou mimických pohybů, hrubší souhyby, obě oči jsou střídavě mhouřeny, místo aby jedno oko zůstávalo dovržené a druhé otevřené.

Povoleny 3 pokusy.

1) Stoj na jedné noze po 10 vř. 001 rozřeny:

Učň na jedné noze, mírně chvilku druhá noha je opřena o vnitřní stranu kolena druhé nohy. Tělo je rovné. Stoj na široké noze.

Ze minut: nedochází stávkování listu při stoj, předčasné otevření očí nebo jejich zhuštění, noha se nepřevá o vnitřní stranu kolena, poklepnutí pokrčené nohy, silný balení, překročování, opuštění stávkování, rozložení pažer.

Povoleny 3 pokusy.

2) a) Pro chlopa:

Hoř mířen na terč vzdálený 2,5 m:

Kruhový terč kulový terč na sto metrů. 30 x 30 cm) vzdálen na střed ve výš pasu dítěte. Dr. žudeky, vzdálená od terče 50 a půl metru má dítě namířeno terč z pěti hodů třikrát pravou rukou a dvakrát rukou levou (s leváky jsou pořadsky spočítány). Dítě musí házet míčem vřobem, nikoliv spodem. Ze pozitivně řešeny pořadsky 1 ty, při nich se má dožít 1 okraje čarového terče.

Ze minut: není dočkávková vzdálenost, házi spodem, a při hodě nejsou tři ráchy pozitivně a pravé ruky a dva - levé ruky.

Žádné překročování.

b) Pro dívky:

Vystřihování kruhu (viz příloha)

Dítě vloží do levé ruky předmět se soustředěnými kružnicemi. Pravou rukou vystřihuje odřezání kruhu mezi dvěma soustředěnými kružnicemi, a nichž vnější je silněji vyznačena. Odřez (přestřihování) je dovolen nejvýše dvakrát na vzdálenost jednoho cm přes čáru. To znamená, že nejmenší 8/8 kruhu musí být přesně vystřiháno. Stejným způsobem vystřihujeme levou rukou, kde počal překročení nemá být větší než tři, tm. musí být přesně vystřiháno nejmeně pět šestin kruhu.

Ze minut: nepřesné provedení úkolu, vícere přestřihování kružnice.

Povoleny 2 pokusy.

3) Výskok a šusce do pat:

Dítě vykočí a během výskoku se oběma rukama naježnou uhoří do pat. Úkolu předem předvedeme.

Ze minut: race se nedotýkají současně obou pat během výskoku, pravá ruka se netrefí do pravé paty a levá ruka do levé paty, strážie rovnováhy, silný balení po šupadu.

Povoleny 3 pokusy.

4) Urovnet 40 záplek během 50 vř.:

Dítě sedí u stolu, na kterém leží diverze papíru (31 x 31 cm). Po jeho pravé straně leží 40 záplek na hvozdě. Na rozkaz učně rychle brát pravou rukou po jedné záplece a rozplácje je post. po 50 vř. čtyř rukou papír na širokém. Zápleky u-

si být pokládány svazky. Během třídění nesmí dítě vstát ze židle nebo uchopovat několik zápalek najednou. Počet zápalek na každé hromádce se nesmí lítit o více než 2 zápalky (kontrola, že zápalky jsou kladeny na všechny hromádky). Druhá ruka nesmí pomáhat.

Leváci třídí zápalky rukou levou.

Za minus: K rozdělení 40 zápalek nestačí časový limit, dítě uchopuje a rozděluje více jak jednu zápalku, nerozděluje je postupně na všechny čtyři hromádky, neklade je vedle sebe, vstává ze židle, pomáhá si druhou rukou.

Povoleny 2 pokusy.

5) Propíchnutí kroužků oběma rukama najednou: (viz příloha)

Viz úloha č. 5 pro 10ti leté děti s tím rozdílem, že počet propíchnutí nesmí být menší u dívek než 12, u chlapců menší než 10.

Za minus: dtto č.5 pro 10ti leté.

Povoleny 2 pokusy.

6) Zavírání jednoho, pak druhého oka bez souhybů:

Viz úloha č.6 pro 10ti leté s tím rozdílem, že pevné sevření jednoho víčka musí být následováno i pevným sevřením víčka druhého, zatímco prvé oko zůstane zcela otevřeno. Není tedy povoleno mhouření a pomocné souhyby v obličejí. Jde v podstatě o dokonalejší provedení mimického pohybu.

Za minus: přísnější kriteria než u úlohy č.6 pro 10ti leté.

Kontrola pomocí zrcadla je dovolena.

Povoleny 2 pokusy.

12 l e t :

1) Stoj na jedné noze po 10 vteřin:

Viz úloha č.1 pro 11-ti leté s tím rozdílem, že stoj se provádí nejprve na jedné noze a pak na noze druhé. Provedení stoje jen na jedné noze je hodnoceno jako minus.

Za minus: dtto úloha č.1 pro 11-ti leté.

Povoleny 3 pokusy.

2) a) Pro chlapce:

Vystřížení kruhu:

Viz podmínky pro 11-ti leté dívky.

b) Pro dívky:

Hod míčem na terč vzdálený 2,5 m :

Viz podmínky pro 11-ti leté chlapce.

3) Úplná otočka při výskoku s klidem po dopadu:

Viz úloha č.3 pro 10ti leté s tím rozdílem, že po výskoku musí tělo zůstat v klidu,

s rukama u těla. Tzn. není povolen ani mírný balanc ani přešlapování.

Ze minus: dtto úloha č.3 pro 10ti leté, po dopadu tělo není ve stoji spatném, ruce nejsou u těla.

Povoleny 3 pokusy.

4) Propíchování kroužků po 35 vteřin:

Viz úloha č.4 pro 9ti leté s tím rozdílem, že dívky musí v časovém limitu propíchnout nejméně 65 kroužků a chlapečci nejméně 60 kroužků.

Ze minus: dtto úloha č.4 pro 9ti leté, dívky propíchnou méně než 65 kroužků a chlapečci méně než 60 kroužků.

Povoleny 2 pokusy.

5) Vkládání mincí a zápalek do krabiček po 10 vt.:

Dítě sedí u stolu, na němž jsou položeny dvě malé krabičky (např. od zápalek). Vedle pravé krabičky leží nesrovnáno 20 zápalek, vlevo vedle levé krabičky leží 20 mincí (10 hal. větších). Na znamení začne současně oběma rukama uchopovat po jedné zápalek a po jedné minci a najednou je vkládá do krabiček. Za časový limit musí být vloženo do krabiček nejméně 8 zápalek a 8 mincí.

Ze minus: nesoučasné brání a vkládání zápalky a mince, nestejný počet zápalek a mincí v krabičkách, za stanovený časový limit je v krabičkách méně než 8 zápalek a mincí.

Povoleny 2 pokusy.

6) Zavírání jednoho, pak druhého oka rychle za sebou:

Dítě střídavě zavírá a otvírá jedno oko po druhém nejméně třikrát za sebou. Při správném dovoření jednoho oka musí mít druhé oko otevřené.

Ze minus: zavření jednoho oka nestřídá otevření druhého oka a naopak, oko není zcela zavřeno a druhé otevřeno, vznikají spolupohyby v obličejí (šklenění úst, mračení apod.).

Povoleny 3 pokusy.

Hodnocení výsledků:

- 1) Každou splněnou úlohu hodnotíme plus (+), každou nesplněnou minus (-), jednostranné splnění, při plnění jen jednou končetinou, kde požadavek je splnění oběma končetinami hodnotíme plus - minus (+ -).
- 2) Za základ bereme úlohy, které přísluší věkové kategorii vyšetřovaného dítěte.
- 3) Úlohy, které nebyly splněny z testu, odpovídajícího věkové kategorii vyšetřovaného dítěte a z testu pro nižší věkové kategorie sečteme a označíme znaménkem minus.
- 4) Splněné úlohy z testů pro vyšší věkové kategorie než přísluší vyšetřovanému dítěti rovněž sečteme a součet označíme znaménkem plus.
- 5) Porpočteme rozdíly splněných a nesplněných úloh.
- 6) Orientační určení věku, který zhruba odpovídá pohybovým schopnostem dítěte, vyšetřovaného touto metodikou, provedeme takto:

- a) splní-li dítě navíc (nebo méně) 2 - 4 úloh, připočítáme (odečítáme) půl roku
- b) při rozdílu 5 - 7 úloh přičítáme (odečítáme) jeden rok
- c) při rozdílu 8 - 10 úloh pak 1 a 1/2 roku.

7) Podle rozsahu zlepšení či zhoršení pohybových schopností zařazujeme děti do pěti pásem, které vyjadřují stupeň jejich pohybového vývoje:

- 1. stupeň: výrazně urychlení - I. pásmo
- 2. stupeň: lehce urychlení - II. pásmo
- 3. stupeň: průměrní - III. pásmo
- 4. stupeň: lehce opoždění - IV. pásmo
- 5. stupeň: výrazné opoždění - V. pásmo

Vzhledem k tomu, že urychlení nebo opoždění pohybových schopností má v každé věkové kategorii jinou hodnotu (u mladších věkových skupin vyšší než u starších), byla sestavena tabulka, podle níž má být zařazování dětí různých věkových kategorií do pětistupňové škály hodnocení prováděno:

Věk.skupina	P á s m o		
	I. a V.	II. a IV.	III.
3 - 4	nad 1 rok	do 1 roku	± 1/4 roku
4 - 5	nad 1 1/4	do 1 1/4	± 1/2 roku
5 - 6	nad 1 1/2	do 1 1/2	± 1/2 roku
6 - 7	nad 1 3/4	do 1 3/4	± 3/4 roku
7 - 8	nad 2	do 2	± 3/4 roku
8 - 9	nad 2 1/2	do 2 1/2	± 3/4 roku
9 -11	nad 3	do 3	± 1 rok

8) Podle návrhu Ozereckého může být ještě propočítán tzv. Motorický kvocient (M Q), vyjadřující poměr pohybového věku k věku kalendářnímu (obdoba I Q). Hodnota MQ má sloužit ke kvantitativnímu vyjádření pohybových schopností jedince i kolektivů v určitém věkovém období i ke srovnávání nalezených hodnot jak průřezového tak longitudinálního šetření.

$$M Q = \frac{\text{pohybový věk}}{\text{kalendářní věk}} \times 100$$

Výsledné hodnoty MQ pak hodnotíme podle pětistupňové škály tímto způsobem:

- I. stupeň: nad 130 %
- II. stupeň: 111 - 130 %
- III. stupeň: 91 - 110 %
- IV. stupeň: 71 - 90 %
- VV. stupeň: pod 70 %.

Pro tento hodnocení je třeba mít na mysli, že se jedná o hrubý, orientační způsob hodnocení pohybové způsobilosti dítěte, který umožňuje rovněž určit různé pohybové schopnosti dětí.

- 9) Závěrem pak musí být posouzeno i chování dítěte během vyšetření, schopnost navázání kontaktu, lehkost poroučení raděmi/úkolů, ochota, eventuelně známky únavy i popis celého pohybového projevu (tříbeničnost, pomalost, nečtyřlbné pohyby, zaterický naklíd apod.).



Příloha:

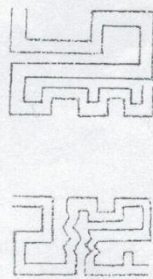
Tabulka pro záznam výsledků:

úroveň	3	4	5	6	7	8	9
I.	+	+	+	+	+	-	
II.	+	+	+	+	-		
III.	+	+	+	-	-		
IV.	+	-	-	-	-		
V.	+	+	-	-	-		
VI.	+	+	+	+	+	-	

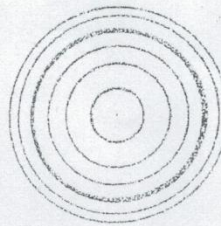
Příklad:

Výsledky dítěte
 starého 5 let a 3 měsíce
 $- 3$
 $+ 5$
 $+ 2 = 5$ let a 3 měsíce

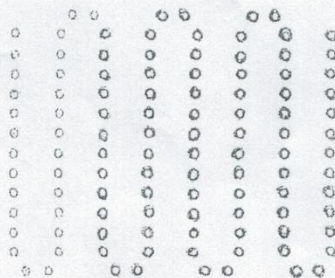
Labyrint :
 pro 5ti a 7mi leté



Soustředné kružnice :
 pro 12ti leté



Kroužky k propichování :
 pro 9ti až 12ti leté



Příloha č. 3 Tabulka pro záznam výsledků testu

Tabulka pro záznam výsledků

měsíc

respondent číslo.....

Věk:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Úloha I.										
Úloha II.										
Úloha III.										
Úloha IV.										
Úloha V.										
Úloha VI.										

Respondent: chlapec – dívka

kalendářní věk:.....

Koordinace pohybů, vnímání (akustické, optické, hmatové)

Tipy a triky

Zaměření: jemná motorika rukou a prstů

Potřeby: plachta na stojanu, osvětlení

Motivace: použijeme příběh ze hry nebo pohádky

Realizace: Stínohra, ztvárnění psa. Dlaň směřuje vpřed, prsty tvoří tlamu, palce uší. Oddělením malíčku znázorňujeme štěkot, ztvárňujeme různá zvířátka (kočka, zajíc, vrána apod., doprovázíme zvuky)

Probuzení sněhové víly

Zaměření: jemná motorika rukou a prstů

Potřeby: novinové papíry

Motivace: Byla zima, sněhová víla spala a netušila, že je čas sněhu. Děti se rozhodly sněhovou vílu probudit a vymyslely hru na přivolání sněhu.

Realizace: Máme dvě skupiny a každá si vytvoří z papíru stejný počet koulí. Místnost se rozdělí páskou na dvě části. Na pokyn začne koulovaná, koule se přehazuje na území protihráče. Kouluje ve vymezeném čase. Koule nezadržujeme ani shromažďujeme. Hra umožňuje vybití a uvolnění.

Jazykolamy s pohybem

Zaměření: rozvoj motoriky

Potřeby: obrázky, figurky

Motivace: Byla třída šikulů a ti uměli mnoho písniček a básniček. Někdy se jim to ale popletlo a vznikly opravdu těžké jazykolamy. Vyzkoušíme ohebnost vašich jazýčků?

Realizace: Když se děti naučí jednoduchý text, můžeme ho dále spojit se zpěvem a pohybem, (pracují jednotlivci nebo dvojice).

Př.: Muška myšce šušká
do myšího ouška,
muška šušká ši-ši-ši
myšce šedé do uší

Opičí tanec

Zaměření: uvolnění částí těla

Potřeby: reprodukováná hudba

Motivace: Ze ZOO uprchli divoké rozverně opičky, jsou hravé a zvědavé. Uslyšeli hudbu, která roztancovala svá ohebná tělíčka.

Realizace: Stojíme v kruhu, na reprodukovanou hudbu podle vedoucího opakujeme pohyby.

Zvířecí školka

Zaměření: rozpohybování těla, spojení zvuku a pohybu

Potřeby: žádné

Motivace: Zvířátka chodí do školky, ale vždy si chtějí najít kamaráda, i ty hledej.

Realizace: Děti si s vedoucím rozdají roli zvířátek, pomocí typických hlasů a pohybu hledají zvíře stejného druhu.

Salát

Zaměření: stimulace pohybů, orientace v prostoru

Potřeby: židličky

Motivace: Máme rádi ovoce? A kdo jaké? Zkusíme si připravit netradiční salát.

Realizace: Děti sedí v kruhu na židlích, každý je nějaký druh ovoce. Uvnitř kruhu stojí hráč, který začíná slovy „Jablka, hrušky do mísy!“. Zvolený druh ovoce si musí vyměnit místo a hráč, který vyvolával, se snaží zaujmout volnou židli. Pokud chce zamíchat pořadí všech, zvolá: „Salát.“ Místa si mění všichni. Kdo zůstává bez židle, pokračuje jako vyzyvatel.

Tančující sochy

Zaměření: fixace pohybu, polohy

Potřeby: reprodukováná hudba

Motivace: V národní galerii se odehrává výstava soch, ale dějí se tam podivné věci. Každou noc se ze síně ozývají divné zvuky a hudba.

Realizace: Určíme prodávajícího a zákazníka. Děti ztvární sochy. Zákazník si vybírá pro něho nejoriginálnější sochu. Po té co si vybere, pustíme hudbu, sochy zaujmou jinou pozici a kupujícím se stává další dítě. Postavy by se měli vystřídat.

V krajině stínů

Zaměření: rozcvičení těla, koordinace zraku a pohybu, rozvoj pohybové fantazie

Potřeby: reprodukováná hudba

Motivace: Víte co je stín? Ten nás vždycky poslouchá a dělá to samé co my. Pojd'te a vyzkoušíme si udělat ze svého těla takový stín.

Realizace: Děti se rozestoupí po třídě a na hudbu cvičí nebo tančí. Pracovat můžeme ve skupině, nebo ve dvojicích. Aplikovat můžeme stínového divadla, kdy se jedinec snaží napodobit postavu jen pohybem, ostatní hádají kdo je.

Nohy, ruce, břicha, hlavy

Zaměření: koordinace pohybů

Potřeby: žádné

Motivace: Každý se někdy snažil chytit mouchu. Neposeda poletuje okolo nás a sedá nám na různé části těla.

Realizace: Naučíme se v daném pořadí říkanku a dotýkáme se zároveň určených částí těla. Můžeme postupně zrychlovat a vedoucí hry může mást hráče nesprávným ukazováním.

Princ Mazánek

Zaměření: koordinace pohybů ruky

Potřeby: míč

Motivace: Princ Mazánek je velmi vybíravý, jen tak si něco nevezme. Uvidíme, kdo bude největší Mazánek u nás ve třídě.

Realizace: Na předem určená pravidla, buď chytáme, nebo míč odbíjíme. Např. na jméno dívčí chytáme, na jméno chlapecké odbíjíme, nebo barva (na červenou chytáme atd.). Komu se podaří správně za sebou odbít nebo chytit 3 míčů, střídá nahazovače.

Oblékačí štafeta

Zaměření: koordinace pohybů celého těla

Potřeby: větší svetr, bunda, čepice, šála, rukavice, boty

Motivace: Je tu velká zima, kdo je z vás nejšikovnější a bude úspěšný v oblékání?

Realizace: Rozdělíme děti do několika skupin, na povel vyběhají první k oblečení a obleče se, pak se ukloní a vyběhají další. Pokračujeme, až se vystřídají všichni.

Veselé míče-hry s míči

Zaměření: koordinace pohybů rukou a nohou

Potřeby: míče různých velikostí

Motivace: Děti podívejte se, co jsem vám přinesla. Mám plný pytel míčů, které už ani neumějí skákat. Tak to vyzkoušíme?

Realizace: Zkoušíme různé hry s míčem ve dvojicích - koulení, házení, odbíjení, výhozy, kopání apod. Obměna: v kruhu ve skupině - štafety-házení, podávání, přenášení.

Kuba popleta

Zaměření: uvědomění si různých částí těla, rozvoj motoriky, koncentrace a reagování na povely, orientace

Potřeby: žádné

Motivace: Který z vás není popleta jako Kuba? Umíte cvičit bez toho, aniž by jste se spletli? Kdo bude šikovný a nenechá se zmást?

Realizace: Pokud Kuba nezavelí povel „Kuba řekl“ cvičenci nesmí změnit prováděný cvik.

Kdo se splete, jde kontrolovat ostatní, poslední nejšikovnější mění pozici Kuby (obměna - cvičíme úplný protiklad k předváděnému úkolu např.: „Kuba řekl zvedni pravou ruku“ děti zvednou levou).

Zvuky

Zaměření: akustické vnímání

Potřeby: kelímky od jogurtu, materiál na naplnění - fazole, hrách, písek, kamínky apod.)

Motivace: Najdeš kamaráda ve třídě? Který má stejný hlas?

Realizace: Děti chodí po třídě a hledají kamaráda, který má stejný zvuk ozvučeného kelímku.

Koncert lahví

Zaměření: akustické vnímání

Potřeby: různě vysoko naplněné sklenice, lahve a palička na poklepání

Motivace: Dnes si zahrajeme netradiční koncert. Víte, že voda umí zpívat?

Realizace: Děti se snaží rozezvučet vodou naplněné sklenice třením okraje, nebo poklepem.

Kouzelná šňůra

Zaměření: akustické vnímání, spolupráce ve skupině

Potřeby: šňůra svázaná do kruhu, reprodukováná hudba

Motivace: Dnes naučíme tančit prádelní šňůru.

Realizace: Děti stojí v kruhu, oběma rukama se drží šňůry, reagují na hudbu zvedáním či klesáním kruhu, zrychlují a zpomalují tempo kroku.

Záměna

Zaměření: optické vnímání

Potřeby: žádné

Motivace: Umíme si všimnout svého okolí? Poznáte, co se dnes změnilo na kamarádovi?

Realizace: Jedno dítě jde za dveře, ostatní si v kruhu vymění několik předmětů (brýle, svetr apod.).

Co chybí?

Zaměření: optické vnímání, paměť

Potřeby: příkrývka na zakrytí, vhodné předměty k zapamatování

Motivace: Byl by z vás dobrý detektiv? Kdo uhodne, co se zde ztratilo?

Realizace: Uprostřed kruhu dětí je deka, pod níž jsou schovány předměty. Necháme děti si předměty prohlédnout. Jedno dítě jde za dveře a my odebereme nějaký předmět. Postupně počet zvyšujeme.

Hmatový pytel

Zaměření: hmatové vnímání

Potřeby: neprůhledný pytel, různé předměty

Motivace: Mám kouzelný pytlík. Co nám ukrývá?

Realizace: Děti hmatají přes pytel a hledají co je uvnitř za předmět, sahají do pytle a vyndávají předměty.

Tělesné schéma

Otisky

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: křídly, volný prostor k malování na zem

Motivace: Mně se zdá, že Petruška je zase o něco větší. Co si myslíte děti?

Realizace: Děti dostanou křídly jedné barvy, mají za úkol se nakreslit na zem tak, jak se vidí.

Poté si lehnou na postavu a jinou barvou je kamarád znovu obkreslí. Děti porovnávají rozdíly.

Mumie

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: toaletní papír, balící papír, noviny

Motivace: Víte, co je mumie? (vysvětlení, obrázky). Zkusíme si zahrát na proces mumifikování. Která skupina bude nejmikovnější?

Realizace: Děti rozdělíme do skupinek, předvedeme jak omotávat, po té necháme skupinu spolupracovat, mohou se role prostrídát.

Potopa

Zaměření: tělo a prostor, společný prostor, zmenšování prostoru

Potřeby: deka nebo balící papír, zvonek, klakson

Motivace: Jsme zvířátka v Africe. Velká řeka Nil se rozlila do okolí, je tu potopa. Honem zvířátka utíkejte na kopec, kde se zachráníte.

Realizace: Podle zvuku hudby se děti pohybují po třídě, na domluvený zvukový signál se běží zachránit na předem určený prostor. Postupně se ostrůvek zmenšuje, děti jsou nuceni přizpůsobit se danému prostoru.

Záda

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: jednoduché kresby na kartonu

Motivace: Po zádech nám leze beruška. Poznáš, co nám na záda nakreslila?

Realizace: Dvojice dětí klečí za sebou. První zavře oči, vedoucí hry ukáže kresbu, kamarád překresluje na záda. Druhý hráč se snaží uhodnout kresbu. Role se střídají.

Zůstat stát

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: bubínek, triangel

Motivace: Až zazní signál, všichni zkamení!

Realizace: Děti běží a na domluvené znamení zkamení, nebo zaujmou polohu - leh, sed, dřep.

Poznej sám sebe

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: žádné

Realizace: Děti jsou ve dvojicích, jeden má zavřené oči, druhý ho dotkne na pěti místech těla (např. palec, pupík, čelo, koleno, nos). První dítě otevře oči, vyjmenuje, kde se ho kamarád dotkl.

Beze slov

Zaměření: tělesné schéma

Potřeby: žádné

Realizace: Hrajeme pomocí pohybové (motorické) komunikace, nemluvíme. První hráč se představí jednoduchým pohybem, třeba i se zvukovým efektem (např. zatleskání, lusknutí prsty, pohlazení čela apod.). Představují se další, pohyb se nesmí opakovat. Představení několikrát zopakujeme, kvůli zapamatování.

Po té představíme se sousedům:

a) vlevo

b) vpravo

obměna: hráč představí pohybem sebe a poté zopakuje pohyb spoluhráče, ten si s ním mění místo.

Rovnováha, orientace v prostoru

Orel a vrány

Zaměření: orientace v prostoru, pohyb ve vymezeném prostoru

Potřeby: obruče na hnízda

Motivace: Orel skalní loví menší zvířátka. Vrány, máte za úkol dostat se do svého hnízda. Pozor ale na orla, který vás chce ulovit!

Realizace: Děti na zvukový signál vyběhají ke svým hnízdům, musí se vyhnout orlovi. Koho orel chytí, stává se jeho pomocníkem. Děti si role mohou změnit.

Roboti

Zaměření: usměrňování pohybu, plnění pokynů, schopnost vnímat a přijímat signály jiné osoby

Potřeby: volný prostor s různými překážkami

Motivace: Roboti jsou stroje, které ovládají lidé. Domluvíme si různé pokyny k ovládání. Kdo projde dráhu bez chyby?

Realizace: Děti jsou ve dvojicích, kdy jeden je robot, druhý navigátor. Bez slovní komunikace plní předem domluvené zadání. (Poklepání po pravém rameni - doprava, polevém rameni – doleva, poklep na záda – stůj apod.).

Indiánská výprava

Zaměření: odhad vzdálenosti, středová orientace

Potřeby: šátky

Motivace: Jsme indiáni a máme za úkol najít tábořiště. Již se setmělo a jdeme po tmě. Zastavíme se, až když si myslíme, že jsme v táboře.

Realizace: Děti jsou rozestoupeny okolo třídy, postupně si každý zaváže oči šátkem a snaží se najít určený střed třídy. Děti jdou jednotlivě, hodnotíme správný odhad blízkosti středu.

Štafeta číšníků

Zaměření: balancování s předměty

Potřeby: lžice, plastové talíře, kostky

Motivace: Děti kdo již byl v restauraci? Obsluhoval vás číšník? Dnes si na ně zahrajeme.

Realizace: Děti rozděleny do skupinek, na talířích přenáší předměty k metě a zpět. Pokud nějaký předmět z talíře upadne, dítě se vrací na start.

Cesta přes potok

Zaměření: udržení rovnováhy při zdolávání překážek, přechod po trase

Potřeby: v místnosti - vhodné předměty k překonávání (lavička, molitanové kostky, židličky apod.; v přírodě - kameny, klády, přeskok přes potůček...)

Motivace: Abys získal cenu za odvalu, musíš překonat daný úsek trasy s překážkami. Na konci tě čeká odměna - poklad. Komu se to podaří?

Realizace: Na trase jsou rozmístěné překážky, děti se je snaží překonat.

Látkový pytlík

Zaměření: rovnováha

Potřeby: starší ponožka, látkový pytlík, vhodná náplň (rýže, hrách apod.)

Motivace: Kdo umí nosit královskou korunu?

Realizace: Děti si vytvoří z pomůcek korunu, nacvičují s ní základní polohy, postoje, přechody z jedné polohy do druhé. Obměna: děti sedí v kruhu, podávají si pytlík (počet předávaných předmětů se zvyšuje).

Balanční míče

Zaměření: rovnováha, koordinace, rychlá reakce

Potřeby: balanční míče

Motivace: Kdo zná toto netradiční náčiní?

Realizace: Děti cvičí dle vedoucího na balančních míčích (sed, pohupování apod.).

Skluzné plochy

Zaměření: rovnováha a koordinace, netradiční materiály

Potřeby: staré ručníčky

Motivace: Zahrajeme si na sáňkování

Realizace: Dítě sedí nebo stojí na skluzné ploše, druhý s ním manipuluje, ve vzporu dřepmo poposunujeme střídavě ruce a nohy jako „píďala“.

Překážkové dráhy

Využíváme je při nácviku senzomotorického vnímání a prostorové orientace. Sestavíme z náradí v tělocvičně překážkovou dráhu, kterou mohou později děti stavět samy (např. z koberců, laviček, přeskokového náradí - kozy, švédské bedny, kůň apod., kladin, žíněnek, atd.). Po libovolném zdolání této překážkové dráhy (není nutno na náradí cvičit, stačí jej překonat), zavážeme všem oči a dráha je připravena pro její další překonání. Je možné provádět po překonávání postavené dráhy drobné úpravy. Doporučujeme využívat také kombinace náradí a šplhacích lan nebo tyčí.

Skládáme hrací kostku

Potřebujeme 2 krát 6 papírů s puntíky 1-6, jak na hrací kostce. Děti rozdělíme do dvou skupin na start:

a) v určité vzdálenosti rozmístíme před každé družstvo šestici papírů s puntíky dolů. Hráči po jednom běží, otáčejí jeden papír a ukazují jej spoluhráčům. Pokud je číslo správné, i s ním běží zpět, není-li, vrací ho zpět a vybíhá další. Hra končí sestavením puntíků ve správném pořadí.

Lze obměňovat číslice.

Chůze

Hráči se samostatně snaží nastoupit na chůdy, dopomoc se nedoporučuje. U menších dětí doporučují začínat na malých plastových kloboučcích, pro získání počáteční rovnováhy. Poznámka: u tohoto cvičení je kladen důraz na rovnováhu, obratnost a prostorovou orientaci. Nedoporučujeme dopomoc, zkoušením se každý naučí udržet rovnováhu sám.

Překonej překážky

Postavíme překážkovou dráhu. Některé předměty budeme překračovat a jiné obcházet.

a) na chůdách

b) na šlapátkách

Manipulace s předměty

Velký igelit

Zaměření: netradiční materiály

Potřeby: velký igelit

Motivace: Zahrajeme si na moře.

Realizace: Děti si lehnou pod velký igelit na zem. Různě nadzvedávají ruce, nohy. Obměna: děti drží igelit jako skleněnou výlohu, z obou stran stojí děti a dělají zrcadlové pohyby.

Přihraj

Dítě vybalancuje rovnovážný stoj na káče. S druhým hráčem děti ve dvojicích si přihrávají. Obměna: v sedu, s kutálením míče po zemi.

Balancujeme

Dítě vybalancuje rovnovážný stoj na káče. Obměna: snižování těžiště, balancováním s předmětem, s chytáním míče společně se spoluhráčem, s obíjením míče o zem.

Nepřevrat' se

Děti se snaží postavit na káču, po té se posadí do stabilního sedu, vyvažují rovnováhu, aby se nepřevrátily. Snaží se roztočit na káče v sedu.

Míče na vlnách

Děti se rozestoupí kolem padáku, vezmou jej oběma rukama, na padáku se snažíme udržet nafukovací balónky, při tom děláme malé mořské vlny, po té můžeme pustit i míče různých velikostí.

Novinová bitva

Děti namačkají novinové papíry v koule. Vymezíme prostor a zahájíme bitvu. Zasažený jde doprostřed bojiště a podává koule své skupině. Zvítězí ten, kdo má méně zasažených bojovníků.

Poznámka: pravidla libovolně upravujeme.

Přejdi řeku

V prostoru umístíme novinové papíry na překonatelnou vzdálenost jednoho kroku. Děti překonávají úsek po předem rozmístěných papírech. Hru můžeme modifikovat břehy, které jsou z laviček, přenášením břemene (balancování s kelímky na sobě - míček na obráceném kelímku), s překládáním kamenů-dva archy novin, děti přestupují z jednoho a přechází na druhý, opakování pohybu se přemísťují atd.

Želvičky

Dítěti dáme dva novinové papíry a učíme je rozpohybovat. Nejprve posouváme chodidla s novinami po podložce, následně dlaně a nohy po novinách ve vzporu stojmo, nebo podřepmo. Hru lze využít i jako honičku.

Pejsek a kočička počítají

Domečky nám vytvoří noviny rozmístěné v prostoru. Do každého domečku se nastěhuje jeden pejsek a jedna kočička. Na hudbu děti pobíhají volně po prostoru, na zastavení hudby se vracejí domů, kde se musí dotýkat předem určitým počtem končetin.

Míčku praskni

Děti si zvolí dvojice, určenou částí těla se snaží co nejrychleji míček prasknout. Obměna: za určitou část míček přenáší, mezi sebou pinkají, musí jej po určitý čas udržet ve vzduchu, tančí s míčkem určenou dobu, snaží se produpnout míček kamaráda, který jej má uvázaný na noze atd.

Lov ježka

Děti si vloží do kelímku míček. Vykutálí jej z kelímku, snaží se jej na dráze předběhnout a znovu zachytit. Mohou spolupracovat ve dvojicích – jeden hází, druhý chytá.

Jogurtbal

S jogurtovými kelímky můžeme modifikované hry házením a chytáním, místo ruky využíváme jogurtového kelímku (přehazovaná, košíková, házená). Pravidla upravujeme dle věkové skupiny, prostorových podmínek, počtu hráčů.

Žongléři

Děti si rozeberou kelímky a umisťují je na různé části těla a snaží se s nimi balancovat v různých polohách a při rozličných pohybech chůzi vzad, stranou, ve výponu, v podřepu, obraty, rovnovážné postoje. Po zvládnutí tohoto můžeme modifikovat s kelímky a míčky.

Víla s rosou

Dítě má kelímeček a míček - rosa, koule. Jednou rukou vyhazuje míček a druhou rukou jej chytá do kelímku (vyhazování s obměnami pod rukou, nohou, z kelímku do kelímku apod.) se dvěma kelímky současně, chytání do kelímku.

Šikulové

Děti musí odbíjet míčky určenou částí těla a nesmí spadnout na zem (hlava, nohy, chodidla), to samé v chůzi (např. vpřed stranou), i v jiných polohách (stoj - dřep, stoj - sed, stoj – klek), zkusíme projít překážkovou dráhu.

Míčku nespadni

Děti musí odbíjet míčky určenou částí těla a nesmí spadnout na zem (hlava, nohy, chodidla), to samé v chůzi (např. vpřed stranou), i v jiných polohách (stoj - dřep, stoj - sed, stoj – klek), zkusíme projít překážkovou dráhu.

Balancování

Snažíme se udržet různé druhy balónů na různých částech těla, procházíme s nimi po dráze, překonáváme překážky, hraje na čas, můžeme odbíjet na přesnost atd.

Relaxace

Relaxační cvičení se snažíme začlenit do každé pohybové aktivity. Pomocí různého cvičení a technik, se snažíme dosáhnout fyzického i psychického uvolnění. Obnovujeme tím harmonii, rovnováhu, klid a získáváme energii. Vhodné je využití odpovídající hudby, zajistit klid, pohodlí a uvolněnou polohu. Využíváme pomůcek jako žíněnky, deky, karimatky, padák, molitanové míčky, noviny, šátky, papírové tácky, klubička, plastové drátěnky, pytlík, nebo ponožka naplněná rýží luštěninami apod. Po ukončení relaxace musíme sdělit pocity, emoce a vyhodnotit.

Slovní relaxace

Děti zaujmou příjemnou uvolněnou relaxační pozici, vedoucí se snaží pomocí slov navodit určitý pocit např. teplo, tíha apod.

Klubičko

Děti sedí v kroužku na koberci, jedno dítě si namotá začátek vlny na prst a pošle (hodí) dál, zároveň řekne sladkost, kterou má rád. Ten si opět namotá na prst a pošle dalšímu. Hra pokračuje, dokud se nevytvoří pavoučí síť a nejsou všichni propojeni. S pavoučí sítí si můžeme pohrát jak s padákem. **Poznámka:** Pozor na zaškrcení oběhu krve, kontrolujeme omotanou vlnu, děti mohou vlnu jen přidržovat.

Stimulace

Spojíme dlaně před obličejem, jak nejrychleji můžeme, třeme dlaně o sebe. Pokud jsou dlaně horké, přiložíme na obličej a přenášíme teplo do obličejových končetin. Vždy čekáme, až se teploty rukou vyrovnají s teplotou obličejů. Po té se protáhneme a otevřeme oči. Provádíme v různých polohách.

Míčková masáž

Děti utvoří dvojice, za pomoci molitanových míčků provádí masáž různých částí těla. Masáž provádíme jedním či dvěma. Neopomíjíme obličej a krk, sledujeme reakce, nesmí být nepříjemné.

Co to je

Uprostřed kruhu sedí dvojice, jeden leží a má zavřené oči. Druhý na něj pokládá předem připravené předměty. Nechá vnímat jejich tíhu ležícímu a po té opět předměty postupně sundává. Následuje slovní hodnocení a hádání, jaký předmět zřetelně vnímal. Děti prostřídáme, můžeme pustit hudbu, pokládat na holé končetiny.

Ved' mě

Děti vytvoří dvojice sedící proti sobě a zavřou oči a učitel zvolí vedoucího. Hráči se dotknou prsty či jinou předem určenou částí těla a kopírují za doprovodu hudby kamaráda. Jeden vede, druhý se nechá vést. Po ukončení hry slovně vyhodnotíme.