

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra primární pedagogiky

TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

(Metodické náměty pohybových činností s míčem)

PHYSICAL TRAINING IN NURSERY SCHOOL

(Methodical suggestions of kinetic activities with balls)

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Věra Svobodová
Autor diplomové práce:	Bc. Jana Zárubová
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku
Forma studia:	kombinovaná
Diplomová práce dokončena:	06/2011

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne

Podpis.....

PODĚKOVÁNÍ:

Ráda bych poděkovala za podporu, rady, ochotu, trpělivost a vstřícnost vedoucí diplomové práce paní Mgr. Věře Svobodové a také všem učitelkám za ochotnou spolupráci při ověřování námětů pohybových činností s míčem na mateřských školách.

Všeho si moc vážím.

ABSTRAKT

ZÁRUBOVÁ, J. *Tělesná výchova v mateřské škole (Metodické náměty pohybových činností s míčem)*. Praha 2011. Diplomová práce. Karlova univerzita v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Mgr. Věra Svobodová.

Diplomová práce je určena zejména učitelkám mateřských škol, ale i pro každého ze široké veřejnosti, který se zabývá mimoškolní zájmovou a sportovní činností dětí. Poskytuje obecné informace o vývojových a věkových zvláštnostech dětí předškolního věku, pojednává o zařazení tělesné výchovy do režimu mateřských škol a o vlivu tělesné výchovy na dětský organismus. Dále se diplomová práce zaměřuje na využití míče při tělesné výchově předškolních dětí a předkládá několik již ověřených metodických námětů pohybových činností s míči pro děti předškolního věku.

ABSTRACT

ZÁRUBOVÁ, J. *Physical training in nursery school (Methodical suggestions of kinetic activities with balls)*. Prague 2011. M. A. Dissertation. Charles University in Prague. Faculty of Pedagogy. Thesis counselor Mgr. Věra Svobodová.

This dissertation is meant especially for kindergartner, but also for everyone from the general public, who is concerned with extra-curricular leisure and sports activities of children. It provides general information about development and age peculiarities of preschool children, it discusses also about arrangement of physical training into the mode of nursery school and about influence of gym on the child's organism. The dissertation is further focused on usage of ball in physical training classes of preschool children and submittes a number of longer validated methodical suggestions of kinetic activities with balls for preschool children.

KLÍČOVÁ SLOVA

Mateřská škola, míčové hry, pohybové činnosti, předškolní věk, tělesná výchova.

KEY WORDS

Gym, Fives, Kindergarten, Kinetic Activities, Nursery School, Physical Therapy, Preschool Age.

OBSAH

ÚVOD.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1. <i>Anatomické odlišnosti.....</i>	<i>10</i>
1.2. <i>Fyziologické odlišnosti.....</i>	<i>14</i>
1.3. <i>Psychologické odlišnosti.....</i>	<i>16</i>
2. TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	19
2.1. <i>Formy tělesné výchovy.....</i>	<i>19</i>
2.2. <i>Vliv tělesné výchovy na dětský organismus.....</i>	<i>22</i>
3. TĚLESNÁ VÝCHOVA JAKO DRUH ZAMĚŠTNÁNÍ	26
3.1. <i>Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.....</i>	<i>26</i>
3.2. <i>Specifika zaměstnání tělesné výchovy.....</i>	<i>29</i>
4. VYUŽITÍ MÍČE PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ V MŠ.....	31
4.1. <i>Pohybová hra a hraní.....</i>	<i>31</i>
4.2. <i>Pohybová hra s míčem.....</i>	<i>32</i>
4.3. <i>Házení a chytání.....</i>	<i>33</i>
4.4. <i>Pohybové hry s míčem v heterogenní třídě MŠ.....</i>	<i>34</i>
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
5. CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE	36
6. ÚKOLY, PROBLÉMOVÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY DIPLOMOVÉ PRÁCE	37
7. VLASTNÍ METODICKÉ NÁMĚTY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S MÍČEM.....	38
7.1. <i>Manipulace s míči.....</i>	<i>38</i>
7.2. <i>Koulení s míči.....</i>	<i>42</i>
7.3. <i>Házení míčem.....</i>	<i>45</i>
7.4. <i>Chytání míče.....</i>	<i>47</i>
8. VÝSLEDKY OVĚŘENÍ V PRAXI MŠ.....	49
8.1. <i>Manipulace s míči.....</i>	<i>50</i>
8.2. <i>Koulení s míči.....</i>	<i>52</i>
8.3. <i>Házení míčem.....</i>	<i>55</i>
8.4. <i>Chytání míče.....</i>	<i>61</i>
8.5. <i>Je mezi chlapci a děvčaty rozdíl v úrovni pohybových dovedností s míčem?.....</i>	<i>64</i>
9. DISKUZE	68

ZÁVĚR	70
SEZNAM LITERATURY	72
PŘÍLOHY	75

ÚVOD

Diplomová práce pojednává o tělesné výchově dětí předškolního věku vzdělávaných v mateřských školách.

Několik kapitol se věnuje obecné charakteristice dětí tohoto věku, další část se zabývá vlivem tělesné výchovy na dětský organismus nebo také využitím míče při tělesné výchově v mateřské škole.

V diplomové práci bych chtěla vyzdvihnout význam tělesné výchovy vzhledem k typické pohybové aktivitě dětí předškolního věku, pro které je jakýkoli pohyb velmi důležitý a potřebný.

Cílem diplomové práce je **vytvořit zásobník** několika vzdělávacích nabídek v podobě praktických námětů pro tělesnou výchovu (činnosti s míčem), které jsou zpracovány v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV). Díky ověřování těchto námětů na mateřských školách je podstatné **zjistit úroveň pohybových dovedností s míči u předškolních dětí ve věku 5-6 let** a následně ověřit, zda navrhované metodické náměty jsou vhodné pro tuto věkovou skupinu dětí. Výzkum dále odhaluje rozdíly mezi děvčaty a chlapci v úrovni pohybových dovedností s míčem a poskytuje též informace o využívání alternativních pomůcek a materiálů při pohybových aktivitách.

Téma diplomové práce jsem si zvolila v souvislosti s osobním zájmem o tělesnou výchovu a sport. Také si stále více uvědomuji, jak je pohyb pro člověka prospěšný, jak podporuje jeho zdraví. Nadšení a radost z pohybu předškolních dětí vnímám jako nejlepší příležitost, kdy dát dětem takové pohybové návyky, které budou uplatňovat dále ve svém životě a v životním stylu vůbec.

Proto bych chtěla, aby diplomová práce byla podnětem k zamyšlení se nad hlubokým významem a nad důležitostí tělesné výchovy v mateřské škole a také zdrojem inspirace v podobě několika nápadů pro aktivity s dětmi v této oblasti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Dříve, než se budeme podrobně zabývat zvláštnostmi dítěte předškolního věku, měli bychom si ujasnit věkové vymezení tohoto období. V odborných literaturách, ať už lékařských či psychologických, se můžeme setkávat s odlišnostmi, protože někteří autoři vymezují předškolní věk různě, např. od 4. do 5. let (Houštěk, 1982; Havlíčková, 1998). Od začátku čtvrtého roku do konce šestého roku uvádí předškolní věk Machová (2002) a Jasanová (1992). Předškolní věk, jako „předškolní dětství“, je období od dovršení třetího roku po dovršení šestého roku, čili po vstup dítěte do školy (Kuric, 1986). Stejně vymezení, od zakončení třetího roku „prvního dětství“ po šestý rok „druháho dětství“, používá autor Příhoda (1963) a o období předškolního věku od 3 do 6 let píše i Lipková (1971). Také náš velmi vážený a uznávaný psycholog Zdeněk Matějček vymezuje předškolní věk třetím až šestým či sedmým rokem života dítěte (Matějček, 2004). A pro úplnou představu, např. anglický autor Gesell (1940) uvádí předškolní období do 5. let.

Předškolní výchova a vzdělávání v mateřských školách v České republice se vztahuje na děti ve věku od 3. do 6. let. Poté, pokud dítě splňuje kritéria pro tzv. školní zralost, přechází na základní školu. Tuto výchovu a vzdělávání v předškolním období zajišťují mateřské školy řídicí se RVP PV.

Všeobecně, když se zabýváme charakteristikou dítěte, často hovoříme o růstu nebo o vývoji, který neustále probíhá. V závislosti na vývoji a věku, dítě řadíme do období novorozence, kojence, batolete, po kterém následuje období předškolního věku, které končí nástupem období mladšího školního věku. Každé období je specifické a přináší do života různé změny, které dítě odlišují.

1.1. Anatomické odlišnosti

Anatomie zkoumá organismus z hlediska tvaru, velikosti, růstu, stavby a uložení orgánů (Schreiber, 1998).

Základní stavební a funkční jednotka všech orgánů je buňka. Tkáň je tvořena souborem morfologicky shodných buněk (vnější stavbou), které jsou specializovány k výkonu určité funkce. Různé tkáně tvoří orgány a ty dále orgánové soustavy, což je skupina orgánů vykonávající společnou životní funkci. Soubor orgánových soustav vytváří organismus - jedince.

Ve vývoji dětských tkání v průběhu růstu dítěte dochází k určitému „vyzrávání“, které se týká funkčních i tvarových čili anatomických změn.

Kučera a Dylevský (1999) hovoří o tom, že během dětství a i dospělosti ubývá mezibuněčné *tekutiny*. Dokazují to na novorozenci, jehož tělo o hmotnosti 3500 g je tvořeno 2685 g tekutiny, přičemž se mezibuněčná tekutina na celkové hmotnosti podílí 35%, v dospělosti tvoří 10 – 15% celkové hmotnosti.

Morfologický základ opěrné soustavy, jako části pohybového systému, tvoří *pojivové tkáně*. Ty obsahují buňky, mezibuněčnou hmotu a vazivová vlákna. V dětském věku je v pojivových tkáních méně vláken a vzhledem k množství vody v organismu, jsou tkáně dítěte bohaté na vodu.

Vazivová tkáň

Tvoří ji šlachy, kloubní pouzdra, vazy a podkožní vazivo tukové. Až do deseti let věku dítěte jsou jeho orgány velmi pohyblivé, protože mezi orgány částečně chybí *řidké vazivo*. Pouze v některých částech (např. okolí ledvin) se kolem šestého roku formují tukové polštáře.

Tukové vazivo u dětí rozdělujeme na bílou a hnědou tukovou tkáň. Bílá obsahuje kulovité tukové buňky naplněné kapénkou tuku a počet těchto buněk má vliv na různé typy obezity u dětí. Zvýšené množství těchto buněk může být u dítěte i dospělého příčinou většího ukládání zásobního tuku. Hnědá tuková tkáň obsahuje buňky,

ve kterých jsou drobné tukové kapénky, tudíž se tuk může rychleji uvolňovat. Hnědou tukovou tkáň nalezneme v blízkosti životně důležitých orgánů např. mozku, míchy, srdce a ledvin. Tato tuková tkáň je bohatě prokrvena a slouží k udržení tělesné teploty.

Chrupavčitá tkáň

Je tuhá a pružná, tvoří ušní boltce, obaly kostních hlavic, úpony žeber atd. Kostra dítěte je převážně chrupavčitá, kloubní chrupavky dítěte jsou pružné, silné a obsahují dost vody.

Kostní tkáň

Je nejtvrďší a vzniká z chrupavky osifikací (zcostnatěním). V dětství se kostní tkáň velmi mění, nejdříve je tedy chrupavčitá, poté dostává určitou trámčitou strukturu a vyvíjí se do deseti až dvanácti let, kdy získává dětská kostní tkáň charakter dospělé tkáně. V průběhu dětství postupně a pomalu dochází k mineralizaci kostní tkáně. Jen pro srovnání, dospělý má na 1 kg své hmotnosti 22 g vápníku, zatímco novorozenec 10 g na 1 kg své hmotnosti (Kouba, 1995).

Kost dítěte

Stavba kostí dítěte je v mnohém odlišná od stavby dospělé kosti. Např. trubicovité části dlouhých kostí obsahují plst'ovitě uspořádané svazky nepravidelně proplétajících se vláken. V hlavicích kostí (epifýzách) se nacházejí nepravidelné trámečky, které se mnohonásobně rozvětvují. Vývoj dětské kosti charakterizuje hlavně růst, osifikace kostní tkáně a její následná strukturální přestavba. Výživu a růst kosti do šířky zajišťuje prokrvená krycí blána *okostice*, růst kosti do délky určuje *růstová chrupavka*. Podle *osifikačních center* (jader), které vznikají v průběhu osifikace, lze určit *kostní věk* (stupeň vývoje skeletu, popř. další předpokládaný růst). Ve věku sedmi let je dětská kost v základních rysech poměrně stejná s kostí dospělého jedince. Přestavba kostí pokračuje dále v místech úponů šlach a v oblasti kloubních pouzder. Mezi čtvrtým a sedmým rokem mohutní cévní řečiště kosti a na základě zvýšeného zatížení probíhá

modelace v kloubních kostních zakončeních. Postup osifikace nekončí ani po zástavě růstu (v 18 letech u dívek, ve 20 – 23 u chlapců), ale přizpůsobuje se intenzitě zatížení kosti.

Od začátku čtvrtého roku nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé růstové tempo, které je pro celé předškolní období typické. Dítě ročně vyrostne průměrně o 6 cm a jeho hmotnost se zvýší o 2 kg. V šesti letech by mělo dítě měřit asi 118 cm a vážit přibližně 22 kg (Machová, 2002).

Kloub dítěte

Dětský kloub se liší jak stavbou či funkcí, tak i tvarem a mohutností, tudíž jeho pohyblivost je různá.

Kloubní pouzdra u dětí jsou volnější a obsahují prostornější štěrbinu. Větší pružnost zajišťují elastická vlákna ve vazivové vrstvě pouzdra. Tato pružnost s věkem klesá.

Kloubní chrupavka dítěte je pružná a obsahuje více vody. V souvislosti s lepším cévním zásobením dětských kostí se lépe hojí.

Dětská *hlavice kloubu* má jiný tvar povrchu, než má hlavice dospělého jedince. Hlavice i jamky kloubu v dětství povléká vysoká kloubní chrupavka (Kučera, 1997).

Kostra dítěte

Na začátku předškolního věku je typ postavy stejný jako u batolete. Dítě má relativně krátké končetiny a hlava je ve srovnání s trupem poměrně velká. Stále probíhá osifikace. První proměna postavy probíhá mezi pátým a šestým rokem. Prodloužením končetin a ztenčením tukové vrstvy, dítě prochází *obdobím první vytáhlosti*, kdy je štíhlejší a hlava tvoří jen jednu šestinu celkové tělesné výšky. Tuto změnu proporcionality v šesti letech dokazuje tzv. Filipínská míra, kdy dítě ohne pravou paži přes temeno hlavy a prostředním prstem se dotkne ušního boltce.

Růst mozkové části lebky je ovlivněn růstem mozku, obličejová část se zvětšuje růstem čelistí a formováním nosu. Mezi čtvrtým a pátým rokem mozek i obvod hlavy

dítěte dosáhne 80% definitivní velikosti, v šesti letech obvod hlavy tvoří 51 cm (Schreiber, 1998).

K prořezávání stálého chrupu (*období druhé dentice*) dochází ke konci předškolního období a trvá přibližně 10 let. Už po pátém roce se zpravidla objevují první zuby druhé dentice. Podle statistických údajů se dříve prořezávají dolní, pak horní zuby (Houšťek, 1982).

Svaly dítěte

Svalstvo obecně umožňuje pohyb a ovlivňuje napětí vnitřních orgánů. Je tvořeno svalovými tkáněmi, které obsahují svalová vlákna – příčně pruhovaná, hladká a srdeční.

Zvláštností dětských svalů je jejich barva a obsah. Děti mají bledší svaly, které obsahují více vody, méně bílkovin (bílkovinná vlákna – aktin a myozin umožňují stah svalu) a méně anorganických látek. Později bílkoviny přibývají, tudíž nabývá i svalová hmota a svalová síla.

Břišní a zádové svaly dítěte jsou v předškolním věku málo vyvinuty, proto má postava dítěte charakteristický tvar – břicho dítěte vyčnívá dopředu a vystupují lopatky. Trup dítěte je válcovitý bez zúžení v pase. Tukový polštář, který obklopuje svalstvo, dává věkovému období od dvou do čtyř název *období první tělesné plnosti*. Období do šesti let bývá dále označováno jako *neutrální dětství*, protože vzhledem k uložení tuku, stavbě kostry a svalstva nejsou mezi děvčaty a chlapci žádné pohlavní rozdíly. Vývoj svaloviny je individuálně odlišný podle typu dítěte (např. robustní), podle způsobu života a podle jeho tělesné aktivity (Machová, 2002).

Kosterní a svalová soustava

Kostra dítěte stále roste a není plně osifikovaná, proto nesmí být příliš zatěžována. Vzhledem k tomu by dítě předškolního věku nemělo provádět seskoky z výšky vyšší než je výška pasu dítěte, visí, podpory nebo nošení těžkých břemen. Kloubní spojení dítěte je velmi volné, což umožňuje vykonávat pohyb ve velkém rozsahu. V souvislosti s tím, že se klouby stále zapouzdřují a zpevňují (díky vazivu), se nedoporučují cvičení

v podobě rozštěpů, mostu a dalšího nadměrného protahování. Při vysokém zatížení organismu dítěte mohou vznikat ortopedické vady, protože práce svalů brání osifikaci a růstu kostí (např. gymnasti jsou menšího vzrůstu). V předškolním věku se vyvíjejí zejména velké skupiny svalů, převažuje napětí v ohybačích (ve spánku děti mají většinou pokrčené nohy), které se kolem šestého roku postupně vyrovná. Před vstupem do školy se také dovršuje osifikace zápěstních kůstek, která umožňuje vývoj jemné motoriky (Kuric, 1986; Kučera, 1997; Havlíčková, 1998).

1.2. Fyziologické odlišnosti

Fyziologie se zabývá funkcí a řízením určitých orgánů v těle. Studuje podstatu těchto dějů a stanovuje příčiny, které je vyvolávají.

Dýchací systém

Respirační systém je zatím nedokonalý, takže u dětí převládá spíše povrchové dýchání, které zrychluje frekvenci dýchání (povrchové dýchání je u dětí kompenzováno zvýšenou dechovou frekvencí). Dechová frekvence u dětí je 20 dechů / min. Dítě má po třetím roce vyvinuto hrudní svalstvo, proto převažuje více hrudní dýchání (Příhoda, 1963). Dýchací cesty dítěte jsou méně prostorné, proto jsou náchylnější na respirační onemocnění (Schreiber, 1998).

Oběhová soustava

Oběhový systém těsně souvisí se systémem dýchání, protože srdeční činnost a frekvence dýchání se značně ovlivňují. U dětí je srdeční sval méně výkonný a jejich postava menší, proto je u nich počet tepů větší. Také krevní tlak je velmi proměnlivý. Zato je dětský organismus opatřen krví bohatěji a také její oběh je rychlejší než u dospělého. To je důležité vzhledem k prokrvování rostoucího organismu a k energetickému zásobování. Oběhový systém dítěte je tedy labilní. Při tělesné zátěži se může zvýšit tep až na 220 / min, s tím, že u dětí rychle nastupuje únava, ale také jsou

schopni rychlé regenerace. Proto jsou vhodné krátké pohybové aktivity, ale samozřejmě s větším počtem opakování (Svoboda, 2000).

Nervový systém

Obecnou zjednodušenou funkcí nervové soustavy je přijmout informaci z vnějšího i z vnitřního prostředí, zpracovat ji a zaslat odpověď výkonnému orgánu (např. sval). Podobně jako oběhová soustava, je u dětí nezralá i nervová soustava. Projevuje se to náladovostí či citovou labilitou dítěte, anebo zpočátku i nekoordinovanými pohyby. Koordinaci pohybů, např. chůze, postoj, zajišťuje *mozeček*, který udržuje rovnováhu. Sem vedou dráhy ze svalových a šlachových čidel, ze zrakového, sluchového a statikinetického čidla, ale i z kůry velkého mozku (řídí uvědomělé pohyby tzv. motorický systém pohybu). V předškolním věku se dozrávání mozku dítěte projevuje zlepšením nervosvalové koordinace, kdy dítě dobře ovládá i drobné svaly podílející se na jemné motorice rukou. V důsledku toho dítě modeluje, kreslí a ovládá i složitější pohybové hry, které rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti dítěte. Nervová soustava dětí je velmi vzrušivá, rychle reaguje a také se snadno unaví. Proto je důležité dětem nabízet takové činnosti, které se budou dynamicky střídat (Kouba, 1995; Havlíčková, 1998).

Kožní systém

Obecně kůži člověka rozdělujeme do tří vrstev – pokožka, škára a podkožní vazivo. Dětská kůže je velmi citlivá, proto je nutné dodržovat hygienické zásady. Obsahuje méně pigmentu, takže je důležité ji dostatečně chránit před sluncem. Významnou funkcí kůže je termoregulace. Ta je u dětí jiná než u dospělých. Také tělesná teplota v dětství může být až o půl stupně vyšší než v dospělosti. Nižší tělesná hmotnost a převážně menší vrstva podkožního tuku v chladném prostředí, u dětí způsobuje větší tepelné ztráty (šestileté dítě vydává více tepla za stejnou dobu než dospělý, tudíž jsou více zimomřivé a potřebují ochranu proti povětrnostním změnám). Další fyziologický rozdíl je v pocení, protože potní žlázy dětí produkují méně potu (Kučera, 1999).

1.3. Psychologické odlišnosti

Psychologie je věda, která se zabývá duševními jevy člověka, např. jeho myšlením, city, představami, návyky a jeho duševními stavy. Nyní se budeme zabývat psychologií dítěte, kterou řadíme do tzv. vývojové psychologie.

Z hlediska psychologie, předškolní období začíná ve třech letech sebeuvědomováním, obdobím prvního vzdoru - tzv. „jáství“. Končí pak kolem šestého až sedmého roku věku dítěte a to vstupem do školy.

Vnímání

Zrakové vnímání není ještě ukončeno, dítě pozná předměty z určité vzdálenosti např. šestileté ze vzdálenosti tří metrů. Dítě bezpečně rozlišuje barvy a tvary. S rozvojem sluchového vnímání dochází ke zdokonalování řeči a tím mizí špatná výslovnost a řeč je výraznější. V tomto věku lze také zjistit sluchové nadání dítěte. Čichové a chuťové vnímání se v tomto věku zjemňuje a rozšiřuje tak, že dítě rozlišuje chuťové kvality a některé vůně či zápachy. Citlivost dítěte se také zvyšuje v dotykovém – taktilním vnímání. Ve vnímání prostoru dítě přeceňuje vzdálenost, stejně jako při vnímání času (zdá se mu delší).

Hlavními znaky vnímání je synkretičnost, kdy dítě vnímá globálně a zanedbává detaily. Dalším znakem je subjektivnost, kdy vjemy dítěte nejsou reálné, ale ovlivněné např. náladou dítěte či rozumovou úrovní. Posledním typickým znakem je aktivnost ve vnímání, kdy dítě spojuje vnímání s činností, pohybem, manipulací apod. (Matějček, 2004).

Paměť

V předškolním věku převládá krátkodobá paměť. Dítě si poznatky zapamatuje neúmyslně, nahodile na základě citové přitažlivosti, zajímavosti dané situace či předmětu. Nejvíce se u dítěte projevuje mechanická paměť, kdy si bez problémů zapamatuje různé říkanky a básničky.

Představitost

Dítě ve své představitosti má tendenci oživovat předměty a jevy a připisovat jim lidské vlastnosti (personifikace, antropomorfizace). Dětské představy vychází z reálných zkušeností a poznatků, což znamená, že čím víc má dítě zážitků a zkušeností, tím větší a bohatší je jeho fantazie. Vznik představ také podmiňují city, jiné představy má dítě vlivem radosti, jiné vlivem strachu. Bohaté představy dětí jsou častou příčinou tzv. *dětské lži*. Nejedná se o pravou lež, protože dítě tak věří svým představám, že je považuje za skutečnost (Bacus, 2004).

Myšlení

U dítěte převládá konkrétní, názorné myšlení (chápe pouze konkrétní skutečnosti). Dalším znakem myšlení je povrchnost a nepřesnost, kdy si dítě vytváří zkreslené obrazy o skutečnosti. Ve svém myšlení také uplatňuje vlastní tvořivé nápady.

Řeč

Období předškolního věku je nazýváno senzitivním, jinde klíčovým či uzlovým obdobím pro rozvoj řeči. V tomto období výrazně roste slovní zásoba, dítě ve třech letech zná 1000 slov, v šesti letech 3000 – 6000 slov. V řeči se objevují chyby ve skloňování, časování a vady ve výslovnosti, které jsou do pěti let fyziologické, případně poté je dítě předáno do péče logopeda. V řeči si děti vytvářejí také své výrazy (např. prštník atd.). Zde se objevují patrné rozdíly mezi řečí děvčat a řečí chlapců, kdy děvčata jsou v řeči rozvinutější. V tomto období děti využívají komunikativní funkci řeči k navázání kontaktu s ostatními (Lechta, 2002; Allen, Marotz, 2002).

City

Děti tohoto období se téměř vždy řídí citem, který se stává významným motivačním činitelem. Objevuje se typická impulsivnost, výbušnost dětského chování a labilnost citů (snadno vznikají a zanikají). Dítě se také snaží city regulovat, vědomě je ovládat.

V životě dítěte jsou důležité sociální city, které dítě prožívá ve vztahu k druhým lidem, a které se stávají základní podmínkou zdravého vývoje dítěte.

Osobnost dítěte

U dítěte předškolního věku se zvýrazňují individuální rysy a vlastnosti, které odlišují jedince od ostatních dětí. Celkově vzrůstá aktivita, zájmy dítěte jsou krátkodobé a povrchní. Schopnosti se vyvíjejí od obecných ke specifickým. Obecná rozumová schopnost – inteligence, se rozvíjí hlavně do šesti až osmi let. Zde je důležité rozvíjet poznávací procesy (paměť, myšlenkové operace, vnímání atd.).

U čtyř až pětiletých dětí lze rozeznat základní kvality temperamentu (sangvinik, flegmatik, choleric, melancholik), protože dítě temperament uplatňuje ve svém chování. S rozvojem vůle a sebeuvědomování začíná dítě své reakce vědomě řídit, a to hlavně negativní projevy (Bacus, 2004; Matějček, 2004).

Hra

Hra je v předškolním věku dominantní činností a zaujímá nezastupitelné místo v psychickém vývoji dítěte, Příhoda (1963) ho proto označuje jako „věk hry“. Hra se pro dítě stala základní potřebou a motivačním činitelem, zároveň rozvíjí celou osobnost dítěte.

2. TĚLESNÁ VÝCHOVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Tělesná výchova v mateřské škole je chápána jako jedna ze složek výchovně vzdělávacího procesu, která zajišťuje a doplňuje všestranný harmonický rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku. V současném předškolním vzdělávání je tělesná výchova dle RVP PV zahrnuta převážně do vzdělávací oblasti „*Dítě a jeho tělo*“.¹

2.1. Formy tělesné výchovy

Organizační formy tělesné výchovy v mateřské škole

Organizační formou rozumíme určité vnější uspořádání výchovně vzdělávacího procesu. V mateřské škole je představuje např. ranní cvičení, vyučovací jednotka tělesné výchovy (dále Tv), pobyt venku, sezónní činnosti, či pohybově zaměřené zájmové kroužky apod.

Ranní cvičení je určitá forma pohybové aktivity, která by se měla v denním režimu mateřské školy objevovat každý den. Většinou je řazena po ranních hrách dětí a trvá alespoň 15 minut. Tato forma obsahuje zejména dechová cvičení, relaxační, kompenzační i protahovací cvičení. Využitím náčiní, hudby a radosti z pohybu vždy dbáme na to, aby se děti pohybem „probudily“, a tak se mohly lépe soustředit na hlavní činnost dne.

Vyučovací jednotka Tv by měla být realizována dvakrát týdně a to v rámci dopolední hlavní činnosti, v tomto případě se ranní cvičení nekoná. Podle věku dětí přizpůsobujeme její trvání a vzdělávací nabídku. U tří až čtyřletých dětí plánujeme pohybové aktivity na 20 až 30 minut. U starších 35 až 45 minut. Záleží na podmínkách a obsahu činností. Vyučovací jednotku Tv dělíme do čtyř částí: úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Cílem úvodní části je seznámit děti s náplní činnosti a motivovat je pro ni. Dále pak vhodným pohybem připravit organismus dětí na rozcvičení, tzn. zvýšit

¹ SMOLÍKOVÁ, K.; a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2004, s. 16-18.

tepovou frekvenci a tím i metabolismus ve svalech. Důležité je, aby všechny děti byly v pohybu, proto musíme volit vhodné pohybové hry, např., ve kterých se děti ze hry nevyřazují. Průpravnou částí připravujeme organismus na činnosti v hlavní, následující, části. Jedná se zejména o rozcvičku nejprve velkých svalových skupin a také kloubů. I zde volíme vhodné všestranně rozvíjející cviky (kroužení, kmitání, přímivé cviky, posilování, protažení a další), které doprovázíme motivací, hudbou a použitím zajímavých pomůcek. V hlavní části splňujeme cíle dané třídním vzdělávacím programem, který je sestaven na základě školního vzdělávacího programu. Obsah hlavní části volíme tak, aby dítě vedl k očekávanému výstupu. Obsahem může být např. nácvik házení a chytání, nácvik běhu přes překážky, gymnastické prvky, cvičení na nářadí atd. Po hlavní části následuje část závěrečná, která má za cíl zklidnit organismus. Dochází zde ke kompenzaci zatížení z hlavní části vyučovací jednotky. Do obsahu volíme, dle výše míry předchozího zatížení, relaxační cvičení, protahovací, vyrovnávací cviky, hudebně – pohybovou činnost apod. (Borová, 1998).

Pobyt venku bývá zařazen do režimu dne MŠ před obědem od 10.00 hod do 11.30 hod, ale někdy i odpoledne po odpočinku dětí. Realizuje se ve dvou formách, ve formě vycházky a v rámci pobytu na zahradě. Zde děti přirozeně rozvíjí svou pohybovou aktivitu, ať už to jsou běžecké schopnosti, skok snožmo, hod na cíl, jízda na tříkolce či rozvoj jemné motoriky při hře na písku. Dochází tu ke vzniku poznatků o přírodě a o okolí školy. Pobyt venku dává prostor pro námětové hry, pro spontánní aktivity i pro sezónní činnosti.

Pohybově zaměřené zájmové kroužky se konají v odpoledních hodinách po ukončení programu v MŠ. Cílem je rozvoj všestrannosti pohybových schopností a dovedností. Kroužky mohou mít různou náplň, např. dětský aerobic, dětská jóga, pohybové hry, taneční kroužek, cvičení rodičů s dětmi atd.

K sezónním činnostem patří kurz předplavecké výchovy, který je zaměřen na základní plavecké dovednosti. Tyto kurzy mateřským školám nabízejí plavecké školy, které je většinou zajišťují. Děti se pomocí různých her a přitažlivých pomůcek naučí splývání na břiše i na zádech, skok do vody, výdech do vody a základní plavecké způsoby.

Další sezónní činností je lyžování, které v mateřských školách zajišťují většinou lyžařské školy. V předškolním věku mají děti největší předpoklady se těmto sportům naučit, poněvadž nemají takové zábrany a strach. V rámci pobytu venku lze realizovat sáňkování, bobování a různé hry se sněhem (Svoboda, 2000).

V rámci výletu, jako další organizační formy, se děti seznamují s přírodním prostředím, kde si mohou ověřovat získané poznatky a dovednosti. Tato forma se realizuje v rámci celého provozu MŠ, nebo i na půl dne v dopoledních hodinách. Výlet může být zaměřen na turistiku, na prohlídku kulturně-historických i přírodních památek, na dopravní výchovu nebo i na sezónní činnosti (Dvořáková, 1989).

Metodicko – organizační formy tělesné výchovy

Jsou to tři formy, které určují vnitřní uspořádání vyučovací jednotky.

Jedná se o **kruhový provoz**, který zajišťuje rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost). Pro děti máme připraveny stanoviště, která jsou logicky uspořádána a zaměřena na různé svalové skupiny i na jejich zatížení. Děti obsadí všechna stanoviště, kde cvičí až po dobu jedné a půl minuty. Po této době se najednou přesunou o stanoviště dále.

Druhá metodicko – organizační forma se nazývá **variabilní provoz**, který zdokonaluje a procvičuje pohybové dovednosti. I zde jsou připravena stanoviště. Děti po splnění úkolu plynule přecházejí z jednoho stanoviště na druhé.

Doplňková cvičení, jako třetí forma, slouží ke snížení tzv. ztrátového času, tudíž vedou k zefektivnění vyučovací jednotky Tv.

Sociálně – interakční formy tělesné výchovy

Mezi sociálně–interakční formy řadíme formu hromadnou, skupinovou a individuální.

Hromadná forma se využívá tehdy, když po určitou dobu všechny děti vykonávají stejnou pohybovou aktivitu. Při této formě je sice celá třída dětí v pohybu, všechny děti

se učí stejnou pohybovou dovednost, ale díky neuplatnění individuálního přístupu hrozí, že si ji děti osvojí i s případnou chybou.

Ve skupinové formě jsou děti rozděleny do skupin, kde každá má jinou pohybovou náplň. Tím dochází k procvičení různých pohybových dovedností a k osvojení nové dovednosti. Při této formě se učitel věnuje skupině, která si danou novou dovednost osvojuje, a na další skupiny pouze dohlíží. Má možnost opravovat chyby, takže k jejich zafixování zpravidla nedojde.

Individuální forma umožňuje učiteli pracovat s dítětem jednotlivě podle jeho tempa a stupně vývoje. Ať už je to dítě pohybově talentované nebo netaalentované.

Při všech formách cvičení se pedagog musí řídit věkovými a individuálními zvláštnostmi dětí.

2.2. Vliv tělesné výchovy na dětský organismus

Pohyb je prostředek, který přispívá k rozvoji osobnosti dítěte a podporuje tak jeho zdraví. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) je zdraví definováno, nejen jako nepřítomnost nemoci či vady, ale jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (Dvořáková, 1998).

Ovlivnění fyzické stránky organismu

Tělesná aktivita výrazně posiluje hybné ústrojí, zejména svalstvo a kostru. Pohybem a cvičením jsou ovlivňovány schopnosti svalových vláken. Při svalové práci roste objem svalu, přičemž počet svalových vláken se nezvyšuje. Svalové úsilí se promítá do vývoje kostí, kde se proto ukládá více minerálů. Zvětšuje se také vazivová tkáň a roste počet tzv. satelitních buněk, které mají schopnost nahrazovat poškozené buňky hybného aparátu. Změny tělesnou aktivitou působí nejen na zvýšení odolnosti hybného ústrojí proti přetížení, ale chrání také svaly a klouby proti úrazu. Celkové zvýšení svalové síly vede ke zdokonalení koordinace pohybových návyků. Čím více se dítě pohybuje, tím je odolnější, otužilejší a zdatnější.

Intenzivní výměna látek a energií při pohybu zvyšuje nároky na spotřebu kyslíku, který se slučuje s výživnými látkami z potravin. Tato zvýšená potřeba kyslíku automaticky zvyšuje činnost dýchacích svalů a zvětšuje zásobování plic dostatečným množstvím vzduchu a odevzdávání vydýchaného vzduchu (tzv. plicní ventilace). Tímto procesem dochází k zvětšování objemu hrudníku (Kučera, 1997).

Při svalové činnosti také dochází k rozmnožování červených krvinek, které zlepšují přenos kyslíku do buněk celého těla. Pohybem vzrůstá frekvence srdečních stahů a objem vypuzené krve ze srdeční komory. Cílené zatěžování oběhového systému pohybem vede k rozšíření cév zásobující srdce a k posílení srdeční svaloviny. Tím, že roste výkonnost oběhové soustavy, pohybové aktivity od útlého dětství působí jako prevence onemocnění oběhového ústrojí.

V souvislosti s vlivem pohybu dítěte na nervovou soustavu Kučera a Dylevský hovoří o neuromuskulární soustavě, kdy *„pravidelná pohybová aktivita prováděná v dostatečné intenzitě a frekvenci vyvolává i v nervovém řízení motoriky systematické změny, jejichž smyslem je zrychlit a zpřesnit provedení pohybu a zvýšit odolnost vůči únavě“*.² Únava bývá definována jako fyziologický stav, kterým se tělo brání proti vyčerpání.

Ovlivnění psychické stránky organismu

Kalokagathia představuje řecký výraz pro harmonickou osobnost. Jedná se o určitý vztah mezi psychickými a fyzickými vlastnostmi organismu. Pokud je tento vztah vyvážený, harmonizuje vývoj správně fungujícího jedince. Vztah motoriky a psychiky se např. promítá ve vzájemné komunikaci mezi lidmi, hovoříme tedy o společenském chování. Pohyb je mnohdy chápán jako projev živého systému, kde je na základě potřeb vnitřního i vnějšího prostředí uplatňován (Zemánková, 1996). V předškolním věku je vedle dalších potřeb silně rozvinuta potřeba pohybu - jakékoli pohybové aktivity. Pohyb je totiž přirozený dětský projev, který probouzí chuť k jídlu, zkvalitňuje spánek,

² KUČERA, M.; DYLEVSKÝ, I.; a kol. Sportovní medicína. Praha: Grada Publishing, 1999, s. 67.

vzbuzuje pocit svěžesti a podporuje dobrou náladu. Také působí proti negativnímu chování dětí, např. proti agresii.

Tělesná aktivita je důležitým činitelem pro vývoj mozku a tím i psychických procesů. Pokud v dětství dojde k výraznému omezení v pohybu (např. onemocněním), může to vést k zpomalení psychického i motorického vývoje dítěte. Pohybem totiž dítě získává poznatky a zkušenosti z prostředí, které ho obklopuje. Zdokonaluje se vnímání, představivost, rozvíjí se myšlení, paměť a také charakterové vlastnosti. Tím tělesná výchova podporuje rozumovou i emocionální stránku osobnosti člověka.

Křivohlavý (2001) také hovoří o tom, že cvičení či jakýkoli pohyb ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale působí i na psychiku a její projevy. *„Záměrem je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebnahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj vzdělávacích dovedností a povzbuzovat ho v dalším rozvoji, poznávání, učení“.*³

Např. cvičení jemné motoriky vede k rozvoji mluvidel a řeči i k přípravě na psaní. Pohyb je u dětí často doprovázen řečí, např. říkadly si dítě upevňuje výslovnost a rytmus řeči. Touto formou se posiluje odvaha projevu dítěte, jeho sebevědomí a samostatnost. Děti při tělesné výchově potřebují komunikovat, aby se dohodly na pravidlech či na spolupráci. Dále pohyb rozvíjí myšlenkové operace dítěte, kdy hledá řešení na danou situaci. Dvořáková (2002) uvádí příklad hry na honěnou, kde dítě vnímá a analyzuje situaci, rozhoduje se a nakonec jedná.

Důležité je, aby děti při pohybových činnostech prožívaly pocity úspěchu, které vedou k posílení sebepojetí dítěte. Pocity neúspěchu napomáhají schopnosti ovládat své chování a city, a také podporují volní vlastnosti dítěte. Všeobecně tělesná výchova přináší dětem kladné pocity a to na základě uspokojování nejzákladnější potřeby dítěte předškolního věku – pohybu (Bacus, 2004).

³ DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002, s. 54.

Ovlivnění sociální stránky organismu

V tělesné výchově je dítě začleňováno do kolektivu ostatních dětí, kde dochází k vzájemnému ovlivňování, k tzv. sociální interakci. Utváří se vztahy dítěte k druhým dětem, probíhá zde vzájemná komunikace a spolupráce. Prostředkem k posilování sociální stránky osobnosti dítěte je v tělesné výchově pohybová hra. Ve hře se dítě učí dodržovat pravidla, respektovat ostatní děti a posilovat prosociální chování. Dvořáková (2002) také uvádí, že situace ve hře jsou modelovými situacemi pro život. Děti zde prožívají společný úspěch či neúspěch, hru fěr a vytváří si tak morální hodnoty a pravidla. Důležité je, aby pedagog volil vhodné hry, které nejsou tolik zaměřeny na výkon jedince, ale na výkon celé skupiny. V těchto hrách se lépe zapojí děti ne příliš pohybově nadané, které kvůli tomu nejsou v kolektivu dětí tolik oblíbené (Matějček, 2004).

3. TĚLESNÁ VÝCHOVA JAKO DRUH ZAMĚSTNÁNÍ

Zaměstnání Tv řadíme do řízených pohybových aktivit, které vede pedagog tak, aby byly v přímé vazbě na spontánní aktivity. Napomáhá tak vytvořit základ pro celý systém tělovýchovných aktivit. Tělesná výchova se objevuje na všech školách, od mateřských škol až po vysoké. Měla by zajistit soubor potřebných poznatků, návyků a dovedností. Podle Kučery (1999) má splňovat určité úkoly, např. naučit dítě pohybovým aktivitám v kolektivu, záměrně působit na organismus, na podporu jeho růstu a vývoje. K tomu napomáhá i tzv. zdravotní tělesná výchova, která v MŠ působí preventivně hlavně proti poruchám podpůrně-pohybového aparátu. Školní zdravotní tělesnou výchovu vede pedagog a jsou do ní zařazeny zdravé děti se zdravotní skupinou číslo I a II.

3.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

RVP PV vymezuje závazný rámec vzdělávání - jedná se o výchovu, vzdělávání a péči o dítě předškolního věku v mateřské škole. Zajišťuje zdravý rozvoj a prospívání každého dítěte, jeho učení, socializaci a společenskou kultivaci.

Tělesná výchova je svým obsahem jedním z nejdůležitějších prostředků k rozvíjení osobnosti dítěte (Dvořáková, 2002). V RVP PV se tělesnou výchovou nejvíce zabývá oblast *Dítě a jeho tělo*.⁴ V této biologické oblasti pedagog podporuje zdravý růst a neurosvalový vývoj dítěte, jeho tělesnou zdatnost a pohodu, zlepšuje pohybovou kulturu dítěte, vede ho k sebeobslužným dovednostem a zdravému životnímu stylu. Také v této oblasti je formulováno, co by dítě na konci předškolního období mělo zvládnout, takzvané „**očekávané výstupy**“:

- *zachovávat správné držení těla*

⁴ SMOLÍKOVÁ, K.; a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2004, s. 16-18.

- *zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)*
- *koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou*
- *vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu*
- *ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem*
- *vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)*
- *ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)*
- *zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)*
- *zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)*
- *pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem*

- *rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých*
- *mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy*
- *mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat jakým způsobem apod.)*
- *zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami“⁵*

Podle RVP PV do obsahu tělesné výchovy patří: lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky, poskoky, lezení atd.), nelokomoční pohyby (změny pohybů a poloh těla na místě), další činnosti jako základy gymnastiky, turistika, hry s míči, sezónní činnosti atd. Činnosti se zaměřují na manipulaci a jednoduché úkony s pomůckami, náčiním a různým materiálem. V tělesné výchově se objevují i zdravotně zaměřené činnosti jako kompenzační, protahovací, uvolňovací a dechové, relaxační cvičení. Využíváme psychomotorické a smyslové hry, hudebně pohybové činnosti, činnosti k poznávání částí těla dítěte atd. V tělesné výchově vytváříme situace pro osvojení zdravých životních návyků, k prevenci úrazů a nemoci i pomocí teoretických poznatků.

⁵ SMOLÍKOVÁ, K.; a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2004, s. 14-15.

3.2. Specifika zaměstnání tělesné výchovy

RVP PV jasně vymezuje obsah tělesné výchovy dětí předškolního věku. Výše uvedenými očekávanými výstupy vymezuje svá specifika, která je odlišují od ostatních vzdělávacích programů či učebních osnov.

Porovnáním tělesné výchovy na mateřské škole s tělesnou výchovou na základní škole, přijdeme na několik rozdílů.

Zatímco je obsah učiva tělesné výchovy na základních školách vázán na učební osnovy dle ŠVP, na mateřských školách řízená tělesná výchova svým rozsahem a obsahem závisí zejména na osobnosti učitelky. Zaměstnání tělesné výchovy se realizuje asi dvakrát týdně, podle toho, kolikrát to považuje učitelka za vhodné a přiměřené. Také účast dětí je dobrovolná, ale přitažlivými činnostmi a vhodnou motivací se rády zapojí všechny. V rozvrhu žáků na základní škole jsou tělesné výchově vyhrazeny dvě vyučovací hodiny s tím, že podle podmínek školy a dle pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (dále MŠMT ČR) se postupně zavádí třetí vyučovací hodina. Tato forma řízené pohybové aktivity je pro žáky povinná, další předměty tělesné výchovy si mohou žáci dle nabídky zvolit.

Dvořáková (1998) píše, jak je pohyb dětí předškolního věku významný, jak je jejich životní potřebou, díky které svět poznávají, prožívají a jak pohyb propojuje celou osobnost dítěte. U žáků základní školy je potřeba pohybu menší a úloha pohybu se mění.

Také role pedagoga je jiná. Dvořáková (1998) hovoří o tom, že učitelky MŠ užívají méně verbálních instrukcí, protože předvádějí pohyby dětem názorně. Více motivují a podněcují děti k pohybu, což vyhovuje a odpovídá potřebám menších dětí. U starších dětí se instrukce podobají rozsahu instrukcí učitelek základní školy. O pedagogovi starších žáků základní školy Hurychová (1997) píše, že by měl získat jejich důvěru, rozumět jejich problémům a zajímat se o ně. Zároveň vytváří prostor pro uplatnění jejich zájmů, které usměrňuje na základě daných podmínek.

Hlavní roli ve výchovně – vzdělávacím procesu má tzv. *dyadická interakce „učitel – žák“*, kde činností žáka je aktivní přístup, motivace k činnosti atd. Učitel zas volí

vhodné metody, postupy, zásady, formy, na kterých v závislosti na daných podmínkách probíhá výchovně – vzdělávací proces. Zde se žáci seznamují s taktikou, strategií hry a přijímají v nich i různé nové role.

Učitel zde splňuje cíle tělesné výchovy:

- 1) vzdělávací, který udává zásady správné životosprávy, základní pohybové schopnosti, dovednosti a návyky, činnosti z gymnastiky, sportovních her, atletiky a sezónních aktivit
- 2) výchovný cíl působí na pozitivní mravní a charakterové vlastnosti, na estetiku pohybu, kreativitu, působí na osobnost jedince – na jeho zájmy o tělesnou výchovu...
- 3) zdravotní cíl zajišťuje vedle kompenzace fyzické zátěže i obnovení psychické stránky osobnosti žáka, stanovuje osvojení správných hygienických návyků a předpoklady k zdravému životnímu stylu (Rychtecký, Fialová, 1998).

Důležitým momentem pro vytváření těchto hodnot je vlastní příklad pedagoga, který děti motivuje k pohybu a vytváří tak u nich pozitivní vztah k pohybovým aktivitám jako prostředku k ovlivňování jejich životního stylu (Tělesná výchova - učební osnovy pro 1. až 9. ročník, 1996).

4. VYUŽITÍ MÍČE PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ V MŠ

O využití míče při tělesné výchově hovoří RVP PV:

Vzdělávací nabídka (co pedagog dítěti nabízí)

- *lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)*

Očekávané výstupy (co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže)

- *zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)*

Rizika (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga)

- *absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností*⁶

4.1. Pohybová hra a hraní

Pro předškolní věk je dominantní činnost hra a hraní, o níž je již zmínka výše. Připomeňme si, že dítě si hraje spontánně, pro vlastní uspokojení a prožitek ze hry. Hraní můžeme chápat jako záměrnou pohybovou aktivitu, která však nemá přesná pravidla. Pohybová hra je naopak upravená jistými pravidly, které platí pro všechny účastníky hry a musí umožnit, aby vyhrál kdokoli. Pohybová hra má svůj obsah a směřuje k danému cíli. Je doprovázena veselím a radostí, pohodou i napětím, pocitem úspěchu i prohry a zejména uplatněním osvojených pohybových dovedností. Díky této charakteristice je pohybová hra nejčastěji uplatňována ve školní Tv. (Mazal, 2000)

⁶ SMOLÍKOVÁ, K.; a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: VÚP, 2004, s. 14-15.

4.2. Pohybová hra s míčem

Je-li v pohybové hře používán společný předmět, např. míč, je důležité znát a ovládat určitou úroveň dovedností.

Pohybové hry s míči jsou u dětí velmi oblíbené. Od prvních zkušeností s míčem, kdy děti umí koulet, posílat, kopat, poté házet a chytat míč, lze hrát spoustu pohybových her (viz Kapitola 7 - *Vlastní metodické náměty pohybových činností s míčem* a Příloha č. 1 - *Zásobník pohybových činností s míči*). Pro děti se míč, nebo balón či meruna, jak mu mnozí říkají, stává kamarádem při radostných hrách, ale i prostředníkem k navázání komunikace s ostatními dětmi či s dospělým. Jakkoli hodit či chytit míč dokáže téměř každý člověk. Ale hodit ho a trefit určitý cíl v daný moment nebo chytit míč bezpečně a jistě, to už vyžaduje určité dovednosti a zručnost. Proto je důležité začít s nácvikem již v dětském věku a nabízet dětem průpravné míčové hry.

Základem je pečlivá příprava míčů, které by měly být čisté, popř. nafoukané a hlavně vhodné pro malé děti. Výběr vhodných míčů je zásadní, tak předejdeme případným úrazům, neúspěchu při házení nebo chytání a v neposlední řadě i osvojení špatného pohybového návyku.

Široký výběr míčů umožňuje pořídit dětem takový míč, který pro ně bude přitažlivý a zároveň splní svou funkci při hře.



Obr. č. 1: Druhy míčů: měkké látkové míče a míčky, molitanové míčky, masážní míče a míčky, gumové míče, silikonové míče, klasické míče, velké nafukovací míče a tzv. gymball pro děti.

4.3. Házení a chytání

Házení a chytání jsou v předškolním věku důležité pohybové dovednosti, které přispívají k celkové koordinaci a obratnosti dítěte. Míč a manipulace s ním rozvíjí především zrakové vnímání a koordinaci ruky, jemnou motoriku, zručnost a prostorovou orientaci s odhadem vzdálenosti. Házení a chytání jsou pro děti předškolního věku náročné pohybové dovednosti, pro které teprve v tomto období vznikají předpoklady. Proto je důležité při nácviu postupovat od jednodušších činností, nejprve: **manipulace s míči, koulení, házení a chytání** míče jako nejobtížnější dovednost.

Při nácviu je možné využít různých předmětů, které míče a míčky v dané hře mohou nahradit.



Obr. č. 2: Alternativní pomůcky: papírové třísně, koule ze skartovaného papíru, drátěnky, drátěnkové žínky, papírové vlašťovky, molitanové kostky, kbelíček, netkaná textilie, papírové koule, novinový papír, plyšové hračky, hrací kostka.

4.4. Pohybové hry s míčem v heterogenní třídě MŠ

Skupina dětí různého věku nabízí v procesu učení se novým pohybovým dovednostem několik možností. V tomto případě mohou mladší děti využít příkladu a nápodoby starších dětí, a také starší děti se učí ohleduplnosti a prosociálnímu chování vůči mladším dětem.

Na předškolního pedagoga klade heterogenní uspořádání dětí zvýšené nároky. Je důležité, aby přizpůsobil pohybové činnosti věku a úrovni zejména malých dětí a zároveň vyhověl potřebám starších dětí. Pedagog musí zvolit správnou formu tělesné

výchovy, v této situaci bych doporučila skupinovou sociálně – interakční formu (viz Kapitola 2.1 - *Formy tělesné výchovy*).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

1) Cílem diplomové práce je zjištění úrovně pohybových dovedností při činnostech s míčem u 5-6letých dětí.

2) Vytvořit návrhy vlastních metodických námětů pohybových činností s míčem pro tělesnou výchovu v MŠ, ověřit je v praxi a vytvořit tak zásobník pohybových činností s míčem.

6. ÚKOLY, PROBLÉMOVÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Ze stanovených cílů vyllynuly tyto **úkoly**:

- 1) Tvorba metodických námětů.
- 2) Ověření metodických námětů v praxi v MŠ (pozorováním, dotazníkem, rozhovorem).
- 3) Vyhodnocení.
- 4) Vytvoření zásobníku pohybových činností s míči.
- 5) Vytvoření závěrů.
- 6) Zpracování diplomové práce.

V diplomové práci jsem se zaměřila na tyto **problémové otázky**:

- 1) Jsou vlastní metodické náměty k nácviku házení a chytání vhodné pro děti předškolního věku (5-6leté)?
- 2) Je mezi chlapci a děvčaty rozdíl v úrovni pohybových dovedností s míčem?
- 3) Lze nahradit míče při pohybových aktivitách jinými alternativními materiály?

Stanovení hypotéz:

- 1) Předpokládám, že navrhované metodické náměty k nácviku házení a chytání jsou vhodné pro 5-6leté děti.
- 2) Lze předpokládat, že děvčata budou při činnostech s míčem šikovnější.
- 3) Předpokládám, že je náhrada míče alternativní pomůckou v určitých činnostech možná.

7. VLASTNÍ METODICKÉ NÁMĚTY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ S MÍČEM

7.1. Manipulace s míči

Děti drží míč oběma rukama pomocí dlaní a roztažených prstů. Se zápěstími blíže u sebe tvoří uchopení tzv. košíček. Při manipulačních hrách je dobré využívat různých velikostí a typů míčů či alternativních pomůcek (molitanové míče, látkové míče, masážní míče, nafukovací balóny, papírové koule, drátěnky apod.).

Rozsypané korále: děti stojí v zástupech. Jako mravenečci z pohádky Zlatovláska, pomáhají Jiříkovi sbírat korále (různé míče či papírové koule apod.). Zástupy mají přidělený stejný počet míčů. První v družstvu sbírá míče po jednom, např. z koše před sebou, a podává ho nad hlavou ostatním dětem. Míče, které během předávání spadnou na zem, se nesbírají. Hra končí, když už družstvo nemá vpředu žádné míče. Spočítáme množství dopravených „korálků“ na konci zástupu a poznáme tak, kde byli mravenečci pracovitější. Lze hrát i v opačném směru, posílat „korále“ zezadu dopředu.



Obr. č. 3: Rozsypané korále

Kominíci: děti stojí v zástupech, ve stoji rozkročném – nohama tvoří komín, ptají se prvního v zástupu: „Kominíku, máš komíny čisté?“ dítě odpoví: „Podívám se, není to tak jisté“, pošle do komína míč, děti si ho předávají mezi nohama až k poslednímu, ten v zástupu přeběhne s míčem dopředu a je kominík. Hra s říkankou se opakuje, dokud se nevystřídají všechny děti družstva. (Využíváme různé míče či alternativy jako polštář, kbelík apod.)



Obr. č. 4: Kominíci

Předávaná: dvě družstva stojí vedle sebe (děti v jednotlivých družstvech v zástupu za sebou). První v každém družstvu na povel začne podávat míč bokem k dítěti, které stojí hned za ním (lze např. vyzkoušet v 1. kole předávku míče zprava, a v 2. kole zleva). Takto hra pokračuje až k poslednímu dítěti. Poslední dítě pak běží na začátek zástupu a pokračuje určeným způsobem. Hra končí v momentě, kdy se vystřídají v podávání všichni členové družstva. Pokud předávání zvládají děti bez problémů, lze hrát hru na čas – na vítěze. (Využíváme různé míče či alternativy jako molitanové kostky, větší plyšové hračky, polštář, košík apod.)



Obr. č. 5: Předávaná

Na kočku a na myš: děti stojí v kruhu, posílají si malý (myška) a velký (kočka) míč. Kočka honí myšku, děti se samozřejmě snaží, aby kočka myšku nedohonila. V průběhu hry můžeme měnit operativně směr posílání míčů a uvidíme, zda kočka nakonec myšku dohání a sní. (Využíváme různé míče, např. masážní, měkké, či alternativy, např. koule ze skartovaného papíru.)



Obr. č. 6: Na kočku a na myš

Míčová honička: každé dítě drží svůj míč, jedno dítě (bez míče) honí ostatní. Koho chytne, ten mu svůj míč předá a opět dítě bez míče honí další.

7.2. Koulení s míči

Koulení spočívá v plynulém vypouštění míče z ruky a postrčením míče daným směrem. Aby děti správně držely míč, odhadly vzdálenost a směr koulení, je vhodné používat větší míče. Dítě zjišťuje, jaký má vliv jeho vlastní pohyb na míč a zároveň naopak reaguje na pohyb míče.

Koulení ve dvojicích: děti sedí ve dvojicích, sed roznožný. Posílají si míč, např. při zpěvu písničky „*Koulelo se, koulelo, červené jablíčko*“. Později děti koulí ze dřepu, podřepu, z kleku, jednoruč apod.

Koulení v kruhu: děti sedí v kruhu, sed roznožný tak, aby se chodidly téměř dotýkaly. Koulí si míč libovolně napříč kruhem, podle vlastní volby si vyberou kamaráda, řeknou jeho jméno a snaží se o správné zacílení míče k tomu, komu je určen.



Obr. č. 7: Koulení v kruhu

Koulení na třetího: dvě děti stojí asi 4-5 m od sebe. Mezi nimi uprostřed je kruh vyznačený křídou, ve kterém stojí třetí dítě. Oba „vnější“ hráči kutálejí míčem sem a tam přes kruh třetího hráče, ten se musí snažit, aby se ho míč nedotkl. Musí se včas vyhnout, uskočit nebo povyskočit a přitom zůstat v kruhu. Když se hráče míč dotkne, nebo při vyhýbání přešlápne z kruhu, vymění si středový hráč místo s jedním z vnějších hráčů, od kterého se právě míč kutálel.

Koulení na branky: dvě družstva stojí za čarou vedle sebe, každé dítě hraje svým míčem. Děti postupně kutálejí míč do branky - až se dokutálí míč jednoho hráče, jde kutálet druhý. Družstvo, které se vícekrát trefilo, vyhrává. Při menším počtu míčů, než dětí, lze zvolit z každého družstva jednoho hráče jako strážce branky, který odkutálené míče vrací zpět družstvu. Od koulení ve stoje, zkusíme varianty koulení z dřepu, kleku, ze sedu, z lehu na břiše, ve stoje z otočky, pozadu, z předklonu okénkem se děti snaží míč poslat do branky apod.



Obr. č. 8: Koulení na branky

Živé kuželky: jedna skupina dětí s míči stojí v řadě za čarou, druhá skupina „kuželky“ stojí nehybně naproti v daném seskupení (ve dvojicích, trojicích, nebo jednotlivě do tvaru „V“ apod.). Děti míči postupně kutálejí, které „kuželky“ se míč dotkne, ta odejde, a postaví se za hráče, který míč poslal. Hra se opakuje do poslední „kuželky“, hráč si míč sbírá sám a kutálí zas od čáry. Vyhrává hráč, který má za sebou nejvíce „kuželek“. Po hře se role hráčů a „kuželek“ vymění a hra se opakuje. V heterogenních třídách lze děti rozdělit na skupiny podle věku dětí a upravit tak vzdálenost kutálení.



Obr. č. 9: Živé kuželky

7.3. Házení míčem

Nácvik házení probíhá snadněji a rychleji než nácvik chytání. Při házení je důležitý postoj a postavení nohou při odhodu. Dbáme také na správné prstové držení míče, a aby děti házely do přiměřené výšky alespoň 1,5 m.

Házení spodním obloukem (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí míč dítěti, dítě obouřuč lehce hází spodním obloukem v mírném stoji rozkročném zpět, protože má dítě míč před sebou, je pro něho snazší směr míče zacílit). Aby děti házely do požadované výšky, spojí učitel/ka ruce a vytvoří tak koš, do kterého děti házejí. (Důležité je, mít spíše větší a lehčí míč).

Házení vrchním obloukem obouřuč (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí nebo podává míč dítěti, dítě hází vrchním obloukem v mírném stoji rozkročném, tělo vzpřímené, nikoli předklon, drží míč obouřuč v náprahu za hlavou a švihem ho prsty vypouští. Důležitý je moment vypuštění míče při odhodu, aby míč neletěl do země). K tomu, aby si děti osvojily správné vypuštění míče a míč hodily do žádané výšky, jim pomůže určitá překážka např. obruč, kterou učitel/ka drží a děti jí prohazují míče, nebo mohou házet přes lano, nad síť, přes průlezku apod. Opět užíváme míče většího průměru (20 cm).

Házení vrchním obloukem jednoruč (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí nebo podává míček dítěti, dítě hází vrchním obloukem jednoruč v mírném stoji rozkročném, kde je vhodné uplatnit tzv. křížové pravidlo: při házení pravou rukou je předsunuta levá noha, při házení levou rukou je vpředu pravá noha, toto pravidlo lze uplatnit v případě vyhraněné laterality ruky dítěte. Při hodu se paže napřahuje za tělo, za loktem následuje pohyb předloktní a zápěstí. Ruka, kterou dítě nehází, je v mírném předpažení a zaměřuje. Spolu s křížovým pravidlem dojde k žádoucí rotaci trupu při odhodu a hod získá požadovaný směr a výšku). Jako pomůcku při uplatnění

křížového pravidla lze použít proužky krepového papíru, kterými označíme dětem ruku, kterou hází a nohu, kterou mají vpředu. Tak budou mít vlastní kontrolu.

Při činnostech opět můžeme házet přes překážku, využít házení při písni „*Šel zahradník do zahrady*“ a vyhazovat „křen oknem“, nebo hrát „koulovanou“ s molitanovými míčky, kdy děti hází všichni proti všem. Ke správné technice hodu jednou rukou a vrchním obloukem nám pomůže obyčejná papírová vlaštovka. Každopádně při nácvičku házení vrchním obloukem jednoruč je vhodné použít malé míčky, papírové koule apod.

Házení obecně nacvičujeme např. ve dvojicích z různé vzdálenosti, střídáme způsoby házení, házíme s různě velkými míči a využíváme alternativních materiálů. S dětmi sledujeme a porovnáváme, kdo hodí nejdál, nejvýš, nejpřesněji... (např. děti stojí v řadě ve vzdálenosti 3-5 m od opřené žíněnky o zeď a hází zadaným způsobem na cíl).



Obr. č. 10: Házení míče vrchním obloukem obouruč

7.4. Chytání míče

Chytání míče je pro dítě poměrně náročná pohybová dovednost, která vyžaduje koordinaci zraku a pohybu ruky, reakci na pohyb míče, určitý odhad a prostorovou orientaci. Důležitý je také postřeh, aby se dítě míče nebálo (např. vlivem negativní zkušenosti).

- 1) **Správný úchop míče prsty:** prsty jsou roztaženy, paže dítě natahuje vstříc k míči, nečeká, až bude mít míč přímo v ruku. Správný úchop rozvíjíme manipulací s míči např. posíláním míče v řadě, v kruhu za účelem správného úchopu míče prsty, náměty v Kapitole 8.1 - *Manipulace s míči*.
- 2) **Chytání koulejího míče:** děti si koulí míč po rovině mezi sebou, ruce vztahují k míči, chytají, viz náměty v Kapitole 8.2 - *Koulení s míči*. Dále chytání můžeme nacvičovat posíláním míče po šikmé ploše.
- 3) **Chytání míče po odrazu od země:** dítě samo zkouší pouštět míč a po odrazu zpětně chytnout do výchozí pozice, může si míč před sebou lehce nadhodit a poté chytit. Děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed lehce přihrává míč o zem, dítě chytá. Opět má paže vztáhnuté k míči, prsty roztažené a chytnutý míč stahuje na prsa. Dítě se tak naučí aktivně reagovat na pohybující se míč. Zde je důležité mít dostatečně pružný míč, který se snadno odráží.
- 4) **Chytání míče:** děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed zlehka hází, děti chytají do natažených paží a do rozevřených prstů a přivinou míč na prsa. Zpočátku je vhodné použít nafukovací míč, který pomalu padá a díky velikosti a měkkosti ho dítě lépe chytne. Po osvojení správného chytání využíváme dalších míčů různých materiálů a velikostí.



Obr. č. 11: Chytání míče

Házení a chytání můžeme s dětmi procvičovat jak v prostorách tělocvičny v MŠ, tak venku v přírodě. Využíváme řízených činností, ale také spontánních her a aktivit dětí, které vznikají na základě jejich potřeb a zájmů.

8. VÝSLEDKY OVĚŘENÍ V PRAXI MŠ

Předložené metodické náměty byly ověřeny na třech mateřských školách, a to šesti učitelkami, které do výzkumu aktivně zapojily celkem 50 dětí (25 děvčat a 25 chlapců) předškolního věku 5-6 let ze dvou homogenních tříd a z jedné třídy heterogenní.

U těchto dětí byl nejprve proveden **vstupní test** pohybových dovedností s míči a tak byla zjištěna počáteční úroveň těchto dovedností. Učitelky následně přealy metodické náměty do vzdělávací nabídky, kterou uplatňovaly při práci s dětmi nejméně 10 lekcí (vyučovací jednotka Tv, ranní cvičení, pobyt venku apod.). Poté byl proveden **výstupní test**, z kterého lze předložit následující výsledky v porovnání se vstupními výsledky.

Vstupní a výstupní testování bylo zaměřeno na: **manipulaci s míči** (dětí drží míč oběma rukama, děti drží míč pomocí dlaní a roztažených prstů), **koulení s míči** (dětí plynule vypouští míč z ruky, děti odhadnou vzdálenost koulení, děti odhadnou směr koulení), **házení míčem** (dětí hází spodním obloukem obouruč, děti hází vrchním obloukem obouruč, děti hází vrchním obloukem jednoruč, děti dodržují postavení nohou tzv. křížové pravidlo při házení jednoruč vrchním obloukem, děti hází v přiměřené výšce 1,5 m, děti hází na cíl - zasáhnou cíl) a na **chytání míče** (dětí chytí koulejší se míč, děti chytí míč po odrazu od země, děti chytí letící míč - do natažených paží a rozevřených prstů). Bylo sledováno celkem 14 pohybových dovedností.

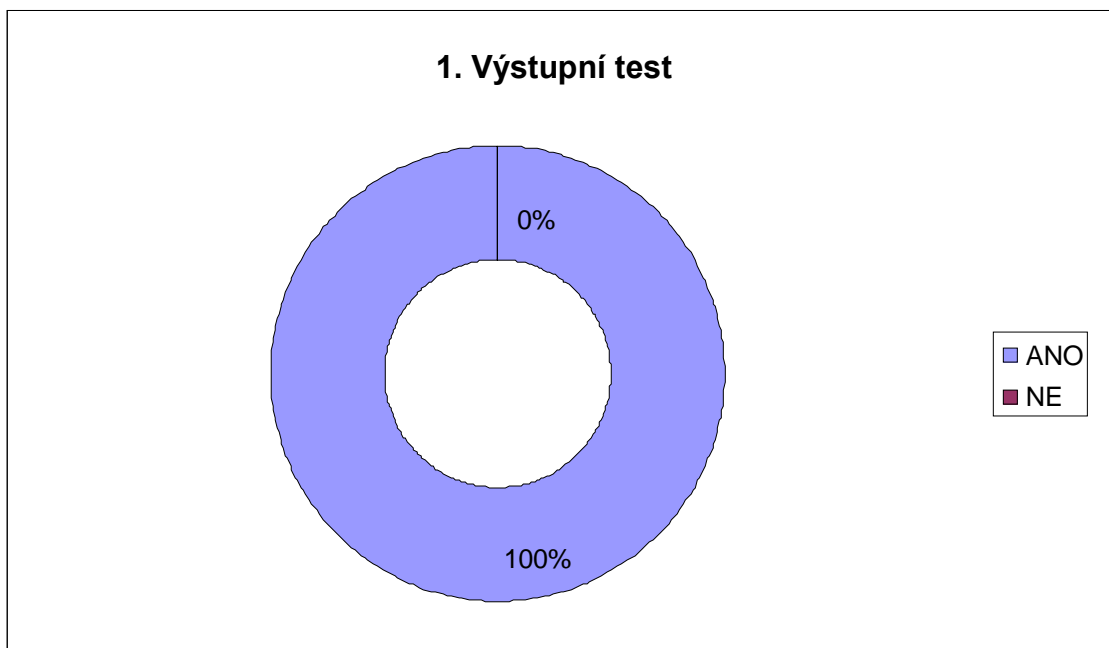
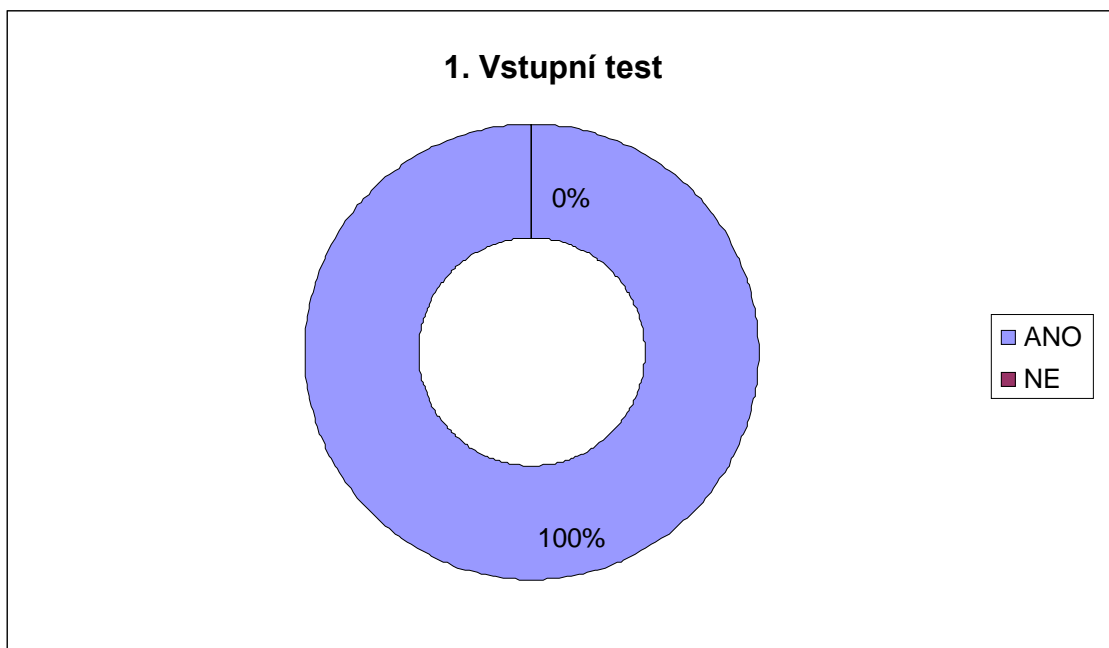
Vstupní i výstupní testování probíhalo postupně ve čtyřčlenných skupinách dětí. Výsledky pozorování byly okamžitě písemně zaznamenávány formou jednoduché formulace: ano – zvládá, ne – nezvládá pohybové dovednosti.

Názory učitelek na předložené náměty byly zjištěny pomocí dotazníků (viz Kapitola 9 - *Diskuze* a Příloha č. 2 - *Dotazník k předloženým námětům - učitel*).

8.1. Manipulace s míči

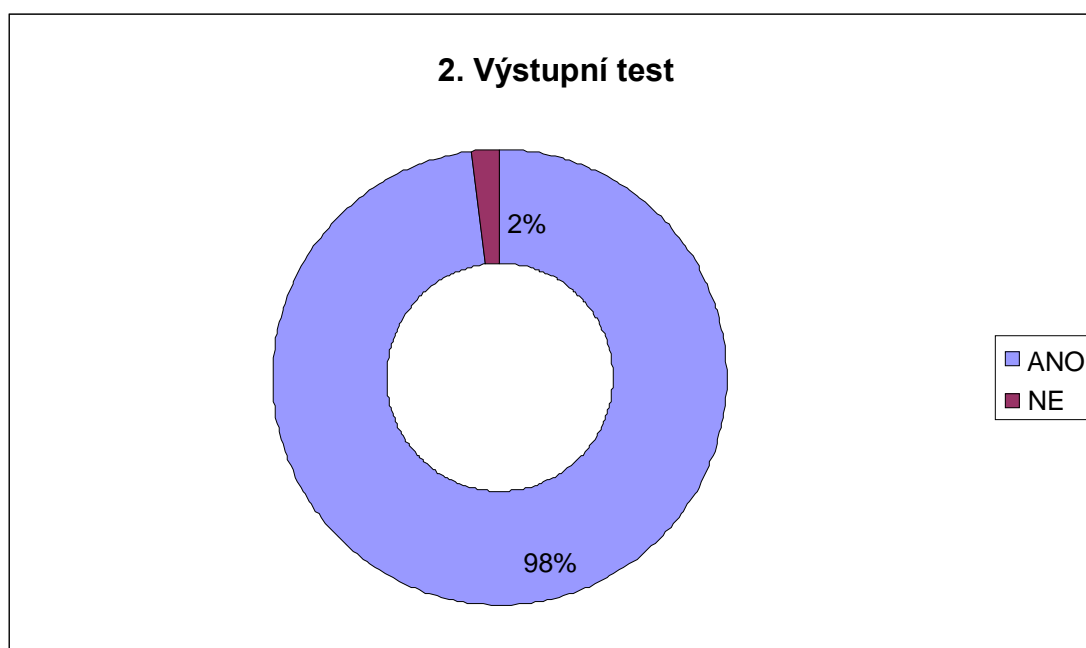
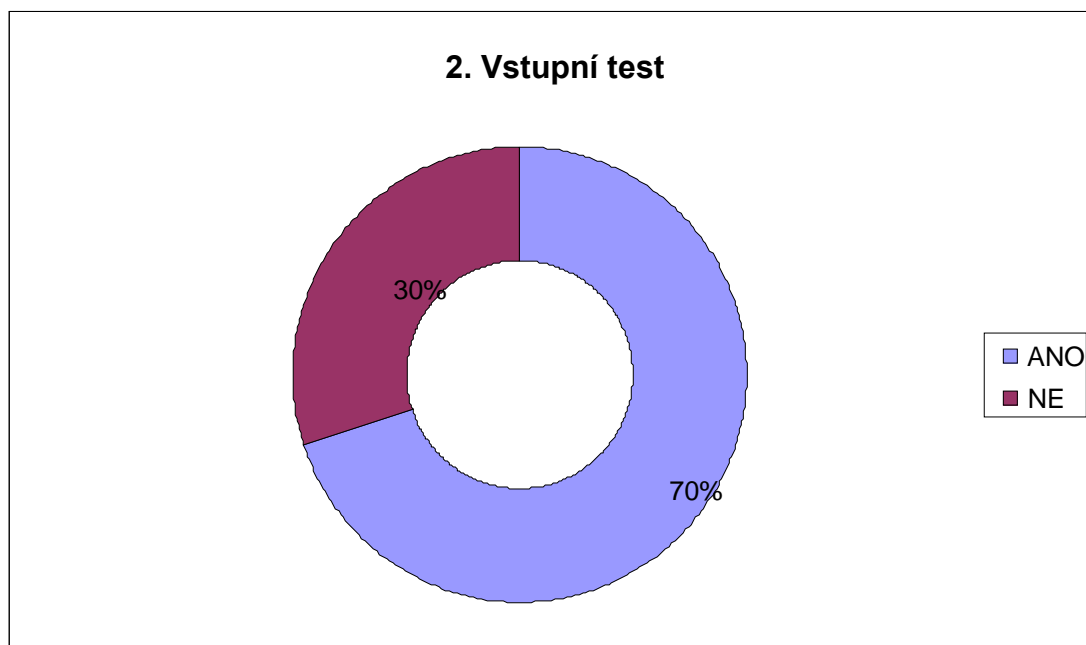
Popis testování: děti stojí v kruhu a podávají si gumové míče o průměru 20 cm.

8.1.1. Drží děti míč oběma rukama?



Při manipulaci s míči se ukázalo, že všechny děti = 100%, drží míč oběma rukama.

8.1.2. Drží děti míč pomocí dlaní proti sobě a roztažených prstů?

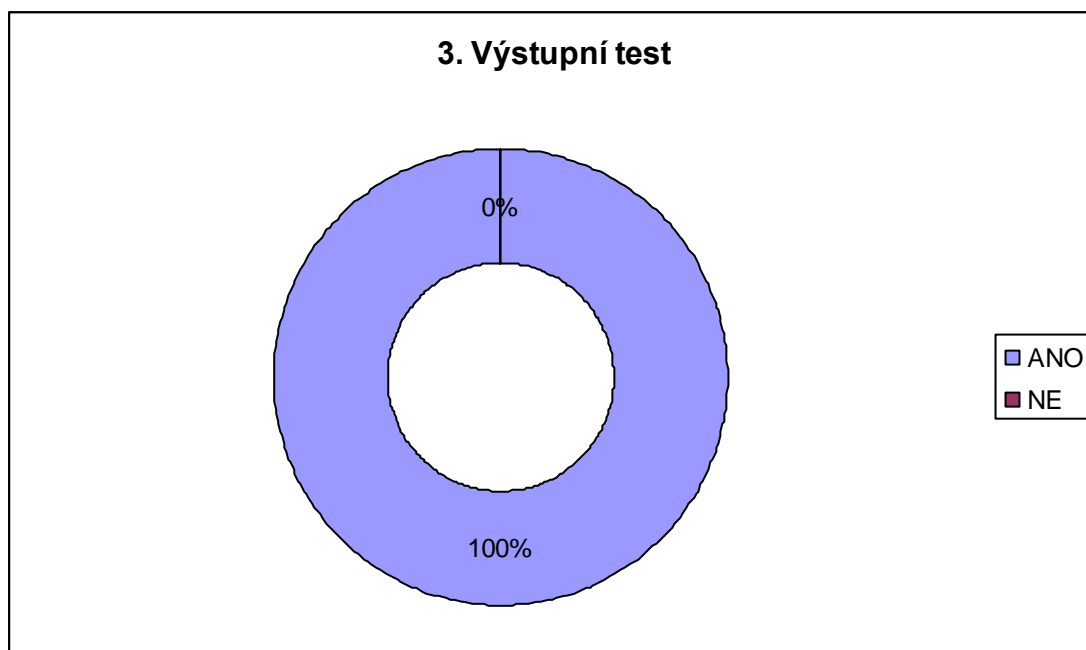
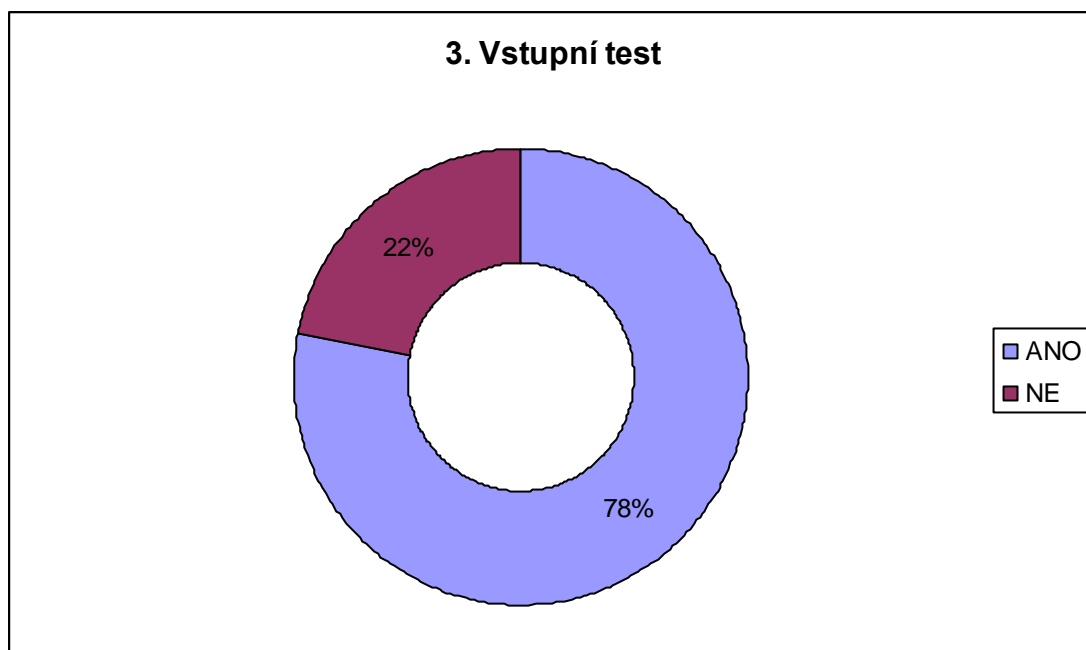


Při vstupním testování bylo zjištěno, že 35 dětí = 70% drží míč pomocí dlaní proti sobě a roztažených prstů; a 15 dětí = 30% s prsty nebo dlaněmi u sebe. Po aplikaci předložených námětů došlo ke zlepšení o 28%, míč pomocí dlaní proti sobě a roztažených prstů drží 49 dětí.

8.2. Koulení s míči

Popis testování: děti sedí v sedu roznožném a koulí si míč ve dvojicích.

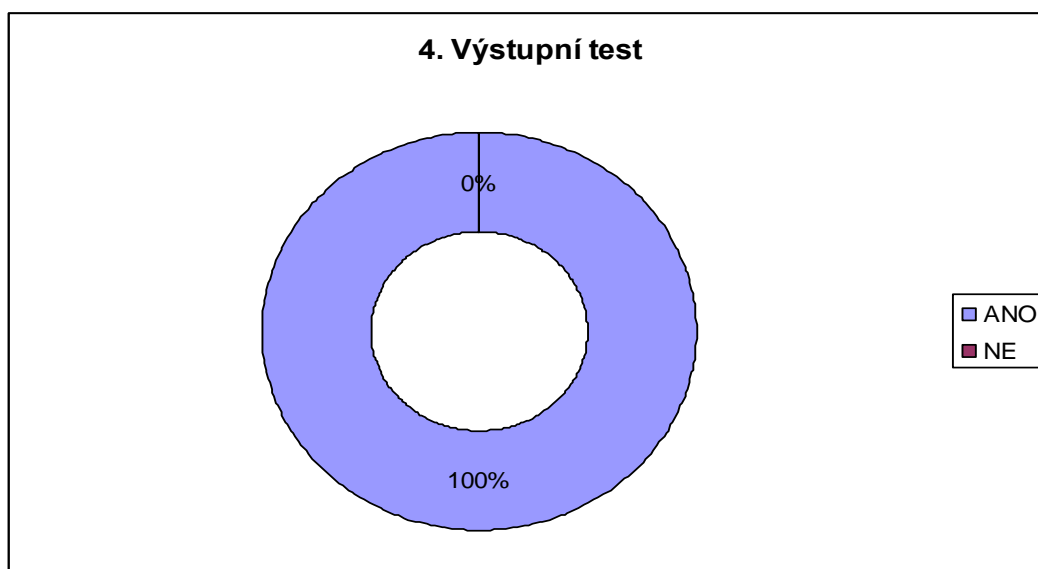
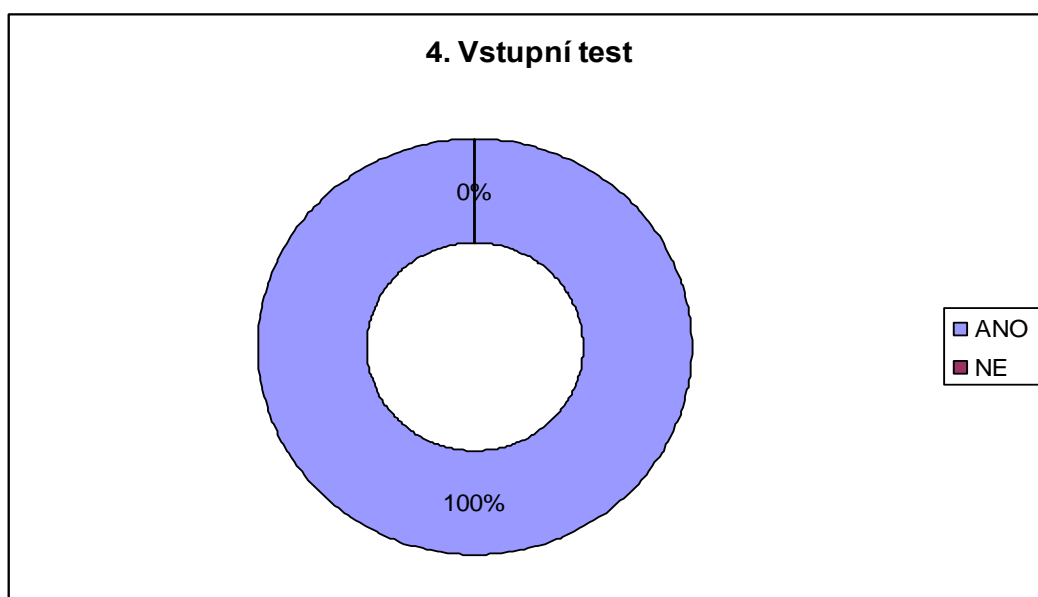
8.2.1. Vypouští děti míč z ruky plynule?



Zpočátku pouze 39 dětí = 78% vypouštělo míč plynule a 11 dětí = 22% mělo tendenci míč odhazovat nebo odrážet. Při výstupním testování míč plynule vypouštěly všechny děti = 100%.

8.2.2. Odhadnou děti vzdálenost koulení?

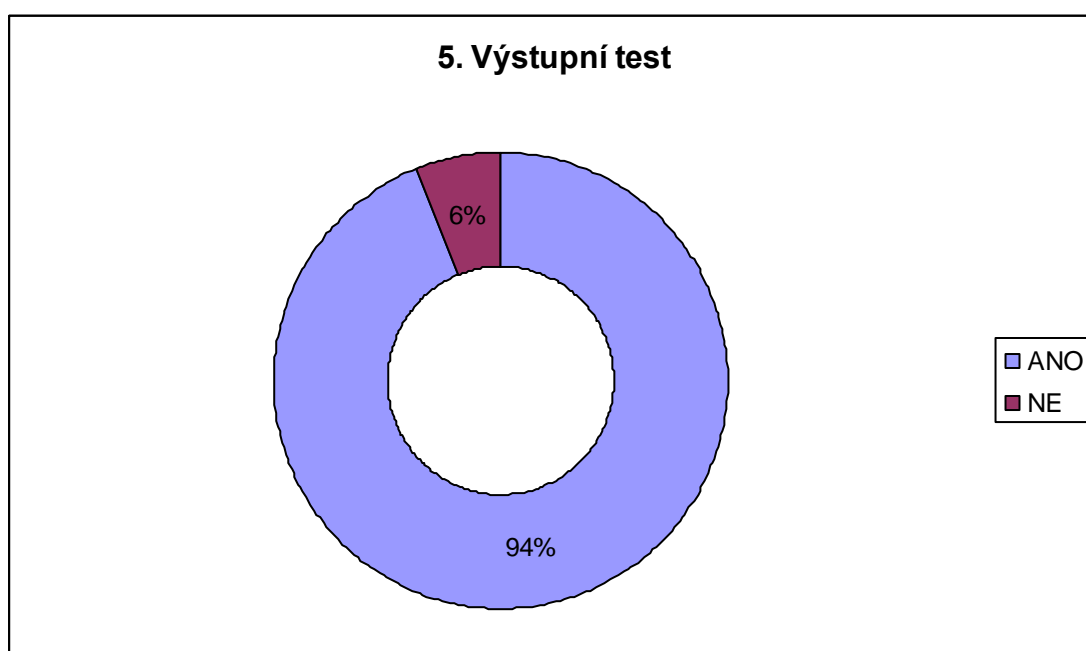
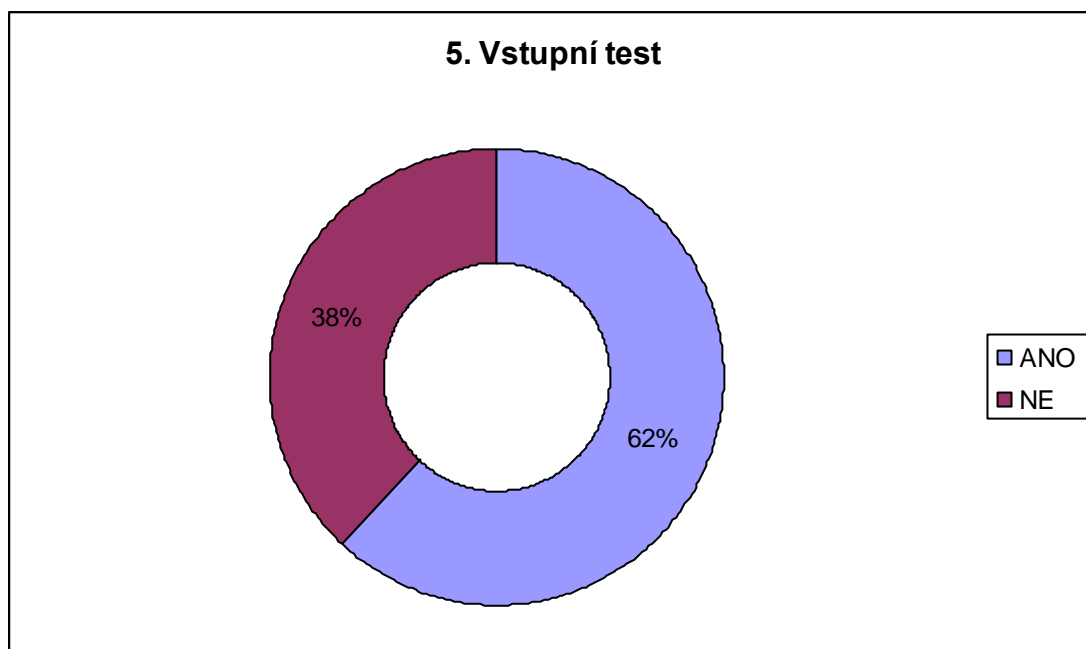
Popis testování: děti sedí v sedu roznožném ve vzdálenosti 5-6 m a koulí si míč ve dvojicích. Je posuzováno, zda se míč dokoulí k druhému dítěti naproti.



Při vstupním i výstupním testování odhadly vzdálenost všechny děti = 100%.

8.2.3. Odhadnou děti směr koulení?

Popis testování: dítě ze vzdálenosti 4-5 m koulí míč na branku, ve stoje a obouruč.

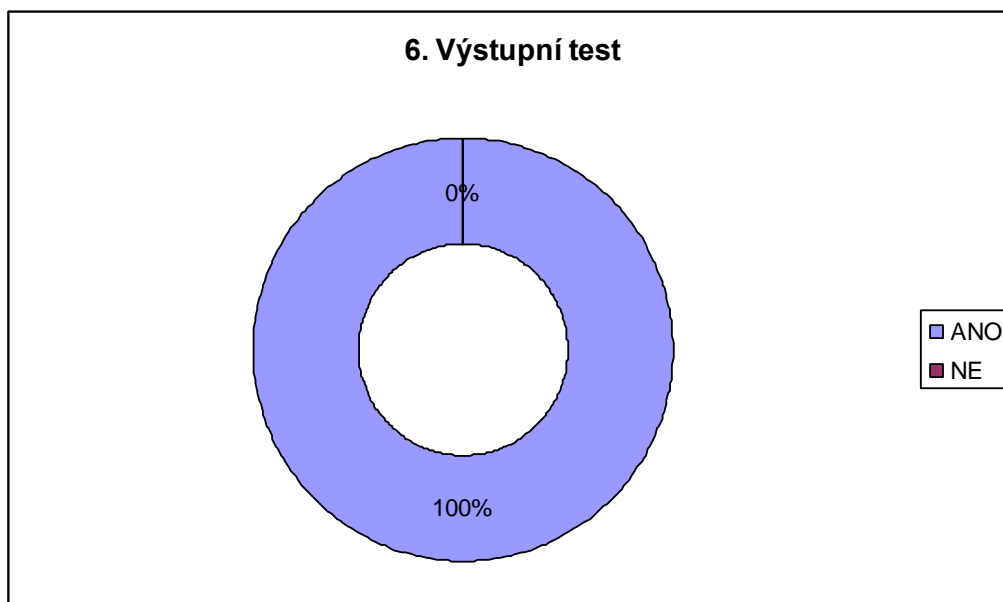
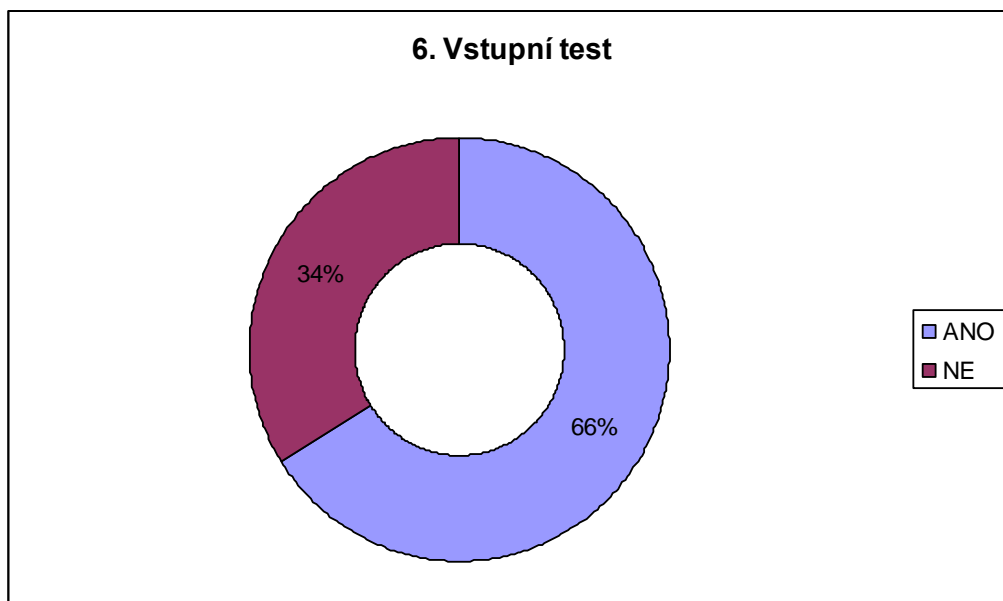


Koulejší míč dokázalo při vstupním testování zacílit 31 dětí = 62%. Při výstupní kontrole bylo zjištěno, že směr koulení odhadne a zacílí 47 dětí = 94%.

8.3. Házení míčem

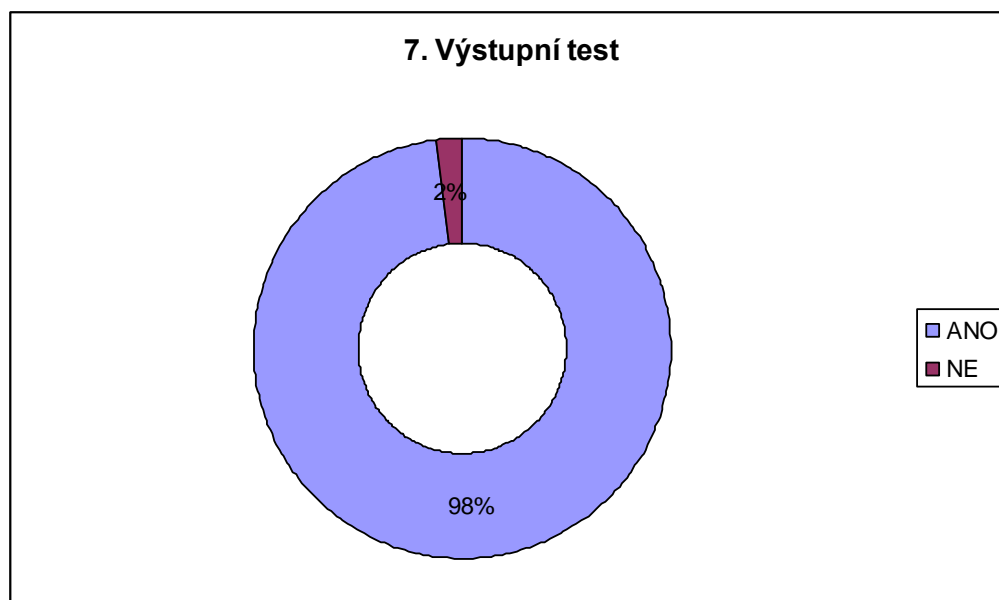
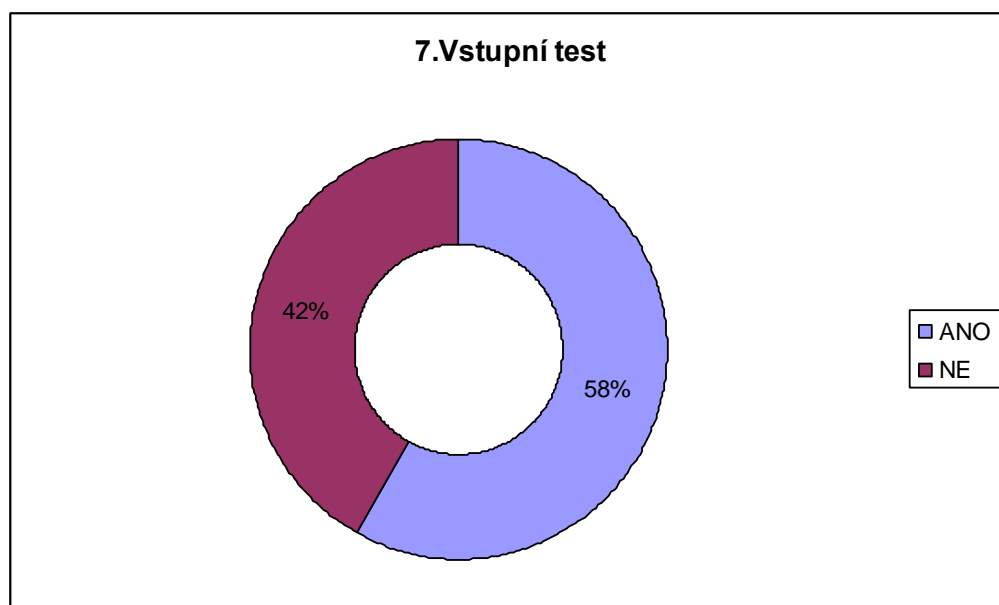
Popis testování: děti stojí v kruhu nebo v řadě, učitelka jim posílá míč a děti zpět hází zadaným způsobem.

8.3.1. Hází děti spodním obloukem obouruč?



Bylo zjištěno, že 33 dětí = 66% hodilo spodním obloukem obouruč. Zbylých 17 dětí = 34% házelo ze strany nebo trčením. Při výstupním testování bylo překvapivě zjištěno, že všechny děti = 100% dokáží házet spodním obloukem.

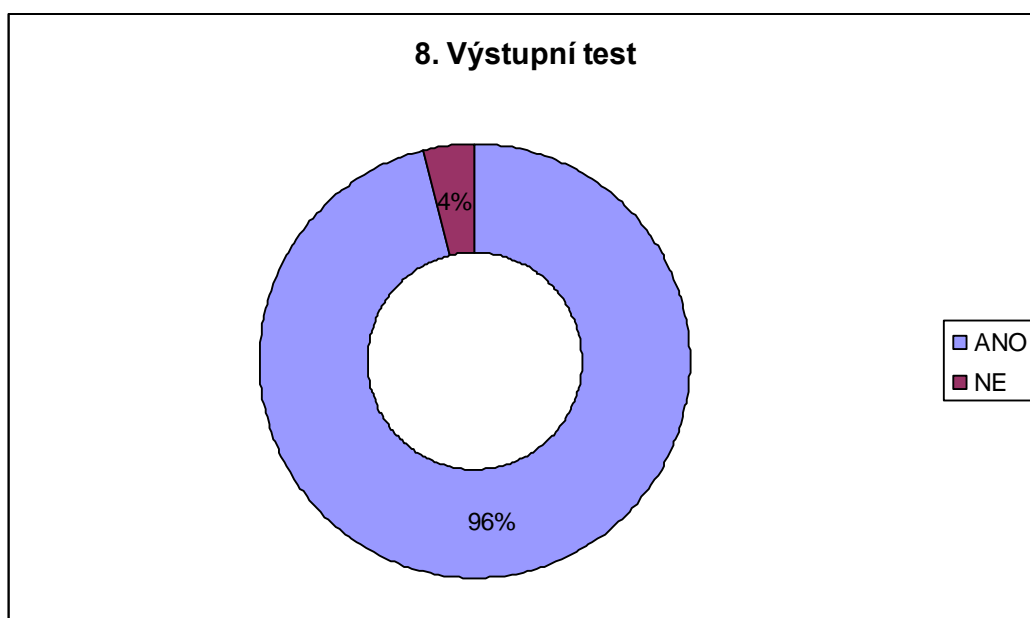
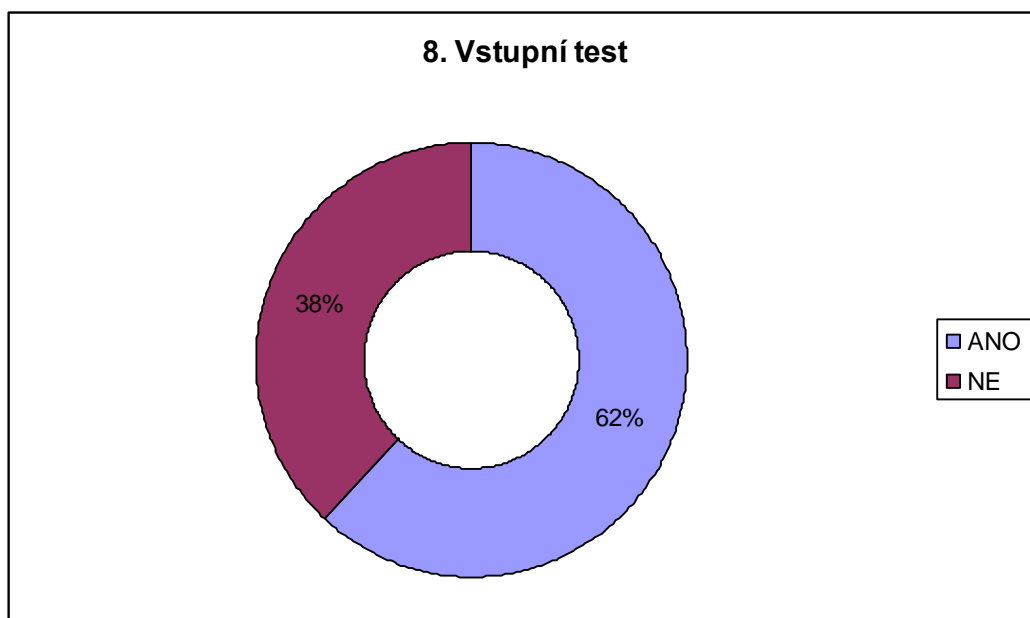
8.3.2. Hází děti vrchním obloukem obouruč?



Vstupní test odhalil, že pouze 29 dětí = 58% dokázalo odhodit míč obouruč vrchním obloukem. Ostatních 21 dětí = 42% házelo ze strany, ale i spodním obloukem nebo odhazovaly míč v úrovni obličeje. Po aplikaci předložených námětů došlo k velkému

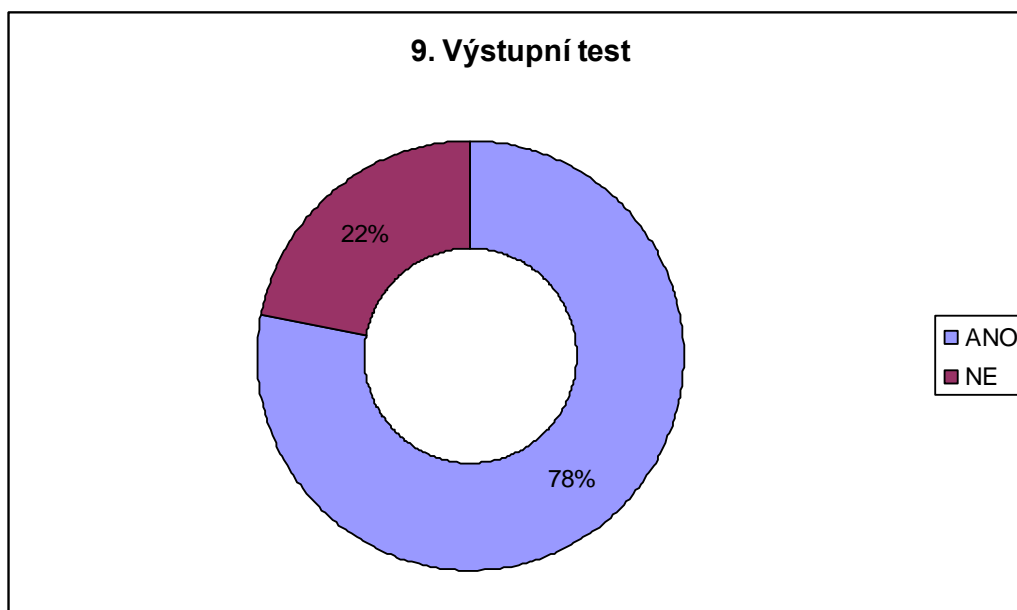
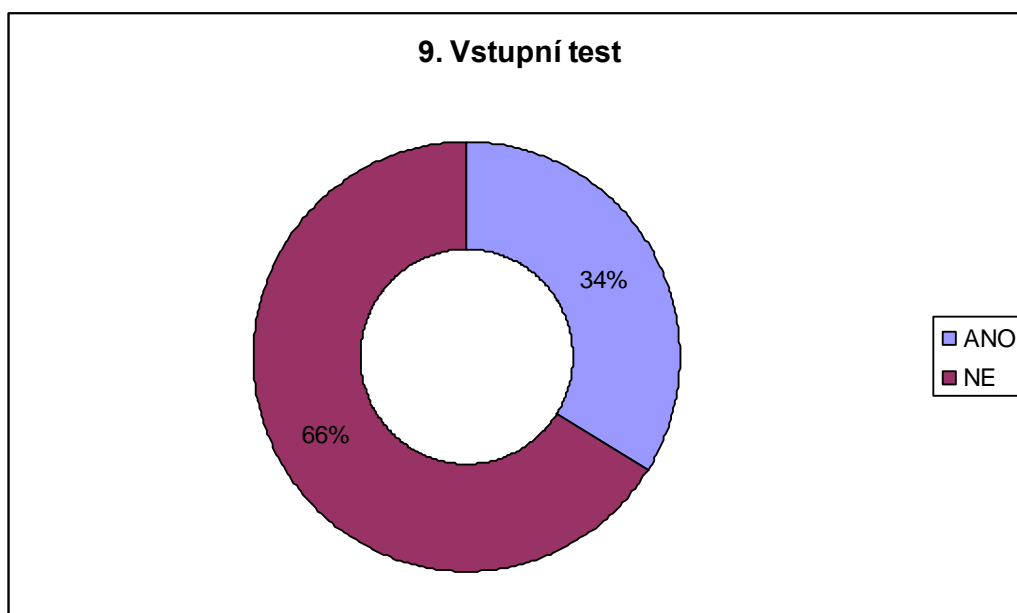
zlepšení, což potvrdilo výstupní testování, kde vrchním obloukem obouruč házelo 49 dětí = 98%.

8.3.3. Hází děti malým míčkem vrchním obloukem jednoruč s náprahem paže?



Při vstupním testování házelo vrchním obloukem jednoruč 31 dětí = 62% a 19 dětí = 38% házelo jednoruč stranou nebo hod se spíše podobal vrhu. Při výstupním testování je vidět pokrok, neboť tímto způsobem hází 48 dětí = 96%.

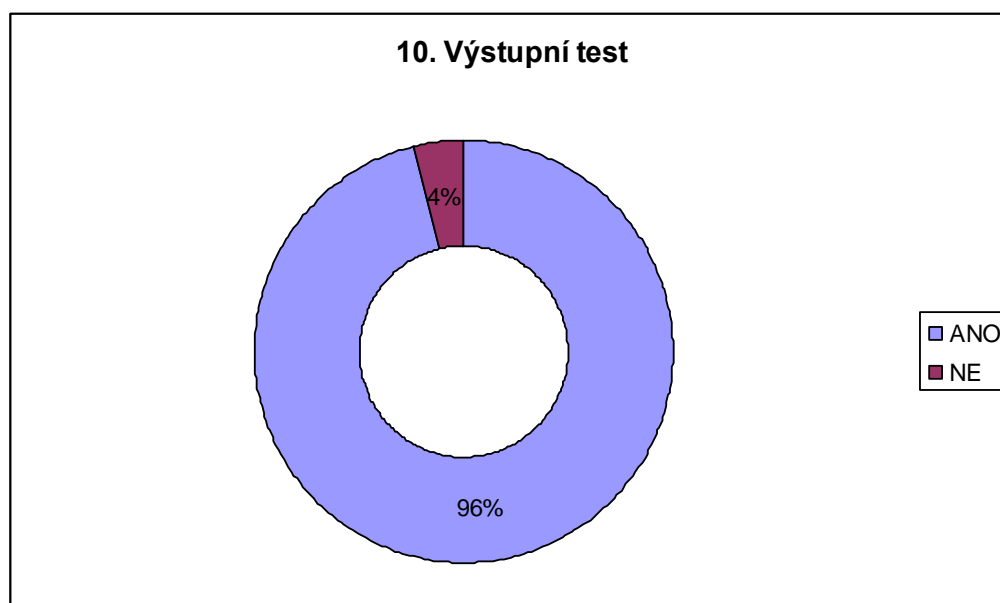
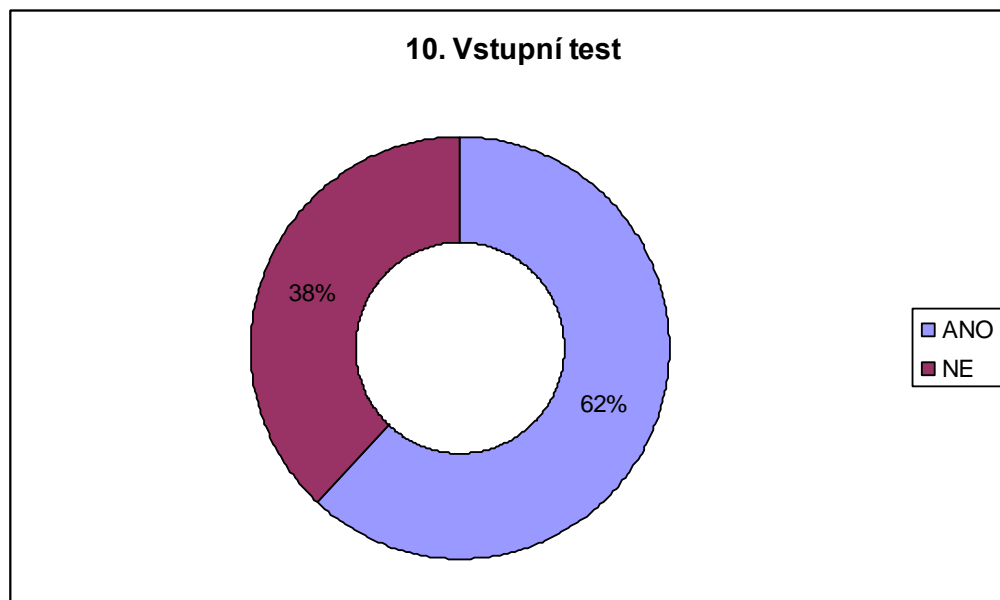
8.3.4. Dodržují děti postavení nohou tzv. křížové pravidlo při házení jednoruč vrchním obloukem s náprahem paže?



Z prvního grafu vyčteme, že správné postavení, při hodu vrchním obloukem jednoruč, zaujímá pouze 17 dětí = 34%. Výstupní test ukázal, že i poměrně dosti koordinčně náročný pohyb zvládá 39 dětí = 78%. Správné postavení s předsunutou nohou při odhodu nemělo 11 dětí = 22%, z čehož celkem u čtyřech dětí bylo zaznamenáno střídání pravé a levé ruky při hodu.

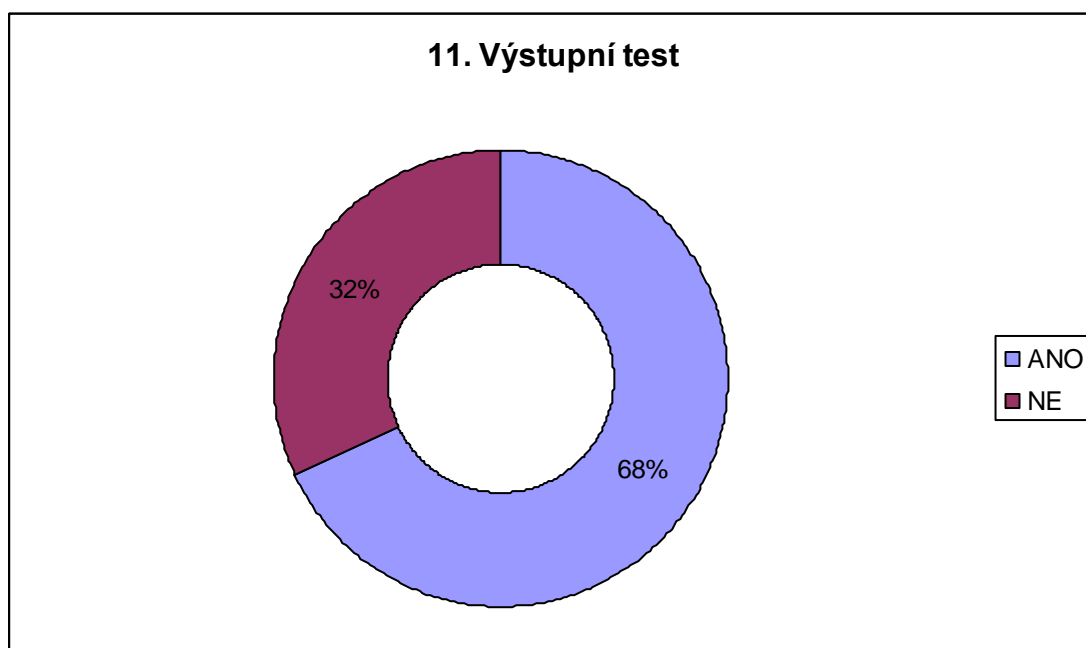
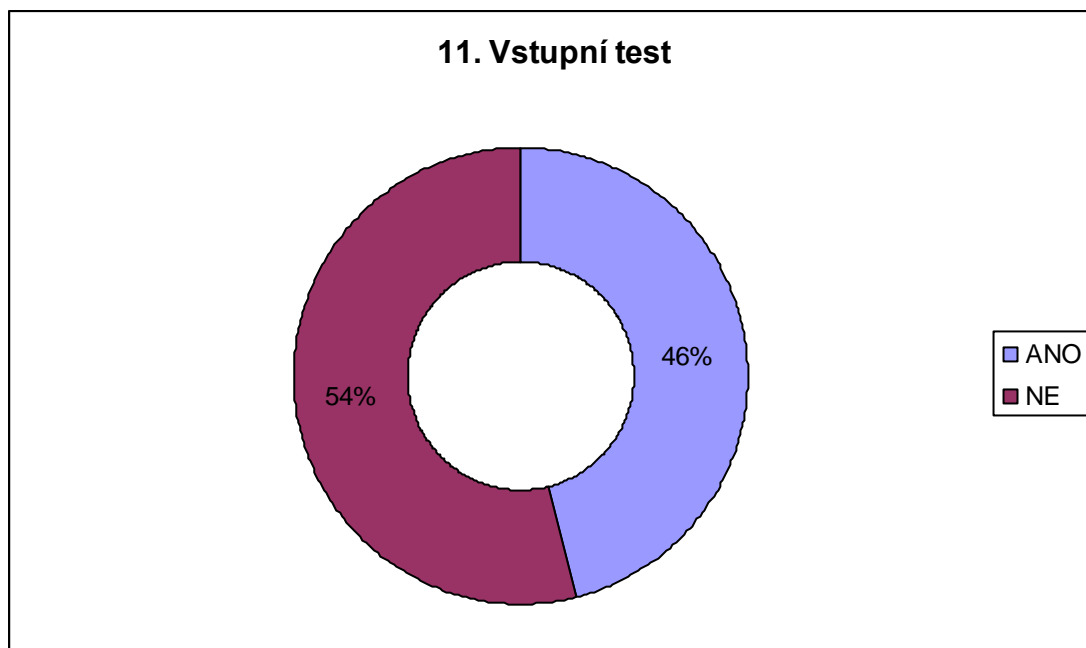
8.3.5. Hází děti v průměrné výšce 1,5 m vrchním obloukem jednoruč s náprahem paže?

Popis testování: děti stojí v řadě, hází míčkem přes natažené lano ve výšce 1,5 m.



Do průměrné výšky zpočátku házelo 31 dětí = 62%. Při testování bylo patrné, že zbylých 19 dětí = 38%, házelo většinou nízko nebo do země. Výstupní test ukázal lepší výsledky, kde do výšky 1,5 m házelo 48 dětí = 96%.

8.3.6. Hodí děti malým míčkem jednoruč s náprahem paže na cíl (zasáhnou cíl)?

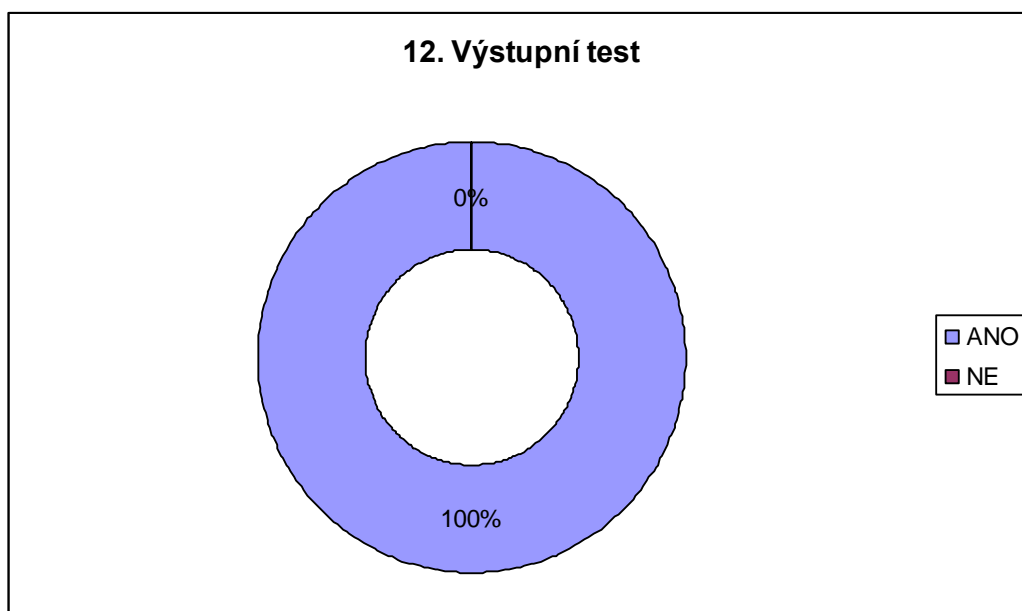
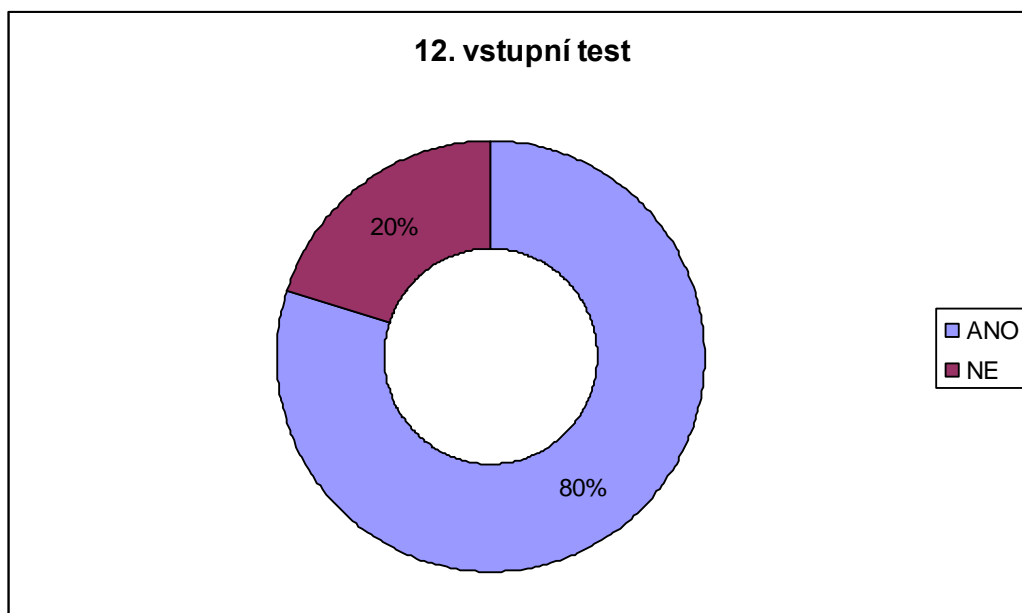


Při vstupním testování se ukázalo, že cíl zasáhlo 23 dětí = 46%. Z výstupního testu je vidět zlepšení, cíl zasáhlo 34 dětí = 68%.

8.4. Chytání míče

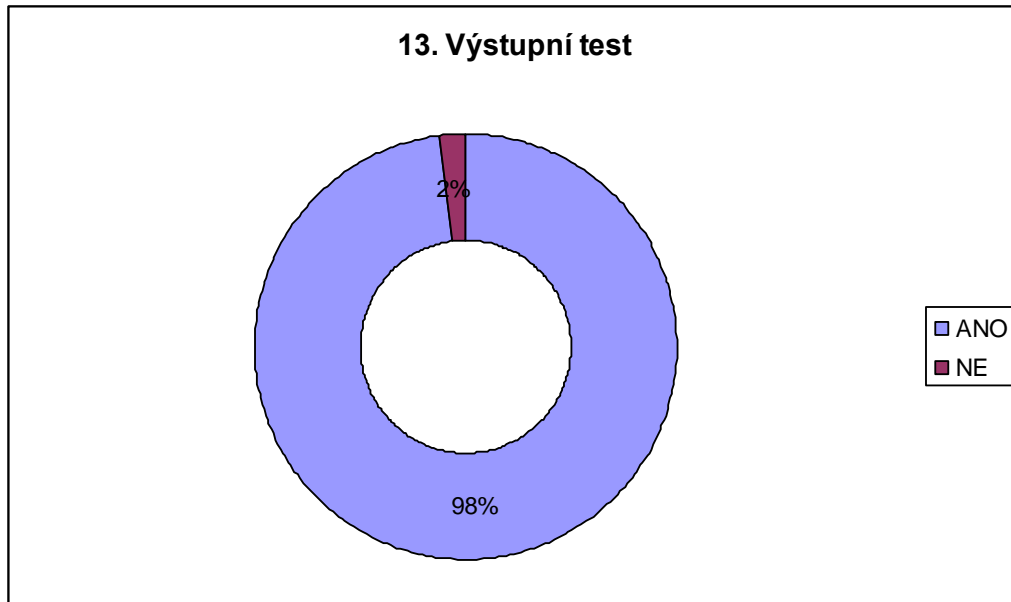
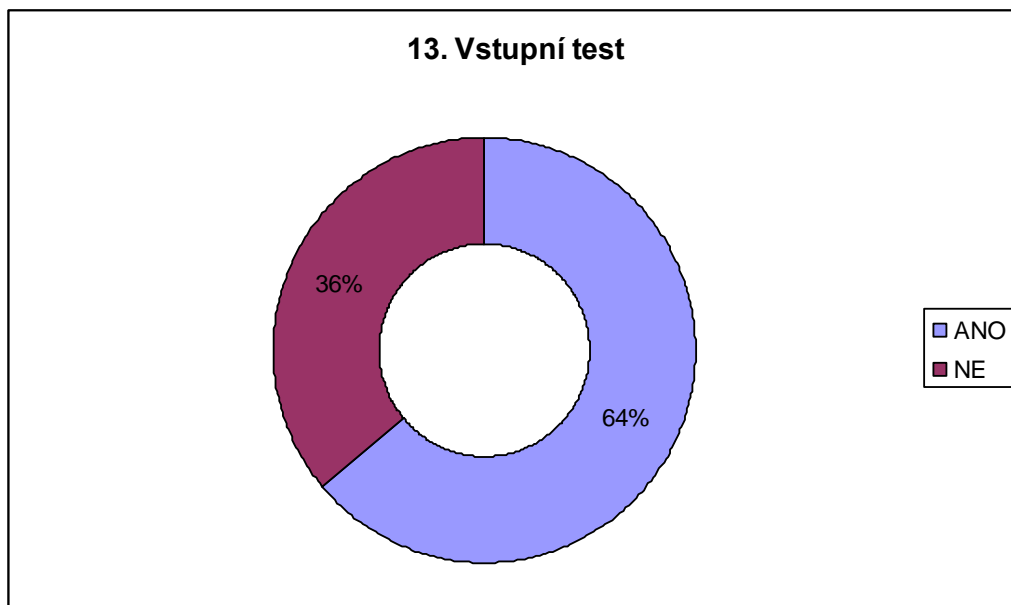
Popis testování: děti stojí v kruhu nebo v řadě, učitelka jim přihrává gumový míč, děti chytají a hází zpět libovolným způsobem.

8.4.1. Chytí děti koulejší se míč?



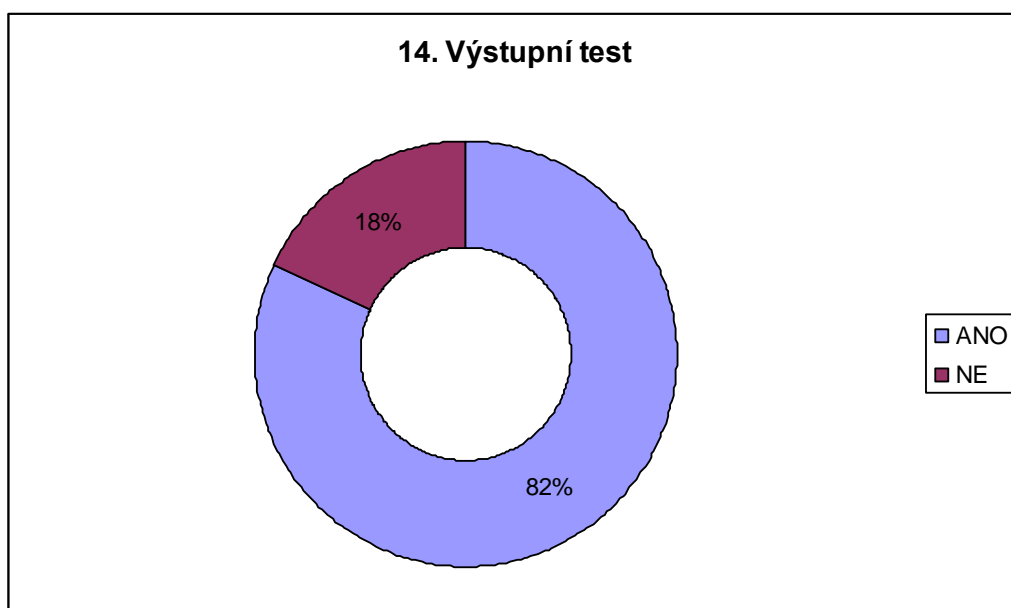
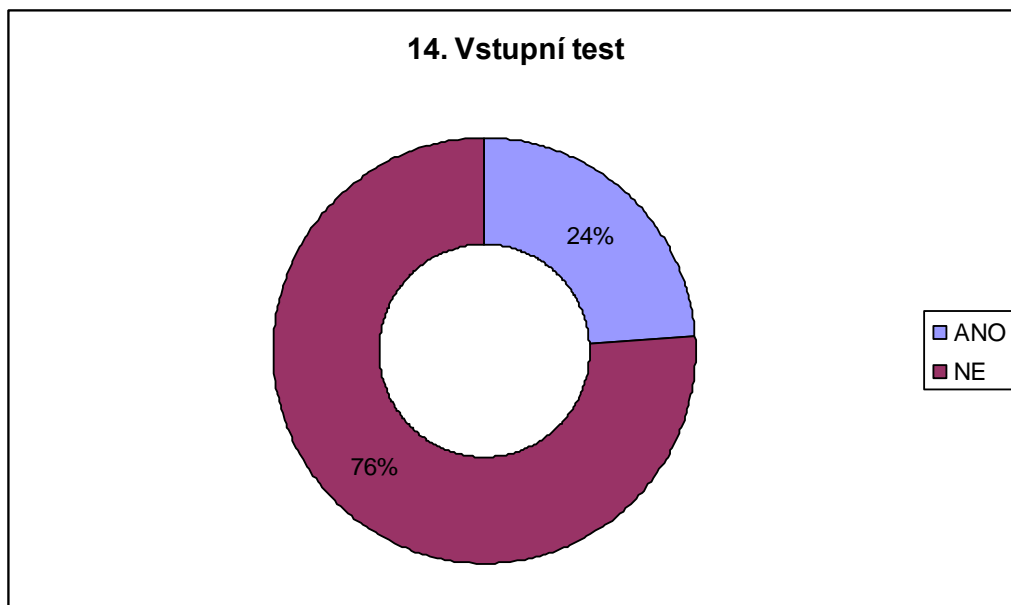
Zpočátku chytilo koulejší míč 40 dětí = 80%. Po aplikaci předložených námětů výstupní test prokázal, že koulejší míč chytne všech 50 dětí = 100%.

8.4.2. Chytí děti míč po odrazu od země?



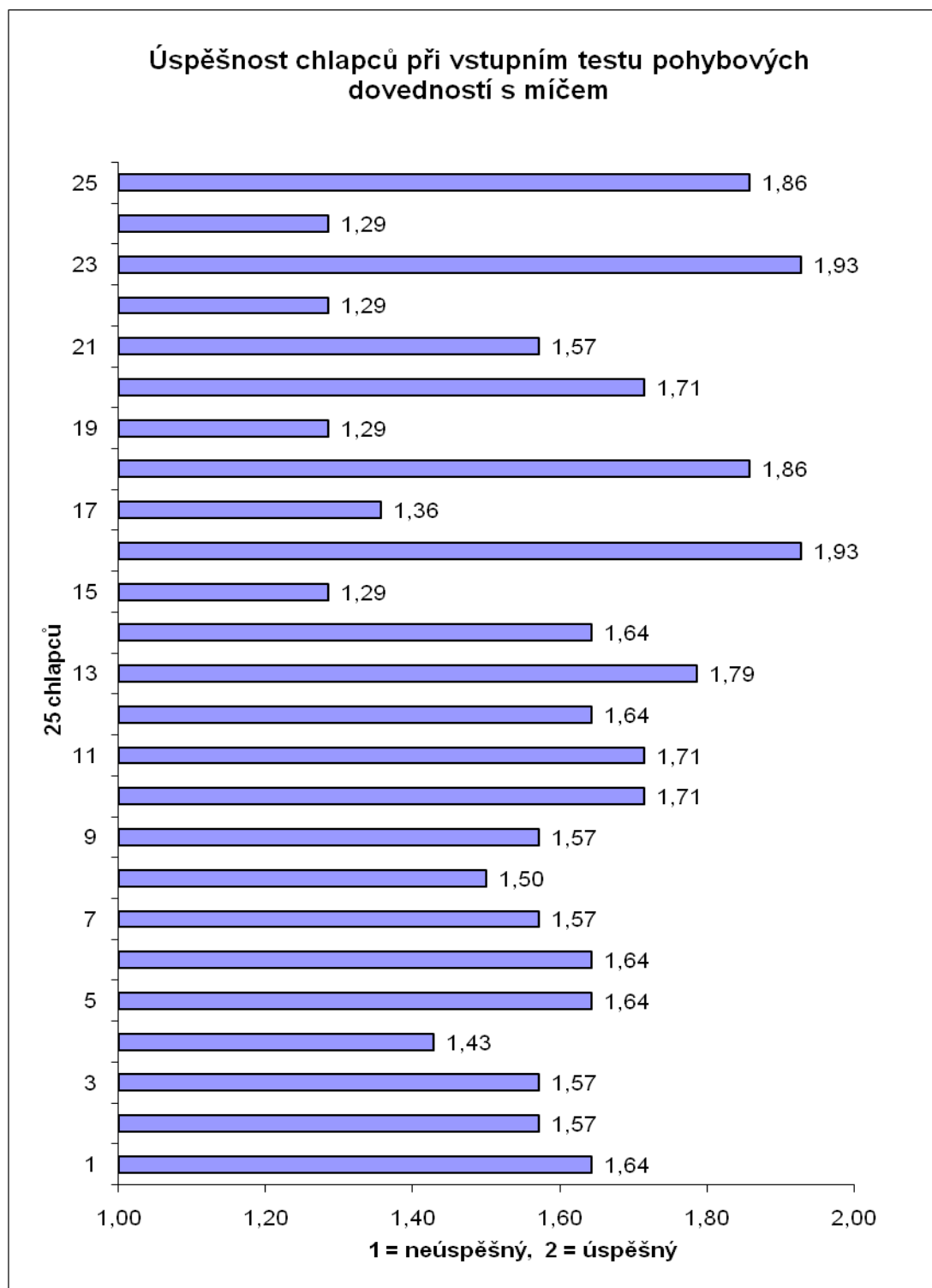
Míč po odrazu od země chytilo při vstupním testování 32 dětí = 64%. Během aplikace předložených námětů se zlepšilo 17 dětí, protože výstupní výsledky ukazují, že 49 dětí = 98%, chytí míč odražený od země.

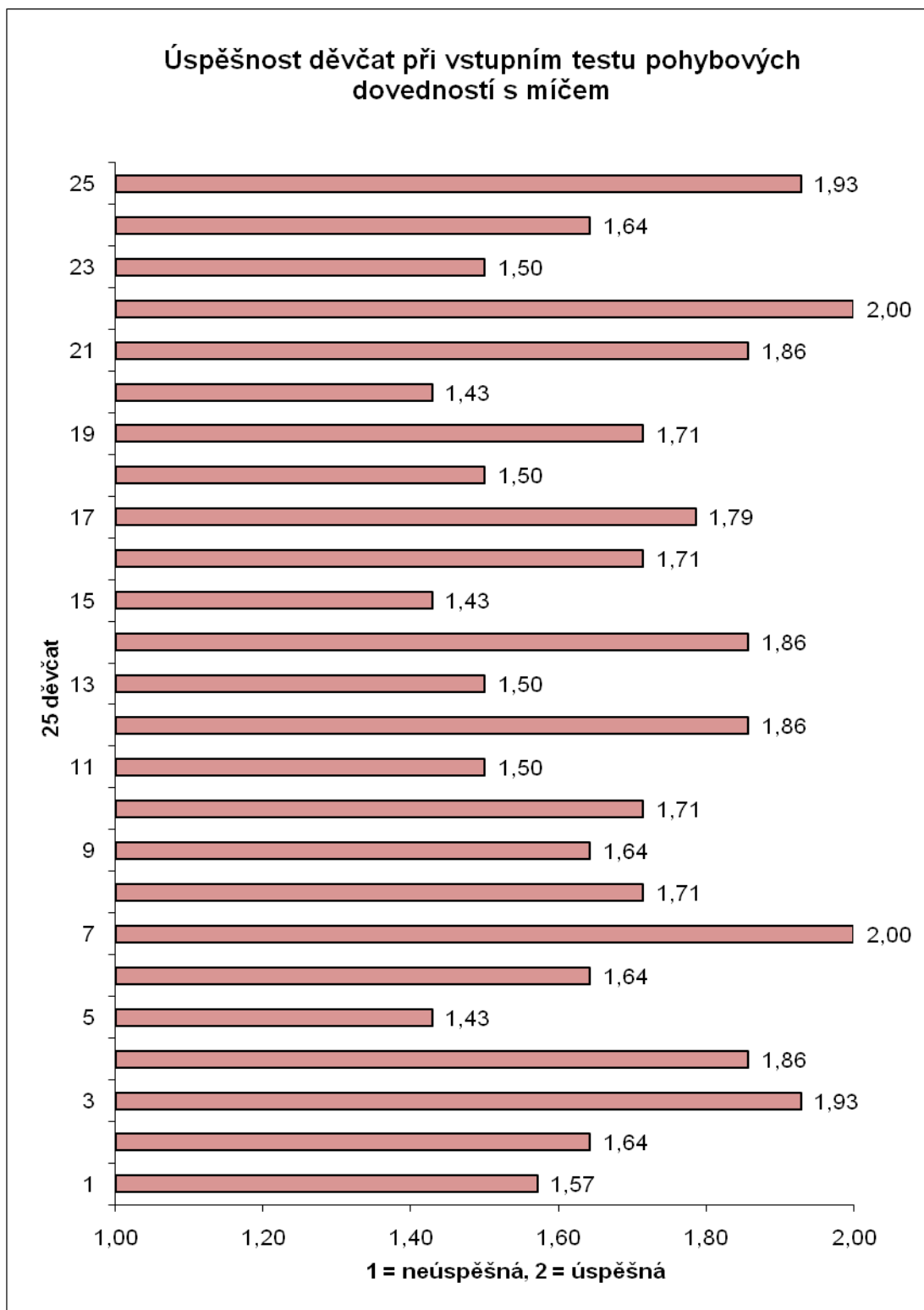
8.4.3. Chytí děti letící míč (do natažených paží a rozevřených prstů)?



Letící míč dokázalo chytit 12 dětí = 24%, ostatní se při vstupním testování např. míče bály, odrážely ho nebo ho neudržely v dlaních. Překvapivé výsledky přineslo výstupní testování, kdy bylo zjištěno, že 41 dětí = 82% chytá letící míč správným způsobem, což je zlepšení u 33 dětí = o 58%.

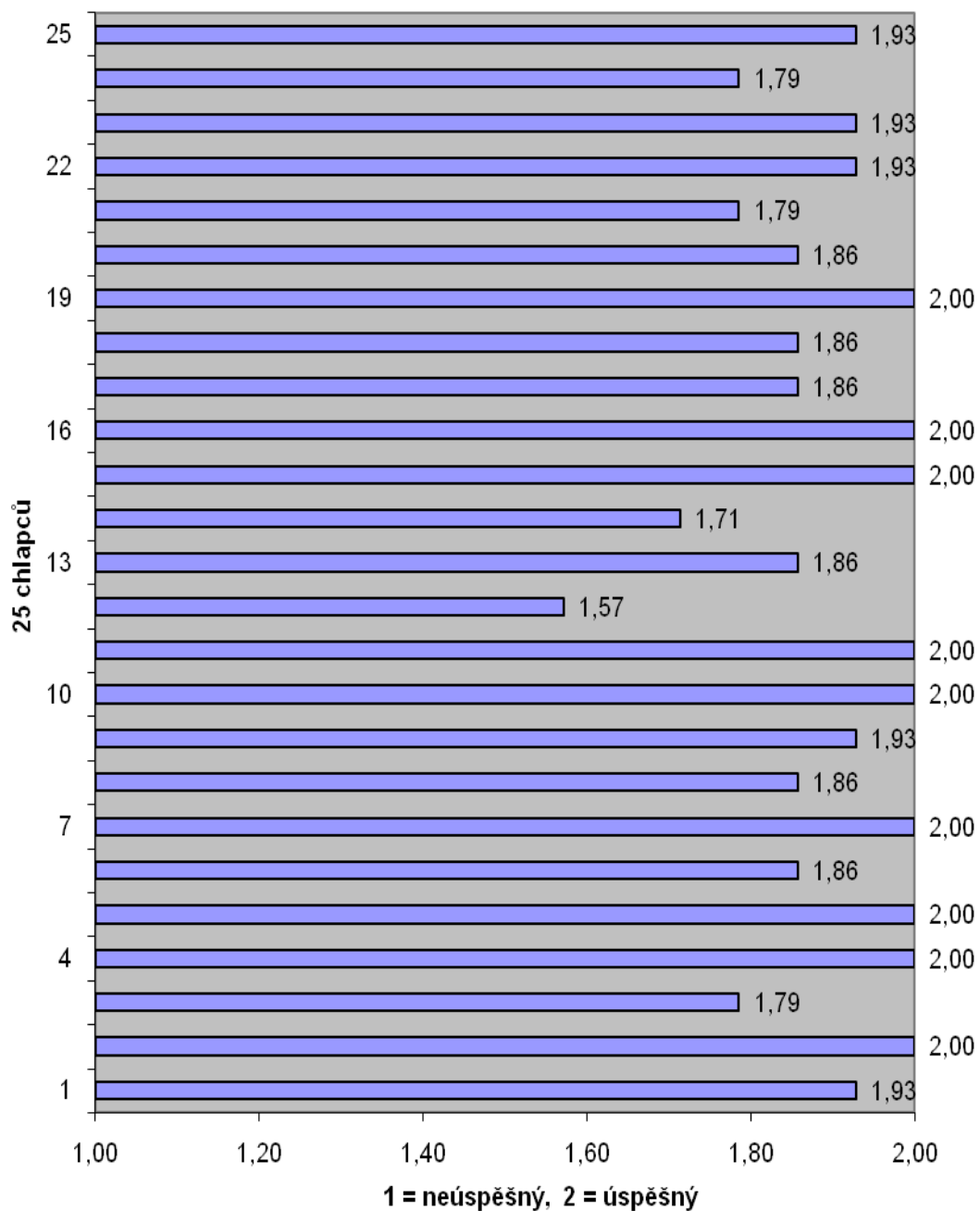
8.5. Je mezi chlapci a děvčaty rozdíl v úrovni pohybových dovedností s míčem?

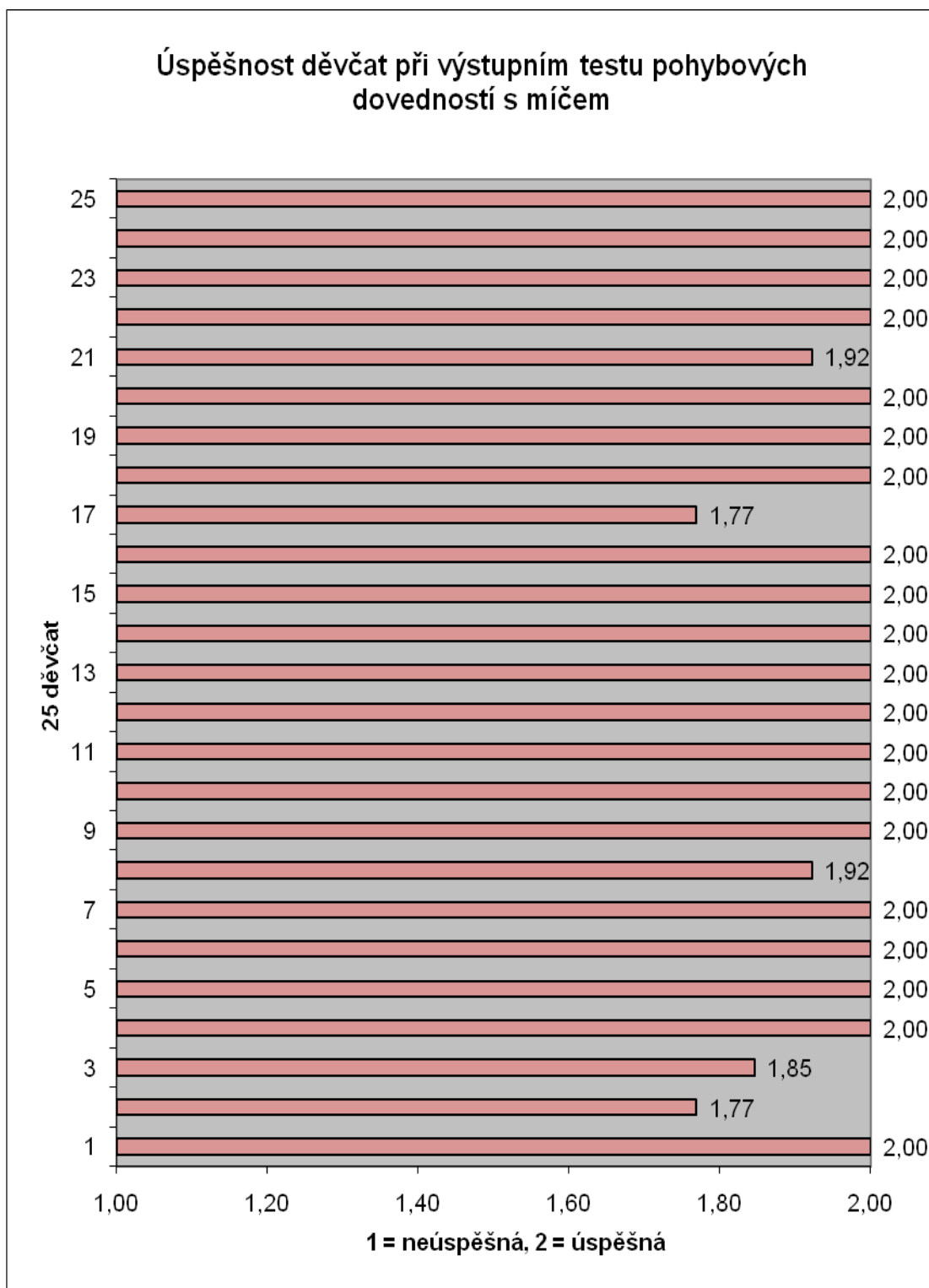




Již při vstupním testu byly zaznamenány rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Chlapci byli v pohybových dovednostech s míči úspěšní celkem z 60%, děvčata byla dokonce ještě o 9% úspěšnější, v průměru z 69%, jak o tom vypovídají výše uvedené hodnoty.

Úspěšnost chlapců při výstupním testu pohybových dovedností s míčem





Chlapci byli v druhém výstupním testování úspěšní z 90%. Ale i děvčata se zlepšila a jejich úspěšnost v pohybových aktivitách dosahovala 97%, o 7% více než u chlapců.

9. DISKUZE

V úvodu praktické části diplomové práce byly stanoveny tři pracovní hypotézy, následně byly představeny i metodické náměty ke hrám s míči, které bylo nutné ověřit formou výzkumného šetření. Z průzkumu vyplynuly následující závěry uváděných předpokladů:

1) Předpokládám, že navrhované metodické náměty k nácviku házení a chytání jsou vhodné pro 5-6leté děti.

Z výsledků výzkumu, který byl proveden u padesáti předškolních dětí, 5-6letých, lze usuzovat, že předložené metodické náměty k nácviku házení a chytání jsou vhodné pro tuto věkovou kategorii. Během výzkumu se děti zlepšily v průměru o 28,7% celkem ve čtrnácti pohybových dovednostech, přičemž největší zlepšení, až o 58%, se ukázalo při chytání letícího míče. **Předpoklad**, že navrhované metodické náměty k házení a chytání jsou vhodné pro 5-6leté děti, **se potvrdil** i v dotaznících pro učitelky (viz Příloha č. 2 - *Dotazník k předloženým námětům - učitel*).

2) Lze předpokládat, že děvčata budou při činnostech s míčem šikovnější

Výzkumu se záměrně zúčastnilo 25 děvčat a 25 chlapců, aby bylo možné porovnat případné rozdíly v úrovni pohybových dovedností s míči. Již při vstupním testování byl odhalen rozdíl, který **potvrzuje hypotézu**, že děvčata jsou při činnostech s míčem šikovnější, a to o 9% oproti chlapcům. Výstupní test taktéž potvrdil, že **děvčata jsou opět úspěšnější než chlapci**, v tomto případě o 7%.

3) Předpokládám, že je náhrada míče alternativní pomůckou v určitých činnostech možná.

Všech 6 dotazovaných učitelek uvedlo, že nahrazují při pohybových činnostech s dětmi běžné pomůcky různými alternativními předměty. Uvádějí např. polštářky, plyšové hračky, přírodniny, novinový papír, kelímky od jogurtů, skartovaný papír,

netkanou textilií, pěnové kytičky, šátky, drátěnkové žínky... Na otázku, zda lze míč vždy nahradit alternativní pomůckou, odpověděly NE. Běžně však, když je alternativa žádoucí a neomezuje vývoj hry, nahrazují míč např. papírovou koulí, drátěnkou, papírovou vlaštkou, či různými druhy míčů (plyšové, masážní, nafukovací...). Lze tedy konstatovat, že **předpoklad byl potvrzen**. Náhrada míče alternativní pomůckou je v určitých činnostech možná.

Z dotazníků dále vyplývá, že předložené náměty jednoznačně podle všech učitelek splňují *vzdělávací cíl* Tv (děti si osvojily správné házení několika způsoby, dokáží aktivně a s určitou jistotou chytat míč, pohybové aktivity přispěly k rozvoji celkové koordinace těla, jemné motoriky, obratnosti, pohotovosti a odhadu vzdálenosti). Také se potvrzuje, že předložené náměty podporují *výchovný cíl* Tv (náměty působily pozitivně na mravní a charakterové vlastnosti dětí, na estetiku pohybu, kreativitu, na osobnost jedince, jeho zájem o Tv) a *zdravotní cíl* Tv (náměty zahrnovaly vedle fyzické zátěže i obnovení psychické pohody dětí, náměty podpořily pohybové návyky ke zdravému životnímu stylu dětí).

Pro zajímavost lze uvést **další výsledky z dotazníků**, související s předloženými náměty:

Osvojování nových pohybových dovedností zařazují 2 učitelky do vyučovací jednotky Tv, 3 učitelky do ranního cvičení a vyučovací jednotky Tv a 1 učitelka nové pohybové dovednosti zařazuje do všech pohybových aktivit režimu MŠ (ranní cvičení, vyučovací jednotka Tv, pobyt venku i zájmové odpolední aktivity).

Vyučovací jednotku Tv, (hlavní zaměstnání), zařazuje 5 učitelek do vzdělávání dětí 1x týdně, 1 učitelka 2x týdně.

Dále učitelky uvádí, že při osvojování nových pohybových dovedností využívají zejména skupinovou a individuální sociálně-interakční formu Tv.

Dotazník po ověření předložených námětů vyplnilo 6 učitelek, které vykonávají praxi 8-12 let a 2 učitelky s praxí 1-4 roky.

ZÁVĚR

V úvodníku teoretické části diplomové práce se zabývám charakteristikou dětí předškolního věku, ukazuji na jejich anatomické, fyziologické a psychologické odlišnosti. Popisuji různé formy Tv a jejich zařazení do režimu dne v MŠ. Také zdůrazňuji vliv tělesné výchovy na dětský organismus, na jeho fyzickou, psychickou a sociální stránku. Dále popisuji zaměstnání Tv a jeho specifika. Teoretická část je uzavřena tématem tělesné výchovy v mateřských školách, se zaměřením na využití míče při tělesné výchově předškolních dětí.

V praktické části předkládám několik ověřených metodických námětů pohybových činností s míči pro děti předškolního věku a jejich výsledky ověření v praxi MŠ.

V diplomové práci byly stanoveny dva cíle:

1) Cílem diplomové práce je zjištění úrovně pohybových dovedností při činnostech s míčem u 5-6letých dětí.

Cíl diplomové práce byl splněn zjištěním úrovně pohybových dovedností s míčem u předškolních dětí ve věku 5-6 let. Při vstupním výzkumném šetření byly děti úspěšné celkem z 64,7%. Při výstupním testování úroveň pohybových dovedností stoupla na 93,4% úspěšnosti.

2) Vytvořit návrhy vlastních metodických námětů pohybových činností s míčem pro tělesnou výchovu v MŠ, ověřit je v praxi a vytvořit tak zásobník pohybových činností s míčem.

Návrhy vlastních metodických námětů pohybových činností s míčem byly v praxi MŠ úspěšně ověřeny a přinesly příznivé výsledky. Byl vytvořen zásobník pohybových činností nejen s míči (viz Příloha č. 1 - *Zásobník pohybových činností s míči*).

Je možné konstatovat, že náměty, které byly předmětem této práce, jsou vhodné pro praxi v MŠ, ale i pro zástupce široké veřejnosti, kteří se zabývají mimoškolní zájmovou a sportovní činností předškolních dětí.

Bylo by mým přáním, kdyby se téma této diplomové práce stalo podnětem k zařazení námětů pohybových činností s míčem do běžné praxe MŠ. Učitelky v mateřských školách by si měly uvědomit, že tělesná výchova v mateřské škole může založit zdravé pohybové návyky dítěte na celý život.

Musím osobně konstatovat, že zpracování diplomové práce pro mě mělo nejen smysl naplnění studijních povinností, ale přineslo mi i důležitou zpětnou vazbu. Ta se projevila v první řadě v podobě pozitivních výsledků úspěšnosti dětí – jejich zlepšení bylo až nečekané. Potvrdilo se, že cílevědomá práce učitelek s dětmi má svou nezastupitelnou hodnotu. Druhým hodnotným přínosem pro mne byla odezva ze strany učitelek, které jsem oslovila s žádostí o ověření pohybových aktivit. Nejenže zodpovědně a ochotně spolupracovaly, ale navíc si vyžádaly zásobník pohybových činností s míči pro vlastní práci s dětmi.

Na základě neočekávaně pozitivních výsledků zlepšení dětí vnímám, že téma tělesné výchovy dětí v sobě skrývá další náměty k bádání. Mohlo by se konkrétně jednat o zpracování zásobníku pohybových činností s alternativními pomůckami z různých materiálů. Další možnou oblastí by mohlo být zpracování projektu pro zájmové mimoškolní skupiny se sportovním zaměřením, určené pro předškolní děti. Tato a mnohá další témata ráda přenechám budoucím akademickým kolegům. Ale ve své osobní praxi se budu i nadále věnovat zlepšování pohybových schopností a dovedností předškolních dětí.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-862-7.

BOROVÁ, B.; a kol. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

DVOŘÁKOVÁ, H. a kol. *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989. ISBN nevedeno.

DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: UK – Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

GESELL, A. *The First Five Years of Life*. Londýn: Harper Brother Publisher, 1940. ISBN nevedeno.

HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte*. Praha: UK – Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-644-9.

HOUŠTĚK, J.; a kol. *Pediatrická propedeutika*. Praha: Avicenum, 1982. ISBN nevedeno.

HURYCHOVÁ, A.; VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997. ISBN 80-210-1525-X.

JASANOVÁ, N. *Hudba, pohyb, kresba, slovo*. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. ISBN 80-85521-08-3.

JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Z.; a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1985. ISBN nevedeno.

KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
- KUČERA, M.; a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN: 80-7169-258-1.
- KUČERA, M.; DYLEVSKÝ, I.; a kol. *Sportovní medicína*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-725-7.
- KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla a tancem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7367-171-9.
- KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Praha: SPN, 1986. ISBN neuvedeno.
- LECHTA, V. *Symptomatické poruchy řeči u dětí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-572-5.
- Lidi, pojďte si hrát*. Praha: Pražské ekologické centrum, 1996. ISBN 80-901377-6-8.
- LIPKOVÁ, V. *Hygiena dětí a dorostu*. Praha: Avicenum, 1971. ISBN neuvedeno.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: UK – Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0870-1.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1963. ISBN neuvedeno.
- RYCHTECKÝ, A.; FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UK – Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-497-7.
- SCHREIBER, M.; a kol. *Funkční somatologie*. Jinočany: H+H, 1998. ISBN 80-86022-28-5.
- SMOLÍKOVÁ, K.; a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2004. ISBN 80-87000-00-5.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: UK – Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

Tělesná výchova - učební osnovy pro 1. až 9. ročník ZŠ. Praha: Fortuna, 1996.
ISBN neuvedeno.

SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.

TŮMA, M.; TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti.* Praha: Grada Publishing, 2010.
ISBN 978-80-247-3489-7.

ZAPLETAL, M. *Hry na hřišti a v tělocvičně.* Praha: Leprez, 1997. ISBN 80-86061-04-3.

ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato.* Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1 - Zásobník pohybových činností s míči

Příloha č. 2 - Dotazník k předloženým námětům – učitel

Příloha č. 1 - Zásobník pohybových činností s míči

MANIPULAČNÍ HRY

Rozsypané korále: děti stojí v zástupech. Jako mravenečci z pohádky Zlatovláska, pomáhají Jiříkovi sbírat korále (různé míče či papírové koule apod.). Zástupy mají přidělený stejný počet míčů. První v družstvu sbírá míče po jednom, např. z koše před sebou, a podává ho nad hlavou ostatním dětem. Míče, které během předávání spadnou na zem, se nesbírají. Hra končí, když už družstvo nemá vpředu žádné míče. Spočítáme množství dopravených „korálků“ na konci zástupu a poznáme tak, kde byli mravenečci pracovitější. Lze hrát i v opačném směru, posílat „korále“ zezadu dopředu.

Kominíci: děti stojí v zástupech, ve stoji rozkročném – nohama tvoří komín, ptají se prvního v zástupu: „*Kominíku, máš komíny čisté?*“ dítě odpoví: „*Podívám se, není to tak jisté*“, pošle do komína míč, děti si ho předávají mezi nohama až k poslednímu, ten v zástupu přeběhne s míčem dopředu a je kominík. Hra s říkankou se opakuje, dokud se nevystřídají všechny děti družstva. (Využíváme různé míče či alternativy jako polštář, kbelík apod.)

Předávaná: dvě družstva stojí vedle sebe (děti v jednotlivých družstvech v zástupu za sebou). První v každém družstvu na povel začne podávat míč bokem k dítěti, které stojí hned za ním (lze např. vyzkoušet v 1. kole předávku míče zprava a v 2. kole zleva). Takto hra pokračuje až k poslednímu dítěti. Poslední dítě pak běží na začátek zástupu a pokračuje určeným způsobem. Hra končí v momentě, kdy se vystřídají v podávání všichni členové družstva. Pokud předávání zvládají děti bez problémů, lze hrát hru na čas – na vítěze. (Využíváme různé míče či alternativy jako polštář, kbelík, košík apod.)

Na kočku a na myš: děti stojí v kruhu, posílají si malý (myška) a velký (kočka) míč. Kočka honí myšku, děti se samozřejmě snaží, aby kočka myšku nedohonila. V průběhu hry můžeme měnit operativně směr posílání míčů a uvidíme, zda kočka nakonec myšku dohání a sní. (Využíváme různé míče či alternativy.)

Míčová honička: každé dítě drží svůj míč, jedno dítě (bez míče) honí ostatní. Koho chytne, ten mu svůj míč předá a opět dítě bez míče honí další.

Kdo dřív podá míč: děti stojí v řadě za startovní čarou. Před každým dítětem ve vzdálenosti 6 – 7 metrů je položen míč nebo alternativní předmět. Na signál učitelky běží děti vpřed, uchopí „svůj“ míč, běží zpět a položí míč před sebe na startovní čáru. Na povel učitelky odnesou děti míče zpět na určenou metu. Hra pokračuje. Vyhrává ten, kdo nejrychleji a nejpresněji splnil úkol. Starší děti mohou po startu, než vyběhnou udělat dřep, turecký sed, nebo startovat z lehu, ze sedu, z kleku apod. Při pobytu venku využíváme přírodní materiály.

Zlatá rybka: děti sedí v těsném kruhu, nohy pokrčeny, chodidla na zemi, ruce stále pod koleny. Uprostřed kruhu stojí hlídač – zlatá rybka. Děti si pod koleny předávají míč a mohou říkat: „*Čáry, máry, bič, ztratil se nám míč. Zlatá rybko, víš-li o něm, pověz nám to honem, honem než půjdeme pryč.*“

Při posledním slově říkanky se podávání míče hned zastaví. Zlatá rybka, která sledovala předávání míče, zavolá jméno hráče, o kterém si myslí, že má míč. Vyvolané dítě roznoží, pokud má míč u sebe, je zlatá rybka vysvobozena a smí si sednout na hráčovo místo. Zlatou rybkou se stává dítě, které mělo míč, hra se opakuje. Neuhodne-li třikrát, přesto se vystřídá.

Honěná dvou míčů: děti stojí ve dvou soustředných kruzích, čelem proti sobě. Jeden hráč z vnějšího kruhu a naproti němu stojící hráč z kruhu vnitřního drží míče stejné velikosti, ale každý jiné barvy. Na povel si začnou děti míče podávat v daném směru a snaží se o co nejrychlejší předávku tak, aby jejich míč předhonal soupeřův. Tomu, komu míč spadne, sebere ho, vrátí se na své místo a pokračuje ve hře. Starší děti mohou stát dál od sebe a místo předávání míče si mohou na krátkou vzdálenost míč házet.

Utíkej a dohoň: děti stojí v přiměřené vzdálenosti naproti učitelce, která drží košík s malými míčky. Počet míčků je stejný jako počet dětí. Učitelka vysype míčky na zem tak, aby se rozkutálely všemi směry a na pokyn „Utíkej a dohoň!“ děti běží za míčky. Každé sebere jeden míček a vracejí se k učitelce, kde ho dají zpět do košíku. Hra se opakuje. Lze navýšit počet míčků a sledovat, které dítě nasbírá nejvíce, ale vždy se vrací pouze s jedním míčkem.

Zajíci na zelí: skupina dětí – zajíci, chodí, běhá nebo poskakuje po obvodu velkého kruhu podle rytmu bubínku, tamburíny... Na protější straně herny je zelné pole s míči – hlávky zelí. Až bubínek přestane, běží děti k míčům a uchopí je nad hlavu. Každý zajíček má svou hlávku zelí, poté se vrátí děti zpět a hra se opakuje.

Sázení a sbírání brambor: děti jsou rozděleny na družstva, která stojí v zástupech na startovní čáře. Před každým zástupem jsou vyznačeny např. 4 mety. Každé družstvo má např. košík s drátěnkami, papírovými koulemi, houbičkami apod. po čtyřech kusech (stejně jako met). Na signál vyběhnou první děti ze zástupů a pokládají předměty

z košíku na mety. Pak se vracejí zpět a předávají košík dalšímu hráči, který opět oběhne mety, ale předměty posbírání. Hra se opakuje, dokud se všechny děti nevystřídají.

Na kuny a veverky: uprostřed herny je koš plný míčů – zásob. Dvě i více dětí – kuny vyhazují míče z koše na všechny strany. Ostatní děti – veverky míče sbírají a vracejí zpět do koše. Po určitém čase hra končí a počítáme, kolik zásob oříšků veverkám zbylo. Vyměníme kuny a hra může pokračovat dál.

Byla jedna babka: děti říkají básničku „*Byla jedna babka, prodávala jabka. Nemohla nic prodat, musela je rozdat.*“ Při recitování si v kruhu nebo v řadě podávají malé míčky.

Běh za míčem: dvě družstva se postaví do zástupů za startovní čáru. První hráči z obou zástupů hodí míček co nejdále do hřiště. V tom okamžiku vybíhají druzí ze zástupů, hráč z prvního družstva běží za míčem druhého družstva a hráč druhého zase pro míč prvního družstva. Kdo se dřív vrátí ke startovní čáře s míčkem soupeře, získává bod pro svou skupinu. Poté házejí v pořadí třetí, běží čtvrtí atd. Hra končí, až se všichni vystřídají v házení i v běhu. Vyhrává skupina s vyšším počtem bodů.

HRY S KOULENÍM

Koulení ve dvojicích: děti sedí ve dvojicích, sed roznožný. Posílají si míč, např. při zpěvu písničky „*Koulelo se, koulelo, červené jablíčko...*“ Později děti koulí ze dřepu, podřepu, z kleku, jednoruč apod.

Koulení v kruhu: děti sedí v kruhu, sed roznožný tak, aby se chodidly téměř dotýkaly. Koulí si míč libovolně napříč kruhem, podle vlastní volby si vyberou kamaráda, řeknou jeho jméno a snaží se o správné zacílení míče k tomu, komu je určen.

Koulení na třetího: dvě děti stojí asi 4-5 m od sebe. Mezi nimi uprostřed je kruh vyznačený křídou, ve kterém stojí třetí dítě. Oba „vnější“ hráči kutálejí míčem sem a tam přes kruh třetího hráče, ten se musí snažit, aby se ho míč nedotkl. Musí se včas vyhnout, uskočit nebo povyskočit a přitom zůstat v kruhu. Když se hráče míč dotkne, nebo při vyhýbání přešlápne z kruhu, vymění si středový hráč místo s jedním z vnějších hráčů, od kterého se právě míč kutálel.

Koulení na branky: dvě družstva stojí za čarou vedle sebe, každé dítě hraje svým míčem. Děti postupně kutálejí míč do branky - až se dokutálí míč jednoho hráče, jde kutálet druhý. Družstvo, které se vícekrát trefilo, vyhrává. Při menším počtu míčů, než dětí, lze zvolit z každého družstva jednoho hráče jako strážce branky, který odkutálené míče vrací zpět družstvu. Od koulení ve stoje, zkusíme varianty koulení z dřepu, kleku, ze sedu, z lehu na břicho, ve stoje z otočky, pozadu, z předklonu okénkem se děti snaží míč poslat do branky apod.

Živé kuželky: jedna skupina dětí s míči stojí v řadě za čarou, druhá skupina „kuželky“ stojí nehnutě naproti v daném seskupení (ve dvojicích, trojicích, nebo jednotlivě do tvaru „V“ apod.). Děti míči postupně kutálejí, které „kuželky“ se míč dotkne, odejde a postaví se za hráče, který míč poslal. Hra se opakuje do poslední „kuželky“, hráč si míč sbírá sám a kutálí zas od čáry. Vyhrává hráč, který má za sebou nejvíce „kuželek“. Po hře se role hráčů a „kuželek“ vymění a hra se opakuje. V heterogenních třídách lze děti rozdělit na skupiny podle věku dětí a upravit tak vzdálenost kutálení.

Koulení míčku do důlku: venku do vyhloubeného důlku v zemi koulí děti postupně malé míčky. Pokud odkoulejí všechny bez zásahu důlku, dojdou si pro svůj míček a hra se opakuje. Vyhrává ten, kdo první trefí důlek, hra končí a zároveň začíná.

Koulení k terči: venku vyryjeme do země kruhový terč. Hráči jednoho družstva stojí na jedné polovině kruhu a soupeři na druhé polovině, družstva mají barevně odlišné míče. Hráči koulejí míče od poslední vnější čáry, snaží se zasáhnout střed. Mohou svým míčem ze středu vyrazit soupeřův míč. Až odkoulí všichni hráči, hra končí. Vyhrává družstvo, které má míč blíže středu.

Na brankáře: hráči v jednom zástupu postupně koulí míč do přiměřeně velké brány, kterou střeží brankař. Ten se snaží míč zachytit a koulením ho posílá zpět. Pokud míč nezachytí, vymění se s hráčem, který koulel a hra pokračuje.

Jablíčko se kutálelo, je hra spojená s následující říkankou:

„Jablíčko se kutálelo, vůbec nic to nebolelo.

Podívejte, jak se koulí! Nemá ani jednu bouli!

Kutálí se, kutálí, to jsme se mu nasmáli.“

Při říkance si děti kutálejí míč ve dvojicích nebo v kruhu v sedu roznožném, v kleku, v dřepu nebo ve stoje.

Koulená pod lanem: dvě skupiny dětí stojí proti sobě v řadách, každé dítě má míč. Uprostřed herny je překážka v podobě lana, švihadel, které jsou ve výšce 30 – 50 cm. Na daný signál se snaží děti odkoulet ze své poloviny co největší počet míčů. Vyhrává skupina, která má po určeném čase méně míčů na své polovině.

Štafeta: děti tvoří družstva o stejném počtu členů, přiměřeně výkonnostně vyrovnaná. Ve vzdálenosti 6 – 10 m má každé družstvo svou metu. První člen družstva

kutálí míč před sebou až kolem mety a zpět. Předá míč dalšímu hráči a zařadí se nakonec. Hra končí, až se všichni vystřídají.

Na metro: děti v zástupech maximálně po šesti, ve stoji rozkročném, tvoří tunel. První hráč se otočí k družstvu a snaží se koulet míč skrz tunel – metro plynule projíždí. Poté sebere míč a předá ho druhému hráči a sám se zařadí na konec tunelu. Hra končí, až se všichni vystřídají.

HRY S HÁZENÍM

Házení spodním obloukem (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí míč dítěti, dítě obouřuč lehce hází spodním obloukem v mírném stoji rozkročném zpět, protože má dítě míč před sebou, je pro něho snazší směr míče zacílit). Aby děti házely do požadované výšky, spojí učitel/ka ruce a vytvoří tak koš, do kterého děti házejí. (Důležité je, mít spíše větší a lehčí míč).

Házení vrchním obloukem obouřuč (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí nebo podává míč dítěti, dítě hází vrchním obloukem v mírném stoji rozkročném, tělo vzpřímené, nikoli předklon, drží míč obouřuč v náprahu za hlavou a švihem ho prsty vypouští. Důležitý je moment vypuštění míče při odhodu, aby míč neletěl do země). K tomu, aby si děti osvojily správné vypuštění míče a míč hodily do žádané výšky, jim pomůže určitá překážka např. obruč, kterou učitel/ka drží a děti jí prohazují míče, nebo mohou házet přes lano, nad síť, přes průlezku apod. Opět užíváme míče větších rozměrů (20 cm).

Házení vrchním obloukem jednoruč (děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed kutálí nebo podává míček dítěti, dítě hází vrchním obloukem jednoruč v mírném stoji rozkročném, kde je vhodné uplatnit tzv. křížové pravidlo: při házení pravou rukou je

předsunuta levá noha, při házení levou rukou je vpředu pravá noha, toto pravidlo lze uplatnit v případě vyhraněné laterality ruky dítěte. Při hodů se paže napřahuje za tělo, za loktem následuje pohyb předloktní a zápěstí. Ruka, kterou dítě nehází, je v mírném předpažení a zaměřuje. Spolu s křížovým pravidlem dojde k žádoucí rotaci trupu při odhodu a hod získá požadovaný směr a výšku). Jako pomůcku při uplatnění křížového pravidla lze použít proužky krepového papíru, kterými označíme dětem ruku, kterou hází a nohu, kterou mají vpředu. Tak budou mít vlastní kontrolu.

Při činnostech opět můžeme házet přes překážku, využít házení při písni „Šel zahradník do zahrady“ a vyhazovat „křen oknem“, nebo hrát „koulovanou“ s molitanovými míčky, kdy děti hází všichni proti všem. Ke správné technice hodů jednou rukou a vrchním obloukem nám pomůže obyčejná papírová vlaštovka nebo brčko. Každopádně při nácviku házení vrchním obloukem jednoruč je vhodné použít malé míčky, papírové koule apod.

Která vlaštovka doletí dál: děti ve skupinách po 4 – 5 dětech v řadě postupují k lanu napjatému ve výšce 1,5 m, správně napřáhne a odhodí vlastní vlaštovku složenou z tvrdšího papíru. Podběhnou lano, zvednou svoji vlaštovku a daným směrem se vrací do své skupinky.

Miř a hod’: děti si v kruhu rychle podávají míč, uprostřed kruhu stojí kuželka. Bubnování na bubínek určuje rychlost podávání, když přestane, učitelka řekne: „*Miř a hod’!*“, zamíří dítě, které má právě v ruce míč a snaží se kuželku trefit. Pokud se trefí, jde k paní učitelce bubnovat na bubínek. Takto se mohou vystřídat všechny děti. Pokud se netrefí, sebere míč a vrátí se zpět do hry.

Na opičky: děti jsou rozděleny do dvou skupin – na rezavé a černé opičky. Mají připravené papírové koule nebo podobné předměty – jako kokosové ořechy. Mezi skupinami je žíněnkou nebo lanem vymezený prostor asi 2 – 3 m široký, který představuje moře. Na signál začnou opičky mezi sebou bitvu, kdy se snaží zasáhnout protivníka nebo jeho území. Hra končí opět na signál.

Nebezpečná ulička: děti ve dvou skupinách stojí v řadách proti sobě, každé dítě má v ruce míč nebo papírovou kouli apod. Do vytvořené uličky mezi řadami pošle učitelka prudce se koulející větší míč. Děti se snaží zasáhnout svým míčem pohybující se míč. Lze počítat zásahy družstev i jednotlivců.

Obránce hradu: děti stojí ve vyznačeném kruhu, uprostřed postavíme „hrad“, např. z papírových krabiček, kelímků, PET lahví, stavebnic, kostek, kuželek apod. Před hradem stojí dítě – obránce a ochraňuje svůj hrad, odrážením míče popř. chytáním. Ostatní děti na obvodu kruhu jsou střelci a snaží se celkem jedním míčem hrad zasáhnout. Komu se to podaří, opraví hrad a stává se obráncem. Během další hry můžeme přidat druhý míč a dalšího obránce nebo zvětšit popř. zmenšit obvod kruhu.

Na jelena: děti stojí v kruhu v rozestupu na upažení. Hází si míč, kdo ho první nechytne, stává se jelenem a jde doprostřed kruhu. Děti si přihrávají míč a kdo má nabito, může házet po jelenovi. Když ho trefí, stává se sám jelenem a jelen se zařadí na jeho místo v kruhu.

Házení nacvičujeme např. ve dvojicích z různé vzdálenosti, střídáme způsoby házení, házíme s různě velkými míči a využíváme alternativních materiálů. S dětmi sledujeme a porovnáváme, kdo hodí nejdál, nejvýš, nejpřesněji... (např. děti stojí v řadě ve vzdálenosti 3-5 m od opřené žíněčky o zed' a hází zadaným způsobem na cíl).

HRY S CHYTÁNÍM

Chytání koulejícího míče: děti si koulí míč po rovině mezi sebou, ruce vztahují k míči, chytají. Dále chytání můžeme nacvičovat posíláním míče po šikmé ploše.

Chytání míče po odrazu od země: dítě samo zkouší pouštět míč a po odrazu zpětně chytnout do výchozí pozice, může si míč před sebou lehce nadhodit a poté chytit. Děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed lehce přihrává míč o zem, dítě chytá. Opět má paže vztáhnuté k míči, prsty roztažené a chytnutý míč stahuje na prsa. Dítě se tak naučí aktivně reagovat na pohybující se míč. Zde je důležité mít dostatečně pružný míč, který se snadno odráží.

Chytání míče: děti stojí v kruhu, učitel/ka uprostřed zlehka hází, děti chytají do natažených paží a do rozevřených prstů a přivinou míč na prsa. Zpočátku je vhodné použít nafukovací míč, který pomalu padá a díky velikosti a měkkosti ho dítě lépe chytne. Po osvojení správného chytání využíváme dalších míčů různých materiálů a velikostí.

Na zavalanou: děti stojí v kruhu, jedno dítě s míčem uprostřed. Vyhodí míč obouřuč spodním způsobem do výšky a zavolá jméno některého dítěte. Pouze vyvolané dítě se snaží míč chytit. Když se mu to podaří, zůstává v kruhu a vyhazuje. Pokud ne, vrací se zpět do kruhu a vyhazuje předchozí hráč znovu.

Na sochy: děti stojí v kruhu a hází si libovolným nebo daným způsobem míč (např. lehký nafukovací míč, poté gumový průměr 20 cm). Nejprve hází po obvodu poté napříč kruhem. Kdo dobře hozený míč nechytne, anebo kdo míč špatně hodí, zaujme postavení sochy – stoj na jedné noze, stoj zkřížmo, ruce v bok, vzpažené, položené na hlavě apod. Ze sochy se vysvobodí, když další přihrávku chytne.

Na chytanou: děti stojí v zástupu, před nimi učitelka s míčem nahazuje míč. Kdo ho chytne, odchází stranou hrát např. hru na sochy, kdo míč nechytne, zařadí se znovu na konec zástupu.

Přehazovaná: děti si ve dvojicích přehazují míč např. přes síť, lano, švihadlo... Mohou počítat, kolikrát se jim povedlo míč přehodit a chytit, porovnávat s ostatními...

Malá házená: děti jsou rozestoupeny po herní ploše - každé stojí na své metě. Na začátku herního pole stojí učitelka, která přihrává míč nejbližšímu dítěti. Míč děti hází postupně dál, až na druhý konec – na poslední metu, kde dítě hází do branky. Pokud se trefí do branky, vrací se na začátek – na první metu a všechny ostatní děti se posunou o jednu metu blíž k brance, hra se opakuje. Během hry učitelka plynule přidává míče do hry. Pokud dítě míč nechytí, sebere ho a vrátí se s ním zpět na svou metu, hra pokračuje dál.

Příloha č. 2 - Dotazník k předloženým námětům – učitel

Škola: _____ Třída: homogenní – heterogenní

Pohlaví: M – Ž

Počet roků praxe: _____

1) V práci s dětmi zařazujete pohybové aktivity vedoucí k osvojení nových pohybových dovedností v rámci režimu MŠ do:

- a) ranního cvičení
- b) do vyučovací jednotky Tv (hlavní zaměstnání)
- c) do pobytu venku
- d) do zájmových odpoledních aktivit
- e) jiné: _____

2) Vyučovací jednotku Tv zařazujete do vzdělávání:

- a) 1x týdně
- b) 2x týdně
- c) nezařazují, protože _____

- d) vícekrát, doplňte kolikrát _____

3) Jako učitelka vytvářím pozitivní vztah dětí k pohybovým aktivitám:

ANO – spíše ano – NE

4) Které sociálně-interakční formy Tv využíváte v práci s dětmi při osvojování nových pohybových dovedností?

a) hromadnou formu

b) skupinovou formu

c) individuální formu

d) kombinace forem, doplňte:

5) Domnívám se, že předložené náměty splňují vzdělávací cíl Tv (děti si osvojily správné házení několika způsoby, dokáží aktivně a s určitou jistotou chytat míč, pohybové aktivity přispěly k rozvoji celkové koordinace těla, jemné motoriky, obratnosti, pohotovosti a odhadu vzdálenosti).

ANO – spíše ano – NE

6) Domnívám se, že předložené náměty podporují výchovný cíl Tv (náměty působily pozitivně na mravní a charakterové vlastnosti dětí, na estetiku pohybu, kreativitu, na osobnost jedince, jeho zájmy o Tv).

ANO – spíše ano – NE

7) Domnívám se, že předložené náměty podporují zdravotní cíl Tv (náměty zahrnovaly vedle fyzické zátěže i obnovení psychické stránky osobnosti dětí, náměty podpořily předpoklady k zdravému životnímu stylu dětí).

ANO – spíše ano – NE

8) Domnívám se, že náměty jsou vhodné pro děti předškolního věku (5-6leté).

ANO – spíše ano – NE

9) Nahrazujete při pohybových činnostech pomůcky alternativními předměty?

ANO – NE

10) Pokud ano, prosím napište jakými?

11) Myslíte si, že lze míč vždy nahradit jinou alternativní pomůckou?

ANO – NE

12) Pokud ano, prosím napište jakou?

13) Domnívám se, že mohu být dětem vhodným příkladem zdravého životního stylu.

ANO – spíše ano – NE