

Příloha č. 1

SOUHLAS

Já, jméno a příjmení.....tímto uděluji písemný souhlas s tím, aby se mé dítě účastnilo cvičebního programu na rozvoj rovnovážných koordinačních schopností a podstoupilo kontrolní měření na začátku a na konci experimentu.

V Praze dne:

Podpis právního zástupce dítěte.....

DOTAZNÍK

Vážení rodiče,

jmenuji se Eva Zelená a v rámci studia UK Praha - oboru, se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který je určen Vám a týká se informací o pohybových volnočasových aktivitách u Vašeho dítěte.

Prosím odpovězte na všechny uvedené otázky. Není-li uvedeno jinak, zaškrtněte jednu z uvedených možností. Po vyplnění, vložte dotazník do příložený obálky a předejte paní učitelce ve třídě.

Anonymita získaných informací bude zachována a informace budou využity jen pro zpracování mé bakalářské práce.

1) Věnuje se vaše dítě ve svém čase pravidelně pohybové aktivitě?

- ANO
- NE (*dále prosím pokračujete ve vyplnění jména dítěte*)

2) O jaký typ pohybové aktivity se jedná

- Rekreačně
- Organizovaně (ve sportovním klubu/tréninkově)

Prosím uveďte jméno Vašeho dítěte.....

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.

Eva Zelená

RANNÍ CVIČENÍ

Cviky s overballem v sedě:

1. Sed na overballu, nohy pokrčené chodidla opřené o zem, dynamický řízený pohyb (pohupování).
2. Sed na overballu nohy pokrčené chodidla opřené o zem, ruce rozpažené, úklony stranou.
3. Sed na overballu nohy přednožené, opřené patami o zem, výdrž.
4. Sed na overballu nohy přednožené, opřené patami o zem ruce rozpažené, úklony stranou.
5. Sed na overballu, ruce podél těla, nohy přednožené, opřené patami o zem, pomalým řízeným pohybem přecházet pažemi do vzpažení, výdrž.
6. Sed na overballu, s oporou o ruce, nohy pokrčené opřené chodidly o zem, postupně střídavě přednožovat levou a pravou nohu.
7. Sed na overballu, nohy přednožené, pomalu přecházet do roznožení a zpět do snožení.
8. Sed na overballu, nohy pokrčené, pomalu přecházet až do přednožení a zpět, obtížnější varianta je položit nohy v přednožení chodidly na sebe.

Cviky s overballem ve stoji

1. Stoj, střídavě pokládat jednu nohu na overball, výdrž.
2. Stoj jednonož, pomalu střídavě jednou i druhou nohou válet overball vpřed a vzad.
3. Stoj jednonož, nestojná noha položená na overball, pomalu přenášet váhu na nohu opřenou o míč, výdrž, nohy vystřídat.
4. Stoj, balancování s overballem položeným na hlavě, výdrž.
5. Stoj, balancování s overballem položeným na koleni pokrčené nestojné nohy.
6. Stoj, ruce v předpažení drží overball, pomalým řízeným pohybem přecházet do dřepu a zpět.
7. Stoj jednonož, podávání overballu pod kolenem pokrčené nestojné nohy, stoj střídavě na levé i pravé noze.
8. Stoj jednonož, vyhazování a chytání overballu, nohy vystřídat.

Cviky s overballem v kleče

1. Klek, balancování s overballem položeným na hlavě, výdrž.
2. Klek, balancování s overballem položeným na hlavě, postupně přecházet pomalým řízeným pohybem do stoje.
3. Klek, mírný předklon, ruce v předpažení, opřené o overball, výdrž.
4. Klek na overballu obounož s oporou o obě ruce.
5. Klek na overballu jednož s oporou o obě ruce.
6. Klek na overballu obounož, postupně zanožovat levou a pravou nohu, výdrž.
7. Klek na overballu obounož s oporou o jednu ruku, neopěrnou ruku předpažit, ruce vystřídat, výdrž.
8. Klek na overballu, pomalým řízeným pohybem přecházet do lehu na bříše a zpět.

Cviky s overballem v leže

1. Leh na overballu na bříše, postupně předpažovat střídavě levou i pravou ruku.
2. Leh na overballu na bříše, předpažit obě ruce, výdrž.
3. Leh na overballu na bříše, řízeným pomalým pohybem zvedat natažené obě ruce i nohy, krátká výdrž.
4. Leh na zádech na podložce, ruce upažené, položené na zemi, nohy pokrčené, chodidla opřená o zem, střídavě pokládat levou a pravou nataženou nohu na overball, výdrž.
5. Leh na zádech na podložce, ruce upažené, položené na zemi, napnuté nohy opřené o overball, zvednout tělo výdrž.
6. Leh na zádech na podložce, overball pod hlavou, nohy mírně rozkročené, pomalým řízeným pohybem zvedat tělo (most).
7. Leh na boku na overballu s oporou o předloktí, pomalým řízeným pohybem, pohyb dolních končetin vpřed a vzad (nůžky).
8. Leh na overballu na bříše, hlava opřená o předloktí – relaxační uvolňovací dechové cvičení.
9. **Cviky s overballem ve dvojicích**
 1. Obě děti stoj jednož, házení a chytání overballu horním obloukem, vystřídat stojnou nohu.

2. Obě děti stoj jednož, mírný předklon, podávání overballu, vystřídat stojnou nohu.
3. Jeden ze dvojice klek na overballu s dopomocí, druhý ze dvojice pomáhá přidržovat cvičícího za předloktí, výměna.
4. Jeden ze dvojice sed na overballu, ruce v upažení, nohy natažené opřené patami o zem, druhý ze dvojice přeskok snožmo přes nohy (obtížnější varianta – první ze dvojice se snaží udržet nohy bez dotyku se zemí mírně nad podlahou), vystřídat.
5. Jeden ze dvojice leh na zádech, pokrčené nohy v kolenou chodidla opřené o overball, zvednout tělo od země, výdrž. Druhý ze dvojice – plazení pod pokrčenýma nohama, vystřídat.
6. Oba cvičenci sed naproti sobě s oporou o ruce, nohama se snažit zvednout overball současně ze země a zpět položit.
7. Jeden ze dvojice s oporou o předloktí druhého cvičence, pomalým řízeným pohybem stoj na overballu, vystřídat.
8. Jeden ze dvojice leh na břicho, druhý masáž zad overballem – relaxační cvičení vystřídat.

Cviky na gymnastické podložce

1. Stoj jednož, vystřídat obě stojné nohy, ruce v upažení.
2. Stoj jednož poslepu, vystřídat obě stojné nohy, ruce v upažení.
3. Stoj jednož, na stojné noze, nestojná noha unožování, přednožování, zanožování, vystřídat obě nohy, ruce v upažení (těžší varianta bez zrakové opory).
4. Stoj jednož, nestojná noha pokrčená přednožmo, krouživý pohyb kotníku, vystřídat obě nohy ruce v upažení.
5. Stoj spatný, výskok s rotací těla o 90 stupňů za doprovodného pohybu rukou.
6. Stoj spatný, výskok s rotací těla o 180 stupňů za doprovodného pohybu rukou.
7. Stoj spatný, několik krouživých pomalých pohybů hlavy, poté stoj na jedné noze, výdrž, nohy vystřídat.
8. Stoj spatný, předklon, zanožit pokrčmo střídavě levou a pravou nohou, ruce upažit, nohy vystřídat.

9. Stoj spatný, zanožit nestojnou nohu, pomalu přecházet do předklonu, noha zanožená (váha).
10. Stoj nohy v mírném roznožení, dřep na plných chodidlech s výdrží.
11. Sed s oporou o ruce, nohy přednožené položené na podložce, pomalu zvedat nohy úhel 45 stupňů, výdrž.
12. Sed s oporou o ruce, nohy přednožené položené na podložce, pomalu zvedat nohy úhel 45 stupňů, ruce pomalu předpažit, výdrž.
13. Sed s oporou o ruce, nohy přednožené položené na podložce, pomalu zvedat nohy, ruce vzpažit, výdrž.
14. Sed roznožný, nohy pokrčmo opřené o podložku, ruce provléknout pod kolena, výdrž.
15. Klek s oporou o ruce, zanožovat střídavě levou i pravou nohu, výdrž.
16. Klek s oporou o ruce, střídavě pomalým řízeným pohybem zanožovat a současně předpažovat levou a pravou nohu a ruku.
17. Leh na bříše, předpažit, zvedat střídavě levou a pravou nataženou ruku, výdrž.
18. Leh na bříše, zvedat střídavě levou a pravou napnutou nohu, výdrž.
19. Leh na bříše, předpažit, zvedat obě natažené ruce i nohy, výdrž.
20. Leh na boku s oporou o pokrčené předloktí, unožovat nohu, výdrž, přetočit na druhý bok a cvik zopakovat.
21. Leh na boku s oporou o pokrčené předloktí, zvedat obě nohy, výdrž, přetočit a cvik zopakovat.
22. Leh na boku s oporou o pokrčené předloktí, nohy napnuté, provádět pomalý krouživý pohyb nohama.
23. Leh na zádech ruce ve vzpažení, nohy natažené u sebe, provést pomalý obrat do lehu na bříše.

Při cvičení je možné využívat drobné náčiní (malé míčky, stuhy, obruče, drátěnky denalepky). Drobné náčiní mohou děti např. překračovat, podávat si je ve stoji jedno nož pod pokrčeným kolenem, balancovat s ním, pohupovat, využít při hodů nebo při řízené chůzi apod.

HLAVNÍ BLOK ŘÍZENÉ ČINNOSTI

Cviky na lavičce a kladince

1. Chůze po lavičce.
2. Chůze po lavičce zavěšené na žebřinách (chůze po zvýšené a snížené rovině).
Obtížnost provedení se stupňuje výškou zavěšené lavičky.
3. Chůze po lavičce s přecházením překážky (malý balanční masážní ježek).
4. Chůze po lavičce s překračováním překážky.
5. Chůze po lavičce s obratem a doprovodným pohybem paží.
6. Chůze po lavičce s vyhýbáním (vyhýbají se dvě děti, které jdou proti sobě).
7. Chůze po lavičce, zastavit, stoj jednož na preferenční noze.
8. Chůze po lavičce s provedením cviku váha.
9. Chůze po kladince (užší varianta nášlapné plochy)
cviky číslo 5, 7, 8.
10. Chůze po lavičce, zastavit, dřep na plných chodidlech.
11. Chůze po lavičce, zastavit, klek s oporou o ruce, zanožit střídavě levou i pravou nohu.
12. Chůze po lavičce, zastavit, klek s oporou o ruce, zanožit levou, předpažit pravou, vystřídat.
13. Sed na lavičce našir, zvednout ruce do předpažení, zvednout nohy, výdrž.
14. Leh na lavičce našir, ruce vzpažit, nedotýkat se nohama země, snažit se udržet tělo v rovnovážné poloze, výdrž (leh na zádech i na břiše)
15. Přecházení a přelézání laviček, přes které jsou položeny žíněnky.
16. Přecházení překlápěcí kladinky.
17. Na lavičce položená žíněnka, provedení kotoulu vpřed s dopomocí a záchranou.
(cviku předchází předešlý nácvik a zvládnutí kotoulu na žíněnce na zemi)
18. Provedení krátké sestavy na kladince nebo na lavičce, důraz na správný nástup ze země a správný seskok se zapažením do vzpažení, měkký doskok na žíněnku (výstup na kladinku, pomalé přecházení s obraty na konci kladinky, přejít do dřepu a pomalým řízeným pohybem se zpět vrátit do stoje, stoj jednož, obrat, váha, chůze po kladince po špičkách, seskok na žíněnku). Sestava se dá různě obměňovat a kombinovat s využitím náčiní (při přecházení kladinky mohou děti překračovat různé překážky, pohybovat se

po masážních plochách, cvičit stejnou sestavu se stuhou, míčem, drátěnkou, malým míčkem apod.).

Cviky na masážních nášlapných podložkách a cvičebních kamenech

1. Přecházení masážních podložek a kamenů ve cvičebních dráhách.
2. Stoj jednonož na balančních podložkách a kamenech.
3. Přeskoky masážních podložek.
4. Balancování na otočených masážních podložkách ve vzporu dřepmo.
5. Balancování s masážní podložkou na hlavě, pomalá chůze vpřed či vzad

Cviky na bosu

1. Stoj přímý obounož, výdrž.
2. Stoj jednonož, výdrž, vystřídat stojnou nohu.
3. Stoj jednonož, přednožit, pokrčit nohu v koleni, přitáhnout koleno k tělu, výdrž, vystřídat stojnou nohu.
4. Přecházení bosu.
5. Seskok a výskok na bosu.
6. Poskoky obounož na bosu.
7. Sed na bosu s oporou o ruce, nohy přednožit, opřít patami o zem, zvedat pomalu nohy od země, výdrž.
8. Sed bez opory o ruce, nohy přednožit, opřít patami o zem, pomalu zvedat nohy od země, výdrž.
9. Sed na bosu bez opory o ruce, přednožit, pomalým řízeným pohybem přecházet do pokrčení nohou a zpět.
10. Sed na bosu s oporou o ruce, nohy opřené pokrčmo o zem, pohupování.
11. Sed na bosu bez opory o ruce, nohy opřené pokrčmo o zem, pohupování.
12. Sed na bosu bez opory rukou i nohou, pohupování.
13. Sed na kolenou na bosu bez opory.
14. Klek na bosu bez opory.
15. Leh na bosu na břicho, pomalým řízeným pohybem zvedat ruce do vzpažení.
16. Leh na bosu na břicho s oporou o ruce, pomalým řízeným pohybem zvedat natažené nohy.
17. Leh na bosu na břicho, zvednout ruce do vzpažení i nohy od země, výdrž.

Cviky na otočeném bosu

(provádí se s dopomocí učitele, bosu je položené labilní plochou dolů, balancování probíhá na pevném podkladu)

1. Obrácené bosu, sed s výdrží.
2. Obrácené bosu, klek na patách s výdrží.
3. Obrácené bosu, klek s výdrží.
4. Obrácené bosu stoj s výdrží.
5. Stoj rozkročný na obráceném bosu, pohupování do stran.
6. Obrácené bosu leh na zádech s výdrží.
7. Obrácené bosu leh na břiše s výdrží.
8. Obrácené bosu, pomalým řízeným pohybem přecházet z polohy v kleče do sedu.
9. Obrácené bosu, pomalým řízeným pohybem přecházet z polohy v kleče do stoje.
10. Obrácené bosu, dítě se snaží samo posadit na bosu bez dopomoci

Cviky s gymbally

1. Přelézání gymballů zapřených bosu.
2. V sedu pohupování na gymballu s dopomocí učitele za ruce.
3. V kleče pohupování na gymbaballu s dopomocí učitele za ruce.
4. Ve stoji pohupování na zapřeném gymballu s dopomocí učitele za ruce.
5. Leh na gymballu na břiše, pomalý pohyb vpřed a vzad (učitel přidržuje dítě za pas), podávání drobného náčiní.
6. Relaxační uvolňovací cviky, leh na gymballu na břiše s dopomocí, pomalý pohyb vpřed a vzad (učitel přidržuje dítě za pas).
7. Relaxační uvolňovací cviky, leh na gymballu na zádech s dopomocí, pomalý pohyb vpřed a vzad (učitel přidržuje dítě za pas).

Cviky s využitím plaveckých pontonů a vodních nudlí

1. Přecházení vodních nudlí.
2. Přecházení podloženého pontonu vodními nudlemi, postupné překlápění.
3. Sed na pontonu podloženém několika vodními nudlemi, ruce v upažení, učitelka pohybuje pomalu podložkou vpřed a vzad, vyrovnávání stability během pohybu podložky.

4. Klek na pontonu podloženém několika vodními nudlemi, ruce v upažení, učitelka pohybuje pomalu podložkou vpřed a vzad, vyrovnávání stability během pohybu podložky.
5. Dřep na pontonu podloženém několika vodními nudlemi, ruce v upažení, učitelka pohybuje pomalu podložkou vpřed a vzad, vyrovnávání stability během pohybu podložky.
6. Stoj široký roznožný na pontonu podloženém několika vodními nudlemi, ruce v upažení, učitelka pohybuje pomalu pontonem vpřed a vzad, vyrovnávání stability během pohybu.
7. Stoj mírně rozkročný na pontonu podloženém několika vodními nudlemi, ruce v upažení, učitelka pohybuje pomalu pontonem vpřed a vzad, vyrovnávání stability během pohybu.
8. Dřep na pontonu podloženém vodními nudlemi, učitelka pohybuje pontonem vpřed a vzad, postupně přecházet pomalým řízeným pohybem do stoje.
9. Balancování s vodní nudlí ve stoji.
10. Balancování s vodní nudlí za chůze.

Cviky na trampolíně

1. Výskok a seskok na trampolínu.
2. Skákání na trampolíně.
3. Přecházení trampolíny jako labilní plochy ve cvičební dráze.

Cviky na slackline

Cvičení probíhalo v přírodním terénu, dopomoc prováděla učitelka přidržováním za předloktí.

1. Nástup a sestup na popruh s dopomocí učitelky.
2. Pomalé přecházení popruhu s dopomocí učitelky.
3. Pohupování ve stoji na popruhu s dopomocí učitelky.
4. Pohupování vsedě na popruhu s dopomocí učitelky.

Cvičení venku

1. Chůze do kopce a z kopce.
2. Přecházení přes překážky (kameny, stromy, voda).
3. Přeskakování přírodních překážek (větve, kmeny stromů, kameny).
4. Podlézání přírodních překážek.

5. Výstup a sestup na žebřík.
6. Balancování s předmětem (větve).
7. Návštěvy dětského hřiště Kaštánek s lezeckou stěnou, provazovými moduly a pohyblivou kladinou.
8. Cvičení na slackline napnuté mezi stromy.
9. Cvičení s psychomotorickým padákem (zvedání padáku ve stoji jednonož, podbíhání, otáčení padákem na zvukový signál zastavení a stoj jednonož).

Hry na rozvoj rovnovážných schopností

1. Vychyl soupeře z rovnováhy – dvě děti se postaví na podložku čelem k sobě, opřou se dlaněmi o sebe, snaží se vytlačit soupeře z podložky, vyhrává ten, kdo zůstane na podložce.
2. Na sochy- běh, na znamení děti zaujmou nestabilní pozici, výdrž (variantou hry je určení počtu dětí, které mají utvořit sochu).
3. Žabí souboj- hráči poskakují ve dřepu, snaží se dotekem těla, ramenem, nebo boky přimět soupeře ke ztrátě rovnováhy. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená prohru.
4. Honičky s pravidlem- napodobování zvířecího pohybu (motivace - jako raci, kočky, kachny, žabky apod., zachrání se ten, kdo si stoupne na jednu nohu nebo provede jiný balanční předem určený cvik).
5. Soutěživé hry s pravidly, ve kterých jsou zařazeny cviky v různých polohách na nestabilních plochách (obíhání a výstup na bosu, výstup na žebřiny s označením míst, kde se mají děti držet nebo kam mohou našlápnout, skluzový pohyb na podložkách z koberce - lyžování, přecházení zapřené papírové kobercové role, sed a stoj v mírném podřepu na kobercové podložce, dítě drží švihadlo, druhé dítě ho táhne).
6. Hry s padákem – chůze, běh, pohybové hry s říkankami nebo zpěvem (podbíhání, vyhazování malých míčků z padáku, točení padáku s říkankami, prolézání pod padákem, schovávání).
7. Pohybové a hudebně pohybové hry zaměřené na změny poloh těla nebo jeho částí s využitím nestabilních ploch.

8. Štafety s balancováním a přenášením předmětů na hlavě, na zádech, v podřepu (tyče, overbally, vodní nudle, papírové role, masážní podložky), přenášení dětí na žíněnce)

Příloha č. 4

Řikanky

Beruško, půjč mi jednu tečku,
třeba tu, co máš na zadečku.

Musím ji napsat za větou,
ať se mi slova nepletou.

Tulipán a tulipání,
celý den se sobě klaní,
až se diví okolí,
že je záda nebolí.

Blecha

Spadla blecha do trní,
a ta druhá vedle ní.

Drbaly se na břichu,
poznaly se po čichu

.

Bleška

Skáče bleška po písku,
hledá kdo je nablízku.

Alík leží na bříše,
hned má blešku v kožiše.

Je to bleška sportovec,
nechytíš ji jasná věc.

Pozor pejsku Alíku,
umyj blešku z kožichu.

Bedla

Stojí, stojí, bedla,
ráda by si sedla.

A vzala si pletení,
noha už jí dřevění.

já jsem přeci hodný had,
já mám všechny

Beruška

Beruško, půjč mi jednu tečku,
třeba tu, co máš na zadečku.
Musím ji napsat za větou,
ať se mi slova nepletou.
Tulipán a tulipání,
celý den se sobě klaní,
až se diví okolí,
že je záda nebolí.

Blecha

Spadla blecha do trní,
a ta druhá vedle ní.
Drbaly se na břichu,
poznaly se po čichu

.

Bleška

Skáče bleška po písku,
hledá kdo je nablízku.
Alík leží na břiše,
hned má blešku v kožiše.
Je to bleška sportovec,
nechytíš ji jasná věc.
Pozor pejsku Alíku,
umyj blešku z kožichu.

Bedla

Stojí, stojí, bedla,
ráda by si sedla.
A vzala si pletení,
noha už jí dřevění.
já jsem přeci hodný had,
já mám všechny děti rád.

Lidoop

Hopy hop, hopy hop,
v lese skáče lidoop.
Dupy dupy po pralese,
až se celá země třese.
Hopy hop, hopy hop,
ještě že tam není strop.

Houpy, houpy

Houpy, houpy,
co si žabák koupí.
Koupí on si za kačku,
velikánskou klouzačku.
Po klouzačce do rybníčka,
veze klobouk pro vodníčka.

Kočky

Houpala se s kočkou kočka, přivíraly slastně očka.
Říkaly si: „Milá paní,
vid'te, není nad houpání".
Lano prasklo,
jaký div - skoulely se do kopřiv.

Dupy dupy

Dupy dupy, klapy klapy,
čí jsou tyhle sloní tlapy?
Když ty tlapy zadupou,
třesou celou chalupou.
Zato myšky chodí tiše,
Mají tlapy jako z plyše.
Tiše myši ši ši ši,
Ať vás kocour neslyší.

Had

Had leze z díry, vystrkuje kníry.
Bába se ho lekla, na kolena klekla.
Mě se bábo nelekej, na kolena neklekej,
já jsem přeci hodný had,
já mám všechny děti rád.

Kačenka

Kačka, Kačka, naše malá,
stále se jen kolébala.
Kolébala sem a tam, houpala se do všech stran.
Nepozorná jednou byla, až celá se překulila.

Kolotoč I

Hola, děti, hola,
roztočíme kola.
Toč se, toč se, kolotoči,
ať se děti rychle točí.
A pak pomalu se toč,
zastavíme kolotoč.

Kolotoč II

Měl dědeček kolotoč,
sbaštil mu ho červotoč.
Sbaštil mu i figurky,
teď prodává okurky.

Žába a myška

Sedí žába v rákosí,
tahá myšku za vousy.
Myška píská,
žába výská.
Kuňky, kuňky, kuňk,
do vodičky žbluňk.

Žába

Skáče žába po blátě,
koupíme jí na gatě.
Na jaký, na jaký,
na zelený strakatý

Strašidlo

Co to slyším, cudy dupy,
ježí se mi z toho chlupy.
Koukám na tu divnou věc,
nejsem přeci zbabělec.
To náš přítel zajíček,
hopsal si přes chodníček.

Procházka

Jdeme spolu na procházku,
vedem pejska na provázku.
Pejsku, zvedej nožičku
přeskakujem loužičku.
Teď skočíme dopředu,
potom zase dozadu,
Doprava, doleva,
Hopsa, hopsa hopsa hopsa.
Jdeme, spolu na procházku,
vedem pejska na provázku.
Pejsku pěkně zaštěkej,
do domečku utíkej.

Kapičky

Dešťové kapičky,
dostaly nožičky,
běhaly po plechu,
dělaly neplechu.
Koucour spal v okapu,
plácly ho přes tlapu.

Kocour se polekal,
vyskočil, utíkal

