

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 dohóní 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 ryбка, která sledovala předávání míče, zavolá jméno hráče, o kterém si myslí, že má míč. Vyvolané dítě roznoží, pokud má míč u sebe, je zlatá ryбка 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 metry. 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.

Chtání 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.

Chtání 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 blíže 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) nezařazuji, 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