

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné a sportovní výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

NÁVRH A REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ PRO ZDOKONALENÍ
DOVEDNOSTÍ VYUŽITELNÝCH V NETRADIČNÍCH SPORTOVNÍCH HRÁCH U
DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.

Zuzana Dvořáková

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro MŠ

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 26. června 2012

.....
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Iloně Kolovské za cenné rady, připomínky a vedení práce. Dále děkuji paní ředitelce Bc. Lence Šlechtové za možnost realizovat svou práci v 54. mateřské škole.

OBSAH

ÚVOD	5
2. CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	6
2.1. Cíl	6
2.2. Úkoly	6
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	7
3.1. Charakteristika předškolního věku	7
3.2. Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku	8
3.3. Stručná charakteristika sportů zařazených do cvičebních jednotek	11
3.4. Organizační formy tělesné výchovy v mateřské škole	15
3.5. Didakticko - organizační formy práce v mateřské škole	17
4. PRAKTICKÁ ČÁST	18
4.1. Realizace	19
4.2. Zařazené pohybové hry ve cvičebních jednotkách	49
5. DISKUZE	53
6. ZÁVĚR	54
7. SUMMARY	54
8. SEZNAM LITERATURY	55

ÚVOD

V současné době můžeme u dětí nejen předškolního věku zaznamenat už počátky tzv. civilizačních onemocnění. Mezi tato onemocnění řadíme např. alergie, vadné držení těla, později obezitu, vertebrogenní onemocnění apod. Všechny tyto problémy jsou zapříčiněné nedostatkem pohybu již v předškolním věku. Nabízením různých aktivit a sportovních možností podnětujeme děti k dalšímu zájmu o pohyb. Mnoho sportovních klubů přijímá do svých kroužků předškoláky nebo děti, které začínají se školní docházkou. V mateřské škole tráví děti velkou část dne a je na učitelkách, aby děti co nejvíce ve sportování podporovaly. U předškolních dětí by sportovní průprava měla mít své místo.

Jedním z důvodů, proč jsem si takové téma vybrala, je šokující zjištění z praxe - velká část dětí předškolního věku nemá přirozeně osvojené základní pohybové dovednosti, např. správnou chůzi, běh apod. Samozřejmě u některých dětí může být vývoj trochu zpožděný či v některých oblastech pomaleji se rozvíjející. Na první pohled je ale patrné, že dnešní děti netráví tolik času venku na hřištích, rodiče je starostlivě hlídají, aby se nezranily a nemají tak prostor pro nabytí pohybových zkušeností. V mateřských školách je většinou málo prostoru na tělovýchovné chvílky, vyžaduje to větší práci jak s přípravou, tak s usměrňováním dětí. Učitelky, které tíhnou spíše k hudbě nebo výtvarnému vyjadřování, mohou tyto činnosti prosazovat více, právě na úkor pohybových aktivit.

Alespoň částečné znalosti o různých sportech mohou lidé snadno získat z médií nebo okolí svého bydliště. Mezi sporty, kterým se děti často věnují, patří např. fotbal nebo atletika a v současné době i populární florbal. Otázkou zůstává, z jakého důvodu rodiče tyto sporty pro své děti vybírají. Jedním důvodem mohou být ambice rodičů, kteří chtějí mít ze svého dítěte vrcholového sportovce, dále že jiné možnosti neznají nebo z důvodu, že je sport oslovil. Znevýhodněné jsou v tomto směru sporty, které jsou méně známe nebo netradiční. Děti by se s nimi měly seznamovat už v mateřských školách. Pokud je dobré podání učitelky zaujme, jistě se to projeví i v ostatních činnostech, např. ve výtvarném projevu, vyprávění rodičům apod. Děti, které mají sportovní průpravu už v předškolním nebo mladším školním věku, jsou později lépe připraveny k techničtějším požadavkům většiny sportů. A právě s všeobecnou průpravou není problémem přejít na ten sport, který dítěti nejvíce vyhovuje a nejvíce ho zajímá.

Důležité je si uvědomit, že každý jedinec se vyvíjí individuálně, a proto je potřeba odhadnout, kdy je ten pravý čas na začátek s aktivnějším sportem. Jsou děti, které

ve čtyřech letech dokážou hodinu vnímat trénink a aktivně se zapojovat, a jsou děti, které to nezvládnou ani v sedmi letech. Opět je na rodičích a případně na učitelkách či učitelích, aby rodičům poradili. Sport nepřináší pozitiva jen po fyzické stránce, ale také po stránce psychické. Děti se zpravidla naučí, co to znamená prohra, výhra, sounáležitost týmu, spolupráce, hra fair-play, respekt vůči soupeři, poznávání pravidel a při jejich nedodržení nástup trestu apod. Samozřejmě to není v takové míře jako u dětí mladšího školního věku, kdy jsou děti více vyspělé jak po psychické, tak i fyzické stránce. Avšak základy si děti mohou vypěstovat již v předškolním věku díky zapojení sportovní výchovy učitelkami do činností ve školce.

Jednotlivé sporty mají společné základní prvky jako hod, manipulace s předmětem jiným předmětem apod. Jak jsem již zmiňovala, všude se vyskytuje všeobecná průprava z důvodu, aby dítě nebylo jednosměrně založené, což by mu mohlo být v pozdějším věku ku neprospěchu. Tím, že učitelky sporty v mateřských školách zařadí alespoň minimálně, děti budou mít možnost si daný sport vyzkoušet a následně tím být motivovány dále.

Během svých výstupů, které jsem uskutečnila s dětmi předškolního věku (4 - 6 let), jsem se snažila seznámit je se sedmi sporty, které jsou pro děti ne tak známé nebo podle mého předpokladu nevyzkoušené. Jedná se o házenou, softbal, pozemní hokej, gymnastiku, basketbal, nohejbal, atletickou disciplínu – přespolní běh a jednu cvičební jednotku jsem věnovala sportování s handicapem. Mým cílem bylo, aby se o sportu něco dozvěděly a vyzkoušely si jednotlivé prvky.

2. CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1. Cíl

Návrh a realizace pohybových činností pro zdokonalení dovedností využitelných v netradičních sportovních hrách u dětí předškolního věku.

2.2. Úkoly

- navrhnout pohybové činnosti vhodné pro zdokonalení dovedností využitelných v netradičních sportovních hrách u dětí předškolního věku
- sestavit jednotlivé cvičební jednotky
- oslovit vhodnou mateřskou školu

- přizpůsobit pohybové činnosti konkrétnímu prostředí
- realizovat pohybové činnosti

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1. Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk je charakterizován nejčastěji jako období mezi 3. a 6. rokem života. Začíná nejčastěji nástupem dítěte do mateřské školy a zpravidla končí ukončením docházky do předškolního zařízení. Toto období je označováno jako období rozkvětu a hry a to z toho důvodu, že dítě je velmi vnímavé.

Dítě objevuje svět, zajímá se o své okolí, často používá otázku „Proč?“. Zvyšuje se potřeba socializace, dítě se postupně osamostatňuje. Především v oblasti sebeobsluhy.

Motorika

V předškolním období děti už lépe koordinují své pohyby, rozvíjí převážně ty celostní a provádí první pohybové kombinace. Tento vývoj navazuje na základy, které si dítě vytvořilo v batolecím období, které předchází předškolnímu. Všechny děti disponují vysokou pohybovou potřebou, kterou stimulují ve svých hrách. Při nich rozvíjí svou obratnost, hrubou a ke konci období i jemnou motoriku, která se promítá i do dalších oblastí - např. výtvarné.

„Úroveň kondičních schopností zůstává na nízké úrovni, k jejich nárůstu dochází především díky růstu organismu a jeho funkční kvalitě.“ (Bursová, Rubáš, 2006, str. 58.) Na konci období by dítě mělo ovládat běh, skok do dálky, házení, chytání. Mezi dětmi jsou ale výkonnostní rozdíly, zapříčiněné vývojem, množstvím a kvalitou pohybové aktivity. (DVOŘÁKOVÁ 2007, BURSOVÁ, RUBÁŠ 2006)

Vnímání, myšlení a řeč

V tomto období je dítě zvědavé, vnímavé. Po pátém roce života by děti měly poznávat barvy a jejich odstíny. Zdokonaluje se také sluchové vnímání. Prostorové vnímání není ještě zcela vyvinuté, děti špatně odhadují vzdálenost a nedokáží se plně

orientovat v čase, žijí přítomností, znají pouze opakující se situace, např. dnes, včera, zítra.

Myšlení dítěte je názorné, ovlivněné prožitými situacemi, v předškolním období dochází k velkému rozvoji řeči a myšlení. Před vstupem do školy je dítě schopno mluvit v jednoduchých i složitějších větách. V tomto věku je také pro dítě důležitá fantazie, která není ale rozvinutá jako u dospělého jedince. (VEMESTE.CZ. [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>)

Hra v životě dítěte

Hra je dominantní činností dítěte v předškolním věku, rozvíjí jeho dovednosti po motorické stránce, ale rozvíjí i jeho osobnost. Skrze hru se dítě vyrovnává s reálným životem, učí se řešit situace, se kterými se může setkat či se již setkalo. V období tří až čtyř let si dítě hraje hlavně samo nebo vedle jiného dítěte, až okolo pátého roku si děti začínají hrát spolu. Ve svých hrách už musí dodržovat určitá pravidla, tím se učí vzájemnému respektu a samotnému dodržování pravidel. (KOŤÁTKOVÁ 2008)

3.2. Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku

S pohybovými dovednostmi se setkáme v senzomotorickém učení. Je to učení získané předpoklad ke správnému vykonávání, rychlému a úspornému řešení určitého pohybového úkolu. K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti patří: kvalita výsledků senzomotorické činnosti, rychlost jejího provedení, ekonomičnost provedení a způsob provedení pohybu.

Pohybovým dovednostem se člověk naučí na základě svých předpokladů. Během jejich normálního vývoje si musí projít určitými stádii. „*Nedokonalost pohybové dovednosti (chůze, běhu, skoku aj.) dítěte raného věku není tedy chybou, ale vývojovým stupněm.*“ (Dvořáková, 2007, str. 40). Dvořáková dále zmiňuje, že dítě je již schopné napodobovat předvedený pohyb od 30. měsíce, avšak v tomto případě ještě s chybami. Teprve mezi čtvrtým a pátým rokem je napodobení relativně přesné.

Podstatným předpokladem pro zvládnutí dalších dovedností je rovnovážná schopnost. Ta prokazuje souvislosti s dovednostmi obratnostního charakteru a jelikož je propojena se základní lokomocí, jeví se jako základ kvalitativní stránky motoriky dítěte.

Dovednosti základní motoriky lze rozřadit na:

- nelokomoční
- lokomoční
- manipulační.

Nelokomoční dovednosti

Tyto dovednosti můžeme zařadit do rané základní motoriky. Jsou to pohyby rukou, hlavy, převaly, obraty aj. Jedná se tedy o polohy těla a pohyby částí těla. Dítě by mělo být schopné zaujmout různé polohy těla podle pokynů - znát základní polohy a pohyby těla, dále pohybovat částmi těla podle pokynů nebo podle nápodoby a to i s náčiním nebo na nářadí. Naučit by se mělo i dovednostem jako jsou převaly, obraty, kotouly, tedy dítě by se mělo zvládnout pohybovat kolem různých os svého těla a také dokázat podřídít své pohyby hudbě.

Lokomoční dovednosti

V propojení s nelokomočními dovednostmi jsou i lokomoční a manipulační. První lokomocí je lezení, jde tedy o přemísťování těla v prostoru.

Mezi tyto dovednosti řadíme i chůzi, která se začíná vyvíjet kolem jednoho roku. U dítěte není ještě dokonale vyvinutá stabilita, proto krok je krátký a rozchod chodidel široký. „*Ke zvládnutí chůze s koordinovanými pohyby paží dochází asi kolem 24 měsíců u chlapců a 30 měsíců u dívek.*“ (Dvořáková, 2007, str. 41).

Mezi druhým a třetím rokem se rozvíjí u dětí běh, letová fáze by měla být dosažena nejpozději do 37 měsíců. V případě, že tomu tak nenastane, lze její zpoždění diagnostikovat mentální retardací. Ke stabilizaci běhu dochází mezi pátým a šestým rokem., tento způsob přemísťování v prostoru dítě preferuje více než chůzi. Během u dětí rozvíjíme běžeckou rychlost, ale hlavně obecnou vytrvalost a s tím související aerobní zdatnost.

Dalším způsobem, kterým se děti pohybují jsou skoky. Ve věku dvou let dítě dokáže skočit do dálky z místa. Se souhybem paží doskočí na obě nohy. Skok do výšky zvládne dítě kolem třetího roku. Přeskakuje nízké překážky jako provázek apod. Přeskoku vývojově předchází překročení. Při odrazu z rozběhu se dítě už po roce a půl odrazí snožmo a až v průběhu dalšího vývoje se dokáže odrazit jednou nohou.

Kompetence, které by dítě v průběhu předškolního vzdělávání mělo získat je ještě kombinování lokomočního pohybu s pohyby částí těla (chůze s tleskání), pohybo-

vat se s druhým ve skupině a vzájemně spolupracovat, pohybovat se v různém prostředí (na sněhu, ve vodě)

Manipulační dovednosti

Jak již z termínu vyplývá, manipulační dovednosti se týkají uchopování, manipulace a využívání předmětů. Dítě by se během pobytu v mateřské škole mělo naučit manipulaci s různým náčiním a předměty a to nejen rukama, ale i nohama, koleny, hlavou. Zvládat by mělo ty činnosti: nosit, kutálet, zvedat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat apod. Mělo by také odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb. Náčiní lze využívat i ve skupině (lano, padák), takže dítě by mělo dokázat v tomto ohledu spolupracovat s ostatními dětmi. S lokomocí pomocí dalších pomůcek lze začít již po zvládnutí chůze, dítě by mělo pomůcku umět využít, např. jízda na tříkolce, kole, lyžích, saních, bruslích apod.

Jedním ze znaků zdravé výživy je vývoj uchopování, které se vyvíjí již od narození. Prvním vývojovým krokem je rozvoj záměrné motoriky a později i jemné motoriky. Dalším je spojení držení předmětu s pohybem. „*Házení navazuje na uchopování předmětu a do 30 měsíců hází dítě spodním obloukem, v dalším období do 37. - 42. měsíce hází bočním obloukem, kolem 5 let užívá běžně horní oblouk.*“ (Dvořáková, 2007, str. 42). Při dostatku příležitosti k házení je dítě schopné naučit se správně házet mnohem dříve.

S házením souvisí další dovednost – chytání, ta je jako navazující dovednost na uchopování velmi obtížná. Pro uchopování jsou vhodnější míče menší, ale pro chytání je lepší volit míče větší. Menší míče – např. tenisový, je dítě schopno chytit až okolo 6. roku. Děvčata bývají v této dovednosti horší než chlapci, z toho důvodu, že k chytání, házení či kopání nemají většinou tolik příležitosti jako chlapci. Pro ně se tedy zvládnutí této dovednosti přesouvá do období školní docházky.

Jak je již zmíněno, kopání je podporováno více u chlapců než u dívek, přestože obratnost nohou a chodidel je vhodná pro obě pohlaví. Děti také v pozdějším věku zvládají manipulaci předmětu jiným předmětem, např. vedení míčku nebo kroužku hokejkou, odpalování nadhazovaného míčku pomocí pálky, apod.

Pro motorické učení je optimálním obdobím věk mezi 5. až 7. rokem, kdy dochází k dojrání CNS. Toto období je optimální pro učení všeobecně. I tak je ale pro dítě ještě v období šesti a sedmi let těžké zvládat spojení rychlosti s obratností.

(Metodický portál RVP.CZ. [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/179/POJETI-TELESNE-VYCHOVY-V-RVP-PV.html/>, DVOŘÁKOVÁ 2007, BURSOVÁ, RUBÁŠ 2006, RYCHTECKÝ, FIALOVÁ 1998)

3.3. Stručná charakteristika sportů zařazených do cvičebních jednotek

Házená

Házená je sportovní hra brankového typu. Nastupují v ní proti sobě dva týmy po sedmi hráčích. Hřiště, na kterém se utkání odehrávají má rozměry 20x40 metrů, je rozděleno na dvě poloviny, v každé z nich je vyznačené brankoviště. To je vzdálené od branky 6 metrů. V tomto území se smí pohybovat pouze brankář, který brání branku o rozměrech 2x3 metry. Cílem je dopravit míč do branky protihráče. Vítězí ten tým, který během hrací doby, tj. dva poločasy po 30 minutách, vstřelí více branek. Pravidla hry zahrnují i velikost míče, která je u jednotlivých věkových kategorií rozlišná.

Za fauly jsou hráči nebo týmy trestáni podle místa, kde k faulu došlo. Pokud dojde k hrubému faulu na hranici brankoviště, nařizuje se trestný hod ze vzdálenosti 7 metrů. Běžný faul a jiné další porušení pravidel je trestáno 9 metrovým hodem. Rozhodčí může také za fauly udělit žlutou kartu, která může být buď varováním a nebo při opakovaném porušení pravidel vyloučením na dvě minuty. Hráč může být vyloučen i bez předchozího varování, po třetím vyloučení je hráč současně diskvalifikován do konce zápasu – hráč dostává červenou kartu.

V roce 1905 vznikla na našem území tzv. Národní házená, která se od „klasické“ liší několika značnými rozdíly, např. velikostí hřiště, branek a dalších pravidel. (TŮMA 2002, Wikipedie: <http://cs.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1zen%C3%A1>. [online]. [cit. 2012-06-20], TÁBORSKÝ 2004).

Gymnastika

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti.“ (Wikipedie. [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gymnastika>). Rozdělit ji můžeme na dvě odvětví - sportovní a moderní gymnastika.

Sportovní gymnastika

Jedná se o individuální sport, ve kterém soutěží muži i ženy. Závodníci předvádějí gymnastické prvky (silové a švihové) na koberci nebo na nářadí. K tomuto sportu je potřeba vysoká kloubní pohyblivost, obratnost a síla. V minulosti to byla převážně mužská disciplína, později se jí začaly účastnit i ženy. Ty dále předvádějí na koberci své sestavy, které trvají okolo jedné minuty. Za jejich sestavy jsou bodově ohodnoceny a vítězí ta, která získá nejvíce bodů. „*Soutěže žen jsou rozděleny do 3 základních soutěží (jednotlivá nářadí, víceboj jednotlivkyň a víceboj družstev), dle nářadí do 4 disciplín (přeskok, bradla, kladina a prostná).*„ (Česká gymnastická federace. [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: <http://gymnastika.cstv.cz/page/3433>).

Moderní gymnastika

Jedná se o mladší sportovní disciplínu. Je určena výhradně ženám, kombinuje prvky gymnastiky, baletu, akrobacie. Závodnice soutěží s náčiním a nebo bez něj. Mezi náčiní zahrnujeme švihadlo, míč, stuhu, obruč a kužele.

Hodnocení této disciplíny je obtížné, je často předmětem řady sporů. Porota udělí výslednou známku, která má tři části. Jedná se o provedení, technickou obtížnost a umělecký dojem. Zde se právě odrážejí subjektivní pocity porotce. (Český svaz moderní gymnastiky [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: <http://www.csmg.cz/>)

Basketbal

Basketbal je hra brankového typu. Česky nese název košíková. Na hrací plochu o velikosti 28x15 metrů (výška stropu minimálně 7 metrů) proti sobě nastupují dva týmy po pěti hráčích. Jejich cílem je získat co nejvíce bodů prohazováním soupeřovy branky - obroučky basketbalového koše, která je ve výšce 3,05 metru nad zemí. Hrací doba je 4 x 10 minut čistého času. Kromě poslední čtvrtiny, která trvá 15 minut je mezi ostatními čtvrtinami dvouminutová přestávka. Bodování branek (košů) je trojího druhu. Při úspěšném trestném hoďu získává tým za prohození košem jeden bod. Dva a tři body lze získat prohozením ze hry. Tři body lze získat dosažením koše ze třibodového území, dva body může tým získat prohozením z bližší vzdálenosti.

Během hry se hráči nesmí strkat, držet, obtěžovat, bránit v pohybu roztažením paží, rameny, koleny apod. Soupeři se vzájemně nesmí dotýkat rukama. Při hrubém porušení pravidel může rozhodčí udělit nespportovní chybu. Za dvě nespportovní chyby je

hráč diskvalifikován. Dále může posoudit osobní chybu, za udělení pěti osobních chyb musí hráč opustit hřiště. (VELENSKÝ 1999, PROCHÁZKA 1999)

Nohejbal

V některých zemích známý pod názvem fotbaltenis. Jedná se sportovní hru síťového typu, kde proti sobě nastupují dva týmy dvojic, trojic nebo v nejnovější disciplíně jednotlivci. Nohejbal je ovlivněn třemi sportovními odvětvími a to fotbalem, tenisem a volejbalem. Týmy se snaží dopravit míč přes síť na soupeřovu stranu hřiště, nejčastěji nohou a hlavou. Jednotlivé disciplíny se odlišují požadavky na herní dovednosti hráčů. Některé dovednosti jsou ale potřeba ve všech disciplínách a to např. obratnostní schopnosti, dynamická síla dolních končetin, dostatečná kloubní pohyblivost apod. Při přesouvání míče na soupeřovu polovinu hřiště mají ve hře dvojic i trojic hráči k dispozici tři doteky. Žádný z hráčů se nesmí míče dotknout dvakrát za sebou. Při hře u sítě mohou hráči nohou síť přesáhnout, ale nesmí se jí žádnou částí těla dotknout. Dotyk je hodnocen jako porušení pravidel.

Velikost venkovního hřiště je o rozměrech nejméně 25x15x7 metrů. V hale je volný prostor o rozměrech nejméně 24x14x6 metrů.

Vítězí družstvo, které během zápasu získá více bodů. Bod získá jednotlivec nebo tým tehdy, když protihráč zahraje chybu a rozhodčí jí odpíská jako chybu ve hře. Strana, která získala bod, pokračuje ve hře podáním. Dílčí částí zápasu je set, ten končí tím, dosáhne-li jeden ze soupeřů deseti bodů. Počet setů je předem určen. (PAVLÍK, MARŠÁLEK 2003, TÁBORSKÝ 2004)

Softbal

Softbal je sportovní hra pálkovacího typu. Je vyvinut z baseballu, avšak oproti jemu je rychlejší a méně náročný. Hrají proti sobě dvě družstva o devíti hráčích. Jedno z družstev utočí a druhé je v obraně, postupně se vystřídají. Bránící družstvo se pohybuje po hřišti, které má tvar pravoúhlé výseče, brání mety, přes které přebíhá útočící tým. Ty jsou čtyři a jsou očíslované proti směru hodinových ručiček (první, druhá a třetí). Meta, ze které útočící hráč vybíhá, se nazývá domácí.

Útočící tým pákuje do té doby, dokud nedosáhne tří autů. K odpalování se používá pálka vyrobená z tvrdého dřeva, kovu nebo jiného schváleného materiálu. Její velikost nesmí přesáhnout 83 cm. „*Družstvo dosáhne bodu, jestliže běžec správně proběhne metovou dráhu a postupně se dotkne první, druhé, třetí a domácí mety dříve, než má*

družstvo třetí aut.“ (Pravidla softballu, 1998, str. 26). Během přeběhu mezi metami může být hráč vyautován dotykem míče nebo uzavřením met. Pálkař může být navíc vyautován chycením odpáleného míče ze vzduchu nebo při třech neúspěšných trefeních míče, tzv. strike. Řádná hra má 7 směn, v každé z nich pákují obě družstva do té doby, než je dosaženo tří autů. (ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE. *Pravidla softballu: platná od 1.4.1998.* [S.l.]: Česká softballová asociace, 1998. [30] s., TÁBORSKÝ 2005)

Přespolní běh

Přespolní běh spadá mezi atletické disciplíny. Jedná se o běh na dlouhou trať, kdy závodníci běží terénem, závodit mohou jako jednotlivci nebo jako tým. V dnešní době nesou spíše označení cross nebo trailové běhy. Trať závodu je vyznačena ve většině případů páskou, vlajkami, kužely apod. (*Wikipedia* [online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Cross_country_running)

Pozemní hokej

Jedná se o sportovní hru brankového typu. V zápase proti sobě nastupují dva jedenáctičlenné týmy. Cílem hry je pomocí hole dopravit míč do branky soupeře. Vyhrává družstvo, které během dvou poločasů trvajících 35 minut vstřelí více branek.

Velikost hřiště je o rozměrech 91,4x55 metrů, branka je uzavřená v půlkruhu vzdáleném 14,63 metrů. Půlkruh je nazýván také jako střelecký kruh a branka je rozhodčím uznána v případě, že střelec zasáhne míč právě ve střeleckém kruhu, nikoliv před ním. V minulosti se hrálo na přírodním travnatém povrchu, v současné době se preferují syntetické povrchy. V zimním období se přechází na halový pozemní hokej, kdy se zápasy odehrávají v uzavřených halách.

Hrací hůl – hokejka, má rovnou rukověť a zahnutý zobák, všechny její hrany jsou zakulacené. Má pouze jednu hrací stranu, strana se kterou se nehraje musí být zakulacena. Hráči smí k manipulaci s míčem využívat pouze své hole. Použitý nohou, rukou nebo jiné části těla je posuzováno jako porušení pravidel.

V případech překročení pravidel může rozhodčí udělit trest. Pokud k chybě nebo faulu došlo ve střeleckém kruhu, je nařízen trestný roh. Pokud dojde k hrubému porušení pravidel v útočné čtvrtině, může být nařízena penalta.

Rozhodčí také uděluje osobní tresty, zelená karta znamená varování hráče, žlutá karta – dočasné vyloučení ze hry na minimální dobu 5 minut a udělit může také červenou kartu, která hráče vyloučí ze hry do konce utkání. (*Český svaz pozemního hokeje*

[online]. [cit. 2012-06-20]. Dostupné z: http://www.pozemnihokej.cz/stanovy-a-rady/4978117/Pravidla_pozemniho_hokeje.pdf), TÁBORSKÝ 2005).

3.4. Organizační formy tělesné výchovy v mateřské škole

V mateřské škole uplatňujeme řadu organizačních forem. Mezi tyto formy tělesné výchovy dětí ve věku 3 až 6 let patří:

- TV zaměstnání
- ranní cvičení
- tělovýchovné chvilky
- pobyt venku
- ranní a odpolední hry

TV zaměstnání

Základní organizační formou je hodina tělesné výchovy. Jsou zde plněny vzdělávací a výchovné cíle tělesné výchovy. Při každé práci s dětmi bychom měli mít konkrétní cíl, stejně tak v hodině tělesné výchovy. Volíme jej tak, aby byl dosažitelný pro všechny děti. Po ukončení činnosti je třeba s dětmi zhodnotit splnění cílů hodiny.

Předem by měl být důsledně připraven obsah jednotky, organizace dětí, pomůcek i prostoru. V jednotce by se také měly vyskytovat opakující se organizační prvky, které dítěti usnadní orientaci v dění. Pro zjednodušení budoucích činností je na místě zavést domluvené signály, které dítěti pomáhají při pochopení pokynů. Hodinu tělesné výchovy členíme na čtyři části:

- úvodní - 1/10 celkového času
 - organizační
 - rušná
- průpravná - 2/10 celkového času
- hlavní - 6/10 celkového času
- závěrečná - 1/10 celkového času

Úvodní část

Dětem vyhovuje jasný základní organizační rámec. Jedná se o domluvený způsob např. při zahájení jednotky, kdy se děti shromažďují. V případě, že se denní režim

neustále mění, jsou děti dezorientované a ztrácejí jistotu, kterou ke spokojenému životu potřebují. Smyslem zahájení je děti seznámit s nadcházející činností. Je třeba se vyvarovat dlouhému stání či sezení, pozornost dětí klesá, či je zdlouhavé vysvětlování psychický i tělesně zatěžuje, zhoršuje se tedy držení těla. V případech, kdy s dětmi musíme hovořit delší dobu, je lepší se usadit.

Úvodní část rozdělujeme na organizační a rušnou. V organizační části děti svoláváme k nástupu, ten nemusí být pouze jednořad, dvořad, ale lze děti usadit do kruhu apod. Dále motivujeme děti k nadcházející činnosti. Současně s tím kontrolujeme zdravotní stav, vhodné obutí, to vše během úvodní motivace. Rušná část má za úkol připravit děti k pohybové činnosti. Je potřeba zahřát organismus, volíme činnosti s nízkou intenzitou. Při zvýšené intenzitě dochází k rychlejší únavě a zhoršení koordinace. Také děti aktivitou dostatečně motivujeme. Činnost by měla být jednoduchá a srozumitelná, aby měla spád a nebylo třeba se zdržovat zdlouhavým vysvětlováním.

Průpravná část

V průpravné části je cílem rozcvičení dětí a prevence a vyrovnávání vadného držení těla. Děti by měly být rozestavěny nejlépe do půlkruhu či jiného útvaru tak, aby všichni dobře viděli na učitelku. Cviky řadíme od nejjednodušších po nejtěžší, začínáme od nízkých poloh k vysokým. Pohyb je vedený, tažený, pomalý. Příběhově motivujeme. Učitelka děti vede slovními pokyny a případně opravuje.

Hlavní část

Hlavní část je předem určená, všechny ostatní se od ní odvíjejí. Intenzita zatížení by se v průběhu hlavní části měla měnit (vyšší, nižší), dále je potřeba střídat koordinačně náročné činnosti, cvičební polohy a zatížení svalových skupin. Na začátek zařazujeme nové pohybové dovednosti - nácvik, v druhé části zdokonalujeme již naučené. Nejprve rozvíjíme koordinační pohybové schopnosti, rychlost, poté rozvíjíme kondiční pohybové schopnosti, vytrvalost. Obratnost je vhodné rozvíjet během celého TV zaměstnání. V hlavní části také dbáme na to, aby děti měly radost z pohybu, podporujeme jejich soutěživost, emocionálnost.

Závěrečná část

V závěrečné části dochází ke zklidňování organismu. Vedle relaxace je zapotřebí i kompenzace činností, které se objevily v hlavní části (např. aktivace mezilopatkového

svalstva, prsní svaly). Důležité je pozitivní zhodnocení, které děti motivuje a aktivuje k dalším činnostem. Cíle jednotky by měl hodnotit jak učitel, tak i ve zjednodušené formě samotné děti. Dítě si tak více uvědomuje právě nabyté poznatky. Po ukončení TV zaměstnání by dítě mělo být připraveno k další aktivitě. (www.tv4.ktv-plzen.cz, DVOŘÁKOVÁ 2007)

Ranní cvičení

Ranní cvičení by mělo proběhnout každý den v menším časovém rozsahu. Obsahovat by mělo úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část, vše zkráceně. Úkolem ranního cvičení je psychická a tělesná relaxace a preventivní vyrovnávací cvičení v případě, že děti mají sedavé statické zaměstnání.

Tělovýchovné chvílky

Jedná se o vkládání drobných činností např. do výtvarné výchovy. Zařazujeme je v případech, kdy se děti nudí nebo příliš dlouho zaujímají statickou polohu. Tělovýchovné chvílky mají spíše protahovací charakter.

Pobyt venku

Při pobytu venku děti své pohyby samy zdokonalují. Učitelka nabízí různé činnosti, dítě si samo volí.

Ranní a odpolední hry

V rámci volné hry dětí učitelka během jejich spontánních her připraví např. překážkovou dráhu a děti samy procházejí. Je to přirozený pohyb, děti si vytvářejí návyk na pohyb. (DVOŘÁKOVÁ 2007)

3.5. Didakticko - organizační formy práce v mateřské škole

Organizační formy dále dělíme dle uplatňující formy řízení a vztahu učitelů k dětem na:

- hromadné
- skupinové
- individuální.

Hromadná

Při hromadném vedení vede učitel všechny děti najednou. Při této formě se aktivně zapojují všechny děti bez prostojů. Negativem je obtížnost respektování individuálních potřeb a malý přehled o jednotlivcích.

Skupinová

Skupinová forma se využívá při rozdělení dětí do skupin a to z různých důvodů, např. soutěže, výkonnostní rozdíly apod. Tento řídicí styl je možné realizovat v družstvech, kdy mají všichni stejný úkol. Aktivity v družstvech jsou často zaměřeny na soutěže, tedy na rychlost. Skupinové vedení lze realizovat také při cvičení na stanovištích, při překážkové dráze, zde děti postupují mezi stanovišti. „*Překážková dráha s jednoduchými úkoly dynamického charakteru je prostředkem zvyšované zdatnosti.*“ (Dvořáková, 2007, str. 74). Poslední možností, kterou lze ve skupinovém vedení realizovat, je kruhový trénink, kdy děti cvičí na stanovištích a je zaměřen na kondiční zdatnost. Je vhodný pro starší děti (ZŠ).

Individuální

Individuálním vedením učitel modifikuje požadavky podle předpokladů dětí. Individuální práce učitele s žákem se běžně projevuje při skupinovém i hromadném řízení, samostatně se ve škole objevuje jen zřídka. (DVOŘÁKOVÁ 2007, www.tv4.ktv-plzen.cz)

4. PRAKTICKÁ ČÁST

Při hledání mateřské školy, kde by bylo možno zrealizovat můj návrh pohybových činností, jsem narazila na problémy. Jedním z nich byla organizace mateřských škol, kdy nebyl prostor pro mou realizaci. MŠ nenabízely dopolední ani odpolední kroužky, proto nebylo možné můj projekt vykonat. Dalším zmiňovaným problémem byla neschopnost zajistit přítomnost pracovníku MŠ – tedy učitelek, které by při mém výstupu byly přítomné. Při obdržení doporučení na 54. mateřskou školu jsem se spojila s paní ředitelkou Bc. Šlechtovou a ta mi bez jakýchkoliv námitek umožnila pohybové činnosti zrealizovat. Byl mi nabídnutý termín, kdy děti přecházeli do tělocvičny 28. ZŠ, která byla k dispozici po dobu jedné hodiny. Nabídku jsem přijala a na schůzce s paní ředitelkou jsem jí představila svůj plán a domluvily jsme mou první návštěvu.

54. mateřská škola se nachází v Plzni ve Staniční ulici na Doubravce. Tato MŠ je se sportovním zaměřením, otevřené jsou čtyři třídy, které jsou umístěny do dvou budov.

Realizace pohybových činností probíhala s dětmi ve věku 4-6 let, v zimním období od 28. listopadu 2011 do 6. února 2012. To komplikovalo mou práci, protože děti již netrpělivě očekávaly příchod Mikuláše a Vánoc. Byla znatelná lehká nesoustředěnost a nervozita některých z nich. V tomto období také byla vysoká nemocnost mezi dětmi, pro mě tím však byla práce jednodušší a měla jsem více prostoru při organizaci her. Z toho důvodu ale mateřská škola nenavštěvovala tělocvičnu, a proto jsem s dětmi pracovala ve třídě mateřské školy. V tělocvičně jsem s dětmi pracovala pouze jednou z osmi připravených hodin. Krátce před Vánoci jsem utrpěla zranění nohy a byla jsem omezena francouzskými holemi, po domluvě s druhou učitelkou – paní Alenou Musilovou, jsem se rozhodla pracovat ve třídě, kde přes veškeré komplikace, práce s dětmi byla jednodušší.

4.1. Realizace

Jednotlivé cvičební jednotky jsou vypracovány v tabulkách. Každá jednotka je uvedena krátkým vstupním úvodem, následují stručné informace a na závěr je zhodnocení.

Cvičební jednotka č. 1

Děti v mateřské škole ovládají mnoho pohybových dovedností, některé lépe některé hůře. Na konci předškolního období by každé dítě mělo umět házet. První cvičební jednotka je zaměřena hlavně na tuto pohybovou dovednost. Pro házenou je to také ta nejdůležitější. Děti si házení nejdříve nacvičí a zopakují, poté jej využijí v pohybových hrách.

Datum:	28. listopadu 2011
Zaměření:	Házená
Cvičební prostor:	třída
Počet dětí:	16
Doba trvání:	60 minut
Pomůcky:	malé míče, lavička, branka

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sport. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká.	
3.	3 min	Rušná část: <i>motivace: Musíme se dostat na hřiště.</i> <ul style="list-style-type: none">• každé dítě si vezme míč a procházíme se• „Jdeme trošku pozdě – musíme si pospíšit“ – rychlejší chůze – krátký běh• položíme míče na zem a rychlou chůzí se mezi nimi pohybujeme – na zvukový povel musí každé dítě uchopit jakýkoliv míč	
4.	12 min	Průpravná část: <i>děti si ponechají míče, uloží je vedle sebe</i> <ul style="list-style-type: none">• ZP: sed skřížný skrčmo, ruce podél těla. Vzpažit, vytažení vzhůru. Zpět do ZP,	

		<p>uvolnit, předklon hlavy a trupu, dlaně na kolenou.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: sed skřížný skrčmo, vzpažit, míč držet v rukou. Pomalá rotace trupu a hlavy na jednu stranu. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: sed skřížný skrčmo, míč držet před trupem. Koulet míč kolem trupu. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. Změna - koulet okolo hlavy, krku. • ZP: leh na zádech, míč v dlaních na bříše. Přednožit, vytažení vzhůru přes předpažení. Zpět do ZP. (Důsledná kontrola možných chyb - záklon hlavy, vyklenutí břicha) • ZP: vzpor klečmo, míč vedle těla. Vzpor stojmo, oběhnout míč. Zpět do ZP. Totéž opakovat na druhou stranu. • ZP: stoj, míč v P ruce, P ruka upažit poníž. L ruka upažit povýš, na povel pomalý běh po kruhu. Zpět do ZP. Opakovat na opačnou stranu. 	děti stojí v kruhu
5.	36 min	<p>Hlavní část: <i>koordinace, manipulace s malými míči</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • děti zkusí hodit míč nad sebe a poté jej opět chytit • po nadhození zkusí děti tlesknout, otočit se <p>„Co myslíte, že musí každý házenkář nejprve umět?“ vysvětlíme dětem, že u házené je <i>nejdůležitější umět správně hodit.</i></p> <p><i>nácvik</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • děti rozdělíme na dvě skupiny, které stojí 	<p>děti rozestavíme od sebe volně v prostoru</p> <p>slovní pokyny –</p>

		<p>od sebe cca 10m – jedna skupina na povel hodí směrem k druhé, ta míče sesbírá a opět hází zpět – opakujeme min. 6x</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Smrduté vejce“ <p><i>střela – řekneme (připomeneme) dětem, že v házené jsou dvě branky a družstva soutěží v tom, kdo se do ní vícekrát střelí</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • střela na branku - brankář učitelka (já) <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Horký brambor“ <p><i>nahrávky – „Bez nahrávek se k brance nedostaneme, proto se je musíme naučit“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ve dvojicích nahrávky mezi sebou • nahrávky jednotlivých dvojic, ostatní děti se dívají („Jsme na představení“), reagují po ukončení potleskem <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Vybíjená“ 	<p>zvednout loket, hodit výše apod. případně opravujeme fyzicky</p> <p>děti ve dvou zástupech, vždy 2 střely najednou</p> <p>max. 6 nahrávek</p> <p>upozornit děti na možná nebezpečí - zranění ostatních, při házení</p>
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení pohybové hry – kompenzace – protažení • ZP: leh, ruce podél těla, mírně roznožit. Vzpažit zevnitř, vytáhnout do dálky za dlaněmi a chodidly. Uvolnit, zpět do ZP. • ZP: sed. Sunout dlaně po stehnech a bérkách směrem k chodidlům, dolní končetiny jsou stále nataženy. Zpět do ZP. • krátká relaxace – poslouchání tlukotu srdce a dýchání • zopakujeme si, že dnes jsme zkoušeli jak se trénuje házená 	

	<ul style="list-style-type: none"> • za odměnu rozdáme dětem kartičky s házenkáři • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	
--	---	--

Zhodnocení

První setkání s dětmi v mateřské škole proběhlo nad mé očekávání. Přístup dětí byl bezproblémový, ve všech činnostech spolupracovaly. Ostych byl zpočátku spíše na mé straně, ale díky zaujetí dětí proběhla cvičební jednotka bez komplikací a neřešitelných situací. Ve své přípravě jsem měla velké množství činnosti, všechny jsem zrealizovat nestihla, také jsem se seznamovala s prostředím a dětmi, a proto jsem některé hry upravovala v průběhu cvičení. Při realizaci této cvičební jednotky nedošlo k žádným kázeňským problémům, všechny děti se aktivně zapojily. Pohybové hry pochopily při prvním vysvětlení, nová pro ně nebyla pouze vybíjená.

Cvičební jednotka č. 2

V každém sportu je potřeba určité obratnosti. Většina sportovních průprav používá v kondiční přípravě prvky gymnastiky. V této cvičební jednotce si děti vyzkoušely svou koordinaci, obratnost pak využijí v pohybových hrách.

Datum: 5. prosince 2011

Zaměření: Gymnastika

Cvičební prostor: třída

Počet dětí: 17

Doba trvání: 45 minut

Pomůcky: lano, lavička, stuhy

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sportovní disciplínu. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká.	
3.	3 min	Rušná část: <i>„Už jste byly děti v cirkuse? A znáte akrobaty? Většinu toho co oni umí se dá naučit na hodinách gymnastiky. Jdeme to vyzkoušet“</i> <ul style="list-style-type: none">• představíme si, že jdeme na představení - vykračujeme zvesela a usmíváme se na ostatní, které potkáme – měníme rychlost chůze• přebíháme silnici, kde se rozsvítila zelená – krátký rychlejší běh• jdeme se projít a podívat okolo – přelézáme, podlézáme překážky (max. 5) – děti se snaží překročit imaginární	

		<p>překážku</p> <ul style="list-style-type: none"> • přicházíme k cirkusu – tleskáme a skáče radostí – jdeme se usadit 	
4.	10 min	<p>Průpravná část: <i>Protažení po náročné cestě.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: sed skřížný skrčmo, ruce na kolena. Vytažení vzhůru. Zpět do ZP. Ohnutý předklon, ruce volně vedle těla. Zpět do ZP. • ZP: sed skřížný skrčmo, pokrčit upažmo poníž, ruce v bok. Pomalá rotace trupu a hlavy na jednu stranu. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: sed. Mírní předklon, ruce sunout po natažených nohách směrem k chodidlům. Zpět do ZP. • „Paní vedle nás upadly brýle, pomůžeme hledat“ – ZP: vzpor stojmo. Pohyb po prostoru – „Á už je máme“ - Pomalý přechod do stoje spojného. • „Ale ne, rozvázala se nám tkanička“ – ZP: stoj spojný, připažit. Hluboký předklon. Zpět do ZP. 	
5.	26 min	<p>Hlavní část: <i>Dostali jsme se do tělocvičny akrobatů. Vidíme probíhat hodinu gymnastiky, cvičí tu mnoho malých čertíků, je zde hromada stuh</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • přechod lavičky, při návratu do zástupu po špičkách, po patách • ztížení přecházení – přes překážku, s dřepem • dále vidíme cvičící se stuhami – každý si 	děti v jednom zástupu

		<p>jednu vezme a zkusíme s nimi třepat ve vzduchu</p> <ul style="list-style-type: none"> • za chůze a běhu pozorujeme jak se mění pohyb stuhy • stuhu si dáme na ruku a běháme po tělocvičně tak, aby stuha nespadla (při dostatku stuh, dáme na obě ruce) • stuhu dáme na hrud' a opět běháme • pohybová hra „Na ocásky“ • „<i>Andělé chodí rovně, bez zakopnutí, udrží na mracích rovnováhu</i>“ - chůze po položeném laně • „<i>Z čertů a andělů jsou tanečníci</i>“ - pohybová činnost na hudbu - Tchaikovsky - Šípková Růženka (track 6,9) 	<p>pohyb pouze v jednom směru - na skupiny</p> <p>ve skupinách - malý prostor</p> <p>snažit se tančit podle melodie hudby</p>
6.	5 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – svoláme děti a lehneme si, posloucháme jestli už čerti nejdou • protažení: ZP: sed. Mírný předklon, nohy napnuté. Zpět do ZP • zopakujeme si, že dnes jsme zkusili okrajově gymnastiku • řekneme dětem, že tam se cvičí i kotouly a skoky na trampolíně, ale kvůli času a bezpečnosti jsme je dělat nemohli • za odměnu rozdáme dětem kartičky s gymnastkou • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	

Zhodnocení

Druhá cvičební jednotka s dětmi proběhla v den, kdy chodí Mikuláš. Kvůli tomu jsem musela změnit původně plánovanou motivaci - „Hadí ženy a akrobati nejen v cirkuse.“ na „Čertovské a andělské hrátky.“. Cirkusem jsem motivovala úvodní část. Cvičební jednotka musela být tento den zkrácena na 45 minut, z důvodu příchodu Mikuláše. Opět jsem tedy nevyužila všechny připravené činnosti. Oproti první cvičební jednotce byly děti mnohem více nesoustředěné, na některých byla znát nervozita. Při pohybových hrách se děti nejvíce uvolnily. Zajímavá pro ně byla práce s netradičním materiálem - stuhami, které v mateřské škole k dispozici neměly.

Cvičební jednotka č. 3

Sportovat může každý, cílem této cvičební jednotky je ukázat dětem, že i přes zdravotní či jiné komplikace můžeme různé sporty provozovat. Děti mají možnost prožít si hodinu plnou pohybu s různými handicapy.

Datum: 19. prosince 2011

Zaměření: Handicapovaní sportovci

Cvičební prostor: třída

Počet dětí: 10

Doba trvání: 60 minut

Pomůcky: zíněnka, úzké destičky, míčky, molitanové díly

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a povíme si o lidech, kteří jsou nějak zdravotně omezeni a přesto sportují.	
3.	3 min	Rušná část: <i>připomeneme si jaké to je pohybovat se bez omezení</i> <ul style="list-style-type: none">• chodíme po místnosti – měníme rychlost• děti zkouší našlapovat na jednu nohu méně (bolí nás) – řekneme si jaký to je pocit• zkoušíme se pohybovat jen po jedné noze – krátce – okomentujeme náročnost činnosti	
4.	12 min	Průpravná část: <ul style="list-style-type: none">• ZP: sed skřížný skrčmo, ruce na kolena. Vytažení vzhůru. Zpět do ZP. Ohnutý předklon, ruce volně vedle těla. Zpět do	

		<p>ZP.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: sed skřížný skrčmo, ruce podél těla. P ruka na zem, L vzpažit, mírný úklon doleva. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: sed pokrčmo mírně roznožný, skrčit vzpažmo zevnitř. Pomalá rotace trupu a hlavy. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: vzpor klečmo. Ohýbat páteř. Zpět do ZP. • ZP: stoj spatný. Rovný předklon, zanožit – „Holubička“. Zpět do ZP. 	
5.	36 min	<p>Hlavní část: <i>děti vytvoří dvojice – jeden z dvojice si zaváže oči – druhý je jeho průvodcem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • připravíme jednoduchou překážkovou dráhu – žíněnka, destičky, míče – „slepé“ děti musí projít dráhou pomocí svých kamarádů, kteří je mohou navádět jak fyzicky tak verbálně – děti si role vymění – lehce obměníme dráhu - přechod přes žíněnku, překročení destiček – lze obejít – most, na závěr vzít míč z jedné hromady, dát na druhou • pohybová hra „Čáp a žáby“ <i>s dětmi si krátce promluvíme o tom, jaké to je pohybovat se jen po jedné noze</i> • každé dítě si vezme míč a všichni se postaví do řady – P rukou všichni hází co nejdál, L ruka je v připázení – při sbírání míče ji děti nesmí používat – to samé s L 	<p>upozorníme děti na možné nebezpečí a že je třeba postupovat velmi opatrně</p> <p>důsledně kontrolovat</p>

		<p>rukou</p> <p><i>jaké to je nemít nohy nebo ruce?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 zástupy dětí – první v zástupu dostane destičku mezi kolena a musí si ji předat až k poslednímu aniž by se jí dotkly rukama • děti si vezmou míč a reagují na vizuální podněty učitelky: dřep – doběhnou s míčkem na určené místo, míč zde nechají, mávání - seberou míček – děti se neustále pohybují po volném prostoru <p><i>stane se z nás vozíček</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • vzpor ležmo vzadu – na břicho umístíme míček – ten „převzeme“ k danému cíli 	
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – relaxace - poslouchání zvuků z venku • protažení ZP: sed mírně roznožný, ruce podél těla. Pomalá rotace trupu a hlavy. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. ZP: sed. Mírný předklon, nohy napnuté. Zpět do ZP. • zopakujeme si, že dnes jsme zkoušely jaké to mají ti, kteří chtějí sportovat, ale zdraví jim to komplikuje • řekneme dětem, že existuje pro ně i Olympiáda, které se říká Paralympiáda • za odměnu rozdáme dětem kartičky se sportujícím veselým vozíčkářem • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	

Zhodnocení

Toto téma jsem původně chtěla umístit až na poslední výstup v mateřské škole, ale protože došlo k mému zranění, využila jsem toho již třetí týden. V předvánočním období byla znatelná velká nemocnost, přítomno bylo jen 10 dětí. Pro vybrané téma to byl ale počet ideální, děti měly možnost vyzkoušet si smyslové hry více než, kdyby byl přítomen dvojnásobný počet. Děti spolupracovaly, braly ohled na mou indispozici a chápaly, proč se nezapojují do her jako v předchozích cvičeních. Pro některé z nich bylo náročné navádět „nevidomého“ kamaráda přes překážkovou dráhu. Realizovat šly všechny připravené hry a činnosti. Přístup jsem mohla mít mnohem individuálnější než v předchozích cvičebních jednotkách, to mi dovoľoval právě nízký počet dětí.

Cvičební jednotka č. 4

Basketbal je pro děti sportem známějším a to především díky basketbalovým košům, které jsou v mateřských školách nebo na dětských hřištích někdy přítomné. Pod mým vedením se ve cvičební jednotce děti seznámí s herními dovednostmi, které k provozování tohoto sportu potřebují. Především manipulaci s míčem si nacvičí a poté aplikují v několika pohybových hrách.

Datum:	2. ledna 2012
Zaměření:	Basketbal
Cvičební prostor:	třída
Počet dětí:	10
Doba trvání:	60 minut
Pomůcky:	míče, míčky, žíněnky, obruč

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sport. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká.	
3.	3 min	Rušná část: <i>„čáry máry pod kočáry – někdo nás začaroval v myši“</i> <ul style="list-style-type: none">• opatrná chůze po špičkách – „pozor na kocoura!“• cupitání• rychlý běh – kocour nás viděl• dřep, ohnutý předklon, ruce v týl – schováme se kocourovi - opakujeme 2x-3x	
4.	12 min	Průpravná část: <i>myšky vběhly na loď</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> • ZP: klek sedmo, ruce volně podél těla. Ohnutý předklon. Zpět do ZP • ZP: klek sedmo, připažit. Vzpažit, klek, vytažení vzhůru. Zpět do ZP • ZP: vzpor klečmo. Úklon trupu s rotací hlavy na jednu stranu. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: stoj mírně rozkročný, připražit. Vzpažit, výpon, vytažení vzhůru. Zpět do ZP. • ZP: stoj spojný, připažit. Ohnutý předklon. Zpět do ZP. • I. ZP: stoj rozkročný, skrčit připažmo, ruce na ramena. • II. ZP: vzpor stojmo. Pohyb v prostoru. 	dvě skupiny, jedná prolézá
5.	36 min	<p>Hlavní část: každé dítě si vezme míč a během 1 minuty si s míčem spontánně hraje</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Na námořníky“ <p><i>házení – motivace – házíme z lodi na loď</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • každé dítě má míč a hází P rukou • házíme P i L rukou • „míče nám ztěžkly – použijeme obě ruce – hod obouruč – horem • nahrávka trčením – těžké dělové koule <p><i>námořníci objevili způsob, jak se na lodi zabavit – objevili driblování</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • každé dítě zkouší na místě driblovat libovolnou rukou • driblování opačnou rukou, oběma rukama • na místě - max. malý pohyb 	dvě skupiny ve dvou řadách, střídání řad v házení

		<ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Zachraňme lod“ <i>střelba na koš – na velké lodi je také koš – kde? – na stěžni – námořníci do něj hází pomeranče</i> <i>koše vytvoříme pomocí obručí – lze držet či připevnit např. k žebřinám</i> • necháme děti házet jakkoliv • střela trčením libovolnou rukou • střela obouruč 	ve dvou zástupech, po vystřelení dítě míč sebere a uloží zpět do košíku s ostatními míči
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti • protáhneme se, ZP: klek, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru. Pomalá rotace trupu a hlavy. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • leh, relaxace, uvolnění rukou a nohou • zopakujeme si, že jsme si představili basketbal • připomeneme si sporty, které jsme zkoušeli před Vánocemi - vyjmenovat • za odměnu rozdáme dětem kartičky s basketbalistou • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	

Zhodnocení

Díky nízkému počtu dětí, který byl opět výhodou, jsem mohla realizovat celou svou přípravu. Vynecháno bylo pouze pár drobných, spíše doplňkových, činností. Zaměnila jsem také dvě pohybové hry. Zařadila jsem hru „Horký brambor“, kterou děti z předchozích cvičebních jednotek znaly, protože vysvětlení hry nové by zabralo příliš času, který už bohužel nebyl k dispozici. Dobrou motivací cvičební jednotky byly děti plně zaujaté, nedošlo k žádným komplikacím a tuto cvičební jednotku hodnotím jako nejzdařilejší. Stále jsem byla zdravotně omezena, avšak malý počet dětí, vysoká koncentrovanost a uzavřený prostor umožnil, že mě můj handicap příliš neomezoval.

Cvičební jednotka č. 5

Nohejbal - sport dětem zcela neznámý a tím tedy zajímavý. Ve cvičební jednotce se děti s tímto sportem seznámí a to především pomocí obrázků. Téměř všechny děti, možná úplně všechny, znají fotbal, často ho hrají ve svých volných chvílích. Využila jsem tedy jeho podobnosti s nohejbalem. Děti si během společné strávených šedesáti minut vyzkoušeli jemnější práci s míčem, musely své pohyby kontrolovat narozdíl od svých spontánních fotbalových utkání.

Datum: 9. ledna 2012
Zaměření: Nohejbal
Cvičební prostor: třída
Počet dětí: 20
Doba trvání: 60 minut
Pomůcky: míče, malé míčky

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sport. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká. Nohejbal vznikl v Československu.	
3.	3 min	Rušná část: <i>rozhodli jsme se jít na hřiště s míčem</i> <ul style="list-style-type: none">• chůze po prostoru, míč držíme po celou dobu• zrychlování – přebíhání silnice na přechodu <i>po cestě jsou překážky – louže, díry</i>• přeskakujeme imaginární překážky• běháme v prostoru mezi míči na povel vezmeme jeden míč – nadhodíme jej a poté chytíme, opět ho položíme na zem a	

		<p>opakujeme (3x - 4x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • míč necháme na zemi a posíláme ho rukou kus před sebe – následně ho chytíme a posíláme dál (3x-4x) 	
4.	12 min	<p>Průpravná část:</p> <p><i>jsme na hřišti, každé dítě si nechá míč</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: sed, míč držet v dlaních na stehnech. Vzpažit, vytažení trupu. Zpět do ZP. Mírný předklon, ruce podél těla. Zpět do ZP. • ZP: sed skřížný skrčmo, míč v obou rukou před trupem. Mírná rotace trupu a hlavy. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: klek sedmo, míč držet před tělem na zemi v dlaních. Pomalý předklon, míč koulet vpřed hýždě stále na patách. Zpět do ZP. • ZP: klek sedmo, míč držet před trupem v jedné ruce. Klek, vytažení trupu, podávání míče kolem těla. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: stoj rozkročný , míč v jedné ruce. Ohnutý předklon, podání míče kolem L nohy. Zpět do ZP. Opakovat kolem P nohy. Zpět do ZP. Podání míče kolem trupu, hlavy. 	
5.	36 min	<p>Hlavní část:</p> <p><i>vysvětlíme dětem, že nohejbal je odvozen od slova noha – kopeme do míče – hrajeme přes síť, může nám to vzdáleně připomínat fotbal, který zná každý</i></p> <p><i>lze hrát i hlavou, ale nasměrovat takový míč není snadné</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • míč si dáme na hlavu a zkusíme ho tam 	

		<p>alespoň krátkou chvíli udržet</p> <ul style="list-style-type: none"> • míč umístíme na nárt a snažíme se ho udržet – velmi náročné • pohybová hra: „Na babu“ s podmínkou - předání míčem <p><i>kontrola nad míčem – „neposeda kulatá“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • vedeme míč nohou po prostoru – snažíme se aby nám neutekl, nepoužíváme vůbec ruce – učitelka (JÁ) se přemístí na místo a děti na povel „Ke mě“ dovedou míč nohou k učitelce • kopneme zlehka do míče, zkusíme ho doběhnout a zastavit nohou <p><i>nohejbalisté musí umět zvedat vysoko nohy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • děti zkusí přednožit co nejvýše – pokud je problém s rovnováhou – přejdeme k žebřinám, kde se děti přidrží <p><i>sportovci se musí rychle rozhodovat jak zareagují, my si naše reakce vyzkoušíme při hře</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Stát“ • střela na branku - každý max. 2x jen na závěr 	<p>dvě skupiny, které se střídají (chlapci, dívky)</p> <p>měníme pohyb – rychlá chůze, pomalá chůze, cupitání, poskoky, skoky snožmo</p>
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – leh, relaxace • protažení, ZP: sed rozkročný. Mírný předklon k L. Zpět do ZP a opakovat 	

		k P noze. <ul style="list-style-type: none"> • zopakujeme si, že dnes jsme zkoušeli dovednosti, které využijeme na nohejbal • za odměnu rozdáme dětem kartičky s hráčem nohejbalu • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	
--	--	---	--

Zhodnocení

Protože tento sport osobně příliš neznám, musela jsem si informace o něm nastudovat důkladněji, než u předchozích sportů. Překvapením pro mě nebylo, že žádné z dětí sport také neznalo. Jako nejlepší možnost představení, jsem vybrala ukázkou na obrázcích. Do třídy jsem přinesla fotografie ze zápasu nohejbalu a ty si děti důkladně prohlédly. Tento den už bylo ve třídě více dětí, došlo k prvním konfliktům, které jsem vyřešila vyloučením dítěte na určitou dobu ze společné činnosti. Nohejbal jako takový by podle mého názoru děti nezvládly, proto jsem zvolila sport podobný - fotbal. Ten je dětem bližší, využila jsem jejich znalostí a aplikovala je teoreticky zpět do nohejbalu. Organizace dětí byla náročnější, činnosti byly prováděny jak hromadně, tak ve skupinách. Ty jsem rozdělovala podle pohlaví a podle barvy oblečení. Při hře na babu byly děti rozděleny do dvou skupin - na dívky a chlapce. Chlapci se při honičce pohybovali ve stejném směru stále dokola, děvčata směr měnila různě podle potřeby.

Cvičební jednotka č. 6

Další ze sportů, který je pro děti nový a opět zajímavý - softbal. V následující cvičební jednotce si vyzkouší své manipulační dovednosti.

Datum: 16. ledna 2012

Zaměření: Softbal

Cvičební prostor: tělocvična

Počet dětí: 18

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: novinové pátky, míčky, obruče

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	Příchod do tělocvičny, děti se volně pohybují.
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sport. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká.	
3.	3 min	Rušná část: <i>Z ničeho nic jsme se objevili v kouzelné zemi a jdeme si ji prohlédnout.</i> <ul style="list-style-type: none">• chůze, rozhlížíme se kolem sebe• pomalá chůze – cesta do kopce• zrychlení – cesta z kopce• dostali jsme se k řece, plujeme na loďce – představujeme plynulý pohyb loďky• vodopád – rychlý běh• voda nás vyplavila na břeh	
4.	5 min	Průpravná část: <i>každé dítě si vezme s sebou pátku</i> <ul style="list-style-type: none">• ZP: leh, vzpažit. Vytahovat se za rukama a chodidly. Zpět do ZP.	

		<ul style="list-style-type: none"> • ZP: leh pokrčmo, připažit, pálka v ruce. Zvednout pánev, pátku přemístit pod trupem na druhou stranu. Zpět do ZP. Totéž na opačnou stranu. • ZP: sed. Mírný předklon, nohy natažené. Zpět do ZP. • ZP: stoj, připažit, pálka na zemi. Výpon, přeskočit pátku. Zpět do ZP. Opakovat. 	
5.	11 min	<p>Hlavní část:</p> <p><i>vysvětlíme dětem, že v softbalu jsou dva týmy, které proti sobě hrají – jeden odpaluje míčky a běhá po metách – druhý míčky chytá a snaží se chytit pálkaře</i></p> <p><i>chytači</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • děti rozdělíme do 3-4 družstev, která stojí v zástupu – naproti každému zástupu umístíme takový počet míčků jako je dětí - každé dítě běží pro jeden míček a ten přinese „do domečku“ <p><i>předání míče</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • hod - každý hodí co nejdál, opakujeme 2x <p><i>pohyb po metách</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • rozmístění obručí po tělocvičně (různé barvy) - zvolání jedné barvy - děti k ní běží <p><i>odpalování</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • každé dítě si vezme pátku a míček – necháme dětem volnost v odpalech - všichni odpálí a všichni si běží pro míček • soutěž – děti stojí v řadě – kdo odpálí nejdál 	

6.	3 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – svoláme děti • protažení, ZP: podpor klečmo. Vzpor stojmo, paže a hlava v prodloužení trupu. Zpět do ZP. • dětem zopakujeme, že dnes jsme trénovali softbal • ponecháme dětem volnost - proběhnutí • kartičky se softbalistou rozdáme až v mateřské škole, zde také připomeneme další setkání 	
----	-------	---	--

Zhodnocení

Jak jsem již zmiňovala, v tělocvičně jsem s dětmi cvičila pouze jednou, rozhodla jsem se s dětmi vyzkoušet softbal, který vyžaduje větší prostor. Děti bylo 18 a tolik softbalových pálek jsem neměla, proto jsem je vyrobila ze starých časopisů. Pro mé účely to byla pomůcka dostatečná. Protože přesun do tělocvičny zabral neočekávaně velké množství času - organizace v mateřské škole a náročná cesta (náledí), proto na mou činnost zbylo pouze 30 minut, cvičení trvalo celkem jen 25 minut, dětem byl ponechán volný prostor na vyběhání. Tato cvičební jednotka se mi příliš nezdařila, přestože přípravu jsem měla pečlivě vypracovanou. Kvůli zkrácení časové dotace jsem musela více jak polovinu aktivit vypustit. Při samotné realizaci jsem si nebyla jistá výběrem činností. Dětem stačila motivace samotným sportem a netradiční pomůcka v nich vyvolala další zájem. Po ukončení cvičební jednotky měly děti již zmiňovaný prostor k vlastní volné realizaci. Většina dětí si ponechala páčky a dále zkoušela úder do míčku apod. Tento sport byl pro děti zcela nový, proto jsem donesla obrázky a velice rychle je dětem ukázala, aby měly alespoň nějakou představu. Ty jsem jim zanechala později na třídě, aby si je mohly lépe prohlédnout.

Cvičební jednotka č. 7

Atletická disciplína, se kterou se děti pravděpodobně setkají na základní škole, to je přespolní běh. Je zajímavý pro své prostředí, ve kterém se odehrává. V této cvičební jednotce si děti projdou překážkové dráhy, ve kterých prověří svou obratnost a dovednost pohybovat se v terénu.

Datum: 23. ledna 2012

Zaměření: Přespolní běh

Cvičební prostor: třída

Počet dětí: 22

Doba trvání: 60 minut

Pomůcky: velké molitanové díly stavebnice, žíněnka, barevné lístečky

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim atletickou disciplínu – přespolní běh.	
3.	3 min	Rušná část: <i>vysvětlíme dětem, že před takovouto disciplínou se musí každý běžec rozehřát</i> <ul style="list-style-type: none">• chůze po prostoru - stupňujeme rychlost – přidáváme práci paží - turistické hůlky• jdeme z kopce, jdeme do kopce• poskoky – představíme si, že jsme na louce, přeskakujeme snožmo potůček	
4.	12 min	Průpravná část: <i>motivace: jsme stromy v lese</i> <ul style="list-style-type: none">• ZP: sed rozkročný, ruce podél těla. Přes upažení vzpažit, vytažení trupu. Zpět do ZP. Mírný předklon. Zpět do ZP.• ZP: sed skřížný skrčmo, ruce volně podél	

		<p>těla. Úklon hlavy. Zpět do ZP. Totéž na druhou stranu. Předklon hlavy. Zpět do ZP.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: klek, pokrčit upažmo poníž, ruce v bok. Klek sedmo, pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru. Zpět do ZP. • ZP: stoj rozkročný, připažit. Ohnutý předklon k L noze. Zpět do ZP. Totéž na druhou stranu. • ZP: stoj, připažit. Vzpažit, ohnutý předklon. Zpět do ZP. 	
5.	36 min	<p>Hlavní část: <i>motivace: v lese rostou lesní plody - děti jmenují - sbíráme je</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Sbírání plodů <p><i>„Pneumatiky do lesa nepatří, vykuknuté musíme nafouknout, aby se odkutálely pryč“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Na pneumatiky“ <p><i>vysvětlíme dětem blíže, jak přespolní běh vypadá – běhá se v terénu a občas to může být skoro jako překážková dráha, kterou tu máme my</i></p> <p>dráha 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • přezení molitanového jehlanu - od nízké po vysokou část • přes žíněnku válet sudy • přelézt molitanový kvádr po čtyřech <p>dráha 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • přezení molitanového jehlanu - od vysoké po nízkou část 	<p>dvě skupiny dětí - po absolvování dráhy se skupiny vymění a prolézají druhou</p> <p>na závěr spojení drah - drobné přeorganizování, absolvují všichni</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • přezení molitanového oblouku • podlezení molitanového oblouku 	
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – odsunutí dráhy pryč - pomoc dětí • ulehnutí na zem - na mech - relaxace, protažení, ZP: leh, upažit dolů. Střídavě plantární a dorsální flexe. • připomenutí sportovní disciplíny • za odměnu rozdáme dětem kartičky s běžcem a mapkou • rozloučení a pozvání na příští hodinu 	

Zhodnocení

Ideálním prostředím pro činnosti spojené s přespolním během by byla spíše tělocvična, ale cvičební jednotka proběhla ve třídě. Nakonec to hodnotím pozitivně, protože jsem mohla využít velké množství pomůcek, které ve třídě byly. Do tělocvičny bych si odnesla jen část a tím bych poté byla omezena. Motivací nám bylo motto „Běháme i po lese“, které dětem bylo blízké a také nejsnadněji představitelné. Na vytvoření terénu jsem použila velké molitanové díly - oblouk, kvádry, jehlany, žíněnku a i jiné molitanové překážky. Vyšší počet dětí mě opět přiměl k rozdělování na skupiny, kritériem bylo pohlaví, barva oblečení nebo vylosování barevných lístků, které jsem využila i v jiné hře. V této cvičební jednotce se nezdařila zrealizovat hra „Na pneumatiky“, pro děti byla pravděpodobně příliš náročná. Pravidla si modifikovaly podle sebe, takže výsledně je hra bavila, ale kvůli vysoké neorganizovanosti jsem pohybovou hru musela ukončit. Pokud by bylo více prostoru a hra se opakovala i při jiné příležitosti, myslím, že děti by ji zvládly.

Cvičební jednotka č. 8

Opět sport dětem neznámý. Ve cvičební jednotce zaměřené na pozemní hokej si děti vyzkouší práci s hokejkou. Přestože pravidla nařizují hrát pouze jednou stranou hole, v tomto případě je dětem ponechána volnost výběru, jakým způsobem budou hokejku využívat. Samozřejmě budou informovány o správném užívání. Děti si vyzkouší vedení míče, střely a zahrají si různé pohybové hry.

Datum: 6. února 2012

Zaměření: Pozemní hokej

Cvičební prostor: třída

Počet dětí: 19

Doba trvání: 60 minut

Pomůcky: hokejky na pozemní hokej, hokejky na florbal, míčky, branka

Část	Čas	Obsah	Poznámky
1.	2 min	Volná část	přesun dětí na koberec
2.	1 min	Organizační část: Děti přivoláme k sobě a představíme jim sport. Sdělíme jim v rychlosti plán hodiny – co děti čeká.	sdělíme dětem jak s hokejkou zacházet bezpečně
3.	3 min	Rušná část: <i>dětem rozdáme hokejky, používáme je jako vycházkovou hůl</i> <ul style="list-style-type: none">• vydáme se na procházku – nejdříve pomalu, postupně zrychlujeme• celou dobu se opíráme o tyč – bouchneme do země každý druhý (třetí) krok – děti se snaží synchronizovat• hokejky položit na zem - mezi nimi poklusem jako mašina - vydáváme zvuky „šššš“, „hů, hů“	

4.	12 min	<p>Průpravná část: <i>posadíme se k volné hokejce vyzkoušíme, co všechno s ní dokážeme</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ZP: sed skřížný skrčmo, tyč držet v dlaních. Vzpažit, vytažení trupu. Zpět do ZP. Mírný předklon. Zpět do ZP. • ZP: sed skřížný skrčmo, hokejka vedle těla, ruce volně podél těla. Mírný úklon trupu na jednu stranu., hýždě stále na zemi. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • ZP: leh pokrčmo mírně roznožný, hokejku držet v na pánvi v dlaních. Zvednou pánev, provléci nohy mezi pažemi a hokejkou. Opakovat zpětným směrem. Zpět do ZP. • ZP: vzpor klečmo, hokejka vedle těla. Vzpor stojmo, pohyb mezi hokejkami. Zpět do ZP. • I. ZP: stoj rozkročný, skrčit připažmo, ruce na ramena. II. ZP: vzpor stojmo. Pohyb v prostoru. 	<p>dodržet dostatečné rozestupy - bezpečnost při manipulaci s hokejkou</p> <p>cvičit ve dvou skupinách chlapci, dívky zvlášť</p> <p>dvě skupiny, jedná prolézá</p>
5.	36 min	<p>Hlavní část: <i>blíže k hokeji</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • každý H a míček – vedení – rovné úseky, rovné úseky s překážkou <ul style="list-style-type: none"> ○ každé dítě drží hokejku jakkoliv myslí ○ vedení jednou rukou - jen krátký úsek • opakování vedení – kratší vzdálenost – zakončeno střelou na branku 	

		<ul style="list-style-type: none"> • pohybová hra „Honička se záchranou“ • pohybová hra „Dvojčata“ <i>střela</i> <ul style="list-style-type: none"> • 4 zástupy vedle sebe – dítě vystřelí a jde dozadu – střílí všichni najednou 	při střelách počítáme s časem na sbírání míčků
6.	6 min	<p>Závěrečná část:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukončení činnosti – leh na zádech, relaxace, protažení, ZP: sed skřížný skrčmo, skrčit připažmo, ruce na ramena. mírný úklon trupu na jednu stranu, hýždě stále na zemi. Zpět do ZP. Opakovat na druhou stranu. • zopakujeme si, že dnes jsme zkoušeli jak se hraje PH • za odměnu rozdáme dětem kartičky s hokejistkou • rozloučení a celkové zhodnocení všech našich setkání, poděkování za snahu a poctivost při cvičení 	

Zhodnocení

Tomuto sportu se osobně věnuji, proto jsem měla k dispozici několik hokejek, tedy přesné ukázky sportovního náčiní. Avšak pro všechny děti by pomůcka nevystačila, zapůjčila jsem si v mateřské škole hokejky florbalové. Cvičení proběhlo ve třídě, a proto byla organizace náročná (vysoké riziko, že se děti některou z hokejek zraní). Pomůcky pro ně byly zajímavé a docházelo ke konfliktům, pokud některé z dětí chtělo hokejku jinou, než se kterou zrovna činnost vykonávalo. Po každé aktivitě došlo k řízené výměně hokejek. Děti často cvičily ve skupinách, pokud hokejky zrovna nepoužívaly, cvičily hromadně. Po stránce organizační byla tato cvičební jednotka nejkomplicovanější.

4.2. Zařazené pohybové hry ve cvičebních jednotkách

Smrduť vejce

Pomůcky: míče, míčky, nebo drátěnky, lavička nebo lano

Čas: 2-5 minut

Popis: Děti jsou rozděleny do dvou skupin. Hrací plocha je rozdělena na dvě části (nejlépe lavičkou), každá ze skupin je na jedné části a s nimi rovnoměrný počet míčků (lze i jiných předmětů např. drátěnky). Na povel děti začínají přehazovat míčky ze své poloviny na polovinu soupeře. Podmínkou je házení pouze jednou rukou a maximálně jeden míček. Na další povel hra končí a vyhrává to družstvo, které má na své polovině méně míčků. Pro lepší kontrolu lze zařadit po závěrečném povelu leh na břicho, nebo ruce za hlavu apod. Bude tím pak jasnější, které míče byly přehozeny na stranu soupeře až po ukončení hrací doby.

Horký brambor

Pomůcky: míčky

Čas: 2-5 minut

Popis: Děti stojí v kruhu, jedno z nich má míč - „horký brambor“. Jeho úkolem je míč rychle předat jinému dítěti, po předání se postaví na jeho místo. Další dítě opět předává a hra pokračuje stejným způsobem. Do hry přidáváme další míče. Úkolem hry je co nejrychleji míče předávat a obratně se vyhýbat ostatním dětem uprostřed kruhu.

Vybíjená

Pomůcky: míč

Čas: 5 min

Popis: Každý hraje sám za sebe. Hráči se mohou volně pohybovat po celé hrací ploše, snaží se zmocnit míče a zasáhnout s ním ostatní. Kdo je zasažen, vypadává. Když zůstane posledních několik hráčů, obvykle se zmenší hrací plocha, aby se zbývající hráči mohli snadněji vybit. Hraje se tak dlouho, dokud nezůstane poslední hráč - vítěz. (www.wikipedia.cz)

Na ocásky

Pomůcky: stuhy nebo švihadla

Čas: 5-10 minut

Popis: Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Jedna skupina si zastrčí za kalhoty delší provázek nebo šátek (stuhu), pohybovat se může jen v předem určeném prostoru. Děti z druhé skupiny vbíhají po jednom mezi děti s „ocásky“ a snaží se co nejrychleji někomu šátek sebrat. Po odebrání vybíhá z hrací plochy a vbíhá další dítě. Hra končí v momentě, kdy žádné z dětí nemá zastrčený žádný šátek. Poté se skupiny vymění. Lze měřit čas jednotlivých družstev a ti s nižším časem vyhrávají.

Čáp a žáby

Pomůcky: žádné

Čas: 2-5 min

Popis: Modifikovaná klasická honička. Jedno z dětí je „čáp“ a po hrací ploše se může pohybovat pouze po jedné noze. Ostatní děti jsou „žáby“ a pohybují se pouze skoky dřepmo. Koho se „čáp“ dotkne, musí opustit hrací plochu. Pro vrácení do hry lze určit pravidlo - doběhnutí na určité místo a zpět apod. nebo záchranou jiným dítětem, např. dotykem.

Na námořníky

Pomůcky: horní díl švédské bedny nebo lavička nebo žíněnka

Čas: 5 min

Popis: Děti se pohybují volně po prostoru (ve vzporu, poskoky, plazení apod. - určí učitelka) na povel „Pozor žralok!“ musí všichni co nejrychleji na žíněnku, lavičku, díl švédské bedny apod.

Zachraňme loď

Pomůcky: míčky

Čas: 5-8 minut

Popis: Děti jsou rozděleny do dvou skupin - obě skupiny mají stejný počet míčů vzdálených od sebe 10-12 metrů. Míče představují bomby a každé družstvo jich chce mít u sebe co nejméně. Úkolem dětí je přenášet míče (každý

max. 1) k protější skupině, po zaznění signálu hra končí a děti již nesmí míče přenášet. Pro lepší kontrolu lze zařadit po zaznění signálu leh na břicho (krytí před výbuchem bomb). **DŮLEŽITÉ:** předem určíme směr, kterým se budou děti pohybovat, abychom předešli případným srážkám a nehodám.

Na babu s podmínkou

Pomůcky: míč

Čas: 5-8 minut

Popis: Klasická honička, kdy jedno z dětí má „babu“ a po celou dobu drží v rukou míč. „Babu“ předává dalším dětem dotykem míče.

Stát

Pomůcky: žádné

Čas: 2-5 minut

Popis: Děti se pohybují ve vyznačeném prostoru, na zvukový povel – tleskání, písknutí, udělají smluvený pohyb např. dřep, skok, leh apod. Lze kombinovat tleskání s pískáním např. na tlesknutí leh, na písknutí dřep – děti reagují na povely.

Sbírání plodů

Pomůcky: barevné lístečky

Čas: 5-10 minut

Popis: Děti rozdělíme do dvou skupin. Po třídě rozmístíme velké množství barevných lístečků, každá skupina má určenou barvu, kterou má sbírat. Na povel všechny děti začnou sbírat příslušné lístky - důraz kladen na sbírání jen příslušných barev – vítězí všichni. Lze zvolit podmínky při sbírání - např. pouze jednou rukou, pouze levou rukou, nosit jen po jednom, apod.

Na pneumatiky

Pomůcky: žádné

Čas: 5 minut

Popis: Jedno z dětí je „špendlík“, ostatní děti „pneumatiky“. Úkolem „špendlíku“ je vyfouknout co nejvíce pneumatik. Koho se „špendlík“ dotkne, musí

udělat dřep a čeká na záchranu, tou jsou tři dřepy jiným dítětem, poté může zase chyčené dítě zpět do hry.

Honička se záchranou

Pomůcky: žádné

Čas: 2-5 min

Popis: Jedno z dětí honí ostatní, koho se dotkne, musí udělat vzpor na předloktí. Do hry se vrací po záchraně od kamaráda, ten ho zachrání tím, že přes něj přeskóčí.

Dvojčata

Pomůcky: žádné

Čas: 2-5 min

Popis: Klasická honička, modifikace - děti jsou ve dvojicích, drží se za ruce. Jedna z dvojic honí ostatní ve vyhrazeném prostoru. „Baba“ se předává dotykem ruky či lze i jinak, např. nohou, ramenem, spojenýma rukama apod. Dvojice se po celou dobu nesmí rozpojit.

5. DISKUZE

Prostředí ve kterém jsem pracovala, hodnotím kladně, prostor ve třídě byl dostatečný, k dispozici zde bylo veškeré vybavení MŠ, které by se muselo komplikovaně dopravovat do tělocvičny a i organizace dětí byla jednodušší. Do mých činností paní učitelka ani paní ředitelka nezasahovaly, vše ponechaly na mně. Mou práci vždy krátce po ukončení zhodnotily, ve všech případech pozitivně. Komunikace mezi námi byla přátelská a pokud jsem potřebovala případnou pomoc, byla mi poskytnuta.

Skupina dětí byla věkově smíšená, počet dívek a chlapců byl v rovnováze. Převažovaly děti předškolního věku, 5 - 6 let, ale bylo zde i pár mladších dětí (4 roky). Nabízené činnosti prováděly se zájmem, bez ostychu, přestože jednotka trvala 60 minut, po celou dobu s pozorností vydržely. Občas se objevily chvíle, kdy byla potřeba věnovat se jednomu dítěti, nejčastěji to bylo tomu nejmladšímu, kdy jsem musela více motivovat, převažoval u něj všeobecný nezájem. Děti cvičily všechny, pokud došlo ke kázeňským problémům, byli jedinci na krátký moment vyřazeni ze společné činnosti, do které se mohli po chvíli vrátit.

Protože má práce s dětmi byla každou hodinu zaměřena na jiný sport, po ukončení cvičení děti obdržely kartičku s obrázkem daného sportu.

Pro důkladnější seznámení dětí se sportem by byla potřeba více času, jednomu sportu věnovat třeba dvě a více hodin. Děti spolupracovaly a už na první hodině plnily zadané úkoly, přestože jsme se teprve seznamovali. Byla znát sportovní průprava, se kterou se ve školce seznamují. Některé mnou volené hry děti neznaly, proto byla organizace a vysvětlování obtížnější, myslím si, že pokud by hry hrály častěji, tak problémy nebudou. Původně jsem také chtěla na každou hodinu donést názornou ukázkou, která by se daného sportu týkala, bohužel ne vždy jsem měla možnost se k pomůcce dostat a nebo jsem nebyla schopna ji dopravit (zdravotní důvody). Mnou připravené činnosti jsem upravila dle potřeb dětí a dané situace. Největší potíže jsem měla s motivací dětí, někdy nebyla dostatečně podaná, proto jsem musela volit i jiné metody, vždy se mi podařilo děti zaujmout. Činnosti děti bavily, některé hry samy připomínaly při našich dalších setkáních.

Cíl, který jsem si stanovila, považuji za splněný. Realizovala jsem všechny činnosti, změněno nebo vynecháno bylo jen několik doplňkových. Děti si rozšířily své znalosti z oblasti sportů a zároveň zlepšovaly své pohybové dovednosti. Jak již bylo

zmíněno, některé z pohybových činností chtěly děti samy opakovat, proto předpokládám, že je má práce s nimi dále motivovala k aktivnímu pohybu.

6. ZÁVĚR

Tato práce je zaměřena na děti v předškolním věku (5-6 let). Byly navrženy a zrealizovány pohybové činnosti pro zdokonalení dovedností využitelných v netradičních sportovních hrách. V teoretické části této bakalářské práce jsme se seznámili s charakteristikou tohoto specifického věkového období, s pohybovými dovednostmi, organizačními formami, didakticko-organizační prací s dětmi a s jednotlivými sporty. Všechno zmíněné je potřeba znát k úspěšnému navržení a realizování podobných cvičebních jednotek. Pro tuto bakalářskou práci bylo zrealizováno osm cvičebních jednotek, které zahrnovaly sedm sportů. Jedna byla věnovaná handicapovaným sportovcům, kde bylo cílem ukázat dětem, že sport lze provozovat i za ztížených podmínek. Realizace proběhla v 54. mateřské škole v Plzni v období od 28. listopadu 2011 do 6. února 2012.

7. SUMMARY

The topic of this dissertation deals with preschool age children (5 – 6 years). There were physical activities designed and realize with the aim of improving skills which can be used in nontraditional sports games. In the first part of this dissertation we were introduced to the characteristics of this specific age period, to the motoric abilities, organizational forms, didactics and organizational work with children and individual sports. All above mentioned is necessary to understand in order to successfully design and organize similar exercise units. For the use of this dissertation eight exercise units were realized which contained seven different sport arts. One was focused on handicapped athletes. The aim was to prove to the children, that sport can be done even under difficult conditions. The realization took place in 55 kindergartens in Plzeň in the period between 28. November 2011 to 6. February 2012.

8. SEZNAM LITERATURY

BURSOVÁ, Marta a RUBÁŠ, Karel. *Základy teorie tělesných cvičení*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. 86 s. ISBN 80-7082-822-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2007. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE. *Pravidla softballu: platná od 1.4.1998*. [S.l.]: Česká softballová asociace, 1998. [30] s.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 118 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu. 2, Cvičíme jako zajíc, žába a had*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 112 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2748-6.

VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu. 3, Cvičíme jako opice a lev*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 120 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. Pedagogika. ISBN 80-247-0852-3.

PAVLÍK, Vladimír a MARŠÁLEK, Martin. *Nohejbal: technika, pravidla, stavba hřiště, herní kombinace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 97 s. Sport. ISBN 80-247-0674-1.

PROCHÁZKA, Zdeněk. *Pravidla basketbalu: platná od 1.9.1998*. Vyd. 1. Praha: Česká basketbalová federace, ©1998.

RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 159 s. ISBN 80-247-0875-2.

TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 172 s. ISBN 80-247-1330-6.

VELENSKÝ, Michal. *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 99 s. ISBN 80-7169-834-2.

Webové stránky:

<http://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/179/POJETI-TELESNE-VYCHOVY-V-RVP-PV.html/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1zen%C3%A1>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gymnastika>

<http://gymnastika.cstv.cz/page/3433>

<http://www.csmg.cz/>

http://en.wikipedia.org/wiki/Cross_country_running

http://www.pozemnihokej.cz/stanovy-a-rady/4978117/Pravidla_pozemniho_hokeje.pdf

www.tv4.ktv-plzen.cz

www.wikipedia.cz