

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**METODICKÝ NÁVRH VYUŽITÍ POHÁDEK V POHYBOVÝCH
AKTIVITÁCH PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE (WEBOVÉ STRÁNKY)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Natálie Hrdličková

Předškolní a mimoškolní pedagogika: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň, 2022

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

V Plzni, 2022

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Věře Knappové, Ph.D., za odborné vedení práce a její trpělivý přístup. Dále bych zde chtěla poděkovat všem zúčastněným dětem a jejich rodičům za ochotu zúčastnit se natáčení.

OBSAH

ÚVOD	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	3
1.1 CÍL PRÁCE	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE	3
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	4
2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ	4
2.1.1 Vývoj v oblasti tělesné	5
2.1.2 Vývoj v oblasti motorické	6
2.1.3 Vývoj v oblasti kognitivní	8
2.1.4 Vývoj v oblasti sociální	9
2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ	11
2.3 POHÁDKY A PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ	14
2.3.1 Pohybová pohádka	15
3 METODIKA	16
4 VÝSLEDKY	18
4.1 WEBOVÉ STRÁNKY	18
4.2 TEXTY POHÁDEK	21
4.2.1 Hrnečku vař	21
4.2.2 O Koblížkovi	22
4.2.3 Červená Karkulka	23
4.2.4 Tři prasátka	24
4.2.5 O perníkové chaloupce	25
4.3 VIDEOZÁZNAMY PRAKTICKÉ REALIZACE POHYBOVÝCH POHÁDEK	27
4.3.1 Technický scénář – Hrnečku vař	27
4.3.2 Technický scénář – O Koblížkovi	29
4.3.3 Technický scénář – Červená Karkulka	31
4.3.4 Technický scénář – Tři prasátka	34
4.3.5 Technický scénář – O perníkové chaloupce	36
DISKUZE	39
ZÁVĚR	41
RESUMÉ, SUMMARY	42
SEZNAM LITERATURY	43
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	46

Úvod

Předložená práce se zaměřuje na dvě oblasti, které jsou dítěti předškolního věku velmi blízké, a to jsou pohádkové příběhy a pohybová aktivita. Protože pohádky jsou nedílnou součástí vývoje dítěte a pohybové aktivity jsou důležitým prostředkem pro všeobecný motorický rozvoj dítěte, zaměření práce spočívá právě v propojení těchto dvou oblastí. Konkrétně je vytvořen zásobník pohybových aktivit vhodných pro děti předškolního věku.

Pohádka je velmi vhodným motivačním prvkem, díky němuž může pohybová aktivita dosáhnout pro děti vyšší atraktivitu. V ideálním případě by děti měly pohádky před cvičením znát, proto jsme zvolili klasické české pohádky. Pohádky doprovází jednoduché pohybové činnosti zařazené do konkrétního dějového okamžiku.

Práce představuje možnosti vyprávění pohádek jako doprovod pohybové činnosti, které jsou prezentovány fotografiemi a videonahrávkami. Veškerý materiál je navíc vložen na webové stránky.

V současné době považujeme množství materiálů zabývajících se propojením pohádkového příběhu s pohybovou aktivitou, vzhledem k jeho motivačnímu potenciálu, za nedostatečný. Z veřejně dostupných literárních zdrojů se podařilo dohledat jen malé množství odborné literatury zabývající se tímto propojením. Konkrétně jde o návrhy zařazování pohybových her v průběhu vyprávění pohádkového příběhu (Mazal & Chlopková, 1994; Vlček et al., 2017) nebo propojení pohádkového příběhu s vodními hrami, činnostmi zaměřenými na seznamování s vodou a výuku základních plaveckých způsobů (Vlček et al., 2016). Nejnovější dohledaný materiál se zaměřuje na propojení jógy pro předškolní děti a pohádkových příběhů (Ottomanská, 2022). My se konkrétně zabýváme vytvořením zásobníku možností vyprávění klasických pohádek doplněných pohybovou činností, které lze dále zjednodušit nebo ztížit například vzhledem k věku a pohybové vyspělosti dětí. Fotografie a videonahrávky mají sloužit jako konkrétní ukázka již vytvořených návrhů propojení pohádky a pohybu. Dále být pedagogům oporou a případně inspirací pro vlastní formu obměn, použitých pomůcek či zpracování jiných pohádek a témat.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit webové rozhraní s metodickým zásobníkem možností využití klasických pohádek v pohybových aktivitách předškolního dítěte.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Vybrat několik klasických pohádek vhodných pro pohybové ztvárnění dětmi předškolního věku.
2. Vytvořit u vybraných pohádek konkrétní pohybovou aplikaci vhodnou pro děti předškolního věku.
3. Vytvořit webové rozhraní s metodickým návrhem využití pohádek v pohybových aktivitách předškolního dítěte.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

Předškolní období lze v širším pojetí vymezit jako dobu od narození dítěte do nástupu do školy. Toto pojetí má svůj praktický význam při plánování různých opatření směrem k dětem před povinnou školní docházkou, nicméně má i svá úskalí. Vývojové potřeby dítěte se v prvních šesti letech dramaticky mění a nelze srovnávat dítě v batolecím období a dítě mezi třetím a šestým rokem života. Je tedy potřeba tříleté období před nástupem do školy chápat jako samostatné stádium a všimnout si specifik tohoto období, které jej oddělují od předchozího batolecího období a následující etapy mladšího školního věku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V užším pojetí, pro potřeby naší práce vhodnější, lze předškolní období vymezit jako věk mateřské školy. Trvá tedy přibližně od tří do šesti let. Konec předškolního věku je individuálně rozdílný, protože není určen fyzickým věkem, ale je především sociálním mezníkem. Sociálním mezníkem je myšlen nástup do školy, který s věkem sice souvisí, ale individuálně může oscilovat v rozmezí jednoho ve výjimečných případech i více let (Langmeier & Krejčířová, 2006). Charakteristickými znaky tohoto období je uvolňování vázanosti na rodinu a diferenciací vztahu ke světu. K tomu je nutné osvojení si běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. V poznání světa pomáhá dítěti představitivost a intuitivní uvažování. Vedle toho dětské myšlení stále není regulováno logikou a je egocentrické. Je vázané na subjektivní dojem a aktuální situační kontext. Toto období bývá také označováno jako období iniciativy, kdy dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality (Vágnerová, 2000; Vágnerová & Lisá, 2021).

Předškolní období v našem užším pojetí bývá označováno jako období hry. Dítě si již dokáže velmi soustředěně hrát a je v činnosti plně angažováno. Dítě si při hře počíná velmi zaujatě a vážně. Intenzivní a kvalitní hra vytváří pro dítě atmosféru hodnotné tvořivosti (Koťátková, 2005).

Matějček (2005) upozorňuje, že označení tohoto období jako „předškolní“, tedy období „před školou“ může působit jako pouhá příprava na školu. Především v naší západní

civilizaci se to tak může jevit. Nicméně poznatky z vývojové psychologie dokládají, že toto období není vůbec přechodné. Je velkou vývojovou epochou, srovnatelnou významem s pozdějším středním školním věkem. Toto označení se již bohužel po celém světě vžilo, i když spojitostí se školou je tu méně a spojitostí s pozdějším životem naopak více, než se dříve myslelo.

V předškolním období dochází u dítěte k dramatickému vývoji především v oblastech tělesné, motorické, kognitivní a sociální.

2.1.1 VÝVOJ V OBLASTI TĚLESNÉ

Tělesně je předškolní věk spojen s rychlým růstem projevujícím se na typu postavy. Na počátku období je postava dítěte proporcionálně shodná s postavou batolecího věku, která se následně dynamicky mění (Illková et al., 2009). V případě normálního vývoje šestém roce věku dítě dosahuje tělesné hmotnosti 20–25 kg a tělesné výšky přibližně 118 cm (Dvořáková, 2011; Mikláňková, 2009).

Na počátku předškolního věku má dítě ještě v poměru k tělu velkou hlavu, krátké končetiny a kulovitý trup s vystouplým břichem. Mezi čtvrtým a šestým rokem již trup ztrácí svou kulovitost, prodlužují se končetiny a hlava se v poměru k tělu zmenšuje. Kosti ještě nejsou zcela osifikovány. Kloubní spojení, vazy a kloubní pouzdra nejsou dokončeny a zpevněny (Dvořáková, 2011).

Vzhledem k specifikům této fáze tělesného vývoje není vhodné nadměrné protahování (mosty, rozštěpy). Není vhodné přetěžovat zápěstí v prostém visu nebo posilováním ve vzporu. Také se nedoporučuje lezení po tvrdé podložce, kdy mohou být kolenní klouby ohroženy tvrdými nárazy. Vzhledem k akceleraci vývoje velkých svalových skupin se rozvíjí především hrubá motorika, přičemž při velkém růstu mohou vznikat funkční disproporce. Jako prevence vzniku deformit kostry není vhodné dítě příliš často přetěžovat (např.: nošením těžkých břemen nebo seskokem z výšky vyšší, než je pas dítěte). Kardiovaskulární systém reaguje na zátěž přehnaně, ale regenerace probíhá rychleji než u dospělého. Klidová dechová a srdeční frekvence v průběhu předškolního období klesá (Borová et al., 1998; Dvořáková, 2011; Mikláňková, 2009).

2.1.2 VÝVOJ V OBLASTI MOTORICKÉ

Motorika dítěte se v předškolním období vyvíjí velice rychle, postupně a souvisle. Postupem času je pohybový projev dítěte rozmanitější a ucelenější. Rychle se rozvíjí motorické schopnosti a dítě se učí velkému množství nových pohybových dovedností. V rámci pohybových lekcí je vhodné nejprve zařazovat cvičení na hrubou motoriku, jež tvoří základ postupnému rozvoji jemné motoriky. Zařazování nejrůznějších cvičení zaměřených na rozvoj koordinace je žádoucí (Bursová & Rubáš, 2001; Doyon-Richard, 2010). Prudce se rozvíjí funkce nervové soustavy. Všestranný pohyb dítěte umocňuje jeho zdravý růst (Kuric & Vašina, 1987; Langmeier & Krejčířová, 2006).

Potřeba pohybu není u všech dětí stejná. Děti hypermotorické mají nadměrnou potřebu pohybu, kterou je potřeba chápat jako objektivní stav nervové soustavy a ne jako zlobení. Pokud učitel (rodič, vychovatel) nevyhodnotí správně zvýšenou nutkavost se pohybovat, může to být pro dítě poškozující. Může to vnímat jako dlouhodobé neuspokojení a omezování. Protipólem jsou děti hypomotorické. Tyto děti se projevují malou potřebou se pohybovat, v dětském kolektivu si začínají uvědomovat nižší úroveň dovedností a vyhýbají se pohybu a přirozeným dětským hrám. Omezené množství pohybu může vést k různým tělesným a zdravotním patologiím v součinnosti s omezeným vývojem sociálním. Zde je důležitá úloha učitele, který by tyto děti měl identifikovat a citlivým způsobem je motivovat a oceňovat. Jako normomotorické označujeme děti s běžnou potřebou pohybu. Těch je v populaci většina. Pohybové a herní možnosti je těší, vyhledávají je a v pohybu postupně nacházejí uspokojení. Pokud je ovšem možnost pohybu u těchto dětí omezována, mohou se stát skupinou rizikovou. Místo trávení času spontánním pohybem se nechávají zmanipulovat k pasivnímu trávení volného času např. u televizní obrazovky, počítače, tabletu či chytrého telefonu. I tyto děti, které byly původně k provozování pohybové aktivity vhodně vybavené začínají zaostávat a mohou se u nich začít rozvíjet tělesné a zdravotní patologie (Koťátková, 2005).

Není potřeba se obávat, že by se dítě při spontánních nebo řízených pohybových hrách přetěžovalo, a to ani v situaci, kdy se děti ve hře vzájemně motivují. Ve chvíli, kdy tělesná zátěž dosahuje maxima, ztrácí dítě o činnost samo zájem. Nebezpečné situace pro dítě jsou ty, kdy je dítě do pohybového výkonu nuceno a nemá k němu vlastní motivaci.

Ovšem převážná většina dětí předškolního věku je pohybově velmi iniciativní se značným zájmem o různé hry. Tím se samo podílí na svém pohybovém a také souvisejícím tělesném rozvoji. Úlohou všech, kdo se podílejí na výchově je, aby se doba spontánního přístupu k pohybovému rozvoji nepromarnila (Koťátková, 2005).

Pokud se zaměříme na hrubou motoriku, tak dítě ve dvou až třech letech dobře chodí a běhá (občas padá), s oporou vystupuje a sestupuje po schodech (prozatím bez střídání nohou). Skáče snožmo, dokáže kopnout nohou do míče a udělá dřep pro zvednutí věci ze země. Ve třech až čtyřech letech dítě rychleji běhá a dokáže v běhu zatáčet. Při stoupání do schodů střídá nohy, dokáže skočit do dálky přibližně třicet centimetrů, udrží několik vteřin rovnováhu na jedné noze, řídí tříkolku a šlape do pedálů jezdí na odrážedle, některé děti již jezdí na kole. Dokáže kráčet v rytmu nebo podél rovné čáry. Ve čtyřech až pěti letech má dítě velkou potřebu pohybu, přičemž pohyby jsou již harmonické, dokáže poskakovat, cválat a skákat různými způsoby. Zvládá stát na jedné noze a zároveň uklánět trup. Sejde schody se střídáním nohou a směrem vzhůru je vyběhne (Doyon-Richard, 2010).

V předchozím odstavci popisovaný vývoj hrubé motoriky je zaměřen především na činnost dolních končetin. Při popisu vývoje jemné motoriky se zaměřujeme především na činnost horních končetin. Ve dvou až třech letech dítě střídavě používá obě ruce, horizontálně řadí předměty (např.: kostky) a rádo zašroubovává a vyšroubovává. Dokáže otevřít dveře, vzrůstá jeho zručnost ve skládání a rozebírání, odráží opakovaně míč o zem oběma rukama. Ve třech až čtyřech letech dále rozvíjí pohyby spojené s uchopováním předmětů a manipulováním s nimi. Rádo přelévá, přesypá a dokáže rozepínat knoflíky. Ve čtyřech až pěti letech lépe drží štětec a maluje s větší přesností, v malování připojuje detaily. Dokáže stříhat nůžkami, navlékat korálky a samostatně se oblékat a svlékat (Doyon-Richard, 2010).

Po dobrém pochopení tělesného schématu, kdy dítě dokáže popsat a rozeznat části těla které používá, je vhodné se zaměřit na rozvoj prostorové orientace. Dítě ve dvou až třech letech vystupuje vzhůru a sestupuje dolů, prozkoumává prostor horizontálně i vertikálně, poznává obrysy předmětů a jejich rozměry. Chápe pojmy nahoře a dole, získává představu o pojmech uvnitř a vně. Ve třech až čtyřech letech si uvědomuje postavení předmětů v prostoru vzhledem k němu samotnému.

Dokáže se vyznat v jednoduchých trasách a orientovat se v nich. Ve čtyřech až pěti letech chápe smysl slov nahoře, dole, přední, zadní, na, pod, na zemi, uvnitř, vně, tady, vlevo, vpravo, před, za, apod. Porovnává rozměry, velikosti a dokáže pochopit, co znamená jít za někým, vzdálit se, přiblížit se, odejít, schovat se, obrátit se apod. (Doyon-Richard, 2010).

2.1.3 VÝVOJ V OBLASTI KOGNITIVNÍ

Fáze kognitivního vývoje dítěte předškolního věku jsou označovány Piagetem (1999) jako období intuitivního myšlení. Myšlení prozatím nerespektuje zákony logiky a je tedy nepřesné. Usuzování se váže k tomu, co již dítě dříve vnímalo nebo co si představuje (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová & Lisá, 2021).

Způsoby, jakými si předškolní dítě vybírá informace bývají označovány jako poznávací egocentrismus, fenomenismus a prezentismus. Dítě lpí na vlastním názoru (egocentrismus), je přesvědčeno, že tento názor je jediný možný a má tendence zkreslovat úsudky na základě vlastních preferencí. Nedokáže brát v úvahu více než jeden aspekt situace. Jsou pro něj důležité vnější znaky světa (fenomenismus), je důležité, jak se mu daná věc jeví. Váže se pouze na přítomnost (prezentismus), aktuální podoba světa představuje subjektivní jistotu (Vágnerová & Lisá, 2021).

Jevy ovlivňující zpracování vnímaných informací jsou magičnost, animismus (antropomorfismus), arteficialismus a absolutismus. Děti v reálném světě si děti pomáhají vysvětlovat fantazií (magičnost). Nedokáží příliš rozlišit mezi fantazií a skutečností. V pochopení světa jim pomáhá přisuzování vlastností živých bytostí neživým objektům (animismus). Pomáhá to dítěti svět lépe pochopit. Vznik okolního světa přisuzuje nějakému člověku (arteficialismus). Relativita názorů dospělých je pro děti předškolního věku nepochopitelná. Pomáhají si uchopením nějakého názoru jako definitivního a jednoznačně platného (absolutismus) (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová & Lisá, 2021).

Prozatím nedokáží pochopit, že se některý objekt může změnit a opět vrátit do původního stavu s tím, že je to stále tentýž objekt. Nerozumí souvislostem a vztahům mezi jednotlivými formami existence, např.: člověka převlečeného do kostýmu nechápou jako téhož člověka se stejnými vlastnostmi. Pokud se dítěti naskytnou nějaké informace v rozporu s jejími dosavadními úvahami, ignorují je. Je pro ně obtížné chápat proměny

okolního světa a jejich vzájemných vztahů. Nedokáží flexibilně přesouvat pozornost, ani jejich pracovní paměť nemá dostatečnou kapacitu, a proto při získávání poznatků prozkoumávají jednu část po druhé. Vzpomínky a fantazijní představy od sebe nedokáží dokonale oddělit a fantazie se pro ně nabývá harmonizujícího významu. Myšlení je typicky útržkovité, nepropojené a nekoordinované. Nedovedou do svých úvah zahrnout různé pohledy či více aspektů. Jedním ze znaků nezralosti je libovolná změna kritérií klasifikace dle situace. Myšlení je významně ovlivněno emocemi, přání v tomto věku funguje jako představa něčeho, co by mělo být reálné (Vágnerová & Lisá, 2021).

Myšlení dítěte předškolního věku vychází z uvědomění si podobnosti zkoumaných objektů, což podněcuje rozvoj induktivního uvažování. Děti si zpočátku všímají jen podobností a rozdílů, ale postupně se zaměřují i na podobnost vztahů mezi objekty. Jednou z forem induktivního uvažování je analogické uvažování, kdy dítě na základě pochopení nějakého vztahu mezi objekty dokáže pomoci k pochopení vztahu mezi podobnými objekty. V tomto období dochází k posunu od zaměření na podobnost viditelných znaků k analogickým vztahům. Pomáhá to dítěti pochopit, jak se objekty chovají nebo jak jsou používány. Dítě již uvažuje kauzálně, tedy dokáže porozumět vztahu mezi příčinou a následkem. K tomuto uvažování mají děti vrozené dispozice. Kauzalitu chápou na základě časové posloupnosti nebo prostorového uspořádání. Zkušenosti s kauzálními vztahy získávají díky pozorování a experimentu. Rozvoji kauzálního uvažování pomáhá vysvětlení, proč a jak k něčemu došlo. Začínají již také uvažovat o příčinách lidského chování. Dokáží již uvažovat v rovině co by se mohlo stát nebo co by se muselo stát, aby k nějakému jevu došlo. Vědí, že lidské chování může mít různé příčiny. Na základě narůstajícího porozumění konkrétní realitě se začíná rozvíjet deduktivní uvažování. Předškoláci jsou již schopní dedukce, které vycházejí z jejich znalostí a zkušeností. Rozvoj deduktivního uvažování probíhá pomaleji než u induktivního a jejich uplatnění závisí na úrovni exekutivních funkcí (Vágnerová & Lisá, 2021).

2.1.4 VÝVOJ V OBLASTI SOCIÁLNÍ

Socializace předškolního dítěte již probíhá i mimo okruh rodiny. Jde o fázi přesahu mezi rodinou a institucí (další sociální skupinou). Jde o období přípravy na život ve společnosti. Dítě se učí novým sociálním dovednostem. Rozvíjí se komunikace a zralejší způsoby

interakce jako jsou spolupráce, sdílení, podpora ostatních nebo přijatelný způsob sebeprosazení. Dokáže se zařadit do nových sociálních skupin a navazovat zde nové vztahy. Získává nové sociální role, kterými jsou role vrstevníka, kamaráda a žáka mateřské školy (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová & Lisá, 2021).

Rodiče pro děti představují vzor, s nímž se identifikují. Svou potřebu být jako rodiče děti uspokojují především ve hře. Toto období bývá označováno jako období anticipace rolí (Erikson, 1963), kdy si děti zkoušejí různé role dospělých, které by měly v budoucnu získat. Dítě již chápe, že vztah s rodiči je trvalý, že k rodičům patří bez ohledu na aktuální situaci. Vztah se sourozenci je dostupným zdrojem zkušenosti, vztahy se sourozenci jsou citově významné, přičemž bývají spojenci i soupeři. V sourozeneckých vztazích se odráží zkušenost s chováním rodičů k ostatním členům rodiny (Vágnerová & Lisá, 2021).

V předškolním věku dochází k uvolnění vázanosti na rodinu. Nástupem do mateřské školy dítě začíná respektovat cizí dospělou autoritu, učitelku. Je zařazeno do skupiny neznámých dětí, nemá již výhradní postavení jako doma. Na základě podobné úrovně kompetencí si děti vytvářejí rovnocenné vztahy. Různé vztahy s vrstevníky pomáhají rozvíjet sociální dovednosti, uspokojovat potřeby a získávat nové zkušenosti. Prostřednictvím vzájemných interakcí se děti učí soupeření a sebeprosazování, sdílení a spolupráci, projevům solidarity, zvládnutí konfliktů, zvládnutí lítosti a zklamání (Matějček, 1999). Vztahy s vrstevníky jsou důležitou součástí osobnostního socializačního vývoje. Ovlivňují dětské sebepojetí a pomáhají rozvíjet sociální kompetence. Předškolní období je významné pro rozvoj prosociálního chování. Rozvíjí se na bázi nápodoby, ale i pomocí vysvětlování a podmiňování (odměna/trest). Přes egocentrické zaměření v tomto období se již děti dokáží chovat altruisticky. Především ve chvílích, kdy se dítě v rámci symetrických vztahů s vrstevníky dostane do výhodnější pozice můžeme pozorovat projevy dětského altruismu (Vágnerová & Lisá, 2021).

2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ

Důležitost fyzické aktivity v předškolním období stále stoupá se zvyšujícím se výskytem dětské obezity. Od roku 1990 výskyt obezity u předškolních dětí stoupá (de Onis et al., 2010). K roku 2019 eviduje Světová zdravotnická organizace (WHO) 38,2 milionu dětí mladších 5 let s nadváhou nebo obezitou (WHO, 2021). Stoupající výskyt v tomto věku souvisí především s nerovnováhou energetického příjmu a výdeje. I když na dítě působí v tomto ohledu především rodina jako primární sociální skupina, tak také hrají významnou roli instituce předškolního vzdělávání. V řadě evropských zemí tráví děti v institucích zajišťujících předškolní vzdělávání týdně v průměru 30 a více hodin (Plantenga & Remery, 2015), a tak pedagogové předškolního vzdělávání mohou svým chováním a intervencemi působit pozitivně na přístup dětí k fyzické aktivitě a jejímu množství (Ward et al., 2015).

Doporučené množství fyzické aktivity u předškolních dětí není v doporučeních WHO (WHO, 2020) konkrétně zmiňováno. Hovoří se zde o doporučení pro pohybovou aktivitu nejdříve od 5 – 17 let., přičemž je pro tento věk shodně doporučeno alespoň 60 minut denně střední až vyšší intenzity převážně aerobní fyzické aktivity. Začlenění fyzické aktivity vyšší intenzity a posilovacích cvičení je doporučeno alespoň 3 krát v týdnu. Konkrétní doporučení pro předškolní děti formulovala Národní asociace pro sport a tělesnou výchovu v roce 2002 v USA. Směřovány byly rodičům, pečovatelům a učitelům kojenců, batolat a předškoláků:

- Alespoň 60 minut řízené pohybové aktivity denně;
- 60 minut až několik hodin neřízené pohybové aktivity denně a sedavé aktivity by neměly trvat déle než 60 minut denně kromě spánku;
- U předškoláků by se měly rozvíjet kompetence v pohybových dovednostech, které jsou stavebními kameny komplexních motorických úkolů;
- Měly by mít k dispozici vnitřní i venkovní prostory splňující bezpečnostní normy pro provádění pohybové aktivity;
- Jednotlivci zodpovědní za předškoláky by si měli být vědomi důležitosti pohybových aktivit a podílet se na rozvoji jejich pohybových schopností a učení se novým dovednostem.

Na tato doporučení bylo navázáno Timmonsem et al. (2007):

- Pohybová aktivita předškolních dětí by měla respektovat jejich přirozené vzorce aktivity, které jsou typicky spontánní a nesouvislé;

- Pohybová aktivita předškolních dětí by měla být zaměřena na rozvoj hrubé motoriky a takových aktivit, které dítě baví;
- Zážitky z pohybové aktivity by měly být umocněny participací dospělého (dospělý vzorem), který poskytne vzor správného provedení a zpětnou vazbu;
- Předškolní dítě by mělo mít kdykoliv přístup do venkovních prostor s herním vybavením.

Vedle zmíněných doporučení se dle našeho názoru nejkonkrétněji věnuje doporučením množství pohybové aktivity Ministerstvo zdravotnictví a sociální péče Spojeného Království v pokynech pro pohybovou aktivitu ve „Zprávě britského hlavního lékaře“ (UK Department of Health, 2011). V uvedené národní zprávě je rozsáhle zpracován popis současné situace a teoretická východiska, která vedla ke stanovení konkrétních doporučení. V tomto případě jsou doporučení formulována v závěru velmi jednoduše a jasně. Jsou rozdělena do třech kategorií:

1. Děti, které ještě nemohou chodit bez pomoci – fyzická aktivita by měla být podporována od narození, zejména prostřednictvím hry na podlaze a ve vodním prostředí.
2. Předškolní děti, které chodí bez pomoci – strávit denně fyzickou aktivitou alespoň 180 minut, rozloženě do celého dne.
3. Všechny děti do 5 let – minimalizovat množství času stráveného sezením po delší dobu (kromě spánku) (UK Department of Health, 2011).

První roky života poskytují dětem příležitost k rozvoji základních pohybových dovedností, včetně posturální stability, lokomočních dovedností (např. běh, skok) a manipulaci s předměty (např. házení, chytání). Tyto dovednosti jsou základními stavebními kameny pro složitější pohyby (Gallahue et al., 2003). Pohybová aktivnost dětí je předmětem mnoha výzkumů, ze kterých například vyplývá, že děti s vyšší úrovní základních pohybových dovedností mají vyšší předpoklad k účasti v pohybových aktivitách a sportu ve starším věku, přičemž neovládání těchto dovedností často vede k dobrovolnému odstoupení od účasti v těchto aktivitách (Foweather et al., 2015; Stodden et al., 2008).

Děti s fyzicky aktivními matkami mají 2krát vyšší pravděpodobnost být fyzicky aktivní než děti s neaktivními matkami. Děti s fyzicky aktivním otcem mají 3,5krát vyšší pravděpodobnost, že budou fyzicky aktivní než s fyzicky neaktivním otcem. Přičemž děti, jejichž rodiče jsou aktivní oba mají tuto šanci 6krát vyšší (Moore et al., 1995).

Samotnou pohybovou aktivitou dětí v předškolním věku je především hra. Hra přispívá k vývoji dítěte prostřednictvím různých mechanismů, např.: vytváření nervových struktur nezbytných pro budoucí aktivity, procvičování motorických dovedností, verbální vyjadřování, sociální vyjednávání nebo vyjádření emocí (Eaton et al., 2001). Fyzicky aktivní hra má tedy mimo zdravotního přínosu i svůj psychologický a sociální význam. Dle studie Alperta et al. (1990) již 20 minut aerobní aktivity s hudbou ve třídě 5krát týdně má pozitivní dopad na sebevědomí u 3-5 letých dětí.

Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání v ČR (dále RVP PV) přímo zmíněna není a tyto aktivity by se měly prolínat s ostatními činnostmi (Vlček et al., 2017). Vzdělávací obsah RVP PV je rozdělen do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. Pohybové činnosti se přirozeně nejvíce vztahují k první oblasti „Dítě a jeho tělo“. V druhé oblasti, „Dítě a jeho psychika“, je pohyb úzce spjat s jazykovou a logopedickou péčí. Pohyb totiž mimo jiné ovlivňuje například rytmus řeči, dýchání, podporuje samostatné vyjadřování a komunikaci. V následujících oblastech působí pohyb na socializaci dítěte, učí se také respektovat pravidla a práva ostatních dětí, ovládat své emoce, pomáhat si, spolupracovat a chovat se férově (Dvořáková, 2002).

Dvořáková (2011) uvádí jako jednu z častých metod používanou pro motivaci k pohybové činnosti dramatizaci. Dramatizace podporuje u dětí vznik pozitivního zážitku spojeného s pohybovou činností. Při použití této metody lze pohyb propojit s hudbou, zpěvem, říkadly nebo vyprávěním pohádek.

2.3 POHÁDKY A PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ

Bez pohádek si dětství lze jen těžko představit. Je-li předškolní věk vrcholnou dobou fantazie, musí tedy být i vrcholnou dobou pohádek. Pohádka, jako jedinečný umělecký útvar, svými pochopitelnými zápletkami a prací s jazykem dítěti představuje pro něj chaotický a nesrozumitelný svět ve srozumitelných obrazech. Vyprávět dítěti o dobru a zlu nebo o etických principech abstraktními pojmy je věc téměř nemožná, děti takovému jazyku nerozumějí. Například princip dobra a zla musí být jasně vykreslen ve srozumitelných činech a ideálně také personifikován v, pro dítě čitelných, postavách. Asi nejdůležitější funkcí pohádky je strukturování skutečnosti. Pohádka se tak stává útvarem nesmrtelným, přežívajícím životnost v nadčasové dimenzi (Černoušek, 1990; Matějček, 2005).

Pohádkový svět se jeví dítěti bezpečný, protože má jasnou strukturu a řád. Pohádkový děj bývá zjednodušený a má jasná pravidla. Postavy jsou jasně definovány jako dobré nebo zlé. Pomáhají dítěti ve vymezení dětské identity, uspokojují potřebu ztotožnění se s hrdinou. Uspokojují potřebu naděje, že vše nakonec dobře dopadne. Pohádky obsahují základní archetypy (mužský a ženský, mladý a starý) a ukazují dětem, jaký mají v životě význam (Vágnerová & Lisá, 2021).

Pohádky lze dělit dle různých kritérií, přičemž nejběžnějším je dělení na klasické a autorské. Autorská pohádka má autora známého již při jejím vzniku (např.: Hans Christian Andersen). Obsahuje netradiční postavy, jazykové prostředky a od klasické se liší i obsahem (Genčiová, 1984).

Klasické pohádky, také označované jako lidové, folklorní nebo tradiční, jsou pohádky vzniklé na základě lidové slovesnosti a folklóru. Autoři těchto pohádek nejsou známi a pohádky se předávaly z generace na generaci jako vyprávěné příběhy. Až následně byly příběhy díky sběratelům ústní lidové slovesnosti sepsány (Genčiová, 1984).

Klasické pohádky naplňují některé základní psychické potřeby rozvíjejícího se dítěte. Takové potřeby nejsou ovlivněny dobou, ve které děti vyrůstají, ale jsou v podstatě stále stejné. Uvedme například vztah k rodičům, vztah k sourozencům, potřebu lásky, potřebu poznávání mezilidských vztahů, potřebu zvládnutí strachu, a především potřebu rozvíjet pocit životního smyslu. Ke správnému tělesnému vývoji potřebuje dítě zdravou

stravu. Podobně při psychickém vývoji a zrání se nelze obejít bez odpovídající duchovní stravy. Důležité je ovšem také, jakou formou je tato strava podávána (Černoušek, 1990).

V případě naší práce půjde o vyprávění pohádkového příběhu, který bude doplněn ztvárněním pohybové činnosti přímo v průběhu vyprávění. V souladu s tím zmiňuje Koťátková (2005), že *„Z pozice vychovatele má hra založená na realizaci vnímaného příběhu pro děti přínos v soustředění se na mluvené slovo, v aktivním naslouchání, analyzování, přemýšlení, zapamatování a vybavování. Dále se dítě učí vyrovnat se symbolikou a abstrakcí, tu proměňovat v konkrétní představy a ty ztvárňovat v konfrontaci se svými zkušenostmi. Soustřeďuje se na mluvené slovo bez opory o jiné konkrétní vjemy a ve spojení s realizační hrou aktivitou se koordinuje činnost obou mozkových hemisfér. V neposlední řadě se upevňuje vztah s dospělým, který mu příběh zprostředkovává.“* (p. 37).

2.3.1 POHYBOVÁ POHÁDKA

Pohybová pohádka je forma, která by měla vhodným způsobem propojit pro děti atraktivní pohyb a pohádku. Přičemž jak pohádka, tak pohyb jsou pro harmonický duševní i tělesný vývoj dítěte nezbytné. Děti společně s pedagogem pohybové pohádky realizují a prožívají, přičemž pedagog také zastává především roli vypravěče. Pohybová pohádka svým příběhem děti motivuje a prostřednictvím pohybového doprovodu se stávají její součástí. To napomáhá udržení pozornosti dětí po delší dobu než při provádění jednotlivých pohybových činností samostatně. Pohybové pohádky lze realizovat jak v tělocvičně, třídě (dostatečně větrané), herně, tak na zahradách, terasách nebo hřištích mateřských škol (Vlček et al., 2017; Volfová & Kolovská, 2008).

3 METODIKA

Konkrétní pohádkové příběhy byly vybrány z klasických pohádek. V rámci předložené práce bylo ke zpracování do podoby pohybové pohádky vybráno pět pohádek: Hrnečku vař, O Koblížkovi, Červená Karkulka, Tři prasátka a O perníkové chaloupce. Příběhy jsou pro potřeby práce upraveny, na základě studia jejich znění z různých zdrojů (*České Národní Pohádky*, 2016; Erben et al., 2011; Hrubín, 2013; Šrut, 2017; Tetourová, 2013) tak, aby co nejvíce vyhovovaly převedení do pohybové formy. Jejich konkrétní znění je prezentováno v kapitole 4.2 Texty pohádek.

Pohybová pohádka v našem pojetí je zpracována jako vyprávění pohádky učitelem s vloženými pohybovými činnostmi tematicky odpovídajícími pohádkovému ději, konkrétním situacím nebo postavám. Všechny pohybové činnosti jsou pro názornost fotograficky zaznamenány a popsány. Pro každou pohádku jsou zvoleny vhodné pomůcky, se kterými je pohádka realizována: Hrnečku vař (hrneček, víčka, velká nádoba, žíněnka), O Koblížkovi (ringo kroužek), Červená Karkulka (malé míčky, velká nádoba), Tři prasátka (obruče) a O perníkové chaloupce (pytlíčky, papírové útržky, nalepovací papírová srdíčka, švihadla, pěnové destičky). Konkrétní příklady realizace pohybových pohádek jsou zaznamenány formou videozáznamu. Veškeré audiovizuální materiály jsou umístěny na webové stránce.

Fotografie byly pořízeny zařízením iPhone XR v režimu HDR pro zajištění dostatečné kvality k následné elektronické distribuci. Videonahrávky budou získávány pomocí zařízení GoPro Hero 7 Black (Kamera 1) a iPhone XR (Kamera 2) ve kvalitě HD. Fotografie i videonahrávky byly pořízeny v tělocvičně Centra tělesné výchovy a sportu FPE ZČU.

Provedení pohybových pohádek bylo zaznamenáváno se skupinkou dětí a fotografie byly foceny individuálně. Materiály byly zpracovány s důrazem na co největší názornost výsledného materiálu. Pro zpracování videonahrávek byl použit editační software iMovie ve verzi 10.3.3. na macOS Monterey ve verzi 12.4.

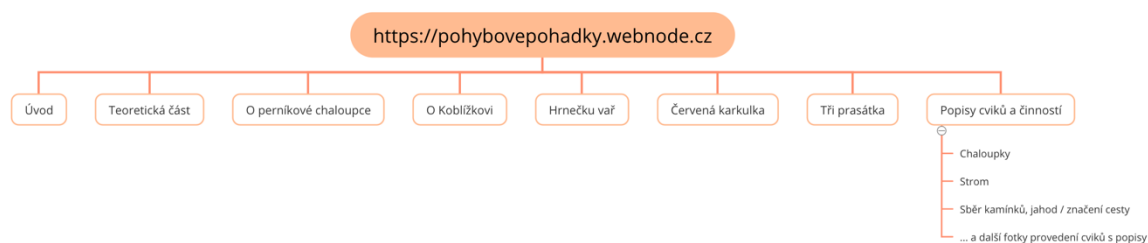
Webové stránky byly vytvořeny pomocí on-line nástroje pro tvorbu a editaci webových stránek Webnode. Tvorba stránek využívá princip drag-a-drop v uživatelsky příjemném prostředí. Vzhledem k množství materiálu umístěného na webu bylo potřeba zakoupit

prémiový balíček „Limited“. Webové stránky jsou zveřejněné na doméně <https://pohybovepohadky.webnode.cz>.

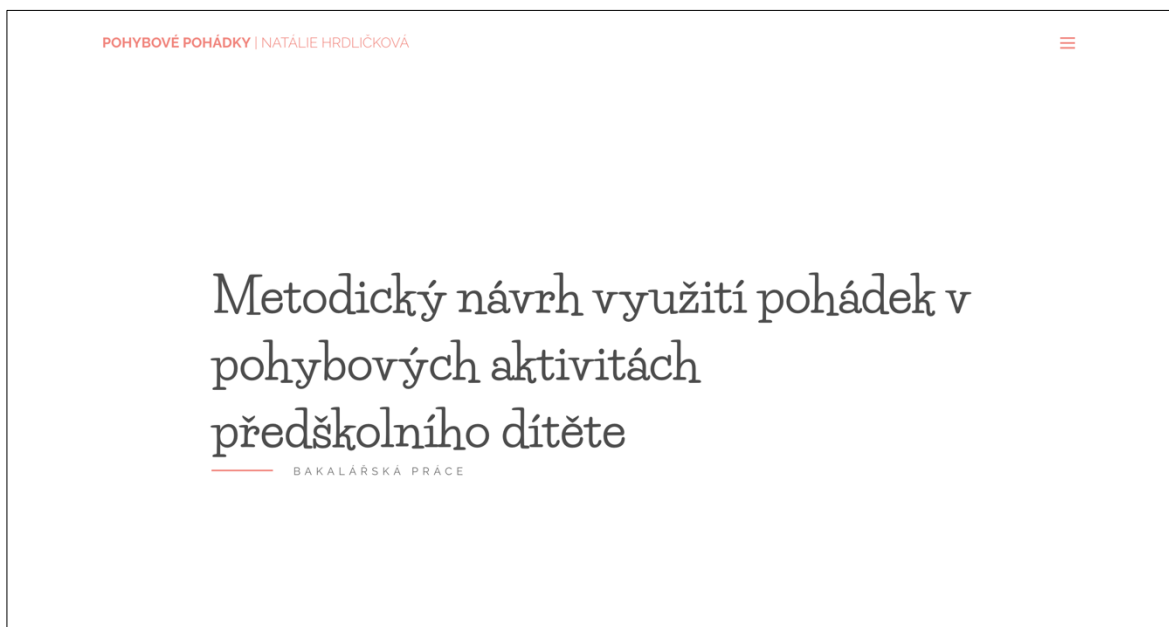
4 VÝSLEDKY

4.1 WEBOVÉ STRÁNKY

Výsledkem práce jsou především vytvořené webové stránky <https://pohybovopohadky.webnode.cz>, jejichž mapu lze vidět na obrázku 1. a náhledy na obrázcích 2. – 6. Na webových stránkách jsou umístěny veškeré materiály, především texty pohádek s odkazy na fotografie s popisy pohybových činností (součástí webových stránek) a videozáznamy z praktické realizace vytvořených pohádek.



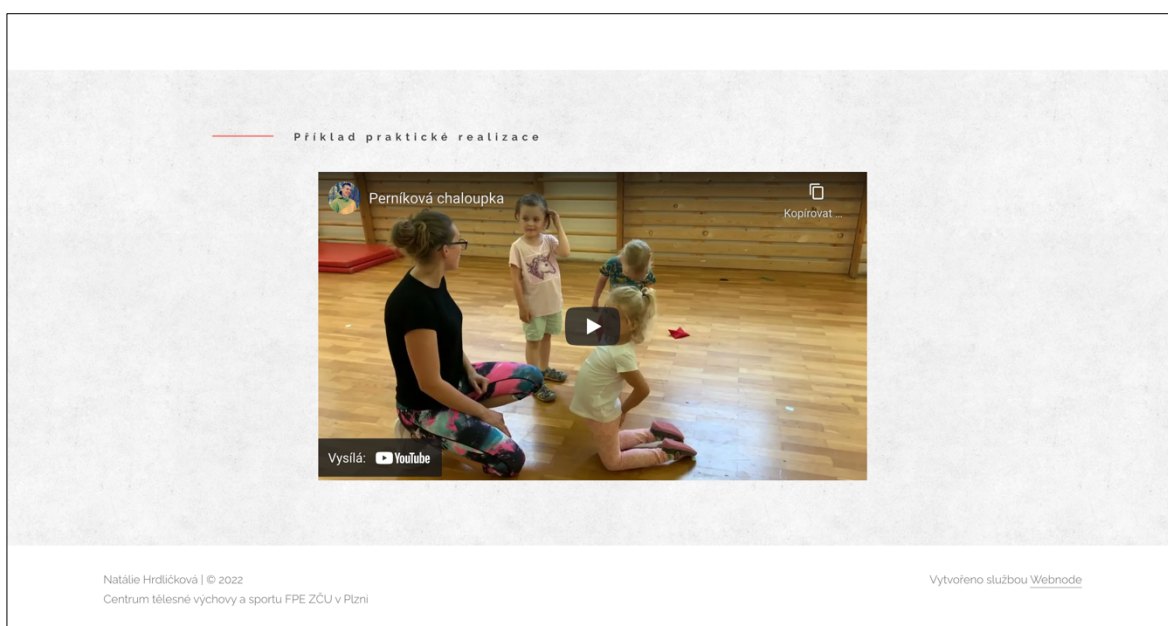
Obrázek 1: Mapa stránek <https://pohybovopohadky.webnode.cz>. (zdroj: vlastní)



Obrázek 2: Úvodní stránka (úroveň 1). (zdroj: vlastní)



Obrázek 3: Náhled textu pohádky (úroveň 1). (zdroj: vlastní)



Obrázek 4: Náhled okna s videozáznamem (úroveň 1). (zdroj: vlastní)



Obrázek 5: Popisy cviků a činností (úroveň 1). (zdroj: vlastní)



Obrázek 6: Fotografie a popis cviků (úroveň 2). (zdroj: vlastní)

4.2 TEXTY POHÁDEK

V podkapitolách níže a na webových stránkách je umístěno u každé pohádky její námi modifikované znění (*České Národní Pohádky*, 2016; Erben et al., 2011; Hrubín, 2013; Šrut, 2017; Tetourová, 2013). Na webu jsou navíc prokliky k jednotlivých pohybovým činnostem.

4.2.1 HRNEČKU VAŘ

Žena žila se svou dcerou Aničkou sama v malé chaloupce. Jelikož byly chudé, sháněly jídlo kde se dalo. V létě chodily do lesa pro jahody a maliny, na podzim pro houby a v zimě zase do lesa pro dříví. Chovaly několik slepic pro svou obživu. Proto, aby se matka s dcerou uživily, nosila dcera na trh vejce, které jim slepice snesly.

Jednou v létě matka poslala dceru do lesa pro jahody, aby měly co jíst. Dcera si vzala doma hrnec, kousek chleba a šla. Přišla na místo a začala trhat jahody. Když měla plný hrnec, šla ke studánce, kde si chtěla odpočinout. Vyndala ze zástěrky chleba, který si vzala k obědu a začala jíst. Najednou se vedle ní objevila stařenka, která vypadala jako žebračka a v ruce držela hrneček. Prosila holčičku, zda by mohla dostat kousek chleba. Holčička jí dala celý svůj chléb, stará žena poděkovala a chtěla ji také obdarovat. Dala jí starý hrneček a řekla, že když ho postaví na stůl a řekne: „Hrnečku vař“, tak hrneček navaří tolik kaše, kolik jen bude chtít. A až bude kaše tolik, kolik bude potřebovat, stačí říct: „Hrnečku dost!“. Stará žena holčičku upozornila, aby si vše dobře pamatovala a nic nezapomněla. Jen co to dořekla, zmizela. Holčička rychle utíkala domů. Hned matce pověděla, co se v lese stalo, postavila hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku vař!“. V hrnečku se ihned začala vařit kaše a bylo jí čím dál víc a víc. Když byl hrneček plný řekla Anička: „Hrnečku dost!“ a hrneček přestal vařit. Hned si obě sedly a s chutí kaši snědly. Poté Anička vzala vajíčka a šla s nimi na trh.

Matka byla doma sama a už měla opět chuť na kaši. Dala hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku vař!“. V hrnečku se začala vařit kaše a než se matka otočila byl hrneček plný. Běžela pro misku do komory. Když se vrátila, kaše tekla po stole, ze stolu na lavici a z lavice na podlahu. Už jí bylo v sednici tolik, že matka musela utéct do síně. Matka bědovala a říkala si, co to ta holka přinesla a kde tak dlouho může být. Kaše už tekla do předsíně a poté dveřmi i oknem na náves. V tom přiběhla dcera a zavolala: „Hrnečku dost!“. Na návsi už ale bylo tolik kaše, že když se lidé večer vraceli domů, museli se kaší prokousat.

4.2.2 O KOBLÍŽKVI

V malé chaloupce na kraji lesa žil dědeček s babičkou. Dědeček jednou ráno dostal chuť na koblížek, a tak šel za babičkou a poprosil ji, jestli by mu ho upekla. Babička vzala trochu mouky, trochu smetany, vajíčko a cukr, a udělala těsto. Koblížek na másle usmažila. A protože byl ještě horký, položila ho na okno, aby vychladl.

Jenže Koblížek byl neposedný a nechtěl se nechat od dědečka sníst, seskočil z okna, rozhlédl se doprava i doleva a kutálel se pryč. Hned na dvorku potkal pejska. Ten, jak uviděl Koblížka, dostal na něj chuť a povídá: „Koblížku, Koblížku já tě sním.“ „Nejez mě pejsku, zazpívám ti písničku.“ odpověděl Koblížek. Pejsek nastražil uši a poslouchal. „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl a tobě pejsku, také uteču!“ A rychle se kutálel pryč. Po dvorku se ještě dokutálel ke kočičce. Ta byla hladová a říká: „Koblížku, já tě sním!“ „Nejez mě kočičko, zazpívám ti písničku.“ řekl Koblížek a začal zpívat. „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl a tobě kočičko, také uteču!“ A začal se kutálet ze dvorku po cestičce k lesu. U lesa ale potkal zajíce. Ten, jak ucítil vůni Koblížka, hned povídal: „Koblížku já tě sním!“ Koblížek ho zarazil a zpustil svou písničku: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl a tobě zajíci, také uteču!“ A než se zajíc vzpamatoval, odkutálel se pryč. V lese potkal medvěda a ten také řekl: „Koblížku já tě sním!“ A už začal natahovat tlapy. „Medvěde nejez mě. Já ti zazpívám písničku.“ „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl, zajícovi jsem utekl a tobě medvěde, také uteču!“ A kutálel se pryč. A jak se tak kutálel, potkal lišku. Ta Koblížkovi povídá: „Koblížku, jak jsi voňavý, kulaťoučký a červeňoučký.“ Koblížek byl rád, že ho někdo chválí a zpustil svou písničku: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl, zajíci jsem utekl, medvědovi jsem utekl a tobě liško, také uteču!“ Jenomže liška byla mazaná a hned povídá: „Když já už jsem stará a špatně slyším. Vyskoč mi na čumák ať lépe slyším tu tvou písničku.“ Koblížek byl rád, že se lišce písnička líbí, a tak vyskočil na čumák a začal zpívat: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chla...“ A liška udělala „ham“ a Koblížka snědla.

4.2.3 ČERVENÁ KARKULKA

V jedné chaloupce bydlela malá a hodná dívka se svou maminkou. Jelikož dívka nosila na hlavě červený čepček, kterému se tenkrát říkalo karkulka, začali jí říkat Červená Karkulka. Jednou se rozhodla, že navštíví svou babičku, která bydlela na samotě u lesa. Maminka dala do košíčku bábovku, víno a řekla Karkulce, aby byla na cestě velmi opatrná.

Karkulka se vydala na cestu. Tam uviděla motýla, který poletoval kolem, zajíce, který skákal a schovával se v trávě a žábu, která jí skákala přes cestu. Uprostřed lesa potkala vlka, který ji moc vylekal. Vlk se začal vyptávat: „Jak se jmenuješ holčičko?“ odpověděla vystrašeným hláskem: „Jmenuji se Červená Karkulka.“ Vlk se vyptával dál: „A kampak jdeš?“ znovu odpověděla: „Jdu za svou babičkou, která má chaloupku na konci této pěšinky, nesu jí bábovku.“ Hned jak se vlk dozvěděl, co potřeboval, zmizel. Běžel rychle podél pěšiny, aby byl u babičky dřív než její vnučka. Po chvíli přiběhl k chaloupce. Zaklepal na dveře a ozval se starý, přívětivý hlas: „Kdo je tam?“ „To jsem já, Karkulka!“ odpověděl vlk slabým hláskem. „Pojď dál“ zvolala babička. Vlk skočil do světnice a babičku spolkl. Vzal si na hlavu její čepec, nasadil si brýle a lehl si do postele. Čekal na Karkulku, která se pomalu blížila k chaloupce. Po chvíli uslyšel klepání a ozvalo se: „To jsem já Karkulka, můžu dál?“ „Pojď dál“ vyzval ji vlk. Vešla do chaloupky a když spatřila babičku, podivila se. Vypadala podivně, a tak se začala ptát: „Babičko, proč máš tak velké uši?“, „To abych tě lépe slyšela.“, „A babičko, proč máš tak velké oči?“, „To abych tě lépe viděla.“ „A babičko, proč máš tak velké zuby?“, „To abych tě Karkulko mohl lépe sníst!“ zařval vlk. Vyskočil z postele a spolkl jí. Měl plné břicho svalil se zpět do postele a usnul.

Naštěstí šel kolem myslivec. Babičku znal, a když slyšel chrápání, bylo mu to podezřelé. Šel se podívat a v posteli uviděl vlka, který se převaloval ze strany na stranu. Měl obrovské břicho, tudíž myslivec hned věděl, co se stalo. Rozpáral vlkovi břicho a vyskočila Karkulka, a poté vyskočila i babička, naštěstí obě živé a zdravé. Do břicha mu nasypali kamení a zašili ho. Když se vlk probudil, měl velikou žízeň, a tak se dovedl ke studni. Natahoval se pro vodu a jak byl těžký, kameny ho stáhly do studny. Babička, Karkulka a myslivec se radovali, že zlý vlk už nikdy nikomu nebude škodit.

4.2.4 TŘI PRASÁTKA

Žila byla tři malá prasátka, která se rozhodla, že půjdou do světa a tam si postaví každý svůj dům. A tak šli.

Když došli na louku, první prasátko se rozhodlo, že si na ní postaví dům. Jelikož bylo líné a chtělo mít domeček rychle postavený, tak se rozhodlo postavit ho ze slámy. Tento domeček ale nebyl vůbec pevný. Další dvě prasátka šla dál po cestě a došla k lesu. Tam se druhé prasátko rozhodlo, že postaví dům ze dřeva. Ačkoliv byl o něco pevnější, než ze slámy stále nebyl tak pevný, jak by měl být. Třetí prasátko pokračovalo dál až k potoku. Bylo velmi pracovité a vědělo, že nejlepší a nejbezpečnější bude dům z cihel.

Prasátka se navštěvovala a společně si hrála. Jednou zjistila, že se kolem potuluje hladový vlk. Polekala se a schovala se rychle do svých domečků. První prasátko se schovalo do svého domečku ze slámy. Vlk k němu přišel, zaťukal a zavolal: „Prasátko otevři dveře a pusť mě dál!“ Prasátko odpovědělo: „Nepustím a nepustím!“ Na to vlk pravil: „Já fouknu a tvůj domeček sfouknu!“. Vlk se nadechl a silně foukl. Všechna sláma odletěla pryč a domeček spadl. Prasátko vyskočilo a utíkalo se schovat k druhému bratříčkovi. Vlk hned přiběhl za ním, zaťukal a zavolal: „Prasátka otevřete a pusťte mě dál!“ Prasátka, odpověděla: „Vlku my tě sem nepustíme!“ Vlk bez varování fouknul a snažil se domeček odfouknout. Ale ten se pouze zakýval ze strany na stranu, jelikož byl o něco pevnější než ten předchozí. A tak se vlk nadechl a z plných plic fouknul znovu. A domeček spadl. Prasátka vyskočila a naštěstí stihla utéct ke třetímu bratříčkovi. Nazlobený vlk přiběhl k poslednímu domečku a rovnou začal foukat. Foukal ze všech sil, ale domeček se ani nepohnul. Zkoušel to znovu a znovu, ale domeček z cihel se mu rozfoukat nepodařilo.

Vlk to nechtěl vzdát. Napadlo ho, že vlez do domečku komínem. Vylezl tedy na střechu a už se začal soukat do komínu. Mezitím ale prasátka rozdělala oheň v krbu a dala vařit vodu. Vlk spadl do horké vody, rychle vyskočil a utíkal pryč, jak nejrychleji mohl. V lese, kde žijí prasátka, se už nikdy neukázal. První dvě prasátka se ponaučila a snažila se dělat vše tak, jak jen nejlépe umí.

4.2.5 O PERNÍKOVÉ CHALOUPCE

Byla jedna malá chaloupka u lesa, ve které bydlel dřevorubec se svými dvěma dětmi Jeníčkem a Mařenkou. Maminku už neměli, a aby děti nevychoval sám, našel si novou ženu. Ta ale jeho děti neměla ráda a nařídila mu, aby je zavedl do lesa a tam je nechal. Dřevorubci se to nelíbilo, ale nakonec ji poslechl. Děti slyšely, co jejich macecha plánuje, a tak Jeníčka napadlo nasbírat si s sebou kamínky.

Druhý den dřevorubec vzal své děti a zavedl je daleko do hlubokého lesa. Jeníček, ale značil cestu kamínky, které nasbíral s Mařenkou u jejich chaloupky. Dřevorubec dětem rozdělal oheň a řekl jim, ať na něj počkají, že jde kácet stromy a až práci dodělá, přijde si pro ně. Děti usnuly, a když se probudily, byla už tma a nikdo nikde nebyl. Jeníček vzal Mařenu za ruku a šli spolu po kamínkové cestičce, kterou vytvořil, když je tatínek vedl do lesa. Cestička je zavedla až k jejich chaloupce. Macecha radost neměla, ale co mohla dělat. Za pár dní znovu řekla dřevorubci, aby opět děti zavedl do lesa, ale více hlouběji, aby nenašly cestu domů. Tatínek nechtěl, ale macecha ho přemluvila. Zavedl děti ještě více hlouběji do lesa, a tentokrát Jeníček tvořil cestičku z drobečků. Tatínek jim znovu rozdělal oheň a řekl jim, ať na něj u ohně počkají. Děti usnuly. Když se probudily, byla noc. Jeníček vzal Mařenu za ruku a hledal drobečky, které sypal cestou. Ty buď rozfoukal vítr nebo je snědla lesní zvěř.

Děti hledaly cestu domů a bloudily lesem. Mařenku napadlo, aby Jeníček vylezl na strom a podíval se, zda neuvidí světýlko, za kterým by se společně vydali. Jeníček na strom vylezl a pořádně se rozhlížel na všechny strany. V dálce uviděl světýlko. Děti společně běžely za světýlkem a doběhly k chaloupce. Ale ta chaloupka nebyla ledajaká. Byla celá z perníku. Jelikož měly veliký hlad, ulouply si kousek perníku z chaloupky. V tom vyšla z chaloupky stará ježibaba. Měla na zádech černou kočku. Ježibaba spustila: "Kdo mi to tady loupe perníček?". Jeníček odpověděl: "To nic, to jen větříček.". Ježibaba zašla do chaloupky. Jeníček vylezl na chaloupku pro další perníček. V tom vyšla ježibaba a uviděla děti. Pozvala je do chaloupky, a když byly uvnitř, zavřela je do chlívků, aby si je mohla vykrmit a sníst. Ježibaba kontrolovala, zda už jsou dostatečně vykrmené podle tloušťky prstíků.

Když jednoho dne ježibaba viděla, že už jsou dost vykrmení, rozhodla se děti upéct. Řekla jim, ať si sednou na lopatu. Děti dělaly, že to neumí a z lopaty padaly. Jeníček řekl

ježibabě, aby jim ukázala, jak se na takové lopatě sedí. Ježibaba nevěděla, že je to lest a na lopatu si sedla. Děti neváhaly, ježibabu strčily do pece a utíkaly pryč od chaloupky. Utíkaly, co jim nohy stačily až doběhly domů k jejich chaloupce. Macechu tatínek vyhnal a utrápený čekal na své děti, až se mu vrátí domů. Když je uviděl, společně se začali radovat, že jsou opět spolu.

4.3 VIDEOZÁZNAMY PRAKTICKÉ REALIZACE POHYBOVÝCH POHÁDEK

Videozáznamy byly sestříhány z dvou výše uvedených kamer. Výsledný záznam byl exportován ve formátu mp4. Video byla následně zveřejněna na platformě <https://www.youtube.com/>. Pomocí interaktivních oken jsou videa součástí vytvořených webových stránek s možností online přehrávání. V podkapitolách níže jsou umístěny technické scénáře vytvořených videí.

4.3.1 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ – HRNEČKU VAŘ

Tabulka 1: Technický scénář – Hrnečku vař.

Číslo záběru	Čas	Délka záběru	Obrazová složka	Zvuková složka
1.	00:00	00:04	Text: Bílý nápis na černém pozadí: „Hrnečku vař“.	
2.	00:04	00:57	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	Žena žila se svou dcerou Aničkou sama v malé chaloupce. Jelikož byly chudé, sháněly jídlo kde se dalo. V létě chodily do lesa pro jahody a maliny, na podzim pro houby a v zimě zase do lesa pro dříví. Chovaly několik slepic pro svou obživu. Proto, aby se matka s dcerou uživily, nosila dcera na trh vejce, které jim slepice snesly. Jednou v létě matka poslala dceru do lesa pro jahody, aby měly co jíst. Dcera si vzala doma hrnec, kousek chleba a šla.
3.	01:01	00:59	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Děti sbírají míčky do velké nádoby.	Přišla na místo a začala trhat jahody. Když měla plný hrnec, šla ke studánce, kde si chtěla odpočinout. Vyndala ze zástěrky chleba, který si vzala k obědu a začala jíst. Najednou se vedle ní objevila stařenka.

4.	02:00	01:58	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Učitelka rozdává hrnečky.	Vypadala jako žebračka a v ruce držela hrneček. Prosila holčičku, zda by mohla dostat kousek chleba. Holčička jí dala celý svůj chléb, stará žena poděkovala a chtěla ji také obdarovat. Dala jí starý hrneček a řekla, že když ho postaví na stůl a řekne: „Hrnečku vař“, tak hrneček navaří tolik kaše, kolik jen bude chtít. A až bude kaše tolik, kolik bude potřebovat, stačí říct: „Hrnečku dost!“. Stará žena holčičku upozornila, aby si vše dobře pamatovala a nic nezapomněla. Jen co to dořekla, zmizela. Holčička rychle utíkala domů. Hned matce pověděla, co se v lese stalo, postavila hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku vař!“.
5.	03:58	01:32	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	V hrnečku se ihned začala vařit kaše a bylo jí čím dál víc a víc. Když byl hrneček plný řekla Anička: „Hrnečku dost!“ a hrneček přestal vařit. Hned si obě sedly a s chutí kaši snědly. Poté Anička vzala vajíčka a šla s nimi na trh. Matka byla doma sama a už měla opět chuť na kaši. Dala hrneček na stůl a řekla: „Hrnečku vař!“. V hrnečku se začala vařit kaše a než se matka otočila byl hrneček plný. Běžela pro misku do komory.
6.	05:30	00:25	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	Když se vrátila, kaše tekla po stole, ze stolu na lavici a z lavice na podlahu. Už jí bylo v sednici tolik, že matka musela utéct do síně. Matka bědovala a říkala si, co to ta holka přinesla a kde tak dlouho může být. Kaše už tekla do

				předsíně a poté dveřmi i oknem na náves.
7.	05:55	00:27	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	V tom přiběhla dcera a zavolala:
8.	06:22	00:20	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	„Hrnečku dost!“. Na návsi už ale bylo tolik kaše, že když se lidé večer vraceli domů, museli se kaší prokousat.

Celková délka videa: 6 minut a 42 vteřin.

4.3.2 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ – O KOBLÍŽKOVÍ

Tabulka 2: Technický scénář – O Koblížkovi.

Číslo záběru	Čas	Délka záběru	Obrazová složka	Zvuková složka
1.	00:00	00:04	Text: Bílý nápis na černém pozadí: „O Koblížkovi“.	
2.	00:04	00:36	Kamera 1: Učitelka a šest dětí. Cvičení dle vyprávění. Učitelka přinese a rozdá dětem ringo kroužky.	V malé chaloupce na kraji lesa žil dědeček s babičkou. Dědeček jednou ráno dostal chuť na koblížek, a tak šel za babičkou a poprosil ji, jestli by mu ho upekla. Babička vzala trochu mouky.
3.	00:40	00:29	Kamera 2: Učitelka a šest dětí. Cvičení s ringo kroužky dle vyprávění.	Trochu smetany, vajíčko a cukr, a udělala těsto. Koblížek na másle usmažila.
4.	01:09	01:42	Kamera 1: Učitelka a šest dětí. Cvičení s kroužky dle vyprávění.	A protože byl ještě horký, položila ho na okno, aby vychladl. Jenže Koblížek byl neposedný a nechtěl se nechat od dědečka sníst, seskočil z okna, rozhlédl se doprava i doleva a kutálel se pryč.

5.	02:51	00:50	Kamera 2: Učitelka a šest dětí. Cvičení s kroužky dle vyprávění.	Hned na dvorku potkal pejska. Ten, jak uviděl Koblížka, dostal na něj chuť a povídá: „Koblížku, Koblížku já tě sním.“ „Nejez mě pejsku, zazpívám ti písničku.“ odpověděl Koblížek. Pejsek nastražil uši a poslouchal. „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl a tobě pejsku, také uteču!“
6.	03:41	04:34	Kamera 1: Učitelka a šest dětí. Cvičení s kroužky dle vyprávění.	A rychle se kutálel pryč. Po dvorku se ještě dokutálel ke kočičce. Ta byla hladová a říká: „Koblížku, já tě sním!“ „Nejez mě kočičko, zazpívám ti písničku.“ řekl Koblížek a začal zpívat. „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl a tobě kočičko, také uteču!“ A začal se kutálet ze dvorku po cestičce k lesu. U lesa ale potkal zajíce. Ten, jak ucítil vůni Koblížka, hned povídal: „Koblížku já tě sním!“ Koblížek ho zarazil a zpusil svou písničku: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl a tobě zajíci, také uteču!“ A než se zajíc vzpamatoval, odkutálel se pryč. V lese potkal medvěda a ten také řekl: „Koblížku já tě sním!“ A už začal natahovat tlapy. „Medvěde nejez mě. Já ti zazpívám písničku.“ „Já Koblížek, Koblížek, na másle

				smažený, na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl, zajícovi jsem utekl a tobě medvěde, také uteču!“ A kutálel se pryč. A jak se tak kutálel, potkal lišku.
7.	08:15	01:15	Kamera 2: Učitelka a šest dětí. Cvičení s kroužky dle vyprávění.	Ta Koblížkovi povídá: „Koblížku, jak jsi voňavý, kulaťoučký a červeňoučký.“ Koblížek byl rád, že ho někdo chválí a zpustil svou písničku: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený na okénku chlazený. Dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl, pejskovi jsem utekl, kočičce jsem utekl, zajíci jsem utekl, medvědovi jsem utekl a tobě liško, také uteču!“
8.	09:30	00:46	Kamera 1: Učitelka a šest dětí. Cvičení s kroužky dle vyprávění.	Jenomže liška byla mazaná a hned povídá: „Když já už jsem stará a špatně slyším. Vyskoč mi na čumák ať lépe slyším tu tvou písničku.“ Koblížek byl rád, že se lišce písnička líbí, a tak vyskočil na čumák a začal zpívat: „Já Koblížek, Koblížek, na másle smažený, na okénku chla...“ A liška udělala „ham“ a Koblížka snědla.

Celková délka videa: 10 minut a 16 vteřin.

4.3.3 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ – ČERVENÁ KARKULKA

Tabulka 3: Technický scénář – Červená Karkulka.

Číslo záběru	Čas	Délka záběru	Obrazová složka	Zvuková složka
1.	00:00	00:04	Text:	

			Bílý nápis na černém pozadí: „Červená Karkulka“.	
2.	00:04	00:37	Kamera 2: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	V jedné chaloupce bydlela malá a hodná dívka se svou maminkou. Jelikož dívka nosila na hlavě červený čepček, kterému se tenkrát říkalo karkulka, začali jí říkat Červená Karkulka. Jednou se rozhodla, že navštíví svou babičku, která bydlela na samotě u lesa.
3.	00:41	01:36	Kamera 1: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	Maminka dala do košíčku bábovku, víno a řekla Karkulce, aby byla na cestě velmi opatrná. Karkulka se vydala na cestu. Tam uviděla motýla, který poletoval kolem, zajíce, který skákal a schovával se v trávě a žabu, která jí skákala přes cestu. Uprostřed lesa potkala vlka, který ji moc vylekal.
4.	02:17	00:55	Kamera 2: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	Vlk se začal vyptávat: „Jak se jmenuješ holčičko?“ odpověděla vystrašeným hláskem: „Jmenuji se Červená Karkulka.“ Vlk se vyptával dál: „A kampak jdeš?“ znovu odpověděla: „Jdu za svou babičkou, která má chaloupku na konci této pěšinky, nesu jí bábovku.“ Hned jak se vlk dozvěděl, co potřeboval, zmizel. Běžel rychle podél pěšiny.
5.	03:12	00:33	Kamera 1: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	Aby byl u babičky dřív než její vnučka. Po chvíli přiběhl k chaloupce. Zaklepal na dveře a ozval se starý, přívětivý hlas: „Kdo je tam?“

6.	03:45	00:31	Kamera 2: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	„To jsem já, Karkulka!“ odpověděl vlk slabým hláskem. „Pojď dál“ zvolala babička. Vlk skočil do světnice a babičku spolkl. Vzal si na hlavu její čepec, nasadil si brýle.
7.	04:16	03:24	Kamera 1: Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	a lehl si do postele. Čekal na Karkulku, která se pomalu blížila k chaloupce. Po chvíli uslyšel klepání a ozvalo se: „To jsem já Karkulka, můžu dál?“ „Pojď dál“ vyzval ji vlk. Vešla do chaloupky a když spatřila babičku, podivila se. Vypadala podivně, a tak se začala ptát: „Babičko, proč máš tak velké uši?“, „To abych tě lépe slyšela.“, „A babičko, proč máš tak velké oči?“, „To abych tě lépe viděla.“ „A babičko, proč máš tak velké zuby?“, „To abych tě Karkulko mohl lépe sníst!“ zařval vlk. Vyskočil z postele a spolkl jí. Měl plné břicho svalil se zpět do postele a usnul. Naštěstí šel kolem myslivec. Babičku znal, a když slyšel chrápání, bylo mu to podezřelé. Šel se podívat a v posteli uviděl vlka, který se převaloval ze strany na stranu. Měl obrovské břicho, tudíž myslivec hned věděl, co se stalo. Rozpáral vlkovi břicho a vyskočila Karkulka, a poté vyskočila i babička, naštěstí obě živé a zdravé. Do břicha mu nasypali kamení.
8.	07:40	01:21	Kamera 2:	A zašili ho. Když se vlk probudil, měl velikou žízeň, a tak se dovlekl ke studni. Natahoval se

			Učitelka a pět dětí. Cvičení dle vyprávění.	pro vodu a jak byl těžký, kameny ho stáhly do studny. Babička, Karkulka a myslivec se radovali, že zlý vlk už nikdy nikomu nebude škodit.
--	--	--	---	---

Celková délka videa: 9 minut a 1 vteřina.

4.3.4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ – TŘI PRASÁTKA

Tabulka 4: Technický scénář – Tři prasátka.

Číslo záběru	Čas	Délka záběru	Obrazová složka	Zvuková složka
1.	00:00	00:04	Text: Bílý nápis na černém pozadí: „Tři prasátka“.	
2.	00:04	01:40	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. V záběru také tatínek nejmladšího dítěte. Na podlaze rozmístěny obruče.	Žila byla tři malá prasátka, která se rozhodla, že půjdou do světa a tam si postaví každý svůj dům. A tak šli. Když došli na louku, první prasátko se rozhodlo, že si na ní postaví dům. Jelikož bylo líné a chtělo mít domeček rychle postavený, tak se rozhodlo postavit ho ze slámy. Tento domeček ale nebyl vůbec pevný. Další dvě prasátka šla dál po cestě a došla k lesu. Tam se druhé prasátko rozhodlo, že postaví dům ze dřeva.
3.	01:44	01:50	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Zpočátku záběru tatínek nejmladšího dítěte. Na podlaze rozmístěny obruče.	Ačkoliv byl o něco pevnější, než ze slámy stále nebyl tak pevný, jak by měl být. Třetí prasátko pokračovalo dál až k potoku. Bylo velmi pracovité a vědělo, že nejlepší a nejbezpečnější bude dům z cihel. Prasátka se navštěvovala a společně si hrála. Jednou zjistila, že se kolem

				potuluje hladový vlk. Polekala se a schovala se rychle do svých domečků. První prasátko se schovalo do svého domečku ze slámy.
4.	03:34	00:46	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Na podlaze rozmístěny obruče.	Vlk k němu přišel, zaťukal a zavolal: „Prasátko otevři dveře a pusť mě dál!“ Prasátko odpovědělo: „Nepustím a nepustím!“ Na to vlk pravil: „Já fouknu a tvůj domeček sfouknu!“. Vlk se nadechl a silně foukl. Všechna sláma odletěla pryč a domeček spadl.
5.	04:20	01:45	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Na podlaze rozmístěny obruče.	Prasátko vyskočilo a utíkalo se schovat k druhému bratříčkovi. Vlk hned přiběhl za ním, zaťukal a zavolal: „Prasátka otevřete a pusťte mě dál!“ Prasátka, odpověděla: „Vlku my tě sem nepustíme!“ Vlk bez varování fouknul a snažil se domeček odfouknout. Ale ten se pouze zakýval ze strany na stranu, jelikož byl o něco pevnější než ten předchozí. A tak se vlk nadechl a z plných plic fouknul znovu. A domeček spadl. Prasátka vyskočila a naštěstí stihla utéct ke třetímu bratříčkovi. Nazlobený vlk přiběhl k poslednímu domečku a rovnou začal foukat. Foukal ze všech sil, ale domeček se ani nepohnul. Zkoušel to znovu a znovu, ale domeček z cihel se mu rozfoukat nepodařilo. Vlk to nechtěl vzdát.
6.	06:05	00:45	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	Napadlo ho, že vlezl do domečku komínem. Vylezl tedy na střechu a už se začal soukat do komínu. Mezitím ale prasátka rozdělala oheň v krbu a dala vařit vodu. Vlk

			Na podlaze rozmístěny obruče.	spadl do horké vody, rychle vyskočil a utíkal pryč, jak nejrychleji mohl.
7.	06:50	00:13	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Na podlaze rozmístěny obruče.	V lese, kde žijí prasátka, se už nikdy neukázal. První dvě prasátka se ponaučila a snažila se dělat vše tak, jak jen nejlépe umí.

Celková délka videa: 7 minut a 3 vteřiny.

4.3.5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ – O PERNÍKOVÉ CHALOUPCE

Tabulka 5: Technický scénář – O perníkové chaloupce.

Číslo záběru	Čas	Délka záběru	Obrazová složka	Zvuková složka
1.	00:00	00:04	Text: Bílý nápis na černém pozadí: „Perníková chaloupka“.	
2.	00:04	00:41	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	Byla jedna malá chaloupka u lesa, ve které bydlel dřevorubec se svými dvěma dětmi Jeníčkem a Mařenkou. Maminku už neměli, a aby děti nevychoval sám, našel si novou ženu. Ta ale jeho děti neměla ráda a nařídila mu, aby je zavedl do lesa a tam je nechal. Dřevorubci se to nelíbilo, ale nakonec ji poslechl. Děti slyšely, co jejich macecha plánuje, a tak Jeníčka napadlo nasbírat si s sebou kamínky.
3.	00:45	00:59	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Tvoření cesty z pytlíčků.	Druhý den dřevorubec vzal své děti a zavedl je daleko do hlubokého lesa. Jeníček, ale značil cestu kamínky, které nasbíral s Mařenkou u jejich chaloupky.

				<p>Dřevorubec dětem rozdělal oheň a řekl jim, ať na něj počkají, že jde kácet stromy a až práci dodělá, přijde si pro ně. Děti usnuly, a když se probudily, byla už tma a nikdo nikde nebyl. Jeníček vzal Mařenu za ruku a šli spolu po kamínkové cestičce, kterou vytvořil, když je tatínek vedl do lesa. Cestička je zavedla až k jejich chaloupce. Macecha radost neměla, ale co mohla dělat. Za pár dní znovu řekla dřevorubci, aby opět děti zavedl do lesa, ale více hlouběji, aby nenašly cestu domů. Tatínek nechtěl, ale macecha ho přemluvila. Zavedl děti ještě více hlouběji do lesa, a tentokrát Jeníček tvořil cestičku z drobečků.</p>
4.	03:12	02:27	<p>Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Tvoření cesty z útržků papíru.</p>	<p>Tatínek jim znovu rozdělal oheň a řekl jim, ať na něj u ohně počkají. Děti usnuly. Když se probudily, byla noc. Jeníček vzal Mařenu za ruku a hledal drobečky, které sypal cestou. Ty buď rozfoukal vítr nebo je snědla lesní zvěř.</p> <p>Děti hledaly cestu domů a bloudily lesem. Mařenu napadlo, aby Jeníček.</p>
5.	05:11	02:21	<p>Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Učitelka nalepí dětem na triko papírová srdíčka.</p>	<p>Vylezl na strom a podíval se, zda neuvidí světýlko, za kterým by se společně vydali. Jeníček na strom vylezl a pořádně se rozhlížel na všechny strany. V dálce uviděl světýlko. Děti společně běžely za světýlkem a doběhly k chaloupce. Ale ta chaloupka nebyla ledajaká. Byla celá z perníku. Jelikož měly veliký hlad, ulouply si kousek</p>

				perníku z chaloupky. V tom vyšla z chaloupky stará ježibaba. Měla na zádech černou kočku. Ježibaba spustila: "Kdo mi to tady loupe perníček?". Jeníček odpověděl: "To nic, to jen větříček.". Ježibaba zašla do chaloupky. Jeníček vylezl na chaloupku pro další perníček.
6.	07:32	00:37	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	V tom vyšla ježibaba a uviděla děti. Pozvala je do chaloupky, a když byly uvnitř, zavřela je do chlívků.
7.	08:09	00:22	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Děti sedí uvnitř kruhu ze švihadel.	Aby si je mohla vykrmit a sníst. Ježibaba kontrolovala, zda už jsou dostatečně vykrmené podle tloušťky prstíků.
8.	08:31	01:06	Kamera 2: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění. Děti sedí uvnitř kruhu ze švihadel.	Když jednoho dne ježibaba viděla, že už jsou dost vykrmení, rozhodla se děti upéct. Řekla jim, ať si sednou na lopatu. Děti dělaly, že to neumí a z lopaty padaly. Jeníček řekl ježibabě, aby jim ukázala, jak se na takové lopatě sedí. Ježibaba nevěděla, že je to lest a na lopatu si sedla.
9.	09:37	00:49	Kamera 1: Učitelka a tři děti. Cvičení dle vyprávění.	Děti neváhaly, ježibabu strčily do pece a utíkaly pryč od chaloupky. Utíkaly, co jim nohy stačily až doběhly domů k jejich chaloupce. Macechu tatínek vyhnal a utrápený čekal na své děti, až se mu vrátí domů. Když je uviděl, společně se začali radovat, že jsou opět spolu.

Celková délka videa: 10 minut a 26 vteřin.

DISKUZE

Hlavním produktem předložené bakalářské práce jsou webové stránky obsahující metodický návrh možností využití klasických pohádek v pohybových aktivitách předškolního dítěte.

Pro finální zpracování v rámci předložené práce bylo vybráno pět pohádek. Zvolené pohádky jsou u dětí předškolního věku z našeho pohledu dostatečně známé. Děj pohádek byl vybírán také s ohledem na vhodnost pohybového zpracování v tělocvičně nebo školní třídě. Konkrétní znění pohádek se u různých zdrojů liší, přičemž pro naše potřeby byly vždy zvoleny varianty vhodnější pro pohybovou aplikaci.

Tvorba konkrétní pohybové aplikace jednotlivých pohádek procházela vícenásobnými revizemi. Snažili jsme se o co největší soulad pohybové činnosti s dějem, jednoduchost pohybových prvků pro snadné provedení se zachováním plynulosti vyprávění. V námi představených konkrétních aplikacích jsou využity různé pomůcky z důvodu názornosti a zvýšení atraktivity činností z pohledu dětí. Je zde samozřejmě prostor pro další modifikace zvolených pohybových činností a pomůcek.

Pro tvorbu našeho webu stačilo využít služby Webnode v placené verzi „limited“ kvůli množství zveřejněných materiálů. Po vytvoření můžeme říci, že tento nástroj byl pro nás vhodnou volbou především z hlediska příjemného uživatelského prostředí a jednoduchosti nastavování jednotlivých parametrů webu. Na webu jsou umístěny veškeré materiály reprezentující metodický zásobník využití pohádek v pohybových aktivitách pro předškolní děti. Pro každou pohádku je zde umístěn text pohádky s videem jako ukázkou praktické realizace. Z jednotlivých částí textu pohádky se lze prokliknout k fotografiím s popisem pohybových činností implementovaných do pohádky. Pohádek bylo zpracováno celkem 5 a objevuje se v nich 48 různých pohybových činností, přičemž některé se objevují ve více pohádkách. Celková délka zpracovaných videí je 43 minut a 28 vteřin.

Pro natáčení samotných videí se osvědčilo využití dvou paralelních záznamů kamer a následné sestřihání, přičemž jsme zvolili kombinaci kompaktního záběru z mobilního telefonu a širokoúhlého záběru akční kamery. Na základě pracovního scénáře proběhlo samotné natáčení a po zpracování videí byla finalizována podoba technického scénáře každé z pohádek.

Natáčení s dětmi bylo v některých ohledech komplikované, nicméně je potřeba i na tomto místě poděkovat dětem a jejich rodičům za perfektní spolupráci při natáčení i jeho organizaci. Při samotném vyprávění pohádek v praxi nelze zcela přesně dodržet text pohádky, to ale z našeho pohledu není na škodu, protože je potřeba vždy reagovat na zúčastněné děti a formu vyprávění jim lehce modifikovat. Spíše jde o dodržení posloupnosti a zařazení všech klíčových prvků děje a navázaných pohybových činností.

Po relativně náročných přípravách na natáčení a natáčení samotném nám bylo největší odměnou to, s jakým zájmem děti pohybové pohádky absolvovaly. Když navíc po natáčení dítě přijde s tím, že dnešní cvičení bylo moc hezké a děkuje, je to nejhezčí potvrzení toho, že představený koncept pohybových pohádek má smysl.

ZÁVĚR

Cílem předložené práce bylo vytvoření webového rozhraní s metodickým zásobníkem možností využití klasických pohádek v pohybových aktivitách předškolního dítěte.

Na základě formulovaných teoretických východisek i naší zkušenosti se jeví propojení pohybu a pohádkového příběhu pro děti předškolního věku jako vhodné. V našem pojetí jde o vyprávění pohádky učitelem s vloženými pohybovými činnostmi tematicky odpovídajícími pohádkovému ději. Tímto pojetím se lišíme od jiného zpracování pohádkových příběhů, např. Vlček et al. (2016, 2017) zařazují do pohádkového děje vždy několik pohybových her. V našem pojetí se snažíme více držet linii vyprávění obohacenou o pohybovou činnost. Pohádka zde funguje jako motivační prvek a doporučujeme zařazení námi navržených pohybových pohádek do pohybových chvil v MŠ nebo v rámci rušné části tréninkové jednotky pro předškolní děti. Děti se zde stávají postavami z pohádek a jsou tak součástí samotného děje. Při zařazení v tréninkové jednotce, kdy cvičí dítě s vlastním rodičem je prožití děje ještě intenzivnější.

Věříme, že díky vytvořenému webu budou materiály dostupné pro pedagogy v MŠ, trenéry předškolních dětí a budou tak moci tento koncept snadno vyzkoušet ve své praxi. Do budoucna bude naší snahou, aby byl vytvořený web rozšířen o další pohádky nebo modifikace těch stávajících, zpracované například jako další kvalifikační práce.

RESUMÉ, SUMMARY

Cílem bakalářské práce je vytvoření webového rozhraní s metodickým zásobníkem možností využití klasických pohádek v pohybových aktivitách předškolního dítěte. Výsledným produktem jsou webové stránky <https://pohybovepohadky.webnode.cz>. Webové stránky obsahují pět klasických pohádek upravených do podoby pohybových pohádek pro předškolní děti. Web obsahuje texty pohádek s prokliky k fotografiím s popisy konkrétních pohybových činností. Každé zpracování pohádky je zde prezentováno především videozáznamem konkrétního provedení. Stránky byly vytvořeny primárně pro pedagogy v mateřských školách a trenéry, ale mohou je využít i rodiče předškolních dětí.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohádka, předškolní věk, webové stránky

The aim of the bachelor's thesis is to create a web interface with a methodical manual of possibilities for using classic fairy tales in the movement activities of a preschool child. The resulting product is the website <https://pohybovepohadky.webnode.cz>. The website contains five classic fairy tales adapted into motion fairy tales for preschool children. The website contains the texts of fairy tales with links to photos with descriptions of specific movement activities. Each implementation of the fairytale is presented primarily by a video footage of a specific performance. The website was created primarily for kindergarten teachers and coaches, but it can also be used by parents of preschool children.

Keywords: physical activity, fairytale, preschool age, websites

SEZNAM LITERATURY

- Alpert, B., Field, T. M., Goldstein, S. & Perry, S. (1990). Aerobics enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers. *Health Psychology, 9*(1), 48–56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.9.1.48>
- Borová, B., Dana, T., Věra, S. & Simona, S. (1998). *Cvičíme s malými dětmi*. Portál.
- Bursová, M. & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Západočeská univerzita.
- Černoušek, M. (1990). *Děti a svět pohádek*. Albatros.
- *České národní pohádky*. (2016). Svojtka & Co.
- de Onis, M., Blössner, M. & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American Journal of Clinical Nutrition, 92*(5), 1257–1264. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29786>
- Doyon-Richard, L. (2010). *Hry pro všestranný rozvoj dítěte* (2. vydání). Portál.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Raabe.
- Eaton, W. O., McKeen, N. A. & Campbell, D. W. (2001). The Waxing and Waning of Movement: Implications for Psychological Development. *Developmental Review, 21*(2), 205–223. <https://doi.org/10.1006/drev.2000.0519>
- Erben, K. J., Krásnohorská, E., Němcová, B. & Vebrová, S. (2011). *Zlatá kniha pohádek*. XYZ.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2. edition). Norton.
- Fowweather, L., Knowles, Z., Ridgers, N. D., O'Dwyer, M. v., Foulkes, J. D. & Stratton, G. (2015). Fundamental movement skills in relation to weekday and weekend physical activity in preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport, 18*(6), 691–696. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.014>
- Gallahue, D. L., Cleland, F. E. & Gallahue, D. L. (2003). *Developmental physical education for all children* (4. vydání). Human Kinetics.
- Genčiová, M. (1984). *Literatura pro děti a mládež*. SPN.
- Hrubín, F. (2013). *Špalíček veršů a pohádek*. Studio Trnka.
- Illková, O., Nečasová, L. & Daňková, Z. (2009). *Zdravá výživa malých dětí*. Portál.
- Kořátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Grada.
- Kuric, J. & Vašina, L. (1987). *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. UJEP v Brně.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Matějček, Z. (1999). *Náhradní rodinná péče*. Portál.
- Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Grada.

- Mazal, F. & Chlopková, J. (1994). *Pohybové pohádky předškoláků*. Hanex.
- Mikláňková, L. (2009). *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Moore, L. L., Nguyen, U.-S. D. T., Rothman, K. J., Cupples, L. A. & Ellison, R. C. (1995). Preschool Physical Activity Level and Change in Body Fatness in Young Children: The Framingham Children's Study. *American Journal of Epidemiology*, 142(9), 982–988. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a117747>
- Ottomanská, V. (2022). *Jógové pohádky*. Portál.
- Piaget, J. (1999). *Psychologie inteligence* (2. vydání). Portál.
- Plantenga, J. & Remery, C. (2015). Provision of Childcare Services: A Comparative Review of EU Member States. *CESifo DICE Report*, 13(1), 20–24. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/167196/1/ifo-dice-report-v13-y2015-i1-p20-24.pdf>
- Šrut, P. (2017). *Velká kniha českých pohádek*. Euromedia.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Tetourová, M. (2013). *Moje první pohádky* (2. vydání). Fragment.
- Timmons, B. W., Naylor, P.-J. & Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children — how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E), S122–S134. <https://doi.org/10.1139/H07-112>
- UK Department of Health. (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers*. UK Department of Health. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/830943/withdrawn_dh_128210.pdf
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Vágnerová, M. & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie* (3. vydání). Karolinum.
- Vlček, P., Pálenská, E., Jakubcová, K., Charvátová, B., Křivová, Š. & Pelcová, V. (2017). *Suchozemské pohybové pohádky*. Elportál MUNI.
- Vlček, P., Pelcová, V., Bodišová, D. & Mlnaříková, E. (2016). *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky*. Elportál MUNI.
- Volfová, H. & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Grada.
- Ward, S., Bélanger, M., Donovan, D. & Carrier, N. (2015). Systematic review of the relationship between childcare educators' practices and preschoolers' physical activity and eating behaviours. *Obesity Reviews*, 16(12), 1055–1070. <https://doi.org/10.1111/obr.12315>
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. WHO.

- WHO. (2021). *Obesity and overweight*. June 21. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1: Mapa stránek https://pohybovepohadky.webnode.cz	18
Obrázek 2: Úvodní stránka (úroveň 1).....	18
Obrázek 3: Náhled textu pohádky (úroveň 1).....	19
Obrázek 4: Náhled okna s videozáznamem (úroveň 1).....	19
Obrázek 5: Popisy cviků a činností (úroveň 1).....	20
Obrázek 6: Fotografie a popis cviků (úroveň 2).....	20
Tabulka 1: Technický scénář – Hrnečku vař.....	27
Tabulka 2: Technický scénář – O Koblížkovi.....	29
Tabulka 3: Technický scénář – Červená Karkulka.....	31
Tabulka 4: Technický scénář – Tři prasátka.....	34
Tabulka 5: Technický scénář – O perníkové chaloupce.....	36