



FAKULTA  
PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ  
A PEDAGOGICKÁ TUL

# POHYBOVÁ VÝCHOVA PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ I

**ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA  
DIDAKTIKA METODICKO-ORGANIZAČNÍCH FOREM**

LENKA KNOPOVÁ  
IVA ŠEFLOVÁ  
PETRA ČAPLOVÁ



Recenzent: Mgr. Eva Hronová Čaladi

Autor: Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.  
PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.  
Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Technická univerzita v Liberci, 2024.

ISBN 978-80-7494-720-9

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Úvod.....   | 3  |
| 1 Teoretická východiska .....   | 4  |
| 1.1 Pohybové schopnosti .....   | 9  |
| 1.3 Pohybové dovednosti.....  | 14 |
| 1.4 Pohybová gramotnost .....   | 17 |
| 1.5 Specifika pohybové výchovy v mateřské škole.....                          | 22 |
| 2 Didaktika základních metodicko-organizačních forem u předškolních dětí..... | 31 |
| 2.1 Pohybová hra.....   | 33 |
| 2.2 Štafetové běhy.....   | 40 |
| 2.3 Překážkové dráhy .....  | 45 |
| 2.4 Kruhový provoz (cvičení na stanovištích) .....                            | 51 |
| 2.4 Pohybová pohádka .....  | 57 |
| 2.5 Hudebně-pohybové formy .....  | 63 |
| 2.6 Úpolové pohybové aktivity.....  | 67 |
| Seznam literatury .....   | 71 |

Možná si mnoho pedagogů klade otázku, jak přistoupit k pohybovým aktivitám a výuce tělesné výchovy a zda ještě v této době, kdy se přirozená pohybová aktivita spíše vytrácí, mají děti z pohybu radost nebo k němu musí být spíše nuceny. Budme optimističtí a věřme, že se stále většina dětí hýbe ráda. Ale musíme jim k tomu dát příležitost. Zároveň by vyučující měli znát základní teoretické pojmy související s didaktikou tělesné výchovy, didaktické postupy a metodiky nácviku jednotlivých dovedností. Dále by měli ovládat efektivní organizaci jednotlivých forem, což koresponduje s vytyčením a následným naplněním cílů. Především by ale výuka měla být pro děti zábavná. V této publikaci bychom chtěli budoucí vyučující v mateřských školách seznámit se základními pojmy vztahujícími se k pohybové výchově a pohybové gramotnosti a dále s metodikou základních didaktických forem a jejich zásadami a specifiky především pro předškolní věk.

V první části učebního textu se čtenář seznámí se základními teoretickými východisky, druhá část je věnována praktickému využití jednotlivých metodicko-organizačních forem v tělesné výchově, především u dětí ve věku 3–7 let. U každé formy uvádíme několik praktických ukázek konkrétních činností pro dokreslení metodiky, nicméně jedná se pouze o inspirativní výběr mnohdy obecně známých aktivit. Jednotlivé formy nabízí velké množství rozmanitých činností a je již na vyučujícím, jak dokáže zapojit svoji fantazii, zkušenosti a dosavadní znalosti a dovednosti, aby vytvořil zajímavou a efektivní výuku.

Tato publikace vznikla jako studijní materiál k předmětům Pohybová výchova a Didaktika tělesné výchovy v rámci studijního programu Učitelství pro mateřské školy, Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, popřípadě trenéry v zájmových kroužcích či centrech volného času.

Autorky

## Pohyb – přirozenost, nutnost, radost

Tělesný **pohyb** je možno obecně definovat jako vlastnost živého organismu, která je charakteristická změnou polohy nebo místa za činnosti kosterně-svalového systému. Věda, která se zabývá lidským pohybem se nazývá **kinantropologie**. Pohyb může být realizován prostřednictvím **pohybové aktivity (dál jen PA)** což je „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka“ (Frömel et al. 1999). Jiné definice charakterizují pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která má za důsledek zvýšení energetického výdeje. Pohyb je **základní fyziologická potřeba** nejen dítěte.

**V předškolním věku, tedy obecně ve věku 3–6 let, je pohyb především prostředkem pro:**

- ✓ Vyjádření pocitů, emocí, aktuálního naladění.
- ✓ Seznamování se s prostředím.
- ✓ Komunikaci s ostatními.
- ✓ Získávání sebevědomí.
- ✓ Vzájemné srovnávání.
- ✓ Soupeření, ale i spolupráce.
- ✓ Vybití energie.



V případě absence podněcování a stimulace motorického vývoje u nejmenších dětí může dojít k narušení přirozeného vývoje intelektuálního, sociálního i emočního (Živčic et al. 2008). PA zařazená v dětství má jednoznačně pozitivní vliv na zdravotní stav lidského organismu až do dospělosti. Snižuje pravděpodobnost obezity v období dospívání, zvyšuje kardiopulmonální výkonnost, podporuje vývoj pohybového systému (Máček a Radvanský 2011). **Přirozená potřeba spontánního pohybu u předškolních dětí je 5–6 hodin denně**, u 7letých 4–5 hodin (Dvořáková 2000). Obecné dokumenty a doporučení pro pohybovou aktivitu v čele se Světovou zdravotnickou organizací (dále jen WHO) (Vyksalová 2023) uvádějí, že by se **děti předškolního věku měly hýbat alespoň 3 hodiny denně**, přičemž by pohybová aktivita měla být rozvržena do celého dne. Z těchto 3 hodin fyzické aktivity by mělo být 60 minut střední až vyšší intenzity. PA je možno rozdělit do dvou skupin, a to na aktivity **habituálního typu**, což jsou běžné aktivity v rámci denního režimu člověka (každodenní pohybové činnosti, domácí práce, chůze do školy, práce apod.) a **pracovního (školního) typu** (plánovaná, vymezená časem, intenzitou, prostorem) (Mužík a Süß 2009; Sigmundová a Sigmund 2015). Tuto druhou skupinu je možno dále strukturovat na **organizovanou** a **neorganizovanou**, což koresponduje

s pohybovou aktivitou **řízenou** (plánovanou, vedenou pedagogem v rámci dané cvičební jednotky) a **spontánní** (bez vedení pedagoga, prováděná vlastní pohybová iniciativa dítěte). Třetí skupina lze nazvat jako **volnočasová**, což jsou PA realizované mimo školní prostředí (pohybové kroužky, sportovní činnost apod.)



**Obrázek 1 Doporučení pro pohybovou aktivitu pro děti předškolního věku (3–6 let)**  
(upraveno podle Rakouských doporučení pro pohybovou aktivitu 2024)

Pro srovnání je možno uvést doporučení pro děti mladšího školního věku. V Pokynech Evropské Unie pro pohybovou aktivitu je v souladu se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zakotveno již všeobecně známé doporučení, že „*děti školního věku by měly denně vykonávat 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň 10 minut. U skupin raného věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností.*“ Rovněž pokyny týkající PA a sedavého chování WHO z roku 2020 tato doporučení potvrzují a **doporučují omezení množství**

**času stráveného aktivitami v sedě a u obrazovek** (WHO 2020). Žáci by měli být zapojeni do řízené aktivity 3 – 4x týdně a měl by být upřednostňován všestranný pohybový rozvoj (Dvořáková a Engelthalerová 2023). Ale je třeba říci, že například Mužík, Šeráková a Janošková (2019) považují tato doporučení za nedostatečné a ve vztahu s požadavkem na přirozený pohyb uvedeným výše, je to více než logické. Děti je možno charakterizovat dle pohybové potřeby jako **hyperaktivní** (děti se zvýšenou potřebou pohybové aktivity), **hypoaktivní** (děti se sníženou potřebou pohybové aktivity) a **normoaktivní** (děti s běžnou potřebou pohybové aktivity). Toto dělení ovšem nemá souvislost s diagnózami vrozených neurovývojových poruch jako je například ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), kde je hyperaktivita jedním z příznaků. Zde je tento výraz používán pouze ve spojitosti s přirozenou pohybovou potřebou dítěte, která je individuální a může určovat vztah dětí k pohybu obecně.

### **Vstup do mateřské školy**

Nástup dítěte do vzdělávacího systému znamená mnoho změn, se kterými se musí vyrovnat. Zařazení se do společenství třídy, vyrovnání se s odloučením od rodiny, s novými sociálními vztahy na úrovni dítě – dítě, ale i dítě – vyučující a samozřejmě i **změna denního režimu**, která může úzce souviset s pohybovými aktivitami. Mohou nastat různé případy. První případ může představovat dítě, jehož rodiče jsou sportovně aktivní a ke sportu a pohybu vedou své dítě od útlého věku. Pohyb různého charakteru je každodenní součástí denního režimu – procházky do přírody, každodenní návštěva hřišť, jízda na koloběžce, na kole od útlého věku, navštěvování pravidelných sportovních aktivit typu cvičení pro rodiče s dětmi, plavání, pohybové hry atd. A na druhé straně stojí dítě, jehož rodiče nezařazují PA do svého denního režimu. Místo chůze raději volí auto, místo pohybových činností raději vybírají činnosti sedavého charakteru – čtení, kreslení, sledování pohádek, hry na tabletu či mobilu. To znamená, že celkový čas pohybové aktivity v denním režimu je o mnoho nižší než u dítěte v prvním případě. Je možné, že obě děti budou při nástupu do mateřské školy nějakým způsobem vyvedeni z dosavadního denního režimu. Pro první dítě, které bylo zvyklé na každodenní pohyb, bude náročné zvyknout si na aktivity klidovějšího charakteru, pro druhé může být naopak „problém“ jít na dopolední procházku. I když jsou výše uvedeny extrémní případy, musí pedagog u dětí předškolního věku s velkými rozdíly pohybové zdatnosti počítat. Stále by měl mít na paměti, že pohyb je především **činnost přirozená**, a to nejen v tomto věku, ale i v dalších vývojových stádiích.

Po nástupu do 1. třídy je opět dítě vystaveno mnoha změnám a z hlediska pohybového režimu je tato změna zcela zásadní. Žák je posazen na několik hodin do lavice nehledě na přirozenou potřebu pohybu. Ve věku 6–7 let se dítě dostává do věku, který je zcela zásadní pro rozvoj téměř všech motorických schopností. Mladší školní věk – často nazýván „zlatý věk motoriky“ je ideálním věkem pro rozvoj pohybových schopností. Na toto období je ovšem nutné dítě **připravovat od útlého věku**, to znamená

již v mateřské škole. Dítě by mělo vybaveno nezbytnými psychomotorickými a psychobehaviorálními základy, na které je možno navazovat ve školním věku.

**Proč je pohyb nutností?** Nedostatek pohybové aktivity může vést nejen ke zdravotním problémům a ke špatnému přístupu k pohybovým aktivitám již v raném věku, ale nové studie naznačují, že absence základních pohybových činností jako je primárně rozvoj hrubé, následně jemné motoriky, mohou mít vliv i na další kognitivní schopnosti dítěte (Šmela a Augustovičková 2016).

#### **Vybrané zdravotní benefity pohybové aktivity:**

- ✓ Základní fyziologická potřeba.
- ✓ Zlepšení činnosti a efektivity celého kardiovaskulárního systému.
- ✓ Zlepšení všech hodnot plicních proměnných.
- ✓ Zlepšení metabolických procesů.
- ✓ Snížení krevního tlaku.
- ✓ Zlepšení trávení a podpora střevní peristaltiky.
- ✓ Prevence osteoporózy, posílení šlach a vazů.
- ✓ Snížení zastoupení množství tuku, zvýšení podílu svalové hmoty.
- ✓ Vyrovnává nepoměr mezi příjmem a výdejem energie.
- ✓ Prevence civilizačních chorob – nedílná součást kontinuální péče o zdraví.
- ✓ Kladný vliv po stránce psychické – odbourává stres.

Pohyb by měl dětem přinášet především **radost**. Poslední bod výčtu benefitů – kladný vliv na psychickou stránku lidského organismu souvisí s vyplavováním hormonů, které přináší pocity štěstí a radosti. Radost můžeme charakterizovat jako stav duševní pohody, která se dostavuje při úspěchu nebo při příjemném prožitku (Johnová et al. 2021) Výsledky výzkumu týkajícího se pohybové aktivity předškoláků ukázaly, že více než 80 % sledovaného času trávily děti sedavou aktivitou a pouze 5 % bylo věnováno pohybové aktivitě středně intenzivního až intenzivnější charakteru (Brown et al. 2006).

**Systém předškolního vzdělávání by měl v dětech pohyb podněcovat, nabízet varianty, a především vyvolávat pozitivní emoce.** Pozitivní vztah k pohybovým aktivitám představuje dobrý základ nejen pro následné pohybové učení a rozvoj základních pohybových dovedností, ale především kladně přijímané pohybové aktivity v obdobích následujících, která jsou pro pohybový rozvoj stěžejní.





### Hlavní pojmy z kapitoly:

pohyb – antropomotorika – pohybová aktivita – benefity pohybové aktivity – habituální pohybová aktivita – volnočasová pohybová aktivita



### Otázky ke studiu:

*Kolik hodin denně by měly děti v předškolního věku strávit PA?*

*Jaké mohou být typy PA?*

Nejobecnější definice stanoví pojem **schopnost jako lidskou vlastnost neboli předpoklad pro vykonávání určité činnosti, či jednání**. Je možno je také popsat jako obecné vlastnosti člověka, které tvoří základ realizace pohybových dovedností. Schopnosti dělíme na duševní, kognitivní a pohybové (motorické) (Burton a Miller 1998).

**Pohybové schopnosti** můžeme dělit na:

- ✓ Kondiční
- ✓ Koordinační
- ✓ Hybridní

Pohybové schopnosti jsou důležité nejen ve specifických sportovních aktivitách, ale pro všechny ostatní lidské činnosti. Schopnosti jsou v různé míře **geneticky determinované a tato determinace se podílí na každé schopnosti v různém rozsahu**. V literatuře jsou často pohybové schopnosti definovány jako „*relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů, dispozic, způsobilostí či stránek lidského organismu k pohybové činnosti*“ (Dovalil 2008)

**Dělení pohybových schopností:**

Většina současných autorů se přiklání k dělení pohybových schopností do třech základních skupin: **kondiční, koordinační a kondičně-koordinační** neboli **hybridní** schopnosti. Zásadní rozdíl mezi těmito skupinami je **energetická náročnost a zapojení centrální nervové soustavy**. Kondiční schopnosti jsou ovlivněny převážně energetickými procesy, koordinační jsou ovlivněny zejména řídicími procesy, hybridní jsou smíšené (Zvonař et al. 2011). Mezi kondiční schopnosti je řazena **vytrvalost, síla**, mezi koordinační schopnosti potom například schopnosti **orientační, diferenciační, rytmické, rovnovážové** nebo **reakční rychlost**. **Rychlostní schopnosti** stojí na rozhraní výše uvedených dvou skupin, proto byla vymezena skupina tzv. kondičně-koordinační neboli hybridní. Do této skupiny bývá často zařazována ještě **flexibilita**. K tomuto základnímu dělení se přiklání mnoho českých i zahraničních autorů (Schnabel 1993; Měkota et al. 2007; Dovalil 2008; Hohmann et al. 2014).

Na základě informací výše je možno vymežit **5 základních skupin pohybových schopností**: síla, vytrvalost, rychlost, koordinační schopnosti a flexibilita. Jednotlivé definice a dělení nabízí tab. 1 a 2:

**Tabulka 1 Definice a dělení jednotlivých pohybových schopností**

| Motorická schopnost | Základní definice   | Dělení  |
|---------------------|---|---|
| <b>Vytrvalost</b>   | Schopnost dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost bez poklesu intenzity.   | Podle množství zapojení svalů:<br>Lokální<br>Globální   |
|                     |   | Podle doby trvání:<br>Krátkodobá<br>Střednědobá<br>Dlouhodobá   |
|                     |   | Podle energetického krytí:<br>Anaerobní<br>Aerobní  |
| <b>Síla</b>         | Schopnost svalové kontrakce překonávat určitý odpor.  | Podle svalové činnosti a formy kontrakce:<br>Statická<br>Dynamická<br>Koncentrická<br>Excentrická<br>Plyometrická |
|                     |   | Podle vnějšího projevu:<br>Maximální<br>Rychlá<br>Reaktivní<br>Vytrvalostní                                       |
| <b>Rychlost</b>     | Schopnost realizovat pohyb v minimálním čase.   | Reakční:<br>Jednoduchá<br>Výběrová  |
|                     |   | Akční:<br>Acyklická<br>Cyklická<br>Akcelerační<br>Frekvenční<br>Se změnou směru                                   |
| <b>Koordinace</b>   | Schopnost organismu přesně realizovat pohybové úkoly s vymezenými požadavky na optimální prostorovou a časovou strukturu pohybu.          | Diferenciační<br>Orietační<br>Reakční<br>Rovnováhová<br>Rytmická  |
| <b>Flexibilita</b>  | Schopnost (pohyblivost) dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil. | Podle úrovně pohyblivosti v kloubu:<br>Obecná<br>Speciální  |
|                     |   | Podle působení vnější síly:<br>Aktivní<br>Dynamická<br>Statická<br>Pasivní  |

**Tabulka 2 Definice koordinačních schopností**

| Koordinační schopnosti | Definice  |
|------------------------|---|
| <b>Diferenciační</b>   | Schopnost řídit pohyb v prostoru a čase s ohledem na silové požadavky.  |
| <b>Orientační</b>      | Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. |
| <b>Reakční</b>         | Schopnost zahájit pohyb na daný jednoduchý nebo složitý podnět v co nejkratším čase.  |
| <b>Rovnováhová</b>     | Schopnost udržet tělo v určitých nestabilních polohách nebo v průběhu přemísťování těla tento stav udržet případně obnovit. |
| <b>Rytmická</b>        | Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus.   |

### Rozvoj pohybových schopností v předškolním věku

Pohybové schopnosti se u člověka vyvíjí v postnatálním období a v tomto období probíhá i jejich diferenciací (Měkota a Novosad, 2005). Jak je uvedeno v úvodu publikace, obdobím, které je typické a stěžejní pro rozvoj pohybových schopností je mladší školní věk. **Nicméně pohybové schopnosti se formují od útlého věku dítěte a je nutné správně a záměrně podněcovat jejich rozvoj.** Co se týká rozdílů mezi chlapci a dívkami v rámci rozvoje či úrovně motorických schopností nejsou v předškolním období žádné (Gallahue et al. 2012).

Rozvoj **koordinačních schopností** je závislý na vývoji centrální nervové soustavy. Z tohoto hlediska jsou stěžejní 3 věková období: 3 měsíce, **5–6 let** a 12 let. Tyto mezníky jsou určující při změnách v dozrávání mozkových funkcí, které definují kvalitu koordinace lidského pohybu (Havel et al. 2009). Koordinační schopnosti, do kterých řadíme především rovnováhu, rychlost reakce, orientaci v prostoru, rytmickou schopnost je tedy doporučeno rozvíjet od 6 let, ale již v rámci pohybových aktivit v mateřské škole je možno zařadit činnosti pro rozvoj koordinačních schopností (Dvořáková 2007). Velice vhodné je využití rytmicko-pohybových aktivit s využitím hudebního doprovodu, reakční hry, rozvoj rovnováhy na čáře, případně na švédské lavičce apod.

**Rychlostní schopnosti**, které jsou charakterizovány provedením pohybu v co nejrychlejším čase jsou nejvíce ze všech pohybových schopností geneticky podmíněny. **Senzitivní období** (věk, kdy je možno danou schopnost nejefektivněji rozvíjet) u jednotlivých typů rychlostí se může mírně lišit, ale obecně je přiřazováno věku 9–15 let. V předškolním věku rychlost dané pohybové činnosti úzce souvisí s motorickou vyzrálostí a učením se nových dovedností. Vzhledem k faktu, že se děti v předškolním věku teprve seznamují se základními pohybovými dovednostmi jako je například běh, hody, jízda na kole aj. **není zde rychlost provedení primární.** Reakční rychlost se formuje již od raného dětství, i když

nejvíce se reakční časy zkracují mezi 8–12 roky. Rozvíjet rychlostní schopnost je ideální prostřednictvím drobných pohybových her, štafetových běhů, reakční rychlost pak prostřednictvím her na všechny druhy podnětů/signálů (akustický, vizuální, taktilní).

**Silové schopnosti** jsou charakterizované svalovou kontrakcí, která překonává nějaký odpor (Měkota et al. 2005). Stejně jako u rychlostních schopností se optimální věk rozvoje silových schopností liší dle typu, nicméně senzitivní období začínají v období 7–9 let (u rychlostní a dynamické formy síly) a pokračují až do věku 16–17 let (statické formy síly) (Havel et al. 2009). Z tohoto faktu by se mohlo zdát, že není nutné v tomto věku na tyto schopnosti klást důraz, nicméně tomu tak není. Rozvoj svalové síly (především posturálního svalstva) úzce souvisí se správným držením těla a s každodenními činnostmi v běžném denním režimu.

I když je rozvoj síly v předškolním věku velice omezený, především s ohledem na nedokončený tělesný vývoj dítěte, je možné, a dokonce žádoucí tuto schopnost určitým způsobem rozvíjet (Dvořáková a Engelthalerová 2023). Tento **rozvoj by měl být především přirozenou cestou, bez zátěže či náročných cvičení**. U předškolních dětí jsou silové schopnosti rozvíjeny především prostřednictvím překážkových drah, prolézaček, žebřin, laviček, švihadel apod. V souvislosti s rozvojem silových schopností by neměl být opomíjen i rozvoj svalové flexibility, který zajišťuje protažení svalů a předchází zkrácení svalových skupin, které pak často vedou k různým svalovým dysbalancím.

**Vytrvalost** je nutno rozvíjet od raného věku až do dospělosti. Proto i senzitivní období je často uváděno v daleko širším věkovém rozpětí než u jiných schopností. Vzhledem k prokázanému účinku dobré aerobní zdatnosti na zdraví člověka je **zcela nutné zařazovat věkově adekvátní PA aerobního charakteru i u nejmenších dětí**. Nicméně vzhledem k přirozené potřebě PA u této věkové skupiny (u normoaktivních dětí) většinou není nutné aerobní PA příliš podněcovat, či regulovat. Dítěti by mělo být umožněno provádět aktivní spontánní pohybovou aktivitu, která většinou zajistí optimální rozvoj. Máček, Radvanský (2011) uvádí výrazný rozdíl mezi tepovou frekvencí při spontánní pohybové aktivitě (180 tepů/minutu) a po vstoupení paní učitelky s řízenou aktivitou (100–120 tepů/minutu). Dále je možno vytrvalost podněcovat souvislou pohybovou aktivitu s přerušovanou nebo intervalovou PA (chůze, jízda na kole, bruslení), vhodně postavenou překážkovou dráhou nebo pohybovou hrou (Dvořáková a Engelthalerová 2023).

 **Hlavní pojmy z kapitoly:**

**motorická schopnost – kondiční schopnosti – koordinační schopnosti – hybridní schopnosti –  
senzitivní období**

 **Otázky ke studiu:**

*Jaký je rozdíl mezi kondičními a koordinačními schopnostmi?*

*Jaká motorická schopnost je nejvíce geneticky podmíněná?*

*Jak nejlépe rozvíjet silové schopnosti u dětí předškolního věku?*

### 1.3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Na pohybové schopnosti jsou velice úzce navázány pohybové dovednosti, což dokazuje definice (Burton a Miller 1998): „*Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností*“. Gallahue, D. L., et al (2012) charakterizují **pohybovou dovednost** jako naučený, na cíl orientovaný, dobrovolný pohybový úkol nebo činnost jedné nebo více částí těla. Odlišnosti a vzájemné vztahy v charakteristice pohybových schopností a pohybových dovedností jsou uvedeny v tab. 3.

**Tabulka 3 Vymezení vztahů mezi schopnostmi a dovednostmi (upraveno dle Šeflová et al. 2023)**

|                        | Pohybová schopnost  | Pohybová dovednost                            |
|------------------------|---|---|
| <b>Vymezení</b>        | Částečně geneticky podmíněný předpoklad k pohybové činnosti | Učením získaný předpoklad k pohybové činnosti |
| <b>Rozdíly</b>         | Částečně vrozená  | Získaná praxí                                 |
|                        | Obecný předpoklad, potenciál                                | Specifická úkolově                            |
|                        | Relativně stabilní, trvalá                                  | Proměnlivá v čase                             |
|                        | Generalizovaná  | Úkolově specifická                            |
|                        | Podmiňuje p. dovednosti                                     | Je závislá na p. schopnosti                   |
|                        | Omezený počet   | Neomezený počet                               |
| <b>Příklady</b>        | Síla, rychlost, rovnováha                                   | Skok, hod, kutálení...                        |
| <b>Základní dělení</b> | Kondiční – koordinační                                      | Otevřené – zavřené                            |
| <b>Proces rozvoje</b>  | Trénink, tělesná příprava                                   | Nácvik, výcvik                                |

#### Základní pohybové dovednosti u předškolních dětí

Předškolní roky a první roky mladšího školního věku jsou neoptimálnějším obdobím pro osvojení **základních pohybových dovedností** – anglicky fundamental motor skill (dále jen FMS) (Burton a Miller 1998). FMS jsou PA, které tvoří základ nejen pro běžné denní činnosti, ale především pro další základní a specifické sportovní dovednosti (Šeflová et al. 2023). Laukkanen (2014) uvádí, že děti zdatné v FMS jsou častěji pohybově aktivní, než děti, které v těchto dovednostech nejsou tak zdatné. FMS rozdělujeme do tří základních skupin: **lokomoční dovednosti**, **manipulační dovednosti**, **balanční (nelokomoční) dovednosti** (viz tab. 4) I když je zcela zásadním obdobím pro rozvoj FMS věk mladšího školního věku, rozvoj by měl být intenzivně podněcován již ve věku předškolním. Mezi FMS, které by měly být u předškolní dětí rozvíjeny je možno řadit například: chůzi, běh, lezení, kutálení, chytání, kop, hod, skok, převal, kotoul vpřed, stoj na jedné noze atd.

Pohybové dovednosti je možno rovněž dělit dle různých aspektů a přístupů. Přehled klasifikace pohybových dovedností uvádí tab. 4:

**Tabulka 4 Klasifikace pohybových dovedností (upraveno dle Šeflová et al. 2023)**

| Pohybová dovednost            | Charakteristika                                | Příklad            |
|-------------------------------|--|--------------------|
| <b>Uzavřená</b>               | Stále stejné podmínky, předvídatelné prostředí | Kotoul vpřed       |
| <b>Otevřená</b>               | Proměnlivé podmínky, nepředvídatelné prostředí | Sjezdové lyžování  |
| <b>Hrubá motorika</b>         | Zapojení velkých svalových skupin              | Dřep               |
| <b>Jemná motorika</b>         | Zapojení malých svalových skupin               | Manipulační hry    |
| <b>Lokomoční</b>              | Přesun z místa na místo                        | Běh, chůze         |
| <b>Manipulační</b>            | Manipulace s předměty                          | Hod míčkem         |
| <b>Balanční (nelokomoční)</b> | Rovnovážného charakteru                        | Stoj na jedné noze |
| <b>Diskrétní</b>              | Má jasný začátek a konec, krátkodobá           | Skok snožmo        |
| <b>Sériová</b>                | Opakování (složení) diskrétní dovednosti       | Skok do dálky      |
| <b>Kontinuální</b>            | Bez jasného konce a začátku                    | Jízda na kole      |
| <b>Základní</b>               | Důležitá pro běžné denní činnosti              | Chůze              |
| <b>Sportovní</b>              | Činnosti dané sportovní disciplíny             | Smeč, podání       |

### Motorické učení

Termín, který propojuje motorické učení, ovládnání (kontrolu) motoriky a rozvoj motoriky člověka je možno pojmenovat jako **motorické chování**.

Motorické učení má čtyři fáze, ovšem v rámci osvojování pohybových dovedností v předškolním a školním věku jsou aktuální první tři fáze (viz tab. 5).



**Tabulka 5 Fáze motorického učení**

| Fáze                         | Znaky  | Mentální aktivita | Činnost CNS      | Úroveň dovednosti                              |
|------------------------------|--|-------------------|------------------|--|
| <b>1. Generalizace</b>       | Seznámení<br>Nekordinovaný pohyb<br>Instrukce<br>Motivace<br>Dopomoc | Vysoká            | Iradiace         | Nízká<br>Mnoho chyb<br>Nekordinovaný pohyb     |
| <b>2. Diferenciace</b>       | Nácvik<br>Slovní kontrola<br>Opakování<br>Procvičování               | Střední           | Koncentrace      | Střední<br>Stále nedokonalý pohyb              |
| <b>3. Automatizace</b>       | Zdokonalení  | Nízká             | Stabilizace      | Vysoká<br>Plně koordinovaný pohyb<br>Málo chyb |
| <b>4. Tvořivá koordinace</b> | Anticipace   | Vysoká            | Tvořivá asociace | Mistrovská                                     |

 **Hlavní pojmy z kapitoly:**

**pohybová dovednost – FMS – motorické učení – generalizace – diferenciace – automatizace – jemná motorika – hrubá motorika – lokomoční dovednosti – manipulační dovednosti – balanční dovednosti – otevřená dovednost – uzavřená dovednost**

 **Otázky ke studiu:**

*Jaký je rozdíl mezi pohybovou dovedností a pohybovou schopností?*

*Jaké jsou základní pohybové schopnosti?*

*Co je FMS a proč je důležitý její rozvoj?*

*Jaké FMS byste zařadili do období předškolního věku?*

Koncept **pohybové gramotnosti** byl navržen v roce 1993 v příspěvku, který představila Margaret Whitehead na kongresu Mezinárodní asociace tělesné výchovy a sportu dívek a žen v Melbourne v Austrálii. Pohybovou gramotnost (PG) popsala jako motivaci, sebedůvěru, pohybovou způsobilost, znalosti a porozumění, jak si vážit a převzít odpovědnost za zapojení do pohybových aktivit po celý život (Whitehead 2019). Definici později upravila: „PG lze popsat jako schopnost a motivaci zužitkovat svůj pohybový potenciál a významně přispívat ke kvalitě života. Všichni lidé projevují tento potenciál, nicméně konkrétní vyjádření bude specifické pro kulturu, ve které žijí, a bude záviset na předpokladech a potenciálu, kterými jsou vybaveni. **Pohybově gramotný jedinec se pohybuje vyrovnaně, hospodárně a sebevědomě v celé řadě různě motoricky náročných situací.** Je vnímavý k rozlišení všech aspektů prostředí, předvídání pohybových potřeb nebo možností a přiměřeně na ně reaguje s inteligencí a představivostí“ (Whitehead 2010).

PG pohledem Australské sportovní komise (Australian Sports Commission 2024) je celoživotní holistické učení získané a aplikované v kontextu pohybu a pohybové aktivity (PA). **Je životně důležitá, protože nám umožňuje vést zdravý a plnohodnotný život prostřednictvím pohybu a PA** (Keegan et al. 2019).

PG lze také chápat jako koncept, který vyžaduje od pedagogů, aby poznali a dále rozvíjeli silné stránky každého dítěte. A nabídli jim perspektivu toho, jak žít smysluplný a zdravý život prostřednictvím PA, sportu, rekreace a volného času (Cairney et al. 2019). Z hlediska kurikulárních programů by pak podpora PG měla zůstat klíčovým prvkem v celém primárním a sekundárním vzdělávání (Ydo 2021).

Pohybově gramotný člověk je schopen dělat kvalifikovaná rozhodnutí o tom, zda celoživotně čerpat prostřednictvím pohybu a PA ze svých fyzických, psychologických, kognitivních a sociálních dovedností pro podporu zdraví. **U předškolních dětí je cílem programů PG vybavit je nezbytnými psychomotorickými a psycho-behaviorálními dovednostmi a vytvářet tím podmínky pro rozvoj pozitivních postojů k PA.**

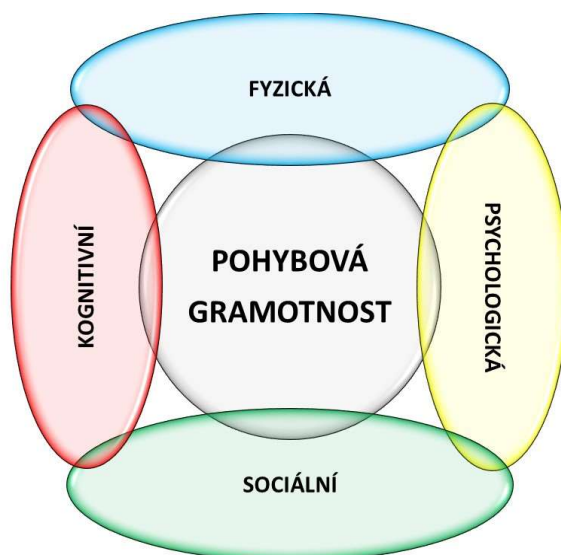
PG je zvláště důležitá v raném dětství, což je kritické období pro rozvoj základních pohybových dovedností a vytvoření návyků PA (Hulteen et al. 2018).

**PG má 4 hlavní domény, které jsou navzájem propojené (obr. 2):**

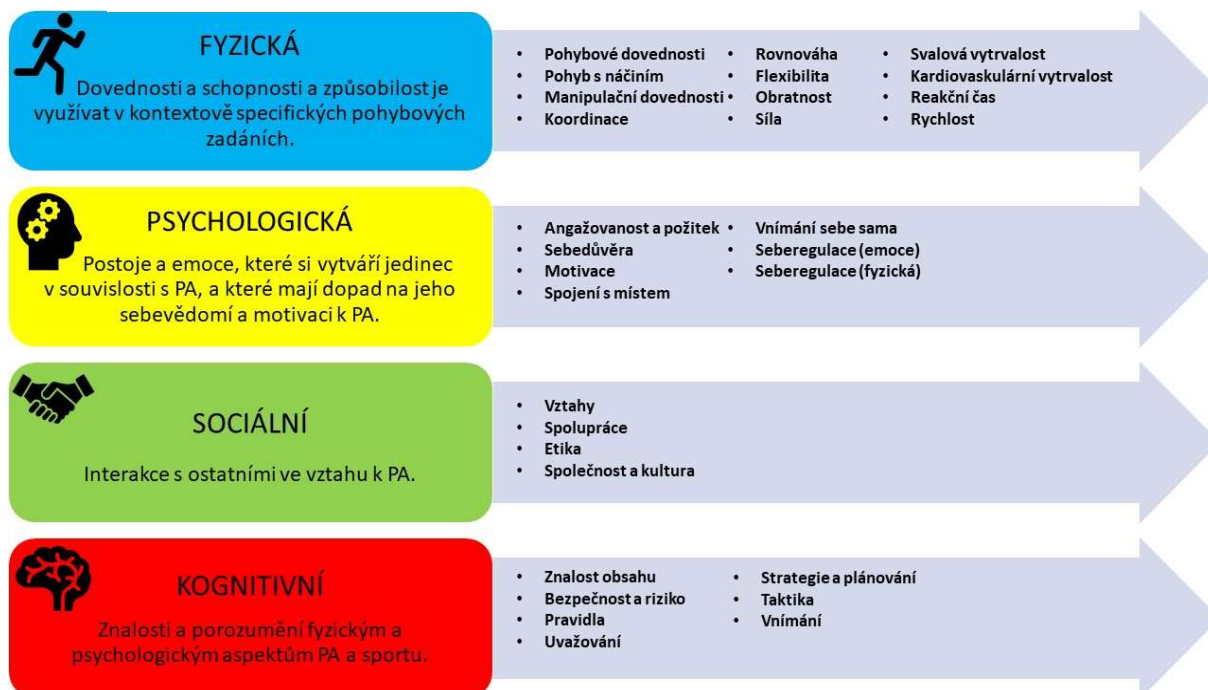
- ✓ Fyzickou (dovednosti a schopnosti a způsobilost je využívat v kontextově specifických pohybových zadáních).

- ✓ Psychologickou (postoje a emoce, které si vytváří jedinec v souvislosti s PA, a které mají dopad na jeho sebevědomí a motivaci k PA).
- ✓ Sociální (interakce s ostatními ve vztahu k PA).
- ✓ Kognitivní (znalosti a porozumění fyzickým a psychologickým aspektům PA a sportu).

Jednotlivé charakteristiky čtyř hlavních domén (obr. 3) jsou zpracovány z podkladů uvedené Australské sportovní komise (2024).



Obrázek 2 Domény PG



Obrázek 3 Charakteristika domén PG

## Fyzická doména pohybové gramotnosti

V předškolním věku by měla být fyzická doména zaměřena na rozvoj **motorické kompetence** (MC). MC označuje stupeň zdatnosti jedince při provádění široké škály motorických dovedností a také základních procesů, jakými jsou motorická koordinace, motorická kontrola a kvalita pohybu (Büsch a Utesch 2023)

V rámci fyzické domény PG se zaměřujeme na kontextově specifické učení, využívání a upevňování základních pohybových dovedností, které, jak už bylo uvedeno v kapitole výše zahrnují oblasti **lokomoce, rovnováhy/stability (nelokomoční/rovnováhové dovednosti)** a **manipulace s předměty**. Zároveň se děti učí vytvářet a využívat pohybové strategie, které vyžadují tyto kontextově specifické situace a proměnlivé prostředí. Zároveň v oblasti fyzické domény podporujeme rozvoj takové úrovně pohybové zdatnosti, aby se děti mohly úspěšně účastnit rozmanitých pohybových aktivit. Mezi prvky fyzické domény, které budeme rozvíjet v souvislosti s předškolním věkem patří ty, které dítěti umožňují **PA na souši, ve vodě, na sněhu**. Z **lokomočních dovedností** zařazujeme např. chůzi, běh, skoky, cval, lezení, které se pak uplatňují v kontextově specifických činnostech jako potápění, vznášení na vodní hladině, plavání, tanec, překážkové dráhy, pěší turistika, pohyb se změnou směru, lyžování. Z **manipulačních dovedností** lze učit a procvičovat např. kutálení, házení, chytání, odpaly raketou, pálkou, kopy, manipulaci s drobnými předměty. Z **rovnováhových dovedností** se jedná o např. stoj na jedné noze, balancování na čáře/kladině s otevřenýma i zavřenýma očima, balancování ve dvojici, balancování při chůzi na kladině, vyvažování na nestabilních plochách, bilaterální koordinace, koordinace oko - ruka. Tyto dovednosti pak uplatňujeme při zvládnutí bruslení, lyžování, jízdě na kole. Napříč těmito skupinami dovedností podporujeme v předškolním věku rozvoj rytmizace, který napomáhá při rozvoji koordinace, jazyka a čtení, reprodukci hlasu, podporuje inteligenci a vytváření budoucích komplexních pohybových vzorů (Gruhn 2002).

## Psychologická doména pohybové gramotnosti

Psychologická doména PG je zaměřena na získávání **pozitivních emocí a prožitků**, které se vytvářejí v souvislosti s PA. Cílem rozvoje PG je soustředěné dítě, zapojené do pohybové činnosti, vyjadřující radost, naplnění a spokojenost v souvislosti s PA. Důležitou součástí psychologické domény je sebedůvěra a vnímání vlastní účinnosti, které se projevují jako míra jistoty a přesvědčení, ochota zkoušet nové aktivity a jako odolnost a udržení sebedůvěry po případném neúspěchu. Vnímání vlastní účinnosti znamená znát svoje silné a slabé stránky a vědět, od koho vyhledat a jak přijímat zpětnou vazbu pro další vlastní rozvoj. Dalším důležitým prvkem psychologické domény je **motivace** jako důvod pro zapojení se do PA v reakci na vnitřní a vnější podněty. Motivované dítě má touhu objevovat, hledat nové pohybové výzvy a účastní se PA pro radost a pohodu.

Motivace a sebedůvěra odkazuje na individuální nadšení, radost z ní a sebejistotu při přijímání PA jako nedílné součásti života (Whitehead 2019). S psychologickou doménou také souvisí seberegulace jako schopnost zvládat emoce, překonávat nervozitu, frustraci a regulovat a zvládat hněv nebo rozčilení. Dále schopnosti rozpoznávat a zvládat fyzické signály spojené s PA jako jsou bolest a únava, které nám umožňují pracovat v rámci svých individuálních možností.

### **Sociální doména pohybové gramotnosti**

V sociální doméně jde o budování a udržování **respektujících vztahů**, které umožňují člověku efektivně komunikovat s ostatními. Dítě získává sociální dovednosti pro úspěšnou interakci s ostatními. Projevuje **empatii** a **soucit**, dokáže sdílet a **rozvíjet důvěru**, povědomí o pocitech, potřebách a zájmech druhých. Ve spolupráci s ostatními zvládá dítě komunikaci, dokáže vést a řešit konflikty, přijímá rozdíly. V oblasti etiky se řídí **morálními zásadami**, které se týkají fair play, spravedlnosti, inkluze, rovnosti, integrity a respektu. Dítě dokáže projevovat sportovní chování v soutěžních situacích, zapojuje se do her a soutěží, používá vhodný jazyk jako účastník PA i jako divák.

### **Kognitivní doména pohybové gramotnosti**

V kognitivní oblasti jde o porozumění toho **jak, proč a kdy** se člověk pohybuje. To zahrnuje jak faktické znalosti důležité pro rozpoznání situací, zapamatování si a další plánování, tak např. pochopení a vyhodnocení rizik, jejich řízení pro osobní bezpečnost i pro ostatní v kontextu pohybu. Dále sem patří **znalost a pochopení pravidel, předpisů a zásad**, kterými se řídí chování v rámci PA. Při strategiích a plánování by dítě mělo být věkově adekvátně schopno popsat, jak bude dosahovat stanovených cílů. Do kognitivní domény také patří taktické chování jako plánování, ad hoc rozhodnutí a akce využívaná v daném okamžiku k dosažení cíle/cílů. Vnímavé uvědomění pak používáme k rychlému rozpoznání prostředí a přesným rozhodnutím na základě zkušeností, pozorování, emocí a intuice. Znalosti a porozumění zahrnují schopnost identifikovat a vyjádřit základní vlastnosti, které ovlivňují pohyb, pochopit zdravotní přínosy aktivního životního stylu a ocenit vhodné bezpečnostní prvky spojené s PA v různých prostředích (Ydo 2021).

### **Rozvoj pohybové gramotnosti v předškolní věku:**

Respektovat důležité osobní regulační faktory, mezi které patří věk, růst, zrání, motorická připravenost, znalosti a motivace dítěte. Povaha úkolu a způsob, jakým je vyučován (tj. pedagogika), musí odpovídat těmto osobním regulačním faktorům:

- ✓ Vytváření podmínek, pestré nabídky a příležitostí pro každodenní aktivní hru v předškolních zařízeních.

- ✓ Poskytování kvalitních pravidelných programů tělesné výchovy postavených na konceptu PL, které jsou zaměřeny na osvojení široké škály smysluplných a inkluzivních pohybových dovedností a znalostí již od raných let.
- ✓ Vytváření takových organizační řešení a rozhodnutí, která dětem umožní se učit nejen základní, ale i nové a složitější pohybové sekvence. Zařazovat pohybové chvílky.
- ✓ Zajistit inkluzivní přístupy ve vzdělávání a tím poskytnout příležitost rozvoje pro všechny děti podle individuálních možností, potřeb a aktuální úrovně dovedností. Projevovat citlivost k těmto individuálním potřebám a schopnostem.
- ✓ Podporovat pochopení a porozumění benefitům a prospěšnosti PA na zdraví.



### Hlavní pojmy z kapitoly:

**pohybová gramotnost – motorická kompetence – fyzická doména – psychologická doména – sociální doména – kognitivní doména**



### Otázky ke studiu:

*Proč je důležité rozvíjet PG u předškolních dětí?*

*Jaké jsou hlavní atributy PG?*

*Jakým způsobem lze PG rozvíjet?*

*Jaké jsou příklady lokomočních, manipulačních a balančních dovedností?*

Mateřská škola je odlišná od dalších stupňů vzdělávání v mnoha směrech a má svá specifika i v pohybové výchově. Jak je již uvedeno v předchozích kapitolách, děti vstupují do mateřské školy ve věku, kdy ještě není dokončen fyzický ani psychický vývoj. Proto je nutné dodržovat následující doporučení:

- ✓ Individuální přístup.
- ✓ Přiměřenost a adekvátnost pohybových úkolů.
- ✓ Diferenciace skupiny.
- ✓ Vhodná motivace.

Úkolem vyučujícího je vést pohybové aktivity především efektivně a naplňovat vytyčené cíle, které vychází z Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Těchto cílů je možno dosáhnout osvojením si několika důležitých zásad:

- ✓ Realizace **řízených pohybových aktivit**.
- ✓ Vytvoření podmínek pro realizaci pro **spontánní pohybové aktivity**.
- ✓ Záměrné **ovlivňování pohybového učení**.
- ✓ Řízená tělesná výchova **denně**.
- ✓ Vést děti k PA denně – **návyk**.
- ✓ Rozvíjet všechny atributy **pohybové gramotnosti**.
- ✓ Ustupování od jednostranného direktivního a příkazového způsobu vedení.
- ✓ Prohlubování vztahu k pohybu **pozitivní motivací**.
- ✓ **Efektivní** průběh pohybových aktivit.
- ✓ Nastavení **smysluplných** pravidel a jejich dodržování.
- ✓ **Podněcování** spolupráce a komunikace dětí.
- ✓ Využívání různých možností řešení – **výběr z více variant**.
- ✓ **Pozitivní vztah učitele** k dětským pohybovým aktivitám.

V RVP PV je zakotveno několik stěžejních a závazných úkolů pro učitele v mateřské škole – doplňovat a podporovat rodinnou výchovu, zajišťovat dostatek podnětů k aktivnímu rozvoji a učení, obohacovat denní program, usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu, podporovat individuální rozvoj.

**Na tyto úkoly by neměl učitel zapomínat v žádném oboru, ani v pohybové výchově.**

### **Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání:**

Základním kurikulárním dokumentem, ve kterém jsou zakotvena všechna východiska pro tvorbu školních vzdělávacích programů je Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Tělesné a pohybové výchově se věnuje vzdělávací oblast **5.1 Dítě a jeho tělo** (RVP PV 2021).

### **Dílčí vzdělávací cíle (co učitel u dítěte podporuje):**

- ✓ Uvědomění si vlastního těla.
- ✓ Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.
- ✓ Rozvoj a užívání všech smyslů.
- ✓ Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti.
- ✓ Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
- ✓ Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.
- ✓ Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.
- ✓ Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

### **Vzdělávací nabídka (co učitel dítěti nabízí)**

- ✓ Lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.).
- ✓ Manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním. materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním.
- ✓ Zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení).
- ✓ Smyslové a psychomotorické hry.
- ✓ Konstruktivní a grafické činnosti.
- ✓ Hudební a hudebně pohybové hry a činnosti.
- ✓ Jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- ✓ Činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí.



- ✓ Příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobní bezpečí a vytváření zdravých životních návyků.
- ✓ Činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí.
- ✓ Příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí.

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

- ✓ Zachovávat správné držení těla.
- ✓ Zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu.
- ✓ Pohybovat se v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku).
- ✓ Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou.
- ✓ Vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu.
- ✓ Ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem.
- ✓ Vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově, rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.).
- ✓ Ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.).

#### **Rizika (co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů učitele)**

- ✓ Denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu.
- ✓ Nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí apod.).
- ✓ Omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům.
- ✓ Nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí.
- ✓ Neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte.
- ✓ Omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností.

- ✓ Absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností.
- ✓ Nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí.
- ✓ Dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností.
- ✓ Nevhodné oblečení při pohybových činnostech.
- ✓ Nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí.
- ✓ Nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy.
- ✓ Nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

**Tabulka 6 Získané kompetence v rámci předškolního vzdělávání**

| Pohybové dovednosti  |  |
|--|--|
| <b>Lokomoční dovednosti</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pohybovat se různými způsoby (plazení, lezení, chůze, běh, skok) v prostoru všemi směry (podle pokynů).</li> <li>✓ Pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky (terénní a umělé).</li> <li>✓ Poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích.</li> <li>✓ Skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit.</li> <li>✓ Pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla (upažit, tleskat, ...) – pohybovat se v různých polohách (v dřepu, v kleku, v podřepu, v podporu).</li> <li>✓ Kombinovat lokomoční pohyb s pohyby částí těla (chůze s tleskáním, běh střídavě se vzpažením a upažením).</li> <li>✓ Pohybovat se s druhým ve skupině a vzájemně spolupracovat.</li> <li>✓ Podřídít lokomoci rytmu a hudbě (tanec).</li> <li>✓ Pohybovat se v různém prostředí - na sněhu, ve vodě, ...</li> </ul> |
| <b>Nelokomoční dovednosti</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zaujmout různé polohy těla podle pokynů - znát základní polohy a pohyby těla (vzpažit, připažit, upažit, podřep, klek, leh, ...).</li> <li>✓ Pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby - s náčiním, na náradí (švihadlo, stuha, míč).</li> <li>✓ Pohybovat se kolem různých os svého těla (převaly, obraty, kotouly).</li> <li>✓ Dokázat pohyby těla podřídít hudbě.</li> </ul>  |
| <b>Manipulační dovednosti</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulace s různým náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou; zvedat, nosit, překládat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat).</li> <li>✓ Odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb (fitbally, overbally, míče a míčky, stuhy, obruče, ...).</li> <li>✓ Spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní (padák, lano, ...).</li> <li>✓ Využít pomůcky k pohybu v různém prostředí (plovací pomůcky, tříkolky, kola, boby, saně, brusle, lyže, ...).</li> </ul>   |
| Tělesná zdatnost   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž.</li> <li>✓ Dokázat zpevnit a uvolnit své tělo (podle pokynů).</li> <li>✓ Dokázat protáhnout své tělo podle návodu.</li> <li>✓ Umět správně dýchat (v klidu), uvědomit si důležitost správného dýchání.</li> </ul> |  |

## Kognitivní a afektivní oblast

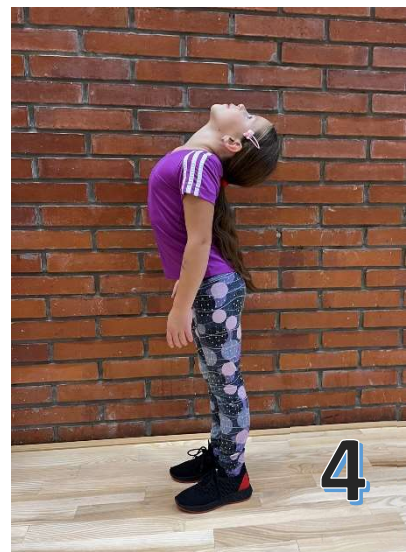
- ✓ Znat různé části těla a umět je pojmenovat.
- ✓ Znat směry vzhledem ke svému tělu.
- ✓ Vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení; vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví.
- ✓ Vědět, že síla svalů umožňuje pohyb.
- ✓ Znat užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím.
- ✓ Dokázat dodržovat dohodnutá pravidla (hrát fair-play).
- ✓ Spolupracovat a kooperovat při pohybových hrách a činnostech.
- ✓ Respektovat ostatní.
- ✓ Nebát se v různém prostředí (ve vodě, ve sněhu).
- ✓ Nebát se vyjádřit svůj názor.
- ✓ Mít radost z pohybu.

### Nevhodné aktivity pro děti předškolního věku:

Téma nevhodných aktivit detailně rozpracovává Dvořáková (2000; 2007; 2017; 2023). Seznam obsahuje pohybové činnosti, které by neměly být u dětí předškolního věku zařazovány cíleně do řízených činností, popřípadě zcela výjimečně, a to především **z důvodu nedokončeného vývoje kosterně-svalové soustavy**. Pokud děti tyto pohybové činnosti dělají spontánně, není nutné zasahovat. Aktivity mohou vést nejen k **poškozením kosterně-svalových tkání, ale také k fixaci špatných pohybových návyků a stereotypů**. Tyto špatné pohybové vzorce vznikají z důvodu nedostatečné svalové zdatnosti a v pozdějším věku je obtížné tyto chyby odstranit. Bohužel je možné se velice často setkat s těmito cviky při rozcvičkách nebo v různých pohybových hrách přímo v praxi. Při přípravě rozcvičení a dalších následných pohybových aktivitách by na tato omezení měl vyučující u předškolních dětí vždy myslet.

**Tabulka 7 Cviky, které jsou nedoporučené u dětí ve věku 3–6 let – upraveno dle Dvořákové 2007:**

| Cviky  | Důvod  |
|--|--|
| 1. Prosté visy   | Možné poškození ramenního kloubu   |
| 2. Kotoul vzad   | Možné poranění krční páteře  |
| 3. Doskoky na tvrdou podložku  | Možné poškození kolenního kloubu   |
| 4. Záklony hlavy a kroužení hlavou do záklonu                          | Přetěžování krční páteře   |
| 5. Vzpěr vzadu ležmo pokrčmo, skrčmo („rak“)                           | Nedokončená osifikace zápěstí  |
| 6. Vzpěr ležmo roznožný („trakař“)                                     | Nedokončená osifikace zápěstí<br>Nedostatečně posílený hluboký stabilizační systém |
| 7. Cvičení se zátěží   | Nedokončený vývoj kosterně-svalové soustavy  |
| 8. Návyk sezení v kleku mezi patami                                    | Přetěžování vazů v kolenním kloubu   |
| 9. Opakované jednostranné zatížení                                     | Možný vznik dysbalancí   |
| 10. Cílené zvětšování kloubního rozsahu nad přirozenou anatomickou mez | Možné poškození kloubních spojení  |





 **Hlavní pojmy z kapitoly:**

**zásady pro naplnění vytyčených cílů – RVP – očekávané výstupy – nedoporučené pohybové aktivity**

 **Otázky ke studiu:**

*Z jakého důvodu jsou některá cvičení v předškolním věku nedoporučená?*

*Jaká jsou největší rizika naplnění vytyčených cílů?*

*Uveď tři oblasti kompetencí, které by měly děti získat v mateřské škole.*

V následující části textu jsou vysvětleny jednotlivé metodicko-organizační formy a popsány možnosti realizace v rámci jednotlivých PA. U každé formy jsou uvedeny zásady a doporučení organizace a dále specifika pro děti předškolního věku. U každé formy je rovněž (pro dokreslení) uvedeno několik konkrétních příkladů aktivit (většinou obecně známých), které jsou modifikovány pro předškolní věk.

**Znalost metodicko-organizačních forem je základ pro pestrou, efektivní a zábavnou výuku** a každý vyučující by měl ovládat základy a organizaci jednotlivých forem. Neznalost těchto základních metodických zásad vede nejen k nenaplnění vytyčeného vzdělávacího cíle, ale především k **chaotické** a **neefektivní** výuce, což vede často k nekázní žáků a může mít za důsledek úraz či zranění. Vzhledem k obecně známému faktu, že se děti v tomto věku vydrží soustředit na jednu činnost maximálně cca 10 minut je nutné znát široké spektrum pohybových aktivit a činností, které je možno aplikovat v rámci organizačních forem tak, aby byl jednak naplněn cíl, ale především aby byly aktivity pro děti zábavné. Většina forem, které jsou v textu uvedeny, jsou běžně využívány nejen ve výuce tělesné výchovy napříč věkovými skupinami, ale i jako doplněk ve sportovním tréninku či v zájmových kroužcích.

**Specifikum předškolního věku je fakt, že se děti s většinou aktivit a forem setkávají v mateřské škole poprvé. Proto je nutné vždy aktivitu jasně a názorně vysvětlit, opakovat, a především perfektně ukázat. Dětem by měl být dán prostor si jednotlivé formy a pravidla osvojit a upevnit.** Je nutno si uvědomit, že to, co dospělí či děti staršího školního věku vstřebávají při prvním vysvětlení, děti často pochopí na podruhé, či na potřetí. Dále je také velice vhodné a žádoucí zařazovat **kooperativní aktivity**. Kooperace, či kooperativní učení je součástí vzdělávání v mnoha oblastech a pohybová výchova a pohybové učení není výjimkou. Jak je již několikrát v textu zmíněno, nástup do mateřské školy znamená pro děti mnoho nových situací a podnětů. Nejen, že se setkává s novou autoritou (vyučujícím), ale především se skupinou vrstevníků, se kterými navazuje **první sociální vztahy** (Langmeier a Krejčířová 2006). Pohybové aktivity jsou výborným nástrojem nejen pro to, jak budovat v dětech kooperativní chování, ale také jak podporovat zdravé soutěžení a fairplay. **Při skupinových aktivitách se učí děti nejen spolupráci s vrstevníky, ale také respektu k ostatní členům skupiny.**



### Časté chyby v realizaci pohybových aktivit obecně:

- ✓ Podcenění přípravy na pohybovou jednotku.
- ✓ Dlouhá a věku nepřiměřená prezentace pohybového úkolu.
- ✓ Chybná či zcela chybějící ukázka pohybové dovednosti, či aktivity.
- ✓ Příliš náročná organizace – mnoho pomůcek, časté a rychlé střídání aktivit.
- ✓ Příliš náročná aktivita vůči věku.
- ✓ Monotónnost pohybové jednotky.
- ✓ Velký počet dětí při skupinové činnosti – dlouhé čekání dětí na konkrétní pohybový úkol.
- ✓ Neschopnost improvizace.

### Důsledky těchto chyb při realizaci pohybových aktivit:

- ✓ Velké časové prodlevy mezi jednotlivými pohybovými úkoly.
- ✓ Neefektivní využití času.
- ✓ Nesplnění vytyčených cílů jednotlivých činností.
- ✓ Nedostatečná motivace dětí k dané činnosti.
- ✓ Nekázeň dětí.
- ✓ Riziko úrazu.

„Kdo si hraje nezlobí.“ (lidové rčení)

„Hra je činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama.“ (Mazal 2000)





„Hra je určitý druh konfliktu.“ (Schwartzman 1980)

„Hra je dobrovolnou spontánní činností a svobodným sebeuplatněním člověka.“ (Mišurcová et al. 1980)

„Hra je základní aktivitou dětské seberealizace. I když vychází z vnitřního popudu a odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází, je navíc originálně nastavena podle dispozic každého dítěte a její forma se v čase a společnosti proměňuje.“ (Koťátková 2005)

„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí“ než je „všední život“ (Huizinga et al. 1971).

**Hra** má přesah do mnoha odvětví, mnoha oborů a je možno na ni koukat z různých hledisek. Proto i dělení a kategorizace her se různí. Velice zajímavé je dělení her podle druhu zážitků dle francouzského filozofa Cailloise (1998):

-  ✓ **Agon („námaha“)** – hry zaměřené na úsilí, jejichž cílem je stát se vítězem, porazit soupeře (sportovní hry, golf, šachy apod.).
-  ✓ **Alea („kosta“)** – hry založené na podílu náhody, štěstí (karty, kosty, výherní automaty apod.).
-  ✓ **Illinx („závrať“)** – hry založené na adrenalinovém zážitku (dětské pohybové hry, jízda na kolotoči, adrenalinové sporty apod.).
-  ✓ **Mimikry („maska“)** – hra v roli, hra „na něco“, pracuje s fantazií a vystoupení z reality (divadelní role).

Zapletal (1986; 1987; 1987; 1998) dělí hry ve svých encyklopediích **dle prostředí** (hry v přírodě, tělocvičně, klubovně, na hřišti, ve městě), Neumann (2011) **dle cíle** na seznamovací hry, zahřívací a kontaktní hry, hrátky a zábavné soutěžení, hry na rozvoj důvěry, iniciativní a týmové hry, hry na rozvoj komunikace a spolupráce, hry a cvičení v přírodě, ekohry. Dále je možno dělit hry **dle specifického zaměření** (míčové, atletické, gymnastické, psychomotorické atd.), **dle počtu hráčů** na individuální,

párové, skupinové. Perič (2012) kategorizuje hry **dle využití ve sportovní přípravě** na hry dovednostní (návuk a aplikace nově naučených dovedností), hry pro rozvoj schopností (zábavné a stimulační), hry, které budují rozhodovací procesy v soutěžních situacích (hry s řešením problémů, hry na řešení soutěžně situačních rolí) a hry zaměřené na návuk spolupráce (komunikační, kooperační).

**Hra je činnost, která provází člověka po celý jeho život. Převažuje v dětství, především v předškolním věku, kdy představuje stěžejní prostředek pro získávání nových zkušeností s okolním světem a zároveň díky hře dítě poznává samo sebe.** Ve hře je možno rozvíjet celou osobnost (Bednářová et al. 2015).

Mazal (2000) definuje hru jako skutečnou reálnou činnost, která má dané charakteristiky, je to cílená činnost člověka, která je prováděna spontánně, pro vlastní uspokojení. Mnozí autoři (Mazal 2000; Neuman 2011; Jirásek 2019) zdůrazňují ve hře význam **prožitku a radosti**. Neumann (2011) uvádí, že má-li hra vyvolat v hráčích pozitivní zážitky a prožitky, je nutné, aby byla **splnitelná**. Ač toto tvrzení vztahuje především na hry v přírodě, je zřejmé, že by toto pravidlo mělo platit u všech typů her.

**Úspěšnost každé hry záleží především na přizpůsobení pravidel věku, motorické vyzrálosti a aktuálním zvládnutým dovednostem hráčů.** Dále na zvolení vhodného prostředí a pomůcek, optimálním počtu hráčů a v neposlední řadě také na dobré prezentaci hry samotné vyučujícím, či vedoucím.

**Z hlediska vývoje dítěte je tou nejtěžejnější, a hlavně nejpřirozenější činností.** Prostřednictvím hry dítě získává zkušenosti, je to komunikační prostředek s okolním světem. Dítě ve hře rozvíjí celou osobnost (Bednářová et al. 2015).

### **Význam pohybové hry pro děti předškolního věku**

K předškolnímu věku hra neodmyslitelně patří, a to nejen v souvislosti s hraním dětí jako spontánní aktivitou, ale především je hra používána jako primární způsob veškerého učení ve všech oblastech, to znamená i v pohybovém učení. Prokazatelnou funkcí pohybové hry je tělesný rozvoj a rozvoj všech pohybových schopností, nicméně pohybová hra může mít pozitivní vliv na kognitivní a psychologický rozvoj (Timmons et al. 2007). Perič (2004) uvádí, že **děti ve věku 5–9 let mají potřebu si hrát, nicméně cílem není soutěžení či soupeření.**

Neumann (2011) staví hru do dvou rolí - jako prostředek a jako prostor pro získávání prožitků a zkušeností. Jak jsme již uvedli, pojem **prožitek** je s hrou velice úzce spjatý. U dětí je stav prožívání dané aktivity v daný čas stavem naprosto přirozeným. Čím je člověk starší, je mnohdy daleko těžší se do tohoto stavu tzv. flow – plynutí, dostat. Tento stav mohou navodit všechny výše zmíněné druhy her. Mazal (2000) charakterizuje pohybovou hru jako „*záměrnou uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem domluvenými pravidly. Hry má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním*

známých dovedností, pohodu a často soutěživostí“. Tato definice v sobě obsahuje všechny důležité body pohybové hry, které by měly být vždy naplněny.

### Význam pohybových her v předškolním věku:

- ✓ Nejzákladnější potřeba dítěte.
- ✓ Přináší radost, motivuje, uspokojuje děti jako účastníky hry.
- ✓ Důležitá součást psychického i fyzického rozvoje dítěte.
- ✓ Základní prostředek učení.
- ✓ Uvolnění přebytečné energie.
- ✓ Prostředek pro socializaci s vrstevníky.
- ✓ Diagnostický prostředek všech věkových a výkonnostních skupin.
- ✓ Formuje osobnost – dodržování pravidel a norem.

### Zásady a doporučení pro organizaci:

K úspěšné realizaci (nejen) pohybové hry vede několik důležitých kroků. A nezáleží na tom, zda se jedná o krátkou pětiminutovou honičku, dobrodružnou hru v přírodě nebo o hru pro předškolní děti či skupinu dospělých. **Vždy by mělo být vycházeno z cíle, kterého chceme hrou dosáhnout.** Po stanovení tohoto cíle následují další důležité body, které definují výběr hry a zároveň určují úspěch samotné realizace (Mazal 2000).

#### **Role vedoucího, učitele:**

Vedoucí či vyučující je při realizaci jakékoliv činnosti **stěžejní** článkem, na kterém závisí úspěšná realizace. Na prezentaci hry realizace takzvaně „stojí a padá“. Vhodná motivace a prezentace hry, speciálně v mateřské škole, je zcela zásadní. V předškolním věku toto platí o to více, že děti nejsou schopné činnost provést na základě jiné instrukce než slovní a názorné (například písemné). Vyučující by se měl držet následujících bodů:

- ✓ Návaznost na činnost předchozí či budoucí.
- ✓ Náročnost hry dle věku, psychomotorické úrovně a úrovně dovedností.
- ✓ Kvalita a počet pomůcek, náčiní.
- ✓ Prezentace hry samotné.
- ✓ Diferenciace zatížení hráčů.
- ✓ Schopnost improvizace.
- ✓ Modifikace hry do různých částí hodin.
- ✓ Názorná ukázka pravidel – hra „na nečisto“.
- ✓ Zpětná vazba a zhodnocení.

### Výběr místa:

Místo realizace by mělo být voleno na základě typu a povahy hry. Především by ale mělo být **bezpečné**. Opět je v tomto předškolní věk velice specifický, protože mateřské školy většinou nemají k dispozici tělocvičny a musí aktivit realizovat v herně či třídě. Vždy by měl být prostor upraven tak, aby nebyly v okolí herního prostoru nebezpečné předměty, ostré rohy či skleněné předměty. **Každá hra by měla mít striktně vymezený herní prostor**, ať už čarami v tělocvičně, barevnými kloboučky či barevnými kolečky v herně. Velikost herního prostoru upravujeme dle typu hry, počtu hráčů či zdatnosti dětí.

### Pravidla hry:

Pravidla by měla být vymezena **jasně, stručně** a ideálně **názorně**. Výklad by měl opět korespondovat s věkem a zkušenostmi dětí. U dětí předškolního věku musíme předpokládat a počítat s tím, že pravidla nebudou pochopena všemi dětmi hned při prvním pokusu. Speciálně v heterogenních skupinách se tento problém může vyskytnout. Pokud byla hra vybrána adekvátně věku dětí, není nutné hru ukončovat. Některé děti pravidla pochopí až po druhém, či třetím opakování. V tomto případě je výhodné, když se do hry zapojí vyučující. Takto pravidla děti lépe pochopí. V případě, že je nutné nějaké pravidlo upravit (například počet honičů, velikost hřiště, počet míčů apod.), nečekáme na konec, hru přerušíme a pravidlo upravíme ideálně ihned.

### Vytváření družstev/týmů:

Mnoho her vyžaduje rozdělení skupiny do týmů. Tento „akt“, který mají starší generace často spojený s tzv. kapitány, může být původcem negativního přístupu k pohybovým aktivitám v následujících obdobích. Zmíněný způsob dělení skupiny do družstva tak, že si vybraní žáci vybírají své spolužáky do týmu může mít za následek vyčlenění některých jedinců, a hlavně poukázání na nezdatné členy ve skupině. Ve většině případech tito žáci zůstávají v rámci výběru členů jako poslední, sami si uvědomují, že nejsou v týmu z nějakého důvodu „vítání“. Nicméně ani tento způsob není špatně, pokud je správně aplikován. Jedna z možností je, že jsou kapitáni méně zdatné děti. Je ovšem mnoho jiných způsobů, jak skupinu rozdělit. Například přímé rozdělení vyučujícím, vylosování obrázkových kartiček, přidělení čísel, podle barvy oblečení, dělení dle pohlaví, rozdělení zvířátek atd.

### Průběh hry:

Vedoucí pohybové hry musí průběh pozorně sledovat a reagovat na všechny situace, které nastanou. Jak již bylo uvedeno výše, změny v systému hry je výhodné provést okamžitě po zjištění, že něco nefunguje. Ať už se jedná o úpravu prostoru, počet honičů, či přidání/ubrání pomůcek.



### Specifika realizace pohybových her pro předškolní věk:

- ✓ Volba hry přiměřené věku dětí.
- ✓ Opakování hry - upevnění pravidel.
- ✓ Při honičkách střídání honiče (děti tuto roli vyhledávají).
- ✓ Volba takové aktivity, kde děti nevypadávají.
- ✓ Označení honiče (pomůcka do ruky, zvukem apod.).
- ✓ U mladších dětí je často vhodné zapojení vedoucího/vyučujícího – například v roli chytačů.



### Příklady klasických pohybových her v modifikacích pro předškolní věk:

Následující hry jsou většinou populace známé, nicméně jsou modifikované pro předškolní věk nejen motivací, případně využitím jiných pomůcek, ale především tak, aby naplnily zásady efektivní výuky a aby byly dodrženy všechny výše uvedené zásady.

#### „Pan Čáp našel čepičku“ (modifikace hry Pan Čáp ztratil čepičku)

**Pomůcky:** barevná kolečka

Vyučující říká známou básničku „Pan Čáp našel čepičku, jako měla barvičku? Například modrou“. Děti se po prostoru pohybují během, skokem po jedné noze, skokem snožmo, chůzí ve vzporu stojmo apod. Po herní ploše jsou rozmístěna barevná kolečka. Při vyslovení barvy si děti musí najít danou barvu a stoupnu si na ní. Na koho již nezbyde, udělá například 3 dřepy. Počet barevných koleček upravujeme dle počtu dětí, velikosti herní plochy, je možno měnit i v průběhu hry.

**Modifikace:** vyučující říká stejnou básničku. Barva není nevyslovena, ale je pouze ukázáno kolečko dané barvy (rozvoj reakce na vizuální podnět).

#### „Koulovaná“ (modifikace hry Míčová válka)

**Pomůcky:** papírové koule, pěnové míčky

Skupina je rozdělena na dvě skupiny, které stojí proti sobě, každá má půlku herního území. Každé dítě dostane list novin, který si zmačká do kuličky. Poté (na signál) děti hází papírové koule na druhou stranu. Po daném časovém úseku (například 3 minuty) zazní opět signál, na který děti přestanou házet. Vyučující spočítá, kterému družstvu zůstalo méně papírových koulí.

**Modifikace:** je možno využít i pěnové malé míčky, ale musí být zdůrazněno pravidlo, že se míčky mohou pouze kutálet.

### „Sluníčko“ (modifikace hry Mrazík)

**Pomůcky:** žluté míče (pěnové, overbally)

Ve skupině jsou určeni 2–3 honiči (sluníčka), kteří mají v ruce míče. Ostatní jsou chytaní (zmrzliny). Sluníčko chytne zmrzlinu dotykem míče. Když je hráč chycen, začne dělat dřepy (taje). Ostatní hráči mohou tyto „téměř roztáté zmrzliny“ zachránit tak, že je obejmou a zase zmrazí.

**Modifikace:** je možno určit i několik mrazíků, které sluníčko nemůže roztát a ti pouze chycené hráče (zmrzliny) zachraňují.

### „Červená Karkulka“ (modifikace hry Červení, bílí)

**Pomůcky:** text pohádky o Červené Karkulce jinak

*Byla jedna holčička, která se jmenovala Červená Karkulka. Tato holčička bydlela se svým tatínkem a maminkou v chaloupce u zeleného lesa. Karkulka nosila červenou čepičku. Měla sestřičku a bratříčka. Mladší sestřička se jmenovala Eliška a nosila červenou sukýnku. Bratříček Honzík byl starší a nosil moc rád zelené kalhoty. Tatínek Karkulky, Elišky a Honzika byl myslivec, proto chodil také moc rád oblékán v zeleném oblečení. Maminka všech třech dětí měla krásnou červenou kabelku. Babička a dědeček bydleli v nedaleké chaloupce, která měla modrou střechu. Jednoho dne řekla maminka: Červená Karkulko, půjdete s Eliškou a Honzíkem popřát babičce k svátku. A jak to bylo dále s tím vlkem? To se dozvíte příště...*

Skupina je rozdělena na dvě skupiny, které stojí v řadě cca 3 metry od sebe. Jedni jsou červení, druzí jsou zelení. Vyučující vypráví pohádku o Červené Karkulce. Jakmile skupina uslyší svoji barvu, snaží se chytit hráče z druhé skupiny. Družstva směřjí běhat pouze dopředu a dozadu. Je určeno území, kde jsou honění hráči již v bezpečí. Například čáru, kužel nebo když se dotknout zdi apod. Chycení hráči přechází do druhého družstva. Opět se postaví proti sobě na výchozí čáru a vyučující pokračuje ve vyprávění pohádky.

**Modifikace:** družstva startují z různých poloh – sed, leh, sed zkřížený skrčmo (turecký sed), sed ruce za hlavou, zády k druhé skupině apod.

### „Veverky a kuny“ (modifikace s houbičkami)

**Pomůcky:** houbičky na nádobí, lavičky

Skupina je rozdělena na veverky a kuny. Veverek je vždy více (záleží na počtu hráčů ve skupině). Po herním prostoru je rozsypano větší množství houbiček na nádobí (představují ořechy, houby). Uprostřed herního prostoru je vytvořen uzavřený prostor například 3 lavičkami do trojúhelníku, lanem,

lavicemi apod., který představuje veverčí hnízdo. V tomto hnízdě jsou 3 – 4 kuny. Veverky se snaží posbírat co nejvíce potravy (houbiček) na zimu do svého hnízda tak, že nosí houbičky po jedno do vymezeného prostoru. Nesmí s houbičkami házet a vždy berou pouze jednu. Naopak kuny se snaží všechny houbičky z hnízda vyházet co nejrychleji ven.

**Doporučení:** role (veverky a kuny) často měníme.

### „Nemocnice“

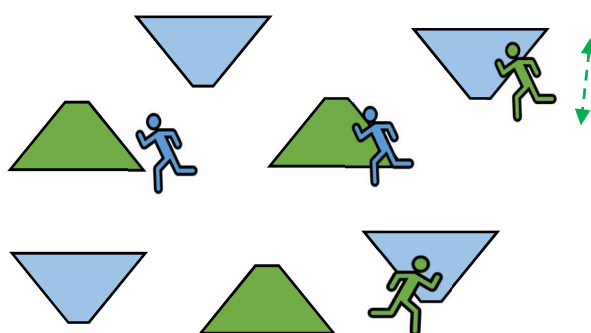
**Pomůcky:** masážní míčky s bodlinami.

Ve skupině jsou určeni 2–3 honiči (Bakterák, Virák a Úrazák). Tito honiči mají v ruce masážní míček a honí ostatní (zdravé). Kde se honiči chytaných dotknou míčkem, tam se musí po celou další dobu hry chycený držet. Například, když Virák ťukne zdravého do ramene, musí se druhou rukou chytnout ramene. Když je chycen podruhé, chytá si opět místo druhou rukou. Když je chycen po třetí, musí odběhnout za vymezené území (nemocnice), kde udělá pohybový úkol (dřepy, skoky snožmo apod.) a poté se vrací zpět do hry uzdraven.

### „Krtci a zahradníci“

**Pomůcky:** barevné terčíky.

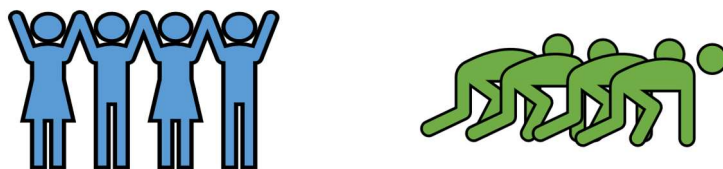
Skupina je rozdělena na dvě skupiny (krtky a zahradníky). Větší množství terčíků je rozmístěno v herním prostoru, půlku širší stranou dolů (krtince), půlku širší stranou nahoru. Krtci mají za úkol obracet kloboučky na krtince, zahradníci naopak.



Obrázek 4 Krtci a zahradníci



Aktivita štafetového typu bývají jednou z nevíce využívaných činností v tělesné výchově obecně. Aktivita vypadá tak, že je skupina rozdělena na družstva, první vybíhá a plní zadaný pohybový úkol (často běh k metě s různými úkoly). Poté se vrací a předává štafetu dalšímu členovi z týmu. Tato „předávka“ může mít různé podoby (tlesknutí, předání předmětu, dotyk různých částí těla). Takto se pokračuje až do okamžiku, kdy se vystřídají všichni hráči z týmu. Štafety mohou být různého typu a mohou rozvíjet jak rychlost, sílu, vytrvalost, tak i obratnost. Organizace se zdá být velice jednoduchá, nicméně opak je pravdou. V praxi je možno se setkat s mnoha didaktickými chybami, které vedou především k velkým prostojeům hráčů. Mazal (2000) uvádí, že není neobvyklé, že aktivní čas pohybu u jedné štafety, která trvá celkově 3–4 minuty je 6–15 sekund. Nejčastější chybou, která zvyšuje tento „neefektivní“ čas, je rozdělení do družstev o velkém počtu členů. **Optimální počet hráčů ve družstvu je maximálně 6 hráčů, v některých aktivitách by bylo vhodné i méně.** Další častou chybou je nejasné či nepřesné zadání pohybových úkolů. Vzhledem k tomu, že štafety bývají často spojeny se soutěží, tato chyba vede k nespravedlivému výsledku celé soutěže. Z důvodu přehlednosti pro učitele je velice výhodné zadat družstvu tzv. **závěrečný pohybový úkol (obr. 6)**. Například až doběhne poslední z družstva, celé družstvo si sedne nebo provede stoj rozkročný a vzpaží. V případě vyrovnaných týmů je toto velice dobrá pomůcka pro učitele, jak určit správné pořadí týmů. U štafet je žádoucí nechat vždy dokončit pohybový úkol všechny týmy a všechny členy. Pokud se stane, že zůstane jede tým výrazně pozadu naopak by měla následovat motivace ostatních k podpoře a fandění. Toto pravidlo podporuje v dětech zdravého soutěživého ducha a podněcuje fyzicky méně zdatné žáky. Z motivačního hlediska je i velice důležité, aby poslední tým dostal vždy alespoň 1 bod.



Obrázek 5 Příklady závěrečného pohybového úkolu

Tyto aktivity jsou vhodné i v mateřských školách, ale opět je nutno brát zřetel na psychomotorickou vyzrállost dětí, a především na individuální rozdíly jednotlivých dětí. **Děti, které jsou motoricky méně zdatné, motivujeme k výkonu, popřípadě absolvujeme jednotlivé úkoly s nimi.**

#### **Zásady a doporučení pro organizaci:**

- ✓ Ideální počet dětí v týmu maximálně 4–6.
- ✓ Soutěže musí vždy obsahovat naučené a osvojené pohybové dovednosti.
- ✓ Stejná trasa pro všechny družstva.
- ✓ Přesně zadaný pohybový úkol.
- ✓ Poslední tým nikdy nedostává nula bodů.
- ✓ Různé varianty v předávání štafety.

#### **Specifika pro předškolní věk:**

- ✓ Pohybové úkoly jednoduchého lokomočního charakteru.
- ✓ Nápomoc učitele nejmladším, či méně zdatným dětem.
- ✓ Vždy je nutná ukázka pohybového úkolu a předávky.
- ✓ Učíme děti spolupráce a zdravému soutěžení - fandíme v týmu, ale i ostatním.

#### **Příklady organizace štafetových her:**

##### 1. Klasická štafeta a její modifikace

Skupinu je rozdělena do týmů o 4–6 hráčích, které stojí na startovní čáře. Každý hráč ve družstvu má stejný pohybový úkol (oběhnout metu, dotknout se zdi, přeběhnout vytyčenou dráhu apod.). Po provedení úkolu předává štafetu druhému hráči ve družstvu tlesknutím, dotykem určené části těla atd. Štafeta klasického typu (obr. 6) může mít mnoho podob a variací, např.:

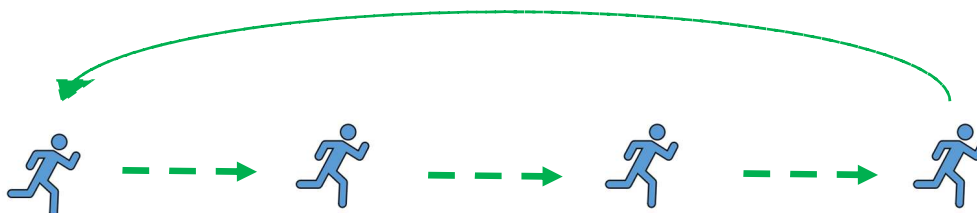
- ✓ „Hladká“ s využitím jakékoliv lokomoční dovednosti.
- ✓ S využitím kuželů, terčů, obručí a dalšího běžného sportovního náčiní.
- ✓ S využitím gymnastického nářadí.
- ✓ S využitím netradičního materiálu (kolíčky, víčka, nafukovací balónky, noviny).
- ✓ Ve dvojicích.
- ✓ Se zařazením manipulačních dovedností (například driblování, vedení míče nohou, kutálení atd.).



Obrázek 6 Štafeta klasického typu

## 2. Atletická štafeta

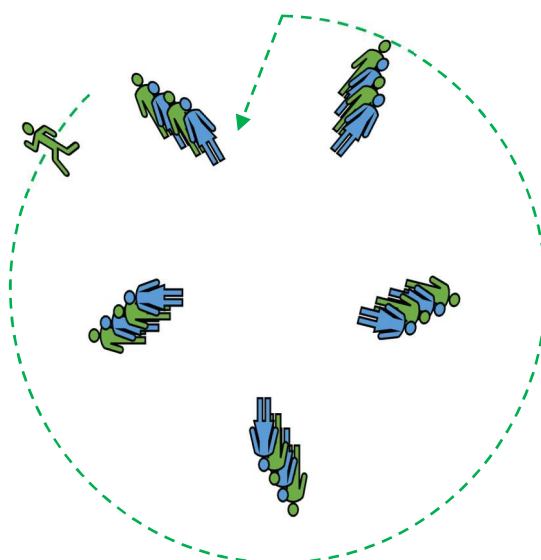
Tento typ štafety je z počátku organizačně náročnější, ale když si děti systém osvojí, je to velice oblíbená aktivita. Každý člen družstva začíná na jiném místě v rámci herního pole (stejně jako u klasické atletické štafety). První vyběhává ke druhému hráči, kterému předá štafetu. Ten běží ke třetímu atd. poslední běží na místo prvního. Takto si postupně všichni hráči vymění pozice. Štafeta končí až se první opět dostane na začátek. Těžší modifikace je, že na každém úseku je jiný pohybový úkol.



Obrázek 7 Atletická štafeta

## 3. Štafety do kruhu

Štafetu je možné realizovat tak, že družstva stojí v kruhu a hráči obíhají postupně jeden po druhém kruh. Zde je pouze nutné dávat větší důraz na bezpečnost, aby se hráči při obíhání nesrazili.



Obrázek 8 Štafeta do kruhu



## Příklad štafetových her pro předškolní děti:

### „Ponožková štafeta“

**Pomůcky:** šňůra na prádlo, kolíčky.

Děti jsou rozděleny do družstev o 4–6 hráčích. Štafeta je organizována klasickým způsobem. První vyběhává, plní úkol, vrací se zpět a předává štafetu druhému. Družstva stojí startovací čáře, na druhé straně herní plochy je natažena šňůra a na ní kolíčky (2x více než je počet dětí). Úkoly jsou následující:

- Běž pro kolíček (každý jeden).
- Běž ke šňůře a pověs jednu ponožku.
- Běž pro druhý kolíček.
- Běž ke šňůře a pověs druhou ponožku.
- Běž, sundej ze šňůry první ponožku, obleč si ji a běž zpět.
- Běž, sundej ze šňůry druhou ponožku, obleč si ji a běž zpět.

### „Pexesová štafeta“

**Pomůcky:** pexeso

Děti jsou rozděleny do družstev o 4–6 hráčích. Družstva jsou seřazena na startovní čáře, na druhé straně hracího pole jsou rozmístěny kartičky pexesa. Děti mají za úkol běhat štafetovým způsobem a nasbírat co nejvíce dvojic. Každý vždy může vzít pouze jednu kartičku. Je možno postupovat od lehčí varianty, kdy děti na obrázky vidí, po těžší, kdy jsou kartičky otočeny obrázky dolů, tudíž děti neví, jakou kartičku berou. Pokud otočí tu, která se jim do dvojice nehodí, otočí ji zpátky na stejné místo a mají ještě jeden pokus. V případě, že se ani na podruhé netrefí, musí zpět bez kartičky.

### „Výtvarná štafeta“

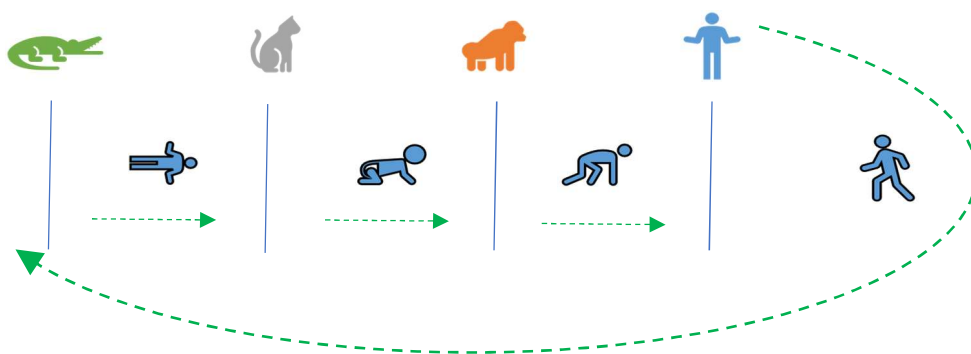
**Pomůcky:** papíry formátu min. A3, pastelky

Děti jsou rozděleny do družstev o 4–6 hráčích. Družstva stojí na startovní čáře a na druhé straně hracího pole je umístěn arch papíru, u kterého jsou pastelky. Děti vyběhávají štafetově a každý může na arch namalovat jednu čáru. Určíme počet kol, kolikrát každý hráč poběží. Na závěr si družstva mohou prohlédnout výtvarná díla, která společně vytvořily.

### „Evoluce“

Děti jsou rozděleny do družstev o 4–6 hráčích. Tato štafeta je organizována formou atletické štafety. Hráče každého družstva rozdělíme na čtyři čáry, které jsou cca 3–4 metry od sebe. Na první čáře jsou krokodýli (plazí se), na druhé jsou kočky (lezení ve vzporu klečmo), na třetí jsou opice (běží ve vzporu

stojmo), čtvrté jsou lidi (běží a radují se). Krokodýli předávají štafetu žábám a stávají se z nich žáby atd. Musí se vystřídat všichni na všech pozicích.



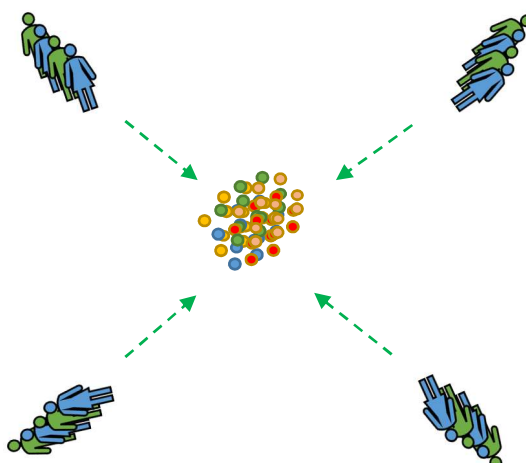
Obrázek 9 Štafety Evoluce

### „Víčková štafeta“

**Pomůcky:** víčka od PET lahví.

Děti jsou rozděleny do družstev o 4–6 hráčích. Týmy mají „domečky“ na krajích hracího prostoru. Uprostřed jsou rozsypaná víčka od PET lahví. Hráči vyběhají štafetově podle dané instrukce, například:

- Beru víčko dané barvy.
- Beru víčko pouze pravou/levou rukou.
- Beru přesně dvě/tři víčka.
- Beru víčka do dlaně pravé/levé ruky.
- Beru víčka do obou dlaní.



Obrázek 10 Víčková štafeta

## 2.3 PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Další, velice často používanou formou, jsou překážkové dráhy, které nabízí obrovský prostor pro rozvoj všech pohybových schopností a jednotlivých dovedností. Překážkové dráhy obsahují z pravidla několik stanovišť poskládaných za sebou a využívají různé náčiní či nářadí. Tato forma, často nazývaná „opičí dráha“, je u dětí oblíbená aktivita. Překážkové dráhy mohou mít různé cíle, které se mohou kombinovat (rozvoj pohybových schopností, zdokonalení pohybových dovedností, aj.) a dle těchto cílů by mělo být promyšlené sestavení a organizace jednotlivých stanovišť. Právě na organizaci bývají dráhy často náročné. Je třeba mít předem rozmyšlené rozestavení jednotlivých pomůcek (počet, rozmístění). **Vždy je výhodné mít dráhu připravenou dopředu, ideálně jednoduše graficky znázorněnou**, aby bylo předcházeno případným časovým prodávám. S efektivním využitím času souvisí i samotná příprava překážkové dráhy, do které je (pokud je to z hlediska bezpečnosti možné) ideální **zapojit děti samotné**. Toto zapojení dětí je výhodné hned z několika důvodů. Jednak jsou děti zaměstnané a není nutné pro ně vymýšlet alternativní aktivitu a zároveň již děti provádí v rámci nošení a přípravy materiálu pohybovou aktivitu. Pokud žáci dostanou za úkol přenést například žíněnku nebo nějakou větší a těžší pomůcku, objevuje se zde prvek **spolupráce**. Tato činnost ovšem vyžaduje přesné a jasné instrukce a jak už bylo výše uvedeno dobrou přípravu pedagoga, aby bylo zabráněno jednak chaosu mezi dětmi, a především zajištěna bezpečnost. Samozřejmě to samé platí i o úklidu pomůcek. Na začátku může tato „dětská“ pomoc působit chaoticky, ale pokud budou děti do přípravy zapojovány pravidelně, tuto činnost si bez problému osvojí. Bezpečnost je samozřejmě (jako u všech aktivit) na prvním místě. U překážkových drah musí být dbáno na správné zajištění především nářadí (např. aretace gymnastických nářadí, žíněnky u laviček s kovovými háky, žíněnky pod hrazdou atd.). Pokud je zařazeno stanoviště, které vyžaduje dopomoc či záchranu, musí být vždy zajištěno pedagogem (např. pohyb ve výšce na žebřinách, na vyvýšených lavičkách, při gymnastických cvičeních atd.). Dále musí být zajištěny dostatečné mezery mezi stanovišti a pokud možno i mezi dětmi. Typickým příkladem jsou přeskoky snožmo přes lavičku ze vzporu stojmo, kdy hrozí kopnutí dítěte, které stojí v zástupu příliš blízko za lavičkou. Překážková dráha by měla tzv. plynout, neměly by se nikde tvořit fronty, kde děti čekají. Samozřejmě záleží na prostoru a vybavení, který je k dispozici. Pokud je prostor malý, je vždy výhodné skupinu rozdělit. Jedna skupina absolvuje dráhu, druhá má nějakou alternativní činnost. Jak bylo již zmíněno na začátku, výběr pohybových činností může být velice rozmanitý a záleží na tvůrci, jak kreativní bude a co vše do dráhy zařadí. Každá pohybová činnost v dráze by měla být vysvětlena a názorně ukázána. V případě složitějších dovedností je předpoklad, že je již děti budou mít **osvojené a naučené**. Děti si mohou jednotlivá stanoviště vyzkoušet a poté teprve absolvovat dráhu celou.

Sigmund (2007) doporučuje absolvování dráhy 3x za sebou a poté zařadit vydýchání. Jako vhodnou modifikaci uvádí rovněž změnu směru překážkové dráhy, což ale opět vyžaduje vhodnou přípravu a seřazení aktivit, které tento krk umožní.



Obrázek 11 Překážková dráha (Obří dráha – Sokol Turnov)



#### Zásady a doporučení pro organizaci (upraveno dle Miklánková 2012):

- ✓ Dobrá (ideálně písemná) příprava.
- ✓ Zapojení dětí do přípravy a úklidu pomůcek.
- ✓ Zvolení vhodných cviků a stanovišť.
- ✓ Zařazení již naučených dovedností.
- ✓ Zařazení náčiní a nářadí, které děti již znají.
- ✓ Důraz na bezpečnost - záchrana, dopomoc, žíněnky, kontrola nářadí.
- ✓ Jasná a názorná ukázka každého stanoviště.
- ✓ Dostatečné rozestupy dětí pro plynulý průběh dráhy.
- ✓ Kreativita.
- ✓ Dostatek prostoru kolem jednotlivých stanovišť.
- ✓ Využití rozmanitého materiálu – náčiní, nářadí, čáry, netradiční materiál.
- ✓ Vymezení směru postupu v překážkové dráze.

## Specifika pro předškolní věk:

- ✓ Přiměřené aktivity předškolnímu věku.
- ✓ Dopomoc či absolvování dráhy přímo s dítětem.
- ✓ Využívání netradičního (a běžně dostupného) materiálu (kelímky, noviny, krabice aj.).
- ✓ Využívání pěnových a molitanových pomůcek.
- ✓ Důraz na kvalitu pohybu, nikoliv na rychlost.
- ✓ Využití obrázků a nákresů u jednotlivých stanovišť.

## Příklady organizace překážkových drah:

### 1. Klasická proudová překážková dráha

Překážková dráha klasického typu, většinu stavěná po obvodu je v praxi nejvyužívanější formou. Určitou nevýhodou této formy je právě již často zmiňovaný neefektivní čas, kdy děti stojí v dlouhé frontě a čekají, než na ně přijde řada. Poté si dráhu proběhnou (mnohdy to není ani minuta pohybové aktivity) a opět čekají (několik minut) ve frontě. Zde je ideální, jak již bylo zmíněno, například rozdělení do dvou skupin. Například:

- ✓ Slalom mezi kužely.
- ✓ Válání sudů na žíněnce.
- ✓ Přejítí (přeběhnutí) lavičky (s dopomocí).
- ✓ Přelezení dílů pěnové švédské bedny.
- ✓ Proskákání obručí.
- ✓ Podlezení překážky.
- ✓ Přitahy na lavičce v lehu.



Obrázek 12 Klasická proudová překážková dráha

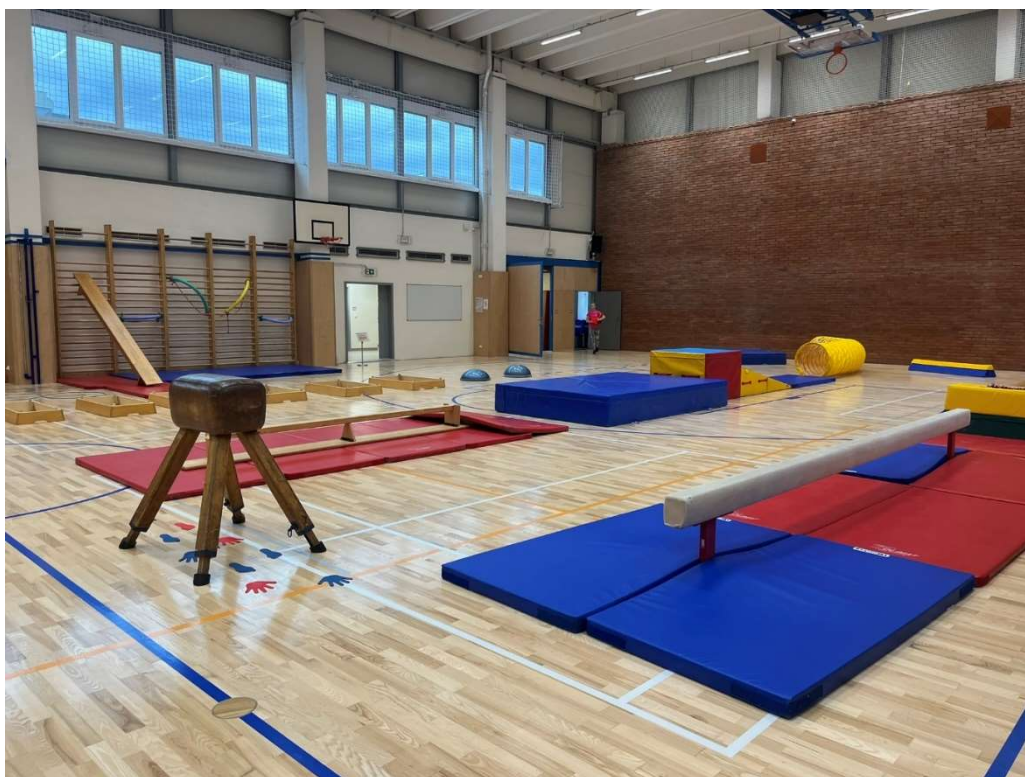


## 2. „Více drah, větší legrace“

Podstata tohoto typu je postavení několika drah různého typu. Děti jsou rozděleni do družstev dle počtu drah. Každé družstvo stojí v zástupu před svojí drahou a několikrát si ji projde, případně může vyučující určit časový interval. Poté na signál přechází celé družstvo ke druhé (třetí, čtvrté) dráze. Takto postupně všechna družstva projdou všechny dráhy a překážky. V případě, že jsou překážky a cvičení dobře a promyšleně postavené, je ideální, když lze jednotlivé dráhy spojit a na konci projít najednou jako jednu velkou dráhu.

## 3. Překážková dráha s využitím gymnastického náčiní a nářadí

Pokud je možnost zařadit do překážkových drah gymnastické náčiní či dokonce nářadí, stává se dráha pro děti nejen zajímavější, ale především funkčnější. Využití například švédských laviček, švédských beden, žebřin, kozy, kladinky, ale například i hrazdy či bradel lze velice kreativně, a přitom bezpečně zapojit do překážkových drah, přičemž využití tohoto materiálu slouží k rozvoji nejen kondičních, ale především koordinačních schopností.



Obrázek 13 Překážková dráha s využitím gymnastického náčiní a nářadí

#### 4. Překážková dráha s využitím netradičního materiálu

Ne vždy disponuje mateřská škola tělocvičnou, a ještě k tomu plně vybavenou náčiním a nářadím. Zábavná a efektivní dráha lze vytvořit i s využitím netradičního materiálu, jako jsou kelímky od jogurtu, noviny, houbičky na nádobí, víčka nebo pěnové žížaly. Tento materiál je poměrně skladný, lehce dostupný a bezpečný.



Obrázek 14 Překážková dráha s využitím netradičního materiálu

## 5. Překážková dráha venku

Překážkovou dráhu lze postavit nejen uvnitř, ale i venku na zahradě, hřišti či na louce. Vzhledem k tomu, že pobyt ve venkovním prostředí je nedílnou součástí každého dne v mateřské škole, měl by být vyučující schopný využít prvky přírody pro vytvoření překážkové dráhy. V případě, že sebou nemáme žádný materiál, je možno využít šišek, klacků, listů, obrubníků, laviček apod.



Obrázek 15 Překážkové dráhy venku

## 2.4 KRUHOVÝ PROVOZ (CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH)

Kruhový provoz, či trénink je metoda, která se často používá pro rozvoj kondičních schopností, především silových schopností a je založena intervalech zatížení a odpočinku. I když by se mohlo zdát, že se tato metoda u předškolních dětí nevyužívá, není tomu tak. **Tuto formu cvičení je možno aplikovat i u předškolních dětí, ale musíme cvičení přizpůsobit věku dětí.** U této formy platí opět obecné pravidlo jako téměř u všech ostatních forem – **je nutné dát dětem čas se se systémem seznámit.** Realizace prvních cvičení na stanovištích mohou působit chaoticky. Nicméně již po druhém či třetím zopakování děti systém pochopí a vytyčené cíle dané aktivity bude bez problému naplněna. Do kruhového provozu je možno zařadit jakékoliv základní cviky pro rozvoj silové schopnosti, ale i cvičení na rozvoj rychlosti, či obratnosti. Stejně jako u překážkových drah je nutné cviky názorně ukázat vysvětlit a děti by si je před samotným cvičením měly vyzkoušet. Děti jsou rozděleny na skupiny dle počtu stanovišť. Na každém stanovišti jsou po určitou dobu, kde provádí dané cvičení, poté nastává interval odpočinku a skupina přechází na další stanoviště. Pokud se jedná o kruhový trénink kondičního typu, interval cvičení by se měl u předškolních dětí maximálně pohybovat mezi 20–30 sekundami. Interval odpočinku by měl být stejný jako cvičení. Zde je velice přínosné zapojení hudby, kdy na hudbu probíhá aktivní fáze, při stopnutí hudby dochází k přesunu na další stanoviště. V této metodě je ideální využití karet, kde jsou cviky nakresleny. Cviky by měly být voleny velice jednoduché a nenáročné na techniku provedení. **Vyučující by si měl vždy všechna cvičení předem vyzkoušet nejen z důvodu správné techniky provedení pro následnou ukázkou, ale také z důvodu ověření proveditelnosti a náročnosti jednotlivých cviků.**

Tato metoda může být využita i v rámci jiných pohybových aktivit než pouze cvičení v rámci kondičního rozvoje. Například mohou být jednotlivá stanoviště zaměřena na rozvoj vybraných manipulačních dovedností (hod na koš, kop na cíl, cvičení na rozvoj jemné motoriky, manipulace s netradičním materiálem apod.) nebo balančních dovedností (stoj na jedné noze, chůze po čáře, chůze po kladince apod.). Zde může být interval cvičení delší, aby měly děti dostatek času činnosti provést a několikrát zopakovat.

Systém kruhového provozu nemusí být určován pouze časovým intervalem. Může být dán i počtem opakování pohybového úkolu (10x přeskoč lavičku snožmo, 5x hod míčem na koš apod.). Nicméně tento systém je pro předškolní děti poměrně náročný. Jednak nemusí všechny umět počítat, a i když umí, je pro ně mnohdy obtížné daný počet dodržet. Druhá podmínka tohoto systému je dostatek

materiálního vybavení. Každé dítě bude plnit zadání na stanovišti jinak rychle a bude přecházet na další stanoviště, kde musí mít pomůcky k dispozici.

### **Zásady a doporučení pro organizaci:**

- ✓ Názorná ukázka všech cviků.
- ✓ Časový interval cvičení a odpočinku volíme dle charakteru kruhového provozu.
- ✓ Při zařazení cviků na rozvoj kondičních schopností doporučený interval zatížení maximálně 30 vteřin a 30 vteřin odpočinek.
- ✓ Zařazování již osvojených pohybových dovedností.
- ✓ Důkladná příprava stanovišť – dostatek pomůcek.

### **Specifika pro předškolní věk:**

- ✓ Výběr jednoduchých pohybových dovedností.
- ✓ Systém stanovišť s dětmi pravidelně opakovat.
- ✓ Zařazení cviků pouze s vlastní vahou – bez činek či závaží.
- ✓ Zařazení maximálně 5 stanovišť.
- ✓ Volba raději časového intervalu než počtu opakování pohybových činností.
- ✓ Využití obrázkových karet.

### **Příklady kruhového provozu (cvičení na stanovištích) pro předškolní děti:**

1. Kruhový trénink bez náčiní kondičního charakteru:

#### **„Trénink v ZOO“**

**Interval cvičení:** 30 vteřin

**Interval odpočinku/přechod na další stanoviště:** 30 vteřin

**Počet dětí na stanovišti:** 4–5

**Počet kol:** 3

| Cvičení:                                     |
|--|
| 1. „Klokan“ – skoky snožmo od čáry k čáře    |
| 2. „Slon“ – výpady vpřed, ruce v bok         |
| 3. „Želvičky“ – vzpor klečmo, kolena nad zem |
| 4. „Ještěř“ – plazení se vpřed               |
| 5. „Opice“ – dřepy s výskokem                |



Obrázek 16 Kruhový trénink bez náčiní kondičního charakteru

## 2. Kruhový provoz s náčiním a nářadím kondičně-koordináčního charakteru:

### „Parkour“

**Pomůcky:** pěnové švédské lavičky, obruče, žíněny, žebřiny

**Interval cvičení:** 2 minuty

**Interval odpočinku/přechod na další stanoviště:** 60 vteřin

**Počet dětí na stanovišti:** 4–5

**Počet kol:** 2

**Poznámky:** nutno každé stanoviště s dětmi projít

### Cvičení:

1. Plazení se pod žíněnkou umístěnou na dvou lavičkách, zpět oběhnutím.
2. Převaly na žíněnce – zpět během.
3. Přeručkování žebřin – zpět ve vzporu stojmo („medvěd“).
4. Přelezení žíněnkou ve vzporu klečmo, která je umístěna na obrácené lavičce – zpět chůze pozpátku.
5. Přeskok (přelezení) jednotlivých dílů švédské lavičky – zpět skok po jedné noze



Obrázek 17 Kruhový provoz s náčiním a nářadím kondičně-koordinačního charakteru

### 3. Kruhový provoz s netradičním náčiním na rozvoj manipulačních dovedností

#### „Co doma najdeme?“

**Pomůcky:** kelímky, tenisáky, víčka od PET lahví, kolíčky, nafukovací balónky, pěnové žížaly

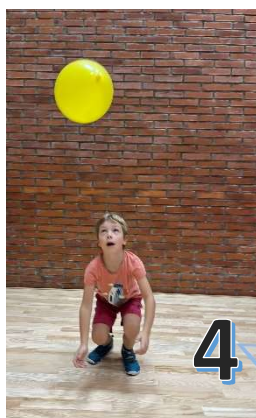
**Interval cvičení:** 5 minut

**Interval odpočinku/přechod na další stanoviště:** 1 minuta

**Počet dětí na stanovišti:** 4–6

**Počet kol:** 1

| Cvičení:   |
|--|
| 1. Kolíčkem přenes lístečky z místa na místo.                              |
| 2. Pěnovou nudlí využij jako hokejku – slalom s míčkem.                    |
| 3. Nafukovací balónek se snaž udržet ve vzduchu – úkoly (dřep, leh apod.). |
| 4. Hoď tenisákem rukou, chyt ho kelímkem.                                  |
| 5. Sestav obrázek z víček od PET lahví.                                    |



Obrázek 18 Kruhový provoz s netradičním náčiním na rozvoj manipulačních dovedností



#### 4. Kruhový provoz ve dvojicích

##### „Kámoši“

**Pomůcky:** pěnové míče, podložky

**Interval cvičení:** 1 minuta

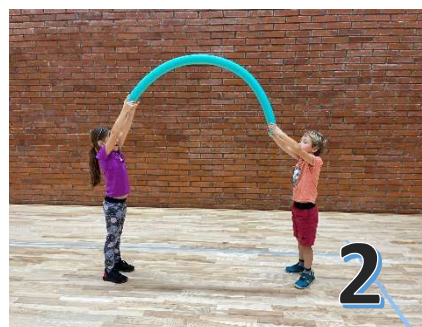
**Interval odpočinku/přechod na další stanoviště:** 1 minuta

**Počet dětí na stanovišti:** 5

**Počet kol:** 2

##### Cvičení:

1. Házení pěnovým míčem o zem ve dvojicích.
2. Dřep s pěnovou nudití – stoj.
3. Podlez – oběhni (jeden je ve vzporu klečmo, druhý ho podlézá a přeskakuje kotníky).
4. Dvojice proti sobě – z lehu hrudní předklony předávám míč druhému.
5. Přeskoč – podlez – první udělá klek sedmo ohnutě čelo na zem, druhý ho přeskočí a postaví se do stoje rozkročného. První ho podleze a stoupne si. Poté si role vymění.



Obrázek 19 Kruhový provoz ve dvojicích

## 2.4 POHYBOVÁ POHÁDKA

Pohybová pohádka navazuje na téma pohybových her. Je možno říct, že pohybová pohádka spojuje několik pohybových her (případně PA) v jeden celek. Hlavním benefitem této formy je motivace dětí k vybraným činnostem a jaká lepší motivace by mohla pro děti předškolního věku být než **pohádka**. Při realizaci činností jednotlivě může dojít ke snížení motivace či ztrátě pozornosti (Vlček et al. 2017) Pokud má být pohybová pohádka úspěšně realizována, je nutná dobrá příprava nejen dílčích her a činností, ale i celého rámce. **Pozornost a příprava by měla být věnována i dobré prezentaci, která mnohdy vyžaduje až herecké schopnosti**. Zde se nabízí přesah této aktivity do dramatické, hudební, ale i například výtvarné výchovy (výroba pomůcek). V pohybové pohádce obvykle bývá zpracováno 4–7 jednotlivých činností. Koncept pohybové pohádky by měl kopírovat strukturu jednotky tělesné výchovy. To znamená, že úvodní činnosti by měly být zaměřeny na zahřátí organismu, protažení a závěrečné aktivity by měly mít relaxační charakter. Volfová (2019) doporučuje před začátkem vždy pohádku přečíst, zdůraznit hlavní postavy a nezapomenout na zhodnocení na závěr, které koresponduje s literárním žánrem pohádky, a to že zlo vždy zvítězí nad dobrem.

### **Zásady a doporučení pro organizaci:**

- ✓ Promyšlená příprava.
- ✓ Dodržení struktury jednotky tělesné výchovy.
- ✓ Nezapomínat na úvodní a závěrečnou část.
- ✓ Vhodné využití různých pomůcek napříč výchovami (hudební, výtvarná).

Jako příklad jsou uvedeny dvě pohybové pohádky (Šálková 2023), které byly vytvořeny v rámci bakalářské práce, kde autorka zpracovala pohybové pohádky na motivy klasických pohádek.

### **O Budulínkovi**

**Pomůcky:** obrázky děje pohádky, nápovědy (hrášek, bubínek, obrázek nory), šátky nebo pruhy krepového papíru, lano, zelené a červené „smajlíky“.

### **Cíl pohybového bloku:**

- ✓ Rozvoj reakční rychlosti.
- ✓ Porozumění obsahu příběhu.
- ✓ Orientace v prostoru a rozvoj reakce na změny pohybu.
- ✓ Naučení se básničky ve spojení s pohybem.
- ✓ Vnitřní motivace dětí k relaxaci.

## Obsah:

### 1. Běh po prostoru se změnami pohybu (zahrání na bubínek = změna pohybu)

- Liška běží po lavici – chůze pata špička a upažit.
- Liška běží po světlici – běh.
- Liška se vyhýbá stromům – klus přísunný (cval).
- Liška podlézá spadlý strom – plazení po břiše.
- Liška přeskakuje kaluž – skoky snožmo do dřepu – „žabáky“.
- Liška skáče do nory – skoky snožmo.

### 2. „Na liščí ocásky“

*„Budulínek se v noře s lištičkami nudil, a tak vymyslel takovou pěknou hru „Na liščí ocásky“, tak bychom si jí nyní mohli zkusit zahrát.“*

- Jedno dítě je určeno jako honič (Budulínek) a ostatní děti si za kalhoty zastrčí šátek a stanou se honěnými (liškami). Budulínek se snaží všem liškám sebrat jejich ocásky, a jelikož liška bez ocásku již není liška, po jeho sebrání dítě vypadává ze hry a sedá si na lavičku.

### 3. Rozcvičení na básničku:

- **Byl jednou jeden domeček,** (stoj rozkročný, vzpažit dovnitř)  
**v tom domečku stoleček.** (stoj rozkročný, vzpažit, rovný předklon trupu)  
**Na stolečku mistička,** (stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon)  
**za oknem už lištička.** (vzpor klečmo)  
**Budulínku, dej mi hrášku,** (sed roznožný, předpažit, dotknout se nejprve pravé nohy a poté levé)  
**povozím tě na ocásku.** (leh skrčmo, nadzvednout pánev)  
**Lištička hop a skok,** (2x výskok ze dřepu)  
**do nory už jen krok.** (klek sedmo, vzpažit, předklon trupu)  
**Lištičky se smály,** (sed na patách, rovná záda, úsměv)  
**s Budulínkem si už hrály.** (sed zkřížný skrčmo, rovná záda, ruce ze vzpažení do připažení)  
**Babička a dědeček,** (sed krčmo ohnutě a sed skrčmo prohnutě)  
**Fidli, fidli na housličky,** (sed, nápodoba hry na housle)  
**bum bum na bubínek.** (sed, „pleskání“ o nohy)  
**Domů už jde Budulínek.** (stoj, nápodoba chůze)

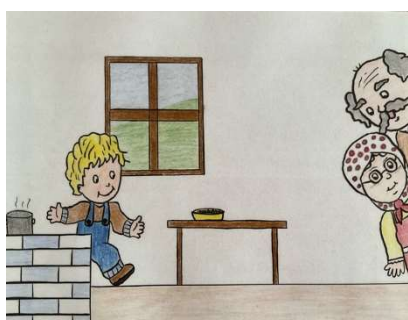
#### 4. „Z nory do nory“

- Všechny děti stojí vně kruhu z lana – tento prostor pro děti znamená „z nory“. Děti následně skáčou dovnitř nebo ven z kruhu podle našich pokynů – „do nory“ (přeskok lana dovnitř kruhu) a „z nory“ (přeskok lana pozadu ven z kruhu). Kdo se v některém pokynů splete, ten vypadává ze hry.

#### 5. „Budulínek jde domů“

- Děti chodí volně po prostoru do rytmu hraní na bubínek (představují Budulínka, který jde domů) a každé dítě se samo rozhodne, kdy „Budulínek“ došel domů a lehl si na pec – v tuto chvíli si dítě pomaličku lehá na zem a nadechuje se nosem do břicha a vydechuje pusou.

**ODKAZ NA VIDEO:** [Pohybová pohádka - O Budulínkovi \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Obrázek 20 Obrázky k pohybové pohádce O Budulínkovi (Šálková 2023)

## O perníkové chaloupce

**Pomůcky:** obrázky děje pohádky, nápovědy (perník, jahody, chaloupka z papíru), pet víčka nebo molitanové míčky (červené, modré, fialové a růžové), košíček pro každou skupinu (4x), zalaminované perníčky z papíru, branka, velké molitanové míče, krepové papíry, zelené a červené „smajlíky“.

### Cíl pohybového bloku:

- ✓ Nácvik dovednosti kutálení míče (ve větším prostoru možný nácvik kopání).
- ✓ Porozumění obsahu příběhu.
- ✓ Pochopení pravidel her a zapojení se do nich.
- ✓ Správné provedení cviků ve spojení s básničkou.

### Obsah:

1. „Sbírání lesních plodů“ „*Co sbírali Jeníček a Mařenka, než se v lese ztratili?*“
  - Uprostřed herny jsou umístěny pet víčka či molitanové míčky v červené, modré, fialové a růžové barvě. Děti jsou rozděleny do 4 skupin podle počtu – každá skupina má své stanoviště v jednom rohu herny a svůj košíček. Na povel vybíhá první dítě z každé skupiny a sebere jedno pet víčko nebo molitanový míček své barvy – dítě jej musí vhodit do košíčku a tlesknutím předat štafetu – poté běží další dítě.
  - V průběhu se budou měnit typy pohybu – běh popředu, běh po čtyřech, skákání jako žába atp. – hra pokračuje, dokud nebudou sesbíraná všechna víčka.
2. „Dětičky, dětičky, pojdte sem“
  - Děti (Jeníčkové a Mařenky) stojí na jedné straně herny. Dítě stojící proti nim je ježibaba. Po odříkání říkanky děti (Jeníčkové a Mařenky) vybíhají a snaží se, aby je ježibaba, která běží proti nim, nechytla. Koho ježibaba chytí, ten se k ní musí přidat tak, že se spolu chytí za ruce a po odříkání básničky společně chytají zbylé děti. Děti, které dokáží ježibabě utéct, si na druhém konci tělocvičny mohou uloupnout perníček, který nám prozatím dají do košíčku nebo ho poté položí zpět na zem. Říkanka:
    - Dětičky, dětičky, pojdte sem.** (říká ježibaba)
    - Nepůjdeme.** (říkají děti)
    - Pro koho?** (říká ježibaba)
    - Pro ježibabu.** (říkají děti)
    - Kde je?** (říká ježibaba)
    - V chaloupce.** (říkají děti)
    - Co tam dělá?** (říká ježibaba)
    - Perníky peče.** (říkají děti)
    - Dětičky, dětičky, najezte se.** (říká ježibaba)

3. Rozcvičení na básničku se zalaminovanými perníčky (Horová 2017)
- „U chaloupky z perníku,** (stoj rozkročný, vzpažit s perníčkem v obou rukách)
- Mařenka a Jeníček,** (hluboký ohnutý předklon trupu, dotknout se perníčkem země a poté výpon a vzpažení, perníček v obou rukách)
- musí zůstat potichu.** (ruce s perníčkem do předpažení a následně předpažit skrčmo – střídání těchto dvou poloh na slabiky ve verši)
- Perníček je vysoko,** (sed, vzpažit s perníčkem v ruce a rovná záda)
- šplhají až na střechu,** (sed, vzpažit, hluboký ohnutý předklon trupu a dotknout se perníčkem špiček nohou)
- Ježibaba dobře ví,** (sed, předpažit s perníčkem v rukách, poté upažit pravou s perníčkem a poté upažit levou s perníčkem – střídání těchto poloh na slabiky ve verši)
- že dělají neplechu.** (sed, předpažit s perníčkem, úklon hlavy vpravo a vlevo)
- U chaloupky z perníku,** (stoj rozkročný, vzpažit s perníčkem v obou rukách)
- čihá baba za vrátky.** (dřep, perníček v rukách)
- Kdo zná konec pohádky?“** (výskok do stoje 2x)
4. Návčik kutálení na branku „*Snažíme se ježibabu dostat do pece*“
- Branka je nazdobená jako pec pomocí krepových papírů v oranžové, červené, žluté a černé barvě. Děti jsou rozděleny na dvě družstva – každé dítě z družstva kutálí míč na branku. Kolikrát se dané družstvo trefí, tolik má bodů, a to nakonec vyhrává (druhé družstvo kouká a počítá body).
5. „Pečení perníčků“
- Děti jsou rozděleny na jednotlivé suroviny potřebné pro výrobu perníčků (vajička, máslo, med, cukr, mouka, kypřicí prášek a perníkové koření). Následně je zadáno, jaká surovina se přidává do misky, dané děti přijdou a postupně bude vznikat „had“ ze všech surovin/dětí – hada je možno vést tak, že se pomalu bude stáčet do klubíčka, protože se musí všechny suroviny poctivě smíchat dohromady. Poté se dá těsto do lednice, aby si chvíli odpočinulo (leh na zádech). Následně se musí těsto vyválet, takže každé dítě válí sudy ze strany na stranu a poté se musí vykrájet různé tvary (každé dítě pošeptá vyučujícímu, jak by chtělo jako perníček vypadat a ten mu následně přejede po břichu, jakože ho vykrojil). Jako poslední se musí perníček ozdobit – každé dítě si samo podle pokynů přejede přes ruce, břicho, stehna nebo mohou děti vytvořit dvojice a přejíždět si po zádech navzájem.

**ODKAZ NA VIDEO:** [Pohybová pohádka - O perníkové chaloupce \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Obrázek 21 Obrázky k pohybové pohádce O perníkové chaloupce (Šálková 2023)

**Hudebně-pohybová rytmika** tvoří odedávna neodmyslitelnou součást pohybové kultury člověka obohacuje jeho emocionální život. Podílí se na rozvoji hudebnosti, estetického cítění rozvoje pohybových schopností (koordinačních a kondičních), obohacuje pohybový potenciál, rozvíjí osobnostní vlastnosti – disciplinovanost, rozhodnost, samostatnost, přizpůsobivost, smysl pro spolupráci. Učí spojovat a vychovávat pohyb s hudbou, umožňuje vyjádřit své pocity a psychické stavy (Šimoneková 2000).

Hudební vývoj dítěte probíhá přirozeně a v souladu s rozvojem ostatních tělesných a duševních funkcí. **Všechny děti s normálními fyziologickými předpoklady jsou schopné se hudebně rozvíjet.** Pro tento rozvoj je však nezbytné poskytnout přiměřené hudební podněty. Určité nadání pro hudbu lze u dítěte již v předškolním období do určité míry pozorovat. Hudbu často vyhledává, baví ho zpívat, pokouší se zahrát např. na zvonkohru.

V mateřské škole bývá hudební projev systematicky rozvíjen pedagogy, a to hudebními činnostmi vokálními, instrumentálními, poslechovými a hudebně-pohybovými. Forma hudebnosti dětí tedy může být dvojitá: aktivní, potřeba hudbu vytvářet a receptivní, potřeba hudbu poslouchat. Existuje několik hudebních schopností, které jsou navzájem propojeny a jsou spjaty i se všeobecnými schopnostmi a dalšími složkami lidské psychiky. Mezi **hudební schopnosti**, které mohou být v předškolním vzdělávání dítěte do různé míry rozvíjené je **hudební sluch, smysl pro rytmus, harmonické cítění, hudební paměť, hudební představivost, hudební tvořivost, emocionální vnímavost pro hudbu, hudební myšlení.**

Vzorem pro dětský zpěv bývá správný zpěv dospělého, především učitelky v mateřské škole (Kurková, 1989). Pro dětský hudební projev je významný také rozvoj tělesné motoriky, koordinace tělesných pohybů s charakterem hudby a seznamování se s hrou na jednoduché dětské hudební nástroje. Klíčové bývá systematické rozvíjení sluchových dovedností. Děti se učí zpracovávat časové informace a slyšené melodie, rozlišovat zvuky podle jejich délky, vnímat délku pauzy, tempo i rozdíly v různých rytmických útvarech. Hudební aktivity jsou propojeny i s činnostmi nehudebními. Právě v předškolním věku dítě získává určité kvality, které jsou nutné pro další rozvoj. Proto mají velkou zodpovědnost ti, kteří se podílejí na výchově nejmenších. Je to hlavně rodina, ta je prvním sociálním prostředím, ve kterém se dítě pohybuje. Příznivě pak působí takové rodinné prostředí, ve kterém rodiče chápou krásu a kulturu jako nezbytnou životní potřebu. Rodinná výchova je doplněna institucionální – mateřská škola poskytuje dítěti soustavné a systematické výchovné vedení. Každý z těchto činitelů má své specifické



možnosti, jak působit na estetickou stránku dítěte a její formování. Tyto vlivy mají být jednotné, a ne působit izolovaně (Orelová 2013).

### **Zásady a doporučení pro organizaci:**

- ✓ Hudebně-pohybové činnosti by se měly uskutečňovat v propojení a navázání na ostatní činnosti.
- ✓ Pohybové prvky by měly být vždy adekvátní věku žáků.
- ✓ Učitelé by se měli do pohybových činností zapojovat spolu s žáky.
- ✓ Vhodné je využití různých pomůcek pro zvýšení motivace (např. Orffovy nástroje, šátky, míčky, stuhy, ovoce, loutky, škrabošky, deštníky,...).
- ✓ Vhodné je vymezit dostatečný prostor pro pohybové aktivity.

### **Specifika pro předškolní věk:**

- ✓ Využití jednoduchých rytmických variací.
- ✓ Důležitost praktické ukázky.
- ✓ Pestrost aktivit.
- ✓ Jasně a stručné pokyny pro organizaci.

### **Příklad hudebně-pohybových aktivit v předškolním věku:**

#### **„Rytmus a ozvěna – hra na tělo“**

**Cíl hry:** rozvoj rytmické schopnosti, rytmus, který spojuje skupinu, rozehtátí, soustředění, přesnost, pozornost.

Děti utvoří kruh a pedagog vytleská nebo jinak zahraje na své tělo jednoduchý rytmus, u menších dětí v délce jednoho 4/4 taktu, u starších žáků na dva takty. Je možno kombinovat dupání, tleskání, pleskání do stehů, na hrudník, luskání prsty apod. Žáci rytmus zopakují jako ozvěna. Několikrát stejný rytmus zopakujeme, aby se skupina napojila na společný vzorec a pak rytmus obměníme. Je vhodné začít v pomalejším tempu a postupně mírně zrychlit. Když se žáci naučí dva rytmy, může pedagog rozdělit kruh na dvě poloviny a ukáže, která polovina „hraje na tělo“ který rytmus, poloviny se střídají.

### „Barevný podzim“

**Cíl hry:** rozvoj rytmické schopnosti, rytmus, který spojuje skupinu, rozehrátí, soustředění, přesnost, pozornost.

Děti se postaví do řady na čáru. Vyučující vytvoří pomocí barevných papírů, které položí na viditelné místo na zemi, rytmickou cestu. Každý papír značí jeden takt. Učitel udává tempo a varianty rytmické cesty. Barva papíru určuje, co se v daném taktu bude dělat – například:

- Modrá barva – tleskání.
- Červená barva – dupání.
- Žlutá – luskání.
- Zelená – poskoky.
- Oranžová – otočku.

### „Rychlé a pomalé království“

**Cíl hry:** rozehrátí organismu, rozhýbání celého těla, možnost libovolně střídat dvě kontrastní tempa a zastavení (pauzu).

Prostor je rozdělen na dvě poloviny čárou – na rychlé a pomalé království. Vyučující ukáže dětem vlastním příkladem, kde se jakým způsobem mají pohybovat: v pomalém království se tančí velmi pomalu, v rychlé polovině prostoru se musí naopak tančit co nejrychleji. Děti začínají na středové čáře v libovolné poloze ve stoji, sedu nebo v lehu (jako socha). Se začátkem hudební skladby děti začínají svůj tanec. Mohou podle své nálady a potřeb střídat tanec v obou královstvích. Středová čára je prostorem pro pauzu – zastavení pohybu. Užitečné je určit si několik základních pravidel – například, že je potřeba alespoň dvakrát v průběhu skladby navštívit obě království a využít pauzu – zastavení na hranici mezi královstvími.

### „Hra na zrcadlo“

**Cíl hry:** neverbální komunikace ve dvojicích, soustředění, co nejpresnější kopírování tanečního pohybu.

Žáci utvoří dvojice. Sednou si naproti sobě do kleku na paty nebo do tureckého sedu. Mezi nimi je imaginární zrcadlo. Sedí proti sobě a položí si dlaně na stehna/kolena, dívají se jeden na druhého. Jeden z žáků (vedoucí) pomalu vede pohyb pažemi, naklání se apod., zkrátka tančí tak, aby druhý žák (představující odraz v zrcadle) mohl kopírovat jeho pohyby tak přesně, že není poznat, kdo je odrazem a kdo vedoucím. Po nějaké době se role vystřídají.

**Modifikace:** Náročnost hry se zvýší, když je začátek aktivity ve stoje a do tance se před zrcadlem kromě pohybů paží, trupu a hlavy zapojí také pohyby nohou, i když jsou hráči víceméně na místě. Tato taneční hra je nenáročná na prostor, je možno hrát i ve třídě.

### „Noviny“

**Cíl hry:** improvizace, koordinace, fantazie.

Děti vytvoří menší skupinky. Vyučující nechá hrát hudbu. Jeden ze skupinky má noviny, které různě otáčí, přetáčí, ohýbá, překládá do různých směrů. Zbytek skupinky se snaží tanečními pohyby napodobit pohyb novin.

### „Šikmý strop“

**Cíl hry:** tanec přes celý prostor, zapojení celého těla do pohybu, rozvoj síly a vytrvalosti.

Na začátku vyučující s pomocí dvou žáků natáhne provázek nebo stuhu přes taneční prostor tak, že na jedné straně je provázek u země a na opačné straně je zvednutý do výšky. Provázek představuje šikmý strop. Provázek ohraničuje možnosti pohybu v úrovních prostoru od lehu (tam, kde je provaz nejnižší), až do stoje a výskoku (tam, kde je provaz nejvýše). Necháme děti, jedno po druhém, projít pod provázkem, přičemž se ho nesmějí dotknout. Vyučující jde jako první. Zpočátku je pohyb jednoduchý, ale postupně jsou děti povzbuzovány, aby více tančily a zkoumaly různé možnosti pohybu v jednotlivých prostorových úrovních: např. v lehu je to plazení, kutálení se, vlnění, převaly apod. Ve střední poloze to může být lezení po čtyřech, jako „rak“, ve dřepu atd. Pohyb dětí podpoří živá, dynamická hudba. Vždy se střídají dvě děti v držení provazu.

Úpolové aktivity jsou definované fyzickým kontaktem a překonáváním partnera (Baloun et al.) Vít et al. (2013) definují úpolové hry jako střetnutí dvou či více skupin, ve kterých se uplatňují jednotlivé prvky a druhy úpolů. Takto by se mohlo zdát, že tyto aktivity nejsou pro předškolní děti vhodné, nicméně opak je pravdou. **Úpolových aktivit a her se nemusíme bát ani u malých dětí.** Tyto hry sice vychází z bojových sportů a principem těchto aktivit je kontakt, ale při správném výběru činnosti a výkladu pravidel nejsou pro děti nijak nebezpečné. Naopak zařazení těchto aktivit má několik benefitů. Vzhledem k tomu, že silovou zdatnost je v tomto věku možné rozvíjet pouze přirozenou cestou a za pomoci vlastního těla, jsou úpolové aktivity typu přetahování a přetlačování ideálními činnostmi. Prvním z nich je přirozený rozvoj silových schopností, které je mnohdy těžké u dětí rozvíjet. Úpolové aktivity rovněž děti učí dodržování a respektování nastavených pravidel.

### **Zásady a doporučení pro organizaci:**

- ✓ Bezpečnost na prvním místě.
- ✓ Vždy musí zaznít jasná instrukce co je povoleno a co ne.
- ✓ Využíváme kobereců, žíněnek, gymnastických kobereců.

### **Specifika pro předškolní věk:**

- ✓ Nezařazujeme aktivity, kde by se děti zvedaly nebo nosily.
- ✓ Nezařazujeme aktivity, kde se vyskytují nedoporučené cviky (viz kapitola specifika pohybové výchovy v mateřské škole).
- ✓ Zdůrazňujeme, že při hrách nesmí nic bolet.
- ✓ Nezařazujeme aktivity, kde hrozí úder či kop do obličejové části a hlavy.

### **Příklady úpolových her pro předškolní děti dvojicích:**

#### **„Přetlačovaná sedě“**

Dvojice dětí se posadí zády k sobě doprostřed vymezeného území. Na signál se snaží jeden přetlačit druhého zády za vytyčenou čáru.

- Varianta 1: je možné mít ruce na zemi
- Varianta 2: ruce musí být nad zemí

**Doporučení:** volíme ideálně podobně velké děti.

### „Želvičky soft“

Dvě družstva proti sobě o stejném počtu. Na jedné straně jsou želvy, na druhé lovci. Obě skupiny se vydají proti sobě. Želvy se snaží projít (po čtyřech – ve vzporu klečmo) na druhou stranu. Lovci se snaží tahat želvy zpět na výchozí čáru. Želva, která se dostane za čáru lovců má bod, vrací se ke svému družstvu a hraje znovu. Želvy se mohou, jakkoliv bránit. Když se lovec dotkne želvy, želva si musí sednout a nechat se odtáhnout – nesmí se bránit.

### „Mrkvičky“

Žáci leží v kruhu a drží se za ruce (mrkvičky). Jeden z žáků je zajíc a snaží se vytáhnout nějakou mrkvičku ze země (z kruhu). Jámile se mu to podaří, mrkvičky se stává zajíc a pomáhá dále tahat ostatní mrkvičky.

**Modifikace:** žáci se mohou držet za lokty.

### „Špičkový tanec“

Hráči se rozdělí do dvojic. Dvojice si stoupne naproti sobě a chytne se za ramena. Cílem této hry je dotknout se svou špičkou nártu nohy soupeře. Zabránit doteku je možné uskočením, uhýbáním nohou a dalšími pohyby. Soutěžit se může například na počet doteků za určený čas, nebo na 3 doteky jednoho hráče. Zakázáno je neohleduplné dupání, používání paty při doteku.

**Modifikace:** zvýšení počtu hráčů – hra se může hrát i ve trojicích až čtveřicích.

Vytvoření týmů – dva týmy, které hrají proti sobě. Ve dvojicích je vždy jeden z prvního a druhý z druhého družstva. Vyhrává tým, který má více vítězství.

### „Úpolový Mrazík“

**Pomůcky:** žíněnky

Hra z kategorie honiček, která se hraje jako klasický mrazík, ovšem s malou obměnou. Je vymezena hrací plocha, v každém rohu je umístěna žíněnka. Je určen jeden žák jako „Mrazík“. Úkolem tohoto Mrazíka je dotknout se co nejvíce hráčů. Ve chvíli, kdy je hráč „zmražený“, musí zaujmout polohu vzporu klečmo na jedné z žíněnek. Vysvobozen může být bezpečným převalením jiným hráčem na záda.

**Modifikace:** vyšší počet mrazíků – při velkém počtu hráčů je možno zvolit více mrazíků najednou.

### „Zloděj šátků“

**Pomůcky:** šátky

Tato hra se hraje ve dvojicích. Každý hráč dostane šátek, který si zastrčí vzadu za pas kalhot. Dvojice stojí naproti sobě a navzájem se drží za souhlasnou ruku. Cílem této hry je sebrat volnou rukou šátek toho druhého. Dovoleno je otáčet se, uhýbat, pohybovat se okolo své osy.

**Modifikace:** pokud nejsou k dispozici šátky, je možno hrát o zásahy tlesknutím přes hýždě, či jinou část těla.

### „Rozhod' soupeře“

**Pomůcky:** žíněnky

Jedná se opět o hru ve dvojicích. Děti stojí proti sobě, pravou rukou uchopí soupeře za rameno, levou rukou za paži nad loktem, případně opačně. Cílem je vyvolat tahem, tlakem, či jejich střídáním v různých směrech změnu postoje soupeře. Pouhý posun chodidla je počítán jako prohra.

**Modifikace:** změna výchozí polohy – hru je možné hrát i v kleku na žíněnkách. Zavázání očí – aby se mohli žáci lépe soustředit na reakce těla soupeře a tím lépe pochopit, jak nad soupeřem vyhrát.

### „Z kruhu ven!“

Děti vytvoří kruh. Jeden žák je vybrán dovnitř kruhu a snaží se najít cestu ven skulinou mezi cvičícími, kteří mu v útěku brání. Upřesnění: velikost kruhu musí být po celou dobu zachována.

**Modifikace:** děti se nedrží za ruce, brání úniku přisunutím k sobě po obvodu kruhu.

### „Čínský souboj“

Dva hráči stojí čelem proti sobě na vzdálenost natažených horních končetin. Nohy jsou rozkročené ve vzdálenosti šířky ramen. Paže mají v pozici připazít pokrčmo. Ten z dvojice, který bude první útočit, má dlaně otočeny vzhůru. Soupeř, který se bude bránit, má ruce v pozici dlaněmi dolů. Dlaně obou cvičenců směřují proti sobě, ale nedotýkají se, vzdálenost je 3–5 cm. Útočící cvičenec (má ruce vespod) se snaží co nejrychleji otočit své dlaně tak, aby plácnul přes prsty svého protivníka. Ten se snaží co nejrychleji uhnout. Pokud útočící jedinec netrefí soupeřovi ruce, tak se on přesouvá do pozice bránícího se. Pokud se trefí do rukou třikrát za sebou, tak si pozice vymění.

### „Souboj gentlemanů“

Dva cvičenci jsou ve stoji rozkročném, pravou vpřed a vzájemně se dotýkají vnější hranou pravé nohy. Ruce mají v pozici, jako by si chtěli podat ruce, a pevně se vzájemně drží. Při realizaci aktivity se jim nesmí ruce rozpojit. Úkolem je vychýlit tahem/tlakem paží soupeře z rovnováhy tak, že bude nucen udělat úkrok minimálně jednou nohou. Dovoleno je soupeře přitahovat k sobě či do stran, popřípadě je možné využít jeho energie a ve chvíli, kdy tahá k sobě, mu povolit. Totéž poté i s podáním levé ruky při stoji rozkročném levou vpřed.

### „Trojnožka“

**Pomůcky:** 3 pěnové nudle

Z pěnových nudlí je vytvořena trojnožka a žáci vytvoří kruh kolem ní a chytanou se za ruce. Vytvořený kruh začne kolem trojnožky kroužit a žáci se snaží ostatní, pomocí tahání, donutit ke shoení trojnožky. Kdo trojnožku shodí, vypadá a musí trojnožku znovu postavit. Vyhrává ten, který zůstane jako poslední. Žáci smí pouze tahat za ruce ostatní žáky. Pokud se některá dvojice rozpojí, vypadávají oba dva ze hry.

## SEZNAM LITERATURY

- BALOUN, Vladislav, JEŠINA, Ondřej a KUKOLOVÁ, Pavla, [b.r.]. Drobné, pohybové a úpolové hry v APA. In: [online]. B.m. Dostupné z: [https://www.apa.upol.cz/images/APA\\_drobne\\_hry.pdf](https://www.apa.upol.cz/images/APA_drobne_hry.pdf)
- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, ŠMARDOVÁ Vlasta a Richard ŠMARDA, 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Brno: Edika. Moderní metodika pro rodiče a učitele. Předškoláci. ISBN 978-80-266-0658-1.
- BROWN, William, PFEIFFER Karin, MCLVER Kerry, DOWDA, Marsha, ALMEIDA Maria a Russell PATE, 2006. Assessing Preschool Children's Physical Activity: The Observational System for Recording Physical Activity in Children-Preschool Version. *Research quarterly for exercise and sport* [online]. **77**, 167–76. Dostupné z: doi:10.5641/027013606X13080769704361
- BURTON, Allen, William a Daryl E. MILLER, 1998. *Movement Skill Assessment*. B.m.: Human Kinetics. ISBN 978-0-87322-975-3.
- BÜSCH, Dirk a Till UTESCH, 2023. Sportmotorische Tests: Messverfahren für die Sportpraxis und Sportwissenschaft. In: Arne GÜLLICH a Michael KRÜGER, ed. *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* [online]. Berlin, Heidelberg: Springer, s. 463–475 [vid. 2024-11-02]. ISBN 978-3-662-53410-6. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-662-53410-6\_70
- CAILLOIS, Roger, 1998. *Hry a lidé: maska a závrať*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon. ISBN 978-80-902482-2-9.
- CAIRNEY, John, CLARK, Heather, DUDLEY, Dean a Dean KRIELLAARS, 2019. Physical literacy in children and youth—A construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education* [online]. **38**(2), 84–90 [vid. 2024-11-02]. Dostupné z: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/38/2/article-p84.xml>
- ČELIKOVSKÝ, Stanislav, 1976. *Teorie pohybových schopností*. Praha: Univerzita Karlova.
- DOVALIL, Josef, 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-005-3.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-298-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ, 2023. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. B.m.: Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN 978-80-246-5702-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka Engelthalerová a KOL, 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. B.m.: Charles University in Prague, Karolinum Press. ISBN 978-80-246-3308-4.
- FRÖMEL, Karel, NOVOSAD Jiří a Zbyněk SVOZIL, 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* [online]. B.m.: Univerzita Palackého v Olomouci [vid. 2024-10-26]. ISBN 978-80-7067-945-6. Dostupné z: <https://is.muni.cz/publication/277791/cs/Pohybova-aktivita-a-sportovni-zajmy-mladeze/Fromel-Novosad-Svozil>



- GALLAHUE, David L., OZMUN, John, C. a Jackie GOODWAY, 2012. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7th ed. New York: McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-337650-9.
- GRUHN, Wilfried, 2002. Phases and Stages in Early Music Learning. A longitudinal study on the development of young children's musical potential. *Music Education Research* [online]. **4**(1), 51–71 [vid. 2024-11-02]. ISSN 1461-3808. Dostupné z: doi:10.1080/14613800220119778
- HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2009. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-189-8.
- HOHMANN, Andreas, LAMES, Martin a Manfred LETZELTER, 2014. *Einführung in die Trainingswissenschaft*. B.m.: Limpert. ISBN 978-3-7853-1908-6.
- HOROVÁ, Ladislava, 2017. *Věci, které dobře známe, do říkanky zamícháme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1255-3.
- HUIZINGA, J., Jiří ČERNÝ a Jaroslav VÁCHA, 1971. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: MF. Ypsilon.
- HULTEEN, Ryan, M., MORGAN Philip, J., BARNETT, Lisa, M., STODDEN, David, F. a David LUBANS, 2018. Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* [online]. **48**(7), 1533–1540. ISSN 1179-2035. Dostupné z: doi:10.1007/s40279-018-0892-6
- JIRÁSEK, Ivo, 2019. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1485-4.
- JOHNOVÁ, Jana, JURIGOVÁ Vladimíra a Marie VESELÁ, 2021. *Emoční a komunikační rozvoj dítěte v MŠ* [online] [vid. 2024-10-26]. ISBN 978-80-7494-590-8. Dostupné z: <https://etul.publi.cz/book/1790-emocni-a-komunikacni-rozvoj-ditete-v-ms>
- KEEGAN, Richard, BARNETT, Lisa, DUDLEY, Dean, TELFORD, Richard, LUBANS, David, BRYANT, ROBERTS, Anna William, MORGAN, Philip SCHRANZ, Natasha, WEISSENSTEINER, Juanita, VELLA, Stewart, SALMON, Jo, ZIVIANI, Jenny OKELY, Anthony WAINWRIGHT Nalda a John EVANS, 2019. Defining physical literacy for application in Australia: A modified delphi method. *Faculty of Social Sciences - Papers (Archive)* [online]. 105–118. Dostupné z: doi:10.1123/jtpe.2018-0264
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-0852-2.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LAUKKANEN, Arto, PESOLA, Arto, HAVU, Marko, SÄÄKSLAHTI, Arja a Taija FINNI, 2014. Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* [online]. **24**(2), e102–e110 [vid. 2024-11-02]. ISSN 1600-0838. Dostupné z: doi:10.1111/sms.12116
- MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ, 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.
- MAZAL, Ferdinand, 2000. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-29-2.

- MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. Učebnice. ISBN 978-80-244-0981-8.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2012. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3180-2.
- MIŠURCOVÁ, Věra, FIŠER, Jiří a Viktor FIXL, 1980. *Hra a hračka v životě dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- MUŽÍK, Ladislav a Vladimír SÜSS, 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.
- MUŽÍK, Vladislav, ŠERÁKOVÁ Hana a Hana JANOŠKOVÁ, 2019. *Abeceda pohybové aktivity dětí | Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity* [online] [vid. 2024-10-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
- NEUMAN, Jan, 2011. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-910-1.
- ORELOVÁ, Drahúša, 2013. *Hudobno-pohybové prvky v predškolskom vzdelávaní*. 2013. B.m.: Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum.
- PERIČ, Tomáš, 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0908-6.
- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- SCHNABEL, Günter, 1993. *Lexikon Sportwissenschaft. Bd. 1 und 2*. B.m.: Sport u. Gesundheit Verl. ISBN 978-3-328-00454-7.
- SCHWARTZMAN, Helen B., 1980. *Play and culture: 1978 proceedings of the Association for the Anthropological Study of Play*. West Point, N.Y.: Leisure Press. ISBN 978-0-918438-52-2.
- SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND, 2015. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4840-4.
- STRÁŇAI, Karol a Július KASA, 1977. *Antropomotorika*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu. Vysokoškolské skriptá.
- ŠÁLKOVÁ, Adéla, 2023. *Využití pohybových pohádek v předškolním vzdělávání* [online]. B.m. b.n. Dostupné z: [file:///C:/Users/Lenka%20Dole%C5%BEalov%C3%A1/Downloads/BP.adela.salkova%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Lenka%20Dole%C5%BEalov%C3%A1/Downloads/BP.adela.salkova%20(3).pdf)
- ŠEFLOVÁ, Iva, DOLEŽALOVÁ, Lenka, JEŘÁBEK, Petr, CHAROUSEK Jan a Klára KUPROVÁ, 2023. *Rozvoj základních pohybových dovedností u dětí mladšího školního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-644-8Liberec.
- ŠIMONEKOVÁ, Heda, 2000. *Hudobno-pohybová rytmika*. ISBN 80-88954-10-X.
- ŠMELA, Pavel a Dušana ČIERNÁ AUGUSTOVIČKOVÁ, 2016. Úroveň kognitivních schopností u sportujících a nespportujících dětí. Vedecké práce KSS a P 2016: vědecký zborník. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda.
- TIMMONS, Brian W., NAYLOR, Patti-Jean a Karin A. PFEIFFER, 2007. Physical activity for preschool children--how much and how? *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*. **98 Suppl 2**, S122-134. ISSN 0008-4263.

VÍT, Michal, REGULI, Zdenko, ČIHOUNKOVÁ, Iva a Josef CHYBA, 2013. *Průpravné úpoly*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity.

VLČEK, Petr, PÁLENSKÁ, Eva, JAKUBCOVÁ, Kristýna, CHARVÁTOVÁ, KŘIVOVÁ, Šárka a Veronika PELCOVÁ, 2017. *Suchozemské pohybové pohádky | Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity* [online] [vid. 2024-10-27]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pepdf/js17/suchozemske\\_pohadky/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pepdf/js17/suchozemske_pohadky/web/index.html)

VOLFOVÁ, Hana a Monika WOLFOVÁ, 2019. *Pohádkové cvičení nejen pro předškoláky*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0840-4.

VYKYSALOVÁ, Andrea, 2023. *Abeceda zdravého životního stylu předškolních dětí*.

WHITEHEAD, Margaret, ed., 2010. *Physical literacy: throughout the lifecourse*. New York: Routledge. International studies in physical education and youth sport. ISBN 978-0-415-48743-6.

WHITEHEAD, Margaret, ed., 2019. *Physical literacy across the world*. New York: Routledge. Routledge International studies in physical education and youth sport. ISBN 978-1-138-57155-6.

WHITEHEAD, Margaret, ed., 2019b. *Physical Literacy across the World* [online]. B.m.: Routledge [vid. 2024-10-13]. ISBN 978-0-203-70269-7. Dostupné z: doi:10.4324/9780203702697

WHO, 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Geneva: World Health Organization. ISBN ISBN 978-92-4-001487-9.

YDO, Yao, 2021a. Physical literacy on the global agenda. *PROSPECTS* [online]. **50**. Dostupné z: doi:10.1007/s11125-020-09524-8

ZAPLETAL, Miloš a Marko ČERMÁK, 1987. *Velká encyklopedie her 1: Hry v přírodě*. Praha: Olympia.

ZAPLETAL, Miloš a Marko ČERMÁK, 1998. *Velká encyklopedie her 4: Hry ve městě a na vsi*. Praha: Leprez. ISBN 978-80-86061-13-9.

ZAPLETAL, Miloš a Marko ČERMÁK, 1987. *Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia.

ZAPLETAL, Miloš a Marko ČERMÁK, 1986. *Velká encyklopedie her 2: Hry v klubovně*. Praha: Olympia.

ZVONARĚ, Martin a Igor DUVAČ, 2011. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5380-9.

ŽIVČIĆ, Kamenka, TRAJKOVSKI, Višić Biljana a Manuela SENTDERDI, 2008. Changes in some of the motor abilities of preschool children (age four). *Facta universitatis - series: Physical Education and Sport* [online]. **6**(1), 41–50 [vid. 2024-10-26]. ISSN 1451-740X. Dostupné z: <https://scindeks.ceon.rs/article.aspx?artid=0354-47450801041Z&lang=sr>

|              |  |
|--------------|--|
| Název        | Pohybová výchova předškolních dětí I<br>Základní východiska, didaktika metodicko-organizačních forem |
| Autor        | Mgr. Lenka Knopová, Ph.D.<br>PhDr. Iva Šeflová, Ph.D.<br>Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.                   |
| Vydavatel    | Technická univerzita v Liberci<br>Studentská 1402/2, Liberec   |
| Schváleno    | Rektorátem TUL dne 6. 12. 2024, čj. RE 48/24   |
| Vyšlo        | v prosinci 2024  |
| Vydání       | 1.   |
| ISBN         | 978-80-7494-720-9  |
| Č. publikace | 55-048-24  |

---

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou

