

# Využití vybraných gymnastických prvků při rozvoji lokomočních dovedností u dětí v mateřské škole

Tereza Mrlíková

---

Bakalářská práce  
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Milíková**  
Osobní číslo: **H170292**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Využití vybraných gymnastických prvků při rozvoji lokomočních dovedností u dětí v mateřské škole**

### Zásady pro vypracování

Zpracování teoretické a studium odborné literatury zaměřené na rozvoj pohybových dovedností dětí předškolního věku.  
Vymezení teoretických východisek a využití gymnastických prvků při rozvoji lokomočních dovedností dětí v mateřské škole.  
Návrh souboru aktivit zaměřených na rozvoj lokomočních dovedností dětí v mateřské škole.  
Realizace a ověření souboru aktivit ve vybrané mateřské škole.  
Evaluace souboru aktivit, zpracování závěří a doporučení pro praxi mateřských škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tisková/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

Dvořáková, H. (2012). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.  
Dvořáková, H. (2006). *Základy motoriky*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.  
Novotná, V. et al. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Ikarionum.  
Schlegel, E., & Dunn, C. (2018). *The gymnastics book*. American: Firefly books.  
Škopová, M., & Žitka M. (2005). *Základy gymnastiky*. Praha: Kamlinum.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Roman Božik, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: 4. října 2019  
Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1. Úvodní údaje  
2. Cíle práce  
3. Metodika práce  
4. Literatura  
5. Závěr

### Seznam literatury

1. ...  
2. ...  
3. ...  
4. ...  
5. ...

Mgr. Libor Marek, Ph.D.  
děkan

doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.  
ředitelka ústavu

Mgr. Libor Marek, Ph.D.  
děkan

doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.  
ředitelka ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně .....*A. L. 2020*.....

<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejnění závěrečných prací.

<sup>2)</sup> Vysoká škola nevydělává zveřejňuje diplomová, bakalářské a magisterské práce a jejich průběžka obhajoby, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Učební osnovice, učebnice a didaktická práce odevzdána uchazečem k obhajobě musí být též nejmeně při pravomocném datu před konáním obhajoby zveřejněny knižně nebo elektronicky v místě učením určeném středním příslušnou vysokou školou nebo učitel tak určeno v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Knižně si může za zveřejnění práce požadovat na své náklady výpis, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto ústava, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) Zákon č. 121/2009 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užte-li nikoli ze účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené zájemcem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) Zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 33) nebo

2) Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vázného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybného projektu jeho věře u soudu. Ústavovení § 35 odst. 3 zrušeno nedostatkem.

(2) Nemá-li společnost, firma, nebo jiná školského díla své dílo učil či poskytnout přímému žákovi, může to v rozporu s oprávněným zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku své duševní tvorby v souvislosti s užitím díla k poskytnutím licenční podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle kolektivní úh jeho skutečné výše, přitom se přihlíží k výši výdělku duševního školní nebo školského či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Téma mé bakalářské práce je využití vybraných gymnastických prvků při rozvoji lokomočních dovedností u dětí v mateřské škole. Práce je tedy zaměřena na rozvoj lokomočních dovedností za pomoci gymnastických prvků, které jsou sestaveny do souboru gymnastických prvků. Teoretická část je zaměřená na pohybové dovednosti, teoretické poznatky ohledně lokomočních dovedností a co znamená pojem gymnastika. Tyto hlavní kapitoly jsou následně rozděleny na další podkapitoly. V praktické části se zabývám tvorbou a ověřením souboru gymnastických prvků, které byly zařazeny do programu mateřské školy. Soubor je ověřován v mateřské škole, po realizaci je vytvořeno hodnocení a doporučení pro následující praxi. Hlavním cílem bylo tedy podpořit lokomoční dovednosti za pomoci souboru gymnastických prvků.

Klíčová slova:

Základní gymnastika, stabilita, lokomoční dovednosti, průpravná cvičení, dopomoc, rámcový vzdělávací program, vývoj jedince

## **ABSTRACT**

The topic of my bachelor's thesis is the use of selected gymnastics elements in helping with locomotion skills of children in kindergarden. The work is focused on the development of locomotion skills using gymnastics elements, which are assembled into a set of gymnastic elements. The theoretical part focuses on motor skills, theoretical views on locomotion skills and what the term gymnastic means. These main chapters are divided into other subchapters. In the practical sections I focus on a set of gymnastics elements which were assigned in the kindergarden program. The program is tested in kindergarden, and after a successful test a rating and recommendations for the future practice is created. The main idea of this work is to support locomotion skills through a set of gymnastic elements.

Keywords:

Basic gymnastics, stability, locomotion skills, preparatory exercises, framework education program, individual development

Mé poděkování patří školiteli PhDr. Romanu Božikovi, Ph. D. především za jeho trpělivost a cenné rady k mé bakalářské práci a především za jeho vstřícnost a pozitivní naladění.

Poděkování chci věnovat i své rodině, která mě v těchto časech podržela a podpořila.

Poděkovat musím také všem svým kamarádům, kteří mi byli dobrými anděly při těžkých chvílích, především speciální poděkování patří Kateřině Krčmové a Marii Ovčáčkové a to za to, že mi byly dobrými přáteli po celou dobu studia na vysoké škole.

*„Bez otáčení jde ten, kdo míří ke hvězdám.“ (Leonardo da Vinci, 1982)*

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI</b> .....	<b>13</b>
1.1 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI V RVP .....	13
1.1.1 Jednotlivé oblasti.....	13
1.2 POHYB.....	15
1.3 METODY NÁCVIKU POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ .....	17
1.3.1 Metoda slovní.....	17
1.3.2 Metoda praktické ukázky .....	17
1.3.3 Metoda nácviku a opravování chyb .....	17
1.3.4 Metoda opakování a zdokonalování.....	18
<b>2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI</b> .....	<b>19</b>
2.1 PEDAGOGICKÝ PŘÍSTUP K LOKOMOČNÍM DOVEDNOSTEM .....	19
2.2 LOKOMOCE V RÁMCI VÝVOJE DÍTĚTE .....	21
2.3 LOKOMOCE V RÁMCI PSYCHOMOTORIKY.....	22
<b>3 GYMNASTIKA</b> .....	<b>23</b>
3.1 HISTORIE GYMNASTIKY .....	24
3.1.1 Německý směr.....	25
3.1.2 Švédský směr .....	25
3.1.3 Francouzský směr.....	25
3.2 DIDAKTIKA ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY .....	26
3.3 GYMNASTIKA V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	28
3.4 PEDAGOGIKA A ESTETIKA HUDEBNĚ POHYBOVÉ SKLADBY .....	29
3.5 DOPOMOC A ZÁCHRANA .....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>31</b>
<b>4 TYP PRAKTICKÉ ČÁSTI</b> .....	<b>32</b>
4.1 CHARAKTERISTIKA.....	32
4.1.1 Zdůvodnění .....	32
4.1.2 Obecné informace .....	33
4.2 CÍL SOUBORU .....	33
4.2.1 Kompetence.....	34
4.3 ČASOVÝ HARMONOGRAM.....	34
4.4 KRITÉRIA PRO SOUBOR AKTIVIT .....	35
4.5 KRITÉRIA PRO VÝBĚR MATEŘSKÉ ŠKOLY .....	35
4.6 PRŮBĚH.....	36



4.6.1	Problémy při realizaci .....	37
4.6.2	Pomůcky.....	37
4.6.3	Soubor aktivit.....	38
4.7	JEDNOTLIVÉ DNY.....	39
<b>5</b>	<b>EVALUACE.....</b>	<b>63</b>
5.1	CHARAKTERISTIKA EVALUACE.....	63
5.2	HODNOCENÍ SOUBORU DĚTMI, UČITELKOU A MNOU .....	63
5.2.1	Zúčastněné pozorování.....	63
5.2.2	Hodnocení dětmi .....	65
5.2.3	Hodnocení – deník .....	66
5.3	CELKOVÉ HODNOCENÍ.....	68
5.4	DOPORUČENÍ PRO PRAXI V MŠ.....	68
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>71</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>73</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>75</b>

## ÚVOD

Své téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, že pohyb jako takový mě zajímal už od mala. Já sama jsem chodila do sportovního kroužku a celkově mě bavilo se hýbat. Myslím, že toto nadšení bychom měli předávat dětem. Pohyb je v mateřské škole opravdu důležitý, podporuje správný růst těla, je to prevence proti obezitě a také je to obrovská zábava. Nesmíme taktéž zapomínat na to, že pohyb podporuje imunitní systém a posiluje jej. Pohyb nás bude doprovázet celý život, ať už základní lokomoční pohyby, tak i ty nelokomoční. To je vlastně i důvod toho, proč jsem si vybrala lokomoční dovednosti. Jsou jedny ze základních pohybů, se kterým se setkáváme již v útlém věku. Malé dítě nejprve leze, plazí se, pak se učí chůzi, běh, skok a hod. Je proto potřeba dbát na správné zásady těchto pohybů a v případě některých chyb se snažit o nápravu. Je to důležité hlavně v rámci správného vývoje a správného držení těla.

Gymnastiku jsem si vybrala proto, že jsem ji sama cvičila. Byla jsem cvičenec, rozhodčí a také i trenér přípravné třídy. Jako trenér jsem měla na starosti děti předškolního věku. Mám k tomuto sportu tedy hodně blízko. Ze školení vím, že naprosté základy gymnastiky slouží jako stavební kámen pro jiné sporty.

Mým nejhlavnějším poselstvím je tedy to, aby se děti více hýbaly. Myslím si, že pohybové aktivity jsou v mateřské škole velmi podceňované a máme tendenci zabředávat do stereotypů. Proto jsem se právě rozhodla využít své zkušenosti z gymnastiky a zainteresovat je do rozvoje lokomočních dovedností pro děti v mateřské škole. Neměli bychom se bát určité inovace v mateřské škole a tedy nebát se využít gymnastického náčiní a využít základů tohoto sportu.

Pohyb, pohybové aktivity a pohybové hry jsou v dnešní době také důležité proto, že doba pokročila a děti nejsou zvyklé se hýbat. Samozřejmě každá mince má dvě strany a potkáme děti, které jsou venku celý den, celý den se hýbou a mají rády pohybové hry. Pak jsou tu ale děti, jež nejsou k pohybu vedené. V dnešní době technologií je to podporované i z tohoto hlediska. Děti tak mohou sedět doma, buď si hrát ve svém pokoji nebo dokonce hrát například na telefonech nebo tabletech. Myslím si, že příliš brzké využívání moderních technologií může vést k různým potížím. Každého hned napadne, že se to pojí s vývojem páteře. Při častém používání elektroniky se nám také můžou kazit oči. Pokud má dítě pohyb venku, objevuje okolní svět. Například si všímá přírody, všímá si chování jiných lidí – pokud je například v parku.

Doufám, že má bakalářská práce poukáže na tuto problematiku a poukáže na to, jak je důležité věnovat se pohybu. Doufám, že se mi podaří poukázat na pohybové aktivity z jiného hlediska a ukázat jinou cestu.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

S pohybem se děti přirozeně setkávají a je součástí jejich života a her. Právě proto se s pohybem a pohybovými dovednostmi setkáváme v rámci kompetencí, které jsou důležité po celý život a které dítě získává prostřednictvím pohybových činností již v útlém věku. S pohybovými dovednostmi se setkáváme také v rámcovém vzdělávacím programu, a tak pohybové dovednosti mají své místo a uplatnění. Díky pohybovým dovednostem se děti učí a mohou naplňovat cíle ve všech vzdělávacích oblastech, jež jsou v rámcovém vzdělávacím programu uvedeny, neboť pohyb je přirozenou součástí života dětí a děti tak získávají důležité zkušenosti a kompetence pro jejich následující život.

Děti se s životními kompetencemi a zkušenosti setkávají naprosto přirozeně v běžných situacích, se kterými se setkávají téměř denně. I přes to některé situace dětem zprostředkováváme pomocí situačního učení a prožívání, k čemuž využíváme praktické ukázky, činnosti, které jsou realizované pomocí hry. Díky hře se děti snáze učí, získávají zkušenosti a snáze se ponoří do děje hry.

Je nutné si uvědomit, co je základem pro práci s dětmi. Uvědomit si jednotlivá specifika charakteristických pro určitá období. V případě pohybových dovedností jsou to hlavně specifika vývoje v oblastech psychiky, funkční, sociálních, ale i jako výsledek a projev vývoje i složku motorickou (Dvořáková, 2006).

### 1.1 Pohybové dovednosti v RVP

Pohybové dovednosti můžeme v rámcovém vzdělávacím programu nalézt jednak v návaznosti na vzdělávací oblasti, tak i v kapitole klíčových kompetencí a rámcových cílů. Klíčové kompetence se často vážou k daným cílům, k tomu, co dítě získává v běžném životě za pomoci pohybových činností a her. Ve vzdělávacích oblastech jsou to konkrétní příklady, jak pomocí pohybových činností směřovat k dílčím cílům.

#### 1.1.1 Jednotlivé oblasti

V následující kapitole budou popsány jednotlivé kapitoly a k nim bude vybrán jeden příklad.

##### Dítě a jeho tělo

Tato oblast je všeobecně zaměřena na lidské tělo, na biologickou složku, podporu správného růstu, ale i na fyzickou a psychickou pohodu dítěte, také je zde podpora fyzické zdatnosti a

pohyblivosti. V této oblasti se můžeme dozvědět něco o zdravém životním stylu, postoji a návykům, taktéž je zaměřená i na zdravotní kulturu.

Tato oblast je tedy jako stvořená pro pohybové dovednosti. Myslím si, že je tady jedna z nejdůležitějších složek ze všech oblastí v rámcovém vzdělávacím programu. Pro tuto oblast tedy můžeme využít různé překážkové dráhy, pohybové hry a aktivity.

#### Dítě a jeho psychika

Tato oblast je zaměřená na duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost, rozvoj intelektu, ale také řeči a jazyka. Je rozdělá na další 3 podoblastí. První z nich je jazyk a řeč. Tato podoblast je věnována rozvoji řečových schopností a jazykovým dovednostem. Je tedy zaměřena na to, jak správně mluvit, jak se správně projevat, ale také jak se správně vyjadřovat před publikem a v kolektivu. Druhá podoblast se nazývá poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace. Pracuje s představivostí a fantazií, ale i se smyslovým vnímáním, logickým myšlením, rozvoji tvořivosti, ale také vytvořit si základ pro práci s informacemi. Třetí a poslední podoblastí je sebepojetí, city a vůle. Zaměřuje na poznání sebe sama, získání citové samostatnosti a na schopnost utvářet citové vztahy. Třetí podoblast nám napomáhá nahlížet do svého nitra. Do toho, co se nám děje takzvaně uvnitř. K tomu například může posloužit jóga. Co se týče řečových dovedností, tak je spousta pohybových her, které jsou zaměřeny na mluvené slovo a porozumění mluvenému slovu.

#### Dítě a ten druhý

Tato oblast je zaměřená na podporu utvářet vztahy. Utvářet vztahy je pro děti složité, protože děti se učí utvářet vztahy jednak se svými vrstevníky, tak i s dospělými. Úkolem je tedy posilovat, kultivovat, obohacovat jejich vzájemnou komunikaci a také zajistit pohodu u těchto vztahů.

V této oblasti můžeme volit hry a pohybové činnosti, které jsou zaměřeny na spolupráci a společné dosažení nějakého cíle.

#### Dítě a společnost

Tato oblast je věnována tomu, abychom dítě uvedli do společnosti. Díky tomu si osvojuje společenské hodnoty, seznamuje se s kulturou, uměním, různými návyky i sociálním prostředím.

V této oblasti můžeme volit hry, které dětem přiblíží fungování společnosti a různé sociální prostředí, se kterým se děti můžou setkat.

### Dítě a svět

Tato oblast je zaměřená na elementární poznatky o okolním světě. Děti se zde dozvídají poznatky o životním prostředí a vlivu člověka na prostředí. Děti se dozvídají poznatky jak o okolí jim blízce známé, tak i celosvětovém prostředí. Utváří si tak základní postoje k životnímu prostředí.

V tomto prostředí můžeme volit různé pohybové hry v přírodě, exkurze do zoologických zahrad. Také lze zde zařadit hry, které dětem pomáhají uvědomit si, správný postoj a vztah k životnímu prostředí (Dvořáková, 2006).

## 1.2 Pohyb

Pohyb můžeme definovat jako reakci na určitou změnu, která je ovlivněna vnějším nebo vnitřním prostředím. Tato změna probíhá v daném prostoru a čase. Změny jsou často vlivem somatických, sociálních, duchovních ale i psychických změn. Na tyto změny, které jsou způsobeny stimuly, odpovídá mozek, který tyto změny a podmínky převádí do pohybové odpovědi. Ta pak má určitou motorickou podobu.

Lidský pohyb těla není pouze mechanický pohyb těla, jak to chápe fyzikálně mechanický úhel pohledu, protože je často propojen s psychickými stavy a procesy. Má tedy často emoční doprovod, složku prožívání, která je udávána tím, jaký má člověk vztah s pohybovou činností.

Učení se pohybu a pohybovým vzorcům je celoživotní proces, kdy si jedinec osvojuje a přizpůsobuje se novým podmínkám. Tělo a pohyb tvoří významné jádro vývoje člověka, který má pak až mnohdy přesah do myšlení, kognitivních dovedností, řeči a sociálního chování (Hátlová, 2015).

Autor Joanne Elphinston ve své knize *Stability, sport, and performance movement* mluví o pohybu v souvislosti se sportem. Věří, že v každém sportovci je nepředstavitelná technická dokonalost, kterou sami sportovci představují. Každý sportovec má svůj jedinečný pohyb, díky kterému jej poznáváme a představuje nám tak krásu pohybu, který je vykonáván takřka bez námahy. Jednotlivé techniky vyžadují určitou psychickou strukturu, která podporuje biomechaniku sportu, také koordinaci pro správné provedení pohybu a určité psychické

vypění, díky kterému se zaměřujeme na úsilí. Každý sportovec si musí udržet pohybový model, dokud pohyb nebude zcela dokonalý.

Naše tělo je schopno nám poskytnout mimořádnou rozmanitost pohybu, díky tomu, že je schopno se pohybovat ve více rovinách a ve složitých kombinacích. Tato rozmanitost nám umožňuje věnovat se obrovské škále sportovních aktivit, kdy se naše všestrannost a rozmanitost může stát výzvou k technické dokonalosti. Při této výzvě ovšem může dojít k tomu, že se objeví takzvané nechtěné pohyby. Jinak můžeme tento pojem chápat jako nežádoucí pohyb, který vyžaduje větší vypjetí svalů při ovládní těchto pohybů. Tyto nežádoucí pohyby nám umožňují určitou odchylku od efektivní linie pohybu, což jistým způsobem snižuje účinnost. Pohyb nám, jak již bylo řečeno, nabízí rozmanitou řadu pohybů, díky kterým se například naše klouby dostávají do různých úhlů, stejně tak jako svaly. Sekvencování pohybu a správné načasování pohybu umožňuje docílit oné rozmanitosti, ale také zesílit v různých podmínkách jako je například práce s únavou, rychlostí, obratností, vytrvalostí nebo technické námahy.

V následující kapitole se řeší otázka What is stability a jak autor v textu poukazuje, můžeme slovo stabilita vnímat z různých úhlů pohledu. Něco jiného tento pojem bude znamenat pro sportovce a pro trenéra, jiný význam si v tomto pojmu najde například sportovní lékař, ale také jiný význam ve slově stabilita bude hledat sportovní psycholog.

Z mého pohledu je stabilita v rámci pohybu nedílnou součástí celého systému. Když si vezmu lokomoční dovednost, například skok, bez stability bychom snad ani tento pohyb nemohli provést. Sám autor upozorňuje, že stabilita může být popisem toho, jak celek produkuje pohyb, řídí sílu nebo reaguje na hlavní výzvy. V textu se také objevuje pojem funkcional stability, což bychom ve volném překladu mohli chápat jako funkční stabilita nebo funkčnost stability. V jednoduchém jazyce můžeme ovšem říci, že se jedná o stabilitu našeho těla, která splňuje určité požadavky na zatížení a kontroluje požadované úlohy. O stabilitě se můžeme bavit jako o sekvenčním vztahu, který probíhá mezi pohyblivými částmi těla a rovinami, proporcemi, v nichž se pohybují. Stabilitu také můžeme vnímat jako neuromuskulární reakce a reakce celkového efektu pohybu. Můžeme říci, že pro trenéra a sportovce může mít pojem stabilita význam úzce spojený s pojmem sportovní technika (Elphonston, 2008).



### **1.3 Metody nácviku pohybových dovedností**

Při nácviku je potřeba si uvědomit, jaké metody využijeme, aby byl nácvik daných věcí, co nejvíce efektivní. Mezi nejčastější metody řadíme – metodu slovní, praktické ukázky nácviku a opravování chyb a metodu opakování a zdokonalování.

#### **1.3.1 Metoda slovní**

Tuto metodu nejčastěji využíváme, když dětem vysvětlujeme pohybovou hru nebo dovednost. Snažíme se tak dětem předat význam například u nového nářadí, se kterým se děti ještě nesetkaly, předáváme zastoupení ve sportu. Děti tedy seznamujeme s novým nebo známým pohybovým úkolem a snažíme se dětem, co nejsrozumitelněji vysvětlit samotné provedení daného prvku či dovednosti. Taktéž předáváme dětem samotný význam nové dovednosti, aby děti věděly, proč je důležité tuto dovednost znát a umět.

#### **1.3.2 Metoda praktické ukázky**

Tato metoda se využívá v případě, že cvičitel – tedy pedagog, trenér apod., předvádí danou pohybovou činnost či dovednost. Cvičitel musí při této metodě dbát na správnost provedení daného cviku v přesném rytmu a rychlosti. Při metodě praktické ukázky se také často daný cvik fázuje, čímž dojde k přesnému odhalení daného cviku a k jeho lepší fixaci. Je také možnost využít dítě, které daný cvik již ovládá a má tuto dovednost už naučenou.

#### **1.3.3 Metoda nácviku a opravování chyb**

Při této metodě můžeme využít dvě varianty a to hromadného nácviku a nácviku ve skupinách. Každá z těchto variant nese s sebou různé výhody a nevýhody, je tedy jen na cvičiteli, jakou z variant využije – vstupuje zde také znalost dané skupiny, věkové rozpoložení skupiny a časový prostor.

##### **Hromadný nácvik**

Cvičitel s přesností předcvičuje danou pohybovou dovednost, cvičenci podle něj cvičí a snaží se s naprostou přesností napodobit. Cvičitel, v případě mateřské školy pedagog, musí zdůrazňovat a vysvětlovat správnost provedení. V kompetencích cvičitele je tedy všimnout si chyb svých cvičenců a následně chyby opravit, popřípadě znovu předvést správnost dané pohybové dovednosti.

Ve skupinách

Cvičenci jsou rozděleni do jednotlivých skupin, kdy každá skupina má pak odlišný úkol. Například u dvou skupin pedagog zadá první skupině průpravné cvičení pro činnost s míčem a druhá skupina má tak možnost věnovat se nácviku nové pohybové dovednosti – například hodů horním obloukem. Pedagog má tak větší šanci si všimnout chyb při provádění dané dovednosti a následně chyby hned odstranit, aby nedošlo ke špatné fixaci pohybu. První skupina ovšem cvičí samostatně a pedagog tak svým způsobem musí uhlídat skupiny obě – tedy všimnout si chyb u první skupiny a také opravovat chyby při samotném nácviku.

U této metody je tedy dobré rozdělení skupin pro průpravné cvičení. Každá skupina má jinou činnost, která vede k průpravě na novou pohybovou dovednost. Poté dojde ke spojení skupin a k samostatnému nácviku nové pohybové dovednosti.

#### **1.3.4 Metoda opakování a zdokonalování**

Tato metoda se využívá v případě, že cvičenec je již seznámen s pohybem a má již za sebou průpravná cvičení a samotný nácvik. Cvičenec při opakování upevňuje své pohybové dovednosti. Také zde dochází k chybám, které je potřeba opravovat, aby pohyb byl proveden co nejpřesněji správně.

Při zdokonalování dané pohybové dovednosti dochází v případě, že cvičenec má již pohyb osvojený a zvládá techniku cviku. Zde pro cvičence připravujeme proměnné prostředí, obměňujeme daný pohyb – například hod horním obloukem na konkrétní cíl, chůze po lavičce (Pokorný, 2019).

## 2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Jedná se o pohyb, který je prováděn z místa na místo a může být v různorodém měřítku. Dítě se s lokomočními dovednostmi setkává již v útlém věku a to nejprve s plazením a lezením, později s chůzí a během a nakonec se setkávají se skoky a poskoky. Pro dítě je důležité, aby jeho vývoj probíhal tak, jak má. Každá z těchto etap má své charakteristické prvky, které nelze nijak přeskočit, a proto bychom měli pro vývoj vytvářet optimální podmínky. Ze začátku je každá z lokomočních dovedností zcela nejistá a později se upevňuje a zdokonaluje. Například chůze je z počátku nejistá, prováděná často s dopomocí, než dítě získá potřebnou rovnováhu a jistotu. Chůze je prováděna také za pomoci malých kroků a až později dítě získává potřebnou rovnováhu a postupem času a s překonáváním různých vývojových etap se objevují i jiné styly chůze – například chůze pozadu. Hod, který také řadíme mezi lokomoční dovednosti, je zcela specifický oproti jiným lokomočním dovednostem. Dítě se s ním primárně setkává při manipulaci s předměty, je tedy hodně spjatý i s jemnou motorikou.

Lokomoce jsou prováděny buď v poloze vzpřímené a probíhají pouze po chodidlech nebo v poloze na břicho, později se také může dítě v poloze vzpřímené (lezení na nářadí). Je tedy nutné si uvědomit, jaká správná obuv je vhodná pro chůzi, běh a poskoky. U chůze je také důležité si uvědomit správnou polohu těla, při které by měla chůze být prováděna. U běhu máme určité polohy těla, do kterých se při této aktivitě dostáváme. Všechny tyto polohy bychom neměli podceňovat, protože při nesprávném provedení prvku může dojít k nesprávnému zpevnění kotníku a klenby nožní (Dvořáková, 2006).

### 2.1 Pedagogický přístup k lokomočním dovednostem

V následujících odstavcích bych se ráda pozastavila u anglické knihy, která v sobě má kapitolu *our pedagogice approach to locomotion skills*. Kapitola mi přišla zajímavá hned po první větě, která poukazuje na to, že se budeme společně zabývat 8 pohybovými dovednostmi, kterými jsou – walking, running, side sliding, galloping, hopping, jumping, skipping a leaping. Nelze s jistotou přeložit jednotlivé anglické pojmy, které v českém jazyce mají několik různých interpretací. Mě osobně přijde zajímavé toto rozčlenění pohybových dovedností do jednotlivých kategorií.

Primárně je potřeba zaměřit se na rozvoj pohybové kompetence a poté se zaměřit na její zdokonalení a to především z pohledu jednotlivých aspektů jako je například síla, rychlost, ale také hledání jiné cesty. Následně své pohybové dovednosti musí člověk umět využít

například v souvislosti s hudbou a tedy hudebně pohybovými dovednostmi. Lokomoce můžeme učit mnoha způsoby, nejefektivnější je ten, kdy se zaměřujeme na názorné úkoly, kdy nám jde především o vzájemné porozumění mezi učitelem a dítětem a porozumění jednotlivých výukových postupů. Důležitým klíčem při procesu je využití demonstrace a následovat slova učitelky, lektora nebo v případě sportu, trenéra.

Při učení těchto osmi lokomočních dovedností může hodně pomoci hudba, která udává určitý rytmus, díky kterému můžeme řídit tempo pohybu. Je potřeba ovšem myslet na to, že každé dítě se učí pohyb odlišným způsobem, a proto musíme pro každé dítě nacházet rozličnou cestu. Přitom je důležité mít zafixované základní motorické dovednosti, protože existuje spousta variant, jak se lokomoce naučit. Zatímco jiné dítě se učí pomaleji, jiné dítě se učí rychlejší cestou, kdy dochází v průběhu učení zařazování lokomoční dovednosti do jiných sofistikovanějších pohybových aktivit.

V následujících kapitolách se autor zabývá jednotlivými lokomocemi, kdy například chůze je rozdělena na jednotlivé úkoly, anglicky task. Úkoly jsou odstupňované podle obtížnosti, zatímco u 1. task se zabýváme základy u chůze (Walk in general space) u 2. task se již zabýváme těžšími úkoly – konkrétně tedy střídání tempa, rychlosti u chůze (walk at varying speeds). Každý úkol je pak rozepsán a to z hlediska účelu daného úkolu, tedy nějakého odůvodnění. Nalezneme zde i popis, vybavení, nějaké kritické prvky nebo rizika – co se týče techniky, běžných chyb, příčin a oprav. Já jsem se rozhodla vám představit jen jeden z těchto úkolů.

Vybrala jsem si úkol číslo 6, který nese název run in general space - což bych já ve volném překladu přeložila jako běh za základních podmínek, základy u běhu. Odůvodnění tohoto úkolu je aspekt kvalifikovaného výkonu, protože běh je charakteristický pro svou letovou fázi (Běh je cyklický pohyb skoků). Děti musí prokázat neuvěřitelnou schopnost běhu, protože je základní formou pro spoustu sportů a her. V rámci popisu se dozvídáme, jaký je vhodný prostor pro děti, jaké hry jsou vhodné pro nácvik a rady, jaké hry využít, aby děti do sebe při nácviku zbytečně nenarážely. Co se týče výbavy, je zde doporučení na různé kužely a značky pro vyznačení prostoru. Rizika jsou rozdělena na další dvě podkapitoly a to na techniku a chyby, příčiny a opravu. V rámci techniky si můžeme přečíst přesný popis techniky běhu – držení těla, pozice hlavy, správné držení rukou, ale i nějaké rady na správný trénink – při krocích zvedáme vysoko koleno a spodní noha je protažená (nácvik švihového kolena). V poslední podkapitole se dozvídáme, jaké chyby se objevují, jaká je příčina daných chyb a jak tyto chyby opravit. Například: Dítě u běhání dělá drobné až skoro kroky, příčina je taková, že má zafixovanou špatnou pohybovou kompetenci a náprava probíhá tak, že se

s dítětem snažíme nahazovat skok a pohyb tak, aby směřoval více vpřed. Dítě nemá letovou fázi. Příčina je také špatně zafixovaná pohybová kompetence. Náprava je taková, že požádáme dítě, aby běželo rychleji.

Osobně si myslím, že je toto dobré vědět a znát nějaké základní údaje ke každé lokomoci. Úplně se ale s těmito task neztotožňuji. Myslím si, že se běh dá nacvičit i mnohem efektivnějším způsobem. Přirozenějším. Plně ovšem souhlasím, že se musíme zaměřovat i na chyby u jednotlivých lokomocí – například u toho běhu by špatný běh mohl mít velký dopad v atletice, ale také při různých pohybových hrách, při kterých je důležitým aspektem běh (Ward, 2018).

## 2.2 Lokomoce v rámci vývoje dítěte

V rámci vývoje je důležité říci na začátek pár důležitých slov. Jednak je důležité říci, že každý vývoj začíná už od prvního otevření očí až do posledního dechu. Celkový vývoj je pak důležitý a nesmí se podcenit. Každé dítě se vyvíjí specifickým způsobem, každé svým vlastním tempem a každé dítě má své individuální zvláštnosti. Je ovšem důležité říci, že co se týče celkového vývoje, dítě nepřeskakuje žádné vývojové období, jen se každý jedinec projevuje zcela ojedinělým způsobem a každý do určité fáze vývoje dospěje v jiný časový úsek. Důležitým faktorem je i podpora od okolí – pokud je dítě malé, ovlivňuje jej rodina, dítě starší má vliv i od vrstevníků, školy, pedagogických pracovníků a je tam celkově více vlivů. Rodič si musí uvědomit, že dítě vidí, co rodič dělá. Všimá si mnohdy i detailů – jak rodič chodí, jak se rodič pohybuje, jak uchopuje věci do rukou. Dítě pak přejímá tyto vzorce. U malého dítěte je důležité ukázat svou důvěru. Pokud je dítě již schopno chodit samo, nepotřebuje již oporu v rodiči. Existuje spousta rad, jak nejlépe dítěti zajistit zdravý vývoj. Já zastávám jeden názor a to ten, že bychom dítěti měli dávat dostatečné množství a příležitostí k tomu, aby se samo posouvalo dál. Například když se učí převracet, mělo by dítě mít vhodné podmínky, tedy pevnou plochu. S dítětem bychom také měli prožívat radost, pokud se mu něco povede. Pokud se například poprvé postaví, měli bychom reagovat s nadšením, čímž jen upevníme správný model vývinu (Kammerer, 2007).

Za počátek lokomočního vývoje bychom mohli považovat kojenecké období a to konkrétně čtvrtý až šestý měsíc života dítěte. V této době se již pokouší obrátit se ze zad na břicho. Dítě se v sedmém až dvanáctém měsíci pokouší o první komplexní lokomoční dovednosti a to lezení. Dítě v těchto měsících začíná vstávat a také se pokouší samo stát, což je další znak pro novou lokomoční dovednost. Ta přichází v následujícím období. Malé batole se snaží okolo prvního roku svého života o pár neohrabaných krůčků. Postupem se u dítěte chůze

upevňuje a začne se z ní odvíjet následující lokomoční dovednost. Malé batole, které má již upevněnou chůzi, začíná běhat. Běh je ale stále neomalený a není zcela upevněný. Ke konci období se chůze upevňuje natolik, že dítě je schopno s dopomocí chodit po schodech a také po špičkách. Také se zde objevuje skok snožmo na místě, postupně se dítě učí skákat do dálky. Na přelomu tohoto období se také dítě učí hod horním obloukem.

V následujícím období je dítě předškolního věku. Dítě si pouze osvojuje lokomoční dovednosti a je schopno se adaptovat na těžší varianty jako je například chůze v nerovném terénu. Nejdůležitější fází pro lokomoční vývoj je tedy batolecí období, kdy dítě v lokomočním vývoji je schopno osvojit si téměř všechny lokomoce (Stožický, 2015).

### **2.3 Lokomoce v rámci psychomotoriky**

Lokomoce můžeme skutečně nalézt skoro v každém odvětví, ať už ve sportu, tak už v různých hrách nebo cvičení. Já jsem si vybrala psychomotoriku, protože když se řekne lokomoce, automaticky se mi vybaví psychomotorika. Na psychomotorice se mi líbí, že propojuje hned tři hlediska osobnosti – fyzická, psychická a společenská. Dítě tak získává zkušenosti hned z několika kompetenčních oblastí a těmi jsou – oblasti vlastního těla, osoby, vlastního „já“, oblasti materiální a oblasti společenské. Pokud se na psychomotoriku podíváme z tělesného hlediska, jsou to aktivity, které jsou primárně klidového rázu, aktivity relaxační, čímž máme dojít k vnitřní rovnováze vlastního těla. Psychomotorické hry, aktivity a činnosti jsou zcela pro radost a máme z toho mít pouze pozitivní pocity. Je spousta činností, kde se tělo nachází pouze ve statické poloze, ale jsou tam i činnosti, kde se hojně využívají lokomoční dovednosti (Hálková, 2013).

### 3 GYMNASTIKA

*„Gymnastika je individuální sport zaměřený na ovládnutí těla a na uvědomělou kultivaci pohybu.“*

V gymnastice jsou zapotřebí schopnosti, kterými jsou obratnost, síla a pohyblivost. Nesmíme také opomenout důležitost centrální nervového systému, který řídí pohyb těla a pro gymnastiku je tak důležitý.

S gymnastikou se setkávají děti předškolního věku, pro které jsou nejvhodnější následující gymnastická cvičení:

- Základní pohyby částí těla a změny poloh
- Zpevnění a uvolnění těla
- Cvičení rovnováhy
- Akrobatická cvičení
- Cvičení s využitím gymnastického nářadí
- Cvičení s náčiním

Například v akrobatických cvičeních se děti setkávají s netradičními polohami těla, jakož je například poloha hlavou dolů. Pod tyto cvičení může spadat nácvik kotoulu vpřed. Kotoul vzad se u dětí tohoto věku neprovádí. Před kotoulem vpřed je v rámci nácviku takzvaná kolébka, což je houpání se na zádech. Děti se při těchto cvičení mohou setkat se cviky jako je stoj na rukou odrazem snožmo. Ve cvičení s využitím gymnastického nářadí se děti mohou setkat například s lavičkou, kde kromě rovnováhy mohou děti upevňovat lezení, lezení ve vzporu dřepmo nebo různé přeskoky. Děti se zde seznamují s trampolínou, se švédskou bednou, kde může probíhat nácvik skoku do hloubky. Děti se seznámí se cviky na hrazdě, žerdi nebo také i s provazovými žebříky a prolézačkami. Při těchto cvičení je důležitá dopomoc a záchrana. Pedagog, který se věnuje nácviku prvků těchto cviků, musí předně dané činnosti znát a musí umět dětem poskytnout správnou dopomoc a záchranu. Při cvičení s nářadím se děti setkávají například s balóny, se stuhami a stužkami, švihadly či obručemi. Mohou se zde, ale také objevovat peříčka a různé závoje. Důležitým prvkem při těchto cvičení je manipulace s danými předměty, kdy je důraz kladen na kultivovaný a estetický pohyb (Dvořáková, 2006).

### 3.1 Historie gymnastiky

Minulost tohoto sportovního odvětví spadá až do počátků prvobytně pospolné společnosti. V tomto období se o gymnastice jako takové bavíme především v souvislostech s rituálními tanci, náboženských obřadů, kdy se využívaly akrobatické prvky nebo dokonce akrobatická cvičení, která měla za úkol zatraktivnit různé rituály.

První písemná doložená zmínka o gymnastice se nese do 3 tisíciletí n. l., konkrétněji tedy do Indie a Číny. Různé dokumenty tvrdí, že lidé pečovali o své tělo, zdraví, ale také o rovnováhu ve výchově. V dnešních časech tuto gymnastiku známe pod zcela jinými názvy. Spadá sem stále populární jóga, která je již v dnešní době rozšířená snad po celém světě. Ale také se v Číně můžeme bavit o kung – fu, což je ve své podstatě léčebná a zdravotní gymnastika.

V pozdějších časech, tedy v časech otrokářské společnosti, měla gymnastika své specifické místo. Stala se velmi důležitou a nezastupitelnou především díky její akrobatické stránce. Již Egypťané znali stoj na ruce a stoj na hlavě, dovedli udělat přemet a převal. Akrobacie se tak stala součástí různých tanců a to tanců individuálních, ale také párových. Gymnastika se dostala do podvědomí ve starověkém Řecku, které bylo charakteristické pro svůj rozvoj tělesné kultury. V Aténách vznikaly instituce, které nesly název Gymnasion, jež se věnovaly rozvojem tělesné stránky, později se však jejich úloha změnila. Někteří řečtí filozofové chápou gymnastiku jako léčebný nástroj, harmonický vývoj člověka, ale také jako vývoj člověka s krásným a silným tělem. Nesmíme opomenout Spartu, která byla zaměřena na fyzickou a tělesnou zdatnost každého zdravého jedince, kdy tyto zdatnosti byly rozvíjeny především v návaznosti na bojovou zdatnost. V Římě se později, po ukončení otroctví, gymnastika začala využívat při dodnes známých hrách a to Gladiátorských hrách.

V pozdějších časech, tedy ve středověku, vstupuje nejprve do vývoje společnosti církev, tam gymnastiku nacházíme v podobě rytířské výchovy, ale také v lidových tancích, hrách a různých cvičeních. Po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem, nastává v Evropě období renesance a humanismu, kde se lidé vraceli k antice – tedy ke kalokagathii. Ovšem gymnastiky si zde můžeme všimnout také v renesančních tancích, které mají antické základy.

V novodobých dějinách se postupně objevovaly nové systémy, směry v gymnastice, ale i v tělesné kultuře. Také zde začíná éra sportů. Nejznámější systémy vznikly v Německu, Švédsku a Francii (Kršjaková, 2000).



### 3.1.1 Německý směr

J. B. Basedow byl hlavní představitel tohoto směru. Opíral se o Rousseauovu teorii a založil první internát. Do svého systému tělesné výchovy zařadil nejrůznější nářadí a náčiní. Další významný představitel je J. Ch. F. Gut – Muts. Stal se významným především pro své knihy, které napsal. Jeho nejvýznamnější dílo je *Gymnastika pro mládež*. Dalším významným představitelem tohoto systému je A. Spiessa, který se ve své práci věnoval zcela novému směru. Zasloužil o vnik a zařazení tělesné výchovy do škol. Sám se věnoval cvičení, preferoval cvičení na prostných, ale také se zajímal a zaměřoval na cvičení pořadová.

### 3.1.2 Švédský směr

Je specifický tím, že je to naprostý opak směru německému. Hlavním představitelem byl P. H. Ling, který bral cvičení z hlediska anatomického a fyziologického. Tedy lze říci, že se za pomoci gymnastiky snažil věnovat zdraví a léčbě. Daná a jednotlivá cvičení byla často velmi statická a byly při nich využívány tři hlavní zásady:

- První zásada nám říká, že za pomoci gymnastiky docílíme zdravého růstu a vývinu.
- Druhá zásada nám říká, že bychom neměli opomíjet potřeby mládeže. Čímž je myšleno, že nesmíme opomíjet přizpůsobit jednotlivé cviky, nářadí a cvičení k jejich potřebám.
- Třetí zásada nám říká, že se nejprve musíme zaměřit na správný postoj a draží těla cvičenců a až později se můžeme zaměřit na jiné činnosti, vyšší stupně a zdokonalování.

### 3.1.3 Francouzský směr

Tento směr vznikl díky tomu, že se rozvíjel sport v Anglii a byl také prudký rozvoj přírodních věd. Za hlavního představitele zde můžeme považovat G. Deményho, protože sepsal kritiku, ve které se zabývá a rozebírá německý i švédský systém. Například kritizoval švédský systém a pravil, že tělesná výchova má základy v pohybu, nikoliv na syntéze a statice. Byl také první, kdo stál u vzniku rytmiky. G. Demény se taktéž zasloužil o vniku přirozené metody (Kršjaková, 2000).

### 3.2 Didaktika základní gymnastiky

Poznatky didaktiky tělesné výchovy vycházejí ze současných a aktuálních poznatků. Didaktika tělesné výchovy je zaměřena na zkoumání zákonitosti v procesu výchovného vzdělávání a všech jeho činitelů jak těch vnitřních, tak těch vedlejších a zkoumá vztah mezi nimi.

Ve vyučovacím procesu máme hned několik základních činitelů, kterými jsou.

- Cíle, program, obsah, úkoly (Je tedy důležité mít vizi a vědět přesně, čeho chci dosáhnout a jak toho chci dosáhnout)
- Dítě (Je důležité znát dané děti, jejich věk, pohlaví, vývojovou etapu, zdatnost, vědět o dítěti vše, co bychom v rámci pohybových dovedností vědět měli)
- Činnost učitele (Důležitý faktor, sám učitel musí vědět, že on je ten kdo řídí, kdo iniciuje a kdo komunikuje)
- Prostředí a podmínky (pro úspěšný vyučovací proces musíme mít zajištěné materiální podmínky, sociální podmínky, ale i právní podmínky)

Gymnastika se stala součástí školní tělesné výchovy, ale i tak se gymnastika dostává do podvědomí i učitelům v mateřských školách. Pro svou činnost musí mít stanovené cíle, které mají určitou strukturu. Jsou to tedy cíle vzdělávací (mají formu formativní a informativní), dále jsou to cíle výchovné (mají formu všeobecnou a specifickou) a poslední jsou cíle zdravotní (mají formu kompenzační a hygienickou). Díky těmto cílům dítě může získat základní pohybové dovednosti, které mají celoživotní dopad na jeho osobnost. K tomu ale slouží vyučovací proces, který rozdělujeme na 3 fáze.

1. Plán – musíme vytvořit určitou strukturu plánu, který bude mít vyučovací program.
2. Stanovení návrhu a předpovědi – je důležité stanovit si předem očekávané výsledky a navrhnout kritéria pro samotné hodnocení.
3. Výběr učiva – komplexně vybere to, čemu chce, aby se dítě naučilo

Aby samotný vzdělávací proces fungoval, musíme si také stanovit jednotlivé podmínky, které by měl obsahovat plán vzdělávacího procesu. Do podmínek můžeme zahrnout stanovení si jednotlivých cílů, samotný výběr učiva, určení si vzdělávací formy, také by si učitel měl uvědomit, jaký vyučovací styl chce využít a jaké metody použije. Učitel by si měl uvědomit jednotlivé didaktické zásady, které nám stanovil již Jan Amos Komenský, ale také by si učitel měl stanovit kritéria pro samotné hodnocení, tedy to, jak děti na závěr ohodnotit a jak proběhne zpětná vazba.

Učitel si musí uvědomit jednotlivá kritéria, která musí vzít v úvahu při tvorbě vzdělávacího procesu. Mezi kritéria lze zařadit různé přípravy, dodržování hygienických požadavků, uplatnění odpovídajících organizačních forem, metody, cílů, ale také uvědomění si časové náročnosti.

Aby se vzdělávací program povedl, musíme také vědět, jak by takový program měl vypadat. Má hned několik částí (Skopová, 2010).

#### Rušná část

Rušná část je zpravidla řazena jako první část, protože slouží pro zahřátí organismu, zvýšení tepové frekvence, ale i pro zvýšení frekvence dechu. Jedná se o hromadnou činnost, při níž nejsou nijak využity soutěživé hry. Zpravidla se jedná o pohybové činnosti, které se skládají z chůze, běhu, skoku, lezení a plazení. Zde je důležitá motivace.

#### Průpravná část

Průpravná činnost je zde zařazena z důvodu přípravy na svalové zatížení a také pro podporu správného držení těla. Především ale protahujeme svalstvo, které má tendenci se zkracovat, a posilujeme svalstvo, které má tendenci ochabovat. Pro mateřské školy existuje soubor osmi vybraných cviků, které jsou zaměřené na konkrétní posílení svalu, protažení svalstva nebo také na podporu pohyblivosti kloubů. Cvičení se může provádět na podložkách, karimatkách nebo na koberci. Pro toto cvičení můžeme využívat různých pomůcek – hudbu, míč, stuhu, kruh.

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šijové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy

#### Realizační část

Realizační část nám slouží nejen pro nácvik nových pohybových dovedností a činností, ale i pro opakování a zdokonalování. Probíhá zde rozvoj pohybových dovedností a osvojení organizačních prvků. Této části bychom měli věnovat speciálně nejvíce času. Pokud se děti

seznamují s novou pohybovou dovedností, která se může týkat vytrvalosti, obratnosti, ale i silové schopnosti, musíme děti nejprve s danou pohybovou činností seznámit. Děti si ji pak postupně zkouší – od nejjednoduššího po nejsložitější a následně si musí daný pohyb zafixovat a upevnit.

Pohybová hra

Pohybovou hru jsem zde zvolila z důvodu odreagování. Pohybové hry by měly být klidnější a relaxačního charakteru. Měly by tak dojít ke zklidnění organismu a snížení dechové i tepové frekvence. Zařadila bych zde psychomotorické hry, ale i různá relaxační cvičení. Na samotný závěr může proběhnout reflexe (Skopová, 2010).

### 3.3 Gymnastika v mateřské škole

Gymnastika je sport, který je zaměřený na pohybové dovednosti a ovládnutí svého těla. Plánování a zařazování gymnastických činností, cviků a gymnastického nářadí by mělo být součástí kurikulárních dokumentů pro mateřské školy a později by se s gymnastikou mělo setkat dítě v rámci svého studia na základní škole. Autor knihy podotýká, že by měl být více propracovaný systém na seznamování učitelů s principy gymnastiky v mateřské škole, které jsou naprosto odlišné než například od sportovních gymnastických klubů, jež se zaměřují na vrcholovou přípravu dětí. Práce s dětmi v rámci pohybových chviliek, kde budou zařazeny gymnastické prvky, by měla být propracovaná, cílevědomá a odlišná než například u psychomotorické chvilky. Měli bychom pracovat s dětmi buďto v malých skupinách nebo individuálně. Ohled musíme brát na vývojové fáze jednotlivých dětí a neměli bychom s nimi cvičit cviky, které by jim mohly nějakým způsobem ublížit. Měli bychom s dětmi postupovat od jednodušších cvičení po náročnějších a komplexnějších. S tím úzce souvisí výběr vhodných pomůcek a prostředků jako jsou například – švédské bedny, lavičky, lana, překážky, obruče atd.... Děti u takových dovedností nejčastěji využívají nápodobu, tedy snaží se napodobit pedagogického pracovníka při jednotlivých cviků a činnostech, aby se cvik co nejefektivněji naučily. Proto je důležité myslet na to, že pohybový vzor zde hraje nezastupitelnou roli. Gymnastiku je dobré zařazovat do našich činností proto, aby si děti vyzkoušely různé způsoby pohybu rukou, nohou a svého těla. Děti se naučí ovládat své tělo, naučí se využívat efektivitu různých pohybů a prvků, což může vést k tomu, že za určitého předpokladu se dítě setká s gymnastikou na základní škole a bude schopno stavět na svých základech, které si ponese již z předškolního vzdělávání. Děti jsou pak schopné své pohybové dovednosti posunout ke složitějším cvikům, které budou komplexnější. Důležité

je myslet na to, aby děti měly dobré podmínky pro přirozený vývoj, dobré podmínky pro tvorbu pevného a silného těla, ale především na to, aby dítě zažilo úspěch, na kterém bychom měli stavět veškeré naše činnosti (Werner, 2011).

### 3.4 Pedagogika a estetika hudebně pohybové skladby

Již v minulosti se pohybová skladba stala součástí učiva na vysokých školách, především fakult, kde se připravovali učitelé. Obsah výuky se týkal hudebně pohybového vzdělání studentů, ale také učivo bylo zaměřeno na to, aby studenti dále s těmito dovednostmi byli schopni pracovat dál a dokázali pak vést děti, kdy by hudebně pohybové vzdělání využili k motivaci a kultivovanému projevu. Tato snaha vedla k vytvoření komplexních kompetencí, kterými jsou:

- Zvyšování kvality při cvičení s hudbou, tedy vytváření vědomostí a zkušeností zaměřených na utváření větších pohybových celků spjatých s hudbou.
- Zkvalitnění vědomostí založených na osvojování si rytmického pohybu s cílem kreativně využívat vazby mezi hudbou a pohybem. Tedy účelně propojovat hudební předlohu s pohybem.
- Podněcování k tvořivosti pedagoga k utváření vlastních pohybových celků a pohybové improvizaci
- Účelné individuální zlepšování pohybového projevu, který vede k posílení pohybové paměti
- Upevnit spolupráci mezi cvičenci
- Umět využít jednotlivých principů, které vedou ke zkvalitnění práce
- Aplikace osvojených znalostí týkajících se gymnastiky a tance do společné pohybové skladby.

Gymnastika se tak dá využít i při tanci nebo v různých hudebně pohybových aktivitách. Jde nám tedy především o to propojit složku pohybovou se složkou hudební, v některých případech například i se složkou výtvarnou. V logickém a propracovaném sledu jednotlivých prvků, které jsou spojeny do jednoduchého útvaru, můžeme najít ideu kompozice, choreografii nebo pohybový motiv. Hudba v nás vyvolává emoce, proto tato myšlenka může mít pozitivní vliv na estetiku pohybu. Pro toto cvičení můžeme využít různého náčiní, jako jsou například stuhy. I zde platí, že s dětmi musíme postupovat od nejjednoduššího ke složitějšímu. Ať už to je hudba, která má stálý a neměnný rytmus, krátký sled cviků, až po

samotnou improvizaci dětí na hudbu, až po složité a komplexní choreografie. Gymnastika se tak dá využít i jiným než tradičním způsobem (Novotná, 2012).

### 3.5 Dopomoc a záchrana

V rámci gymnastiky je nutno zmínit kapitolu dopomoc a záchrana. Je to něco, co neodmyslitelně patří k tomuto sportu a ke všem aktivitám spojené s tímto sportem. Bezpečnost při sportovních aktivitách by měla být na prvním místě. Není radno ji podceňovat, protože není nic důležitějšího, než že dítě absolvuje tělesnou chvíli v bezpečí a v pořádku. Měla by se od toho odvíjet realizace a plánování jednotlivých aktivit (Tilinger, 2014).

Dopomoc znamená různá opatření při provádění jednotlivých cviků, cvičení, činností. Také bychom to mohli nahradit slovním spojením různé zásahy, které patřičně ulehčují provedení jednotlivých cviků. Děti si díky dopomocí dokážou utvořit jasné představy o správném provedení a průběhu pohybu. Při první fázi nácviku umožňujeme dítěti mnohdy vůbec provedení daného cviku. Dopomoc můžeme rozlišit na přímou a nepřímou. Přímá dopomoc je charakteristická tím, že se jedná o přímý fyzický kontakt s dítětem. Můžou sem spadat různá podržení, postrčení, vyzvednutí nebo pouhý dotek. Můj osobní názor je ten, že taková dopomoc nám pomáhá předejít spoustě chyb, pokud dítě včas opravíme dotekem. Pomocí dopomoci mu takzvaně skoro až předvedeme daný pohyb, dítě si jej lépe zafixuje. Lépe si osvojí daný cvik a prožije si jej správně. Nepřímá dopomoc je pak ta, kdy používáme slova, artikulační signály. Míjí se tím různé signály, kterými jsou například – teď, vyskoč, trč atd.... Do nepřímé dopomoci také řadíme úpravu cvičebního prostoru za pomoci žíněnek, úpravy náradí, orientačních bodů atd....

Záchrana je pak určité opatření, které vylučuje jakékoliv zranění cvičence. Má velký vliv na psychiku dítěte. Záchrana můžeme rozdělit na několik kategorií. První kategorie je záchrana přímá. Tento typ záchrany vyžaduje fyzický zásah zachránce, tedy dítě při cvičení chytáme, aby případně nespadlo. Záchrana nepřímá je charakteristická tím, že se jedná o zajištění cvičebního místa, místa dopadnu či doskoku. Například pokud dítě seskakuje z nízké lavičky, místo je opatřeno měkkou žíněnkou. Poslední z kategorie záchrany je sebezáchrana. Jedná se o sebezáchovu dítěte, které se samo snaží zachránit se před případným pádem. Například pokud znejistí při chůzi na lavičce, špatně položí nohu, raději z lavičky seskočí. U jiných cviků se může jednat o pád „na všechny čtyři“. Myslím si, že je důležité, aby k tomuto typu záchrany děti byly vedeny. (Fialová, 2010).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 TYP PRAKTICKÉ ČÁSTI

Pro svou praktickou část bakalářské práce jsem zvolila soubor gymnastických prvků. Aktivity jsem ověřovala v konkrétní mateřské škole. Pro soubor gymnastických prvků jsem zvolila pouze jednu mateřskou školu ve Zlínském kraji. Jedná se o běžnou mateřskou školu v menším městě. Také jsem si vybrala konkrétní jednu třídu, se kterou jsem pracovala po celou dobu.

### 4.1 Charakteristika

#### 4.1.1 Zdůvodnění

Hlavní důvod, proč můj soubor gymnastických prvků vznikl, byl ten, že jsem chtěla, aby se pro děti otevřela nová cesta k pohybu. V návaznosti na předchozí zkušenosti se sportem tedy nejprve vznikl soubor her a poté samotný soubor, který by měl pomoci dětem. Tato nová cesta by dětem měla sloužit k tomu, aby si našly novou, netradiční cestu ke sportu – k jakémukoliv sportu. Souborem jsem chtěla docílit toho, že děti budou mít chuť k pohybu. Naučit a předat dětem nové zkušenosti a dovednosti, které poté dokážou využít i v jiných, následujících činnostech. Také jsem tímto souborem chtěla dbát na zdravý vývoj dítěte netradiční formou. Tím je myšlen boj s nadváhou. Obezita u dětí je čím dál tím více aktuálnějším tématem a myslím si, že není snad školka, která by se s takovým dítětem nesešla. U těchto dětí je důležité nejen regulovat zdravou stravu, ale taktéž je přirozeně vést k pohybu a k chuti se hýbat.

Pohyb je pro děti velmi důležitý. Nejen, že to napomáhá jejich zdravému tělesnému rozvoji, napomáháme i jejich duševnímu rozvoji. O sportech je známo, že v nich člověk nachází sám sebe. U některých pohybových činností se necháváme strhnout jejich dějem, soutěživostí, adrenalinem, u jiných je zapotřebí soustředit se jen sám na sebe a vnímat své tělo jako celek, který ovládáme jen my. Děti již v mateřské škole by měly okusit to, co vše jim různé pohybové aktivity a sporty mohou nabídnout.

Můj soubor vznikl se záměrem pohybové opory do budoucích let. Je všeobecně známo, že gymnastika slouží jako dobrá příprava pro všechny sporty. V základech se dítě naučí ovládat své tělo, pracovat s ním, umět překonávat různé překážky a svůj strach. Dítě, které se setkálo s gymnastikou, má pak lepší předpoklady pro úspěšnější start v jiném sportovním odvětví.



#### 4.1.2 Obecné informace

Soubor nese název „Cvičíme gymnastiku v mateřské škole“, který je zařazován do běžných činností mateřské školy ve Zlínském kraji. Soubor byl sestaven pro věkovou kategorii od 4 do 6 let. Třída, ve které činnosti probíhaly, byla ve věkovém rozmezí od 5 do 6 let.

Jednotlivé činnosti ze souboru gymnastických prvků probíhaly v prostorách herny mateřské školy, v případě potřeby byla využívána i herna v jiné budově daného komplexu – z důvodu rekonstrukce herny a z důvodu využití specifického náčiní. Herna je vybavena linem a kobercem, nachází se zde i pódium, zrcadla a televize. Místnost je vybavena nejrůznějšími pomůckami – například míči, kruhy, lavičkami, žíněnkami, kužely, balančními plošinami.... Jednotlivé dny jsem vedla já sama, mám s gymnastikou dlouholeté zkušenosti a mám také za sebou několik školení ohledně tohoto sportovního odvětví. V herně byl přítomný pedagogický dozor – tedy p. učitelka, která má danou třídu na starosti (měla jsem tedy možnost spolupracovat s oběma p. učitelkami) Financování nebylo zapotřebí, protože byly využity pomůcky, které nabízela daná mateřská škola, a dny byly v rámci běžného dne v mateřské škole. Realizováno bylo celkem osm aktivit, které jsem vybrala na základě náročnosti a dostupnosti v rámci materiálového zázemí.

#### 4.2 Cíl souboru

Hlavním cílem mého souboru bylo vytvořit aktivity, které budou pro děti ve věku 4 – 6 let a zároveň aby děti měly možnost vyzkoušet si prvky gymnastiky. Cílem tedy bylo zpřístupnit gymnastiku dětem v mateřské škole, vymyslet a poupravit jednotlivé nářadí (například kladinu nahradila lavička). Cílem bylo taktéž přiblížit více odvětví v gymnastice, než jen sportovní gymnastiku. Velký důraz byl kladen na cíl, který měl za úkol rozvíjet děti po stránce lokomočních dovedností, dbát na správnost provedení a propojení s předchozími cíli. Učitel by tedy měl brát v úvahu tyto dva aspekty a opravovat chyby jak u cviků gymnastických, tak i u lokomočních. Také je dbán důraz na pomoc a záchranu, která musí být odborná. Důraz je kladen na samotné provedení, kde by se mělo využívat metody názorné ukázky.

#### 4.2.1 Kompetence

- Seznámit se netradičními pomůckami v rámci souboru gymnastických prvků
- Osvojit si lokomoční dovednosti za pomoci jednotlivých pohybových aktivit v rámci souboru
- Seznámit se gymnastickými prvky v rámci cviků při pohybových aktivitách
- Upevnit pohybovou kultivaci spolu s estetickým cítěním v rámci pohybových aktivit

### 4.3 Časový harmonogram

Výběr aktivit do souboru – říjen – listopad

Nejprve jsem si stanovila kritéria pro výběr daného souboru. Kritéria, která byla stanovena:

- Přiměřenost věku
- Každá aktivita musela splňovat prvky gymnastiky a lokomoční dovednost
- Aktivita musí být časově nenáročná
- Aktivita musí být z relevantních dostupných pomůcek

Pro výběr těchto aktivit byla využita nejrůznější literatura, zkušenosti, ale také pravidla české gymnastické federace.

Při této fázi jsem vybírala dostupnou mateřskou školu, která by mi umožnila realizovat aktivity v rámci mého souboru.

Vznik jednotlivých dní – listopad – prosinec

Po stanovení si jednotlivých aktivit do mého souboru, jsem aktivity komplexně zařadila do jednotlivých dní, tedy ke gymnastickým prvkům byla přidána rozcvička, pohybová hra, ale i rušná část.

V tomto období nadále probíhal výběr jednotlivé mateřské školy. Po ukončení výběrového řízení tak následoval pohovor s ředitelkou dané mateřské školy. Měla jsem možnost se dopředu seznámit s prostory mateřské školy, ale také s pomůckami.

Realizace – leden – únor

Soubor gymnastických prvků jsem začala realizovat v lednu, vždy v pátek. Pravidelně každý týden jsem se s dětmi setkávala. Výjimky tvořily pátky, kdy zde zasahovaly například pololetní prázdniny. Přesto veškeré lekce byly nahrazeny.

Vyhodnocení a evaluace – Březen

Během realizační části jsem si vedla záznamový deník, který mi sloužil pro sebereflexi a pro zápis toho, co jsme dělali, co bych změnila, ba naopak, co bych neměnila. Do deníku byly zapisovány zpětné vazby od p. učitelek, které mi zpětnou vazbu podávaly vždy po skončení realizace. Také zde byl záznam o dětech – počet dětí, nálada dětí, zvláštnosti dětí, stejně tak v deníku byla zaznamenávána zpětná vazba od dětí.

#### 4.4 Kritéria pro soubor aktivit

Pro výběr jednotlivých aktivit jsem zvolila jednotlivá kritéria. Ta byla zvolena na základě zkušeností, které jsem získala za svou pedagogickou praxi – na vysoké i střední škole, ale také u brigády ve školských zařízeních a také za své působení v družině při základní škole. Kritéria jsem volila s ohledem na dostupnou literaturu, kterou jsem v rámci vytváření souboru využila. Kritéria jsem vybrala celkem tři.

- Přiměřenost věku
- Dostupnost materiálního zabezpečení – pomůcky
- Aktivity využitelné v mateřské škole

Po výběru jednotlivých aktivit, byl sestaven soubor. Tento soubor byl poté aplikován do konkrétní mateřské školy.

#### 4.5 Kritéria pro výběr mateřské školy

Vybrat tu správnou mateřskou školu, kde bych svůj soubor gymnastických prvků realizovala, nebylo jednoduché. Mou podmínkou bylo, aby mateřské školy neměly zkušenosti s jednotlivými cviky z mého souboru aktivit.

Vybrala jsem si tedy podle charakteristiky pár mateřských škol v okolí mého bydliště a oslovila jsem ředitele škol s žádostí na osobní setkání – pohovor. Po uskutečnění pohovoru, jsem měla hned jasno. Předcházející školy mají a využívají jednotlivé činnosti z mého souboru, a tak jsem se rozhodla zvolit tu jednu, kde to pro děti bude zcela nové.

Znovu jsem si sjednala pohovor s ředitelem školy a na základě osobní domluvy jsem se domluvila na zahájení, časové dotace a také jsem poprosila o vyplnění dotazníku pro rodiče s cílem získat souhlas rodičů k fotografování dětí pro účely mé bakalářské práce.

## 4.6 Průběh

Před samotným začátkem jsem navštívila danou třídu. Účelem bylo poznat děti, domluvit se s paní učitelkou a nabídnout jí možnost ponechání si souboru aktivit, které budu s dětmi cvičit.

Domluvily jsme se tedy na konkrétních dnech, času, kdy budu svůj soubor gymnastických prvků realizovat. Nechala jsem paní učitelku, aby si konkrétně vybrala den a čas tak, abych jim nezasahovala do žádné z činností a programu jejich dne. Domluva probíhala s každou paní učitelkou dané třídy zvlášť, ačkoliv se jejich názory nakonec shodly.

Jezdila jsem realizovat soubor prvků každý pátek od 9:00 – 9:30 po dobu 2 měsíců. Myslela jsem, že mi 30 minut nebude stačit, ale později jsme zjistila, že časová dotace byla naprosto dostačující. Do mateřské školy jsem docházela vždy dříve, abych si vše stihla připravit. Po skončení výstupu vždy proběhlo zhodnocení a příprava na následující týden.



Obrázek 1: Herna

#### 4.6.1 Problémy při realizaci

Můj soubor aktivit obsahuje deset činností, které se týkají mého tématu. Bohužel se mi nepodařilo je zrealizovat všechny, protože 2 měsíce mi stačily pouze na osm výstupů.

Některé pomůcky nebyly dostatečné a musela jsem je přizpůsobit daným dostupným materiálním podmínkám. Také jsem musela dané 2 výstupy vyhodnotit i podle již zmíněných pomůcek (např. stuha)

Následně se mi nepodařilo získat jednohlasný souhlas rodičů ohledně fotografií pro mou bakalářskou práci. Proto jsem se rozhodla fotit pouze prostor a pomůcky, které využiji pro své výstupy

#### 4.6.2 Pomůcky

Před samotným začátkem jsem paním učitelkám předala seznam pomůcek, které budu pro své gymnastické prvky využívat. Paní učitelky měly čas se seznámit se seznamem gymnastických prvků a zaznamenat si ty, které mají a nemají. I já jsem měla možnost si prohlédnout materiální zázemí mateřské školy.

Zde uvedu pomůcky, které měly být využity a které využity byly – tedy byly nahrazeny nebo pomůcky, které využité nebyly vůbec.

	<b>Pomůcka</b>	<b>Nahrazený pomůcka</b>	<b>Nevyužitá pomůcka</b>
1.	Lavička	Nízká lavička	-----
2.	Trampolína	-----	-----
3.	Švédská bedna	-----	-----
4.	Míč	Pěnový míček	-----
5.	Kruh	Malá obruč	-----
6.	Žebřiny	-----	-----
7.	Žíněnky	-----	-----
8.	Stuha	-----	Nevyužité
9.	Žerd'	-----	Nevyužité

Tabulka 1: Pomůcky

### 4.6.3 Soubor aktivit

Po uspořádání pomůcek jsem učitelky seznámila se souborem aktivit. V souboru jsem měla vypsané pouze aktivity, které jsou později dominujícími aktivitami v mém souboru. Soubor je tedy obohacen o různé hry, aktivity, ale i průpravná cvičení, díky kterému se děti protáhnou a rozcvičí. Soubor aktivit je koncipovaný tak, aby děti postupovaly od nejjednoduššího po to nejtěžší. Aby si děti vyzkoušely, co nejvíce z gymnastiky a aby nebyly opomíjeny lokomoční dovednosti, které má dítě rozvíjet.

Soubor aktivit je vytvořen tak, aby se později daly aktivity obohacovat, doplňovat a ztěžovat na vyšší úroveň.

Zde je v tabulce ukázaný daný soubor.

	<b>Aktivity</b>	<b>Těžší varianta – inovace</b>
1.	Chůze po lavičce	Chůze po lavičce po špičkách, chůze po lavičce pozadu, chůze po lavičce v dřepu
2.	Výskok	Výskok s trampolíny s rozběhem, výskok z trampolíny s obratem 180°
3.	Seskok do hloubky	Výskok na švédskou bednu, výskok do dřepu na švédskou bednu
4.	Jednoduchý hod	Manipulace s míčem, jednoduchý hod, hod horním obloukem, hod dolním obloukem,
5.	Manipulace s kruhem	Jednoduchý hod s kruhem, prolézání kruhem
6.	Lezení po žebřinách	Lezení po žebřinách do nižší výšky, do vyšší výšky, přelézání z žebřiny na žebřinu
7.	Lezení po švédské bedně	Lezení po lavičce, lezení mezi překážkami
8.	Manipulace se stuhou	Nácvik jednoduchého sledu prvků – sestavy, nácvik sestavy na hudbu
9.	Houpání se na žerdi	Ručkování po žerdi, jednoduché svisy na žerdi
10.	Kotoul do předu ze vzporu	Kotoul dopředu ze dřepu

Tabulka 2: Aktivity

## 4.7 Jednotlivé dny

### Den první

Datum: 10. 1. 2020

Počet dětí: 22

Cíl:

- Osvojit si chůzi po gymnastickém nářadí jako je lavička

Organizační forma:

- Individuální

Metoda:

- Metoda praktické ukázky

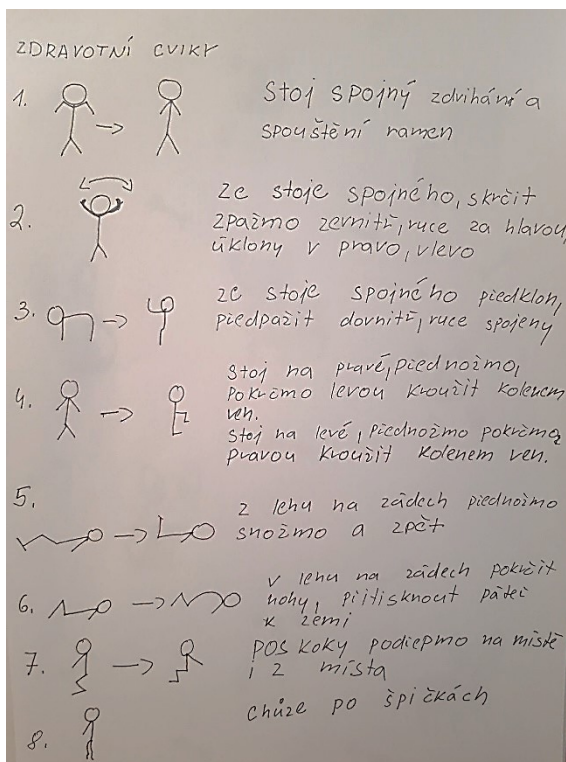
Průběh:

Rušná část

Děti za pomoci příběhu chodí, skáčou, plazí se. Např.: Myslivec šel na procházku po lese – chůze, jak se prochází, tak potká srnu – běh, myslivec si musel lehnout, aby jej srna neviděla – leh a následné plazení, plazil se blíže, aby na srnu viděl, ale srna utekla – běh.

Průpravná část:

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šijové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 2: zdravotní cviky

### Realizační část

Děti se nejprve seznámí s lavičkou. Mohou si na ni šáhnout rukou, mohou si zkusit na ni stoupnout. Než ale začneme na lavičce chodit, nejprve se jen tak procházíme po třídě. Poté chodíme na zemi po čáře, snažíme se klást nohy před sebe a nešlapat mimo čáru. Následně zkusíme chůzi po laně, které leží na zemi. Dále přejdeme k chůzi na lavičce – děti po lavičce chodí jednotlivě a my poskytujeme dětem pomoc a záchranu.

### Pohybová hra:

#### Na sochy

Děti běhají, chodí, lezou, skáčou po herně (prostoru). Doprovází je zvuk bubínku – můžeme dětem ztížit hru tím, že děti pobídneme, aby běhaly, skákaly atd.... podle zvuků bubínku. Když na bubínek přestaneme hrát, děti se musí zastavit a zaujmout pozici jako socha. Také můžeme v rámci této hry vyhlásit soutěž o nejlepší sochu.



Hodnocení:

Z pohledu učitelky:

*„Líbilo se mi to. Hra děti hodně bavila, něco podobného také hrajeme. Je super, jak si zvládáš děti organizovat. Líbila se mi část, kdy jste se na začátku představili. Jen bych příště pro děti vymyslela jinou aktivitu, aby ostatní děti, které necvičí, jen neseseděli.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 17x

Známka 2 – 5x

Sebereflexe:

Jsem s výstupem spokojená. Děti dané aktivity zvládly bez problémů. Jen pro příště bych měla děti více opravovat, aby například u průpravné části děti cvičily cvik přesně tak, jak mají. Také bych se neměla bát dětem přesně předvést daný cvik i vícekrát.



Obrázek 3: Lavička

Den druhý

Datum: 17. 1. 2020

Počet dětí: 21

**Cíl:**

- Upevnit lokomoční dovednost skok za pomoci gymnastického nářadí – trampolíny.

**Organizační forma:**

- Individuální

**Metoda:**

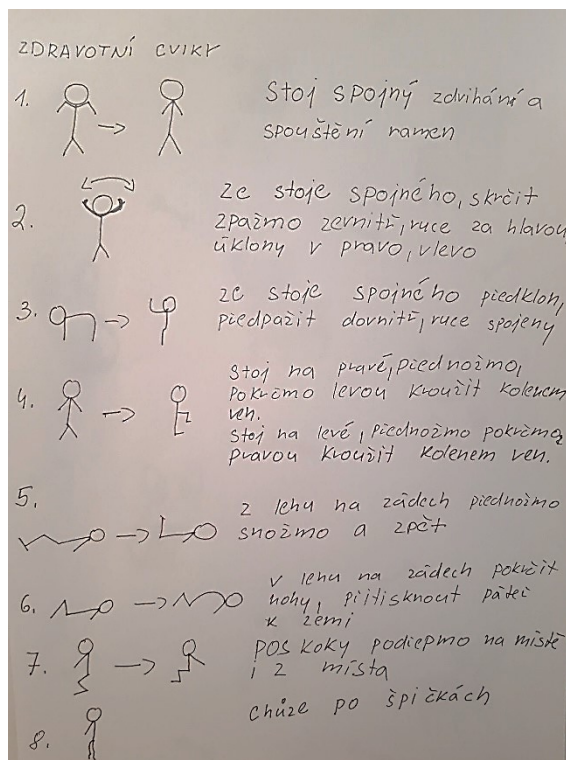
- Metoda praktické ukázky

**Průběh:****Rušná část****Na sochy**

Děti cvičí do hudby (běh, skoky, chůze, lezení, plazení) podle toho, jak udá paní učitelka. Když hudba přestane hrát, děti ze sebe udělají sochy. Poté se hudba znovu pustí a děti znovu běhají po herně.

**Průpravná část:**

1. Mezilopátkové svalstvo, prsní svaly, šíjové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 4: zdravotní cviky

### Realizační část

Děti se nejprve seznámí s trampolínou. Necháme děti, aby s dopomocí si na trampolíně zaskákaly. Naučíme děti po odrazu správně dopadnout na žíněnku. Dětem vše nejprve ukážeme, než si samy vyzkouší odraz a dopad. Poté dětem ukážeme, jak se rozeběhnout, skočit na trampolínu a jak dopadnout na žíněnku. Rozběh provádíme z krátké vzdálenosti. Děti si tento odraz mohou nejprve vyzkoušet jen na koberci, než jej vyzkouší na samotné trampolíně. Rozběh pak můžeme prodlužovat a zaměřit se na samotný běh. Vysvětlit dětem, jak se nejefektivněji rozeběhnou, než se odrazí na trampolíně.

Děti, které zrovna necvičí na trampolíně, mohou cvičit na lavičce. Děti zde budou mít za úkol se po lavičce plazit.

### Pohybová hra:

#### Na barevné domečky

Po třídě se rozmístí domečky a děti chodí po třídě a na pokyn „Všechny děti se schovají do žlutého domečku.“ Děti musí najít žlutý domeček a schovat se u něj. Dětem můžeme hru ztížit tím, že úkolů bude více. „Všechny holky se schovají do zeleného domečku.“

Hodnocení:

Z pohledu učitelky:

*„Bylo dobré, jak jste zopakovaly hru, kterou jste předtím hrály. Děti hra baví. Děti byly u rozběhu na trampolínu trošku zmatené, ale poté jim to šlo. Také bylo super, jak jsi zařadila vedlejší aktivitu k té hlavní. Jen se neboj děti více pobízet a opravovat.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 19x

Známka 2 – 2x

Sebereflexe:

Dnešní výstup se mi líbil. Děti byly z trampolíny unešené, z čehož jsem usoudila, že na trampolíně běžně necvičí. Jen jsem špatně vysvětlila rozběh a skok na trampolínu. Dětem to ze začátku moc nešlo, ale po opětovném ukázání, děti pochopily a všechny se naučily danou aktivitu.



Obrázek 5: Trampolína

Den třetí

Datum: 27. 1. 2020

Počet dětí: 17

## Cíl:

- Seznámit se principem lokomoční dovednosti seskoku ze švédské bedny.

## Organizační forma:

- Individuální

## Metoda:

- Metoda praktické ukázky

## Průběh:

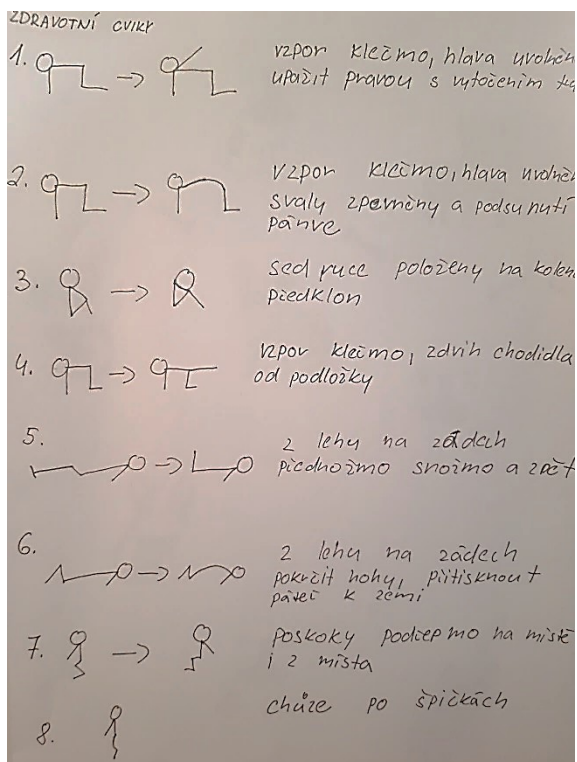
## Rušná část

## Na barevné domečky

Po třídě se rozmístí domečky a děti chodí po třídě a na pokyn „Všechny děti se schovají do žlutého domečku.“ Děti musí najít žlutý domeček a schovat se u něj. Dětem můžeme hru ztížit tím, že úkolu bude více. „Všechny holky se schovají do zeleného domečku.“

## Průpravná část:

1. Meziopatkové svalstvo, prsní svaly, šíjové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 6: Zdravotní cviky 2

### Realizační část

Děti by se seznámily se švédskou bednou a žíněnkou. Řekly bychom si, proč je u té bedny žíněnka a co by se stalo, kdyby tam nebyla. Poté si zaskáčeme po herně – nechám děti, aby skákaly tak, jak je potřeba. Následně bychom si na koberci ukázaly, jak se správně seskakuje, kam směřují ruce, co je potřeba udělat s koleny, aby utlumily pád. Poté bychom si to zkusily z nízké překážky a to z lavičky a nakonec bychom přešly na švédskou bednu – byla by vysoká do úrovně kolen. Dětem poskytujeme pomoc a záchranu. Ony seskakují jednotlivě ze švédské bedny – dětem je také potřeba ukázat, jak na danou bednu vylézt.

### Pohybová hra:

#### Honzo, vstávej!

Nejprve se ptá: „Honzo, vstávej!“ a děti odpovídají, „kolik je hodin.“ Učitel pak určuje druh kroku – sloní, slepičí, mravenčí. Podle druhu zvoleného kroku děti udělají daný krok – například – sloní krok je takový, že je hodně dlouhý. Určuje se i počet daných kroků – například 3 sloní. Děti musí za pomoci kroků ujít danou trasu.

Hodnocení:

Z pohledu učitelky:

*„Dětem jsi dnes vše pěkně ukázala. Všechny jsi opravovala a upozorňovala děti na chyby. Jen bych příště dětem lépe vysvětlila, jak seskakovat, některé děti skákaly spíše do dálky než do výšky. Také bych příště bednu dala níž.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 9x

Známka 2 – 8x

Sebereflexe:

Myslím si, že dnes se mi výstup povedl. U závěrečné hry jsme se hodně nasmály, děti hru neznaly, a tak jsem využila toho, že jsem je mohl naučit novou hru. Některé děti měly strach z bedny seskočit, a tak jsem jim musela pomáhat více, než u předchozích cviků.



Obrázek 7: Švédská bedna

Den čtvrtý

Datum: 31. 1. 2020

Počet dětí: 20

Cíl:

- Návuk hodů horním obloukem

Organizační forma:

- skupinová

Metoda:

- Metoda praktické ukázky

Průběh:

Rušná část

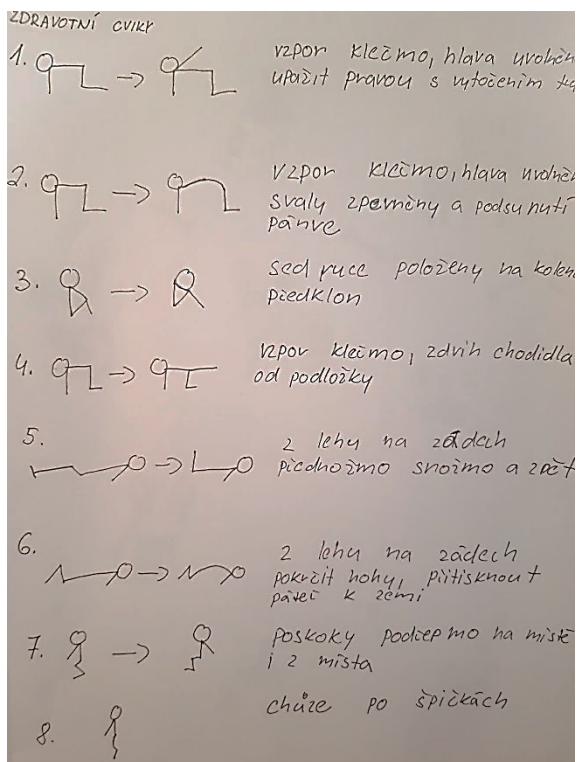
Děti by měly různé barevné míče, a když se řekne jedna barva, děti musí běhat. Děti tak musí dávat pozor, která barva cvičí, pak můžeme měnit pokyny – skoky, lezení, plazení atd....

Průpravná cvičení

Cvičení s míčem

1. Meziopatkové svalstvo, prsní svaly, šíjové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy





Obrázek 8: Zdravotní cviky 2

### Realizační část

Dětem ukážeme krátký sled jednoduchých pohybových činností s míčem, kde je zařazený i samotný hod. S dětmi tak provádíme nácvik hození míčem. Dětem vysvětlíme, jak se daný pohyb provádí a poté vyzíváme jednotlivě děti, aby si hod zkusily. Pokud uvidíme chybu, zkusíme děti opravovat. Pokud mají hod zvládnutý, za pomoci nápodoby zkusíme krátký sled pohybových činností s míčem.

Stoj rozkročný – předávání míče z jedné ruky do druhé, podávání míče pod nohama, poté tři kroky vpřed – ruce jsou nataženy s míčem v ruku, poté tři kroky do strany, předávání míče z ruky do ruky, nakonec za zády a následný hod míče.

### Pohybová hra

Hra se jmenuje koulování. Dětem se rozdají papírové koule a herna se rozdělí na dvě části. Děti pak rozdělíme na dvě družstva. Děti pak hází sněhové koule a snaží se, aby na jejich polovině hřišti bylo co nejméně sněhových koulí.

Hodnocení:

Z pohledu učitelky:

*„Děti již s hodem mají zkušenosti, s míčem manipulují rády. Je škoda, že jsi při sestavě nevyužila i hudbu a sestava nebyla náročnější. Ovšem, líbila se mi práce se skupinami, děti měly tak možnost vyzkoušet si hod na cíl. Také závěrečná hra se mi líbila, bylo zde využito to, co se děti dnes naučily.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 9x

Známka 2 – 10x

Známka 3 – 1x

Sebereflexe:

Myslím si, že dnes se mi můj výstup moc nepovedl. Sestava byla nenáročná a mohla být doplněna o jiné prvky (hudba). Ovšem myslím si, že jsem celou pohybovou činnost zvládla organizačně. Dvě skupiny jsem dokázala řídit, ačkoliv každá měla rozdílný úkol. Také pohybová hra měla velký úspěch, děti během ní zvládaly hod horním obloukem.



Obrázek 9: Míče

Den pátý

Datum: 7. 2. 2020

Počet dětí: 22

Cíl:

- Upevnit lokomoční dovednost lezení na žebřinách

Organizační forma:

- Individuální

Metoda:

- Metoda praktické ukázky

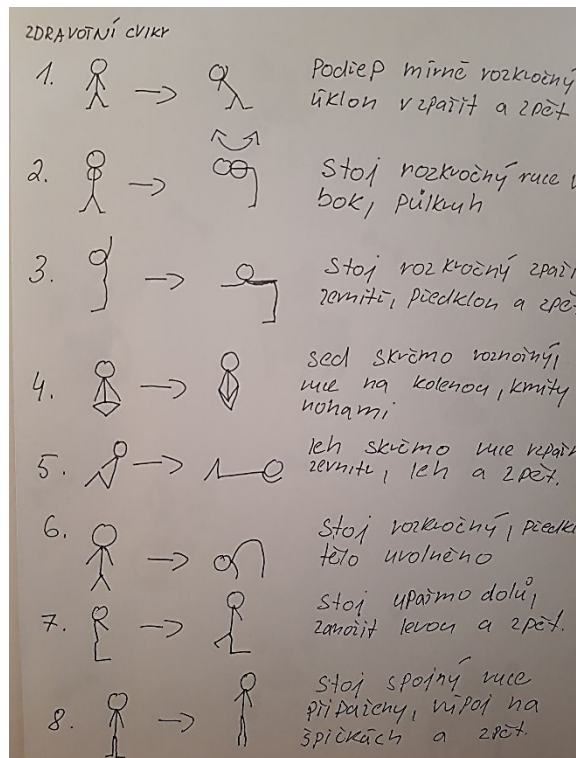
Průběh:

Rušná část

Děti měly za úkol procvičit si základní lokomoce za pomoci slovního doprovodu a pohádky. Princ se procházel po nádvoří (chůze), když tu zahlédl vetřelce, který se vloupal do hradu. (děti stojí a rozhlíží se). Jen co si jej všiml, rozběhl se za ním a snažil se jej chytit. (běh). Jak tak ale běžel, běžel hluboko do lesa a jeho pronásledovatel mu utekl. (děti se zastaví a znovu se rozhlíží). Princ se snažil vrátit tou samou cestou zpět. (chůze). Musel ovšem překonávat překážky – musel skákat přes potoky (skok), podlézat husté porosty stromů (plazení). Ale nakonec se dokázal vrátit zpět. (děti se zaradují).

Průpravná cvičení

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šíjové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 10: Zdravotní cviky 3

### Realizační část

Děti budou mít za úkol zopakovat si hod na cíl. Zde budou děti cvičit samostatně. Mohou zkusit házet si s míčem a procvičovat si tím chytání. Taktéž si děti mohou posílat míč v sedě.

Děti jednotlivě budou přistupovat k žebřinám. Styl lezení jim nejprve předvedu a samy si jej poté vyzkoušení.

### Pohybová hra

Pohybová hra se jmenuje ručkování. Děti jsou ve dvojicích, každé dítě má svou žebřinu. Sednou si k žebřinám a mají za úkol pomocí rukou se vyručkovat, co nejvíc můžou, bez toho aniž by se nohy dotýkaly žebřin. Tedy střídavě se musí dotýkat žebřin a střídát ruce do polohy vzpřímené. Tuto hru můžeme uspořádat jako soutěž anebo jen tak pro odreagování a zafixování si střídání rukou při lezení na žebřinách.

Hodnocení:

Z pohledu učitelky:

*„Dnes to také bylo dobré. Na žebřinách děti moc necvičí a je dobré, aby věděly, jak se správně držet a jaký je správný postup u lezení. Líbilo se mi, jak jsi je upozornila na to, že tak se lozí i po průlezkách venku, proto je důležité se to naučit a zabránit případnému neštěstí. Jen se mi dnes nelíbilo to, že děti byly u míčů až moc hlučné.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 17x

Známka 2 – 5x

Sebehodnocení:

Dnes má z výstupu dobrý pocit. Jednotlivě jsem se dětem mohla věnovat a ony měly tak šanci si lépe danou dovednost zafixovat. Ano, děti u míčů byly trochu hlučnější, ale myslím, že to ničemu nevadí. Děti s míči byly ohleduplné a nedocházelo i jiným činnostem než těm, které jim byly zadány.



Obrázek 11: Žebřiny

Den šestý

Datum: 14. 2. 2020

Počet dětí: 19

**Cíl:**

- Návuk sestavy s využitím lokomoční dovednosti hodů s obručí

**Organizační forma:**

- skupinová

**Metoda:**

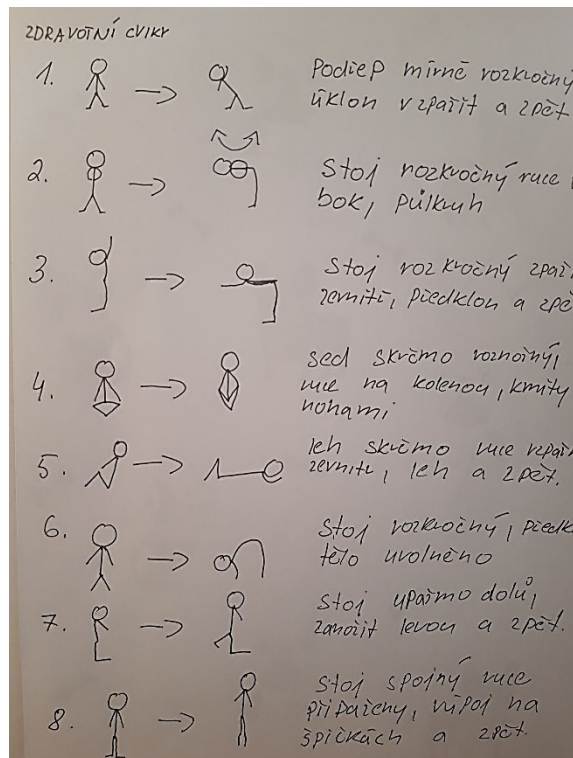
- Metoda praktické ukázky

**Průběh:****Rušná část**

S dětmi jsme si zahrály na Mrazíka. Jedno dítě bylo označeno, mělo na hlavě čepici a to chytalo ostatní děti a ten kdo byl chycený, musel ze sebe udělat sochu – zmrzl. Ostatní děti je mohly zachránit tak, že se jich dotkly. Po dobu hry se mění děti, které chytají a také jednotlivé lokomoční prvky.

**Průpravná cvičení**

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šijové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 12: Zdravotní cviky 3

### Realizační část

Děti jsou rozděleny na dvě skupiny. Každá ze skupin má odlišný úkol. Děti z první skupiny měly za úkol točit s kruhem v pase, provlékat kruh, zkoušet točit s kruhem na ruce. Druhá skupina měla za úkol secvičit jednoduchou sestavu.

Sestava: stoj spatný, přáním kruhu nad hlavou s výponem na špičkách. dva kroky vpřed, stoj spojny ruce předpažit, předání kruhu za zády, dvě kroky do boku, provléct kruh, hod, dva kroky vpřed, ruce vzpažit, předpažit, hod, dva kroky do boku, provléct kruh nohou, dva kroky dozadu, klek.

### Pohybová hra

Hra se jmenuje kroužkovaná. Spočívá v tom, že děti stojí ve svém kruhu. Když se pustí hudba, mají za úkol se procházet po třídě. Když se ovšem hudba vypne, musí najít nejbližší kruh a do něj si stoupnout. Hra se dá hrát i na vypadávaní, tím, že odděláváme jeden kruh.

### Hodnocení

Z pohledu učitelky:

*„Děti dnes byly roztěkané a nedávaly pozor. Hru na začátku bych prodloužila tak, aby se pořádně vydováděly. U rozcvičky se nebát více děti opravovat a víc k nim mluvit. Nezbedné děti si postav vedle sebe a nechej je nějaké cviky předcvičovat, nebo na nich poukázat na chyby. Cviky se také neboj vícekrát opakovat. Bylo pěkné, že i když jste hru hrály na vypadávání, děti jen necvičily. Mohly vypínat hudbu, povzbuzovat ostatní, vybírat kruhy a také si s tebou zatančit.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 8x

Známka 2 – 11x

### Sebehodnocení

Cvičení se mi moc líbilo, jen jsem dnes bojovala s kázní dětí. Snažila jsem se vždy problémy nějak vyřešit. Aktivity děti bavily, byly pro ně poutavé. Děti s kruhy umí zacházet a některé holčičky mi říkaly, že na hřišti si s nimi rády hrají, ale mají raději švihadlo. Po rozcvičce pro zklidnění jsme zvolila povídací část, kdy jsem se snažila zjistit, jaký sport děti mají nejraději a proč. Při hře na závěr jsem se setkala s nelibostí při vypadávání. Předem jsme s tím počítala a snažila se děti zaukolovat – tančily jsme, povzbuzovaly jsme ostatní, jeden vždy mohl vypínat hudbu a jeden bral kruhy. Děti tak byly zapojené a nevnímaly vypadnutí jako prohru.



Obrázek 13: Obruče



Den sedmý

Datum: 21. 2. 2020

Počet dětí: 14

**Cíl:**

- Zdokonalit lezení a přelézání přes jednotlivé překážky jako je švédská bedna nebo lavička

**Organizační forma:**

- skupinová

**Metoda:**

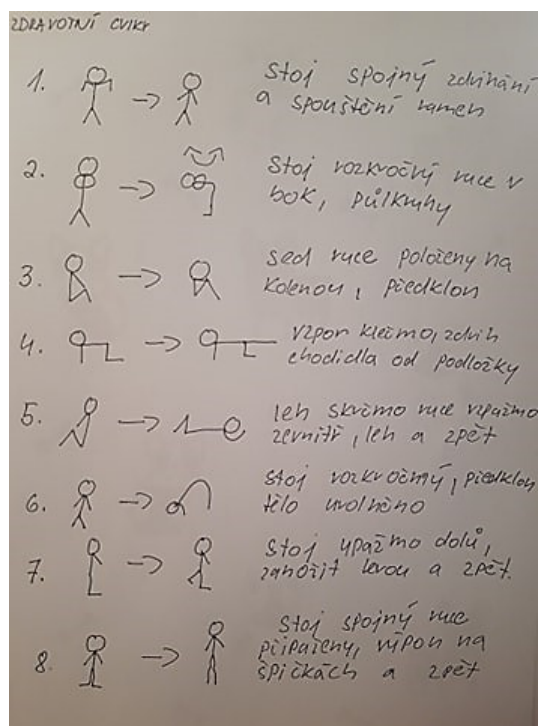
- Metoda praktické ukázky

**Průběh:****Rušná část**

S dětmi jsme si zopakovaly hru na Mrazíka, kdy jsme se snažily využít i jiné lokomoční dovednosti než jen běh. Děti tak chytaly při skákání, chůzi, ale i v chůzi ve dřepu.

**Průpravná cvičení**

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šijové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 14: Zdravotní cviky 4

#### Realizační část

Děti byly rozděleny na dvě družstva, kdy jedno družstvo si opakovalo lezení po lavičce, plazení slalomu a provlékání kruhem. Druhá skupina měla za úkol zopakovat si lezení po žebřinách a přelézání švédské bedny. Skupiny se vždy vystřídaly.

#### Pohybová hra

Zopakovaly jsme si hru „Honzo, vstávej!“. Hra se hraje tak, že se nejprve ptáme: „Honzo, vstávej,“ a děti odpovídají, „kolik je hodin.“ Učitel pak určuje druh kroku – sloní, slepičí, mravenčí. Podle druhu děti udělají daný krok – například – sloní je krok, který je hodně dlouhý. Také se určuje počet daných kroků – například 3 sloní. Děti musí za pomoci kroků ujít danou trasu.

#### Hodnocení

Z pohledu učitelky:

„Dnes to bylo takové uvolněnější. Díky malému počtu byly děti klidné a cvičení je bavilo. Při cvičení jednotlivých skupin se neboj toho, když si děti vymyslí vlastní aktivitu na místo té zadané. Zopakování hry je pro děti dobré, posledně děti hra bavila.“

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 11x

Známka 2 – 3x

Sebehodnocení

Dnes jsem se rozhodla udělat opakovací hodinu. Opakovaly jsme lezení a plazení. Děti s jednotlivých skupin pak začaly vymýšlet i své vlastní cviky, které jsme předtím dělaly. Chodily po lavičce, cvičily s kruhy sestavu. Také jsem zařadila opakovací hru, která děti bavila, děti si upevnily pravidla a hra měla větší spád než při posledním hraní.

Den osmý

Datum: 28. 2. 2020

Počet dětí: 22

**Cíl**

- Seznámit děti s nácvičkou kotoulu vpřed

**Organizační forma**

- individuální

**Metoda**

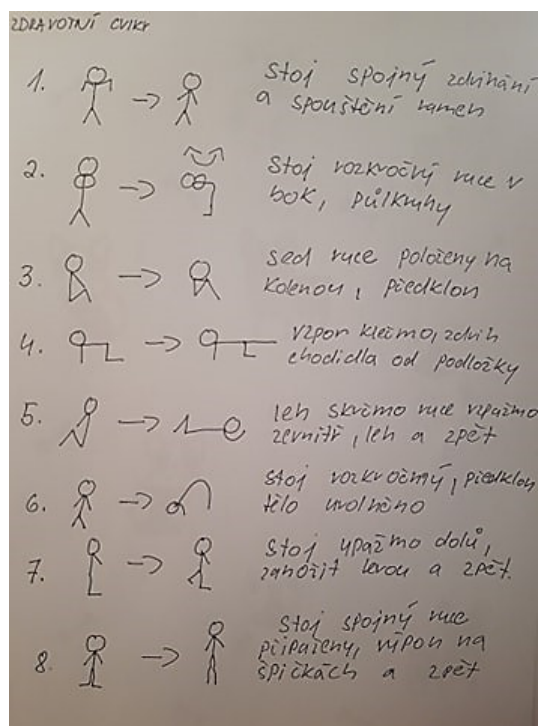
- Metoda praktické ukázky

**Průběh:****Rušná část**

S dětmi jsme hrály hru na sochy. Byl udáván rytmus, podle kterého děti cvičily jednotlivé lokomoční dovednosti – chůze, běh, skok.... Rytmus byl udáván na bubínku, když bubínek přestal rytmus udávat, děti měly za úkol udělat ze sebe sochy.

**Průpravná cvičení**

1. Mezilopatkové svalstvo, prsní svaly, šijové svaly
2. Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu, úklony
3. Předklony
4. Uvolnění kyčelního kloubu
5. Posílení břišních svalů
6. Relaxace
7. Posílení svalů dolních končetin (poskoky)
8. Klenba nohy



Obrázek 15: Zdravotní cviky 4

### Realizační část

Děti v hlavní části měly za úkol lezení, přes překážky, slalom, ale také dělání kolíbek. Jednotlivě však docházely za mnou na nácvik kotoulu. Vždy jsem jim kotoul předvedla a poté jsem zkoušela kotoul s dětmi. Děti zkoušely kotoul ze stoje rozkročného.

### Pohybová hra

Na závěr jsme hrály hru jménem pavučina. Je to klidná hra, u které děti sedí. Za úkol mají posílat si klubičko a říct něco o našem cvičení – co se dětem líbilo nejvíce, co nového se naučily. Děti pak posílaly klubičko dál někomu jinému. Na konci nám vznikne pavučina.

### Hodnocení

Z pohledu učitelky:

*„Dnešek se mi líbil. Děti si poslední cvičení opravdu užily. Již věděly, co je čeká. Nácvik kotoulu dobré, líbila se mi dopomoc, kterou jsi dětem poskytla. Taky se mi líbilo, že jsi do nácviku děti nenutila. Závěrečná hra byla dobrým zhodnocením a rozloučením za celým cvičebním celkem.“*

Z pohledu dětí:

Známka 1 – 21x

Známka 2 – 1x

Sebehodnocení

Dnes se mi s dětmi cvičilo dobře. Na začátku jsem dětem řekla, že je to naše poslední společné cvičení, možná i proto děti cvičily s nadšením a pořádně si to užily. Na začátku jsem volila dětem nejoblíbenější hru a to hru na sochy. V každém kole jsme vyhodnotily o nejlepší sochu. A na konci jsem dokonce určovala témata – socha zvířete, socha sportovce. Při samotném průběhu nácviku se mi líbilo, jak děti samostatně cvičily a samy chodily na nácvik kotoulu. Některé děti se bály, a tak jsem je nenutila kotoul nacvičovat a jen si procvičovaly ostatní úkoly. Na závěr jsem volila hru, které měla být ukončením celého souboru gymnastických prvků.



Obrázek 16: Žíněnka

## 5 EVALUACE

Soubor gymnastických prvků byl evaluován pomocí těchto nástrojů:

- Deník
- Zúčastněné pozorování
- Hodnocení dětmi

### 5.1 Charakteristika evaluace

Evaluaci svého souboru gymnastických prvků jsem prováděla na základě realizace mého souboru v konkrétní mateřské škole. Mým cílem bylo zjistit, zda jednotlivé cviky souboru jsou vhodné do prostředí mateřské školy a zároveň zda jednotlivé cviky, jsou pro děti dostatečně nápadité a atraktivní. Evaluace byla prováděna proto, abych se ujistila, zda stanovené cíle byly naplněny.

### 5.2 Hodnocení souboru dětmi, učitelkou a mnou

Vždy po každém výstupu si se mnou sedla jedna z paní učitelek a společně jsme debatovaly o tom, co nejvíce se mi povedlo, co nejméně a co je potřeba zlepšit. Rozhovory byly krátké, ale vždy byly řečeno to, co bylo potřeba. Hodnocení učitelkou je pro mě hodně přínosné, dokáže si všimnout organizačních neshod, dokáže si všimnout chyb při komunikaci s dětmi a spousty dalšího. Paní učitelka mi dávala vždy i malé rady, abych věděla, jak příště výstup zvládnout lépe.

Hodnocení dětmi jsem zde zařazovala, protože je pro mě důležité znát názor dětí. Potřebuji zjistit, zda se aktivity dětem líbí a zda by se mohly zařadit do běžných pohybových aktivit. Děti hodnotily známkováním, na které jsou běžně zvyklé od svých paní učitelek.

Svou sebereflexi jsem zde zařadila, protože mi přišlo důležité a podstatné znát a vědět mé osobní pocity. Vždy je důležité udělat si zpětnou vazbu a sama si některé chyby uvědomit a zamyslet se nad tím.

#### 5.2.1 Zúčastněné pozorování

Jednalo se o ústní hodnocení učitelky, která jsou uvedeny formou citace. Hodnocení učitelka získala na základě pozorování mých jednotlivých činností. Učitelky se každý týden střídaly, není zde zaznamenáno, které ohodnocení podala která paní učitelka, nepřijde mi to pro hodnocení podstatné. Vždy byly ochotné a vstřícné, ačkoliv mi zpětnou vazbu podávaly

stručně, jasně a výstižně. Celková spokojenost se souborem aktivit je hodnocena kladně. Negativní poznatky se týkaly, dle mého názoru, pouhých drobností, které se postupem nabytí pedagogických zkušeností vytratí.

Den.	Hodnocení učitelkou
1.	„ <i>Líbilo se mi to. Hra dětí hodně bavila, něco podobného také hrajeme. Je super, jak si zvládáš děti organizovat. Líbila se mi část, kdy jste se na začátku představili. Jen bych příště pro děti vymyslela jinou aktivitu, aby ostatní děti, které necvičí, jen neseděly.</i> “
2.	„ <i>Bylo dobré, jak jste zopakovaly hru, kterou jste předtím hrály. Děti hra baví. Děti byly u rozběhu na trampolínu trošku zmatené, ale poté jim to šlo. Také bylo super, jak jsi zařadila vedlejší aktivitu k té hlavní. Jen se neboj děti více pobízet a opravovat.</i> “
3.	„ <i>Dětem jsi dnes vše pěkně ukázala. Všechny jsi opravovala a upozorňovala děti na chyby. Jen bych příště dětem lépe vysvětlila, jak seskakovat, některé děti skákaly spíše do dálky než do výšky. Také bych příště bednu dala níž.</i> “
4.	„ <i>Děti již s hodem mají zkušenosti, s míčem manipulují rády. Je škoda, že jsi při sestavě nevyužila i hudbu a sestava nebyla náročnější. Ovšem, líbila se mi práce se skupinami, děti měly tak možnost vyzkoušet si hod na cíl. Také závěrečná hra se mi líbila, bylo zde využito to, co se děti dnes naučily.</i> “
5.	„ <i>Dnes to také bylo dobré. Na žebřinách děti moc necvičí a je dobré, aby věděly, jak se správně držet a jaký je správný postup u lezení. Líbilo se mi, jak jsi je upozornila na to, že tak se lozí i po průlezkách venku, proto je důležité se to naučit a zabránit případnému neštěstí. Jen se mi dnes nelíbilo to, že děti byly u míčů až moc hlučné.</i> “
6.	„ <i>Děti dnes byly roztěkané a nedávaly pozor. Hru na začátku bych prodloužila tak, aby se pořádně vydováděly. U rozcvičky se nebát více děti opravovat a víc k nim mluvit. Nezbedné děti si postav vedle sebe a nechej je nějaké cviky předcvičovat, nebo na nich poukázat na chyby. Cviky se také neboj vícekrát</i> “



	<i>opakovat. Bylo pěkné, že i když jste hru hrály na vypadávání, děti jen necvičily. Mohly vypínat hudbu, povzbuzovat ostatní, vybírat kruhy a také si s tebou zatančit.“</i>
7.	<i>„Dnes to bylo takové uvolněnější. Díky malému počtu byly děti klidné a cvičení je bavilo. Při cvičení jednotlivých skupin se neboj toho, když si děti vymyslí vlastní aktivitu na místo té zadané. Zopakování hry je pro děti dobré, posledně děti hra bavila.“</i>
8.	<i>„Dnešek se mi líbil. Děti si poslední cvičení opravdu užily. Již věděly, co je čeká. Návčik kotoulu dobré, líbila se mi dopomoc, kterou jsi dětem poskytla. Taky se mi líbilo, že jsi do návčiku děti nenutila. Závěrečná hra byla dobrým zhodnocením a rozloučením za celým cvičebním celkem.“</i>

Tabulka 3: Reflexe učitele

### 5.2.2 Hodnocení dětmi

Hodnocení dětmi probíhala vždy na konci daného cvičení. Děti mi vždy na prstech ukázaly známku, kterou by dnešnímu cvičení daly. Nutno podotknout, že na systém známkování jsou děti zvyklé od svých paní učitelek, a tak jsem této metody pouze využila a neučila jsem děti žádné nové hodnocení. Známkování má stejnou váhu jako známkování ve škole:

- Zámka 1 – velmi dobré
- Zámka 2 – chvalitebné
- Zámka 3 – dobré
- Zámka 4 – dostačující
- Zámka 5 – nedostačující

Ze známek dětí je udělán průměr. Průměrná známka je pak výsledná známka za celé cvičení.

Dne	Počet dětí	Známka 1	Známka 2	Známka 3	Známka 4	Známka 5	Výsledná známka – průměr
1.	22	17x	5x	-	-	-	2,45
2.	21	19x	2x	-	-	-	2.19
3.	17	9x	8x	-	-	-	3,05
4.	20	9x	10x	1x	-	-	1,60
5.	22	17x	5x	-	-	-	1,22
6.	19	8x	11x	-	-	-	3,15
7.	14	11x	3x	-	-	-	2,42
8.	22	21x	1x	-	-	-	1,04

Tabulka 4: Reflexe dětí

U každého dne byla vypočítána průměrná známka. Výsledek je zaokrouhlený na dvě desetinná místa. Z výsledků lze usoudit, že nejlépe hodnocený den je den osmý a to s průměrnou známkou 1,04. Naopak nejhůře hodnocený den je den šestý a to se známkou 3,15.

Celková spokojenost dětí s aktivitami byla se známkou 2,14.

### 5.2.3 Hodnocení – deník

Deník jsem si vedla po každém mém výstupu. Vždy každý daný den jsem si zapisovala své pocity, náladu a dojmy, které jsem z výstupu měla. Zápisky měly formu krátké sebereflexe. Z deníku a jednotlivých zápisků jsem vybrala jednotlivé kategorie, které jsem následně podle zápisu zhodnotila.

#### 1. Výběr aktivit

V mých zápiscích se často objevují zmínky s ohledem na jednotlivé aktivity. S ohledem na hodnocení a mé osobní zápisky bych téměř žádnou aktivitu neměla. U některých bych změnila náročnost, provedení, ale určitě bych je nevyměnila za nějaké jiné aktivity, pohybové hry nebo průpravná cvičení. U jednoho zápisu dokonce zmiňuji, že děti byly samy schopné aktivitu zdokonalit a přinést do ní něco nového. Ten den byl spíše opakovací a děti již aktivity znaly, a tak jim nedělalo problém přinést do nich něco nového.

## 2. Výběr pomůcek

Ohledně pomůcek se nezmiňuji každý den, ale zápisy ohledně toho se objevují často a proto jsem se rozhodla věnovat pomůckám speciální kategorii. Co se týče pomůcek, taktéž bych žádnou nevyměnila. Myslím si, že pomůcky byly zvolené vhodně. Některé pomůcky děti dobře znaly. Našlo se pár dětí, které pomůcku znaly jen z okolí, ale nikdy na nich nic necvičily. Některé děti pomůcky vůbec neznaly, a tak se s některými dokonce seznámily. Podle mých zápisků lze vyčíst, že největší úspěch měla trampolína a naopak nejhůře skončily kruhy, protože dívky často říkaly, že mají raději švihadlo. Lze tedy usoudit, že je dobré volit pomůcky i na základě oblíbenosti u dětí.

## 3. Průběh jednotlivých dní

Co se týče jednotlivého průběhu, často v zápiscích opakuju jednu věc. Zmiňuji se, že se nemám bát více dětí opravovat u jednotlivých cviků, tudíž bych se neměla bát na děti více mluvit a více je povzbuzovat. V jednom ze zápisů jsem se zmínila, že jsem dětem nedokázala správně danou činnost vysvětlit. Děti pak nad tím zbytečně přemýšlí a nejsou schopné správně vykonat daný cvik a snižuje to jejich produktivitu. V zápisu zmiňuji, že jsem občas zvolila nenáročnou cestu a také zmiňuji doplňující prvky, které cvik mohly doplnit (například hudba). Myslím si ovšem, že toto jsou všechno chyby, které postupem času vymizí. Potřebuji pedagogické zkušenosti, abych doladila tyto své chyby.

## 4. Zájem dětí

Z mého deníku dokážu vyčíst, že jsem téměř vždy byla spokojená s reakcí dětí na jednotlivé činnosti. Často se dočítám, jak byly spokojené a šťastné. Často děti také chválím – ano zvládly hod horním obloukem. Jak již bylo zmíněno, v zápisu je zmínka o oblíbených švihadlech, na které děti upozorňovaly. Mám zde i zmínku, že děti nerady vypadávají a následně to, že se od toho dokázaly odpoutat a zatančily si nebo podporovaly své kamarády. Z mého pohledu celkový zájem dětí hodnotím velmi kladně. Mám z toho dobrý pocit a vím, že děti se vždy těšily, až za nimi přijdu a společně si zacvičíme.

### 5.3 Celkové hodnocení

Celkové hodnocení je směsice všech tří hodnocení a tedy mého, dětí a paní učitelky. Dle mého názoru je soubor aktivit sestaven vhodně pro věkovou kategorii dětí ve věku 5 – 6 let. Můj soubor aktivit lze využít v prostředí mateřské školy a s úpravami věřím, že by aktivity zvládly i mladší děti. Za výhodu považuji své předešlé zkušenosti s tímto sportem a gymnastickými aktivitami. Věděla jsem tedy, jaké aktivity zvolit, aby byly pro děti přijatelné. Myslím si, že soubor aktivit splnil své cíl a splnil mé očekávání. Dle mého názoru je to vhodný soubor pro všechny mateřské školy, které mají třídu dětí ve věku 5 – 6 let. Pro děti je to atraktivní cesta zafixovat si základní lokomoční dovednosti. Myslím si, že aktivity jsou dělané tak, aby se dané aktivity daly lehce upravovat, a při vyšším počtu dětí to nebude problém. Kladně také hodnotím to, že ačkoliv v organizaci a samotné práci s dětmi bylo pár chyb, věřím, že zkušenější učitel si s aktivitami dostatečně poradí.

### 5.4 Doporučení pro praxi v MŠ

V rámci konkrétní mateřské školy, kde jsem soubor aplikovala, jim vřele doporučuji aktivity využívat. Aktivity jsou sestaveny tak, aby dítě získalo základní pohybové dovednosti a to netradiční formou. Doporučovala bych tyto aktivity také proto, že je ve třídě hodně sportovních dětí, které se již setkaly se sportem v zájmových kroužcích. Proto si myslím, že není na škodu prohloubit jejich pohybovou zdatnost a zdokonalit u dětí lokomoce v netradičním provedení. Věřím, že s takovými aktivitami se děti setkají při jejich následujícím studiu na základní škole. Myslím si, že je vhodné děti se základy seznamovat již v mateřské škole.

Obecně bych doporučila soubor aktivit využít, ovšem s ohledem na individuální zvláštnosti dané třídy. Učitel musí brát v úvahu pohybovou zdatnost jednotlivých dětí, musí brát také v úvahu věk dětí. Obecně bych tedy doporučila aktivity na podobné bázi, pomocí kterých si děti osvojí své základní lokomoční dovednosti.

## ZÁVĚR

Závěrem mé bakalářské práce bych ráda zmínila výsledky mé praktické části bakalářské práce. Z výsledku je jisté, že soubor gymnastických prvků byl zvolen vhodně. Zařadit tento soubor může ovšem činit lehké potíže. Učitelky v mateřských školách se často potýkají s problematikou počtu dětí ve třídě, nedostatečnou vybaveností a nedostatečnou informovaností. Také si myslím, že by učitelé mohli mít problém skrze dopomoc a záchranu, která je u těchto aktivit skutečně potřeba.

V reflexi učitelek, které mi byly poskytnuty, jsem si často všímala organizačních nedostatků. Tyto nedostatky jsou u mě způsobeny nedostatečnou zkušeností oproti učitelkám s dlouholetou praxí ve svém oboru. Ovšem myslím si, že by i pro jiné učitele mohlo být i organizačně náročné zařadit tyto aktivity do svého programu. Avšak i tak jsem se shledala s pozitivním ohodnocením, protože soubor aktivit se učitelkám hodně líbil. Děti byly zaujaté danými aktivitami. Samy učitelky se svěřovaly s tím, že aktivity byly stanoveny tak, aby splnily daný cíl a zároveň, aby byly podány co nejvíce poutavým způsobem. Myslím si, že soubor by proto měl úspěch i v mnohých jiných mateřských školách.

Realizací jsem si ověřila také to, že děti byly aktivitami zaujaté, na cvičení se vždy těšily a byly nadšené, že si se mnou mohou zacvičit. Svou realizací jsem měla možnost sledovat tělesný vývoj dětí a jejich tělesnou zdatnost. Všímala jsem si, že některé děti byly na tom hůř a některé byly na tom zase lépe. Měla jsem i možnost se s dětmi o sportu pobavit, ptala jsem se jich, zda sportují. Všechny odpovídaly kladně, ať se jednalo o rekreační sporty s rodinou, tak sportovní kroužky. Některé se zmiňovaly pouze o pohybu na hřištích, některé naopak znaly i turistiku, cyklistiku a jiné sporty, které se dají vykonávat i rekreační formou. U dětí, které navštěvovaly sportovní kroužky, převažovala atletika, badminton a fotbal. Zřídka se objevovaly i jiné sporty, například mě hodně zaujal futsal. Tyto sportovní děti se nejčastěji zmiňovaly o tom, že tento kroužek navštěvuje jejich sourozenec nebo blízký kamarád. Zde lze sledovat vliv rodiny a vrstevníků i s ohledem sportovního využití dítěte.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo tedy podpořit lokomoční dovednosti za pomoci souboru gymnastických prvků. Děti se v průběhu realizace seznámily s jednotlivými lokomočními dovednostmi, které byly podpořeny v rámci jednotlivých gymnastických cvičení. Paní učitelky vždy vykládaly, jak se daná lokomoce zlepšila za uplynulý týden a například u lezení byl znát pokrok již po krátké době. Tuto dovednost děti byly postupně schopny využívat i v jiných činnostech – například při pobytu venku byly děti schopné

využít správný úchop při lezení po průlezkách. Také mi paní učitelka vykládala, že některé holčičky, byly schopné si samy vymyslet jednoduchou sestavu, kdy dokázaly manipulovat s určitým předmětem a tím rozvíjet například chůzi. Tady dokážu říct, že hlavní cíl mé bakalářské práce byl naplněn a u dětí byly podpořeny lokomoční dovednosti za pomoci gymnastických prvků.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti*. Praha: Rabee.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada.
- Elphinston, J. (2008). *Stability, Sport, ad Performance movement: Great techniqua Without injury*. California: Nort Atlantic books.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Hálková, J. (2013). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport.
- Hátlová, B., Wedlichová, I., & Adámková, M. (2015). *Pojem psychomotorika, historické prameny: přehledová studie*. In Fakulta tělesné kultury, tělesná kultura. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kammerer, D. (2007). *První tři roky života dítěte*. Praha: Grada.
- Kršjaková, S., & Galbička, J. (2000). *Gymnastika hrou*. Bratislava: Pedagogická fakulta univerzity Komenského.
- Novotná, V. et al. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Peříč, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada.
- Pokorný, J. (2019). *Pohybové hry pro školáky*. Praha: Grada.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2010). *Basic gymnastics*. Praha: Karolinum.
- Stožický, F., & Sýkora, J. et al. (2015). *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum.
- Tilinger, P. et al. (2014). *Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově*. Praha: Karolinum.
- Volfová, H. & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Praha: Grada.
- Ward, P. & Lahwald, H. (2018). *Effective Physical education content and instirction*. United State: Human Kinetics.

- Werner, P., Williams, L., & Hall, T. (2011). *Teaching children gymnastics*. United States: Human Kinetics Publishers.



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Herna .....	36
Obrázek 2: zdravotní cviky .....	40
Obrázek 3: Lavička .....	41
Obrázek 4: zdravotní cviky .....	43
Obrázek 5: Trampolína .....	44
Obrázek 6: Zdravotní cviky 2 .....	46
Obrázek 7: Švédská bedna .....	47
Obrázek 8: Zdravotní cviky 2 .....	49
Obrázek 9: Míče .....	50
Obrázek 10: Zdravotní cviky 3 .....	52
Obrázek 11: Žebřiny .....	53
Obrázek 12: Zdravotní cviky 3 .....	55
Obrázek 13: Obruče .....	56
Obrázek 14: Zdravotní cviky 4 .....	58
Obrázek 15: Zdravotní cviky 4 .....	61
Obrázek 16: Žíněnka .....	62

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Pomůcky .....	37
Tabulka 2: Aktivity .....	38
Tabulka 3: Reflexe učitele .....	65
Tabulka 4: Reflexe dětí .....	66

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

## **PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY**

### **Uvědomění o souhlasu.**

Dobrý den, jsem studentka vysoké školy oboru učitelství pro mateřské školy ve Zlíně a jsem v posledním ročníku. V rámci mé závěrečné bakalářské práce budu s dětmi této třídy ověřovat svůj soubor gymnastických prvků. Svým podpisem stvrzujete podpis a souhlas s focením Vašich dětí do mé práce.

SOUHLASÍM

NESOUHLASÍM (Nehodící škrtněte)

Dne:.....

Podpis zákonného zástupce:.....