

# MOŽNOSTI ZAČLENĚNÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH ČINNOSTÍ DO NABÍDKY DENNÍCH AKTIVIT V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Lucie Ježková

---

Bakalářská práce  
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Ježková**  
Osobní číslo: **H15886**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Možnosti začlenění tělovýchovných činností do nabídky denních aktivit v mateřské škole**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše z oblasti postavení tělesné výchovy v mateřské škole.**  
**Vymezení teoretických východisek k problematice vhodného výběru organizačních forem tělesné výchovy v mateřské škole.**  
**Zpracování projektu zaměřeného na využití tělovýchovných činností v nabídce denních aktivit v mateřské škole.**  
**Realizace a ověření tělovýchovného projektu ve vybrané mateřské škole.**  
**Evaluace projektu.**  
**Zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo. Praha: Raabe, c2014, 164 s. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.

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

KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Branislav PUPALA. Předškolní a primární pedagogika. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 455 s. ISBN 978-80-7367-828-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

WATOŁA, Anna. Kindergarten as an investment in the development and future of a child. Dębrowa Górnicza: Academy of Business, 2009, 169 s. ISBN 978-83-88936-66-1.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**11. října 2017**

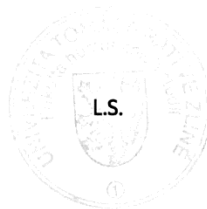
Termín odevzdání bakalářské práce:

**27. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 11. října 2017



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



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 7.2.2019



.....

*1) 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 Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

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

*2) 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, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem 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 (§ 35 odst.*

*3). Odjírá-li autor takového díla udělení svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce má aplikační charakter. Zabývá se možnostmi začlenění tělovýchovných chviliek do nabídky denních aktivit v mateřských školách. Cílem práce bylo navrhnout a ověřit soubor tělovýchovných chviliek v prostředí mateřských škol. V teoretické části se věnuji pohybovým činnostem dětí v mateřských školách a ve vztahu k rámcovému vzdělávacímu programu. Dále se zabývám vývojem dětí v předškolním věku, zaměřuji se na vývoj motorický. V praktické části je navrhnout soubor třiceti tělovýchovných chviliek, které byly ověřeny ve vybraných mateřských školách. Z ověřování vyplynula nutnost zařazování tělovýchovných chviliek do nabídky denních aktivit v mateřských školách, a to především proto, že kompenzují jednostranné psychické a fyzické zatěžování dětí při činnostech.

**Klíčová slova:** pohyb, pohybový vývoj, tělovýchovné chvílky, předškolní věk

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis has an application character. It deals with the possibilities of incorporating physical education moments into day care in kindergartens. The aim of the thesis was to suggest and verify a set of physical education moments in kindergartens. The theoretical part is devoted to the activities of children in kindergartens and to the general education program. It also deal with the development of pre-school children, focusing on movement development. In the practical part there is designed a set of thirty physical education moments, which were verified in selected kindergartens. The verification revealed the necessity to include physical education moments in the daily offer of activities in kindergartens, mainly because they compensate for the unilateral psychological and physical burden of children during activities.

**Keywords:** movement, physical development, physical education moments, pre-school age

## **Poděkování**

Touto cestou bych ráda velmi poděkovala panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích. Dále bych ráda poděkovala učitelkám a dětem, které se podílely na ověřování praktické části bakalářské práce.

## **Prohlášení**

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

# OBSAH

## ÚVOD

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A POHYB.....</b>	<b>12</b>
1.1 VÝZNAM POHYBU.....	12
1.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
1.2.1 Pohybové schopnosti.....	13
1.2.2 Pohybové dovednosti.....	13
1.3 PODPORA DRŽENÍ TĚLA.....	14
1.3.1 Diagnostika držení těla.....	15
1.3.2 Správné držení těla.....	16
1.3.3 Vadné držení těla u dětí.....	17
<b>2 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉHO VÝVOJE DÍTĚTE.....</b>	<b>19</b>
2.1 KOJENECKÉ OBDOBÍ.....	19
2.2 BATOLECÍ OBDOBÍ.....	20
2.3 PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ.....	21
<b>3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.....</b>	<b>23</b>
3.1 POHYBOVÉ ČINNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	23
3.1.1 Spontánní pohybové činnosti.....	24
3.1.2 Řízené pohybové činnosti.....	24
3.1.3 Učitel.....	26
3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	26
<b>4 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY A JEJICH VÝZNAM.....</b>	<b>28</b>
4.1 VÝZNAM TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	28
4.2 CÍLE TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	28
4.3 ZÁSADY TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	30
4.4 ZAMĚŘENÍ TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	30
4.5 ORGANIZACE TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	31
4.6 VÝCHOZÍ POLOHY.....	31
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>33</b>
<b>5 SOUBOR TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....</b>	<b>34</b>
5.1 ORGANIZAČNÍ PODMÍNKY.....	35
5.2 ZPŮSOB EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	36
<b>6 POPIS SOUBORU TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....</b>	<b>37</b>
6.1 CÍLE, KLÍČOVÉ KOMPETENCE, ORGANIZAČNÍ FORMA A METODY SOUBORU TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK.....	37
6.2 POUŽITÉ ZDROJE.....	38
6.3 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY.....	40
6.3.1 Tělovýchovná chvílka 1.....	40
6.3.2 Tělovýchovná chvílka 2.....	43



6.3.3	Tělovýchovná chvílka 3 .....	45
6.3.4	Tělovýchovná chvílka 4 .....	48
6.3.5	Tělovýchovná chvílka 5 .....	49
6.3.6	Tělovýchovná chvílka 6 .....	52
6.3.7	Tělovýchovná chvílka 7 .....	54
6.3.8	Tělovýchovná chvílka 8 .....	57
6.3.9	Tělovýchovná chvílka 9 .....	60
6.3.10	Tělovýchovná chvílka 10 .....	63
6.3.11	Tělovýchovná chvílka 11 .....	66
6.3.12	Tělovýchovná chvílka 12 .....	69
6.3.13	Tělovýchovná chvílka 13 .....	72
6.3.14	Tělovýchovná chvílka 14 .....	75
6.3.15	Tělovýchovná chvílka 15 .....	79
6.3.16	Tělovýchovná chvílka 16 .....	82
6.3.17	Tělovýchovná chvílka 17 .....	85
6.3.18	Tělovýchovná chvílka 18 .....	88
6.3.19	Tělovýchovná chvílka 19 .....	91
6.3.20	Tělovýchovná chvílka 20 .....	94
6.3.21	Tělovýchovná chvílka 21 .....	97
6.3.22	Tělovýchovná chvílka 22 .....	100
6.3.23	Tělovýchovná chvílka 23 .....	103
6.3.24	Tělovýchovná chvílka 24 .....	106
6.3.25	Tělovýchovná chvílka 25 .....	109
6.3.26	Tělovýchovná chvílka 26 .....	112
6.3.27	Tělovýchovná chvílka 27 .....	114
6.3.28	Tělovýchovná chvílka 28 .....	116
6.3.29	Tělovýchovná chvílka 29 .....	119
6.3.30	Tělovýchovná chvílka 30 .....	121
<b>7</b>	<b>EVALUACE.....</b>	<b>123</b>
7.1	AUTOEVALUACE SOUBORU TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK .....	123
7.2	EVALUACE OD UČITELEK.....	124
<b>8</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>125</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>126</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>128</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>133</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>134</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>135</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>136</b>

## ÚVOD

Již v mateřské škole dochází k jednostrannému fyzickému i psychickému zatěžování dětí při činnostech. Tělovýchovné chvílky dávají možnost pohybu během činností, ve kterých obsažen není, a zároveň kompenzují výše zmíněné zatěžování dětí.

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu proto, že od útlého věku sportuji a několik let jsem působila jako trenérka dětí. Nadále mám ke sportu a pohybu velmi blízký vztah. Na základě této zkušenosti jsem si uvědomila, jak důležitý je pohyb v životě dětí.

Cílem bakalářské práce je navrhnout soubor třiceti tělovýchovných chvilkek, které následně byly ověřeny ve vybraných mateřských školách. Všechny tělovýchovné chvílky jsou evaluovány vybranými učitelkami.

V teoretické části se zabývám pohybem dětí a jeho významem a popisuji pohybový vývoj dětí. Věnuji se také objasnění pojmu tělovýchovných chvilkek, jejich cíli, zásadami a organizací v prostředí mateřských škol. Na základně studia odborné literatury jsem zjistila, že se autoři nezabývají nutností zařazování tělovýchovných chvilkek do činností v mateřských školách. Jak lze vidět v teoretické části, kde se věnuji popisu pojmu tělovýchovných chvilkek, pracuji s malým množstvím literatury. Zejména se opírám o publikace, které slouží k potřebám základních škol. Většina uvedených poznatků je mnou modifikováno pro potřeby mateřských škol.

Cílem praktické části bakalářské práce je vypracovat soubor třiceti tělovýchovných chvilkek, které následně byly ověřeny a evaluovány učitelkami vybraných mateřských škol. Všechny tělovýchovné chvílky obsahují doprovodnou motivaci, nejčastěji se jedná o říkanku, kterou jsem vymyslela s návazností na pohyb. Pro lepší přehlednost každá tělovýchovná chvílka obsahuje nákresy cviků a metodické poznámky, které se vztahují k daným cvikům. Na závěr je uvedeno doporučení pro praxi, které je vypracováno na základě evaluací učitelek a je provázáno se zásadami tělovýchovných chvilkek.

Jak lze převážně v teoretické části vidět, pracovala jsem často s publikacemi od docentky Hany Dvořáková, které se problematikou pohybových činností v předškolním vzdělávání zabývá nejvíce.

Všechny tělovýchovné chvílky byly ověřeny ve vybraných mateřských školách. Dvě mateřské školy se nacházeli v kraji Královehradeckém, dvě v kraji Pardubickém a dvě v kraji Jihočeském.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A POHYB

Pohyb je základním projevem života, který umožňuje člověku jeho existenci. Měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou. Čím je člověk mladší, tím je funkce pohybu přirozenější (Bursová, 2005).

Pohyb je neoddělitelnou součástí života od početí až do momentu smrti. Zkušenosti dítěte s pohybem hrají velmi důležitou roli při utváření jeho osobnosti, emocí a při dosahování úspěchů (Goddard, 2012).

Dvořáková (2011) ve své knize definuje pohyb dítěte jako prostředek seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit s okolím a tím získat potřebné zkušenosti. Pohyb je podle ní prostředkem, jak dítě vyjádří sebe sama a komunikuje s ostatními. V neposlední řadě je to prostředek, díky kterému děti získávají sebevědomí, hodnocení sebe samého. Také je to prostředek vzájemného srovnávání, soupeření, ale na druhé straně pomáhání si a spolupráce.

Všechny uvedené definice uvádějí pohyb jako základní a velmi důležitou součást v životě člověka. Zvolila jsem záměrně tyto definice – ve všech se můžeme dočíst o potřebě pohybu u dětí a potvrzují, že pohyb ve vývoji dítěte hraje důležitou roli. V tomto období je pohyb realizován především skrze hry.

### 1.1 Význam pohybu

Pohyb je jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa (Dvořáková, 2011). Dětský rozvoj je bez pohybu nemožný, vzhledem k tomu, že je spojen nejenom s vývojem tělesným, ale také psychickým a sociálním. Pohyb je nedílnou součástí života již od dětství. V publikacích se nejčastěji objevuje průměrná potřeba pohybu u dítěte předškolního věku 5 hodin denně.

Jedním z důležitých přínosů pohybu je především podpora zdraví u dětí. „Pro rozvíjející se organismus je pohyb základní potřebou a nutností, protože podporuje růst a vývoj všech orgánů v těle,“ (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 15).

Pohyb působí pozitivně také na rozvoj oběhové soustavy i plicní kapacity. Ovlivňuje správné držení těla a zakládá se vnitřní potřeba se pohybovat a cítit uspokojení z pohybu (Průcha, Kořátková, 2013). Dostatečné množství pohybu je prevencí proti rozvoji chorob, jako jsou například obezita, vadné držení těla či srdeční choroby.

Pohybem se aktivují svaly, díky tomu je ovlivňována jejich stavba a funkce, zároveň jejich činnost působí na klouby a kosti, které reagují přestavbou své struktury a zvýšením své odolnosti.

Pohyb také ovlivňuje psychiku dítěte, kdy podporuje zvyšování sebedůvěry a seberealizace a působí jako prostředek regulace napětí a stresu.

## **1.2 Pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku**

### **1.2.1 Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti jsou založeny na vnitřních tělesných předpokladech. Velký vliv na motorické schopnosti představuje dědičnost, biologická predispozice a formování prostředím (Suchomel in Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Pohybové schopnosti ovlivňují a podmiňují veškerou pohybovou činnost člověka. Jejich rozvíjení je tudíž dlouhodobý proces a pozvolný proces. Obecně můžeme dělit pohybové schopnosti do tří kategorií. Kondiční schopnosti jsou schopnosti založené převážně na energetických procesech. Koordinační schopnosti jsou ovlivněny řídicími procesy. A hybridní neboli smíšené schopnosti jsou kombinací ostatních dvou schopností (Pavlík, 2010). Z těchto tří kategorií vychází konkrétnější dělení. Podle Kučery, Koláře a Dylevského (2011) můžeme dělit pohybové schopnosti na obratnost, sílu, vytrvalost a rychlost. Jiný pohled uvádějí ve své publikaci Dvořáková a Engelthalerová (2017): pohybové schopnosti dělí na schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní.

### **1.2.2 Pohybové dovednosti**

Pohybové dovednosti lze podle Měkoty a Novosada (in Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 18) charakterizovat jako „*učením získanou pohotovost k pohybové činnosti (k řešení pohybového úkolu) nebo k efektivnímu vykonávání pohybové činnosti a dosahování výkonu.*“ Na jejich rozvoji se podílí jak vrozené předpoklady, fyzický a psychický stav, tak i motivace, porozumění a vnímání.

Pohybové dovednosti dělíme podle Volfové a Kolovské (2008) do tří kategorií, kdy každá podkategorie obsahuje konkrétní dovednosti, které by děti předškolního věku měly umět.

1. Nelokomoční pohybové dovednosti – změny poloh těla a pohyby částí těla na místě:

- vnímat vlastní tělo,
- vytvářet polohy a vnímat je,
- udržet rovnováhu v různých polohách,
- pohybovat jednotlivými částmi těla,
- zvládat polohy a pohyby těla s využitím náčiní.

2. Lokomoční – pohyby, kdy dochází k přemísťování těla v prostoru:

- plazení a lezení,
- chůze,
- běh,
- skoky.

3. Manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla:

- házení,
- chytání,
- kopání,
- ovládání předmětu jiným předmětem.

(Volfová, Kolovská, 2008, s. 12)

### 1.3 Podpora držení těla

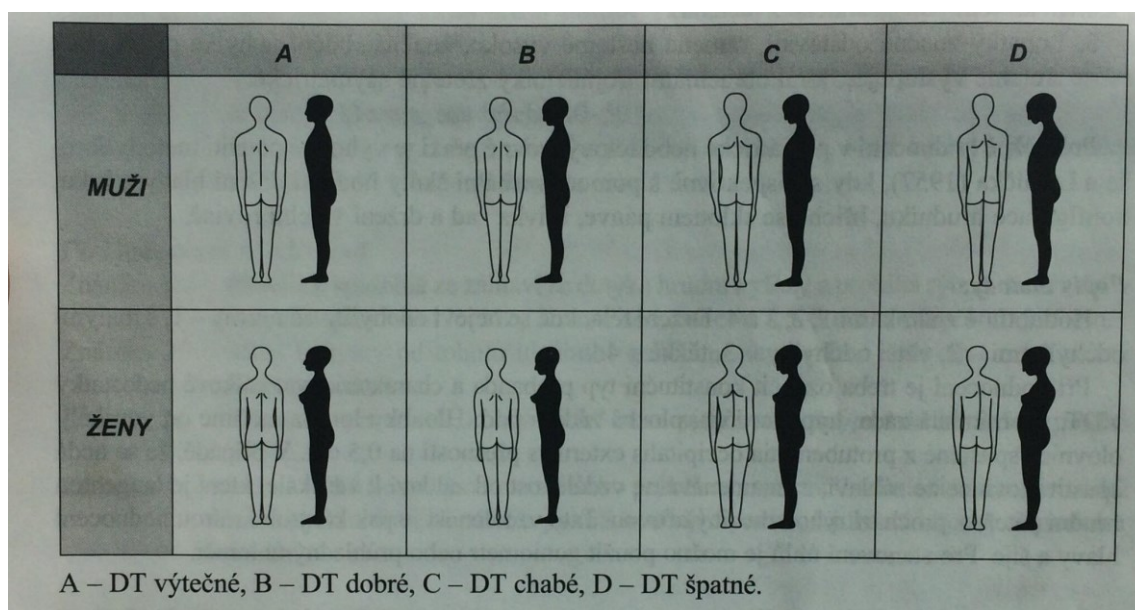
Držení těla je základní pohybovou dovedností a pohybovým stereotypem, který se vyvíjí od narození po celou dobu života. Vzpřímená postava je jedním z charakteristických znaků člověka. Držení těla se v průběhu života neustále upevňuje a podléhá vnitřním a vnějším vlivům života, kterým jsme vystavováni. Mezi vnitřní faktory podle Levitové, Hoškové (2015) můžeme zařadit genetickou predispozici, vrozené onemocnění nebo aktuální zdravotní stav. Jako vnější faktory uvádějí aktuální stav psychiky, nedostatečnou fyzickou aktivitu nebo naopak nadměrnou či jednostrannou zátěž při pohybu. Vnější vlivem je také špatný pohybový stereotyp, který je způsoben například dlouhodobým sezením, kdy není kontrolováno a opravováno držení těla. „*Již v předškolním věku bylo zjištěno vysoké procento dětí (1/3 až 1/2) s vadným držením těla,*“ (Dvořáková, 2000, s. 26). Podle některých

průřezových měření přibývají na konci první třídy děti s vadným držením těla. U více než 70 % dětí lze vadné držení těla identifikovat.

### 1.3.1 Diagnostika držení těla

Správné držení těla lze orientačně posuzovat podle celkového vzhledu dítěte. Jako prvotní diagnostika pro učitelky v mateřských školách může sloužit pouhý pohled na dítě, kdy je možné anomálie ve správném držení těla vidět. Existuje i také několik metod na testování držení těla. Níže uvedené metody a testy držení těla jsou určeny pro diagnostiku držení těla dětí v mateřských školách. Jedná se o testy, které nejsou náročné z hlediska prostředí a podmínek mateřských škol.

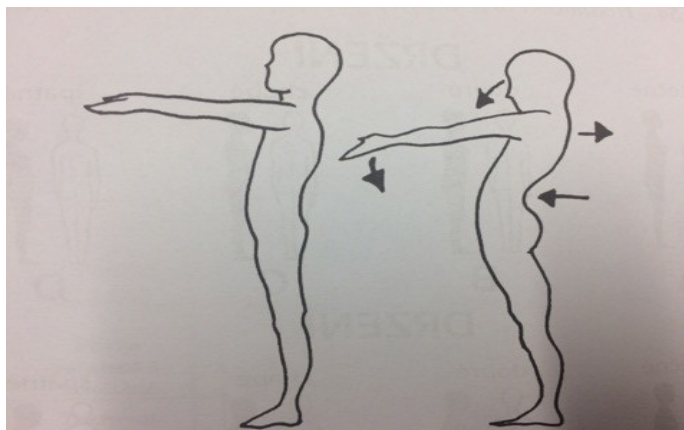
Jedním ze způsobů hodnocení držení těla je metoda postojových standardů pro chlapce a dívky podle Kleina, Thomase a Mayera. Vzory různých typů držení těla doplňují popisy.



Obrázek 1 Postojové standardy pro chlapce a dívky podle Kleina, Thomase a Mayera

Zdroj: Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006, s. 15

Dalším z možných testů je Matthiasův test, který je založen na změně držení těla při výdržu v obtížnější variantě stoje: stoj – předpažit – výdrž 30 s. Hodnotí se základní stoj a jeho změna po 30 sekundách – zvednutí ramen, prohnutí v bedrech, vychýlení jednoho ramene a boku atd. (Dvořáková, 2000, s. 28). Tento test je vhodný pro děti od 4 let.



Obrázek 2 *Test držení těla podle Matthiase*

*Zdroj: Haladová, Nechvátalová, 2003, s.83*

Výsledky těchto testů jsou však ovlivněny subjektivním hodnocením učitele, který se řídí podle nepřesně vymezených škál. Přesnými metodami jsou metody laboratorní, jako například RTG nebo světelné body. Tyto metody vyžadují složité laboratorní přístroje a odbornou obsluhu, proto jsou pro terénní měření nepoužitelné (Šeráková, 2006).

### 1.3.2 Správné držení těla

„Správné držení těla je takový vzpřímený postoj člověka, při kterém jsou jednotlivé etáže udržovány nad sebou v gravitačním poli s minimálním vynaložením svalové síly,“ (Hnízdilová, 2006, s. 10). Správný vzpřímený postoj by měl být jak v klidovém, tak ve vůli řízeném postoji stejný, nebo pouze s minimální odchylkou.

Vzhledem k tomu, že držení těla je individuálně odlišné, neexistuje a s největší pravděpodobností ani existovat nebude standartní držení těla, které by bylo jediné správné pro všechny (Bursová, 2005).

Níže uvádím některé zásady, kterými se má správné držení těla vyznačovat:

- **Hlava** – vzpřímená, vytažená vzhůru – tzv. dlouhý krk, krční úsek páteře je tlačěn vzad, brada svírá s přední stranou krku pravý úhel.
- **Ramena** – široce rozložená do stran, stažená dolů.
- **Lopatky** – neodstávají, dolní okraje lopatek jsou tlačeny k páteři.
- **Hrudník** – vyklenutý, břišní stěna je zatažena, nepřechnívá před hrudník.
- **Páteř** – v boční rovině fyziologicky zakřivena, v čelní rovině bez zakřivení.
- **Bederní prohnutí** je přiměřené.
- **Páneve** – podsazená – podsunuta horním koncem vzad a dolním vpřed.



- **Dolní končetiny** – stažené hýžděové svalstvo, těžiště těla mírně posunuto vpřed, paty nejsou vybočeny.
- **Chodidla** – přítomnost podélné i příčné klenby chodidel.

(Dvořáková, 2000; Hnízdilová, 2006)

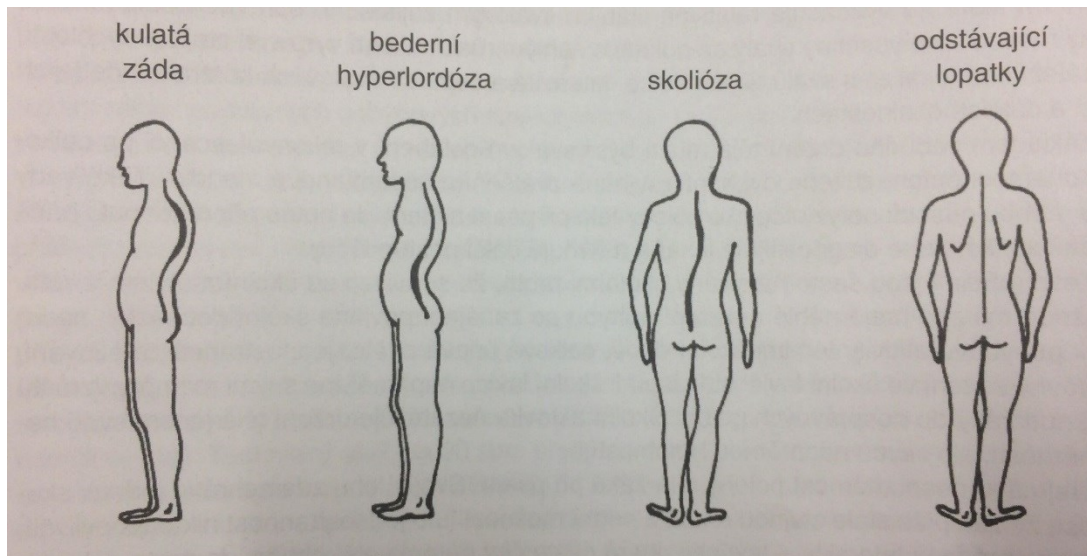
*„V období dětství a dospívání je správné držení těla jedním z ukazatelů zdraví dětí a jedním z ukazatelů jejich tzv. zdravotně orientované zdatnosti,“* (Bursová, 2005, s. 15).

### 1.3.3 Vadné držení těla u dětí

V dětském věku je podpůrně pohybový systém citlivý na nepřiměřenou zátěž a nedostatek pohybové aktivity. Kvalita držení těla je v tomto období ukazatelem nedostatečné a nepřiměřené tělesné zátěže (Kolisko in Šeráková, 2006). Vadné držení těla dětí je nejčastěji spojeno s jednostranným statickým zatížením, častou sedavou aktivitou nebo nevhodnými pohybovými stereotypy.

*„Vadné držení těla dítěte charakterizují čtyři hlavní znaky, které stojí buď samostatně, nebo v kombinaci.“* (Hnízdilová, 2006, s. 12):

- **Kulatá záda** – obloukovité zvětšení hrudního ohnutí páteře. Hlava vysunuta dopředu. Ramena jsou posunuta vpřed. Břišní svaly jsou ochablé.
- **Odstávající lopatky** – vznikají oslabením zádových svalů.
- **Skoliotické držení těla** – funkční boční vychýlení páteře.
- **Hyperlordóza bederní páteře** – zvětšené prohnutí bederní páteře.



Obrázek 3 Nejčastější projevy vadného držení těla

Zdroj: Hnízdilová, 2006, s.12

Příčin vadného držení těla je spousta, některé již byly uvedeny. Mezi vnitřní příčiny se řadí také svalové oslabení. Jelikož je držení těla aktivní proces, za který odpovídá právě svalstvo, u dětí se často v důsledku zrychleného růstu objevuje slabé svalové zajištění správného držení těla. Vnější příčiny souvisí u dětí především se začátkem školní docházky. Omezení pohybu, únava dítěte, jednostranné zatěžování nebo nesprávné sezení v lavici – to je několik příčin, které souvisí s tímto obdobím. „Velká většina vadných držení těla u dětí je včasnou diagnostikou, sledováním a systematickou péčí, zejména o dostatek pohybové aktivity, dobře ovlivnitelná,“ (Hnízdilová, 2006, s. 12).

## 2 CHARAKTERISTIKA POHYBOVÉHO VÝVOJE DÍTĚTE

Vývoj dítěte je individuální záležitostí. Určuje jí mnoho vlivů, které na dítě působí. Mezi tyto vlivy se podle Farkové (2017, s. 186) řadí například vlivy biologické, které obsahují vrozené informace a genetiku. Mezi vlivy, které jsou dány prostředím, ve kterém dítě vyrůstá, se řadí především rodina, výchova dítěte a působení sociálního a materiálního prostředí. A také to, co dítě získává skrze zkušenosti.

Každé dítě má individuální vývoj a motorické dovednosti získává zcela individuálně, vzhledem k vnitřním a vnějším vlivům, které jeho vývoj ovlivňují. Pokud je mnoho motorických dovedností vážně opožděno, měly být obavy o správný vývoj dítěte (Berk, Meyers, 2016). Vzhledem k návaznosti vývojových období uvádím ve své práci také období kojenecké.

### 2.1 Kojenecké období

Období kojeneckého věku je od jednoho měsíce do jednoho roku a patří k nejdynamičtější etapě života. Dítě prochází mnoha změnami, kdy se z ležícího novorozence stane samostatně se pohybující dítě (Thorová, 2015). Dispozice dítěte se rozvinou tak, že je schopno záměrných, vůlí řízených aktivit. Postupně začne ovládat své tělo tak, že je na konci prvního nebo na počátku druhého roku schopno specificky lidské lokomoce v postoji, dovede záměrně uchopovat a pouštět věci, je připraveno na zahájení řečové komunikace a navazuje specifické vztahy k lidem, kteří o něj pečují (Langmeier, Krejčířová, 2006). „*V prvním roce života se začínají ve větší míře projevat individuální rozdíly jednotlivých dětí v prožívání, chování a celkovém vývoji,*“ (Vágnerová, 2012, s. 20).

#### Pohybový vývoj

„*Pohybový vývoj souvisí s celkovým rozvojem malého dítěte, protože je prostředkem získávání různých zkušeností a poznatků,*“ (Vágnerová, 2012, s. 79).

Kojenec je vybaven bohatou zásobou pohybových projevů. Všechny jsou založeny na rychlosti, obratnosti a dynamické síle. Vývoj motoriky probíhá od jednodušších impulzivních pohybů k pohybům záměrným. V prvním roce života se dítě především učí koordinovat svoje pohyby (Končeková, 2014).

„Z hlediska utváření pohybových projevů se dítě posazuje, postaví se a počíná již bipedální lokomoce<sup>1</sup>,“ (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 11). Zpravidla mezi 6. až 7. měsícem dítě již zvládne samo sedět. Počátkem samostatné lokomoce je lezení, které nastává přibližně okolo devátého měsíce života dítěte (Vágnerová, 2012). Samostatná chůze je pro dítě velkou motorickou posturální změnou, ale také významným milníkem dalšího vývoje. Schopnost samostatné chůze se v populaci objevuje v širokém časovém rozpětí několika měsíců. Thorová (2015) uvádí 11. až 12. měsíc jako průměrné časové období, kdy dítě začíná chodit. V oblasti jemné motoriky dochází k největší změně zhruba ve 4. až 5. měsíci dítěte, kdy se ruka otevírá k volnému úchopu. Mezi 9. až 12. měsícem dítě dokáže díky spolupráci ukazováku a palce postavenými v opozici uchopovat malé věci horním pinzetovým úchopem.

## 2.2 Batolecí období

Batolecí věk trvá od jednoho roku do tří let. V batolecím období dochází k výrazným změnám v rozvoji mnoha schopností, dovedností a celé dětské osobnosti. Dítě se stává samostatnější, je si vědomé své vlastní existence a možností. Charakteristickým znakem v tomto období je osamostatňování a uvolňování z různých vazeb. Toto období je označováno jako období autonomizace (Vágnerová, 2012, s. 20). Některé zdroje, především zahraniční, uvádějí batolecí období od narození do 2 let. Vzhledem k změnám v zařazování dvouletých dětí do mateřských škol bychom možná i my mohli přemýšlet o tom, zda by batolecí věk neměl být v publikacích ohraničen do 2 let. Na druhou stranu jde pouze o dělení vývoje dítěte v publikacích. V práci pracuji s dělením, kdy batolecí období trvá od jednoho do tří let.

### Pohybový vývoj

V batolecím období už dítě vykazuje schopnost učit se pohyb (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). V batolecím období probíhá bouřlivý vývoj pohybů, který souvisí s osifikací kostry a upevnováním svalstva (Končeková, 2014). Schopnost ovládat své tělo a pohybové aktivity různého druhu jsou pro dítě novou zkušeností, která se projevuje neustálým opakováním, a tím dochází i k procvičování a zdokonalování pohybů (Vágnerová, 2012).

---

<sup>1</sup> Pohyb dolních končetin, např. chůze, běh, skoky, obraty.

Pohybové jednání je doprovázeno myšlenkovou aktivitou dítěte, a to s cílem poznávat. Dítě již dokáže zaujmout držení těla, které mu umožňuje pohyb a narůstá schopnost koordinovat jednotlivé složky pohybu. Osvojuje si a snaží se uplatňovat pohybové vzory, které jsou nejvhodnější pro činnosti, které chce vykonávat (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). Z psychologického hlediska jsou podle Vágnerové (2012) významné dva způsoby pohybu. Prvním je retence – udržení něčeho nebo setrvání někde. Druhým je eliminace – tendence pustit něco nebo zahodit něco, co už dítě nechce.

V tomto období si dítě zdokonaluje chůzi. Zpočátku chodí s oporou, našlapuje na celá chodidla a trup ohýbá celý ve směru chůze. Postupně se ale chůze stává bezpečnější, dítě dokáže lépe odhadnout vzdálenosti chodidel a chůze se postupně automatizuje (Končecová, 2014). Na konci druhého roku života většina dětí chodí bez pomoci druhých. Batolecí období je z hlediska motorických dovedností ukončeno ovládnutím běhu neboli lokomoce, která je již bez permanentního dotyku s podložkou (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

V oblasti jemné motoriky si dítě procvičuje pinzetový úchop, manipuluje s drobnými předměty a trénuje přesnější cílení úchopu a jeho uvolnění. Nadále se zlepšuje koordinace obou rukou, kdy si dítě bez problému přendá předmět z jedné do druhé ruky, aby mohlo uchopit předmět nový (Thorová, 2015).

### **2.3 Předškolní období**

Předškolní věk trvá od konce třetího roku do šesti až sedmi let. Konec období není určen pouze fyzickým věkem, ale také sociálně – nástupem dítěte do školy. „*V tomto období dochází ke zpomalení a harmonizaci vývoje, individuální osobnost dítěte se stává zřetelnější,*“ (Thorová, 2015). Erikson předškolní věk označil za období iniciativy, jehož hlavním projevem a potřebou je aktivita, činnost a spolupráce (Erikson in Thorová, 2015).

#### **Pohybový vývoj**

Pohybový vývoj v předškolním období není tak prudký jako v období batolecím. Pokračuje vývoj obratnosti a motorické koordinace. Narůstá pohybová výbava jak v kvantitě, tak v kvalitě. Díky zdokonalení lokomočního vzoru chůze se vyvíjejí acyklické pohyby, jako jsou skoky a poskoky (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Na začátku období jsou pohyby stále málo koordinované. Kolem čtvrtého roku dítě vykonává stále mnoho nadbytečných pohybů. Postupně se pohyby stávají dokonalejší a

účelnější a na konci období je motorika koordinovanější a harmoničtější (Končecová, 2014). „Mezi šestým a sedmým rokem jsou pohybové vzory již vyzrálé a dobře strukturálně ukotvené,“ (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

V oblasti jemné motoriky se zlepšuje koordinace ruky. Dochází k rozvoji zejména v oblasti samoobslužných činností a při kreslení. Děti se stávají nezávislejšími v oblékání a při stolování (Watola, 2009). Okolo čtvrtého až šestého roku je už jistá preference laterality ruky.

### 3 POHYBOVÉ ČINNOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

V mateřské škole nelze výchovu a vzdělávání dětí dělit na jednotlivé předměty. Různorodé činnosti všech oborů se v hrách a činnostech prolínají, navazují na sebe a fungují jako prostředky dětského přirozeného učení. V oblasti tělesné výchovy se jedná o konkrétní pohybové činnosti a hry, které se prolínají během dne. S pohybovými činnostmi a hrami je také spojeno získávání nových zkušeností, poznatků a hodnot (Dvořáková, 2011).

#### 3.1 Pohybové činnosti v mateřské škole

Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb, nemůže proto bez pohybu být. Prostřednictvím pohybu v mateřské škole dítě získává mnohé dovednosti, které jsou důležité pro život (Dvořáková, 2009). Průcha a Kořátková (2013) uvádějí pozitiva, které má dítě navštěvující mateřskou školu s ohledem na pohybové činnosti. Všechny tyto činnosti přispívají k rovnoměrnému vývoji a kompenzaci celkově menší míry přirozeného pohybového vyžití v životě dětské populace, které je pro dnešní dobu časté.

- Děti mají denně možnost se pohybově vyžít venku na hřišti nebo v přírodě,
- využívají různého nářadí a pomůcek, které podněcují pohyb a jsou uzpůsobeny pro jejich věk,
- mají možnost seznámit se a vyzkoušet různé sezonní rekreačně-sportovní aktivity,
- aktivně provozují cvičení, která mají zdravotní charakter, díky nim podporují správné držení těla, posilují různé svalové skupiny a kapacitu oběhové soustavy.

Denní režim a program mateřské školy by měl být v ŠVP stanoven tak, aby respektoval náležitosti, které uvádí Dvořáková (2011, s. 93):

- *Individuální potřebu pohybu.*
- *Individuální předpoklady a individuální úroveň v pohybových dovednostech i v úrovni zdatnosti.*
- *Omezenou schopnost soustředit se a setrávat ve statických polohách.*
- *Touhu po informacích, zkoušení a experimentování.*
- *Schopnost dětí samostatně přemýšlet a vyvozovat poznatky.*
- *Vyžadoval přiměřenou odpovědnost dětí za své chování (porušování pravidel).*
- *Podněcoval vytváření vztahů mezi dětmi při činnostech, podporoval oboustrannou komunikaci, diskuzi a účast dětí při tvorbě pravidel.*

*„Pohybové činnosti v mateřské škole se uskutečňují spontánně a řízeně, a to individuálně, ve skupinách nebo hromadně,“* (Dvořáková, 2011, s. 107). Při řízených činnostech je velmi důležité hledat způsoby organizace tak, aby byly co nejvíce respektovány individuální předpoklady dětí a různá úroveň pohybových dovedností dětí.

### **3.1.1 Spontánní pohybové činnosti**

V mateřské škole by měly být zajištěny optimální podmínky pro spontánní pohybové aktivity dětí. Mezi podmínkami by mělo být zabezpečení dostatečného prostoru, času a podnětných podmětů, které umožňují potřebný fyziologický, psychický a motorický vývoj dítěte. Spontánní pohybové aktivity je důležité podněcovat a ovlivňovat nabízením pomůcek. Učitelka by měla sledovat, popřípadě navádět děti, ale také být především pomocníkem, ke kterému si děti přicházejí pro pomoc, nebo který předává zpětnou informaci. Díky tomu umožní, aby každé dítě dostalo příležitost naučit se novým pohybovým dovednostem, k jejichž zvládnutí dozraje (Dvořáková, 2011).

Spontánní pohybové činnosti jsou prostředkem:

- Pohybového rozvoje – ovládnutí a procvičování dovednosti,
- fyziologického rozvoje – kdy se dítě při spontánních činnostech mnohem intenzivněji pohybuje a celkově je aktivnější,
- osobnostního a sociálního vývoje samostatnosti, vztahu k ostatním, dodržování pravidel. (Dvořáková, 2011)

Současným problémem, který se vyskytuje v mateřských školách, je odmítavý postoj pedagogů, kteří se snaží co nejvíce usměřňovat spontánní pohybové činnosti dětí. A ze spontánní pohybové činnosti se stává řízená činnost, nebo pedagog nabídne činnosti jiné, například výtvarné.

### **3.1.2 Řízené pohybové činnosti**

Řízené celky pohybových činností mohou mít různé podoby či délku, vždy záleží na funkci a cíli. Dvořáková (2011) uvádí mezi řízenými pohybovými činnostmi tělovýchovné chvilky, které jsou popsány v další kapitole. Jako řízenou pohybovou činnost uvádí delší pohybový celek, který definuje jako pohybovou činnost v rámci určitého tématu, kdy je trvání činnosti delší časovou dobu.

Jako poslední řízená činnost je uvedena tělovýchovná jednotka. Stavba tělovýchovné jednotky je dána podle fyziologických a psychologických požadavků, kdy ji lze realizovat



jak ve třídě s vhodným prostorem, v tělocvičně, tak i venku (za vhodného počasí). Autoři uvádějí různé dělení řízené tělovýchovné jednotky. Pro potřeby práce bylo vybráno dělení podle Volfové a Kolovské (2008), které dělí tělovýchovnou jednotku do pěti metodicky na sebe navazujících částí, kdy každá část má odlišnou funkci a průběh. U mladších dětí tato tělovýchovná jednotka trvá zpravidla 20-30 minut, u starších 35-45 minut.

#### - **Úvodní část**

Úvodní část má funkci především organizační a motivační. V této části děti seznámíme s cvičební jednotkou, kterou společně budeme realizovat, nejlépe se vstupní motivací.

#### - **Rušná část**

Jako druhá část cvičební jednotky je část rušná, jejíž funkce je vstupní zahřátí organismu. Do této části zařazujeme známé pohybové činnosti a pohybové hry. Organizační forma je především forma hromadná.

#### - **Průpravná část**

Průpravná část obsahuje cviky kompenzační, uvolňovací, zpevňovací a protahovací. Hlavní funkcí průpravné části je příprava svalstva na zatížení v další části, podpora správného držení těla, protažení zkracujícího se svalstva a aktivizace svalstva ochabující. Je velmi důležité, aby kolem sebe měly děti dostatek prostoru a viděly na učitele. V této části učitel využívá jak hromadnou, tak individuální formu práce.

#### - **Hlavní část**

Důležitou funkcí hlavní části je opakování a zdokonalování jak nových, tak známých pohybových dovedností a činností, rozvoj pohybových schopností a osvojování si organizačních prvků. Při hlavní části můžeme využívat různé pomůcky. Při hlavní části můžeme využít jak hromadnou organizační formu, tak skupinovou a v neposlední řadě i individuální formu.

#### - **Závěrečná část**

Do závěrečné části zařazujeme pohybové hry klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou. Po hře by pokaždé měla následovat relaxace a dechové cvičení. Při závěrečné části by mělo docházet ke zklidnění organismu po fyzické i emotivní stránce. Měla by kompenzovat činnosti, které se uskutečnily v hlavní části. V neposlední řadě má funkci relaxační. Organizační formou je zde nejčastěji volena hromadná forma.

### 3.1.3 Učitel

Učitel by měl každý den co nejčastěji využívat všech vhodných spontánně vzniklých pohybových aktivit a co nejméně se snažit děti omezovat. Měl by dětem dávat najevo, že spontánně vzniklé pohybové činnosti nejsou nevhodné a rušivé, naopak by se měl snažit dětem co nejvíce pomáhat. Na druhou stranu by také měl záměrně plánovat a vytvářet situace, kde se děti pohybují či hrají pohybové hry. Děti by měly být učitelem vedeny ke zvládnání nových, jejich věku a vývoji přiměřených, pohybových dovedností a měl by být položen základ k různým sportům. Ke všem pohybovým činnostem by měl učitel vytvořit pozitivní atmosféru a snažit se co nejvíc děti motivovat a pohyb motivačně doprovázet. Z hlediska prostoru by měl učitel vždy připravit podnětné a vhodné prostředí, připravit dostatek pomůcek a stanovit dostatek času (Dvořáková, 2015).

## 3.2 Pohybové činnosti v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Stěžejním dokumentem, který se zabývá pohybovými činnostmi v předškolním vzdělávání, je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. RVP PV stanovuje vzdělávací cíle, a to v podobně záměrů a výstupů: „*Obecné záměry vzdělávání jsou vyjádřeny pomocí rámcových cílů, výstupy pak v podobě klíčových kompetencí. Rámcové cíle se promítají do pěti vzdělávacích oblastí a získávají podobu cílů dílčích. Jejich průběžné naplňování směřuje k dosahování dílčích kompetencí, které jsou základem pro postupné budování kompetencí klíčových,*“ (RVP PV, 2018, s. 9).

Vzdělávací obsah je v RVP PV rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí, které jsou nazvány:

1. Dítě a jeho tělo – oblast biologická
2. Dítě a jeho psychika – oblast psychologická
3. Dítě a ten druhý – oblast interpersonální
4. Dítě a společnost – oblast sociokulturní
5. Dítě a svět – dítě a svět

Pohyb, pohybové hry a činnosti jsou prolntuty ve všech vzdělávacích oblastech. V oblasti psychiky dítěte je motorika spojená především s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, kdy pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové činnosti podporují vyjadřování a komunikaci. Při pohybových činnostech také dochází k vytváření situací, které rozvíjí

smyslové vnímání a procvičují myšlenkové procesy. Ve třetí oblasti se dítě skrze pohybové činnosti a hry naučí například respektovat pravidla a ostatní děti. Rozvíjí prosociální chování ve skupině a kooperativní dovednosti. V další oblasti se děti skrze pohybové hry a činnosti učí i v oblasti morálních hodnot, kdy se například učí hrát podle pravidel, chovat se čestně a respektovat ostatní. Skrze pohybové hry a činnosti si dítě může budovat vztah k místu, kde žije, ke kulturám, ale i k přírodě (Dvořáková, 2011).

Nejčastěji jsou pohybové činnosti zahrnuty v oblasti biologické - dítě a jeho tělo. Pohybové činnosti jsou zde hlavním a jediným možným prostředkem k získávání pro život potřebných kompetencí (Dvořáková, 2011). V této oblasti najdeme, jako ve všech ostatních oblastech, dílčí vzdělávací cíle neboli to, co učitel u dítěte podporuje, a vzdělávací nabídku, tedy to, co učitel dítěti nabízí. Očekávané výstupy uvádí, co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže a na závěr rizika, která mohou ohrožovat úspěch vzdělávacích záměrů učitele.

*„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům,“ (RVP PV, 2018, s. 15).*

## 4 TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY A JEJICH VÝZNAM

„Tělovýchovná chvilka je krátká, maximálně třiminutová pohybová činnost žáků vložená do kterékoli vyučovací hodiny (s výjimkou tělesné výchovy),“ (Mužík, Mužíková a kol., 2014, s. 37). Tělovýchovná chvilka slouží k odbourání únavy žáků, kompenzuje jednostrannou zátěž při sedavých aktivitách a prohlubuje u dětí zájem o pohybové činnosti.

Již Belšan v roce 1985 píše o tělovýchovných chvilkách jako o nezbytné součásti výuky z hlediska kompenzace jednostranné zátěže žáků, která vzniká sedavou polohou v lavicích a nedostatkem pohybové aktivity (Novák, Mužík a Kopřivová, 2001).

Vzhledem k tomu, že neexistuje příliš definicí, které by se vztahovaly k prostředí mateřských škol, modifikovala jsem definici pro školy základní. Tělovýchovnou chvilku lze v prostředí mateřské školy definovat jako krátkodobou pohybovou činnost, kterou lze vložit do činností dětí v mateřské škole. Dvořáková (2015) definuje tělovýchovnou vyrovnávací chvilku v prostředí mateřských škol jako příležitost pro podporu správného držení těla. Uvádí, že při déletrvajícím práci vsedě by měly být zařazené cviky, které odbourají únavu dítěte a při kterých se podporuje správné držení těla.

### 4.1 Význam tělovýchovných chviliek

Tělovýchovné chvilky mají pro práci učitele hned několik významů. Nováček, Mužík a Kopřivová (2001) uvádějí mezi jejich hlavní význam kompenzaci jednostranné psychické i fyzické zátěže, která je způsobena nedostatkem pohybu. Tělovýchovné chvilky by měly odbourávat únavu a působit na pozitivní vliv pozornosti dětí. Veškeré cvičení, hry a motivace, které jsou realizovány při tělovýchovných chvilkách, slouží i pro zpestření činností v mateřské škole. Děti by měly mít prostor pro relaxaci, kterou tělovýchovné chvilky zprostředkovávají. V neposlední řadě si děti při pravidelném zařazování tělovýchovných chviliek vytvářejí kladný vztah k pohybovým činnostem a upevňují si správné držení těla.

### 4.2 Cíle tělovýchovných chviliek

Cíle můžeme dělit podle Nováčka, Mužíka a Kopřivové (2001, s. 35) na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobými cíli se rozumí cíle, které jsou zahrnuty v konkrétních tělovýchovných chvilkách. Cíle dlouhodobé se snažíme dosáhnout dlouhodobou aplikací tělovýchovných chviliek.

#### Cíle krátkodobé

- Odstraňovat psychickou únavu,
- rozvíjet pohybové a koordinační dovednosti,
- zvyšovat zájem o činnosti,
- zvyšovat koncentraci,
- vytvářet a upevňovat návyk správného dýchání,
- procvičovat paměť,
- rozvíjet cit pro rytmus díky říkankám, básničkám, aj.

#### Cíle dlouhodobé

- Vytvářet u dětí kladný vztah k pohybovým činnostem,
- vytvářet a upevňovat návyk správného držení těla,
- vytvářet u dětí potřebu pravidelného pohybu.

Mužik, Mužíková a kol. (2014) dělí cíle tělovýchovných chviliek na ty, které plynou z konkrétních potřeb a promítají se do jejího obsahu a zaměření. Definice uvedené v publikaci se vztahují na základní školu. Níže uvádím modifikované dělení podle potřeby mateřských škol.

Aktivizující tělovýchovná chvílka je obvykle ranní cvičení, jejímž cílem je podpořit aktivitu dětí a nastartovat pozornost dětí k činnostem, které budou následovat. Vhodný je společný rituál doplněný motivací. Do této tělovýchovné chvílky je vhodné zařadit cviky dechové, protahovací, ale i mírně kondiční.

Přípravná tělovýchovná chvílka se vztahuje ke konkrétním dovednostem, jako je v mateřské škole například kreslení. Nejdříve volíme cviky na procvičení hrubé motoriky, poté je vhodné zařadit cvik na procvičení ruky, jemné motoriky.

Kompenzační tělovýchovnou chvílku zařazujeme při činnostech ve vynucené statické poloze, například vsedě. Zvolené cviky jsou především vyrovnávací, zaměřené na protažení svalů trupu a zad.

Jako poslední je uvedena tělovýchovná chvílka relaxační, kdy u dětí pozorujeme únavu a ztrátu koncentrace. Děti motivujeme k celkovému uvolnění a volíme cviky jak vyrovnávací, tak relaxační.

### 4.3 Zásady tělovýchovných chvilek

Pro pozitivní účinek tělovýchovných chvilek je velmi důležité dbát na dodržování několika zásad. Nováček, Mužík a Kopřivová (2001) považují za důležité, aby byl učitel pozorný a tělovýchovné chvílky do denní nabídky zařazoval podle svého uvážení, například pokud vidí, že děti ztrácí koncentraci nebo mají-li špatná držení těla. Učitel by měl umět vystihnout správný čas na zařazení. Další důležitou zásadou je motivace. Pro každou tělovýchovnou chvílku je velmi důležité vybrat vhodnou motivaci. „Cviky je vhodné motivovat příklady, které dítě zná z dosavadní zkušenosti. Jde o předvádění zvířátek, rostlin, známých předmětů,“ (Nováček, Mužík, Kopřivová, 2001, s. 34). Tělovýchovné chvílky je dobré doprovázet básničkami, pohádkami nebo říkankami. Jak jsem uvedla výše, cviky by měly kompenzovat jednostrannou zátěž těla, proto je velmi důležité, aby učitel dbal na správné provádění cviků, kontroloval a opravoval chyby při provádění cviků. Se správným prováděním cviků souvisí pravidelné opakování cviků, díky kterému se zpřesňuje a upevňuje jejich správné provedení. Na závěr tělovýchovných chvilek je důležité, aby učitel děti pochválil.

Stejně zásady uvádí i Dvořáková pro učitele mateřských škol (2015). Učitel musí odhadnout zařazení tělovýchovné chvílky s ohledem na správné držení těla, kdy by si měl všimnout, zda se děti při práci vsedě nehrbí. Měl by přemýšlet nad tím, jestli zařazení tělovýchovné chvílky odbourá únavu a zlepší koncentraci, nebo naopak dojde k narušení soustředění dětí při činnosti. Při realizaci tělovýchovné chvílky je důležité všimnout si zaujetí dětí a zvolit optimální počet cviků tak, aby děti po skončení cvičení byly nadále schopné pokračovat v činnosti.

Oba autoři se shodují v zásadách, které by měly tělovýchovné chvílky obsahovat a na které by měl učitel při realizaci dbát. Shodně konstatují, že je velmi důležité děti seznámit s tím, proč jsou tělovýchovné chvílky do činností zařazovány a co jimi procvičují.

### 4.4 Zaměření tělovýchovných chvilek

Cviky, které jsou využívány pro tělovýchovné chvílky, by měly mít konkrétní zaměření, které budou kompenzovat. Internetová stránka předmětu Tělesná výchova 4 Západočeské univerzity, která slouží jako studijní opora pro studenty, uvádí zaměření cviků v oblasti páteře. Zařazovány by měly být takové cviky, které budou uvolňovat celou páteř a posílí dolní fixátory lopatek. Cviky by měly protahovat prsní svaly a uvolňovat horní končetiny.

Tělovýchovné chvílky by měly obsahovat cviky zaměřené na dechové cvičení, relaxaci a uvolnění.

#### 4.5 Organizace tělovýchovných chviliek

Jelikož jsou tělovýchovné chvílky krátkodobé pohybové činnosti, musí mít učitel předem jasno v tom, jak a kde budou organizovány. Učitel musí vědět, zda se tělovýchovná chvílka bude provádět u stolečků, na židličky či na koberci. Místnost, kde budou tělovýchovné chvílky realizovány, by měl učitel vyvětrat. Jak jsem již uvedla, je důležité děti motivovat. Když chce učitel realizovat tělovýchovnou chvílku, musí děti vyzvat radostně, s úsměvem. Navodit příjemnou atmosféru, která bude děti motivovat k potřebě pohybu. Velmi důležité je taky učit děti, jak správně zaujmout výchozí polohu. Náročnost cviků by měla být úměrná věku dítěte. V mateřské škole by v tělovýchovné chvílce měly být optimálně 3-4 cviky. Je dobré začít lehkými cviky, které budou postupně rozvíjeny do koordinačně složitějších cviků. Učitel by měl zrcadlově předvíchat, a přitom být schopný reagovat na chyby, které při cvicích děti dělají. Učitel by měl dbát také na správné dýchání, které je v rámci tělovýchovných chviliek velmi podstatné (Hnízdilová, 2006).

#### 4.6 Výchozí polohy

Správné provedení cviků, které tělovýchovné chvílky obsahují, je nedílnou součástí zásad a organizace. Se správným provedením cviků úzce souvisí výchozí poloha, ve které se cviky cvičí nebo ze které vycházejí. Nejčastějšími výchozími polohami při tělovýchovných chvílkách jsou postoje, sed zkřížený skrčmo, vzpor klečmo a sed.

Stoj je pro děti v předškolním věku nejobtížnější poloha. Je tedy velmi důležité, aby děti dodržovaly zásady správného provedení. Ve stoji podsadíme pánev, páteř vytáhneme směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru. Bradu přitáhneme k hrudníku. Ramena máme stažená dolů k pánvi společně s mírným přitažením dolních úhlů lopatek k páteři. Paže připažit. Dolní končetiny máme natažené, váha celého těla je rozložena rovnoměrně na celou plochu pravého a levého chodidla (Volfová, Kolovská, 2008).

Postoj je poloha celého těla, při které se spodní části dolních končetin dotýkají podložky. Můžeme je rozlišovat na postoj obounož, kdy se obě nohy dotýkají podložky a postoj jednož, kdy se podložky dotýká pouze jedna noha. Dalším dělením je postoj podle vzájemného oddálení nohou a rozložením váhy. Při stoji spojném se spodní části dolních končetin dotýkají vnitřní stranou, paty i špičky jsou u sebe. Při stoji spatném se spodní části

dolní končetin dotýkají pouze patami, špičky směřují od sebe (Názvosloví poloh a pohybů. In: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity [on-line]. [cit. 2018-03-06]).

Vsedě je velmi důležité podsadit pánev a poté v této poloze vydržet po celou dobu cviku. Hlavu vytáhneme směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru. Brada je přitažena k hrudníku. Ramena máme stažená dolů a dolní úhly lopatek lehce přitáhneme k páteři. Paže připažit (Volfová, Kolovská, 2008).

Při vzporu klečmo je páteř v horizontální poloze, bez opory podložky. Paže a stehna jsou kolmo k podložce. Hlava je v prodloužení osy páteře, pohled očí směřuje na podložku. Hrudník je zpevněn mírným stažením ramen dolů, aktivací dolních fixátorů lopatek (Hálková a kol., 2013).

Sed zkřížný skrčmo neboli turecký sed. Vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru. Bradu přitáhneme k hrudníku, svírá pravý úhel s krkem. Ramena stažená dolů, dolní úhly lopatek přitažené k páteři („rozevřený hrudník“). Paže mírně pokrčené, volně podél trupu, dlaně na kolenou. Dolní končetiny skrčené a zkřížené, pravou nebo levou přes sebe. Kolena jsou v jedné rovině. Vnější strana chodidel se dotýká podložky. Pánev je podsazená (Volfová, Kolovská, 2008).



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 SOUBOR TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Součástí praktické části bakalářské práce je soubor třiceti tělovýchovných chviliek. Tělovýchovné chvílky jsou vytvořeny tak, aby cviky, které obsahují, byly přiměřené věku dětí v mateřské škole. Z organizačního a časového hlediska jsem se snažila, aby tělovýchovné chvílky byly snadné na zařazování do denních aktivit v mateřské škole a zároveň odpovídaly zásadám, které se k tělovýchovným chvílkám pojí.

Dlouhodobé sledování pohybové aktivity dětí ukazuje, že děti předškolního věku jsou pohybově neaktivnější částí populace (Sigmundová, Sigmund, Šnoblová, 2012). Přesto je však pohybová aktivita dětí dlouhodobě nedostatečná, a to nejenom v České republice, ale také v zahraničí (Riga 2004).

Mezinárodní doporučení k provádění pohybové aktivity plní v České republice pouze 25 % chlapců a 20 % dívek (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2015). A z toho plyne, že když už děti nemají pohyb v takovém objemu, který přirozeně potřebují pro svůj zdravý tělesný vývoj (připomeňme, že řada autorů uvádí i přesahy do oblasti osobnostního a sociálního rozvoje – Dvořáková, Baboučková, Justián 2010, Kršjaková 2014), je potřeba zařazovat cíleně specificky zaměřené činnosti, které budou tyto nedostatky kompenzovat.

Soubor tělovýchovných chviliek jsem realizovala právě z důvodu nedostatečného povědomí o tělovýchovných chvílkách v mateřských školách, jakožto o možnosti cíleně specificky zaměřené pohybové činnosti. A také pro nedostatečné zařazování tělovýchovných chviliek do činností v mateřských školách. Toto tvrzení opírám nejenom o nedostatek zdrojů, které by se této problematice věnovaly, ale především o zkušenosti učitelek, které tuto možnost kompenzace neznají a v prostředí mateřských škol neuplatňují. Dalším důvodem realizace jsou mnohé benefity pro děti, které jsou s tělovýchovnými chvílkami spojeny. Nejenom, že kompenzují jednostranné fyzické i psychické zatížení dětí při činnostech, upevňují správné držení těla, ale také díky zařazení do činností dochází k lepší koncentraci dětí na činnosti následující.

Jelikož jsou tělovýchovné chvílky do činností vkládány dle potřeby a uvážení učitelů, nestanovila jsem časový rámec ověřování. Tělovýchovné chvílky jsem zadala učitelkám mateřských škol na začátku ledna a ověřování v mateřských školách probíhalo do poloviny března.

## 5.1 Organizační podmínky

Tělovýchovné chvílky byly ověřovány v šesti mateřských školách po celé České republice. Dvě mateřské školy se nachází v Králověhradeckém kraji, dvě v Pardubickém kraji a dvě v Jihočeském kraji.

**Mateřská škola 1** se nachází na sídlišti v krajském městě. V budově je šest tříd a kapacita mateřské školy je sto padesát dětí. Děti jsou ve třídách rozděleny podle věku. Ve třídě, kde byly tělovýchovné chvílky ověřovány, jsou děti věku od pěti do šesti let. V mateřské škole 1 byly ověřovány tělovýchovné chvílky **1, 2, 3, 4, 5, 6**.

V **mateřské škole 2** byly ověřeny pouze tři tělovýchovné chvílky, protože ve třídě byly děti ve věku od dvou do tří let. Ve třídě s učitelkami spolupracuje chůva. V mateřské škole se nachází čtyři třídy. Mateřská škola se zaměřuje na prvotní seznámení dětí s německým jazykem a díky tomu úzce spolupracuje s mateřskou školou v Rakousku. V této mateřské škole byly ověřovány tělovýchovné chvílky **7, 8, 9**.

**Mateřská škola 3** leží v širším centru krajského města a je umístěna v budově vilového typu. Jedná se o fakultní mateřskou školu. Jsou v ní 3 třídy. V mateřské škole bylo ověřováno pět tělovýchovných chviliek, z toho čtyři chvílky ve třídě dětí ve věku od tří do čtyř let a jedna tělovýchovná chvílka ve třídě dětí od čtyř do pěti let. V mateřské škole 3 byly ověřovány tělovýchovné chvílky **10, 11, 12, 13, 14**.

**Mateřská škola 4** se nachází na maloměstském sídlišti. V mateřské škole jsou čtyři třídy a kapacita této mateřské školy je sto dětí. Aplikováno zde bylo šest tělovýchovných chviliek ve třídě dětí věkově heterogenní. Nejmladším dětem bylo dva a půl roku a nejstarším šest let. V této mateřské škole byly ověřovány tělovýchovné chvílky **15, 16, 17, 18, 19, 20**.

**Mateřská škola 5** se nachází v centru krajského města a vznikla sloučením dvou mateřských škol. První pracoviště obsahuje celkem sedm tříd, které jsou rozmístěny ve třech budovách vedle sebe, s celkovou kapacitou 192 dětí. Kapacita druhého pracoviště mateřské školy je 40 dětí, které jsou ve dvou třídách. Na prvním pracovišti je umístěna i počítačová učebna, kde jsou nainstalovány výukové programy pro děti. Počítačovou učebnu mohou využívat děti společně s rodiči. V mateřské škole 5 byly ověřovány tělovýchovné chvílky **21, 22, 23, 24, 25** ve třídě dětí ve věku od 3 do 4 let.

**Mateřská škola 6** se nachází v centru krajského města nedaleko řeky. Mateřská škola je součástí základní školy a díky tomu v mateřské škole funguje klub „předškoláček“, kde se

děti připravují na vstup do základní školy. Mateřská škola je moderně vybavená, v každé třídě je interaktivní tabule. V prostorách mateřské školy se nacházejí čtyři třídy, které jsou rozděleny podle věku dětí. V mateřské škole 6 byly ověřovány tělovýchovné chvílky **26, 27, 28, 29, 30**, a to ve třídě dětí ve věku od 5 do 6 let.

## **5.2 Způsob evaluace tělovýchovných chviliek**

Tělovýchovné chvílky byly po aplikování evaluovány učitelkami. Každá tělovýchovná chvílka obsahuje evaluaci učitelkou, která ji ověřovala v prostředí mateřské školy. Pro snazší evaluaci jsem pro učitelky sestavila otázky, na které po ověření tělovýchovné chvílky odpovídaly. Zaměřila jsem se na přípravu tělovýchovné chvílky, organizaci tělovýchovné chvílky v mateřských školách. Zajímaly mě i efekty, které učitelky u dětí pozorovaly po aplikování tělovýchovné chvílky. Poslední otázku, která byla určená pro učitelky, jsme nechala volnou, kde učitelky mohly napsat postřehy či doporučení. Jelikož mě zajímala evaluace i od dětí, poslední otázka je určená pro děti, kdy se po aplikování tělovýchovné chvílky paní učitelka doptávala dětí. Tudiž poslední otázka na evaluaci od dětí byla zprostředkována skrze učitelku.

### **1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?**

Rozuměly jste všemu, co bylo napsáno v přípravě? Popřípadě co vám chybělo?

### **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

Pracovalo se vám z hlediska prostředí dobře? Byly cviky zvolené tak, že odpovídají prostředí v mateřských školách?

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

Byly tělovýchovné chvílky efektivní? Pozorovala jste na dětech po aplikování změny, například lépe se soustředily? Kompenzovaly chvílky jednostranné zatížení?

### **4. Další doporučení**

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

Líbila se Vám tělovýchovná chvílka? Nelíbila? Proč se Vám nelíbila? Jak se Vám cvičilo?

## 6 POPIS SOUBORU TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Soubor obsahuje třicet tělovýchovných chviliek, které jsou navrženy pro univerzální využití v mateřských školách u různě věkově starých dětí. V některých případech je nezbytná modifikace, tak, aby cviky odpovídaly právě věku dětí. Tělovýchovné chvilky jsou zpracovány v podobě příprav tak, aby s nimi učitelky mohly přímo pracovat a nebylo potřeba přepisu či dalších úprav. Každá příprava tělovýchovné chvilky obsahuje popis cviků, kdy jsem se snažila zachovat odborný popis, avšak pochopitelný pro učitelky a širší veřejnost. Dále obsahují nákresy, pro snazší pochopení cviků, metodické poznámky a doporučení k provádění cviků, včetně upozornění na možné chyby, kterých by se děti mohly při cvičení dopustit. Tělovýchovné chvilky obsahují především cviky protahovací, uvolňovací a relaxační. Kdy každý cvik má svůj konkrétní záměr, který je taktéž popsán v přípravě tělovýchovné chvilky. Některé cviky jsou navíc specificky zaměřené na oblast ruky, prstů a na celkového prodýchání. Všechny cviky jsem, které jsem použila, využívají jednoduché pohyby. Herně zaměřené tělovýchovné chvilky obsahují velmi jednoduchá pravidla, neboť by měla, co v nejmenší míře narušit průběh hlavní činnosti, do které je zařazena.

Popsaná podoba tělovýchovných chviliek a cviků, které obsahují, představuje základ, který si učitelky mohou dle své potřeby, organizačních a prostorových podmínek či věku dětí dále modifikovat. Tuto modifikaci doporučuji s ohledem na univerzálnost tělovýchovných chviliek, kdy v uvedené univerzální podobě, nemusí být vždy a všude použitelné.

### 6.1 Cíle, klíčové kompetence, organizační formy a metody souboru tělovýchovných chviliek

Níže uvádím cíle, které obsahují všechny mnou navržené tělovýchovné chvilky. Ověřuji je zařazováním do činností v mateřských školách.

Cíle	Klíčové kompetence
<b>Kompenzovat jednostranné psychické a fyzické zatížení dětí při činnostech.</b>	Dítě si uvědomuje význam pohybu a kompenzačních cvičení.
<b>Představit dětem možnosti uvolnění a protažení částí těla kompenzačními cviky.</b>	Dítě uplatňuje kompenzační cviky k uvolnění a protažení těla.
<b>Zvyšovat u dětí zájem o činnosti.</b>	Dítě se aktivně zapojuje do činností.

<b>Upevňovat návyk správného držení těla.</b>	Dítě zaujímá správné držení těla.
<b>Rozvíjet pohybové dovednosti dětí.</b>	Dítě rozvíjí pohybové dovednosti.

Tabulka 1 *Cíle souboru tělovýchovných chviliek*

Vzhledem k zásadám tělovýchovných chviliek je u 25 tělovýchovných chviliek zvolená organizační forma - řízená činnost, u tělovýchovných chviliek 26-30 je organizační formou hra. Metodami jsou názorně-demonstrační – demonstrace a metoda slovní – popis.

## 6.2 Použité zdroje

Cviky, které se nacházejí v tělovýchovných chvilkách, jsou převzaté a modifikované z publikací, které uvádím níže.

[1] **ADAMÍROVÁ, Jiřina.** *Vyrovňovací cvičení: zdravotní gymnastika.* Vyd. 2. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004, 88 s. Pohyb je život. ISBN 80-86586-10-3.

[2] **BURSOVÁ, Marta.** *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací.* Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

[3] **DVOŘÁKOVÁ, Hana.** *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy].* Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.

[4] **HNÍZDILOVÁ, Michaela.** *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita, 2006, 64 s. ISBN 80-210-4010-6.

[5] **NADEAU, Micheline.** *Relaxační hry s dětmi.* Praha: Portál, 2003, 136 s. ISBN 80-7178-712-4.

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

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

[8] **HÁLKOVÁ, Jitka a kol.** *Zdravotní tělesná výchova: Speciální učební texty.* Vyd. 7. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2013 120 s. ISBN 80-86586-15-4.

*Elektronické zdroje*

[1] **JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana a KOUŘILOVÁ, Iva.** *Náměty na cvičení pro děti předškolního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1354099>>. ISBN 978-80-210-8370-7, 978-80-210-8371-4 (epub). ISSN 1802-128X.

[2] **JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana.** *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>>. ISBN 978-80-210-8076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X.

[3] **ŠERÁKOVÁ, Hana a NOVÁKOVÁ, Lucie.** *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1354589>>. ISBN 978-80-210-8349-3, 978-80-210-8350-9 (epub). ISSN 1802-128X

Vzhledem k tomu, jak důležité je děti při činnostech motivovat, jsem ke každé tělovýchovné chvílce přidala motivaci, kdy se nejčastěji jedná o jednoduchou říkanku pro děti. Veškerá uvedená motivace je mnou vymyšlená.

## 6.3 Tělovýchovné chvílky





### 6.3.1 Tělovýchovná chvílka 1

Tělovýchovné chvílky 1, 2, 3, 4, 5, 6 byly aplikovány v mateřské škole 1, ve třídě dětí ve věku od 5 do 6 let. Co se týče evaluace tělovýchovných chviliek, paní učitelka mi poskytla souhrnnou evaluaci všech tělovýchovných chviliek v jednom souboru. Níže poskytují zdůvodnění.





Tělovýchovná chvílka 1 je svojí náročností určená pro děti ve věku od 5 let.

Cíle tělovýchovné chvílky

1. Uvolnit svaly krku
2. Protáhnout svaly trupu
3. Protáhnout svaly v oblasti páteře

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – stoj na koberci, mírně rozkročný	Říkadlo <i>Venku teplý letní den, na paloučku stojím.</i>		<b>Metodická poznámka:</b> záda napřímená, ramena v neutrální pozici – NE zasunutá, NE předsunutá, brada zasunutá
<b>1.</b> <b>Provedení</b> 1. Hlava ve vzpřímené poloze – <b>LEHKÝ</b> záklon – výchozí poloha – předklon 2. Hlava ve vzpřímené poloze – úklon hlavou na obě strany	<i>Kolem sebe rozhlédnu se, Tolik plodů vidím.</i>	  	<b>Fyziologický účinek:</b> Uvolnění svalů krku  <b>Opakování cviku:</b> třikrát předklon a záklon, třikrát úklony hlavou na obě strany



<p>2.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj rozkročný, připažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomalu s výdechem předklon – postupné „kulacení“ zad – v předklonu chvíli zůstat</li> <li>2. Plynulý návrat do výchozí polohy – pomalé rozvinutí nahoru = přes bedra až po krční páteř</li> </ol>	<p><i>Jahůdky si natrhá, kdo dosáhne na špičky. Kdo vyšplhá nejvýše, nasytí se jablíčky.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu – svalů v oblasti hrudní páteře, protažení zadní strany stehen</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> pozor na přetěžování páteře</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p>3.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj spojný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj spojný – upažit – vzpažit – výpon</li> <li>2. Prsty napodobují trhání jablek</li> </ol>	<p><i>A na první větvičce, červenají se velice. Když se hodně natáhnou, určitě na ně dosáhnou.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p>4.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stoj mírně rozkročný – vzpažit – úklony trupu na obě strany</li> </ol>	<p><i>„Děti, ještě se pokusíme natrhat jablíčka, která jsou na jiných větvičkách. Musíme se natáhnout doprava a teď doleva.“</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát na obě strany</p>
<p>5.</p> <p><b>Provedení</b> – vytřepání paží</p>			<p><b>Relaxace</b></p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÝCH CHVILEK

Paní učitelka mi poskytla souhrnnou evaluaci všech tělovýchovných chviliek v jednom souboru. Níže poskytuji zdůvodnění.

„Bohužel mi nešlo zhodnotit každou chvílku zvlášť. U všech bych měla stejné odpovědi. Máš to krásně zpracované, cviky použitelné, děti je zvládají úplně v pohodě. Ale jak píšu pak v odpovědích, my tělovýchovné chvílky do činností zařazujeme běžně, takže je těžké to hodnotit. Proto se moc omlouvám, že máš všechny chvílky stažené do jednoho dotazníku, ale vážně bych neměla co víc psát.“

„Motivace jsem používala své, vzhledem k tématům, které jsme zrovna měly.“

### **1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?**

„Ano, zadání bylo srozumitelné, možná bych ocenila větší nákresy cviků. Velice dobře jsou psané metodické poznámky!“

### **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

„Ano, cviky jsou dobře zvolené. Pro děti jednoduché a srozumitelné. Ne vždy jsou však proveditelné v přesném popisu, při činnostech v komunitním kruhu, kdy se sedí na zemi, jsem musela občas cvik lehce změnit. Spíše než soubor tělovýchovných chviliek, bych sestavila sérii zdravotních cvičení pro každodenní tělovýchovné chvílky.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Bohužel, tato otázka se velice těžko hodnotí, vzhledem k tomu, že tělovýchovné chvílky zařazujeme do práce zcela běžně. Nemám tedy proto možnost srovnání. Vše probíhá nápodobou, zkouškou. Běžně využívám tělovýchovné chvílky například během komunitního kruhu, výtvarných činností, při hře na školu (tzn. když děti sedí u stolečku a vyplňují pracovní listy). Vždy je to s účelem děti rozptýlit, aby se dále lépe soustředily. Ale rozhodně jsem vděčná, že se někdo snaží sjednotit tyto chvílky do uceleného zásobníku. Děti vždy více baví nějaká aktivita, než nečinné sezení.“

### **4. Další doporučení**

„Jak jsem uvedla výše, než soubor tělovýchovných chviliek by podle mne bylo lepší vypracovat zásobník zdravotních cvičení pro každodenní tělovýchovné chvílky.“

## 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí



„Dětem se vždy nějaké zpestření líbí, je to pro ně zajímavější. Bohužel se nejde dětí ptát na daný cvik, protože je to má na chvíli uvolnit, aby se nadále lépe soustředily, a kdybych se ptala na cvik, tak si rozhodím celou motivaci k danému a probíranému tématu. Do tělovýchovných chvil se zapojovaly všechny děti, cvičení je bavilo.“





### 6.3.2 Tělovýchovná chvilka 2

V této tělovýchovné chvíli se objevuje prstové cvičení, tudíž doporučuji její začlenění v rámci výtvarných činností. Náročností je tělovýchovná chvilka vhodná pro děti od 4 let.

Cíle:

1. Protáhnout šijové svalstvo
2. Protáhnout svaly zad
3. Protáhnout mezilopatkové svalstvo
4. Uvolnit svaly v oblasti kolem ramenního kloubu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky  Metodické poznámky  Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – sed na židli	Říkadlo ke každému cviku		Obměna: stoj na koberci
<b>1. Úklony hlavou</b> <b>Výchozí poloha</b> – sed na židli, neopíráme se o opěrku <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nádech, s výdechem úklon hlavy vlevo</li> <li>2. S nádechem napřímít hlavu</li> <li>3. Opakovat vpravo</li> </ol>	<i>Dávej pozor, už se blíží  at' ji cestu nic nezkrží.  Je to velká černá vrána,  Přiletí hned z rána!</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení šijového svalstva, protažení svalů podél páteře <b>Metodická poznámka:</b> sed na židli – záda napřímená, hlava rovně <b>Chyby:</b> provedení švihem, přetočení celého těla

			<b>Opakování:</b> dvakrát na každou stranu
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli, mírně roznožený</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S nádechem vytáhnout v pase/od pasu vzhůru, vzpažit</li> <li>2. <b>Prstové cvičení</b> – při vzpažení děti budou napodobovat trhání</li> <li>3. S výdechem předklon dolů, horní končetiny volně</li> </ol>	<p><i>V kuchyni sedí babička, u stolu krájí jablíčka.</i></p> <p><i>Bude buchta, už už voní, Ještě jedno patří do ní.</i></p> <p><i>Na jabloni pořád zraje, vítr si s ním hezky hraje.</i></p> <p><i>Stačí ho jen dolů stáhnout, tohle přece musíš zvládnout.</i></p>	<p>1. </p> <p>3. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů zad, uvolnění horních končetin</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> nezvedat tělo ze židle</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli, připažit – horní končetiny volně spuštěné, Záda napřímená, neopírají o opěradlo židle</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>S nádechem</b> – zvednout ramena</li> <li>2. <b>S výdechem</b> – uvolnit ramena</li> </ol>	<p><i>Stoupá stoupá, s lidmi houpá.</i></p> <p><i>Kdo uhodne, co to je?</i></p> <p><i>Zas nahoru, dnem i nocí, je to výtah, šetří kroky.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení mezilopatkového svalstva, uvolnění svalů v oblasti kolem ramenního kloubu</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> zvedání pouze ramen, pohyb vyhází z lopatek</p> <p><b>Chyby:</b> předsun ramen či hlavy</p> <p><b>Opakování:</b> pětkrát</p>

### Pozorování

V mateřské škole bylo přítomno devatenáct dětí. Z toho deset chlapců a devět dívek. Ještě před mým příchodem mě učitelka upozornila, že jeden chlapec má asistenta, především kvůli výbuchům agresivity a snížené pozornosti. Chlapec také užívá léky, které pomáhají k vývoji mozku. V poslední době dle slov paní učitelky má chlapec silné výkyvy, kdy mu nezabírají léky, protože rodiče nešli na doporučenou kontrolu.

Tělovýchovnou chvíli učitelka zařadila po ranních činnostech, kdy většina dětí seděla na koberci a hrála si. Některé si kreslily u stolečků. Děti se nejdříve pozdravily v komunitním kruhu, kdy jim učitelka řekla, že bude následovat tělovýchovná chvíle. Výchozí poloha byla změněna na stoj na koberci. Chlapec, kterého jsem zmiňovala výše, se tělovýchovné chvíli účastnit nechtěl, proto se asistentem přesunul k magnetické stavebnici.

Před tělovýchovnou chvílí učitelka upozornila správně děti, ať si kolem sebe udělají prostor. Pokračovala motivací, kdy říkadla, která jsem vymyslela, nebyla využita, vzhledem k tomu, že učitelka chtěla tělovýchovnou chvíli spojit s týdenním tématem. Děti s žádným z cviků neměly problém, šlo vidět, že učitelka zařazuje tělovýchovné chvíle nebo kompenzační cvičení do činností. Učitelka také správně reagovala na to, když si všimla špatného držení těla dětí, kdy vždy na špatné držení těla upozornila a opravila jej. Cviky, které tato tělovýchovná chvíle obsahovala, dle slov učitelky, děti cvičily nejenom v tělovýchovné jednotce, ale také právě v tělovýchovných chvílích.




Po tělovýchovné chvíli se děti přesunuly do umyvárny a následovala ranní svačina.



#### 6.3.3 Tělovýchovná chvíle 3

Vzhledem k prstovému cvičení, které je obsaženo v této tělovýchovné chvíli, doporučuji její zařazení po/při činnostech, po kterých děti potřebují uvolnit dlaň a prsty. Náročností je tělovýchovná chvíle vhodná pro děti od 4 let.

Cíle:

1. Protáhnout svaly předloktí
2. Protáhnout svaly v oblasti kolem ramenního kloubu
3. Uvolnit svalů předloktí a ruky
4. Naučit děti prstové cvičení

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – sed na židli	Říkadlo ke každému cviku		
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha</b> – sed na židli – rovná záda <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Předpažit – dlaně směřují nahoru</li> <li>2. Zápěstí „ohnout“ – druhá ruka pomáhá lehce ohýbat (hřbet ruky) směrem k tělu</li> <li>3. Opakovat – druhá horní končetina</li> </ol>	<i>Kdo tady má ruce z gumy ohni ruku, kdo to umí? Druhá ruka pomáhá Ať to není námaha.</i>		<b>Fyziologický účinek</b> – protažení svalů předloktí <b>Opakování:</b> jednou obě roce
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha</b> – sed na židli – rovná záda <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravou horní končetinu předpažit</li> <li>2. Levou rukou uchopit loketní kloub pravé ruky a s výdechem zlehka zatlačit směrem k tělu</li> <li>3. Opakovat – druhá horní končetina</li> </ol>			<b>Cíl</b> – protažení svalů v oblasti kolem ramenního kloubu <b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany



<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli – rovná záda</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prstové cvičení – ruce položené na desce stolu</li> <li>2. Prstové cvičení – vzpažit – poté „hrát na piano“ ve vzpažení</li> </ol>	<p><i>Děti, teď si zkusíme zahrát na piano! (učitelka ukáže, jak se hraje na piano).</i></p> <p><i>1. Tak a teď to zkusíme všichni.</i></p> <p><i>2. A ještě máme jedno piano, ale abychom na něj mohli hrát, musíme zvednout ruce.</i></p> <p><b>Básnička</b></p> <p><i>Zahrajem‘ si na piano, jak hrát, je nám dobře známo.</i></p> <p><i>Ruce na stůl položíme, Prsty od sebe roztáhneme.</i></p> <p><i>A už můžeme začít hrát, a na závěr zatleskat.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů předloktí a ruky</p> <p><b>Opakování:</b> jednou</p>
--	--	---	--

### 6.3.4 Tělovýchovná chvilka 4



Tělovýchovná chvilka 7 je svojí náročností vhodná i pro mladší děti, od tří let.

Cíle:

1. Protáhnout svaly zad
2. Protáhnout svaly v oblasti kolem ramenního kloubu
3. Uvolnit svaly v oblasti kolem ramenního kloubu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli</p>	<p><b>Ptáčci</b></p> <p>Říkadlo</p> <p><i>Proč si ptáčci v letu věří?</i></p> <p><i>Protože si čistí peří.</i></p> <p><i>Zobáčkem si čistí křídla</i></p> <p><i>Zvládnou to bez kostky mýdla.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> záda napřímená, neopírají se o opěradlo židle</p> <p><b>Obměna:</b> stoj mírně rozkročný</p>
<p><b>1. Výchozí poloha</b> – sed na židli</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lehká rotace trupu vlevo – upažíme levou horní končetinu – oči se podívají na levou dlaň.</li> <li>2. Otočíme zpět do výchozí polohy.</li> <li>3. To samé na pravou stranu</li> </ol>	<p><i>Děti, představte si, že jste ptáčci. Nejdříve se podíváme, jaká máme velká a krásná křídla!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů zad</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> nepřetáčíme celé tělo</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>







<p><b>2. Zvedání v loktech</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Horní končetiny ohneme v loktech – dlaně položíme na ramena</p> <p>2. Zvedáme lokty střídavě nahoru a dolů</p>	<p><i>Když jsou obě křídla čistá, Mohou vzlétnout, mohou přistát. Stačí s nimi rychle mávat, a už letí, hurá, sláva!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti kolem ramenních kloubů (deltový sval)</p> <p><b>Opakování:</b> 6-8 krát</p>
<p><b>2. Kroužení ramen</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, upažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Horní končetiny ohneme v loktech – dlaně položíme na ramena</p> <p>2. Kroužíme oběma lokty současně</p>	<p><i>Když jsou obě křídla čistá, Mohou vzlétnout, mohou přistát. Stačí s nimi rychle mávat, a už letí, hurá sláva!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů v oblasti kolem ramenních kloubů</p> <p><b>Opakování:</b> 6-8 kruhů</p>
<p><b>4. Volný pohyb po třídě a mávání horními končetinami</b></p>	<p><i>A chvíli se proletím po třídě.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin, relaxace</p>




### 6.3.5 Tělovýchovná chvilka 5

Tělovýchovná chvilka 5 je svojí náročností spíše pro děti od 4 let.

Cíle:

1. Protáhnout mezilopatkové svalstvo
2. Uvolnit svaly krku
3. Protáhnout svaly trupu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročný</p>	<p><i>Kamarád</i></p> <p><i>Děti představte si, že čekáte na kamaráda!</i></p> <p><i>Ale už se ho nemůžete dočkat, tak ho začnete vyhlížet z okna!</i></p>		
<p><b>1. Odtahování paží</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročný, ruce předpažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Horní končetiny předpažíme a ohneme v loketním kloubu do pravého úhlu (ruce směřují vzhůru)</li> <li>Paže odtahujeme do stran – lopatky přibližujeme k sobě</li> </ol>	<p><i>Nejdříve ale musíme roztáhnout žaluzie.</i></p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení mezilopatkového svalstva</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný, horní končetiny v bok</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Předpažíme (natáhneme před sebe) - propletením prstů spojíme obě ruce</li> <li>Poté propletené ruce vzpažíme (zvedneme nad hlavu)</li> </ol>	<p><i>A když jsme si otevřeli žaluzie, tak můžeme vyhlížet kamaráda!</i></p>	<p>1.</p> 	<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů krku, protažení horních končetin</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>



<p>3. Zvednuté paže napodobují okno, do kterého se koukáme – lehce předsunem hlavu a otáčíme hlavu doprava a doleva</p>		<p>2.</p> 	
<p><b>3.</b>  <b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročný, ruce v bok  <b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nádech – s výdechem se ukloníme doprava, vzpažíme levou horní končetinu - dlaní napodobujeme mávání</li> <li>2. Nádech – s výdechem se ukloníme doleva, vzpažíme pravou horní končetinu – dlaní napodobujeme mávání</li> </ol>	<p><i>Už vidíme kamaráda!                  Tak mu zamáváme.</i></p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p><b>Fyziologický účinek:</b>                  protažení svalů trupu  <b>Opakování:</b> třikrát na obě strany</p>

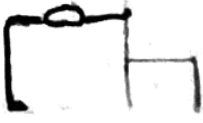

### 6.3.6 Tělovýchovná chvilka 6

Tato tělovýchovná chvilka je vhodná pro děti předškolního věku, protože zde pracují s pomůckou – židlí.

Cíle

1. Protáhnout svaly v oblasti krční páteře
2. Protáhnout prsní svalstvo
3. Protáhnout přední strany svalů steh

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> stoj u židle</p>	<p>Zvířata</p> <p>Říkadlo ke každému cviku</p>		<p>Pomůcky: židle</p>
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročený, paže připaženy</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lehce ukloníme hlavu do pravé strany</li> <li>2. Poté na levou stranu</li> </ol>	<p><i>Tučňák</i></p> <p><i>Přestože má pořád frak</i></p> <p><i>Je to stále ještě pták.</i></p> <p><i>Pěšky to má všechno na rok</i></p> <p><i>Plave ovšem jako žralok.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti krční páteře</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> nezvedáme ramena</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát na obě strany</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročený, čelem k opěradlu židle</p> <p><b>Provedení</b></p>	<p><i>Pštros</i></p> <p><i>Kdo se bojí? Kdo má strach?</i></p> <p><i>Za kým už se víří prach?</i></p> <p><i>Radši zmizí, než ho chytí</i></p>		<p>Pomůcka: židle</p> <p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení prsních svalů, protažení zadní strany dolních končetin</p>

<p>1. Rukama uchopíme horní okraj opěradla – hluboký předklon – hlava v prodloužené páteře, záda rovné, nohy natažené – výdrž 5s.</p> <p>2. Návrat do výchozí polohy - uvolnění</p>	<p><i>Má to ale těžké žití... Už má zase v písku nos, Tohle dělá jenom pštros.</i></p>		<p><b>Chyby:</b> prohnutá/ohnutá záda, pokrčená kolena</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> musíme dávat pozor, abychom nestáli blízko u židle</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p>3.</p> <p>Výchozí poloha: stoj spojný, čelem k opěradlu</p> <p>Provedení</p> <p>1. Pravou rukou se chytíme opěradla židle – levou dolní končetinu zanožíme a uchopíme jí levou rukou v zanožení za nárt – výdrž 5 s. – návrat do výchozí polohy</p> <p>2. Opakujeme na opačnou stranu</p>	<p><i>Plameňák</i></p> <p><i>Od rána až do poledne, stojí pořád jen na jedné. Když ho noha značně bolí, Tak je prostě jen vymění.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů přední strany stehen</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>



Tělovýchovné chvílky 7, 8 a 9 byly ověřovány v mateřské škole 2. Ve třídě jsou děti od dvou do tří let, kdy spolu s učitelkami je ve třídě také chůva. Bohužel vzhledem k organizačním podmínkám mateřské školy mi nebylo povoleno pozorování.

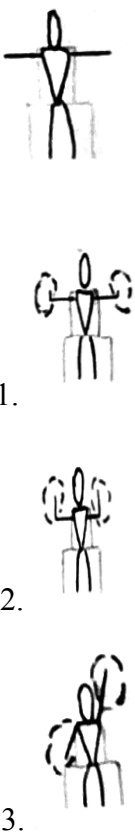
### 6.3.7 Tělovýchovná chvílka 7

Tělovýchovná chvílka 6 je svojí náročností vhodná pro děti od 2 let.

Cíle:

1. Procvičit jemnou motoriku ruky
2. Protáhnout svaly v oblasti zápěstí, loketního a ramenního kloubu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
Výchozí poloha – sed na židli	<b>Zima</b>		<i>Obměna: stoj na koberci</i>
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed na židli, na okraji židle, rovná záda</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vzpažit obě horní končetiny</li> <li>2. Poté pomalu přesouvat do připázení – přitom prstové cvičení – nejprve pouze hýbání prsty</li> <li>3. Opakovat vzpažení – při přesouvání do připázení změna - postupné dotýkání se všemi prsty palce</li> </ol>	<p>Vločky</p> <p><i>Na obloze padají vločky.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek</b> – procvičení jemné motoriky</p> <p><b>Opakování:</b> jednou</p>

<p>2.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed mírně rozkročný, upažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kroužení zápěstí</li> <li>2. Kroužení předloktí</li> <li>3. Kroužení celými pažemi</li> </ol>	<p>Sněhuláci</p> <p><i>Děti, zkoušely jste někdy udělat sněhuláka?</i></p> <p><i>1. Nejdříve uděláme malou sněhovou kouli.</i></p> <p><i>2. Poté větší sněhovou kouli.</i></p> <p><i>3. A největší sněhovou kouli</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek</b> – protažení a uvolnění svalů zápěstí, loketního kloubu, ramenního kloubu</p> <p><b>Opakování:</b> jednou</p>
<p>3.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – sed mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zadupat chodidly o zem</li> </ol>	<p>Sněhové cesty</p> <p><i>Děti, napadlo tolik sněhu a my neprojdeme.</i></p> <p><i>Musíme si vydupat cestičku. Až řeknu teď a tlesknu, začneme dupat, ale pozor! Až řeknu dost a tlesknu, přestaneme!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek</b> - relaxace</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo opět dobře, rozuměla jsem zadání, vše je přehledné a motivace vhodná k nynějšímu zimnímu období.“

## **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

„Žádné organizační změny neproběhly, děti seděly u stolečků. Tuto tělovýchovnou chvílku jsem zařadila před výtvarnou činností pro uvolnění horních končetin a prstů. Při první části (padání vloček) děti nedělaly změnu č. 3., jelikož je to pro ně složité, opakovaly jsme tedy znovu hýbání prsty. U druhé části děti nezvládly kroužení předloktí, i to, je pro dvou až tříleté děti těžké.“

## **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Cílem bylo především uvolnění horních končetin pro následující výtvarnou činnost, a to se povedlo. Po tělovýchovné chvílce jsem vyzorovala celkové zklidnění.“

## **4. Další doporučení**

„V této tělovýchovné chvílce se objevovaly náročnější cviky pro malé děti, ale udělala jsem změny, jak je uvedeno výše, a myslím, že se vše povedlo.“

## **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Tělovýchovná chvílka dětí zaujala. Z cviků se dětem především líbilo vyšlapávat cestičku.“

### **Doporučení**

Tělovýchovná chvílka 6 byla aplikována v mateřské škole u nejmladších dětí, kdy pro ně některé cviky byly hůře zvládatelné. Proto bych na doporučení paní učitelky, která chvílku ověřovala, změnila některé cviky. Pro starší děti bych chvílku nechala tak, jak je navrhnutá.

### **Změny pro děti 2-3 roky**




U prvního cviku vynechat č. 3 a opakovat pouze hýbání prsty. U druhého cviku vynechat kroužení předloktí, cvik opakovat dvakrát.

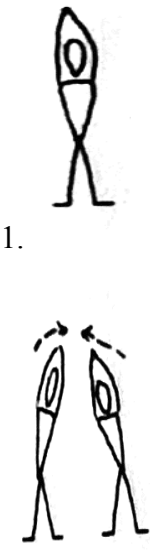


## 6.3.8 Tělovýchovná chvilka 8

Cíle:

1. Protáhnout svaly zad
2. Protáhnout svaly podél páteře

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha:</b> stoj na koberci	Medvěd		
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> stoj na koberci, rovná záda <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Levou ruku položíme na pravé rameno, které táhneme směrem doleva – s nádechem otočíme hlavu vpravo</li> <li>2. S výdechem zpět do výchozí polohy</li> <li>3. Opakování na druhou stranu</li> </ol>	<i>Medvěd se po zimním spánku probudil a rozhlédl se kolem sebe.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů zad <b>Metodická poznámka:</b> neotáčet hrudní páteř <b>Opakování:</b> třikrát na obě strany
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha:</b> stoj na koberci, vzpažit	<i>A pořádně se protáhnul.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře <b>Metodická poznámka:</b> nehýbeme

<p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ve vzpažení spojíme ruce - propleteme ruce</li> <li>2. S nádechem mírný úklon doprava – s výdechem zpět do výchozí polohy</li> <li>3. Opakování na druhou stranu</li> </ol>		 <p>1.</p> <p>2.- 3.</p>	<p>dolními končetinami, neukláníme se</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj na koberci, ruce vzpažíme a ohneme v loktech</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chodíme zeširoka po třídě a napodobujeme chůzi medvěda</li> </ol>	<p><i>Medvědí pochod</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> relaxace</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Práce s tělovýchovnou chvílkou byla opět v pořádku, zadání i forma pochopitelná a přehledná.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Žádné organizační změny neproběhly. Tuto tělovýchovnou chvílku jsem zařadila před pobytem venku pro celkové zklidnění a uvolnění těla. Pro malé děti byla první část těžká, levá ruka na pravé rameno a otočit hlavu na druhou stranu. Proto jsem zjednodušila cvik pouze na otáčení hlavy do stran. Zbývající části se dětem povedly. Při medvědímu pochodu jsme recitovaly „Chodí medvěd po lese, všechno kolem třese se. Myslí si, že právě teď, najde v lese sladký med.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Efekt tělovýchovné chvílky hodnotím pozitivně. Děti se před pobytem venku celkově zklidnily a uvolnily.“

### 4. Další doporučení

„Nic.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Děti baví napodobovat jakékoliv zvíře. Medvěd je velice bavit. U této tělovýchovné chvílky mohla být lepší motivace, např. říkanka zmíněná výše. Jinak je to pěkné a moc hezky propracované.“

### Doporučení



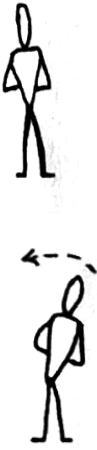
Podle evaluace, kterou mi poskytla učitelka, bych pro mladší děti zjednodušila cvik č. 1. *Obměna cviku: klony hlavou do stran.* Pro starší děti (od 4 let) bych cvik č. 1 nechala tak, jak je popsán v tělovýchovné chvílce. Co se týče motivace, využila bych básničku, kterou v evaluaci uvádí paní učitelka.


„Chodí medvěd po lese,  
všechno kolem třese se.  
Myslí si, že právě teď,  
najde v lese sladký med.“

## 6.3.9 Tělovýchovná chvilka 9

Cíle:

1. Uvolnit svaly v oblasti kolem ramenního kloubu
2. Protáhnout svaly trupu
3. Uvolnit horní končetiny

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – stoj na koberci	Orchester  <i>Paní učitelka bude představovat dirigentku a děti budou její orchestr.</i>		<i>Obměna: sed na židli, koberci</i>
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj spatný, připažit <b>Provedení</b> 1. Kroužení rameny, dovnitř a ven	<i>Než začneme hrát, trochu se protáhneme.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů v oblasti kolem ramenního kloubu <b>Opakování:</b> 6-8 kroužení
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročený, ruce v bok <b>Provedení</b> 1. s výdechem úklon vlevo 2. s nádechem zpět do výchozí polohy 3. opakovat vpravo	<i>Než začneme hrát, trochu se protáhneme.</i>	 1.- 3.	<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu <b>Metodická poznámka</b> – záda napřímená, hlava se neotáčí do stran <b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany

<p><b>3.</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročený</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hra na piano – předpažit</li> <li>2. Prstové cvičení, ve kterém děti předvádějí hru na piano</li> <li>3. Hra na trumpetu – upažit</li> <li>4. Prstové cvičení, ve kterém děti budou předvádět, jak hrají prsty na trumpetu</li> </ol>	<p><i>A teď si zkusíme zahrát na nástroje! Představte si, že před sebou máte piano. (hra na piano). A teď si představíme, že v ruce držíme trumpetu/flétnu. A zahrajeme si na trumpetu/flétnu. (hra na trumpetu/flétnu)</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek</b> – procvičit jemnou motoriku</p>
<p><b>4.</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročený</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vytřepeme ruce</li> </ol>	<p><i>A po hraní si musíme pořádně uvolnit ruce.</i></p>		<p><b>Cíl</b> – uvolnění horních končetin</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo velice dobře, je přehledná a pochopitelná, motivace poutavá, avšak je třeba zmínit, že jsem děti napřed seznámila s pojmem orchestr a dirigent, aby lépe rozuměly tomu, co dělají.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Z hlediska prostředí, nebyl žádný problém k uskutečnění tělovýchovné chvílky. Ve třídě mám příznivé prostředí (velký herní prostor), tudíž žádné organizační změny nebyly potřeba. Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila po výtvarné činnosti, jelikož se v tělovýchovné chvílce nacházel cvik na procvičení jemné motoriky a také jsem ho zařadila z důvodu slábnoucí pozornosti a neklidného chování. Cviky jsou jednoduché, pro děti od dvou do tří let snadno zvládnutelné. Pouze bych zmínila kroužení ramen, kdy děti ramena spíše zvedaly nahoru a dolů, nežli s nimi kroužily, možná by bylo lepší cvik pro mladší děti ulehčit.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Efekt byl působivý, děti se celkově zklidnily, uvolnily a soustředily se na to, co povídám.“

### **4. Další doporučení**

„Jak jsem již uvedla výše, pro mladší děti by bylo lepší zjednodušit cvik č. 1 – kroužení ramen.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Tělovýchovná chvílka děti zaujala. Nejvíce je bavila část s hraním na nástroje. Cvikům, jak jsem již zmínila výše, předcházelo seznámení s pojmy orchestr a dirigent. Pokud bych měla mluvit za sebe, výsledný efekt byl výborný a děti cvičení bavilo, jsem velmi spokojená.“

### **Doporučení**

Podle evaluace paní učitelky z mateřské školy 3 bych pro mladší děti od 2 do 3-4 let změnila cvik č. 1: místo kroužení ramen pouze zvedání ramen nahoru a dolů. Jsem velmi mile překvapená, že i mladší děti tělovýchovnou chvílku zvládly a bavila je.



Tělovýchovné chvílky 10, 11, 12, 13, 14 byly ověřovány v mateřské škole 3. Čtyři tělovýchovné chvílky ve třídě dětí od věku od tří do čtyř let. Jedna tělovýchovná chvílka ve třídě dětí od čtyř do pěti let.



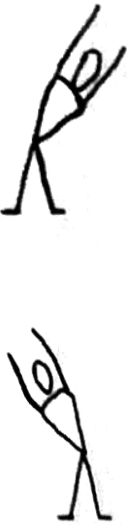
### 6.3.10 Tělovýchovná chvílka 10

Tělovýchovná chvílka byla ověřována ve třídě dětí ve věku od tří do čtyř let.

Cíle:

1. Protáhnout svaly ruky
2. Protáhnout zadní stranu stehen
3. Protáhnout svaly zad
4. Protáhnout svaly podél páteře

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný</p>	<p>Praní prádla</p> <p><i>Hodně prádla vyprat musím, vyždímat ho poté zkusím.</i></p> <p><i>Až se prádlo dopere, pověsím ho vesele.</i></p>		
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. předpažit – spojit prsty propletením – dlaně směřují ven – tlačit a uvolnit</li> </ol>			<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů ruky</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát</p>

<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pomalu do hlubokého předklonu – paže a hlava volně visí dolů a ukláníme se ze strany na stranu</li> </ol>	<p><i>Mácháme prádlo</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení zadní strany stehen, protažení svalů zad</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vzpažit</li> <li>2. prstové cvičení – přiblížíme špičky prstů k sobě – hrstička – poté pomalu oddalujeme</li> <li>3. uvolnění horních končetin – vyklepeme ruce</li> </ol>	<p><i>Věšíme prádlo</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> prodýchání, procvičení jemné motoriky</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vzpažíme – úklony stranou vlevo a vpravo</li> </ol>	<p><i>Ještě musíme pověsit zbytek prádla.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> držet lokty u uší (hlava mezi pažemi)</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>



## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Přiložené tělovýchovné chvílce jsem rozuměla. Cviky jsou srozumitelně popsány. Odpovídají věku dětí. Motivaci bych volila lehčí, např. zvířata.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Chvilku jsem zařadila před činnostmi u stolečku. Kdy chvílka byla vhodná k prostoru v mateřské škole. Jako při každé chvílce jsem často opravovala držení těla. Vzhledem k věku dětí a cviků trvala chvílka déle než 3 minuty.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Chvilka splnila svůj cíl. Především v oblasti protažení. Děti se chvilkou také uvolnily a následně, při další činnosti se lépe koncentrovaly. Jak jsem již uvedla, u mladších dětí beru jako nutnost veškeré sedavé činnosti doprovázet pohybem.“

### 4. Další doporučení

„Nic.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Dětem se chvílka líbila, zaujala je.“

### Doporučení



Po ověření není potřeba tělovýchovnou chvílku upravovat.

## 6.3.11 Tělovýchovná chvilka 11

Tělovýchovná chvilka je svou náročností vhodná pro děti od 2 let.

Cíle:

1. Uvolnit svaly krku
2. Procvičit jemnou motoriku

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli</p>	<p>Říkadlo</p> <p><i>Se sluníčkem, s teplým dnem, kytičky nám rozkvetou.</i></p> <p><i>Kvetou všemi barvami, jaro už je před námi.</i></p>		<p><i>Obměna: stoj, sed zkřížený</i></p>
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, ruce na kolenou</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Kroužení hlavou střídavě k pravému a levému rameni</p>			<p><b>Fyziologický účinek:</b> Uvolnění svalů krku</p> <p><b>Opakování:</b> čtyři polokruhy</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, ruce předpažit</p>	<p><i>„Děti, za chvíli bude jaro a začnou nám kvést kyticky.“</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> procvičení jemné motoriky</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát každé prstové cvičení</p>

<p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Otevírání a zavírání dlaně – pomalu – střídání palce do pěstičky a z pěstičky</li> <li>Hrstička – přiblížíme špičky prstů k sobě – poté dlaň otevřeme – poté střídát prst po prstu – nejdříve palec a k němu přidáváme další prsty (postupně)</li> </ol>	<p><i>1. velké kytičky</i></p> <p><i>2. malé kytičky</i></p>		
<p>3.</p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>nádech nosem – výdech ústy</li> </ol>	<p><i>„Teď si představíme, že v ruce držíme kytičku, která krásně voní. Přivoníme si k ní.“</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> cvičení nádechu, relaxace</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> ústa jsou po celou dobu zavřená, nezvedáme ramena</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Ano, cvikům a jejich popisu jsem rozuměla. Forma s nákresey byla v pořádku. Uvítala bych pro jaký věk (2-7 let) je cvik vhodný.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Ano, cviky byly zvoleny vhodně. Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila po ranních činnostech, před svačinkou, v podstatě místo ranního cvičení.“

#### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Uvolnění po činnostech, uvolnění svalů krku a prodýchání. Zařazování tělovýchovných chviliek považuji za nutnost. Já osobně u nejmladších dětí zařazuji mnohem delší časové úseky s pohybem.“

#### **4. Další doporučení**

„Nic.“

#### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Tělovýchovná chvílka děti bavila.“

#### **Doporučení**


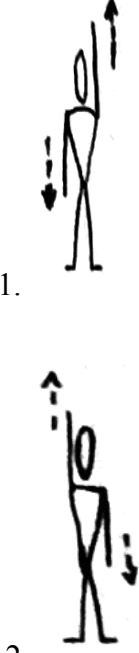
Po ověření není potřeba tělovýchovnou chvílku upravovat.




### 6.3.12 Tělovýchovná chvilka 12

Tělovýchovná chvilka byla ověřována ve třídě dětí ve věku od tří do čtyř let.

Cíle:

1. Protáhnout svaly zad
2. Uvolnit svaly kolem ramenního kloubu
3. Protáhnout svaly podél páteře

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný</p>	<p><i>Nakupování</i></p>		
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný, ruce připažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravá horní končetina do vzpažení, levá připažení – pravou horní končetinu lehce vytahujeme vzhůru, levou lehce tlačíme dolů</li> <li>2. Opakovat s levou horní končetinou ve vzpažení a pravou rukou připaženou</li> </ol>	<p>„Snažíme se dosáhnout na horní polici v obchodě“</p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů zad</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát obě paže</p>

<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročený, ruce připažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Zatlačíme ramena dolů – výdrž – uvolnit</p>	<p>„Těžké tašky nesu, doufám, že je unesu“</p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů kolem ramenního kloubu</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> cvik pomáhá ke správnému držení těla</p> <p><b>Chyby:</b> předsunutá ramena</p> <p><b>Opakování:</b> čtyřikrát</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročený, horní končetiny připažené</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Úklony tělem vpravo – nejdříve hlavu, poté rameno a ruku – ruka se sune ke kolenu – výdrž (5 s)</p> <p>2. Návrat do výchozí polohy</p> <p>3. Opakujeme stejně na levou stranu – výdrž (5 s)</p>	<p>„A teď položíme těžké tašky na zem. Nejdříve jednu tašku, poté druhou.“</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> nestácíme celý trup do předklonu</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Přiložené tělovýchovné chvílce jsem rozuměla. Jen jsem si kvůli týdennímu tématu změnila motivaci. Místo nakupování jsem použila motivaci o kosmonautech a vesmíru. Druhý cvik

některé děti ze začátku nepochopily, cvik jsem proto motivovala tučňákem (jak chodí tučňák – ruce připažené).“

## **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

„Tělovýchovná chvílka z hlediska prostředí byla v pořádku. Děti si kolem sebe udělaly dostatečný prostor. Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila po sedavé činnosti. I mladší děti zvládaly cviky bez problémů a bez chyb. Jen některé jsem musela upozorňovat na držení těla.“

## **3. Jak hodnotíte efekty?**

„U dětí se po aplikování chvílky zlepšila koncentrace, soustředění na další činnost. Také si protáhly celé tělo a byly rády, že došlo ke změně polohy a po sezení si stouply. U mladších dětí беру jako nutnost veškeré sedavé činnosti doprovázet pohybem.“

## **4. Další doporučení**

„Motivace může být obměněna například tučňákem, který mladší děti zaujme více. Také by po cviku 2 mohly klidně chodit po třídě jako tučňáci, tím by se více uvolnily.“

## **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Děti nejvíce bavil cvik se změněnou motivací – tučňákem. Spontánně poté ve volných činnostech předváděly chůzi jako tučňáci.“

## **Doporučení**

Vzhledem k evaluaci, která mi byla poskytnuta od paní učitelky, bych pro mladší děti tělovýchovnou chvílku celou spíše motivovala tučňákem, která děti více zaujme a snáze pochopí cviky. Po třetím cviku lze také přidat uvolnění, skrze chůzi v prostoru s motivací tučňáka.

*1. cvik – tučňák mává svým kamarádům*

*2. cvik – tučňák – připažit jako tučňák, ramena tlačíme dolů*

*3. cvik – motivovat tučňákem*




*4. cvik – chůze tučňáků – uvolnění dolních končetin*

S cviky jinak děti podle evaluace problém neměly, proto je vhodná pro děti od 3 let.


## 6.3.13 Tělovýchovná chvilka 13

Cíle:

1. Protáhnout svaly krku
2. Uvolnit svaly paží

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky  Metodické poznámky  Fyziologický účinek
Výchozí poloha: stoj	Motýl		Obměna: sed na židli, sed zkřížený
<p><b>1. Rotace hlavou</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj, připažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S nádechem upažíme levou - dlaní vzhůru – hlavou se podíváme na dlaň</li> <li>2. S výdechem zpět do výchozí polohy</li> <li>3. S nádechem upažíme pravou – dlaní vzhůru – hlavou se podíváme na dlaň</li> <li>4. S výdechem zpět do výchozí polohy</li> </ol>	<p>„Představte si, děti, že na dlani máte motýla, kterého chcete ukázat kamarádovi.“</p> <p>„Motýla mám na své dlani, kamaráde, podívej se na ni.“</p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protážení svalů krku</p> <p><b>Obměna:</b> horní končetiny nejdříve do předpažení a poté do upažení</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát na obě strany</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj, připažit</p>	„Teď se proletíme jako motýl“		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů paží</p> <p><b>Opakování:</b> čtyřikrát</p>



<b>Provedení</b> 1. Vlnovkou upažit – zpět do výchozí polohy	<i>„Jako motýl poletím si, křídla přitom procvičím si.“</i>		
<b>3. Provedení</b> 1. Děti se budou pohybovat po třídě a ruce budou vykonávat pohyb jako v předchozím cviku	<i>Děti, ještě se proletíme jako motýl.</i>  <i>„Jako motýl poletím si, Křídla přitom procvičím si.“</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> celkové uvolnění
<b>4. Výchozí poloha:</b> sed zkřížný, ruce na kolenou  <b>Provedení</b> 1. Zavřeme oči, jsme potichu, odpočíváme	<i>„a teď si odpočineme“</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> relaxace

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Třída, ve které byla ověřována tělovýchovná chvilka, byla z důvodu prostorů pouze s polovičním počtem dětí než zbytek tříd v mateřské škole. Ve třídě jsou děti od 4 do 5 let. Při aplikaci tělovýchovné chvilky bylo v třídě přítomno 11 dětí, z toho jedna holčička s diagnostikovaným ADHD.

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvilky? Rozuměla jste všemu, co obsahovala příprava?

„Všem cvikům, které obsahovala tělovýchovná chvilka, jsem rozuměla. Doporučuji ještě upravit motivaci, aby se více rýmovala.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvilku z hlediska organizačních faktorů?

„Chvilku jsme zařadila po ranních činnostech, před komunikačním kruhem. Z důvodu, že některé děti seděly u stolečků, některé zas na koberci a všimla jsme si nesprávného držení

těla. Některé cviky jsem s dětmi také zkoušela již předchozí den, proběhl nácvik cviků. Samotná tělovýchovná chvilka proběhla v pořádku. Pro ulehčení jsem při cvicích počítala (př. 1 – sednout si, 2 – ruce na kolena, 3 – narovnat záda) U jednoho cviku (cvik 1) některé děti měly problém s vykonáváním cviků, konkrétně s jeho přesností. Často jsem musela upozorňovat, že nemají dlaň dávat do pravého úhlu, ale ruku mít nataženou. Jinak zvolené cviky byly přiměřené věku dětí a neměly s nimi problémy. Díky relaxaci na závěr se děti dokázaly zklidnit, i když některé jsem musela upozornit a více motivovat.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Děti jsem potřebovala po sezení u stolečků a na koberci trochu protáhnout, protože následovala další činnost, ve které budou sedět a povídat si. Jelikož jsme s dětmi cviky nacvičovaly den předtím, u některých dětí jsem si povšimla, že se dnes při aplikaci snažily mít rovná záda. Také se díky 3. cviku mohly více uvolnit.“

### **4. Další doporučení**

„Nic.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Dětem se tělovýchovná chvilka líbila, především básnička, kterou se díky tělovýchovné chvílce chtěly naučit.“

### **Doporučení**



Díky evaluaci paní učitelky jsem upravila motivaci, aby se více rýmovala a děti si pohyb skrze básničku lépe zapamatovaly. Jako pozitivní hodnotím fázování jednotlivých cviků, které proběhlo díky tomu, že paní učitelka cviky s dětmi trénovala den předtím. Fázování tělovýchovné chvílky/cviků může dětem na pomoc k snadnějšímu cvičení.


## 6.3.14 Tělovýchovná chvilka 14

Tělovýchovná chvilka byla ověřována ve třídě dětí ve věku od tří do čtyř let.

Cíle:

1. Protáhnout svalů v oblasti krční páteře
2. Protáhnout svaly podél páteře
3. Protáhnout prsní svalstvo
4. Uvolnit horní končetiny

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížený, „turecký sed“</p>	<p>„Děti, představte si, že jste zvířátko, které zničehonic uslyší nějaký neznámý zvuk.“</p>		
<p><b>1. Klony hlavou</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížený, ruce na kolenou</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úklony hlavy vpravo – zpět – vlevo</li> </ol>	<p><i>Nejdřív hlavou rozhlédnu se,</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti krční páteře</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> pohyb hlavou provádíme pomalu, NE švihem</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát na obě strany</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížený, ruce na kolenou</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotace hlavy a trupu vpravo, podíváme se přes</li> </ol>	<p><i>pak za sebe podívám se.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>

<p>rameno – zpět do výchozí polohy</p> <p>2. Rotace hlavy a trupu vlevo, podíváme se přes rameno – zpět</p> <p>3. Předklon</p>			
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížný, vzpažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Střídavě lehce pohybuji pažemi vpřed a vzad</p>	<p><i>Oušky zastříhám.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení prsního svalstva</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> neděláme kruhy, pouze nad hlavou pohybuji rukama</p> <p><b>Opakování:</b> čtyři až šest kruhů</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížný, připažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Pomalu se ze sedu zkřížného přejdeme do stoje spojného</p> <p>2. Poskok snožmo</p>	<p><i>A už můžu vyrazit, kamarády pozdravit.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> celkové uvolnění</p> <p><b>Opakovat:</b> dva poskoky</p>
<p><b>5.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj, vzpažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Vytřepeme ruce</p>			<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Tělovýchovnou chvíli 14 jsem měla možnost při aplikování pozorovat v mateřské škole 1. Ve třídě bylo 19 dětí, z toho 9 chlapců a 10 dívek. Jeden chlapec ve věku 4 let trpěl hypotonií, neboli sníženým svalovým napětím. Ve třídě byl chováním nejvýraznější chlapec ve věku 3,5 let, který při všech činnostech, které jsem měla možnost pozorovat, včetně tělovýchovné chvíle, neustále mluvil a říkal, že ho to nebaví a chce si jít hrát. Dívky, především přede mnou, se styděly a neustále pozorovaly, co dělám. Paní učitelka byla velmi sympatická a dokázala děti ve všech činnostech skvěle motivovat. Její práce s dětmi byla naprosto perfektní.

### **1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvíle? Rozuměla jste všemu, co obsahovala příprava?**

„Ano, všemu jsem rozuměla.“

### **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvíli z hlediska organizačních faktorů?**

„Z hlediska organizačního byla chvíli v pořádku. Zařadila jsem ji při komunitním kruhu, kdy jsme si všimla, že děti již nebaví pouze poslouchat ostatní.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Minulý týden jsme s dětmi cvičili výchozí polohu – turecký sed. Takže při tělovýchovné chvíli jsem si všimla, že u některých dětí při tureckém sedě došlo k narovnání zad bez mého upozornění. Cviky jsem rozfázovala a kontrolovala jejich správné provedení. Po tělovýchovné chvíli jsem u dětí pozorovala především zlepšení pozornosti a většina udržovala narovnaná záda. Z hlediska větší efektivity tělovýchovné chvíle bych doporučila ještě krátké dechové cvičení.“

### **4. Další doporučení**

„Nic.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Dětem se tělovýchovná chvíli líbila. Tři děti řekly, že jim nešlo si sednout do tureckého sedu, uklidnila jsme je a řekla, že si za chvíli znovu zacvičíme a turecký sed budeme trénovat.“

### Pozorování

Po svačince paní učitelka dětem na koberec křídou nakreslila cestičku, díky které měly dojít do křídou nakresleného kruhu. Děti se zařadily do zástupu a společně s paní učitelkou odpočítávaly, než budou moc po cestičce vyrazit. Jejich téma minulý týden byl vesmír, kosmonauti, proto ten odpočet. Děti si sedly do kruhu, ještě jednou se pozdravily a povídaly si s paní učitelkou o tom, jaké téma měly minulý týden a co dělaly za činnosti a o tom, co je čeká tento týden. Po chvíli jsem si všimla, že některé děti se už netrpělivě pohybují na místě, různě si měnily polohy vsedě. Také některé děti seděly s „kulatými“ zády. Paní učitelka odhadla zapojení tělovýchovné chvílky v momentě, kdy už většina dětí nebyla schopna udržet pozornost. Po tělovýchovné chvílce následovala pohádka, ve které paní učitelka používala pohyby, některé byly stejné, jako ty, které děti cvičily při tělovýchovné chvílce. Velmi se mi líbilo zapojení pohybu do pohádky, na dětech bylo vidět, že se dokáží lépe soustředit. Po skončení společné činnosti následovala hygiena a po ní šly děti ven na procházku.

Paní učitelka před začátkem tělovýchovné chvílky všem dětem řekla, aby si stouply, protože dlouho seděly. Vytřepaly si nohy a sedly si do tureckého sedu. Třem dětem dělal turecký sed problém, z toho dvěma pomohli kamarádi a jednomu chlapci musela pomoci paní učitelka (*příloha 1., fotografie 6*). Největším problémem bylo zkřížení nohou. Paní učitelka začala nejdříve s motivací dětí. Musím říct, že děti zvládla motivovat skvěle. Všechny děti cvičily bez problémů, u některých musela paní učitelka upozorňovat, aby narovnal záda. Při prvním a druhém cviku dbala na pomalé provedení. S žádnými cviky děti neměly problém. Bylo vidět, že je chvílka baví. Myslím si, že hodně pomohlo, jak dokázala paní učitelka děti motivovat. Po skončení tělovýchovné chvílky nedělalo paní učitelce problém zklidnění dětí, na závěr zvolila zklidnění v tureckém sedě v předklonu.




Celá tělovýchovná chvílka trvala cca 2 minuty. Z hlediska organizace tělovýchovné chvílky bylo všechno v pořádku. Paní učitelka vhodně odhadla, kdy by se tělovýchovná chvílka měla použít, protože si všimla, že děti ztrácí pozornost. Děti měly ve třídě dostatek prostoru pro realizaci tělovýchovné chvílky. Před začátkem chvílky paní učitelka zkontrolovala, zda mají všechny děti dostatek místa. Po skončení tělovýchovné chvílky jsem si všimla, že se děti více soustředily na další činnost. Na základě evaluace si myslím, že tělovýchovná chvílka je svojí náročností vhodná pro děti od 3 let.








Tělovýchovné chvílky 15, 16, 17, 18, 19, 20 byly aplikovány v mateřské škole 4 ve věkově heterogenní třídě, kdy nejmladším dětem bylo dva a půl roku a nejstarším dětem bylo šest let.

### 6.3.15 Tělovýchovná chvílka 15

Cíle:

1. Protáhnout svaly trupu
2. Protáhnout svaly zápěstí, loktu a ramenního kloubu
3. Protáhnout svaly zad
4. Protáhnout zadní stranu stehen

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – stoj (na koberci)	Říkadlo		
<b>1. Úklony stranou</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný, ruce v bok <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úklony vpravo</li> <li>2. Úklony vlevo</li> </ol>	<i>Dobré ráno, dobrý den.</i>	 	<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu <b>Opakování:</b> dvakrát na každou stranu
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha</b> – stoj mírně rozkročný, ruce připažit	<i>Zdravíme se s úsměvem.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění

<p><b>Provedení</b></p> <p>1. Úsměv</p>			
<p><b>3.</b> Kroužení horními končetinami</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – Stoj mírně rozkročný, upažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Kroužení v zápěstí</p> <p>2. Kroužení předloktím</p> <p>3. Kroužení celými pažemi</p>	<p><i>Za okny je krásný den, plně si ho užijem'.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti zápěstí, loktu a ramenního kloubu</p> <p><b>Opakování:</b> jednou</p>
<p><b>4.</b> Dolní končetiny</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – dřep</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. <b>Malí</b> - napneme nohy – předklon, horní končetiny volně svěřené</p> <p>2. Poté pomalé zvedání zpět do výchozí polohy</p> <p>3. <b>Velcí</b> – výpon se vzpažením</p>	<p><i>Malí, velcí, všichni spolu.</i></p>	<p>VP. </p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení zadní strany stehen, protažení svalů zad</p> <p><b>Opakování:</b> jednou</p>
<p><b>5.</b> Zatleskání</p>	<p><i>Budem' si hrát zas a znovu.</i></p>		<p><b>Relaxace</b></p>



## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Forma zadání tělovýchovné chvílky byla v pořádku. Zadání cviků a nákresy byly srozumitelné. Všem jsem rozuměla bez problémů.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila do činností po ranním komunikačním kruhu, kdy jsem dětem četla pohádku, která se vztahovala k tématu týdne a povídali jsme si o tématu týdne, které nás společně s dětmi čeká. U dětí jsem si všimla neklidností, které souvisely s delším sezením na zemi. Proto jsem se rozhodla zařadit tuto tělovýchovnou chvílku“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Tělovýchovná chvílka byla velice efektivní pro všechny děti. Velmi mě překvapilo, že i dvouleté děti zvládaly cviky bez problémů. Změnu jsme spatřovala především v oblasti soustředění na činnosti, které následovaly po tělovýchovné chvílce. Také se díky tělovýchovné chvílce děti zklidnily.“

### 4. Další doporučení

„Po aplikování všech zadaných tělovýchovných chvílek, tuto chvílku hodnotím jako nejlepší a určitě jí budu zařazovat častěji. Nejlepší tělovýchovná chvílka to není pouze podle mě, ale i podle dětí.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Tělovýchovná chvílka děti velmi bavila. Nejenom z hlediska cviků, kdy bez problémů a dopomoci zvládaly cviky i nejmladší děti, ale také z hlediska použité básničky/motivace, kterou se po tělovýchovné chvílce některé děti chtěly naučit.“

### Doporučení


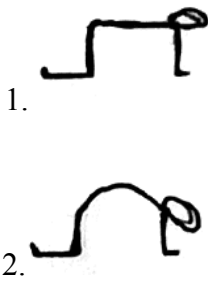
Z důvodu evaluace, kterou jsem dostala od paní učitelky, se domnívám, že tělovýchovná chvílka byla účinná a nemyslím si, že by bylo nutné provádět nějaké změny. Jsem ráda, že tělovýchovnou chvílku zvládaly cvičit bez problémů i nejmladší děti.




## 6.3.16 Tělovýchovná chvilka 16

Tělovýchovná chvilka je vzhledem ke své náročnosti vhodná pro děti od 4 let.

Cíle:

1. Protáhnout vzpřimovač trupu
2. Protáhnout svaly zad
3. Protáhnout svaly trupu
4. Uvolnit svaly trupu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha</b> – klek sedmo na koberci</p>	<p><i>Děti, protože jsme dlouho seděli, tak se teď trochu protáhneme! Pojdme všichni na koberec. A zkusíme si, jaké je to být kočkou! Představte si, že jste kočka, třeba mourovatá!</i></p>		
<p><b>1. Kočičí hřbet</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – vzpor klečmo</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dlaně máme pod rameny, (kyčelní i kolenní kloub svírá pravý úhel), rovní záda</li> <li>2. Nádech – zakulacení zad - podíváme se na břicho</li> </ol>	<p><i>Když se kočka probudí, tak se pořádně protáhne. A my se také protáhneme, jako ta kočka.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení vzpřimovače trupu</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> Při návratu do výchozí polohy je důležité, aby se děti nezakláněly hlavu, neprohýbaly záda – návrat = prodloužená páteř (záda a hlava v jedné rovině)</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>

<p>3. Nahoře se nadechneme a s výdechem se vracíme zpátky do výchozí pozice.</p>			
<p>2.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – vzpor klečmo</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravou paži zvedáme nahoru a současně otáčíme trup vpravo – očima sledujeme pohyb dlaně</li> <li>2. Opakovat na druhou stranu</li> </ol>	<p><i>Ještě musíme protáhnout ruce.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů zad</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>
<p>3.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> –klek sedmo, předkloníme se a vzpažíme</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hýždě na patách – paže v prodloužení trupu</li> <li>2. Ruce pomalu na zemi posouváme mírně na pravou a levou stranu</li> </ol>			<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění a protažení svalů trupu</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> hýždě se nezvedá</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát do obou stran</p>
<p>4.</p> <p><b>Výchozí poloha</b> – klek sedmo, ruce na kolenou, oči zavřené</p>			<p><b>Fyziologický účinek:</b> Relaxace, uklidnění</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvíle?

„Ano, všemu jsem rozuměla. S formou tělovýchovné chvíle se mi pracovalo dobře, nákresy byly srozumitelné a všemu jsem porozuměla.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvíli z hlediska organizačních faktorů?

„Tělovýchovnou chvíli jsem využila po ranním komunikačním kruhu, aby se děti protáhly a odreagovaly se. Děti ve věku od 2,5 do 3,5 let měly problémy se správným provedením cviků, tudíž byla nutná má pomoc. Ostatní děti zvládly cviky bez problémů.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Tělovýchovná chvíli děti zaujala a motivovala je k vybavení si říkanky – mlsná kočka. Po tělovýchovné chvíli jsem si s dětmi zahrála pohybovou hru – Na kočku a myš.“

### 4. Další doporučení

„Doporučuji zvolit lepší motivaci v podobě nějaké básničky o kočce, která děti zaujme daleko více.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Dětem se tělovýchovná chvíli líbila. Spontánně si po tělovýchovné chvíli chtěly zopakovat píseň – Kočka leze dírou a říkanku – Mlsná kočka.“

### Doporučení



Na základě evaluace paní učitelky, která tělovýchovnou chvíli ověřovala, lze jako motivaci zvolit básničku o mlsné kočce nebo písničku „Kočka leze dírou“. Co se týče vhodnosti podle věku, vyplynulo, že chvíli je vhodná pro děti od 4 let, protože mladší děti měly s některými cviky problém.


**6.3.17 Tělovýchovná chvilka 17**

Tělovýchovná chvilka je svojí náročností vhodná pro děti od 5 let.

Cíle:

1. Protáhnout krční svalstvo
2. Uvolnit svaly v oblasti krční páteře
3. Uvolnit horní končetiny

<b>Obsah a metodický postup</b>	<b>Motivace</b>	<b>Nákres</b>	<b>Pomůcky</b>  <b>Metodické poznámky</b>  <b>Fyziologický účinek</b>
<b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, neopíráme se o opěradlo	Říkadlo ke každému cviku		<i>Obměna: stoj, sed zkrřížný</i>
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed na židli <b>Provedení</b>  1. položíme dlaně na temeno hlavy a pomalu předkloníme hlavu – do pocitu mírného tahu  2. ruce uvolníme			<b>Fyziologický účinek:</b> protažení krčního svalstva  <b>Metodická poznámka:</b> předklon hlavy nesmí bolet  <b>Opakování:</b> třikrát
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed na židli <b>Provedení</b>  1. „dlouhý nos“ – prsty se pohybují	<i>Obutý i bos, ukaž dlouhý nos.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> procvičit jemnou motoriku

<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, upažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Levá dlaň směřuje vpřed, levý palec vzhůru – pravá dlaň směřuje vzad, pravý palec dolů</li> <li>2. Rotace hlavy za levou dlaní (palcem vzhůru) – foukáme na prst</li> <li>3. S nádechem zpět do výchozí polohy</li> <li>4. Poté levá dlaň směřuje vzad, pravý palec vzhůru – pravá dlaň směřuje vpřed, levý palec dolů</li> <li>5. Rotace hlavy za pravou dlaní (palcem vzhůru) – foukáme na prst</li> </ol>	<p><i>At' jsi holka nebo kluk,</i></p> <p><i>Každý má rád bublifuk.</i></p> <p><i>Stačí fouknout do očka</i></p> <p><i>A bublina letí světem</i></p> <p><i>Barevná jak babočka</i></p> <p><i>Dělá radost nejen dětem.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b></p> <p>Uvolnění svalů v oblasti krční páteře, prodýchání</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na každou ruku</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vytřepeme ruce</li> </ol>			<p><b>Fyziologický účinek:</b></p> <p>uvolnění horních končetin</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo dobře. Zadání cviků však bylo poměrně složitější na vysvětlení pro děti; příliš nerozuměly nebo spíše neovládaly cvik č. 3, otáčení dlaní; chvílku zvládaly s přihlédnutím k věku pouze ty nejstarší děti (5-6 let).“

## **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

„Chvilku jsem využila při skupinové práci, kdy děti seděly u stolečku a vypracovávaly pracovní list. Zařadila jsem jí do činnosti, když jsem viděla, že děti jsou více neklidné. Jak jsem již zmínila výše, tato chvílka byla obtížná pro děti.“

## **3. Jak hodnotíte efekty**

„Chvilka děti příliš nezaujala, domnívám se, že z důvodu náročnosti, a tak jsem zvolila chvílku č. 21, kde jsem použila motivaci, že byl úkol splněn a musíme se vydat zpět do vesmíru.“

## **4. Další doporučení**

„Jak jsem uvedla výše, tělovýchovná chvílka je vhodná spíše pro starší děti 5-6 let, kvůli cviku č. 3. Doporučuji změnit cvik i pro děti mladšího věku.“

## **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Mladší děti tělovýchovná chvílka nezaujala, protože cvik č.3 pro ně byl náročný a hůře či vůbec ho nezvládly.“




## **Doporučení**

Dle evaluace od učitelky bych cvik č. 3 změnila. Místo původního cviku bych pro mladší děti dala cvik: Upažit, rotace hlavy vpravo – oči se dívají na dlaň – návrat do výchozí polohy – opakování na opačnou stranu.

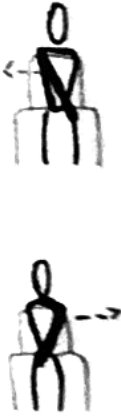
### 6.3.18 Tělovýchovná chvilka 18

Cíle:

1. Protáhnout svalstvo v oblasti krční páteře
2. Protáhnout svalstvo předloktí a rukou
3. Uvolnit svalstvo trupu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky  Metodické poznámky  Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli</p>			
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, neopíráme se o opěradlo</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Úklon hlavou doprava a doleva</li> </ol>	<p><i>Nejdřív hlavou podívám se.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti krční páteře</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát na každou stranu</p>
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, neopíráme se opěradlo, předpažíme</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zápěstí pokrčíme, prsty směřují dolů – poté zápěstí přitáhneme k předloktí, prsty směřují nahoru</li> </ol>	<p><i>A teď rukou zamávám,</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů předloktí a rukou</p> <p><b>Obměna:</b> střídáme - pravé zápěstí směřuje nahoru a levé dolů</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát</p>



<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, neopíráme se o opěradlo – sed na okraji židle</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otáčení trupu do leva a doprava</li> <li>2. když se otáčíme vlevo – pravá ruka uchopí z vnější strany levé koleno</li> <li>3. když se otáčíme vpravo – levá ruka uchopí z vnější strany pravé koleno</li> </ol>	<p><i>do strany se podívám.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů trupu</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> nehýbáme dolními končetinami, hýždě na židli</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, ruce položíme na stůl</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hlavu položíme na složené ruce na lavici - relaxujeme</li> </ol>	<p><i>A na závěr na chvíličku, odpočineme si trošičku.</i></p>		<p><b>Cíl:</b> relaxace</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Ano, všemu jsem rozuměla, v případě nutnosti lepšího pochopení pomohly obrázky cviků. S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo dobře, hodně mi pomohly nákresy cviků.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila v době před obědem, kdy děti seděly u stolečků. Protože venku mrzlo, nešla jsem s dětmi ven. Před začleněním tělovýchovné chvílky měly

děti volnou hru. Některé si kreslily u stolečků, některé si hrály na koberci. Před obědem jsem děti chtěla zklidnit a trochu protáhnout. Třída je heterogenní, ve věku od 2,5-6 let. Vzhledem k tomu, že jsou ve třídě i dvouleté děti, musela jsem třetí cvik pozměnit, protože jsme se bála, že by ho děti nezvládly. Myslím si, že pro mladší děti by bylo vhodné cvik upravit.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Největším efektem, kterého jsem si všimla, bylo zklidnění dětí. Tělovýchovná chvilka děti zaujala a všechny se do cvičení zapojily.“

### **4. Další doporučení**

„Nic.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Dětem se chvilka líbila a všechny se aktivně zapojily. Další den jsem si všimla, že některé při pozdravu spontánně zopakovaly cvik – „mávání“ na kamaráda – pokrčené zápěstí, prsty směřují dolů, palec nahoru a obráceně.“





### **Doporučení**





Na základě evaluace od paní učitelky si myslím, že tělovýchovná chvilka svými cviky na židli je vhodná spíše pro děti od 3,5 let a výše. Pro mladší děti by bylo lepší třetí cvik upravit – pouze na mírnou rotaci těla vpravo a vlevo.

## 6.3.19 Tělovýchovná chvilka 19

Cíle:

1. Protáhnout svaly trupu
2. Protáhnout horních končetin
3. Uvolnit horních končetin
4. Protáhnout svaly trupu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha</b> – stoj, mírně rozkročný	Astronauti Říkadlo		
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha</b> – Stoj mírně rozkročný <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S nádechem vzpažíme co nejvíce vzhůru – mírný záklon hlavy – podíváme se nahoru</li> <li>2. S výdechem uvolnění – vytřepání rukou</li> </ol>	<i>Postavím si raketu, Připravte se k odletu!</i>	<b>1.</b>   <b>2.</b> 	<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu a horních končetin, uvolnění horních končetin  <b>Metodické poznámky:</b> dáváme pozor na to, aby děti příliš nezakláněly hlavu  <b>Opakování:</b> dvakrát
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha</b> – Stoj mírně rozkročný, upažíme	<i>To je výška už mám závrať. Ted' to nevzdám, žádný návrat...</i>		<b>Fyziologický účinek</b> – protažení svalů trupu  <b>Metodické poznámky</b> – trup a hlava jsou v jedné rovině, trup se uklání

<p><b>Provedení</b></p> <p>1. mírné úklony trupu na obě strany</p>	<p><i>Na ty, co rádi létají Hvězdy v dálce čekají.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>pouze do stran – NE dopředu</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha</b> – Stoj mírně rozkročený</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. S nádechem vzpažíme pravou ruku – zápěstím zamáváme</p> <p>2. S výdechem ruku dáme zpět do výchozí polohy</p> <p>3. S nádechem vzpažíme levou ruku – zápěstím zamáváme</p> <p>4. S výdechem zpět do výchozí polohy</p>	<p><i>Zamáváme kamarádům, kteří letí vedle nás.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení horních končetin</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> neuklánět se rameny na stranu</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročený</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Vytřepeme ruce</p>	<p><i>A už jsme přistáli.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo dobře. Bez problémů jsem rozuměla jak zadání, tak nákresům cviků.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tělovýchovnou chvílku jsem využila po ranním kruhu, kdy jsme zhodnotili víkend, děti se počítaly; opakovaly dny v týdnu a počasí; povídaly si o týdenním tématu; po delším sezení některé děti ztrácely pozornost, a tak jsem využila tuto tělovýchovnou chvílku. Vzhledem k tématu týdne „Hurá do vesmíru“ se mi motivace velmi hodila a nebylo potřeba jí nějak upravovat. Cviky, které obsahovala tato tělovýchovná chvílka, taky nebylo potřeba nijak měnit.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Tělovýchovná chvílka byla efektivní; děti se odreagovaly a protáhly. Chvilku jsem využívala skoro celý týden, nejen jako TV chvílku, ale někdy i jako součást ranního cvičení, takže si děti chvílku dobře zapamatovaly.“

### 4. Další doporučení

„Nic.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Tělovýchovná chvílka děti bavila, především díky tomu, že se k motivace vztahovala k jejich týdennímu tématu.“




### Doporučení


Na základě evaluace je tělovýchovná chvílka vhodná pro děti od 3 let. Po ověření není potřeba tělovýchovnou chvílku upravovat.

## 6.3.20 Tělovýchovná chvilka 20

Cíle:

1. Protáhnout svaly v oblasti krční páteře
2. Protáhnout mezilopatkového svalstva
3. Uvolnit svaly kolem ramenních kloubů

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Fyziologický účinek Metodické poznámky Pomůcky
<b>Výchozí poloha:</b> Stoj	Kouzelník Říkadlo <i>Učitel bude kouzelník a bude kouzlit pomocí zaklínadla „abrakadabra“.</i>		
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný <b>Provedení</b> 1. Polokruhy hlavou – k pravému a levému rameni	<i>Milé dámy, milí páni            Splním vám teď každé přání...            Nebo aspoň půlku            Od toho mám hůlku.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti krční páteře <b>Metodická poznámka:</b> dávat pozor, aby děti nezakláněly hlavu <b>Opakování:</b> třikrát až šestkrát
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha:</b> Stoj mírně rozkročný, upažit <b>Provedení</b> 1. V lokti ohnout – 90 stupňů	<i>Kouzlit umím, nemám kliku.            Ukážu vám hned pár triků.            „abrakadabra z rukou se nám stanou svícný.“</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení horních končetin, procvičit jemnou motoriku <b>Opakování:</b> dvakrát

<p>2. Prstové cvičení – nejdříve pěst, poté postupně prst po prstu - dlaň</p> <p>3. Zpět do výchozí polohy</p>			
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> Stoj mírně rozkročný</p> <p><b>Provedení:</b></p> <p>1. Kruhy pažemi – levá ruka vpřed, pravá vzad</p>	<p>„<i>AbraKadabra, ruce máme nad hlavou a změni se nám v mlýn</i>“.</p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení horních končetin, protažení mezilopatkového svalstva, uvolnění svalů kolem ramenního kloubu</p> <p><b>Metodická poznámka:</b> cvik provádět pomalu</p> <p><b>Opakování:</b> čtyři - šest kruhů</p>

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Forma a obsah tělovýchovné chvílky byl srozumitelný. Nákresy cviků také.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tuto tělovýchovnou chvílku jsem zařadila po činnostech u stolečků, kdy děti seděly. Všimla jsem si, že dlouho seděly a začaly ztrácet pozornost. Poslední cvik byl pro mladší děti náročný, nezvládaly ho. Doporučuji pro mladší děti cvik pozměnit.“

#### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Efekty této chvílky byly především protažení a odreagování po činnosti. Děti znaly motivaci kouzelníka, díky jedné pohybové hře, kterou s nimi občas hrají.“

## 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Tělovýchovná chvílka děti bavila. Na závěr však, kvůli poslednímu cviku, který některé děti nezvládaly, byly děti více živé a hůř se mi při další činnosti uklidňovaly.“

### Doporučení

Na základě evaluace učitelky a mého pozorování bych cvik č. 3 změnila pro mladší děti. A to pouze na kroužení pažemi, bez jedné ruky vpřed a druhé vzad. Jinak si myslím, že chvílka byla efektivní. Na závěr bych přidala cvik na relaxaci – dechové cvičení.

### Pozorování

Tělovýchovnou chvílku 20 jsem měla možnost pozorovat v mateřské škole 4, v pátek. V mateřské škole bylo přítomno třináct dětí ve věku od dvou a půl do šesti let, z toho bylo pět chlapců a osm dívek. Ihned při mém příchodu mě učitelka informovala, že ve třídě je o polovinu méně dětí než normálně.

Tělovýchovou chvílku paní učitelka zařadila po činnostech dětí u stolečků, u kterých seděly na židličkách. Mladší děti se v mé přítomnosti styděly, a spíše než na činnosti se soustředily na mě. Starší děti byly po chvíli neklidné. Učitelka správně zařadila tělovýchovnou chvílku, když si všimla, že děti ztrácí pozornost. Ze třídy se s dětmi přesunula do herny, jelikož tělovýchovná chvílka byla ve stoji a vyžadovala prostor, který kolem sebe děti budou mít. Vzhledem k rozdílnému věku dětí ve třídě bylo při cvičení vidět, jaké rozdíly jsou mezi dětmi mladšími a mezi dětmi staršími. Starší děti neměly s cviky problémy, mladší děti potřebovaly více času na správné provádění cviků. Největší problém měly s cvikem číslo 3, kdy jsem pozorovala, že je pro ně náročné koordinovat kroužení pažemi každou na jinou stranu, tj. jednou vpřed a jednu vzad. Starší děti cvik cvičily ve formě, ve které byl napsán v přípravě, mladším dětem učitelka cvik zlehčila pouze na kroužení pažemi.

Tělovýchovná chvílka trvala kolem 3,5 minut. Zařazení tělovýchovné chvílky učitelka odhadla dle mého názoru správně, vzhledem k ztrácející pozornosti dětí a špatnému držení těla. Po tělovýchovné chvílce byly děti celkově klidnější. Motivace čarodějem je bavila a také mi samy říkaly, že hrají s učitelkou hru na čaroděje. Děti kolem sebe měly dostatek prostoru, řekla bych, že i díky tomu, že jich ve třídě bylo pouze třináct. Také učitelka měla více možností na opravování správného provádění cviků. Na základě pozorování jsem zpracovala doporučení pro další aplikování.








Tělovýchovné chvílky 21, 22, 23, 24 a 25 byly ověřovány v mateřské škole 5, ve třídě dětí ve věku od tří do čtyř let.

### 6.3.21 Tělovýchovná chvílka 21

Cíle:

1. Protáhnout svaly podél páteře
2. Protáhnout horní končetiny
3. Uvolnit horní končetiny

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, záda napřímená, neopíráme se o opěrku, nohy mírně roznožené</p>	<p>AUTA Říkadla</p>		<p><i>Obměna: stoj</i></p>
<p><b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, ruce v týl <b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nádech – s výdechem mírný úklon vpravo</li> <li>2. Poté vlevo</li> </ol>	<p><i>Závodníci na značky, čeká na vás dlouhá trať. Rychle řezej zatáčky, soupeřům se v dálce ztratí.</i></p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů podél páteře <b>Opakování:</b> dvakrát na obě strany</p>
<p><b>2.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, připazdit <b>Provedení:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nádech – s výdechem pomalu vzpažíme pravou ruku, mírně do strany,</li> </ol>	<p><i>Semafor Už tam blikla zelená, motor silně křičí. Auta jako střelená, po rovince fičí.</i></p>	<p>1. </p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení horních končetin <b>Metodická poznámka:</b> vzpažovat v rovině těla (ne před, ani zad), neprohýbat v bedrech</p>

<p>levá paže mírně tlačí směrem dolů</p> <p>2. Zpět do výchozí polohy</p> <p>3. Opakovat levou vzpažit, mírně do strany</p>		<p>3.</p> 	<p><b>Opakování:</b> dvakrát obě paže</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. vytřepeme ruce</p>	<p><i>Do boxu jsem vjel na špici, pospěšte si, mechanici!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin</p>
<p><b>4.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, ruce položíme na břicho</p> <p><b>Provedení</b></p> <p>1. Nádech nosem do břicha – výdech ústy</p> <p>2. Nádech nosem – s výdechem foukáme</p>	<p><i>Projíždím už sedmou míli, já jsem vítěz, už jsme v cíli!</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> prodýchání, relaxace</p> <p><b>Opakování:</b> dle uvážení učitelky (třikrát)</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou tělovýchovné chvílky (s formou)?

„Zadání tělovýchovné chvílky pro mne bylo naprosto srozumitelné. Nejdříve jsem si chvílku vyzkoušela na sobě a poté jsem jí teprve aplikovala. Formu hodnotím kladně.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Z časového hlediska chvílka proběhla v pořádku. Co se týče cviků, pro děti bylo těžké hýbat se jen nějakou částí těla, přetáčely se celé. Do tělovýchovné chvílky jsem přidala ještě jeden cvik, kdy děti mohly chodit po třídě, aby se více uvolnily.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Efekty hodnotím pozitivně. Po tělovýchovné chvílce byly děti uvolněné, při další činnosti jsou pozorovala zlepšení v oblasti koncentrace a protažení celého těla.“

#### **4. Další doporučení**

„Některé cviky, které obsahovala tělovýchovná chvilka, děti vůbec neznaly, tudíž příště budu cviky zapojovat do pohybových činností, do průpravné části, aby se cviky naučily. Doporučuji také přidat cvik, při kterém se děti více uvolní.“

#### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Dětem se tělovýchovná chvilka líbila, především doplněný cvik, kdy se volně pohybovaly po třídě (jezdily jako auta).“

#### **Doporučení**

Na základě evaluace paní učitelky bych přidala cvik na větší uvolnění, které děti bude více bavit.




Cvik – motivace: auta jezdí po třídě – volný pohyb po třídě, auta zastavují – výchozí poloha




Co se týče věkové vhodnosti, myslím si, že tělovýchovná chvilka je vhodná spíše pro starší děti, od 4 let.

## 6.3.22 Tělovýchovná chvilka 22

Cíle:

1. Protáhnout svaly v oblasti ramenních kloubů
2. Protáhnout vzpřimovač trupu
3. Protáhnout lýtkové svalstvo

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky  Metodické poznámky  Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, neopíráme se o opěradlo</p>	<p>Říkadlo</p> <p><i>Ptáčci zpívají sluníčku, protáhneme se a dáme si rozcvičku.</i></p> <p><i>Nejdřív sednout, srovnat záda, tvoje páteř bude ráda.</i></p>		
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli mírně roznožený</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Levou horní končetinu vzpažíme - poté ji pokrčíme v lokti – položíme dlaň mezi lopatky – výdrž 5s</li> <li>2. Poté opakujeme pravou horní končetinou – výdrž 5s</li> </ol>	<p><i>Levou ruku nahoru zvední jako závoru.</i></p> <p><i>Levou dolů, a teď pravou,</i></p> <p><i>ať máš každou ruku zdravou.</i></p>	  <p>1.</p>	<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti ramenního kloubu, protažení paží</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>

<p>3. Na závěr obě ruce najednou</p>		 <p>3.</p>	
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, mírně roznožený, ruce na týl</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Záda napřímená – uvolněný postupný mírný předklon, nejdříve předkloníme bradu, poté ohýbáme páteř (hrudní a krční oblast páteře) směrem dolů – výdrž</li> <li>2. Pomalý návrat do výchozí polohy</li> </ol>			<p><b>Fyziologický účinek:</b>          Protahení vzpřimovače trupu</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> sed na židli, široce roznožený, záda napřímená, opřít o opěradlo</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zvednout špičky od podlahy – zpátky do výchozí polohy</li> </ol>			<p><b>Fyziologický účinek:</b>          protahení lýtkových svalů</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Zadání tělovýchovných chviliek pro mě bylo srozumitelné. Cviky, které obsahovala tělovýchovná chvílka, jsem si nejdříve zacvičila sama, abych věděla, jak se cviky cvičí, popřípadě abych mohla udělat úpravy pro děti. Formu hodnotím kladně.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Pro některé děti bylo obtížné dosáhnout mezi lopatky (z důvodů zkrácených svalů). Chtělo by dané cvičení provádět častěji. U třetí části byl problém ve vybavenosti MŠ. Některé děti, když se opřou o židli, tak nedosáhnou na zem.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Pro děti byla chvílka zajímavým zpestřením. Lépe se mnou i mezi sebou poté komunikovaly a soustředily se na další pokyny a činnost.“

### 4. Další doporučení

„Nic.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Cvičení děti bavilo a bylo pro ně příjemným zpestřením při činnostech.“

### Doporučení

Dle evaluace paní učitelky bych změnila cvik č. 3, jelikož některé děti nedosáhnou na zem, když sedí a opřou se o opěradlo židle.



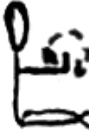
Cvik – relaxace – zadupat chodidly.

**6.3.23 Tělovýchovná chvilka 23**

Tělovýchovná chvilka je svou náročností vhodná pro děti od 3 let.

Cíle:

1. Uvolnit svaly krku
2. Protáhnout svaly zápěstí
3. Prodýchat

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky  Metodické poznámky  Fyziologický účinek
<b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížný skrěmo	Říkadlo		<i>Obměna: stoj mírně rozkročný, sed na židli</i>
<b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed na zkřížný <b>Provedení</b> 1. Polokruhy hlavou střídavě k pravému a levému rameni	<i>Fakír sedí, zkřížil nohy,            na hudbu má zvláštní vlohy.            Jednu píseň hraje dobře.            Líbí se i jeho kobře.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů krku <b>Opakování:</b> čtyřikrát
<b>2.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížný, předpažit <b>Provedení</b> 1. Kroužíme zápěstím směrem ven	<i>Kobra tančí, ve svém koši            Dejte si víc odstup, děti.</i>		<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti zápěstí <b>Opakování:</b> třikrát

2. Kroužíme zápěstím směrem dovnitř			
<b>3.</b> <b>Výchozí poloha:</b> sed zkřížený, horních končetiny položené na břichu <b>Provedení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nádech do břicha – výdech</li> <li>2. Nádech do břicha – výdech, jako když praskne balonek (SSS)</li> <li>3. Nádech do břicha – výdech, jako houká sova (HÚÚ)</li> <li>4. Nádech do břicha – výdech, jako když fouká vítr</li> </ol>			<b>Fyziologický účinek:</b> dechové cvičení, relaxace

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CVHILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Tělovýchovné chvílce jsem rozuměla bez problémů. Formu hodnotím kladně, nákresy mi pomohly k lepšímu pochopení cviků. Cviky jsem si nejdříve zacvičila sama, abych zkusila, zda všemu rozumím správně, zda se mi cvičí dobře a jestli budou pro děti zvládnutelné.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tato tělovýchovná chvílka byla ze všech ohledů v pořádku. Děti jsou tyto cviky zvyklé cvičit a znají správné provedení těchto cviků. Oceňuji u cviku č. 3 různé způsoby motivace dechového cvičení, které děti velmi zaujalo a bavilo.“



### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Při tělovýchovné chvílce se děti uvolnily, protáhly a díky dechovému cvičení se zklidnily.“

### **4. Další doporučení**

„Nic.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Tělovýchovná chvílka děti bavila, především část s dechovými cvičeními, kdy každé dechové cvičení provázela jiná motivace.“



### **Doporučení**


Tělovýchovnou chvílku svojí náročností doporučuji i pro děti mladší, od 3 let. Jinak si myslím, i podle evaluace od paní učitelky, že je tělovýchovná chvílka obsahem v pořádku a nejsou potřeba žádné úpravy.

### 6.3.24 Tělovýchovná chvilka 24

Cíle:

1. Protáhnout svaly trupu
2. Protáhnou zadní svaly stehen
3. Protáhnout svaly paží

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky Metodické poznámky Fyziologický účinek
<p><b>Výchozí poloha:</b> stoj na koberci</p>	<p>Strom Říkadlo</p>		
<p><b>1.</b> <b>Výchozí poloha:</b> dřep <b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. s nádechem pomalu přecházíme do stoje a zvedáme horní končetiny obloukem vzhůru (vytahujeme celé tělo) – do vzpažení</li> <li>2. s výdechem se vracíme do výchozí polohy</li> </ol>	<p><i>V zemi klíčí sazenička Zahradník ji hezky hýčká Sluníčko a trochu deště Natáhni se, ještě, ještě Příroda je čarodějka Z malé jedle už je velká</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů trupu, protažení zadních svalů stehen</p> <p><b>Opakování:</b> dvakrát – poté zůstaneme ve stoji</p>

<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj, záda napřímená, předpažit a spojit ruce (proplést prsty)</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. s nádechem vzpažíme spojené ruce</li> <li>2. s výdechem skrčíme lokty, spojené ruce položíme na temeno hlavy</li> <li>3. z temene hlavy s nádechem vzpažíme spojené ruce</li> <li>4. s výdechem se vrátíme do výchozí polohy</li> </ol>	<p><i>Je to pěkně velký strom, Neskolí ho ani hrom.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů paží</p> <p><b>Metodické poznámky:</b> neprohýbáme bedra, nepředkláníme hlavu</p> <p><b>Opakování:</b> třikrát</p>
<p><b>3.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj, vzpažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vytřepeme horní končetiny ve vzpažení</li> </ol>	<p><i>Zlomit ho je nesnadné, ani větrem nespadne.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CVHILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„S formou tělovýchovné chvílky se mi pracovalo dobře, všemu jsem rozuměla.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Při cvičení bylo třeba děti upozornit, aby při cvičení druhého cviku nepředkláněly hlavu. Protože oba cviky byly pro děti nové, hůře se jim prováděly. Myslím, že při častějším zařazování tělovýchovné chvílky nebo cviků do činností se bude správné provedení cviků zlepšovat.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Pro děti byla chvilka zajímavým zpestřením. Největší efekt spatřuji v lepší koncentraci po chvilce a také v protažení celého těla, což kompenzovalo sezení na židličkách, které bylo před tělovýchovnou chvilkou.“

### **4. Další doporučení**

„Nic.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Tělovýchovná chvilka se dětem líbila, nejvíc část, kdy rostl strom a také závěrečné uvolnění.“

### **Doporučení**





Po ověření není potřeba tělovýchovnou chvilku upravovat.


**6.3.25 Tělovýchovná chvilka 25**

Tělovýchovná chvilka 25 je svou náročností vhodná pro mladší děti, od dvou let.

Cíle:

1. Uvolnit svaly v oblasti krční páteře
2. Uvolnit horní končetiny
3. Protáhnout svaly v oblasti kolem ramenního kloubu

Obsah a metodický postup	Motivace	Nákres	Pomůcky
<b>Výchozí poloha:</b> Stoj na koberci	Zvířátka		
<p><b>1.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný, předpažit skrčmo</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. spojíme ruce – vzpažíme – předsuneme hlavu vpřed, vzad</li> <li>2. uvolníme</li> </ol>	<i>Želva vykukuje z krunýře</i>	 	<b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění svalů krční páteře
<p><b>2.</b></p> <p><b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný, předpažit</p> <p><b>Provedení</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pravou horní končetinu předpažit</li> <li>2. Levou rukou uchopit loketní kloub pravé ruky a</li> </ol>	<i>Slon má dlouhý chobot</i>	<p>1. </p>	<b>Fyziologický účinek:</b> protažení svalů v oblasti kolem ramenního kloubu  <b>Opakování:</b> dvakrát

<p>s výdechem zlehka zatlačit směrem k tělu 3. Opakovat – druhá horní končetina</p>		<p>2.</p> 	
<p><b>3.</b> <b>Výchozí poloha:</b> stoj mírně rozkročný <b>Provedení</b> 1. vytřepeme ruce</p>	<p><i>Jako opice si uvolním ruce</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění horních končetin</p>
<p><b>4.</b> <b>Výchozí poloha:</b> stoj <b>Provedení</b> 1. volný pohyb po třídě</p>	<p><i>Učitelka může dětem říkat, jaká mají předvádět zvířata.</i></p>		<p><b>Fyziologický účinek:</b> uvolnění celého těla</p>

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Zadání tělovýchovných chviliek pro mě bylo srozumitelné. Nejdříve jsem si cviky, které obsahuje tělovýchovná chvílka, musela důkladně přečíst a vyzkoušet sama na sobě. Poté jsem přemýšlela nad tím, zda děti cviky zvládnou, popřípadě jak bych mohla cviky změnit. Formu hodnotím kladně.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Z hlediska časové náročnosti byla tělovýchovná chvílka v pořádku. U prvního cviku při předsunutí hlavy se některé děti kývaly celým tělem vpřed, často jsem je na to musela upozorňovat. Při druhém cviku si děti chytaly automaticky nos, když jsem zmínila danou motivaci, a zamotávaly se do vlastních rukou.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Pro děti byla chvílka zajímavým zpestřením mezi činnostmi, na kterou nejsou zvyklé.“

#### 4. Další doporučení

„U cviku číslo dva bych při příští aplikaci nejdříve vysvětlila cvik, nechala děti, aby si ho zacvičily a poté bych teprve řekla motivaci, aby nedocházelo k zamotání rukou.“

#### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Dětem se tato tělovýchovná chvílka líbila a bavila je. Ze všech tělovýchovných chviliek je oslovila nejvíce. Při volné hře poté využívaly cvik číslo jedna – želva vykukuje z krunýře. Při hodnocení mi pak říkaly, že je nejvíce bavila motivace zvířaty.“

#### Doporučení

Při druhém cviku je lepší nejdříve vysvětlit cvik a ukázat dětem, jak se cvik provádí. Popřípadě uvedenou motivaci radši neuvádět, aby děti nemátla.

#### Pozorování

Tělovýchovnou chvílku 24 jsem měla možnost pozorovat v mateřské škole. Ve třídě bylo přítomno třináct dětí, osm chlapců a pět dívek. Jeden chlapec se nechtěl zapojovat do žádných činností, včetně tělovýchovné chvílky. Celkové trvání chvílky bylo kolem 2 minut.

Učitelka zařadila tělovýchovnou chvílku po výtvarné aktivitě u stolečků, kdy na konci činností většina dětí byla neklidná. S dětmi se přesunula na koberec do herny, kdy se všechny děti posadily do tureckého sedu (změna výchozí polohy). Učitelka musela několikrát upozornit děti, aby si kolem sebe udělaly dostatečný prostor. Na úvod děti motivovala tím, že si zahrají na zvířata, která vstávají a protahují se, čímž je zaujala. Učitelka celou tělovýchovnou chvílku předcvičovala správně, veškeré cviky prováděla velmi pomalu a upozorňovala děti na chybné provádění cviků. Při prvním cviku některé děti místo pohybu hlavy hýbaly celým tělem. S druhým cvikem měly děti největší problém, automaticky při motivaci (slon) dělaly jiný cvik. Poslední relaxační cvik byl v pořádku, bylo vidět, jak se všechny děti uvolnily.

Po celou dobu tělovýchovné chvílky jeden chlapec seděl opodál na židličce, a i když se nechtěl zapojit, pozorovala jsem, že některé cviky se snaží také cvičit. Na závěr se zapojil do volného pohybu po třídě, kdy děti napodobovaly první cvik.

Tělovýchovná chvílka efekty splnila, především uvolnění dětí po činnosti. Při posledním cviku šlo pozorovat zaujetí dětí. Velmi se mi líbila také práce učitelky, kdy byly dodrženy všechny zásady. Propříště by však měla více dodržovat dostatek prostoru, kdy i přes její upozornění některé děti byly velmi blízko sebe.

V mateřské škole 6 bylo ověřováno pět tělovýchovných chviliek – 26, 27, 28, 29 a 30, ve třídě dětí ve věku od pěti do šesti let.

Z tělovýchovných chviliek 26-30 se dětem nejvíce líbily tělovýchovné chvílky 28, 29 a 30. Velmi mě potěšilo, že když jsem se dětí ptala, jaká chvílka se jim líbila nejvíc, odpověděl každý jinou, takže si pamatovaly všechny tělovýchovné chvílky, které dělaly.

„Celkově hodnotím dané tělovýchovné chvílky velmi pozitivně především z reakce dětí, se kterými jsem pracovala. Pouze bych se přikláněla k delšímu časovému rozpětí (minimálně 5 minut), aby se děti dokázaly náležitě uvolnit, protáhnout a znovu se lépe soustředit na další následující činnost, která vyžaduje jejich soustředění. Jsou to předškolní děti, které jsou ještě stále hravé a doba soustředěnosti při řízených činnostech v jejich věku je kratší než u dětí školního věku. Hodnotím z pozice mé 30leté praxe.“

### 6.3.26 Tělovýchovná chvílka 26

#### ZRCADLO

**Výchozí poloha:** stoj na koberci – záda napřímená

*Obměny: v sedě, na židli*

**Popis:** Učitelka stojí před dětmi (čelem k dětem) – předvádí pohyby, které po ní děti opakuji – souběžně s ní – slovně popisuje, na co si mají děti dát pozor při cvičích.

**Metodická poznámka:** je důležité kontrolovat, zda děti předvádí pohyb stejně jako učitelka, popřípadě učitelka děti opravuje.

**Příklady úkolů** – učitelka si může sama zvolit, které cviky chce:

1. Pravá ruka na levé rameno/levá ruka na pravé rameno
2. Ruce nad hlavu (vzpažit)
3. Úklon hlavy k levému rameni/pravému rameni
4. Pravá ruka se dotkne nosu
5. Hlavou se koukneme na zem
6. Zavírání a otevírání pěstí

**Motivace – zrcadlo:** „Děti, představte si, že stojíte před zrcadlem (učitelka představuje zrcadlo) a napodobujete to, co v něm vidíte,“ a „Děti, zahrajeme si hru na zrcadlo. Já budu zrcadlo, do kterého se díváte a předvádíte to, co v něm uvidíte.“

**Cíl:** procvičit pravolevou orientaci, pozornost (koncentraci), procvičit celé tělo



**Obměna:** pro mladší děti učitelka slovně doprovází pohyby – vysvětluje

Čas: 2-3 minuty

**Závěr:** učitelka pochválí děti

## EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?

„Přípravě tělovýchovné chvílky jsem rozuměla. Forma přípravy byla zcela dostačující. Některé z navržených cviků jsem využila při aplikování tělovýchovné chvílky.“

### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?

„Tělovýchovnou chvílku jsem zařadila po ranních volných činnostech dětí, před komunitním kruhem. Cviky jsem po celou dobu předváděla zrcadlově. Obsah tělovýchovné chvílky odpovídá dětem předškolního věku, ve kterém si začínají upevňovat pravolevou orientaci. Tělovýchovná chvílka byla díky obsahu pro děti náročnější (potřebují na pochopení pokynu více času). Některé děti jsem musela častěji opravovat, jelikož měly problémy s narovnanými zády při některých cvicích.“

### 3. Jak hodnotíte efekty?

„Cíl tělovýchovné chvílky byl splněn. Děti byly více soustředěné při další činnosti, protáhly se a procvičily si pravolevou orientaci.“

### 4. Další doporučení

„Doporučuji u této tělovýchovné chvílky delší dobu trvání než 3 minuty. Pro děti bylo zrcadlové cvičení mnohdy náročné a potřebovaly by na cvičení cviků více času.“

### 5. Zprostředkovaná evaluace od dětí

„Děti tělovýchovná chvílka bavila a všechny se zapojily. Vzhledem k náročnosti této tělovýchovné chvílky ji děti nehodnotily jako prioritní.“

### Doporučení

Tělovýchovnou chvílku bych časově nechala okolo tří minut. Volila bych spíše cviky lehčí, ale stejně účinné a možná bych snížila počet cviků. Tělovýchovnou chvílku si jde zahrát také jako pohybovou hru, kdy může být obměnou, že místo učitelky budou předcvičovat děti. Při této pohybové aktivitě ale doporučuji opravdu důkladně kontrolovat, zda předcvičující dítě cvičí cviky správně.

### 6.3.27 Tělovýchovná chvilka 27

#### LEPIDLO

**Výchozí poloha:** stoj na koberci – záda napřímená

*Obměny: v sedě, na židli*

**Popis:** Učitelka stojí před dětmi (čelem k dětem) a říká jim, které části těla mají dát k sobě – „přilepit“. S mladšími dětmi učitelka cvičí také, starším zadává pouze slovní úkony (popřípadě také cvičí, záleží na úsudku učitelky).

**Metodická poznámka:** Důležité je, aby učitelka kontrolovala správné provádění cviků u dětí a opravovala je.

#### Příklady úkolů

1. Přilepíme hlavu k pravému rameni – výdrž 5 s., přilepíme hlavu k levému rameni – výdrž 5 s.
2. Přilepíme pravou ruku na záda – dotkneme se lopatky – výdrž 5 s., přilepíme levou ruku na záda – dotkneme se lopatky – výdrž 5 s.
3. Vzpažíme a dlaně přilepíme ve vzpažení k sobě – výdrž 5 s – uvolnění

Motivace: **lepidlo**

**Cíl:** procvičit pravolevou orientaci, pozornost (koncentraci), procvičit celé tělo

Čas: 2-3 minuty

**Závěr:** učitelka pochválí děti

#### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

##### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvilky?

„Příprava tělovýchovné chvilky je zcela dostačující. Jeden z navržených cviků (č. 1) jsem využila, zbytek cviků jsem si stanovila sama vzhledem k tomu, co jsem chtěla u dětí kompenzovat.“

**2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvilku z hlediska organizačních faktorů?** „Obsah tělovýchovné chvilky odpovídá věku dětí v mateřské škole. Tělovýchovná chvilka byla použita ve třídě u dětí předškolního věku (pro její efekt doporučuji zařazení chvilky do tříd dětí všech věkových skupin). Motivace tělovýchovné chvilky byla zábavná,

přitažlivá, děti se díky ní do chvilky aktivně zapojovaly. Tělovýchovnou chvíli jsem zařadila

po výtvarné činnosti, při kterých děti seděly u stolečků.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Cíl tělovýchovné chvíli byl splněn. Do tělovýchovné chvíli jsem zařadila prstové cvičení, jelikož jsem chvíli zařadila po výtvarné činnosti. Děti si díky tělovýchovné chvíli odpočinuly a uvolnily se. A díky zvoleným cvikům si protáhly celé tělo a kompenzovaly sedavou činnost.“

### **4. Další doporučení**

„Pro velký zájem dětí budu tuto tělovýchovnou chvíli zařazovat častěji.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Děti tělovýchovnou chvíli hodnotily pozitivně. Motivace skrze lepidlo je velmi zaujala. Při hodnocení mi některé říkaly, že doufají, že si ji „zahrajeme“ znovu.“

### **Doporučení**

Tělovýchovná chvíli je z hlediska výběru cviků velmi volná. Doporučuji vybírat cviky, které budou kompenzovat jednostrannou zátěž těla. Např. jako paní učitelka zvolila prstové cvičení po výtvarné činnosti. Také jsem ráda za doporučení od paní učitelky, ve kterém píše o vhodnosti tělovýchovné chvíli i pro mladší děti.

### 6.3.28 Tělovýchovná chvilka 28

#### KUBA ŘEKL

**Výchozí poloha:** stoj na koberci – záda napřímená, připažit

**Popis:** učitelka zadává dětem pokyny skrze motivaci KUBA ŘEKL, cviky předvádí s dětmi

Příklady cviků

- Kuba řekl dolů = dřep
- Kuba řekl nahoru = výpon a vzpažit
- Kuba řekl do pravé strany = úklon stranou, připažit, Kuba řekl do levé strany = úklon stranou, připažit
- Kuba řekl hlava na pravé rameno = klon hlavou k pravému rameni, Kuba řekl hlava na levé rameno = klon hlavou k levému rameni
- Kuba řekl kroužit zápěstím, Kuba řekl zamáváme kamarádovi
- Kuba řekl pravou nohou krok vpřed, vzad, do strany,..

**Metodická poznámka:** důležité je, aby učitelka kontrolovala správné provádění cviků u dětí a opravovala je

Motivace: **Kuba řekl**

**Cíl:** procvičit pozornost (koncentraci), uvolnit a protáhnout celé tělo – záleží na volbě cviků, pravolevá orientace

Čas: 2-3 minuty

**Závěr:** učitelka pochválí děti

#### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

Tělovýchovnou chvilku 28 jsem měla možnost pozorovat v mateřské škole 2. Ve třídě bylo přítomno 14 dětí, z toho 8 holek a 6 kluků. Jelikož bylo chřipkové období, bylo ve třídě méně dětí než normálně. Jedna holčička se do cvičení nechtěla zapojit. Paní učitelka mi sdělila, že je ve třídě nová, teprve druhý týden a zatím se pomalu začleňuje do kolektivu dětí. Tato holčička pocházela z Číny a neuměla česky.

### **1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvílky?**

„Příprava tělovýchovné chvílky je zcela dostačující. Všem jsem rozuměla. Některé uvedené cviky jsem využila při aplikování.“

### **2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvílku z hlediska organizačních faktorů?**

„Obsah tělovýchovné chvílky odpovídá věku dětí v MŠ. Tělovýchovná chvílka byla použita u předškolních dětí. Forma tělovýchovné chvílky byla zábavná, děti se s chutí zapojily, po seznámení s chvílkou se samy chtěly ujmout průběhu chvílky. Po zvládnutí a pochopení chvílky čas téměř vyhovoval (doporučení: prodloužit na 5 minut, aby si děti chvílku užily, uvolnily se).“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Cíl byl splněn. Tělovýchovnou chvílku jsem zapojila po klidových aktivitách po obědě, kdy některé děti seděly u stolečku a některé spaly. Při svačině děti byly již více neklidné, a proto jsem se rozhodla ji zařadit. Také jsem chtěla s dětmi po klidových činnostech a svačině udělat ještě jednu aktivitu, na kterou jsem potřebovala, aby se soustředily. Pro velký zájem dětí budu chvílku zapojovat do činností častěji a budu ji také používat při pohybových činnostech.“

### **4. Další doporučení**

„Jelikož se při chvílce děti chtěly samy projevit a chvílku si vést samy (vše ve vlastní režii), doporučuji zkusit si v rámci pohybových činností tuto chvílku „zahrát“ tak, že pokyny budou dávat děti.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Děti tělovýchovnou chvílku hodnotily pozitivně. Zaujala je motivace skrze třídního maskota.“

### **Pozorování**

Tělovýchovná chvílka byla aplikována po odpoledním odpočinku a klidových aktivitách dětí, které nechtěly spát. Děti byly už při svačině dost rozjívené a předtím buď seděly na židli nebo koberci při klidových aktivitách, nebo spaly. Paní učitelka s nimi chtěla ještě dělat jednu aktivitu, než si budou samy hrát, zapojila proto tělovýchovnou chvílku po svačině. Jedna holčička se do cvičení nechtěla zapojit, protože byla v mateřské škole pouze

druhý týden a paní učitelka jí teprve pomalu začleňovala do kolektivu dětí a do denního programu. Nechávala dívce prostor na to, aby se sama rozhodla, jestli se zapojí, nebo ne. Také zde byla jazyková bariéra mezi dívkou a ostatními dětmi a paní učitelkou, jelikož dívka neuměla česky. Jako motivaci si paní učitelka vzala k cvičení třídního maskota – Huga. Motivaci změnila s ohledem na jméno maskota – Hugo říká. Nejdříve dětem vysvětlila, jak budou tělovýchovnou chvíli cvičit – hrát. Poté začala zadávat cvičební úkony. Paní učitelka dětem předcvičovala, aby došlo k lepší ukázce cviků a správnému protažení. Některé děti musela párkrát opravit, protože neměly rovná záda. Jinak cviky, které děti cvičily, zvládaly bez problémů.

Tělovýchovná chvílka trvala přibližně 2,5 minuty. Jelikož tělovýchovná chvílka byla aplikována u nejstarších dětí, které všechny cviky, které cvičily již znaly a věděly, jak se správně cvičí, stihla s dětmi paní učitelka více cviků, než kdyby byla tělovýchovná chvílka aplikována u dětí mladších. Paní učitelka začlenění chvílky odhadla správně, jelikož s dětmi dále chtěla pracovat, a i já jsem si všimla, že děti potřebují změnit polohu a aktivitu. Ve třídě měly děti na cvičení dostatek místa, jen občas musela paní učitelka děti upozornit, aby si udělaly více místa kolem sebe. Po skončení tělovýchovné chvílky děti byly více klidné, a dokonce jeden chlapec po cvičení řekl, že ho už nebolí krk, protože si ho protáhnul.

Na základě poskytnuté evaluace od paní učitelky a pozorování si myslím, že tělovýchovnou chvílku by zvládly i mladší děti, protože zde si může sama paní učitelka vybrat cviky, které chce, aby děti cvičily.

### 6.3.29 Tělovýchovná chvilka 29

#### VLNY

**Výchozí poloha:** stoj na koberci – záda napřímená, připažit

**Popis:** učitelka sedí naproti dětem – čelem k dětem. Řekne, ať si představí, že jsou u moře a napodobují vlny.

#### Cviky

- Malé vlny – upažit, zápěstí pokrčíme, prsty směřují dolů - poté zápěstí přitáhneme k předloktí, prsty směřují nahoru – opakujeme dvakrát
- Střední vlny – kroužení v loktech – tři kruhy na každou stranu
- Velké vlny – upažit, mírný úklon vpravo – zpět do V.P. – mírný úklon vlevo – opakujeme 2krát na každou stranu
- Žádné vlny – výchozí poloha

**Metodická poznámka:** důležité je, aby učitelka kontrolovala správné provádění cviků u dětí a popřípadě špatné provádění cviků opravovala, učitelka cvičí s dětmi.

**Motivace:** moře a vlny

**Cíl:** protažení horních končetin a zápěstí, protažení v oblasti hrudní a bederní páteře

**Čas:** 2-3 minuty

**Závěr:** učitelka pochválí děti

### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

#### 1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvilky?

„Příprava celé tělovýchovné chvilky byla zcela dostačující. Cvikům, které tělovýchovná chvilka obsahovala, jsem rozuměla. Nákresy byly také srozumitelné.“

#### 2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvilku z hlediska organizačních faktorů?

„Obsah tělovýchovné chvilky je vhodný pro děti předškolního věku. Forma chvilky je náročnější (děti by měly dobře zvládat práci s pažemi – předem doporučuji zařadit v průpravných cvicích při řízeném cvičení). Krátký čas na správné pochopení provádění zadaných cviků.“

### **3. Jak hodnotíte efekty?**

„Cíl byl splněn. Jen jsem musela velmi často opravovat správné provedení cviků, tudíž chvilka nebyla tolik efektivní, jak by měla být. Děti chvilka moc nebavila a projevilo se to především v neklidném chování.“

### **4. Další doporučení**

„Vzhledem k náročnosti pochopení cviků pro děti, doporučuji zvýšit časové možnosti tělovýchovné chvilky.“

### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Dětem se tělovýchovná chvilka příliš nelíbila především proto, že na ně byla příliš těžká vzhledem k pochopení cviků a časové náročnosti. Při hodnocení uváděly jiné tělovýchovné chvilky a ptaly se na ně.“

### **Doporučení**

Vzhledem k evaluaci, kterou mi poskytla paní učitelka, bych tělovýchovnou chvilku doporučila spíše pro děti školního věku, které již cviky, které tělovýchovná chvilka obsahuje, znají a znají jejich správné provádění.



### 6.3.30 Tělovýchovná chvilka 30

#### NAHORU A DOLŮ

**Výchozí poloha:** stoj na koberci, spojný – záda napřímená

**Popis:** učitelka stojí před dětmi – čelem k dětem. Zkontroluje, jestli mají všichni kolem sebe dostatek místa – „*Děti, ukažte, zda máte kolem sebe místo a nedotýkáte se kamarádů vedle sebe.*“ Poté začne vyjmenovávat předměty viz. pravidla. Na závěr vykleme ruce a učitelka pochválí děti

**Pravidla:**

1. vzpažit = pojmenování předmětů, které jsou nahoře (např. na obloze – slunce, mraky, letadlo,..)
  - a. *obměna - výpon*
2. dřep = pojmenování předmětů, které jsou dole (např. tráva, podlaha, kytky,..)
3. výchozí poloha = v případě, kdy učitelka řekne „mezi nebem a zemí“

**Metodická poznámka:** je důležité, aby kolem sebe měly děti dostatek prostoru

**Čas:** 2-3 minuty

**Cíl:** protažení a následné uvolnění celého těla, relaxace

#### EVALUACE TĚLOVÝCHOVNÉ CHVILKY

**1. Jak se vám pracovalo s přípravou (s formou) tělovýchovné chvilky?**

„Příprava tělovýchovné chvilky je zcela dostačující. Všemmu jsem rozuměla.“

**2. Jak hodnotíte tělovýchovnou chvilku z hlediska organizačních faktorů?**

„Obsah tělovýchovné chvilky je vhodný spíše pro předškolní děti (potřeba znalostí – obloha a země). Forma tělovýchovné chvilky formou hry byla pro děti velmi přitažlivá a zábavná. S chutí se zapojily všechny děti.“

**3. Jak hodnotíte efekty?**

„Cíl splněn. Pro velký zájem dětí budu tuto tělovýchovnou chvilku zařazovat častěji. Děti se při chvilce uvolnily.“

#### **4. Další doporučení**

Po zvládnutí a pochopení tělovýchovné chvílky mohou děti, v rámci pohybových činností, hrát chvílku samy (vše ve vlastní režii).“

#### **5. Zprostředkovaná evaluace od dětí**

„Děti tuto tělovýchovnou chvílku hodnotily velmi pozitivně. Bavila je motivace.“

#### **Doporučení**

Vzhledem k pozitivní evaluaci, které jsem obdržela od paní učitelky, bych na tělovýchovné chvílce nic neměnila.

## 7 EVALUACE

Tělovýchovné chvílky byly evaluovány učitelkami, které je ověřovaly zařazováním do činností v mateřské škole. Uvádím i autoevaluaci, kdy se opírám o pozorování vybraných tělovýchovných chviliek. V každé mateřské škole jsem měla možnost pozorovat jednu tělovýchovnou chvílku, s výjimkou mateřské školy 2, kdy mi pozorování nebylo dovoleno vedením mateřské školy.

### 7.1 Autoevaluace souboru tělovýchovných chviliek

Jak jsem již uvedla výše, autoevaluaci uvádím z velké části na základě pozorování, které jsem prováděla při ověřování tělovýchovných chviliek v prostředí mateřských škol.

Se souborem tělovýchovných chviliek jsem převážně spokojena. Většina tělovýchovných chviliek byla navrženo vhodně k věku dětí v mateřských školách. U některých tělovýchovných chviliek jsem musela změnit některé cviky právě s ohledem na věk dětí.

Organizační formy i metody byly podle mne zvolené správně, a to s ohledem na zásady, které musíme při aplikování tělovýchovných chviliek dodržovat. Z hlediska organizační formy tělovýchovných chviliek byla u 25 tělovýchovných chviliek zvolena hromadná forma, u pěti tělovýchovných chviliek byla zvolena organizační forma, hra. Tyto organizační formy byly zvoleny na základě krátkého časového trvání tělovýchovné chvílky a na základě zásad, které musí být při tělovýchovných chvilkách dodrženy. Metodami všech tělovýchovných chviliek byla metoda názorně-demonstrační, konkrétně demonstrace a metoda slovní, popis. Z prostorového hlediska byly tělovýchovné chvílky navrženy tak, že při ověřování nenastal žádný problém a učitelka nemusela improvizovat nebo složitě přemísťovat vybavení.

Jako jeden z hlavních úspěchů praktické části spatřuji, že jsem některé učitelky seznámila s tělovýchovnými chvilkami a jejich možnostmi kompenzace jednostranné zátěže dětí, která nastává při některých činnostech v mateřské škole. Několik učitelek, které před ověřováním nevěděly, co jsou to tělovýchovné chvílky, po ověřování uvedlo, že některé z mnou navržených tělovýchovných chviliek bude dále, pro své potřeby a potřeby dětí, využívat.

AUTOEVALUACE	
Klady	Zápory
Seznámení některých učitelek s tělovýchovnými chvilkami.	Některé cviky byly nevhodně zvoleny s ohledem na věk dětí.
Motivační texty, kterými byly tělovýchovné chvilky doprovázeny.	Nutná modifikace některých cviků

Tabulka 2 *Autoevaluace*

## 7.2 Evaluace od učitelek

Vzhledem k tomu, že ověřování tělovýchovných chvilek probíhalo v šesti mateřských školách a každá učitelka dostala jiné tělovýchovné chvilky, uvádím zde souhrnnou evaluaci od všech učitelek. Evaluace jednotlivých tělovýchovných chvilek, které mi poskytly učitelky, je uvedena pod každou tělovýchovnou chvilkou zvlášť.

Nejčastějším efektem tělovýchovných chvilek, který učitelky uváděly, bylo uvolnění dětí od činností a lepší soustředění na činnosti, které následovaly. Dále také protažení některých oblastí a svalů, na které byly cviky zaměřeny. Tím vyplynulo, že cíl – kompenzovat jednostrannou zátěž dětí při činnostech – byl splněn.

Co se týče organizačních forem a metod, které jsem zvolila, všechny učitelky při rozhovoru, který jsem s nimi vedla při mém pozorování v mateřské škole, shodně uváděly, že vzhledem k zásadám tělovýchovných chvilek a ke krátkému trvání tělovýchovných chvilek, byly zvoleny správně.

U některých tělovýchovných chvilek učitelky musely měnit výchozí polohu s ohledem na činnost, do které byla tělovýchovná chvilka vložena a kterou s dětmi zrovna dělaly. Také některé cviky musely být modifikovány s ohledem na věk dětí, které danou tělovýchovnou chvilku cvičily.

## 8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Vzhledem k rozsáhlejšímu souboru tělovýchovných chviliek zde neuvádím doporučení pro každou tělovýchovnou chvíli zvlášť, ale uvádím souhrnné doporučení, které vzniklo na základě ověřování v mateřských školách a evaluací, které mi poskytly učitelky.

Doporučení ke konkrétním tělovýchovným chvilčkám a cvikům, které obsahují, uvádím zvlášť pod každou jednou tělovýchovnou chvílkou.

Před cvičením je důležité otevřít okna, aby se při cvičení větralo a proudil čerstvý vzduch.

Tělovýchovné chvílky a cviky, které obsahují, je dobré modifikovat s ohledem na konkrétní požadavky či podmínky v mateřských školách. Může se jednat o prostorovou vybavenost v mateřských školách, či věk dětí. Nejenom cviky, ale také výchozí polohy je dobré měnit s ohledem na činnost, do které je tělovýchovná chvílka vložena.

Po ověření všech chviliek spatřuji jako důležité zařazovat tělovýchovné chvílky do činností v mateřské škole. Před zařazením tělovýchovné chvílky je důležité, aby si učitelka nejdříve zacvičila celou tělovýchovnou chvíli sama a tím předešla případným komplikacím, které by mohly nastat při průběhu cvičení dětí.

Učitel, před zařazením tělovýchovné chvílky, musí děti upozornit, aby si kolem sebe udělaly dostatek prostoru na cvičení a také, aby na něj viděly. Jelikož učitel musí vždy zrcadlově předcvičovat.

Důležité je také motivovat děti ke cvičení. Může se jednat o lehkou říkanku, či příběh, který bude doprovázet cvičení tělovýchovné chvílky.

U všech tělovýchovných chviliek je důležité, aby učitel dbal na správné provádění cviků a kontroloval správné držení těla. Tudíž pro potřeby mateřských škol doporučuji spíše méně cviků, které se budou opakovat a děti si jejich správné provádění budou upevňovat. Postupně poté přidávat cviky nové.

Jako pomoc pro lehčí cvičení cviků je dobré používat rozfázování cviků. U každé tělovýchovné chvílky by učitelka měla dbát na zapojení všech dětí do cvičení. A to především proto, aby u každého došlo ke kompenzaci jednostranného zatížení.

U tělovýchovné chvílky 6, kde je využita pomůcka – židle, je velmi důležité dbát na zvýšenou bezpečnost dětí.

## ZÁVĚR

Pohyb je nedílnou součástí života dětí. Již v mateřské škole dochází k jednostrannému fyzickému a psychickému zatěžování dětí při činnostech. Právě proto byl vytvořen soubor tělovýchovných chviliek.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části se věnuji pohybu a jeho významu, který má vliv na správný vývoj dětí. V další kapitole se zabývám pohybovými činnostmi v mateřské škole. Dále také pohybovými činnostmi ve vztahu k rámcově vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání. Poslední část je věnována objasnění pojmu tělovýchovných chviliek v prostředí mateřských škol a pojmů příbuzných.

V praktické části je navržen soubor třiceti tělovýchovných chviliek. Každá chvilka obsahuje popis cviků, ke kterým se váže motivace - nejčastěji krátká říkanka, která doprovází cvik či celou tělovýchovnou chvilku. Pro snazší pochopení cviků, přípravy obsahují taktéž nákresy jednotlivých cviků. Celá příprava obsahuje také metodické poznámky, které upozorňují na možné chyby. Všechny tělovýchovné chvilky byly ověřeny ve vybraných mateřských školách, kdy každá tělovýchovná chvilka je evaluována učitelkou.

Při navrhování jsem se snažila, abych dodržela zásady tělovýchovných chviliek a cvičení. Dále také, aby všechny cviky byly vhodně zvolené pro děti předškolního věku.

Cíl mé bakalářské práce byl naplněn. Mnou navržený soubor tělovýchovných chviliek byl ověřen v prostředí mateřských škol a evaluován vybranými učitelkami. Po evaluaci bylo pro každou tělovýchovnou chvilku zvlášť vypracováno doporučení, které vyplynulo právě z evaluace učitelek.

Hlavním cílem praktické části byla kompenzace jednostranného fyzického a psychického zatížení dětí při činnostech v mateřských školách. Z evaluací učitelek vyplynulo, že tento cíl byl naplněn. Jako nejčastější efekty tělovýchovných chviliek bylo uváděno právě uvolnění dětí při/po činnostech a následná lepší koncentrace. Učitelky si také po ověřování všimaly lepšího držení těla u dětí.

V závěru v práci je souhrnná evaluace souboru, kdy se opírám především o pozorování, které jsem prováděla v mateřských školách. Po evaluaci celého souboru jsem vypracovala doporučení pro další praxi, kdy jsem využívala poznatků, které uváděly učitelky ve svých evaluacích.

Doufám, že tělovýchovné chvílky, které jsem navrhla ve své bakalářské práci, budou dále využívány pro potřeby v mateřských školách.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] **ADAMÍROVÁ, Jiřina.** *Vyrovňovací cvičení: zdravotní gymnastika.* Vyd. 2. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004, 88 s. Pohyb je život. ISBN 80-86586-10-3.
- [2] **ANTALA, Branislav a a kol.** *Telesná a športová výchova a súčasná škola.* Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014, 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0.
- [3] **BERK, Laura E. a Adena B. MEYERS.** *Infants, children, and adolescents.* Eighth edition. Boston: Pearson, 2016, xxv, 647, G-11, R-73, NI-20, SI-36. Always learning. ISBN 978-0-13-393673-5.
- [4] **BURSOVÁ, Marta.** *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací.* Praha: Grada, 2005, 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.
- [5] **DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ.** *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, 274 s. ISBN 978-80-246-3308-4.
- [6] **DVOŘÁKOVÁ, Hana, Michaela KUKAČKOVÁ, Martina LIETAVCOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ a Eva SVOBODOVÁ.** *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo.* Vyd. 2. Praha: Raabe, 2015, 164 s. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-187-8.
- [7] **DVOŘÁKOVÁ, Hana.** *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy.* Praha: Univerzita Karlova, 2000, 95 s. ISBN 80-7290-005-6.
- [8] **DVOŘÁKOVÁ, Hana.** *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy].* Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 150 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
- [9] **DVOŘÁKOVÁ, Hana.** *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.* Praha: Raabe, c2009, 146 s. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-88-6.
- [10] **ERIKSON. E. H. (1950).** *Childhood and Society.* New York: Norton. Česky: (2002). Dětství a společnost. Praha: Argo.
- [11] **FARKOVÁ, Marie.** *Vybrané kapitoly z psychologie.* Vyd. 3., aktualiz. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2017, 400 s. ISBN 978-80-7452-130-0.



- [12] **GODDARD, Sally.** *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství.* Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie, 2012, 265 s. ISBN 978-80-971033-0-9.
- [13] **HALADOVÁ, Eva a Ludmila NECHVÁTALOVÁ.** *Vyšetřovací metody hybného systému.* Vyd. 2., nezměn. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003, 135 s. ISBN 80-7013-393-7.
- [14] **HÁLKOVÁ, Jitka.** *Zdravotní tělesná výchova: Speciální učební texty.* Vyd. 7. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2013. 120 s. ISBN 80-86586-15-4.
- [15] **HNÍZDILOVÁ, Michaela.** *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno: Masarykova univerzita, 2006, 64 s. ISBN 80-210-4010-6.
- [16] **KOLISKO, Petr.** *Integrační přístupy v prevenci vadného držení těla a poruch páteře u dětí školního věku.* Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. 80 s. ISBN 80-244-0750-7.
- [17] **KONČEKOVÁ, Luba.** *Vývinová psychológia.* 4., aktualizované vydanie, vo Vydavateľstve Michala Vaška tretie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2014, 295 s. ISBN 978-80-7165-945-7.
- [18] **KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ.** *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén, c2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
- [19] **LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ.** *Vývojová psychologie.* Vyd. 2., aktualiz. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
- [20] **LEVITOVÁ, Andrea a Blanka HOŠKOVÁ.** *Zdravotně-kompenzační cvičení.* Praha: Grada Publishing, 2015, 112 s. ISBN 978-80-247-4836-8.
- [21] **MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD.** *Motorické schopnosti.* Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- [22] **MUŽÍK, Vladislav, Leona MUŽÍKOVÁ a Hana DVOŘÁKOVÁ.** *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ [online].* Vyd. 1. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-070-1.
- [23] **NADEAU, Micheline.** *Relaxační hry s dětmi.* Praha: Portál, 2003, 136 s. ISBN 80-7178-712-4.
- [24] **NOVÁČEK, Vojtěch, Vladislav MUŽÍK a Jitka KOPŘIVOVÁ.** *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2001, 45 s. ISBN 80-210-2642-1.

- [25] **PAVLÍK, Josef.** *Vybrané kapitoly z antropomotoriky.* Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2010, 86 s. ISBN 978-80-210-5144-7.
- [26] **PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ.** *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy.* Praha: Portál, 2013, 181 s. ISBN 978-80-262-0495-4.
- [27] **RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ.** *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie).* Vyd. 3. Olomouc: Hanex, 2006, 262 s. ISBN 80-85783-52-5.
- [28] **SUCHOMEL, Aleš.** *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční programy).* Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 351 s. ISBN 80-7232-140-6.
- [29] **THOROVÁ, Kateřina.** *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt.* Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [30] **VÁGNEROVÁ, Marie.** *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [31] **VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ.** *Předškoláci v pohybu. 3, Cvičíme jako opice a lev.* Praha: Grada, 2011, 120 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.
- [32] **VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ.** *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek.* Praha: Grada, 2008, 118 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.
- [33] **WATOŁA, Anna.** *Kindergarten as an investment in the development and future of a child.* Dąbrowa Górnicza: Academy of Business, 2009, 169 s. ISBN 978-83-88936-66-1.

#### *Elektronické zdroje*

- [34] **DVOŘÁKOVÁ, Hana, Vendula BABOUČKOVÁ a Josef JUSTIÁN.** *Studie pohybové výkonnosti předškolních dětí* [online]. s. 26. Dostupné z: [http://www.hana-dvorakova.cz/Vyhodnoceni\\_projektu\\_HT.pdf](http://www.hana-dvorakova.cz/Vyhodnoceni_projektu_HT.pdf)
- [35] **JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana a KOUŘILOVÁ, Iva.** *Náměty na cvičení pro děti předškolního věku* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1354099>. ISBN 978-80-210-8370-7, 978-80-210-8371-4 (epub). ISSN 1802-128X.

- [36] **JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana.** *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku [online]*. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2015 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1319456>>. ISBN 978-80-210-8076-8, 978-80-210-8077-5 (epub). ISSN 1802-128X.
- [37] *Názvoslovní poloh a pohybů*. In: Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita [online]. [cit.2018-03-06]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/ps16/pruprava\\_tv/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/ps16/pruprava_tv/web/index.html)
- [38] **Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**, 2018. In: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2018-04-15] 2018. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>.
- [39] **RIGA, Vassiliki.** *Motor education in preschool institutions. The case of Greece.* Proc of 3rd International Symposium A CHILD IN MOTION, University of Ljubljana and University of Primorska, Kranjska gora (Slovenia), 30th September-2nd October 2004. Retrieved November 11, 2004, Dostupné z: [http://www.academia.edu/1757318/Motor\\_education\\_in\\_preschool\\_institutions\\_The\\_case\\_of\\_Greece](http://www.academia.edu/1757318/Motor_education_in_preschool_institutions_The_case_of_Greece)
- [40] **SIGMUNDOVÁ, Dagmar, Erik SIGMUND a Romana ŠNOBLOVÁ.** *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí.* Tělesná kultura [online]. 2012, 35(1), 19 [cit. 2018-04-19]. DOI: 10.5507. Dostupné z: [https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201201-0001\\_NAVRH\\_DOPORUCENI\\_K\\_PROVADENI\\_POHYBOVE\\_AKTIVITY\\_PRO\\_ODPORU\\_POHYBOVE\\_AKTIVNIHO\\_A\\_ZDRAVEHO\\_ZIVOTNIHO\\_STYLU\\_CESKYC.php](https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201201-0001_NAVRH_DOPORUCENI_K_PROVADENI_POHYBOVE_AKTIVITY_PRO_ODPORU_POHYBOVE_AKTIVNIHO_A_ZDRAVEHO_ZIVOTNIHO_STYLU_CESKYC.php)
- [41] **ŠERÁKOVÁ, Hana a NOVÁKOVÁ, Lucie.** *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ [online]*. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016 [cit. 2018-03-14]. Elportál. Dostupné z: <<http://is.muni.cz/elportal/?id=1354589>>. ISBN 978-80-210-8349-3, 978-80-210-8350-9 (epub). ISSN 1802-128X.
- [42] **ŠERÁKOVÁ, Hana.** *Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla.* In: 2. konference ŠKOLA A ZDRAVÍ 21 [online]. Brno, 2006, s. 9 [cit. 2018-04-16]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference\\_2006/sbornik\\_2006/pdf/059.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/059.pdf)

- [43] **Tělovýchovné chvíle.** In: Katedra tělesné výchovy a sportu, Fakulta pedagogická, Západočeská univerzita v Plzni [online]. [cit. 2018-03-06]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/pohybove-rekreacni-programy/telovychovne-chvilky.html>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP PV      Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 <i>Postojové standardy pro chlapce a dívky podle Kleina, Thomase a Mayera</i> .....	15
Obrázek 2 <i>Test držení těla podle Matthiase</i> .....	16
Obrázek 3 <i>Nejčastější projevy vadného držení těla</i> .....	18

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 <i>Cíle souboru tělovýchovných chvil</i> .....	38
Tabulka 2 <i>Autoevaluace</i> .....	124

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Fotografie z pozorování ověření tělovýchovné chvílky č.14

Příloha P II: Fotografie z pozorování ověření tělovýchovné chvílky č. 28



## PŘÍLOHA P I: TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 14





















## PŘÍLOHA P II: TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA 28

















