Činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol

Natálie Valuchová

Bakalářská práce
2023

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	**Natálie Valuchová**
Osobní číslo:	**H200040**
Studijní program:	**B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia:	**Prezenční**
Téma práce:	**Činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury zabývající se pohybovými činnostmi dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek z oblasti lokomočních dovedností u dětí v mateřské škole.
Příprava metodiky empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.
Realizace kvalitativně orientovaného výzkumu prostřednictvím interview s učitelkami mateřských škol a analýzy školních dokumentů.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a formulace závěrů výzkumu.

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

Seznam doporučené literatury:

Anderson, D. I., Campos, J. J., Witherington, D. C., Dahl, A., Rivera, M., He, M., Uchiyana, I., & Barbu-Roth, M. (2013). The role of locomotion in psychological development. *Frontiers in Psychology, 4*(440), 1–17.

Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo.* Praha: Raabe.

Kračmar, B., Chrástková, M., & Bačáková, R. (2016). *Fylogeneze lidské lokomoce.* Praha: Karolinum.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum.

Zimmer, R. (2015). *Sport und Spiel im Kindergarten.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **18. listopadu 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 18. listopadu 2022

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

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 [1)];
- 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 [2)];
- podle § 60 [3)] 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 [3)] 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 17.4.2023 .....

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 nevýdělečně 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 vzdělávacího 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). Odpírá-li autor takového díla udělit 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Dnešní děti jsou obklopeny velkým množstvím digitálních technologií a pohyb, jakožto důležitá součást našeho života, bývá častokrát opomíjen. Předložená bakalářská práce je teoreticko-výzkumného charakteru. Teoretická část je zaměřena na pohybový vývoj dětí a také na jednotlivé pohybové dovednosti a možnosti jejich rozvíjení v mateřské škole. Výzkumná část se zaměřuje na pohled učitelek vzhledem k pohybu a jejich zařazování v rámci denního programu. Cílem výzkumného šetření je analyzovat zařazování lokomočních dovedností v denním programu mateřských škol a pomocí interview a frekvenční analýzy školních dokumentů zhodnotit pohled učitelek na tohle téma. Výsledky ukazují, že lokomoční dovednosti jsou zařazovány, ale mohlo by to být i na lepší úrovni. Součástí bakalářské práce je také doporučení pro praxi a limity.

Klíčová slova: psychomotorický vývoj, lokomoce, tělesná zdatnost

ABSTRACT

Today´s children are surrounded by a large amount of digital technology and physical activities, as an important part of our lives, are often neglected. The submitted bachelor thesis is of theoretical-research character. The theoretical part is focused on the movement development of children and also on individual movement skills and the possibilities of their development in kindergarten. The research part focuses on the view of teachers regarding to movement and their inclusion in the daily program. The goal of the research investigation is to analyze the inclusion of locomotion skills in the daily program of kindergarten and, using inteviews and frequency analysis of school documents, to evaluate te view of teachers on this topic. The results show that locomotion skills are included, but it could be at a better level. Recommendations for practice and limits are also part of the bachelor thesis.

Keywords: psychomotor development, locomotion, body ability

Motto: *„Když nemůžeš, přidej víc.“* Emil Zátopek

Velice ráda bych poděkovala panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D. za profesionální vedení při psaní této práce, ale také za odborné rady, pomoc a trpělivost při konzultacích. Dále také děkuji za vstřícnost a účast všem učitelkám mateřských škol, se kterými jsem realizovala potřebná interview. Poslední poděkování patří pro mé nejbližší osoby, které mi pomáhali a podporovali mě během celého mého studia.

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

OBSAH

ÚVOD **10**
I TEORETICKÁ ČÁST **12**
1 POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ **13**
1.1 DĚTI DO 3 LET 13
1.2 DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 3-6 LET 15
1.3 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU 16
2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI V KONTEXTU RVP PV **17**
2.1 HRUBÁ A JEMNÁ MOTORIKA 19
2.2 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI 20
2.3 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI 21
2.3.1 Plazení a lezení 21
2.3.2 Skoky a poskoky 22
2.3.3 Chůze a běh 22
3 MOŽNOSTI ROZVÍJENÍ LOKOMOČNÍCH DOVEDNOSTÍ V MŠ **24**
3.1 PROJEKTY PRO PODPORU TĚLESNÉ ZDATNOSTI 25
II PRAKTICKÁ ČÁST **28**
4 METODOLOGIE VÝZKUMU **29**
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY 29
4.2 VÝZKUMNÉ METODY SBĚRU DAT A JEJICH ZPRACOVÁNÍ 30
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR 31
4.4 ORGANIZACE VÝZKUMU A VSTUP DO TERÉNU 31
5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT **33**
5.1 (NE)ZNALOST POJMU LOKOMOCE 33
5.2 MOTIVOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT 34
5.2.1 Téma 34
5.2.2 Soutěž 34
5.2.3 Vlastní návrh 35
5.3 POHYB V RÁMCI PROJEKTŮ 35
5.3.1 Školní projekty 36
5.3.2 Mimoškolní projekty 36
5.4 ODLIŠNOST PROSTŘEDÍ PRO REALIZOVÁNÍ 37
5.5 PESTROST AKTIVIT 37
5.5.1 Všeobecně zaměřené aktivity 38
5.5.2 Lokomočně zaměřené aktivity 39
5.6 NEPRAVIDELNOST ZAŘAZOVÁNÍ 39

6 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ 41
7 DISKUZE 43
7.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI 44
7.2 LIMITY 44
ZÁVĚR 45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 46
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK 48
SEZNAM OBRÁZKŮ 49
SEZNAM PŘÍLOH 50

ÚVOD

Lokomoce. Pojem, který nemusí být všem tolik známý, ale je bezpochyby součástí každého z nás. Lokomoce, konkrétně lokomoční dovednostmi jsou základními lidskými dovedsnotmi sloužící pro pohyb v našem okolí. Jejich důležitost je od raného dětství až po smrt a napříč pohybovým vývojem by neměly být opomíjeny. V dnešní době jsou děti hypermobilní a tímto tématem by se neměla zabývat pouze tato bakalářská práce, ale i jiné výzkumné a vzdělávací instituce. Činnosti podporující lokomoční dovednosti dětí v mateřské škole by měly být zařazovány každý den.

Tato bakalářská práce je teoreticko-empirického charakteru a jejím cílem je se zaměřit právě na činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol. Cílem teoretické části je popsat pohybový vývoj dítěte, vymezit pohybové schopnosti a dovednosti v kontextu RVP PV a v neposlední řadě popsat možnosti rozvíjení lokomočních dovedností v mateřské škole. Cílem empirické části je analyzovat skladbu činností, jenž podporují lokomoční dovednosti, vymezit porozumění pojmu lokomoce u učitelek a popsat frekventovanost zařazování.

Práce je rozdělena do teoretické a praktické části, kdy teoretická část je rozdělena na tři kapitoly, praktická potom na další tři kapitoly. Účelem teoretické části je v první kapitole přiblížit pohybový vývoj dětí od narození po mladší školní věk. Tato období jsou velice důležitá pro předškolní vzdělávání, jelikož období před vstupem do mateřské školy je typické prvotními lokomočními dovednostmi, naopak období mladšího školního věku je navazujícím a děti se zde naopak učí novým specializovaným dovednostem. Obsah druhé kapitoly je věnován schopnostem a dovednostem, které jsou nejprve obecně přiblíženy a specifikovány v návaznosti na RVP PV. Avšak cílem této kapitoly je vymezit v jednotlivých podkapitolách jemnou a hrubou motoriku, nelokomoční dovednosti, a pro nás důležité lokomoční dovednosti, u kterých se krátce budeme věnovat jednotlivým základním dovednostem, jako je plazení a lezení, skoky a poskoky, chůze a běh. Poslední teoretická kapitola se zaměřuje na možnosti rozvíjení lokomočních dovedností v prostředí mateřské školy. Co učitelky mohou dětem z tohoto pohledu nabízet, je ovšem vždy na nich, ale existuje také řada projektů na podporu tělesné zdatnosti dětí, která je pro ně velmi důležitá. Proto obsahem této kapitoly je také přiblížení pojmu tělesná zdatnost a seznámení se dvěma vybranými projekty.

Cílem praktické-empirické části je seznámení s metodologií výzkumu, konkrétně s výzkumnými cíli a výzkumnými otázkami, jenž jsou nezbytnou součástí pro výzkumnou část, která je orientovaná na kvalitativně orientovaný výzkum. Ale také s výzkumným souborem, metodami a organizací, kdy tyto všechny části jsou členěny na jednotlivé podkapitoly. Další kapitolou je interpretace dat, kde je pozornost věnována na analyzování kategorií, jenž vznikly z jednotlivých interview. Předposlední částí je shrnutí výsledků, kde si odpovíme na výzkumné otázky. Nakonec si předložíme doporučení pro praxi a limity, které vznikly během výzkumu.

Při zpracování bakalářské práce jsme čerpaly primárně z odborných literárních zdrojů a také z *Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání*, který nám v určitých případech pomohl lépe pochopit danou problematiku. V určitých případech bylo potřeba využití také internetových ověřených zdrojů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ

V rámci této kapitoly si přiblížíme, jak probíhá vývoj dítěte od narození až po mladší školní věk. Kapitola je rozdělena do tří podkapitol podle věku. V první podkapitole se podíváme na vývoj dítěte od prenatálního období po batolecí věk, ve druhé podkapitole navazující předškolní věk, který je pro nás nejzásadnější. Poslední podkapitolou si objasníme navazující mladší školní věk, který je pro nás důležitý, jakož to navazující vývojové období. Tato část poskytne nejen potřebné informace pro rodiče a učitele, ale především představuje teoretický základ pro výzkumnou část a nabídne tak teoretický přehled problematiky, který bude východiskem pro realizaci výzkumného šetření.

S pohybovým vývojem se bezpochyby pojí také psychomotorický vývoj dítěte, který propojuje rozvoj celé tělesné soustavy. Psychomotorický vývoj probíhá od prvních minut života a dochází ke zdokonalování schopností a dovedností v oblasti pohybu, řeči, smyslů a s tím spojeným sociálním a rozumovým vývojem. Na psychomotorický vývoj je potřeba klást velký důraz z důvodu ovlivnění celkového rozvoje a vývoje tělesné soustavy (Kiedroňová, 2010).

S vývojem jedince se pojí také pojem psychologie celoživotního vývoje. Podle Millové (2016, s. 18) se jedná o *„sledování interakce biologických, psychologických a sociokulturních faktorů v průběhu celého života“*. V tomto případě se tedy jedná o sledování vývoje během celého života jako celku, nikoliv sledování v jednotlivých stádiích lidského života, jako si představíme nyní (Millová, tamtéž).

1.1 Děti do 3 let

Samotný vývoj dítěte nezačíná narozením jedince, ale vývoj probíhá už před samotným narozením, a to v těle matky. Toto období se označuje jako prenatální období, které trvá 9 měsíců. Pro správný vývoj dítěte v prenatálním období je důležité poskytovat plodu dostatečné množství jódu. V tomto období plod reaguje na různé podněty z vnějšího prostředí, jako je například hlas nebo poloha matky (Lazzari, 2012). Podle Vágnerové a Lisé (2021, s. 39) *„se v průběhu prenatálního vývoje rozvíjejí především pohybové schopnosti, základní percepce a jejich propojení“*. U lidského plodu se nejedná ještě o typické pohybové dovednosti či schopnosti, ale pohyb v tomto období je důležité pro budoucí život a plod těmito drobnými pohyby tráví až 30% prenatálního období. Mezi tyto pohyby patří pohyby končetin nebo pohyby úst (Lazzari, 2012).

Tato první lidská fáze, vývojové stádium, je vyvrcholeno porodem, kdy se jedinec dostává na svět (Smolík, 2016).

Na prenatální období navazuje novorozenecké období, které trvá kolem 1 měsíce a je zde dominantní hlavně adaptace na vnější prostředí. Pro jedince je to výrazná změna, kdy v matčině těle bylo dítě v plodové vodě, a najednou se ocitá na pevné podložce s množstvím hluku a odlišné teploty (Vágnerová & Lisá, 2021). Významnou složkou v období novorozence je rozvoj různých motorických reflexů. U dětí je silně vyvinut sací a uchopovací reflex, které mu pomáhají k přijímání potravy. Rozvíjí se zde také vnímání, proto bychom měli dětem poskytovat velké množství smyslových podnětů (Lazzari, 2012). Tyto všechny podněty a reflexy by měly být vrozené a automatické. Novorozenecké reflexy jsou typické pouze pro tohle období a dále se zdokonalují. Pokud ke zdokonalování však nedochází, může se podle Smolíka (2016, s. 68) jednat o *„příznaky neurologických poruch"*. Novorozenecké dny jsou typické velkým množstvím spánku, které je doplňováno příjmem potravy od matky (Smolík, tamtéž).

Od prvního měsíce po 1 rok se nazývá období kojenecké, kde dochází k velkým vývojovým změnám a začínají se také objevovat mezi dětmi individuální odlišností. U dětí dochází k vývoji zraku, kde v prvních měsících vidí rozmazaně a postupem času se to zlepšuje. Pro motorický vývoj je důležité poskytovat dětem dostatečné množství podnětů a zkušeností. Prvními známkami je zvedání hlavičky a postupem času (kolem 4. měsíce) se dítě dostává do polohy na břiše, kde zdokonaluje pohyby hlavy. Právě v tomto období můžeme začít pozorovat rozvíjení lokomočních dovedností, jelikož děti začínají lozit, na konci období se objevují náznaky chůze. Kromě toho se také zdokonaluje úchopový reflex a u dítěte dochází k rozvoji koordinací horních končetin (Lazzari, 2012).

Dalším důležitým vývojovým obdobím je batolecí věk, který je od 1 do 3 let věku dítěte, tedy věk před vstupem do mateřské školy. V tomto věku můžeme začít pracovat na rozvoji jednotlivých schopností a dovedností. Při nácviku pohybových dovedností je důležitá neustálá opakovanost a volba vhodných aktivit. Motorický vývoj je nezbytný pro celkový vývoj osobnosti dítěte (Vágnerová & Lisá, 2021). Celkový *„rozvoj motoriky je velmi důležitý pro vývoj řeči, poznávacích schopností, sociálního chování"* (Gregora & Kropáčková, 2016, s. 93). V rámci pohybů dětí převládá běh oproti chůzi a mění se také celkové postavení nohou napříč celým obdobím – užší postavení (Lazzari, 2012).

1.2 Děti předškolního věku 3-6 let

Jako stěžejní období pro tuto práci si přiblížíme předškolní věk, tedy věk od 3 do 6/7 let. Toto období je pro dítě významné tím, že dochází k sociálnímu rozvoji osobnosti, dítě se dostává do nového sociálního prostředí a učí se v něm spolupracovat s ostatními vrstevníky a učiteli. Důležitá je role učitelky, která je pro děti velkým vzorem (Vágnerová & Lisá, 2021).

Před samotným vstupem do mateřské školy podle Dvořákové (2011, s. 14) *„ zvládne dítě základní pohybové dovednosti na nejjednodušší úrovni: dokáže chodit, běhat, lézt i na překážky, manipulovat s předměty …“*. Dítěti v předškolním věku se mění tělesný vzhled a právě v mateřské škole by mělo docházet k rozvoji a zdokonalování dovedností běžnými činnostmi (Klenková & Kolbábková, 2003). Pro předškolní věk jsou dány konkrétní pohybové kompetence, které by děti měly zvládnout před nástupem do základní školy. Mezi tyto kompetence patří například pohyb mezi překážkami a přes ně, skákání a poskakování různými způsoby, manipulace s tělocvičným náčiním apod. (Dvořáková, 2011). U předškolních dětí jsou tyto pohyby rozvíjeny často prostřednictvím pohybových her. Právě hra u dětí tvoří velmi významnou část jejich života a zdokonalování jednotlivých pohybů je prostřednictvím hry nenásilně rozvíjeno (Erikson, 2015).

V rámci pohybového vývoje předškolních dětí je důležité zohledňovat fyzický rozvoj a tělesnou zdatnost. Pro toto období není tolik typická výrazná změna jako mezi obdobími předchozími (Smolík, 2016). Avšak fyzický rozvoj je velmi silně ovlivněn geneticky a sleduje se výška a hmotnost dítěte. Předškolní období je typické rychlým růstem do výšky a pomalejším nárůstem hmotnosti. Jelikož děti mají jinou stavbu kostí – jsou pružnější, neměli bychom zařazovat aktivity, které jsou v přílišném visu nebo opory, kde přenášíme celou váhu na jednu část těla. Tělesná zdatnost je schopnost zvládat fyzicky náročnou aktivitu, a to z hlediska psychického a fyzického (Dvořáková et al., 2015).

Z pohledu pohybových schopností a dovedností se děti učí novým pohybům, ale ve většině případů dochází spíše ke zdokonalování a rozšiřování jednotlivých pohybů. Jako příklad pro představu uvedu to, že dítě před vstupem do mateřské školy skáče pouze po dvou nohách, ale v mateřské škole tento pohyb zdokonalujeme a ke skoku po dvou nohách přidáváme i skoky po jedné noze (Smolík, 2016). Před vstupem do základní školy by dítě mělo zvládat bez problému koordinaci jednotlivých částí těla,

orientovat se v prostoru a přizpůsobovat se vnějším podmínkám (Vágnerová & Lisá, 2021).

Napříč celým předškolním vzděláváním je dle mého názoru pohybová složka nedílnou součástí a její zdokonalování u dětí by mělo probíhat každý den. Děti by měly být vedeny tak, aby po vstupu do základní školy věděly, že pohyb je nezbytná část života.

1.3 Dítě mladšího školního věku

Děti v mateřské škole mimo jiné připravujeme na vstup od základní školy. Bezpochyby tedy můžeme říci, že předškolní věk je nezbytnou přípravou pro mladší školní věk. Podle Thorové (2015, s. 402) můžeme mladší školní věk označit také jako *„období středního dětství, kdy dítě dosahuje školní zralosti a horní hranicí je nástup puberty“*. Toto období je charakteristické celkovými tělesnými změnami a rapidně se mění jeho postava (Thorová, tamtéž). Výrazně se začíná vyvíjet kosterní soustava a postupně se obaluje svalovou hmotou (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). V rámci pohybového vývoje je období velice významné z toho pohledu, že se jedná o zlatý věk motoriky, ve kterém se děti nejlépe zdokonalují právě v oblasti pohybového učení. Mimo jiné u dětí můžeme zařazovat náročnější pohybové činnosti, ale musíme si dávat pozor na dostatek odpočinku (Thorová, 2015). Dostatečný odpočinek je spojen také se změnou režimu, která nastává s plněním si daných povinností. Tyto změny si nesou celkový fyzický a psychický stav jedince, který musíme podporovat pro správný rozvoj a vývoj dítěte (Kučera et al., 2011). V tomto mladším školním věku by neměly jít do ústraní vývojová specifika dítěte, která mohou být výrazná či méně výrazná. Může se jednat například o specifické vývojové problémy, ale také o problémy psychického rázu (Poláková, 2019).

Děti je potřeba dostatečně motivovat (Kollerová, 2016). Jak je známo, na základní škole děti nemají tolik pohybu jako v mateřské škole, proto bychom měli děti vést k mimoškolní pohybové výuce, kam patří různé kroužky a sportovní tréninky. Pro vývoj v mladším školním věku je sportování důležité pro správný vývoj páteře, zpevnění celého těla apod. (Poláková, 2019). Z pohledu pohybového vývoje a lokomočního hlediska je dítě vyvinuto na specifické provedení lokomočních dovedností, které se naučilo v mateřské škole, ale na škole základní je zdokonaluje a přidává nové, jako například základy jednotlivých sportů, gymnastiku, cyklistiku, apod. (Dvořáková, 2012).

2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI V KONTEXTU RVP PV

Tato kapitola nám představí, co můžeme v rámci vývoje rozvíjet a podporovat. V kapitole si nejprve přiblížíme pohybové schopnosti a dovednosti obecně a následně jejich zaměření z pohledu RVP PV. Dále bude kapitola dělena na specifické podkapitoly, kterými si řekneme, co je to hrubá a jemná motorika, nelokomoční dovednosti a pro nás zásadní lokomoční dovednosti.

Pohybové schopnosti a dovednosti jsou velmi důležité v rámci pohybu jak u dětí, tak i u dospělých. Nejprve si krátce přiblížíme, co to jsou pohybové schopnosti, jelikož ty nejsou natolik stěžejním pro tuto práci. Dovednosti si poté dále rozdělíme na dílčí podkapitoly.

Pokud se podíváme obecně na pojem schopnost, mohli bychom ho definovat jako *„individuální potenciál člověka pro provádění určité činnosti“* (Průcha, Walterová & Mareš, 2013, s. 262). Celkově schopnosti jedince jsou částečně podmíněny geneticky, ale je nezbytně důležité jejich rozvíjení a také samotný přístup člověka (Průcha et al., tamtéž). Když už se podíváme přímo na pohybové neboli motorické schopnosti, tak na jejich rozvoji je důležité pracovat dlouhodobě a v mladším školním věku se zaměřovat na rozvoj komplexně (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). V rámci pohybu můžeme rozlišovat silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační pohybové schopnosti. Ze sportovní pohledu nesmíme žádnou z těchto forem opomíjet, například v případě, že se zaměřujeme na silový sport, musíme to kompenzovat i vytrvalostními aktivitami, aby nedocházelo k jednotvárnosti (Perič & Dovalil, 2010). U dětí předškolního věku a mladšího školního věku by měly být aktivity zaměřovány hlavně na rozvoj rychlosti a koordinace, jelikož v pozdějším věku už nejde tyto schopnosti natolik rozvíjet. Naopak bychom měli pouze okrajově zařazovat aktivity na rozvoj vytrvalosti, avšak je nesmíme opomíjet, hlavně aktivity na rozvoj vytrvalosti rychlostní (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Pohybové dovednosti jsou naopak získávány učením se pomocí pohybových aktivit, avšak i zde podle Dvořákové a Engelthalerové (2017, s. 18) *„se na jejich úrovni podílí vrozené předpoklady - pohybové schopnosti, aktuální psychický a fyzický stav“*. Když se na tento pojem podíváme opět obecně, dovednosti si osvojujeme a učíme praktickými aktivitami. Z pohledu Průchy a Vetešky jsou schopnosti důležité převážně

pro práci s informacemi, manipulování s tělocvičným náčiním nebo pro sociální vztahy (Průcha & Veteška, 2014). Jako se členily schopnosti, tak můžeme rozdělit také dovednosti a to na nelokomoční, lokomoční a manipulační (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). U pohybových dovedností je důležitý trénink a procvičování jednotlivých provedení a specifických pohybů. Z toho důvodu musíme dovednosti podporovat už u dětí v MŠ. Z pohledu dělení existují primární, pohybové a sportovní dovednosti. U sportovních dovedností převažuje specifičnost a není typické jejich zařazování v MŠ (Perič & Dovalil, 2010). U dětí předškolního věku se však jedná o rozvíjení a podporování primárních a pohybových dovedností, u kterých se zaměřujeme na všeobecné zaměření a zařazování (Zimmer, 2015).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) s těmito pojmy nepochybně pracuje. Na pohybovou oblast se RVP PV zaměřuje převážně *v oblasti dítě a jeho tělo*, která je mířena na tělesnou a pohybovou stránku dítěte, kam jsou zařazeny všechny pohybové schopnosti a dovednosti, jenž jsme si zmiňovali. Učitel u dětí má podporovat koordinaci pohybů, dýchání během pohybových aktivit nebo také vytvářet pozitivní vztah ke zdravému životnímu stylu, který se velice úzce s pohybem pojí. Kromě toho by měl u dětí vytvářet povědomí o bezpečnosti, kam patří také povědomí o vlastním těle. RVP PV nabízí učitelům také vzdělávací nabídku, která jim poskytuje sumář aktivit, které mohou dítěti nabízet. Bezpochyby sem patří rozvíjení lokomočních a nelokomočních dovedností, manipulační činnosti, relaxační cvičení s množstvím protahovacích, dechových či uvolňovacích prvků, psychomotorické hry, kterých je nespočetně, hudebně-pohybové činnosti, apod. Jak už bylo zmíněno, děti mají být vedeny i k bezpečnosti a správnému provádění, proto je důležité klást důraz na možná rizika, která během těchto pohybových aktivit mohou vznikat. Jedná se například o nerespektování individuálních zvláštností dětí, nedostatečné poskytování samostatnosti dětí, nebo dokonce nedostatečné zařazování pohybových činností. Dítě má být celým předškolním vzděláváním vedené k tomu, aby při odchodu z mateřské školy mělo správné postavení těla, zvládalo základní pohybové schopnosti a dovednosti, koordinovalo pohyby těla, nebo znalo význam zdravého životního stylu (Smolíková, Opravilová, Havlínová, Bláhová & Krejčová, 2021).

Tím, že učitelé mateřských škol zařazují *oblast dítě a jeho tělo*, podporují u dětí dosahování klíčových kompetencí, které musí zvládat před vstupem do základní školy. Z pohledu pohybových schopností a dovedností se jedná o *kompetenci činnostní*

a občanské, kdy dítě zvládá svoje hry a činnosti plánovat a také organizovat, dbá během činností na bezpečí a zdraví své a druhých. Okrajově se s pohybem pojí také *kompetence k učení*, kde dítě má postupovat podle instrukcí a pokynů (Smolíková et al., 2021).

2.1 Hrubá a jemná motorika

Pro správný vývoj dětí je důležitá jak hrubá, tak i jemná motorika. Je důležitá jejich provázanost a významnost pro rozvoj dalších vývojových oblastí. I když jsou mezi sebou jemná a hrubá motorika propojeny, přiblížíme si každou zvlášť.

Jelikož jemná motorika není pro naši práci stěžejní, pouze stručně vymezíme její význam pro rozvíjení dítěte předškolního věku. Pro rozvoj jemné motoriky nepotřebujeme tolik prostoru, stačí nám koberec nebo stůl s židlí. *„Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů“* (Dvořáková et al., 2015, s. 83). Při jemné motorice zdokonalujeme manipulování s předměty a jejich uchopování. Už od narození je u dětí vrozen uchopovací reflex, který během vývoje zdokonalujeme a podporujeme dalšími činnostmi jako grafomotorikou nebo vizuomotorikou (Dvořáková et al., tamtéž). U předškolních dětí je pro rozvíjení jemné motoriky nejlepší zařazovat manipulační a tvořivé aktivity, u kterých děti jemné svalstvo zapojí. Nejjednodušší je však děti podporovat v samoobslužných činnostech a poskytovat jim dostatek manipulačních materiálů. Tyto aktivity můžeme zapojovat kdykoliv během dne, i několikrát (Bednářová & Šmardová, 2022).

S jemnou i hrubou motorikou se pojí také manipulační dovednosti. U jemné motoriky pracujeme s běžnými každodenními předměty, kdež to u manipulačních dovedností už využíváme speciálních předmětů, konkrétně tělocvičné pomůcky nebo sportovní náčiní. Děti rozvíjíme pomocí pohybových her, kde je učíme házet, chytat, kopat, pracovat s hokejkou, apod. (Dvořáková, 2011b). Děti v domácím prostředí nemají vždy možnost se potkat s velkým množstvím sportovních pomůcek. MŠ by proto měla dětem nabízet možnost seznámení se s různorodými předměty a zařazovat práci s nimi do vzdělávacích činností. Děti musí být do života zručné a už jenom práce například s různými balóny je v tom může podporovat (Dvořáková et al., 2015).

Oblast hrubé motoriky je už úzce spjata s lokomocí a podle Dvořákové et al. (2015, s. 83) se jedná o *„celkový pohybový vývoj“*. Na její celkový vývoj je potřeba také manipulačních dovedností, které nám pohybové aktivity také zpestřují (Klenková & Kolbábková, 2005). Pokud budeme chtít u dětí podporovat rozvoj hrubé motoriky,

je potřeba zařadit aktivity jako chůzi, běh, skoky, lezení apod. U hrubé motoriky tedy potřebujeme dostatek prostoru a je nezbytné znát také správná provedení jednotlivých pohybů (Dvořáková et al., 2015). Není to tak, že u jemné motoriky bychom na to dbát neměli, samozřejmě také, ale u hrubé motoriky se jedná o zapojování celého těla a správnost provedení ovlivňuje celkové postavení těla během činností a celkovou zručnost a šikovnost (Bednářová & Šmardová, 2022).

2.2 Nelokomoční dovednosti

Nelokomoční dovednosti jsou typické tím, že při jejich vykonávání stojíme na místě a přitom měníme polohy těla a pohybujeme částmi tělních částí. Znamená to tedy, že vykonáváme nějakou činnost, ale nepohybujeme se v prostoru. Mezi tyto dovednosti můžeme zařadit udržování rovnováhy na místě nebo zvedání různého náčiní. Při zvedání musíme dbát na to, abychom dětem nedávali příliš těžké předměty. Při stání na jednom místě musíme také dbát na správný postoj, který by měl být uvolněný, nikoliv křečovitý, a kontrolovat správnou polohu pánve, hlavy, lopatek a horních i dolních končetin (Volfová & Kolovská, 2008). Pro všechny tyto nelokomoční pohyby musíme u dětí podporovat vnímání vlastního těla, které postupem času můžeme rozvíjet i tím, že děti stojí například na jedné noze se zavřenými oči, čím své tělo více vnímají (Dvořáková, 2011b).

Při rozvíjení nelokomočních dovedností bychom děti měli seznamovat také s různými termíny, konkrétně s gymnastickým pojmoslovím. Je asi zřejmé, že děti předškolního věku nebudou slova jako vzpor klečmo, vzpor ležmo nebo předpažení tolik ovládat, ale seznamování s těmito pojmy není od věci už u těchto dětí (Dvořáková, 2011b). Mimo gymnastická pojmosloví děti rozvíjíme v oblasti prostorové orientace. Učíme je opět terminologii z dané oblasti, ale hlavně je učíme orientovat se na vlastním těle (Dvořáková, 2011a). Aby však děti nebyly jen zahlceny odbornými pojmy, je důležité je adekvátně motivovat (Dvořáková, 2011b).

Všechny postoje, podpory a další nelokomoční dovednosti můžeme podporovat také zmenšením opěrné plochy těla, kdy děti mají zvládat stoj na špičce, nebo využijeme balančního náčiní, které slouží také jako zpestření (Zimmer, 2015). Nelokomoční dovednosti je velice důležité zařazovat do vzdělávacího obsahu v MŠ. Je to hlavně z toho důvodu, že jsou důležitou průpravou pro nácvik dovedností lokomočních.

2.3 Lokomoční dovednosti

Dalšími pohybovými dovednostmi jsou lokomoční. Právě rozvoj těchto dovedností je důležitý pro děti v rámci komplexního rozvoje (Volfová & Kolovská, 2008). Téma lokomocí je rozšířeno po celém světě i mezi odborníky, jako jsou doktoři, inženýři nebo psychologové. Všichni tito odborníci se domnívají, že vědecký zájem o lokomoce se soustředí na to, jak se lokomoce vyvinuly, jak se vyvíjí během našeho života a jak jsou kontrolovatelné. Myslí si, že se nejedná pouze o přesouvání se z jednoho místa na druhé, ale je to hlubší (Anderson, Campos, Witherington, Dahl, Rivera, Uchiyana & Barbu-Roth, 2013) .

Jak už bylo zmíněno, při aktivitách zaměřených na rozvoj lokomočních dovedností dochází k přesouvání jedince z místa na místo pomocí pletence ramenního, nebo pletence pánevního. V některých případech se jedná o přesun jedince pomocí obou pletenců (Kračmar, Chrástková & Bačáková, 2016). Mezi základní dovednosti zařazujeme plazení, lezení, chůzi, běh a skoky. U jednotlivých lokomočních dovedností je důležité dodržovat správná provedení a předcházet chybám (Volfová & Kolovská, 2008). Je to i z toho důvodu, že se někteří výzkumníci domnívají toho, že pohybové omezení má vliv na celkový rozvoj dítěte, převážně v oblasti psychického a kognitivního vývoje (Anderson et al., 2013).

2.3.1 Plazení a lezení

Jako první si přiblížíme plazení a lezení, jelikož je to první lokomoční pohyb, který dítě vykonává během prvního roku života. Plazením dítě začíná objevovat svět a získává tím prvotní zkušenosti (Anderson et al., 2013). Kojenci se začínají plazit do prostoru samovolně a přirozeně. U dětí jsou různá provedení, kdy některé využívají k lezení a plazení horní i dolní končetiny, setkáme se i s tím, že se dětí plazí pouze za pomocí horních končetin. Kdybychom se však už u těchto pohybů chtěli zaměřovat na správné provedení, měli bychom dbát na to, aby děti při plazení držely zadek u země, naopak u lezení na čtyřech využívaly všechny končetiny (Engelthalerová, 2015). U lezení i plazení je třeba také dbát na správnou koordinace těla (Volfová & Kolovská, 2009). Myslet musíme také na to, že lezení a plazení není totéž. U plazení je přímé spojení s plochou, ale u lezení se jedná o narovnávání těla a odpoutávání se od podložky, kdy děti lozí s oporou horních končetin. Pokud zařadíme do nácviku žebřiny, jedná se také o lezení (Dvořáková, 2011b).

Plazení a lezení však nepodporujeme pouze u kojenců. U předškolních děti může lezení a plazení sloužit pro zpevnění středu těla, kdy využijeme například dlouhé lavičky, žebřiny, ale také přírodní překážky (Engelthalerová, 2015). Dětem v prostředí mateřské školy můžeme nabízet nespočetně mnoho variant pro provedení a nácvik plazení a lezení, kdy to může být například přitahování na lavičce, lezení na žebřinách nebo na provaze, lezení na zemi s překážkami. Všechny zmiňované příklady lze různě zpestřovat mnohými variantami (Volfová & Kolovská, 2009).

2.3.2 Skoky a poskoky

Mezi další základní lokomoční dovednosti patří skoky a poskoky. Díky skákání a poskakování u děti zapojujeme více svalových skupin a vývoj tím zdokonalujeme. Mimo jiné díky těmto dovednostem zdokonalujeme koordinaci dětí a celkovou jejich rovnováhu, například skákáním na nerovné ploše, nebo na jedné noze. Z vývojové hlediska a správnosti provedení dítě v mateřské škole bezpochyby zvládá tento lokomoční pohyb samostatně a my se zaměřujeme pouze na správnost provedení a nácvik jednotlivých technik (Engelthalerová, 2015). U předškolních dětí jsou nejčastější chyby při špatném odrazu, kdy děti mají špatné postavení chodidel, která mají být ve stejné poloze a odraz má být současný. Dalším vyskytujícím se problémem může být skákání na patách. My v tomto případě musíme děti vést k provedení na špičkách, avšak jako variantu můžeme skákání a poskakování na patách také zařadit (Volfová & Kolovská, 2009).

Skákat a poskakovat je možné do výšky, hloubky nebo do dálky a tyto varianty můžeme zpestřovat různými překážkami. Mezi tyto varianty patří poskakování na místě a do prostoru, skákání přes překážky, skákání na trampolíně, apod. Všechny tyto možnosti lze kombinovat skákáním a poskakováním na obou nohách nebo na jedné noze, či střídáním nohou (Volfová & Kolovská, 2011). Avšak nikdy nesmíme zapomínat na již zmiňované správné provedení a zařazovat aktivity, kde se zaměříme na základní fáze, mezi které patří *„odraz, let a doskok“* (Engelthalerová, 2015, s. 105). Podporovat skákání můžeme i při běžných denních situacích na procházce (skok přes čáru), nebo dětem poskytovat množství tělocvičného náčiní (Engeltalerová, tamtéž).

2.3.3 Chůze a běh

Posledními základními lokomočními dovednostmi jsou chůze a běh, které mimo jiné doplňují také některé z variant předchozích skoků a poskoků. Jako běžný pohyb na přesun jedince, navazuje chůze a běh na plazení a lezení. První známky chůze

se vyskytují od 12. měsíce, běh poté o pár měsíců později. Tato chůze je typická přisouváním nohy k noze (krok přísunný), širokým postavením a často se setkáme také s pohupováním. Postupem času se přidává chůze do schodů a před vstupem do mateřské školy by dítě nemělo mít problém s koordinací horních a dolních končetin, užším postavením chodidel a jejich střídáním (Dvořáková, 2011a). Podobně je to i u běhu. Dítě si je jisté při chůzi, a proto pro pohyb v prostoru využívá běh. Rozdíl mezi během a chůzi je to, že chůze je typická postavením vždy jedné končetiny na podložce, kdežto při běhu dochází k letové fázi, při které se jedinec ocitá „ve vzduchu“, a tím se přesun z místa na místa také zrychluje. Tento způsob je nejideálnějším povedením a dítě by ho mělo zvládat kolem 3. roku života. Jako byly u skoků a poskoků 3 základní fáze, tak i u nácviku běhu bychom se měli na tyto fáze zaměřit a podporovat jejich správné provedení. Jedná se o odraz, let a dokrok (Engelthalerová, 2015). Bezpochyby i chůze má dány základní fáze, mezi které patří dotyk paty s podložkou, přenesení se postupně na celou plochu a zatížení chodidla, následně postupné přenesení se na špičku až po zvednutí nohy a zároveň přenesení váhy na druhou nohu. U chůze a běhu nesmíme zapomínat i na celkové postavení pánve, kolenou a vzpřímení páteře (Kračmar et al., 2016).

Bezpochyby i chůze a běh se dají rozvíjet a podporovat různými variantami, u kterých se dají sledovat zvláštnosti provedení. Učitelé mateřských škol by měli hlavně sledovat, aby nedocházelo ke špatnému postavení celého těla, špatné koordinaci, krátké stopě, špatnému postavení chodidel nebo celkově špatnému technickému provedení s využíváním zmiňovaných fází (Engelthalerová, 2015). Tyto chyby a jejich zdokonalování se u dětí často objevují a my se během celého předškolního vzdělávání snažíme chyby redukovat. K tomu nám slouží několik možných variant, jako například střídání běhu a chůze, pohyb po nerovné ploše, změna délky a šířky kroku, apod. (Volfová & Kolovská, 2011).

3 MOŽNOSTI ROZVÍJENÍ LOKOMOČNÍCH DOVEDNOSTÍ V MŠ

Dítě do mateřské školy přichází s prvotními lokomočními dovednostmi. Cílem mateřské školy je tyto dovednosti zdokonalovat, ale také zároveň děti podporovat v učení se nových dovedností. Aby bylo rozvíjení nejefektivnější, představíme si v této kapitole, co mateřská škola dětem může nabízet, co je důležité z hlediska bezpečnosti, ale přiblížíme si také projekty na podporu tělesné zdatnosti, kterou bezpochyby musíme u dětí také rozvíjet. Mateřská škola je, dle mého názoru, často pro dítě jediné místo, kde je mu umožňováno rozvíjení z oblasti lokomočních dovedností.

Mateřská škola má tedy dětem nabízet širokou škálu pohybových činností. Ať už se na to podíváme z pohledu nácviku jednotlivých provedení nebo z pohledu hry. Vždyť pohyb a hra k sobě z pohledu dětí neodmyslitelně patří. Učitelé dětem poskytují aktivity, které nejsou zaměřeny pouze na konkrétní sporty, ale snaží se o pestrost vzdělávací nabídky. Pohybem a hrou tedy vedeme děti k celkové výchově a vzdělávání do budoucího života (Zimmer, 2015). Jak pojednává i Dvořáková (2011b, s. 106) *„činnosti mají svůj výchovný dopad především tehdy, když jsou spojeny s emocemi a prožitky“*. Pro nácvik lokomočních dovedností, a celkově pohybových činností, má škola dětem poskytovat různé tělocvičné či jiné náčiní, které rozvoj a podporu této oblasti rozšíří. Úzce se s tím pojí také komunikace a seznamování dětí s terminologií. Učitelé v mateřských školách by s dětmi měli realizovat různě zaměřené aktivity, mezi které neodmyslitelně patří hudebně-pohybové aktivity, relaxační aktivity, aktivity s různými materiály, apod. Všechny tyto aktivity mohou být realizovány jak spontánně, tak i řízeně (Dvořáková, tamtéž). Z pohledu lokomočních dovedností učitelé dbají na správnost provedení jednotlivých pohybů a učí děti správnému držení těla. U nácviku těchto dovedností jsou pro děti pomocníky a motivují je (Volfová & Kolovská, 2011).

Při realizaci pohybových činností v mateřské škole je důležité dbát na bezpečnost. Realizování lokomočních dovedností může probíhat jak ve vnitřních, tak i ve venkovních prostorech, avšak musíme vždy dbát na bezpečnost všech dětí. Dětem bezpečnost škola zajišťuje, ale mimo jiné je také vede k vlastní bezpečnosti a bezpečnosti druhých dětí. Tyto pravidla uvádí také RVP PV. Než s dětmi budeme v mateřské škole realizovat pohybovou aktivitu, vysvětlíme si, co by se mohlo stát, a jak daná aktivita bude probíhat. Jako příklady dětem můžeme převyprávět vždy příběh, co se stane, když se nebudou chovat bezpečně (Dvořáková et al., 2015). Pokud s dětmi budeme realizovat pohybovou aktivit venku, musíme i zde dbát na bezpečnost. U lokomočních aktivit je důležité mít

hlavně pevnou obuv a vhodné oblečení, ale také děti zatěžovat přiměřeně a nezařazovat příliš silové aktivity, vybírat vhodnou skladbu činností, které nejsou pro děti nebezpečné. Učitel musí na bezpečnost dohlížet a v případě, že by se něco stalo ví, kde se nachází lékárnička, a co musí dělat (Jančaříková & Kapuciánová, 2013).

Z pohledu pohybového vývoje hraje roli také tělesná zdatnost. Tato zdatnost je důležitá nejen po sportovní stránce, ale je nezbytná pro celkový pohyb, kam se řadí také klasická procházka nebo unesení školní tašky v následujícím vzdělávání. Tělesná zdatnost znamená, že celé *„tělo by mělo být funkční, mělo by se unést, zvládnout samo sebe, zvládnout materiální okolí"* (Dvořáková et al., 2014, s. 9). Tělesná zdatnost se pojí také s celkovým tělesným vývojem, tudíž z toho vyplývá, že tělesná zdatnost stoupá postupně, jak dítě dospívá. Ovlivnit se dá také tréninkem, ale aby bylo zajištěno zdraví jedince, stačí každodenní pohyb (Dvořáková et al., tamtéž). Během určité zátěže se jedinec potýká s nástrahami okolního prostředí, proto pro zvládnutí těchto podmínek je potřebná určitá tělesná zdatnost. My děti podporujeme pro zvládání těchto nástrah, ať už se jedná o pouhé zvládnutí schodů, přispívá to k podpoře zdatnosti (Dvořáková, 2011b). V mateřské škole děti připravujeme na budoucí život a vstup do základní školy, kde tělesnou zdatnost doplňují také podporou svalové zdatnosti. Spolu s tím se zaměřují i konkrétně na aktivity rozvíjející vytrvalostní schopnosti (Dvořáková, 2012).

3.1 Projekty pro podporu tělesné zdatnosti

Pro podporu tělesné zdatnosti existují také projekty pro mateřské školy. My si představíme tři ukázkové projekty, kdy první je zvolen z důvodu vlastní zkušenosti, druhý z důvodu mezinárodního pohledu a třetí je zvolen z důvodu přímého zaměření na lokomoční dovednosti.

1. Školka v pohybu[1]

Prvním projektem podporující tělesnou zdatnost je *Školka v pohybu*. Jedná se o celorepublikový projekt, který je určen pro mateřské školy. Celý realizovaný obsah je v souladu s RVP PV a poskytuje dětem seznámení se s novými pohybovými prvky dětské jógy, fyzioterapie, tance nebo pohybových her. Zastřešující organizace je institucí Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, která pořádá 5x ročně školení pro školní zařízení, jenž se chtějí do projektu zapojit. Při zaregistrování školní zařízení obdrží sadu

[1] https://www.skolkavpohybu.cz/o-projektu/

pohybových plánů, obsahujících 20 témat. Tyto témata korespondují s kompetencemi a jsou předem testovány na předškolních dětech odborníky.

Do projektu mohou být zapojeny samotné mateřské školy, nebo dle mých zkušeností, také mimoškolní zařízení, která mají akreditované pracovníky. Obsahem výukových pohybových hodin je podpora pohybového vývoje, rozvoj lokomočních dovedností a seznámení se s tělocvičným materiálem. Každá výuková pohybová hodina obsahuje rozcvičovací fázi, hlavní rušnou část a závěrečnou uklidňující fázi. Po absolvování všech výukových hodin obdrží mateřská škola nálepku o pohybové školce.

2. Mezinárodní projekt – HEPAKid[2]

Druhým projektem je mezinárodní projekt *HEPAKid*, který vznikl za spolupráce Evropské unie. Vznikl hlavně za motivace chorvatské sportovní školy *SUPERKID*, která má vzdělávací nabídku založenou na rozvíjení pohybových dovedností skrze hry a různé sporty. Projekt si klade důraz na to, že sportování je mocný nástroj na sbližování lidí na mezinárodní, národní, regionální i místní úrovni. Projekt je zaměřen na děti do 10 let a jeho cílem je zlepšení kvality sportu a pohybu u těchto dětí. Školy a školská zařízení, která jsou zapojena do projektu, mají dětem nabízet setkávání s různými sporty po dobu několika měsíců. Kromě toho je cílem také to, aby se děti naučily vnímat pohyb jako důležitou součást našeho života. V rámci projektu jsou realizovány také konference v rámci Evropského dne sportu. Konference se účastní zástupci chorvatské sportovní školy, ale také partnerské krajiny, kam patří Portugalsko, Slovensko a Slovinsko. Společně jednají o tom, jaké jsou výsledky projektu a zda realizované postupy vedou ke zlepšení pohybové stránky u dětí ve věku do 10 let.

3. Projekt – Pohyb do MŠ[3]

Posledním ukázkovým projektem je *Pohyb do MŠ*, který se zaměřuje přímo na rozvíjení lokomočních dovedností u předškolních dětí. Projekt je zastřešován týmem odborníků z oblasti neurologie, fyzioterapie a psychologie, kteří díky hlavnímu projektu *Lokomoce* vedou děti a dospělé k lokomočnímu pohybu. Hlavním cílem projektu *Pohyb do MŠ*, jenž je mířený do mateřských škol, je zařazovat pravidelné lokomoční cvičení a rozvíjet tím koordinaci těla a jeho správné držení. Učitelé mateřských škol jsou 2x za rok proškoleni a dostávají materiály obsahující jednotlivá cvičení a organizování

[2] http://hepakid2.superkid.hr/about/
[3] https://www.lokomoce.cz/projekt-ms

správného cvičení. Učitelé mají za úkol děti vést k lokomočním cvičením s použitím různých cvičebních pomůcek, ale také dohlížet na správnost provádění, vhodné oblečení a časovou dotaci, která má být 20-30 minut, nejlépe před snídaní.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Empirická část bakalářské práce je zaměřená na kvalitativně orientovaný výzkum, který se zaměřuje na činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol a jejich zařazování z pohledu učitelek. Podle Švaříčka (2014, s. 24) *„je podstatou kvalitativního výzkumu do široka rozprostřený sběr dat bez toho, že by na počátku byly stanoveny základní proměnné"*. Pro empirickou část bakalářské práce jsem si vymezila výzkumné cíle a výzkumné otázky, které si přiblížíme v následujících podkapitolách, kde si objasníme také výzkumné metody a jejich zpracování, výzkumný soubor a organizaci výzkumu se vstupem do terénu.

Výzkumným problémem práce bylo zjistit, jak a jaké činnosti jsou zařazovány na podporu rozvíjení lokomočních dovedností dětí v programu mateřských škol z pohledu učitelek. Cílem bylo si objasnit, jak učitelky rozvíjejí děti, které jsou v dnešní době obklopeny digitálními technologiemi, v oblasti pohybu, kterého není nikdy dost.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

V rámci této bakalářské práce jsem zvolila jeden hlavní výzkumný cíl a tři dílčí výzkumné cíle, které na sebe navazují.

Hlavní výzkumný cíl:

- Analyzovat skladbu činností podporujících rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol.

Dílčí výzkumné cíle:

- Vymezit porozumění pojmu lokomoční dovednosti u učitelek mateřských škol.
- Popsat činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností.
- Popsat způsob zařazování činností podporujících rozvíjení lokomočních dovedností.

Výzkumné otázky vyplývají z výše uvedených výzkumných cílů a jsou opět rozděleny na jednu hlavní otázku a tři vedlejší.

Hlavní výzkumná otázka:

- Jak jsou realizovány činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností u dětí?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jak rozumí učitelky v mateřské škole pojmu lokomoční dovednosti?
- Jaké činnosti zařazují učitelé pro rozvoj lokomočních dovedností u dětí předškolního věku?
- Jakým způsobem učitelé zařazují činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností?

4.2 Výzkumné metody sběru dat a jejich zpracování

Pro získání a následnou intepretaci dat jsem zvolila interview s učitelkami mateřských škol. Vzhledem k charakteru tématu jsem měla některé otázky předem připravené, ale některé se odvíjely dle odpovědí učitelek – participantek, tím pádem se jednalo o polostrukturované interview. Interview jsem zvolila z důvodu nejlepšího získání data a případného dotazování se při nejasnostech, což se mi během výzkumu osvědčilo. Interview bylo směřováno na zařazování lokomočních dovedností v mateřských školách z pohledu učitelek. Každý rozhovor obsahoval jiný počet otázek, vzhledem k průběhu, kdy některé učitelky potřebné informace poskytovaly i bez mého dotazování. Otázky byly mířeny nejprve na chápání pojmu lokomoce a dále navazovaly konkrétní otázky, týkající se zařazování lokomočních dovedností. Interview bylo v jednom případě nahráváno, v ostatních jsem si odpovědi zapisovala. Všechna interview jsem zpracovávala do MS Word a následně vytiskla pro komfortnější a přesnější zpracovávání dat (ukázka transkriptu – příloha P III). Data jsem analyzovala pomocí otevřeného kódování, které bylo pro mě nejlepší cestou. Jednotlivé kódy jsem si vypsala na papír a následně kategorizovala do šesti základních kategorií.

Interview ještě bylo doplňováno o frekvenční analýzu školních dokumentů. Jednalo se pouze o doplňkovou metodu, jejímž cílem bylo ověřit výpovědi participantek. Proto byly tyto dokumenty vždy z mateřské školy, kde jsou participantky zaměstnány. Analyzovala jsem školní vzdělávací programy nebo týdenní plány. V těchto dokumentech probíhalo analyzování na oblast pohybu. Tato doplňující výzkumná metoda mi pomohla

hlavně zjistit, zda odpovědi v některých případech korespondují se vzdělávacími programy, nebo naopak nezařazují pohyb tak, jak by správně měly.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 5 participantek ze tří mateřských škol v okrese Vsetín. Tři participantky jsem vybrala na základě známosti, další dvě byly vybrány metodou sněhové koule, kdy mi je doporučily jiné participantky. Výzkum tedy probíhal ve třech mateřských školách, kdy v první mateřské škole jsem realizovala jedno interview, ve druhé a třetí jsem realizovala výzkum vždy po dvou interview. Všechny mateřské školy jsou státními školami. Jedna mateřská škola je situována v příměstské městské části, zbylé dvě jsou v centru menšího města. Vzdělání všech učitelek bylo se zaměřením na mateřskou školu, lišilo se však v tom, že některé participantky měly různé stupně. Participantky jsou dále označovány jako U1 až U5 z důvodu jejich anonymity.

U1 byla zároveň i ředitelkou mateřské školy a její praxe přesahovala přes 30 let na této pozici, z toho je také zřejmé, že se jednalo o participantku na sklonku profesní kariéry. Měla vyšší odborné vzdělání a jako učitelka mateřské školy pracuje od doby, kdy tuto školu vystudovala. Původně chtěla být učitelkou klavíru, od čeho se odvíjí i oblíbenost hudebních a hudebně-pohybových aktivit. Další participantka U2 byla zároveň zástupkyní ředitele školy a její praxe je už také velice dlouhá, jelikož na pozici učitelky je přes 25 let. Její vzdělání bylo také vyšší odborné a bylo znát, že zařazování pohybu bere jako významnou část předškolního vzdělávání. U3 byla nejmladší mou participantkou a měla nejvyšší dosažené vzdělání ze všech participantek – vysokoškolské vzdělání druhého stupně. U3 má pětiletou praxi a v dané mateřské škole ukončuje třetí rok. Předposlední participantka U4 rovněž vykonávala také pozici ředitelky a její praxe byla také kolem 30 let, kdy však svá pracoviště 1x vyměnila. Její vzdělání je opět vyšší odborné, avšak absolvovala celoživotní vzdělávání v oblasti speciální pedagogiky, které absolvovala i s U5. Poslední participantka U5 má tedy stejné vzdělání jako U4, ale více se zaměřuje na děti s logopedickými problémy. Z toho tedy vyplývá, že jedna participanta byla ve věku do 35 let a čtyři byly ve věku nad 50 let.

4.4 Organizace výzkumu a vstup do terénu

Prvním krokem před sbíráním dat bylo vytvoření otázek, kterými jsem se chtěla během interview zabývat. Tyto otázky nebyly klíčové, ale spíše pro mě sloužily jako

vodítko u jednotlivých interview. Dalším velmi důležitým krokem bylo domluvení si setkání s participantkami. Toto prvotní domlouvání probíhalo v jednom případě osobně, v ostatních případech e-mailem a následně telefonicky. Participantky jsem v prvotních rozhovorech obeznámila, co bych potřebovala, že jsem studentkou v končícím bakalářském studiu a pracuji na výzkumné bakalářské práci, které je součástí interview, neboli rozhovory s učitelkami. Vždy jsme se domluvily na daný čas, jaký bude zhruba obsah a místo, které vždy bylo v dané mateřské škole.

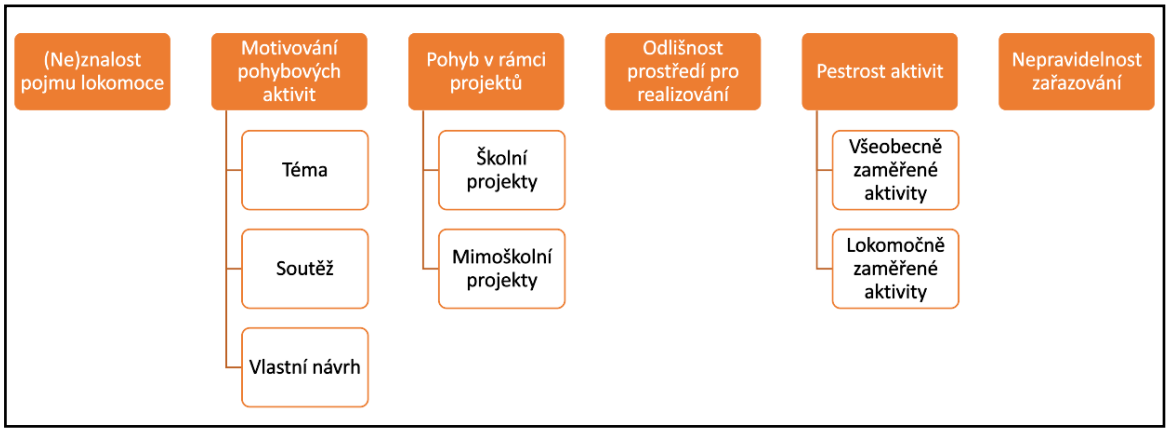
Při vstupu do mateřské školy jsem se vždy učitelkám představila kdo jsem, kde studuji, a co je důvodem našeho setkání. Obeznámila jsem je s průběhem interview a dala jim na výběr, zda chtějí být nahrávány nebo s tím nesouhlasí. S nahráváním souhlasila pouze jedna participantka. Podle rozhodnutí jsem jim předala informovaný souhlas (příloha P I a P II), který poskytl základní informace o výzkumu a zajistil anonymitu jednotlivých participantek. Informovaný souhlas byl podepisován ve dvou vyhotovení – jeden participantce, druhý pro mě. Po úvodních slovech a podepsání informovaného souhlasu mohlo interview začít. Interview jsem začínala objasněním mého tématu a vysvětlením pojmu lokomoční dovednosti. Následně probíhalo vždy bezproblémové interview.

V mateřských školách mi byly poskytnuty také školní programy, které sice mají být veřejně přístupné, ale ne ve všech mateřských školách s tím byly učitelky ztotožněny. Proto analyzování z tohoto pohledu bylo v některých případech náročnější, ale vždy jsem zjistila to, co pro mě bylo přínosné.

Po realizaci interview následovalo písemné zpracování a následně kódování výpovědí. Jednotlivá interview jsem mezi sebou porovnala, vypsala si jednotlivé kódy a určila šest významných kategorií, které mi sloužily pro následnou intepretaci dat v bakalářské práci.

5 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

V této kapitole si shrneme výsledky výzkumu, které jsem zjišťovala pomocí interview s učitelkami a doplnila jej o frekvenční analýzu školních dokumentů. Analyzováním interview jsem vytyčila šest kategorií, které se pojí mimo jiné na výzkumné otázky (obr. 1).



Obrázek 1 Schéma výzkumných kategorií

5.1 (Ne)znalost pojmu lokomoce

První analyzovanou kategorií je *(ne)znalost pojmu lokomoce*. Tento název kategorie vznikl z toho důvodu, že se lišily názory ohledně znalosti pojmu lokomoce. Pouze z jedné výpovědi bylo zřejmé, že učitelka zná pojem a je s nim ztotožněna: *„je to takový už známý pojem v dnešní době“* (U3). Tato učitelka měla také jako jediná vysokoškolské vzdělání, proto je s pojmem seznámena a nedělalo ji problém o pojmu hovořit. Učitelce bylo jasné, že starší učitelky nemusí pojem znát. To se také ukázalo, že jedna učitelka pojmu vůbec nerozuměla a slyšela jej úplně poprvé. Objevilo se také nepochopení, proč je nutné používat speciální pojmy, když se dříve používal pojem pohyb, čím bylo mířeno hlavně na RVP PV, kde je pojem používán. Z pohledu této neznalosti se vyskytoval také problém, že si učitelky nespojovaly jednotlivé pohyby právě s lokomocemi. Častokrát se jednalo o spojení pojmu lokomoce s pojmem pohyb a učitelky jej braly jako slovo úplně totožné, z čehož tudíž nebylo zřejmé, zda pojmu lokomoce rozumí nebo nerozumí. Avšak když se v otázce pojem lokomoce objevil, jejich odpověď vždy byla správně orientovaná na lokomoce. Během celého průběhu však lokomoční dovednosti nezmiňovaly, až na pár výjimek.

Když se na tento pojem podíváme z pohledu školních dokumentů, tak některé učitelky aktivity na lokomoční dovednosti zaměřovaly v týdenním plánu, avšak konkrétně

zde tento pojem nebyl nepoužit. U školních vzdělávacích programů se v jednom případě objevoval pouze pojem pohybové dovednosti, v ostatních případech se pojem lokomoce a jejich rozvíjení vyskytoval.

5.2 Motivování pohybových aktivit

Učitelky o motivování pohybových aktivit začaly hovořit samy, aniž bych se ptala, proto lze usoudit, že ji považují za důležitou. Učitelky z mateřských škol, kde jsem realizovala výzkum, často zmiňovaly tematickou motivaci, motivaci jako soutěž, nebo motivování dětí tím, že si samy navrhnout způsob realizace činnosti. U4 a U5 také popisovaly, že zařazují aktivity s pomocí interaktivní tabule, což může být pro děti další nějaká motivace.

Z pohledu školních vzdělávacích programů se motivování pohybových aktivit projevovalo pouze tematickou motivací. Nebylo to v dokumentech přímo zmíněno, ale z analyzování bylo zřejmé, že téma poslouží jako motivační charakter. Ostatní druhy motivace byly zmíněny pouze z výpovědí některých učitelek.

5.2.1 Téma

Nejčastější zmiňovanou motivací napříč mateřskými školami bylo téma. Některé mateřské školy mají na každý den jedno téma, jiné mají téma na týden, což je už spíše tematický celek. S touto motivací se však ztotožňují všechny učitelky. V MŠ1, kde jsem měla k dispozici týdenní plány, bylo vidět, že pokud mají například téma Sv. Martin, tak pohybovou aktivitu namotivují na toto téma, kde děti znázorňovaly dramaticky pověst o svatém Martinovi. Jak říká i U3 *„máme to vždy spojeno s tématem“*. Tato učitelka také vždy jeden celý vzdělávací blok namotivuje jednotným tématem, jak je zřejmé z týdenního plánu. U4 zmiňovala také oblíbenost některých témat: *„nejlépe se zařazuje podzim, kdy jsou nejlepší témata, jako například zvířata, které slouží jako super motivace“*. Učitelky zmiňovaly motivování tématem hlavně u překážkových drah, kde však také zmiňovaly, že překážkovou dráhu namotivují tématem pouze tehdy, když je vhodné téma.

5.2.2 Soutěž

Další zmiňovanou motivací byly soutěže. Učitelky se často pozastavovaly nad problematikou soutěžení v MŠ, že někdo říká, aby děti byly k soutěžení vedeny a učily se, že život není pouze procházka růžovým sadem, jak zmiňuje i U4 *„myslím si, že bez občasného soutěžení to nejde. Musíme děti učit prohrávat a vyhrávat.“*.

Ze zkušeností učitelek je zřejmé, že ne všechny děti soutěžení mají rády, a jak vypovídaly učitelky, my máme děti tomu v mateřských školách učit. U2 zmiňovala, že děti *„chtějí soutěžit“*. Naopak některé učitelky se o soutěžení vůbec nezmiňovaly. U některých školních dokumentů ani nebylo zřejmé, že by tento druh motivace zařazovaly, naopak u analýzy jiných školních vzdělávacích programu se objevovalo, že mateřská škola s dětmi realizuje sportovní a pohybové soutěže. U3 se také o soutěžní motivaci nezmiňovala, ale z analyzování týdenního plánu bylo zřejmé, že soutěžení někdy využívají, jelikož používala pojem *„závody“*. MŠ4 jezdí v zimním období na lyžařský kurz, kde dětí právě soutěžením motivují celý týden, kde jim na konci výcviku připravují závody, které jsou specifickou soutěživou motivací: *„Je parádní vidět, jak děti, které na lyžích nikdy nestály, jak se během toho týdne posunou. Vždy poslední den mají děti závody.“* říká U4, která také využívá motivaci soutěží u běžných pohybových aktivit v prostředí mateřské školy.

5.2.3 Vlastní návrh

Učitelky považují také, jako vhodnou motivaci, dávat dětem možnost, aby si udělaly vlastní návrh provedení, hlavně například u překážkové dráhy, kde si děti dráhy samy postaví. Tento druh motivace je také nejvíce využíván pro tuto činnost a i z osobní zkušeností vím, že děti to namotivuje až natolik, že u aktivity vydrží trojnásobně více, když si ji samy navrhnou. *„Už se mi také osvědčilo, že si chtějí překážkové dráhy postavit samy“* popisuje U2, která si tuto motivaci také velice pochvalovala. Učitelka U4 si také pochvaluje vlastní navrhování jako důležitý zdroj motivace: *„Aby to děti bavilo, tak je někdy nechám, aby si překážkovou dráhu postavily samy.“*, což je vlastně také jedním z našich cílů, aby to děti bavilo, rozvíjelo a říkalo jím to, že pohyb je zábavný. Tento druh motivace se v žádném ze školních dokumentů neobjevoval.

5.3 Pohyb v rámci projektů

Pohyb v mateřské škole je realizován také v rámci projektů. Jedná se jak o školní projekty, které si školy realizují a organizují samy, nebo se jedná o projekty mimoškolní, kdy nejsou organizátory samotné školy. Ve všech mateřských školách se o pohybových projektech zmiňovali také ve školních vzdělávacích programech, některé mateřské školy měly projekty zmíněny i v předložených týdenních plánech. U3 zmiňovala, že se žádných projektů mimo mateřskou školu neúčastní, co si udělají, to mají. Ale školní program ukázal, že přece jen níže zmíněných některých školních projektů se účastní.

5.3.1 Školní projekty

Prvními projekty, které slouží pro podporu pohybu, jsou školní. Tyto projekty mívají mateřské školy v rámci areálu školy, ale také někdy mimo mateřskou školu, kdy využívají vedlejší prostory. Školní projekty nejvýrazněji zmiňovala U2, kdy například mluvila o venkovní olympiádě, kterou pořádají na konci školního roku: *„děti mají stanoviště – plní zde různé pohybové úkony a na konci dostanou odměnu“*. Kromě tohoto projektu mají také *Broučkiádu*, kde děti mají také stanoviště, které jsou nejen na pohyb, ale také na rozumové dovednosti. Tyto projekty jsou pro celou mateřskou školu, avšak U3, o tomto projektu nemluvila. Obsahem projektů je všeobecné zaměření, kde se však objevují také prvky lokomočních dovedností. Ve školním vzdělávacím programu dané mateřské školy je o projektech krátká zmínka, převážně v období, kdy se projekty realizují. Ostatní učitelky se o školních pohybových projektech nijak nezmiňovaly, ale ve školních vzdělávacích programech se objevovaly jednodenní projekty v rámci ročních svátků a tradic. Většina těchto projektů obsahuje pohybové hry, které jsou cíleny na všeobecné zaměření.

5.3.2 Mimoškolní projekty

Dalšími projekty pro podporu lokomočních či jiných dovedností jsou projekty realizovány mimo školu, nebo v rámci školy, ale organizátory nejsou mateřské školy. O těchto projektech se zmiňovaly všechny učitelky kromě U3, kteří se účastní pouze projektů školních. Ve všech ostatních případech vždy padla zmínka o pravidelném projektovém cvičení *Školka v pohybu*, který je realizovaný Střediskem volného času a jedná se o hodinové cvičení, které dané třídy navštěvují v intervalu 2 týdnů. Učitelka U1 s radostí o cvičení mluvila a kladla důraz, ať si poznačím, že *„v tělocvičně děti cvičí s velmi šikovnými cvičitelkami a možná zde se zaměřují právě na lokomoční dovednosti“*. U4 byla z projektu také velmi nadšená, že to děti velice baví a podotýkala, že se jedná o *„perfektně připravený hodinový program, kde se dětem věnují dvě cvičitelky“*. Projekt je zaměřen na lokomoční a manipulační dovednosti, kdy děti mají připravené různé překážkové dráhy a učí se pracovat s balónem. Učí zde děti také důležitosti protahování a odpočinku. Učitelky ještě doplňovaly, že v prostorách MŠ nejsou schopni připravit takové překážkové dráhy, jako mají ve velké tělocvičně. U2 také zmiňovala, že se tohoto projektu účastní už 10 let. U všech školních vzdělávacích programů se o daném projektu zmiňovali.

Dalším zmiňovaným projektem je *Trenér Ondra v MŠ*. Jedná se o fotbalového trenéra Ondru, který má pro děti připravený hodinový program. O tomto typu projektu se zmiňovaly dvě učitelky – U2 a U4. Obě na něho nedaly dopustit. Obě MŠ navštěvuje 2x za měsíc a jak říkala U4: *„Má vždy pro nás připravený parádní program“*. Zmiňovala také, že to děti motivuje ke sportu a díky tomu se některé děti dostaly právě k fotbalu, když jim to například neposkytnou rodiče. Pro děti je to také změna, že mají vzdělávací činnost s mužem: *„Děti ho žerou“* (U2). V obou případech je projekt realizován ve venkovním prostředí, pokud to počasí dovolí. Děti se během hodiny učí pracovat s míčem a zdokonalují svou tělesnou zdatnost.

5.4 Odlišnost prostředí pro realizování

Všechny mateřské školy využívají pro realizování pohybových aktivit venkovní i vnitřní prostředí. Jedna z učitelek dokonce také doplnila, že využívají nedaleké multifunkční hřiště, což slouží hlavně pro projektové cvičení s Ondrou. Jinak podotýkala: *„Máme výhodu, že máme tak velkou zahradu, kde je spousta průlezek nebo překážek, které můžeme při aktivitách využívat“* (U4). Venkovní prostory využívá většina učitelka a některé zmiňovaly, že hlavním důvodem je to, že mají malé vnitřní prostory, kde se pohybové aktivity špatně realizují. Když učitelky zmiňovaly venkovní prostory, myslely hlavně zahrady mateřských škol, avšak k venkovnímu pobytu využívají i okolí mateřských škol, kam chodí s dětmi na procházky. Učitelky ve venkovních prostorech realizují i vzdělávací obsah: *„Pokud to počasí dovolí, jdeme v rámci vzdělávací aktivity ven,…, minimálně 1x za den máme pohybovou aktivitu venku“* (U2). Z výpovědi jedné z učitelek nebylo jasné, zda venkovní prostory využívají, zmiňovala se pouze o prostorách uvnitř MŠ. Kromě těchto prostorů mateřské školy využívají pro realizování pohybových aktivit také specializované prostory, kam patří lyžařská střediska, zimní stadiony nebo kryté bazény. Všechny učitelky, tedy kromě U3, navštěvují i velkou tělocvičnu, kde jsou aktivity zaměřovány přímo na lokomoční dovednosti. Analyzováním školních dokumentů se ověřilo, že vzdělávací obsah bývá realizován venku i uvnitř, popřípadě mimo mateřskou školu, jak bylo zmíněno. V jednom případě se místo realizace objevovalo i v týdenních plánech.

5.5 Pestrost aktivit

Pohybové aktivity zařazují všechny učitelky, s nimiž jsem realizovala interview, liší se to jen typem aktivit, které zařazují. Některé učitelky zařazují aktivity, které se zaměřují

na celkový pohybový vývoj, kam patří například všelijaké překážkové dráhy. Některé učitelky naopak přímo zmiňovaly, že se na lokomoční dovednosti zaměřují, nebo to nedávaly napřímo najevo, ale o lokomoční aktivity se jednalo. Ve dvou týdenních plánech se objevovalo přímo slovo pohybová hra. Jinak ve školních vzdělávacích programech byla zmínka jak o celkových pohybových dovednostech, tak v některých případech se objevovalo přímo rozvíjení lokomočních dovedností, nebo byla zmínka o konkrétních lokomočních dovednostech. Ať už to jsou všeobecně nebo lokomočně zaměřené aktivity, některé učitelky zmiňovaly důležitost pohybu u dětí a kladou na něj vysoké nároky. U jednotlivých pohybů se většinou učitelky zaměřují na náhodnou korekci pohybů, v případě dvou učitelek se jednalo o přímou korekci. Náhodná korekce byla zmíněna u všech učitelek a dokonce učitelky U3 a U4 pohyb zaznamenávají do diagnostického portfolia dětí.

5.5.1 Všeobecně zaměřené aktivity

Jedním typem zaměření jsou všeobecné aktivity, kdy učitelky nekonkretizovaly přímo lokomoční zaměření. Při všeobecně zaměřených aktivitách se učitelky snaží aktivity obměňovat a zařazovat každý den jiný typ, kdy například mají ranní cvičení s různými předměty (šátky, balanční míče,…), překážkové dráhy s tělocvičným náčiním (kozy, lavičky, kladiny, …), hudebně-pohybové hry, aktivity na venkovních průlezkách, dramatizace pohádek, ale také se objevovala zmínka o bobování a sáňkování v zimních měsících, což braly učitelky také jako pohybovou aktivitu. „*Hlavně to musí být pestré a činnosti se snažíme často také obměňovat“* (U2). I když překážkové dráhy by se daly zařadit jako lokomoční dovednosti, nebylo vždy jasné, co překážkové dráhy obsahují a učitelky jen zmiňovaly, že obsahují pohybové dovednosti. Při zmínce o pohybových aktivitách, jenž jsou zařazovány každý den, se objevovala důležitost pravidel, kam patří například nutnost obuvi při pohybu, nebo pravidla her. Učitelky rády zařazují relaxační a uvolňovací cvičení, které slouží jako odreagování dětí od vzdělávací činnosti. Pro všeobecně zaměřený pohyb využívají učitelky různé venkovní i vnitřní nářadí, dokonce i interaktivní tabule. Děti mají oblíbený pohyb podle videí z tabule, ale baví je například také hry s balóny. Učitelka U5 často zmiňovala důležitost celkového pohybu pro rozvoj dítěte s komunikačními bariérami. Aktivity zaměřují na koordinaci a propojování hemisfér: *„Aby děti propojily hemisféry, tak zařadíme nějakou pohybovou aktivitu, kdy například řeknu, aby se postavily na levou nohou a zvedly ruku pravou apod.“*.

5.5.2 Lokomočně zaměřené aktivity

Učitelky v mnoha případech nepoužívaly přímo slovo lokomoční dovednosti nebo aktivity zaměřené na lokomoce, ale z výpovědí všech, se na tento typ dovedností přece jen zaměřují. Nejvýraznější zaměření na lokomoce zmiňovala učitelka U4, která se věnuje i správnému provedení jednotlivých pohybů, například odraz z můstku, kterému předchází odraz z místa na koberci nebo seskakování z lavičky. Děti má rozděleny na dvě skupiny, jedna skupinka procvičuje právě správné provádění lokomočních dovedností, druhá skupina má připravenou překážkovou stezku zaměřenou na jiné lokomoční dovednosti, například chůze na provaze. Některé učitelky se na lokomoce nezaměřují. Důvodem byla i neznalost pojmu u jedné z učitelek, která nakonec přiznala, že se konkrétně na ně opravdu nezaměřují. V ostatních případech se jednalo o zařazování lokomočních dovedností, kdy mají jeden vyhraněný den na celo-dopolední pohyb, kde lokomoční dovednosti záměrně zařazují. Ani jedna učitelka neupřednostňuje žádnou z lokomočních dovedností a snaží se zařazovat všechny, většinou kromě chůze, kterou 3 z 5 učitelek podporují pouze na procházkách. *„Žádným pohybům nedáváme přednost, snažíme se zařazovat všechny pohyby“* (U4). Kromě školních vzdělávacích aktivit učitelky podporují u dětí také specifické lokomoční dovednosti, kam patří bruslení, plavání, v některých případech také lyžování a jízda na kolech, odrážedlech a koloběžkách. Tyto specifické lokomoční dovednosti jsou zmiňovány i ve školních programech.

5.6 Nepravidelnost zařazování

Ve všech zkoumaných mateřských školách a jednotlivých třídach se jednalo o nepravidelné zařazování pohybových aktivit během týdne, měsíce i roku. Z pohledu týdenního zařazování se ve čtyřech případech jednalo o celo-dopolední vzdělávací nabídku zaměřenou pouze na pohyb. Tři učitelky se v tyto dny zabývají právě lokomočními dovednostmi. Tyto vzdělávací pohybové obsahy bývají realizovány hlavně v pátky, *„kdy jsou děti už takové unavené z celého týdne a je u nich horší pozornost“* (U2). Páteční zařazování jsem analyzovala z výpovědí učitelek, popřípadě z týdenního plánu. Ve všech případech se však učitelky zmiňovaly o každodenním zařazování jakékoliv pohybové aktivity, ať už se jednalo o překážkovou dráhu, pohybovou hru, nebo také o spontánní pohyb dětí ve třídě, na zahradě MŠ nebo na procházkách. Učitelky se zmiňovaly o zařazování pohybu hlavně v dopoledních hodinách, ale ve dvou případech učitelky zmiňovaly spontánní pohyb dětí i odpoledne: *„Pokud počasí dovolí, zařazujeme pohyb*

i odpoledne na zahradě“ (U1). Z měsíčního pohledu se ve čtyřech případech jedná o zařazování projektového cvičení 2x do měsíce. Speciální lokomoční pohyby jsou zařazovány dle sezónního počasí a jedná se většinou o týdenní lyžařské výcviky v zimním období, několikaměsíční navštěvování zimního stadionu 1x do týdne, nebo plavecké kurzy v jarních měsících.

6 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

Analyzováním interview vzniklo šest kategorií a následná interpretace byla doplněna frekvenční analýzou školních dokumentů, aby se ukázalo, zda se v dokumentech objevují i jiné skutečnosti, nebo naopak neobjevují. Díky těmto kategoriím si zde odpovíme na vytyčené výzkumné otázky, které byly zaměřeny na zařazování lokomočních dovedností v prostředí mateřské školy.

Hlavní VO: Jak jsou realizovány činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností u dětí?

Hlavní výzkumná otázka je zaměřena na realizování činností podporujících rozvíjení lokomočních dovedností u dětí. Cílem bylo zjistit zda učitelky tyto dovednosti zařazují. Jak se ukázalo, lokomoční dovednosti nejsou u dětí zařazovány záměrně každý den, dokonce v některých případech se v mateřských školách na tyto dovednosti ani nezaměřují. Realizování lokomočních dovedností je však ve všech případech motivováno a právě u dětí předškolního věku je motivace velice důležitá. Ať už je to motivace ze strany rodičů, prarodičů, sourozenců, ale hlavně ze strany učitelů. Učitelé ve školských zařízení mají jít příkladem dětem a motivovat je k jejich vzdělávání. Realizování lokomočních pohybů u předškolních dětí se často týká mimoškolních projektů. Když už se v předškolním vzdělávání zařazují lokomoční dovednosti, děje se to ve většině případů formou překážkových drah.

Dílčí VO1: Jak rozumí učitelky v mateřské škole pojmu lokomoční dovednosti?

I když jsem si myslela, že pojem lokomoční dovednost je mezi učiteli známým pojmem, jelikož se objevuje i v RVP PV, ukázalo se, že tomu tak není. Z výzkumných interview totiž vyplynulo, že pouze jedna učitelka uznala, že je pojem známý a využívaný. V ostatních případech se jednalo o spojování s obecným slovem pohyb, dokonce v jednom interview se ukázalo, že učitelka pojem slyšela poprvé, tudíž byla přiučena novým pojmoslovím. Je překvapivé, že učitelky s pojmem nejsou ztotožněny, když pracují s rámcovými programy.

Dílčí VO2: Jaké činnosti zařazují učitelé pro rozvoj lokomočních dovedností u dětí předškolního věku?

Druhá dílčí výzkumná se zaměřuje přímo na konkrétní lokomoční dovednosti. Z odpovědí učitelek vznikla skutečnost, že většina pohybových aktivit je všeobecně zaměřena a učitelky se nezaměřují konkrétně na jednu danou lokomoční dovednost, ani žádnou neupřednostňují. Učitelky zařazují hlavně základní lokomoční dovednosti jako běh, lezení, skoky, ale také chůzi, ale spíše v rámci procházek do okolí. Překvapilo mě také zařazování specifických lokomočních dovedností, mezi které patří lyžování, plavání, bruslení nebo jízda na kolech, odrážedlech a koloběžkách. Tyto aktivity jsou nesmírně důležité pro celkový rozvoj dítěte, protože jak se říká *Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš*.

Dílčí VO3: Jakým způsobem učitelé zařazují činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností?

Mezi způsob zařazování patří frekvence a místo realizace, jenž jsou důležité nejen z pohledu obsahového, ale také z pohledu vývojového. Lokomoční dovednosti učitelé zařazují v podstatě každý den, jen o tom ve většině případů ani neví. Vždyť v podstatě i procházka nebo běhání po zahradě jsou lokomoce. Záměrné zařazování učitelky mají 1x za týden v rámci vzdělávacího obsahu, kde se také zaměřují, v některých případech, na korekci. Je však úsměvné, že celkový pohyb berou učitelky jako přínosný a velmi důležitý, tudíž se jej snaží zařazovat každý den. Učitelky pro rozvíjení lokomočních dovedností využívají jak vnitřních prostorů školy, ale také zahrad nebo přilehlých hřišť. Čtyři z pěti tříd navštěvují 2x do měsíce velkou tělocvičnu, kde je hodinový program zaměřen na lokomoce a tímto je to pro děti také seznámení se s novým prostředím.

7 DISKUZE

V rámci kapitoly diskuse si porovnáme náš výzkum zaměřující se na lokomoční dovednosti a jejich zařazování v rámci denního programu v MŠ s výzkumem věnujícím se na celkový pohyb dětí a dospívajících. Součástí této kapitoly je také doporučení pro praxi a limity výzkumu.

Jak je známo, lokomoční dovednosti patří pod pohybové dovednosti a důležitost těchto dovedností je velice důležitá. Oblastí pohybu se zabývali také doktoři z fakulty tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci, kteří vytvořili *Národní zprávu o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* v roce 2022, která obsahuje realizované výzkumy z let 2018 a 2019 zabývající se pohybem mládeže a dospívajících. Garantem národního týmu byl docent Aleš Gába, spolu s 9-ti členným týmem. Národní zpráva je souhrnem 28 zdrojů poukazujících na pohyb dětí a dospívajících, podotýká nevyspělost výzkumné stránky a má sloužit pro zvýšení podpory pohybu z pohledu strategií (Gába, Baďura, Dygrýn, Hamřík, Kudláček, Rubín, Sigmund, Sigmundová, Vašíčková & Vorlíček, 2022).

Dnešní mladou generaci už od předškolního věku obklopuje nespočet digitálních technologií a v rodinném prostředí je, bohužel, na denním pořádku jejich využívání. Jak také ukazuje *Národní zpráva* skoro 50% dětí nemá dostatek pohybu, i přes to, že rodiče dětem dávají dostatek příležitostí pohyb realizovat. Podle doporučení by děti měly mít za den 60 minut pohybové činnosti, která nezahrnuje obyčejnou procházku, ale musí se jednat minimálně o středně zatěžující aktivitu, což má zhruba 58% dětí a dospívajících. Výzkumy poukazují také na to, že děti jsou z pohledu pohybové aktivity aktivnější a jedná se hlavně o chlapecké pohlaví. V České republice existuje také řada sportovních kroužků, kde děti mohou své pohybové dovednosti zdokonalovat. To také ukazují výsledky, že až 66% zkoumaných dětí a dospívajících tyto kroužky navštěvuje. Avšak pohyb je podporován také rodinami, a to až v 97%. Je to neuvěřitelné číslo a je jen dobře, že rodiny chtějí, ať jsou jejich děti pohybově aktivní. 66% také potvrdilo, že rodiče s nimi alespoň 1x za týden vykonávají nějakou pohybovou aktivitu. Pro nás je vak důležité, aby i školy byly pro děti a dospívající motivačním charakterem. Ukázalo se, že škola poskytuje dětem zdokonalování pohybových dovedností během vzdělávání, ale také mimo něj. Školní instituce v 89% aktivně pohyb zařazují (Gába et al., 2022). Dle mého názoru, by se mělo jednat o 100% podporu a zařazování nejen pohybových dovedností, ale také zaměření se na lokomoční dovednosti, jakož to důležitost pro správný vývoj celého těla.

Výzkumy se shodují v tom, že pohybová aktivita působí na jedince v mnoha oblastech a je důležitá pro celkový vývoj dětí a dospívajících.

7.1 Doporučení pro praxi

Díky výzkumu této bakalářské práce bych doporučila učitelkám v mateřských školách rozšíření vzdělání v oblasti tělesné výchovy a sportu. Učitelky by měly mít přehled, co se doporučuje s dětmi předškolního věku realizovat v oblasti pohybu, ale také být vzdělány z pohledu tělovýchovné terminologie, která je využívána i v mnoha publikacích, bezpochyby také v RVP PV. Dalším doporučením je diagnostikování v oblasti hrubé motoriky. Tohle diagnostikování by mělo byt realizováno každého čtvrt roku, popřípadě půl roku. Sledováním pokroků u dětí se dá předejít i případným vývojovým specifikům. Překvapilo mě, že diagnostikování neprovádí automaticky každá učitelka, ale zřejmě to nepovažují jako důležitou součást výchovy a vzdělávání v předškolním vzdělávání. Děti do tvorby diagnostického portfolia můžeme také zapojit, a tím je i k rozvoji hrubé motoriky podporovat. Jako poslední bych učitelkám v mateřských školách doporučila zařazování aktivit, které se budou zaměřovat přímo na lokomoční dovednosti. Lokomoční dovednosti je důležité podporovat už od raného dětství. Jednotlivé aktivity zaměřené na lokomoce by měly děti vést ke správnému provedení dané dovednosti, ale také k celkovému správnému vývoji.

7.2 Limity

V rámci empirické části se vyskytly určité limity, které z části ovlivnily výzkum. Jako první limit bych zmínila informovanost o pohybu v mateřských školách. I když výzkumnou metodou bylo interview, které bylo doplněno frekvenční analýzou školních dokumentů, chybělo přímé pozorování, jenž by nám ukázalo, jaká já reálná skutečnost, a jaké pohybové či lokomoční dovednosti v mateřských školách zařazují. Možná by nebylo špatné také výzkum doplnit o dotazník, ale myslím si, že zvolenými metodami jsem potřebné informace zjistila. Dalším významným limitem bych zmínila nahrávání jednotlivých interview, kdy nechtěly být učitelky nahrávány a následné zpracování bylo tudíž velice náročné a nemusely být zaznamenány všechny drobnosti, které mohly mnoho znamenat. Jako limit vnímám okrajově také domlouvání se na realizování interview, kdy ne v každém případě to probíhalo, jak jsem si představovala, proto pro příště je lepší se domlouvat s více učitelkami a nečekat na odpovědi pár oslovených.

ZÁVĚR

V minulosti jsme děti potkávali na ulicích, hrávaly si na houpačkách, naháněly se. Dostat je z venku bylo umění a dnes je tomu naopak. Dnešní technologie nás z velké části ovlivňují a tento problém se týká už předškolních dětí. Pro děti v tomto období je velmi důležité, abychom u nich vytvářeli pozitivní vztah k pohybové aktivitě, ať už jako pedagogové nebo rodiče. Proto je důležité se zabývat zařazováním pohybových aktivit do programu mateřských škol. Konkrétně se zaměřovat na lokomoční dovednosti, jenž vedou k vývoji jedince jako celku.

Bakalářská práce se členila na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla rozdělena na tři kapitoly a dílčí podkapitoly. První kapitola se zabývala pohybovým vývojem dětí. Vývoj dítěte probíhá už od prenatálního období, avšak první známky pohybu z místa na místo, jakožto lokomoce, se objevují ve věku kojeneckém. V prostředí mateřské školy se pohybový vývoj zdokonaluje. Další zaměření v rámci teoretické části bylo orientováno na schopnosti a dovednosti v kontextu RVP PV, kde jsme si objasnili, co v rámci vývoje musíme rozvíjet a podporovat. V rámci této druhé kapitoly jsme si vyjmenovali i jednotlivé pohybové dovednosti a blíže si specifikovali základní lokomoční dovednosti, jako jsou lezení, plazení, skoky, poskoky, chůze a běh. Poslední kapitolou jsme se zaměřili na možnosti rozvíjení lokomočních dovedností v MŠ, kde učitelky musí dbát bezpochyby na bezpečnost. V krátkosti jsme si přiblížili i tělesnou zdatnost a projekty, které mohou zpestřit výuku pohybu zaměřenou na lokomoce.

Praktická část se zaměřovala na kvalitativně orientovaný výzkum, u kterého byla zvolená výzkumná metoda interview, jenž byla doplněna frekvenční analýzou školních dokumentů. Výzkumný soubor tvořilo pět participantek. Zpracování dat bylo realizováno otevřeným kódováním a následně kategorizováno. Výsledky byly interpretovány pomocí šesti kategorií a následně sloužily pro shrnutí výsledků, které odpověděly na výzkumné otázky. Výzkum byl dále porovnán s *Národní zprávou* z roku 2022 a společným zjištěním bylo, že školy děti podporují k pohybové aktivitě, ale jako doporučení jsme navrhli zařazení aktivit zaměřujících se na lokomoční dovednosti a s tím spojené celkové vzdělání v oblasti tělovýchovy a sportu.

Předložená bakalářská práce by měla pomoci čitatelům orientovat se v oblasti pohybového vývoje a s tím spojenými lokomočními dovednostmi jako důležitou součást našeho života, ale také je seznámit s možnostmi rozvíjení v předškolním věku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Anderson, D. I., Campos, J. J., Witherington, D. C., Dahl, A., Rivera, M., He, M., Uchiyana, I., & Barbu-Roth, M. (2013, July 23). The role of locomotion in psychological development. *Frontiers in Psychology*, *4*(440), 1–17.

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2022). *Diagnostika dítěte předškolního věku, 2. díl: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let.* Brno: Edika.

Dvořáková, H. (2011a). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy].* Praha: Portál.

Dvořáková, H. (2011b). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání.* Praha: Raabe.

Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi.* Praha: Grada.

Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo.* Praha: Raabe.

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Karolinum.

Engelthalerová, Z. (2015). *Cvičíme s dětmi.* Praha: Raabe.

Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: vědět věků člověka.* Praha: Portál.

Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí mládeže 2022.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Gregora, M., & Kropáčková, J. (2016). *Vývoj batolete Od jednoho roku do tří let.* Praha: Grada.

Jančaříková, K., & Kapucínová, M. (2013). *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání.* Praha: Raabe.

Kiedroňová, E. (2010). *Rozvíjej se děťátko …: moderní poznatky o významu správné stimulace kojence v souladu s jeho psychomotorickou vyspělostí.* Praha: Grada.

Klenková, J., & Kolbábková, H. (2003). *Diagnostika předškoláka: správný vývoj řeči dítěte.* Brno: MC nakladatelství.

Kollerová, L. (2016). Střední dětství. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (85-97). Praha: Karolinum.

Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I., et al. (2011). *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén.

Lazzari, S. (2012). *Vývoj dítěte v 1.-3. roce.* Praha: Grada.

Millová, K. (2016). Krátké uvedení do psychologie celoživotního vývoje. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (17-21). Praha: Karolinum.

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink.* Praha: Grada.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník.* Praha: Portál.

Průcha, J., & Veteška, J. (2014). *Andragogický slovník.* Praha: Grada.

Smolík, F. (2016). Vývoj před vstupem do školy: od prenatálního stadia po předškoláka. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (65-84). Praha: Karolinum.

Smolíková, K., Opravilová, E., Havlínová, M, Bláhová, A., & Krejčová, V. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.* Praha: MŠMT.

Švaříček, R. (2014). Kvalitativní přístup a jeho teoretická a metodologická východiska. In Švaříček, R., & Šeďová, K., et al. (Ed.), *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (12-27). Praha: Portál.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt.* Praha: Portál.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek.* Praha: Grada.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2: cvičíme jako zajíc, žába a had.* Praha: Grada.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev.* Praha: Grada.

Zimmer, R. (2015). *Sport & Spiel im Kindergarten.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod.	a podobně.
MŠ	Mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
VO	Výzkumná otázka

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Schéma výzkumných kategorií 33

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Vzor informovaného souhlasu – bez nahrávky

Příloha P II: Vzor informovaného souhlasu – s nahrávkou

Příloha P III: Ukázka interview

PŘÍLOHA P I: VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU – BEZ NAHRÁVKY

Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného interview a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce

Interview je součástí mé výzkumné kvalitativní bakalářské práce, která se zabývá zařazováním lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol. Lokomoční dovednosti jsou specifické přesunem z místa na místo a patří sem dovednosti jako chůze, běh, plazení, lezení, apod.

Podpisem vyjadřuji souhlas s následujícími body:

1. Byl/a jsem informován/a o účelu interview, kterým je sběr dat pro potřeby výzkumu bakalářské práce Natálie Valuchové s názvem Činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol.
2. Bylo mi sděleno, jaký bude mít interview průběh.
3. Mám právo odmítnout na jakoukoliv otázku odpovědět, případně do 3 dnů odmítnout účast na výzkumu.
4. Byl/a jsem obeznámen/a s tím, jak bude s interview nakládáno a jakým způsobem bude zajištěna anonymita. Nikde nebude uvedeno mé jméno či jiné osobní údaje.
5. Dávám své svolení k tomu, aby výzkumnice použila interview pro potřeby své bakalářské práce.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží výzkumník, a druhý účastník výzkumu.

Datum:

Podpis respondenta:

Podpis výzkumníka:

PŘÍLOHA P II: VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU – S NAHRÁVKOU

Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného interview a jeho následným využitím pro účely bakalářské práce

Interview je součástí mé výzkumné kvalitativní bakalářské práce, která se zabývá zařazováním lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol. Lokomoční dovednosti jsou specifické přesunem z místa na místo a patří sem dovednosti jako chůze, běh, plazení, lezení, apod.

Podpisem vyjadřuji souhlas s následujícími body:

1. Byl/a jsem informován/a o účelu interview, kterým je sběr dat pro potřeby výzkumu bakalářské práce Natálie Valuchové s názvem Činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol.
2. Bylo mi sděleno, jaký bude mít interview průběh.
3. Mám právo odmítnout na jakoukoliv otázku odpovědět, případně do 3 dnů odmítnout účast na výzkumu.
4. Souhlasím s nahráváním interview a jeho následným zpracováním. Zvukový záznam nebude poskytnut třetím stranám a po přepsání bude vymazán.
5. Byl/a jsem obeznámen/a s tím, jak bude s interview nakládáno a jakým způsobem bude zajištěna anonymita. Nikde nebude uvedeno mé jméno či jiné osobní údaje.
6. Dávám své svolení k tomu, aby výzkumnice použila interview pro potřeby své bakalářské práce.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží výzkumník, a druhý účastník výzkumu.

Datum:

Podpis respondenta:

Podpis výzkumníka:

PŘÍLOHA P III: UKÁZKA INTERVIEW

U: Tak co tedy potřebuješ, my jsme tady nic takového ještě neměli.

Já: Studuji ve Zlíně učitelství pro mateřské školy a tento rok ukončuji bakalářské studium. Mám výzkumnou bakalářskou práci, u které je součástí interview, neboli rozhovory s učitelkami z mateřských škol. Téma mé bakalářské práce je *Činnosti podporující rozvíjení lokomočních dovedností dětí v denním programu mateřských škol*. Chci se proto hned na začátek zeptat, jestli znáte pojem lokomoce, lokomoční dovednosti.

U: Noo, tak pohyb, pohybové aktivity.

Já: U lokomocí se konkrétně jedná o přesun z místa na místo a patří sem přímo například běh, chůze apod.

U: Aha. Tak my velmi dbáme na pohyb. Pohybové aktivity zařazujeme každý den a vždy jednou za týden máme celý den zaměřený přímo jen na pohyb. Využíváme jak venkovní tak i vnitřní prostory. Máme výhodu, že máme tak velkou zahradu, kde je spousta průlezek nebo překážek, které můžeme při aktivitách využívat. Tyto venkovní náčiní, jak bych to nazvala, tak děti využívají i spontánně. Jelikož jsme starší mateřská škola, tak právě ty vnitřní prostory nemáme tolik velké, ale stěžovat si nemůžeme. Celkově pohyb dětí je velmi důležitý a klademe na něj vysoké nároky. Jde vidět, že děti jsou poměrně dost neobratné, tak je chceme rozvíjet alespoň v mateřské škole. Většinou děti jsou dovezeny před školku udělají pár kroků a to samé odpoledne, rodiče je dovezou domů a to je pro ně veškerý pohyb. Proto se snažíme dětem dopřát správný vývoj celého těla. Ve třídě máme také interaktivní tabule, kde dětem pustíme nějaké písničky a videa a děti podle toho tančí nebo cvičí. Tento typ pohybu mají velmi oblíbený, ale zase to nezařazujeme tak často, protože těch digitálních technologií mají doma dost.

Já: Ano to máte pravdu, je potřeba děti celkově rozvíjet a jak říkáte, rodiče děti vozí pomalu až do třídy a naopak až do obýváku, kde jim dají tablety a je to.

U: Přesně tak, proto se snažíme s dětmi využívat ten čas na pohyb tady ve školce. V zimním období jezdíme na lyžák. Je parádní vidět, jak děti, které na lyžích nikdy nestály, jak se během toho týdne posunou. Jezdíme na Soláň, kde jsou super instruktoři a vždy poslední den mají děti závody. Kromě lyžování chodíváme také plavat, bruslit. Bruslení máme tady na zimním stadionu s místními trenéry a také na to nedám dopustit.

Já: Ano to i já, když jsem byla ve školce, tak jsme tyto aktivity měli ☺, jak s námi jezdíval i taťka.

U: Když jsme u těch rodičů, tak se snažíme, aby u bruslení, lyžování, plavání byli rodiče až na ty poslední dny. Jde na dětech poznat, když tam mají rodiče.

Já: Ano, to i jak trénuji malé cyklisty. Když jsou na tréninku rodiče, tak se ty děti chovají úplně jinak.

U: Dítě třeba spadne na lyžích, a když tam má rodiče, začne plakat. Pokud je tam však samo, tak se rychle zvedne a pokračuje dál. Je to fakt super, že máme takové možnosti. Kromě těchto aktivit chodíváme ještě 1x za 2 týdny do Domečku.

Já: Na Školku v pohybu?

U: Ano. Děti zde mají perfektně připravený hodinový program, kde se jím věnují 2 cvičitelky.

Já: Ano to znám, chodívala jsem tam, když jsem byla na praxi a tam to mají mířeno přímo na ty lokomoční dovednosti.

U: Jak jsem zmiňovala, že máme 1x za týden zaměřený den jen na pohyb, tak ve třídě máme připravené různé typy aktivit zaměřené na zdokonalování jednotlivých pohybů. Trénujeme například odskok z můstku, kde na dětí dohlížím. Aby však ostatní nestály v řadě, tak v prostoru děti mají překážkovou dráhu, kde například chodí po provazu, skáčou v kruzích apod. Tyto dny vždy korespondují s daným tématem, nejlépe se to zařazuje na podzim, kdy jsou nejlepší témata, jako například zvířata, které slouží jako super motivace. Aby to děti bavilo, tak je někdy nechám, aby si překážkovou dráhu postavily samy. Některé pohybové aktivity také motivuji soutěží. Někdo říká soutěže ano někdo ne.

Já: Ano i nám někdy říkali, že se nemají soutěže zařazovat, ale zase když to vezmu na to trénování – závodění mezi sebou je to nejlepší, co může být pro motivování jedince.

U: Já si taky myslím, že bez občasného soutěžení to nejde. Musíme děti učit prohrávat a vyhrávat. Když bych viděla, že někomu něco nejde, vždy najdu něco, aby neprohrávali ti stejní. Ještě jsem si vzpomněla, že k nám chodí 2x do měsíce trenér Ondra. Je to fotbalový trenér. Má vždy pro nás připravený parádní program. Využíváme nedaleké multifunkční hřiště, kde s dětmi teda dost pracuje s balóny, jak je fotbalista, ale i to je potřeba. Je to také fajn, že se děti takto například dostanou k fotbalu, když jim to rodiče z jakýchkoliv důvodů neumožňují. … Když vezmu všechny naše pohybové činnosti, co se snažíme s dětmi realizovat, tak slouží na celkový rozvoj toho dítěte, protože často mají problém s koordinací těla a tím, že třeba bruslí a u toho použijí někdy hokejku, tak zapojují i myšlení, které je důležité pro další vývoj.

Já: Tak to máte opravdu naplněný program pohybovými činnostmi. Chtěla bych se zeptat, zda u těchto pohybových aktivit, konkrétně, jak jste říkala u těch aktivit, které jsou náplní výchovně-vzdělávacího procesu, se zaměřujete na správné provedení daných pohybů.

U: Během pohybového vzdělávacího bloku se zaměřujeme například na správný odraz při skoku. Nejprve trénujeme společně skok z místa na koberci, potom skok z lavičky a dále trénujeme skok z odrazového můstku, kde právě na děti dohlížím a kontroluji správné provedení. Ostatní děti, aby nečekaly v řadě, tak mají připravenou nějakou stezku, kde procvičují chůzi po laně, skoky apod. Pro tyto všechny aktivity máme velké množství tělocvičného nářadí a náčiní, které velice rády využíváme napříč všemi třídami.

Já: Takže jestli to správně chápu, tak máte vytvořeny takové centra, kdy vy jste u toho jednoho a dbáte na správné provedení například právě toho odrazu.

U: Ano. Jelikož je odraz velmi důležitý pro další pokroky, tak jsem zmínila právě ten.

Já: Když jsme tedy u těch konkrétních dovedností. Dáváte přednost například běhu před chůzi apod.?

U: Ne to ne, žádným pohybům nedáváme přednost, snažíme se zařazovat všechny pohyby.

Já: Ano děkuji. Ještě bych se chtěla zeptat, ve které části dne aktivity zařazujete?

U: Rozhodně v dopoledních hodinách. Je to, jak jsem říkala, konkrétně zaměřeno, ale také spontánně. Někdy máme připravený program hned od ranních hodin, někdy až v rámci vzdělávacího bloku.

Já: Ještě bych se chtěla nakonec zeptat. Můžu to tedy chápat tak, že 1x za týden máte zamřený na procvičování lokomočních dovedností?

U: V podstatě ano, ale zase nikdy nemáme blok nastavený tak, že by se zaměřoval jen na jedno konkrétní, ale zahrnujeme tam skoky, chůze, běhy apod.

Já: Ano, tak Vám mockrát děkuji za Váš čas.