

Pohybové aktivity s pěnovými pomůckami v MŠ

Nikola Fialíková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Nikola Fialíková
Osobní číslo:	H22204
Studijní program:	B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Pohybové aktivity s pěnovými pomůckami v MŠ

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se pohybu dětí předškolního věku a využití netradičních pomůcek v pohybových aktivitách dítěte předškolního věku.

Vymezení teoretických východisek zaměřených na vývoj dětí předškolního věku, tradiční a netradiční pomůcky, jejich charakteristiku a možnosti uplatnění pěnových pomůcek v mateřské škole.

Zpracování sady pohybových aktivit s využitím pěnových pomůcek pro rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí v mateřské škole.

Realizace a ověření sady pohybových aktivit s pěnovými pomůckami ve vybrané mateřské škole.

Evaluační sady pohybových aktivit s pěnovými pomůckami a zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

Agans, J. P., Bailey, R., Côté, J., Daly-Smith, A., & Tomporowski, P. (2021). *Physical activity and sport during the first ten years of life: Multidisciplinary perspectives*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429352645>
Dvořáková, H. (2023). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.
Kuderová, P., Kupr, J., & Knopová, L. (2024). *Netradiční pomůcky v pohybových hrách*. Grada.
Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.
Žumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zázobník cviků s moderními pomůckami*. Grada.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlině dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 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;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce má teoreticko-aplikační charakter. Zaměřuje se na pohybové aktivity s pěnovými pomůckami v mateřské škole. Cílem je vytvořit sadu aktivit, která se zaměřuje na pohybové aktivity s pěnovými pomůckami. Teoretická část se zabývá významem pohybové aktivity, jejímu vlivu na rozvoj dítěte v předškolním věku a pomůckám, které můžeme využít. Aplikační část obsahuje sadu aktivit s pěnovými pomůckami, která je určená pro děti ve věku od 5 do 7 let, jejíž cílem je vytvořit komplexní přípravu pro celkové výstupy zaměřené na rozvoj hrubé i jemné motoriky, prostorové orientace, koordinačních schopností a spolupráci ve skupině. Evaluace byla vytvořena na základě strukturovaného pozorování učitelkou, sebereflexe a následné komparace. Ukázalo se, že pěnové pomůcky jsou bezpečné, variabilní a účinné pro rozvoj motoriky, rovnováhy a koordinace pro děti v mateřské škole.

Klíčová slova: pohybová aktivita, tělocvičná náradí a zařízení, netradiční pomůcky, motorika, motorický vývoj

ABSTRACT

This bachelor thesis has a theoretical-applied character. It focuses on physical activities with foam aids in kindergarten. The aim is to create a set of activities that focuses on physical activities with foam aids. The theoretical part deals with the importance of physical activity, its influence on development of the preschool child and the aids that can be used. The application part contains a set of activities with foam aids, designed for children aged 5 to 7 years, which aims to create a complex preparation for a complete set of outcomes focused on the development of gross and fine motor skills, spatial orientation, coordination skills and cooperation in a group. The evaluation was developed based on structured teacher observation, self-reflection and followed by comparison. The foam aids were found to be safe, variable and effective for the development of motor skills, balance and coordination for children in kindergarten.

Keywords: physical activity, gymnastic tools and equipment, non-traditional aids, motor skills, motor development

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Antonínovi Zderčíkovi, Ph.D. za odborné vedení a rady, trpělivost, ochotu a pomoc při práci na této bakalářské práci. Dále bych chtěla poděkovat mateřské škole, která mi umožnila realizovat sady aktivit a učitelce mateřské školy za odbornou evaluaci této sady. Nakonec bych chtěla poděkovat svému partnerovi, své rodině a přátelům za podporu během celého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA.....	13
1.1 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	13
1.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	16
2 POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	18
2.1 FYZICKÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	18
2.2 TĚLESNÁ A PSYCHICKÁ ZDATNOST U DĚTÍ	20
2.3 VLIV POHYBOVÝCH AKTIVIT NA VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	21
3 POMŮCKY PRO POHYBOVÉ AKTIVITY	22
3.1 PĚNOVÉ POMŮCKY	22
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
4 METODIKA	26
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR	26
4.2 TVORBA SADY AKTIVIT	26
4.3 REALIZACE SADY AKTIVIT	27
4.4 EVALUACE SADY AKTIVIT	28
5 SADA AKTIVIT, REALIZACE A EVALUACE.....	29
5.1 AKTIVITA S PĚNOVÝMI NUDLEMI – SVATÝ MARTIN	29
5.1.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	33
5.1.2 Sebereflexe výstupu	34
5.2 AKTIVITA S PĚNOVÝMI NUDLEMI – LEDNÍ HOKEJ	34
5.2.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	39
5.2.2 Sebereflexe výstupu	40
5.2.3 Modifikace aktivity – Lední hokej	40
5.3 AKTIVITA S PĚNOVÝM MÍČEM – KOULOVAČKA	41
5.3.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	42
5.3.2 Sebereflexe výstupu	43
5.4 AKTIVITA S PĚNOVÝM MÍČEM – SBĚR PLODŮ	43
5.4.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	46
5.4.2 Sebereflexe výstupu	47
5.5 AKTIVITA S PĚNOVOU PODLOŽKOU – LEDOVÉ KRY	47
5.5.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	50
5.5.2 Sebereflexe výstupu	50
5.6 AKTIVITY S PĚNOVOU PODLOŽKOU – ZTRACENÝ POKLAD.....	51

5.6.1	Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy	53
5.6.2	Sebereflexe výstupu	53
6	EVALUACE.....	55
6.1	CELKOVÉ HODNOCENÍ OD UČITELKY Z MATEŘSKÉ ŠKOLY	55
6.2	VLASTNÍ CELKOVÉ HODNOCENÍ.....	55
6.3	KOMPARACE HODNOCENÍ UČITELKY A SEBEREFLEXE	55
7	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	58
	ZÁVĚR.....	59
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
	SEZNAM OBRÁZKŮ	64
	SEZNAM TABULEK.....	65
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	66
	SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Bakalářská práce se zaměřuje na pohybové aktivity s pěnovými pomůckami. Toto téma jsem si zvolila, protože v oblasti využití pěnových pomůcek v pohybových aktivitách pro děti předškolního věku existuje značná mezera. Pěnové pomůcky byly původně spojovány pouze s aktivitami ve vodním prostředí. Postupem času se však jejich potenciál začal rozšiřovat i mimo vodní prostředí. Dnes se pěnové pomůcky stále častěji využívají v běžném prostředí mateřských škol. Bohužel však někteří učitelé neví, jak tyto pomůcky využít. A proto jsem se rozhodla vytvořit soubor aktivit, který bude sloužit jako metodická podpora pro pedagogy v mateřských školách. Tyto aktivity by měly usnadnit zařazení pěnových pomůcek do výuky, podpořit motorický rozvoj dětí a zároveň přispět k jejich motivaci k pohybu prostřednictvím hravých a bezpečných forem jednotlivých her a cvičení.

Teoretická část bakalářské práce se věnuje obecnějšímu vymezení základních pojmů a souvislostí z oblasti pohybu a pohybových aktivit se zaměřením na předškolní vzdělávání. V první kapitole je rozpracováno téma pohybových schopností a pohybových dovedností. Druhá kapitola se zaměřuje již na předškolní věk a přibližuje fyzický a motorický vývoj dětí, dále popisuje důležitost tělesné a psychické zdatnosti a vliv pohybových aktivit na celkový vývoj dítěte předškolního věku. Ve třetí kapitole jsou pak představeny pomůcky, které se využívají při realizaci pohybových aktivit v mateřských školách. Zvláštní pozornost je věnována pěnovým pomůckám, které využívám v praktické části.

Hlavním cílem praktické části je vytvořit sadu aktivit, která má podpořit rozvoj hrubé i jemné motoriky, prostorové orientace, koordinačních schopností a spolupráce ve skupině. Sada obsahuje šest aktivit, které jsou rozděleny do tří skupin podle typu použité pěnové pomůcky. Sadu pohybových aktivit jsem realizovala s dětmi ve věku 5 až 7 let v mateřské škole v okrese Uherské Hradiště. Díky realizaci a zpětné vazby od učitelky jsem zpracovala evaluaci, ve které se nachází sebereflexe, hodnocení od učitelky a následná komparace. Na základě celkové evaluace jsem sestavila doporučení pro praxi, které obsahuje konkrétní tipy k tomu, co se osvědčilo a co by bylo vhodné upravit či změnit.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato kapitola je teoretickým úvodem k pohybové aktivitě, jejího významu a základním pojmům. Vymežíme si základní pojmy jako je pohybová aktivita, pohybové schopnosti a pohybové dovednosti.

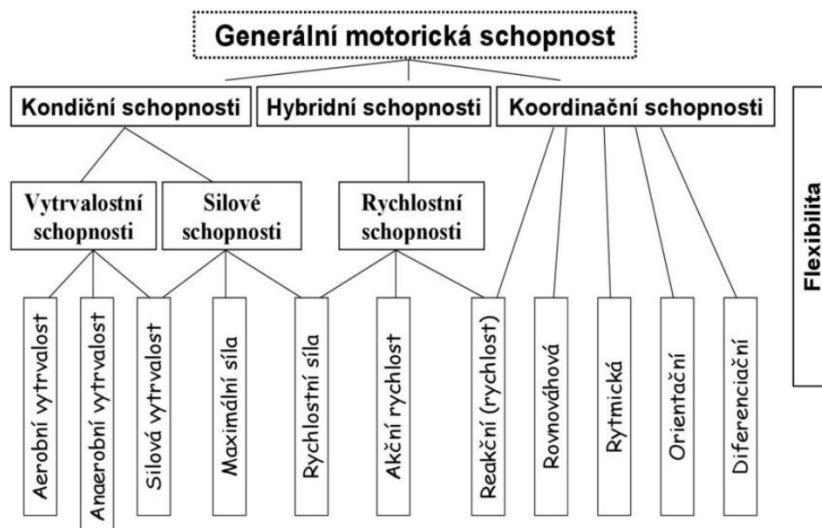
Pohybovou aktivitu můžeme definovat jako „jakýkoli tělesný pohyb, který je způsoben kosterními svaly prostřednictvím energetického výdeje“ (Agans et al., 2021, s. 142). Sigmund a Sigmundová (2017) uvádí, že pohybová aktivita je „jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu“ (s. 11). Obě definice zahrnují veškeré formy tělesné aktivity, včetně volnočasových pohybových aktivit, jako jsou sportovní činnosti a tanec, pracovní podmíněné fyzické aktivity, pohybové aktivity realizované v domácím prostředí a také aktivity spojené s dopravou (MŠMT, 2008). Pohybovou aktivitu můžeme specifikovat pomocí různých atributů, které určují její charakter. Patří sem cílená aktivita zaměřená na konkrétní výsledek a obvyklá aktivita vykonávaná pravidelně v každodenním životě. Dále uvádí spontánní aktivitu, která probíhá přirozeně a bez předem daného záměru, sportovní aktivitu, která se realizuje v rámci různých sportovních disciplín nebo volnočasovou aktivitu či organizovanou aktivitu, která probíhá pod vedením odborného pedagoga ve škole (Měkota & Cuberek, 2007). Vašíčková (2016) dělí pohybovou aktivitu dle intenzity na lehkou, kde řadíme chůzi, protahování nebo lehké domácí práce, středně intenzivní, kam můžeme zařadit jízdu na kole či rekreační plavání, a poslední vysoce intenzivní pohybovou aktivitu jako je běh nebo silový trénink.

1.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jinak řečeno motorické schopnosti „jsou popsány jako obecné vlastnosti nebo potenciál jedince, které tvoří základ realizace různých pohybových dovedností“ (Šeflová et al., 2023, s. 9). Představují přirozené a částečně ovlivnitelné předpoklady jedince pro provádění pohybových činností. Tvoří základ pro osvojování si pohybových dovedností a ovlivňují koordinaci a kvalitu motorických výkonů. Jsou do značné míry předurčené genetickou výbavou, ale jejich úroveň můžeme systematicky zlepšovat prostřednictvím cíleného pohybového rozvoje a pravidelného tréninku (Měkota & Cuberek, 2007; Šeflová et al., 2023; Vašíčková, 2016).

Mezi základní pohybové schopnosti Šeflová et al. (2023) uvádí sílu, vytrvalost, rychlost a koordinaci. Dvořáková (2023) ve své publikaci zařazuje k pohybovým schopnostem i

flexibilitu. Zvonař a Duvač (2011) uvádí dle Měkoty (2005) rozdělení pohybových schopností na tři základní kategorie, které můžeme vidět na obrázku níže (Obrázek 1).



Obrázek 1 Dělení pohybových schopností

(zdroj: Měkota, 2005)

Silové schopnosti Bahenský et al. (2021) definuje „jako schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí“ (s. 139). Silové schopnosti tvoří základ pro ostatní pohybové schopnosti, bez nich by nebylo možné je rozvíjet (Zvonař & Duvač, 2011). Dle vnějšího projevu a typu svalové kontrakce je můžeme dělit na statickou silovou schopnost, při které nedochází k pohybu, ale jedná se o udržení těla ve statické poloze a dynamickou silovou schopnost, u které se pohybuje celé tělo nebo pouze jeho části. Dynamickou část dále můžeme dělit na maximální, vytrvalostní, rychlostní a explozivní (Zumr, 2019; Zvonař & Duvač, 2011). Maximální síla představuje schopnost překonávat vysoký až hraniční odpor při minimální rychlosti pohybu. Typickým příkladem je vzpírání, kde dochází k překonávání maximální zátěže pomalým pohybem. Vytrvalostní síla se vyznačuje schopností překonávat nízký odpor při stabilní, nižší rychlosti pohybu po delší dobu. Uplatňuje se například ve veslování nebo silniční cyklistice, kde je kladen důraz na dlouhodobý výkon a svalovou vytrvalost. Rychlostní síla představuje schopnost překonávat nízký odpor při vysokém, avšak ne maximálním zrychlení. Uplatňuje se například při běhu přes překážky. Explozivní síla je schopnost vyvinout maximální zrychlení při překonávání nízkého odporu. Typickým příkladem jsou hody nebo odrazy (Bahenský et al., 2021; Zumr, 2019). V mateřské škole u dětí předškolního věku je důležité rozvíjet silové schopnosti, protože jim daná schopnost pomůže udržet vlastní tělo ve správném postavení, a zároveň se

pohybovat, avšak v tomhle věku jsou předpoklady pro rozvoj značně omezené. Neměli bychom upřednostňovat statické zatížení jedné skupiny svalů, spíše bychom se měli zaměřit na dynamické zatěžování svalstva celého těla, kde střídáme napětí a uvolnění svalů. Proto je doporučeno využívat co nejpřirozenější činnosti, abychom zapojili svalstvo celého těla (Dvořáková, 2023).

Vytrvalostní schopnosti jsou vnímány jako „schopnosti dlouhodobě provádět tělesnou práci určité intenzity bez snížení její efektivity,“ (Botek et al., 2017, s. 114). Vytrvalost můžeme dělit podle několika hledisek. Z prvního hlediska ji rozlišujeme podle způsobu využití energie na aerobní, kde se energie získává ze zásobáren energie procesem zvaným štěpení za přítomnosti kyslíku a anaerobní, u které energie vzniká také štěpením, ale bez přítomnosti kyslíku. U tohoto procesu může a nemusí vzniknout laktát (Zumr, 2019). Dále dělíme vytrvalost z hlediska délky na krátkodobou, vyznačuje se délkou od 35 sekund do 2 minut. Poté střednědobou (2 až 10 minut) a dlouhodobou, která trvá od 10 minut až po několik hodin (Bahenský et al., 2021; Zumr, 2019; Zvonař & Duvač, 2011). V mateřské škole tyto schopnosti rozvíjíme pohybovými činnostmi a hrami, kde jsou děti stále v pohybu, například honičky nebo překážkové dráhy (Dvořáková, 2023).

Rychlostní schopnosti Bahenský et al. (2021) definuje „jako schopnost zahájit pohyb v co nejkratším čase či vykonat pohyb v co nejkratším čase“ (s. 137). Rychlost je ze všech pohybových schopností nejvíce založena na genetických predispozicích (Botek et al., 2017). Rychlostní schopnosti dělíme na reakční a akční rychlost. Reakční rychlost můžeme chápat jako schopnost reagovat na určitý podnět v co nejkratším čase. Sledujeme, jak rychlá je reakce na daný podnět, například vizuální nebo sluchový. Oproti tomu akční rychlost vnímáme jako dobu zahájení pohybu po jeho konec (Bahenský et al., 2021; Zumr, 2019). V mateřské škole můžeme pozorovat velký vývoj v těchto schopnostech. U tříletých dětí je důležité mít na všechny činnosti vyhrazený dostatek času a nijak nespěchat, protože jejich reakce jsou velmi pomalé. Naopak u šestiletých dětí můžeme vidět změnu, děti jsou energické a na známé situace reagují rychle. Během tohoto období dozrává centrální nervová soustava, díky které děti dokážou rychleji zpracovat podnět a poté na něj zareagovat. V mateřské škole je můžeme rozvíjet pomocí aktivit, při kterých musí reagovat na určitý sluchový nebo vizuální signál, například zastavit se, když přestane hrát hudba (Dvořáková, 2023).

Koordinační (obratnostní) schopnosti nám umožňují snadno ovlivňovat a usměrňovat pohyby v prostoru a čase. Základem pro danou schopnost je neuromuskulární

koordinace, která je podmíněna vyzrálým centrálním nervovým systémem, která dozrává v období předškolního věku. S dobře rozvinutými koordinačními schopnostmi si rychleji a efektivně osvojujeme nové dovednosti (Bahenský et al., 2021; Dvořáková, 2023; Engelthalerová et al., 2019). Můžeme je rozdělit na reakční (viz rychlostní schopnosti), rovnováhové, rytmické a prostorově orientační schopnosti. Rovnováhová schopnost má za cíl udržet rovnováhu těla a jeho částí. Díky rytmické schopnosti dokážeme vnímat a udržet rytmus a pohybově ho ztvárnit. Prostorově orientační činnosti nám umožňují vnímat okolí a zprostředkovat různé polohy a pohyby těla v prostoru. V mateřské škole by mělo docházet k optimálnímu rozvoji koordinačních schopností. Můžeme je rozvíjet prostřednictvím nápodoby, opakování a využití balančních pomůcek (Dvořáková, 2023; Zvonař & Duvač, 2011).

Pohyblivostní schopnosti neboli flexibilitu definuje Hrabinec (2024) „jako schopnost, která umožňuje realizovat pohyb v kloubním spojení v plném rozsahu“ (s. 95). Dostatečně rozvinutá flexibilita nám dovoluje vykonávat koordinovanější provedení pohybů a zároveň ochraňuje před možným zraněním svalů (Zumr, 2019). S flexibilitou se vážou dva termíny, hypomobilita a hypermobilita. Hypermobilita se týká nadměrné pohyblivosti kloubů, která umožňuje vykonat pohyb ve větším rozsahu, než je obvyklé. Oproti tomu hypomobilita je omezená pohyblivost kloubů. Je to přirozený proces stárnutí, ale hypomobilita může být způsobena svalovou ztuhlostí, zraněním nebo pasivním způsobem života (Rychlíková, 2019; Zvonař & Duvač, 2011).

1.2 Pohybové dovednosti

„Pohybové dovednosti jsou učením či tréninkem získané předpoklady jedince účinně a úsporně řešit specifické pohybové úkoly, které jsou v souladu s jeho možnostmi.“ (Vrchovecká, 2020, s. 26). Během prvních let života se děti učí základním pohybovým dovednostem. Mezi ně můžeme zařadit chůzi, běh, skok, hod, lezení a podobně. V mateřské škole tyto dovednosti rozvíjíme a tím vytváříme základ pro další učení a zdravý vývoj dítěte. Základní pohybové dovednosti dělíme na nelokomoční, lokomoční a manipulační (Bednářová & Šmardová, 2022; Dvořáková, 2023).

Nelokomoční dovednosti

Nelokomoční dovedností zahrnují změny poloh těla, rovnováhu a pohyby konkrétní části těla. Aby dítě zvládlo tyto dovednosti, musí umět vnímat své tělo, rozpoznat jeho jednotlivé části a vědomě a přesně je ovládat. Nejjednodušší polohy pro děti jsou ty, se kterými se

setkává denně – stoj, stoj roznožný, sed, leh a leh na břiše. Dítě v předškolním věku by mělo zvládat vnímat své vlastní tělo a polohy, které vytvořil s využitím pomůcek nebo bez. Dále udržet rovnováhu v různých polohách a pohybovat jednotlivými částmi těla (Dvořáková, 2023; Volfová & Kolovská, 2008).

Lokomoční dovednosti

Lokomoční dovednosti se zaměřují na přemísťování těla v prostoru. Dítě se první setkává s plazením a lezením, které poté přejdou do chůze a běhu. Jakmile dítě ovládá běžnou chůzi a běh, objevují se i poskoky a skoky. Každá z vyjmenovaných dovedností zastupuje důležité místo ve vývoji dítěte, a proto by se nemělo zaměřovat jejich pořadí. Aby se dětem dovednosti zdokonalovaly, musíme jim poskytnout bezpečné podmínky a prostor pro daný rozvoj (Dvořáková, 2023).

Manipulační dovednosti

Manipulační dovednosti získáváme jakoukoli manipulací s předměty, které se mohou lišit tvarem, velikostí a povrchem. Pro manipulaci s těmito předměty využíváme nejčastěji ruce, nohy a jiné části těla. U dětí manipulace nejprve začíná nejistým úchopem celou dlaní, který se postupně vyvíjí do úchopu prsty. U mladších dětí je necháváme seznamovat a volně si hrát s danými předměty. Teprve poté můžeme realizovat pohybovou aktivitu. Činnostmi zaměřené na manipulaci rozvíjíme jemnou motoriku. V mateřské škole se nejvíce využívají aktivity s míčem, především házení, ale i kopání. U kopání je důležitá rovnováha. Dítě se musí udržet na jedné noze, aby mohlo kopnout do míče (Dvořáková, 2023; Šeflová et al., 2023).

Na konci předškolního období by dítě mělo „zachovávat správné držení těla, zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu“ (RVP PV, 2021, s. 16).

2 POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V této kapitole se budeme zabývat fyzickým a motorickým vývojem dítěte od jeho narození po předškolní věk. Dozvíme se, jaký vliv mají pohybové aktivity na vývoj dítěte předškolního věku.

2.1 Fyzický a motorický vývoj dítěte předškolního věku

Fyzický nebo též pohybový vývoj dítěte je složitý a nepřetržitý proces, který začíná už v prenatálním období. Postupem času se vyvíjí v závislosti na věku, zralosti nervového systému a vnějších podnětech (Vágnerová & Lisá, 2022).

V **novorozeneckém období**, které trvá jeden měsíc, jsou pohyby převážně reflexní a nekoordinované. Dítě je většinu času neaktivní, ve zbylé části je jeho aktivita velmi slabá. Dítě reaguje na podněty pomocí primárních reflexů, jako je sací nebo úchopový reflex. U novorozence můžeme vidět, že leží v asymetrické poloze (tělo je stočeno do oblouku a hlava je otočená na stranu). Novorozeně dokáže otočit hlavičku na obě strany a udržet se v poloze na zádech bez přepadávání na boky (Kačírková & Rybová, 2022; Pastucha, 2011; Vágnerová & Lisá, 2022).

První rok života dítěte se označuje jako **kojenecké období**. V tomto období hraje velkou roli vnímání a motorika, a proto je označováno jako období senzomotorické inteligence. Mezi 2. a 3. měsícem zvedá hlavičku v poloze na břicho a začíná sledovat pohybující se objekty. Kolem 4. až 5. měsíce se zlepšuje ovládání pohybů hlavy. V 6. až 7. měsíci začíná sedět, lézt a dokáže stát s oporou. V dalším období (8. až 10. měsíci) se rozvíjí jemná motorika a objevují se první kroky s oporou. V období od 10. do 12. měsíce se rozvíjí chůze bez opory, udržení rovnováhy a jemná motorika (Kačírková & Rybová, 2022; Pastucha, 2024; Vágnerová & Lisá, 2022).

V **batolecím období** (1 až 3 roky) dítě prochází výrazným rozvojem motorických schopností, který je úzce spjat s celkovým tělesným i nervovým vývojem. Posilují se jednotlivé části těla, zlepšuje se držení těla a dítě se postupně učí stát vzpřímeně a chodit. Rozvíjí se rovnováha, koordinace pohybů a zvyšuje se rychlost chůze. Dítě se začíná lépe pohybovat v prostoru a zlepšuje se i v jemné motorice, zejména v manipulaci s předměty. Pohybové aktivity v tomto období probíhají převážně spontánně a pomáhají poznávat svět, uspokojovat základní potřeby a rozvíjet myšlení a sociální dovednosti (Pastucha, 2024; Vágnerová & Lisá, 2022).

V **předškolním věku**, mezi 3. až 6. rokem života, dochází k výraznému rozvoji pohybových schopností dítěte. Typický je rychlý růst těla a zrání nervové soustavy, což přispívá ke zlepšení koordinace, rovnováhy a osvojení složitějších pohybových dovedností. Děti se pohybují přibližně až 4,5 hodiny denně, a to významně podporuje rozvoj motoriky. Proto se toto období označuje jako „zlatý věk motoriky“. Děti v předškolním věku zvládají běh i jednoduché skoky, doskoky, hod a chytání míče. Kolem třetího roku děti zvládají základní pohyby jako je běh s pažemi podél těla. Ve věku pěti až šesti let děti často běhají s volnými pažemi. Chůze dítěte ve věku tři až čtyř let je plynulejší a používá při tom krčení kolen, zatímco čtyřleté už zvládá chůzi po špičkách. Pětileté děti jsou v chůzi jistější a mají dobře rozvinuté rovnováhové dovednosti. Je důležité vytvářet pro děti podnětné a bezpečné prostředí pro pohyb, protože nadměrné omezování nebo naopak nucení do výkonu může negativně ovlivnit jejich vztah k pohybu (Pastucha, 2024). Vývoj jemné motoriky úzce souvisí s vývojem hrubé motoriky. V předškolním věku dochází k uvolnění větších kloubů horní končetiny, nejprve ramenního kloubu, loktu a až poté zápěstí a prstů. Tento postupný proces umožňuje dítěti provádět jemnější a přesnější pohyby, které jsou důležité pro grafomotorické činnosti. Pokud není oblast dostatečně rozvinutá, může to ovlivnit schopnosti v oblasti jemné motoriky, například obtíže při uvolnění ruky a podobně (Dvořáková et al., 2015). V tabulce 1 vidíme vývoj hrubé motoriky dítěte od dvou let.

Tabulka 1 *Vývoj hrubé motoriky*

Věk	Hrubá motorika
2–3	- Chodí rytmičtěji, zrychlená chůze se mění v běh - Skáče, hází a chytá, má neohebnou horní část těla - Skok sounož, překročí nízkou překážku
3–4	- Chodí po schodech, střídá nohy, jedna noha je dominantní - Skáče a poskakuje, zapojuje horní část těla - Hází a chytá míč s mírným pohybem horní částí těla, chytá míč do náruče - Stoj se zavřenýma očima, přeskok přes čáru
4–5	- Chodí ze schodů střídá nohy, běhá plynuleji - Hází míč s větší rotací trupu a přenosem váhy, chytá oběma rukama - Přejde po čáře, stoj na špičkách s otevřenýma očima, poskoky na jedné noze, chůze po mírně zvýšené ploše
5–6	- Přejde přes kladinu, přeskočí snožmo nízkou překážku

(zdroj: Bednářová & Šmardová, 2022; Berk & Meyers, 2016)

2.2 Tělesná a psychická zdatnost u dětí

Zdatnost Dvořáková a Engelthalerová (2023, s. 19) definují jako „schopnost vyrovnat se s vnějšími i vnitřními vlivy“. Zdatnost rozlišují na psychickou a tělesnou. Obě představují důležité složky celkové zdatnosti dítěte, které ovlivňují jeho schopnost reagovat na situace každodenního života.

Psychická zdatnost zahrnuje schopnost vyrovnat se s psychickým zatížením, stresem a vnitřním napětím. Je spojena se zdravím a duševní pohodou člověka. U dětí v předškolním věku je její rozvoj propojen s pohybovými činnostmi. Díky nim se děti učí zvládat strach, překonávat překážky, vypořádávat se s neúspěchem a posilovat sebedůvěru (Dvořáková & Engelthalerová, 2023).

V odborné literatuře je tělesná zdatnost členěna na výkonovou zdatnost a zdravotní zdatnost. Výkonová zdatnost se zaměřuje na fyzické schopnosti jedince, zatímco zdravotní zdatnost klade důraz na celkový zdravotní stav, prevenci onemocnění a kvalitu života (Hrabinec, 2024).

Zdravotně orientovaná zdatnost představuje takovou úroveň kondice, která přispívá k udržení a zdraví jedince. Hlavním cílem je prevence onemocnění a zdravotních potíží související s nedostatkem pohybu. Skládá se z několika složek. Jednou z nich je flexibilita, která je popsána v kapitole výše. Poté je aerobní zdatnost, která vyjadřuje schopnost organismu zvládat déletrvající zátěž při činnostech, jako je chůze, běh, plavání nebo jízda na kole. Aerobní zdatnost je spojována s funkcí srdce, cév a dýchacího systému. Další složkou je svalová zdatnost. Je to schopnost svalového aparátu zvládat sílu a vytrvalostní nároky. U dětí se může projevat tím, že unese svůj školní batoh nebo dokáže přeskočit potok. Svalová zdatnost je důležitá pro běžné denní činnosti a pro udržení správného držení těla. Poslední složkou je složení těla, které vyjadřuje poměr svalové a tukové hmoty v těle. Nejčastěji se hodnotí pomocí indexu tělesné hmotnosti (Dvořáková & Engelthalerová, 2023; Hrabinec, 2024).

Kompetence tělesné zdatnosti, které by mělo dítě získat během předškolního vzdělávání jsou následující:

1. Dítě by mělo zvládnout pohybovat se po delší dobu pomocí jednoduchých lokomočních dovedností a udržet přiměřenou fyzickou zátěž, která odpovídá jeho věku.

2. Dítě by mělo umět na základě pokynu zpevnit nebo naopak uvolnit své tělo.
3. Dítě by mělo být schopné protáhnout jednotlivé části těla podle pokynu (Dvořáková, 2013; RVP PV, 2021).

2.3 Vliv pohybových aktivit na vývoj dítěte předškolního věku

Pohybové aktivity a celkově jakýkoliv pohyb přináší dětem řadu přínosů, které se týkají jejich fyzického, psychického, sociálního i kognitivního vývoje. Pohyb je nezbytný pro růst a vývoj všech orgánů těla (Dvořáková & Engelthalerová, 2023).

Z hlediska fyzického přispívá k rozvoji hrubé i jemné motoriky, koordinace, rovnováhy, správného držení těla a celkové tělesné zdatnosti. Podporuje zdravou tělesnou hmotnost, snižuje riziko obezity a související onemocnění, jako je diabetes (cukrovka), srdeční onemocnění nebo duševní poruchy. Dále podporuje vývoj svalů, kloubů, kostí a podílí se na rozvoji vnitřních orgánů a systémů, například dýchacího, nervového, srdečně-cévního a podobně. V raném věku dochází díky pohybu k propojování mozkových center a zlepšení schopnosti reagovat na různé situace (Dollaway et al., 2024; Dvořáková & Engelthalerová, 2023).

Z psychologického hlediska přispívá k posilování sebevědomí, sebedůvěry a pozitivního vnímání vlastního těla. Děti si prostřednictvím pohybových aktivit uvědomují své schopnosti i limity a schopnost sebekontroly. Pohyb také působí jako prevence stresu a úzkosti. Uvolňuje napětí, zlepšuje náladu a celkovou psychickou pohodu. Zvláště u dětí s poruchami pozornosti je to důležité, protože pravidelný pohyb zvyšuje jejich koncentraci a zmírňuje projevy neklidu (Dollaway et al., 2024; Dvořáková & Engelthalerová, 2023).

V sociální oblasti rozvíjí spolupráci, komunikaci, práci v týmu i řešení konfliktů. Děti se učí empatii a respektu k odlišnostem, hlavně při aktivitách s různorodou skupinou dětí. Pohybové aktivity navíc pomáhají usměrňovat přebytečnou energii a tím i snižují výskyt nevhodného chování. Pro některé děti jsou zároveň prostředkem sebevyjádření a možností zažít úspěch v oblasti, ve které vynikají (Dollaway et al., 2024).

Z výzkumu od Gustiana & Puspita (2020), který byl realizovaný na vzorku dětí ve věku 5–6 let, bylo prokázáno, že pravidelné zapojení edukativních her vede k výraznému zlepšení kardiovaskulární výdrže a síly dolních končetin. Autoři Gustiana & Puspita (2020) a Dollaway (2024) se shodují, že hra jako forma pohybu podporuje rozvoj hrubé motoriky, koordinace, svalové síly a celkové fyzické kondice.

3 POMŮCKY PRO POHYBOVÉ AKTIVITY

Pomůcky pro pohybové aktivity sehrávají v prostředí mateřské školy klíčovou roli při začleňování fyzické aktivity do vzdělávacího procesu. Podle McGowan et al. (2024) přispívají pohybové pomůcky nejen k rozvoji motorických dovedností, ale i ke zlepšení soustředění, seberegulace a chování dětí. Učitelé v mateřských školách mohou s pomocí pomůcek propojit fyzickou aktivitu s učením například předmatematické gramotnosti nebo při rozvoji sociálních dovedností. Díky své různorodosti a variabilitě umožňují pomůcky vytvořit prostředí, které motivuje děti k pohybu.

Pomůcky, které se využívají při pohybových činnostech v mateřské škole, lze rozdělit do tří základních skupin. První skupinu tvoří běžné tělocvičné náčiní a nářadí, které se obvykle nachází v tělocvičnách. Tyto pomůcky nabízejí široké množství využití, ale je důležité volit je s ohledem na individuální potřeby dětí. Druhou skupinu představují předměty z každodenního života (vařečka, plastový kelímek). Jejich výhodou je, že se vyskytují v každé domácnosti, a tím zajistíme všem dětem stejné zapojení do aktivit. Třetí skupinu tvoří speciální psychomotorické pomůcky. Tyto pomůcky bývají často barevné a na pohled velmi přitažlivé (Adamírová, 2006).

Ottomanská (2019) proti tomu ve své publikaci uvádí rozdělení pomůcek na tradiční a netradiční. Do tradičních pomůcek zařazuje míče různého typu a materiálu (gumové, pěnové), švihadla, lano, kužely, obruče, balanční pomůcky, dřevěné stavebnice, lavičky, žebřiny, polštáře a padák. Mezi netradiční pomůcky uvádí barevné papíry, noviny, různé přírodniny a plyšáky. Kuderová (2024) doplňuje do netradičních pomůcek víčka od plastových lahví, kuličky, nafukovací balónky a igelitové sáčky. Do netradičních pomůcek bych zařadila i pěnové pomůcky, zejména pěnovou nudli.

3.1 Pěnové pomůcky

Z výzkumu vyplývá, že pohybové aktivity s pěnovými pomůckami vedou k výraznému zlepšení rozvoje rovnováhy, jemné i hrubé motoriky, sebeobsluhy, pozornosti a komunikace s vrstevníky. Pěnové pomůcky jsou ideální pro použití v mateřské škole, protože jsou měkké, lehké, bezpečné a cenově dostupné. Jejich udržitelnost je lehká, jsou barevně přitažlivé a umožňují rozmanité formy využití (Azadian et al., 2025). Níže popisují konkrétní pěnové pomůcky (pěnová nudle, pěnový míč, pěnová podložka), které jsem využívala v praktické části.

Pěnová nudle

Pěnové nudle (obrázek 2) jsou měkké, dlouhé válce vyrobené z odolného pěnového materiálu, které jsou původně určené pro výuku plavání. Dnes je však můžeme využívat i v tělocvičně nebo na hřišti. Dalšími výhodami, které nejsou uvedeny výše, mohou být také jejich ohebnost a délka. Délku si můžete upravit jednoduchým uříznutím podle vaší potřeby. I přesto, že pěnová nudle je cenově dostupná, lze ji nahradit izolačními obaly na potrubí, které jsou trojnásobně levnější (od 15 Kč) než klasické pěnové nudle do vody (od 65 Kč). Nevýhodou těchto izolací je jejich barevná nedostupnost, prodávají se pouze v šedých nebo černých barvách, které pro děti nejsou příliš atraktivní. Aktivitu s pěnovými nudlemi rozvíjejí hrubou i jemnou motoriku, koordinaci, rovnováhu a prostorovou orientaci. Aktivitu jako je balancování nudle na prstu, skákání přes nudli nebo její využití jako „kladiny“, jsou příkladem toho, jak se dá posilovat stabilita a ovládání těla. Pěnové nudle jsou také ideální pro inkluzivní prostředí, protože umožňují zapojení dětí se specifickými potřebami. Aktivitu lze tak snadno upravit podle schopností každého dítěte (Šírerová et al., 2022).



Obrázek 2 Pěnové nudle

(Zdroj: vlastní)

Pěnový míč

Pěnové míče (obrázek 3) bývají nejčastěji vyrobeny z měkké pěny, která je lehká, neklouzavá a pružná. Můžeme je najít v různých velikostech od tenisového míčku po fotbalový míč. Všechny velikosti jsou dostupné v různých barevných variantách, které lze využít pro třídění nebo rozdělování do skupin. Pěnové míče byly vyrobeny, aby děti nebo žáci neměly strach z bolesti při kontaktu s běžnými míči. Díky měkkému materiálu je bezpečný i při nárazu do těla a zvýšilo se tak jejich zapojení do činností s míči (Hartono & Rahayu, 2016). Měkký stlačitelný míč je vhodný pro bezpečné uchopení a manipulaci. Pravidelným stlačováním můžeme posilovat svaly prstů, dlaně a zápěstí, ale také snižovat

napětí a stres. Dále podporujeme rozvoj jemné motoriky a schopnosti koordinace, a to nám pomáhá v běžných činnostech u dětí, jako je oblékání nebo kreslení. Míče lze použít i jako prostředek pro relaxaci nebo smyslové vnímání (Kumar et al., 2021).



Obrázek 3 Pěnové míče

(Zdroj: vlastní)

Pěnová podložka

Pěnová podložka může být vyrobena z měkkého materiálu, který je doplněn o protiskluzový a strukturovaný povrch. Díky své nestabilitě podporují zapojení svalů a zlepšují rovnováhu i koordinaci pohybů. Jsou vhodné pro různé polohy cvičení ve stoje, v sedě, v kleku i v leže (Zumr, 2019). Ve vodním prostředí mluvíme o pěnové desce (obrázek 4), která slouží jako plovoucí opora pro děti, které se teprve seznamují s vodou. Pomáhají překonat strach z vody a tím poskytují pocit jistoty a bezpečí (Vlček et al., 2016).



Obrázek 4 Pěnová podložka

(Zdroj: vlastní)

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA

Praktická část této práce se zaměřuje na návrh, realizaci a evaluaci sady šesti pohybových aktivit využívajících pěnové pomůcky v prostředí mateřské školy. Tyto aktivity jsou určeny dětem předškolního věku a jejich cílem je rozvoj hrubé i jemné motoriky, prostorové orientace, koordinačních schopností a spolupráce ve skupině. Cílem mé praktické části je:

- ✓ Navrhnout, ověřit a evaluovat sadu pohybových aktivit s pěnovými pomůckami.

4.1 Výzkumný soubor

Sadu aktivit jsem realizovala v průběhu šesti týdnů ve vybrané mateřské škole nacházející se v okrese Uherské Hradiště. Tuto mateřskou školu jsem si zvolila na základě mého bydliště a zkušeností z předchozí souvislé pedagogické praxe, kterou jsem zde absolvovala během třetího ročníku. Budova mateřské školy zahrnuje tři třídy a jídelnu, přičemž každá třída je vybavena menší hernou. Pomůcky určené ke cvičení jsou omezené, avšak disponují základním vybavením, jako jsou obruče, lana, kužely a podobně. Mateřská škola má dohodu se základní školou, díky níž každý čtvrtek navštěvují sportovní halu, kde se konají pohybové aktivity. Jedna aktivita byla realizována právě ve sportovní hale, kde jsem zaznamenala určité nevýhody. Prostor haly se ukázal jako velmi velký pro daný počet dětí, a jeho nedělená struktura ztěžovala organizaci aktivit. Po domluvě již byly všechny aktivity realizovány v prostorách herny v mateřské škole. Vždy jsem pracovala s celou třídou, která zahrnuje celkem 24 dětí ve věkovém rozmezí od 5 do 7 let. Počet dětí se však při jednotlivých aktivitách měnil, obvykle se pohyboval mezi 16 a 20 dětmi. Na každém výstupu dohlížela učitelka s dlouholetou praxí, která se také účastnila následné evaluace realizovaných sad aktivit.

4.2 Tvorba sady aktivit

Sada aktivit byla navržena s cílem poskytnout komplexní přípravu pro celkové výstupy. Celkem jsem vytvořila šest aktivit, které jsou tematicky zaměřené na zimní období. Podrobný popis aktivit naleznete v kapitole 5. Aktivity jsou systematicky rozděleny do tří skupiny podle typu použité pěnové pomůcky – aktivity s pěnovou nudlí, aktivity s pěnovým míčem, aktivity s pěnovou podložkou. Každá skupina zahrnuje dvě pohybové aktivity, které jsou strukturovány do několika částí. Daná aktivita začíná motivační složkou, následuje rozcvičení, které zahrnuje zahřátí organismu a protažení. Hlavní část představuje

dynamickou, rušnou aktivitu zaměřenou na rozvoj pohybových dovedností. Na závěr je zařazena relaxační fáze, která slouží k uvolnění a zklidnění dětí. V některých částech se objevují různé cviky, které jsou doloženy fotografiemi. Sada aktivit je určena pro děti ve věkovém rozmezí od 5 do 7 let. Časová náročnost každé sady se pohybuje mezi 25 a 45 minutami. Aktivitu lze realizovat jako celek, avšak jednotlivé dílčí aktivity je možné rovněž vyčlenit a učitel je může použít samostatně. Doporučuji aktivity realizovat ve větší herně nebo menší tělocvičně. Pokud není větší místnost k dispozici, z hlediska bezpečnosti bych doporučila rozdělení dětí do dvou skupin.

4.3 Realizace sady aktivit

Sada aktivit byla realizována v průběhu šesti týdnů v dané mateřské škole. Aktivity byly realizovány vždy ve čtvrtek v odpoledním programu po odpočinku, hygieně a svačině. Aktivity č. 1, 3, 4, 5, 6 byly realizovány přímo v mateřské škole v třídní herně. Výjimkou byla aktivita č. 2, která byla realizována ve sportovní hale. Prostorově mi nejvíce vyhovovala herna, kde jsem pocítovala lepší organizaci celého výstupu než ve sportovní hale. Aktivity byly ověřovány ve třídě Sluníček, kterou navštěvují děti ve věku 5 až 7 let. Aktivity byly uskutečněny přesně v daném pořadí, v jakém se nachází v kapitole 5. Pěnové nudle a pěnové míče jsem měla připravené z domu a pěnové podložky byly k dispozici v mateřské škole. Veškeré pomůcky jsem měla připravené v dostatečném množství pro každé dítě. Tabulka 2 obsahuje přehled aktivit, ze kterého můžeme vyčíst cíle z pohledu dítěte, organizační formy, časovou náročnost a prostředky a pomůcky.

Tabulka 2 *Přehled aktivit*

Aktivita	Cíle z pohledu dítěte	Organizační formy	Časová náročnost	Prostředky a pomůcky
Č.1	Provést cviky dle pokynů Udržet rovnováhu	Řízená činnost	25 minut	Pěnové nudle, spojky pro pěnové nudle, kužely
Č.2	Provést cviky dle pokynů Manipulovat s pěnovou nudlí a míčem	Řízená činnost	40 minut	Pěnové nudle, spojky pro pěnové nudle, kužely, pěnové míče, branka
Č.3	Házet a chytat míč	Řízená činnost	35 minut	Pěnové míče, reproduktor, lano/švihadlo

	Manipulovat s pěnovým míčem			
Č.4	Provést cviky dle pokynů Provést cviky s míčem dle pokynů	Řízená činnost	40 minut	Pěnové míče, pěnové/plyšové kuličky, tři misky (modrá, červená, žlutá)
Č.5	Přejít po pěnových podložkách různými způsoby Spolupracovat s ostatními	Řízená činnost	35 minut	Pěnové podložky, reproduktor
Č.6	Přejít po pěnových podložkách různými způsoby Reagovat na signál	Řízená činnost	30 minut	Pěnové podložky, pytlík, samolepky

4.4 Evaluace sady aktivit

Pro evaluaci jsem zvolila sebereflexi a strukturované pozorování učitelkou. V případě pozorování učitelkou jsem zvolila následující kritéria k hodnocení: Korespondence cílů s aktivitami, komplexnost výstupu, přístup k dětem, připravenost na činnost, schopnost reagovat adekvátně na nečekané situace, návrhy změn. Učitelka měla k dispozici mnou vytvořený pozorovací arch, který naleznete v příloze (Příloha P I). Sebereflexe je zaměřena na celkový průběh výstupů. Následně probíhala komparace hodnocení učitelkou a mé sebereflexe. Doporučení pro praxi poté vznikalo na základě zpětné vazby od učitelky a mých poznatků.

5 SADA AKTIVIT, REALIZACE A EVALUACE

Z teoretické části vyplývá, že pohyb se začíná rozvíjet již v raném dětství, a proto je důležité v mateřské škole systematicky podporovat rozvoj pohybových dovedností. Využitím netradičních pomůcek můžeme zaopatřit větší pestrost výuky a tím i lepší zapojení dětí do pohybových činností. Tato kapitola obsahuje šest pohybových aktivit s pěnovými pomůckami. Rozdělené jsou do tří již zmíněných kategorií. Díky pěnovým pomůckám a jejich využití můžeme bezpečně rozvíjet jemnou i hrubou motoriku, koordinaci a spolupráci dětí v mateřské škole. V tabulkách 3, 6, 9, 10, 13 a 15 jsou rozepsané jednotlivé didaktické strategie, kde popisují cíle z pohledu učitele a dítěte a organizační formy a metody, které jsem využila. Dále obsahují informaci o věku a počtu dětí, kterým jsou aktivity určené, a také o časové náročnosti. Tabulky 4, 5, 7, 8, 11, 12 a 14 obsahují detailní popis jednotlivých cviků dané pohybové aktivity, které jsou doplněny o fotografie správně provedeného cviku.

5.1 Aktivita s pěnovými nudlemi – Svatý Martin

Tabulka 3 Aktivita č. 1 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 1 – SVATÝ MARTIN	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4-24
Cíl z pohledu učitele: • Rozvíjet lokomoční a nelokomoční dovednosti • Rozvíjet koordinaci pohybu	Cíl z pohledu dítěte: • Provést cviky dle pokynů • Udržet rovnováhu
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 25 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností	Pomůcky a prostředky: pěnové nudle (pro každé dítě), spojky pro pěnové nudle, kužely
Motivace:	

Martin jede na koníčku,
když v tom ztratí podkovičku.
V lesklé zbroji, hned se skloní,
žebrák dole slzu roní.
Všude mráz a velká zima,
na žebráka leze rýma.
Martin vůbec neváhá,
plášť vedví mu podává.

Rozcvička:Zahřátí organismu

- **Jízda na koni** – děti drží pěnovou nudli jako uzdu
 - Chůze na místě
 - Chůze ve výponu
 - Poskočná chůze s pokrčováním zánožmo
 - Poskočná chůze s pokrčováním přednožmo
 - Klus normální (běh)
 - Klus přísunný (cval)
- **Martinské troubení** – pěnová nudle se přemění na trubku, a dítě předstírá, že troubí na oslavu příchodu sv. Martina = hluboký nádech a hluboký výdech

„A protože jezdci na koni se vždy protahují před jízdou, tak se taky musíme protáhnout.“

Protážení

- Každé dítě si vezme pěnovou nudli.

Tabulka 4 Popis cviků k aktivitě č. 1 (a)

POPIS	OBRÁZEK
Stoj rozkročný, připažit - Dítě drží nudli v dlaních před tělem, vzpaží a vytáhne tělo co nejvíc směrem vzhůru, poté znovu připaží - Počet opakování (PO): 8x	

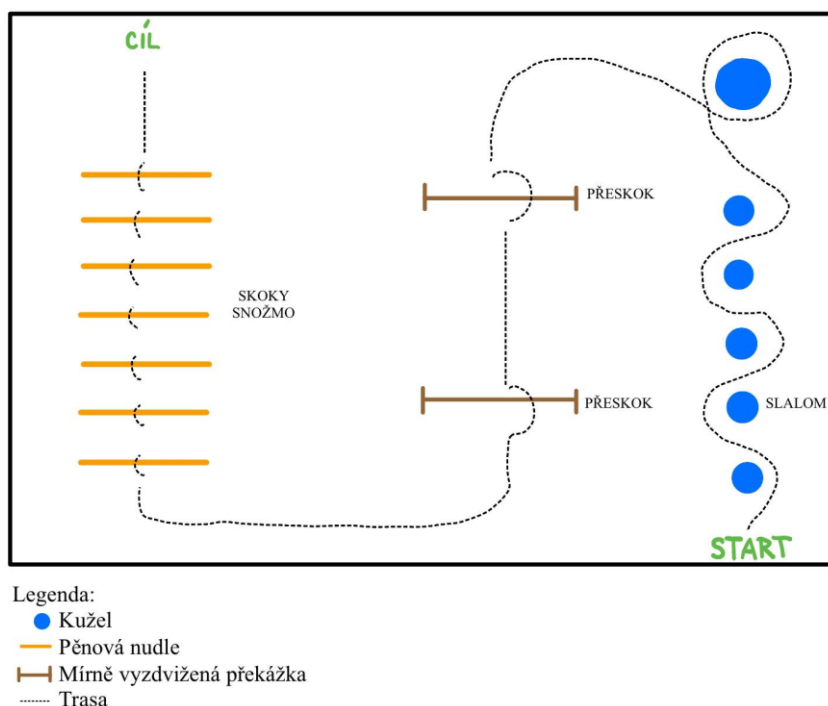
Stoj rozkročný, připážit pokrčmo - Dítě drží nudli; za rameny a uklání se střídavě vpravo a vlevo - PO: 8x	
Stoj rozkročný, připážit - Dítě drží nudli v dlaních před tělem a dělá čelné kruhy souběžně oběma pažemi na jednu stranu a poté na druhou - PO: 4x na jednu stranu, 4x na druhou	
Sed, připážit - dítě drží nudli v dlaních na začátku stehů a pomalu zvedá ruce do vzpažení, přejde postupně do rovného předklonu, povolí a přes kulatě záda zpět do rovného sedu (paže opisují kruh) - PO: 8x	
Sed roznožný - dítě jede pěnovou nudlí po pravé noze do předklonu až ke špičce chodidla, vzpaží a totéž děláme na levé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Leh pokrčmo, připážit pokrčmo - dítě přednoží pravou nohu, zahákne pěnovou nudli za chodidlo a protáhne nohu, totéž na levou nohu - PO: 2x na pravou, 2x na levou (výdrž 10 sekund)	

Stoj, připažit pokrčmo - dítě drží pěnovou nudli za tělem, vzpaží, předpaží (přehodí nudli přes hlavu), mírně se předkloní (pěnová nudle se dotýká země), překročí a ruce dá zpátky za tělo – „švihadlo“ - PO: 8x	
---	--

Hlavní část:

Překážková dráha s motivací „Pomoz sv. Martinovi pokrýt krajinu sněhem“

- Překážkovou dráhu (obrázek 5) jim ukážu a popíšu jaké cviky v jaké části mají dělat. Dráhu můžeme projít i vícekrát s ohledem na čas.



Obrázek 5 Schéma překážkové dráhy

(zdroj: vlastní)

Relaxace:

- „*Ted, když jsme sv. Martinovi pomohli zakrýt krajinu sněhem, musíme nechat koně odpočinout.*“

Tabulka 5 Popis cviků k aktivitě č. 1 (b)

POPIS	OBRÁZEK
Stoj na jedné noze, ruce v bok - Pěnová nudle leží na zemi, dítě stojí na jedné noze a druhou nohou přejíždí po pěnové nudli směrem k patě a palci – poté opakuje na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Stoj, upažit - Pěnová nudle leží na zemi, děti mají obě nohy na pěnové nudli a zkouší balancovat	
Leh na zádech - Dítě si dá pěnovou nudli pod hlavu a zhluboka dýchají	

Dítě, které pohladím, pomalu a potichu se zvedne, odnese pěnovou nudli na své místo a sedne si ke stolu.

5.1.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Aktivity jsou dobře sladěny s cíli. Zaměřují se na rozvoj lokomočních i nelokomočních dovedností, koordinaci pohybu a rovnováhu, což odpovídá stanoveným cílům. Pohybové prvky jsou pestré a vhodné pro věkovou skupinu 5 až 7 let. Výstup obsahuje jak dynamické části (zahřátí, překážková dráha), tak klidnější pasáže (relaxace), což přispívá k vyváženosti. Motivace pomocí básničky je přínosná a podporuje propojení pohybových aktivit s tématem. Uvedení obrázku by mohlo dále zvýšit srozumitelnost a představivost. Celkově studentka projevila empatický přístup tím, že aktivity přizpůsobila dětem tak, aby byly zábavné, srozumitelné a motivující. Struktura výstupu je jasná a dobře organizovaná. Uvedené pomůcky jsou relevantní a snadno dostupné. Studentka měla připravený dostatek pomůcek pro všechny děti. Popisy jednotlivých cviků jsou detailní a srozumitelné. Studentka i přes pár chyb vhodně reagovala na nečekané situace. Snažila se vše vyřešit s klidnou hlavou.

Doporučila bych na začátku i v průběhu celého výstupu více upozorňovat na rizika a bezpečnost. Dále doporučuji zahrnout varianty cviků pro děti s různou úrovní pohybových schopností a přidat vizuální podporu, například obrázky k básničce, které by pomohly s vtáhnutím do děje. Bylo by také přínosné nechat děti vymyslet vlastní „jízdu na koni“ s pěnovou nudlí nebo vlastní verzi zahřátí, čímž by se podpořila jejich kreativita.

5.1.2 Sebereflexe výstupu

Motivační básnička byla dětem již známá, protože jsme s ní pracovaly v předchozích dnech praxe. Jelikož šlo o první výstup s pěnovými nudlemi, děti byly velmi zvědavé a nadšené. Jakmile jsem každému rozdala pěnovou nudli, začaly se mezi sebou dohadovat o barvě a poté se začaly i bouchat. Proto je důležité před rozdělením pěnové pomůcky dětem připomenout pravidla bezpečnosti a vysvětlit, že s pěnovou nudlí nikoho nemlátíme. V části protažení jsem cvik nejprve předvedla a poté chodila po třídě a upravovala děti do správné polohy. Plynule jsme přešly na zahřátí organismu, které probíhalo bez problémů. U překážkové dráhy jsem měla obavy z čekání, než děti přijdou na řadu, ale nakonec se to proměnilo v krásnou vzájemnou podporu a povzbuzování. Dokonce některé děti opravovaly ostatní a říkaly jim, jaké skoky mají dělat, aby to bylo správně. Celkově považuji výstup za vydařený.

5.2 Aktivita s pěnovými nudlemi – Lední hokej

Tabulka 6 Aktivita č. 2 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 2 – LEDNÍ HOKEJ	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4–24
Cíl z pohledu učitele: - Rozvíjet lokomoční a nelokomoční dovednosti - Rozvíjet manipulaci s pomůckami	Cíl z pohledu dítěte: - Provést cviky dle pokynů - Manipulovat s pěnovou nudlí a míčem
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 40 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, rozhovor	Pomůcky a prostředky: pěnové nudle (pro každé dítě), spojky pro pěnové nudle, kužely, pěnové míče (pro každé dítě), branka
Motivace:	

„Děti, blíží se nám zima, začne mrznout a padat sníh. Co všechno můžeme dělat v zimě?“

- Odpovědi (stavět sněhuláka, koulovat se, péct perníčky, lyžovat, **bruslit...**)

„Správně! Někdo z vás řekl bruslení, a kdopak ví s jakým zimním sportem se bruslení spojuje?“

- LEDNÍ HOKEJ!

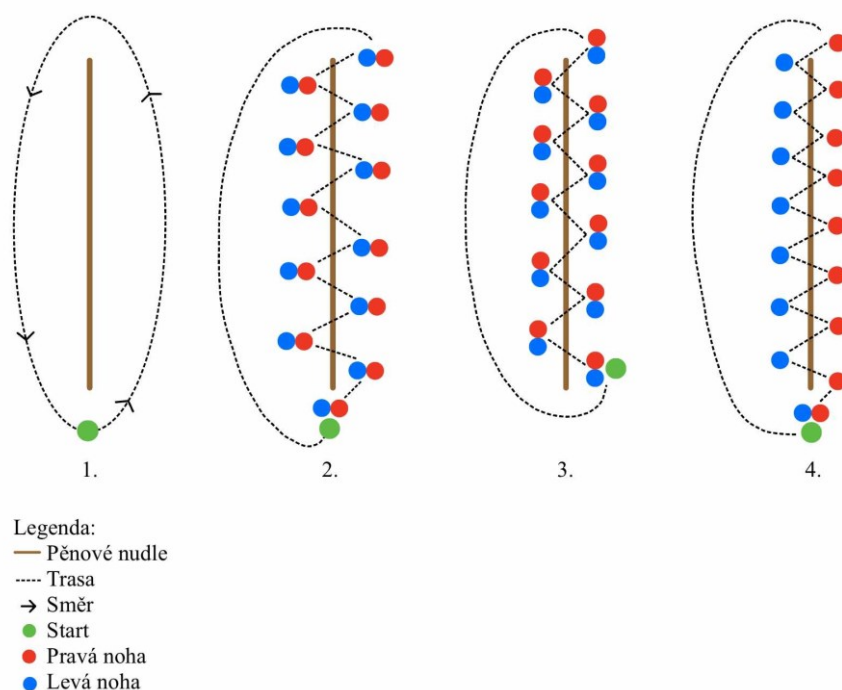
„My všichni se teď přeměníme na hokejisty/hokejistky a vyzkoušíme si, jak takový hokejový trénink vypadá. Jste připraveni?“

Rozcvička:

„Jako správní hokejisti se nejdříve musíme pořádně zahřát.“

Zahřátí organismu (Obrázek 6)

- Spojením nudlí vytvoříme dlouhou rovnou čáru (cca 3 metry)
 - Nejdříve cvik předvedu a poté je děti zopakují
1. Běhání kolem pěnových nudlí – 2x oběhneme
 2. Přeskoky snožmo bokem přes pěnové nudle (vpravo, vlevo) – 2x opakování
 3. Přeskoky snožmo čelem k pěnovým nudlím (vpřed, vzad) – 2x opakování
 4. Přeskoky z jedné nohy na druhou nohu přes pěnové nudle – 2x opakování



Obrázek 6 Schéma činností (a)

(zdroj: vlastní)

„Ted’ jsme se zahřáli, ale ještě se musíme trochu protáhnout předtím, než půjdeme střílet na branku.“

Protahování

- Každé dítě si vezme pěnovou nudli, která představuje hokejku.

Tabulka 7 Popis cviků k aktivitě č. 2 (a)

POPIS	OBRÁZEK
Stoj rozkročný, připázení - dítě drží nudli v dlaních před tělem a střídavě provléká pravou a levou dolní končetinu prostorem mezi pažemi a nudlí - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Sed - dítě drží nudli v dlaních na stehnech a střídavě provléká pravou a levou dolní končetinu prostorem mezi pažemi a nudlí - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Leh pokrčmo - dítě drží nudli v dlaních na pánvi a střídavě provléká pravou a levou dolní končetinu prostorem mezi pažemi a nudlí - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Leh pokrčmo, připážit - dítě nudli drží na konci dlaněmi cca 30 cm od sebe na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly - zvedá pánvi a vrací se zpět do původní polohy - PO: 8x	

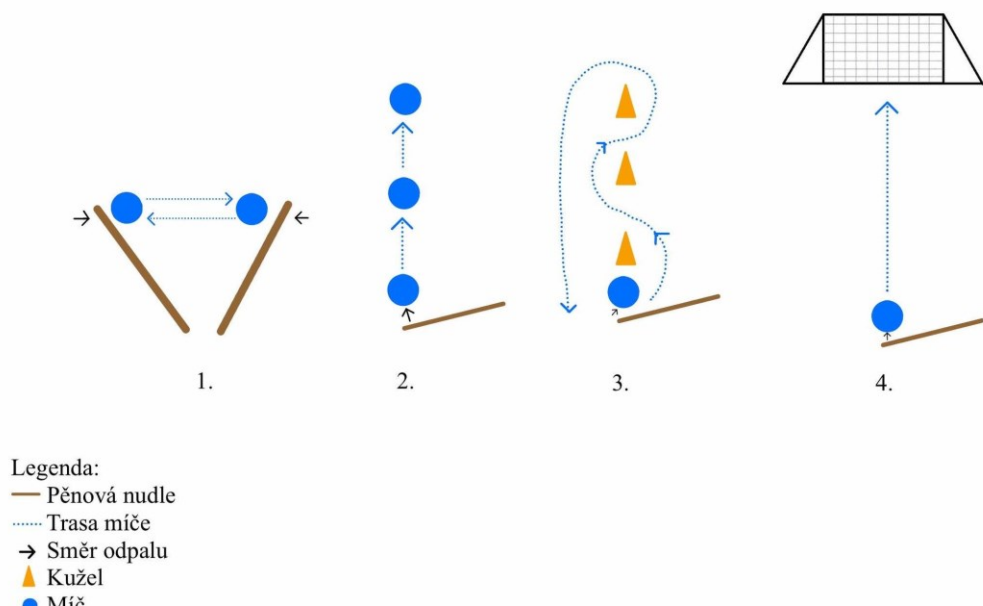
Leh pokrčmo, připažit - dítě nudli drží na konci dlaněmi cca 30 cm od sebe na zemi v prostoru mezi hýžděmi a chodidly - Dítě předkloní hlavu, přitáhne hlavu k hrudníku, zapojí břišní svaly, podsadí pánev a roluje nudli směrem k chodidlům a zpátky - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Leh na břiše, čelo na podložce, zapažit poníž - Dítě drží nudli podélně na páteři v dlaních - Zatáhne ramena dolů a nudli mírně posune směrem k chodidlům (čelo musí být stále na podložce) - PO: 8x	
Leh na břiše, čelo na podložce, zapažit poníž - Dítě drží nudli podélně na páteři v dlaních - Dítě ramena zvedne nad podložku tím, že zatáhne lopatky k sobě, nudli mírně nadzvedne nad páteř a vrátí zpět - PO: 8x	
Sed turecký - Dítě drží v dlaních nudli na koncích za rameny - Dítě dělá mírné úklony trupu na jednu a potom na druhou stranu (hýždě musí být stále na zemi) - PO: 4x na pravou, 4x na levou	

Sed turecký - Dítě drží v dlaních nudli na koncích za rameny - Dítě se pomalu otáčí trupem a hlavou na jednu stranu, zpátky na střed a potom na druhou stranu - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
---	--

Hlavní část:

„Tak jsme se protáhli, zahřáli a přišel čas na trénování odpalu do branky. (obrázek 7)

- Každé dítě si vezme pěnovou nudli jako hokejku a drží ji oběma rukama.
1. Pomocí pěnové nudle zkusí posunovat míč z pravé strany na levou a opačně.
 2. Pomocí pěnové nudle zkusí posunovat míč z jedné strany na druhou stranu.
 3. Pomocí pěnové nudle zkusí slalomem posunovat míč.
 4. Pomocí pěnové nudle zkusí vystřelit na bránu (každý by měl mít minimálně 2 pokusy)



Obrázek 7 Schéma činností (b)

(zdroj: vlastní)

Relaxace:

„Po náročném tréninku je nutné si odpočinout.“

- Každé dítě má pěnovou nudli

Tabulka 8 Popis cviků k aktivitě č. 2 (b)

POPIS	OBRÁZEK
Mírný stoj rozkročný - Dítě s nádechem zvedá v levé ruce nudli přendá si ji do pravé ruky a s výdechem pokládá pravou ruku dolů - PO: 8x	
Sed roznožný - Dítě roluje pěnovou nudli po pravé noze od pánve až k chodidlům a zpátky, poté opakuje na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Sed skrčmo - Dítě si umístí pěnovou nudli pod chodidla a roluje směrem dopředu a dozadu několikrát za sebou - PO: 8x	

Ke konci všichni odevzdají pěnové nudle a v kolečku se rozloučíme pokřikem – „Hokejistům zdar – ZDAR!“

5.2.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Stanovené cíle jsou v souladu s navrženými aktivitami. Program efektivně rozvíjí lokomoční i nelokomoční dovednosti a zaměřuje se na manipulaci s pomůckami. Využití pěnových nudlí jako hokejek je kreativní a podporuje tematické propojení s hokejem. Aktivita jsou pestré a dobře vyvážené mezi dynamickou a klidovou částí. Rozcvička a zahřátí organismu plynule přecházejí do hlavní části, která se zaměřuje na práci s míčem a odpaly do branky. Relaxační fáze na závěr umožňuje dětem zklidnění po fyzické aktivitě. Při výstupu prokázala velmi dobrý a vhodný přístup k dětem, který byl založen na respektu a trpělivosti. Dokázala vytvořit příjemné a podporující prostředí, ve kterém se děti cítily bezpečně a měly prostor se aktivně zapojit. Komunikace s dětmi byla jasná a srozumitelná, čímž podpořila jejich porozumění aktivitám a zajistila plynulý průběh činnosti, ale doporučuji více pracovat s hlasem a nebát se víc mluvit. Na výstup byla dobře připravená, měla dostatek pomůcek pro všechny děti a jasně stanovené cíle. Aktivita byly srozumitelné a děti se mohly plynule

zapojit. Přechody mezi činnostmi však byly trochu kostrbaté, což vedlo ke krátkým momentům zmatení a chaosu u dětí. Pro zlepšení může využít signály nebo říkanky, které dětem usnadní orientaci a zajistí plynulejší návaznost aktivit. Studentka se snažila vhodně reagovat na nečekané situace a vše řešit s klidnou hlavou. Doporučila bych na začátku i v průběhu celého výstupu více upozorňovat na rizika a bezpečnost. Dále doporučuji mít připravené jednodušší i náročnější varianty cviků, aby se mohly zapojit děti s různou úrovní pohybových dovedností. Také by bylo přínosné, nechat děti vymyslet vlastní způsob, jak si zahrát hokej s pěnovými nudlemi, což by podpořilo jejich myšlení a kreativitu.

5.2.2 Sebereflexe výstupu

I když jsem aktivitu pojmenovala „Lední hokej“, ve skutečnosti byl výstup pojatý spíše jako trénink hokejistů. Dětem jsem vysvětlila, že si vyzkoušíme, jak takový trénink probíhá. U několika chlapců však došlo k nedorozumění, protože očekávali skutečnou hru a opakovaně se ptali, kdy už si ten hokej zahrajeme. Musela jsem jim proto několikrát vysvětlit, že dnes nebudeme hrát přímo hokej, ale zaměříme se pouze na nácvik odpalu na branku. Dalším problémem byl příliš velký prostor, protože tento výstup jako jediný probíhal v multifunkční hale. Pro děti byla hala příliš rozlehlá, což stěžovalo jejich usměrňování a organizaci aktivit. Bylo pro mě náročné udržet děti v určeném prostoru, protože nešlo jasně vymezit hranice, ve kterých by se měly pohybovat. To vedlo k tomu, že jsem musela zvyšovat hlas, aby mě vůbec slyšely. Zahřátí organismu trvalo déle, než jsem očekávala, takže jsem musela vynechat bod 3 (slalom) v hlavní části kvůli časovému omezení, abychom stihli všechny ostatní aktivity. Přesto byly cíle výstupu splněny.

5.2.3 Modifikace aktivity – Lední hokej

Motivaci, část rozcvičky (protažení) a relaxaci bych neměnila. V části zahřátí organismu bych zjednodušila jednotlivé úkoly a zároveň bych dané úkoly prováděla pouze jednou, abychom se tím příliš nezdrželi.

Úprava 1 zahřátí organismu

1. Běhání kolem pěnových nudlí (zůstává stejné)
2. Překračování pěnových nudlí bokem
3. Překračování pěnových nudlí čelem

Úprava 2 zahřátí organismu

- Dětem rozdáme pěnové nudle a pěnové míčky. Předem určíme pravidla bezpečnosti. Řekneme jim, že mají prostor vymyslet svůj způsob hraní s pěnovými pomůckami, jakkoli si mohou vyzkoušet manipulaci s pěnovou nudlí a míčkem.
- Učitelka sleduje jejich kreativitu a zároveň dbá na bezpečnost.

5.3 Aktivita s pěnovým míčem – Koulovačka**Tabulka 9** Aktivita č. 3 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 3 – KOULOVAČKA	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4–24
Cíl z pohledu učitele: • Rozvíjet koordinaci ruky a oka • Rozvíjet manipulaci s pomůckami	Cíl z pohledu dítěte: • Házet a chytat míč • Manipulovat s pěnovým míčem
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 35 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, rozhovor	Pomůcky a prostředky: pěnové míče (pro každé dítě), reproduktor, lano/švihadlo
Motivace:	

„Už je venku docela zima, že? Ale zatím nám žádný sníh nenapadl. Pojďme si spolu vytvořit sněhové koule a třeba ten sníh brzy napadne.“

Rozcvička:Zahřátí organismu

- Míčky jsou rozmístěné po celé herně a hraje hudba. Děti běhají mezi míčky a jakmile přestane hrát hudba, děti se zastaví, vezmou nejbližší míček a oběma rukama vyhodí míček nahoru a zkusí jej chytout. Na hudbu běží dál.

Každému dítěti jsem rozdala jeden pěnový míček, který znázorňoval „sněhovou kouli“. Sedíme v kruhu a míček držíme v ruce.

Protažení

1. Stlačit míček 3x v pravé a potom v levé ruce.
2. Stlačit míček 3 x dlaněmi proti sobě.
3. Přehazovat míček z pravé ruky do levé a naopak.
4. Bez míčku. Třít dlaněmi.

Hlavní část:Příprava na házení

- Každé dítě si vezme jeden míček.
- Děti se postaví do řady vedle sebe na jednu stranu herny. Každé z nich drží míček v jedné ruce – praváci v pravé ruce, leváci v levé. Ruka s míčkem je natažená dozadu a opačná noha je nakročená dopředu. Druhá ruka směřuje šikmo vzhůru dopředu.
- Na daný signál všechny děti najednou odhodí míček tak, aby letěl obloukem vzhůru a poté dopadl na zem. Po odhození běží pro svůj míček a vracejí se zpět na své místo.

Koulovačka

- Děti rozdělím na dvě družstva. Pomocí lana nebo švihadel se místnost rozdělí na dvě části – každé družstvo má svou polovinu. Na daný signál začnou děti házet míčky ze své strany do prostoru soupeřova týmu. Když zazní konečný signál, házení se zastaví. Poté se všechny míčky, které zůstaly na jejich straně, sesbírají na jednu hromadu a společně se spočítají. Vítězí to družstvo, které má na své polovině méně míčků.

Relaxace:

- Každé dítě má jeden míček. Najde si svoje místo volně po prostoru, aby měl kolem sebe prostor. Lehne si na záda, mírně pokrčí nohy a ruce nechá volně položené podél těla. Položí si míček na břicho a s představou, že se má míček pohybovat nahoru a dolů, dýchá do břicha. Dítě dýchá volně a přirozeně.

5.3.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Cíle byly jasně definované a odpovídaly navrženým aktivitám. Aktivita efektivně podporovaly rozvoj koordinace ruky a oka i manipulaci s míčem. Přejít od jednoduchých cviků k nácviku házení a následné hře byl přirozený a postupně rozvíjel dovednosti dětí. Výstup byl dobře strukturovaný a přechody mezi jednotlivými aktivitami byly plynulé. Měla nachystaný dostatek pomůcek pro každé dítě. Studentka měla velmi vstřícný a podporující přístup k dětem, který byl přizpůsoben jejich věku a schopnostem. Instrukce podávala jasně a srozumitelně. Během aktivit děti povzbuzovala a vytvářela příjemnou atmosféru. Během aktivit vhodně reagovala na rozdílné pohybové schopnosti dětí a přizpůsobila aktivity tak, aby se mohly zapojit všechny děti. Pro děti, které měly problémy s házením, nabídla

vhodnou alternativu. Při hře také rychle reagovala na případné zmatky a dětem jasně vysvětlila pravidla, což vedlo k hladkému průběhu hry.

5.3.2 Sebereflexe výstupu

Motivace v podobě zimních her byla úspěšná. Během rozcvičky s míčky jsem děti připravila na hlavní část a postupně je vedla k osvojení házení a chytání. Uvědomila jsem si, že při rozcvičce jsem mohla více podpořit děti v zapojení obou rukou při manipulaci s míčky. Většina dětí automaticky používala dominantní ruku, takže příště bych se více zaměřila na střídání rukou, aby se rozvíjela celková obratnost. Některé děti měly potíže s házením a chytáním míčku, a proto jsem jim nabídla jednodušší variantu (házení z menší vzdálenosti, možnost míček nejprve odrážet dlaněmi). Další věc, na kterou jsem musela reagovat, byl obrovský zápal do hry. Některé děti házely míčky velmi rychle a chaoticky, a tak jsem musela hru několikrát pozastavit a uklidnit je v rámci jejich bezpečnosti. Během výstupu se mi podařilo u většiny dětí naplnit stanovené cíle. U dětí, které měly potíže s chytáním, bylo potřeba věnovat více času nácviku, aby byl cíl dosažen.

5.4 Aktivita s pěnovým míčem – Sběr plodů

Tabulka 10 Aktivita č. 4 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 4 – SBĚR PLODŮ	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4–24
Cíl z pohledu učitele: • Rozvíjet lokomoční a nelokomoční dovednosti • Podpořit správný vývoj nožní klenby	Cíl z pohledu dítěte: • Provést cviky dle pokynů • Provést cviky s míčem dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 40 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, rozhovor	Pomůcky a prostředky: pěnové míče (pro každé dítě), pěnové/plyšové kuličky, tři misky (modrá, červená, žlutá)

Motivace:

„Víte děti, co dělají zvířátka v zimě? (odpovědi – spinkají, hrají si...) A co musí udělat zvířátka před zimou? Správně, nasbírat si co nejvíce potravy. Tak my jim trochu pomůžeme, co vy na to?“

Rozcvička:Zahřátí organismu

- Míčky, které jsou modré, červené a žluté, jsou volně rozmístěné na jedné straně herny. Na druhé straně herny jsou tři misky, které jsou označené stejnými barvami jak míčky. Úkolem dětí je posbírat a správně roztrídít míčky podle barvy.
- V rámci usměrnění dětí a jejich bezpečnosti lze vyslat děti po skupinách, po dvojici nebo pro jednu barvu (všichni chlapci donesou červený míček, Maruška a Anička donesou žlutý míček).

Protažení

- Každé dítě dostane pěnový míček

Tabulka 11 *Popis cviků k aktivitě č. 4 (a)*

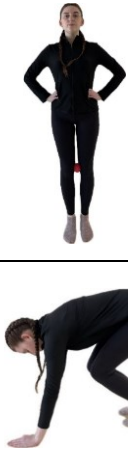
POPIS	OBRÁZEK
Stoj na levé, pravé chodidlo na míčku - Dítě stlačí míček rovnoběžně s podlahou a uvolní - Provádíme cvik i na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Stoj na levé, pravé chodidlo na míčku - Dítě sevře míček prsty a svaly klenby nožní, následně uvolní - Provádíme cvik i na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Stoj na levé, pravé chodidlo na míčku - Dítě stlačí míček, přejede chodidlem přes míček až na špičku, provede nádech a s vydechnutím se vrátí do původního postavení - Provádíme cvik i na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	

Stoj na levé, pravé chodidlo na míčku - Dítě stlačí míček, přejede chodidlem přes míček až na patu, provede nádech a s vydechnutím se vrátí do původního postavení - Provádíme cvik i na druhé noze - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
--	--

Hlavní část:

Zajíc a medvěd

Tabulka 12 Popis cviků k aktivitě č. 4 (b)

	POPIS	OBRÁZEK
Zajíc	Skok snožmo, míček mezi kolena - Dítě skáče na místě s míčem mezi kolena	
	Skok ve vzporu dřepmo s oporou o dlaně, míč mezi kotníky - Dítě skáče s míčem mezi kotníky na druhou stranu herny	
Medvěd	Stoj roznožný, připažit - Dítě položí míč na zem před sebe, s nádechem vzpaží a s výdechem připaží - PO: 8x	
	Sed turecký, předpažit pokrčmo - Dítě drží míč a tlačí do něj dlaněmi - PO: 8x	

	Sed turecký, předpažit - Dítě drží míč a tlačí do něj dlaněmi - PO: 8x	
	Sed na patách, předklon - Dítě kutálí míč, co nejdál dopředu a zpátky - Hýždě musí být stále na patách, nesmí se zvedat - PO: 4x	

Sběr plodů

- Na jedné straně herny jsou rozházeny plyšové/pěnové kuličky (průměr 1-1,5 cm), na druhé straně jsou děti. Děti mají za úkol dle pokynu učitelky donést pomocí prstů na noze pěnovou kuličku dané barvy. Například:
 - o Všichni chlapeci mi donesou jednu zelenou kuličku.
 - o Všechna děvčata mi donesou dvě růžové kuličky,
 - o Maruško s Emilkou. Doneste mi každá jednu červenou a tři žluté kuličky.

Relaxace:

„A protože už zvířátka mají nasbíranou potravu, mohou ulehnout k zimnímu spánku a my s nimi.“

- Děti leží na zemi na boku schoulená jako zvířátka v pelíšku.

5.4.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Cíle byly jasně stanovené a aktivity k nim dobře směřovaly. Sběr míčků a kuliček, ať už rukama nebo nohou, efektivně rozvíjel jemnou motoriku. Výstup byl dobře strukturovaný. Ke všem aktivitám měla připravený dostatek pomůcek. Rozcvička byla vhodně zaměřená na procvičení nohou a postupně připravila děti na hlavní část. Přístup k dětem byl citlivý a zároveň dobře motivující. Využila pro ně srozumitelnou motivaci, což dětem pomohlo lépe se vcítit co děje a zapojit do aktivit. Celý výstup byl provázaný touto motivací. Instrukce byly formulovány jasně a srozumitelně. Tím si zajistila hladký průběh celé aktivity. Výstup

měla promyšlený, avšak doporučila bych, mít připravené alternativy pro děti, kterým by nešlo zvednout kuličku prsty u nohou.

5.4.2 Sebereflexe výstupu

Výstup z mého pohledu se vydařil. Děti aktivita bavila a dobře reagovaly na motivaci spojenou se zvířátky a jejich přípravou na zimu. Téma bylo pro ně známé, a právě to podpořilo jejich zapojení do činnosti. U aktivity „Zajíc a medvěd“ jsem se mohla nejprve zeptat dětí, jak si myslí, že se tato zvířátka pohybují, místo toho, abych rovnou přešla k samotným cvikům. Tím bych podpořila jejich zapojení a představivost. Dále během aktivity „Sběr plodů“ jsem si uvědomila, že by bylo vhodné více rozebrat techniku a jít po menších krocích. Více to vysvětlit a začít pouze uchopením kuličky a jejím nadzvednutím. Také jsem si všimla, že některé děti se během sběru příliš soustředily na rychlost, a ne na pečlivost. Příště bych mohla opakovat a zdůraznit, že nejde jen o rychlost, ale o pečlivé provedení úkolu.

5.5 Aktivita s pěnovou podložkou – Ledové kry

Tabulka 13 Aktivita č. 5 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 5 – LEDOVÉ KRY	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4–24
Cíl z pohledu učitele: • Rozvíjet koordinaci těla • Podpořit spolupráci při hře	Cíl z pohledu dítěte: • Přejít po pěnových podložkách různými způsoby • Spolupracovat s ostatními
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 35 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, rozhovor	Pomůcky a prostředky: pěnové podložky (pro každé dítě), reproduktor

Motivace:

„Představte si, že jsme se ocitli na pustém ledovém ostrově! Všude kolem nás je jen sníh a led. Je tu zima, fouká studený vítr a my se musíme dostat pryč. Ale pozor! Kolem ostrova je jen ledová voda, do které nesmíme spadnout. Naštěstí máme ledové kry, po kterých můžeme přeskakovat a dostat se do bezpečí. Abychom to zvládli, musíme si navzájem pomáhat a spolupracovat. Jste připraveni?“

Rozcvička:Zahřátí organismu – Stoupni na ledovou kru/Najdi domeček

- Pěnové podložky jsou rozmístěné po celé herně a představují domečky. Když hraje hudba, dítě běhá mezi nimi, jakmile se hudba zastaví, dítě musí utíkat do nejbližšího domečku (stát na podložce).
- Hru lze modifikovat i na vypadávaní (rozmístit o jednu podložku méně, než je počet dětí).

Protažení

- Každé dítě dostane pěnovou podložku

Tabulka 14 *Popis cviků k aktivitě č. 5*

POPIS	OBRÁZEK
Klek sedmo - Dítě má položené ruce na podložce před koleny a postupně ohýbá páteř - Důležité je podsazení pánve a předklon hlavy - PO: 4x	
Klek sedmo - Dítě má položené ruce na podložce před koleny, mírně se ukloní a otočí hlavu na jednu stranu, podívá se na chodidla a totéž opakuje na druhou stranu - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Klek sedmo - Dítě má položené předloktí na podložce před koleny, pokrčí upažmo a otočí se na jednu stranu, podívá se na loket, a to samé provede na druhou stranu - Hýždě musí být stále na patách, nesmí se zvedat - PO: 4x na pravou, 4x na levou	

Klek sedmo - Dítě má položené předloktí na podložce před kolena, zanoží pravou nohu, mírně nakloní trup, otočí hlavu vlevo a podívá se na pravé chodidlo, totéž opakuje na druhou stranu - PO: 4x na pravou, 4x na levou	
Dřep - Dítě má položené ruce na podložce před chodidly, ruce zůstávají na podložce, dítě si stoupne a udělá hluboký předklon s předklonem hlavy - Pokud jsou svaly zkrácené lze podložku postavit - PO: 4x	
Dřep - Dítě má položené ruce na podložce před chodidly, dítě zanoží pravou nohu a přeskokem ji vymění, několikrát opakujeme - PO: 8x na pravou, 8x na levou	

Hlavní část:

Přebrod' vodu 1

- Pěnové podložky poskládám těsně za sebou. Tímto vytvořím pomyslnou lávku přes vodu. Děti je přejdou podle pokynů:
 - Přejdi lávku s tím, že budeš nohy dávat těsně za sebe.
 - Přejdi lávku jako kočka (po čtyřech).
 - Přejdi lávku po špičkách.
 - Přejdi lávku po patách.

- Pěnové podložky poskládám za sebou s mírnou mezerou mezi nimi. Děti znovu opakují podle pokynů:
 - Přejdi po podložkách velkými kroky.
 - Přeskoč podložky snožmo.

Přebrod' vodu 2

- Děti rozdělím na dvě skupiny. Každá skupina dostane tolik pěnových podložek, kolik je ve skupině dětí a k tomu dvě navíc. Obě skupiny stojí v zástupu na jedné straně herny a mají za úkol dostat se pomocí podložek na druhou stranu herny.
 - Pokud je to příliš lehké, můžeme odebrat jednu nebo více podložek.

Relaxace:

Děti leží břichem k zemi, ruce mají pod čelem a pěnovou podložku mají položenou na zádech. Volně dýchají, poslouchají zvuky vody a představují si, jak se pomalu led rozpouští.

5.5.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Aktivity byly dobře přizpůsobené stanoveným cílům. Výběr pomůcek byl vhodný a dostatečný pro realizaci aktivit. Zaměření na koordinaci těla a spolupráci se odráželo v průběhu celé činnosti. Rozcvička vhodně připravila děti na další aktivity. Přechody mezi aktivitami byly plynulé a aktivity postupně budovaly dovednosti dětí. K dětem se chovala velmi hezky a s respektem. Díky poutavé motivaci děti zapojila do aktivity. Pokyny byly srozumitelné, což usnadnilo zapojení všech dětí a zvládnutí úkolů. Velmi pozitivně hodnotím aktivitu, která se zaměřuje na spolupráci mezi dětmi, jejich vzájemnou komunikaci a týmovou soudržnost. Během celého výstupu vhodně reagovala na potřeby dětí a zajistila, aby se všechny cítily jistě a mohly se do činnosti zapojit podle svých schopností. Kdyby to bylo téma na více dnů, doporučila bych využít dětskou kreativitu a ve výtvarné činnosti si samy namalovat ledové kry, které by poté mohly sloužit jako výzdoba k tomuto výstupu. Následně by si mohly vymyslet vlastní způsob přechodu přes ledové kry.

5.5.2 Sebereflexe výstupu

Motivace příběhem mi pomohla děti vtáhnout do role. Pro příště bych to doplnila obrázky například z Antarktidy nebo jiných plovoucích ledovců, což by více podpořilo jejich představivost. U protahování jsem dané cviky vždy předvedla a poté chodila mezi nimi a případně upravovala jejich pozice. Během hlavní části se mi podařilo splnit stanovené cíle.

V aktivitě „Přebrod’ vodu 1“ jsem postupovala od nejjednodušší varianty až po tu nejtěžší, kde si děti mohly určit, zda chtějí nejtěžší variantu zkusit nebo ne. Měla jsem obavy z aktivity „Přebrod’ vodu 2“, ale děti to zvládly skvěle. Hezky mezi sebou spolupracovaly a byly vidět jisté známky přemýšlení nad strategií. Bavilo je to natolik, že jsme tu aktivitu udělaly znovu, s tím že jsem se přidala k nim a byl z nás jeden velký tým, který měl za úkol stejný cíl. Relaxaci jsem doplnila zvuky kapající vody, které pomohly k většímu soustředění a zklidnění.

5.6 Aktivity s pěnovou podložkou – Ztracený poklad

Tabulka 15 Aktivita č. 6 Didaktické strategie

AKTIVITA Č. 6 – ZTRACENÝ POKLAD	
Věková kategorie: 5-7 let	Počet dětí: 4–24
Cíl z pohledu učitele: • Rozvíjet koordinaci těla • Rozvíjet sluchové vnímání	Cíl z pohledu dítěte: • Přejít po pěnových podložkách různými způsoby • Reagovat na signál
Organizační forma: řízená činnost	Časová náročnost: 30 minut
Metody: Vysvětlování, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, rozhovor	Pomůcky a prostředky: pěnové podložky (pro každé dítě), pytlík, samolepky

Motivace:

„Děti, dneska ráno jsem obdržela dopis z kouzelného Ledového království od krále a královny! Co myslíte, že nám v něm píšou?“

Obsah dopisu

Milá Sluníčka,

Obracíme se na vás s velkou prosbou. Během včerejší noci nám byl ukraden královský poklad z naší pokladnice. V poslední zprávě od našich hledačů jsme se dozvěděli, že zlodějem je čarodějnice, která se s pokladem usadila v jejím doupěti. Chcete-li se k ní dostat musíte projít těžkými zkouškami. Budete tak stateční a pomůžete nám ho získat zpět?

Král a Královna z Ledového království

Rozcvička:Zahřátí organismu

- Děti běhají volně po prostoru mezi pěnovými podložkami.
- Na můj pokyn se změni v pohádkové bytosti:
 - o „*Jste draci, mávejte křídly.*“ – ruce nahoru a dolů
 - o „*Jedete na koni a klusáte.*“ – běh s vysokými koleny
 - o „*Jste víly, a lehce poletujte z jednoho květu na druhý květ.*“ – skoky snožmo
 - o „*Jste princové a princezny, kráčejte s rovnými zády*“ – chůze s narovnanými zády

Protažení

- Děti stojí na pěnových podložkách a opakují pohyby:
 - o „*Máváme královské rodině.*“ – úklon do stran
 - o „*Čarujeme kouzelnou hůlkou.*“ – kroužíme zápěstím, lokty, celými pažemi
 - o „*Sbíráme kouzelné květiny.*“ – dotkneme se prstů u nohou

Hlavní část:Cesta přes most

- Pěnové podložky jsou rozmístěny v řadě s mezerami za sebou jako „kouzelný most“.
- Děti musí přejít z jedné strany na druhou, aniž by spadly do „otrávené řeky“.
 - o Chůze po podložkách
 - o Skákání snožmo z podložky na podložku
 - o Přejití pozpátku pro větší výzvu – pouze pro dobrovolníky

Útěk před čarodějnici

- Děti sedí na pěnových podložkách, které představují ochranný štít před kouzly.
- Jen pro tuto chvíli se učitelka přemění na čarodějnici, která kouzlí (chodí kolem dětí a říká různá zaklínadla podle její fantazie).
- Mezi zaklínadly zvolá část těla a děti si danou část těla musí schovat za pěnovou podložku

Relaxace:

Děti si lehnou, položí hlavu na pěnové podložky, zavřou oči a vyprávím: *„Podařilo se nám získat poklad zpátky! Ted' si můžeme odpočinout. Král s královnou vám poslali měkké obláčky, na kterých se dostaneme zpátky domů. Zavřete oči a představte si, jak se vznášíte.“* – děti v klidu dýchají, a jakmile jim poklepu na rameno nebo je pohladím, přesunou se do kruhu. Sedíme všichni v kruhu a rozdám jim poklad, který jsme získali zpět.

- Poklad si učitelka může zvolit jakýkoli, v mém případě to byly samolepky.

5.6.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Cíle byly jasně formulovány a odpovídaly průběhu aktivit. Struktura výstupu byla dobře propracovaná a jednotlivé aktivity na sebe navazovaly. Oceňuji motivaci pomocí vytvořeného dopisu s příběhem o ztraceném pokladu. Během motivace velmi dobře pracovala s hlasem a intonací. Pro děti to tak mělo větší efekt zapojení do činnosti. Kladně hodnotím, jak dokázala celý program propojit s daným příběhem, který děti motivoval a udržoval jejich pozornost. Pokyny byly formulovány srozumitelně. Zohlednila rozdílné schopnosti dětí a dala jim možnost volby a díky tomu podpořila jejich sebedůvěru. Studentka byla na činnost pečlivě připravená, což se projevilo v dobře promyšleném průběhu a vhodném využití pomůcek, kdy pěnové podložky plnily různé funkce během celého výstupu. Studentka dokázala pohotově reagovat na nečekané situace a přizpůsobit průběh aktivity tak, aby se mohly zapojit všechny děti. Jediné doporučení by bylo, doplnit jednodušší varianty pro děti, které mají obtíže s rovnováhou nebo skoky (například možnost přecházet podložky s oporou). K tomu by bylo vhodné využít spolupráci mezi dětmi, například tím, že by si vzájemně pomáhaly při přechodu mostu.

5.6.2 Sebereflexe výstupu

Výstup, během kterého se mi podařilo naplnit stanovené cíle, se dle mého názoru vydařil. Motivace dopisem s příběhem fungovala velmi dobře a podpořila zapojení dětí do činnosti. Přechody mezi jednotlivými částmi byly plynulé a děti vždy věděly, co mají dělat. Snažila jsem se na nečekané situace reagovat rychle a přizpůsobit činnosti tak, aby se mohly zapojit všechny děti bez ohledu na jejich individuální schopnosti. Uvědomila jsem si menší nejistotu při aktivitě „Útěk před čarodějnici“, protože jsem neměla předem připravená zaklínadla a musela jsem je vymýšlet na místě. Nikdo si toho však nevšiml a hra probíhala plynule, takže to byla spíše jen poznámka pro mne ode mne. I přesto, že to děti nepotřebovaly, bych dále

mohla vymyslet jednodušší způsob přechodu přes podložky pro děti s různou úrovní pohybových aktivit. Výstup mi ukázal, jak důležitá je motivace a její propojení s celou aktivitou.

6 EVALUACE

6.1 Celkové hodnocení od učitelky z mateřské školy

Celkově aktivity hodnotím kladně. Samozřejmě vždy jde něco vylepšit, ale studentka prokázala schopnost skvělé přípravy všech šesti výstupů. Během celkové realizace byl vidět pokrok v práci s hlasem a v jejích reakcích na různé situace. Snažila se mít individuální přístup k dětem, ale v některých chvílích to nejde ani zkušenějším učitelkám. Struktura výstupu se skládala ze stejných částí (motivace, rozevíčka, hlavní část, relaxace), ale studentka dokázala každý výstup pojat trochu jiným způsobem. Oceňuji, že jednotlivá témata aktivit provází vždy celý výstup, od motivaci až po relaxaci. Pro děti to byly velmi zajímavé pohybové aktivity. Nejvíce si užily aktivity s pěnovými nudlemi, protože byly zvyklé, že pěnové nudle se používají pouze ve vodě, a tak to pro ně bylo zajímavější. Jsem ráda, že díky jejím výstupům, jsem byla obohacena o další zkušenosti s pěnovými pomůckami. Líbí se mi, že jednotlivé cviky/hry mohu využít i samostatně během celého roku a obohatit tím program pro děti.

6.2 Vlastní celkové hodnocení

Z mého pohledu jsou přípravy na jednotlivé aktivity srozumitelné a detailně popsané. Výstupy, až na pár výjimek, byly povedené. Pedagogické strategie byly vhodně zvolené a stanovené cíle byly naplněny. Díky zpětné vazbě jsem se posunula zase o krok dál a pevně věřím, že veškeré cenné rady mi v budoucnu pomohou být dobrou učitelkou. Jsem ráda, že jsem mohla obohatit mateřskou školu o další nápady na využití pěnových pomůcek k pohybovým aktivitám. Věřím, že všechny přípravy budou do budoucna sloužit jako inspirační materiál pro práci s pěnovými pomůckami.

6.3 Komparace hodnocení učitelky a sebereflexe

V následující tabulce 16 porovnávám svou vlastní sebereflexi s hodnocením učitelky. Tabulka se zaměřuje na klady a zápory jednotlivých aktivit. Slouží k lepší orientaci a k celkovému shrnutí hodnocení.

Při porovnání jsem zaznamenala největší rozdíly u aktivity č. 2. Zatímco učitelka hodnotila průběh aktivity převážně pozitivně, já jsem ho spíše vnímala jako nezdařený. Učitelka vyzdvihla kreativní využití pěnových nudlí, vyváženost aktivit, dostatek pomůcek a jasně stanovené cíle. Z jejího pohledu byla aktivita dobře připravená a obsahově kvalitní.

Negativně zmínila nedostatečnou práci s hlasem, méně plynulé přechody mezi činnostmi a doporučila mi mít připravené varianty cviků pro rozdílné úrovně dětí. Z mého pohledu jsem narazila na několik situací, které ovlivnily celkovou atmosféru i průběh aktivity. V sebereflexi jsem popsala nedorozumění s dětmi a příliš velký prostor, který vedl ke zvýšenému hluku a chaosu. Z porovnání jde vidět, že učitelka kladla důraz na celkovou strukturu a připravenost, zatímco já jsem více reflektovala konkrétní potíže, které nastaly během realizace. Tyto problémy podle mě vznikly hlavně kvůli tomu, že nemám tolik zkušeností a praxe v práci s dětmi.

Tabulka 16 *Komparace hodnocení učitelky a sebereflexe*

Aktivita	Hodnocení učitele	Sebereflexe
Č. 1	+ Vhodně zvolené cíle + Jasná struktura výstupu + Detailní popis cviků	+ Důraz na správné provedení cviků + Plynulý přechod aktivit
	– Bezpečnostní upozornění	– Počáteční chaos s pěnovými nudlemi – Říct pravidla bezpečnosti před rozdáním pomůcek
Č. 2	+ Kreativní využití pěnových nudlí + Dobrá vyváženost aktivit + Dostatek pomůcek a jasně stanovené cíle	+ Cíle výstupu splněny + Přizpůsobení plánu
	– Nedostatečná práce s hlasem – Kastrbaté přechody mezi činnostmi – Varianty cviků pro různou úroveň dětí	– Nedorozumění s dětmi – Příliš velké prostředí, které vedlo k chaosu a zvyšování hlasu – Delší zahřátí, než plánováno
Č. 3	+ Přirozený přechod od jednoduchých cviků k házení a hře	+ Úspěšná motivace + Flexibilita a reakce na situaci během hry

	+ Srozumitelné instrukce + Individuální přístup	+ Připravené jednodušší varianty pro házení a chytání
	–	– Podpořit oboustrannou manipulaci s míčky
Č. 4	+ Propojenost aktivit s motivací + Sběr míčků a kuliček rukama i nohama + Vhodné pomůcky	+ Motivace prostřednictvím dětem známého tématu + Plynulý průběh
	– Jiná varianta aktivity pro děti, kterým by nešlo zvednout kuličku prsty u nohou	– Dát větší prostor pro kreativitu dětí – Podrobně vysvětlit techniku sběru kuliček
Č. 5	+ Aktivity odpovídaly stanoveným cílům + Poutavá motivace + Individuální přístup a podpora dětí	+ Cíle výstupu splněny + Zapojení mé osoby do hry + Relaxace s doplněním zvuků kapající vody
	–	– Využít k motivaci obrázky
Č. 6	+ Motivace prostřednictvím dopisu s příběhem + Práce s hlasem a intonací + Zohlednění rozdílných schopností dětí + Promyšlená příprava a propojenost aktivit s příběhem	+ Motivace dopisem + Plynulý přechod aktivit + Pro děti velmi vzrušující program
	– Možnost zahrnout více spolupráci mezi dětmi	– Nejistota při vymýšlení zaklínadel (na děti to však nemělo vliv)

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Pěnové pomůcky jsou skvělým pomocníkem pro různé pohybové aktivity. Díky jejich variabilitě je lze využít jako různé překážky, mosty a jiné výzvy pro děti. Se správnými postupy mohou pěnové pomůcky rozvíjet jemnou i hrubou motoriku, rovnováhu a koordinaci, což je klíčové pro rozvoj dětí v raném věku. Při jejich využívání dbejte na to, aby měly děti dostatek místa pro pohyb a bezpečnou manipulaci s nimi. Jakákoli motivace, která vede děti k pohybu je důležitá. Z mé zkušenosti doporučuji provázat daným tématem celý výstup a pokud to jde, tak připojit i vizuální oporu (obrázky, fotky, předměty). Je vhodné mít aktivity přizpůsobené různým úrovním dovedností dětí (jednodušší varianty). Například, aby děti měly možnost výběru obtížnosti aktivit nebo aby postupovaly od nejlehčích cviků až k nejtěžším. Pěnové pomůcky jsou dostatečně měkké i stabilní, aby zajistily bezpečnost dětí při pohybu. Při manipulaci je důležité si zapamatovat, že děti se mohou snadno zranit při pádu nebo špatném došlápnutí na pomůcku, proto je nezbytné dohlížet na správné používání a předem stanovit pravidla používání. Mezi hlavní pravidla bych zařadila zákaz bouchání se pěnovými pomůckami, zejména u pěnové nudle. Pokud byste ale chtěly využít pěnové nudle k vybouření jisté míry agrese u dětí, můžete s nimi vymyslet turnaj, například rytířský, kde se naučíte předepsané figury šermu a následně si je vyzkoušet na vyrobené figuríně. Pro úspěšnou realizaci aktivit je nezbytné, abyste se předem seznámily s požadavky týkající se prostředí a pomůcek. Důkladná příprava prostoru a pomůcek je základem pro hladký a efektivní průběh aktivity. Všechny pomůcky je nutné přizpůsobit počtu dětí. Na závěr bych chtěla dodat, abyste dbali na individuální potřeby dětí, ptali se jich na zpětnou vazbu a podle jejich zájmu následně zařadit pohybové aktivity s pěnovými pomůckami.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala možnostmi využití pěnových pomůcek v pohybových aktivitách v mateřské škole. Cílem bylo vytvořit sadu pohybových aktivit s využitím pěnových pomůcek, které by podporovaly rozvoj pohybových dovedností dětí předškolního věku a zároveň poskytly inspiraci pedagogům v praxi. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části byly vymezeny základní pojmy jako pohybová aktivita, pohybové dovednosti a schopnosti, fyzický a motorický vývoj dítěte a vliv pohybových činností na celkový rozvoj dítěte. Dále byla jedna kapitola věnována pomůckám pro pohybové aktivity, zejména pěnovým pomůckám.

V praktické části byla navržena a realizována sada šesti pohybových aktivit s pěnovými pomůckami pro děti ve věku 5 až 7 let. Aktivita byly ověřeny v konkrétní mateřské škole v okrese Uherské Hradiště a následně hodnoceny prostřednictvím sebereflexe a strukturovaného pozorování učitelkou.

Výsledky ukázaly, že pěnové pomůcky jsou vhodné, bezpečné a motivující a účinné pro rozvoj hrubé i jemné motoriky, rovnováhy, koordinace a spolupráce ve skupině. Práce má praktický přínos pro předškolní vzdělávání. Nabízí inspiraci a konkrétní tipy, jak využít pěnové pomůcky v každodenních pohybových aktivitách v mateřské škole. Z realizované evaluace jsem sestavila konkrétní doporučení pro praxi, která mohou pomoci pedagogům při plánování pohybových činností v mateřských školách.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV.

Agans, J. P., Bailey, R., Côté, J., Daly-Smith, A., & Tomporowski, P. (2021). *Physical activity and sport during the first ten years of life: Multidisciplinary perspectives*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429352645>

Azadian, A., Arabameri, E., & Shahbazi, M. (2025). The impact of foam tube-based and traditional games on the social, cognitive, and motor development of elementary school children. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*, 3, 1–10. <http://doi.org/10.61838/kman.dp.psynexus.3.1>

Bahenský, P., Marko, D., Malátová, R., Krajcigr, M., & Schuster, J. (2021). *Fyziologie tělesných cvičení*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.

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

Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2016). *Infants, children, and adolescents* (8th ed.). Pearson.

Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: (vybrané kapitoly) (Část I.)*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Dollaway, K. C., Hannays, K., Paul, J. M., & Melville, M. (2024). The importance of physical education and sport in primary (Elementary) school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(3), 244–251. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3d.3348>

Dvořáková, H. (2013, 12. února). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Pohybové kompetence dítěte v předškolním věku*. Metodický portál: Články. <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/17085/POHYBEM-A-HROU-ROZVIJIME-OSOBNOST-DITETE-POHYBOVE-KOMPETENCE-DITETE-V-PREDSKOLNIM-VEKU.html?print=1>

Dvořáková, H. (2023). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2023). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy* (2. vyd.). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

- Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo* (2. vyd.). Raabe.
- Engelthalerová, Z., Kubecová, M., Kukačková, M., Košťálová, M., & Raušerová, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí: rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání*. Raabe.
- Hartono, M., & Rahayu, S. (2016). Developing a multifunctional ball for teaching physical education, sport and health. *The Journal of Educational Development*, 4(2), 117–126. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jed/article/view/12980>
- Hrabinec, J. (2024). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy* (2. vyd.). Univerzita Karlova, Karolinum.
- Kačírková, M., & Rybová, Z. (2022). *Pohybový vývoj dítěte s láskou a respektem: fyzioterapeutky dětem*. Euromedia Group.
- Kuderová, P., Kupr, J., & Knopová, L. (2024). *Netradiční pomůcky v pohybových hrách*. Grada.
- Kumar, A., Nithiya, S., & Chamundeshwari, S. (2021). Effect of sponge ball activity to improve handgrip strength for geriatric population with poor handgrip. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods*, 9(10), 481–488. https://www.researchgate.net/publication/371665529_Effect_of_Sponge_Ball_Activity_to_Improve_Handgrip_Strength_for_Geriatric_Population_with_Poor_Handgrip
- McGowan, A. L., Chandler, M. C., & Gerde, H. K. (2024). Infusing physical activity into early childhood classrooms: Guidance for best practices. *Early Childhood Education Journal*, 52(8), 2021–2038. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01532-5>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého.
- MŠMT. (2008). *EU Physical Activity Guidelines*. <https://msmt.gov.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. <https://www.msmt.cz/file/56051/>
- Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.

- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada.
- Pastucha, D. (2024). *Tělovýchovné lékařství* (2. vyd.). Grada.
- Rychlíková, E. (2019). *Funkční poruchy kloubů končetin: diagnostika a léčba, 2., doplněné vydání*. Grada. <https://www.bookport.cz/kniha/funkcni-poruchy-kloubu-koncetin-5916/>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2017). *Parent-child physical activity, sedentary behaviour, and obesity*. Palacký University Olomouc.
- Šeflová, I., Doležalová, L., Jeřábek, P., Kuprová, K., & Charousek, J. (2023). *Rozvoj základních pohybových dovedností u dětí v mladším školním věku: (s metodickými listy)*. Technická univerzita v Liberci. <https://psychomotorika.fp.tul.cz/pdf/Publikace.pdf>
- Šírerová, K., Daňová, K., & Vařeková, J. (2022). Modifikace tělovýchovných aktivit pro inkluzivní kolektivy (III. část): Pěnové nudle. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 88(1), 31–41. <https://www.researchgate.net/publication/358243071>
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum. <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-2341956/#>
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vlček, P., Bodišová, D., Minaříková, E., & Pelcová, V. (2016). *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky*. Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/elportal/?id=1356489>
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Grada.
- Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Grada.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada Publishing.
- Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Masarykova univerzita.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 <i>Dělení pohybových schopností</i>	14
Obrázek 2 <i>Pěnové nudle</i>	23
Obrázek 3 <i>Pěnové míče</i>	24
Obrázek 4 <i>Pěnová podložka</i>	24
Obrázek 5 <i>Schéma překážkové dráhy</i>	32
Obrázek 6 <i>Schéma činností (a)</i>	35
Obrázek 7 <i>Schéma činností (b)</i>	38

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 <i>Vývoj hrubé motoriky</i>	19
Tabulka 2 <i>Přehled aktivit</i>	27
Tabulka 3 <i>Aktivita č. 1 Didaktické strategie</i>	29
Tabulka 4 <i>Popis cviků k aktivitě č. 1 (a)</i>	30
Tabulka 5 <i>Popis cviků k aktivitě č. 1 (b)</i>	33
Tabulka 6 <i>Aktivita č. 2 Didaktické strategie</i>	34
Tabulka 7 <i>Popis cviků k aktivitě č. 2 (a)</i>	36
Tabulka 8 <i>Popis cviků k aktivitě č. 2 (b)</i>	39
Tabulka 9 <i>Aktivita č. 3 Didaktické strategie</i>	41
Tabulka 10 <i>Aktivita č. 4 Didaktické strategie</i>	43
Tabulka 11 <i>Popis cviků k aktivitě č. 4 (a)</i>	44
Tabulka 12 <i>Popis cviků k aktivitě č. 4 (b)</i>	45
Tabulka 13 <i>Aktivita č. 5 Didaktické strategie</i>	47
Tabulka 14 <i>Popis cviků k aktivitě č. 5</i>	48
Tabulka 15 <i>Aktivita č. 6 Didaktické strategie</i>	51
Tabulka 16 <i>Komparace hodnocení učitelky a sebereflexe</i>	56

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

PO Počet opakování

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Pozorovací arch

PŘÍLOHA P I: POZOROVACÍ ARCH

Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy – AKTIVITA Č. XX

Kritéria hodnocení:

- **Korespondence cílů s aktivitami**
- **Komplexnost výstupu (aktivní a pasivní část)**
- **Přístup k dětem**
- **Přípravenost na činnost**
- **Schopnost reagovat adekvátně na nečekané situace**
- **Návrhy změn**