ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

VYUŽITÍ MODERNÍCH INOVATIVNÍCH POMŮCEK V POHYBOVÉ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Andrea Kourová
Předškolní a mimoškolní pedagogika, Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 6. dubna 2017

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za její pomoc, odborné a cenné rady, za její trpělivost, ale i zájem a čas, který mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1 ÚVOD 6
2 CÍL A ÚKOLY 7
2.1 CÍL PRÁCE 7
2.2 ÚKOLY PRÁCE 7
3 PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOGIKA 8
3.1 POJETÍ PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ V SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ A JEHO ORGANIZACE 8
3.2 ÚKOLY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ 8
3.3 CÍLE PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ 9
4 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 12
4.1 VÝZNAM A POTŘEBA POHYBU DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 12
4.2 OSOBNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 12
4.3 SOMATICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 13
4.4 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 15
4.5 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU 16
5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI 18
5.1 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI 18
5.1.1 Síla 18
5.1.2 Vytrvalost 20
5.1.3 Rychlost 21
5.2 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI 22
6 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI 26
6.1 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI 27
6.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI 28
6.3 MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI 30
7 CVIČEBNÍ POMŮCKY 31
7.1 VÝZNAM 31
7.2 ROZDĚLENÍ 31
8 MODERNÍ INOVATIVNÍ POMŮCKY A JEJICH VYUŽITÍ V MŠ 33
8.1 BALANČNÍ POMŮCKY 33
8.2 PĚNOVÁ KLADINKA 38
8.3 NAKLONĚNÁ ROVINA 41
8.4 ROZLOŽITELNÁ PĚNOVÁ ŠVÉDSKÁ BEDNA 44
8.5 ORBITER A JEHO MODIFIKACE 49
8.6 KOMBINACE SESTAV MODERNÍCH INOVATIVNÍCH POMŮCEK 54
9 DISKUZE 55
10 ZÁVĚR 57
11 RESUMÉ 58
SEZNAM LITERATURY 59
SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ 62
PŘÍLOHY I

1 ÚVOD

Pohyb je základním projevem živého organismu. Tělesný pohyb je přirozenou součástí lidského života, a tak není pochyb o tom, že je pro každého člověka velmi důležitý, a to nejen z důvodu fyzického, ale i psychického zdraví. Vztah k pohybu a sportu obecně se upevňuje již v dětství. Dítě od počátku svého života pociťuje stálou potřebu pohybu a také ji uplatňuje. Jeho nedostatek se i podle Pernicové (1993) velmi záhy projeví v motorickém a psychickém vývoji. Přitom právě pravidelné pohybové činnosti mají léčebně preventivní účinky. Vždy ale záleží na množství, druhu, intenzitě cvičení a věku a zdravotním stavu jedince.

Při své práci v mateřské škole jsem si všimla toho, jakou radost z pohybu předškolní děti mají a jak spontánní pohyb působí příznivě na jejich duševní i tělesnou pohodu. Pozitivní vztah dítěte k pohybu mohou do značné míry ovlivnit kromě rodičů právě učitelé mateřských škol. Stane-li se pohyb dítěte přirozenou a zábavnou aktivitou již v předškolním věku, pak bude dobrým předpokladem pro jeho potřebu po celý život.

„Dětský organismus nejlépe snáší a přijímá pestrou nabídku pohybových činností zaměřenou na všechny prvky základních pohybových schopností jako je obratnost, rychlost, vytrvalost a síla, přizpůsobenou jeho věku a zdravotnímu stavu.“(Pernicová aj., 1993, s. 6)

Téma bakalářské práce Využití moderních inovativních pomůcek v pohybové přípravě dětí předškolního věku jsem si vybrala záměrně proto, abych poukázala na nové trendy v rozvoji pohybových schopností. Cílem práce je vytvořit metodický materiál s využitím atraktivních a zajímavých pomůcek.

Práce by mohla sloužit jako vhodný výukový a námětový podklad pro práci učitelů v mateřských školách, cvičitelů s dětmi předškolního věku, ale i pro zájemce o cvičení s dětmi z řad širší veřejnosti.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit názorný metodický materiál zaměřený na moderní inovativní cvičební pomůcky a jejich využití v pohybové přípravě dětí předškolního věku.

Vytvořený materiál by mohl sloužit jako metodická příručka pro pohybovou přípravu dětí předškolního věku.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

1) Charakteristika moderních inovativních pomůcek.
2) Vytvoření a uvedení fotodokumentace (popř. videozáznamu) k vybraným cvičením s využitím moderních inovativních pomůcek.
3) Zpracování metodického materiálu s využitím uvedených moderních inovativních pomůcek

3 PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOGIKA

3.1 POJETÍ PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ V SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ A JEHO ORGANIZACE

Předškolní vzdělávání je důležitým prvopočátkem veřejného vzdělávání organizovaného a řízeného požadavky a pokyny Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT).

Předškolní vzdělávání v České republice probíhá v předškolních zařízeních (institucích) – mateřských školách, popř. je realizováno v přípravných třídách základních škol. Institucionální předškolní vzdělávání je určeno pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let, nejdříve však pro děti od 2 let. Předškolní vzdělávání bude od 1. 9. 2017 povinné pro děti, které dovrší věku 5 let do konce srpna stávajícího roku.

Dle zákona č. 178/2016 Sb., kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon) je mateřská škola součástí vzdělávací soustavy, a proto se v procesu vzdělávání a organizace řídí kurikulárními dokumenty jako školy ostatní. Závazným vzdělávacím dokumentem předškolního vzdělávání, který vymezuje požadavky, podmínky a pravidla je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV).

RVP PV je veřejně přístupný dokument, který určuje společný rámec a jako takový je zásadním východiskem pro tvorbu školních vzdělávacích programů (dále jen ŠVP) i jejich uskutečňování. ŠVP vytváří a realizuje každá škola sama s ohledem na vlastní specifika.

(RVP PV, 2017)

3.2 ÚKOLY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Předškolní vzdělávání znamená pro dítě jisté změny, které přicházejí s nástupem do nového prostředí – prostředí mimo rodinu. Z psychologického hlediska může tato změna pro dítě znamenat určitá omezení v jeho dosavadních zvyklostech a občas trvá i delší dobu, než si dítě na nové prostředí zvykne.

Úkolem předškolního vzdělávání je podporovat a doplňovat výchovné působení rodiny a poskytnout dítěti vhodné prostředí s dostatkem přiměřených podnětů k jeho aktivnímu

rozvoji a učení. Zároveň by mělo podporovat rozvoj osobnosti po stránce citové, rozumové a tělesné a osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů.

Výchovné působení spočívá v uspokojování potřeb dětí, zdokonalování jejich možností a schopností, podněcování tvořivosti, zvídavosti a osobního růstu.

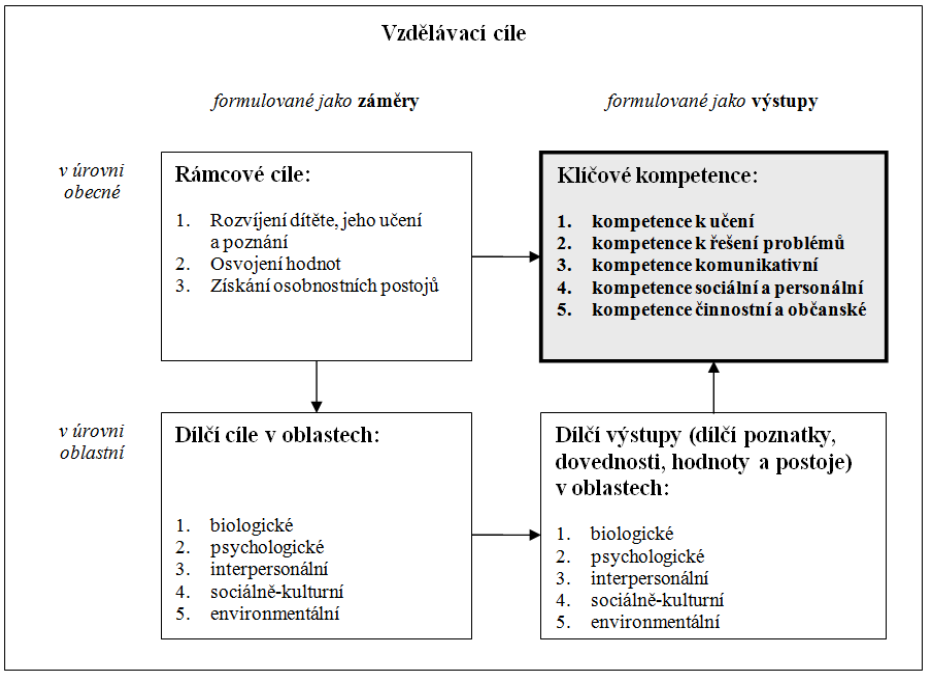
Předškolní vzdělávání je etapou, v níž dítě získává především sociální zkušenosti, základní poznatky o životě kolem sebe a první podněty pro pokračující vzdělávání i celoživotní učení.

(RVP PV, 2017)

3.3 CÍLE PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

„Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické a sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně čekají.“ (RVP PV, 2017, s. 10)

RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi (viz. Tabulka č. 1), které jsou těsně provázané a vzájemně spolu korespondují.



Tabulka 1 – RVP PV - Vzdělávací cíle [online]. 2017 [cit. 2017-02-19]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39792/

Vědomá práce učitele s těmito cíli vede děti k osvojování klíčových kompetencí (předpokládané vědomosti, dovednosti a schopnosti) a k jejich postupnému zdokonalování.

Dosažení všech klíčových kompetencí (výstupů) u dítěte je ideálem, k němuž se většina dětí přiblíží. V zásadě však klíčové kompetence slouží učitelům především k tomu, aby si uvědomili, kam při vzdělávání dítěte směřovat, a na základě toho vybavili každého jedince souborem dosažitelných, prakticky využitelných výstupů. Dosažení očekávaných výstupů není povinné. Každé dítě při opouštění MŠ zvládá výstupy odpovídající jeho individuálním schopnostem.

Hlavním prostředkem předškolního vzdělávání je vzdělávací obsah. Ten je formulován v podobě učiva a očekávaných výstupů a je směrodatný pro celou skupinu společně s ohledem na věk. Učivo je předloženo v podobě praktických nebo intelektových činností, popř. příležitostí.

(RVP PV, 2017)

Vzdělávací obsah je v RVP PV rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí, jejichž obsahy se vzájemně prolínají a ovlivňují:

1. *Dítě a jeho tělo*
2. *Dítě a jeho psychika*
3. *Dítě a ten druhý*
4. *Dítě a společnost*
5. *Dítě a svět* (RVP PV, 2017, s. 14)

Dílčí vzdělávací cíle zaměřené na pohybovou přípravu u předškolních dětí jsou v RVP PV nejvíce zastoupeny v oblasti Dítě a jeho tělo.

„Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.“ (RVP PV, 2017, s. 15)

Ve druhé oblasti „Dítě a jeho psychika“ je motorika spojena s podporou samostatného vyjadřování, jazykovou výchovou, komunikací, se smyslovým vnímáním, myšlenkovými

procesy, schopností analýzy a řešení, tvořivostí, fantazií a v neposlední řadě i emocemi dítěte.

K ostatním vzdělávacím oblastem se pohybové aktivity vztahují z hlediska osobnostního a společenského charakteru. Při hře děti spontánně vzájemně komunikují, učí se respektovat pravidla hry, učí se vyrovnávat s výhrou i prohrou, učí se chovat čestně a respektují odlišnosti ostatních apod. „*To vše hraje roli i v širším společenském kontextu – ve vztahu k tradicím místa, ve vztahu a k ochraně kulturních hodnot i přírody, ale i k celospolečenskému a světovému dědictví ve sportovních utkáních, mezinárodních soutěžích, olympijských hrách.*“ (Dvořáková, 2011, s. 21)

4 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

4.1 VÝZNAM A POTŘEBA POHYBU DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohyb je základní fyziologickou potřebou každého zdravého jedince. Potřeba poznávat okolí s pohybem velmi úzce souvisí. Již v útlém věku poznává dítě svět kolem sebe tím, že mění polohy svého těla a postupně se přesunuje z místa na místo. Díky pohybu získává řadu zkušeností s řešením různých úkolů a problémů a schopnost rozhodování.

„Vhodně volená pohybová činnost rozvíjí volní vlastnosti dítěte – kontrolu, sebeovládání, sebedůvěru, odvahu. Pomáhá cvičit pozornost a soustředěnost, rozvíjí sociální inteligenci dítěte. Pohybové aktivity podporují zdraví, pokud jsou všestranné.“ (Havlínová aj., 2000, s. 52)

Dítě při spontánním pohybu během dne vystřídá různorodé činnosti (běh, poskoky, hra s předměty, vylézání, přelézání, podlézání, apod.). K tomu, aby mohlo tyto činnosti střídat, potřebuje vytvořit vhodné podmínky, mezi které patří prostor a dostatečné množství různých pomůcek, které pestrost činností podněcují.

Průměrná potřeba pohybu u předškolního dítěte je 5 - 6 hodin denně. Je ovšem nutné respektovat individualitu každého dítěte. Jsou děti s větší pohybovou aktivitou a proti tomu děti, které upřednostňují klidové činnosti. V obou případech by měl pedagog citlivě reagovat na tyto rozdíly, a vytvořit takové podmínky, aby je bylo možné respektovat. Důležitá je rovněž odpovídající míra motivace, povzbuzení a ocenění.

Pohyb přináší každému jedinci řadu benefitů. Dokáže účinně snižovat napětí a stres a přispívá k rozvoji sebevědomí a sebeuvědomění. Rovněž posiluje správný růst a vývoj pohybového systému (svalů, kostí a kloubů). Má pozitivní vliv na nezávislost dítěte, důvěru, vnitřní sebekontrolu a dobrou náladu.

4.2 OSOBNOST DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je jednou z nejpozoruhodnějších vývojových etap v životě člověka. Období bezmezné tělesné i duševní aktivity, ve kterém dítě projevuje velký zájem o okolní jevy a období významných změn v různých oblastech biologického i psychosociálního vývoje. Doba, ve které se spojuje vše vrozené s učením

a poznáním. Dítě v předškolním věku vnímá realitu svým vlastním způsobem tak, jak jí samo chápe a rozumí jí. Často spojuje skutečný svět se světem jeho představ a fantazie.

Předškolní období je charakterizováno jako „zlatý věk hry“. Hra je nejpřirozenějším projevem aktivity dítěte a odráží způsob jeho vnímání okolního světa. Hru si dítě volí na základě vlastní volby a svého zájmu a je pro něj potěšením. Při hře se rozvíjí paměť, představa, řeč a myšlení.

V předškolním období dochází k zásadním změnám v sociálním vývoji dítěte. Charakteristickým znakem tohoto období je postupné uvolňování vázanosti na rodinu. Dítě stále více vyhledává dětský kolektiv - vrstevníky a učí se sociálním rolím. Dostává se do prostředí mimo rodinu a v rámci předškolního vzdělávání přichází do kontaktu s cizími lidmi. Kontakt s vrstevníky je velmi důležitý z hlediska formování vlastního Já, pro vytvoření schopnosti dívat se na situaci z jiného pohledu a ujasnění si toho jaký jsem, jaký bych chtěl být – jedná se o začátek rozvoje sebepojetí a sebehodnocení.

„Socializace zahrnuje osvojení lidských forem chování, zejména chování ve styku s lidmi, osvojení jazyka, velkého množství poznatků, hodnot společnosti, její kultury a formují se zde poznávací procesy, emoce, celá osobnost.“ (Čáp a Mareš, 2007, s. 55)

Předškolní období začíná třetím rokem života dítěte a trvá přibližně do jeho šesti (sedmi) let.

4.3 SOMATICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V období předškolního věku dochází ke značným somatickým změnám, při kterých se mění tělesné proporce. Předškolní věk je období tzv. první vytáhlosti. Ve 4 letech postava dítěte působí spíše plným, kulovitým dojmem, ale mezi 4. - 6. rokem dochází k prodlužování končetin a ubývání tělesného tuku. Oproti předchozímu batolecímu období se tělesný růst zpomaluje, což je důležité pro celkové zpevnění organismu.

Dětská kostra jako základní opěrný systém pasivního pohybového mechanismu je zpočátku tvořena chrupavkami a vazivem a v průběhu celého dětství prochází postupnou osifikací. Kosti jsou měkké, klouby ještě nevyvinuté a kloubní spojení nejsou dostatečně zpevněna vazy. U předškolních dětí je proto běžná vysoká flexibilita, a proto by se měly klouby

v tomto období chránit před nadměrnou zátěží a kloubní pohyblivostí přes její přirozený rozsah.

(Dvořáková, 2011)

Z uvedených důvodů bychom měli v rámci cvičení omezit, případně zcela vyloučit z plánovaných činností:

- prosté visy a podpory
- doskoky z výšky
- doskoky na tvrdou podložku
- prudké nárazy kolen na tvrdou podložku
- lezení po kolenou
- zvedání těžkých břemen
- prudké záklony, švihem vedené pohyby
- kotouly vzad

(ČASPV, 2009)

Svalstvo společně s centrální nervovou soustavou tvoří základní pohybový mechanismus. Dítě předškolního věku má svalstvo měkké a oblé, obsahující více tuku. S přibývajícím věkem se podíl svalové hmoty k celkové hmotnosti postupně zvyšuje.

"Svaly mají vyšší obsah vody (než u dospělého) a nejsou ještě uzpůsobené pro speciální rozvíjení síly (trénink síly). Sílu, která je nutná pro ovládání těla, zvyšujeme přirozenými pohyby celého těla a částí, dynamickými pohyby, nikoli staticky." (Dvořáková, 2011, s. 14)

Dorůstají a vyvíjí se i vnitřní tkáně. Výkonnost srdce a plic se zvyšuje. Samotné dýchání se zpomaluje, je mnohem hlubší a kvalitnější. Dříve převažující dýchání břišní, přechází v dýchání hrudní. Stále je ale objem těchto vnitřních orgánů poměrně malý, a proto se u dětí při zátěži frekvence srdečního tepu i dechu ihned zvýší. Nadměrné úsilí i námaha může též zvýšit tělesnou teplotu až o 2 stupně Celsia.

Celkově získává postava proporce dospělého jedince. Hlava je v poměru k tělu menší. Pro správné držení těla je důležitý všestranný pohyb pomocí pohybových her se střídáním různých svalových partií. Stále převládá hrubá motorika (běh, skoky a poskoky, plavání) nad jemnou, která ještě není dokonalá.

„Proporce lidského těla i jeho částí se během růstu mění, což ovlivňuje i předpoklady k pohybu. Při výběru činností pro děti předškolního věku respektujeme růstové a vývojové změny, které v tomto věku právě probíhají." (Borová aj., 1998, s. 15)

Je třeba si uvědomit, že malé dítě je vzhledem ke své tělesné konstituci velmi rychle unavitelné, a proto je nutné dodržovat pravidelný rytmus činností, jídla, spánku, zábavy a odpočinku.

Růst dětského organismu je ovlivněn i řadou vnějších faktorů, mezi které patří psychika dítěte, rodina, výživa, prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, ale i nemoci a úrazy.

4.4 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Již v prvním roce života prochází dítě výraznými změnami v oblasti motorického vývoje. Od nekoordinovaných pohybů celého těla, přes zvedání hlavy, zvedání končetin, uchopování předmětů, přetočení a lehu na břiše, plazení, sed, lezení po čtyřech až po stoj s oporou a bez opory a samotnou chůzi. Samostatný pohyb mu umožňuje kontakty s novým a neznámým prostředím.

Rozvoj motoriky se projevuje na celém chování dítěte a je závislý nejen na pohybových, ale i smyslových, intelektuálních a citových podnětech.

Od třetího roku věku jsou jeho pohyby stále koordinovanější a s dozráváním mozkové struktury (mozeček) může předškolák vykonávat velmi složité pohyby. V tomto věku jsou děti na pohyb hodně zaměřeny. Pohyb je spontánní a často bezúčelný - poskakují, kroutí se, válejí se a běhají. Běh je upřednostňován před chůzí. Veškeré pohybové aktivity jsou pro ně zábavné a uspokojují je. Díky nim mohou objevovat své schopnosti a tělesnou způsobilost. Rády a velmi rychle se učí různým druhům sportovních aktivit, protože nemají strach. Děti jsou přirozeně soutěživé, a právě soutěživost je pro ně v tomto věku výraznou motivací.

Předškolní období je fáze, kdy se postupně formují a zlepšují všechny pohybové návyky. Zručnost pohybů se projevuje i v sebeobslužné činnosti a hygieně.

Dítě rádo napodobuje činnosti dospělých, zejména ty, které jsou běžnou součástí života. Dítě se učí pod vedením a podle názorného návodu stříhat nůžkami, řezat nožem, míchat vařečkou, čistit si zuby kartáčkem, jíst příborem, zacházet s tužkou a papírem, apod. (Matějček, 2005).

Jemná motorika, která byla doteď nedokonalá, se s rozvojem fantazie výrazně zlepšuje. Jemnou motorikou označujeme pohyby zápěstí a všech prstů ruky. Dítě se jimi učí uchopovat předměty, přemisťovat je a manipulovat s nimi. Manipulační hry se postupně mění na hry konstruktivní, kdy dítě rádo tvoří a staví za pomocí celé řady hraček a stavebnic. Mezi oblíbené patří rovněž hry námětové (hra na letadlo apod.) a imitace pohybů zvířat.

Předškolní věk je typický pro zdokonalování již dříve osvojených pohybových dovedností, a proto je nutné je záměrně rozvíjet a stimulovat. Dochází ke zvyšování pohybové výkonnosti v různých podmínkách i při řešení rozmanitých pohybových úkolů. Dítě však zatím není schopné rozložit pohyb do různých fází a analyzovat ho. Teprve na konci předškolního období je dítě schopné provést první pohybové kombinace. Velmi důležitý je správný vzor. Špatně naučené pohybové úkony se jen obtížně napravují.

Pohyby u 5 – 6 letých dětí jsou již náročnější na prostor, vynaložené úsilí i rychlost. Stále jsou však ještě nedostatečně plynulé a konstantní v kvalitě provedení. Rozvoj motorických schopností je rozličný, kdy kondiční schopnosti jsou na relativně nízké úrovni, oproti tomu koordinační schopnosti dosahují v 6 letech vysokého stupně. Podle Kouby (1995) se vyskytuje rozdíl mezi pohybově neškolenými a pohybově školenými dětmi. Zatímco ty neškolené zvládají jen základní kombinace chůze či běhu se skokem a prolézáním, ty školené mohou zvládat i kombinace složitější – akrobatické sestavy.

4.5 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk je konečnou fází etapy raného období jedince. Podle V. Příhody je toto období nazváno „druhým dětstvím“. Můžeme ho též nazvat obdobím aktivním a iniciativním. Výrazněji na vývoj působí duševní dění, které dominuje v pohledu „já a svět“. Biologické faktory jsou oproti tomu na ústupu.

Pokračuje zrání centrální nervové soustavy (dále jen CNS), což se odráží na psychice dítěte. Začínají se vytvářet základní povahové i charakterové rysy, chybí schopnost regulace chování a velmi intenzivních citových projevů. V tomto věku je dítě výrazně senzitivní a citově ovlivnitelné. Nově se objevují i city typické pouze pro člověka, a sice morální a sociální. Začíná si uvědomovat, že něco nemá dělat. Důležitá je v tomto období pochvala a uznání od rodičů.

Myšlení dítěte je spíše intuitivní, spjato s imaginací (dítě věří, že existují nadpřirozené bytosti a jevy) a postrádající logická pravidla. Fantazie je ve své vrcholné fázi.

Pohled dítěte na věci a jevy kolem sebe je subjektivní a myšlení egocentrické. Myslí si, že ostatní chápou stejně jako on.

(Čačka, 1994)

Dětské myšlení je stále ještě naivní, upřednostňující subjektivní dojem a aktuální situaci. Překonání této fáze je jedním z hlavních úkolů předškolního období a důležitým faktorem k zahájení povinné školní docházky.

V předškolním věku je pro dítě typická jeho zvídavost, která se projevuje častými otázkami „Proč?“ a „Jak?“. Často si vymýšlí vlastní odpovědi odpovídající způsobu jeho uvažování.

Hra je nejdůležitější činností, jejímž prostřednictvím se formují všechny psychické funkce (řeč, fantazie, tvořivost, vůle, apod.). Zatímco v předchozích obdobích vývoje si děti hrají paralelně vedle sebe, předškolní děti hrají společné hry s kamarády i dospělými. Mezi oblíbené patří jak pohybové, tak námětové hry (na rodinu, na obchod, na školu…), ve kterých převládají znaky spontánnosti, vážnosti, plánování a symbolismu. Typickým jevem při hře je polidšťování neživých věcí. Hra je důležitým prostředkem odreagování se.

„Děti, které jsou v hrové činnosti omezovány, jsou trvale poškozeny ve svém vývoji. Psychoanalýza poukazuje na katartickou funkci hry, která je prostředkem odreagování dětských traumat.“ (Novotná aj., 2012, s. 49)

Vývoj řeči je podmíněn účinnou vnější stimulací. Při hře si dítě mluví samo pro sebe – monologická řeč. Zvláštním způsobem dětského vyjadřovacího projevu je kresba. Její vývoj se v mnohém podobá vývoji řeči. Kresba je primárnějším a bezprostřednějším sdělením než slova. Rovněž vypovídá o úrovni jemné motoriky.

„Výtvarné projevy předškoláka jsou individuální, povětšinou značně kreativní.“ (Šulová, 2004, s. 67)

Kresba odráží vnímání a představy dítěte, je projevem jeho mnohých schopností i potřeb. Její vývoj přechází od spontánního kreslení izolovaných čar, přes spirály až k fázi prvotního obrysu – symbolu (sluníčko, hlavonožec).

Z hlediska vývoje dítěte hraje psychika velmi důležitou roli působící na rozvoj všech ostatních funkcí organismu. (Novotná aj., 2012)

5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti lze definovat jako vnitřní předpoklady organismu k vykonávání různých pohybových činností – úkolů.

„Obecně je lze charakterizovat jako vrozené předpoklady, vysoce ovlivněné dědičností, ale také závislé na možnostech je uplatnit a rozvíjet v průběhu života, tedy ovlivnitelné podmínkami.“ (Dvořáková, 2011, s. 45)

Pohybové schopnosti umožňují ovládání těla, jsou k životu velmi potřebné a všechny na sebe vzájemně působí a propojují se. K jejich rozvoji dochází prostřednictvím pohybových dovedností. U každé pohybové schopnosti můžeme určit senzitivní období, tedy období s optimální možností rozvíjení. Na úroveň pohybových schopností má vliv věk, pohlaví, motorika, somatické předpoklady a výživa jedince.

V předškolním věku by podle Dvořákové (2011) neměla být zanedbána žádná z pohybových schopností, ale měly by být pravidelně rozvíjeny všechny společně, i když pro žádnou z nich v této době senzitivní období není. Nejlepší formou takového rozvoje je právě přirozená spontánní aktivita.

Pohybové schopnosti obecně můžeme rozdělit dvou základních skupin:

- **Kondiční schopnosti** – mezi které patří silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní
- **Koordinační schopnosti**

(http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/pohybove-predpoklady/pohybove-schopnosti.html)

5.1 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Kondiční schopnosti jsou základním předpokladem pro určitý pohybový výkon.

5.1.1 SÍLA

Síla je schopnost překonávat vnější odpor. Silové schopnosti nám pomáhají ovládat své tělo, pohybovat jím a překonat vnější odpor za pomoci svalů. Silová schopnost je závislá na vývoji svalové hmoty a kostry. Předškolní děti využívají silovou schopnost

při vzpřímeném postoji stejně jako při skákání, házení nebo přenášení předmětů. (Dvořáková, 2011)

„Silová schopnost je základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní pohybové schopnosti projevit.“ (Kouba, 1995, s. 19)

Silovou schopnost lze rozlišit na dva základní typy - dynamickou a statickou.

Pro dynamickou silovou schopnost je typický silový projev, při kterém dochází k pohybu těla (dřepy, kliky apod.) nebo jeho části, realizovaný za pomoci svalových koncentrických nebo excentrických kontrakcí. Výsledkem je mechanická práce. Při koncentrické kontrakci se sval zkracuje aktivně proti odporu a při excentrické se sval pasivně protahuje vnější silou. Pro děti předškolního věku je snadnější pohyb s excentrickou kontrakcí svalu, který můžeme využít např. při přitahování v lehu po lavičce.

Projevem statické silové schopnosti je vyvinutí síly - impulsu. Tělo (nebo jeho části) je bez činnosti ve statické poloze. Vzhledem k vnitřnímu svalovému úsilí rozlišujeme kontrakce na izometrické a izokinetické. Tělesná cvičení na rozvoj statických silových schopností v předškolním období s ohledem na vývoj nezařazujeme. Navíc v tomto období chybí pro vyvinutí velkého svalového úsilí motivace. (Kouba, 1995)

„Podle funkce svalu (stabilizace tělesné polohy), dále rozlišujeme svalstvo tonické, s převahou stabilizačních funkcí a svalstvo fázické, s dominantní funkcí lokomoční.“ (Kouba, 1995, s. 20)

U dětí předškolního věku rozvíjíme silové schopnosti metodou přirozeného posilování s vyvinutím přiměřeného svalového úsilí. Do silové průpravy tak zařazujeme zpevňovací cvičení, pohybové hry, překážkové dráhy, házení, poskoky, přelézání, drobné úpolové hry jako je přetahování, ale i gymnastická cvičení kondičního charakteru.

(http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/silove-schopnosti.html)

Optimálně lze jako prostředek využít prolézačkové prvky, které jsou běžnou výbavou dětských hřišť.

5.1.2 VYTRVALOST

Vytrvalost je schopnost setrvat v pohybové činnosti po dlouhou dobu. Vytrvalostní schopnost je základem pro tělesnou zdatnost a zdraví člověka (odolnost vůči fyzické i psychické zátěži, stresu, únavě).

Vytrvalost je schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení jejich efektivity.

(Čelikovský aj., 1990)

Vytrvalostní schopnosti můžeme rozdělit podle několika kritérií. Prvním z nich je množství zapojených svalů. U činností, ve kterých zapojíme méně než 30% svalstva, hovoříme o lokální vytrvalosti (sedy-lehy). U činností se zapojením většiny svalů se jedná o vytrvalost globální (běh, plavání). Lokální zapojení svalů nevyžaduje zvýšenou kapacitu dýchacího ani oběhového systému, ovšem u globálního je tomu naopak.

Dalším kritériem vytrvalostních schopností je doba trvání pohybové činnosti. Můžeme je rozdělit na krátkodobou, střednědobou, rychlostní, speciální a obecnou.

Krátkodobou vytrvalostní schopnost využíváme u nepřetržitých pohybových činností (běh na 400-800m) s dobou trvání 50-120 s a se submaximální intenzitou zatížení. Střednědobá vytrvalostní schopnost je typická pro atletické běhy na 1500 – 3000 m, tedy u činností se střední intenzitou, které trvají 2-10min.

Pro rychlostní vytrvalostní schopnost je typická maximální a submaximální intenzita v délce trvání 15 – 50 s. Příkladem motorické činnosti pro tuto schopnost je běh na 400 m u dospělých a 200 m u dětí.

Mezi speciální vytrvalostní schopnosti řadíme pohybové činnosti vykonávané s určitou intenzitou co nejdéle. Samozřejmostí je, že čím vyšší intenzita, tím kratší je doba trvání činnosti. U pohybových činností se speciální vytrvalostní schopností je znakem kvalitativní obsah s co nejlepším dosaženým výsledkem. Speciální vytrvalostní schopnost je přítomna v pohybovém obsahu jednotlivých sportů, ať už jde o sprinterskou nebo herní vytrvalost.

Obecná (dlouhodobá, aerobní) vytrvalostní schopnost je charakteristická nepřetržitou pohybovou činností mírné intenzity po dobu 10 – 60minut. Je zásadní schopností pro rozvoj všech ostatních vytrvalostních schopností.

(http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/vytrvalostni-schopnosti.html)

Pohybové činnosti vytrvalostního charakteru mají v pohybové výchově dětí předškolního věku rozhodně svoje místo, protože jsou prospěšné pro celkový rozvoj organismu, včetně srdce, cév a plic. Navíc při nich dochází k zapojení svalů celého těla. Mluvíme zde především o dlouhodobé vytrvalostní schopnosti v délce kolem 10 – 15 min. Důležitým prostředkem v rozvoji vytrvalosti jsou samozřejmě různé sportovní hry střídavé intenzity. Může se jednat o neřízené hry, které si děti volí dle vlastního režimu nebo hry řízené, při kterých je dětem zdůrazněn význam neustálého pohybu (vhodné jsou překážkové dráhy). Vždy je však nutné dodržovat zásady týkající se srdeční frekvence u dětí. (Perič, 2008)

Zásadní pro rozvoj vytrvalosti je výrazná motivace a dosažení setrvání u předložené činnosti. Děti často opouštějí monotónní vytrvalostní činnost spíše z důvodu nezájmu než tělesné únavy.

„Optimální pro rozvíjení vytrvalostních schopností je možnost volného pohybu v dostatečném prostoru s dostatečným a podnětným vybavením pomůckami (míče, branky, obruče, koloběžky, prolézačky…).“ (Dvořáková, 2011, s. 48)

5.1.3 RYCHLOST

Rychlost je kondiční schopnost realizovat motorickou činnost v co nejkratším časovém úseku. Motorických činností je velká řada a s tím přímo souvisí i více schopností zajišťujících rychlost výkonu. Rychlostní schopnosti jsou biologicky podmíněné. Rozhodující vliv má stav a úroveň centrální nervové a pohybové soustavy, což je jistým omezením v požadavcích u předškolních dětí. Relativně nízká úroveň rychlostních schopností je dána malou reakční rychlostní schopností. Zatímco tříleté děti reagují na podnět velmi pomalu, u šestiletých, právě díky dozrávání mozku a nervů, je reakce již mnohem rychlejší. Rychlostní schopnost je nejvíce dědičně determinovaná (70 - 85%), a proto není jednoduché ji rozvíjet.

Rychlostní schopnost můžeme rozdělit do dvou základních podskupin.

První z nich je tzv. reakční rychlostní schopnost. Jedná se o co nejrychlejší odpověď na podnět pohybovou činností. Reakční schopnost je podle Kouby časové ohraničení pohybové činnosti, které je vázáno na dobu mezi vydáním podnětu a skončením celého

aktu. Úroveň reakční rychlostní schopnosti závisí na druhu podnětu, který může být taktilní, audiální, vizuální. U každého typu jsou velké individuální rozdíly. Reakční rychlostní schopnost je ovlivněna řadou faktorů, mezi které patří druh, síla a aktuálnost podnětu, doba čekání na něj, stav soustředěnosti a trénovanosti jedince, rozdílnost v reakční době používaných částí těla.

(Kouba, 1995)

U druhé, akční rychlostní schopnosti, jde o rychlost provedení různých pohybů, pohybových činností v co nejkratším čase. Může se jednat o pohyby cyklické např. běh, plavání, při kterých jde o rychlé přesunutí k vymezenému cíli, nebo o pohyby acyklické např. přelézt, podlézt, oběhnout, přeskočit, ve kterých zdoláváme různé překážky.

Rychlost provedení různých pohybových dovedností je přímo závislá na jejím osvojení, proto k jejímu rozvoji u předškolních dětí volíme jednoduché, již naučené pohyby. U složitějších pohybů, které děti nezvládají, není vhodné požadovat jejich rychlé provedení. Mohou si totiž při jejich nácviku zafixovat chyby, kterých se budou jen obtížně zbavovat. Rychlost provedení můžeme rozvíjet jen u dovedností, které již bezpečně zvládají (tleskání, mávání křídly, skoky, poskoky, běhání apod.). Pro správný rozvoj rychlostních schopností je důležité dodržovat základní didaktické zásady: zahřátí a rozcvičení organismu, pohybové úkoly řadit na začátek cvičební jednotky, rozvíjet v klidu s větším počtem opakování, ale jen do té doby než bude zjevná únava a vždy prokládat pohyb s odpočinkem.

(http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/rychlostni-schopnosti.html)

5.2 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Definici koordinačních schopností, podle Čelikovského (1990) obratnostních, můžeme charakterizovat jako schopnost člověka přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.

Jedná se o schopnosti, které kladou nároky na souhru jednotlivých částí těla při pohybu v prostoru, na přesné provedení pohybu a naučení se novým dovednostem.

„Koordinační schopnosti jsou charakterizovány převážně acyklickou strukturou pohybu. Tato pohybová schopnost je úzce spojována s problémy řízení a regulace motoriky.“ (Kouba, 1995, s. 37)

Koordinační schopnosti jsou stejně jako rychlostní biologicky podmíněné. Zejména zráním centrálního nervového systému jako řídícího prvku, ale i dozráváním smyslových a receptorových orgánů. Důležitou roli hraje i stav pohybového aparátu.

Koordinační schopnost může fungovat za předpokladu splnění již zmíněných podmínek, ale ne sama o sobě. Správnost a kvalita zadání pohybového úkolu je velmi složitá a na jeho přesném provedení se podílí komplex koordinačních schopností z různých oblastí.

„Oblast vlastností regulátorů - senzomotorické vlastnosti *– kinestetická diferenciační schopnost, rovnováha, rytmus, orientace a další*

Oblast vlastností regulované soustavy *– pohyblivost (kloubní, ohebnost, pružnost)*

Oblast regulovaného pohybu *– obratnost - schopnost řešit prostorovou a časovou strukturu pohybu“* (Kouba, 1995, s. 37)

Oblast senzomotorických vlastností v sobě zahrnuje mnoho dílčích schopností, bez kterých by nemohl být žádný pohyb vykonán. Kinestetická diferenciační schopnost je jedna z nejdůležitějších pro regulaci pohybu. Plní funkci správného řízení a kontroly pohybu.

Rovnováhová schopnost udržuje tělo v určitém postavení při velkých i náhlých změnách polohy těžiště těla, dále při rotacích, při balancování i při malé oporné ploše. Zraková kontrola je podmínkou. Rovnováhu můžeme rozlišit na statickou (na místě) a dynamickou, související především s návratem těla do výchozí stabilní polohy v průběhu pohybu.

Rytmická schopnost se v různé míře vztahuje v podstatě ke všem sportovním činnostem, protože každý pohyb má svůj stálý, nebo proměnlivý rytmus. Některé pohybové činnosti jsou vnějším rytmem dokonce přímo ovlivňovány (cvičení na hudbu). Základem pro rozvoj rytmické schopnosti je vnímání rytmu a jeho reprodukce na sluchové, zrakové i taktilní podněty, z nichž sluchové jsou vnímány nejpřesněji. Vnímání rytmů je vázáno na uskutečnění rytmické formy pohybu.

Další z koordinačních schopností v oblasti senzomotorických vlastností je schopnost orientační. Souvisí se sledováním vlastního pohybu, ale i s pohyby ostatních, v prostoru

a čase. Orientace je závislá na kvalitě funkcí zrakových, sluchových, kinestetických a taktilních analyzátorů, z nichž hlavní význam má centrální (ostré) a periferní vidění. Díky orientační schopnosti můžeme rychle a přesně zachycovat řadu informací důležitých k pohybové činnosti.

(Kouba, 1995, Perič, 2008)

Do oblasti vlastností regulované soustavy řadíme pohyblivost, kterou charakterizuje vykonávání pohybu v optimálním rozsahu kloubu na základě pohybového úkolu. Při každé pohybové činnosti využíváme pohyblivost jiným způsobem. Pohyblivost je stejně jako rychlost z 80% dána dědičností, ale ovlivňuje ji ještě celá řada činitelů (pohlaví, teplota, rozcvičení organismu apod.). Mezi ty hlavní patří morfologické a funkční vlastnosti pohybového aparátu (tvar kloubů, elasticita svalstva, vazů a šlach). Kloubní pohyblivost dělíme na aktivní a pasivní. V případě, kdy provádíme pohyb vlastními silami, hovoříme o pohyblivosti aktivní a pokud dosahujeme pohybu vnějšími silami, např. za pomoci učitele, nebo pouhé gravitace, jedná se o pohyblivost pasivní. (Perič, 2008)

„Dalšími faktory pohyblivosti je ohebnost, která charakterizuje pohyblivost páteře, a pružnost, která je charakterizována elasticitou a odolností vůči dopadům.“ (Kouba, 1995, s. 39)

Poslední oblastí koordinačních schopností je tzv. oblast regulovaného pohybu, která se zabývá prostorovou a časovou strukturou pohybu. Schopnost řešit prostorové struktury pohybu není nic jiného než cit pro prostor, ve kterém vykonáváme pohyb. Při každém pohybovém úkolu je důležité si uvědomit vztahy objektů mezi sebou a ve vztahu k vlastnímu tělu. Schopnost řešit časové struktury pohybu je zase předpokladem pro provedení pohybu v časovém intervalu, který je pro daný pohyb optimální.

Úroveň koordinačních schopností je základním předpokladem pro snadnější učení se novým dovednostem, proto je její rozvoj velmi důležitým prvkem v pohybové přípravě dětí předškolního věku. V tomto věku lze dosahovat vysoké úrovně rozvoje koordinačních schopností. Nejúčinnější a zcela základní metodou rozvoje koordinace je opakování daného cvičení. Jistou samozřejmostí je volit cvičení přiměřeně náročná k věku dítěte a postupně zvyšovat obtížnost a rychlost. Vždy bereme ohled na délku cvičení a momentální únavu dítěte. V předškolním období volíme pro rozvoj koordinačních

schopností pestré aktivity s odpovídající dobou odpočinku. U pohybů, které děti již zvládají, je dobré obměňovat vnější podmínky a pohyby kombinovat. Rovněž je důležité soustředit se u dětí na psychologické procesy, kterými jsou povzbuzení, vůle, motivace a pochvala.

V rozvoji koordinace můžeme využít celou řadu různých forem, mezi které určitě patří: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, překážkové dráhy, různé polohy těla a jejich změny, cviky na manipulaci s předměty, rytmická cvičení, cvičení ve dvojicích, nácvik různých dovedností apod.

(Perič, 2008, http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/koordinacni-schopnosti.html)

6 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

„Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol. Je zřejmé, že pohybové dovednosti jsou komplexem psychomotorických projevů člověka.“ (http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti.html)

Vykonávání pohybové dovednosti souvisí s pohybovou činností a zkušeností. Pohybové dovednosti jsou vnějším projevem pohybových schopností, které jsou v nich zastoupeny. Z toho vyplývá, že pohybové schopnosti společně s pohybovými dovednostmi tvoří jeden celek. Pohybové dovednosti jsou ale přímo závislé na osvojených pohybových schopnostech, které jsou determinovány pohlavím, věkem, psychikou, motorikou, somatickými předpoklady a výživou. Naproti tomu hlavními determinanty pohybových dovedností jsou podle Čelikovského (1990) somatické vlastnosti jedince, jeho výška, hmotnost, aktivní tělesná hmota a obvodové hodnoty částí těla.

„Pohybové dovednosti se zdokonalují postupně od hrubých, velkých pohybů celých končetin až k drobným a jemným pohybům prstů. Pohyby paží jsou koordinovány dříve než pohyby nohou.“ (Borová aj., 1998, s. 13)

U pohybových dovedností rozeznáváme tři základní složky:

- senzorickou - souvisí s vnímáním
- intelektovou - souvisí s řešením pohybového úkolu
- senzomotorickou - souvisí s hybným systémem

Senzomotoricku složku dále tvoří tři centrální mechanismy, podílející se na výsledném pohybu. V první řadě se jedná o percepční mechanismus, jehož úkolem je přijímat informace za pomoci vnitřních a vnějších senzorů. Na základě takto přijatých informací, vybere translační mechanismus hybnou odpověď a v posledním kroku zajistí efektorní mechanismus realizaci pohybu hybným systémem.

(Kouba, 1995)

Pohybovou dovednost vymezují charakteristické znaky:

- jednotlivé pohybové prvky a úkony se propojují do fází a plynule na sebe navazují

- zdokonalují se časoprostorové zvláštnosti pohybu a dochází k jeho rytmizaci
- kvalita pohybové dovednosti se nejvíce projeví při změně podmínek prostředí
- optimalizuje se velikost svalového napětí i svalových kontrakcí
- kontrola pohybu je řízená vnitřně
- pohybová dovednost se uplatňuje při řešení pohybového úkolu

(Kouba, 1998)

Formování pohybových dovedností v ontogenezi trvá i několik let a prochází za tu dobu několika vývojovými fázemi, které je možné identifikovat.

Osvojování pohybových dovedností je u dětí předškolního věku náročné a omezené díky nedokončenému tělesnému vývoji. Navíc každý jedinec má své tempo vývoje, které je nutné respektovat.

V průběhu předškolní výchovy a vzdělávání by měly děti získat kompetence ve třech základních pohybových dovednostech.

- Nelokomoční dovednosti
- Lokomoční dovednosti
- Manipulační dovednosti

(Dvořáková, 2011)

6.1 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Nelokomočními pohybovými dovednostmi rozumíme změny poloh těla a pohyby jednotlivých částí těla. Vnímání vlastního těla a orientace v tělním schématu je pro předškolní období důležité z hlediska pohybových dovedností, ale i z hlediska vlastní identity. Rozvoj nelokomočních dovedností je velkou měrou závislý na smyslovém vnímání dítěte – zrakovém, sluchovém, taktilním, vestibulárním (spojené s vnímáním rovnováhy) a proprioceptivním (vnitřní informace o napětí v těle). Nejprve s pomocí zraku získává dítě představu svého těla a jeho částí, dívá se na ně a dotýká se jich a později již u řady činností zrak ani nepotřebuje. „*Čím citlivěji dokáže své tělo vnímat a ovládat, tím lépe se později vyrovnává s nečekanými podmínkami.*“ (Dvořáková, 2011, s. 32)

„Vnímání jednotlivých částí těla v různých polohách a jejich ovládání, je základem pro jakékoliv řízení vlastního pohybu.“ (Volfová a Kolovská, 2008, s. 17)

V současné době se upřednostňuje, až přetěžuje zrakové a sluchové vnímání a naopak taktilní, vestibulární a proprioceptivní je potlačováno, a my se stáváme sami k sobě i k druhým méně citlivými. Přitom právě tyto potlačované vjemy je dobré podporovat z důvodu zvyšování kvality uvědomělého řízení a ovládání těla.

Nelokomoční dovednosti vycházejí ze základních poloh těla používaných v běžném životě – leh, sed, klek, vzpor, podpor a stoj. Děti se prakticky seznamují se svým tělem a jeho různými polohami, které se učí správně provést. Postupným osvojováním správného provedení těchto základních poloh dochází k jejich automatizaci. Ve spojení s praktickým cvičením se děti postupně seznamují s názvy částí těla i s názvy jednotlivých poloh. (Dvořáková, 2011)

6.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Lokomočními dovednostmi jsou ty, při kterých dochází k přemisťování těla v prostoru. V raném stádiu vývoje člověka jsou zřetelné dominantní fáze. Jejich kvalita se zlepšuje neustálým pohybem a možností se pohybovat. Mezi lokomoční dovednosti patří plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, skoky a převaly.

Vývoj lokomočních dovedností začíná plazením a následně lezením. *„Je to komplexní pohyb celého těla v nízkých polohách, který účelně zaměstnává všechny svalové oblasti a orgány.“* (Borová aj., 1998, s. 32)

Lezení je zpočátku nejisté a vratké, bez souhry pohybu paží a nohou. Probíhá na zemi ve vzporu klečmo. Dítě v nízké poloze pociťuje větší jistotu pohybu, a proto jí často používá i při lezení ve výškách. Tato dovednost je velmi často využívána dětmi předškolního věku při pohybových i jiných hrách. Vzhledem k jejich somatickému vývoji je však vhodnější lezení ve vzporu dřepmo. To je ale obtížnější a náročnější na svaly. V průběhu předškolního období si dítě postupně osvojí plazení v lehu na břiše a na zádech pod překážkou, plazení po lavičce v lehu na břiše pomocí přitahování rukama, lézt ve vzporu dřepmo s obměnami a vystupovat i sestupovat po žebříku se střídáním rukou i nohou. Dokáže samostatně přelézat, podlézat a prolézat různé překážky.

Dalšími vývojovými stupni jsou chůze, běh, poskoky, skoky a jejich různé kombinace.

Chůzi má dítě předškolního věku většinou již dostatečně zvládnutou, i když se ještě může vyskytovat nedokonalá souhra pohybu trupu a končetin, nepravidelnost délky a tempa kroku, vtáčení chodidel, našlapování na celé chodidlo a přetrvávající pokrčení nohou v kolenou. Využíváním podmínek a podnětů lze kvalitu pohybu postupně zlepšovat, až se krok stane pravidelným, rytmickým a doprovázeným pažemi. Chůze je základní pohybovou dovedností člověka, při které se zapojuje většina svalstva a kostry těla. (ČASPV, 2009)

Na chůzi plynule navazuje běh, který je snad nejčastějším a nejpřirozenějším pohybem zdravého dítěte. Běh se rozvíjí po celou dobu předškolního období. Má mnoho společných rysů s chůzí, ale jeho nejcharakterističtějším prvkem je fáze „letu“. Je to moment, kdy se tělo ani jedním bodem nedotýká země (u malých dětí se zpočátku vůbec nevyskytuje). Paže jsou ohnuty v loktech a usilovně pracují tím, že regulují pohybové tempo. V předškolním věku se dítě v technice běhu zdokonaluje a na jeho konci již ovládá pohyb paží, pohotově reaguje na změny, dokáže rozlišovat různé druhy běhu (rychlostní, vytrvalostní, taneční), zvládá běh v útvarech a s jistotou běhá i v přírodním terénu.

Mezi další lokomoční dovednosti patří skoky a poskoky. Skok je přirozený pohyb k překonání vzdálenosti, hloubky nebo výšky. Skoky a poskoky posilují svalstvo i funkci vnitřních orgánů. Skoky z hlediska koordinace vyžadují určitou psychomotorickou úroveň.

„Skákání se vyvíjí od seskoku odrazem snožmo do hloubky přes skok vpřed až ke skoku do výšky. Z prodlouženého kroku vzniká skok odrazem jedné nohy.“ (Dvořáková, 2011)

Pro skok jsou charakteristické čtyři fáze - příprava, odraz, let a doskok. Děti do tří let věku rády rytmicky poskakují za pomoci dospělého. Mezi 3. a 4. rokem je patrný velký pokrok v rozvoji skoků. Již se dokážou odrazit snožmo, ale zatím nedovedou vědomě koordinovat letovou fázi skoku. Nedovedou předvídat, zda po odrazu provedou skok do výšky, do dálky nebo do strany. Skok přes překážku vyžaduje dostatečnou zkušenost a odstranění psychické zábrany, kterou děti mají. Skok do výšky je nejobtížnějším skokem vůbec.

„Mezi 5. -6. rokem začíná dítě zvládat všechny fáze skoku. Umí skákat s obměnami, na místě i z místa, z klidu i z chůze či běhu. Snaží se vědomě koordinovat skoky do výšky, do dálky i do hloubky, učí se taneční poskoky a skoky v rytmu, a to samostatně i v útvaru.“ (Borová aj., 1998, s. 68)

Zvládnutím všech těchto pohybových dovedností je zajištěn optimální vývoj dítěte jak v oblasti fyzické, tak duševní.

K lokomočním dovednostem vhodným pro předškolní věk můžeme zařadit i ty dovednosti, při kterých se při přesunu těla dají využít různé pomůcky (koloběžky, tříkolky, kola, lyže, brusle aj.).

(Volfová a Kolovská, 2011)

6.3 MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

Manipulační dovednosti jsou dovednosti, při kterých dochází k ovládání předmětů různými částmi těla (ruce, nohy, hlava aj.). O manipulačních dovednostech hovoříme i tehdy, používáme-li k ovládání předmětu další pomůcky jako jsou pálky, hokejky, destičky, tyče apod. Manipulační dovednosti se postupně vyvíjí už od raného dětství. Jejich vývoj postupuje od reflexních pohybů, přes první pokusy o kresbu nebo sebeobsluhu. Souhra pohybů celého těla se zdokonaluje při oblékání a svlékání. V předškolním období se manipulační dovednosti zdokonalují při hře se stavebnicemi, nářadím a různými předměty, při níž se procvičuje souhra oka a ruky.

Každý nový předmět nebo materiál, se kterým má dítě možnost si hrát a poznávat ho, i každá nová činnost pomáhá dítěti zdokonalovat pohyby jeho rukou. Zároveň je obohacují o nové poznatky a zkušenosti. Volná nabídka neznámých pomůcek vede děti k tomu s nimi experimentovat a postupně přicházet na činnosti, které by jim dospělí dříve nebo později sami nabízeli. U manipulace s předměty jde v první řadě o vyzkoušení, co předmět umí, co je možné s ním provádět a k čemu se hodí. V druhé řadě zase vlastnosti těchto předmětů ovlivňují způsob zacházení s nimi, např. malý gumový míček skáče a rychle se kutálí, což vyžaduje rychlejší reakci dítěte. Oproti tomu se nafukovací balónek bude spíše vznášet, a proto i pohyby dítěte budou pomalejší.

(ČASPV, 2009)

Her pro rozvíjení přirozených pohybů je celá řada. Nesporně jedním z nejoblíbenějších náčiní předškolního věku jsou míče, které umožňují zdokonalovat dovednosti házení, chytání, kopání nebo jeho ovládání za pomocí jiného předmětu.

Při procvičování zmíněných pohybových dovedností volíme nejdříve podávání, předávání, nadhazování, koulení a postupně házení a chytání.

„Učení se pohybovým dovednostem, jejich osvojování, probíhá ve specifickém procesu motorického učení, který se může dít na základě nápodoby (imitační učení), pokusem a omylem (intuitivní učení), nebo na základě rozumových úvah.“ (ČASPV, 2009, s. 37)

7 CVIČEBNÍ POMŮCKY

Předchozí kapitoly byly svým obsahem zaměřeny na celkový fyzický, psychický a pohybový vývoj dítěte předškolního věku, na schopnosti a dovednosti, jejich rozvoj a zdokonalování. Tyto tělovýchovné procesy dokáže ve velké míře ovlivnit prostor, materiální vybavení a postoj učitele. Efektivita učení je podmíněna výběrem pohybových aktivit a množstvím nabízených pomůcek, protože vlastnosti jednotlivých předmětů ovlivňují charakter i způsob provedení pohybu.

7.1 VÝZNAM

Cvičební pomůcky můžeme obecně charakterizovat jako soubor záměrně vytvořených předmětů, napomáhajících k rozvoji přirozených pohybových schopností a dovedností jedince. Užívání cvičebních pomůcek má své výhody i nevýhody. Vhodně zvolené pomůcky hrají důležitou roli v motivaci k pohybu tím, že dokážou zaujmout pozornost. Dítě vnímá cvičební pomůcku jako hračku, a hraní ho pocitově uspokojuje a obohacuje. Nevýhodou při jejich používání mohou být zvýšené požadavky na prostor i organizaci. Nevhodně zvolené pomůcky děti rozptylují a komplikují samotné provedení pohybu. Cvičební pomůcky plní svou funkci pouze za předpokladu vhodného zařazení k pohybovým aktivitám a jejich přiměřeného střídání i opakování.

7.2 ROZDĚLENÍ

Cvičební pomůcky můžeme rozdělit z hlediska jejich použití do dvou základních skupin:

- Náčiní
- Nářadí

(http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/nacini-a-naradi.html)

Náčiním rozumíme takové pomůcky, které nám slouží především k rozvoji a zdokonalení manipulačních dovedností, ale i k rozvoji některých pohybových schopností, např. silových. Jedná se o pomůcky, které v rámci pohybu můžeme přenášet, zvedat, házet,

nosit apod. Do této skupiny cvičebních pomůcek určitě patří míče, destičky, lana, tyče, provazy, švihadla, obruče, kužely, ringo kroužky, popř. činky.

Cvičební nářadí je pomůckou určenou zejména k rozvoji pohybových lokomočních i nelokomočních dovedností a rozvoji pohybových schopností s ohledem na jejich využití. Cvičebním nářadím jsou švédské lavičky, žíněnky, žebřiny, švédská bedna a další. Toto je stabilní, vždy se umisťuje v prostoru a je využíváno k pohybovým aktivitám prováděným na něm.

(Borová aj., 1998)

Cvičební pomůcky můžeme dále ještě dělit podle jejich obvyklosti na tradiční a netradiční. Již samotný název napovídá, že tradiční pomůcky jsou běžné, dostupné téměř ve všech mateřských školách. Avšak netradiční pomůcky jsou veřejnosti spíše neznámé a ne příliš rozšířené.

Netradiční náčiní (PET lahve, víčka z nich, papírové koule, drátěnky, látkové pytlíky naplněné pískem, houbičky na nádobí, kelímky apod.) lze poměrně snadno pořídit z dostupného, ne příliš finančně nákladného materiálu (i odpadového). Vždy záleží na schopnostech a kreativitě učitele. Nespornou výhodou je i fakt, že na pořízení a výrobě netradičního náčiní se mohou podílet děti samy v rámci pracovních činností. Navíc vlastní výroba rozvíjí u dětí jemnou motoriku, podporuje fantazii a přináší jim radost z pracovní činnosti.

Netradiční nářadí jako jsou balanční prvky, pěnové bedny, pěnové kladiny, nakloněné roviny, Orbitery apod. se v mateřských školách víceméně nevyskytují. Důvodem může být finanční i prostorová náročnost, ale i ne příliš mnoho informací o nich. Dostupná literatura se cvičebními pomůckami zabývá jen velmi okrajově, a možná i proto mateřské školy při svých pohybových aktivitách využívají spíše cvičební náčiní a nářadí zpravidla jen tradičního rázu. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla téma své bakalářské práce věnovat právě využití moderních inovativních pomůcek v pohybové přípravě dětí předškolního věku. Nejvíce pozornosti věnuji právě těmto prvkům - nakloněná rovina, air barrel, orbiter, kladinka pěnová, rozkládací pěnová bedna, balanční čočky, BOSU a říční kameny.

8 MODERNÍ INOVATIVNÍ POMŮCKY A JEJICH VYUŽITÍ V MŠ

Moderní inovativní pomůcky, které jsem si vybrala pro svou bakalářskou práci, jsou cvičebním nářadím, díky kterému můžeme rozvíjet pohybové schopnosti a lokomoční dovednosti dětí předškolního věku.

Již ze samotného názvu vyplývá, že jde o zdokonalené stávající pomůcky vyrobené za pomoci nejnovějších technologií a postupů a to vše s ohledem na sportovce a děti, které tyto produkty používají.

Tyto pomůcky mají, ve srovnání s těmi stávajícími, řadu výhod. Patří mezi ně především jejich materiálové i designové provedení, jejich hmotnost, údržba a v neposlední řadě i bezpečnost.

Uvedená nářadí můžeme v pohybových činnostech používat jednotlivě, ale i v různě sestavitelných soustavách.

Při pohybových činnostech na těchto pomůckách vycházíme z již osvojených pohybových dovedností, které byly nacvičeny dle základních zásad a metodik s ohledem na správný vývoj dítěte.

Všechny obrázky publikované níže jsou z vlastního archivu autora bakalářské práce.

8.1 BALANČNÍ POMŮCKY

Obecně jsou balanční pomůcky ideálním pomocníkem při cvičení zaměřeném na rozvoj hrubé motoriky, rovnováhy a koordinaci pohybů. Balanční cvičení je zábavné a má blahodárný vliv na celé tělo i duši. Při balančních cvičeních využíváme vlastní váhy a aktivně zapojujeme svaly celého těla.

Volbou vzdálenosti umístění jednotlivých balančních pomůcek od sebe můžeme regulovat obtížnost cviků na nich prováděných. Při cvičení na balančních pomůckách mohou starší děti poskytovat dopomoc mladším dětem držením za ruku.

Pro pohybové činnosti dětí předškolního věku jsem vybrala říční kameny, BOSU a balanční čočky.

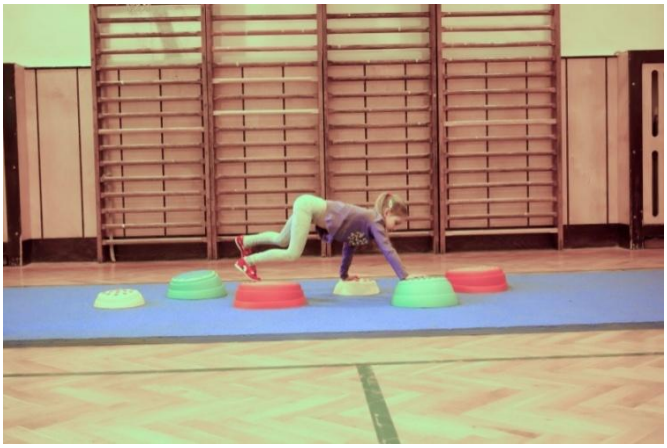
1) ŘÍČNÍ KAMENY

Šest kamenů z pružného plastu s oblými hranami a třemi druhy povrchů a velikostí (viz obr. 1). Říční kameny se mohou pokládat jednotlivě za sebou s různými rozestupy, ale i na sebe vždy podle velikosti od největšího po nejmenší.

Obrázek 1 - Říční kameny

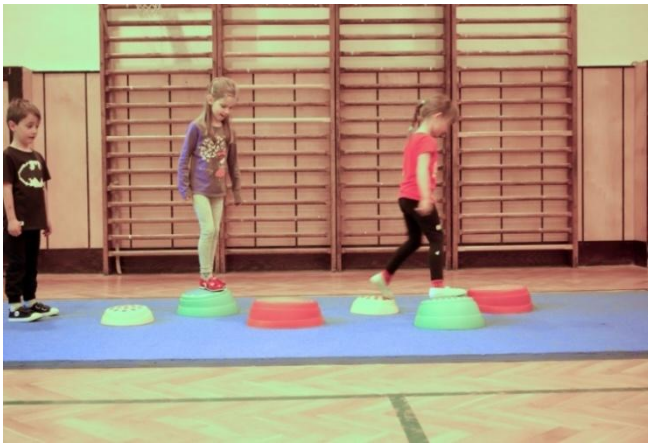
Chůzí po kamenech naboso mohou děti lépe vnímat odlišnosti povrchů za pomocí stimulace nervů na chodidlech.

LEZENÍ VE VZPORU (viz obr. 2)



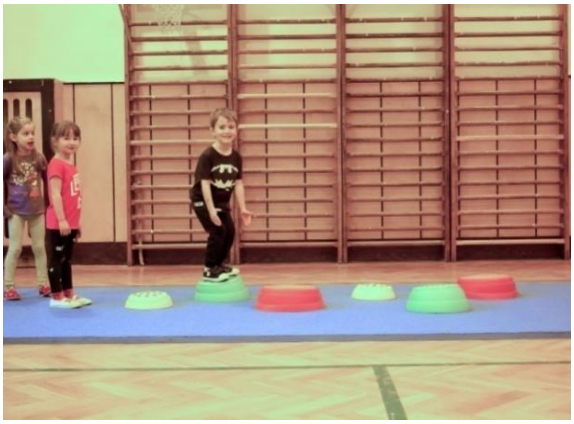
Obrázek 2 - Říční kameny - lezení

CHŮZE PO KAMENECH (viz obr. 3)

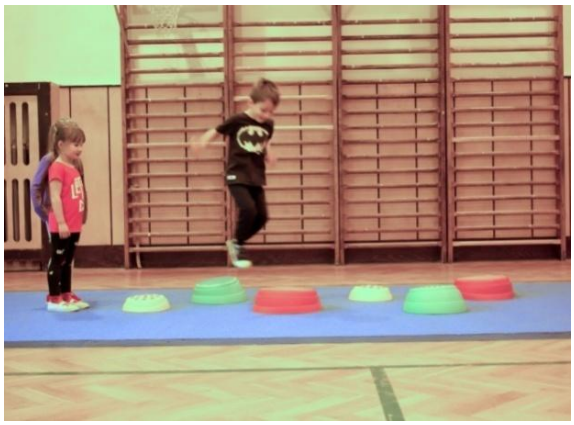


Obrázek 3 - Říční kameny - chůze

PŘESKOKY PO KAMENECH SNOŽMO (viz obr. 4 a 5)

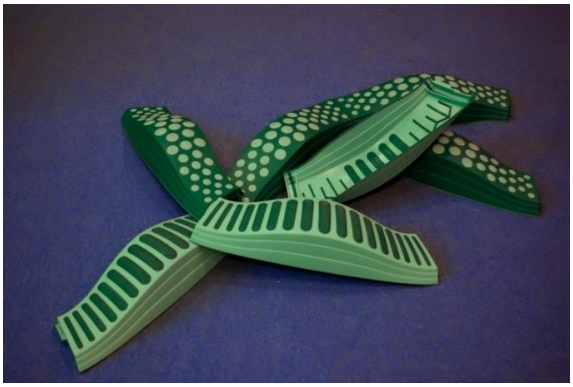


Obrázek 4 - Říční kameny - přeskoky

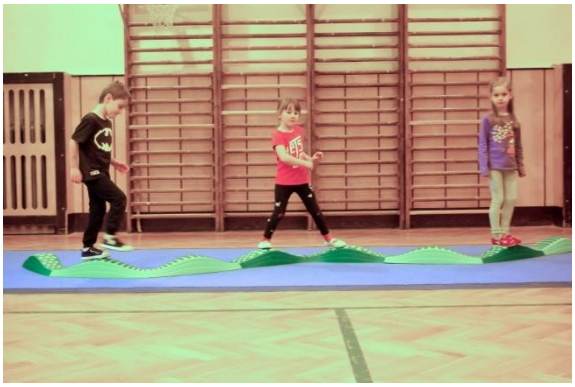


Obrázek 5 - Říční kameny - přeskoky

NÁŠLAPNÁ DRÁHA – CHŮZE (viz obr. 6 a 7)



Obrázek 6 - Nášlapná dráha



Obrázek 7 - Nášlapná dráha - chůze

Nášlapná dráha je obměnou balančních kamenů, kde se jednotlivé díly spojují libovolně do cesty. Děti při stavění mohou zapojit fantazii a vytvářet různorodé kombinace cest a překážkových drah.

2) BOSU S PEVNOU PLATFORMOU

Balanční pomůcka ze zdravotně nezávadného PVC s plastovou pevnou podstavou o průměru 63 cm a s nafukovací gumovou polokoulí (viz obr. 8). Obtížnost můžeme změnit upuštění tlaku v polokouli.

Obrázek 8 - BOSU

STOJ (viz obr. 9 a 10)

Obrázek 9 - BOSU - stoj

Obrázek 10 - BOSU - stoj na jedné noze

PODŘEP, DŘEP (viz obr. 11 a 12)

Obrázek 11 - BOSU - podřep

Obrázek 12 - BOSU - dřep

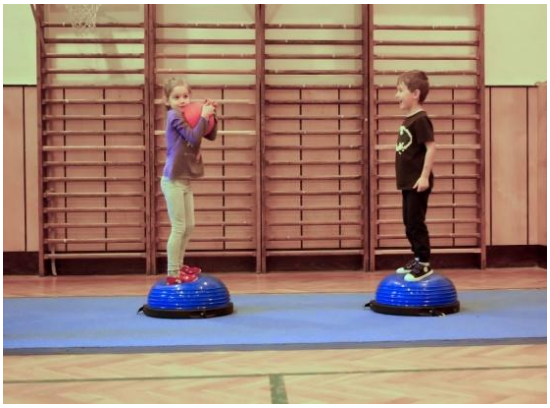
CHŮZE, VÝPON (viz obr. 13 a 14)

Obrázek 13 - BOSU - chůze

Obrázek 14 - BOSU - výpon

STOJ A PŘIHRÁVKY OVERBALLEM (viz obr. 15 a 16)

Obrázek 15 - BOSU - hod míče



Obrázek 16 - BOSU - chytání míče

3) BALANČNÍ ČOČKY

Balanční podložka bez platformy vyrobená ze zdravotně nezávadného PVC o průměru 45 cm a plněná vzduchem. (viz obr. 17).

Možnost zařazení do stejných pohybových činností jako bosu.

Obrázek 17 - Balanční čočky

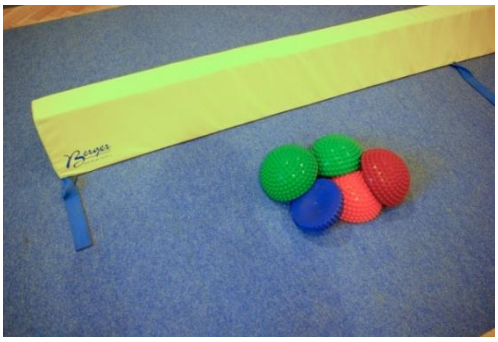
CHŮZE A BĚH PO BALANČNÍCH ČOČKÁCH UMÍSTĚNÝCH ZA SEBOU (viz obr. 18 a 19)

Obrázek 18 - Balanční čočky - chůze

Obrázek 19 - Balanční čočky - běh

8.2 PĚNOVÁ KLADINKA

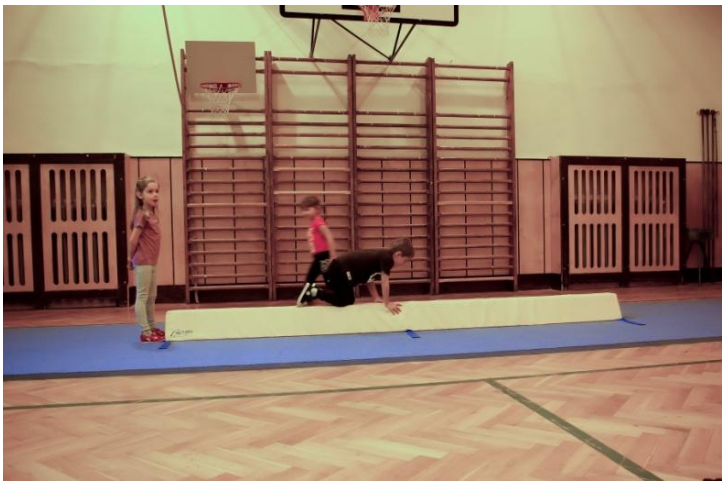
Pěnová kladinka je vyrobena z vícevrstvé polyuretanové pěny, potažená barevnou koženkou a opatřená třemi pásky se suchými zipy k připevnění na lavičku (viz obr. 20).



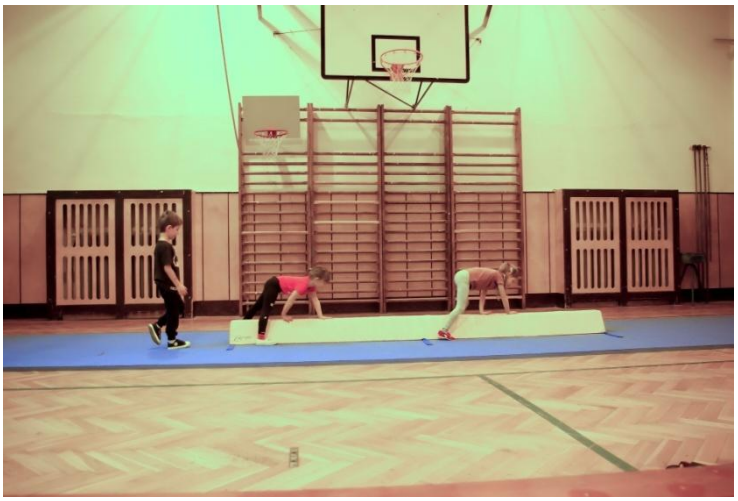
Obrázek 20 - Pěnová kladinka

Cvičení na kladince přispívá k rozvoji koordinačních schopností. U dětí předškolního věku je vodné začít s kladinkou v nízkých polohách na zemi kvůli pocitu jistoty.

LEZENÍ PO MODIFIKOVANÉ KLADINCE (viz obr. 21-23)



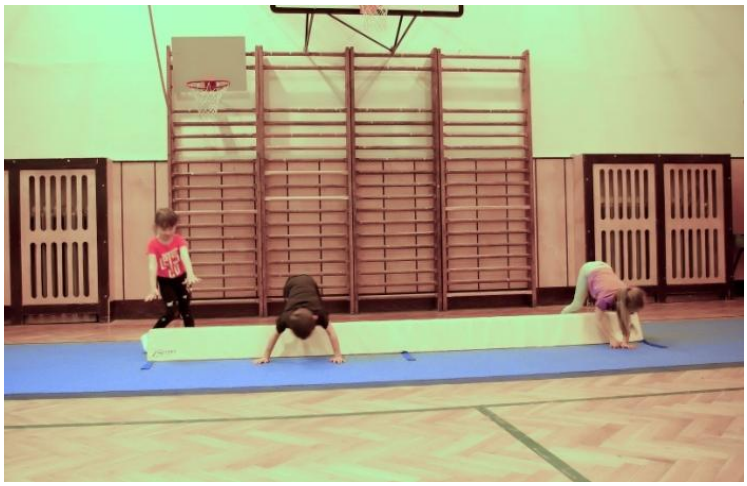
Obrázek 21 - Kladinka - lezení



Obrázek 22 - Kladinka - lezení obkročmo s dlaněmi na kladině

Obrázek 23 - Kladinka - lezení ve vzporu

VZPOR RUČKOVÁNÍ VE VZPORU (viz obr. 24)



Obrázek 24 - Kladinka - ručkování ve vzporu

CHŮZE A BĚH PO MODIFIKOVANÉ KLADINCE (viz obr. 25)

Obrázek 25 - Kladinka - chůze a běh

PODŘEPY A DŘEPY (viz obr. 26 a 27)

Obrázek 26 - Kladinka - podřep

Obrázek 27 - Kladinka - dřep

CHŮZE VE VÝPONU (viz obr. 28)

Obrázek 28 - Kladinka - chůze ve výponu

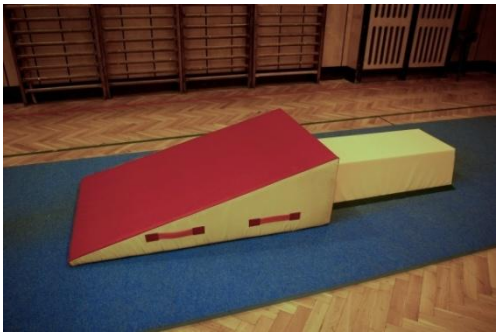
PŘEKRAČOVÁNÍ PŘEKÁŽEK (viz obr. 29)

Obrázek 29 - Kladinka - překračování překážek

VÝSKOK (viz obr. 30)

Obrázek 30 - Kladinka - výskok

8.3 NAKLONĚNÁ ROVINA

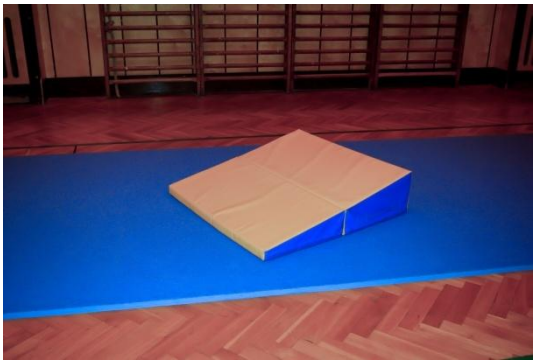


Obrázek 31 - Nakloněná rovina

Nářadí vyrobené z husté polyuretanové pěny potažené barevnou koženkou. Spodní strana roviny je opatřena protiskluzovou úpravou. (viz obr. 31)

Nakloněnou rovinu využíváme ke zdokonalování motorických dovedností a k nácviku převalů, kotoulů vpřed i vzad.

U předškolních dětí je pro tento nácvik vhodnější použít malý skládací klín (viz obr. 32), který je zmenšenou variantou nakloněné roviny a lze složit do bloku ve tvaru kvádru (viz obr. 33). Ve složeném stavu je obdobně využitelný jako švédská bedna.



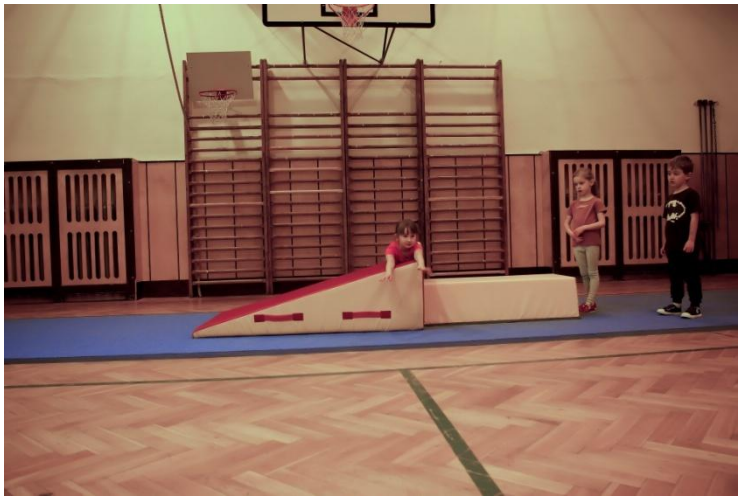
Obrázek 32 - Malý klín

Obrázek 33 - Malý klín složený

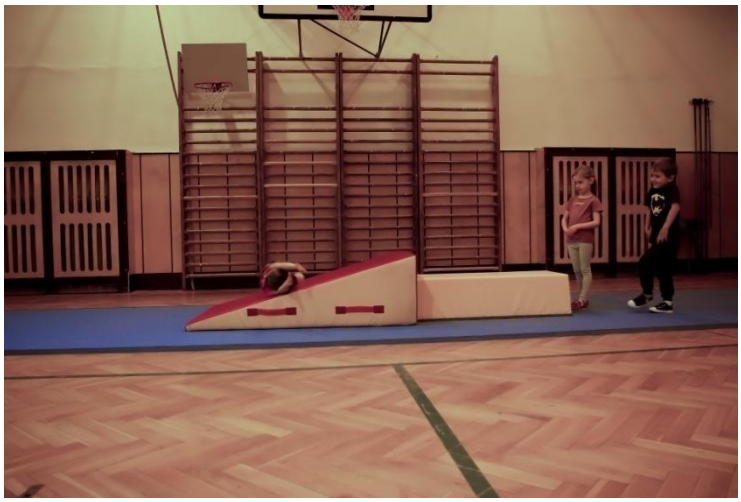
CHŮZE A BĚH PO NAKLONĚNÉ ROVINĚ (viz obr. 34)

Obrázek 34 - Nakloněná rovina - běh

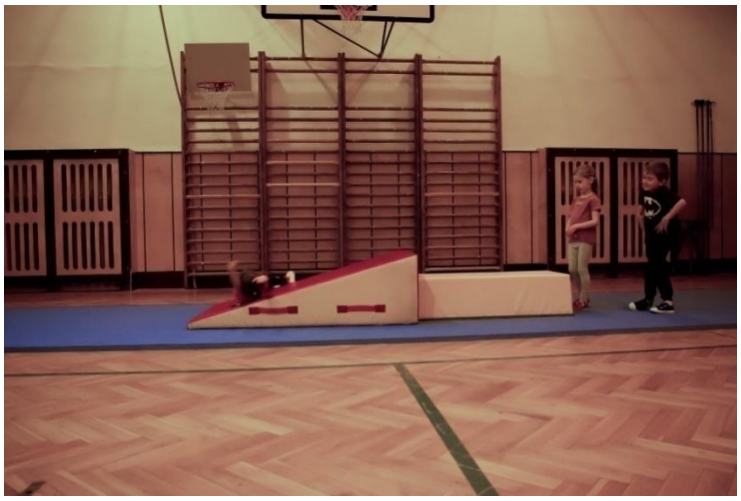
VÁLENÍ SUDŮ (viz obr. 35-37)



Obrázek 35 - Nakloněná rovina - válení sudů



Obrázek 36 - Nakloněná rovina - válení sudů

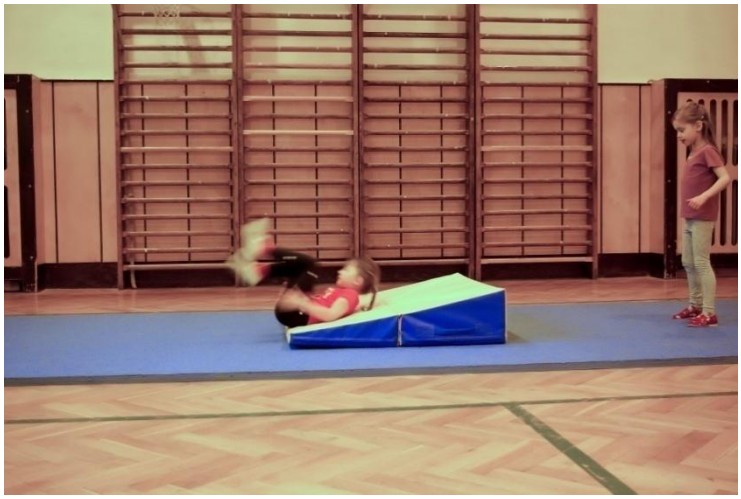


Obrázek 37 - Nakloněná rovina - válení sudů

KOTOULY VPŘED A VZAD (viz obr. 38-41)

Obrázek 38 - Malý klín - kotoul vpřed

Obrázek 39 - Malý klín - kotoul vpřed



Obrázek 40 - Malý klín - kotoul vpřed

Pohybově zdatnější děti mohou kotoul provádět ze stoje na zemi před malým klínem.

Obrázek 41 - Malý klín - kotoul vzad -přímá dopomoc

8.4 ROZLOŽITELNÁ PĚNOVÁ ŠVÉDSKÁ BEDNA

Pěnová švédská bedna je velký modul tvaru komolého jehlanu s obdélníkovou podstavou, poskládaný ze čtyř samostatných dílů. (viz obr. 42). Každý jednotlivý díl je na spodní straně opatřen protiskluzovou úpravou a po delších stranách má pásy se suchými zipy, díky kterým se k sobě díly spojují (viz obr. 43).

Standardní rozměr bedny je 1200 x 1200 x 900 mm, ale vyrábí v mnoha různých barvách a velikostech. Jádro dílu je z husté polyuretanové pěny potažené barevnou koženkou.

Obrázek 42 - Pěnová švédská bedna

Obrázek 43 - Pěnová švédská bedna díly

Pěnová bedna je v pohybové přípravě dětí předškolního věku velice oblíbeným cvičebním nářadím, které je díky své variabilitě mnohostranně použitelné. Nejen, že pomáhá rozvíjet koordinaci pohybu při lezení a šplhání, ale je výborným pomocníkem při zpevňovacích cvičeních, které jsou v předškolním věku základem pro správné držení těla. V předškolním věku je však nutné zpevňovat pouze za pomoci váhy vlastního těla.

ZPEVŇOVACÍ CVIČENÍ:

VÝDRŽ V LEHU S OPOROU TRUPU A DOLNÍCH KONČETIN (viz obr. 44)

Obrázek 44 - Pěnová švédská bedna - zpevňovací cvičení

PŘEVALY V LEHU S OPOROU TRUPU A DOLNÍCH KONČETIN (viz obr. 45-48)

Obrázek 45 – Pěnová švédská bedna - převaly

Obrázek 46 - Pěnová švédská bedna - převaly

Obrázek 47 - Pěnová švédská bedna - převaly

Obrázek 48 - Pěnová švédská bedna - převaly

ODRAZOVÁ PRŮPRAVA:

LEZENÍ PŘES PĚNOVÉ DÍLY ŠVÉDSKÉ BEDNY (viz obr. 49 a 50)

Obrázek 49 - Díly pěnové švédské bedny - lezení

Obrázek 50 - Díly pěnové švédské bedny - lezení

PŘESKOKY PĚNOVÉHO DÍLU ŠVÉDSKÉ BEDNY VE VZPORU (viz obr. 51 a 52)

Obrázek 51 - Díly pěnové švédské bedny přeskoky

Obrázek 52 - Díly pěnové švédské bedny přeskoky

VÝSKOK NA PĚNOVÝ DÍL ŠVÉDSKÉ BEDNY DO DŘEPU S PŘÍMOU DOPOMOCÍ

Při nácviku výskoku na díl švédské bedny do dřepu je vždy nutná přímá dopomoc, kdy učitel, nebo ten kdo dopomoc provádí, stojí z boku těsně u dítěte vykonávající pohyb (viz obr. 53). Dítě držíme za paži u ramene (ne za zápěstí!) bližší rukou ke švédské bedně a druhou rukou pomáháme za zadní stranu stehna, těsně u hýždí (viz obr. 54).

Obrázek 53 - Pěnová švédská bedna
přímá dopomoc

Obrázek 54 - Pěnová švédská bedna
přímá dopomoc

Pozn.: Do pohybové průpravy dětí předškolního věku nezařazujeme výskoky do kleku, protože jde o jiný pohybový stereotyp – možnost interference.

.

PŘESKOKY PĚNOVÝCH DÍLŮ ŠVÉDSKÉ BEDNY (viz obr. 55 a 56)

Cvičení určeno pro pohybově vyspělé děti.

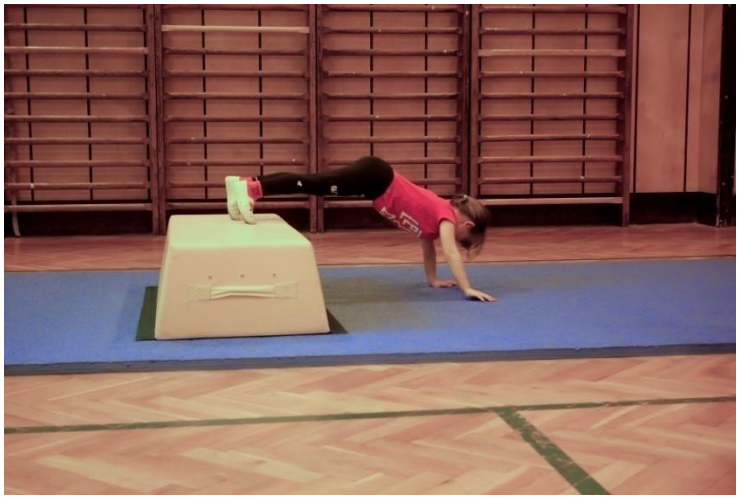
Obrázek 55 - Pěnová švédská bedna
přeskok snožmo z jednoho dílu na druhý

Obrázek 56 - Pěnová švédská bedna
přeskok snožmo přes jeden díl

PODPOROVÁ A VZPOROVÁ PRŮPRAVA:

S předškolními dětmi provádíme pouze krátké výdrže v řádech 5 – 10 vteřin z důvodu nezpevněných kloubů (viz obr. 57).

VÝDRŽ VE VZPORU S DOLNÍMI KONČETINAMI NA PĚNOVÉM DÍLU ŠVÉDSKÉ BEDNY

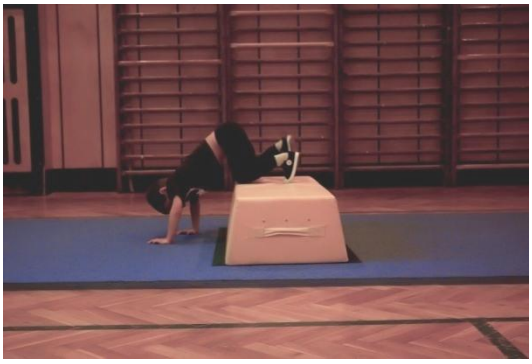


Obrázek 57 - Pěnová švédská bedna - výdrž ve vzporu

RUČKOVÁNÍ KOLEM PĚNOVÉHO DÍLU ŠVÉDSKÉ BEDNY (viz obr. 58 a 60)

Obrázek 58 - Pěnová švédská bedna
ručkování ve vzporu kolem dílu

Obrázek 59 - Pěnová švédská bedna
ručkování ve vzporu kolem dílu



Obrázek 60 - Pěnová švédská bedna
ručkování ve vzporu kolem dílu

KUTÁLENÍ MÍČE POD CVIČÍCÍM (viz obr. 61 a 62)

Obrázek 61 - Pěnová švédská bedna kutálení pod cvičícím

Obrázek 62 - Pěnová švédská bedna kutálení pod cvičícím

8.5 ORBITER A JEHO MODIFIKACE

Orbiter je multifunkční nářadí sestavené z Air Barrelu a pěnových oblouků spojených do kruhu.

AIR BARREL (nafukovací válec)

Air Barrel je nafukovací válec o průměru 80 cm (viz obr. 63). Nářadí je vyrobeno z měkkého materiálu a můžeme ho díky nafukování snadno přizpůsobit různým typům cvičení.

Obrázek 63 - Air Barrel

KUTÁLENÍ AIR BARRELU (viz obr. 64 a 65)

Samotný Air Barrel je využitelný při kutálení, při rovnovážných cvičeních nebo při herní činnosti s rozvojem koordinace (překážka) apod..

Obrázek 64 – Air Barrel - kutálení

Obrázek 65 - Air Barrel - kutálení

HÁZENÍ OVERBALLŮ NA AIR BARREL (viz obr. 66 a 67)

Obrázek 66 - Air Barrel - házení

Obrázek 67 – Air Barrel - házení

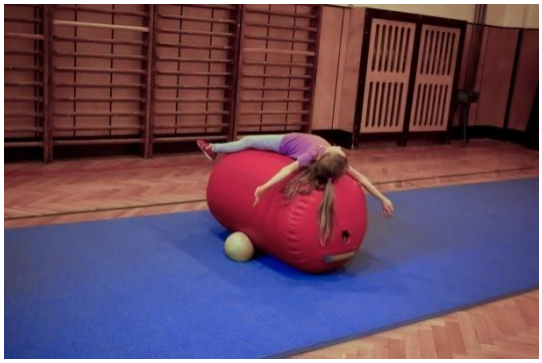
BALANCOVÁNÍ NA AIR BARRELU V SEDU S UPAŽENÍM NEBO V LEHU NA BŘIŠE (viz obr. 68-71)

U těchto balančních cvičení mohou další dvě dětí provádět dopomoc tím, že zajistí válec ve stabilní poloze.

Obrázek 68 - Air Barrel
balancování v sedu s dopomocí

Obrázek 69 - Air Barrel
balancování v sedu

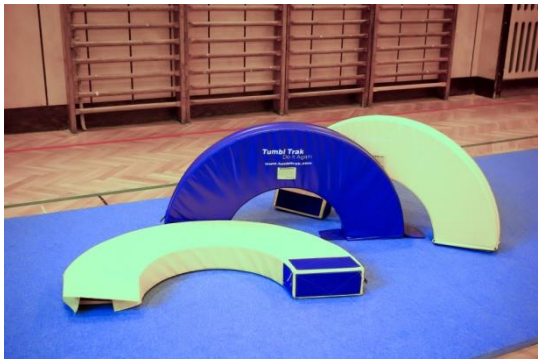
Obrázek 70 - Air Barrel
balancování v lehu na břiše



Obrázek 71 - Air Barrel
balancování v lehu na zádech

PĚNOVÉ OBLOUKY

Pěnové oblouky (viz obr. 72) jsou vyrobeny z husté polyuretanové pěny potažené koženkou a na každém konci oblouku jsou pásky se suchými zipy pro vzájemné spojení oblouků do kruhu.



Obrázek 72 - Pěnové oblouky

Oblouky můžeme využít při cvičeních samostatně položené na zemi pro rozvoj koordinace a rovnováhy nebo jako pomůcku pro přelézání, prolézání a jiné herní činnosti.

CHŮZE A BĚH PO PĚNOVÝCH OBLOUCÍCH (viz obr. 73 a 74)

Obrázek 73 - Pěnové oblouky - chůze

Obrázek 74 - Pěnové oblouky - běh

PŘESKOKY PĚNOVÝCH OBLOUKŮ VE VZPORU (viz obr. 75 a 76)

Obrázek 75 - Pěnové oblouky
přeskoky ve vzporu

Obrázek 76 - Pěnové oblouky
přeskoky ve vzporu

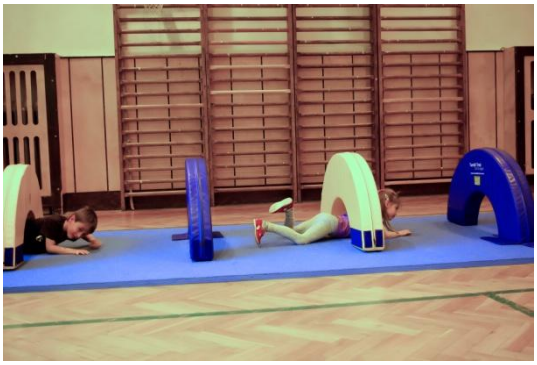
POSKOKY A PŘESKOKY - LEŽÍCÍ PĚNOVÉ OBLOUKY (viz obr. 77 a 78)

Obrázek 77 - Pěnové oblouky - poskoky

Obrázek 78 - Pěnové oblouky - přeskoky

Při všech skocích je důležité dbát na dostatečné rozestupy dětí kvůli zachování bezpečnosti.

PLAZENÍ A PROLÉZÁNÍ PĚNOVÝCH OBLOUKŮ (viz obr. 79-81)



Obrázek 79 - Pěnové oblouky - plazení

Obrázek 80 - Pěnové oblouky - prolézání

Obrázek 81 - Pěnové oblouky - prolézání

Pěnové oblouky si děti mohou vzájemně držet a střídat se v prolézání.

ORBITER

Orbiter je univerzální nářadí (viz obr. 82 a 83) vytvořené kombinací nafukovacího válce Air Barrelu a pěnových kruhů. Ty vzniknou spojením dvou pěnových oblouků.

Pro děti předškolního věku je Orbiter lákavou a zábavnou cvičební pomůckou. Orbiter zvyšuje motivaci dětí k pohybu. Nejlépe využitelný je v různých sestavách zaměřených na koordinaci.

Obrázek 82 - Orbiter

Obrázek 83 - Orbiter

KUTÁLENÍ ORBITERU (viz obr. 84 a 85)

Obrázek 84 - Orbiter - kutálení

Obrázek 85 - Orbiter - kutálení

PODLÉZÁNÍ POD ORBITEREM (viz obr. 86 a 87)

Obrázek 86 - Orbiter - podlézání

Obrázek 87 - Orbiter - podlézání

PŘELÉZÁNÍ V KOMBINACI S OSTATNÍMI (viz obr. 88 - 90)

Obrázek 88 - Orbiter v sestavě - přelézání

Obrázek 89 - Orbiter v sestavě - přelézání

Obrázek 90 - Orbiter v sestavě - přelézání

8.6 KOMBINACE SESTAV MODERNÍCH INOVATIVNÍCH POMŮCEK

Kombinace sestav moderních inovativních pomůcek dle nápaditosti a tvořivosti cvičitelů.

Pro názornost jsou některá cvičení i možné varianty sestav zaznamenány na DVD, které je přílohou bakalářské práce (viz příloha č. 1).

9 DISKUZE

Bakalářskou práci jsem vytvořila s úmyslem seznámit pedagogy, zabývající se pohybovou přípravou dětí předškolního věku, s možnostmi využití moderních inovativních pomůcek.

Mým záměrem bylo obohacení znalostí učitelů a cvičitelů s dětmi předškolního věku v oblasti obsahové náplně cvičebních jednotek. Inovaci předvedených cvičebních pomůcek můžeme najít v několika rovinách. První z nich je atraktivní barevnost a variabilita pomůcek, která zvyšuje motivaci a zájem dětí cvičit na těchto nářadích. Druhým neméně důležitým aspektem je nízká hmotnost vybavení, takže do přípravy cvičebního prostoru se mohou bez problémů zapojit děti samy. A v neposlední řadě tuhost použitého materiálu, jehož měkké polstrování zvyšuje bezpečnost při provádění jednotlivých cviků.

Z celé řady nabízených inovativních pomůcek jsem vybrala právě ty, které jsou vhodné pro cvičení předškolních dětí. Na trhu je několik výrobců tohoto vybavení, takže pomůcky jsou dostupné v různých barevných kombinacích a rozměrech. V této pestré nabídce si může pak vybrat každý zájemce.

Bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsem se zabývala charakteristikou předškolního věku a jeho vzděláváním. Následně jsem se v logické návaznosti na část praktickou věnovala teoretickým východiskům k pohybovým schopnostem a jejich rozvoji. Kapitola charakterizující pohybové dovednosti a jejich nácvik je rovněž zaměřena i na děti předškolního věku. Praktická část je zaměřena na konkrétní příklady využití moderních inovativních pomůcek, které jsou představeny v předchozí kapitole.

Pohybová cvičení prováděly vybrané děti předškolního věku, chlapec ve věku 4,5 roku a 2 dívky ve věku 5 let. Jednotlivé pohybové úkoly byly nastaveny s ohledem na jejich věk. Snažila jsem se zařadit cvičení s využitím váhy vlastního těla, což je pro děti tohoto věku optimální.

Domnívám se, že pohybová cvičení na zvolených pomůckách jsou vhodná nejen pro děti předškolního věku, ale v drobných modifikacích obtížnosti činností i pro děti mladšího školního věku.

Jak už bylo řečeno výše, děti mají tendenci odcházet od cvičební činnosti z důvodu ztráty motivace a zájmu spíše než z důvodu fyzické únavy. Věřím, že kombinací využitých prvků

je možné dosáhnout trvalejšího zájmu dětí o tělesné aktivity, a tím zlepšit výsledky pohybových schopností i dovedností těchto dětí. Nepovažuji za vhodné používat pomůcky všechny najednou a v každé cvičební jednotce. Naopak obměna a pestrost použitého nářadí je žádoucí pro dlouhodobou vysokou motivaci a zájem dětí.

Balanční pomůcky jsou velmi efektivní a atraktivní při cvičení zaměřených na rozvoj hrubé motoriky, rovnováhy, koordinaci pohybů a posílení svalů celého těla. Obtížnost měníme rozmístěním pomůcek v prostoru, vždy s ohledem na bezpečné provedení pohybu nebo spojením s manipulační činností – předávání předmětu, házení míče apod. Jinou vzdálenost zvolíme pro chůzi a lezení, jinou pro běh, poskoky, skoky. Při nelokomočních pohybech dbáme na dostatečný rozestup pro volný pohyb rukou. Mladším dětem je možné poskytnout oporu.

Kladinka je nářadí použitelné pro široké spektrum dovedností. Pro zvýšení obtížnosti je možné kladinku pomocí suchých zipů připevnit ke švédské lavičce, bude nutné však zohlednit obsahovou náplň zvolených prvků.

Nakloněná rovina je cvičební pomůckou vhodnou pro rozvoj lokomočních dovedností, ale zejména pro správný nácvik provedení kotoulů vpřed i vzad. Stejně účinná je při u menších dětí pro osvojení dovednosti jako jsou převaly - válení sudů.

Rozkládací pěnová švédská bedna je velmi variabilním prvkem, který nejlépe využijeme při zpevňovacích cvičeních, odrazové, podporové a vzporové průpravě. Její nespornou výhodou je, dle mého názoru, její nízká hmotnost a snadná manipulace s ní. Bezpečnost a pevnost umístění této bedny je zajištěna pomocí suchých zipů s vysokou přilnavostí.

Zcela novým nářadím je Air Barrel a jeho modifikace Orbiter, která se skládá z Air Barrelu a čtyř pěnových oblouků. Každý z těchto prvků je možné použít zvlášť, jak je patrné z výše uvedených obrázků. Pro zpestření a zajímavost zařazujeme činnosti se sestaveným Orbiterem, které děti baví a mohou plnit funkci doplňkových cvičení.

Sestavení těchto pomůcek do překážkových drah zábavnou formou rozvíjí a posiluje všechny svalové skupiny dětí, vhodně se zaměřením na hluboký stabilizační systém páteře. Rovněž příznivě ovlivňuje kvalitu pohybových schopností a dovedností.

Pro snadnější představu jsem vytvořila názorný metodický materiál formou fotodokumentace jednotlivých cviků. Některé cviky jsou vzhledem ke své náročnosti na zobrazení rovněž zaznamenány na DVD, které je nedílnou přílohou bakalářské práce.

10 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu na použití moderních inovativních pomůcek v pohybové přípravě dětí předškolního věku.

V dnešní době, kdy se stále častěji setkáváme s dětskou obezitou, považuji za důležité rozvíjet zájem o pohybové aktivity u dětí. Přirozený pohyb by měl být součástí každodenního života. Domnívám se, že právě předškolní věk je nejdůležitějším obdobím života, kdy můžeme vytvořit kladný vztah k pohybu, který přetrvá i do dalších období.

Jejich použití má za cíl rozvoj již osvojených dovedností v moderním a pro děti lákavém designovém provedení. Motivaci a zájem dětí zvyšuje zejména barevnost provedení a použitý materiál. Měkkost prvků dodává dětem pocitu bezpečnosti. Jsem si vědoma toho, že se jedná o pomůcky s vyšší finanční náročností. Věřím, že předvedení prvků napomůže představě o široké nabídce cvičebního nářadí a jeho využití a v případě zájmu o práci s těmito pomůckami se najde i způsob financování.

11 RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na využití moderních inovativních pomůcek v pohybové přípravě dětí předškolního věku. Celá práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V úvodu teoretické části je stručně charakterizován předškolní věk a jeho vzdělávání. Následují kapitoly, logicky navazující na praktickou část, věnované teorii pohybových schopností a dovedností. Praktická část je zaměřena na konkrétní příklady využití moderních inovativních pomůcek, které jsou představeny v předchozí kapitole. Moderní inovativní pomůcky by měly přispět k rozvoji pohybových schopností dětí. Pohybové prvky jsou realizovány s dětmi ve věku od 4 do 6 let. Doufám, že práce bude přínosným materiálem pro pedagogy zabývající se cvičením s dětmi.

Bachelor thesis is focused on the innovative use of modern equipment in the physical training of preschool children. The work is divided into two parts - theoretical and practical. In the introduction of the theoretical part is briefly characterized preschool age and its education. The following chapters are logically related to the practical part devoted to the theory of kinetic abilities and skills. The practical part is focused on concrete examples of innovative use of modern tools which are presented in the previous chapter. Modern innovative tools should contribute to the development of motoric abilities of children. Motion elements are put into practice with children agend 4 to 6 years. I hope that thesis will be beneficial material for teachers dealing with children exercise.

SEZNAM LITERATURY

1. BOROVÁ, B.,TRPIŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V. *Cvičíme s malými dětmi: Náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

2. ČAČKA, O. *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum, 1994. ISBN 80-85799-03-0.

3. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

4. ČELIKOVSKÝ, S., MĚKOTA, K., KASA, J., BELEJ, M. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* SPN, Praha, 1990

5. ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY. BOROVÁ, B., DVOŘÁKOVÁ, H., KULHÁNKOVÁ, E., PŘIKLOPILOVÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., STRÁNSKÁ, J. *Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi: Speciální učební text*. Praha: ČASPV, 2006. Metodická edice.

6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.

7. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy.* Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

8. HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., ed., HAVLOVÁ, J., LACINOVÁ, I., PETRASOVÁ, N., ŠPRACHTOVÁ, L. a kolektiv. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8.

9. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

10. MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

11. MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I., ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

12. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

13. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

14. PERNICOVÁ, H., BĚLKOVÁ, T., JAVŮREK, J., KYRALOVÁ, M., LABUDOVÁ, J., STRNAD, P. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Nakladatelství Fortuna, 1993. ISBN 80-7168-086-9.

15. SMOLÍKOVÁ, K., OPRAVILOVÁ, E., HAVLÍNOVÁ, M., BLÁHOVÁ, A., KREJČOVÁ, V. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2017. ISBN 80-87000-00-5.

16. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

17. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*: *Cvičíme jako myška, kočka a pejsek.* Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

18. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*: *Cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada, 2011. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3590-0.

19. Zákon č. 178/2016 Sb., kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Koordinační schopnosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-17]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/koordinacni-schopnosti.html

2. Náčiní a nářadí: [online]. 2010 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/zakladni-gymnastika/nacini-a-naradi.html

3. Pohybové dovednosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: http://tv4.ktv-plzen.cz/senzomotoricke-uceni/pohybove-dovednosti.html

4. Pohybové schopnosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-15]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/pohybove-predpoklady/pohybove-schopnosti.html

5. Rychlostní schopnosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-17]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/rychlostni-schopnosti.html

6. RVP PV - Vzdělávací cíle: [online]. 2017 [cit. 2017-02-19]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39792/

7. Silové schopnosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-15]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/silove-schopnosti.html

8. Vytrvalostní schopnosti: [online]. 2010 [cit. 2017-03-15]. Dostupné z: http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/pohybove-schopnosti/kondicni-schopnosti/vytrvalostni-schopnosti.html

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 –http://www.msmt.cz/ [online]. 2017 [cit. 2017-02-19]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39792/ 9

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Říční kameny……34
Obrázek 2 - Říční kameny - lezení……...34
Obrázek 3 - Říční kameny - chůze……... 34
Obrázek 4 - Říční kameny - přeskoky……..35
Obrázek 5 - Říční kameny - přeskoky…… 35
Obrázek 6 - Nášlapná dráha…… 35
Obrázek 7 - Nášlapná dráha - chůze……35
Obrázek 8 - BOSU……... 35
Obrázek 9 - BOSU - stoj…….. 36
Obrázek 10 - BOSU - stoj na jedné noze…… 36
Obrázek 11 - BOSU - podřep……...36
Obrázek 12 - BOSU - dřep……...36
Obrázek 13 - BOSU - chůze……36
Obrázek 14 - BOSU - výpon……... 36
Obrázek 15 - BOSU - hod míče……... 37
Obrázek 16 - BOSU - chytání míče…… 37
Obrázek 17 - Balanční čočky……... 37
Obrázek 18 - Balanční čočky - chůze…….. 37
Obrázek 19 - Balanční čočky - běh…… 37
Obrázek 20 - Pěnová kladinka…… 38
Obrázek 21 - Kladinka - lezení…… 38
Obrázek 22 - Kladinka - lezení obkročmo s dlaněmi na kladině…… 38
Obrázek 23 - Kladinka - lezení ve vzporu……39
Obrázek 24 - Kladinka - ručkování ve vzporu…… 39
Obrázek 25 - Kladinka - chůze a běh……... 39
Obrázek 26 - Kladinka - podřep…….. 40
Obrázek 27 - Kladinka - dřep…….. 40
Obrázek 28 - Kladinka - chůze ve výponu……...40
Obrázek 29 - Kladinka - překračování překážek……..40
Obrázek 30 - Kladinka - výskok…….. 41
Obrázek 31 - Nakloněná rovina……... 41
Obrázek 32 - Malý klín…… 41
Obrázek 33 - Malý klín složený……... 41
Obrázek 34 - Nakloněná rovina - běh…… 42
Obrázek 35 - Nakloněná rovina - válení sudů……..42
Obrázek 36 - Nakloněná rovina - válení sudů……..42
Obrázek 37 - Nakloněná rovina - válení sudů……..43
Obrázek 38 - Malý klín - kotoul vpřed……43
Obrázek 39 - Malý klín - kotoul vpřed……43
Obrázek 40 - Malý klín - kotoul vpřed……43
Obrázek 41 - Malý klín - kotoul vzad -přímá dopomoc……...44
Obrázek 42 - Pěnová švédská bedna…… 44

Obrázek 43 - Pěnová švédská bedna díly……44
Obrázek 44 - Pěnová švédská bedna - zpevňovací cvičení……..45
Obrázek 45 - Pěnová švédská bedna - převaly……... 45
Obrázek 46 - Pěnová švédská bedna - převaly…… 45
Obrázek 47 - Pěnová švédská bedna - převaly…… 45
Obrázek 48 - Pěnová švédská bedna - převaly…… 45
Obrázek 49 - Díly pěnové švédské bedny - lezení…….. 46
Obrázek 50 - Díly pěnové švédské bedny - lezení…….. 46
Obrázek 51 - Díly pěnové švédské bedny - přeskoky……. 46
Obrázek 52 - Díly pěnové švédské bedny - přeskoky……. 46
Obrázek 53 - Pěnová švédská bedna - přímá dopomoc……... 47
Obrázek 54 - Pěnová švédská bedna - přímá dopomoc……... 47
Obrázek 55 - Pěnová švédská bedna - přeskok snožmo z jednoho dílu na druhý……47
Obrázek 56 - Pěnová švédská bedna - přeskok snožmo přes jeden díl…… 47
Obrázek 57 - Pěnová švédská bedna - výdrž ve vzporu…….. 48
Obrázek 58 - Pěnová švédská bedna - ručkování ve vzporu kolem dílu……..48
Obrázek 59 - Pěnová švédská bedna - ručkování ve vzporu kolem dílu……. 48
Obrázek 60 - Pěnová švédská bedna - ručkování ve vzporu kolem dílu……..48
Obrázek 61 - Pěnová švédská bedna - kutálení pod cvičícím……..49
Obrázek 62 - Pěnová švédská bedna - kutálení pod cvičícím……..49
Obrázek 63 - Air Barrel……49
Obrázek 64 - Air Barrel - kutálení……... 49
Obrázek 65 - Air Barrel - kutálení……... 49
Obrázek 66 - Air Barrel - házení……. 50
Obrázek 67 - Air Barrel - házení……. 50
Obrázek 68 - Air Barrel - balancování v sedu s dopomocí……..50
Obrázek 69 - Air Barrel - balancování v sedu……. 50
Obrázek 70 - Air Barrel - balancování v lehu na břiše……50
Obrázek 71 - Air Barrel - balancování v lehu na zádech…… 50
Obrázek 72 - Pěnové oblouky……..51
Obrázek 73 - Pěnové oblouky -chůze……. 51
Obrázek 74 - Pěnové oblouky - běh…… 51
Obrázek 75 - Pěnové oblouky - přeskoky ve vzporu……... 51
Obrázek 76 - Pěnové oblouky - přeskoky ve vzporu……... 51
Obrázek 77 - Pěnové oblouky - poskoky……52
Obrázek 78 - Pěnové oblouky - přeskoky……... 52
Obrázek 79 - Pěnové oblouky - plazení…….. 52
Obrázek 80 - Pěnové oblouky - prolézání……... 52
Obrázek 81 - Pěnové oblouky - prolézání……... 52
Obrázek 82 - Orbiter…… 53
Obrázek 83 - Orbiter…… 53
Obrázek 84 - Orbiter - kutálení……... 53
Obrázek 85 - Orbiter - kutálení……... 53
Obrázek 86 - Orbiter - podlézání……. 54
Obrázek 87 - Orbiter - podlézání……. 54
Obrázek 88 - Orbiter v sestavě - přelézání…….. 54
Obrázek 89 - Orbiter v sestavě - přelézání…….. 54
Obrázek 90 - Orbiter v sestavě - přelézání…….. 54

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 DVD – Využití moderních inovativních pomůcek v pohybové přípravě dětí předškolního věku – videozáznamy některých cvičení i možných variant sestav