

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**GYMNASTIKA HROU PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Nikola Oudová**  
*Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2023**

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

V Plzni 28.4.2023

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda vyslovila poděkování vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, trpělivost, zájem a čas, který mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Velké poděkování také patří mé rodině za jejich trpělivost a podporu během celého mého studia.

## **ANOTACE**

Tématem této bakalářské práce je vytvořit soubor metodického materiálu obsahující cvičební jednotky s prvky gymnastiky v mateřské škole. Práce je zaměřena na využití gymnastiky formou her během pohybových činností v mateřských školách. Teoretická část se zabývá základními poznatky o vývoji dítěte předškolního věku, jeho charakteristice a rozboru pohybových schopností a dovedností. Zároveň popisuje specifické znaky gymnastických cvičení vhodných pro děti předškolního věku. Praktická část obsahuje deset cvičebních jednotek zaměřených na gymnastiku formou her pro děti předškolního věku. Cílem práce je vytvořit soubor metodického materiálu, který by mohl sloužit pedagogům jako inspirace při tvorbě cvičebních bloků, pro děti předškolního věku, zaměřených na gymnastiku.

**Klíčová slova:** gymnastika, hra, děti předškolního věku, pohybové schopnosti a dovednosti, cvičební jednotky, motivace

## **ABSTRACT**

The topic of this bachelor's thesis is to create a set of methodological material containing exercise units with elements of gymnastics in kindergarten. The work is focused on the use of gymnastics in the form of games during movement activities in kindergartens. The theoretical part deals with basic knowledge about the development of preschool children, their characteristics and analysis of movement abilities and skills. At the same time, it describes the specific features of gymnastic exercises suitable for children of preschool age. The practical part contains ten exercise units focused on gymnastics in the form of games for preschool children. The goal of the work is to create a set of methodological material that could serve as inspiration for educators when creating exercise blocks for preschool children focused on gymnastics.

**Keywords:** gymnastics, play, children of preschool age, movement abilities and skills, exercise units, motivation

# OBSAH

ANOTACE .....	1
OBSAH .....	1
ÚVOD.....	2
<b>1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>4</b>
1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	4
1.2 SOMATICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	6
1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	6
1.4 VÝZNAM POHYBU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	7
1.4.1 <i>Návaznost na RVP PV</i> .....	7
<b>2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....</b>	<b>8</b>
2.1 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI .....	8
2.1.1 <i>Silové schopnosti</i> .....	8
2.1.2 <i>Vytrvalostní schopnosti</i> .....	9
2.1.3 <i>Rychlostní schopnosti</i> .....	10
2.1.4 <i>Flexibilita</i> .....	10
2.2 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI .....	10
<b>3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>12</b>
3.1 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI.....	12
3.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI .....	13
3.3 MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI .....	14
<b>4 GYMNASTIKA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>16</b>
4.1 HRA.....	18
4.2 MOTIVACE .....	19
<b>5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA SE ZAMĚŘENÍM NA GYMNASTIKU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>20</b>
5.1 ÚVODNÍ ČÁST .....	20
5.2 RUŠNÁ ČÁST .....	20
5.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST .....	20
5.4 HLAVNÍ ČÁST.....	20
5.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	21
<b>6 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>22</b>
<b>7 METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>23</b>
<b>8 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT Z GYMNASTIKY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....</b>	<b>24</b>
<b>9 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>34</b>
<b>10 DISKUZE .....</b>	<b>37</b>
<b>11 ZÁVĚR .....</b>	<b>39</b>
<b>12 RESUMÉ .....</b>	<b>40</b>
<b>13 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE.....</b>	<b>41</b>
<b>14 SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>44</b>
<b>15 SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>45</b>
<b>16 PŘÍLOHY.....</b>	<b>I</b>

## ÚVOD

Pro člověka je pohyb velmi důležitý. Pohyb je člověkem řízen a má vliv na fyzickou, ale i psychickou stránku. Potřeba pohybu by měla být naplňována a uspokojována. Často je potřeba děti k pohybu správně motivovat. V mateřské škole můžeme jako motivaci použít různé pomůcky, které nám škola nabízí, ale vhodnou formou jsou i soutěže, hry, pohybové pohádky a básničky.

Současným problémem po celém světě je nedostatek pohybu u dětí nejen předškolních, ale i u dětí školního věku. Nedostatečné množství pohybu je částečně zapříčiněno moderními technologiemi, jako je např. mobilní telefon, televize, herní konzole nebo počítač, které děti upřednostňují před pobytem venku. Ovšem chybu nemůžeme hledat jen v technologiích, ale i v celkově současné moderní době, a dokonce i v některých rodičích, kteří nemají tolik času na své děti nebo je nevedou k vykonávání pohybových aktivit.

Téma „Gymnastika hrou pro děti předškolního věku“ jsem si vybrala, neboť při hledání podkladů pro vytvoření cvičební jednotky s gymnastickými prvky pro děti v mateřské škole, které jsem navštěvovala v rámci svých praxí na vysoké škole, jsem nebyla schopna najít vhodnou gymnastickou příručku pro inspiraci. Gymnastika je také v mateřských školách obecně jedna z nejnáročnějších pohybových aktivit, především z důvodů metodických, organizačních a bezpečnostních.

Prostřednictvím gymnastických cvičení jsme schopni u dětí rozvíjet pohybové schopnosti, rozšiřovat počet osvojených pohybových dovedností, podporovat kladný vztah k pohybu a tím zvyšovat jedincovu výkonnost. Především proto lze gymnastiku z všeobecného hlediska považovat za pohybový základ pro všechny sporty (Vrchovecká, 2020).

V teoretické části se věnuji charakteristice předškolního věku dítěte, pohybovým schopnostem a dovednostem, gymnastice určené pro předškolní děti, hře a motivaci. Praktická část bude obsahovat soubor deseti cvičebních jednotek, které jsou zaměřené na gymnastiku pro děti předškolního věku. Všechny tyto cvičební jednotky jsou doplněny o grafický náčrt. Značnou část aktivit z cvičebních jednotek jsem měla možnost vyzkoušet během mých praxí při studiu na Západočeské univerzitě v Plzni. Vybrané prvky z cvičební jednotky jsou doplněny fotodokumentací.

Práce by mohla sloužit jako vhodný výukový a námětový materiál pro práci učitelů v mateřských školách. Tyto metody se ale dají využít též v hodinách tělesné výchovy v nižších třídách základní školy, neboť věkový rozdíl není tak patrný.

## 1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Vágnerová (2005) uvádí, že předškolní věk trvá již od tří do šesti let a je zakončen nástupem dítěte do základní školy. Konec této fáze bývá individuální, protože není určen pouze fyzickým věkem, ale také sociálním mezníkem.

Ve třech letech prožívá dítě jedno z nejdůležitějších vývojových etap a k tomu také většinou patří vstup do mateřské školy. Toto období bývá pro něj náročné, jelikož si upevňuje základy chování, mezi to patří schopnost odolávat návalu emocí, snášet frustraci a udržovat pozornost, aby bylo dosaženo určitého cíle (Petit, 2020).

Ne vždy tomu tak bylo. Společenská hodnota dítěte i jeho postavení se v průběhu vývoje lidstva měnily. Celkově úvahy o dítěti i jeho dětství, jež odhalovaly jejich skutečné hodnoty, se rozvíjely velmi pomalu. Teprve až Janu Amosi Komenskému (1592-1670) se povedlo v jeho dílech pojímat děti z hlediska jejich svébytnosti, upozornil na respekt k jejich specifickým potřebám a odůvodnil nutnost systematické předškolní výchovy (Opravilová a Gebhartová, 2011).

*„Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané“ (RVP PV, 2021, s. 7).*

### 1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Hrubou motoriku zajišťují velké svalové skupiny. Jedná se o souhrn pohybových aktivit dítěte, držení a ovládání těla, koordinace horních i dolních končetin a rytmizaci pohybů. Práce velkých svalových skupin umožňuje lokomoční a nelokomoční pohyby (Opatřilová, 2003).

Charakteristika motorického vývoje dle Kouby (1995):

V předškolním období se zdokonalují dříve osvojené pohybové činnosti, což se může projevit například na:

- zvýšení použitelnosti pohybových činností v řešení různých úloh a podmínkách
- osvojování pohybových dovedností
- rozšíření každodenní motoriky a budování sportovní motoriky



Obratnost a tělesné aktivity pomáhají dětem se zapojovat do společných aktivit se svými vrstevníky. Rychlost při běhání, skákání, prolézání a hrách s míčem závisí na pohyblivosti a přednosti pohybů. Můžou se nám objevit děti, které jsou méně obratné a liší se v přesnosti provedení pohybu od ostatních. Tato pohybová neobratnost či opoždění by mohla ovlivnit vývoj dalších funkcí (Bednářová, 2015).

*„Úroveň motorických schopností a dovedností proliná celý vývoj dítěte. Ovlivňuje fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu, vnímání, řeč, kresbu, později psaní“ (Bednářová, 2015, s. 7).*

*„Pro rozvoj motoriky dítěte jsou důležité nejenom podněty smyslové, intelektuální, citové, ale i pohybové. Rychlý rozvoj motoriky je významný pro ontogenezi psychiky a projevuje se v celém chování dítěte. Nejpřirozenější a každému zdravému dítěti vlastní činností je hra. Manipulační hry se se mění ve hry konstruktivní (stavebnice) a ve hry námětové (na vlak aj.). V kolektivních tělocvičných hrách se začínají upevňovat pravidla a projevují se první snahy po výkonu a soupeření. Při cvičení a hrách předškoláků se výrazně projevuje tendence k imitaci pohybu (pohyby kočky, čápa a jiné)“ (Kouba, 1995, s. 50).*

V této oblasti jsou fylogeneticky dané základní pohybové dovednosti, jako je např. chůze, běhání, lezení nebo skákání. Teprve pokud jsou zvládnuty tyto základy, vytvářejí se i složitější pohybové dovednosti. Všechny pohybové dovednosti, které dítě získává jsou úzce spjaty s celou osobností dítěte (Dvořáková, 2006).

Dle Šulové (2010) dochází v předškolním období ke zdokonalování pohybové koordinace. Pohyby jsou plynulejší, účelnější i přesnější. Dítě je postupně celkově hbitější a dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity od svých rodičů, jiných dospělých či svých vrstevníků.

*„V této době si dítě rádo hraje s různými materiály – plastelínou, knoflíky, kostkami, kamínky, látkou, korálky. Je stále jakoby okouzleno různými tvary, které rádo napodobuje, zvláště se zapojením hmatu (plastelína, hrnčířská hlína), různě je řadí, porovnává“ (Šulová, 2010, s. 67).*

Rozvoj jemné motoriky úzce souvisí s rozvojem hrubé motoriky. Pokud se správně nevyvíjí u dítěte hrubá motorika, nemůžeme očekávat ani správný vývoj jemné motoriky.

Vývoj jemné motoriky je v předškolním věku plynulejší a začínají se objevovat rozdíly mezi dětmi. V tomto období se dítě začíná zajímat o různé nástroje a učí se s nimi manipulovat. Kolem čtvrtého roku se vyhraňuje laterální. V předškolním věku dítěte je

důležitá vhodná volba hraček. Pro rozvoj jemné motoriky jsou vhodné různé mozaiky, provlékání, manipulace s drobnými předměty (knoflíky, kaštiny, kamínky, korálky...) a práce se stavebnicemi. Další s tím souvisí kresba, na kterou navazuje grafomotorika. Grafomotorika je soubor činností, které jedinec vykonává při psaní (Opatřilová, 2003).

*„Rozvoj jemné motoriky umožňuje dětem manipulaci s tužkou, nůžkami, jíst přiborem, házet a chytat míč, rozvíjí se manuální zručnost“ (Šimíčková-Čížková, 1999, s.68).*

## 1.2 SOMATICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V předškolní věku dochází k výrazným somatickým změnám. Toto období se nazývá tzv. první vytáhlosti. Mění se tělesné proporce, zmenšuje se relativní velikost hlavy a zvětšuje se relativně délka horních končetin (Kouba, 1995).

*„Dochází k významným změnám tělesných proporcí, zejména nárůstu délky končetin a přibývání na tělesné váze. Začíná rozvoj hmoty velkých svalových skupin se současným nedostatečným zpevněním vaziva kloubů“ (Zumr, 2019, s.17).*

Dle Zumra se dechová i oběhová soustava vyvíjí a děti dokážou reagovat intenzivně na tělesnou zátěž. Na druhou stranu se rychle a snadno unaví, avšak rychle regenerují. Také dochází k velkému rozvoji mozku, který se projevuje ve zlepšené nervosvalové koordinaci (Zumr, 2019).

## 1.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Vágnerová (2005, s.24) charakterizuje psychický vývoj jako *„proces postupné proměny jednotlivých psychických funkcí i celé osobnosti. Jeho průběh závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu různých vlivů prostředí.“*

Dle Šulové (2010) období předškolního věku dítěte je velmi důležité pro formování základních citových projevů. Celkové citové prožívání je intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Děti začínají ovládat své citové projevy, u zdravého dítěte převažuje veselá nálada, ztrácí se strach z neznáma, ale nabývají sociální city, mezi které patří např. láska, nenávisť a sympatie. Důležitá je část spolupráce, na které se musí pracovat. Mezi dětmi se rozvíjí schopnost mít pochopení pro druhého a na druhou stranu také soupeření.

S rozvojem pohybu se také u dětí rozvíjí paměť, myšlení a řeč. Fantazie se objeví kolem čtvrtého roku dítěte. Dítě předškolní věku dokáže postupně např. říct, jak se jmenuje, kde bydlí, kolik mu je let, vyjmenuje čtyři základní barvy, rozliší levou a pravou stranu,

zvládá základní časové výrazy nebo náročnější úkoly, které vyžadují trpělivost (Machová, 2016).

#### 1.4 VÝZNAM POHYBU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

*„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“* (Dvořáková, 2011, s. 13).

Důležité je, aby i rodina podporovala u dítěte pohyb. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) ve své knize uvádí, že rodiny již od nejmladšího věku dítěte ovlivňují výběr zájmů a způsob jejich uspokojování. Kladnou vazbu k pohybovým aktivitám si nejlépe vytvářejí ti, kteří jsou v prostředí, kde se pohyb a sport provozuje a kladně hodnotí.

##### 1.4.1 NÁVAZNOST NA RVP PV

Základní dokument pro výchovu a vzdělávání dětí v předškolních zařízeních se nazývá Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Tento dokument nám formuluje a stanovuje cíle, prostředky a podmínky vzdělávání.

Vzdělávací obsah je rozdělen do pěti vzdělávacích oblastí (RVP PV, 2021):

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

Pohybové činnosti se nejvíce vztahují pod první oblast Dítě a jeho tělo. Záměrem této části je stimulovat a podporovat správný růst dítěte. Pomocí těchto činností, které se k vývoji vztahují, získávají děti kompetence, které jsou v životě potřebné. Jedná se o podporu a fyzickou pohodu, zlepšování tělesných zdatností, podporu rozvoje pohybových i manipulačních dovedností, také sebeobsluha a vedení ke zdravým životním postojům (RVP PV, 2021).

## 2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti lze definovat jako vnitřní předpoklady organismu k vykonávání různých pohybových činností. Dvořáková (2011) uvádí, že tyto vrozené předpoklady jsou vysoce ovlivněny dědičností, ale také danými podmínkami, protože záleží na možnostech uplatnění a jejich použití i rozvíjení v průběhu života.

V předškolním věku by podle Dvořákové (2011) neměla být zanedbána žádná z pohybových schopností, nýbrž by měly být pravidelně rozvíjeny všechny společně. Nejvhodnější formou takového rozvoje je přirozená spontánní aktivita, jako je například lezení po stromech, či běhání. Důležité je respektovat věk, psychický a tělesný stav dítěte.

Obecně tyto schopnosti můžeme rozdělit do dvou základních skupin:

1. Kondiční schopnosti – silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní (flexibilita)
2. Koordinační schopnosti – rovnováhové, rytmické, orientační

Dle Dvořákové (2011) je třeba v předškolním věku v přiměřené míře rozvíjet všechny pohybové schopnosti. Je nutné neopomíjet žádnou z nich a skutečně myslet na všestranný rozvoj dětí. Z vývojového hlediska je také důležité dbát na některá omezení.

### 2.1 KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Mezi kondiční schopnosti budeme zařazovat silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti a flexibilitu.

#### 2.1.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Silové schopnosti nám umožňují zvládnout své tělo, pohybovat s ním a překonávat vnější odpor. Předškolní děti používají silovou schopnost při vzpřímení těla, skákání a přenášení předmětů. U dětí předškolního věku využíváme hlavně dynamickou sílu, mezi kterou patří například lezení, házení a přeskoky. Nevhodné je zařazování cviků statické síly jako například zvedání těžkých břemen.

Silové schopnosti tedy rozvíjíme metodou přirozeného posilování, volíme proto nejpřirozenější činnosti. Do silové průpravy můžeme zařadit zpevňovací cvičení, pohybové hry, překážkové dráhy, házení, přelézání a jiné.

*„Optimálním prostředkem rozvíjení silové schopnosti je využívat prolézaček a nářadí při spontánní a řízené aktivitě“ (Dvořáková, 2011, s.46).*

Metody rozvoje dle Dvořákové (2011) jsou opakované dynamické zatěžování (odrazy, výskoky, přitahování se rukama na lavičky), časté krátkodobé zatěžování, přiměřený počet opakování, střídavé zatěžování různých částí těla a optimální nabídka pomůcek a nářadí, které aktivují různé části těla.

Ve sportu mluvíme o síle jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Sílu lze rozdělit na *dynamickou* – pohybuje celé tělo nebo jeho část (kliky, dřepy atd.) a *statickou* – zde nedochází k pohybu těla, ale jde o udržení odporu v jedné pozici (vis na hrazdě atd.) (Perič, 2012).

U dětí do 10 let je dle Periče (2012) vhodné využívání přirozeného posilování, kdy děti pracují s vlastní vahou při překonávání různých překážek:

- šplh – na laně, tyči
- lezení – na žebřinách, průlezkách
- různé visy – na kruzích (z důvodu osifikace kostí se visy zařazují hlavně až u dětí mladšího školního věku)
- cvičení v přírodě – přenášení větších klacků a kamenů
- přetahování, přetlačování – kohoutí zápasy
- cvičení se švihadly – různé formy přeskoků
- míče a míčky – odhody do dálky
- hry v kopci – běh do kopce a z kopce

### 2.1.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

*„Vytrvalostní schopnosti představují souhrn předpokladů provádět déletrvající pohybovou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti“* (Juřinová, Stejskal, 1987, s. 117).

Dle Juřinové (1987) dále tyto schopnosti předpokládají optimální souhru všech systémů a orgánů lidského organismu. Vytrvalost má vliv na rozvoj oběhové a dýchací soustavy, na růst a samotný vývoj dítěte. Dvořáková (2011) také uvádí, že pro cvičení vytrvalosti je taktéž pozornost a vytrvalost z psychické stránky. Stává se, že děti během monotónních činností bývají unavené psychickou únavou než tou tělesnou.

Spontánní aktivita, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu, souvislá aktivita se stálou nebo kolísavou intenzitou, souvislá aktivita s krátkými odpočinkami a motivovaná aktivita, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu jsou doporučené aktivity dle Dvořákové (2011), které jsou vhodné dětem umožňovat.

### 2.1.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Rychlostní schopnosti nám napomáhají provést pohyb co nejrychleji. Reakční rychlost je velmi ovlivněna vnímáním. Mladší děti reagují na podměty pomaleji než ti starší. „V průběhu předškolního věku se právě tato schopnost velmi zlepšuje, dozrává totiž nervová soustava a nerv dokáže v šesti letech přenést podnět mnohem rychleji a mozek jej také rychleji zpracovává“ (Dvořáková, 2011, s. 50).

Rychlost provedení různých dovedností záleží na zvládnutí těchto schopností. Není vhodné požadovat po dětech, aby některé, zejména ty složitější, pohyby prováděly rychle. Pokud daný pohyb dobře ještě neumí, začnou dělat chyby a opakováním si je pouze upevní.

Vhodné metody rozvoje dle Dvořákové (2011):

- reakce na signál – nejčastěji sluchový, ale i zrakový a taktilní
- opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek

### 2.1.4 FLEXIBILITA

Flexibilita, neboli schopnost pohyblivosti, charakterizuje rozsah v kloubech. Každý kloub má svůj fyziologický rozsah pohybu, jeho udržení je důležité a potřebné pro běžné životní pohyby. Vzhledem k tomu, že v předškolním věku není dokončený vývoj kloubů, mají děti předpoklady pro vysokou flexibilitu. V mateřských školách se nesnažíme o zvyšování kloubního rozsahu, ale pouze o udržení jejich základní pohyblivosti.

„Už u dětí předškolního věku snižují zkrácené svaly pohyblivost některých kloubů, např. zkrácené svaly zadní strany stehen a v oblasti bederní páteře omezují schopnost předklonu, přičemž toto zkrácení pak může negativně ovlivnit držení těla i průběh dalších pohybů“ (Dvořáková, 2011, s. 84).

Dle Hájkové (2020) patří mezi hlavní zásady rozvoje pohyblivostních schopností kladení důraz na dostatečné rozcvičení nebo protažení zkrácených svalů, je potřeba protahovat svaly v jejich svalové ose, dbát na správné dýchání, nezadržovat dech, střídát posilovací, protahovací a uvolňovací cviky, při protahování chvíli setrvat v daných polohách a nezapomínat na prohřátí celého těla.

## 2.2 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Jedná se o schopnosti, které vyjadřují souhru částí těla v pohybu v prostoru. Dobrá úroveň těchto schopností je předpokladem pro snadnější učení nových dovedností (Dvořáková, 2011).

*„Koordinace je z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost, je tvořena několika jakoby samostatnými (dílčími) schopnostmi. Každá z koordinačních schopností, i když se v podstatě nikdy neprojevuje samostatně, má své zvláštnosti, které ji charakterizují a jimiž se ve větší či menší míře projevuje. Každá z nich je také předpokladem pro osvojení řady pohybových činností, které v některých sportovních činnostech mohou hrát velmi důležitou roli“ (Perič, 2010, s.117).*

Perič (2010) za nejdůležitější „součásti“ koordinace považuje:

- Schopnost spojování pohybů – Jde o uspořádání již osvojených dovedností, velmi využívané jsou např. v sestavách sportovní gymnastiky.
- Orientační schopnosti – Jde především o sledování pohybu vlastního i ostatních jedinců a vymezení prostoru a náčiní.
- Schopnost přizpůsobit se – Jde o schopnost přizpůsobit vlastní pohyby vnějším podmínkám.
- Reakční schopnosti – Tato schopnost nám ukazuje, jak rychle je cvičenec schopný zahájit určitou činnost či jak reaguje na určitý signál.
- Schopnost rovnováhy – Využíváme ji při udržování těla v určitých polohách.
- Rytmická schopnost – Sporty cvičící se na hudbu se přizpůsobují rytmu, např. při gymnastice. Některé aktivity ji využívají méně a některé více.
- Učelnivost/docilita – Jedná se o schopnost, která se projevuje kvalitou a rychlostí učení novým dovednostem. Docilita má zásadní význam v gymnastice, kde je zvyšování výkonnosti dané učením se nových prvků.

Dle Zumra (2019) jsou důležité součásti koordinace schopnosti diferenciační, orientační, rovnováhová, reakční, rytická, spojování pohybů a přestavba pohybů.

### 3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

*„Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny – tedy pohybové schopnosti a dovednosti jsou hluboce propojeny a na sebe navzájem působí“ (Dvořáková, 2011, s.45).*

Pohybové dovednosti jsou tedy předpokladem k provádění pohybu. Měkota (2007) považuje osvojování pohybových dovedností za časově náročný proces. Dvořáková (2011) ve své publikaci zase uvádí, že tyto dovednosti jsou využívány i k péči o tělesnou zdatnost dítěte, zároveň rozvíjejí i zdatnost psychickou. Dítě také během činností, kdy osvojujeme pohybové dovednosti, poznává své okolí, své tělo a rozvíjí sociální kontakt.

Volfová (2009) mezi základní pohybové dovednosti zařazuje nelokomoční dovednosti, lokomoční dovednosti a manipulační dovednosti.

*„Pohybové dovednosti a komplexní pohybové činnosti se jen v okrajových případech vztahují k jedinému jmenovanému okruhu, naopak se běžně prolínají (např. lokomoce je propojena s orientací v prostoru, s vnímáním pohybu ostatních, lokomoce ve dvojici či skupinách je zaměřena více k sociálním aspektům apod.) Proto dětské pohybové aktivity mají vliv komplexní a zároveň pro každé dítě individuální“ (Dvořáková, 2011, s. 28).*

Děti zvládají určité základní dovednosti již od narození, opakováním je zdokonalují, až pohyb provádí zcela plynule. Borová (1998) uvádí, že můžeme ve zdokonalování dětem pomoc nejrůznějšími způsoby, např. motivací či pohybovou hrou. Taková hra totiž obsahuje řadu pohybových činností, jež rozvíjejí pohybové dovednosti a umožňují jejich osvojování.

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

- Nelokomoční dovednosti
- Lokomoční dovednosti
- Manipulační dovednosti

(Dvořáková, 2011)

#### 3.1 NELOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Nelokomoční dovednosti vycházejí ze základních poloh těla, které používáme v běžném životě. Mezi tyto dovednosti patří leh, sed, klek, vzpor a stoj. Děti se prakticky



postupně seznamují se svým tělem a jeho různými polohami. Správné provedení základních poloh tvoří totiž základ nejen pro následný vlastní řízený pohyb, ale nýbrž i pro správné fungování tělesných funkcí (Volfová a Kolovská, 2009).

Praktická doporučení dle Volfové a Kolovské (2009):

Při lehu na zádech pokrčmo jsou pokrčené dolní končetiny, chodidla spočívají rovnoběžně celou plochou, paže jsou volně podél těla. Jedná se o nejméně náročnou horizontální polohu a je velmi vhodná pro předškolní děti. Při kontrole je důležité se zaměřit postupně na polohu pánve, hlavy a ramen.

Při tureckém sedu (sed zkřížený skrčmo) máme skrčené a zkřížené dolní končetiny, pravou nebo levou přes sebe, vnější strany chodidel jsou na podložce. Kontrolujeme polohu hlavy. Brada by měla svírat pravý úhel s podélnou osou. Dbáme na rovná záda.

U Stoje máme mírný stoj rozkročný, máme natažené dolní končetiny, hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na celou plochu chodidel a paže jsou volně podél trupu. Stoj bývá pro děti předškolního věku nejobtížnější poloha, proto stoj můžeme nejprve provést u stěny v podřepu, kde se zaměříme na správnou polohu horní části těla. Tady opět kontrolujeme správnou polohu hlavy – brada svírá pravý úhel s podélnou osou.

Podle Dvořákové (2011) by dítě v předškolním věku mělo umět, z oblasti nelokomočních dovedností, zaujmout různé polohy dle pokynů učitelky, znát názvy základních poloh, části těla a pohybů, zvládat se pohybovat kolem různých os svého těla (kotoul, převal), dokázat pohybovat částmi těla dle nápodoby, pokynů, nebo různých podmínek (př. práce na nářadí nebo s náčiním).

### 3.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Mezi lokomoční dovednosti patří plazení, lezení, chůze, běh, poskoky, skoky a převaly. Vývoj těchto dovedností začíná plazením a následně lezením. „*Je to komplexní pohyb celého těla v nízkých polohách, který účelně zaměstnává všechny svalové oblasti a orgány*“ (Borová, 1998, s.32).

Dalšími vývojovými stupni jsou chůze, běh, lezení, skoky a jejich různé kombinace a modifikace. Pokud dítě předškolního věku zvládne všechny tyto pohybové dovednosti, je zajištěn optimální vývoj dítěte jak v oblasti fyzické, tak i psychické.

K těmto dovednostem v období předškolního věku můžeme zařadit i ty dovednosti, při kterých se při přesunu těla dají využít různé pomůcky (př. tříkolky, koloběžky, kola, lyže) (Volfová a Kolovská, 2011).

Praktická doporučení dle Volfové a Kolovské (2009):

Plazení je potřeba provádět koordinačně správně. Což znamená, že se pravidelně střídají levé a pravé horní i dolní končetiny. Mezi časté chyby patří například prohnutí v bederní oblasti nebo také zahájení pohybu vždy dominantní horní i dolní končetinou.

Taktéž lezení je potřeba provádět koordinačně správně. Pokud lezeme po žebřinách, je důležité kontrolovat správný úchop dlaní – palce jsou pod příčkou.

Chůze a běh se správně provádějí přes celá chodidla. Důležitý je koordinačně správný pohyb paží.

Pro usnadnění u poskoků a přeskoků je důležité správné držení polohy dolních končetin a současného odrazu u skoku snožmo (současný odraz z obou chodidel) se doporučuje při nácviu umístit malý měkký míček mezi kolena či kotníky. Během skoků ve vzporu dřepmo se přenáší hmotnost z chodidel na dlaně za současného odrazu z obou chodidel.

U převalů je důležité udržení podsazené pánve a společné zapojení břišního a hýžd'ového svalstva – zpevnění celého těla. U „válení sudů“ dbáme na zahájení převalu pohybem pánve, nikoliv pohybem horních či dolních končetin. Při nácviu „kolébek“ i „válení sudů“ můžeme použít např. drátěnku, kroužek nebo malý míček, které vložíme pod bradu pro správné držení hlavy při nácviu „kolébky“. Převaly se provádí vždy na měkké podložce.

Podle Dvořákové (2011) by dítě předškolního věku mělo umět, z oblasti lokomočních dovedností, dokázat se pohybovat v prostoru všemi směry (i různými způsoby), dokázat poskakovat, skákat různými směry, přeskakovat překážky a vyskočit na ně, dokázat se pohybovat s partnerem i ve skupině a zvládat se podřídít vlastní lokomoci do rytmu hudby.

### 3.3 MANIPULAČNÍ DOVEDNOSTI

Během manipulačních dovedností dochází k ovládnutí předmětů různými částmi těla – horní i dolní končetiny, hlava aj. Pokud používáme k ovládnutí předmětu další pomůcky jako mohou být například pálky, hokejky, destičky, tyče, mluvíme stále o manipulačních dovednostech. Tím děti rozvíjí schopnost manipulovat s předměty a seznamovat se s jejich vlastnostmi.

Praktická doporučení dle Volfové a Kolovské (2011):

Při hodů obouruč od prsou používáme středně velký míč. Jako častá chyba se může objevit odhod míče z pokrčených paží bez dokončeného pohybu zápěstí.

Při hodů jednoruč vrchem je stoj mírně rozkročný, pokud je dítě pravák – levá noha vpředu (pokud je dítě levák – pravá noha vpředu), míček drží v levé ruce a zapaží v úrovni ramen. Často bývá chybou postavení nohou vzhledem k odhodové paži. Pro správný nácvik postavení nohou můžeme využít například vystřižená chodidla.

Při vedení míče a přihrávkách vnitřní stranou nohy je potřeba udeřit do míče vnitřní stranou nohy. Dbáme na kontrolu úderu správné části nohy. I tady můžeme využít vystřižená chodidla pro správné postavení stojné nohy.

Dítě předškolního věku by mělo umět dle Dvořákové (2011), z oblasti manipulačních dovedností, zvládat využívání pomůcek, manipulaci s předměty a spolupracovat ve skupině při práci s náčiním.

#### 4 GYMNASTIKA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V knize od autorů Skopová a Zítka (2005) jsem dohledala, že starověké slovo „gymnasein“ (cvičiti nahý), označuje nejen cvičence, či bojovníka, nýbrž jedince zabývajícího se vědou o tělesných cvičení. Pokud bychom tedy hledali význam gymnastiky, můžeme ho najít v předpokladech pro rozvoj pohybového aparátu, získání a zdokonalování pohybových schopností, rozvoj pohybových dovedností, ovlivnění psychických vlastností a výchovou důležitých morálně volných vlastností.

Dle Hájkové a Vejrážkové (1994) má gymnastika dnes ze všech druhů tělesné výchovy nejstarší tradici. Už v roce 2698 př. n. l. vzniká ve Staré Číně soustava cvičení „KungFu“, které obsahuje speciální dechová a zdravotní cvičení. Další vývoj gymnastických cvičení byl ovlivněn filozofií a společensko-politickými podmínkami i jednotlivých historických období. Ve středověku došlo k úpadku vzdělanosti a péči o tělo. Naopak v období renesance dochází k návratu k antickým ideálům.

*„Hlavním smyslem gymnastiky stále zůstává její zdravotně formativní účinek. Pomocí pohybového obsahu gymnastiky, používaných metod a forem gymnastiky přispívá, zlepšuje či udržuje anatomickou funkční stránku člověka a má své nezastupitelné místo při utváření návyků správného držení těla“ (Svatoň, 1983, s. 9).*

Svatoň a Petr (1992) ve své publikaci uvádí základní význam gymnastiky například v těchto směrech:

- rozvoj pohybového aparátu
- zdokonalování pohybových schopností
- rozvíjení pohybových dovedností
- pozitivní ovlivňování psychických vlastností

Werner (2011) uvádí, že gymnastické cviky a činnosti by měly být zakomponovány do kurikula pro mateřské školy a v pozdějším věku by se s gymnastikou dítě mělo setkat i ve výuce na základní škole. Do činností, které s dětmi děláme, je důležité gymnastiku zařadit proto, aby si děti vyzkoušely různé pohyby horních i dolních končetin a celého svého těla. Práce pedagoga s dětmi v rámci pohybových chviliek, kde je gymnastika zaražena, by měla být cílevědomá a propracovaná. Cviky bychom měli provádět v menších skupinkách, či individuálně. Důležité je postupovat od jednodušších cviků k náročnějším a komplexnějším.

Podle Dvořákové (2011) je gymnastika individuální sport zaměřený na ovládnutí těla a na uvědomělou kultivaci pohybu. Vychází především z pohybových schopností. Důležitou složkou je i centrální nervový systém, který pohyby těla řídí.

Podle Havla a Hnízdila (2010) gymnastika zahrnuje velký počet pohybových činností. Mezi sportovní odvětví řadí např. gymnastiku, moderní gymnastiku, sportovní akrobacii a sportovní aerobik. Avšak gymnasti se všeobecným zaměřením gymnastiku dělí na základní, kondiční, účelovou a rytmickou.

Dvořáková (2011) ve své knize uvádí, že z hlediska obsahu vycházejícího z gymnastických cvičení jsou pro děti předškolního věku vhodné:

- základní pohyby částí těla a změny poloh
- cvičení rovnováhy
- akrobatická cvičení
- cvičení s využitím gymnastického nářadí
- cvičení s náčiním
- zpevnění a uvolnění těla

### **Základní pohyby částí těla a změny poloh**

Základní polohy vychází z běžného života. Bývají to polohy, ze kterých jednotlivé cvičební tvary zahajujeme a končíme. Vnímání jednotlivých částí těla v různých polohách jsou základem pro řízení vlastního pohybu. Mezi základní pohyby patří leh na zádech, leh na zádech pokrčmo, leh na břicho, sed, sed zkřížený skrčmo, klek sedmo, vzpor klečmo, podpor na předloktích klečmo a stoj (Volfová a Kolovská, 2008).

### **Cvičení rovnováhy**

Trénink rovnováhy je prospěšný k posílení svalového aparátu, které nám zajišťuje vzpřímené držení těla. Posilují se tím také drobnější hluboké svaly, které mají pro držení těla význam. Cvičení rovnováhy lze pomocí balančních pomůcek (Dvořáková, 2011). Pro děti předškolního věku je vhodné zařadit říční kameny, bosu a balanční čocky.

### **Akrobatická cvičení**

Mezi akrobatická cvičení patří stoj na rukou, přemet stranou a několik variant kotoulu. V mateřské škole se hlavně setkáváme s kotoulem vpřed. Jedná se o cvik, při kterém se tělo přetáčí kolem pravolevé osy s postupným dotykem jednotlivých částí těla o podložku. Pro nácvik správného kotoulu začneme nejdříve u „kolébek“, pokračujeme kotoulem na šikmé ploše a poté provádíme kotoul v běžných podmínkách (Vrchovecká, 2020).

## Cvičení s využitím gymnastického nářadí

Gymnastické nářadí je určené k rozvoji pohybových lokomoční a nelokomočních dovedností i k rozvoji pohybových schopností. Mezi ně můžeme zařadit švédské bedny, lavičky, žíněnky, žebřiny a další.

## Cvičení s náčiním

Oproti gymnastickému nářadí je náčiní vhodnější pro jejich přenášení, zvedání, házení či nošení. Náčiní je vhodné pro rozvoj a zdokonalení manipulačních dovedností. Do této skupiny patří míče, destičky, lana, tyče, švihadla, obruče, ringo kroužky apod. V mateřských školách se můžeme setkat i s netradičním náčiním, jakou jsou například víčka z PET lahví, papírové koule nebo drátěnky. Na jejich výrobě i pořízení se mohou podílet samy děti za pomoci učitelek či rodičů.

V mé bakalářské práci nejvíce věnuji pozornost overballu, nakloněné rovině, pěnovým deskám, obručím, balančním pomůckám (bosu, říční kameny, nášlapná dráha), kladinám, nakloněné rovině a rozložitelné švédské bedně.

Overball je malý měkký míč, jeho povrch je hladký a neklouzavý. K dispozici je v různých velikostech a několika barvách. Tento míč můžeme zařadit mezi rehabilitační pomůcky. Nejčastěji se používá k pohybovému využití, a to k uvolňování, protahování nebo posilování svalů těla (Janošková, 2014).

### 4.1 HRA

Hru používáme v mateřské škole jako řízenou pohybovou činnost, i když se hlavně jedná o základní a nejpřirozenější aktivitu dětí. V předškolním věku je prvořadným výchovným prostředkem, přispívá výrazně k projevům a změnám ve vývoji osobnosti dítěte. Podle Rubáše (1997) jsou hry nedílnou součástí i právě sportovní přípravy.

Předškolní období se často také nazývá obdobím hry, jelikož herní aktivitou se děti především projevují. Hra často souvisí s rozvojem motoriky, ale také rozvíjí kognitivní funkce. Podle Šulové (2010) závisí správný vývoj na několika činitelích, jako jsou pestrost, spontánnost, zapojení dítěte a soustředění na samotnou hru. Dále také upozorňuje na to, aby si děti hrály často a spontánně. Díky tomu mohou projevit co jim jde, co je baví a jaké mají dispozice.

*„Mateřské školy přednostně sledují, jak hra podporuje realizaci výchovných a vzdělávacích cílů. Příkladů využití dětské hry k výchovným a vzdělávacím záměrům nacházíme mnoho v minulosti i v současnosti. Jde o hry konstruované pode určitého záměru,*

*kteře mají předem zvolený námět a závazná pravidla. Jsou označovány jako hry didaktické (edukativní) nebo jednoduše hry s pravidly“ (Opravilová, 2016. s.87).*

Tato stádia hry uvádí ve své publikaci Svobodová (2010):

Samostatná hra jakožto první stádium probíhá od narození do tří let. Samostatnou hru můžeme sledovat již u kojence, kdy si dítě hraje s prstíky nebo bouchá do chrastítka. Dítě si hraje samo, není ještě zralé pro hru s vrstevníky, ale při hře pozoruje ostatní, někdy je zkusí i napodobit.

Paralelní hra začíná kolem třetího roku, podobně jako nástup do mateřské školy. V tomto stádiu si děti hrají vedle sebe, ovšem každý sám a nespolupracují spolu. Navzájem se mohou napodobovat nebo se inspirovat a experimentovat.

Třetí stádium je sdružující hra, která pokračuje kolem čtvrtého roku. Děti vykonávají dvě rozdílné činnosti, přitom spolu občas komunikují, ale stále se v tomto stádiu nejedná o spolupráci. Jedná se často o námětové hry (př. na maminku a tatínka).

Poslední stádium máme kooperativní hru, začíná před nástupem do základní školy. Jde o poslední fázi hry, kdy děti mezi sebou komunikují, respektují vytvořená pravidla, mají možnost si vyzkoušet různé sociální role a postavení ve skupině.

## 4.2 MOTIVACE

Svatoň (1992, s.4) ve své knize uvádí: „*Gymnastika není hrou, ale herní motivací se může inspirovat.*“

Šulová (2010) ve své publikaci uvádí neutuchající potřebu být aktivní, jako motivačně charakteristickým znakem předškoláka. Dítě předškolního věku tuto potřebu může projevoval častými otázkami, nebo v rovině motoriky (př. stálé poskakování, poposedávání).

Motivace se podle Blažeje (2019) obecně považuje za emoční proces a je tedy silně podmíněna samotnými emocemi. Tyto emoce mohou být jak pozitivní (radost), tak negativní (vzteky). Pracujeme hlavně s vnitřní a vnější motivací. Vnější motivaci můžeme chápat jako soubor podmínek, které nabádají k vykonávání činnosti na základě dosáhnout výsledku. Na druhou stranu vnitřní motivace vytváří potřebu provozovat aktivitu z radosti jako takové. Cílem pedagogů, rodičů a trenérů by mělo být pomáhat dětem ke sportovní aktivitě, aby každé dítě mohlo být úspěšné.

## 5 CVIČEBNÍ JEDNOTKA SE ZAMĚŘENÍM NA GYMNASTIKU U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohybové činnosti by se měly realizovat v dobře větraném prostoru tělocvičny, herny či třídy, záleží na možnostech dané mateřské školy. Ve třídách dbáme na zvýšenou bezpečnost, nejlépe provádíme cvičení po úklidu.

Cvičební jednotku můžeme rozdělit do pěti částí – úvodní, rušná, průpravná, hlavní a závěrečná. Tyto části se odlišují od sebe svou danou funkcí a průběhem.

### 5.1 ÚVODNÍ ČÁST

Dle Volfové a Kolovské (2008) má úvodní část za funkci hlavně organizační a motivační. V úvodní části vymezíme prostor pro děti, kde se mohou pohybovat. Během toho překontrolujeme cvičební oblečení dětí, jejich obuv a aktuální zdravotní stav.

### 5.2 RUŠNÁ ČÁST

Rušná část cvičební jednotky obsahuje zahřátí organismu, zvýšení tepové i dechové frekvence. Do této části je nelepší zařadit pohybovou hru, která umí dobře děti motivovat. Jelikož se jedná o vstupní zahřátí organismu, činnost provozují současně všechny děti a nejsou tedy vhodné soutěživé nebo štafetové hry. K motivaci můžeme použít například cvičební pomůcky, šátky, hudbu nebo pohádku, se kterou se právě pracuje.

### 5.3 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Do průpravné části zařazujeme rozcvičení celého těla. Jedná se tady o přípravu svalstva na zatížení v hlavní části. Zaměřujeme se také na protažení svalstva, které má tendenci ke zkracování a aktivaci svalstva, které má tendenci k ochabování (Volfová a Kolovská, 2008).

Při stanovení zásad gymnastického rozcvičení podle Svatoně (1983) je potřeba vycházet z celkového úkolu. Je zde zdůrazňována funkce výchovná, vzdělávací, zdravotní a výkonnostní. Sestavením této části se předpokládá připravenost a zodpovědnost od strany pedagoga. Délka rozcvičení, počet cviků a jejich opakování se vždy liší. Záleží na celkové délce hodiny a stanovení cíle.

### 5.4 HLAVNÍ ČÁST

Pro hlavní část je vymezen nejdelší časový úsek. Cílem této části může být seznámení se s novými pohybovými činnostmi a jejich nácvik, nebo opakování a prohlubování již dříve



nacvičených činností. Při organizování je důležité dbát na promyšlenou přípravu, vybavení i jeho rozmístění, způsob organizování, a hlavně bezpečnost žáků (Svatoň a Petr, 1983).

Pro maximální využití cvičebního času můžeme větší počet dětí rozdělit do více řad či zástupů. Vhodné je využívat skupinovou formu – cvičení na stanovištích. K hlavní činnosti na stanovištích přidáme doplňkovou činnost (Volfová a Kolovská, 2008).

## 5.5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Smyslem poslední části z cvičební jednotky je uklidnění organismu. Docílíme tím kompenzačními cvičeními nebo drobnou pohybovou hrou. Také se na úplný závěr provádí hodnocení hodiny (Háková, 1994).

*„Do závěrečné části zařazujeme pohybové hry klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou, psychometrické hry a pohybové činnosti nízké intenzity (např. manipulačního charakteru“ (Volfová a Kolovská, 2008, s. 11).*

Postup při přípravě cvičební jednotky s gymnastickým obsahem podle Vrchovecké (2020) :

- Cvičence rozdělíme do skupin (maximálně v počtu čtyř až pěti). Na tento počet skupin připravíme počet stanovišť.
- Stanoviště se zvoleným náradím, náčiním a pomůckami rozmístíme vhodně po prostoru.
- Ke cvičení můžeme využít i hudbu.
- Ke každému stanovišti si připravíme úkol – jednoduché cvičení nebo hru.
- Využíváme názorné vysvětlení a ukázky jednotlivých úkolů pro všechny.
- Pedagog stojí u jednoho stanoviště, kde je těžší nebo složitější cvičení. Samozřejmě zároveň kontroluje dění na ostatních stanovištích.
- *„Zařazovat co nejčastěji gymnastické hry, při kterých je pozornost cvičenců soustředěna na více činností různého charakteru“ (Vrchovecká, 2020, s. 11).*

## 6 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### CÍLE PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvořit názorný metodický materiál zaměřený na sportovní gymnastiku formou hry pro děti předškolního věku. Obsahem budou cvičební jednotky, které budou s dětmi realizovány.

Vytvořený materiál by mohl sloužit primárně jako podklad pro pedagogy v mateřské škole. Tyto metody se ale dají využít též v hodinách tělesné výchovy v nižších třídách základní školy.

### ÚKOLY PRÁCE

1. Rozbor teoretických východisek
2. Příprava a popis realizace dotazníkového šetření
3. Vytvoření souboru vhodných pohybových bloků sportovní gymnastiky
4. Popis realizace vybraných cvičebních jednotek
5. Fotodokumentace vybraných činností
6. Zpracování jednotlivých cvičebních jednotek

## 7 METODIKA PRÁCE

Hlavní metoda využita při tvorbě bakalářské práce je analýza odborné literatury. Právě studium několika na sobě nezávislých odborných literatur sloužilo jako inspirace pro vytvoření metodické příručky cvičebních jednotek s gymnastickými prvky pro děti předškolního věku. Nejen literatura, ale i konzultace s pedagogy učících v mateřských školách a mé vlastní zkušenosti napomohly tvorbě této příručky.

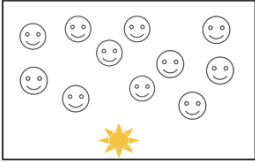
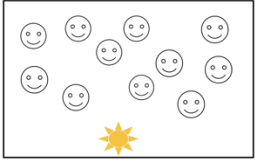
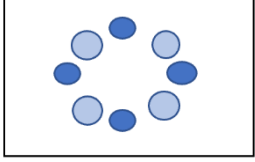
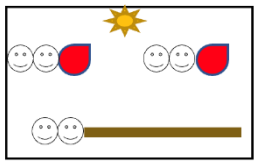
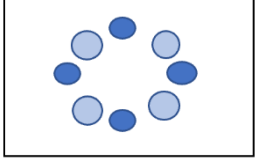
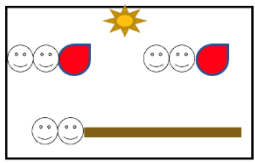
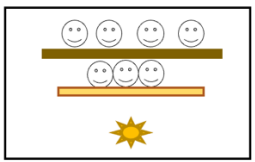
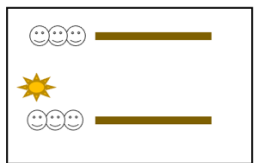
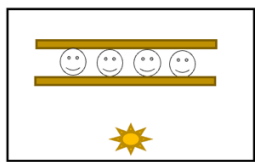
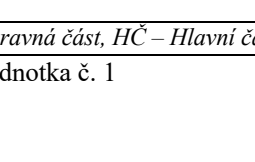
Činnosti byly realizovány s dětmi ve věku 4-7 let, navštěvující mateřskou školu v Klatovech, kde jsem působila jako praktikantka. Třídu navštěvuje celkem 23 dětí. Vybraná cvičení popsaná v metodické příručce jsem s dětmi zkoušela v tělocvičně. Při těchto aktivitách byly přítomny dvě učitelky.

Fotodokumentace byla zpracována v rámci dětské univerzity na Západočeské univerzitě v Plzni při modelové hodině. Modelové hodiny se zúčastnilo 16 dětí. Na konec hodiny byla zařazena zpětná vazba v rámci diskuze. Během diskuze jsme zjistili, že děti nejvíce zaujaly kotouly a balanční cvičení.

Výstupy praktické části jsou tvořeny z deseti cvičebních jednotek vhodných pro děti předškolního věku. Tyto cvičební jednotky slouží jako inspirace pro vytvoření modelových hodin. Nad každou jednotkou je uvedené téma, popsán cíl, věk dětí a potřebné pomůcky. Cvičební jednotky obsahují úvodní, rušnou, průpravou, hlavní a závěrečnou část. Ke každé části je uvedena časová dotace, obsah aktivit, organizační zajištění činnosti a poznámky. U organizačního zajištění činností jsou uvedeny grafické nákresy, pro lepší představu a upřesnění popsané aktivity. Dle možností cvičebních prostorů a dispozic cvičenců je pro zefektivnění některých činností možná modifikace či inovace. Vybrané aktivity realizované do jedné cvičební jednotky a některé prvky jiných cvičebních jednotek jsou doplňovány fotografiemi, které se nachází v příloze.

Cílem dotazníkového šetření je zjištění současného stavu zařazování gymnastiky do cvičebních jednotek v plzeňských mateřských školách. A to forma využití, používané pomůcky apod.

## 8 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT Z GYMNASTIKY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

<b>Cvičební jednotka č.1</b>			
<b>Téma:</b> cvičení na náradí – balanční cvičení			
<b>Cíl:</b> zlepšení schopností koordinace, děti dokážou samostatně bez souhybů přejít po kladině			
<b>Věk dětí:</b> 5-7 let			
<b>Cvičební pomůcky:</b> bosu, čočka, malé gymnastické míče, slzičky, overball, lavičky, kladiny			
<b>Cvičební prostor:</b> tělocvična			
Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
<b>ÚČ</b> (3 min)	Volná chvilka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
<b>RČ</b> (4 min)	Chůze po tělocvičně, děti reagují na signál: 1 tlesknutí - dřep, 2 tlesknutí - otočka o 180 stupňů, 3 tlesknutí - leh na břicho + různé modifikace chůze		- <b>hromadná forma</b> - vyučující děti
<b>PČ</b> (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičkových. · sed zkřížený skrčmo, úklony L,P · sed zkřížený skrčmo, hluboký předklon · sed roznožný, předklon k P,L – vzpřim · klek – klek sedmo · stoj rozkročný, pokrčit upažmo poníž, rotace trupu · stoj, výpon, vzpažit, vytahujeme P i L ruku, poté obě najednou · stoj na jedné a druhé noze	  	- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
<b>HČ</b> (5 min)	· balancování v kruhu – bosu, čočka, bosu, čočka...děti si hází gymnastickým míčem, po chvíli změna z bosy na čočku a obráceně		- <b>hromadná forma</b> - bosu - čočka
(5 min)	· balancování na slzičkách +		- <b>cvičení na stanovištích</b> - lavička - slzičky
(5 min)	chůze po lavičce, seskok snožmo na konci		- <b>hromadná forma</b> - kladina - pěnová kladina
(5 min)	· Kuba řekl na kladinách · obměny chůze po kladinách, na konci seskok snožmo		- <b>hromadná forma</b> (rozděleny na 2 části) - kladiny
<b>ZČ</b> (4 min)	Tunel – děti stojí rozkročmo na dvou lavičkách, poslední ze zástupu podleze až na začátek, děti udělají krok dozadu a podlézá další.		- <b>hromadná forma</b> - lavičky
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu

Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ – Rušná část, PČ – Přípravná část, HČ – Hlavní část, ZČ – Závěrečná část

Obrázek 1 - Cvičební jednotka č. 1

## Cvičební jednotka č.2

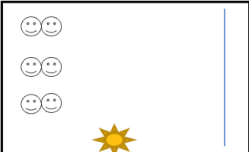
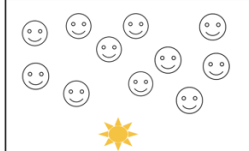


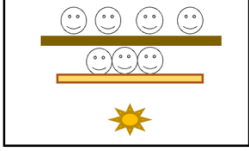
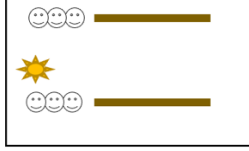
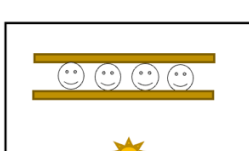
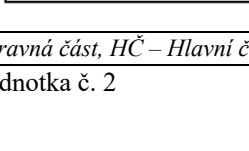

**Téma:** cvičení na nářadí – balanční cvičení

**Cíl:** zlepšení schopností koordinace, děti dokážou s dopomocí přejít po kladině

**Věk dětí:** 3-4 let

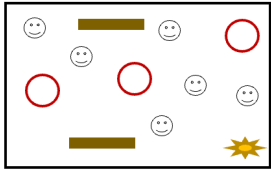
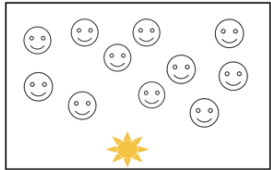
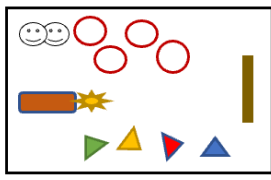
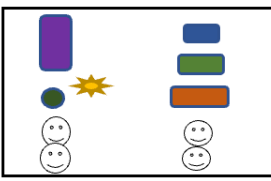
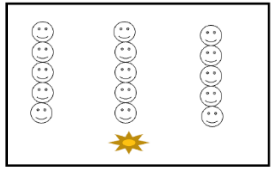
**Cvičební pomůcky:** míčky, slzičky, overball, lavičky, kladina, gymnastický míč

**Cvičební prostor:** tělocvična

Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- hromadná forma
RČ (4 min)	Běh s míčkem na čáru, dítě udělá dřep, nechá míč na čáře, po čtyřech se vrací zpátky.		- hromadná forma ☀ vyučující 😊 děti   čára
PČ (6 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· stoj spatný, vzpažme, overball sevřený v dlaních, s výdechem provedeme hluboký ohnutý předklon</li> <li>· s výdechem provádíme úklony trupu, ruce vzpažené, overball sevřený mezi dlaněmi</li> <li>· s výdechem zatlačíme chodidlem směrem dolů, výdrž, s nádechem uvolníme</li> <li>· sed roznožný na overballu s výdechem provedeme předklon k L a P špičce, výdrž, s nádechem zpět do ZP</li> <li>· sed pokročmo, overball mezi kolena, s výdechem stiskneme overball, s nádechem uvolníme</li> </ul>	  	- hromadná forma - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování  - skupinová forma ● slizky ● gymnastický míč
HČ (5 min)	· balancování na slzičkách a gymnastických míčích		- skupinová forma   čáry ■ lavička
(5 min)	· chůze po značených čárách v tělocvičně /chůze po lavičce, na konci seskok (rovně, bokem)		- hromadná forma ■ kladina ■ pěnová kladina
(5 min)	· Kuba řekl, na lavičce		- hromadná forma ■ kladiny
(5 min)	· chůze a různé obměny po kladině (rovně, bokem, po chvíli výdrž na jedné a druhé noze, stoj na jedné noze, dřep)		- hromadná forma ■ lavičky
ZČ (4 min)	Tunel – děti stojí rozkročmo na dvou lavičkách, poslední ze zástupu podleze až na začátek, děti udělají krok dozadu a podlézá další.		- kontrola zdravotního stavu
(2 min)	Úklid nářadí, zhodnocení hodiny.		

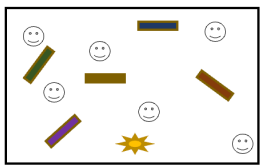
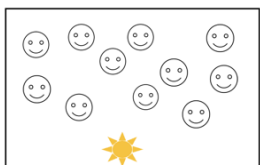
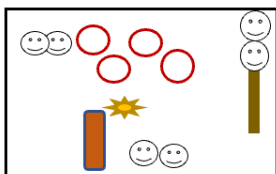
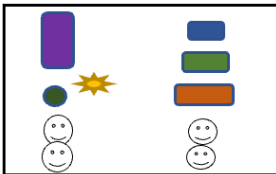
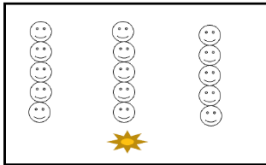
Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část

Obrázek 2 - Cvičební jednotka č. 2

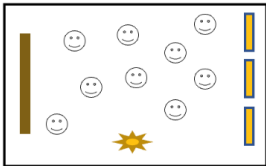
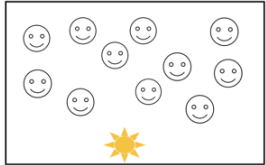

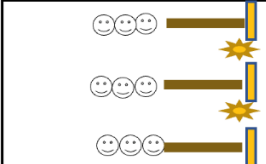
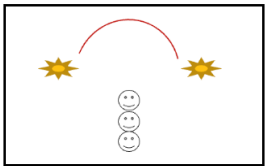

<b>Cvičební jednotka č.3</b>			
<b>Téma:</b> akrobatické cvičení - přeskok			
<b>Cíl:</b> zlepšení dovednosti skoků, děti dokážou s dopomocí skočit na švédskou bednu			
<b>Věk dětí:</b> 5-7 let			
<b>Cvičební pomůcky:</b> obruče, lavička, říční kameny, švédská bedna, trampolína, duchna, overball			
<b>Cvičební prostor:</b> tělocvična			
Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
<b>ÚČ</b> (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b> - <b>hromadná forma</b> - můžeme doplnit hudbou
<b>RČ</b> (4 min)	Přeskakování překážek - děti přeskakují obruče a pěnové destičky, které jsou rozprostřené volně po tělocvičně.		☀️ vyučující 😊 děti ○ obruče ■ destičky
<b>PČ</b> (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičických. · atletická abeceda · skoky po jedné noze, skoky po druhé noze, skoky snožmo, žabáky		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
<b>HČ</b> (10 min)	2 stejné překážkové dráhy: · skákání přes obruče, lavička – skákání z jedné strany na druhou (rukama se drží lavičky), kameny – přeskok snožmo, skok na pěnovou švédskou bednu s dopomocí, poté seskočí · rozložená švédská bedna (různé typy přeskoků), skok z trampolíny na duchnu, (z důvodu bezpečnosti 2 učitelky)	 	○ obruče ■ lavička ▲ říční kameny ■ švédská bedna - <b>skupinová forma</b> ■ švédská bedna ■ duchna ● trampolína
<b>ZČ</b> (4 min)	Děti si lehnou na záda těsně za sebe, tím vytvoří pomyslné koleje. Jejich úkolem je dostat overball od prvního k poslednímu v řadě. Nesmí opustit polohu v leže, ani házet míč (možné obměny: předávají si míč bokem, za hlavou, jednou rukou apod.).		- <b>hromadná forma</b> (rozděleny na 3 části)
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu

Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část

Obrázek 3 - Cvičební jednotka č. 3

<b>Cvičební jednotka č.4</b>			
<b>Téma:</b> akrobatické cvičení - přeskok			
<b>Cíl:</b> zlepšení dovednosti skoků, děti dokážou s dopomocí skočit na dva díly švédské bedny			
<b>Věk dětí:</b> 3-4 let			
<b>Cvičební pomůcky:</b> obruče, lavička, říční kameny, švédská bedna, trampolína, duchna, destičky			
<b>Cvičební prostor:</b> tělocvična			
Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
<b>ÚČ</b> (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
<b>RČ</b> (4 min)	Přeskakování překážek – děti přeskakují nízké překážky, které jsou rozprostřené po tělocvičně.		- <b>hromadná forma</b> - můžeme doprovodit hudbou a děti si mohou zahrát „Sochy“ ☀️ vyučující děti 😊
<b>PČ</b> (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičkových. · sed roznožný, úklon k L a P noze · stoj roznožný, vzpažit > předklon · atletická abeceda · stání na jedné a druhé noze		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
<b>HČ</b> (10 min)	· skákání přes obruče · skok na lavičku, přejít lavičku, seskok z lavičky, skok na pěnovou švédskou bednu s dopomocí, poté seskočí		- <b>cvičení na stanovištích</b> ■ lavička ■ švédská bedna
(7 min)	· rozložená švédská bedna (různé typy přeskoků), skok z trampolíny na duchnu, (z důvodu bezpečnosti 2 učitelky)		- <b>skupinová forma</b> ■ švédská bedna ■ duchna ● trampolína
<b>ZČ</b> (4 min)	Děti si sednou těsně za sebe. Jejich úkolem je dostat overball od prvního k poslednímu v řadě. Nesmí házet míč (možné obměny: předávají si míč bokem, za hlavou, jednou rukou apod.).		- <b>hromadná forma</b> (rozděleny na 3 části)
(2 min)	Úklid nářadí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu
<i>Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část</i>			

Obrázek 4 - Cvičební jednotka č. 4

<b>Cvičební jednotka č.5</b>			
<p><b>Téma:</b> cvičení na náradí – žebřiny, lavičky</p> <p><b>Cíl:</b> zlepšení koordinačních schopností a dovednosti lezení po žebřinách, děti samostatně lezou po žebřinách</p> <p><b>Věk dětí:</b> 5-7 let</p> <p><b>Cvičební pomůcky:</b> overball, žebřiny, lavičky, švihadlo</p> <p><b>Cvičební prostor:</b> tělocvična</p>			
Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
RČ (4 min)	Děti se pohybují po tělocvičně jako raci, na klíně mají položený overball. Po vyslovení lavička/žebřiny se přemístí po čtyřech na dané místo.		- <b>hromadná forma</b> - nezávodíme, dětem opětovně připomínat ☀ vyučující 😊 děti
PČ (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičkových. · atletická abeceda · stoj roznožný, vzpažit > předklon · sed zkřížený, malé úklony · sed – rolování overballu po nohách, předklon a zpět · leh pokrčmo, chodidla na zemi – nadzvednout pánev, předávat overball z ruky do ruky a položit pánev zpět · klek sedmo, overball před kolena, sunem overball po zemi, co nejdál a zpět		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
HČ (10 min)	· 2 lavičky za sebou, 2 děti udělají plank, ostatní je podlézají, poté výměna, přelézání laviček jako pejsek, vylezení na žebřiny nahoru a poté dolů, přezení žebřin z leva doprava/zprava do leva		- <b>cvičení na stanovištích</b> ☀ lavička 😊 žebřiny
(10 min)	· zajistíme lavičky na žebřinách, chůze nahoru a dolů po lavičce, plazení nahoru a dolů, sklouznutí dolů		- <b>soutěž ve skupinách</b> ☀ lavička 😊 žebřiny
ZČ (4 min)	Děti podbíhávají švihadlo (různé alternativy)		- <b>hromadná forma</b> ☀ švihadlo
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu
Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část			

Obrázek 5 - Cvičební jednotka č. 5



## Cvičební jednotka č.6

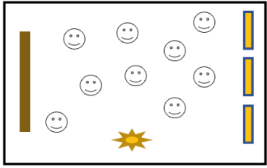
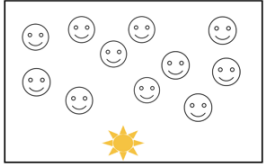
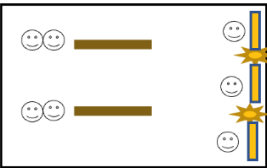
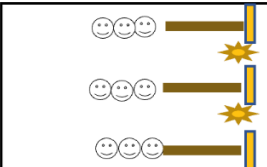
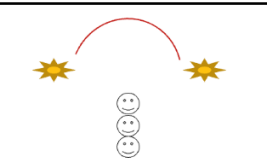
**Téma:** cvičení na náradí – žebřiny, lavičky

**Cíl:** zlepšení koordinačních schopností a dovednosti lezení po žebřinách, děti s dopomocí lezou po žebřinách

**Věk dětí:** 3-4 let

**Cvičební pomůcky:** žebřiny, lavičky, švihadlo

**Cvičební prostor:** tělocvična

Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>  - <b>hromadná forma</b> - není to závod, dětem opětovně připomínat
RČ (4 min)	Děti se pohybují po tělocvičně jako raci. Po vyslovení lavička/žebřiny se přemístí po čtyřech na dané místo.		☀ vyučující 😊 děti
PČ (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičických. · atletická abeceda · stoj roznožný, vzpažit > předklon · sed zkřížený, malé úklony · sed – rolování overballu po nohách, předklon a zpět · leh pokrčmo, chodidla na zemi – nadzvednout pánev, předávat overball z ruky do ruky a položit pánev zpět · klek sedmo, overball před koleny, sunem overball po zemi, co nejdál a zpět		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
HČ (10 min)	· plazení po lavičce, přechod lavičky po čtyřech, vylezení po žebřinách nahoru a dolů, přeazení žebřin zprava do leva a zpět		- <b>cvičení na stanovištích</b> ☀ lavička 😊 žebřiny
(7 min)	· zajistíme lavičku na žebřiny (vylézt nahoru a sklouznutí dolů po lavičce, vylezení po lavičce nahoru a slezení po žebřinách dolů) Jako doplňkovou činnost zařadíme při návratu do zástupu rozkládací žebřík s různými přeběhy.		- <b>hromadná forma</b> (rozděleny na více částí) ☀ lavička 😊 žebřiny
ZČ (3 min)	Děti podbíhávají švihadlo (různé alternativy)		- <b>hromadná forma</b> ☀ švihadlo
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny		- kontrola zdravotního stavu

Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část

Obrázek 6 - Cvičební jednotka č. 6

## Cvičební jednotka č.7

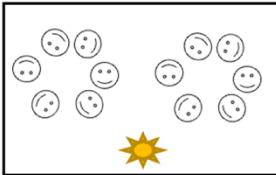
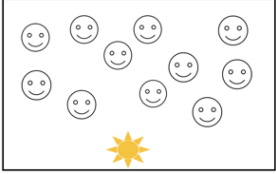
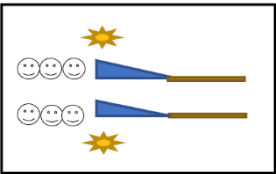
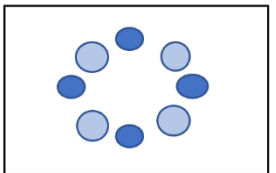
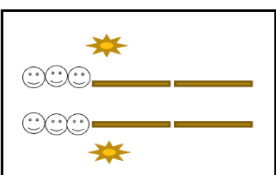

Téma: akrobacie – kotouly

Cíl: dítě zvládne udělat kotoul vpřed

Věk dětí: 5-7 let

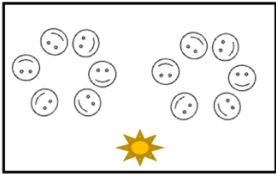
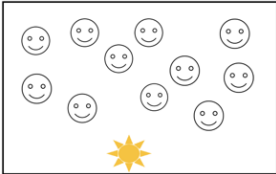
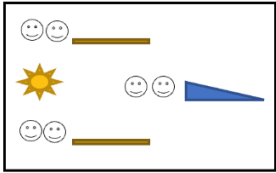
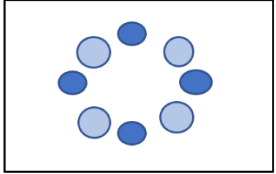
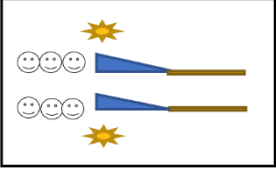
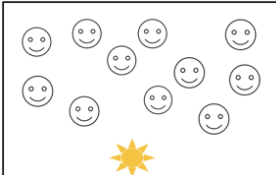
Cvičební pomůcky: overball, nakloněná rovina, žíněnky, míčky, bosu, čočka

Cvičební prostor: tělocvična

Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- hromadná forma
RČ (4 min)	Děti stojí za sebou v kruhu (pravým bokem do středu). Jedno dítě dostane do ruky overball („horký brambor“). Úkolem je předat míč dítěti za sebou.		- hromadná forma (rozděleny na 2 části) ☀ vyučující 😊 děti
PČ (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázičických. · kolébky – malé míčky si děti umístí pod bradu, mezi kolena a mezi kotníky · skákání panáků		- hromadná forma - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
HČ (10 min)	· kotouly vpřed na nakloněné rovině s dopomocí/ kotouly vpřed na nakloněné rovině bez dopomoci s výskokem na konci, kotouly vzad na nakloněné rovině s dopomocí/ kotouly vzad na nakloněné rovině bez dopomoci s výskokem na konci		- hromadná forma (rozděleny na 2 části) ▲ nakloněné roviny — žíněnky
(7 min)	· balancování v kruhu – bosu, čočka, bosu, čočka...dětí si hází gymnastickým míčem, po chvíli změna z bosu na čočku a obráceně · kotouly vpřed na rovině s dopomocí (popřípadě bez dopomoci), kotouly vzad na rovině s dopomocí (popřípadě bez dopomoci)	 	- hromadná forma (rozděleny na 2 části) ● bosu ● čočka — žíněnky
ZČ (3 min)	Utvoříme dvojice, každá dvojice dostane 2 overbally, dvojice stojí naproti sobě v dostatečné vzdálenosti od ostatních. Jeden z dvojice předcvičuje a ten druhý se ho snaží co nejpřesněji napodobit. Po uplynutí námi zvoleného času se role vymění.		- hromadná forma - děti utvoří dvojice
(2 min)	Úklid nářadí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu

Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část

Obrázek 7 - Cvičební jednotka č. 7

<b>Cvičební jednotka č.8</b>			
<b>Téma:</b> akrobacie – kotouly			
<b>Cíl:</b> dítě zvládne udělat kotoul vpřed			
<b>Věk dětí:</b> 3-4 let			
<b>Cvičební pomůcky:</b> pěnový had, nakloněná rovina, žíněnky, míčky, bosu, čočky			
<b>Cvičební prostor:</b> tělocvična			
<b>Část (čas)</b>	<b>Obsah</b>	<b>Organizační zajištění činnosti</b>	<b>Poznámky</b>
<b>ÚČ</b> (1 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
<b>RČ</b> (4 min)	Děti stojí za sebou v kruhu (pravým bokem do středu). Jedno dítě dostane do ruky pěnového hada („horký brambor“). Úkolem je předat míč dítěti za sebou.		- <b>skupinová forma</b> ☀️ vyučující 😊 děti
<b>PČ</b> (8 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fyzických. · kolébky – malé míčky si děti umístí pod bradu, mezi kolena a mezi kotníky. · skákání panáků		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - dopomoc pro správné provedení a zafixování pohybu rukama - každý cvik 4-6 opakování
<b>HČ</b> (10 min)	· kolébka s ukončením do stoje, válení sudů na nakloněné rovině, válení sudů na rovině		- <b>cvičení na stanovištích</b> ▶️ nakloněná rovina — žíněnky
(5 min)	· balancování v kruhu – bosu, čočka, bosu, čočka, ...děti si hází gymnastickým míčem, po chvíli změna z bosu na čočku a obráceně		- <b>hromadná forma</b> ● bosu ● čočka
(5 min)	· kotoul vpřed na nakloněné rovině s dopomocí. kotoul vzad na nakloněné rovině s dopomocí		- <b>hromadná forma</b> ▶️ nakloněná rovina — žíněnky
<b>ZČ</b> (3 min)	Děti se postaví v tělocvičně tak, aby viděly na předcvičovatele. Každé dostane overball. Jejich úkolem je, co nejpřesněji napodobit to, co vidí.		- <b>hromadná forma</b>
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu
<i>Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část</i>			

Obrázek 8 - Cvičební jednotka č. 8

## Cvičební jednotka č.9

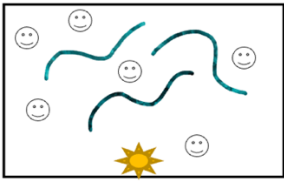
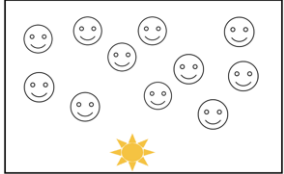
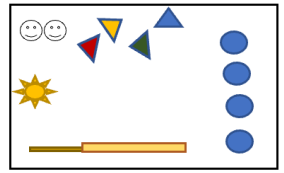
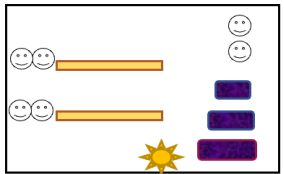
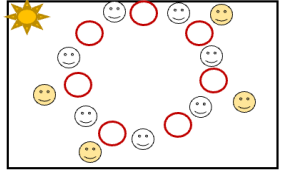
**Téma:** doskoková průprava

**Cíl:** zlepšení dovednosti doskoku, děti dovedou bezpečně při výskoku doskočit

**Věk dětí:** 5-7 let

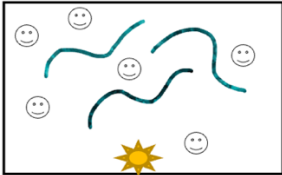
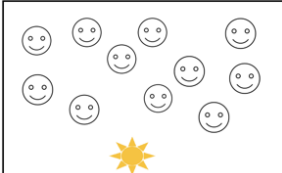
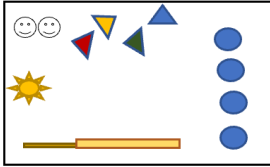
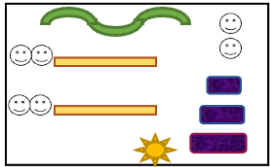
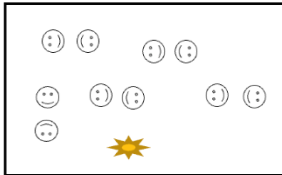
**Cvičební pomůcky:** lana, overball, říční kameny, bosu, žíněnky, pěnová kladina, pěnová švédská bedna, obruče

**Cvičební prostor:** tělocvična

Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
ÚČ (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
RČ (4 min)	„Potůček“ – po tělocvičně položíme lana (rovně/klikatě). Děti lano bokem/snožmo/střídavě přeskakují.		- <b>hromadná forma</b> ☀ vyučující 😊 děti 🟢 lana
PČ (6 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázických. · úzký stoj rozkročný, vzpažit, overball sevřený v dlaních, s výdechem se předkláníme a předáme si overball pod kolena, zpět do ZP · stoj na L, P položíme na overball a opačně · přeskoky z L na P a z P na L, overball přehazujeme z ruky do ruky		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
HČ (10 min)	Dvě stejné překážkové dráhy: · chůze a skoky snožmo po říčních kamenech, skok na bosu a dolů, chůze po pěnové kladině, poté seskok na žíněnku		- dbáme na správný doskok ⚡ říční kameny 🟡 bosu 🟠 pěnová kladina 🟣 žíněnka
(7 min)	· výskoky na pěnové kladině, přeskoky pěnových dílů švédské bedny Jako doplňkovou činnost zařadíme při návratu do zástupu nášlapnou dráhu.		- <b>cvičení na stanovištích</b> 🟠 pěnová švédská bedna
ZČ (3 min)	Polovina dětí stojí v kruhu a drží mezi sebou různé obruče, druhá část dětí prolézají mezi obručemi.		- <b>hromadná forma</b> 😊 děti, které drží obruče 😊 děti, které prolézají 🟠 obruče
(2 min)	Úklid náradí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu

Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Přípravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část

Obrázek 9 - Cvičební jednotka č. 9

<b>Cvičební jednotka č.10</b>			
<b>Téma:</b> doskoková průprava			
<b>Cíl:</b> zlepšení dovednosti doskoku, děti dovedou bezpečně při výskoku doskočit			
<b>Věk dětí:</b> 3-4 let			
<b>Cvičební pomůcky:</b> lana, overball, říční kameny, bosu, pěnová švédská bedna, nášlapná dráha			
<b>Cvičební prostor:</b> tělocvična			
Část (čas)	Obsah	Organizační zajištění činnosti	Poznámky
<b>ÚČ</b> (3 min)	Volná chvílka po příchodu do tělocvičny. Seznámení dětí s obsahem hodiny, kontrola úboru a zdravotního stavu dětí.	Vymezení prostoru, kde se děti mohou samostatně pohybovat.	- <b>hromadná forma</b>
<b>RČ</b> (4 min)	„Potůček“ – po tělocvičně položíme lana (rovně/klikatě). Děti lano bokem/snožmo/střídavě přeskakují.		- <b>hromadná forma</b> ☀ vyučující 😊 děti 🌊 lana
<b>PČ</b> (8 min)	Aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázických. · úzký stoj rozkročný, vzpažit, overball sevřený v dlaních, s výdechem se předkláníme a předáme si overball pod kolena, zpět do ZP · stoj na L, P položíme na overball a opačně · přeskoky z L na P a z P na L · skoky snožmo na místě		- <b>hromadná forma</b> - kontrola správného provedení cviků - každý cvik 4-6 opakování
<b>HČ</b> (10 min)	Dvě stejné překážkové dráhy: · skoky snožmo po říčních kamenech, vylezení na bosu a skok dolů, chůze po pěnové kladině, poté seskok na žíněnku		- dbáme na správný doskok ▼ říční kameny ● bosu ▬ pěnová kladina — žíněnka
(7 min)	· výskoky na pěnové kladině, vylezení na pěnové díly švédské bedny a seskok dolů Jako doplňkovou činnost zařadíme při návratu do zástupu nášlapnou dráhu.		- <b>cvičení na stanovištích</b> ■ pěnová švédská bedna 🌿 nášlapná dráha
<b>ZČ</b> (3 min)	Děti vytvoří dvojice, rozmístí se po celé tělocvičně. Každá dvojice dostane overball, který si umístí mezi sebe na břicho. Jejich cílem je overball bez použití rukou mezi sebou udržet.		- <b>hromadná forma</b> - můžeme doplnit relaxační hudbou
(2 min)	Úklid nářadí, zhodnocení hodiny.		- kontrola zdravotního stavu
<i>Seznam zkratk: ÚČ - Úvodní část, RČ - Rušná část, PČ - Průpravná část, HČ - Hlavní část, ZČ - Závěrečná část</i>			

Obrázek 10 - Cvičební jednotka č. 10

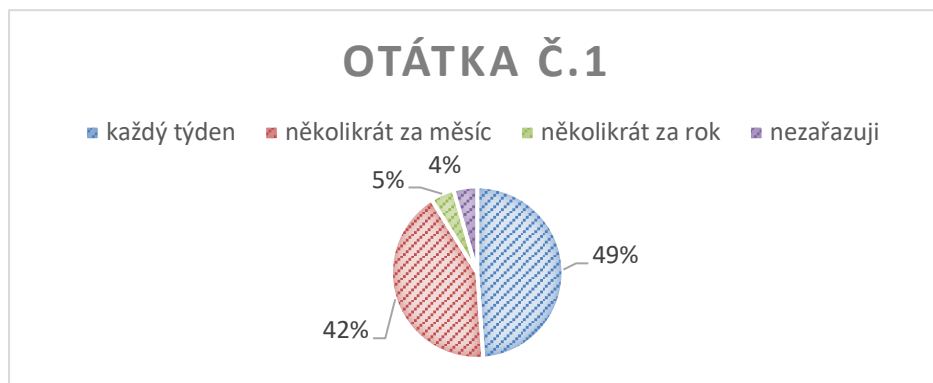
## 9 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazníkové šetření bylo provedeno na půdě Západočeské univerzity v Plzni ve spolupráci s vedoucí bakalářské práce Mgr. Petrou Kalistovou. Dotazník byl předložen učitelkám, z plzeňských mateřských škol, navštěvujícím program celoživotního vzdělávání „Pohybová gramotnost.“

Dotazník obsahuje celkem 6 otázek. Otázky mají zjistit, zda se gymnastika v plzeňských mateřských školách zařazuje a pokud ano, tak jak často, jaké pomůcky jsou využívány a naopak, pokud nezařazují, tak z jakého důvodu.

Celkem jsem oslovila 45 respondentů a od všech jsem dostala vyplněné dotazníky zpět. Následující část práce bude zaměřena na vyhodnocení a rozbor výsledků.

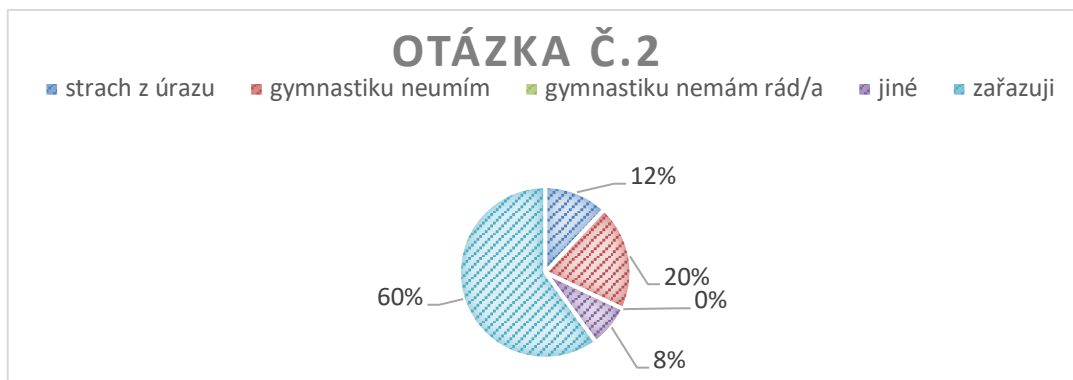
**1. otázka:** Jak často zařazujete gymnastická cvičení do pohybových aktivit ve Vaší MŠ?



Graf 1 – otázka č. 1

Z grafu číslo 1 vyplývá, že z 45 respondentů využívá 49% gymnastická cvičení několikrát týdně a 42 % několikrát za měsíc. Pouze 4 % nezařazují gymnastická cvičení vůbec.

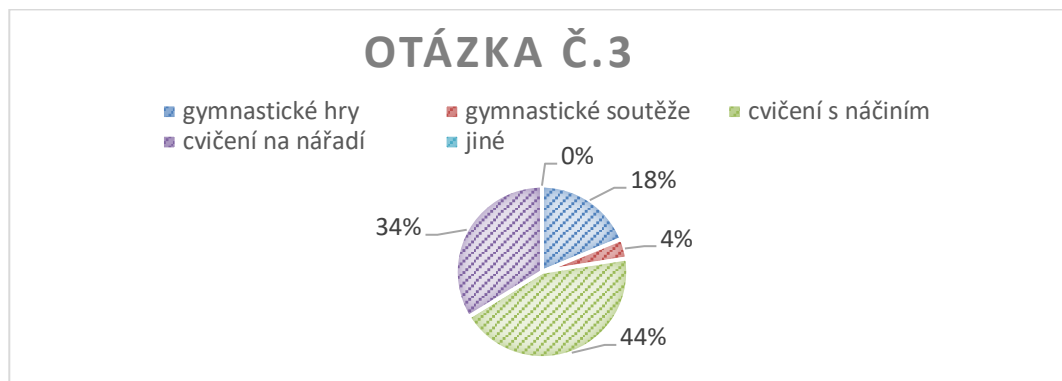
**2. otázka:** Proč nezařazujete gymnastiku do cvičební jednotky (byla-li odpověď 1.d)?



Graf 2 – otázka č. 2

Z grafu číslo 2 vyplývá, že pokud respondenti nezařazují gymnastiku do cvičebních jednotek, je to z 20 % zapříčiněno tím, že oni sami gymnastiku neumí. Z 12 % je to ze strachu z úrazu dětí a z 8 % udávají jiné důvody.

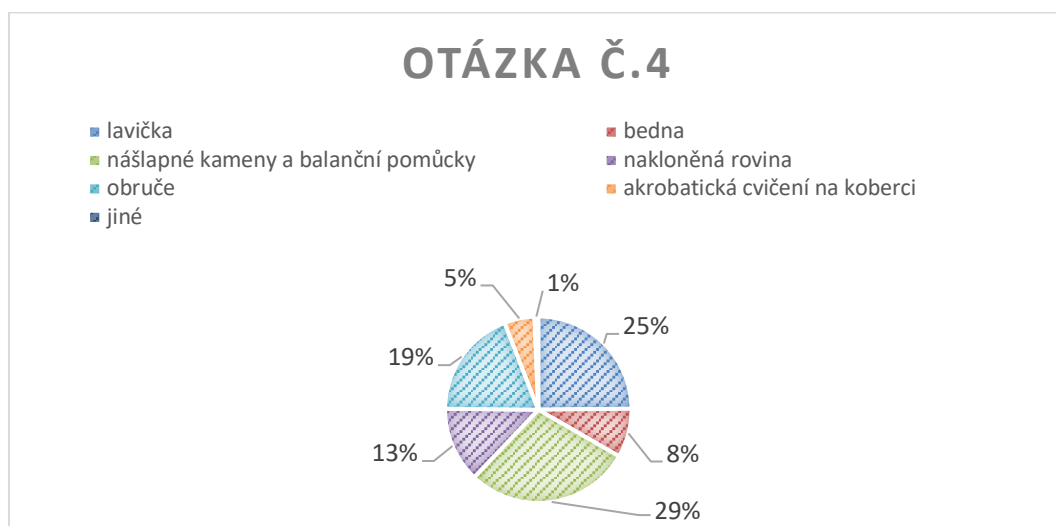
**3. otázka:** Jakou formou zařazujete gymnastiku do cvičení v MŠ?



Graf 3 – otázka č. 3

Graf číslo 3 nám popisuje, že nejčastější formou zařazení gymnastiky mezi respondenty je cvičení s náčiním, tedy 44 %. Druhou nejpoužívanější formou, 34 %, je cvičení na nářadí. Nejméně používanější jsou gymnastické hry 18 % a gymnastické soutěže 4 %.

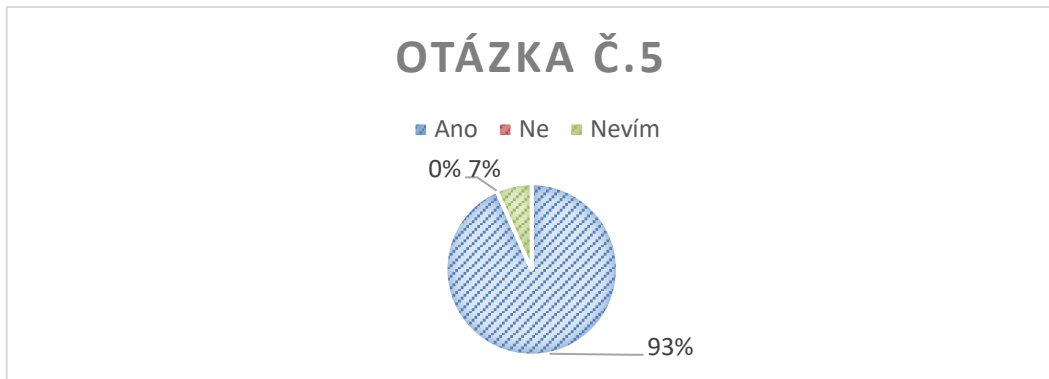
**4.otázka:** Jaké cvičební pomůcky používáte?



Graf 4 – otázka č. 4

Z grafu číslo 4 vyplývá, že mezi nejpoužívanější pomůcky jsou nášlapné kameny 29 %, lavičky 25 % a obruče 19 %. Nakloněná rovina, bedna 8 % a akrobatická cvičení na koberci 5 % patří u respondentů mezi nejméně používané pomůcky.

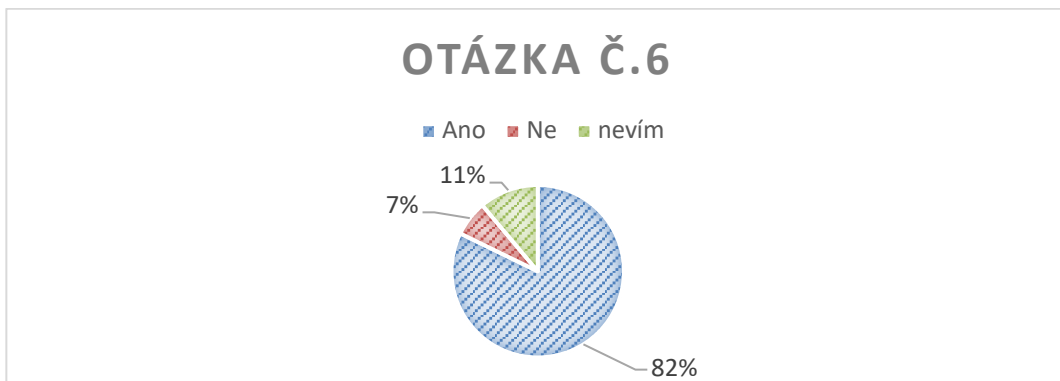
**5.otázka:** Domníváte se, že gymnastika by měla být nedílnou součástí pohybových aktivit dětí předškolního věku?



Graf 5 – otázka č. 5

Nikdo z respondentů neodpověděl, že by gymnastika neměla být součástí pohybových aktivit. Pouze 7 % při odpovědi uvedlo nevím. Téměř všichni, což je 93 % respondentů, souhlasí s tím, že by gymnastika měla být zařazována.

**6.otázka:** Měl/a byste zájem o vzdělávací seminář s obsahem gymnastiky v MŠ?



Graf 6 – otázka č. 6

Pomocí šesté otázky, jsme se dozvěděli, že 82 % z respondentů by měla zájem o vzdělávací seminář s obsahem gymnastiky v mateřské škole. 11 % z nich odpovědělo nevím a pouze 7 % by nemělo zájem o daný seminář.



## 10 DISKUZE

Bakalářskou práci jsem napsala s úmyslem vytvořit soubor metodického materiálu sloužící pro pedagogy, kteří hledají inspiraci pro tvorbu pohybových činností s gymnastickými prvky pro děti předškolního věku.

Bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsem se zaměřila na charakteristiku dítěte předškolního věku, především na jeho motorický, psychický a somatický vývoj. Upozornila jsem na důležitost pohybu pro děti předškolního věku s návazností na Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání. Popsala jsem pohybové schopnosti, pohybové dovednosti a jejich rozvoj. Dále jsem se věnovala gymnastice určené pro děti předškolního věku v návaznosti spojené s tvorbou cvičebních jednotek s prvky gymnastiky. V této části se také nachází zmínka o hře v předškolním věku a důležitosti motivace, co by předpoklad pro vykonávání pohybových činností. Praktická část obsahuje deset cvičebních jednotek tvořené formou hry s prvky gymnastiky pro děti předškolního věku.

Při tvorbě pohybových činností jsem vybírala vždy nejvhodnější, často se ve školkách vyskytující pomůcky, které jsou ale často opomíjeny a není využito jejich plného potenciálu. Mezi tyto pomůcky patří overbally, říční kameny, obruče, bosy, lavičky, žebřiny apod. Svou barevností a celkovou variabilitou jsou pro děti atraktivní a mohou sloužit jako motivace. Díky jejich nízké hmotnosti lze děti zapojit do přípravy cvičebního prostoru, a i do jeho úklidu.

Pohybové aktivity popsané v cvičebních jednotkách jsem realizovala s dětmi z mateřské školy, kterou jsem navštěvovala již v rámci svých praxí během studia na Západočeské univerzitě v Plzni. Pohybové činnosti v modelové hodině byly nastaveny s ohledem na věk dětí. Pro fotodokumentaci jsem si cvičební pomůcky a aktivity přizpůsobila z důvodu vybavenosti cvičebního prostoru.

Po optimální modifikaci náročnosti těchto cvičení je lze zařadit do modelových hodin cvičebních jednotek pro děti mladšího školního věku. Domnívám se, že tyto aktivity popsané ve cvičebních jednotkách mohou sloužit jako inspirace pro organizace působící v mimoškolních aktivitách či trenérům při tvorbě jejich tréninkových plánů.

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda se gymnastika zařazuje do programu v mateřských školách, jak často a s jakými pomůckami pracují. Pomocí tohoto dotazníku se

potvrdilo, že by paní učitelky měly zájem o vzdělávací seminář z gymnastiky v mateřských školách.

Zábavná forma těchto sestavených cvičebních jednotek, pomocí pomůcek, her a překážkových drah je vhodná pro posilování svalových skupin dětí. Taktéž kladně ovlivňuje rozvoj a kvalitu pohybových schopností i dovedností.

## 11 ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsem prostřednictvím studia odborné literatury shromáždila potřebné informace a poznatky o problematice tohoto tématu. Cílem bylo popsat charakteristiku předškolního věku, rozvoj pohybových schopností a dovedností, které jsou vhodné zařazovat v mateřské škole. Dále jsem se zaměřila na gymnastiku vhodnou pro děti předškolního věku.

Jedním z úkolů práce bylo vytvořit deset cvičebních jednotek, které jsou formou hry, s gymnastickými prvky pro děti předškolního věku. Tyto cvičební jednotky se nachází ve výstupech v praktické části. Každá cvičební jednotka obsahuje téma, věk dětí, pro které je vhodná a seznam pomůcek. Ke každé části je uvedena časová dotace, obsah aktivit, organizační zajištění činností a poznámky. U organizačního zajištění činností jsou uvedeny grafické nákresy, pro lepší představu a upřesnění popsané aktivity. V přílohách se nachází fotografie vybraných cviků z realizace.

Práce by mohla sloužit jako vhodný výukový a námětový materiál pro práci učitelů v mateřských školách. Tyto metody se ale dají využít též v hodinách tělesné výchovy v nižších třídách základní školy, neboť věkový rozdíl není tak patrný.

## 12 RESUMÉ

Cílem bakalářské práce na téma „Gymnastika hrou pro děti předškolního věku“ bylo vytvořit soubor metodického materiálu obsahující cvičební jednotky s prvky gymnastiky v mateřské škole, který by mohl sloužit jako inspirace pedagogům. Tyto jednotky jsou zaměřeny na využití gymnastiky formou her během pohybových činností v mateřských školách. Aktivity jsou určeny pro děti předškolního věku. Tyto metody by se daly však využít i u dětí mladšího školního věku.

Teoretická část obsahuje charakteristiku předškolního dítěte, rozbor pohybových schopností a dovedností. Popisuje specifické znaky gymnastických cvičení vhodných pro děti předškolního věku. Praktická část obsahuje deset cvičebních jednotek zaměřených na gymnastiku formou her pro děti předškolního věku. Veškerá fotodokumentace je součástí příloh.

## SUMMARY

The aim of the bachelor's thesis on the topic "Gymnastics as a game for children of preschool age" was to create a set of methodical material containing exercise units with elements of gymnastics in kindergarten, which could serve as inspiration for educators. These units are focused on the use of gymnastics in the form of games during movement activities in kindergartens. The activities are intended for children of preschool age. However, these methods could also be used with children of younger school age.

The theoretical part contains the characteristics of a preschool child, an analysis of movement abilities and skills. It describes the specific features of gymnastic exercises suitable for children of preschool age. The practical part contains ten exercise units focused on gymnastics in the form of games for preschool children. All photo documentation is part of the attachments.

**13 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE**

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ, 2015. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0658-1.
- BLAŽEJ, Adam, 2019. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9355-3.
- BOROVÁ, Blanka, 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2006. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-7290-259-8
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-807290-298-9.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělání*. Praha: Raabe. ISBN 978-86307-88-6.
- HAVEL, Zdeněk a Jan HNÍZDIL, 2010. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Tlač: BRATIA SABOVCI, s.r.o. ISBN 978-80-8083-950-5.
- HÁJKOVÁ, Jana, 2020. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-188-3.
- HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJŘÁŽKOVÁ, 1994. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-895-4.
- JANOŠKOVÁ, Hana a Tereza TIHELKOVÁ, 2014. *Cvičení a hry s overballem pro děti mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7700-3.
- JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL, 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- KOUBA, Václav. 1995. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-137-0.
- MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MĚKOTA, Karel, 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8
- OPATRÍLOVÁ, Dagmar, 2003. *Pedagogická intervence v raném a předškolním věku u jedinců s dětskou mozkovou obrnou*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3242-1.

- OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. *Předškolní pedagogika*. Praha, Grada. ISBN 978-80-247-5107-8.
- OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ, 2011. *Rok v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367.703-9.
- PERIČ, Tomáš, 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, Tomáš, 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PETIT, Nathalie, 2020. *Montessori doma, 3-6 let*. Praha: Svojtka & Co. ISBN 978-80-256-2710-5.
- RUBÁŠ, Karel, 1997. *Pohybové hry*. Vydavatelství Západočeské univerzity. ISBN 80-7082-371-2.
- SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO, 2005. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0973-8.
- SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ, 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246.1602-5.
- SVATONĚ, Vratislav, 1992. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-900925-5-1.
- SVATONĚ, Vratislav a Otto PETR, 1983. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- SVOBODOVÁ, Eva. 2010. *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.
- ŠIMÁČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 1999. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-953-0.
- ŠULOVÁ, Lenka, 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-1820-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2015. *Základy Psychologie*. Praha: Univerzita, nakladatelství Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2008. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2317-4.
- VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2009. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2748-6.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ, 2011. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3590-0.

VRCHOVECKÁ, Pavlína, 2020. *Základy gymnastické přípravy dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1284-5.

WERNER, Peter H., Lori H. WILLIAMS a Tina HALL. *Teaching Children Gymnastics*. 3rd. United States: Human Kinetics Publisher, 2011. ISBN 9781492583233.

ZUMRR, Tomáš, 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2065-9.

### **INTERNETOVÉ ZDROJE**

*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2021. [cit. 2023-02-02]. Dostupné z <https://www.msmt.cz/file/56051/>.

**14 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - Cvičební jednotka č. 1 .....	24
Obrázek 2 - Cvičební jednotka č. 2 .....	25
Obrázek 3 - Cvičební jednotka č. 3 .....	26
Obrázek 4 - Cvičební jednotka č. 4 .....	27
Obrázek 5 - Cvičební jednotka č. 5 .....	28
Obrázek 6 - Cvičební jednotka č. 6 .....	29
Obrázek 7 - Cvičební jednotka č. 7 .....	30
Obrázek 8 - Cvičební jednotka č. 8 .....	31
Obrázek 9 - Cvičební jednotka č. 9 .....	32
Obrázek 10 - Cvičební jednotka č. 10 .....	33



## 15 SEZNAM PŘÍLOH

Graf 1 – otázka č. 1 .....	34
Graf 2 – otázka č. 2 .....	34
Graf 3 – otázka č. 3 .....	35
Graf 4 – otázka č. 4 .....	35
Graf 5 – otázka č. 5 .....	36
Graf 6 – otázka č. 6 .....	36

Příloha č. 1 – Dotazníkové šetření pro paní učitelky z programu „Pohybová gramotnost“ .. I	
Příloha č. 2 – Fotodokumentace aktivity „přeskakování překážek“ .....	II
Příloha č. 3 – Fotodokumentace aktivity „atletická abeceda“ .....	II
Příloha č. 4 – Fotodokumentace aktivity „aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázických“ .....	II
Příloha č. 5 – Fotodokumentace aktivity „lezení po žebřinách“ .....	III
Příloha č. 6 – Fotodokumentace aktivity „kotouly vpřed na nakloněné rovině s dopomocí“ .....	III
Příloha č. 7 – Fotodokumentace aktivity „balancování v kruhu“ .....	III
Příloha č. 8 – Fotodokumentace aktivity „balancování na slzičkách“ .....	IV
Příloha č. 9 – Fotodokumentace aktivity „skok na pěnovou švédskou bednu s dopomocí“ ..	IV
Příloha č. 10 – Fotodokumentace aktivity „obměny chůze po kladinách“ .....	V
Příloha č. 11 – Fotodokumentace aktivity „chůze a skoky snožmo po říčních kamenech“ ..	VI
Příloha č. 12 – Fotodokumentace aktivity „chůze po nášlapné dráze“ .....	VI

## 16 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazníkové šetření pro paní učitelky z programu „Pohybová gramotnost“

Vážené respondentky, vážení respondenti,  
obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Gymnastika hrou pro děti předškolního věku“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci. Nikola Oudová, studentka Fakulty pedagogické na Západočeské univerzitě v Plzni.

### **Správné odpovědi zakroužkujte (možno více odpovědí).**

1. Jak často zařazujete gymnastická cvičení do pohybových aktivit ve Vaší MŠ?
  - a. Každý týden
  - b. Několikrát za měsíc
  - c. Několikrát za rok
  - d. Nezařazuji
  
2. Proč nezařazujete gymnastiku do cvičební jednotky (byla-li odpověď 1.d)?
  - a. Strach z úrazu
  - b. Gymnastiku neumím
  - c. Gymnastiku nemám rád/a
  - d. Jiné:
  
3. Jakou formou zařazujete gymnastiku do cvičení v MŠ?
  - a. Gymnastické hry
  - b. Gymnastické soutěže
  - c. Cvičení s náčiním
  - d. Cvičení na nářadí
  - e. Jiné:
  
4. Jaké cvičební pomůcky používáte?
  - a. Lavičky
  - b. Bedna
  - c. Nášlapné kameny a balanční pomůcky
  - d. Nakloněná rovina
  - e. Obruče
  - f. Akrobatická cvičení na koberci
  - g. Jiné:
  
5. Domníváte se, že gymnastika by měla být nedílnou součástí pohybových aktivit dětí předškolního věku?
  - a. Ano
  - b. Ne
  - c. Nevím
  
6. Měl/a byste zájem o vzdělávací seminář s obsahem gymnastiky v MŠ?
  - a. Ano
  - b. Ne
  - c. Nevím

Děkuji Vám.... Nikola Oudová

Příloha č. 2 – Fotodokumentace aktivity „přeskakování překážek“



Příloha č. 3 – Fotodokumentace aktivity „atletická abeceda“



Příloha č. 4 – Fotodokumentace aktivity „aktivace svalů tónických, tonizace svalů fázických“



Příloha č. 5 – Fotodokumentace aktivity „lezení po žebřinách“



Příloha č. 6 – Fotodokumentace aktivity „kotouly vpřed na nakloněné rovině s dopomocí“



Příloha č. 7 – Fotodokumentace aktivity „balancování v kruhu“



Příloha č. 8 – Fotodokumentace aktivity „balancování na slzičkách“



Příloha č. 9 – Fotodokumentace aktivity „skok na pěnovou švédskou bednu s dopomocí“



Příloha č. 10 – Fotodokumentace aktivity „obměny chůze po kladinách“



Příloha č. 11 – Fotodokumentace aktivity „chůze a skoky snožmo po říčních kamenech“



Příloha č. 12 – Fotodokumentace aktivity „chůze po nášlapné dráze“

