

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního
věku formou lezeckých aktivit**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Fliegelová

Předškolní a mimoškolní pedagogika - Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2020

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

V Plzni, 25. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení práce, horolezeckému oddílu DoLez, instruktorce cvičení předškolních dětí Mgr. Lence Žákové za možnost zúčastnění se jejích hodin ve sportovním centru a celé mé rodině, která mě v průběhu celého studia podporovala.

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o tom, jak pomáhají lezecké aktivity dětem předškolního věku v rozvoji pohybových schopností, ale také v rozvoji dalších dovedností dítěte.

Cílem práce je zjistit, do jaké míry se využívá lezecká stěna v mateřských školách, jestli děti někam dochází nebo zda učitelky dovolí dětem na veřejném hřišti ji využívat. Dalším cílem je, jak mohou aktivity na lezecké stěně pomoci dětem v rozvoji pohybových schopností.

V teoretické části jsou popsány pohybové schopnosti dítěte předškolního věku, jejich klasifikace a rozvoj. Dále pak charakteristika předškolního dítěte v oblasti motorické, biologické, psychologické a sociální a rozdělení lezeckých aktivit na vnitřní a venkovní a jejich bezpečnost. Závěrem teoretické části je propojení lezení s dílčími vzdělávacími cíli Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V praktické části se nachází soubor lezeckých aktivit, které se mohou využít s dětmi na lezeckých stěnách. Dále je vyhodnocený dotazník rozeslaný učitelkám mateřských škol, kde je dotazováno, zda mateřské školy využívají lezeckou stěnu na hřištích nebo v obci a pokud ne, tak z jakého důvodu. V závěru praktické části je sepsána kazuistika dítěte, které dříve mělo problém s motorikou, a nyní dochází na lezecký kroužek oddílu DoLez z. s. v Domažlicích.

Abstract

The bachelor thesis deals with the topic how climbing activities help preschool children in the progress of motoric skills, but also in the progress of other children skills.

The aim of the thesis is to find out whether the climbing wall is used in kindergartens, whether children go there or whether teachers allow children to use it on the public playground. Another goal is how activities on a climbing wall can help children develop their motoric skills.

The theoretical part describes the motoric skills of preschool children, their classification and development. Furthermore, it defines the characteristics of the preschool child in the field of motoric, biological, psychological and social aspects and the division of climbing activities into indoor and outdoor and their safety. The conclusion of the theoretical part is the connection of climbing and partial educational goals of the Framework Educational Program for Preschool Education.

In the practical part there is a set of climbing activities that can be used with children on climbing walls. An evaluated questionnaire has been sent to kindergarten teachers, where it was asked whether kindergartens use a climbing wall on playgrounds or in the local area and if not, for what reason. At the end of the practical part, a case report of a child was reported. The child comes to the climbing club DoLez z. s. in Domažlice, and he had a problem with motoric skills earlier.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	2
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	3
1.1 CÍL PRÁCE	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE	3
1.3 HYPOTÉZY	3
2 TEORETICKÁ ČÁST	4
2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	4
2.1.1 Vývoj dítěte předškolního věku	4
2.1.2 Pohybové aktivity dětí předškolního věku	10
2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	11
2.2.1 Klasifikace pohybových schopností	12
2.2.2 rozvoj pohybových schopností	12
2.3 LEZECKÉ AKTIVITY	14
2.3.1 vnitřní lezecké aktivity	15
2.3.2 venkovní lezecké aktivity	16
2.4 PROPOJENÍ LEZENÍ S DÍLČÍMI VZDĚLÁVACÍMI CÍLI V RVP PV	17
3 PRAKTICKÁ ČÁST	21
3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A VYHODNOCENÍ	21
3.2 LEZECKÉ AKTIVITY (VNITŘNÍ)	28
3.3 LEZECKÉ AKTIVITY (VENKOVNÍ)	36
3.4 KAZUISTIKA DÍTĚTE	39
4 DISKUZE	41
4.1 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	41
5 ZÁVĚR	43
6 RESUMÉ	44
SEZNAM LITERATURY	45
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ	47
PŘÍLOHY	I

Úvod

„Veškeré učení má být pro děti hrou a sportem.“ Tímto citátem John Locke přesně vystihuje téma mé bakalářské práce. Lezení je sport, lezení může být hra a při lezení se děti mohou i učit.

Právě mé zkušenosti mě vedly k výběru tématu „Rozvoj pohybových schopností u dětí předškolního věku formou lezeckých aktivit“. Již desátým rokem se věnuji lezení na umělé stěně a pátým rokem vypomáhám instruktorům s vedením lezeckého kroužku v horolezeckém oddílu DoLez z. s. v Domažlicích, kde jsou čtyři skupiny podle věku dětí od 4 do 18 let. V těchto skupinách jsem zpozorovala mnoho dětí, kterým lezení výrazně pomohlo. Některé děti předškolního věku mají velmi málo pohybu. Ve třídách mateřských škol nemají dostatek prostoru pro pohyb a velmi zřídka navštěvují tělocvičny. Proto si myslím, že jakákoliv pohybová činnost navíc dětem pomůže v jejich rozvoji.

Lezení je velmi dobrým příkladem pro rozvíjení pohybu. Děti lezou celým tělem, posilují a protahují svaly v celém těle a mohou rozvíjet různé pohybové schopnosti.

V praktické části připravím dotazník, ve kterém bych chtěla zjistit, zda-li učitelky v mateřské škole, v případě, že mají možnost, využívají s dětmi horolezeckou stěnu. Výzkumu se budou účastnit mateřské školy z Domažlic a okolí. Dále sestavím soubor lezeckých aktivit, které je možné uplatňovat na vnitřní i venkovní horolezecké stěně. Praktickou část zakončím kazuistikou dítěte ovlivněného pohybovými lezeckými schopnostmi.

Všechny obrázky uvedené v této práci, jsou mé vlastní fotografie.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce bude zjištění, jaké má učitel možnosti v mateřské škole v zařazení pohybových aktivit na lezecké stěně, a vytvoření souboru her.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Kazuistika dítěte ovlivněného pohybovými lezeckými aktivitami.
- Zjištění využití lezeckých stěn mateřskými školami na Domažlicku.
- Sepsání souboru aktivit, které je možné využít na lezecké stěně.

1.3 HYPOTÉZY

V bakalářské práci jsem si stanovila tyto hypotézy.

Předpokládám, že:

H₁: Učitelky v mateřské škole spíše nepovolují dětem využívání vnější horolezecké stěny.

H₂: Učitelky v mateřské škole ví, že lezení je pro děti zdraví prospěšné.

H₃: Žádná mateřská škola nevyužívá vnitřní horolezeckou stěnu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se nachází charakteristika dítěte předškolního věku a jeho vývoj v oblasti motorické, biologické, psychologické a sociální. Jsou zde popsány pohybové schopnosti, jejich klasifikace a rozvoj. Lezecké aktivity jsou rozděleny na vnitřní a venkovní a je zde popsána bezpečnost, která se musí na těchto stěnách dodržovat. V poslední kapitole teoretické části se propojuje lezení s dílčími vzdělávacími cíli z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV).

2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Předškolní období je od 3 do 6 až 7 let věku dítěte. Konec této fáze je určen především sociálně, kdy dítě nastupuje do základní školy. Konečný věk se může měnit v rozmezí jednoho nebo i více let (Vágnerová, 2005).

Průcha v Pedagogickém slovníku říká: *„Hlavní činností předškolního dítěte je hra. V tomto věkovém období dítě zprav. navštěvuje mateřskou školu, která je postupně připravuje na vstup do školy. Základem stále zůstává rodinná výchova, na které mateřská škola staví a která napomáhá dalšímu rozvoji dítěte“* (Průcha, 2013, s. 229).

2.1.1 VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období je pro dítě důležité, protože se intenzivně rozvíjí po všech stránkách: tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Dítě už je celkem samostatné, je aktivní a většinu podnětů si opatří samo vlastním úsilím a zvědavostí. Dítě používá různé nástroje a pomůcky denní potřeby či školní přípravy např. příbor nebo tužku a papír (Matějček, 2005).

Matějček (2005) uvádí, že od prvních básniček a písniček se rozvíjí i vývoj řeči a jazykové a komunikační schopnosti i přes to, že výslovnost ještě není úplně dokonalá, a jazykové a komunikační schopnosti. Narůstá slovní zásoba a řeč dítěte se stává srozumitelnější a složitější. Před vstupem do školy jsou u dítěte přítomny prakticky všechny formy větné skladby. Děti již dovedou vyjádřit svoje myšlenky.

Předškolní období je nazýváno obdobím hry. Hra předškolního dítěte je plná fantazie. V dětské společnosti se tak vytvářejí prosociální vlastnosti, jako je schopnost souhry a spolupráce a vznikají první přátelství. Ochuzeno je to dítě, které není v dětské společnosti, nebo které není schopno navázat kontakt s druhými (Matějček, 2005).

Dítě si poměrně lehce osvojuje hygienické, pracovní a společenské návyky v tom prostředí, ve kterém vyrůstá. V mateřské škole jsou tak vidět vývojové odchylky, které jsou způsobeny např. výchovným zanedbáním v rodině, psychickou deprivací, rodinnými konflikty či týráním (Matějček, 2005).

Ve shrnutí, toto období je u dítěte předškolního věku jedno z nejdůležitějších z hlediska tělesného a psychického vývoje. V tomto období se dbá nejen na tělesný vývoj a pohybové schopnosti dítěte, ale také na vývoj řeči. Kromě řeči využívají k vyjádření svých pocitů také neverbální komunikaci malbu nebo různé výtvary. Kolem třetího roku se dítě začíná socializovat a celkově se osamostatňovat např. při oblékání, hygieně nebo při jídle (Raabe, VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I., 2020) [online].

OBLAST MOTORICKÁ

Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím až šestým rokem, s možností pohybu a procvičování, a s podmínkami, které dítě pro rozvoj motorických schopností má. Zdokonaluje se pohybová koordinace, pohyby dítěte jsou přesnější, účelnější a plynulejší. Dítě je hbitější, dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity s rodiči nebo dospělými. Nejčastější činností dítěte pro rozvoj pohybu je v tomto období hra. Některé hry mohou obsahovat pravidla a právě hry s pravidly jsou často spojeny s pohybem jako např. hopsání, skákání, házení, seskakování z výšky nebo skoky v kombinaci s během (Ležalová, 2012). Dítěti předškolního věku je tedy potřeba umožnit pohyb. Dítě pohybové aktivity vyhledává. Kvalitnější pohyb dítěti umožňují biologické změny stavby těla. Motorický vývoj závisí nejen na struktuře dětského organismu, ale je také ovlivněn prostředím, které mu podněty k pohybu dává (domov, mateřská škola, hřiště, sportovní kroužky nebo vliv rodičů, učitelek i kamarádů).

Motorika se dělí na jemnou a hrubou. Právě v tomto období se nejprve rozvíjí hrubá motorika, do které patří celková pohyblivost dítěte, koordinace jeho pohybů nebo držení rovnováhy (Bursová, Rubáš, 2003).

Od 3 do 5 let se dítě naučí jít po schodech bez držení nahoru i dolů, je schopné poskakovat na jedné noze a vydržet na ní stát. Dokáže skákat snožmo a například chytit míč do ohnutých paží. Od 5 do 6 let se naučí například vyhazovat míč do výšky, vstát z lehu na zádech bez opory rukou (Metodický portál, Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky, 2020) [online].

Celková hybnost těla, tedy hrubá motorika, dále ovlivňuje rozvoj jemné motoriky, což je hybnost ruky a prstů. Rozvoj jemné motoriky je ovlivněn osifikací zápěstních kůstek, která bývá dokončena kolem 7 let. Do jemné motoriky zahrnujeme sebeobslužné dovednosti, pohyby prstů a obratnost prstů (Šulová, 2010).

Ve třech letech dítě dokáže chytit míč oběma rukama nebo jej hodit v určitém směru. Ve čtyřech pak dovede chytit malý míček a zapínat a rozepínat knoflíky. V pěti letech dítě chytá malé míčky s rukama nad hlavou, postupně se pak zdokonaluje a dokáže chytit míč jednou rukou a vyhozený míč. Již dokáže stříhat podle linie a samostatně se oblékat (Metodický portál, Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky, 2020) [online].

S motorikou souvisí i grafomotorika. Tu lze charakterizovat jako soubor psychomotorických činností, které jedinec vykonává při psaní. Při grafomotorice jde o úroveň grafického projevu dítěte, jakým způsobem drží kresebné pomůcky a jakým způsobem s nimi manipuluje, zda jsou ruka a prsty při kresbě uvolněné nebo křečovitě, jestli je kresba plynulá a také např. jak dítě u kresby sedí. Grafomotorika také souvisí s koordinací ruky a oka, jejíž zdokonalování umožňuje dítěti spontánní grafomotorický projev.

V tomto období se rozvíjí i dětská kresba, dítě ze začátku kreslí čáry či kolečka, která mají mnohoznačný význam. Kresba se postupně vyvíjí ke schopnosti dobře napodobit základní tvary, namalovat postavu člověka tzv. hlavonožce, až po obrázky s detaily a postavu, která je již velmi dobře zřetelná (Ležalová, 2012).

S rozvojem motoriky dochází i k nárůstu zkušeností dítěte a také i k rozvoji myšlení, paměti, řeči a fantazie. Vnímání dítěte je nepřesné, ale zlepšuje se pozornost, soustředěnost, a začíná se utvářet záměrná paměť (Šulová, 2010).

Bursová a Rubáš říkají: *„Pohybová činnost je dominantní nejen pro samotný tělesný a funkční vývoj dítěte, ale současně se promítá i do funkcí smyslových orgánů, poznávacích a rozhodovacích procesů myšlení, ovlivňuje rozvoj řeči a napomáhá vytvářet základní životní návyky“* (Bursová, Rubáš, 2003, s. 58). Pro dítě jsou vhodné nejen záměrné, systematické a cílevědomé pohybové aktivity v rodině, mateřské škole nebo v tělovýchovných institucích, ale také volná spontánní pohybová aktivita, díky které dítě rozvíjí a vytváří vlastní myšlenkové pochody a učí se propojovat konkrétní myšlení do konkrétního pohybu (Bursová, Rubáš, 2003).

OBLAST BIOLOGICKÁ

Pro předškolní věk jsou charakteristické výrazné změny tělesných proporcí dětí. Po tělesné stránce se dětské tělo vyvíjí velmi rychle, v průběhu prvního roku vzroste tělesná hmotnost přibližně o 10 kg, a do šestého roku se váha změní ještě přibližně dvakrát a to na 20 až 25 kg (Dvořáková, 2011). Tělesná výška dítěte se průměrně změní o cca. 5-10 cm ročně, v šesti letech by mělo měřit cca. 118 cm (Miklánková, 2009).

Ve třech letech jsou pro dítě typické krátké končetiny, hlava velká v poměru k tělu a kulovitý trup s vystouplým bříškem, kdy dítě nedokáže zatáhnout břišní stěnu (Dvořáková, 2011). Vystouplé břicho je z důvodu, že břišní a zádové svaly nejsou ještě dostatečně vyvinuty (Miklánková, 2009). Mezi čtvrtým a šestým rokem se začíná tělo měnit a vyvíjet, dochází k tzv. první vytáhlosti. Prodlužují se končetiny, trup ztrácí svou kulovitost a hlava se zdá v poměru k tělu menší. V tomto období nejsou kosti osifikovány a jsou tedy měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a vazy a kloubní pouzdra nejsou úplně zpevněná. Proto je u dětí možný vysoký rozsah v kloubech (Dvořáková, 2011). Kloub dítěte se liší stavbou, funkcí, tvarem i mohutností. Vzhledem k postupnému zpevňování kloubů se nedoporučuje nadměrné protahování nebo cvičení v podobě rozštěpů nebo „mostů“ (Miklánková, 2009).

V období první vytáhlosti se vyvíjejí především větší svalové skupiny, které dávají předpoklady pro rozvoj hrubé motoriky, a převažuje napětí v ohybačích, které se kolem šestého roku postupně vyrovnává. Při rychlém růstu může vznikat funkční disproporce, kdy se sval jeví jako méně funkční a ochablý (Dvořáková, 2011).

Dítě by nemělo být často fyzicky přetěžováno, v těchto případech pak dochází k deformitám kostry. Proto se v tomto období nedoporučují aktivity jako např. seskoky z výšky vyšší než je pas dítěte, visy nebo nošení těžkých břemen (Miklánková, 2009).

V předškolním věku se morfologie a funkce kardiovaskulárního systému vyznačuje řadou odlišností, jako např. postupně klesá klidová srdeční i dechová frekvence. Oběhová soustava je ve své činnosti nestálá, reakce na fyzickou námahu jsou intenzivnější, ale regenerace probíhá rychleji (Miklánková, 2009).

OBLAST PSYCHOLOGICKÁ

Psychika dítěte v předškolním věku je labilní z hlediska pozornosti a emocí. Dítě je egocentrické a spíše pozitivně naladěné. Všechna psychická hnutí jsou zřetelná, nejčastěji

se projevují pohybem jako je běhání nebo skákání. Okolo tří let se u dítěte rozvíjí sebeuvědomění, které je provázené například sebezprosazováním, vzdorovitým chováním nebo snahou po samostatnosti (Dvořáková, 2011). U předškolních dětí dochází k vychloubání, které je způsobeno nekritičností a přehnaným důrazem na sebe samu. To je typickým znakem nezralé dětské identity (Vágnerová, 2005).

Šestileté děti nemají ještě schopnost reálného sebehodnocení, mají tendenci se přeceňovat nebo nadhodnocovat své kompetence. Je pro ně důležitý průběh dané činnosti, nikoli její výsledek. Není proto vhodné zařazovat soutěživé činnosti. Je třeba podporovat individuální úroveň a zlepšování každého jedince (Dvořáková, 2011).

Podle Vágnerové (2005) o sobě dítě předškolního věku uvažuje a činí tak způsobem odpovídajícím jeho vývojové úrovni, kdy *„egocentrismus mu pomáhá potvrdit vlastní významnost a magičnost uvažování a snadnost zkreslení skutečnosti dítěte umožňuje zachovat si přijatelný obraz sebe sama. Ve fantazii může být kýmkoliv, může získat jakoukoli schopnost či vlastnost jinak zcela nedosažitelnou“* (Vágnerová, 2005, s. 226).

V tomto období si dítě nejprve hraje samo a jedná se tak o hru paralelní. V heterogenní skupině se mladší děti učí od starších dětí napodobováním nebo experimentováním. Během doby, kterou děti spolu stráví, dokážou starší děti postupně navázat kontakt ve hře, rozdělit si role, domluvit se na pravidlech hry nebo řešit konflikty (Dvořáková, 2011).

City dítěte jsou nejprve nestálé a krátkodobé, jejich projevy jsou často výrazné a nepřiměřené. Dítě dokáže rychle přejít ze smíchu do pláče a obráceně a city jsou také snadno ovlivnitelné. Postupně se city ustalují, jsou trvalejší a dítě se učí přiměřeně reagovat na podněty ve společnosti ostatních. Nově se objevují například pocity hanby, plachosti, nesmělosti. Rozvoj citů je ovlivněn celkovým rozumovým vývojem a také výchovou. V souvislosti s rozvojem citů sílí i vůle dítěte a dítě se postupně začíná ovládat v citových projevech.

Změny provází i paměť dítěte. Od mimovolného zapamatování se dostává na úroveň úmyslného zapamatování. Postupně se rozvíjí také rozsah paměti. Dítě si dovede zapamatovat a vybavovat mnohem více materiálu. Paměť se stává trvalejší. Dítě díky paměti získává nové zkušenosti a učí se.

Pro pohybové aktivity je také důležitý rozvoj prostorového vnímání. To se také v předškolním období rozvíjí a dítě se postupně dostává do vnímání třetího rozměru. V oblasti zrakového vnímání je z počátku typická nepřesnost a slabá ostrost vidění. Dítě mezi třetím a čtvrtým rokem například nerozpozná odstíny barev. Postupně se ale barevné vidění stává dokonalejším. Sluchové vnímání také více zdokonaluje, dítě lépe rozlišuje různé zvuky a to mu napomáhá ke správnému vývoji řeči.

Řeč dítěte se během předškolního období značně zdokonaluje. U tříletého dítěte je výslovnost většinou hodně nedokonalá, některé hlásky vyslovuje nepřesně nebo je nahrazuje jinými. Dítě často vede dlouhé monology. Ve třech letech již umí zrecitovat nějaké říkanky nebo zaspívat písničku, většinou velmi nedokonale. Během čtvrtého a pátého roku se řeč zdokonaluje a tzv. dětská patlavost mizí nejčastěji před začátkem školní docházky. V této době již umí pojmenovat barvy, podat jednoduchou definici známých věcí nebo odříkat číselnou řadu až do deseti. Rozsah a složitost větné skladby se zvětšují a objevují se souřadná i podřadná souvětí (Langmeier, Krejčíková, 2006).

Fantazie, v tomto věku, je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Děti tak mají tendenci občas přizpůsobit skutečnost svým přáním a potřebám (Vágnerová, 2005). Fantazií, která převládá nad představami, a emocemi se dítě nechává unášet při verbálním i neverbálním popisu nějaké události. Dochází tak k volnému popisu děje s upravenými nebo vymyšlenými pasážemi (Metodický portál, Charakteristika psychiky dítěte předškolního věku, 2020) [online].

OBLAST SOCIÁLNÍ

Sociální vývoj dítěte probíhá plynule od narození. Předškolní období poskytuje dítěti vztahy s různými skupinami jako např. s vrstevníky, s rodiči, s prarodiči, se širší rodinou, se sourozenci a s cizími dospělými (Ležalová, 2012). V tomto věku by dítě mělo mít možnost kontaktu se všemi těmito skupinami. Je to chápáno jako období přípravy na život ve společnosti (Vágnerová, 2005).

Uvnitř i vně rodiny dochází k osvojování sociálních rolí. Uvnitř rodiny dítě odporovává chování určitých rolí, které je pak uplatňováno a modifikováno mimo rodinu, nejčastěji ve skupině vrstevníků, nebo v předškolním zařízení. Nejčastěji se to projevuje u dvou až tříletého dítěte při hře s panenkou, která přebírá chování

odporované od matky. V předškolním věku je dítě schopno jmenovat několik svých rolí a tím dochází k formování vlastní identity (Ležalová, 2012).

Vágnerová (2005) říká: „*Základní způsoby sociálního chování si dítě osvojuje v rodině*“ (Vágnerová, 2005, s. 202). Dítě se v rodině naučí komunikovat, vnímat projevy jiných lidí a chápat je, vcítit se do nálady druhých nebo respektovat jejich potřeby. Naučí se také ovládat své emoce, uplatňovat své názory a přesvědčení, řešit konfliktní situace přijatelnými variantami atd. Dítě může mít v interakci s cizími lidmi problémy, pokud by si zafixovalo méně vhodné způsoby chování (Vágnerová, 2005).

Vágnerová uvádí standardní triádu oblastí, se kterými se dítě identifikuje. Patří mezi ně rodina, vrstevníci a mateřská škola. Rodina je pro dítě soukromé prostředí, které je pro něj zdrojem jistoty a bezpečí. Vrstevníci jsou rovnocenná skupina, ve které získává užitečné zkušenosti během postupného začleňování, a při němž dochází k potřebnému sociálnímu osamostatňování. V této skupině se mohou vytvářet rovnocenné vztahy, rozvíjí se zde prosociální způsoby chování či spolupráce. Mateřská škola je pro dítě první instituce, se kterou se setkává. Díky ní vstupuje dítě do společnosti jako samostatný jedinec. Dítě se v mateřské škole musí přizpůsobit požadavkům školy a tak si osvojit další sociální dovednost (Vágnerová, 2005).

2.1.2 POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pro děti předškolního věku je charakteristická vysoká potřeba pohybu, bez které nemůžou být. Pohyb rozvíjí dětské tělo a vnitřní orgány, napomáhá dítěti komunikovat a seznamovat se s okolním prostředím a s předměty. Pro dítě je pohyb zdrojem poznatků a prostředkem poznávání, díky čemuž získává mnohé dovednosti a kompetence důležité pro život (Dvořáková, 2011).

Prostřednictvím her děti poznávají okolí. Hry by měly být rozhodovány spravedlivě, v případě nespravedlivosti bývají reakce dětí emociálně vypjaté, a tak nemusí děti komunikovat nebo mohou hru sabotovat (Křištofič, 2006).

Pohybové dovednosti, které děti ať už spontánně nebo vědomě dělají, se dělí na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Mezi lokomoční patří plazení a lezení, chůze a běh a skoky. Jsou to činnosti, při kterých se přemísťuje tělo v prostoru. Mezi nelokomoční dovednosti řadíme ty, při kterých jsou změny poloh těla a pohyby částí těla na místě. Dítě při nich vnímá vlastní tělo, vytváří polohy, udržuje rovnováhu v různých polohách,

pohybuje jednotlivými částmi těla nebo zvládá polohy a pohyby těla s využitím náčiní. Při manipulačních dovednostech dítě ovládá předměty různými částmi těla, např. hází, chytá, kope nebo ovládá předmět jiným předmětem (raketa a míček) (Volfová, 2008).

Při pohybových činnostech je důležitá volná nabídka pomůcek k experimentaci a volné hře. V tomto případě pomůcky u dětí rozvíjí samostatnost, tvořivost a dodržování pravidel. Dalším prostředkem pro vzbuzení zájmu a pro respektování individuálních předpokladů jednotlivých dětí je nabídka činností v částečně nebo plně řízené činnosti. Častou metodou při realizaci pohybových činností je dramatizace. Ta motivuje děti k dané činnosti a podporuje jejich prožitek. V dramatizaci je časté propojení pohybu s říkadly, zpěvem a hudbou (Dvořáková, 2011).

Spontánní aktivity dětí v rozsahu, obsahu a intenzitě ovlivňuje především prostor, postoj učitelky nebo pomůcky, např. hračky, náčiní nebo nářadí. K přilákání všech dětí do hry při řízených nebo částečně řízených činnostech je zapotřebí mít dostatečnou zásobu her, motivací a podnětů (Dvořáková, 2011).

2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti lze jednoduše charakterizovat jako soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Jsou relativně stálé a k jejich změně je zapotřebí dlouhodobé tréninkové úsilí.

Bursová a Rubáš charakterizují pohybové schopnosti jako: „*Relativně samostatné integrované soubory vnitřních biologických vlastností jedince, které podmiňují vykonání motorické činnosti určitého charakteru*“ (Bursová, Rubáš, 2003, s. 23). Obecné pohybové schopnosti mohou ovlivnit výsledky různých motorických činností. Pohybové schopnosti jsou v každé motorické činnosti jednotlivě zastoupeny v určitém poměru, který je různý podle charakteru prováděných pohybů (Bursová, Rubáš, 2003).

Mezi základní pohybové schopnosti se řadí: síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Síla v tomto případě znamená schopnost působit proti vnějšímu odporu silou svalů. Rychlost je schopnost provádět krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji. Vytrvalost je schopnost konat motorické činnosti dlouhodobě, aniž by poklesla jejich intenzita. Obratnost je schopnost osvojení si nových pohybů a schopnost rychlé změny pohybových činností. Pohyblivost je schopnost provedení pohybů v potřebném rozsahu

nebo schopnost dosahovat maximálního kloubního rozsahu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil.

2.2.1 KLASIFIKACE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Dělení pohybových schopností není jednoznačné, nejčastěji jsou děleny na kondiční a koordinační schopnosti.

„Kondiční schopnosti jsou pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti výrazně závislé na metabolických procesech, na získávání a přenosu energie“ (Bursová, Rubáš, 2003, s. 24). Tyto schopnosti se dají relativně rychle zlepšit. Pokud nejsou pravidelně udržovány, jsou tak nestálé a jejich úroveň klesá. Mezi kondiční schopnosti řadíme silové, vytrvalostní a realizačně rychlostní schopnosti.

„Koordinační schopnosti jsou pohybové předpoklady jedince k motorické činnosti, které jsou dominantně ovlivněny centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu“ (Bursová, Rubáš, 2003, s. 24). Tyto schopnosti jsou stabilnější, ale je zapotřebí je delší dobu trénovat. Mezi koordinační schopnosti řadíme reakčně rychlostní, obratnostní, rytmické a pohyblivostní schopnosti a rovnováhu.

2.2.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

„Podle řady autorů jsou za hlavní pohybové schopnosti považovány schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní (flexibility) a obratnostní“ (Dvořáková, 2011, s. 82). Je důležité myslet na všestranný rozvoj dětí, proto je třeba v předškolním věku rozvíjet všechny tyto oblasti v přiměřené míře a neopomíjet žádnou z nich (Dvořáková, 2011).

ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Předpokladem každého pohybu je schopnost kontrakce (stahu) svalu. Pro možnost stát, chodit nebo vykonávat pohyby běžné denní potřeby je potřebná určitá svalová síla, která je nutná i v předškolním věku. V tomto věku jsou ale předpoklady pro rozvoj silových schopností omezené. Je třeba dávat přednost dynamickému zatěžování, kdy dochází ke střídání napětí a uvolnění, než statickému zatěžování, ve kterém dochází k výdrži ve svalové kontrakci. Preferuje se také celkové zatěžování než trénink jen některých svalových skupin (Dvořáková, 2011).

Podle Dvořákové mezi metody rozvoje pohybových schopností patří opakované dynamické zatěžování např. odrazy, výskoky, přitahy rukama na lezecké stěně nebo v lehu

na lavičce. Dále časté krátkodobé zatěžování, přiměřený počet opakování, střídavé zatěžování různých částí těla a optimální nabídka pomůcek a nářadí, které aktivují různé části těla (Dvořáková, 2011).

ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Vytrvalostní schopnosti si zakládají na možnosti setrvat v určité aktivitě po delší dobu s určitou intenzitou. Pro zdraví je důležitá schopnost vydržet v takové aktivitě, kdy se zatěžují svaly celého těla a tím i srdečně cévní a dýchací systém. V rozvoji vytrvalostních schopností dochází ke zvyšování funkčnosti orgánů pomocí pohybové aktivity, kterou můžeme pozorovat při spontánním pohybu dítěte (Dvořáková, 2011).

Zvyšováním vytrvalostní úrovně můžeme ovlivňovat všestranný rozvoj jedince a jeho zdravotně orientovanou zdatnost, můžeme ale i významně působit na jedince po psychické stránce (Bursová, Rubáš, 2003).

Je tedy vhodné dětem umožnit spontánní aktivitu s přirozeně kolísavou intenzitou, souvislou aktivitu se stálou nebo kolísavou intenzitou, souvislou aktivitu obsahující krátké odpočinky nebo aktivitu motivovanou, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu (Dvořáková, 2011).

Mezi činnosti takového charakteru patří dynamické pohybové činnosti a hry, např.: honičky, napodobování tempa nebo rychlosti hudebního nástroje, překážkové dráhy, atd. (Dvořáková, 2011).

ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Rychlostní schopnosti lze charakterizovat jako předpoklady jedince provést danou motorickou činnost na daný podnět v co nejkratším čase (Bursová, Rubáš, 2011). U dětí navštěvujících mateřskou školu dochází v těchto schopnostech k výraznému posunu. Na zvolené činnosti je zapotřebí mít dostatek času, protože tříleté děti reagují ještě pomalu. Naopak šestileté děti ve známých situacích reagují rychle. Díky dozrávání centrálního nervového systému dochází právě k tomuto posunu, kdy děti rychleji zpracovávají podněty a reagují na ně (Dvořáková, 2011).

Dvořáková řadí mezi metody rozvoje rychlostních schopností reakci na signál, nejčastěji sluchovou ale i zrakovou a taktilní, a opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím a s přestávkami pro odpočinek (Dvořáková, 2011).

ROZVOJ POHYBLIVOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Schopnost pohyblivosti určuje rozsah v kloubech. Dítě předškolního věku ještě nemá dokončený vývoj kloubů a má tak předpoklady pro vysokou flexibilitu přesahující fyziologickou mez. U těchto dětí nejde v mateřské škole o zvyšování kloubního rozsahu, nýbrž o udržení jejich základní pohyblivosti. Některé zkrácené svaly, u dětí předškolního věku, snižují pohyblivost některých kloubů, jako např. dítě má omezenou schopnost předklonu, což může negativně ovlivnit držení těla i průběh dalších pohybů. To způsobují zkrácené svaly zadní strany stehen a zkrácené svaly v oblasti bederní páteře (Dvořáková, 2011).

Omezená pohyblivost nespočívá v těchto případech v kloubech, ale ve zkrácení svalů, je důležité pro udržování pohyblivosti protahovat zkrácené svaly nebo svaly běžně se zkracující. Metodou protahování je zejména strečink, kdy dochází k pomalému protažení do vhodné polohy a vydržení v ní, s důrazem na výdech (Dvořáková, 2011).

ROZVOJ OBRATNOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Na konci předškolního věku dochází k dozrávání centrální nervové soustavy a s ní i schopnost řízení pohybu. V období od šesti do deseti let nastává období optimálních možností pro rozvoj obratnostních schopností a učení se novým dovednostem. Do obratnostních schopností patří schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnosti a orientace v prostoru. Děti v mateřské škole již zvládají dovednosti, které na těchto schopnostech závisejí (Dvořáková, 2011).

Mezi metody rozvoje obratnostních schopností zařazujeme: nápodobu, opakování, postup od jednoduchého ke složitějšímu, používání podpurných pomůcek (šikmá plocha) nebo pasivní manipulaci, kdy učitelka ovládá tělo dítěte, aby polohu nebo pohyb pochopilo (Dvořáková, 2011).

2.3 LEZECKÉ AKTIVITY

„Lezení patří k základnímu pohybovému fondu člověka. Lezení k vytyčené metě je příkladem komplexního pohybového úkolu. Čtyři ze šesti smyslů jsou stále v činnosti (zrak, hmat, sluch a smysl pro udržování rovnováhy) a spolupracují při překonávání měnící se situace za stálého působení sil přitažlivosti“ (Neuman a kol., 1999, s. 222). Pro děti je lezení překonávání rizika, které jim přináší prožitky vzrušení a dobrodružství. Je to pro ně pohyb přirozený, již v batolecím věku lezou děti po čtyřech.

2.3.1 VNITŘNÍ LEZECKÉ AKTIVITY

Mezi vnitřní lezecké aktivity můžeme zařadit hlavně boulderingové stěny a horolezecké stěny s jistěním. Dle mého názoru je pro děti předškolního věku lepší boulderingová stěna. Děti lezou do výšky, do které chtějí, mají pod sebou žíněnký (měkký dopadiště) a mohou si lézt, kde chtějí. Děti mají více možností se na stěně střídat z toho důvodu, že nemusí být jistěni lanem. Při lezení na nízkých stěnách se více hrají hry než na vysokých stěnách. Děti mají kolem stěny prostor, který se může právě k některým hrám využít. U vysokých stěn děti lezou do výšky, ze které mohou mít strach, nemusí důvěřovat lanu a sedacímu postroji a často se stává, že je celotělový postroj škrtí. Při tomto lezení musí děti lézt pouze nahoru, nemohou moc lézt do stran. Pro učitelku je toto více organizačně náročnější, protože může lézt pouze určitý počet dětí najednou, musí tedy ostatní děti zabavit jinou aktivitou.

Neuman a kolektiv píše: „*Ve školním lezení se bouldering nabízí jako jedna z forem výuky lezení. Je snadno kontrolovatelný, není potřeba jisticích pomůcek a do akce lze zapojit více žáků najednou. Bouldrovací stěny („bouldrovky“) se jeví pro výuku vhodnější než klasické vysoké stěny*“ (Neuman a kol., 1999, s. 275).

Pro správnou bezpečnost při lezení na boulderingové stěně, se musí dodržovat pravidla. Mezi ně patří, že žíněnký musí být po celé délce lezecké stěny, určí se směr lezení a maximální výška, do které lezci mohou lézt a to, že se lezci rozdělí do dvojic, kdy jeden z dvojice leze a druhý ho jistí s tím, že nohy lezce nesmí být výše než hlava jističe. Jistič by měl stát asi jeden metr od stěny a postupovat s lezcem tak, aby byl stále za jeho zády (Neuman a kol., 1999, s. 276). Dále se vyžaduje, aby lezci slézali a neskákali na zem. Lezci nikdy nelezou nad sebou. (Baláš, 2008).

Vnitřní velké stěny jsou vyšší než 4 metry a je nutné jistěni lanem. Školní stěny mají jednodušší profily, jsou položeny nebo kolmé, minimálně převíslé. Při tomto lezení musí mít děti oblečený sedací postroj (Vomáčko, 2008, s. 120). Děti si zvykají na výškovou expozici a získávají důvěru v lezecký a jisticí materiál (Neuman, 1999, s. 231).

Pro dodržování bezpečnosti je důležité, aby děti neběhaly pod stěnou a nešlapaly na lano. Stát by měly minimálně metr za jističem. Jistič by se měl soustředit pouze na jedno dítě, proto je dobré, když ostatní děti, které nelezou, mají jinou aktivitu s další učitelkou.



Obrázek 1: Vnitřní boulderingová stěna

2.3.2 VENKOVNÍ LEZECKÉ AKTIVITY

Mezi venkovní lezecké aktivity se řadí lezení na umělých stěnách a lanové překážky, které se nachází na dětských hřištích, venkovních sportovištích nebo se pro děti mohou vyrobit.

Na dětském hřišti jsou nejčastěji boulderingové stěny, které dosahují výšky maximálně 2,5 metru. Jsou určené hlavně dětem. Tyto stěny mohou být součástí systému prolézaček. Na této stěně se leze bez jištění lanem (Vomáčko, 2008, s. 120). Venkovní velké lezecké stěny jsou postaveny u sportovišť. Pro toto lezení je nutné jištění lanem. Lezení na těchto stěnách je stejné jako u vnitřního lezení na velkých stěnách.



Obrázek 2: Venkovní velká lezecká stěna

2.4 PROPOJENÍ LEZENÍ S DÍLČÍMI VZDĚLÁVACÍMI CÍLI V RVP PV

Při lezeckých aktivitách rozvíjí dítě nejen pohybové schopnosti jako takové, ale současně i např. předmatematické dovednosti, hrubou i jemnou motoriku, zrakové a sluchové vnímání i prostorovou orientaci. Nejvíce těchto schopností a dovedností se rozvíjí v oblastech Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a jeho společnost a Dítě a svět. Ke každému dílčímu cíli uvedu příklad činnosti spojený s horolezeckou stěnou.

DÍTĚ A JEHO TĚLO

Dítě při lezení posiluje a protahuje celé tělo. Na horolezecké stěně je velké množství chytů a stupů, které napomáhají dítěti při rozvoji a užívání smyslů jako je hmat a zrak. Děti rozvíjí koordinaci oka a ruky i oka a nohy. Rozvíjí jak fyzickou, tak i psychickou zdatnost, kdy například překonávají strach z výšky.

Mezi dílčí vzdělávací cíle, které učitel u dítěte podporuje v oblasti Dítě a jeho tělo, jsou:

- uvědomění si vlastního těla – Příklad: Dítě je v nějaké výšce (stačí i malá), kam se dostalo díky svým končetinám, své síle, své koordinaci.
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí – Příklad: Dítě hledá různé chyty a stupy, které chce použít, a vyhovují mu.
- rozvoj a užívání smyslů (zrak, hmat) – Příklad: Dítě se dívá na velikost nebo barvu chytů a současně je ohmatává a hledá takový, který bude pro úchop nejvhodnější.
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti – Příklad: Dítě překonává svůj strach z výšky i své fyzické schopnosti.

DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

Tato oblast zahrnuje tři podoblasti: Jazyk a řeč; Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace; Sebepojetí, city a vůle. U dětí při lezení podporujeme duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte. Rozvíjíme jejich řeč, poznávací procesy a funkce, jejich kreativitu a sebevyjádření.

Jazyk a řeč

- rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (výslovnosti, vytváření pojmů, mluvního projevu, vyjadřování) – Př. Dítě při lezení musí naslouchat, co má dělat, jak nebo po čem má lézt. Dítě vnímá i na stěně, když se mění směr nebo barva. V lezení je dětem dávaná možnost si samy vymyslet, co chtějí hrát nebo jak chtějí lézt (vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, atd.). U dětí se rozvíjí slovní zásoba, učí se nová slova vztahující se k lezení.
- osvojení si některých poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické) – Př. Dítě rozlišuje některé obrazné symboly a porozumí jejich významu – např. hra „Co se to tam schovává?“ nebo pokud je u chytu křížek, dítě nesmí chyt vzít, lezení zleva doprava, nahoru a dolů.

Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

- rozvoj tvořivosti (tvořivé myšlení, řešení problémů, tvořivého sebevyjádření) – Př. Děti si samy vymyslí hru a zorganizují si ji. Při lezení zprava i zleva najednou, řeší problémy při střetu, kdy se musí domluvit, jak se přelezou.
- posilování přirozených poznávacích citů (zvědavosti, zájmu, radosti z objevování) – Př. Hra „Co se to tam schovává?“
- osvojení si elementárních poznatků o znakových systémech a jejich funkci (abeceda, čísla) – Př. Hra „Kostka“.

Sebepojetí, city, vůle

- rozvoj schopnosti sebeovládání – Př. Dítě vyleze do takové výšky, která mu vyhovuje, ale dokáže také díky své vůli vylézt výše.
- rozvoj poznatků, schopností a dovedností umožňujících pocity, získané dojmy a prožitky vyjádřit – Př. Závěrečná reflexe

DÍTĚ A TEN DRUHÝ

V této oblasti se učitel snaží podporovat utváření vztahů mezi dětmi nebo mezi dospělými a dětmi. Podporují, posilují a obohacují jejich vzájemnou komunikaci a zajišťují

pohodu v těchto vztazích. Na lezecké stěně je důležité komunikovat s ostatními, ať už kvůli bezpečnosti v okolí stěny nebo při lezení samotném.

- seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému – Př. Nejenom, že děti musíme seznámit s pravidly na horolezecké stěně, ale také je upozornit, jak se mají chovat ve vztahu k druhým, např. nepereme se a nestrkáme se na stěně, nikomu neříkáme, že je pomalý nebo že mu to nejde, nehádáme se apod.
- vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.) – Př. Některé děti mohou být méně dobří na stěně než ostatní, proto je ostatní děti musí respektovat a přizpůsobit se jim např. lepší děti polezou pomaleji nebo se s dítětem domluví, že polezou před ním. Důležité je toto dítě neponižovat a neříkat mu, že je pomalé.
- rozvoj kooperativních dovedností – Př. Děti se při hrách domlouvají na pořadí, fandí si, nebo se snaží poradit ostatním.

DÍTĚ A SPOLEČNOST

V této sociálně-kulturní oblasti vede učitel dítě do společenství ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními. Učitel dítěti umožňuje aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí. V lezení se toto projevuje v bezpečnosti například při jištění nebo poznávání nové skupiny lidí – horolezců. Při lezení jsou děti součástí skupinové aktivity. Děti s učitelkou mohou připravit a realizovat sportovní akce spojené s lezením nebo lanovými překážkami.

- poznávání pravidel společenského soužití a jejich spoluvytváření v rámci přirozeného sociokulturního prostředí, porozumění základním projevům neverbální komunikace obvyklým v tomto prostředí – Př. V lezeckém prostředí jsou nastavená pravidla, která se musí dodržovat.
- rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí (spolupracovat, spolupodílet se), přináležet k tomuto společenství (ke třídě, k rodině, k ostatním dětem) a vnímat a přijímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané – Př. Účast dětí na lezeckých akcích.

- seznamování se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije – Př. Setkání dětí s horolezci a diskuze s nimi. Lezení se také může považovat za kulturu.

DÍTĚ A SVĚT

V této environmentální oblasti se učitel u dítěte snaží založit povědomí o okolním světě a jeho dění a o vlivu člověka na životní prostředí. Tuto oblast můžeme zařadit např. při vycházkách. V okolí mateřských škol můžeme najít skály, které neodmyslitelně k lezení patří, a u kterých můžeme pozorovat, co na nich roste, nebo co po nich leze. K tomu také patří to, jak by se člověk nebo lezec měl v přírodě chovat – nekřičet, neodhazovat odpadky apod.

- seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu – Př. Při vycházce ke skálám dodržujeme to, jak se správně chovat v přírodě.
- vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách – Př. Pozorování skal zblízka, pozorování mechů a živočichů. Můžeme si vyfotit, jak skála vypadala na jaře a jak na podzim a pozorovat změny.

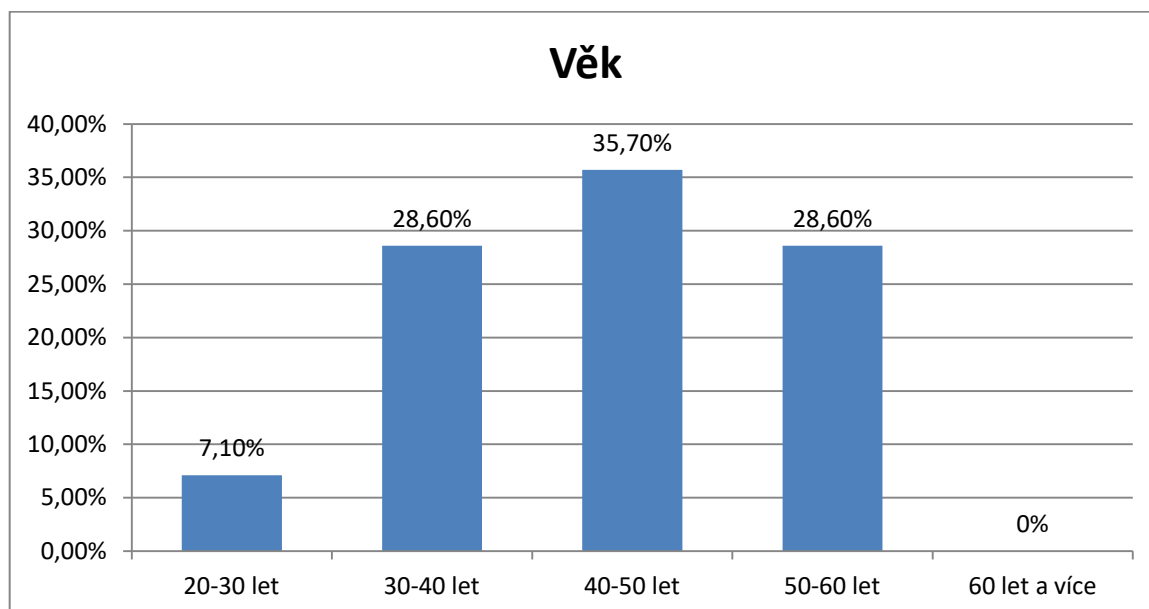
3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části je vyhodnocený dotazník o tom, jak mateřské školy využívají vnitřní i venkovní horolezecké stěny. Dotazník jsem zaslala do mateřských škol v Domažlickém okrese emailem s odkazem na online dotazník. V další části je vypracovaný soubor činností, které běžně využívám při vedení horolezeckého oddílu pro děti od 6 let a upravila jsem je tak, aby byly vhodné i pro děti předškolního věku. Činnosti jsem realizovala v minulých letech s dětmi od pěti let. K činnostem jsem pořídila fotografie pomůcek. V poslední části jsem sepsala kazuistiku dítěte ovlivněného pohybovými lezeckými aktivitami.

3.1 METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A VYHODNOCENÍ

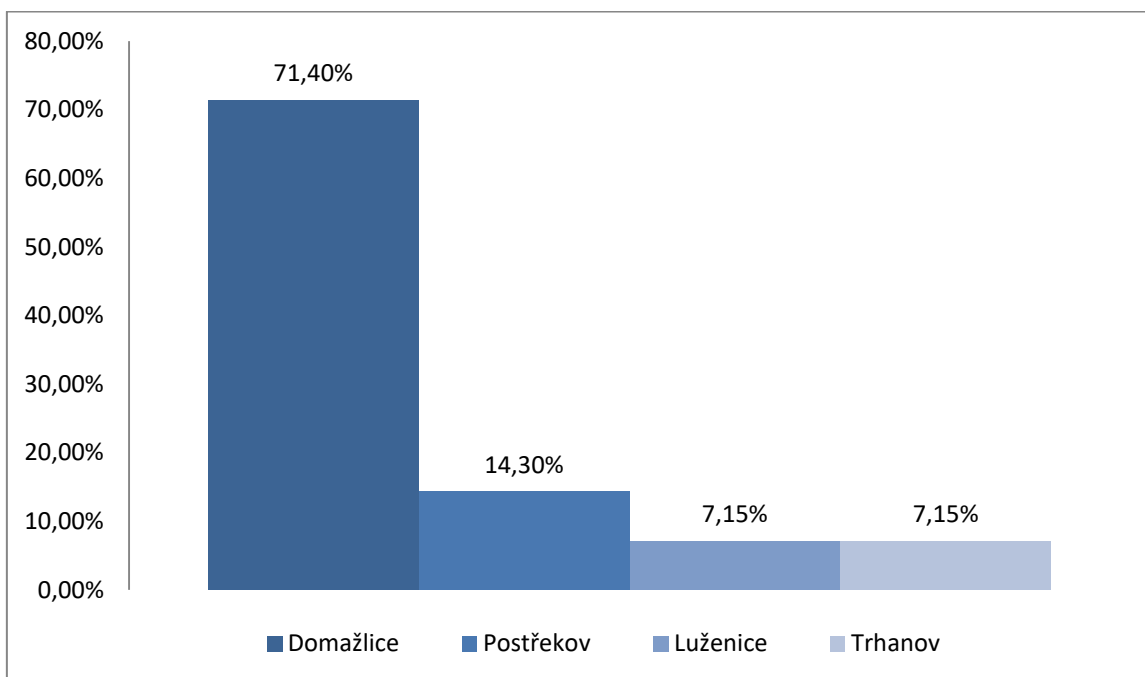
Dotazník ohledně využití stěn v Domažlickém okrese jsem vytvořila na internetové stránce, jejíž odkaz jsem rozeslala celkem do 26 mateřských škol v domažlickém okrese. Celkem se mi vrátilo 14 odpovědí přibližně z 10 mateřských škol. Otázky byly kladeny s již možnostmi odpovědí a některé byly otevřené k možnému vyjádření.

Otázka č. 1: Věk vyplňovatele



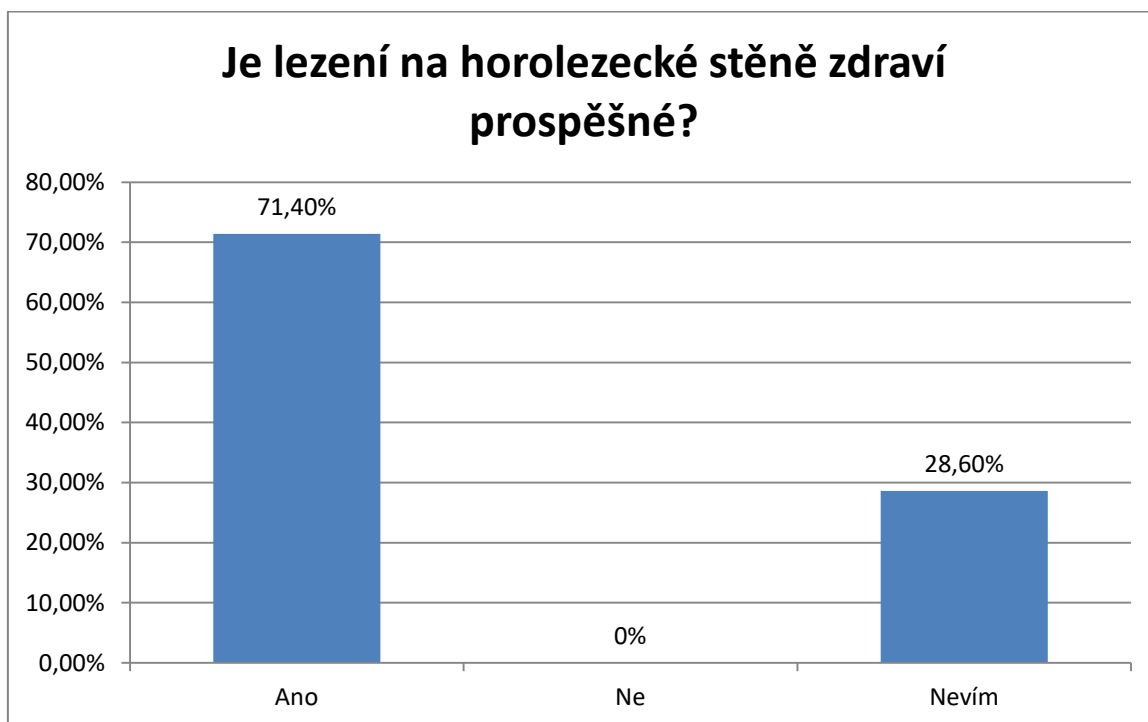
Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 1

Na dotazník mi odpovědělo pět učitelek ve věkové kategorii 40-50 let a po čtyřech učitelkách uvedly odpovědi 30-40 let a 50-60 let. Naopak u kategorie 60 let a více jsem nedostala žádnou odpověď.

Otázka č. 2: V jaké obci se nachází mateřská škola, ve které vyučujete?

Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 2

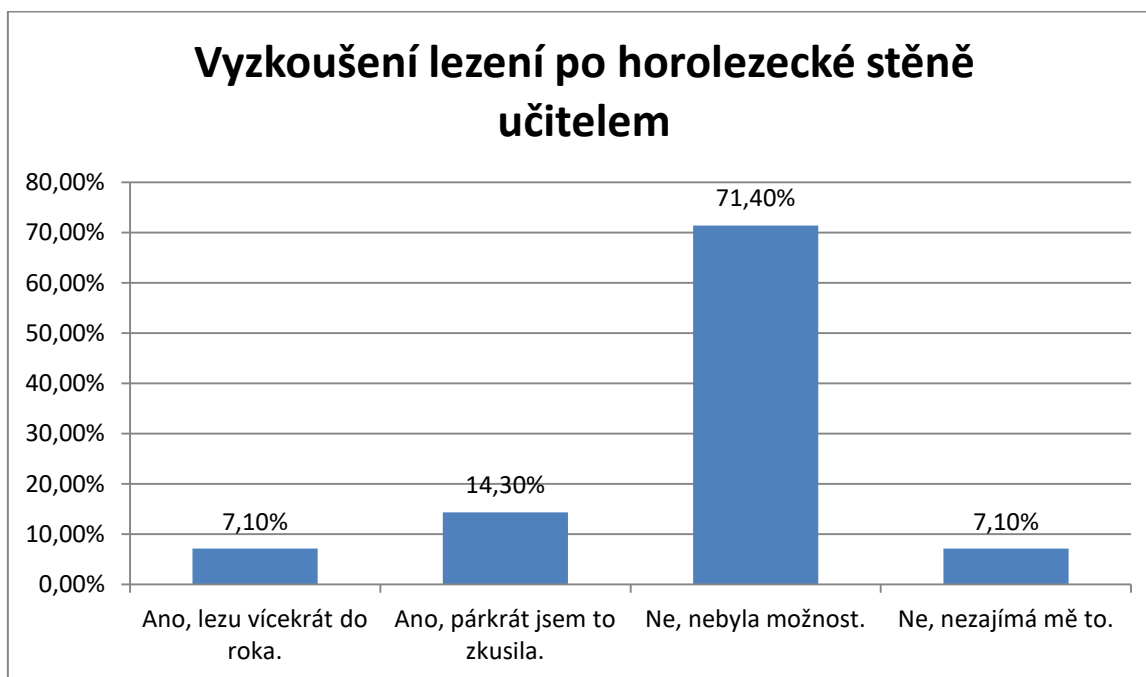
Na dotazník mi odpověděly učitelky mateřských škol v Domažlicích, Postřekově, Luženicích a Trhanově. Dotazník jsem odeslala například i do Horšovského Týna, Staňkova, Poběžovic, Mrákova, Meclova nebo na Českou Kubici a Babylon. Zjistila jsem ale, že většina mateřských škol na vesnicích nebo menších obcích, nemají žádnou možnost využití horolezecké stěny na zahradě nebo na hřištích, a jediná vnitřní horolezecká stěna se nachází v Domažlicích.

Otázka č. 3: Myslíte si, že lezení na horolezecké stěně je zdraví prospěšné?

Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 3

Celkem 12 dotazovaných učitelek si myslí, že lezení na horolezecké stěně je zdraví prospěšné, 2 dotazované neví a žádná učitelka si nemyslí, že lezení není zdraví prospěšné. Za tyto odpovědi jsem velmi ráda, protože jsem se bála, že některé učitelky budou tento druh sportu brát jako adrenalinový a tím i nebezpečný. Věřím, že za několik let si bude ještě více učitelek a možná i rodičů myslet, že lezení je zdraví prospěšné.

Otázka č. 4: Zkoušel/a jste už někdy lézt po horolezecké stěně?

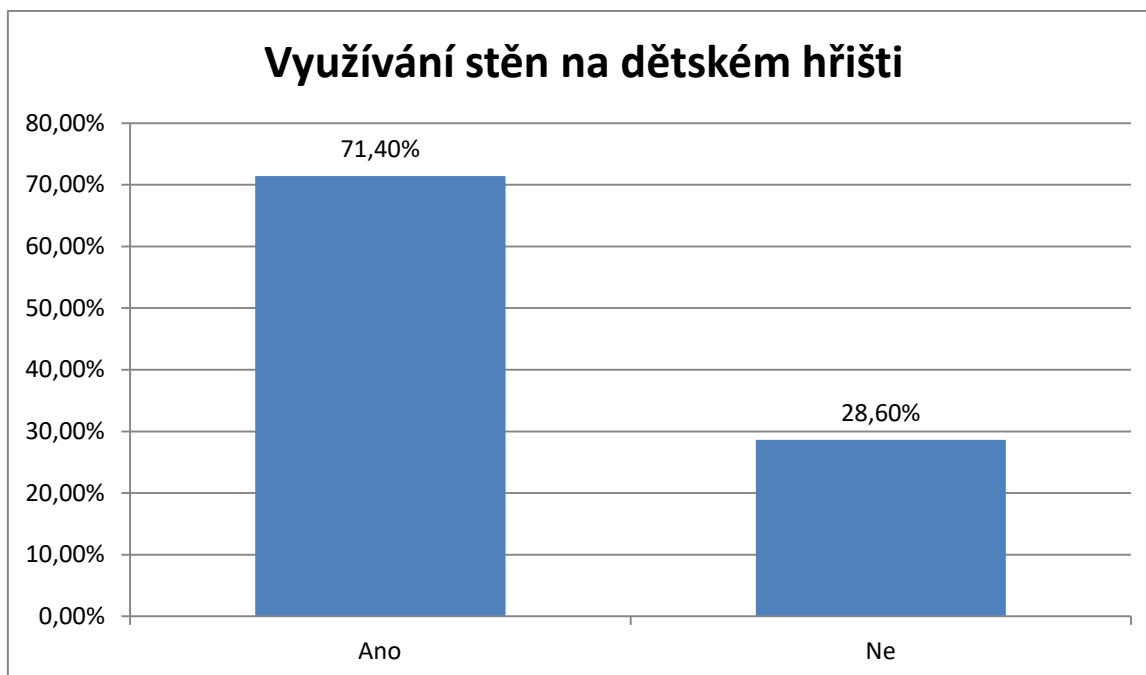


Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 4

Celkem 10 dotazovaných nikdy nezkoušela lézt po horolezecké stěně, protože neměla možnost. Celkem 3 učitelky alespoň párkrát vyzkoušely horolezeckou stěnu a z toho jedna leze častěji, a jedna učitelka neprojevila zájem o lezení.

Díky této otázce jsem zjistila, že několik učitelek by mělo zájem o to, vyzkoušet si horolezeckou stěnu. Proto bych ráda v budoucnu uspořádala kurz věnovaný učitelkám, k poznání a možnosti využití horolezecké stěny s předškolními dětmi.

Otázka č. 5: Dovolujete dětem na dětském hřišti využívat horolezeckou stěnu?



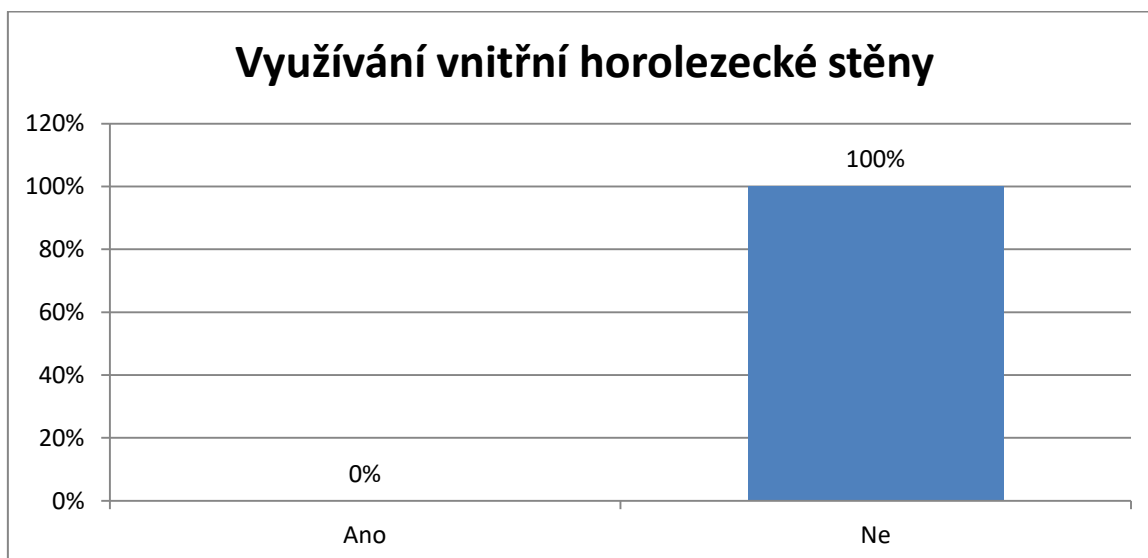
Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 5

10 dotazovaných odpovědělo, že dovoluje dětem využívat stěnu, zbylé 4 dotazované to nepovolují nebo nemají možnost využití. Z těchto odpovědí jsem mile překvapená, protože moje domněnka byla, že velmi malé procento učitelek využívá horolezeckou stěnu na hřištích. Moje domněnka byla kvůli tomu, že když jsem viděla jakoukoliv mateřskou školu na dětském hřišti, vždy byla horolezecká stěna prázdná.

Otázka č. 6: Pokud jste v předchozí otázce odpověděla „ne“, z jakého důvodu ji nevyžíváte?

Nejčastější odpověď na tuto otázku byla: „Z bezpečnostních důvodů.“ Myslím si, že pokud by učitelky alespoň trochu znaly lezení, poznaly by, že když se dodržují nastavená pravidla, není to pro děti nebezpečné.

Jedna dotazovaná nemůže využívat horolezeckou stěnu, protože ji v mateřské škole nebo v obci nemají.

Otázka č. 7: Navštěvujete s dětmi nějakou vnitřní horolezeckou stěnu?

Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 7

V domažlickém okrese je pouze jedna vnitřní horolezecká stěna a tu bohužel žádná mateřská škola nenavštěvuje. Při otázce: „Z jakého důvodu horolezeckou stěnu nenavštěvujete?“, byla většina odpovědí, že nedostaly žádnou nabídku. V příštím školním roce bych toto chtěla změnit a jako členka horolezeckého oddílu v Domažlicích bych tuto možnost chtěla v mateřských školách nabídnout.

Otázka č. 8: Pokud jste v předchozí otázce odpověděla „ano“, jak často stěnu navštěvujete?

Horolezeckou stěnu žádná MŠ nenavštěvuje.

Otázka č. 9: Děkuji Vám za vyplnění dotazníku a zde máte možnost mi zanechat nějakou zprávu.

V této otevřené otázce jsem dostala převážně pozitivní komentáře. Některé učitelky u této otázky vyjádřily zájem o horolezeckou stěnu, ať už jako vybavení na zahradu či mimoškolní aktivitu. Taktéž se mnou souhlasily, že by děti měly mít častěji možnost rozvíjet svoji obratnost. Jedna dotazující dříve horolezeckou stěnu s dětmi navštěvovala, již ale nemá možnost ji využívat, protože ji v obci nemají. Našla se i jedna zpráva, která zněla: „Hodně štěstí. Horolezecké stěny nejsou tím, co dětem chybí v tomto věkovém období.“ Tato zpráva mě velmi překvapila, protože si myslím, že právě pohyb je to, co dětem v MŠ chybí. Myslím si, že na dostatečný pohyb nejsou třídy v MŠ dostatečně velké a tělocvičny se navštěvují minimálně.

3.2 LEZECKÉ AKTIVITY (VNITŘNÍ)

Některé z těchto aktivit jsem již realizovala v minulých letech převážně s dětmi od čtyř let. Ostatní aktivity jsem nově zařadila do mého souboru aktivit a v příštím roce je budu realizovat. Všechny pomůcky jsem si vyrobila sama.

BRÁNA

Do dírek ve stěně zasuneme tyčky, vždy 2 nad sebou s mezerou přibližně 5 dírek. Děti prolézají skrz tyčky a snaží se, aby žádná z nich nepadla. Postupně dráhu můžeme stěžovat, že dáme tyčky blíže k sobě.

Časová organizace: 10 minut

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: cca. 6 dětí

Pomůcky: tyčky

Cíl: rozvoj hrubé motoriky a orientace v prostoru, rozvoj lezeckých a silových schopností a rozvoj rovnováhy

Reflexe: Děti prolézání bránou bavilo, ale setkala jsem se s tím, že některé děti se bály překročit tyčku. V této fázi je dobré tyčku odebrat a nechat děti pouze podlézt jednu horní tyčku. Pro děti bylo těžší přelézt tyčku než ji podlézt. Proto je dobré dětem nejprve připravit tyčky, které je budou omezovat shora, poté jen zdola a nakonec dohromady.



Obrázek 3: Pomůcka - Tyčky

CO SE TO TAM SCHOVÁVÁ?

K jednomu chytu, který je výše, namalujeme nebo dáme kartičku s obrázkem. Děti k danému chytu vylezou a zapamatují si obrázek na kartičce. Ten po dolezení namalují na svůj papír nebo to pošeptají učitelce.

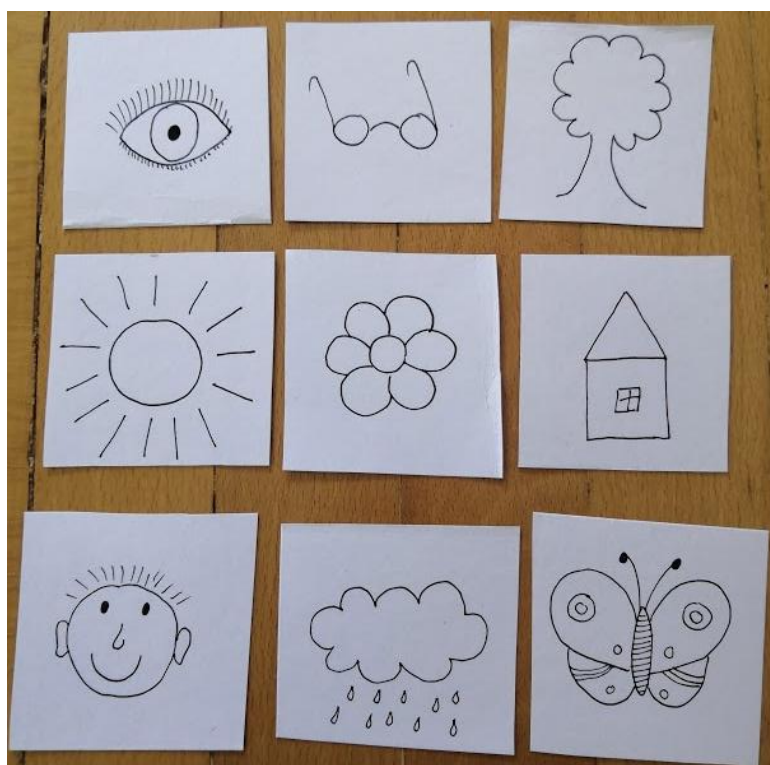
Časová organizace: 10 minut

Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: max. 6 dětí

Pomůcky: kartičky s obrázky

Cíl: rozvoj prostorové orientace, rozvoj lezeckých schopností, rozvíjení paměti



Obrázek 4: Pomůcka – Kartičky s obrázky

ČÁP ZTRATIL ČEPIČKU

Děti si nalezou na stěnu a vedoucí hry říká básničku: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“ a řekne nějakou barvu. Po přestávce si děti mohou vyměnit místa. Děti si mohou barvy říkat samy, když visí na stěně. Postupně každý řekne jednu barvu. Pro starší děti je těžší hra Twister (viz níže).

Časová organizace: 2-3 minuty

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: max. 8 dětí

Cíl: rozvoj poznávání barev, rozvoj silových schopností a vytrvalostních schopností

Reflexe: Tuto hru s dětmi hraji velmi často, jediný problém je, pokud je mnoho dětí, trvá déle je zkontrolovat. Stalo se také, že se děti dohadovaly, kdo bude v rohu stěny. V některých případech jsem pak roh stěny nepovolila.

KOSTKA

Dítě hodí kostkou a musí dolézt na chyt, který je označený číslem/barvou/obrázkem, které padlo na kostce. Pro děti školního věku je obměna hry taková, že se rozdělí na dvě skupiny a pokládají fáborky na chyt označený číslem, které padlo na kostce, a střídají se. Vyhrává družstvo, které jako první mají na všech chytech fáborku.

Časová organizace: 5-10 minut

Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: 5 dětí (možné i více)/2 skupiny po 3-4 dětech

Pomůcky: kostka, fáborky

Cíl: rozvoj předmatematických dovedností – čísla, barvy, rozvíjení prostorové orientace, spolupráce s ostatními

Reflexe: Hru jsem hrála pouze se staršími dětmi formou soutěže, kdy dva týmy proti sobě soutěžily. Starší děti velmi rády házely s velkou kostkou, proto je celá hra bavila. U mladších dětí věřím, že to bude podobné, v menším počtu bych je nechala pouze samostatně si lézt na chyt označený tím číslem, které padlo na kostce.



Obrázek 5: Pomůcka – Kostka a fáborky

LISTOPAD

Na horolezeckou stěnu umístíme buď za chyty nebo lepenkou barevné papírové listy. Děti polezou po stěně a budou sbírat tyto listy. Každý může vzít pouze jeden list a dát ho učitelce. Při hře můžeme každému dítěti říci, jakou barvu listu má přinést.

Časová organizace: 10 minut

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 5-6 dětí

Pomůcky: papírové barevné listy

Cíl: rozvoj lezeckých a silových schopností, poznávání barev, poznávání listů z jakého stromu jsou (pro starší děti)

OZNAČENÁ ÚZEMÍ

Na stěnu navěsíme obruče tak, aby přiléhaly ke stěně. V této hře jsou dvě varianty. První varianta je, že děti na území vyznačené obručí nesmí sáhnout, leze se pouze okolo obručí a nesmí se tak dotknout žádného chytu, který se nachází v obruči. Druhá varianta je spíše pro starší děti, protože je náročnější. Pravidla hry jsou opačná, leze se tedy pouze po chyttech, které jsou v obruči. Stupy si mohou vzít, které chtějí.

Časová organizace: 10 minut

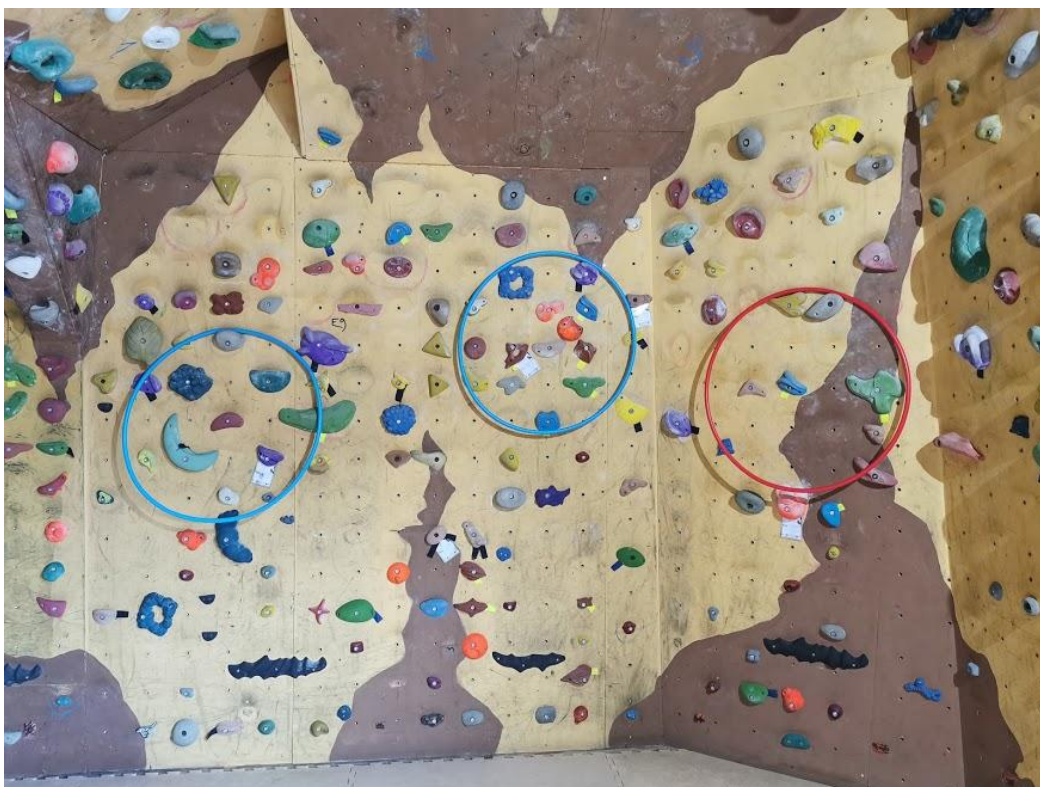
Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: 5-6 dětí

Pomůcky: obruče

Cíl: rozvoj lezeckých a silových schopností, orientace v prostoru

Reflexe: Děti hru zvládají, je to pro ně ztížení klasického lezení. Některé obruče dávám do míst, kam děti moc nelezou, další dávám tak, abych jim odebrala alespoň jeden dobrý chyt a ony se snažily najít chyt jiný. Děti tuto hru zvládají, jelikož máme na stěně plno pozitivních chytů. Starším dětem to připravuji těžší, aby chytaly více ty chyty, které méně používají. Tato hra se dá spojit i s prolézáním obručí nebo s tyčkami ze hry „Brána“.



Obrázek 6: Pomůcka - Obruče přilehlé ke stěně

PROBRUČ – Prolézání obručí

Název hry je zkráceně činnost, kterou děti budou na stěně vykonávat. Na stěnu pověsíme obruče tak, aby byly do prostoru, a děti se jimi budou snažit prolézt, aniž by se jich dotknuly nebo je shodily. Pokud by jim to nešlo, obruč jim můžeme pevně přidršet u stěny. Děti lezou postupně, je lepší, pokud je dětí na stěně méně, abychom se jim mohli více věnovat při prolézání obruče.

Časová organizace: 10 minut

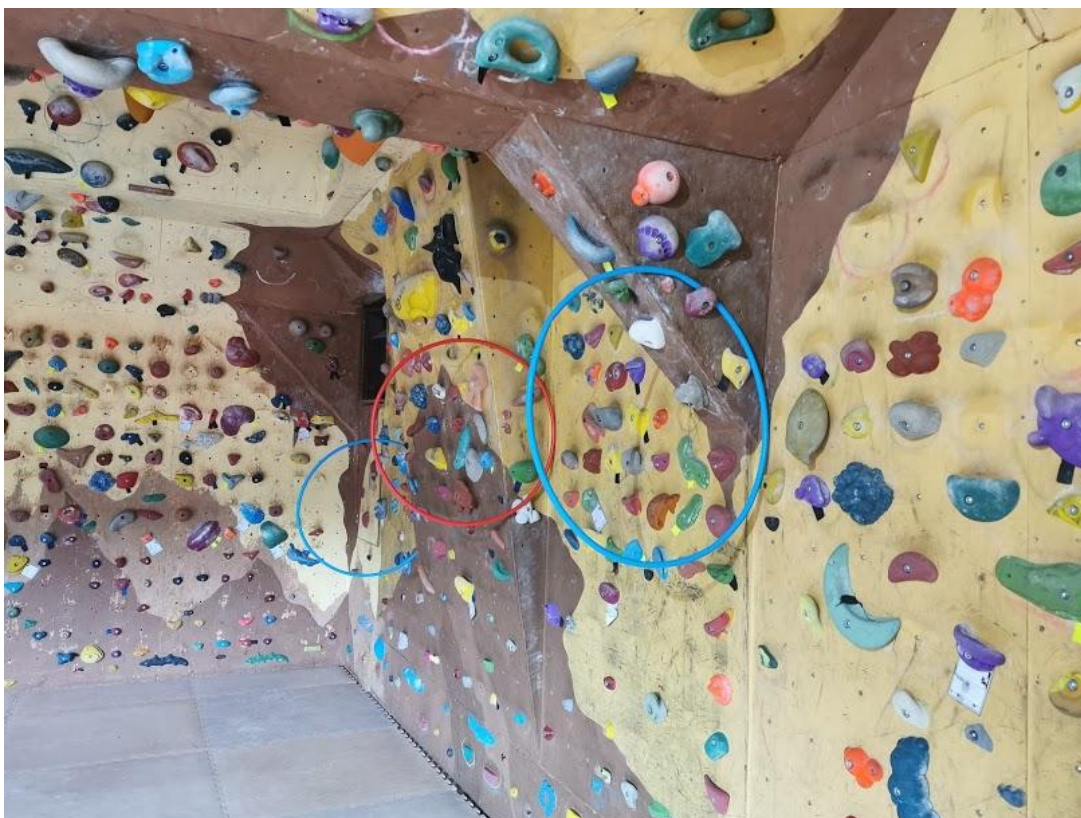
Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: 3 děti

Pomůcky: obruče

Cíl: rozvoj lezeckých a silových schopností, rozvoj smyslových schopností (nedotknout se obruče), rozvoj koordinace oko – ruka, oko – noha (při prolézání obruče)

Reflexe: Menší děti, které se nebojí, nemají problém kruh prolézt. Problém nastává u starších dětí, které říkají, že se tam nevejdou. Menším dětem je lepší kruh přidršet, protože se ho častěji dotýkají.



Obrázek 7: Pomůcka - Obruče v prostoru

TREF SE!

Uprostřed stěny se připraví bedna s míčky a cca. 2 metry od ní se dají 2 koše. Děti rozdělíme do dvou skupin a každá leze z jedné strany, dokud nedolezou ke krabici. Ve visu na stěně si vezmou jeden míček a pokusí se strefit do koše. Obměna hry může být s kuželkami, kdy dítě pošle míček směrem ke kuželkám a snaží se jich co nejvíce shodit. Pokud by dětem nešlo házet míček ve visu, mohou ze stěny slézt a házet ze stoje.

Časová organizace: 10 minut

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 8 dětí

Pomůcky: krabice s míčky, 2 koše/2 krabice

Cíl: rozvoj lezeckých a silových schopností, rozvoj schopnosti házet na cíl

TWISTER

Twister je ztížená verze hry „Čáp ztratil čepičku“. Děti si vylezou na stěnu, na jakékoliv místo. Učitelka pak říká, kterou nohou nebo rukou mají sáhnout, na jaký chyt. Může k tomu využít točící šipku, která ukáže barvu a končetinu. Po 5 pokynech, si děti dají pauzu a poté mohou točení převzít ony a např. po dvou točcích se střídat.

Časová organizace: 5 minut

Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: max. 6 dětí

Pomůcky: točící šipky

Cíl: rozvoj pravolevé orientace, poznávání barev a rozvoj komunikace, rozvoj silových a vytrvalostních schopností

Reflexe: Hru jsem s dětmi hrála ještě bez pomůcky, předškolním dětem se ale musí dát více času, aby správně rozeznaly pravou a levou stranu. Proto je lepší mít při této hře méně dětí, protože je možné, že budou více chybovat právě v těchto stranách. Děti, které by nezvládaly pravou a levou stranu, můžeme pro nepoužít označení např. u okna a u stěny.



Obrázek 8: Pomůcka – Točící šipky

ŽÁBA A ŽIRAFKA

Dětem ukážeme dvě figury – žábu a žirafu. Když vedoucí hry řekne žába, děti ji udělají, poté se řekne žirafa a děti změní figuru. Můžeme párkrát zopakovat a v mezičase děti lezou dál, dokud je vedoucí hry nezastaví slovem žába.

Časová organizace: 5 minut

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: max. 8 dětí

Cíl: rozvoj představivosti (jak vypadá žába/žirafa), rozvoj lezeckých schopností

Reflexe: Děti velmi rychle pochopily, jak pozice mají vypadat. Tyto dvě pozice jsme si nejprve vyzkoušeli na zemi mimo stěnu a až poté postupně na stěně. Některé děti ale měly problém se co nejvíce na stěně vytáhnout.



Obrázek 9: Žába a žirafa

3.3 LEZECKÉ AKTIVITY (VENKOVNÍ)

Aktivity jsou vybrané přímo pro stěny nacházející se v Domažlicích na dětských hřištích. Na některých stěnách se mohou využít i hry viz Lezecké aktivity (Vnitřní), při kterých se nepotřebují pomůcky.

Dětské hřiště na sídlišti Šumava



Obrázek 10: Horolezecká stěna na dětském hřišti sídliště Šumava

Na tomto hřišti je velmi malá stěna, i přes to se dá využít alespoň pro tuto hru. Na tomto hřišti je dále možné využít žebřík, šplhací tyč nebo kroužky na ručkování.

KDO TAM DOLEZE?

Učitelka nebo dítě určí jeden chyt, na který budou muset ostatní dolézt. Při tom se učitelka může zeptat dětí např.: Kolik je tam žlutých chytů? Dotkni se všech.

Časová organizace: 2 minuty/1 dítě

Věk dětí: od 6 let

Počet dětí: 1 dítě – individuální, děti se střídají

Cíl: rozvoj předmatematických dovedností – určování barev, počítání, pravolevá orientace, rozvoj lezeckých schopností

Dětské hřiště „U okresu“

Obrázek 11: Horolezecká stěna na dětském hřišti „U okresu“

Na tomto hřišti je stěna oddělená od dalších prolézaček. Má tvar válce, děti mohou vylézt až nahoru, kde je místo pro stání. Vedle stěny se nachází provazová prolézačka.

OBLEZEŠ TO DOKOLA?

Tím, že má stěna tvar válce, můžeme děti zaúkolovat oblézt celou stěnu dokola. Určí se jeden začáteční chyt, na kterém budou začínat i končit, a určí se výška, do které mohou maximálně lézt. Při této činnosti může lézt více dětí najednou.

Časová organizace: 5 minut

Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: 4-5 dětí

Cíl: rozvoj prostorové orientace, rozvoj jemné i hrubé motoriky, rozvoj lezeckých a silových schopností

Dětské hřiště na sídlišti Palackého



Obrázek 12: Horolezecká stěna na dětském hřišti sídliště Palackého

Toto hřiště se nachází velmi blízko jedné z mateřských škol. Je zde dlouhá horolezecká stěna, vysoká cca. 2 metry s možností stoupnout si nahoře. Na hřišti se také nachází lanové překážky, které je možné s dětmi také využít. Při používání těchto překážek je ale důležité starat se o bezpečnost u každého dítěte zvlášť. Proto je vhodné brát děti na tyto překážky postupně po jednom.

UKAŽ MI KAM!

Děti lezou ve dvojicích, kdy jedno dítě leze a druhý mu ukazuje chyt, který má použít. Poté se vystřídají.

Časová organizace: 5 minut/dvojice

Věk dětí: od 5 let

Počet dětí: 4-6 dětí (max. 3 dvojice)

Cíl: rozvoj spolupráce s druhým, rozvoj orientace v prostoru, rozvoj hrubé i jemné motoriky, rozvoj lezeckých schopností

3.4 KAZUISTIKA DÍTĚTE

Osobní anamnéza

Dítě popisované v této kazuistice, se narodilo v roce 2011. Chlapec se narodil v termínu a matka neměla v průběhu těhotenství žádné komplikace. Nyní dochází do 2. třídy základní školy, měl roční odklad. Již třetím rokem navštěvuje cvičení dětí předškolního věku a prvním rokem navštěvuje baseball. Je introvert po otci, nemá rád velké skupiny lidí a není rád středem pozornosti. Rád hraje hry na počítači. Z biologického hlediska měl chlapec opožděný motorický vývoj, nyní je na tom mnohem lépe, se svými vrstevníky se snaží držet krok.

Rodinná anamnéza

Rodina dítěte je úplná, bydlí v rodinném domě na kraji města. Chlapec je jedináček, jeho otec má ještě jednoho syna z minulého manželství, se kterým se rodina nevidá. Otec i matka pracují. Rodina často chodí společně na procházky do přírody, syna učí na kole. Rodiče se synovi dostatečně věnují, učí se s ním nebo s ním tráví volný čas.

Současný stav

Chlapec nyní dochází již třetím rokem na cvičení předškolních dětí. Cvičení trvá jednu hodinu, v první polovině hodiny děti hrají pohybové hry, provádí zdravotní cviky a učí se básničky s pohybem. V druhé polovině cvičení děti mají možnost využít horolezeckou stěnu. Děti jsou rozděleny na dvě poloviny, kdy jedna leze a hraje hry na horolezecké stěně, a pro druhou část dětí je připravena různorodá překážková dráha nebo jiné aktivity. Děti se na stěně střídají, a pokud některé z dětí vyloženě nechce lézt na stěně, nenutí se do toho. Další děti pak mají možnost trávit i více času na stěně.

Po prvním roce navštěvování cvičení již byly vidět jeho pokroky. Na lezecké stěně se udržel déle, při pohybových hrách se lépe orientoval v prostoru a lépe komunikoval s učitelkou. Po roce a půl již dokázal přelézt celou stěnu bez pádu a chtěl trávit více času na stěně.

Nyní je chlapec ve skupině nejstarší, s mladšími dětmi si ale rozumí. Po třech letech je na něm vidět velké zlepšení v oblasti motorické a sociální. Lépe navazuje kontakt s dětmi a více rozumí zadanému úkolu. Po fyzické i psychické stránce mu toto cvičení velmi pomohlo, je více aktivní a zvládá i nepřítomnost matky na hodině. Po motorické stránce je patrný velký posun. Jeho pohyby jsou koordinovanější, přesnější, zvládá téměř totožně

napodobit různé cviky, velký pokrok je vidět i ve vytrvalosti a síle. A především, nebojí se, leze i na venkovní stěně do výšky a tento způsob pohybové aktivity ho baví.

Informace z této kazuistiky jsem získala na základě vlastního pozorování dítěte v průběhu konání aktivit, rozhovorem s matkou dítěte a s lektorkou lezeckého oddílu.

4 DISKUZE

Dotazník byl zaměřený na zjištění využití horolezeckých stěn mateřskými školami na Domažlicku. Celkem 26 mateřských škol mělo možnost tento dotazník vyplnit, ale pouze 10 škol tak učinilo. Z odpovědí v dotazníku vyplývá, že žádná mateřská škola nevyužívá vnitřní horolezeckou stěnu a více jak polovina učitelek dovoluje dětem využívat venkovní horolezeckou stěnu na dětských hřištích. Pouze malé procento učitelek si vyzkoušelo lezení.

Realizace většiny her na horolezecké stěně se uskutečnila v období od září 2017 do února 2020 při horolezeckém kroužku určeným dětem od 4 do 6 let a od 6 do 10 let ve Sportovním centru Rodeo. Ostatní nově přidané hry do souboru aktivit nemohli být zrealizovány a zdokumentovány z důvodu nařízení nouzového stavu v České republice. Lezecký kroužek věnovaný předškolním dětem probíhá jednou týdně po dobu jedné hodiny a navštěvuje ho 14 dětí s tím, že lezeckou stěnu využívá vždy jen polovina dětí. Pro starší trvá kroužek také jednu hodinu a dochází na něj přibližně 11 dětí.

Reflexe realizovaných aktivit je vždy napsaná v závěru hry. Během vysvětlování pravidel hry je důležité, aby si učitelka nebo instruktor dokázal udržet pozornost všech dětí a to např. motivací nebo nějakou pomůckou. Děti pak hra více zajímá a každé z dětí chce pomůcku co nejvíce využít.

Problémem využití venkovních horolezeckých stěn může být to, že pokud je třída heterogenní, některé z mladších dětí si to také bude chtít vyzkoušet. Poté by bylo dobré skupinu rozdělit, zjednodušit možné aktivity a zajistit zvýšený dohled na děti.

Ze sepsané kazuistiky vyplývá, že lezení je zdraví prospěšné a dokáže dětem pomoci zejména v oblasti motorické.

4.1 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

H₁: Učitelky v mateřské škole spíše nepovolují dětem využívání venkovní horolezecké stěny.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Z vyhodnocení odpovědí v dotazníku vyplývá, že větší procento učitelek dětem povoluje na dětských hřištích využívat horolezeckou stěnu.

H₂: Učitelky v mateřské škole ví, že lezení je pro děti zdraví prospěšné.

Tato hypotéza se potvrdila. Přes 70% učitelek si myslí, že lezení je zdraví prospěšné, zbylých necelých 30% neví, zda je lezení zdraví prospěšné.

H₃: Žádná mateřská škola nevyužívá vnitřní horolezeckou stěnu.

Tato hypotéza se potvrdila. Žádná mateřská škola nenavštěvuje vnitřní horolezeckou stěnu, z důvodu, že neobdržely žádnou nabídku.

5 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké má učitel možnosti v mateřské škole v zařazení pohybových aktivit na lezecké stěně, a vytvoření souboru her.

Z odpovědí v dotazníku jsem zjistila, že učitel v mateřské škole nemá příliš možnost zařadit pohybové aktivity na lezecké stěně. Je to z důvodu, že v mateřských školách ani na jejich zahradách se nenachází žádná stěna. Mají pouze možnost využít stěnu na veřejných dětských hřištích či ve sportovním centru. Bohužel ze sportovního centra nedostaly žádnou nabídku a tak je možnost využití stěn minimální. V budoucnu bych toto chtěla změnit, jako člen horolezeckého oddílu DoLez z. s. mám možnost navrhnout vytvoření kurzu pro děti z mateřské školy, který by probíhal v rámci řízené činnosti. Taktéž bych chtěla vytvořit kurz věnovaný učitelkám, ve kterém by získaly potřebné informace týkající se lezení a především zajištění bezpečnosti dětí i učitelek na horolezecké stěně a vyzkoušení si lezení.

Zásobník her vytvořený v této práci je čerpaný z vlastní praxe a z literatury či internetu. Soubor aktivit může pomoci jak instruktorům lezení, tak i učitelkám v MŠ i ZŠ nebo také rodičům, kteří s dětmi navštěvují horolezecké stěny. Plno her se dá upravit jak pro mladší děti, tak následně i pro starší, kteří také občas potřebují svůj lezecký trénink oživit.

Lezení je pro děti zábava, předškolní děti to ještě neberou jako trénink síly či vytrvalosti. Děti se tím učí barvy, čísla, pravolevou orientaci nebo rozvíjí schopnost spolupracovat a komunikovat s ostatními. Lezení podporuje správné držení těla a pomáhá dětem se vyvíjet v motorické oblasti. Rozvíjí tak např. sílu, vytrvalost, obratnost, flexibilitu apod.

Všechny obrázky uvedené v této práci jsou mé vlastní fotografie.

6 RESUMÉ

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké má učitel možnosti v mateřské škole v zařazení pohybových aktivit na lezecké stěně, a vytvoření souboru her.

V teoretické části se nachází charakteristika dítěte předškolního věku, jeho vývoj v oblasti motorické, biologické, psychologické a sociální a rozvoj pohybových schopností. Dále se tam nachází popis vnitřních a venkovních lezeckých aktivit a propojení lezení s dílčími vzdělávacími cíli Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

V praktické části je vyhodnocený dotazník, který byl poslán učitelkám do mateřských škol za účelem zjištění využívání horolezeckých stěn. Dále je sepsán soubor lezeckých aktivit vhodných pro děti. Každá aktivita obsahuje popis činnosti, časovou organizaci, věk a počet dětí, pomůcky a cíle. Některé činnosti jsou již realizované a obsahují závěrečnou reflexi. Na závěr je sepsaná kazuistika dítěte, které dochází na horolezecký kroužek.

Klíčová slova: předškolní dítě, horolezectví, lezecké aktivity, pohybové schopnosti

Summary

The aim of the bachelor's thesis was to find out what possibilities the teacher has in kindergarten in including physical activities on the climbing wall, and to create a set of games.

The theoretical part contains the characteristics of a preschool child, his progress in the field of motoric, biological, psychological and social aspect and the progress of motoric skills. There is also a description of indoor and outdoor climbing activities and the connection of climbing and partial educational of the Framework Educational Program for Preschool Education.

In the practical part, a questionnaire is evaluated, which was sent to kindergarten teachers in order to determine the use of climbing walls. There is also a set of climbing activities suitable for children. Each activity contains a description of the activity, time organization, age and number of children, aids and goals. Some activities are already implemented and contain a final reflection. Finally, a case report of a child who attends a climbing circle is written.

Keywords: preschool child, climbing, climbing activities, physical activities

SEZNAM LITERATURY

1. BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2272-6
2. BURSOVÁ, Marta a Karel RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2003. ISBN 80-7082-822-6
3. DVOŘÁKOVÁ, PH.D., doc. PhDr. Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6
4. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4
5. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0
6. LEŽALOVÁ, Renata, *Diagnostika školní zralosti*. Praha: Raabe, 2012. ISBN 978-80-87553-52-7
7. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6
8. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9
9. NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0
10. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9
11. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2016
12. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3
13. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
14. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4

15. VOMÁČKO, Ladislav a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Lezení na umělých stěnách*. 2., Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2174-3

Další internetové zdroje

1. Charakteristika psychiky dítěte předškolního věku – DIGIFOLIO. *Domů – DIGIFOLIO* [online]. [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12939>
2. Training: 16 Climbing Games – Climbing Magazine. *Climbing Magazine | Rock Climbing, Bouldering, Trad Climbing and Sport Climbing* [online]. Copyright © 2020 Cruz Bay Publishing, Inc., an Active Interest Media Company [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://www.climbing.com/skills/training-16-climbing-games/>
3. VÝVOJ DÍTĚTE OD 3 DO 6 LET – část I. | Raabe.cz. *Nakladatelství Dr. Josef Raabe | Raabe.cz* [online]. [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>
4. Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky – ČLÁNKY. *Domů – ČLÁNKY* [online]. [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/1266/VYVOJ-DITETE-V-NEKTERYCH-OBLASTECH-OD-NAROZENI-DO-ZAHAJENI-SKOLNI-DOCHAZKY.html/>

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Graf 1: Vyhodnocení otázky č. 1	21
Graf 2: Vyhodnocení otázky č. 2	22
Graf 3: Vyhodnocení otázky č. 3	23
Graf 4: Vyhodnocení otázky č. 4	24
Graf 5: Vyhodnocení otázky č. 5	25
Graf 6: Vyhodnocení otázky č. 7	26
Obrázek 1: Vnitřní boulderingová stěna.....	16
Obrázek 2: Venkovní velká lezecká stěna.....	16
Obrázek 3: Pomůcka - Tyčky.....	28
Obrázek 4: Pomůcka – Kartičky s obrázky	29
Obrázek 5: Pomůcka – Kostka a fáborky	30
Obrázek 6: Pomůcka - Obruče přilehlé ke stěně	32
Obrázek 7: Pomůcka - Obruče v prostoru	33
Obrázek 8: Pomůcka – Točící šipky.....	34
Obrázek 9: Žába a žirafa	35
Obrázek 10: Horolezecká stěna na dětském hřišti sídliště Šumava	36
Obrázek 11: Horolezecká stěna na dětském hřišti „U okresu“	37
Obrázek 12: Horolezecká stěna na dětském hřišti sídliště Palackého	38

PŘÍLOHY**Dotazník**

1. Věk
 - 20-30 let
 - 30-40 let
 - 40-50 let
 - 50-60 let
 - 60 let a více
2. V jaké obci se nachází mateřská škola, ve které vyučujete?
3. Myslíte si, že lezení na horolezecké stěně je zdraví prospěšné?
 - Ano
 - Nevím
 - Ne
4. Zkoušela jste už někdy lézt na horolezecké stěně?
 - Ano, lezu vícekrát do roka.
 - Ano, párkrát jsem to zkusila.
 - Ne, nebyla možnost.
 - Ne, nezajímá mě to.
5. Dovolujete dětem na dětském hřišti využívat horolezeckou stěnu?
 - Ano
 - Ne
6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděla „ne“, z jakého důvodu ji nevyužíváte?
7. Navštěvujete s dětmi nějakou vnitřní horolezeckou stěnu?
 - Ano
 - Ne
8. Pokud „ano“, jak často ji navštěvujete?
9. Děkuji Vám za vyplnění dotazníku a zde máte možnost mi zanechat nějakou zprávu.