Manipulace s míčem

Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Tyto pohybové dovednosti patří mezi širokou škálu dovedností základní motoriky, které na určité úrovni zvládne každý jedinec. Předpoklady pro zvládnutí těchto pohybových dovedností vznikají již v raném předškolním věku. Předchází jim manipulace s různými typy míčů a míčků čímž se rozvíjí jemná motorika, celková obratnost a to především z hlediska odhadu vzdálenosti, intenzity síly vložené do odhodu, pohybu předmětu a prostorové orientace. Většinou manipulujeme předměty rukama, ale pozitivní vzhledem k rozvoji koordinačních schopností celého těla je manipulovat předměty i nohama a ovládání předmětů i jinými částmi těla (hlavičkování nafukovacím míčem, balancování předmětů na různých částech těla – na hlavě, na koleně, na hřbetu ruky, na zádech apod.). Důležité je také ovládat předměty pomocí dalších pomůcek jako jsou pálky, rakety, tyče, hokejky…

Vývoj

Kolem 6. měsíce odeznívá uchopovací reflex a vyvíjejí se pohyby cílené. Ve 4. měsíci se vyvíjí úchop a opora o ruce. Postupně se uvolňují paže a sevření ruky. Rozvíjí se koordinace oka a pohyby ruky. Dítě začíná sledovat předměty a snaží se jich dotknout. Zvětšuje se rozsah pohybů celého těla a dítě dosahuje na předměty ve svém okolí, uchopuje, zvedá, přendává z ruky do ruky a v poloze na břiše může docházet k prvnímu koulení. Následuje koulení v sedě. Kolem roku uchopuje různě tvarované předměty a přendává si je z ruky do ruky. Z počátku nejistý úchop v dlani se vyvíjí v úchop prsty. Zlepšuje se spolupráce obou rukou. Postupně se zdokonaluje souhra pohybů celé paže, která je základem pro různé druhy hodů. Podle individuálních zvláštností a hlavně umožněných příležitostí si dítě postupně osvojuje házení horním obloukem, hod obouruč, hod obouruč trčením, střelbu na koš, chytání, odrážení a kopání. Nelze přesně specifikovat v kolika letech by mělo dítě umět házet, chytat a kopat, vždy záleží na jeho individuálních předpokladech a kvantitě a kvalitě vhodných podnětů z okolí. V předškolním věku se také vyvíjí koordinace ruky a oka, která je důležitá v pozdějším věku pro nácvik psaní.

Technika a metodika nácviku

Uchopení míče

Při uchopení míče oběma rukama míč svírají prsty a zároveň se opírají o dlaně, prsty jsou roztaženy, zápěstí je blíže u sebe a palce se skoro dotýkají. Ruce vytváří tzv. „košíček“ /obr.1/.

Koulení obouruč

Koulení obouruč vychází ze správného držení míče a plynulého vypuštění z ruky.

Chytání

Při chytání se natahují paže směrem k míči v optimální vzdálenosti vzhledem k velikosti (průměru) míče. Prsty jsou roztažené, palce směřují k sobě „košíček“. Nohy jsou mírně pokrčené a rozkročené. Při chycení míče se paže krčí a stahují míč před hrudník, čímž tlumí jeho rychlost. Průpravu začínáme ***uchopováním*** podávaných, koulejících se a padajících míčů či papírových koulí, smotaných ponožek, balónků aj. Pro lepší uchopení používáme např. plážové míče, molitanové míče nebo overbally. Vhodnou pohybovou aktivitou je ***chytání míče po odrazu ze země***. Děti si pouštějí míč z ruky na zem a chytají ho. Lehčí varianta tohoto cvičení je vypouštět míč z ruky v sedu, nebo kleku.

Vývojové znaky:

* chytání míče do náruče,
* chybně připravené paže pro přijetí míče při chytání,
	+ - skrčené paže,
		- příliš rozpažené do stran,
		- špatné postavení rukou,
* nestažení míče na hrudník při chytání,
* strach z míče.

Házení horním obloukem (malým míčkem)

Základní odhodové postavení je čelem do směru hodu. Pokud hází dítě pravou rukou, má levou nohu mírně přednoženou. Levá ruka (neodhodová) ukazuje do směru hodu zhruba pod úhlem 45°. Tím nám udává směr hodu, optimální úhel vzletu a k tomu ještě optimální místo vypuštění míčku z ruky /obr. 2./ a to je ve chvíli, kdy se potká odhodová ruka s rukou neodhodovou. Odhodová ruka svírá míček prsty a částí dlaně /obr.3/. Odhodová paže je pokrčena ve vzpažení, loket směřuje vpřed. Při hodu se paže napřahuje za tělo ve výši ramene. Při přenosu míčku vpřed se paže krčí, loket směřuje vpřed a ruka s míčkem prochází kolem hlavy. Následuje švih předloktí vzhůru ve směru hodu, zápěstí a poslední impuls při odhodu dávají míčku prsty. S dětmi provádíme hod z místa. Spojit rozběh s odhodovou fází je pro děti velice náročnou koordinační záležitostí. Ideální je vytvářet dětem podmínky pro házení např. hod přes vyšší překážku vede k včasnému vypuštění míčku z ruky.

Vývojové znaky:

* vypouštění míče z dlaně bez zapojení prstů,
* odhod bez zapojení zápěstí,
* špatné postavení nohou,
* nedostatečné zapažení při nápřahu,

Hod obouruč horem /autový hod/

Při tomto typu hodu vycházíme z úzkého stoje rozkročného, paže jsou ve vzpažení mírně pokrčeny, míč za hlavou. Při hodu jdou lokty vpřed, následuje švih předloktí a rukou s následným vypuštěním míče.

Hod trčením od prsou

Stojíme v úzkém stoji rozkročném, jedna noha je mírně vysunuta vpřed. Míč držíme v „košíčku“ přitažený na prsa. Odhod provedeme vytrčením paží vodorovně vpřed. V závěrečné fázi se aktivně zapojuje zápěstí i prsty.

Střelba na koš

Stojíme v úzkém stoji rozkročném a oproti hodu máme souhlasnou nohu (střílím-li pravou tak pravou) předsunutou mírně vpřed. Kolena jsou pokrčena. Míč sedí na konečcích prstů /obr.4/, není přilepen do dlaně, zápěstí je „zlomené vzad“ a loket směřuje do směru střely. Neodhodová ruka přidržuje míč z boku. Střelu zahajujeme prací dolních končetin, které se natahují, postupně se propíná trup a nakonec střelecká paže. Pohyb dokončuje práce zápěstí vpřed. Míč je vypuštěn z prstů.

Odrážení míče od země

Na míč působíme zaoblenou dlaní s roztaženými prsty. Ruka se chvíli pohybuje s míčem dolů (stlačuje ho).

Vývojový znak:

* odrážení míče od země napnutou rukou (dlaní).

Ovládání míčku jiným předmětem

Vzhledem k rozvoji koordinačních schopností zařazujeme do pohybových aktivit i ovládání míčku jiným předmětem. Začínáme přenášením pingpongového míčku na lžíci, později na pálce (balancování), postrkováním míčku (houbičky, kuličky apod.) vařečkou, následuje odrážení míčku tenisovou (softovou) raketou, pingpongovou pálkou.

Kopání

K základní manipulaci s míčem patří i kopy. Kopání ovlivňuje úroveň rovnovážných pohybových schopností. Mezi základní a při hře často používaná je přihrávka vnitřní stranou nohy. Nápřah kopající nohy a na něj navazující švih vychází z kyčle. Míč by měl ležet vedle stojné nohy. Během švihu se kopající noha vytáčí kolmo ke směru kopu, špičkou ven. Při kopu je kopající noha pokrčena a zpevněna. Míč zasahujeme střední částí vnitřní strany nohy. Po kopu ještě noha přechází v doprovodný pohyb, dokončuje pohyb ve směru kopu se stále vytočenou špičkou ven. Po dokončení doprovodného pohybu se váha těla přenáší na kopající nohu, paže po celou dobu kopu vykonávají doprovodné pohyby, které zajišťují dobrou stabilitu. Nácvik začínáme položením jedné nohy na míč a ve stoji na jedné noze pak míčem druhou nohou kutálejí. V sedu s pokrčenýma nohama zkusíme kutálet míč od jedné nohy ke druhé. To samé provedeme ve stoji. Pro děti je obtížné střídání nohou (zasáhnout míč, přenést váhu na nohu druhou, zpracovat míč a znovu ho poslat).

Vývojové znaky:

* nedostatečná rovnováha na jedné noze,
* kopání do míče špičkou nohy,
* míč leží před kopající nohou,
* kop je proveden jen nohou bez nápřahu dolní končetiny.

Při zdokonalování dovednosti s míčem používáme komplexní postup. Dětem při nácviku velice napomůže dobře provedená ukázka, spíše než dlouhé a nenázorné vysvětlování. V některých případech, jako je třeba chytání, využíváme metodu analyticko – syntetickou, kdy nacvičujeme nejprve postavení košíčku z rukou, nebo při kopání ukážeme postavení kopající nohy. Mějme však na paměti, že v tomto věkovém období je třeba nabídnout dětem velké množství pohybových aktivit různého charakteru a ne provádět cvičení s cílem perfektně se naučit jakoukoli techniku. V předškolním období má dítě vhodné předpoklady pro rozvoj koordinačních schopností. Čím více pohybových aktivit si v tomto období vyzkouší, tím více bude mít pohybových zkušeností. Tyto pohybové zkušenosti si ukládá do pohybové paměti a v dalších vývojových etapách je dokáže využívat při sportování, ale i v běžném životě. Základem učení jsou individuální experimentace a hry.

Řadu činností s míčem lze s dětmi provádět ***hromadnou formou***. ***V úvodní části*** cvičební jednotky mohou děti lézt po herně (tělocvičně) a ***koulet míč*** v prostoru ***různými částmi těla***, chodit v prostoru a ***odrážet míč o zem, vést míč nohou***, stejně tak jako zdolávat připravenou dráhu. Pokud zvládnou manipulaci s míčem za chůze přecházíme v klus, můžeme pomocí rytmických nástrojů či motivační hudby měnit tempo pohybu atd. ***V průpravné části*** zkoušíme a nacvičujeme jednotlivé dovednosti s míčem. ***V hlavní části*** cvičební jednotky můžeme zařadit práci s míčem například jako cvičení na stanovištích (koulení míče po lavičce, koulení míče vzhůru po lavičce zavěšené na žebřinách a jeho následovné chytání dole pod lavičkou, kopání, nebo střelba na cíl atd.), cvičení v družstvu (podávání míče nad hlavou, spodem mezi nohama, koulení mezi nohama a podávání nad hlavou aj.). ***V závěrečné části*** cvičební jednotky používáme zpravidla hry s míčem „ Na palečka a obra“, „Zaháněná“, „Kuny a veverky“ a pod. Velký prostor pro manipulaci a hry s míčem se nabízejí ***při pobytu venku*** (házení do dálky na cíl, kopání, zjednodušené varianty míčových her), mimo zmíněných aktivit lze nabídnout i manipulaci a vedení míčku s hokejkou atd. Hody lze nacvičovat a zdokonalovat i s využitím jiných předmětů než jsou různé druhy a velikosti míčů, například papírové a sněhové koule, šišky, kameny (s ohledem na bezpečnost), ale i smotané ponožky, houbičky na nádobí, drátěnky apod.

**Co to znamená pro práci učitelky v mateřské škole**

Do denního režimu cíleně zařazovat manipulaci s různými předměty.

Do cvičebních jednotek zařazovat pohybové aktivity podporující rozvoj manipulačních dovedností s míčem.

Umožnit dětem využívat míče, míčky a náčiní i při volné hře a pobytu venku.

Analyzovat pohybové projevy dítěte a vhodně ho motivovat k odpovídajícím činnostem.

Umožnit dětem využívat míče, míčky a náčiní i při volné hře a pobytu venku.

Využívat pohybových aktivit k rozvoji ostatních složek osobnosti dítěte.

**Literatura**

Dvořáková, H. (2011) Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe

DVOŘÁKOVÁ,H. Základní motorika. Praha: UK – Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8

BOROVÁ, B. TRPÍŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V.: Cvičíme s malými dětmi, Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

BOROVÁ, B.: Míče, míčky a hry s nimi. Praha: Portál, 2001. [ISBN 80-7178-538-5](http://cs.wikipedia.org/wiki/Speci%C3%A1ln%C3%AD%3AZdroje_knih/8071785385)

**ČINNOSTI A NÁMĚTY pro manipulaci s míči**

**Nákladní vlak**

Máme dvě krabice od banánů (dva vagonky). V jednom přivezl vlak náklad (různé míče), který je třeba přeložit do druhého vagónku.

Obměny:

Náklad můžeme překládat podle velikosti míčků od nejmenšího po největší, nebo naopak, nebo dle instrukcí vedoucího (nejdříve červený, žlutý, pěnový, nafukovací atd.)

Pozor na…

Dle věku a motorické úrovně dětí volíme množství a velikost překládaných míčků.

**Potkávaná**

Každé dítě má v ruce míček. Do rytmu hudby se děti pohybují po herně a při potkávání se míčky vzájemně dotknou.

Obměny:

Při potkávání se dotýkáme míčkem určené části těla. Při potkávání a vzájemném dotyku míčků si děti řeknou své jméno, nebo pocity jak se právě cítí, jak se jim líbilo představení v divadle atd.

Pozor na…

Je třeba vybrat vhodné tempo, aby se děti stihly pozdravit.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Dokáže dítě uchopit do jedné ruky různě velké míčky?

Dokáže míček přenést v jedné ruce?

Drží míček v prstech, nebo v celé dlani?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Pohybuje se koordinovaně a jistě v prostoru?

Pohybuje se rytmicky?

B.

Vyslovuje správně všechny hlásky?

C.

Pamatuje si zadání cvičení?

D.

Dokáže vyjádřit své pocity?

Přijímá pokyny?

E.

Vyhledává partnera pro hru a spolupracuje?

F.

Zachází šetrně s pomůckami?

**Na vláčky**

Děti vytvoří ve dvojici vláček, každý vláček má jeden overball, který si dají mezi sebe a nesmí ho přidržovat rukama. Vedoucí hry dává signály např. zelený praporek – jeď, červený praporek – stůj. Vláčky se dle signálu pohybují v prostoru. Komu overball upadne na zem, musí doběhnout do určeného rohu místnosti a vyjíždí z depa na novou jízdu.

Obměny:

Dle vyspělosti dětí vytváříme početnější vláčky ( tři vagónky, čtyři atd.), můžeme určit mezi kterými částmi těla se musí overball převážet ( mezi hrudníkem a hrudní části zad, rameno – rameno, záda – čelo atd.)

Pozor na…

Velikost hracího prostoru vzhledem k počtu dětí. Motivační hudba udává rychlost chůze, či běhu, kterým se děti mají pohybovat.

Všímejte si

… z hlediska manipulace

Dokáže dítě udržet míč různými částmi těla?

**Na semafor**

Po hrací ploše jsou rozmístěny míčky tří barev (červená, oranžová, zelená). Děti se pohybují do rytmu hudby, po přerušení hudby řekne vedoucí hry „SEMAFOR“ a každé dítě si ze země sebere jakýkoli míč. Poté vytvářejí semafor (trojice) dítě s červeným míčkem provede stoj rozkročný a vzpaží. Dítě s oranžovým míčkem si klekne a vzpaží a dítě se zeleným míčkem si sedne do tureckého sedu a míček drží nad hlavou.

Obměna:

Hrajeme na semafor pro chodce a máme jen dvě barvy (zelenou a červenou).

Pozor na…

Dle počtu dětí volíme variantu, aby někdo nezůstával sám.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Dokáže sebrat míč s jistotu?

Manipuluje s míčem jistě a obratně (nepadá mu z ruky…)?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Zvládne se pohybovat dynamicky po určitou dobu?

Zvládne se pohybovat v daném tempu?

B.

Má přiměřeně bohatou slovní zásobu a uplatňuje ji v rozhovoru?

C.

Vnímá míč pomocí dotykových vjemů?

Improvizuje a hledá náhradní řešení?

Rozlišuje vzájemnou polohu dvou objektů?

D.

Reaguje přiměřeně dané situaci?

Umí přijmout neúspěch?

E.

Respektuje vzájemné rozdílné schopnosti kamarádů?

F.

Projevuje ohleduplnost a zdvořilost vůči kamarádům?

**Ležící střelec**

Děti leží na břiše na zemi asi metr od stěny, na které je půl metru od země vyznačena čára. Loket odhodové paže mají položený na zemi ve směru hodu, v ruce drží míček. Odhazují míček na zeď a snaží se zasáhnout místo nad vyznačenou čárou.

Obměny:

Děti leží na břiše v řadě vedle sebe, loket odhodové paže na zemi a v ruce drží houbičku na nádobí. Vedoucí hry má přivázanou na provázku krabici od banánů a ve vzdálenosti cca půl metru od ležících dětí táhne krabici pomalu za sebou. Úkolem dětí je trefit houbičku do krabice. Děti jsou rozděleny do dvou družstev, přičemž každé družstvo má jinou barvu houbiček. Provádíme předcházející cvičení. Vyhrává družstvo, které má více houbiček v krabici.

Pozor na…

Dáváme pozor aby děti měly položený loket na zemi a při hodu pracovaly zápěstím, poslední impuls míčku, či houbičce dávají prsty.

Všímejte si

… z hlediska manipulace

Drží dítě předmět v ruce správně?

Pracuje při odhodu zápěstím?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**Na čápa**

Děti stojí ve dvojicích proti sobě a přihrávají si. Komu upadne míč stojí na jedné noze jako čáp.

Obměny:

Komu upadne míč stojí s nohama křížem, klečí apod.

Pozor na…

Je třeba zvolit optimální vzdálenost pro přihrávky.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Provádí přihrávku technicky správně?

**Na akrobata**

Děti stojí ve dvojicích proti sobě na balančních plochách a přihrávají si.

Obměny:

Na balanční ploše stojí jen jeden ze dvojice. Děti jsou ve skupině tři a jsou rozestavěny do trojúhelníku. Přihrávají si různými způsoby - autovým hodem, od prsou, o zem. Každé dítě stojící na balanční ploše má svůj míč a nadhazuje ho nad sebe a opět chytá, odráží míč od země apod.

**Přihrávkový čtverec**

Na herní ploše vytvoříme čtverec - do každého rohu položíme klobouček. Děti rozdělíme do čtyř družstev, přičemž u každého kloboučku stojí jedno družstvo v zástupu. Jedno z prvních dětí drží v ruce míč, přihraje ho prvnímu dítěti u kloboučku po jeho pravé straně. Po přihrávce běží ve směru přihrávky a zařadí se na konec družstva. To se opakuje stále dokola.

Obměny:

Cvičení provádíme se dvěma míči, přičemž na začátku drží v ruce míč děti z protilehlých rohů. Pokud jsou děti šikovné ztížíme cvičení tím, že dítě přihrává vpravo, ale běží do zástupu vlevo (pro děti předškolního věku náročná varianta).

Pozor na:

Správné provedení přihrávky. Správně zvolenou velikost míče – nejlépe overball.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Dodržuje správné provedení přihrávky?

Dodržuje správné provedení chytání (připraví si paže a ruce na chycení přihrávky, stáhne míč k hrudníku)?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Orientuje se v prostoru?

Dokáže se dynamicky pohybovat po delší dobu?

Odhadne směr a vzdálenost přihrávky?

Odhadne rychlost příchozí přihrávky?

B.

Dorozumí se verbálně i nonverbálně (používá gesta, udrží oční kontakt)?

C.

Pamatuje si postup řešení?

Uplatňuje postřeh a rychlost?

Rozlišuje vzájemnou polohu dvou objektů?

Orientuje se v řadě a v prostoru dle slovních instrukcí?

D.

Dokáže zhodnotit aktuální situaci a možnosti?

Umí se přizpůsobit změnám?

E.

Obrátí se na dospělého o pomoc a radu?

Komunikuje aktivně s druhými dětmi?

***Pohybové hry***

**Na obra a Palečka**

Děti utvoří kruh, obra představuje větší míč, Palečka míč malý. Obr se zlobí na Palečka a chce ho chytit. Děti si posílají po kruhu malý a za ním velký míč.

Obměny:

Míče si nemusíme podávat jen přímo z ruky do ruky, ale můžeme si je podávat v sedě skrčmo pod nohama, nebo v leže v předpažení a jiných možných pozicích. Míče si nemusíme jen podávat rukama, ale můžeme si je posílat po kruhu nohama pomocí kopání.

Pozor na…

Dle počtu dětí vytvoříme kruhy dva, aby děti dostaly míče do ruky co možná nejčastěji, je třeba ohlídat vhodné rozestupy mezi dětmi a pokud máme věkově smíšenou třídu, je ze začátku vhodné postavit vždy mezi starší děti dítě mladší.

**Na opičky**

Děti rozdělíme na dvě skupiny - červené a rezavé opičky. Každá skupina má svůj hrací prostor a mezi nimi vymezíme prostor – řeku cca 50 cm širokou. Každá skupina má stejný počet míčků, na povel zahájí bitvu a snaží se co nejvíce míčků přehodit na druhou stranu řeky. Hra končí slovy: „Stmívá se, opičky jdou spát“. Vítězí opičky na jejichž straně je méně míčků.

Obměny:

Míčky nepřehazujeme přes řeku, ale přes kopec (natáhneme šňůru, přes kterou musí opičky míček přehodit – mladším dětem na šňůru připevníme pomocí prádelních kolíčků prostěradlo, nebo deku, aby se lépe orientovaly- nad), nebo můžeme do druhého území koulet těžší míče. Také můžeme míče do druhého území kopat.

Pozor na…

Je třeba mít dostatečný počet míčků, aby bylo co nejvíce dětí aktivních.

**Na veverky a kuny**

Do středu hracího pole postavíme veverčí hnízdo (z dílů švédské bedny, položených laviček…) Dvě z dětí jsou kuny, vniknou do hnízda a vyhazují veverkám ven z hnízda zásoby na zimu (míčky), veverky se snaží jich co nejvíce vrátit zpět. Kuny vyhrávají pokud je více míčků venku z hnízda.

Obměny:

Veverky smí vracet míčky jen po jednom, veverky smí vrátit jen ten míček, který si podají, nebo přihrají minimálně dvě veverky. Kolem hnízda je vytyčen prostor kam veverky nesmějí a musí se do hnízda trefovat. Měníme způsoby hodu, spodním obloukem, horním obloukem…)

Pozor na…

Podle velikosti hracího prostoru a počtu dětí volíme optimální počet míčků a délku hry. Dle věku a pohybových schopností volíme různé varianty hry.

**Zaháněná obra**

Děti vytvoří dvě skupiny, každá skupina stojí v řadě na jednom konci hracího území a každý hráč má míč. Uprostřed hracího pole stojí jeden gymball. Hráči se snaží pomocí zásahů míčů zahnat gymball na soupeřovu stranu. Hra začíná a končí na povel vedoucího hry. Děti by se po sebrání míče měly vracet zpět na koncovou čáru odkud se vyhazuje.

Pozor na…

Velikost hracího pole, aby děti dokázaly dohodit na gymball, nebo aby pole naopak nebylo moc malé.

**Na zajíce**

Dle počtu dětí vytvoříme dvě skupiny – zajíce a myslivce. V hracím prostoru je vyznačen (obručí, švihadlem) zaječí pelíšek a naproti záhon s mrkví. Obě stanoviště jsou spojena cestou (paralelně položená švihadla), kterou musí zajíc proběhnout a přenést kartičku mrkve ze záhonku do pelíšku. Kolem cesty číhající myslivci a snaží se ulovit zajíce. Každý myslivec má jen jednu střelu (papírovou kouli, pěnový míček…). Neseli zajíc mrkev musí ji položit na zem a odhopká na kraj cesty. Zajíc, který donesl mrkev do pelíšku může jít pro další mrkev. Po zásahu posledního zajíce spočítáme mrkve v pelíšku a vyměníme role skupin.

**Dobývání hradu**

Hrají dvě stejně početná družstva. Ve středu hracího území postavíme hrad s věží (papírové roury, plechovky, molitanové kostky). Kolem hradu je vyznačeno hradní území, ve kterém se rozmístí obránci. Obránci se snaží pomocí koulí sestřelit věž, nesmějí však vstoupit do hradního území . Úkolem obránců je bránit věž a odkoulet všechny kole z hradního území. Hra končí pokud útočníci srazí věž, nebo po domluveném časovém limitu.

Pozor na…

dle vyspělosti hráčů pracujeme s počtem hráčů ve skupině a s velikostí hracího území. Měnit můžeme i míčky s kterými srážíme věž, či stavební materiál.

**Utíkej pryč, zasáhne tě míč**

Děti stojí v kruhu a podávají si míč. Říkají při tom říkačku:

Jedna dvě, míč už jde.

*Vezmi si jej holčičko,*

*Je to malé klubíčko.*

*Vezmi si jej kluku,*

*Natáhni tu ruku.*

*Tiše stůj – míč je tvůj!*

Ke komu dojde míč na slovo *tvůj*, jde do středu kruhu a říká:

*Utíkej pryč, zasáhne tě míč!*

Děti se rozutíkají a hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Poté bez návaznosti zda byl, nebo nebyl někdo zasažen začíná hra znovu.

Pozor na…

Při větším počtu dětí vytvoříme kruhy dva, aby mělo více dětí možnost stát se středovým hráčem . Záleží však na velikosti hracího území. Ideálně je vhodné hrát hru venku.

**Dětská házená**

V prostoru máme branku a vymezené brankoviště, hraje dvojice hráčů proti sobě. Brankář se pohybuje v brankovišti a brání bránu. Útočník střílí zpoza brankové čáry a snaží se vstřelit branku. Každý hráč má jen určitý počet střel. Po té se role vymění. Vítězí ten kdo nastřílí větší počet branek.

Obměna:

Hrajeme tu samou hru, jenže místo házení do míče kopeme.

Pozor na

Hrajeme při menším počtu dětí, nebo při cvičení na stanovištích, vzhledem k aktivnímu využití času.

Všímejte si

… z hlediska manipulace

Jak probíhá manipulace s míči u každého jednotlivce?

Uchopuje dítě malý míček jednou rukou, nebo oběma?

Uchopuje dítě větší míč mezi prsty obou rukou, nebo ho svírá dlaněmi?

Dokáže odhadnout vzdálenost a rychlost blížícího se míče?

Kope do míče správnou technikou (s nášvihem končetiny, vnitřní stranou nohy…)?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Dokáže se orientovat v prostoru?

Upřednostňuje užívání pravé či levé ruky?

C.

Rozlišuje hmatem vlastnosti míče, velikost, materiál?

Dokáže dokončit hru a udržet pozornost?

Rozumí a používá základní pojmy označující velikost (malý – velký, větší – menší)?

Rozumí a používá základní pojmy označující hmotnost (těžký – lehký, těžší – lehčí)?

D.

Projevuje přiměřeně negativní i pozitivní emoce?

Projevuje se citlivě ke kamarádům (slabším, méně zručným…)?

E.

Komunikuje aktivně s druhými dětmi?

Spolupracuje při hrách a aktivitách nejrůznějšího zaměření?

F.

Cítí se jako plnohodnotný člen skupiny?

***Relaxace***

**Míčkování**

Děti si vytvoří dvojice, popřípadě trojice. Jedno z dětí leží na podložce na břiše. Druhé dítě má v ruce tenisový míček a různými pohyby (krouživými, rolováním míčku vpřed a vzad) přejíždí kamarádovi po zádech. Po určené době se děti vystřídají.

Obměny:

Použijeme jiné druhy míčků – pěnový, s bodlinkami, overball. Děti mohou mít míčky dva – v každé ruce jeden.

Pozor na…

Velikost míčků volíme dle motorické úrovně dětí. Aktivitu podbarvíme vhodnou relaxační hudbou. Dle temperamentu dětí volíme vhodnou délku relaxace.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Jemné motoriky dítěte při práci s míčky.

Dokáže dítě pracovat dvěma míčky na jednou?

Pracuje rukama synchronizovaně, nebo dokáže provádět každou rukou jiné pohyby?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Preferuje práci jedné paže a ruky?

Rozlišuje části těla (lopatky, ramena, paže, ruce) ?

Dokáže části těla samo pojmenovat?

B.

Zná a používá většinu tematických výrazů?

Dodržuje řečovou kázeň (dokáže vyčkat, naslouchat, sledovat řečníka)?

C.

Udrží pozornost a zvládne dokončit činnost?

Rozvíjí a obohacuje hru podle své představivosti a fantazie?

Rozlišuje a používá základní prostorové pojmy (nahoře, dole, uprostřed, před, za…)?

E.

Chápe a respektuje názory a přání druhého dítěte?

Spolupracuje při hrách a aktivitách?

Dokáže odmítnout nepříjemný kontakt a komunikaci?

F.

Navazuje s dětmi vztahy, má ve skupině své kamarády, udržuje a rozvíjí s nimi přátelství?

Projevuje ohleduplnost ke svým kamarádům?

**Na moře**

Nafouknuté balónky zavážeme a svážeme je provázkem k sobě. Přes ně přehodíme padák. Děti si na ně postupně lehají na záda, nebo na břicho a plavou, nebo se nechají jen tak pohupovat na vlnách.

Obměna:

Ostatní děti mohou jemně pohupovat okrajem padáku.

Pozor na…

Na aktivitu si necháme dostatek času. Dětem se většinou líbí a chtějí si ji užít. Balónků použijeme 15 – 20, padák o průměru 3 – 5 metrů, do moře si může lehnout i dospělý.

Všímejte si

…z hlediska manipulace

Dokáže nafouknout balónek?

Zvládne ho zavázat a spojit s ostatními?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

A.

Uvědomuje si co je nebezpečné?

Dodržuje základní domluvená pravidla?

C.

Vnímá a rozlišuje pomocí dotekových impulsů?

Dokáže odhalit podstatné a nepodstatné znaky?

Uposlechne pokynu dospělého a řídí se jím?

Dokáže odložit splnění osobních přání na později?

E.

Spoluvytváří prostředí pohody?

F.

Dokáže dodržovat dohodnutá pravidla?

Umí ve styku s dětmi poprosit, požádat, poděkovat?

Reaguje na sociální kontakty druhých dětí otevřeně a zařazuje se mezi ně omocí sociálně úspěšných strategií?

**Literatura**

Dvořáková, H. (2011) Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe

BOROVÁ, B. TRPÍŠOVSKÁ, D., SKOUMALOVÁ, S., SMEJKALOVÁ, V.: Cvičíme s malými dětmi, Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

BOROVÁ, B.: Míče, míčky a hry s nimi. Praha: Portál, 2001. [ISBN 80-7178-538-5](http://cs.wikipedia.org/wiki/Speci%C3%A1ln%C3%AD%3AZdroje_knih/8071785385)