Skoky a poskoky

Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová

1. Skok

Skok patří mezi přirozené pohyby člověka. Z pohledu základní motoriky ho řadíme mezi lokomoční dovednosti. Můžeme jím překonávat horizontálně vzdálenost (délku), a vertikálně výšku, nebo hloubku. Různé poskoky , skoky a jejich kombinace mohou být prostředkem pro rozvoj dynamické síly dolních končetin, posílení svalstva celého těla, rychlosti i vytrvalosti. Stimulují koordinační schopnosti, zejména rovnováhu, rytmizaci, diferenciaci a schopnost spojovat pohyby.

1. Vývoj skoku

Vývoj skoku je závislý na úrovni pohybových schopností a předešlých zvládnutých dovednostech. V kojeneckém období se dítě dokáže s pomocí dospělého, který ho drží za trup a nadlehčuje váhu jeho těla, odrážet od podložky a poskakovat. Dítě do tří let poskakuje s dopomocí dospělého. Velice rádo poskakuje do rytmu. Postupně zkouší odraz obounož, přeskok z jedné nohy na druhou (zpočátku pouze dlouhý krok) a poskoky jednonož. Postupně zdokonaluje orientační a diferenciační schopnosti pro odhad místa a síly odrazu, směru, či výšky skoku a vyrovnání stability v průběhu letu. Poskokem překoná čáru nakreslenou na zemi, položenou stuhu, či švihadlo. Mezi 3. a 4. rokem života lze pozorovat velký pokrok v kvalitě odrazových dovedností a schopností. Dle individuálních předpokladů zvládá nízké překážky odrazem obounož, jednonož, seskoky, poskakuje na jedné noze, pokud dostane příležitost zvládne, zatím jen jednotlivě, přeskok přes švihadlo. Kolem 5. roku zvládne dítě poskoky a skoky snožmo na místě, z místa, vpřed, vzad, stranou i přes nízké překážky. Mezi 5. a 6. rokem zvládá skákat i v kombinacích snožmo i jednonož, na místě, v pohybu, stranou, vpřed, vzad, odrazit se z chůze či běhu. Skokem překoná odpovídající vzdálenost i výšku. Zvládne skákat přes švihadlo, vyskočit na tělocvičné nářadí, seskočit i ho přeskočit.

Vývojové znaky

* nízký poskok – nedokončený odraz, nedopnutí všech tří kloubů dolní končetiny
* neekonomické souhyby – nekoordinovaná práce trupu a dolních a horních končetin
* nezvládnutý doskok – dopad do sedu či na čtyři, nepružná práce dolních končetin
* jednotlivé skoky - neplynulé navázání poskoků
* nespojení rozběhu s odrazem

1. Technika skoku

Poskoky a skoky nazýváme pohyby celého těla, kdy je tělo oddáleno od podložky a dostane se do letové fáze. Poskoky jsou charakterizovány menším pohybovým rozsahem a nižším svalovým úsilím než skoky. Můžeme je členit na poskoky a skoky na místě, či z místa, odrazem jednonož nebo obounož (snožmo), vpřed či vzad, stranou (vpravo nebo vlevo) a s doskokem jednonož nebo obounož. Dopadneme-li na jinou část těla než na nohy mluvíme terminologicky správně o dopadu. Poskoky můžeme realizovat také ve smíšených podporech (vzpor ležmo – tělo setrvává na podložce rukama a špičkami nohou ) , při současném oddálení od podložky rukou i nohou. Při oddálení od podložky pouze rukama, nebo nohama se jedná o odraz. (*Tohle cvičení mi připadá s dětmi předškolního věku náročné, asi by je děti nezvládly – doporučuji větu vynechat) Šikovné a podporované děti v šesti letech zvládnou a poskoky ve smíšených podporech patří do teorie techniky skoku, ráda bych větu ponechala.*

Základní forma provedení skoku má tři fáze: odraz, let a doskok. Předpokladem pro odrazovou a doskokovou fázi je dynamická síla dolních končetin, pružný kotník, dovednost odvíjet chodidlo a vnitrosvalová koordinace dolních končetin, pánevního a hýžďového svalstva a svalů trupu. Pro letovou fázi je důležité zpevnění svalů trupu, zejména pak hlubokého stabilizačního systému a schopnost rovnovážná. Každý poskok či skok začíná odrazem jednonož nebo obounož. Při odrazu se odvíjí chodidlo od paty až ke špičce. Současně se zapojují svaly pletence kyčelního, propíná se postupně kyčelní kloub, koleno i hlezenní kloub. Odraz je ideálně dokončen při dopnutí všech tří kloubů na noze a odrazu až ze špičky nohy. Při odrazu napomáhají pokrčené horní končetiny švihem vpřed a svalstvo trupu zpevněním. V letové fázi je třeba pomocí zpevnění celého trupu udržovat stabilitu a připravit se na doskok. Správné provedení doskoku je na špičky, postupně se odvine chodidlo až na patu. Pokrčení ve všech třech kloubech dolní končetiny ztlumí měkce a pružně náraz při doskoku. Zpevněné svaly pletence pánevního a trupu odlehčují při doskoku tíhu trupu a chrání kloubní spojení páteře. Vzhledem k silové náročnosti správného provedení odrazu je pro děti předškolního věku obtížné plynule navázat poskoky a skoky jednonož a z hlediska koordinačního skloubit rozběh s odrazem.

Nejčastější chyby v technice skoku

* neodvinutí chodidla
* nepružná práce kloubů dolních končetin
* nedokončený odraz
* nezpevněné svalstvo trupu a pletence pánevního
* nízká úroveň dynamické síly dolních končetin
* nízká úroveň rovnovážných schopností
* špatná koordinace dolních a horních končetin

4.Metodika skoku

Pro správný, úspěšný a bezpečný nácvik poskoků a skoků je třeba začít zpevněním trupu. Ideálně se zaměříme zejména na hluboký stabilizační systém. Mezi svaly hlubokého stabilizačního systému patří příčný sval břišní, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, svaly pánevního dna, bránice a vnitřní šikmý sval břišní. Tyto svaly se podílejí na udržení vzpřímeného postavení trupu vůči gravitační síle Zěmě při chůzi, běhu, ve stojích, sedech a pohybech v těchto polohách. Jejich funkcí je udržet vůči sobě správné postavení hlavy, páteře a jejich kloubů a pánve. Koordinace těchto svalů umožňuje přesné nastavení a optimální tlak v kloubech mezi lebkou a prvními krčními obratli. V průběhu páteře je tlak optimalizován ve skloubeních žeber vůči páteři, jednotlivých obratlů nad sebou v meziobratlových ploténkách, dále je koordinací svalů optimalizován tlak a postavení přechodu páteře a pánve a lopat kostí kyčelních vůči kosti křížové a kostrči. Automatická

aktivace hlubokého stabilizačního systému chrání trup a páteř při zátěži. Pokud je koordinace těchto svalů porušena, vznikají svalová oslabení. Pokud ve spolupráci svalů hlubokého stabilizačního systému dojde k nějaké svalové disharmonii, funkci za dysfunkční svaly přeberou svaly povrchové, které nedokáží udržet přesné nastavení ve výše zmíněných kloubech. Pak vzniká svalové napětí, bolesti a blokády. Je to také začátek začarovaného kruhu, neboť čím více práce přebírají povrchové svaly, tím více ztrácí funkčnost svaly hlubokého stabilizačního systému.

Tuhle část bych doporučila menším písmem jako informaci pro dospělé. Dr. Dvořáčková na seminářích upozorňuje, že pojem „svalová dysbalance“, který se objevil i v RVP PV, je pro děti předškolního věku nevhodný. Ale nejsem v tomto směru odborník – zvažte prosím, co považujete za správné.

Studie na svalové dysbalance prokazují výskyt již v mladším školním věku, na předškoláky jsem žádnou studii, která by to prokazovala nenašla, tak navrhuji vyměnit termín svalové dysbalance za svalová oslabení – odstavec jsem přepracovala.

Pro děti předškolního věku jsou vhodná cvičení na balančních plochách a jiná cvičení balančního charakteru, při nichž děti musí zpevnit trup aby dokázaly stát na jedné noze, přejít lavičku či kladinku nebo sedět na overballu a pod. Neméně důležitý předpoklad pro poskoky a skoky je dynamická síla dolních končetin. Ta je stimulována průpravnými cvičeními pro nácvik chůze a běhu například čapí chůzí, chůzí ve výponu, speciálními běžeckými cvičeními, samotným během, během do kopce, výstupy na vyvýšenou plochu a podobně. Je třeba procvičit odvíjení chodidla a poskočný klus. Při houpavé chůzí dokračujeme střídavě pravou a levou nohou na patu, odvinujeme celé chodidlo ze špičky, odrážíme se do dalšího kroku a zvedáme koleno švihové nohy (noha ze které se neodrážíme). Poskočný klus provádíme stejnou technikou jako houpavou chůzi, ale odrazíme se ze špičky – přidáme letovou fázi. Žádný poskok či skok se neobejde bez doskoku nebo dopadu. Proto je důležité procvičovat seskoky, nejprve to jsou u malých dětí spíše sestupy, poté seskoky s dopomocí a záchranou, až seskoky. Seskoky v řízené tělesné výchově provádíme pouze do výšky pasu dítěte a vždy na měkkou podložku (žíněnku). Ne však do duchny, protože tam se dětem špatně udržuje rovnováha při doskoku a nezvládnou zaujmout stabilní postavení. Poskoky procvičujeme řadou možných průpravných cvičení. Postupujeme od poskoků na místě, snožmo (pro správné provedení můžeme dát dětem mezi kolena nebo kotníky měkký míček, či méně nahuštěný overball), jednonož, přeskoky čáry nakreslené na zemi, vpřed a vzad, ze strany na stranu. Postupně zvyšujeme výšku překážek přes stuhy položené na zemi, švihadla, koordinační žebřík, či nízké překážky. Přeskakujeme z obruče do obruče, „řeku“. Zvyšujeme úroveň skokanských dovedností napojováním jednotlivých poskoků plynule za sebou. Způsobem rozložení například obručí motivujeme různé kombinace poskoků – snožmo – roznožmo – snožmo a jiné. Poskoky získávají pravidelný rytmus a lze je používat v různých kombinacích. Můžeme využít i jednodušších gymnastických skoků jako je dálkový skok, čertík, nebo nůžkový skok. Vhodným prostředkem je také skákací panák, nebo přeskoky přes gumu. Přeskok švihadla se dá pro rozvoj skokanských schopností použít pokud je zvládnuta sama dovednost . Metodiku nácviku skoku přes švihadlo začínáme na místě ve stoji snožném. Učíme děti nejprve točit švihadlem ze zapažení vpřed, děti zvednou špičky chodidel, provléknou pod ně švihadlo, poté nadzvednou paty a dokončí celé kolo švihadlem. Pokračujeme při chůzi, děti krouží švihadlem a přeskakují švihadlo odrazem pravé a přednožením levé, nebo opačně. Nácvikem začnou děti přeskakovat švihadlo plynule i na místě a zlepšením odrazových schopností a celkové koordinace zvládnou přeskoky jednonož i snožmo na místě i za pohybu. Skok do dálky u dětí předškolního věku nacvičujeme nejprve přeskakováním např. ze žíněnky na žíněnku, nebo z obruče do obruče, motivačními prostředky se snažíme zlepšit odrazovou sílu dolních končetin a prodloužit letovou fázi. Při skoku dalekém vymezíme cca 50cm koridor ze kterého se děti mohou odrazit. Učíme děti koukat před sebe a ne do místa odrazu. Skok daleký nacvičujeme s doskokem na žíněnku, nebo pokud máme možnost, do doskočiště. Skok do výšky motivujeme předmětem zavěšeným v optimální výšce (stužka, zvoneček), děti se často odrážejí přímo pod zavěšeným předmětem a pak se zaklánějí a ztrácejí rovnováhu. Vhodné je místo odrazu, označit křídou, značkou apod. Používáme gumu, kterou natahujeme šikmo, aby si děti samiy mohly zvolit překonávanou výšku. Doskakujeme opět na žíněnku, nebo do písku. Spojení rozběhu s odrazem je náročný úkol. Děti se často před místem odrazu zastaví a odráží se snožmo z místa, nebo se odráží příliš daleko, nebo přebíhají vhodné místo odrazu. Spojení rozběhu s odrazem nacvičujeme přebíháním nízkých překážek postavených v řadě, či kruhu za sebou. Děti se jich nebojí a proto nejprve chůzi a později běh nepřerušují.. Výskoky na překážky nacvičujeme nejprve výstupem na nízké překážky jako jsou lavičky, nízká švédská bedna apod. Postupně přecházíme na výskok s odrazem jednonož z chůze a později z běhu. Pro lepší orientaci dětem určíme místo odrazu, asi 40cm pásmo, abychom předešli častým chybám, kdy se děti odrážejí příliš daleko, nebo naopak příliš blízko u překážky. Výskok do vzporu klečmo, nebo skrčmo učíme nejprve odrazem snožmo z místa, nářadí by mělo být vysoké maximálně do výšky pasu dítěte. Dítě položí ruce na nářadí, odrazí se snožmo, vzepře se na pažích a provleče skrčené nohy mezi ruce. Následně zkoušíme z několika kroků až s rozběhem. Záchranu dáváme z boku, uchopením dítěte za nadloktí. Zpočátku potřebují některé děti dopomoc. Pokud stojíme u pravého boku dítěte chytneme ho pravou rukou za nadloktí a levou rukou mírně nadzvedneme pánev. Přeskoky přes nářadí zahajujeme nácvikem odrazu z dětského odrazového můstku. Dítě stojí na můstku (na označeném místě pro odraz, většinou je označeno bílým puntíkem), opírá se předloktím o předloktí učitelky či učitele a provádí opakované odrazy snožmo. Vyzkoušíme odraz z můstku s rozběhem a doskokem na žíněnku. Důležité je naučit děti neběhat po můstku, ale odrazit se jednonož před můstkem a doskočit a odrazit se snožmo z můstku. Další fází je nácvik odrazu z můstku u nářadí. Dítě stojí na odrazovém můstku, opírá se rukama o nářadí, provádí opakované odrazy snožmo a snaží se po odrazu vzepřít na rukách, dokončit odraz - dopíná nohy v hlezenním a kolenním kloubu a snaží se vytlačit pánev co nejvýše. Můžeme zopakovat výskok do vzporu klečmo či dřepmo z místa, poté z několika kroků, rozběhu a pak již přistoupíme k přeskoku (skrčce). Důležitá je opět záchrana z boku dítěte, nebo zepředu, čelem k dítěti, kdy zabraňujeme pádu vpřed. Dopomoc provádíme tak, že držíme dítě za nadloktí a „přetahujeme“ ho přes kozu (švédskou bednu). Doskok je vždy na žíněnku, nebo měkkou podložku. Skoky můžeme procvičovat také v přírodě. Běh v terénu napomáhá rozvoji dynamické síle dolních končetin, zpevnění trupu, koordinačních schopností. Překonávání rozličných přírodních překážek od drobných nerovností, výmolů, kaluží, spadaných větví až po padlé kmeny jsou lákavým a hlavně přirozeným zpestřením v pohybové výchově. V mateřské škole by neměla chybět ani kombinace procvičování skoků a přeskoků současně s rozvojem rytmických schopností.

Co to znamená pro práci učitelky v mateřské škole

Zařazovat do denního režimu vhodné pohybové aktivity.

Využívat co nejvíce spontánně vzniklých příležitostí k různým typům skoků (např. při pobytu na zahradě – skok z obrubníku do pískoviště, přeskakování větví či louží při pobytu v lese atd.)

Umožnit dětem využívat různého náčiní i v průběhu her a volných činností (např. vytvoření a využití jednoduchých balančních ploch, přeskakování tyčí položených na zemi atd.)

Organizovat tyto aktivity s ohledem na bezpečnost všech dětí, ale i na potřebu odpočinku, vydýchání atd.

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

Využívat pohybových aktivit k rozvoji ostatních složek osobnosti dítěte.

**Literatura**

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011

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

MULLER, Daniel. CORE, nejen v technikách Pilates metody a jeho vlivu na správné držení těla. *Regenerace*. rok. 2009, č. 10, 52 - 53

**ČINNOSTI A NÁMĚTY pro rozvoj skočnosti**

*Pro zpevnění trupu dětí*

**Hadrový panáček**

Děti leží na podložkách na zemi (na zádech) a představují si, že jsou hadrový panáček. Jejich úkolem je ležet naprosto uvolněně. Učitelka prochází mezi dětmi a zkouší nadzvednutím, zatřesením apod. různých částí těla, zda se dokáží uvolnit.

Obměna:

**Na robota.** Děti jsou naprosto zpevněné, učitelka opět vyzkouší zda děti dokáží zpevnit celé tělo.

Pozor na…

Zda děti dokáží uvolnit či zpevnit celé tělo.

**Nanuk**

Děti leží na podložkách nohy u sebe, paže u těla. Vedoucí činnosti vypráví : „ představ si, že jsi nanuk uložený v mrazáku, jsi úplně tuhý, tvrdý, držíš pohromadě, nejde z tebe oddělit ani kousíček, ani ohnout…“ , děti se snaží zpevnit celé tělo. V průběhu vyprávění učitelka kontroluje zpevnění celého těla tím, že se pokusí někomu nadzvednout nohu, někomu ruku…Povídání pokračuje: „ nanuk vyndala maminka z mrazáku a položila ho na zahradě na stůl. Venku je teplo a svítí sluníčko. Nanuk pomalu povoluje, roztéká se až je z něj jen kaluž “, učitelka opět chodí mezi dětmi, pozoruje a zkouší jak děti postupně uvolňují všechny části těla.

Obměna:

**Na sněhuláka**, přes den sněhulák na slunci povoluje a v noci postupně, za nižších teplot opět tuhne. Sněhulákovi může podle velikosti sněhových koulí tuhnout a povolovat nejprve hlava a ramena, trup a ruce a nakonec nohy, jako spodní, největší, koule.

Pozor na…

Postupné uvolňování a zpevňování těla, popřípadě jeho určených částí.

**Prkýnka**

Děti leží na podložkách na zemi. Zpevní celé tělo. Učitelka chytne dítě za kotníky a nadzvedne ho, asi 20 cm nad zem.

Obměny:

Učitelka chytne dítě za kotníky, nadzvedne ho a mírně s ním pohupuje (v rozsahu kolem 10 cm) nahoru, dolu, vpravo a vlevo. Nebo pouští jeden z kotníků – úkolem dítěte je udržet nohy u sebe ( varianta pro vyspělejší jedince). Tato cvičení můžeme provádět také v podporu ležmo na předloktích.

Pozor na…

Když nadzvedáváme dítě, nesmí se takzvaně lámat v pase, zvedá se najednou celé tělo. Při cvičení se dítě nesmí klepat (známka svalové únavy) a při podporech na předloktí se nesmí prohýbat v bederní části zad.

.

**Hodiny**

Základní výchozí pozice je vzpor ležmo, děti nechají špičky nohou na místě a rukama provádějí úkrok stranou a opisují tak kruh (hodiny, jako hodinová ručička)



Obměny:

Můžeme provádět cvičení typu: ze vzporu ležmo, podpor na pravém předloktí, podpor na předloktích, podpor na levém předloktí, vzpor ležmo.





Pozor na:

Děti by se neměly prohýbat v bederní části zad. Výdrže by neměly být dlouhé, volíme dynamické formy provedení cvičení a spíše podpory na předloktích, vzhledem k nedokončené osifikaci zápěstí.

**Ukazatel**

Výchozí poloha je podpor na předloktích vzadu. Na pokyny (lépe dle názorné ukázky) učitelky děti předpaží postupně pravou i levou. A pak si již hrajeme na ukazatel –vzpažíme levou a předpažíme pravou, vzpažíme pravou a upažíme levou, upažíme ….

   

Pozor na…

Zachování úhlu mezi trupem a nohama, který je dán v základní poloze podporem vzadu. Děti se opět nesmějí prohýbat v bederní části zad.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Dokáže dítě zpevnit trup?

Dokáže zpevnit jednotlivé části těla?

Dokáže dítě své tělo i uvolnit?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Provede dítě jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynu?

Rozumí některým výrazům z tělocvičného názvosloví?

Udrží správné držení těla v různých polohách?

Orientuje se v tělním schématu?

**B.**

Udrží oční kontakt, reaguje správně na neverbální podněty?

**C.**

Dokáže udržet pozornost?

Uposlechne pokynu dospělého a řídí se jím?

**D.**

Přijme drobný neúspěch?

Uvědomuje si co neumí a co se chce naučit?

**E.**

Chová se k mladšímu, slabšímu či postiženému dítěti citlivě a ohleduplně?

Respektuje rozdílné schopnosti dětí?

**F.**

Projevuje ohleduplnost ke kamarádům i dospělým, váží si jejich práce?

**G.**

Zná co je mráz, zima, teplo, horko a jak působí na různé předměty?

*Pro rozvoj dynamické síly dolních končetin*

**Zvěřinec**

Děti se pohybují do rytmu hudby daným způsobem, při pauze učitelka vždy oznámí změnu způsobu pohybu (např. chodíme jako čáp, jako žirafa ve výponu, poskakujeme snožmo jako vrabčák, jako klokan, žába, zajíc…)

Obměna:

Do jedné „skladby“ nastříháme motivační hudbu a děti dle vlastní invence mění způsoby lokomoce.

Pozor na…

Vhodný výběr tempa hudby a dostatečný prostor dle počtu dětí a výběru způsobů lokomoce.

**Škatulata batulata**

Známá hra v terénu, označíme stromy (na počet o jeden méně, než je hráčů), hráči jsou po jednom rozmístěni u označených stromů až na jednoho, který říká: „škatulata batulata , hejbejte se z místa na místo“. Poté si každý musí najít nový, volný, označený strom. Na koho nezbyde říká říkadlo…

Obměny:

Hrajeme v kopcovitém terénu. Pro předškoláky, nebo děti , které již znají číselnou řadu do pěti či deseti – upevníme na stromy kartičky s čísly a děti mají za úkol oběhnout označené stromy vzestupně dle čísel. Vyvolávač pak běží k číslu 1 a hráč od posledního čísla jde vyvolávat.

Pozor na…

Výběr vhodného terénu, dle schopností a dovedností dětí. Spíše ve vzrostlém lese bez křovin a nebezpečných větví.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Zvládá různé varianty skoků a poskoků?

Dokáže dítě udržet zpevněný trup v pohybu?

Dokončuje odraz při běhu a skoku?

Zvládá pohyby v kloubech v dostatečném rozsahu?

Disponuje dynamicko-silovými schopnostmi dolních končetin?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Udrží rovnováhu na jedné noze?

Dokáže se bezpečně pohybovat ve skupině dětí?

Pohybuje se rytmicky, udrží při pohybu rytmus?

Je kreativní při pohybových aktivitách?

Pohybuje se dynamicky po delší dobu?

Pohybuje se koordinovaně a jistě a to i v různém přírodním terénu?

**B.**

Zná většinu výrazů používaných v pohybových činnostech?

Vyslovuje správně, ovládá tempo i intonaci řeči?

**C.**

Rozlišuje zvuky a známé melodie, napodobí rytmus?

Reaguje správně na akustické a vizuální podněty?

Pamatuje si různé zvuky zvířat?

Rozvíjí a obohacuje hru podle své fantazie?

**D.**

Zvládne přijmout pokyn a splnit instrukci dle pokynu?

Projevuje přirozeně radost ze zvládnutého?

**E.**

Komunikuje aktivně s druhými dětmi?

Spolupracuje při hrách a pohybových aktivitách?

**F.**

Chápe podstatu hry a její pravidla?

**G.**

Chová se ohleduplně k přírodě?

**Odvíjení chodidel a poskočný klus**

Stojíme ve stoji spojném, ruce v bok. Do rytmu říkanky odvíjíme na místě střídavě jedno a druhé chodidlo. Když stojíme na celém chodidle levé nohy levé koleno je propnuté a pravé chodidlo se dotýká země špičkou, koleno je pokrčené. Váha je na levé noze.

*Střídám, střídám pravou s levou,*

*doufám, že to nepopletou.*

*Naučím to obě dvě,*

*poskočí si nádherně.*

Obměny:

Paže jsou skrčeny v loktech a provádějí běžeckou práci paží. U zdatnějších dětí můžeme přidat pohyb vpřed, popřípadě vzad, ale to je již koordinačně náročné cvičení. Přidáme-li odraz ze špičky a zvedneme koleno švihové nohy, provádíme poskočný klus. Můžeme použít říkadla např.:

*Hopsa hejsa do Brandejsa,*

*říká jedno říkadlo.*

*Koníčka však přivázali,*

*Koho pak to napadlo?*

Pozor na:

Dejte pozor na správnou volbu tempa říkadla. Pokud bude tempo příliš rychlé, děti nezvládnou odvinout celé chodidlo. Pokud bude tempo pomalé, budou ztrácet rovnováhu.

***Skoky a přeskoky***

**Na žížaly se nešlape**

Na zemi v herně jsou položené krátké stužky, děti chodí volně po herně a stužky přeskakují.

Obměny:

Každé dítě má svou stužku (žížalu) a tu přeskakuje odrazem z pravé s doskokem na levou a obráceně, nebo snožmo, snožmo vpřed vzad, bokem vpravo a vlevo, nebo skáče jednonož kolem stužky.

Pozor na...

Je důležité volit varianty poskoků dle pohybové vyspělosti dětí, mladší děti nemají ještě dobře vyvinutou orientační schopnost a nezvládají poskoky vzad.

**Do vody z vody**

Na zem natáhneme dlouhé lano, děti si stoupnou vedle sebe na jednu stranu (břeh) čelem k lanu. Na druhé straně lana je voda. Vedoucí hry vyvolává „do vody“ nebo „z vody“. Úkolem dětí je na každé zvolání poskočit buď na místě nebo skočit do vody či vyskočit z vody, podle toho na jaké straně právě stojí.

Obměna:

Děti stojí bokem k lanu a skáčou do vody a z vody bokem.

Pozor na...

Děti by měli poskočit na každý vyslovený podnět i za sebou se opakující např. z vody, z vody, do vody, do vody, do vody…

**Klokani**

Na píseň Klokani od Zory Jandové děti provádějí rytmizované kombinace poskoků dle vlastní fantazie. Text písničky naleznete zde: http://www.zdenekmerta.cz/media/noty388.pdf.

Obměny:

Různé kombinace poskoků např. 2x poskok na pravé + 2x poskok na levé + 2x snožmo a opakovat, lze provádět ve dvojicích za sebou i proti sobě, paralelně i zrcadlově, v krátkých zástupech a je možné nepřeberné množství skokových variací.

Pozor na...

Různé variace poskoků přidáváme postupně a postupujeme od jednodušších k náročnějším prvkům.

**Skákací panák**

Děti proskakují určitým způsobem panáka namalovaného na zemi, nebo sestaveného z obručí, či koberečků.

**Skákací čtvercová síť**

Na zem nakreslíme, nebo vyznačíme z nízkých molitanových desek či puzzlů dvoubarevnou čtvercovou síť. Úkolem dětí je přeskákat z jedné strany čtverce, nebo obdélníku na protilehlou stranu jen po jedné barvě odrazem jednonož.

Obměny:

Síť může být více barevná a skáčeme např. snožmo, nebo jednonož. Pro předškoláky mohou být místo barev v síti čísla a děti jí překonávají dle vzestupného pořadí čísel.

Pozor na...

čím je v síti barev více je zdolání trati náročnější, a vždy mějme na paměti, že úkol, který dětem zadáváme musí být proveditelný. Pokud umístím např. číslo 1 na jeden konec sítě a číslo 2 na opačnou stranu, bude tento úkol těžko proveditelný.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Odvíjí při chůzi, běhu a odrazu chodidlo?

Zvládne dítě přeskočit čáru na zemi odrazem obounož?

Zvládne přeskočit nízkou překážku odrazem jednonož?

Poskakuje na jedné noze?

Umí skákat snožmo?

Dokáže napojit poskoky plynule na sebe?

Zvládne různé kombinace poskoků?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Neztrácí při poskocích rovnováhu a orientaci v prostoru?

Dokáže být pohybově aktivní po delší dobu?

Pohybuje se rytmicky?

**C.**

Pamatuje si postup řešení?

Nalézá nová řešení?

Rozvíjí a obohacuje hru podle své fantazie a představivosti?

Rozlišuje vpravo – vlevo na vlastním těle a v prostoru?

Rozlišuje a používá základní prostorové pojmy (vpřed, vzad)?

Orientuje se v číselné řadě?

**D.**

Soustředí se na činnost a samostatně ji dokončí?

Přirozeně a adekvátně projevuje pozitivní a negativní emoce?

**E.**

Vyjednává a domlouvá se na společném řešení?

Všímá si potřeb a přání druhých? (podělí se o činnost, počká, vystřídá se)

**F.**

Dodržuje dohodnutá a pochopená pravidla?

Je schopno přijmout jiný názor či návrh?

**Přeskoky přes švihadlo**

Přeskoky přes švihadlo můžeme realizovat buď tak, že děti si švihadlem sami točí, nebo točí někdo jiný, popřípadě švihadlo využíváme jako překážku, nebo můžeme použít dlouhé lano.

***Švihadlo***

* děti stojí v kruhu, vedoucí hry uprostřed a drží švihadlo za jeden konec, roztáčí švihadlo, druhý konec opisuje kruh po zemi a děti ho přeskakují
* děti si přeloží švihadlo napůl, drží ho za konce v jedné ruce, provádějí vodorovné kruhy těsně nad zemí a švihadlo přeskakují, mohou přeskakovat buď snožmo, nebo přeskokem z jedné nohy na druhou
* děti si přeloží švihadlo napůl, drží ho za konce v jedné ruce, provádějí vodorovné kruhy střídavě nad hlavou a těsně nad zemí - přeskakují, mohou přeskakovat buď snožmo, nebo přeskokem z jedné nohy na druhou
* děti se pohybují, chůzí, pomalým během, určeným směrem (po kruhu, nebo v před) a přeskakují kroužící švihadlo

***Dlouhé lano***

* děti stojí v zástupu, vedoucí hry (mohou být i děti) drží napnuté lano v odpovídající výšce a děti ho přeskakují
* děti stojí v zástupu, vedoucí hry drží napnuté lano v odpovídající výšce a rozvlní ho, děti přeskakují
* děti stojí v zástupu, učitelky točí dlouhým lanem (tak aby se lano v horní části oblouku oddalovalo od dětí a ve spodní části oblouku se přibližovalo k dětem) , děti poté co je lano mine a stoupá vzhůru vybíhají a běží mu „naproti“, když je lano nejvíce u země děti ho přeskočí a běží dál, zařadí se zpátky do zástupu
* učitelky točí dlouhým lanem, dítě stojí mezi nimi a lano přeskakuje, děti mohou přeskakovat i ve dvojicích
* děti stojí v zástupu, nebo více zástupech, učitelky drží napnuté lano nízko nad zemí a jdou proti zástupu, děti v zástupu lano postupně přeskakují

Pozor na...

efektivní využití času, některé varianty, nebo první pokusy, je třeba zkoušet při menším počtu dětí ve třídě, nebo při ranních , odpoledních hrách, nebo při pobytu venku, kdy si děti mohou zvolit jinou pohybovou aktivitu a postupně se na stanovišti vystřídat.

**Laser Game**

Potřebujeme dvě dlouhá lana a čtyři vedoucí hry. Vždy dva a dva vedoucí hry drží napnuté lano proti sobě do kříže. Napnutá lana nám vymezují hrací plochu. Děti stojí kdekoli na hrací ploše. Vedoucí se proti sobě pohybují vpravo a vlevo, zároveň mohou snižovat a zvyšovat výšku lana. Úkolem dětí je buď lano, které se k nim přibližuje přeskočit, nebo podlézt (nesmí se ho dotknout), dle toho jak vyhodnotí situaci. Pokud dítě překazí hru vypadává.

Pozor na...

Vedoucí hry musí přizpůsobit rychlost pohybu lan a jeho výšku pohybovým schopnostem a dovednostem dětí. Popřípadě je dobré hrací plochu vytyčit kužely. Hru je třeba několikrát

vyzkoušet. Dobrou variantou je vyzkoušet hru s menším počtem hráčů. Ve chvíli kdy děti pochopí princip hry stává se velice oblíbenou a zábavnou.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Umí točit švihadlem?

Zkoordinuje při přeskoku švihadla práci rukou a nohou?

Přeskočí vyšší překážku?

Zvládá rozběh s odrazem?

Odhadne optimální místo odrazu?

Zvládne kombinovat přeskok s jiným pohybovým prvkem?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Zvládne správně načasovat danou pohybovou aktivitu dle zadání?

Učí se nové pohybové dovednosti poměrně rychle a správně?

Využívá již dříve naučené pohybové dovednosti?

**B.**

Spontánně vypráví zážitky z pohybových činností?

Dokáže popsat jiným dětem pravidla hry?

**C.**

Využívá záměrně všech smyslů – pozoruje, má postřeh?

Dokáže udržet pozornost?

Experimentuje a improvizuje při pohybových aktivitách?

Orientuje se v prostoru a čase?

**D.**

Odhadne na co stačí?

Uvědomuje si co mu nejde, co je pro něj obtížné?

Projevuje dobrou vůli a snahu naučit se nové?

Je vytrvalé?

**E.**

Vyhledává partnera pro hru?

Mění herní role?

**F.**

Má ve skupině kamarády?

Udržuje a rozvíjí s nimi přátelství?

**Lavička**

* Děti stojí u dlouhé strany lavičky čelem k ní, vystupují a sestupují z lavičky, po obratu

o 180 ° provádějí cvičení znovu

Obměny:

Děti mohou vystupovat a seskakovat, vyskakovat na lavičku a sestupovat, vyskakovat a seskakovat, přeskakovat čelem vpřed s meziskokem na lavičce, přeskakovat čelem vpřed, přeskakovat bokem s meziskokem na lavičce, přeskakovat bokem.

* Děti přeskakují lavičku nadél snožmo s oporou o ruce.

Obměny:

Děti mohou přeskakovat lavičku nadél odrazem snožmo s oporou o ruce s meziskokem na lavičce, nebo se dají tyto způsoby kombinovat – jednou celý přeskok, jednou s meziskokem apod. Mohou přeskakovat lavičku způsoby uvedenými v předešlém odstavci, ale při přeskocích se posouvají vpřed, nebo mohou stát na lavičce, odrazem snožmo doskočit každou nohou z jedné strany lavičky a odrazem snožmo vyskočit zpět do stoje spojného.

**Švédská bedna**

rozložíme jednotlivé díly švédské bedny tak, aby tvořily dráhu. Děti díly probíhají a přeskakují.

Obměny:

Děti přeskakují určeným způsobem, odrazem snožmo, jednonož apod. Nebo mohou skákat rovnou z jednoho dílu do druhého, můžeme postupně prodlužovat vzdálenosti mezi jednotlivými díly. Nebo můžeme vytvořit např. dráhu, kde střídáme přeskoky s podlézáním a prolézáním.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Dokáže vyskočit na nářadí?

Umí seskočit?

Navazuje plynule jednotlivé přeskoky na sebe?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Zvládne operativně přizpůsobit způsob pohybu překážkové dráze?

Zvládá běh i lezení.

**C.**

Odhadne vzdálenost pro místo odrazu?

Reaguje na změny v překážkové dráze?

Dokáže vytvořit samostatně překážkovou dráhu či její obměnu?

**D.**

Umí slovně komentovat co se mu líbí nebo nelíbí?

**E.**

Obhajuje své potřeby, zájmy, přání?

Důvěřuje vlastním schopnostem?

Dokáže nabídnout pomoc?

**F.**

Zachází šetrně s pomůckami?

**Hudebně pohybové aktivity**

**Strejček Nimra**

Do rytmu písně Strejček Nimra provádíme ve volném prostoru poskočný krok.

**Já mám koně, vraný koně**

Do rytmu písně provádíme ve volném prostoru tzv. koníčkový skok – cval vpřed.

Obměny:

Pohybové aktivity můžeme provádět v kruhu s **padákem**, na vhodnou píseň, či říkadlo střídáme poskočný klus, cval stranou, nebo cval vpřed.

**Letkis**

Letkis je starý finský tanec. Tančí se v zástupu, tanečník drží vždy předchozího tanečníka za pas, nebo za ramena. Do rytmu provádíme 2 x poskok na levé s unožením pravé, 2 x poskok na pravé s unožením levé, poskok odrazem obounož vpřed, vzad a 3 x vpřed. Opakujeme do kola.

Pozor na…

Vzhledem k náročné synchronizaci tanečníků začínáme s dětmi nejdříve ve dvojicích a postupně zástup prodlužujeme.

Všímejte si

…z hlediska skoku

Zvládá rytmizaci poskoků?

Dokáže rytmizované poskoky kombinovat a plynule navazovat na sebe?

…z hlediska dalších konkretizovaných výstupů

**A.**

Pohybuje se rytmicky, dodržuje rytmus?

Doprovází pohyb zpěvem?

**B.**

Vnímá jednoduché písně, rýmy a popěvky?

**C.**

Zapamatuje si krátké říkanky, písně?

Vypráví spontánně prožité zážitky?

Zapojuje se do činnosti, spolupracuje a komunikuje?

**D.**

Dokáže se soustředit na činnost?

**F.**

Poslouchá a pozoruje se zájmem pohybovou činnost ostatních?

**Literatura**

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011

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

KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN,J. *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou.* Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X