

Přípravy
tělovýchovných
jednotek s využitím pěti
různých didaktických
stylů

Delfínci v Hmyzíkově

Barbora Zemková

V přípravách na tělovýchovné jednotky jsou využívány následující styly:

Příkazový styl – učitel rozhoduje o obsahu, zahájení i konci činnosti, jejím rytmu, organizaci a hodnotí výsledky. Dítě pouze plní zadané úkoly.

Praktický/úkolový styl – umožňuje dětem si při učitelem stanoveném obsahu a organizaci volit začátek a konec i vlastní tempo činnosti (zadané úkoly v družstvech dětí plní samostatně), učitel se uvolňuje od organizování k sledování, poskytování zpětné informace a korekce.

Styl s nabídkou – spočívá ve stanovení různě obtížných úkolů v nacvičované dovednosti a poskytuje dětem možnost výběru přiměřeného stupně náročnosti, postupovat od jednoduššího k obtížnějšímu, volit individuálně zajímavou činnost. Styl obsahuje sebehodnocení a je zřejmé, kteří žáci mají nízké či vysoké aspirace.

Styl se sebehodnocením – vede k uvědomělému přístupu ke svým dovednostem a výkonům. Dětem je ponechán čas na cvičení a dosahování určitých dílčích dílů a zhodnocení dílčích kritérií. Součástí mohou být i dlouhodobější „domácí úkoly“. Tento styl je vhodný také při dlouhodobém sledování a opakované aplikaci, kdy může být podkladem konečného hodnocení.

Styl s řízeným objevováním – podporuje myšlenkovou aktivitu dětí, kdy učitel pomocí promyšlených otázek dovede děti k nalezení řešení úkolu (jiné způsoby překonání překážky, jiné způsoby přihrávky nebo obrany). Velmi se osvědčuje zpětně při hledání příčin neúspěchu ve hře, nezvládnutí činnosti apod.¹

¹ DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-005-6.

Charakteristika tělovýchovných jednotek:

- Tělovýchovné jednotky jsou sestaveny tak, aby je bylo možné využít během integrovaného bloku – Jaro s týdenním tématem Hmyz. Tento integrovaný blok a týdenní téma je využíváno ve fakultní mateřské škole Na Výšinách při Univerzitě Karlově, kde také proběhla realizace jednotlivých tělovýchovných jednotek, konkrétně ve třídě 3.B – Delfini. Téma tělovýchovných jednotek je z tohoto důvodu společné – Delfinci v Hmyzíkovi, kdy děti potkávají při cvičení jednotlivé hmyzí tvory, konkrétně sršeň, včelky, svižníky, kobyly a berušky.
- Ke každé zpracované tělovýchovné jednotce jsou přiloženy obrázky a její reflexe
- Do třídy za běžného režimu dochází 28 dětí zejména v předškolním věku tedy věková kategorie 5 až 6 let. Vzhledem k aktuální pandemické situaci Covid – 19 byl však počet dětí snížen na 15.
- Časový úsek vyhrazený pro tělovýchovnou jednotku činí 35 minut.
- Jako společná motivace pro všechny tělovýchovné jednotky sloužila kniha *Mizíci hmyzíci* od Daniely Krolupperové².
- Cílem jednotlivých tělovýchovných jednotek bylo u dětí rozvíjet manipulační dovednosti s míčem, obratnosti, přirozeného cvičení, orientace v prostoru. Konkrétněji jsou jednotlivé cíle vypsány u každé přípravy na tělovýchovnou jednotku.

Přípravy tělovýchovných jednotek, které jsou v této práci využívány jsou řazeny následovně:

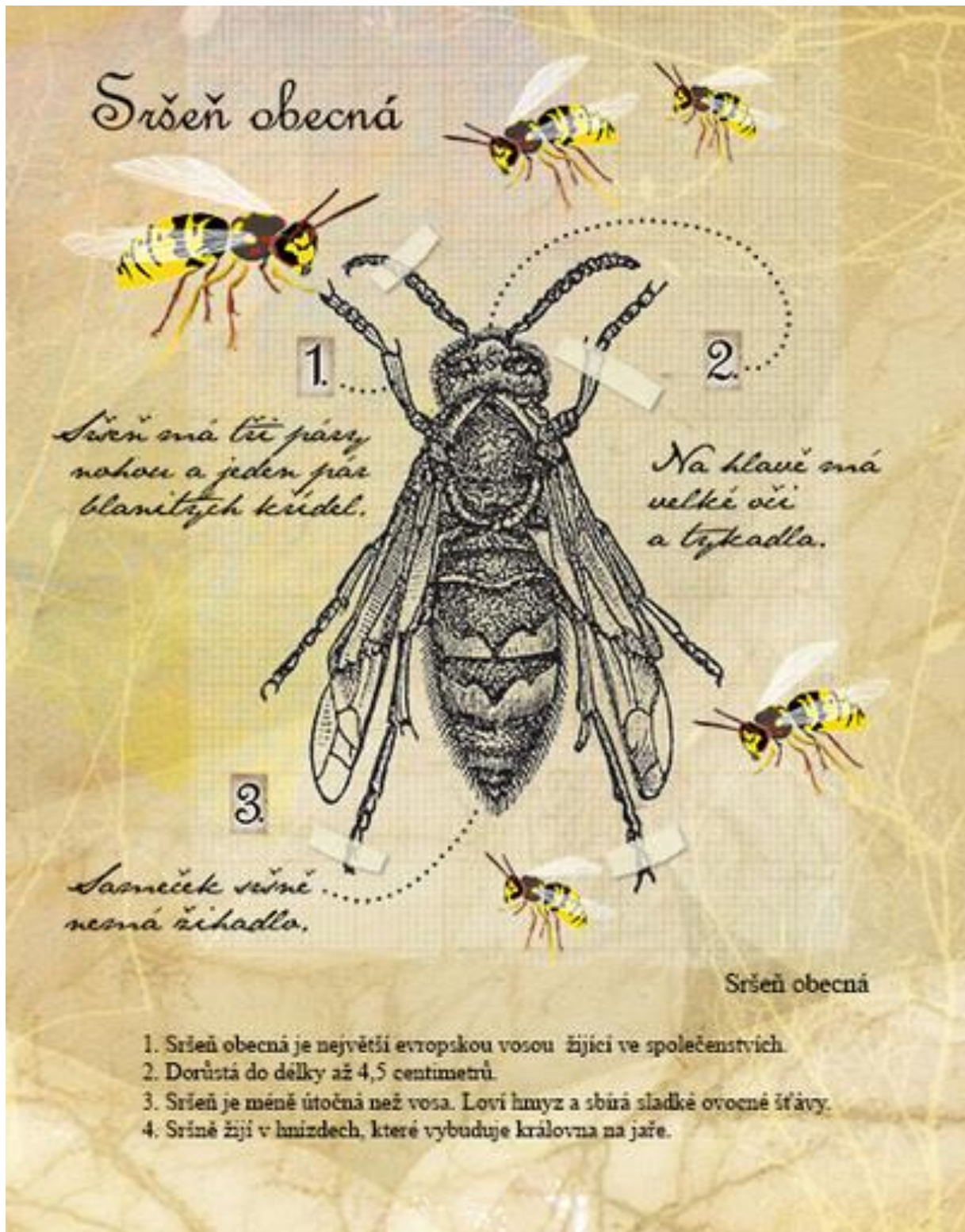
- 1) Sršni – příkazový styl
- 2) Včely – praktický/ úkolový styl
- 3) Svižníci – styl s nabídkou
- 4) Kobyly – styl se sebehodnocením
- 5) Berušky – styl s řízeným objevováním

² KROLUPPEROVÁ, Daniela, 2013. *Mizíci hmyzíci: pohádka*. Ilustroval Eva CHUPÍKOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0470-1.

SRŠNI – PŘÍKAZOVÝ STYL	
CÍL	- rozvoj manipulačních dovedností s míčem, obratnosti a posilování spolupráce
POMŮCKY	Tamburína, míče – overbally, obruče, PET víčka
MOTIVACE	<i>Delfínci v Hmyžíkově – setkání s prvními kamarády – sršni – povídání o sršních, (zda jsou to opravdu kamarádi nebo naopak), ukázka obrázku, kde žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – dva sršni
5 minut	- Děti běhají ve velkém kruhu v prostoru za zvuku tamburíny. Pokud zvuk ustane musí si co nejrychleji najít nějaké jiné dítě do dvojice – dva sršni. Po kontrole všech dvojic pokračují děti v běhu.
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – sršeň cvičí s obručí
7 minut	Děti se postaví různě po prostoru <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: <i>představte si, že máte v hrudníku malé kouzelné světýlko – světýlko zhasne uvolníme celé tělo a nahrbíme se, světýlko se rozsvítí narovnáme celé tělo.</i> - Každé z dětí dostane do ruky obruč – sršeň cvičí s obručí, protože je silák - Cvičíme s obručkami – Průpravné cvičení: Sršeň cvičí s obručí (přílohy č.1)
	HLAVNÍ ČÁST – sršní štafeta
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - Vše na princip štafety. - Já vytvořím pět týmů, které budou proti sobě soutěžit (počet týmů se může lišit, podle počtu dětí). Každé družstvo má svůj míč. <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>úkol: na mé znamení musí první z družstva vyběhnou, oběhnout míč, vrátit se a vyběhne další člen družstva, potom zase další, vyhrává to družstvo, jehož členové budou rychlejší</i> 2. <i>úkol: stejné zadání, ale skáče se po jedné noze</i> 3. <i>úkol: stejné zadání, ale leze po čtyřech – vzpor – NE po kolenou</i> 4. <i>úkol: obě družstva ve stojí rozkročném vytvoří zástup a podávají si míč mezi nohama, vyhrává rychlejší družstvo</i> 5. <i>úkol: stejné zadání, ale míč si děti podávají nad hlavou</i> <p>Na konec děti pochválím, povím, že jsou všichni vítězové a není poražených, a že se velmi pěkně snažily</p>
	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – sršní kamarád
5 minut	<ul style="list-style-type: none"> - každé z dětí dostane jedno PET víčko - děti si vyberou nějaké místo v prostoru, lehnou si na záda a zavřou oči <p>děti mají za úkol poslouchat mé pokyny a pokládat si PET víčka na různá místa na svém těle (polož si víčko na čelo, nos, koleno atd.)</p>

Přílohy č. 1: Příprava sršně – příkazový styl:

- Obrázek z knihy Mizící hmyzíci:



- Přípravné cvičení – sršeň cvičí s obručí

NÁKRES	POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit 1 – 4 = půlkruh hlavou vpravo, pohled na obruč 5 – 8 = půlkruh hlavou vlevo, pohled na obruč</p>	<p>Uvolnění krční páteře</p>
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit, obruč v pravé ruce 1 – 2 = vzpažit, obruč předat do levé 3 – 4 = pokrčit vzpažmo dovnitř, obruč v obou rukou 5 – 6 = upažit, obruč v levé ruce</p>	<p>Posilování mezilopatkových svalů</p>
	<p>Základní poloha: sed 1 – 4 = sed, připažit, obruč na stehnech 5 – 8 = sed, předklonit, obruč zaháknout o palce</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: klek sedmo, vzpažit, obruč před sebe 1 – 4 = předklonit vzpažmo k obruči</p>	<p>Posilování svalů zad</p>

	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, obruč před sebe 1 = vzpor klečmo, předpažit levou a zanožit pravou – výdrž – zpět 2 = totéž opačně</p>	<p>Posilování celého těla</p>
	<p>Základní poloha: dřep, v obruči 1 = vzpor stojmo 2 = stoj, předpažit</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, obruč na zemi vedle sebe 1 – 4 = stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, obejít míček</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj za obručí 1 = skok snožmo do obruče 2 = stoj před obručí</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>

Reflexe tělovýchovné jednotky: Sršni – příkazový styl

Reflexe jednotlivých částí tělovýchovné jednotky:

Rušná část:

- Hra pro zahřátí svalů byla vybrána adekvátně s motivací, při které děti na signál musí vytvořit dvojice – dva sršni. Dále hra plně odpovídala věkové kategorii dětí. Dostalo se mi i příjemné odezvy na rozehrání od dětí, protože mohly vytvářet dvojice se svými kamarády.
- U této hry je nevýhodou, pokud je počet dětí lichý, protože to znemožní utváření dvojic, v mém případě však byl počet přítomných dětí 10, tedy bylo možné hru plně realizovat.

Průpravná část:

- Cvičení v průpravné části plně odpovídá příkazovému stylu. Počet cviků i jejich výběr byl opět adekvátní.
- Děti měly menší problém u cvičení s pomůckou – obručí, kdy při některých cvicích, neměly dost místa pro svou obruč nebo bylo pro ně těžké ji držet. Doporučuji tedy příště buď použít jen malé kroužky – kroužky na Ringo nebo nezařazovat cviky, kdy dítě déle drží obruč ve vzduchu.
- Snažila jsem se vždy jednotlivé cviky vysvětlit, opravit špatné provedení a vhodně je pojmenovat.

Hlavní část:

- Hry na princip štafety, jsem převedla tak, aby odpovídaly příkazovému stylu čili jsem děti do skupin rozdělila já (tak, aby byly silově a genderově vyvážené) na dvě skupiny po třech dětech a jednu po čtyřech.
- Aby hra odpovídala příkazovému stylu, na znamení jsem ji startovala a ukončovala. Děti hru hodnotily velice kladně, a proto jsem během hry přidala ještě dva úkoly – *Jeden běží s míčem, míč položí, vrátí se ke skupině bez míče, druhý běží pro míč a vrátí se s míčem, třetí dělá to, co první.* Druhým úkolem – *skoky snožmo k míči, oběhnout a normálním během zpět.*
- Snažila jsem se děti povzbuzovat, že nevádí, pokud doběhnou jako poslední, čekala jsem vždy na všechny děti – na jejich provedení úkolů.
- Vysvětlovala jsem určená pravidla, následně je názorně předvedla a opakovaně jsem se dětí ptala, zda všemu rozumí. Dbala jsem na bezpečnost
- Na konci jsem neopomněla děti pochválit a každé dítě jsem obdarovala stejnou věcí – světýlko.

Závěrečná část:

- Děti, jsem nechala patřičně vydýchat, následovala známá aktivita s PET víčky, kterou jsem s dětmi hrála již několikrát

Celková reflexe použité tělovýchovné jednotky:

- Celkově hodnotím tuto tělovýchovnou jednotku jako velmi zdařilou, odpovídající věkové kategorii, promyšleně zpracovanou. Dle mého názoru by bylo zajímavé tělovýchovnou jednotku, zejména hlavní hru realizovat na školní zahradě. Myslím, že i přesto, že byla aktivita realizována jen s 10 dětmi, bylo by možné ji realizovat i za běžného režimu, tedy ve větším počtu dětí.

VČELY – PRAKTICKÝ/ÚKOLOVÝ STYL	
CÍL	- rozvoj a posilování poznání, přirozených cvičení, obratnosti a orientace v prostoru
POMŮCKY	bubínek, obruče, míče, kuželi, provaz, nášlapná dráha, žíněnka, lavička
MOTIVACE	<i>Delfinci v Hmyžíkově – setkání s druhými kamarády – včelkami – povídání o včelách, ukázka obrázku, proč jsou pro lidi důležité, kde žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – včelky hledají květy
5 minuty	- Děti běhají ve velkém kruhu v prostoru za zvuku bubínku. Pokud zvuk ustane, sdělím dětem nějakou barvu (zelená, červená, modrá atd.). Počítám do deseti a děti za tu dobu musí co nejrychleji najít nějaký předmět (květ), který obsahuje danou barvu. Po kontrole se pokračuje v běhu.
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení s včelími vajíčky
7 minut	- <i>Propojení s příkazovým stylem</i> Děti se postaví různě po prostoru - Vydýcháme se s dětmi: <i>představte si, že máte v hrudníku malé kouzelné světýlko – světýlko zhasne uvolníme celé tělo a nahrbíme se, světýlko se rozsvítí narovnáme celé tělo.</i> - Každé z dětí dostane do ruky míček – včelí vajíčko - Cvičíme s míčky – Průpravné cvičení: Cvičení s včelími vajíčky (přílohy č.2)
	HLAVNÍ ČÁST – včelí výprava – odlet z úlu
18 minut	- V určeném prostoru dětem připravím pět stanovišť – děti dostanou instrukce, jak překážky na stanovištích procházet společně s názornou ukázkou. - Děti budou rozdělené do skupin (podle počtu dětí) – každá skupina vždy začíná na jiném stanovišti. Děti opakují dráhu, dokud nedostanou pokyn k ukončení. <u>Jednotlivá stanoviště:</u> <i>Skokem přistát na květině:</i> skoky do obručí (seskládané jako panák) snožmo nebo po jedné noze <i>Házení kuliček pylu:</i> hody: hod skrz obruč nebo hod do koše <i>Let mezi květinami:</i> slalom mezi kuželi <i>Přejít tenké stéblo trávy:</i> projít se po nataženém provazu (jako po kladině) nebo chůze na nášlapné dráze <i>Nabírání pylu:</i> válení sudů na žíněnce nebo třikrát kolébka na žíněnce <i>Přejít po větvičce stromu:</i> přejít lavičku nebo plazit se po lavičce
5 minut	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – návrat do včelího úlu - Všechny děti si lehnou na záda na vybrané místo v prostoru. Určím jedno z dětí, které je včela – ta hledá úl – úkolem dítěte je najít jiné dítě, dotknout se ho – první dítě odchází, druhé dítě je včelou a hledá úl atd.

Přílohy č. 2: Příprava včely – praktický/úkolový styl:

- Obrázek z knihy Mizící hmyzíci:

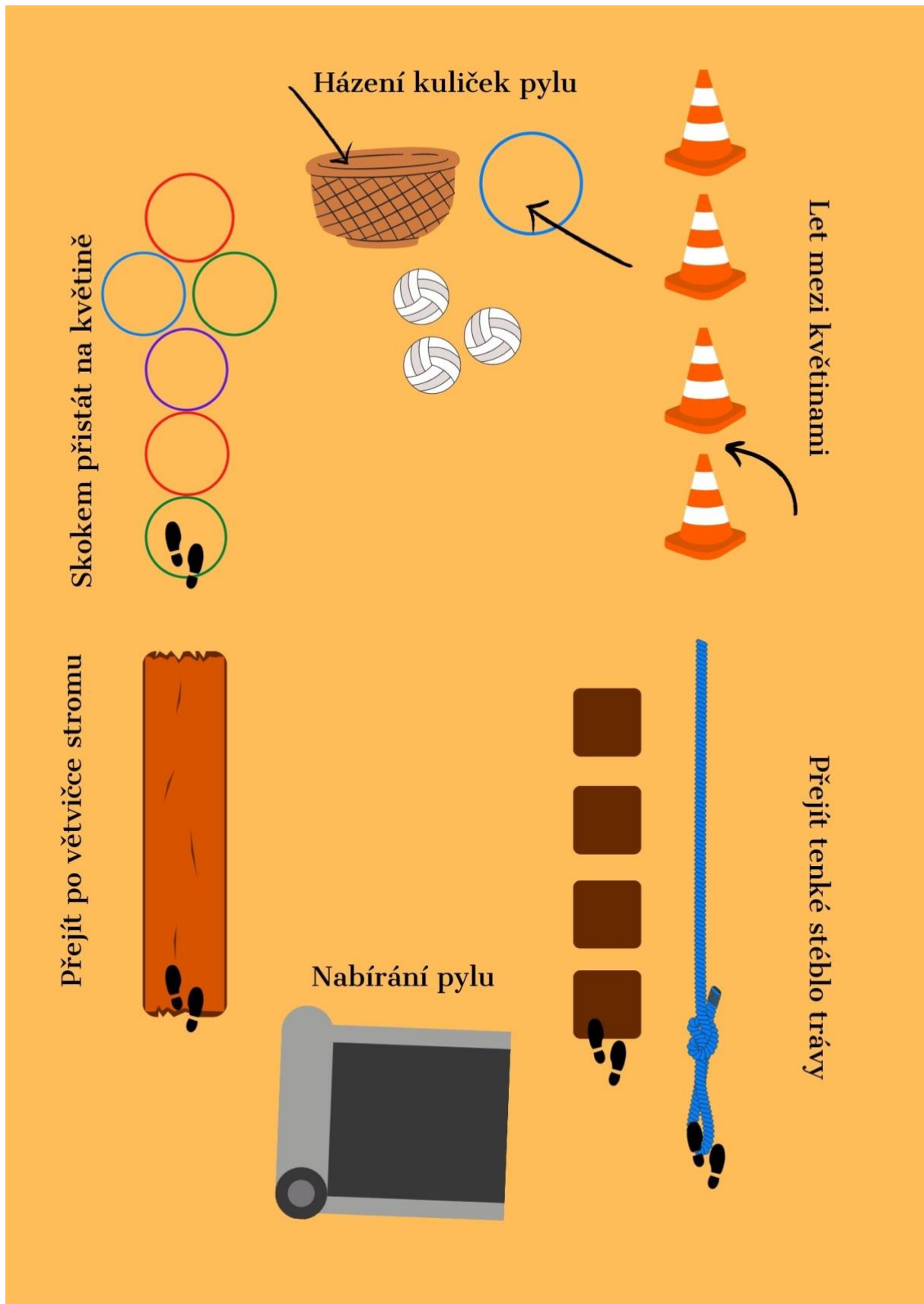


- Přípravné cvičení – cvičení s včelími vajíčky

NÁKRES	POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit 1 – 4 = půlkruh hlavou vpravo, pohled na míček 5 – 8 = půlkruh hlavou vlevo, pohled na míček</p>	<p>Uvolnění krční páteře</p>
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit, míček v pravé ruce 1 – 2 = vzpažit, míček předat do levé 3 – 4 = pokrčit vzpažmo dovnitř, míček v obou rukou 5 – 6 = upažit, míček v levé ruce</p>	<p>Posilování mezilopatkových svalů</p>
	<p>Základní poloha: sed 1 – 4 = sed, připažit, míček na stehnech 5 – 8 = sed, předklonit; míček posunout k palcům</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: sed roznožný, míček mezi nohy 1 – 4 = nahnout se k levé noze s míčkem 5 – 8 = nahnout se k pravé noze s míčkem</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>

	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, míček před sebe 1 = vzpor klečmo ohnutě 2 = vzpor klečmo prohnutě</p>	<p>Protažení bederních svalů</p>
	<p>Základní poloha: dřep, míček před sebe 1 = vzpor stojmo 2 = stoj, předpažit</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: stoj, míček před sebou 1 – 4 = výkrok do postoje rozkročného pravou vpřed, chodidlo na míček 5 – 8 = výkrok do postoje rozkročného levou vpřed, chodidlo na míček</p>	<p>Uvolnění klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj za míčkem 1 = skok snožmo 2 = stoj před míčkem</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>

- Nákres realizace hlavní činnosti



Reflexe tělovýchovné jednotky: Včely – praktický/ úkolový styl

Reflexe jednotlivých částí tělovýchovné jednotky:

Rušná část:

- Hra pro zahřátí svalů byla vybrána adekvátně k věkové kategorii, bylo využito i propojení skrze poznávání barev a hra odpovídala úkolovému stylu

Průpravná část:

- Cvičení v průpravné části je propojeno s jiným didaktickým stylem – příkazový a počet cviků je adekvátní k věku dětí.
- Cvičení s malými míčky, bylo pro děti příjemné, zvládaly s nimi cvičit a nečinilo jim to žádné obtíže.
- Snažila jsem se vždy jednotlivé cviky vysvětlit, opravit špatné provedení a vhodně je pojmenovat.

Hlavní část:

- Hlavní část byla složitější, co se týče organizace a zajištění bezpečnosti.
- Děti, se občas ztrácely v tom, na jaké další stanoviště mají jít.
- Dle mého názoru je lepší tento typ překážkové dráhy realizovat s menším počtem dětí, pokud jej realizuje jen jedna učitelka.
- Děti se během hlavní části snažily spolupracovat a myslím, že si aktivity užívaly.

Závěrečná část:

- Děti se při aktivitě dostatečně uvolnily a vydýchaly se.
- Děti ocenily, že mohou samy určovat, pořadí odcházejících kamarádů

Celková reflexe použité tělovýchovné jednotky:

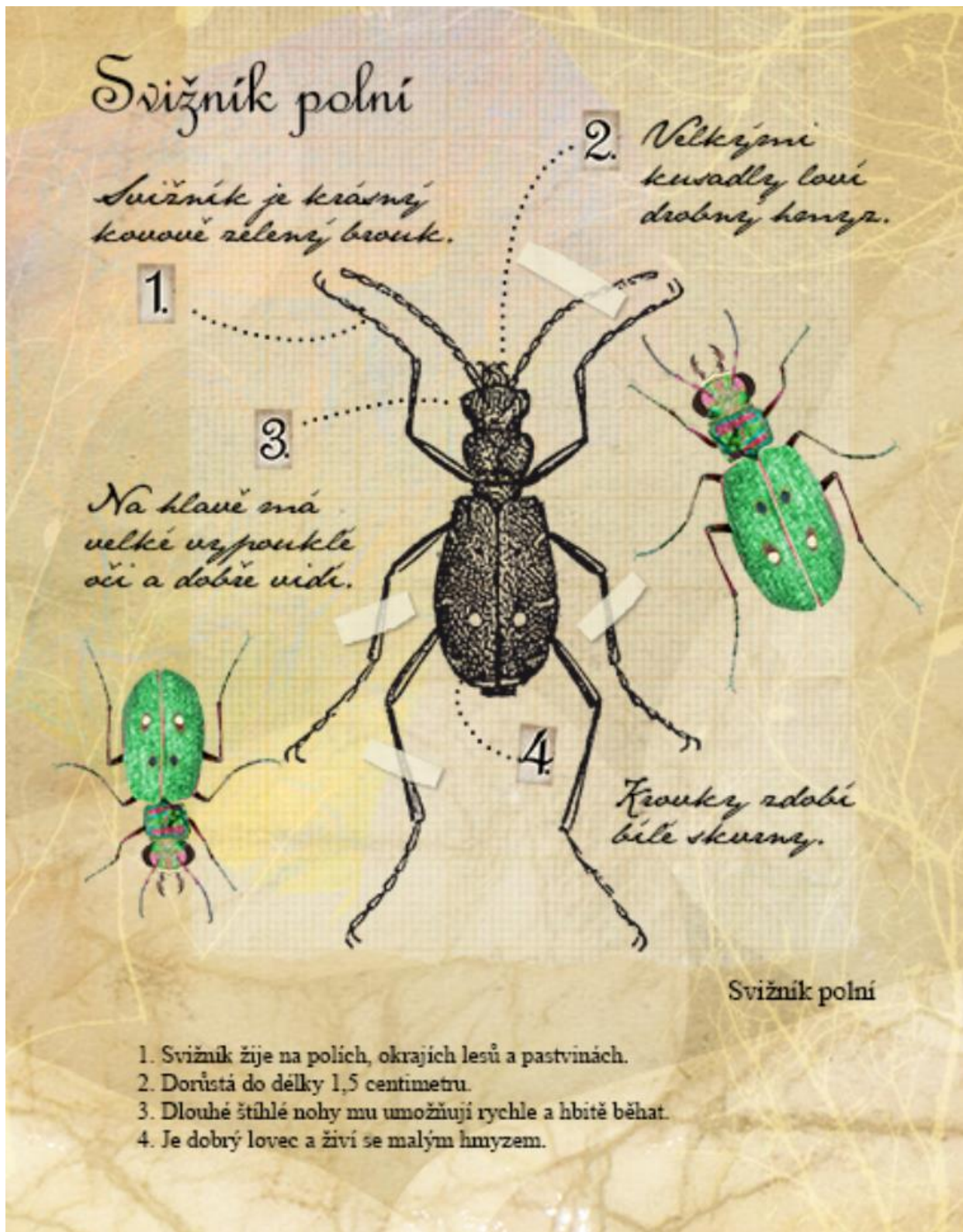
- Celkově hodnotím tuto tělovýchovnou jednotku jako velmi zdařilou, odpovídající věkové kategorii a promyšleně zpracovanou. Dle mého názoru by bylo zajímavé tělovýchovnou jednotku, zejména hlavní hru realizovat na školní zahradě. Dle mého názoru je však lepší aktivitu v hlavní části realizovat pouze v menším počtu dětí, což se mi také povedlo. Pokud bych překážkovou dráhu (aktivitu hlavní části) realizovala v plném počtu dětí, bylo by dobré ji realizovat ve venkovních prostorách společně s druhou učitelkou

SVIŽNÍCI – STYL S NABÍDKOU	
CÍL	- rozvoj přirozených cvičení, schopnosti vlastního rozhodování, posilování obratnosti a orientace v prostoru, dodržování smluvených pravidel
POMŮCKY	Lavička, lano, obruče, kuželi, židličky, žíněnky
MOTIVACE	<i>Delfinci v Hmyžkově – setkání se třetími kamarády – Svižníky – povídání o Svižnících, ukázka obrázku, kde Svižníci žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – svižníkův hon za potravou
5 minuty	- Jedno z dětí je Svižník – chytač – koho se Svižník dotkne, udělá dřep – Svižník ho odtáhl do své spíže. Ostatní ho mohou zachránit tím, že ho oběhnou kolem dokola (obdoba hry Na Mrazíka).
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – svižník se protahuje podle sebe
7 minut	Děti se postaví různě po prostoru <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: <i>představte si, že jste svižníci, schoulíte se – shrbit se. A narovnáte se – rovný postoj.</i> - Cvičení podle jógových obrázků – děti společně určí pořadí cviků, podle kterého následně společně cvičíme Cvičíme s obrázky – Průpravné cvičení: Svižník se protahuje podle sebe (přílohy č.4)
	HLAVNÍ ČÁST – dráha pro svižníky
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - V určeném prostoru si připravím čtyři stanoviště. V každém stanovišti budou mít děti různé nabídky pro provedení cviků, jednu z nich si vyberou pro splnění stanoviště. - Děti rozdělím do dvou skupin a určím stanoviště, na kterém skupina začíná a na kterém končí. Jednotlivá stanoviště: <i>Přelézt stéblo</i> <ul style="list-style-type: none"> - Chůze po lavičce - Chůze po laně - Chůze po předkreslené čáře <i>Přeskok přes doupeř pavouka – skoky do obručí (seskládané jako panák)</i> <ul style="list-style-type: none"> - na jedné noze - snožmo - skok ze dřepu do stoje – „žabák“ <i>Průchod mezi klasy na poli – slalom – tři stupně slalomu mezi kuželi – liší se vzdáleností od sebe</i> <ul style="list-style-type: none"> - Kuželi nejdál od sebe - Kuželi v běžné vzdálenosti od sebe - Kuželi velmi blízko u sebe <i>Průzkum starého doupeř od hraboše</i> <ul style="list-style-type: none"> - Průlez skrz tři postavené obruče - Průlez plazením pod třemi židličkami za sebou - Průlez pod opřenými žíněnkami

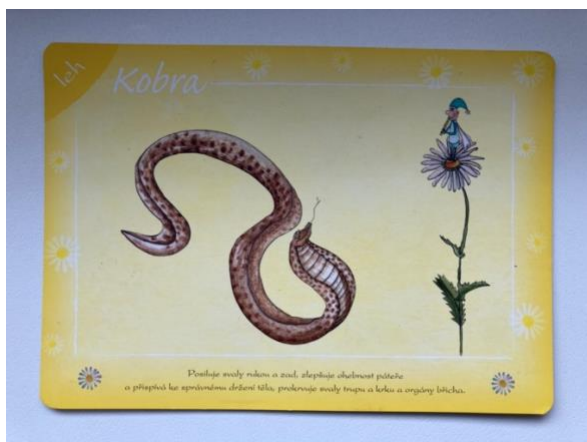
5 minut	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – svižníkův netradiční odchod
	<ul style="list-style-type: none"> - Každé z dětí si vybere jedno místo v prostoru, kde zaujme pro něj nejpohodlnější polohu (leh, sed atd.). - Počítám do deseti, během toho děti odpočívají. Následně dostanou tři možné nabídky, jak vstát a ukončit svou relaxaci (odchod na svačinu). <ol style="list-style-type: none"> 1) Vyskočí a tlesknou – odchází 2) Postaví se, zatočí se dokola a sáhnou si na špičku nosu – odchází 3) Postaví se a dotknou se jakéhokoliv předmětu v tělocvičně, který má červenou barvu – odchází

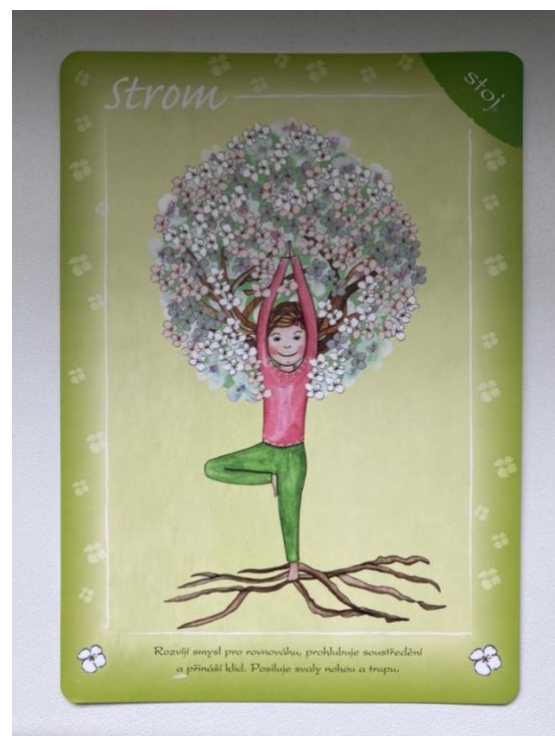
Přílohy č.3: Příprava Svížníci – styl s nabídkou:

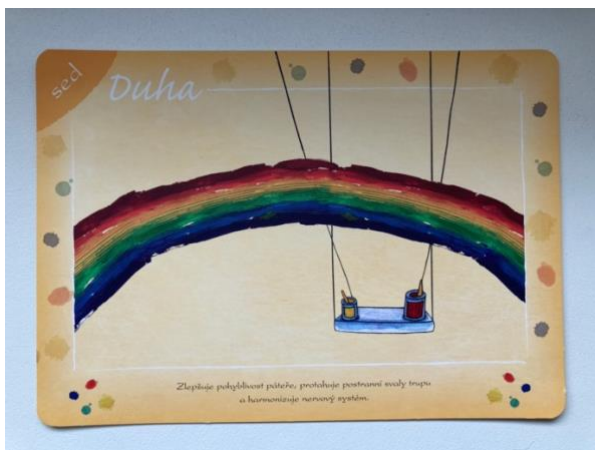
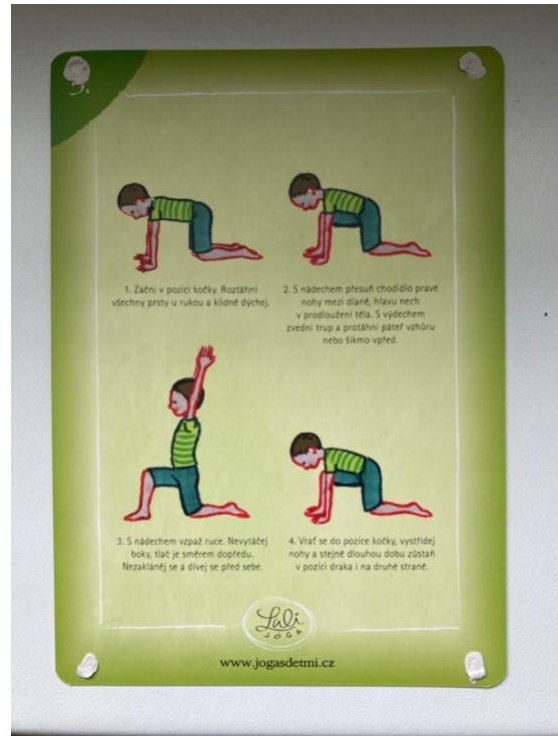
- Obrázek z knihy Mizící hmyzíci:



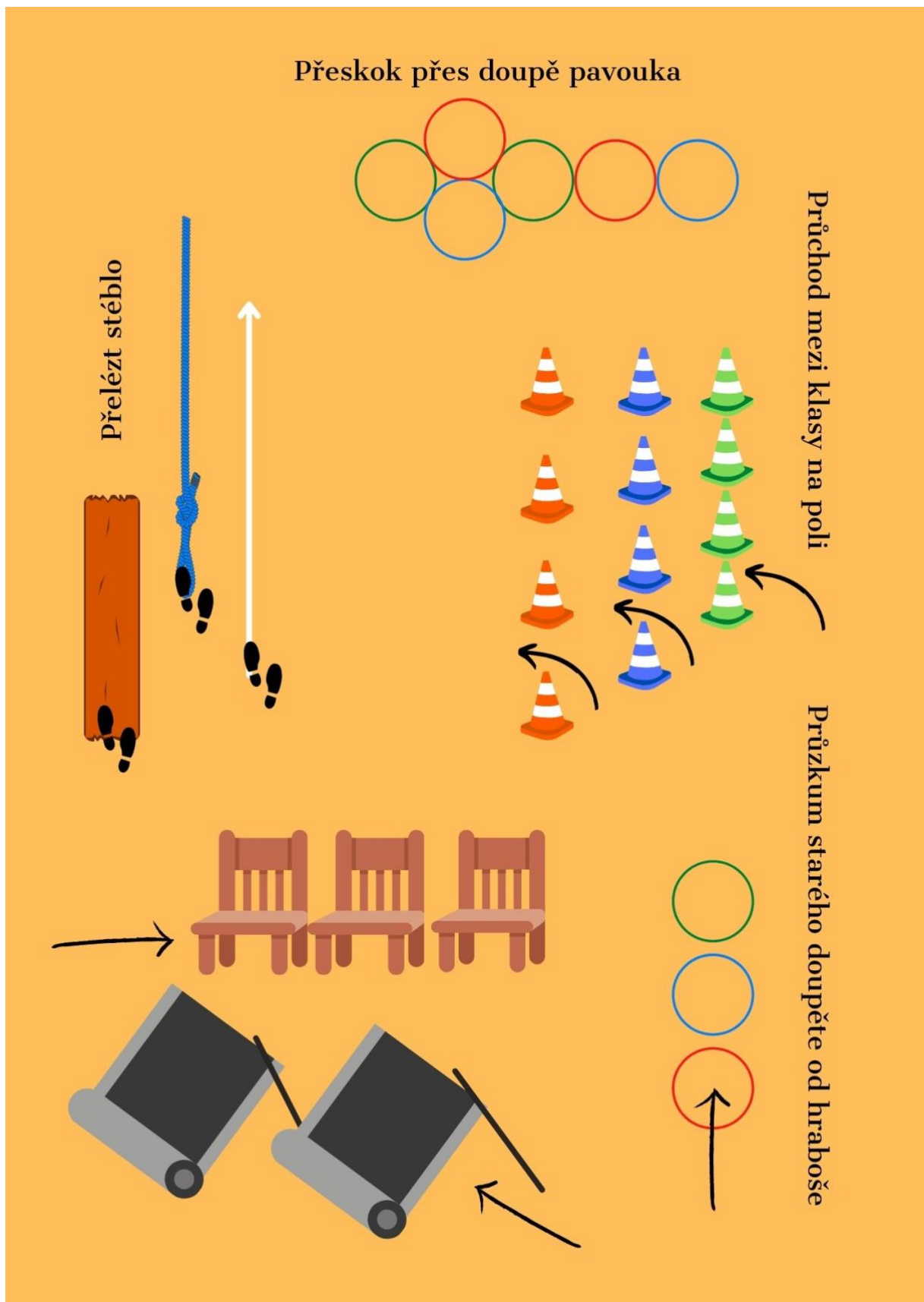
- Přípravné cvičení – Svižník se protahuje podle sebe







- Nákres realizace hlavní činnosti



Reflexe tělovýchovné jednotky: Svižníci – styl s nabídkou

Reflexe jednotlivých částí tělovýchovné jednotky:

Rušná část:

- Hra pro zahřátí svalů byla vybrána adekvátně, děti se při ní opravdu rozhýbaly a byla vhodně vybrána k věkové kategorii dětí.
- Velice je bavila honička na principu zachraňování, chtěly ji hrát i delší čas

Průpravná část:

- Děti velice ocenily netradiční cvičení, nejen že jsem zařadila jógové cviky, ale měly možnost vybrat jejich pořadí.
- Mým záměrem bylo, aby průpravné cvičení odpovídalo didaktickému stylu s nabídkou, což mělo za následek, že se často střídala poloha během cviku (z lehu do stoje), k čemuž by při běžném cvičení nemělo docházet – mělo by se jít pomalu ze sedu do stoje nebo obráceně.
- Během cvičení jsem se snažila jednotlivé cviky dětem vysvětlit, pokud nerozuměly obrázkům, opravit špatné provedení a přečíst jim jejich provedení a názvy.

Hlavní část:

- Hlavní část byla opět složitější, co se týče organizace a zajištění bezpečnosti. Dle mého názoru je vhodná asistence druhého pedagoga. Myslím, že je lepší tento typ překážkové dráhy realizovat s menším počtem dětí, pokud jej realizuje jen jedna učitelka.
- Děti, velmi ocenily možnost volby, ale často si chtěly projít všechny možnosti na stanovišti.
- Jednotlivá stanoviště byla vhodně namotivována, odpovídala věkové kategorii dětí.

Závěrečná část:

- Děti měly trochu problém se zapamatováním pravidel, proto jsem je několikrát opakovala.
- Dle mého názoru je vhodné přidat ilustrační obrázky, pokynů, aby si děti lépe představily, z čeho mají na výběr.

Celková reflexe použité tělovýchovné jednotky:

- Celkově hodnotím tuto tělovýchovnou jednotku jako promyšlenou, odpovídající věkové a zdařilou. Dle mého názoru by bylo zajímavé tělovýchovnou jednotku, zejména hlavní hru realizovat na školní zahradě, pokud bych ji prováděla s větším počtem dětí.

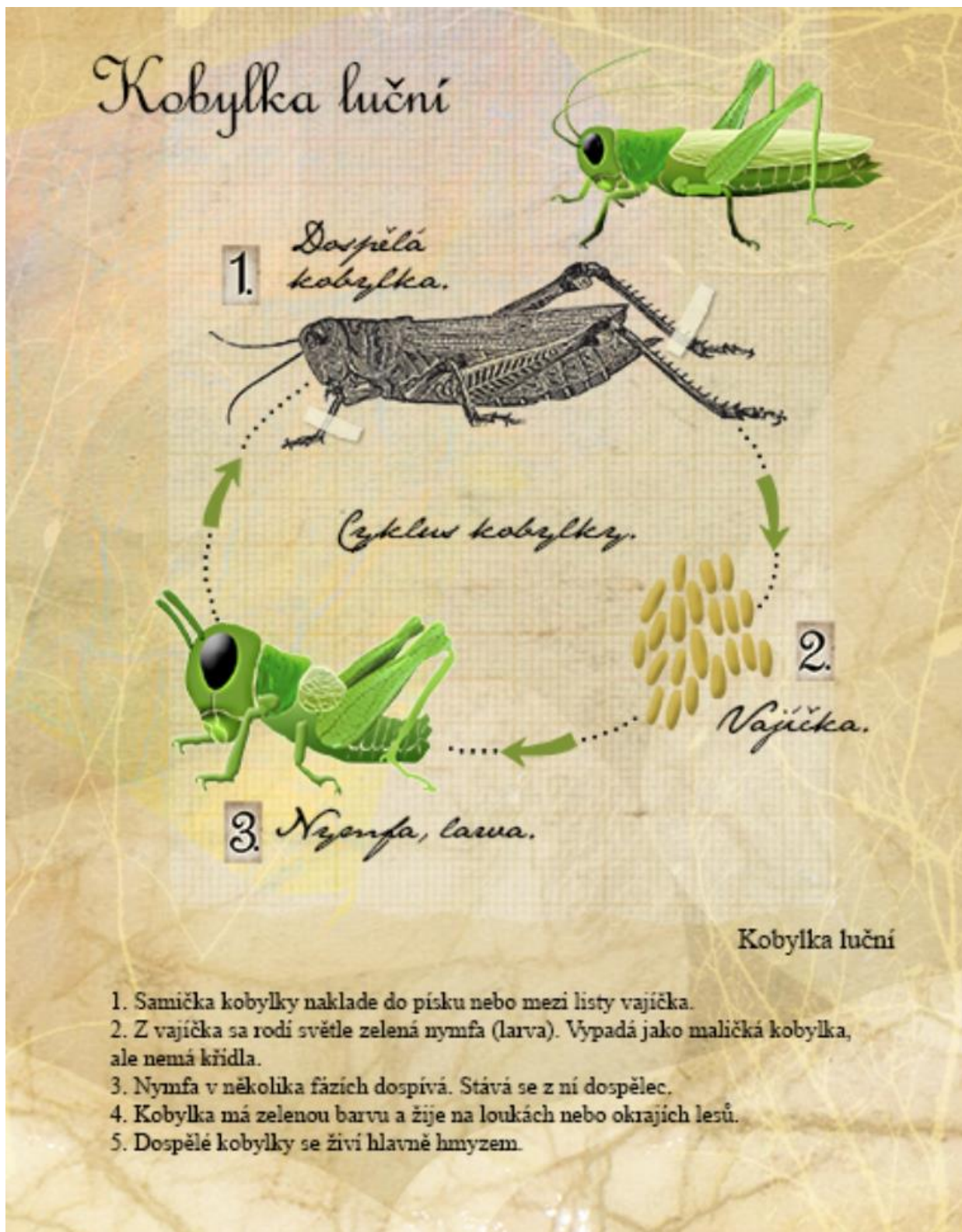
KOBYLKY – STYL SE SEBEHODNOCENÍM

CÍL	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj přirozeného cvičení – upevňování správného provedení skoku (opakované přeskoky nízkých překážek při běhu, skoky do obručí, opakované skoky z nohy na nohu s přídupem, skok do dálky), posilování obratnosti
POMŮCKY	Barevné kroužky, obrázky tří kobylek, pěnové destičky, obruče
MOTIVACE	<i>Delfínci v Hmyzíkově – setkání se čtvrtými kamarády – kobyly – povídání kobylykách, ukázka obrázku, kde kobyly žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – rozverné skoky kobylek
5 minuty	<p>Kobyly skotačí na louce podle melodie klavíru – střídání tempa – rychle/pomalou</p> <ul style="list-style-type: none"> - rychle – děti se pohybují rychlými skoky bokem – střídají strany - pomalu – malé skoky ve výponu, ruce v bok
7 minut	<p>PRŮPRAVNÁ ČÁST – kobyly cvičí s kroužky</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Propojení s příkazovým stylem</i> <p>Děti se postaví různě po prostoru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: představte si, že jste malá vajíčka, která kobyly právě nakladla v trávě – dřep. Z kobyly se pomalu stává larva – jdeme ze dřepu pomalu do rovného stoje. Stala se z nás dospělá luční kobyly – stoj ve výponu, vzpažit – výskok. - Dvakrát opakujeme - Každé z dětí dostane do ruky kroužek - Cvičíme s míčky – Průpravné cvičení: Kobyly se protahuje s kroužkem (přílohy č.3)
18 minut	<p>HLAVNÍ ČÁST – skokan roku mezi kobylykami</p> <ul style="list-style-type: none"> - Činnost je rozdělena na čtyři části, které s dětmi provedu postupně. - Pro hodnotící škálu určenou k sebehodnocení dětí, dětem představím 3 kobylyky: <ol style="list-style-type: none"> a) „kobylyka hnědá“ – Tato kobylyka, je stále ve svém vývinu, teprve nedávno se vyklubala ze svého vajíčka a teprve se všechno musí pořádně naučit. Ještě neví, jak daleko doskočit, jak to provést, jak vysoko zdvihát kolena, jakou použít nohu, zkrátka ještě toho na louce tolik nenaskákala. Svůj výkon chce určitě zlepšit, protože se jí moc nelíbí. b) „kobylyka zelená“ – Tahle kobylyka už žije na světě trochu déle, pokročila ve svých schopnostech, některé skoky už umí lépe, ale u některých stále váhá, občas jí skoky jdou a občas udělá chybu. Se svým výkonem váhá a neví, jestli má být spokojená, protože někdy ještě skáče jako malá larva a někdy zase jako dospělá kobylyka. c) „kobylyka křídlatá“ – Tato kobylyka už je na světě dlouho a všechny skoky už ovládá na jedničku, na louce přeskočí každé stéblo, doskočí velmi daleko, ví, kterou nohu použít, zkrátka její skoky vypadají spíš jako létání. Se svým výkonem je velmi spokojený a líbí se jí, co všechno sám dokáže. <p>Poznámka: Kobylyky jsou si podobné, a proto je vhodné každou ještě označit barevným fáborkem – hnědý, zelený a modrý</p>



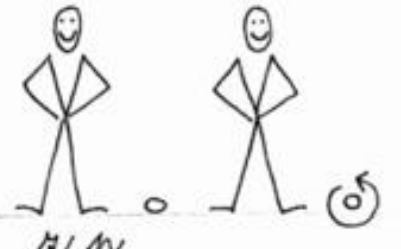
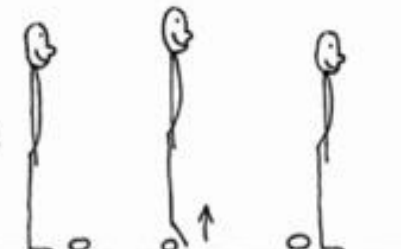
	<ol style="list-style-type: none"> 1) Skok do dálky z místa – mírný stoj rozkročný, odraz skok oběma nohama současně, práce rukou – Děti hodnotí délku skoku, správné provedení a spokojenost dle hodnotící škály. 2) Opakované přeskoky nízkých překážek při běhu (přeskakování nízkých pěnových destiček) – střídání nohou zdvihat vysoko kolena – Děti hodnotí plynulost, zda přeskočily všechny překážky, zda žádnou z překážek neshodily, svou spokojenost s výkonem dle hodnotící škály. 3) Skoky do obručí – panák – snožmo nebo na jedné noze – Děti hodnotí plynulost skoků, splnění celého úkolu, svou spokojenost dle hodnotící škály. 4) Opakované skoky z nohy na nohu s přídupem – skoky z pravé na levou stranou – přídup, z levé na pravou – přídup, použití správné nohy při skoku vlevo a vpravo – Děti hodnotí plynulost, správné určení nohy na správnou stranu, svou spokojenost dle hodnotící škály.
5 minut	<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST – kobylky odpočívají na louce</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Děti si lehnou na zem, mají zavřené oči – všechny děti, se promění ve vajíčka kobylek a postupně se sbalí do dřepu a leží na boku. Postupně se zase rozbalí a znovu sbalí. Třikrát opakujeme a při činnosti dbáme na správné dýchání.

Přílohy č.4: Příprava kobyly – styl se sebehodnocením:

- Obrázek z knihy Mizící hmyzíci:

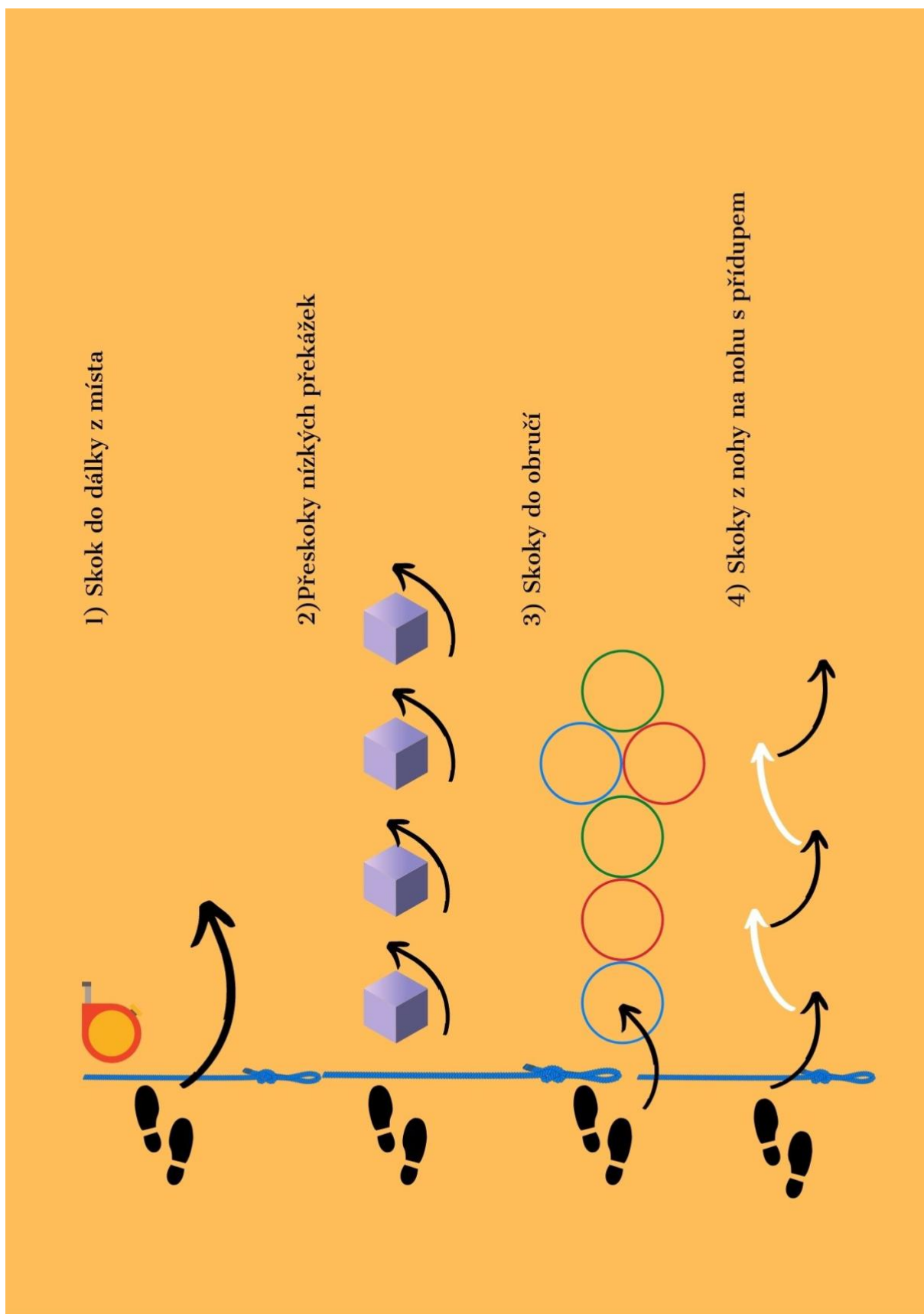


- Přípravné cvičení – Kobyłka se protahuje s kroužkem

	<p>Základní poloha: dřep, předpažit, kroužek před sebe 1 = vzpor stojmo 2 = stoj, předpažit</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: stoj, kroužek před sebou 1 = výkrok do postoje rozkročného pravou vpřed, chodidlo na kroužek 2 = výkrok do postoje rozkročného levou vpřed, chodidlo na kroužek</p>	<p>Uvolnění klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, kroužek na zemi vedle sebe 1 - 4 = stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, obejít kroužek</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj za kroužkem 1 = skok snožmo 2 = stoj před kroužkem</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>

NÁKRES	POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
<p style="text-align: right;"><i>N. P.</i></p>	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkrřížný skrčmo), upažit, kroužek v pravé ruce 1 – 2 = vzpažit, kroužek předat do levé 3 – 4 = pokrčit vzpažmo dovnitř, kroužek v obou rukou 5 – 6 = upažit, kroužek v levé ruce</p>	<p>Posilování mezilopatkových svalů</p>
<p style="text-align: right;"><i>N. P.</i></p>	<p>Základní poloha: sed roznožný, kroužek mezi nohy 1 – 4 = nahnout se k levé noze a kroužek zavěsit na chodidlo 5 – 8 = nahnout se k pravé noze a kroužek zavěsit na chodidlo</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
<p style="text-align: right;"><i>N. P.</i></p>	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, kroužek před sebe 1 = vzpor klečmo ohnutě 2 = vzpor klečmo prohnutě</p>	<p>Protažení bederních svalů</p>
<p style="text-align: right;"><i>N. P.</i></p>	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, kroužek před sebe 1 = vzpor klečmo, předpažit levou držíme kroužek a zanožit pravou – výdrž – zpět 2 = totéž opačně</p>	<p>Posilování celého těla</p>

- Nákres realizace hlavní činnosti



Obrázky jednotlivých kobylek pro sebehodnocení:

- Kobyłka hnědá – označená hnědým fáborkem



- Kobylka zelená – označená zeleným fáborkem



- Kobylka křídlatá – označená modrým fáborkem



Reflexe tělovýchovné jednotky: Kobylinky – styl se sebehodnocením

Reflexe jednotlivých částí tělovýchovné jednotky:

Rušná část:

- Hra pro zahřátí svalů byla vybrána adekvátně k věkové kategorii dětí.
- Během hry byl využit klavír, přičemž docházelo u dětí k vnímání tempa

Průpravná část:

- Cvičení v průpravné části je propojeno s jiným didaktickým stylem – příkazový a počet cviků je adekvátní k věku dětí.
- Cvičení s malými kroužky, bylo pro děti příjemné, zvládaly s nimi cvičit a nečinilo jim to žádné obtíže.
- Snažila jsem se vždy jednotlivé cviky vysvětlit, opravit špatné provedení a vhodně je pojmenovat.

Hlavní část:

- Děti během hlavní části rozuměly pokynům provedení skoku.
- Vyskytl se však problém se sebehodnocením, děti byly nejdříve zmateny z označení kobylek vzhledem k tomu, že kobylinky byly velice podobné i v názvu. Zmatenost dětí lehce opadla po vysvětlení a charakteristice jednotlivých kobylek – stupňů hodnocení
- Nejvíce dětem pomohlo barevné rozlišení – hnědá, zelená a modrá – kobylinky byly proto v rámci hodnocení přejmenovány na hnědáčky, zelenáčky a modráčky, což děti v orientaci pro sebehodnocení zlepšilo

Závěrečná část:

- Při závěrečné části se děti plně uvolnily a relaxovaly, aktivita tedy splnila svůj účel.

Celková reflexe použité tělovýchovné jednotky:

- Celkově hodnotím tuto tělovýchovnou jednotku jako nejméně zdařilou, z důvodu její obtížnosti. Myslím, že vybraný didaktický styl – se sebehodnocením, je pro děti obtížný, protože mají tendenci se buď podhodnocovat, nadhodnocovat nebo nejsou vůbec schopny se ohodnotit a dostávají se do stresové situace. Na druhou stranu si však myslím, že si většina dětí tuto jednotku užila, a že jsem volila cviky adekvátní věkové kategorii. Osobně si myslím, že byla jednotka promyšleně zpracovaná, ale nebrala jsem v potaz, jak na ni budou reagovat děti.

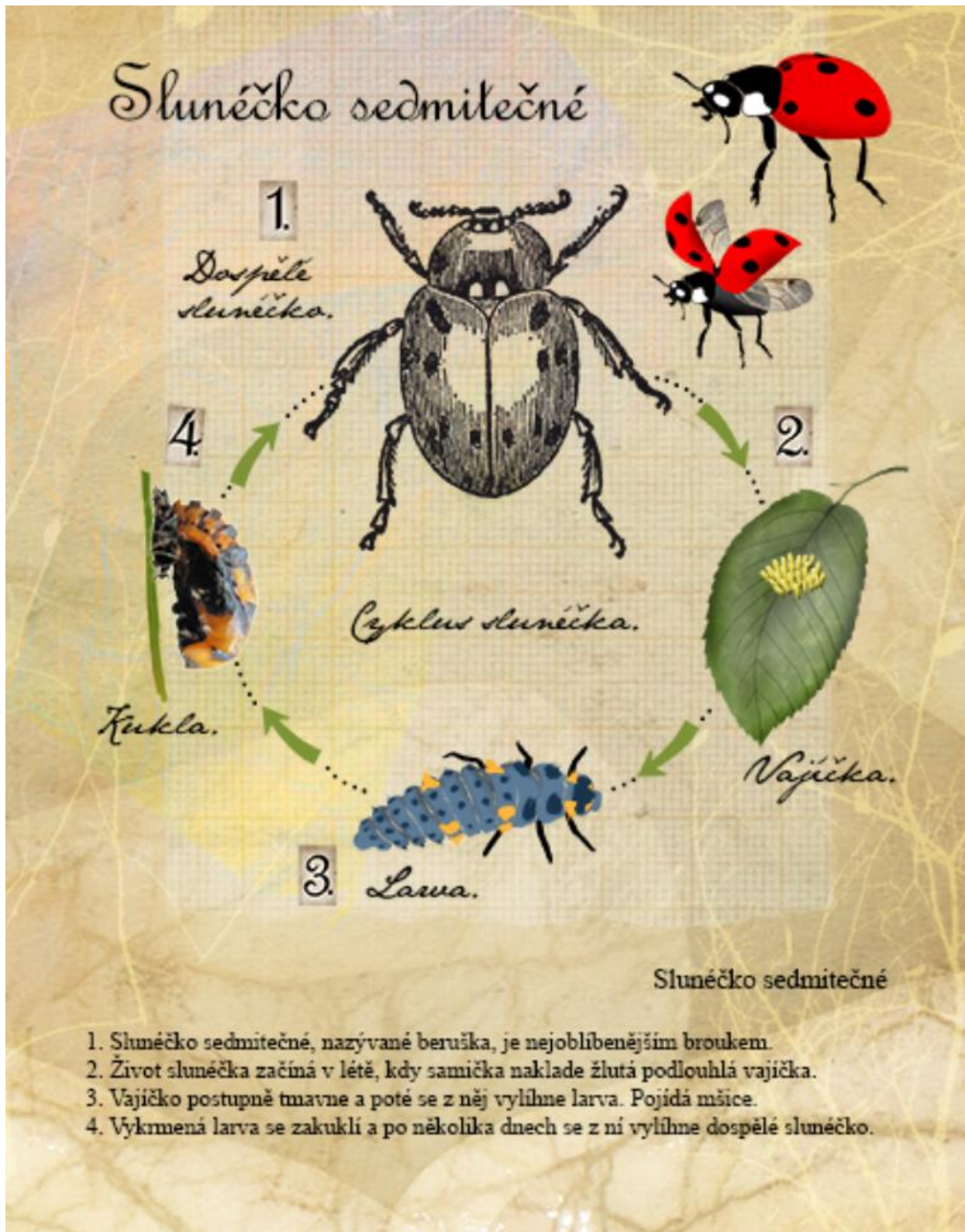
BERUŠKY – STYL S ŘÍZENÝM OBJEVOVÁNÍM

CÍL	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky, rozvoj tvořivého myšlení a schopnosti řešení problémů, rozvoj spolupráce – vytvoření společné strategie pro přesunutí k vytyčenému cíli
POMŮCKY	dvě žíněnky, lana nebo švihadla, červený kroužek na Ringo
MOTIVACE	<i>Delfínci v Hmyžkově – setkání s pátými a posledními kamarády – Beruška – povídání o Slunéčku sedmítečném, ukázka obrázku, kde žije, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – Beruška a mšice
5 minuty	<ul style="list-style-type: none"> - Určím jedno z dětí, které je beruška – chytač – ostatní děti jsou mšice. Beruška stojí na jedné straně místnosti a mšice na druhé. Beruška vysloví: „<i>Já jsem beruška bojovnice a pochytám všechny mšice</i>“ a chytá ostatní mšice, koho chytí stane se z něj také beruška – chytá společně s beruškou (drží se při chytání za ruce – obdoba Rybičky, rybičky, rybáři jedou)
7 minut	<p style="text-align: center;">PRŮPRAVNÁ ČÁST – příprava na let za dobrodružstvím</p> <ul style="list-style-type: none"> - Každá správná beruška se musí před letem protáhnout – s dětmi stojíme v kruhu, aby na sebe děti vzájemně viděly. - Každé z dětí má za úkol vymyslet jeden cvik na protažení těla, který po něm ostatní zopakují. - Děti se ptám, zda si myslí, že je to správný cvik pro výpravu a proč jej zařadily.
18 minut	<p style="text-align: center;">HLAVNÍ ČÁST – beruška má poraněná křídélka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Děti se společně postaví na jednu stranu místnosti. Určím jedno z dětí, které bude beruška (dostane do ruky červený kroužek). Před děti postavím dvě žíněnky a pomocí lan vytyčím prostor pro tůň. „<i>Děti, beruška si poranila křídélka a nemůže létat, před vámi je velká tůň přes, kterou se beruška potřebuje dostat, abyste se společně s beruškou dostaly přes tůň musíte použít velké listy</i>“. - Velké listy jsou obě žíněnky, děti mají za úkol vymyslet jakým způsobem žíněnky využít, aby se dostaly na druhou stranu místnosti. <p>Napomáhám dětem pomocí otázek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Má někdo nápad, jak dostat všechny děti na druhou stranu pomocí těchto dvou žíněnek?</i> - <i>Myslíte si, že se na druhou stranu dostanete společně nebo po jednom?</i> - <i>Jakým způsobem využijete žíněnky ve skupině?</i> - <i>Myslíte si, že se všichni vejdete na jednu žíněnku?</i> - <i>Jakým způsobem by šlo s žíněnkami hýbat?</i> - <i>Myslíte, že je dobré dát žíněnku tak, abyste na ni mohli udělat krok?</i>

5 minut	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – uzdravení beruščiných křídel
	<ul style="list-style-type: none">- S dětmi utvořím velký kruh. Všichni sedí v tureckém sedu tak, aby každé dítě dosáhlo na záda dítěte, které sedí před ním. Záda kamarádů se promění v beruščina nemocná křídélka – děti se snaží křídélka pomocí dotyků uzdravit. Postupujeme od nejmenších dotyků na zádech kamarádů k intenzivnějším.

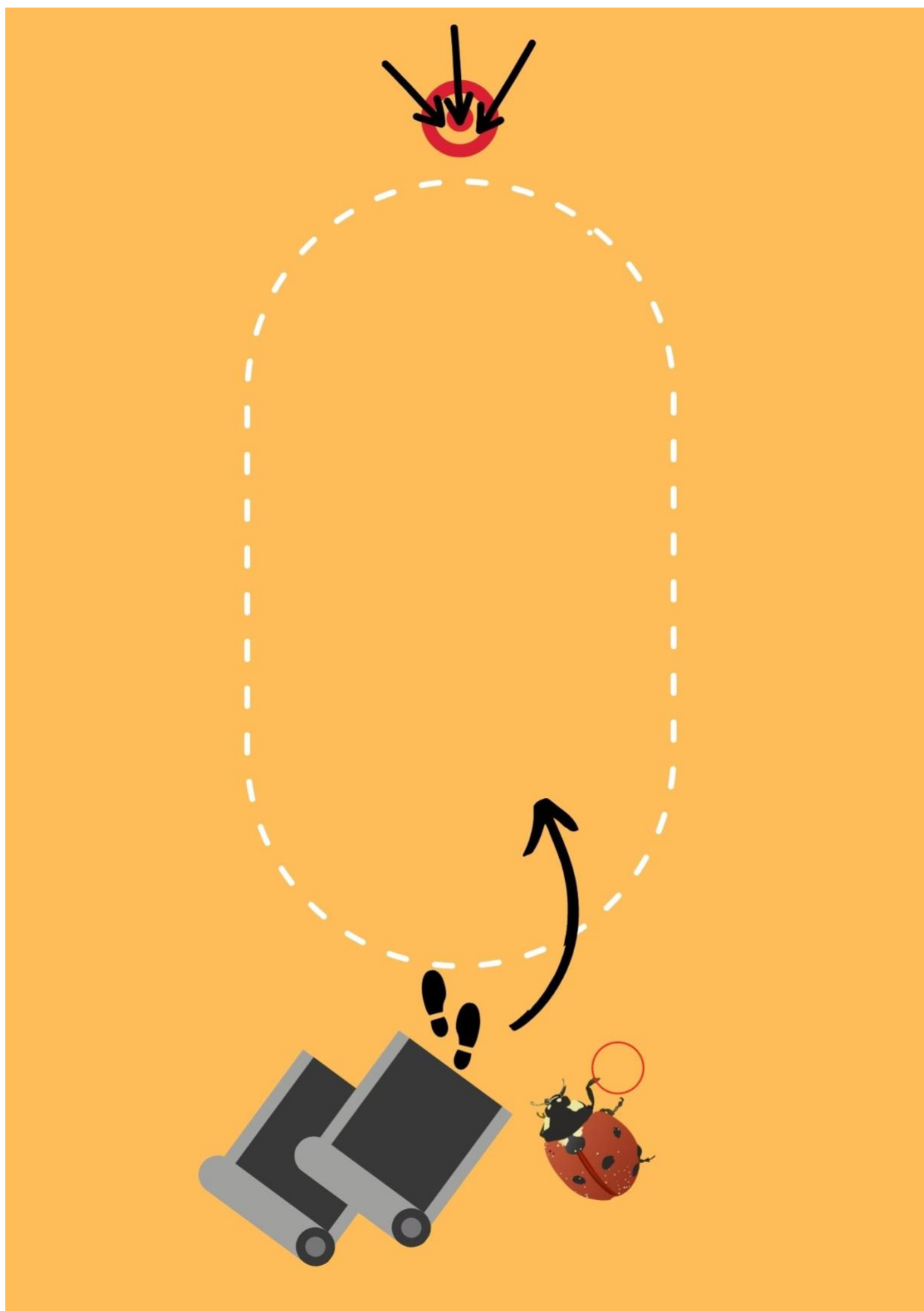
Přílohy č. 5: Příprava Berušky – styl s řízeným objevováním:

- Obrázek z knihy Mizící hmyzíci:



1. Sluněčko sedmítečné, nazývané beruška, je nejoblíbenějším broukem.
2. Život sluněčka začíná v létě, kdy samička naklade žlutá podlouhlá vajíčka.
3. Vajíčko postupně tmavne a poté se z něj vylíhne larva. Pojídá mšice.
4. Vykrmená larva se zakuklí a po několika dnech se z ní vylíhne dospělé sluněčko.

- Nákres realizace hlavní činnosti



Reflexe tělovýchovné jednotky: Berušky – styl s řízeným objevováním

Reflexe jednotlivých částí tělovýchovné jednotky:

Rušná část:

- Hra pro zahřátí svalů byla vybrána adekvátně s motivací, která se dětem velice líbila – rýmovala se a dávala smysl. Dále hra plně odpovídala věkové kategorii dětí.
- Děti se velice dobře bavily a hru Beruška a mšice hrály i při odpoledním pobytu na školní zahradě.

Průpravná část:

- Spíše ve formě experimentu, protože jsem neměla přílišná očekávání na to, že děti zvládnou vymyslet jeden cvik na protažení celého těla. Chtěla jsem zjistit, zda jsou děti schopni pomoci mých nápomocných otázek vymyslet alespoň pár cviků.
- Děti se s tímto úkolem zvládly vypořádat v celku obstojně, myslím, že je zajímavé tuto formu zařadit, ale pro některé děti to bylo obtížné.

Hlavní část:

- Sloužila jako ukázkový příklad pro styl s řízeným objevováním. Jako první bych podotkla, že je dle mého názoru v tomto případě velice důležitá motivace. Děti se díky motivaci – Beruška s poraněnými křídly vcítily do role zachránců a bylo vidět, že se opravdu velmi snaží vymyslet vhodnou strategii pro splnění zadaného úkolu.
- Zprvu jsem dětem musela nápomocné otázky pokládat vícekrát, ale po chvíli se děti více adaptovaly a mou pomoc využívaly jen minimálně, což mě mile překvapilo.

Závěrečná část:

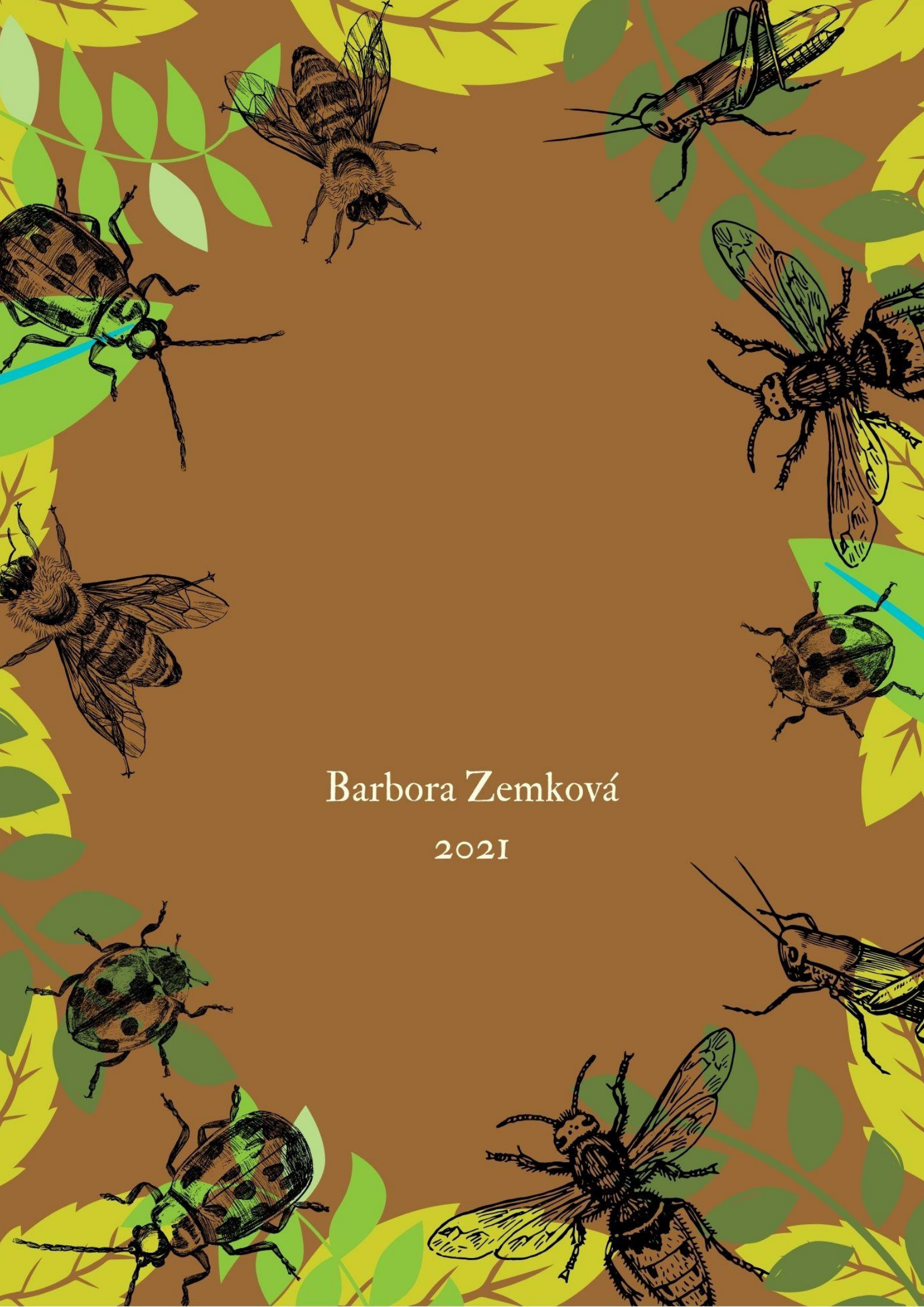
- Děti princip této uvolňovací aktivity znají a baví je.
- Z počátku byl jen problém s vysvětlením, jak má které dítě sedět a kde.

Celková reflexe použité tělovýchovné jednotky:

- Celkově tuto tělovýchovnou jednotku hodnotím jako nejvíce zdařilo hlavně díky tomu, že se povedla přesně podle plánu, a především jsem získala velice milou odezvu ze strany dětí, děti chtěly úkol opakovat s jinými pomůckami, bavilo je přemýšlet a panovala mezi nimi příjemná atmosféra.
- Na druhou stranu však byla tato jednotka realizována pouze v počtu deseti dětí, což je dle mého názoru jeden z důvodů, proč dopadla s tak kladným výsledkem. Podle mého názoru by však dopadla jinak pokud by byla realizována v počtu 28 dětí.

Seznam použitých zdrojů:

- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN isbn978-80-247-3733-1.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana, c2009. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.
- KROLUPPEROVÁ, Daniela, 2013. *Mizící hmyzíci: pohádka*. Ilustroval Eva CHUPÍKOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0470-1.



Barbora Zemková

2021