Závěrečná práce ze specializace

Tělesná výchova

Karolína Hýblerová

Učitelství pro mateřské školy, 3. ročník, PS

Úvod

Svou závěrečnou práci ze specializace z tělesné výchovy jsem odvíjela od jednoho tématu, kterým je „Cesta do kouzelného světa“. Nejdříve se ve školce objevuje kouzelník, který nás začaruje v různá zvířátka, potom nás pozve do své kouzelné říše, kam se musíme dostat přes nejrůznější překážky. V kouzelném světě se setkáváme s čarodějnicí, poté se vracíme zpět přes další překážky. Nakonec se nám zjeví několik předmětů z kouzelné říše, ve které jsme byli a musíme se vypořádat s tím, jak se s nimi cvičí.

Všechny aktivity jsou určeny pro děti ve věku 4-5 let. Didaktické styly jsou seřazeny podle toho, jak moc do pohybových činností dětí zasahuje učitelka od příkazového didaktického stylu až po styl se samostatným objevováním, který se v mateřské škole příliš nevyužívá, ale myslím si, že děti ve věku 4-5 let jsou již schopny pochopit, co se po nich v tomto stylu vyžaduje.

1. Kouzelník (příkazový didaktický styl – jóga pro děti)
2. Výlet do světa kouzel (úkolový didaktický styl – překážková dráha)
3. Čarodějnice (didaktický styl se sebehodnocením – míčové dovednosti)
4. Návrat z kouzelné říše (didaktický styl s nabídkou – překážková dráha)
5. Jaký předmět z říše kouzel je nejzábavnější/nejzajímavější (didaktický styl se samostatným objevováním – aktivity s pomůckami)

Nejdříve jsem se věnovala příkazovému didaktickému stylu, pro který jsem zvolila v hlavní části jógu pro děti. Myslím si, že by to pro děti mohlo být zajímavé hlavně díky motivaci a básničkám, které se ke každému cviku vážou.

Druhým didaktickým stylem v mých přípravách je úkolový didaktický styl. Pro jeho hlavní část jsem volila překážkovou dráhu. Děti zde mají za úkol překonat několik překážek podle názorné ukázky učitelky.

Míčové dovednosti jsem se rozhodla rozvíjet pomocí didaktického stylu se sebehodnocením. V hlavní části zde děti mají za úkol základní manipulaci s míčem a poté vlastní sebehodnocení hodu míčkem.

Jako další didaktický styl jsem zvolila didaktický styl s nabídkou. Hlavní část se podobá té, kterou jsem zařadila i u úkolového didaktického stylu. Zde mají ale děti při procházení překážkové dráhy možnost vybrat si z několika variant obtížnosti.

A posledním didaktickým stylem je styl se samostatným objevováním, kde děti zkouší práci s několika rozdílnými pomůckami/náčiním. Zkouší, jak se s jednotlivým náčiním cvičí, co jim nejvíce vyhovuje a na konci diskutujeme o tom, s čím a jak cvičily a zda jsou tyto činnosti správně zvolené.

Kouzelník (příkazový didaktický styl – jóga pro děti)

Téma: Kouzelník

Činnost*:* Jóga pro děti

Cíl: Cílem je rozvoj pohybových schopností, uvědomění si vlastního těla a protažení celého těla.

Didaktický styl: V hlavní části jsem zvolila **příkazový styl**, který je charakteristický tím, že děti opakují přesně to, co vidí, všichni ve stejném čase, na stejném místě dělají ty samé cviky.

Pomůcky: Bubínek

Motivace hodiny: Najednou se u nás ve školce objevuje kouzelník. Ten se nás nejdříve snaží poplést hrou „Kouzelník řekl" a potom nás proměňuje v nejrůznější zvířata a věci.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Rušná část	5 minut		Hromadně, frontálně	Cílem této aktivity je rozpohybování a zahřátí těla.

Hra „Kouzelník řekl" – Pravidla jsou stejná jako u hry „Šimon řekl" – Dávám dětem různé povely (Doběhněte k oknu a zpět, udělejte pět dřepů, třikrát vyskočte…) a děti plní povel pouze, když před ním zazní „kouzelník řekl". Nejdříve povely zadávám já, později mohou i jednotlivé děti.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Průpravná + hlavní část	15 minut	Kouzelník nás proměňuje v nejrůznější zvířátka a věci. Já předvádím cviky, děti je opakují. K některé pozici si řekneme i básničku.	Hromadně, frontálně	Cílem této aktivity je protažení těla a uvědomění si jednotlivých svalů v těle. Dalším cílem je vnímání toho, kdy a kde nás co bolí a táhne. V neposlední řadě je cílem této aktivity klidné dýchání po celou dobu cvičení.

- Zvoneček – Sedíme ve zkříženém sedu, ruce spojíme nad hlavou a s výdechem ukláníme hlavu do strany, s nádechem zpět a s výdechem do druhé strany. Máme rovná záda a ramena tlačíme dolů.

- Rozsvěcení a sfoukávání svíčky – Uděláme z rukou svícínek (ruce ohnuté v lokti a pěsti na úrovni hlavy), otočíme hlavu doprava, zapálíme svíčku tím, že zvedneme jeden prst. Otočíme hlavu doleva, zapálíme svíčku i tam, doprava, sfoukneme svíčku, doleva, sfoukneme svíčku. Takto můžeme libovolně zapalovat a rozsvěcet všechny prstíkové svíčky pomocí dechu.
  - ✓ Na svícnu je svíček pět,
    sfouknout dokážu je hned.
    Nádech nosem, výdech pusou,
    plameny se strachy třesou.

- Pes – Ze sedu na patách pokračujeme s nádechem do kleku s předpažením. S výdechem položíme ruce na zem. S nádechem srovnáme záda, hlavu držíme v prodloužení těla. S výdechem pomalu propínáme nohy, zadeček jde nahoru, chodidla máme celá na podložce, hlavu volně, díváme se na svá kolena.
  - ✓ Posadím se na paty,
    uděláš to také ty?
    Koukej, čtyři nohy mám,
    propnu je a narovnám,
    zadeček až do nebes,
    protáhnu se jako pes.

- Kočka – Jsme a čtyřech a střídavě prohýbáme (při nádechu) a vyhrbujeme (při výdechu) záda.
  - ✓ Každá kočka velmi ráda
    protáhne si krásně záda.
    Nahrbí se, koukne k bříšku,
    posnídala ráno myšku.

- Strom – Stojíme, máme rovná záda, ramena tlačíme dolů. Pomalu přeneseme váhu na jednu nohu a druhou pokrčíme a opřeme chodidlem o vnitřní stranu stojné nohy. Ruce vzpažíme jako korunu stromu a držíme rovnováhu.
  - ✓ Místo nohou máme kmen,
    a kořeny v zemi,
    stát rovně a nespadnout,
    umíme jak stromy.

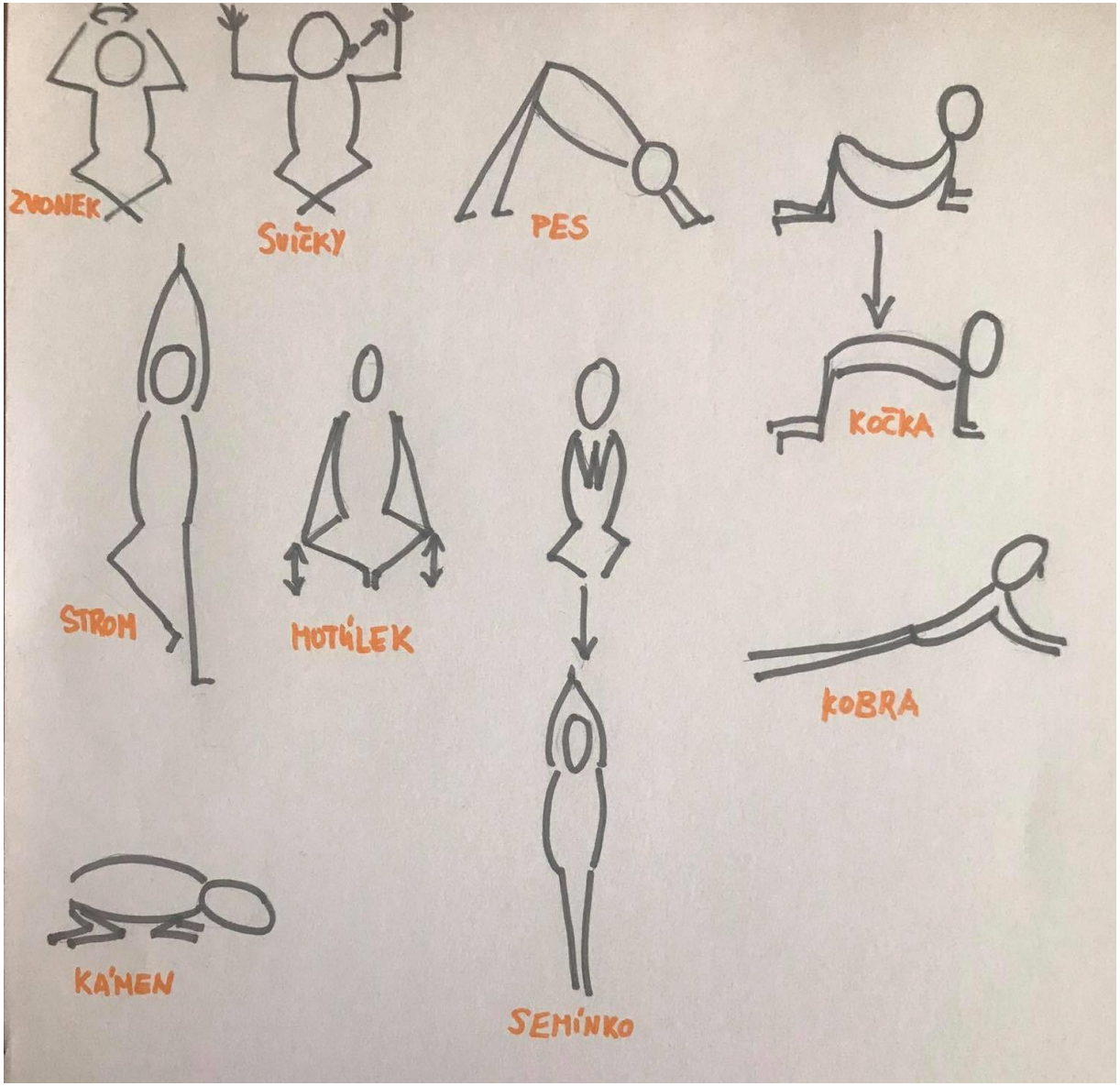
- Motýlek – Sedíme, spojíme nohy chodidly k sobě, chytneme je za prsty a pomalu zvedáme kolena nahoru a dolů, jako když motýl letí a hýbe křídly.
  - ✓ Já když spojím nohy,
    k létání mám vlohy.
    Jako motýl létám světem,
    mávám křídly dolů dětem.
    Poleť i ty, neváhej,
    křídly také zamávej.

- Čmelák – Nadechneme se nosem a při výdechu bzučíme jako čmelák „Hmmmmmm“
  - ✓ Čmelák bzučí hluboce,
    až se všechno chvěje,
    zavři oči, nadechni se,
    a zabzuč si směle.

- Semínko – Ze dřepu s nádechem rosteme jako semínko až nahoru. Ruce máme sepnuté a později rozkvetou do stran jako květ.
  - ✓ Když semínko zasadím,
    do dřepu se posadím.
    Sepnu ruce, vcukuletu,
    mámo, koukej, já ti kvetu!

- Kobra – Lehneme si na bříško, dlaně dáme vedle ramen, čelo položíme na zem. Zhluboka se nadechneme a zvedneme horní část trupu vzhůru. Nezakláníme hlavu.
  - ✓ Když je kobra zvědavá,
    hlavu i trup zvedne,
    rozhlédne se, zasyčí,
    a pak si zas lehne.

- Kámen – Sedíme na patách, předkloníme se, čelo položíme na zem a ruce položíme podél těla a klidně dýcháme, odpočíváme.
  - ✓ Kámen, ten se ani nehne,
    leží jak ty skrčený.
    Zavři oči, oddechni si,
    relaxuj po cvičení.


ZVONEK
SVÍČKY
PES
KOČKA
STROM
MOTÝLEK
KOBRA
KAMEN
SEMÍNKO

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Závěrečná část	2 minuty		Hromadně, frontálně	Cílem této části je zklidnění a závěrečná relaxace těla.

1. Uvolnění rukou, nohou
2. Procházení dokola, vydýchání, chůze do rytmu s bubínkem

Dětská jóga inspirována publikací LUHANOVÁ, Hanka. *Lali cvičí jógu*. Ilustroval Kateřina MESDAG. Praha: Lika klub, 2011. ISBN 978-80-86069-58-6.

Výlet do světa kouzel (úkolový didaktický styl – překážková dráha)

Téma: Cesta do říše kouzel

Činnost*:* Překážková dráha

Cíl: Cílem je rozvoj pohybových schopností a dovedností u dětí v oblasti hrubé motoriky.

Didaktický styl: V hlavní části (překážkové dráze) jsem zvolila **úkolový styl**. Děti zde budou plnit zadané instrukce jeden po druhém, v jakém tempu budou chtít. Mohou samostatně rozhodovat o tom, kdy si dají pauzu, kterou překážku přejdou rychleji a na kterou si dají více času. Tento didaktický styl podporuje děti v jejich vlastním rozvržení aktivity.

Pomůcky: Bubínek, lavička, ringo kroužky, švihadla, obruče, lano

Motivace: Z kouzelníka se stává zlý černokněžník, před kterým se musíme schovávat. Poté nás pozve do kouzelné říše, kam se ale budeme muset dostat přes překážky, kterém nám na cestě přichystal.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Rušná část	5 minut		Hromadně, frontálně	Cílem této části je rozehřátí a rozběhání, děti zde procvičují i svou pozornost.

Hra „Schovej se před černokněžníkem“ – Každé dítě si položí na zem svůj domeček (obruč). Děti se volně pohybují ve vyznačeném prostoru do rytmu bubínku a na povel učitelky „pozor černokněžník, všichni domů“ děti běží do svého domečku. Později můžeme hrát na vypadávání. Vždy bude o jeden domeček méně, než je dětí a na koho nezbude místo, vypadává.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Průpravná část	3 minuty		Hromadně, frontálně	Cílem této části je protažení před hlavní částí.

Krátká rozcvička v kroužku. Vybrané děti vymyslí svůj cvik a ostatní opakují.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Hlavní část	10 minut	Vydáváme se do říše kouzel a musíme se dostat přes nejrůznější překážky, které nám po cestě nastražil zlý černokněžník.	Hromadně, proudově	Cílem této části je rozvoj hrubé motoriky u dětí.

Nejdříve jednou dětem ukážu i s motivací a potom děti jeden po druhém překonávají překážkovou dráhu, opakujeme několikrát.

1. Dítě si lehne na lavičku a rukama se přitahuje, až se dostane na konec (musíme se vyhnout netopýrům, kteří lítají nízko nad lavičkou).
2. Dítě probíhá slalom mezi několika ringo kroužky, které jsou rozmístěny na zemi (vyhýbáme se zlým ropuchám).
3. Dítě snožmo přeskáče několik švihadel natažených za sebou (přeskakujeme začarované kořeny).
4. Dítě přejde po nataženém provaze (přecházíme přes lávku nad bažinou).
5. Dítě snožmo skočí do obruče, tou se provlíkne, položí ji za sebe, otočí se a takto ještě jednou (nakonec se pomocí obruče očistíme od všeho zlého, co nás cestou potkalo).

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Závěrečná část	2 minuty		Hromadně, proudově	Cílem této části je zklidnění a závěrečná relaxace těla.

1. Uvolnění rukou, nohou
2. Procházení dokola, vydýchání, chůze do rytmu s bubínkem

Čarodějnice (didaktický styl se sebehodnocením – míčové dovednosti)

Téma: Čarodějnice

Činnost*:* Míčové dovednosti

Cíl: Cílem je rozvíjet pohybové dovednosti, manipulaci s míčem (předávání, kutálení, házení, chytání), kooperace, rozvoj fyzické obratnosti a zdatnosti.

Didaktický styl: V hlavní části jednotky jsem zvolila didaktický **styl se sebehodnocením**. Jeho podstatou je to, že se děti učí samy hodnotit své výkony. Důležité je, aby měly dána jasná kritéria, podle kterých se budou následně hodnotit.

Pomůcky: Malé míčky, míče, bubínek

Motivace: V naší kouzelné říši se setkáváme s čarodějnicí.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Rušná část	5 minut		Hromadně, frontálně	Cílem těchto aktivit je rozehřát a rozhýbat tělo před průpravnou a hlavní částí. Dalším cílem je rozvoj sluchového vnímání.

1. Běhání čarodějnic (Vždy je jedno hlavní dítě čarodějnice a všichni běháme za ním v zástupu (Kočky, myšky, hadi, havrani, netopýři, žáby…několikrát vyměníme hlavní dítě)
2. Létání na koštěti (držíme imaginární koště) do rytmu bubínku zrychlujeme a zpomalujeme, když přestaneme, čarodějnice přistávají na zem (do dřepu).

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Průpravná část	3 minuty	Šijeme šaty pro čarodějnici.	Hromadně, frontálně	Cílem této části je protažení hlavně horní části těla, která je potřeba k nácviku hodu míčkem.

K hlavní části (házení) je potřeba protáhnout ruce:

1. Vyměřování – protahování rukou do stran (předpažit a upažit)
2. Šití – procvičování rukou (máchání rukama, uvolněné pohyby)
3. Praní – protahování rukou nahoru a dolů (pereme na valše)
4. Sušení – zvedáme ruce – (vzpažení a připažení)
5. Zkoušení šatů – přejíždíme jednou rukou po druhé (oblékáme šaty)

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Hlavní část	10 minut		Individuálně	Cílem hlavní aktivity je nácvik hodu míčkem. Dalším cílem je samostatné sebehodnocení.

1. Koulení ve dvojicích – děti sedí s roznoženýma nohama proti sobě a kutálí si s míčem
2. Děti leží na břiše, jsou opřené o lokty, v ruce drží míček. Odhazují ho pomocí odvinutí zápěstí.
3. Děti stojí v řadě a postupně hází míčem horním obloukem nejdříve jednou a potom druhou rukou. Vepředu je vždy opačná noha než ruka, kterou hází míč. Míč musí jít obloučkem. Tyto instrukce dětem řeknu, a když se pokouší o splnění úkolu, obcházím je a ptám se jich, jestli si myslí, že hází správně (jestli měly vepředu opačnou nohu než ruku, kterou házely a jestli šel míček obloučkem) a nechám je, aby své hody zhodnotily.
4. Děti stojí v kruhu a podávají si co nejrychleji čarodějnou zapálenou kouli
5. Hra na kominíka – děti stojí v zástupu, ve stoji rozkročném – nohama tvoří komín, ptají se prvního v zástupu: „Kominíku, kominíku máš komíny čisté?“ dítě odpoví: „Podívám se, není to tak jisté“, pošle do komína míč, děti si ho předávají mezi nohama až k poslednímu, ten v zástupu přeběhne s míčem dopředu a je kominík.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Závěrečná část	2 minuty		Hromadně, proudově	Cílem této části je zklidnění a závěrečná relaxace těla.

1. Uvolnění rukou, nohou
2. Procházení dokola, vydýchání, chůze do rytmu s bubínkem

Návrat z kouzelné říše (didaktický styl s nabídkou – překážková dráha)

Téma: Návrat z kouzelné říše

Činnost*:* Překážková dráha

Cíl: Cílem je rozvoj pohybových schopností a dovedností u dětí v oblasti hrubé motoriky a schopnost vlastního rozhodnutí.

Didaktický styl: V hlavní části (překážkové dráze) jsem zvolila didaktický **styl s nabídkou.** Jeho cílem je, aby si děti z nabídky vybraly cvik podle obtížnosti, která jim vyhovuje.

Pomůcky: Bubínek, lavička, ringo kroužky, švihadla, obruče, lano

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Rušná část	5 minut		Hromadně, frontálně	Cíl – Cílem této aktivity je rozhýbat a rozehřát tělo před průpravnou a hlavní částí.

Hra na čarodějnice:

Čáry, máry, fuk,
ať tu není žádný kluk,
ať tu nejsou žádné holčičky,
ať tu (skáčou samé žabičky, lezou samé kočičky, chodí sami medvídci…)

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Průpravná část	3 minuty		Hromadně, frontálně	Cílem této části je protažení před hlavní částí.

Krátká rozcvička v kroužku. Vybrané děti vymyslí svůj cvik a ostatní opakují.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Hlavní část	10 minut	Vydáváme se domů z říše kouzel. Když jsme se dostávali sem, museli jsme překonat nástrahy, které nám nachystal zlý černokněžník. Teď tu máme hned několik možností, jak se dostat domů, ale stejně musíme překonat různé nástrahy, které se ke zvoleným cestám vážou.	Hromadně, proudově	Cílem této části je rozvoj hrubé motoriky u dětí a podpora jejich vlastního rozhodování. Dále rozvoj rovnováhy.

Projdu překážkou dráhu a u každého „stanoviště“ ukážu dětem všechny možnosti, které mohou využít a zdůrazním jim, že je na nich, jakou možnost si zvolí.

1. Lavička
   - Přeběhneme ji co nejrychleji, aby nás černokněžník nechytil.
   - Přejdeme ji s tím, že za každým krokem si „máčíme“ jednu nohu ve vodě po stranách lavičky.
   - Chytneme se okrajů a přeskakujeme ze strany na stranu (protože je voda studená, nevydržíme v ní stát dlouho).
   - Vedle klasicky postavené lavičky stojí lavička postavená obráceně (přejdeme ji opatrně, abychom nespadli do černokněžníkovy začarované bažiny).
2. Ringo kroužky
   - Proběhneme slalom mezi ringo kroužky (vyhýbáme se zlým ropuchám).

- Přeskáčeme snožmo několik ringo kroužků (přeskakujeme je jako žabky z kouzelného lesa přeskakují houby v lese).
- Přejdeme po ringo kroužkách s tím, že se nesmíme dotknout země (je tam horká láva).

3. Švihadla
   - Proběhneme mezi švihadly, která jsou rozložená vodorovně před námi (probíháme kouzelné bludiště).
   - Přeskáčeme snožmo přes švihadla rozložená vodorovně před námi (přeskakujeme začarované kořeny).
   - Vezmeme si švihadlo a doskáčeme buď snožmo, nebo pomocí střídáním nohou (jako koníček) do určitého bodu.
4. Lano
   - Přejdeme po nataženém laně (přecházíme přes lávku nad bažinou).
   - Postavíme se na jeden konec vpravo od lana a skáčeme snožmo z jedné strany lana na druhý a zároveň se posouváme k jeho konci.
5. Obruč
   - Proskáčeme snožmo několika obručemi položenými za sebou (přeskakujeme z ostrova na ostrov).
   - Proskáčeme několika obručemi položenými za sebou, tentokrát jsou ostrovy dál od sebe, a tak nemusíme skákat snožmo, ale jakýmkoli způsobem.
   - Skočíme snožmo do obruče, tou se provlíkneme, položíme ji za sebe, otočíme se a takto ještě jednou (nakonec se pomocí obruče očistíme od všeho zlého, co nás cestou potkalo).

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Závěrečná část	2 minuty		Hromadně, proudově	Cílem této části je zklidnění a závěrečná relaxace těla.

1. Uvolnění rukou, nohou
2. Procházení dokola, vydýchání, chůze do rytmu s bubínkem

Jaký předmět z říše kouzel je nejzábavnější/nejzajímavější (didaktický styl se samostatným objevováním – aktivity s pomůckami)

Téma: Jaký předmět z říše kouzel je nejzábavnější/nejzajímavější

Činnost*:* Aktivity s pomůckami

Cíl: Cílem je rozvoj hrubé motoriky, manipulace s pomůckami, schopnost vyjádření vlastního úsudku a jeho uskutečnění a obhájení.

Didaktický styl: V hlavní části jednotky jsem zvolila didaktický **styl se samostatným objevováním**. Jeho podstatou je to, že děti dostanou pomůcku a samy zkouší a objevují způsoby, jak by se s ní dalo cvičit/pracovat.

Pomůcky: Bubínek, švihadla, obruče, míče, balanční podložky

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Rušná část	5 minut		Hromadně, frontálně	Cíl – Cílem této aktivity je rozhýbat a rozehřát tělo před průpravnou a hlavní částí.

Hra „Na zakleté prince a princezny“: Stejná pravidla, jako „Na mrazíka“. Jedno dítě je černokněžník, který běhá a honí prince a princezny. Koho se dotkne, ten je zakletý a stojí na místě s rozkročenýma nohama. Navzájem se zachraňují podlézáním. Později můžeme obměňovat (např. prince mohou zachraňovat pouze princezny a naopak, zachraňuje se jiným způsobem např. dvakrát oběhnu zakletého atd.)

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Průpravná část	3 minuty		Hromadně, frontálně	Cílem této části je protažení před hlavní částí.

Krátká rozcvička v kroužku. Vybrané děti vymyslí svůj cvik a ostatní opakují.

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Hlavní část	10 minut	Po návratu domů jsme objevili několik předmětů z říše kouzel a jak se píše v dopise od kouzelníka, máme za úkol zjistit, jak se s nimi cvičí, a nakonec vybrat ten, který nám přišel nejzábavnější/nejzajímavější.	Individuálně	Cílem hlavní části je rozvoj hrubé motoriky a schopnost práce s pomůckami. V neposlední řadě také nalezení vlastního způsobu práce s pomůckou a jeho obhajoba.

Máme připraveno tolik pomůcek, kolik je dětí. Každé dítě si vybere jednu pomůcku, se kterou bude po dobu 2 minut cvičit. Děti samy si zvolí, jaké cviky a aktivity budou s danými pomůckami dělat. Po dvou minutách dám povel k vyměnění pomůcek. Takto každé dítě vyzkouší cvičení s každou pomůckou:

- Švihadlo
- Obruč
- Míč
- Balanční podložka

ČÁST	ČAS	MOTIVACE	ZPŮSOB ŘÍZENÍ	CÍL
Závěrečná část	2 minuty		Hromadně, proudově	Cílem této části je zklidnění a závěrečná relaxace těla.

1. Povídáme si o tom, jak jsme jednotlivé pomůcky využívali a který z předmětů a cviků, které se s nimi dají dělat, nám přišel nejzábavnější/nejzajímavější. Dále diskutujeme o tom, zda jsou jejich zvolené cviky správné zvolené a provedené.

2. Uvolnění rukou, nohou

3. Procházení dokola, vydýchání, chůze do rytmu s bubínkem

Závěr

Ani jednu z těchto příprav se mi bohužel z důvodů pandemické situace nepodařilo uskutečnit s dětmi. Několik aktivit jsem však už měla možnost s dětmi zkusit dříve, a protože se mi osvědčily jako tělovýchovné chvilky, zařadila jsem je i do těchto tematických tělovýchovných jednotek.

Jednou z těchto „ověřených aktivit“ byla dětská jóga, kterou jsem dělala s předškolními dětmi na praxi přesně v té podobě, ve které je výše popsaná. Modifikovanou verzi pro mladší děti jsem často dělala s dětmi v dětském klubu pro děti od dvou let. Obě tyto skupiny na jógové cvičení s básničkami reagovaly moc dobře a hezky spolupracovaly.

Další aktivita, kterou jsem měla možnost několikrát zkusit s dětmi ve věku cca 3 let, byly nejrůznější překážkové dráhy. Protože u nich byly vždy velice oblíbenou a vyhledávanou činností, rozhodla jsem se ji do těchto příprav zařadit hned dvakrát. Organizace těchto dvou překážkových drah se liší v použitém didaktickém stylu. U toho prvního mají děti přesně určenou cestu a způsob, kterým ji musí projít. Tam jsem zvolila didaktický styl úkolový. U druhé překážkové dráhy mají děti možnost zvolit si mezi několika způsoby procházení. Zde jsem zvolila didaktický styl s nabídkou.

V budoucnu bych si určitě chtěla zkusit všechny tyto přípravy s dětmi, abych si ověřila, jestli jsou aktivity a s nimi i didaktické styly vhodně zvoleny s ohledem na věk dětí a jejich dosažené schopnosti.