

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Klára Zuntová
Učitelství pro MŠ

2021

Příprava na tělovýchovné jednotky v MŠ

Indiáni

Děti: ve věku 4–6 let

Zaměření příprav:

- manipulační dovednosti: míčové dovednosti, skok přes švihadlo, opičí dráha

Téma: Indiáni

Cíl: koordinace pohybů při nácviu hodu míčem, rozvoj rychlosti, flexibility při skoku přes švihadlo a kondice, uvědomění si vlastního těla (koordinace pohybů)

Ve své práci jsem se zaměřila na didaktický styl příkazový, styl se sebehodnocením, styl s nabídkou, styl s řízeným objevováním a styl se samotným objevováním. Téma, které propojuje všech pět příprav je motiv Indiánů. Snažila jsem se při nácviu jednotlivých manipulačních činností postupovat od aktivit, které jsou více řízené pedagogem (příkazový styl), až po aktivity, kde má dítě samo za sebe odpovědnost a velkou svobodu ve svém rozhodování při jednotlivých činnostech. Z důvodu aktuální nepříznivé COVID situace jsem realizovala v předškolním zařízení tři přípravy, které následně reflektuji u jednotlivých příprav. Zaměřila jsem se na realizaci spíše činností, kde předává učitel rozhodování na děti, tedy vyzkoušela jsem si nácvik skoku přes švihadlo, kde jsem použila didaktický styl s řízeným objevováním, hod míčem s didaktickým stylem s nabídkou a poslední realizace byla u přípravy, kde jsem využila styl se samotným objevováním. Jsem toho názoru, že čím více přenechávám jako pedagog zodpovědnost a rozhodování na dětech, tím lépe musím předem vytvořit vhodné didaktické prostředí.

Z mého pohledu je při nácviu důležité, aby pedagog dokonale předvedl, jak se cvik dělá, protože z realizace bylo vidět, že nápodobou se děti učí zdaleka nejlépe. Většina dětí se úspěšně trefila při hodu míčem na cíl, při skoku na švihadlo bylo vidět, že děti aktivita zaujala a do budoucna chtějí koupit do MŠ kvalitnější švihadlo. V závěru všech aktivit byla hra pro psychické uvolnění, kterou nejen děti, ale i pedagogové velmi ocenily po náročném nácviu hodu, skoku a koordinace pohybů.

1. PŘÍPRAVA

Míčové dovednosti – styl příkazový

1. Úvodní část (5 min)

Rušná část

- Cíl: vytvořit návyk dětí na rozcvičku, rozehtátí dětského organismu
- děti jsou ve skupině volně pobíhající (učitelka hraje na tamburínu a zpívá)

Indiáni – písnička

Běhají tu indiáni,

hýbej se tu přece s námi.

A jak dělá Indián? Dokáže to vždycky sám. (wauwauwauwau)

-náročnější verze – intenzita rychlosti běhu dětí se určuje podle hlasitosti tamburíny

2. Průpravná část (3 min)

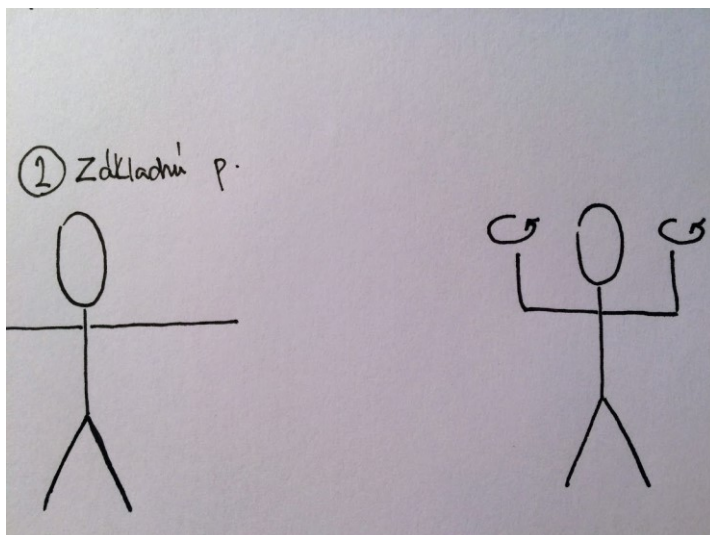
- děti stojí v půlkruhu (učitelka a jedno dítě předcvičuje)
- Cíl: protažení svalů, díky příkazovému stylu vidí hned děti, co mají dělat

1) Mírný stoj rozkročný, ruce v bok – krouživé pohyby hlavou (půlkruhy 3x) viz obr.1



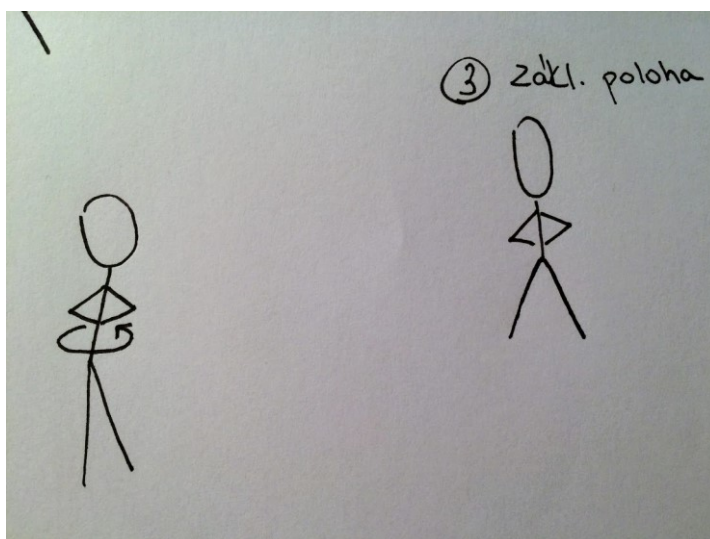
obr.1

2) Mírný stoj rozkročný, upažit – kroužit zápěstím, předloktím, celými pažemi (3x) viz obr.2



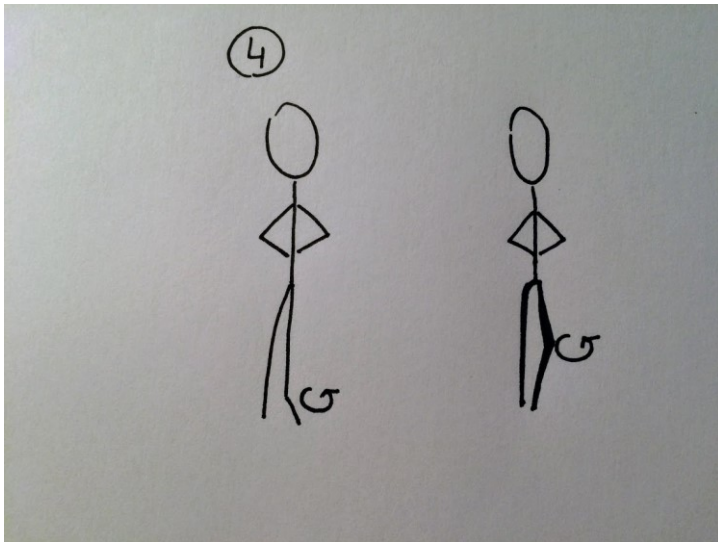
obr.2

3) Mírný stoj rozkročný, ruce v bok, kroužení v trupu. Opakovat na L i P stranu. (3x) viz obr.3



obr.3

4) Krouživé pohyby v kotníku a kolenním kloubu. (3x) viz obr.4



obr.4

3. Hlavní část – nácvik hodů (20 min)

- pomůcky: barevné lano, modrá a červená obruč, míč z molitanu, tenisový míč
- důležitý je postoj při hodu
- didaktický styl:

Příkazový styl = „učitel rozhoduje o obsahu, úvodu i závěru činnosti, jejím rytmu, organizaci a hodnotí výsledky, kdežto dítě pouze plní zadané úkoly“ (Dvořáková, 2007, in Straková, 2018, s. 20).

- Cíl: adaptace na úchop míče, držení správného postoje při hodu, při pozorování kamaráda se ujišťují o vlastním správném držení, koordinace jednotlivých pohybů + správné načasování odhodu

- odhodová ruka je např. pravá, tedy levou nohu dáme dopředu
- loket odhodové ruky směřuje vpřed
- tenisový míč držíme mezi palcem a vějířovitě roztaženými prsty

1) Chůze s tenisovým míčkem v ruce

- již jsme si vysvětlili, jak každý má držet míček v ruce
- procvičení držení míčku a chůze (soustředit se na dvě věci)
- didaktický styl: reciproční + příkazový
- } děti jsou ve dvojicích a zkouší jeden druhého sledovat, jak funguje chůze s míčkem (kvalita držení, jestli míč nepadá, jestli při rychlejší chůzi míč je stále v dlani)
- náročnější verze: děti zkouší chůzi a na tlesknutí kamaráda udělají dřep

2) Lano

- motivace: Děti jdeme na lov. Představte si, že pomocí míčku se snažíte zasáhnout zvíře, které stojí v kruhu z lana.
- nejdříve dětem ukážu, jak při odhodu pokrčím nohy (následně děti zkusí zopakovat)
- Z lana udělám velký kruh na podlaze, do kruhu postavíme velké zvíře z kartonu. Děti ve správném postoji zkusí první hody s míčkem tenisovým.
- postoj: stoj výkročný, vzpažit, hod na cíl (kruh z lana), dobré ukazovat si druhou rukou směrem, kam chci hodit
- chyby: přetáčení kyčlí, špatný odhodový úhel

3) družstva

- děti jsou ve dvou skupinách, každý má svůj tenisový míč
- obě družstva udělají zástup, následně po jednom házení do kruhu, kde stojí zvíře z kartonu (počítají si, kolikrát hodili úspěšně do kruhu míčkem)

4. Závěrečná část (12 min)

4.1. Hra pro psychické uvolnění (7 min)

- pomůcka: šátek
- tzv. hra na babu

Ve vymezené části děti běhají jako Indiáni, jeden má šátek jako ocásek divokého koně, snaží se chytit jednoho Indiána (při úspěšném chycení si šátek předají). Honěný se stává honičem.

- tato aktivita je spíše pro uvolnění mysli, děti jí znají podrobně
- Cíl: koordinace pohybů, cílem je odreagování od předchozí náročné aktivity, rozvoj rychlosti při hře

4.2. Uvolnění (5 min)

- děti se chovají jako prádlo-uvolní tělo jen tak se snaží otáčet, vyklepat (všechny končetiny) vyskákat, vysušit (začnou jeden druhého hladit)
- Cíl: uvolnění svalů, správné dýchání, zklidnění

2. PŘÍPRAVA

Míčové dovednosti – styl se sebehodnocením

1. Úvodní část (5 min)

Rušná část

- pomůcky: obruče v počtu stejném jako je počet dětí
- Hra: děti volně běhají na hudbu z CD, při zastavení hudby, jedno dítě vkročí do jedné obruče, učitelka postupně ubírá obruče. Při nedostatku obručí dítě poprosí kamaráda, aby mohlo s ním do jedné obruče. Hra se opakuje.

- Cíl: aktivace svalů, rozvoj rychlosti, koordinace pohybů, rozvoj prosociálního chování

2. Průpravná část (2 min)

- všichni stojí v půlkruhu

- úkol: děti si mohou vybrat, jaký cvik chtějí provádět (vždy jedno ukáže cvik ostatní). Ostatní děti i s učitelkou zopakují. Děti se střídají v zadání cviků podle své potřeby.

- didaktický styl: praktický styl (vhodné u starších dětí 5–6 let)

- Cíl: rozvoj disciplíny dítěte při cviku, správná koordinace pohybů, rozvoj samostatnosti dětí a fantazie

3. Hlavní část – hod se sebehodnocením (20 min)

- pomůcky: tenisový míč, molitanový míč, pingpongový míč, lano

Styl se sebehodnocením = „po ukončení aktivity si dítě uvědomuje své provedení, jestli bylo úspěšné, či nikoli. Dítě má tedy možnost se naučit lépe poznávat sám sebe a je motivován k dalšímu výkonu díky možnosti konzultace s učitelem, kterou může realizovat jen, když o ni učitele sám požádá“ (Krejčí, 1995, in Straková, 2018, s. 23).

- úkolem je samozřejmě hod míčem, ale děti mají k dispozici více druhů míčů, aby zjistily, jaké jsou váhové rozdíly míčů

- v této aktivitě je dobré využít jako pomůcku nějaký notýsek, kam následně děti mohou zakreslit své dosažené úspěchy (např. při úspěšném hodu získává dítě samolepku tenisového míčku)

- při této aktivitě se již jedná o výcvik hodu, protože tato činnost následuje po 1. přípravě, kde jsme se učili úplné začátky a správný postoj.

- Cíl: zdokonalení koordinace jednotlivých pohybů, uvědomění si postoje, utvrzení si načasování pohybů, rozvoj flexibility dětí

- Aktivita:

Děti se postaví do řady se správným rozestupem, ukáží názornou ukázkou, jak by měl hod vypadat (při hodu P ruky, L nohou vykročím. Ukáží si L rukou do správného úhlu a hodím míč za natažené lano, které je na podlaze vodorovně k dětem, které stojí v řadě).

Důležitá správná názorná ukáзка učitelkou!

Čeho si následně děti mají všimnout?

Správně vykročené nohy a obloučku, který míč při hodu udělal.

Následně děti v řadě zkouší hod a zpětně se s učitelkou každé dítě zamyslí a udělá sebehodnotící činnost, kde se zaměří na svou správnost odhozu a vykročení správné nohy.

Tato aktivita je dobrá pro uvědomění si svých končetin a poznatků, kde by jaká část těla měla být, aby dítě dokázalo dobře hodit míčkem

Další varianta:

Děti nejprve odhodí tenisovým míčkem, následně molitanovým a na konci aktivity pingpongovým – po házení si s dětmi povíme, jaké byly rozdíly v hmotnosti míčů a jak aktivita fungovala.

4. Závěrečná část (12 min)

4.1. Hra pro psychické uvolnění (7 min)

Povidla (7 min)

- pomůcka: 3 různě barevné kruhy (červená, fialová, oranžová)
- děti se rozdělí do 3 skupin a každá dostane jednu kruh (barva kruhu znázorňuje ovoce jahoda, meruňka, švestka)
- motivace: Děti, představte si, že jste v indiánském kmeni a potřebujete nasbírat ovoce pro ostatní. Každá skupina bude sbírat jiné ovoce (jahody, meruňky a švestky).
- Děti ze stejného týmu mají nějakou část těla v kruhu, která leží na podlaze. Učitelka vždy řekne jedno ovoce, děti vyběhnou, dokud učitelka neřekne např. Jahody zpět do košíku. To se střídá podle každého ovoce. Nakonec řekne **povidla**, všechny děti vyběhnou a utíkají stále. Dále uč. Řekne zpět do košíčku!

Cíl: uvolnění dětí po náročné aktivitě, rozvoj diferenciac barev, rozvoj rychlosti dětí, pozornosti

4.2. Uvolnění (5 min)

- koláč z ovoce, které nasbíraly děti: Sedneme si do kruhu, aby všichni koukali jedním směrem po kruhu
- následně vymyslíme, jak se takový koláč dělá (koláče jsou záda každého dítěte), vyválí se těsto, následně se tam dají jahody, meruňky, potřese se to švestkovou marmeládou a jogurtem, děti při této aktivitě masírují druhého kamaráda
- Cíl: uvolnění svalů, protažení těla, zklidnění

3. PŘÍPRAVA

Míčové dovednosti – styl s nabídkou

1. Úvodní část (5 min)

Rušná část

- **pomůcka:** hudební dřívka

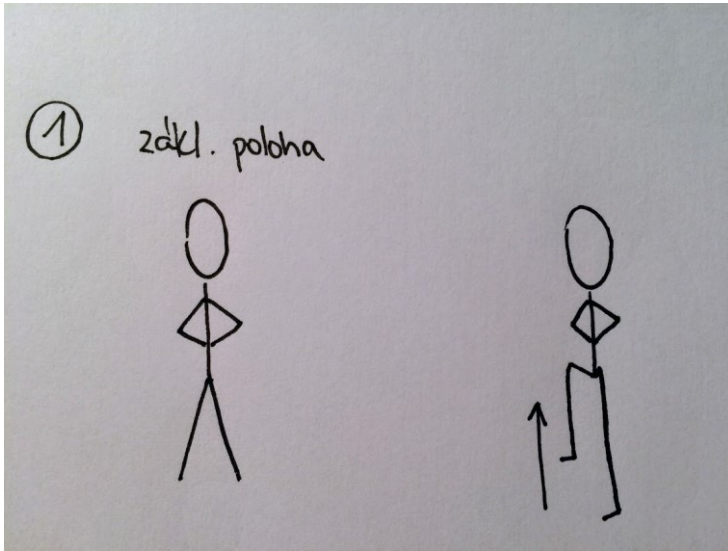
- děti běhají v prostoru, učitelka hraje na dřívka, ve chvíli, kdy učitelka přestane hrát, děti udělají sochy, podle toho, jak chtějí

- variace: podle intenzity zvuku dřívek a rychlosti úderů děti běhají rychleji, či pomaleji.

- Cíl: rozvoj sluchové percepce, rozpoznání intenzity zvuku, rozvoj koordinace při běhu

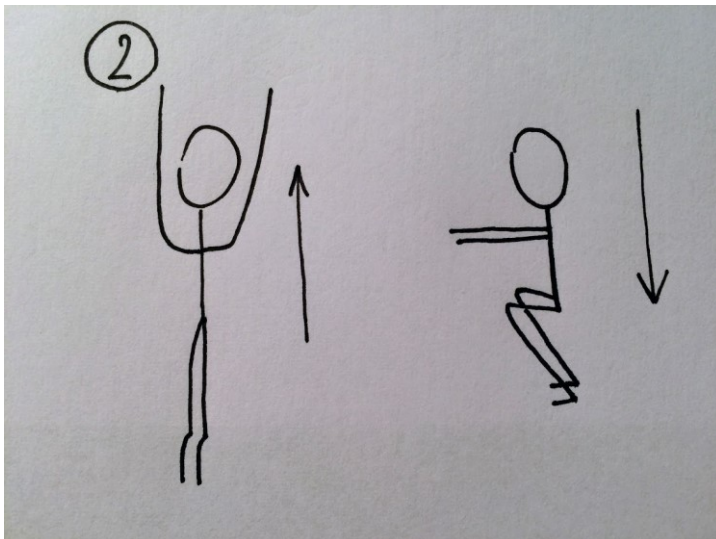
2. Průpravná část (2 min)

- 1) stoj mírně rozkročný – pokrčit upažmo poníž (ruce v bok) – přenesení váhy na P a L nohu (2x) viz obr.5



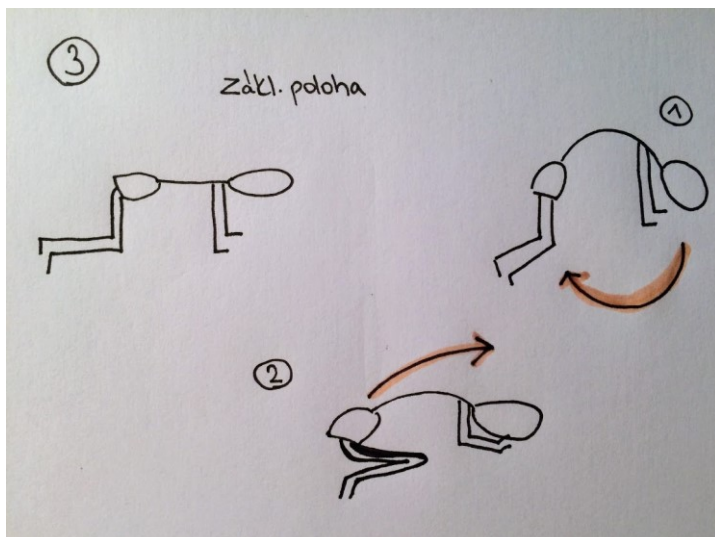
obr.5

- 2) výpon, vzpažit, následně do mírného podřepu, předpažit (2x) viz obr.6



obr.6

- 3) vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu (ZP základní poloha) – vyhrbením páteře vzpor klečmo, klikem s mírným prohnutím páteře zpět do ZP (2x) viz obr.7



obr.7

- Cíl: protažení svalů dolních končetin a zad

3. Hlavní část – nácvik hodů na cíl (20 min)

- pomůcky: tenisový míč, plastový míč (malý), gumový míč (střední velikosti), lano, brána, obruč

Styl s nabídkou = „styl poskytuje dětem možnost výběru přiměřeného stupně náročnosti, postupovat od jednoduššího k obtížnějšímu, volit individuálně zajímavou činnost“ (Dvořáková, 2007, in Straková, 2018, s. 23). „Kompetence učitele spočívají v organizaci, zadání úkolu, jeho názornou ukázkou a zvýraznění informace dostupnosti volby různé obtížnosti z nabídky. Učitel připraví úkoly tak, aby měly vždy několik řešení v náročnosti“ (Straková, 2018, s. 23).

- motivace: Jsme na lovu různě velkých divokých zvířat. Je lehčí zasáhnout menší nebo větší zvíře? Každá obruč představuje jedno zvíře, zkusíme pomocí míčků zasáhnout zvířata.

- Cíl: vytvořit v dětech myšlenku možnosti výběru při aktivitě, koordinace pohybů hodů

- děti již v předchozích hodinách nacvičovaly správný hod míčem

- v této hodině si vyzkouší házet na libovolný cíl, který si mohou vybrat – kruh z lana (menší průměr než obruč), obruč a hod na bránu

- nejprve všechny stanoviště představím a názorně ukážu, jak děti budou házet

- následně podle nabídky děti chodí po jednotlivých stanovištích (mohou si počítat, kolikrát se jim hod na cíl povedl)

4. Závěrečná část (12 min)

4.1. Hra pro psychické uvolnění (7 min)

- **pomůcka:** šátek větší, gumový míč

- děti jsou ve dvojicích, každá dvojice má jeden šátek a jeden míč, každé dítě drží šátek za dva cípy, pomocí šátku se snaží každá dvojice vyhodit míč a následně chytit míč do šátku, aby nespádl na podlahu

- Cíl: rozvoj manipulace míče pomocí jiného předmětu (šátku), koordinace pohybů těla

4.2. Uvolnění (5 min)

- pozice mrtvoly (na zádech) – volné dýchání (nádech nosem, výdech nose a ústy)

- pozice miminka – volné prodýchání v pozici

- Cíl: uvolnění svalů, správné dýchání, zklidnění

5. Reflexe činnosti

Počet dětí: 7 dětí předškolního věku

- Aktivita probíhala v prostoru třídy, kde jsem měla předem připravené všechny pomůcky. Při hlavní části jsem děti rozdělila do 3 skupin (2 dívky, 2 chlapci, 1 chlapec). Měla jsem 3 stanoviště, kde vždy bylo náčiní pro danou aktivitu (1x gumový střední míč, 1x malý plastový míč, 1x pingpongový míč a 1x tenisový míč). U jednoho stanoviště byla vždy obruč jinak velká. Děti u každého stanoviště mohly vyzkoušet, jaké varianty hodů jsou lehčí, s jakým míčem a jakým způsobem hodů je činnost jednodušší. Realizace probíhala ideálně, myslím si, že kdyby bylo dětí více, tak bych rozdělila děti na skupiny max 3 dětí, které by se na jednom stanovišti vždy střídaly. Ostatní by s druhou učitelkou dělali jinou činnost.

- **Co bych příště udělala jinak?**

Tento didaktický styl je pro učitele náročný v organizaci dětí do skupin, přípravě náčiní a časovém rozložení aktivity. Aktivitu s dětmi jsem měla připravenou na max 20 minut, ale realizace aktivity probíhala 40 min, bylo vidět, že házení míčem děti velmi bavilo, příště bych určitě vytvořila hru, která by házení míčem obsahovala.

Doporučení:

Házení s dětmi je činnost individuální, proto doporučuji menší skupiny dětí (max 3), kterým se na nějaký časový. Doporučuji také natáhnout lano cca 2,5 m od obručí, aby děti měly vymezený základní postoj u lana, kde hází.

4. PŘÍPRAVA

Skok přes švihadlo – styl s řízeným objevováním

- **Pomůcky:** švihadla pro každé dítě

1. Úvodní část (5 min)

Rušná část

- **Téma:** zvířata v přírodě, která mohou být lovena Indiány
- děti jsou v prostoru volně rozmístěné, učitel klade otázky a dítě se rozhoduje, jak odpoví (pomocí svého pohybu)
- motivace: Teď jsme zvířata, která se snaží uprchnout před Indiány.
- Cíl: rozehrátí dětského organismu, aktivizace svalů

Otázky kladené učitelem:

1. Jako jaké zvíře se budete pohybovat, když použijete pouze dvě nohy? Děti následně vymyslí, jaká zvířata se pohybují po dvou nohách (ptáci, tučňáci, klokani)
2. Jaké zvíře leze po zemi? Děti předvedou např. hada
3. Jaké zvíře chodí pozadu?
4. Jaké zvíře běhá hodně rychle?
5. Jaké zvíře skáče?

- Didaktický styl: Styl s řízeným objevováním

- Cíl: rozvoj tělesné zdatnosti a vytrvalosti při běhu/skoku, rozvoj rychlosti, aktivizace svalů

2. Průpravná část (2 min)

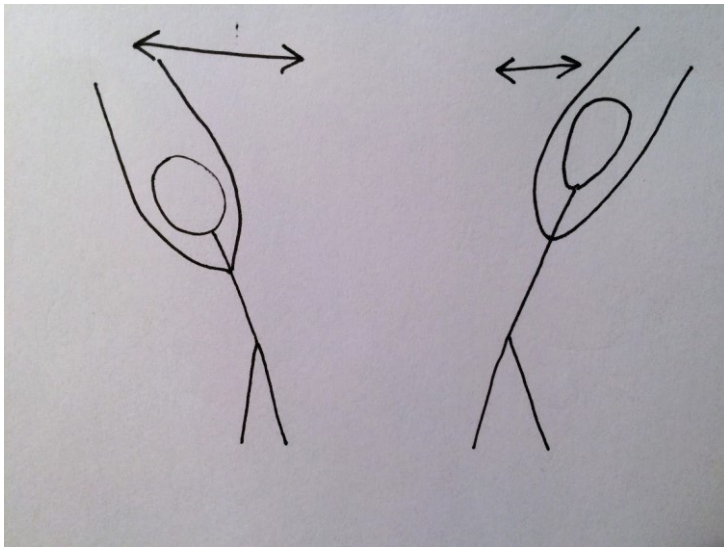
- 1) Stoj mírně rozkročný – pokrčit upažmo poníž (ruce v bok)

půlkruhy hlavou od P k L rameni (3x) – strany se střídají viz obr.8



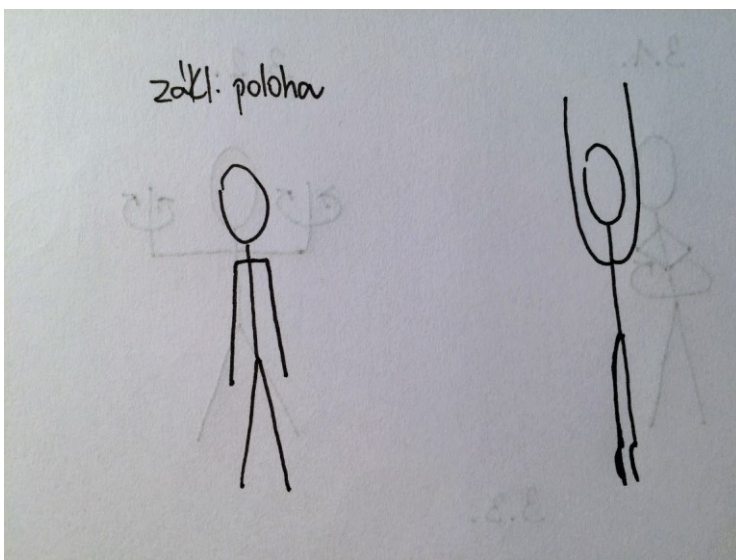
obr.8

- 2) Stoj mírně rozkročný – vzpažit, úklon nad P nohou, zpět, úklon nad L nohu (3x) viz obr.9



obr.9

3) Stoj mírně rozkročný – připažit, výpon na špičkách – vzpažit a zpět na celé nohy (3x) viz obr.10



obr.10

- Cíl: protažení svalů

3. Hlavní část – nácvik skoku přes švihadlo (20 min)

Styl s řízeným objevováním = „tento styl vyžaduje velikou přípravu učitele, který musí vhodně zvolit učivo. Výuka, kde je upotřeben tento styl, je celkově doprovázena dobře promyšlenými otázkami, které vedou ke konečnému řešení úkolu. Otázky navazují na sebe. Proměna od předešlých stylů spočívá v tom, že se přesouváme od vět rozkazovacích a oznamovacích k tázacím, kdy už se žák bez myšlenkové aktivity neobejde“ (Dvořáková, 2007, in Straková, 2018, s. 24).

- **pomůcka:** švihadlo pro každé dítě

- nejdříve učitelka předvede, jak správně držet švihadlo (aby vždy ruka držela cca 10 cm od konce švihadla)! Délka švihadla („né moc dlouhé, né moc krátké“)

1) Děti drží švihadlo za oba konce – pouze si předvedeme, jak švihadlo překročit a zpět do základní polohy

Návodná otázka: „Děti, vymyslí někdo, jakým způsob lze přeskočit švihadlo?“

- Děti vymýšlí způsoby provedení, následně si předvedeme, kdo co vymyslel.

2) položíme švihadlo a zkusíme předvést krouživé pohyby horních končetin (od lokte po rameno se ruka nehýbe – hýbe se od lokte po zápěstí)

Návodná otázka: „Jak se mají hýbat ruce při skákání podle vás?“ Děti předvedou varianty, následně si všichni vyzkoušíme pohyb paží.

3) švihadlo držíme v rukou a máme ho za patami. Zkusíme pouze přehodit obloukem švihadlo ke špičkám – následně překročíme a znovu přehodíme (je dobré, aby to předvedlo dítě, které již ví způsob přeskočení).

4) držíme švihadlo za oba konce a máme ho za patami, následně zkusíme skok (opakujeme)

- Cíl: rozvoj načasování skoku a jednotlivých pohybů, rozvoj flexibility, posílení svalů horních končetin

4. Závěrečná část (12 min)

4.1. Hra pro psychické uvolnění (7 min)

Hra na sběr borůvek

-**Pomůcky:** švihadla pro ohraničení místa, tenisové míčky (symbol borůvek)

Uřídí se 4 divoká zvířata, která stojí ve vyznačené „osada“ (kruh ze švihadel).

Ostatní děti jsou Indiáni, kteří sbírají borůvky. Úkolem je nosit borůvky zpět do osady.

Divoká zvířata mají na borůvky chuť a chtějí je vyhodit z osady a odnést si je domů.

Tato hra je vždy časově omezena (například 5 min jedna hra) – mění se Indiáni a divoká zvířata.

- Cíl: orientace v prostoru, rozvoj rychlosti

4.2. Uvolnění (5 min)

- **pomůcka:** zmuchlaná kulička (symbol borůvky pro Indiána k jídlu) z papíru pro každé dítě

- foukání do kuličky od jednoho bodu k druhému

- foukání v sedu pomyslných svíček při Indiánském obřadu

- Cíl: protažení a uvolnění jednotlivých svalů

5. Reflexe aktivity

Počet dětí: 8 dětí předškolního věku

- Aktivita probíhala v prostoru třídy, kde bylo dostatek prostoru pro 6 dětí, ale při realizaci s plným počtem dětí bych příště prováděla činnost venku, když bude dobré počasí. Děti zkoušely skok přes švihadlo i venku, ale měly dost oblečení, které je omezovalo v koordinaci pohybů. Při kladení otázek děti aktivně odpovídaly, nebo rovnou předváděly, jakým způsobem můžeme přeskakovat švihadlo. V rušné části měly děti spoustu nápadů a bylo zajímavé, že např. při skákání děti vybíraly nápodobu klokana, zajíce, ale i ptáčka, který také může skákat po dvou.

Co bych příště udělala jinak?

Při aktivitě jsem měla různá švihadla, která mi byla poskytnuta. Každé bylo jinak dlouhé, široké a kvalitní. Při realizaci další realizaci bych dbala na kvalitě švihadel, aby každé bylo případně stejné (děti se občas hádaly, kdo jaké bude mít).

Doporučení:

Aktivita probíhala podle plánu, ale příště bych doporučila provádět aktivitu venku, kde děti mohou variovat skoky přes švihadlo. Chyběl velký prostor.

5. PŘÍPRAVA

Opičí dráha – styl se samostatným objevováním

- **Pomůcky:** míč, kladina, dětské plastové chůdy, prolézací housenka, šišky (kaštany) na házení do obruče, kužele na slalom s míčem, panák na skákání, obruče, švihadlo

1. Úvodní část (5 min)

Rušná část

Hra na Indiány

- Tato aktivita je obměna hry na babu. Zvolí se 3 děti, kteří jsou honiči (Indiáni). Ostatní děti jsou divoká zvířata. Když se Indián dotkne zvířete, stává se zvíře totemem (stojí na místě).

Aby se z totemu stalo znovu zvíře, musí ostatní zvířata oběhnout totem dokola.

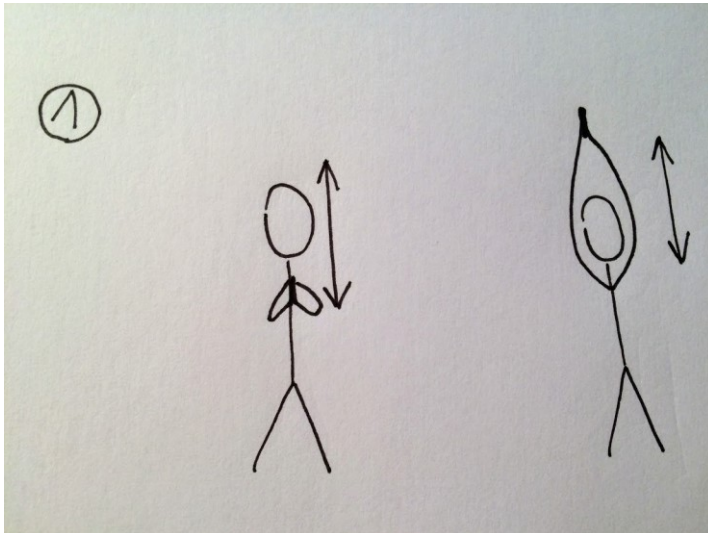
- Honiči (Indiáni se po nějaké době mění s ostatními dětmi).

- Cíl: rozehrání organismu, rozvoj hrubé motoriky

2.Průpravná část (2 min) – vytvoříme kruh s dětmi, uděláme stoj rozkročný

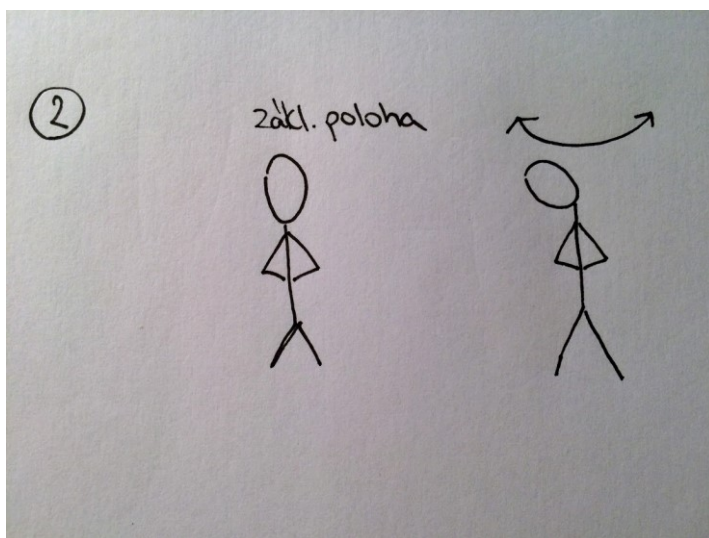
Cviky:

1) Mírný stoj rozkročný – ruce jsou dlaněmi spojené před hrudní kostí – následně ruce ve stejné pozici vzpažíme (dotknout se nebe) a pustíme je dolů viz obr.11



obr.11

2) Mírný stoj rozkročný – ruce v bok – kroužení hlavou od jednoho ramene k druhému (jen půl oblouku) viz obr.12



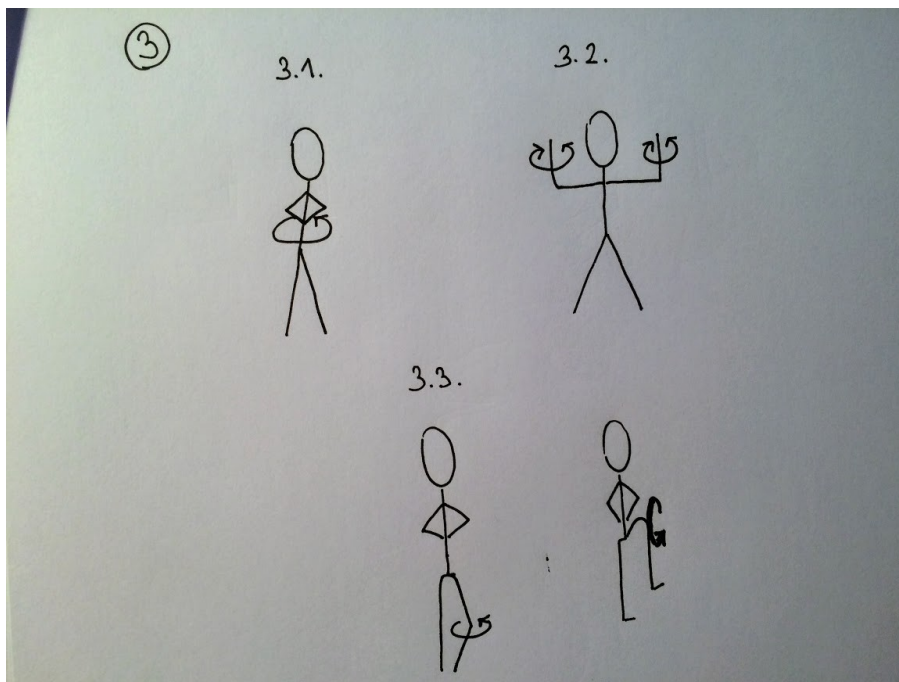
obr.12

3) Mírný stoj rozkročný – ruce v bok viz obr.13

3.1. kroužení trupem

3.2. Následně upažit, kroužit rukou (P/L) v zápěstí, loktu a celou paží

3.3. Kroužit nohou (P/L) v kotníku, kolenu a celou dolní končetinou



obr.13

- Cíl: koordinace pohybů, protažení

3. Hlavní část – Opičí dráha na skupiny (20 min)

Styl se samotným objevováním = „učitel nastolí problém, a je v rukou dětí, jaký zvolí způsob řešení. Oproti předchozímu stylu, kdy bylo zapotřebí odpovídat na promyšlené otázky učitele, je v řešení problému dítě zcela samostatné a svobodné. Je nutné zmínit, že u tohoto stylu se může objevit více možností řešení, což vychází z pohybové přirozenosti dítěte. Dítě si vybírá z různých alternativ pro něj tu nejvhodnější, nejzábavnější a nejzajímavější“ (Mužík, 1997, in Straková, 2018, s. 24).

- s dětmi si vysvětlíme pravidla pro bezpečnost hlavní aktivity (opičí dráha). Je na dětech, jak se ve skupině domluví na cvičení, kdo půjde první a kdo poslední.

- s dětmi připravíme stanoviště a vysvětlíme si pravidla (děti rozdělíme do třech skupin po cca 6 dětech na zahradě školy, nebo v tělocvičně) Po časovém úseku 10 min se skupiny mění.

- Cíl: koordinace pohybů, spolupráce s ostatními ve skupině, rozvoj hrubé motoriky pohybů

1. stanoviště

- Z kuželů vytvořím úsek pro běhání ve slalomu + vedle bude míč pro starší, mohou běžet slalom a zároveň kopat do míče

2. stanoviště

- Děti budou chodit po kladině (jen přejdou + se mohou i otočit)

3. stanoviště

- Prolézání tunelem (houseska) + následně hodit od klacíku kaštanem do obruče (vzdálenost cca 2-3 m)

4. stanoviště

- Trasa na chůdách od vyznačeného bodu A do bodu B + přeskákat panáka

5. stanoviště

- Zkusit si kroužit obručí kolem těla jen pánví, skákat přes švihadlo

4. Závěrečná část (12 min)

4.1. Hra na psychické uvolnění (7 min)

Hra na medvídka

- jedno dítě představuje spícího medvěda a ostatní děti se k němu pomaloučku přibližují, přičemž říkají říkanku:

"Vstávej, méďo, vstávej už, ty tak dlouho spíš, že nás nechytíš?"

Medvěd se probouzí a honí děti, které se běží schovat do vyznačeného domečku. Dítě, které medvěd chytí před domečkem, si vymění roli s medvědem. Do domečku za dětmi medvěd nemůže. Hra se opakuje dle zájmu dětí.

- Cíl: rozvoj kondice, rychlosti, koordinace pohybů při běhu

4.2. Uvolnění (5 min)

- Děti rozdělíme do trojic, jedno dítě ve skupině si lehne, zvíře oči a představuje si nějaké krásné klidné místo (moře, louka, les). Ostatní se snaží napodobit zvuky lesa, větru, zvířat, které by dítě mohlo potkat na klidném místě.

- Cíl: uvolnění svalů, správné dýchání, zklidnění

Citace:

STRAKOVÁ, Marie. *Využití vyučovacích stylů v mateřské škole* [online]. Praha, 2018 [cit. 2021-04-12]. Dostupné z:

<<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/101419/130238009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.