

Předškoláci

v pohybu 2

cvičíme jako zajíc, žába a had



Hana Volfová, Ilona Kolovská

 GRADA®

 děti a sport

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Volfová, Ilona Kolovská

Předškoláci v pohybu 2

cvičíme jako zajíc, žába a had

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3540. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Šimon Jimel
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Miroslav Šneberger a archiv autorek
Fotografie na obálce Miroslav Šneberger
Ilustrace Monika Wolfová, Tereza Korecká
Počet stran 112
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

ISBN 978-80-247-2748-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6797-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Pohybové dovednosti pod drobnohledem	8
Nelokomoční dovednosti	8
Lokomoční dovednosti	13
Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek	15
Zajíc	15
Žába	16
Had	18
Zajíc	21
Plachý zajíc	21
Zajíc v poli	26
Zajíc a mrkev	32
Zajíc v lese	39





Žába	46
Žáby na cestách.....	46
Žáby u rybníka.....	55
Žába v lese.....	62
Žába leze do bezu.....	69
Had	79
Hrajeme si na hada	79
Hadů se nebojíme, občas je poškádlíme	86
Had v pralese	94
Hadi na pouti.....	102
Literatura	110



Úvod

Pojďme si opět hrát...

...tentokrát na **zajíce**, rychlého běžce, který umí kličkovat, dovede nehnutě sedět a přikrčit se. Je však plachý, bojácný, všechno jej vyleká. V nebezpečí kličkuje mezi stromy, přeskakuje brázdy a schovává se mezi nimi. Je-li v bezpečí, raduje se a „metá kotrmelce“...

...také na **žábu** skokanku, která zvládá různé skoky, výskoky, seskoky. Ve vodě je jako doma a výborně plave. Dovádí na houpajících se listech leknínů. Pokud slyší hluk, skočí do rybníka, kde se spokojeně prohání. Bojí se však čápa a těžkopádně leze...

...zahrajeme si i na **hada**, který se plazí, proleze kdejakou díru, vlní se do stran, někdy vytváří vlnky nahoru a dolů a obtočí kde co a kde koho. Prolézá pod listím, mezi kořeny i kameny. Jen zřídka vylézá tak, aby jej bylo vidět. Nejraději se stáčí do klubíčka a vyhřívá se na sluníčku...

Na první díl publikace Předškoláci v pohybu – cvičíme jako myška, kočka a pes navazuje druhá část cvičení se zvířátky, kterými jsou tentokrát zajíc, žába a had. Je opět zaměřena na všestrannou pohybovou průpravu předškolních dětí a dětí mladšího školního věku. Vše je motivačně spojeno se schopnostmi zvířátek a s využitím zajímavého náčiní. Text je pro názornost doplněn velkým množstvím obrázků a fotografií.

Autorky





Pohybové dovednosti pod drobnohledem

Nelokomoční dovednosti

Základní polohy

Pro jakýkoliv pohyb je velice důležité vnímání vlastního těla, jeho jednotlivých částí a současně jejich přesné ovládání v různých polohách a podmínkách. Správné provedení základních poloh, které jsou běžné i v denním životě, tvoří základ nejen pro následný vlastní řízený pohyb, ale také pro správné fungování tělesných funkcí. Vybrané základní polohy v této publikaci jsou nejužívanější při pohybových činnostech a v průpravných částech cvičebních jednotek předškolních dětí. Přesný popis základních poloh i s fotografiemi správného a chybného provedení je uveden v první publikaci *Předškoláci v pohybu*.

LEH (NA ZÁDECH) POKRČMO

Pokrčené dolní končetiny, chodidla spočívají rovnoběžně celou plochou na podložce. Paže jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. S výdechem podsadit pánev společně se zapojováním oploštělého břišního a hýžd'ového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem ke stehnům. Přitažení brady k hrudníku a vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky. Ramena jsou stažená směrem k podložce a dolů k pánvi, lopatky jsou celou plochou na podložce a jejich dolní úhly jsou stahovány k páteři.

Praktická doporučení

- nejméně náročná horizontální poloha je velmi vhodná pro předškolní děti;
- kontrolou správného provedení podsazení pánve jsou přitisknutá bedra k podložce a oploštělá břišní stěna;
- podsazení pánve je důležité provést při zaujetí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku;
- kontrola správné polohy hlavy – brada svírá s podložkou pravý úhel;



- při kontrole se zaměřujeme postupně na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu;
- **leh na zádech** (bez pokrčení dolních končetin) – správná poloha beder asi 3 cm od podložky a snožené dolní končetiny protažené do dálky.

LEH NA BŘÍŠE

Snožené dolní končetiny protažené do dálky, nártý na podložce. Paže volně podél těla, dlaně na podložce. S výdechem podsadit pánev společně se zapojováním oploštělého břišního a hýžd'ového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem k podložce. Čelo na podložce, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky. Ramena stažená směrem k pánvi nad podložkou (ramena nejsou v kontaktu s podložkou) přitažením dolních úhlů lopatek k páteři.

Praktická doporučení

- podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku;
- kontrolou správného provedení podsazení pánve je oddálení břišní stěny od podložky
- správná poloha dolních končetin bez vytáčení kolen a kotníků vně napomůže k zapojení hýžd'ového svalstva;
- při kontrole se zaměřujeme postupně na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu;

SED TURECKÝ (ZKŘIŽNÝ SKRČMO)

Skrčené a zkřížené dolní končetiny, pravou nebo levou přes sebe, vnější strana chodidel na podložce. Paže mírně pokrčené volně podél trupu, dlaně na kolenou. S výdechem podsadit pánev společně se zapojováním oploštělého břišního svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve. Přitažení brady k hrudníku, pohled očí vpřed, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy vzhůru. Ramena stažená dolů směrem k pánvi společně s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři.

Praktická doporučení

- podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku;
- kontrola správné polohy hlavy, brada svírá pravý úhel s podélnou osou;
- při kontrole se zaměřujeme postupně na polohu pánve, hlavy, ramen a vytaženou podélnou osu;





- **sed** – snožené dolní končetiny natažené a protažené do dálky, paže volně podél trupu, dlaně na podložce.

VZPOR KLEČMO

Pokrčené dolní končetiny, stehna kolmo na podložku, bérce a nártý na podložce, poloha bérců a chodidel rovnoběžně. Paže kolmo na podložku, celá plocha dlaní na podložce v šíři ramen, prsty natažené, směřují vpřed. S výdechem podsadit pánev společně se zapojováním oploštělého břišního a hýžd'ového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem k břišní stěně. Hlava vytažená směrem od pánve dále přes temeno hlavy do dálky, přitažení brady k hrudníku, pohled očí míří mezi dlaně na podložku. Ramena stažená směrem k pánvi společně s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři.

Praktická doporučení

- podsazení pánve je důležité provést při zaumutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu celého cviku;
- k zaumutí správné polohy ramen dopomůžeme vytažením z ramen, „odtlačení“ dlaněmi od podložky a stažením ramen směrem k pánvi;
- kontrola správné polohy hlavy – brada svírá pravý úhel s podélnou osou;
- správná poloha dolních končetin bez vytáčení kolen a kotníků vně napomůže k zapojení hýžd'ového svalstva;
- správnou polohu hlavy usnadníme pohledem očí na předmět vložený mezi dlaně;
- hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na dlaně a kolena (ve **vzporu dřepmo** je hmotnost rovnoměrně rozložena na dlaně a chodidla).

Stoj

Mírný stoj rozkročný, natažené dolní končetiny, hmotnost těla rozložena rovnoměrně na celou plochu pravého i levého chodidla. Paže volně podél trupu. S výdechem podsadit pánev společně se zapojováním oploštělého břišního a hýžd'ového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve. Přitažení brady k hrudníku, pohled očí směřuje vpřed, vytažení páteře směrem od pánve dále přes temeno hlavy vzhůru. Ramena stažená dolů směrem k pánvi společně s mírným přitažením dolních úhlů lopatek k páteři.



Praktická doporučení

- stoj je pro předškolní děti nejobtížnější poloha;
- nejprve je možné provést stoj u stěny v podřepu a zaměřit se na správnou polohu horní části těla (možnost vložení malého měkkého míčku mezi kolena – napomůže k zapojení hýžděového svalstva);
- podsazení pánve je důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici je třeba vydržet v průběhu celého cviku;
- kontrola správné polohy hlavy – brada svírá pravý úhel s podélnou osou.

Pohyby jednotlivých částí těla ze základních poloh

Pro následné pohyby jednotlivých částí těla je důležité správné provedení základní polohy. V průběhu nácviku a zdokonalování pohybu jednotlivých částí těla i pohybových dovedností využíváme **názornou, správně provedenou ukázkou** (nejlépe přímou, cvičitelem provedenou bez chyb) **ve spojení se slovním popisem průběhu činnosti**. Nemusíme se obávat používání názvoslovné terminologie, pokud některé termíny vhodně upravíme (např. turecký sed – místo sed zkřížený skrčmo; svícen – místo pokrčit upažmo atd.), předškolní děti ji přijímají přirozeně (např. stoj rozkročný, sed roznožný, upažit, přednožit, úklon atd.). Samozřejmě bychom neměli zapomínat na **opravu chyb** v provedení cviků u dětí. Můžeme využít i tzv. **metodu pasivního pohybu**, při které je dítě „pasivní“ a cvičitel jej aktivně vede (taktilně) pohybem (např. oprava polohy paží ve svícnu – cvičitel uchopí paže a vede pohyb dítěte do správné polohy). Dochází zde k dalšímu vjemu ze strany dítěte a tím zpřesnění průběhu pohybu nebo zaujmutí polohy. Napomáháme tím k přesnějšímu provedení a následnému bezchybnému a postupnému automatizování správného provedení pohybů.

POHYBY PAŽÍ

- jsou pro předškolní děti nejjednodušší;
- důležitá je správná poloha ramen a poloha hlavy v průběhu pohybů (viz základní polohy);
- **upažení** – poloha dlaní vzhůru napomůže k „rozevření hrudníku“;
- **svícen** (pokrčit upažmo) – protlačení loktů vpřed při zachování polohy dlaní (NE do předpažení) napomůže ke správné poloze lopatek;





- **vzpažení** – důsledně opravovat polohu ramen (stažení dolů);
- **připažení** – poloha dlaní vpřed opět napomůže k „rozevření hrudníku“;
- **určení výchozí i konečné polohy** paží (dlaní) umístěním na náčiní (např. na destičku či tyč). Tím umožníme jejich přesnější polohu.

Časté chyby – zvedání ramen!

POHYBY DOLNÍCH KONČETIN

- důležité je udržení podsazené pánve společně se zapojením břišního a hýždového svalstvo v průběhu celého cviku (viz. základní polohy)
- **v sedu a v lehu na zádech** nezvedat dolní končetiny nad podložku natažené (dochází k prohnutí a přetížení v bederní oblasti), snažit se pohyby provádět v pokrčení, skrčení nebo přes skrčení do přednožení (např. v lehu)
- **ve vzporu klečmo** dolní končetiny nezanožovat nad polohu trupu (dochází k prohnutí a přetížení v bederní oblasti), ramena stažená směrem k pánvi
- **určení výchozí i konečné polohy** dolních končetin umístěním na náčiní (např. na destičku či kobereček) umožníme jejich přesnější polohu

Časté chyby – prohnutí v bederní oblasti, neudržení podsazené pánve!

Lokomoční dovednosti

PLAZENÍ

- plazení je třeba provádět **koordinčně správně** – pravidelné střídání pravé a levé horní i dolní končetiny;
- pánev i břicho přitisknout k podložce;
- plazení pod nižší překážkou umožní **správnou polohu pánve**;
- při koordinčně chybném provedení plazení možné využití metody pasivního pohybu a nastavení dlaně proti chodidlu.

Časté chyby – prohnutí v bederní oblasti, zvednutí hýždí nad podložku a zahájení pohybu vždy dominantní horní i dolní končetinou!



LEZENÍ

- lezení je třeba provádět **koordinačně správně** – pravidelné střídání pravé a levé horní i dolní končetiny;
- ve vzporu dřepmo rozložit hmotnost rovnoměrně na dlaně a chodidla, poloha dlaní – prsty natažené, bříška prstů přitlačit k podložce;
- **lezení na žebřinách** – úchop dlaní – palec pod příčkou;
- lezení ve vzporu dřepmo s pokrčenými dolními končetinami.

Časté chyby – zahájení pohybu vždy dominantní horní i dolní končetinou, nepřenesení hmotnosti na dlaně, chybná poloha dlaní a prstů!

CHÚZE A BĚH

- přes celá chodidla, přitlačit bříška prstů k podložce;
- koordinačně správně s pohybem paží.

Časté chyby – chůze a běh po patách nebo po vnějších hranách chodidel!

POSKOKY A SKOKY

- **snožmo** – současný odraz z obou chodidel. Umístění malého měkkého míčku (málo nahuštěného overballu) mezi kolena nebo kotníky usnadní správnou polohu dolních končetin a současný odraz z chodidel;
- **ve vzporu dřepmo** – přenesení hmotnosti z chodidel na dlaně a současný odraz z obou chodidel. Opět možnost umístění malého měkkého míčku mezi kolena nebo kotníky. Přenesení hmotnosti na dlaně a polohu dlaní usnadní držení destičky v dlaních současně s jejím posunem.

Časté chyby – různý odraz chodidel při skoku snožmo, skoky „po patách“, nepřenesení hmotnosti na dlaně a chybná poloha dlaní a prstů při skocích ve vzporu dřepmo!

PŘEVALY

- důležité je udržení podsazené pánve společně se zapojením břišního a hýžděového svalstva a zpevnění celého těla;
- **„válení sudů“** – převal kolem podélné osy zahájit **pohybem pánve**, nikoliv pohybem paží a dolních končetin. Nejprve nácvik převalů z lehu na zádech nebo na břicho do lehu na boku, teprve potom nácvik převalů kolem celé podélné osy;





- správné poloze horních a dolních končetin napomůže vložení drobných pomůcek mezi dlaně a kotníky (např. drátěnka, kroužek, malý míček atd.);
- „**kolébky**“ – převaly kolem příčné osy. Důležité je přitažení dolních končetin k trupu pažemi společně s předklonem hlavy a zpevněním těla. Nejprve nácvik opakovaného kolébání a potom následuje kolébka ze sedu do sedu a ze dřepu do dřepu;
- vložení malého měkkého míčku pod bradu napomůže správné poloze hlavy a vložení drobného náčiní mezi stehna a hrudník pomůže v uvědomění si poloh částí těla;
- převaly provádíme vždy na měkké podložce.

Časté chyby – nezpevnění celého těla, chybná poloha pánve, horních a dolních končetin, záklon hlavy!



Základní pohybové dovednosti jednotlivých zvířátek

Zajíc

Chůze a běh

- chůze po vyvýšené ploše;
- běh se zakopáváním, s dlouhými kroky, rychlý a člunkový běh;
- běh s přeskokem nízkých překážek;
- běh, na povel zastavit, rozběhnout se;
- starty z různých poloh, střídat druhy signálů;
- přeběhy od mety k metě;
- obraty při běhu;
- běh se změnami směru – šikmo vpřed vlevo, vpravo.

Převaly

- leh, vzpažit, opakované převaly o 360° (válení sudů) ze šikmé plochy;
- leh, opakované převaly o 360° (válení sudů):
 - vzpažit;
 - horní a dolní končetiny zkřížmo;
 - vzpažit, navlečená pomůcka na horních i dolních končetinách;
 - dvojice hlavami k sobě, ve vzpažení držet za dlaně,
- kotoul vpřed ze šikmé plochy.

Poskoky a skoky

- výskoky na lavičky a seskoky z laviček;
- přeskoky laviček ve vzporu dřepmo, s oporou o dlaně.





Manipulace s míčem horními končetinami

- koulení míče k cíli s udržením směru;
- koulení míče po lavičce;
- posílání míče po podložce na cíl;
- posílání míče vpřed a zastavení před metou;
- hod jednoruč vrchem na pohyblivý cíl;
- přihrávky ve dvojici:
 - obouruč vrchem,
 - obouruč spodem,
 - trčením od prsou;
- vyhazování míče obouruč a opětovné chycení po odrazu od země;
- vyhazování míče pravou a levou a opětovné chycení do obou dlaní.

Manipulace s obručemi

- posílání obruče koulením vpřed a běh za obručím;
- koulení obruče vymezeným prostorem – uličkou;
- přeskakování obruče roznožmo (cvičitel posílá koulením obruč do prostoru).

Žába

Plazení a lezení

- plazení v lehu na břicho a v lehu na zádech.

Chůze a běh

- chůze po šikmé ploše;
- chůze a běh v prostoru se vzájemným vyhýbáním dětí;
- přeběhy od mety k metě;
- běh s se zakopáváním, předkopáváním;
- běh s různou délkou kroku;
- běh střídat se skoky snožmo nebo po jedné;
- běh přes nízké překážky;
- běh zakončený skokem na žíněnku;
- běh s doběhem k určitému cíli;
- starty z různých základních poloh na rozdílné druhy signálů.



Obraty

- na místě o 45°, 90°, 180°, celý obrat;
- na místě ve výskoku;
- v omezeném prostoru (obruč, čára, položené švihadlo, lavička).

Poskoky a skoky

- snožmo – na místě, vpřed, vzad, stranou;
- snožmo bez meziskoku, s meziskokem, opakovaně vpravo a vlevo;
- snožmo s oporou o švédskou bednu, kozu, žebřiny;
- po jedné (pravá i levá) – na místě, vpřed, vzad, stranou;
- snožmo i po jedné z náčiní na náčiní – z destičky na destičku, z obruče do obruče;
- snožmo i po jedné z místa;
- přes skákačí gumy (výška cca 20 cm);
- na vyvýšenou a z vyvýšené plochy;
- na odrazovém můstku opakovaně s oporou o kozu;
- na malé trampolíně;
- ve vzporu dřepmo;
- přes lavičku s oporou paží.

Pořadová cvičení

Manipulace s míčem horními končetinami

- podávání a koulení po obvodu kruhu;
- koulení po vyznačené trase;
- hod na cíl;
- hod na pohybující se cíl;
- úder o zem a opětovné chycení;
- přihrávky ve dvojicích.





Had

Plazení a lezení

- přitahování v lehu na břicho po lavičce;
- přitahování v lehu na zádech po lavičce;
- posouvání v lehu na břicho po lavičce;
- různé druhy lezení po žebřinách;
- lezení po horolezecké nebo provazové štěně;
- lezení ve vzporu dřepmo pod překážkami a mezi nimi.

Chůze a běh

- chůze v zástupu;
- chůze po laně – vpřed, vzad, stranou;
- chůze po náčiní a balančních pomůckách;
- chůze po malé kladině a po šikmé ploše;
- běh mezi náčiním – slalom;
- běh přes pohybující se lano;
- probíhání pod točícím lanem;
- návaznost běhu a skoků;
- člunkový běh a člunkový běh s překážkou.

Poskoky a skoky

- snožmo a roznožmo s využitím náčiní;
- snožmo v různých variantách;
- přeskoky z náčiní na náčiní.



Převaly

- leh, opakované převaly o 360° (válení sudů) – „sbalení a rozbalení“.

Manipulace s míčem

- horními končetinami – koulení míče ve vzporu dřepmo;
- dolními končetinami – vedení míče nohou.

Manipulace se švihadly

- vlnění švihadla pohybem zápěstí;
- překračování drženého švihadla;
- přehození (švih) švihadla přes hlavu před tělo.

