

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
ODBOR VŠESTRANNOSTI**



SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY
CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY



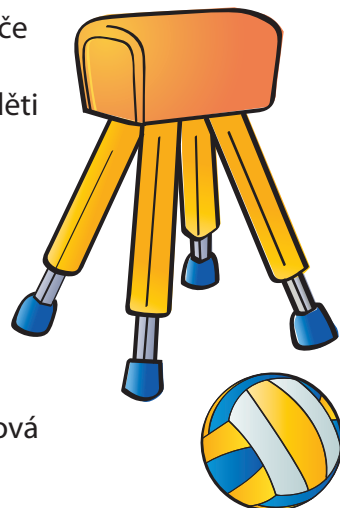
MANUÁL

CELOROČNÍ AKTIVITY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

PROJEKT 2016



- Název:** „Svět nekončí za vrátky – cvičíme se zvířátky“
- Určeno:** předškolní věk – předškoláci, rodiče a děti
kategorie 1 (3-4 roky), kategorie 2 (4-5 let), kategorie 3 (5-6 let)
- Cíl:** celoroční projekt pro předškolní děti – „otvíráme oponu“
pomocí pohybových dovedností a rozvíjení poznání
objevujeme svět
- Obsah:** přirozená cvičení – atletika, obratnost - gymnastické
dovednosti, manipulace s míčem, netradiční činnosti,
rozvíjení poznání
- Motivace:** vlak, zvířátka, samolepky
- Začátek:** září 2016
- Místo:** tělocvičné jednoty, tělovýchovné jednoty, mateřské školy,
rodiny, kluby
- Technické zabezpečení:**
plakát – pro každou skupinu dětí (oddíl TJ, třída MŠ)
samolepky na plakát – splnění úkolu - skupina
velká samolepka na dveře budovy – zapojení do projektu
velká samolepka na dveře tělocvičny, třídy – symbol projektu
deníky pro děti včetně samolepek
manuál pro cvičitelky, učitelky, rodiče
diplom pro dítě, skupinu
drobné propagační předměty pro děti
- Vyhodnocení:**
diplomy, odměny
- Hymna projektu:**
zhudebnění říkanky „Sportujeme“
- Autorka námětu: Dana Uzlová
Metodický obsah: Věra Smejkalová
Ilustrace, grafika: Jan Lukášek



VÁŽENÍ CVIČITELÉ, UČITELÉ, RODIČE.

Dovoluji si Vás pozvat ke spolupráci na projektu Ústředního cvičitelského sboru rodičů a dětí a předškolních dětí Odboru všestrannosti České obce sokolské, se kterým bych Vás ráda seznámila.

Myšlenka na celoroční projekt probíhající v oddílech předškolních dětí vznikla v roce 2014. Celý projekt je inspirován především obsahem naší pravidelné činnosti v tělocvičných jednotách, která je realizována na základě Cvičebních programů ČOS. Dalšími zdroji námětu byly projekt ČOV „Sazka – olympijský víceboj“ pro ZŠ, zařazený do kampaně Česko sportuje a Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVPPV).

Účast na tomto projektu je dobrovolná. Cvičitelka či učitelka vstupuje do procesu, kterým může obohatit svoji činnost, dětem nabídnout další podněty, které jsou spojeny se zdravým pohybem. Naším záměrem je „pohyb jako každodenní potřeba dětí“ a zdravé řešení volnočasových aktivit. Rádi bychom podpořili první větší zájem o aktivní sportování, ale také vedení k týmové spolupráci, radosti ze splnění úkolů jak u jednotlivce, tak ve skupině. Není naším záměrem, aby děti vzájemně soutěžily, protože nechceme vyvolávat stresující situace pro méně zdatné děti. Chceme podporovat respektování a rozvoj individuálních předpokladů, které jsou následně přínosem pro celou skupinu. Rádi bychom, aby plnění jednotlivých úkolů přineslo dětem radost a potěšení z pohybu, pomohlo jim naučit se překonávat překážky, rozvíjelo jejich samostatnost při dalším zdokonalování pohybových dovedností a tím jim umožnilo vstup do velkého světa při překonání hranice šesti let.

Projekt je složen z několika tematicky zaměřených skupin. Pořadí plnění úkolů záleží na obsahovém zaměření, které se vztahuje i k některým měsícům. Celoroční činnost dané skupiny má svoje specifika a záleží na plánu práce, který má cvičitelka vypracovaný.

Motivací pro děti jsou zvířátka, která je budou provázet v rámci jednotlivých činností. Zvířátka jedou do světa, pomocí vláčku otevírají dětem pomyslná vrátka a seznamují je s jednotlivými pohybovými a rozumovými činnostmi. V rámci těchto činností se děti snaží zvládnout jednotlivé úkoly. Přínosem pro děti bude to, že dané činnosti budou plnit v kolektivu vrstevníků, a tak se celá skupina bude moci vzájemně ovlivňovat. Součástí vyhodnocení splnění úkolů bude i společné foto před plakátem s nalepenými samolepkami a odeslané v rámci závěrečného hodnocení cvičitelskému sboru RDPD. Po splnění všech úkolů bude skupina odměněna diplomy a drobnými dárky. Při zahájení samotného projektu je možné na dveře sokolovny či MŠ vylepit velkou samolepku projektu jako informaci pro rodiče, že TJ/MŠ garantuje pohyb jako součást zdravého způsobu života.

Na cestě do světa zvířátka provází sokolík Pepík, který zvolil cestu po jednotlivých světadílech. Vlak se skládá z lokomotivy, na které bude ukazovat cestu do světa Pepík a z pěti vagonků, které představují světadíly. Každý světadíl je barevně odlišen. Pohybové činnosti reprezentují zvířátka s přiřazeným symbolem. Po zvládnutí úkolu k dané činnosti si dítě vylepí samolepku do svého deníku.

Obsahem projektu je široká škála činností, do kterých jsou v tělocvičných jednotkách a MŠ děti zapojovány. Skládají se jak z procvičování a zdokonalování přirozených pohybových schopností (chůze, běh, skoky, házení, chytání), tak ze základů cvičení na náradí či s náčiním. Rozšířením nad rámec pohybových aktivit jsou činnosti rozumové, kterými cvičební jednotku doplňujeme. Společné činnosti vztahující se k jednotlivým měsícům roku (např. šibřinky či pouštění draků) vhodně seznamují děti nejenom s netradičními aktivitami, ale dávají možnost se lépe poznat, vytvořit kolektiv. V něm pak společně prožívat radost nejenom z pohybu.

Cílem je zapojení co nejvíce dětí do pohybových a rozumových aktivit a plnění úkolů je příležitost brát pohyb jako samozřejmou součást života. Významnou motivací k pohybovým aktivitám je bezesporu podpora ze strany rodičů – pokud chybí, má dítě menší možnost na začlenění pohybových aktivit do budoucího životního stylu.

Pojďte tedy s námi a sokolíkem Pepíkem vtáhnout děti do světa plného pohybu a her. Umožněte jim pomocí motivace zvládnout nejenom zdravý pohyb, ale i poznávání okolního světa.

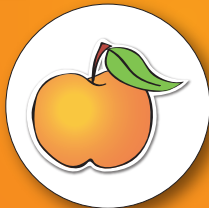
Dopřejte jim zažít radost při společně strávených chvílích!

Přeji Vám hodně elánu, nadšení a radosti ve vaší práci a mnoho šťastných, zdravých a šikovných dětí.

Nazdar!

Věra Smejkalová
Vedoucí ÚCS RDPD OV ČOS
Praha, červen 2016

www.sokol.eu
facebook.com/sportovnivsestrannost/



ÚKOLY PRO DĚTI - KATEGORIE 1

VĚK: 3 - 4 ROKY



PŘIROZENÁ CVIČENÍ

**SVĚTADÍL: AFRIKA, BARVA: ŠEDÁ, ZVÍŘÁTKO: KOBYLKA,
JMÉNO: KOBYLKA EMILKA, SYMBOL: ČTYŘLÍSTEK**

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	přechod položených destiček (i s mezerami)	pěnové destičky, kroužky, koberečky, stopy, ČNS, papírové kostky	jdi přesně	přesný přechod dráhy, nic nevynechat, správná chůze - střídání nohou, držení těla, rovnováha	chůze po metách, překračování mezer mezi metami, střídání nohou, správné držení těla
běh	sprint na 10m (vodič)	stopky, mety	utíkej rychle	sprint za vodičem, rychlost, plynulost	trenink rychlosti, start na povel
skok	skok snožmo z místa do obruče a ven	kroužky, obruče, ČNS	skoč dovnitř a ven	plynulost skoků, splnění celého úkolu (2x dovnitř, ven)	skok snožmo, roznožmo (ven)
plazení	plazení ve vyznačené dráze	žíněnky, koberec, lana, švihadla pro vymezení dráhy	jsem jako ještěrka	koordinace pohybů, souhra nohy-ruce	koordinace správný pohyb v plazení, správné použití rukou i nohou
lezení	lezení ve vzporu dřepmo vpřed přes položená švihadla	švihadla lana	překonej překážku	koordinace pohybů, souhra nohy-ruce, bez dotyku náčiní	koordinace správný pohyb v lezení, bez dotyku náčiní, obměna: pokládat ruce a nohy na švihadla

**Kobylka je velký skokan,
umí skákat jako klokan.**

**Hop a skok a ani muk,
skáče holka skáče kluk.**

4 poskoky na místě

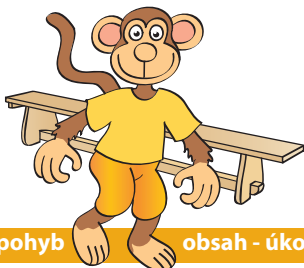
opakujeme

poskoky vpravo, vlevo

4 vyšší poskoky na místě – 4x tlesknout



pozn: ČNS - molitanové kroužky- skladba Člověče nezlob se



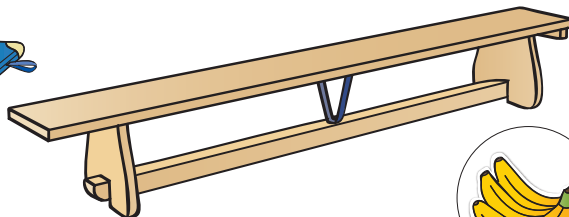
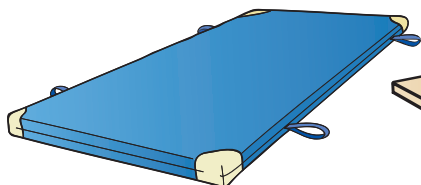
OBRATNOST

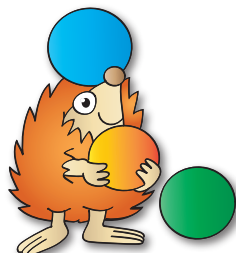
**SVĚTADÍL: ASIE, BARVA: ŽLUTÁ, ZVÍŘÁTKO: OPICE,
JMÉNO: OPIČKA HANIČKA, SYMBOL: BANÁN**

pohyb	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze po zvýšené zúžené ploše	chůze po lavičce s obrátem tam, zpět)	lavička, žíněnka	obrat se na mě	chůze po lavičce tam a zpět s obrátem (přešlapováním), bez dopomoci, bez pádu	zvýšená, zúžená plocha - rovnováha, zpevnění těla, orientace v prostoru, překonání strachu
převaly z polohy leh, vzpažit (podélná osa - 360°)	"válení sudů"	žíněnky (případně měkký míček)	válej sudy	správné provedení převalu, zachování směru	zpevnění, správné držení těla, vedený pohyb, vzpažit, nácvik: náčíní mezi ruce, kolena, kotníky
vylézání a slézání	vylézt po žebřinách vzhůru, ručkovat stranou, slézt dolů	žebřiny, žíněnky	vylez a slez	střídání rukou a nohou, vynechání příčky	pravidelné střídání levé a pravé horní a dolní končetiny, dohmat a došlap na každou příčku, palcový úchop
změny poloh	změny poloh těla (stoj, klek, sed, leh...)	bez pomůcek	zkusme to spolu	reakce na pokyn, provedení cviku dle pokynu a slovního popisu	reakce na signál, provedení dle ukázky a pokynu
strachový tunel	lezení ve vzporu klečmo	žíněnky, koberec, strachový tunel (lavičky+žíněnky)	neboj se	prolezení bez dopomoci	strachová situace - překonání

Takhle cvičí opička, přestože je maličká. Dělá sudy kotouly, dej si pozor na bouli.

klek sedmo: ramena vzhůru, dolů - 2x opakujeme
hluboký ohnutý předklon, zapažit
skrčit přípažmo a převal do lehu s pokrčením přednožmo a pokrčením předpažmo - „vytřepat nohy a ruce“





DOVEDNOSTI S MÍČEM

**SVĚTADÍL: AUSTRÁLIE, BARVA: ZELENÁ, ZVÍŘÁTKO: JEŽEK,
JMÉNO: JEŽEČEK MAREČEK, SYMBOL: JABLKO**

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
hod na cíl	hod horním obloukem jednoruč na branku (3x)	branka (díl švédské bedny) - vzdálenost 2 metry, tenisák	zkus se trefit	počet zásahů, správná technika hodu	hod jednoruč horním obloukem, zásah odrazem od podlahy je neplatný, provedení vcelku
hod do výšky	hod obouřuč spodem do výšky, po dopadu běžet za míčem a chytit ho (min.3x)	míč průměr 20 cm	vyhod mě	počet správně vyhozených míčů (3x)	koordinace při házení, chytání
manipulace s míčem	podávání míče kolem těla, podávání míče ve skupině	míče - malé, střední	hraj si se mnou	podávání míče vpravo, vlevo (2x), bez pádu	koordinace pohybů, správný úchop míče, motorika
vedení míče	vedení míče obouřuč, jednoruč podél položeného lana	gymball, lano	kutálej míč rukama	správné vedení míče - obouřuč, jednoruč	vedení míče obouřuč, střídavě jednoruč, koordinace pohybů
kopání	kop na branku (nebo díl švédské bedny na šířku) 3x	branka - vzdálenost 2 metry, míč průměr 16 cm	kopni a dej gol	počet zásahů, správná technika kopů (3x)	zpracování míče - vnitřní strana chodidla

**Ježeček si s míčem hází,
kamarád mu k tomu schází.
Vem si míč a pojd'si hrát,
náš ježeček bude rád.**

podávat míč kolem těla vpravo
podávat míč kolem těla vlevo
vyhodit míč nad hlavu a chytit obouřuč před tělem
odrazit míč o zem a chytit obouřuč před tělem



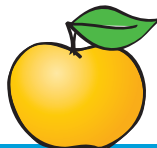
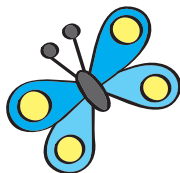


ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

SVĚTADÍL: EVROPA, BARVA: MODRÁ, ZVÍŘÁTKO: VEVERKA, JMÉNO: VEVERUŠKA VĚRUŠKA, SYMBOL: OŘIŠKY

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
jaro	typické znaky jara, probouzení přírody - přiřazujeme mláďata do rodiny, řeč zvířat	obrázky zvířat - rodina (kozel-koza-kůzle)	mláďě a rodina	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, charakteristika činností, zvířata
léto	typické znaky léta - poznáváme květiny pomocí určení barvy, tvaru, vůně	obrázky květin, stromů, barevná víčka, papír	poznej kytičku	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, charakteristika činností, rostliny
podzim	typické znaky podzimu - sbíráme jeho plody, tvoříme z nich obrázky, závěsy	listy, kaštiny, šípky, papír, lepidlo	vytvoř obrázek	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, práce s typickými rostlinnými znaky podzimu
zima	typické znaky zimy, chování lidí, zvířat, rostlin	nakreslený stromek, lepidlo, ozdoby z papíru, sypání pro ptáky	ozdob stromek, nasyp ptáčkům	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, typické oblečení, činnosti, chování lidí, zvířat
vitamíny pro zdraví	poznej rozdíl ovoce - zelenina, co není zdravé (cukrovinky, sladké nápoje)	obrázky ovoce zeleniny, cukrovinek	třídíme co je zdravé	správné určení	seznámení s významem zdravé a nezdravé výživy, určení ovoce, zeleniny, ochutnáváme, význam

Veverka je chytrá holka,
to ví celá naše školka.
Jaro, léto, podzim, zima,
s veverkou je vždycky prima.


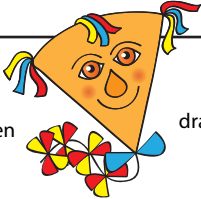




NETRADIČNÍ ČINNOSTI

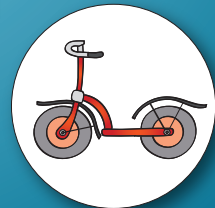
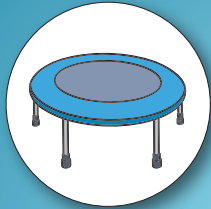
SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA

JMÉNO: BERUŠKA DANUŠKA SYMBOL: JAHODA

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
únor	masopust – šibřinky (karneval)	karnevalová výzdoba, masky, hudba	vymysli masku	za uspořádání/ za účast	tanec, drobné soutěže a cvičení, divadlo pro děti, tanec s rodiči
duben	 velikonoce	pomůcky - velikonoční (pomlázka, koledy, hry)	přivolej jaro	za uspořádání/ za účast	seznámení dětí s významem velikonoce, tvoření
červen	MDD, zakončení roku	vše pro pohyb na hřišti	čeká nás léto	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	pohybové hrátky venku
říjen	 draci	draci, papír na výrobu draků, pastelky, ozdoby na ocasy, doplňkové pohybové činnosti	létej s draky	za uspořádání/ za účast	pouštění draků, pohybové hrátky venku, zdobení draků
prosinec	mikulášské, vánoční hodiny	nepozemské bytosti, říkadla, koledy, stromek, nadílka	vánoce jsou blízko	za uspořádání/ za účast	HP hrátky na dané téma, cvičení

Beruška má sedm teček, doletí až za kopeček. Ráda kreslí, maluje, zpívá, cvičí, tancuje.





ÚKOLY PRO DĚTI - KATEGORIE 2

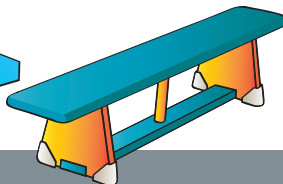
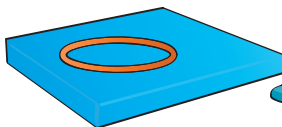
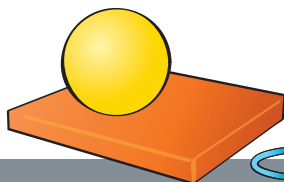
VĚK: 4 - 5 LET

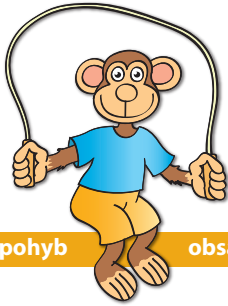


PŘIROZENÁ CVIČENÍ

SVĚTADÍL: AFRIKA, BARVA: ŠEDÁ, ZVÍŘÁTKO: KOBYLKA, JMÉNO: KOBYLKA EMILKA, SYMBOL: KUŽÍLEK

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	překračování položených met	pěnové destičky (molitanové, papírové kostky), mety, krabičky	překroč mě	přesný přechod dráhy, nic nevynechat, nestoupnout na žádnou, čas	přesné překračování položených met, vysoko zvedat nohy
chůze	chůze přes překážky	obruče, švihadla upevněné vodorovně ve stojanech, lana	jdi správnou nohou	přesné provedení dle zadání	varianty: chůze vpřed - do "O" pravou z "O" levou, obráceně, jen pravou a levou, chůze stranou
běh	rychlý běh dráhou mezi lany, vzít míč z koše, běh slalomem mezi metami, míč hodit do koše	destičky, kužílky, kroužky, 2x koš (dílna bedny, krabice), míčky	utíkej a hoď	proběhnout správně, rychle, manipulace s míčem	rychlost, postřeh, obratnost, orientace
skok	skoky přes míče - v chůzi	overbally	skákej přes míč	plynulost skoků, splnění celého úkolu	míče v dostatečné vzdálenosti, skoky v chůzi přes míče (pravá - levá, pravá - pravá, levá - levá, snožmo, roznožmo)
skok	skok ve vzporu dřepmo po dráze z destiček, střídavě dlaně a chodidla na destičkách (ruce opustí destičku, nohy tam doskočí)	destičky, kroužky	skákej žabu	plynulost, koordinace končetin, pohybu	destičky ve dvojicích za sebou (varianta: 1 destička, 2 destičky, 1 destička)
hod	hod do dálky z místa	tenisák, pásmo	kam dohodíš	délka hodu	hod horním obloukem
plazení	plazení pod skákací gumou (upevněné např. na židlích)	žíněnky, skákací gumy, židle (děti)	protáhnu se všude	koordinace pohybů, souhra nohy-ruce, bez dotyku gumy	koordinace správný pohyb v plazení

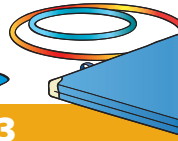


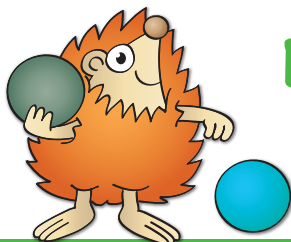


OBRATNOST

**SVĚTADÍL: ASIE, BARVA: ŽLUTÁ, ZVÍŘÁTKO: OPICE,
JMÉNO: OPIČKA HANIČKA, SYMBOL: TRAMPOLÍNA**

pohyb	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	chůze po lavičce s překračováním met	lavička, žíněnka, mety (destičky, overbally, krabičky)	překroč nás	správné provedení, dle zadání, přechod bez pádu, správné držení těla, neobratná chůze, plynulos pohybu	zvýšená, zúžená plocha - rovnováha, zpevnění těla, pohled vpřed, orientace v prostoru, zvedání nohou
skoky ve vzporu dřepmo	skoky ve vzporu dřepmo, destička v dlaních na lavičce	destičky, papírové kostky, krabičky	žabka	správné provedení, plynulosť pohybu	skoky ve vzporu dřepmo, nejprve ruce klepnou destičkou o podložku, pak pohyb nohou
vylézání a slézání	vylézt po žebřinách vzhůru, slézt dolů - kominem z obručí zasunutých mezi příčky (varianta: prolézání obručí stranou - upevněné kolmo)	žebřiny, žíněnky, obruče (plovací tyč-nudle)	prolez kominem	plynulosť provedení, střídání rukou a nohou, vynechání příčky	pravidelné střídání levé a pravé horní a dolní končetiny, dohmat a došlap na každou příčku, palcový úchop
skoky na trampolíně	opakované skoky na trampolíně, seskok (max.10x)	trampolína, žíněnka	poskoč si na mě	plynulosť provedení, pružný odraz, zastavení na trampolíně	odraz z obou chodidel do výšky, práce kotníků, zpevnění těla, pohled vpřed, zastavit na trampolíně, seskok na žíněnku
lano - podbíhání kroužičího lana	podbíhání kroužičího lana	lano	podběhni mě	plynulosť a správnost provedení	podbíhání kroužičího lana, pravidelný rytmus, odstranění strachu
obruč - prolézání (3x)	prolézání obručí ve vzporu klečmo - obruč nadzvednout na jedné straně, prolézt - druhá strana obruče je stále na zemi	obruč průměr 40 cm, žíněnka	zkus to se mnou	plynulosť, správnost provedení	dítě leze ve vzporu klečmo, 3x obruč na zemi, obruč zvedne na jedné straně, postupně provlékání těla, na druhé straně obruč stále v kontaktu s podložkou
overball - rovnováha	sed na overballu, paty na zemi, připazít, upažit, vzpažit (správné držení těla)	overbally	udržíš se na mě	pevnění těla, výdrž	ve zpevněném sedu výdrž na overballu (bez pádu)

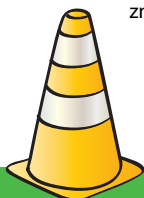




DOVEDNOSTI S MÍČEM

SVĚTADÍL: AUSTRÁLIE, BARVA: ZELENÁ, ZVÍŘÁTKO: JEŽEK, JMÉNO: JEŽEČEK MAREČEK, SYMBOL: MÍČ

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
hod na cíl	projit slalom, hod horním obloukem jednoruč na branku (3x)	branka (díl švédské bedny) - vzdálenost 3 m, tenisák	tref se do mne	počet zásahů, správná technika hodu	hod jednoruč horním obloukem, zásah odrazem od podlahy je neplatný, plynulost
hod do výšky	hod přes překážku (lano), podběhnout a míč chytit	lano, míček nafukovací, plážový	přehod' mě	počet přehození a chycení	hod obouruč, chytání, lano ve výši vzpažení dítěte
hod do dálky	hod do dálky z místa	pásmo, tenisák	hod' daleko	délka hodu, správná technika hodu	hod do dálky horním obloukem, správné postavení těla, koordinace pohybu
vedení míče	vedení míče pravou i levou nohou slalomem mezi překážkami	míč, kužilký	kutálej míč nohama	správné vedení míče, pravidelné střídání nohou, plynulost pohybu	vedení míče vnitřní stranou chodidla, koordinace pohybů
	koulet gymball vpřed mezi 2 lany, koulet gymball slalomem-kužilký, zpět koulet po lavičce, míč zastavit	2x lano, gymball, lavička, kužilký	kutálej mě	plynulost pohybu, vedení míče, střídání rukou	obratnost při vedení míče, koordinace pohybů ruky a nohou, přesnost
kopání	vedení míče v běhu, kop na branku (díl švédské bedny na šířku) - 3x	branka, míč průměr 16 cm	utíkej a stref se	počet zásahů, správná technika kopů	zpracování míče - vnitřní strana chodidla, plynulost
	kopání proti položené lavičce - po odrazu znovu odehrát	lavička položená, molitanový míč průměr 20 cm	trefíš se do mě	počet zásahů, správná technika kopů	zpracování míče - vnitřní strana chodidla

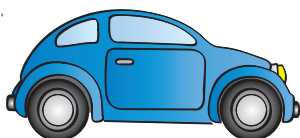


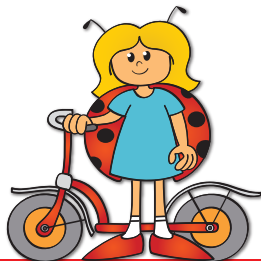


ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

SVĚTADÍL: EVROPA, BARVA: MODRÁ, ZVÍŘÁTKO: VEVERKA, JMÉNO: VEVERUŠKA VĚRUŠKA, SYMBOL: STROM

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
jaro	typické znaky jara, květiny	pracovní list - "jaro", obrázky rostlin	najdi čtyřlístek	správné provedení	rostliny na jaře
léto	typické znaky léta, zvířata	pracovní list - "léto", obrázky zvířat	kde bydlí zvířátka	správné provedení	kde bydlí zvířata - dvůr, les, voda, vzduch, ZOO
podzim	typické znaky podzimu, stromy	pracovní list - "podzim", obrázky stromů	co na nich roste	správné provedení	stromy - listnaté, jehličnaté, plody
zima	typické znaky zimy, počasí	pracovní list - "zima", pomůcky k tvorbě sněhové vločky, koule (vytrhávání a mačkání papíru)	vločka a sněhová koule	správné provedení	počasí, foukání do vloček, házení koulí
doprava	vzdálenosti, dopravní prostředky, orientace	obrázky dopravních prostředků, základní dopravní značky, pastelky, víčka	kde se pohybují	správné provedení	seznámení s dopravními prostředky, rozdíly, zásady pohybu, prostředí (voda, zem, vzduch, pod zemí)
modrá planeta	světadíly, oceány	mapa světa, globus	cestujeme po světě	správné provedení	oceány (význam vody, potoky, řeky, moře, rybníky)
naše země	pravo-levá orientace	mapa republiky (pohoří, voda, lesy)	kde bydlím	správné provedení	název, vlajka, státní znak, hlavní město, národy (Čechy, Morava), moje město

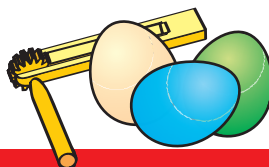


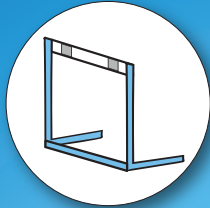


NETRADIČNÍ ČINNOSTI

SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA
JMÉNO: BERUŠKA DANUŠKA SYMBOL: KOLOBĚŽKA

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
Únor	masopust – šibřinky (karneval)	karnevalová výzdoba, masky, hudba	za co půjdu	za uspořádání/ za účast	tanec, drobné soutěže a cvičení, divadlo pro děti, tanec s rodiči
Březen	závody na odrážedlech, koloběžkách, kolech - jízda vpřed prostá na čas, jízda slalomem mezi metami)	odrážedla, koloběžky, kola, mety, stopky	zkus se rozjet	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	dovednosti na sportovních prostředcích
Duben	velikonoce	pomůcky - velikonoční (pomlázka, koledy, hry)	jaro je tu	za uspořádání/ za účast	seznámení dětí s významem velikonoce, tvoření
Červen	MDD, zakončení roku	vše pro pohyb na hřišti	těšíme se na léto	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	pohybové hrátky venku
Říjen	draci	draci, papír, pastelky, ozdoby na ocase, doplňkové pohybové činnosti	vyletíme k oblakům	za uspořádání/ za účast	pouštění draků, pohybové hrátky venku, zdobení draků
Listopad	adventní světylka	lampiony, prskavky, krmení pro ptáky, koledy, hudební nástroje	rozsvítíme tmu	za uspořádání/ za účast	střídání tmy a světla, zima, příprava na vánoce
Prosinec	mikulášské, vánoční hodiny	nepozemské bytosti, říkadla, koledy, stromek, nadílka	Mikuláš přichází	za uspořádání/ za účast	HP hrátky na dané téma, cvičení










ÚKOLY PRO DĚTI - KATEGORIE 3

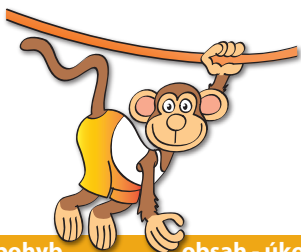
VĚK: 5 - 6 LET



PŘIROZENÁ CVIČENÍ

SVĚTADÍL: AFRIKA, BARVA: ŠEDÁ, ZVÍŘÁTKO: KOBYLKA, Jméno: KOBYLKA EMILKA, SYMBOL: PŘEKÁŽKA ATLETICKÁ

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	překračování postavených a položených destiček	pěnové destičky (molitanové, papírové kostky)	projdí dráhu	přesný přechod dráhy, nic neshodit, nevynechat, čas	varianty - překračování postavených destiček, chůze po položených destičkách a jejich překračování, chůze kombinací položených a postavených destiček
	sprint na 20m	stopky, mety	vyběhni rychle	pořadí určuje čas	rychlost
běh	proběhnout překážkovou dráhu - 3x přeskočení a 2x podlezení překážky	variokros, překážky na přeskok, podlezení	buď šikovní a rychlý	proběhnout správně, neshodit a nedotknout se překážky	rychlost, postřeh, obratnost, orientace
skok	skok do dálky z místa	metr, doskočiště	skoč co nejdál	délka skoku	
	opakované přeskoky nízkých překážek při běhu	pěnové destičky, krabice, nízké překážky	přeskakuj překážky	plynulost, přeskoky všech překážek, žádnou neshodit	střídání nohou, vysoko zdvihát kolena
	skoky do obručí - panák	obruče	skákej panák	plynulost skoků, splnění celého úkolu	skok snožmo, skok po 1 noze
	opakované skoky z nohy na nohu s přídupem	lano, ČNS (kroužky)	skákej stranou	plynulost, správná noha na správnou stranu	skoky z pravé na levou stranou - přídup, z levé na pravou - přídup, použití správné nohy při skoku vpravo, vlevo
hod	hod do dálky z místa	tenisák, pásmo	hoď co nejdál	délka hodu	hod horním obloukem
	hod na cíl - běh slalomem mezi překážkami s míčem, na konci hod na cíl	míč, kuzele, koš (branka)	utíkej, hoď na koš	plynulost běhu, přesný zásah	nepustit míč, proběhnout celou dráhu, zásah cíle
plazení - lezení	lezení ve vzporu dřepmo vpřed (stranou) s přeлезáním gumy	prádlová guma navlečená na 2 lavičkách	přelez překážku	koordinace pohybů, souhra nohy - ruce, bez dotyku gumy	koordinace správný pohyb v plazení i lezení



OBRATNOST


**SVĚTADÍL: ASIE, BARVA: ŽLUTÁ, ZVÍŘÁTKO: OPICE,
JMÉNO: OPIČKA HANIČKA, SYMBOL: KOZA GYMNASTICKÁ**

pohyb	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
chůze	chůze po lavičce (tam, zpět) - proložit: výpon, dřep, obrat o 360°	lavička, žíněnka	přejdi mě	správné provedení, dle zadání, přechod bez pádu, správné držení těla, neobratná chůze, plynulost pohybu	zvýšená, zúžená plocha - rovnováha, zpevnění těla, pohled vpřed, orientace v prostoru
přeskoky lavičky ve vzporu dřepmo (s oporou o paže)	stoj vedle lavičky, dlaně na lavičce, opřít se o paže, přeskoky lavičky snožmo vpravo, vlevo	lavička	přeskoč mě	správné provedení přeskoků, plynulost pohybu, pád	nácvik - výstup na lavičku, výskok snožmo na lavičku, sestup a seskok z lavičky, opora o paže, dlaně na lavičce
převaly z polohy leh, vzpažit (podélná osa - 360°)	"válení sudů"	žíněnky (případně overball)	převal se	správné provedení převalu, zachování směru	zpevnění, správné držení těla, vedený pohyb, vzpažit, nácvik - overball mezi kolena
převaly - příčná osa	kolébka ze sedu skrčmo do sedu skrčmo, ze dřepu do dřepu, ze dřepu do výskoku (3x)	žíněnka (molitanový míček pro nácvik)	zhoupni se	správné provedení, zachování směru, výskok bez dopomoci rukou	sed skrčmo, přitisknout stehna k hrudníku, předklon hlavy (pro nácvik vložit míček mezi kolena, stehna a trup, pod bradu)
vylézání a slézání	vylézt po žebřinách vzhůru, ručkovat stranou po zavěšeném vodorovném laně, nohy na žebřinách, slézt pomocí zavěšeného svislého lana	žebřiny, žíněnky, lana	vzhůru, dolů	plynulost provedení, střídání rukou a nohou, vynechání příčky	pravidelné střídání levé a pravé horní a dolní končetiny, dohmat a došlap na každou příčku, palcový úchop
obraty kolem svislé osy	obraty kolem svislé osy vlevo, vpravo o 360°, chodidla na stejné příčce a místě	žebřiny, žíněnky	obrat se na místě	plynulost provedení, obratnost, koordinace pohybů	úchop dlaní palcem dolů
výskok na překážku	výskok na bednu do vzporu dřepmo, seskok	můstek, bedna, žíněnka	vyskoč na mě	plynulost provedení, pružný odraz, nejistý doskok, pád	z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo - stoj - předpažením zapažit - odrazem snožmo seskok
švihadlo - přeskoky kroužícího švihadla snožmo	přeskoky snožmo přes švihadlo (min.5x)	švihadla	zkus to se švihadlem	plynulost a správnost provedení, koordinace pohybů	odrazem snožmo přeskoky kroužícího švihadla, pravidelný rytmus a tempo, bez meziskoků
obruč - prolézání (3x)	v lehu na zádech provlékání se obručí od nohou k hlavě a zpět, obruč dítě stále drží v rukách	obruč průměr 40 cm, žíněnka	prolez mě	plynulost, správnost provedení, držení obruče (bez pomocných pohybů paže)	dítě leží na zádech, obruč drží opřenou o hrudník kolmo k zemi, postupně provlékání DK, pánev, trup, ramena, hlava, do vzpažení a zpět
overball - rovnováha	zpevněný leh na břiše na více overballech, upažit	4x overball	nespadni	zpevnění těla, výdrž, rovnováha	ve zpevněném lehu na břiše, výdrž na overballech



DOVEDNOSTI S MÍČEM

**SVĚTADÍL: AUSTRÁLIE, BARVA: ZELENÁ, ZVÍRÁTKO: JEŽEK,
JMÉNO: JEŽEČEK MAREČEK, SYMBOL: TENISÁK**

dovednost	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
 hod na cíl	hod horním obloukem jednoruč na 3 zavěšené obruče (3x)	3 obruče průměr 40 cm, vzdálenost 3m, tenisák	stref se do obruče	počet zásahů, správná technika hodu	hod horním obloukem
	hod horním obloukem jednoruč na branku (5x)	branka (díl švédské bedny) - vzdálenost 3m, tenisák	stref se do branky	počet zásahů, správná technika hodu	hod jednou rukou horním obloukem, zásah odrazem od podlahy je neplatný, provedení vcelku
hod do výšky	hod na koš obouruč vrchem (5x)	koš min.výška 1,5m, míč průměr 16 cm	hoď míč do koše	počet zásahů, správná technika hodu	vzdálenost dítěte od koše = min. výška dítěte, hod horním obloukem oběma rukama, provedení vcelku
	hod obouruč spodem do výšky, po odrazu míče od země míč ihned chytit (min.5x)	míč průměr 16 cm	vyhoď a chyt'	počet správně vyhozených a chycených míčů	koordinace házení, chytání
driblink	2x úder míčem o zem v každé obruči, míč po odrazu od země chytit	5 obručí - průměr 40 cm položených vedle sebe, míč průměr 18 - 20 cm	2x do obruče	počet odražených a chycených míčů, plynulost pohybu	nácvik pro driblink - úder míčem o zem, odraz míče od země, chycení, D vně obručí postupuje plynule stranou
	chůze vpřed, odrazit míč o zem (střídavě vlevo, vpravo), míč chytit obouruč (min. 6 úderů)	míč 18-20 cm	odrážej a chytej	počet správně odražených a chycených míčů, plynulost pohybu soulad kroků s odrazem	průprava pro driblink ve spojení s chůzí, koordinace pohybů
vedení míče	vedení míče pravou i levou nohou podél položeného lana	míč, lano	kutálej míč podél lana	správné vedení míče, pravidelné střídání nohou	vedení míče vnitřní stranou chodidla, koordinace pohybů
	vedení míče (hokejka, tyčka) slalomem mezi metami, na konci střelba na cíl	min. 6 met, branka (díl šv.bedny)	projdi slalom	plynulost pohybu, zásah, vedení míče	obratnost při vedení míče, koordinace pohybů ruky a nohou
kopání	běh s míčem, na konci střelba na branku, zpět slalom mezi kužely (3x)	branka - vzdálenost 5 metrů, míč průměr 20 cm	utíkej a dej gol	počet zásahů, správná technika kopů	zpracování míče - vnitřní strana chodidla
	opakované kopání do míče na položenou lavičku, na konci střelba na branku, zpět slalom mezi kužely	lavička, míč, branka, kužele	projdi dráhu s míčem	koordinace správně vedený míč, zásah do branky, plynulost pohybu	položená lavička, opakované kopy v úhlu 45°, při kopání dojít na konec lavičky, střelba na branku, zpět slalomem, vedení míče vnitřní stranou nohy

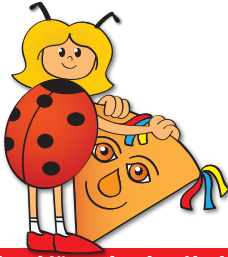




ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

**SVĚTADÍL: EVROPA, BARVA: MODRÁ, ZVÍŘÁTKO: VEVERKA,
JMÉNO: VEVERUŠKA VĚRUŠKA, SYMBOL: PASTELKA**

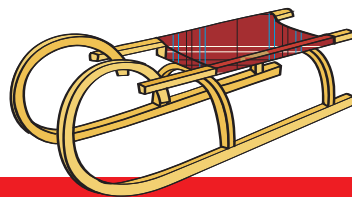
kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
Leden – “čím nás zima překvapí”	dekorace (kresba), čepice a rukavice	oblečení zimní	obleč se správně	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, typické oblečení, činnosti
Únor – “zima jede, radost veze”	z obroučiček tvoříme sněhuláky, hledáme v prostoru předměty, které mají tvar kruhu, potom i ostatních geometrických tvarů	obrouče, papírové koule	postav sněhuláka	správné provedení	seznámení s geometrickými tvary, jejich příklady z okolí
Březen – “kniha je můj kamarád”	vyhledáváme postavíčky známých dětských hrdinů, kreslíme je, vyprávíme pohádku	pohádky, pastelky, papír	nakresli pohádku	správné provedení	vyprávění, čtení, kreslení pohádek
Duben – “pozor, červená!”	dopravní výchova, znalost barev, orientace na přechodu pro chodce, modelové situace, dopravní prostředky	dopravní značky, prostředky, barevné pomůcky	semafor	správné provedení	seznámení s dopravními prostředky, jejich rozdíly, pohyb po komunikacích, zásady, opakování barev
Květen – “když všechno kvete”	poznáváme květiny (obrázky), rozdíl mezi jehličnatými a listnatými stromy	obrázky květin, stromů	hledej stromy	správné provedení	seznámení s květinami, stromy, keři, rozdíly, cyklus růstu
Červen – “hurá na prázdniny”	typické znaky léta ve vztahu k oblečení a činnostem	oblečení letní, prázdninové pomůcky	co na prázdniny	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, typické oblečení, činnosti
Září – “končí léto”	sbíráme plody podzimu (kaštiny, šípky), tvoříme z nich obrázky, počítáme je	kaštiny, šípky, listy	obrázek z kaštanů	správné provedení	práce s typickými rostlinnými znaky podzimu
Říjen – “podzim je tu”	typické znaky podzimu, papírovým drakům z kolíčků vyrobíme očásky	papír, pastelky, provázky, kolíčky, krepový papír	vymaluj draka	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, typické oblečení, činnosti
Listopad – “bude zima, bude mráz”	ptáci odlétají za teplem, hledají cestu – labyrinty (pracovní listy)	pracovní listy	najdi cestu	správné provedení	příroda se připravuje na zimu
Prosinec – “vánoce přicházejí”	typické znaky zimy, početní představy do 10 (počítání ozdob na stromku, dárky)	stromek, ozdoby, dárky	ozdoby, dárky	správné provedení	seznámení s ročním obdobím, typické oblečení, činnosti, početní představy



NETRADIČNÍ ČINNOSTI

SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA
JMÉNO: BERUŠKA DANUŠKA SYMBOL: PAPIŘOVÝ DRAK

kalendář	obsah - úkoly	pomůcky	popiska	hodnocení	metodika
leden	zimní olympiáda	v tělocvičně, venku (dle podmínek)	pohyb v zimě	za uspořádání/ za účast či dle disciplin	zimní činnosti uskutečněné buď v tělocvičně nebo dle podmínek ve venkovním prostředí (lyže, boby, curling...)
únor	masopust – šibřinky (karneval)	karnevalová výzdoba, masky, hudba	vymysli převlek	za uspořádání/ za účast	tanec, drobné soutěže a cvičení, divadlo pro děti, tanec s rodiči
březen	závody na odrážedlech, koloběžkách, kolech - jízda vpřed přímá, jízda slalomem mezi metami	odrážedla, koloběžky, kola, mety, stopky	na kole to jde	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	dovednosti na sportovních prostředcích
duben	velikonoce	pomůcky - velikonoční	udělej si jaro	za uspořádání/ za účast	seznámení dětí s významem velikonoce, tvoření
květen	májové dny jarní výlety	pomůcky na výlet (vycházku) do přírody	jdeme za sluníčkem	za uspořádání/ za účast	vycházka či výlet s pohybovou i rozumovou náplní
červen	MDD, zakončení školního roku	vše pro pohyb na hřišti	hurá na prázdniny	za uspořádání/ za účast/ výkon v soutěži	pohybové hrátky venku
září	dny otevřených dveří, zahájení školního roku	dle podmínek TJ/MŠ (hřiště, tělocvična)	připoj se k nám	za uspořádání/ za účast/ výkony v soutěžích	pohybové hrátky venku či uvnitř, příprava na školní rok
říjen	draci	draci, papír na výrobu draků, pastelky, ozdoby na ocase, doplňkové pohybové činnosti	vzhůru do oblak	za uspořádání/ za účast	pouštění draků, pohybové hrátky venku
listopad	adventní světylka	lampiony, prskavky, krmení pro ptáky, koledy, hudební nástroje	cestičky za světlem	za uspořádání/ za účast/	střídání tmy a světla, zima, příprava na vánoce
prosinec	mikulášské, vánoční hodiny	nepozemské bytosti, nadílka, říkadla, koledy, stromek	vánoční těšení	za uspořádání/ za účast	HP hrátky na daná témata



Obsah projektu:

Pohybové dovednosti - cílem je celoroční činnost s nácvikem jednotlivých pohybových úkolů zařazených do cvičebních jednotek a jejich následné plnění. Výsledkem je pak zdokonalení koordinovaných pohybů, možnost zvyšování počtu opakování a především zautomatizování pohybů v obměnách a obtížnějších podmínkách.

Rozvíjení poznání – kapitola nabízí činnosti vhodné pro zařazení do odpočinkových chviliek cvičebních jednotek.

Netradiční činnosti – jsou náměty na akce konané převážně mimo běžné cvičební hodiny. Jsou příležitostí pro větší spolupráci s rodiči dětí všech věkových skupin a jejich vhodné zapojení do činnosti TJ/MŠ.

Projekt je rozdělen na tři kategorie:

kategorie 1: 3-4 roky

kategorie 2: 4-5 let

kategorie 3: 5-6 let

Každá věková kategorie obsahuje všechny kapitoly s počtem úkolů přiměřených věku.

V příloze nabízíme jako vzor tabulky ke každé kategorii, které mohou usnadnit práci a pomoci s vytvořením přehledu splněných úkolů u jednotlivých dětí.

Tabulky pro použití jsou uloženy na webových stránkách České obce sokolské:

www.sokol.eu



Věra Smejkalová – absolvovala Střední ekonomickou školu v Praze.

Je cvičitelkou II. třídy předškolních dětí a rodičů s dětmi a dlouholetou lektorkou zájmových tělovýchovných organizací. Od roku 1992 je členkou republikového sboru RDPD náčelnictva ČOS, od roku 2007 je jeho vedoucí.

Je spoluautorkou publikací „Cvičíme s malými dětmi“ (Portál, s.r.o. 1998), „Soutěžní sestavy předškolních dětí“ (ČOS, 2002), „Zacvičme si s říkadly“ (ČOS, 2004).

Dana Uzlová – učitelka MŠ, cvičitelka II. třídy, členka ÚCS RDPD, vedoucí sboru PD, lektorka ÚŠ ČOS.

Autorka sletových skladeb 1994 – 2012 (Kuzílky, Jsme myši, Kdo si hraje, nezlobí a Člověče nezlob se). Autorka skladby pro slet 2018 - Noty.

Jan Lukášek – ilustrace, grafická úprava, sazba

Literatura:

Berdychová, J.: Táto, mámo cvičte se mnou, Praha, Olympia 1969

Berdychová, J.: TV pro pedagogické školy, Praha, SPN 1976

Berdychová, J.: Cvičte s dětmi, Praha, Olympia 1982

Borová, B.: Míče, míčky, Praha, Portál 2001

Borová, B. a kol.: Cvičíme s malými dětmi, Praha, Portál 1998

Dvořáková, H. a kol.: Tělesná výchova v mateřské škole, Praha, Naše vojsko, n.p. 1989

Dvořáková, H.: Cvičíme a hrajeme si, Olomouc, Hanex 1995

Dvořáková, H.: Pohybem a hrou, Praha, Portál 2002

Dvořáková, H.: Sportujeme s nejmenšími dětmi, Praha, Olympia 2001

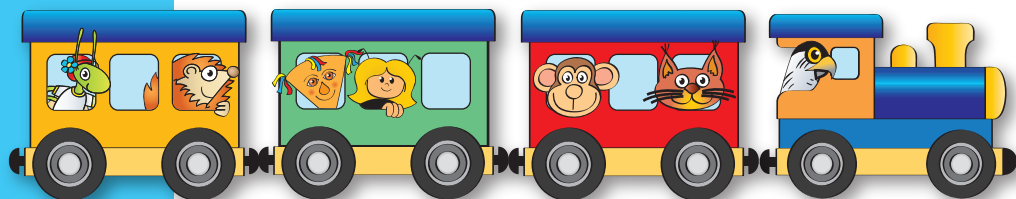
Dvořáková, H.: TV v mateřské škole, Praha, SPN

Kulhánková, E.: Cvičíme pro radost, Praha, Portál 2007

Volfová, H.: Předškoláci v pohybu, Praha, Grada 2008

Volfová, H.: Předškoláci v pohybu 2, Praha, Grada 2009

Volfová, H.: Předškoláci v pohybu 3, Praha, Grada 2011





ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

AUTORKA NÁMĚTU: DANA UZLOVÁ
METODICKÝ OBSAH: VĚRA SMEJKALOVÁ
ILUSTRACE: JAN LUKÁŠEK

www.sokol.eu
facebook.com/sportovnivsestrannost/