

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ  
ODBOR VŠESTRANNOSTI**



# **SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY**

## **CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY**



# **MANUÁL**

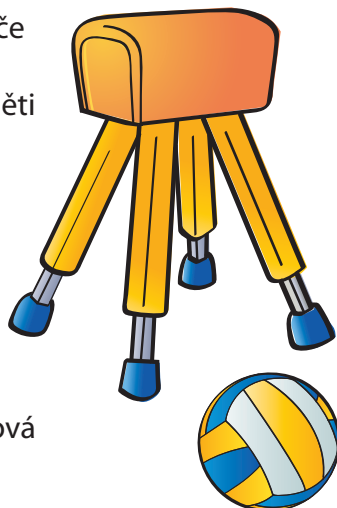
**CELOROČNÍ AKTIVITY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI**

# 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](http://www.sokol.eu)  
[facebook.com/sportovnivsestrannost/](https://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**

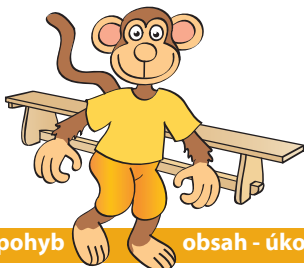
| dovednost | obsah - úkoly                                        | pomůcky                                                          | popiska            | hodnocení                                                                                    | metodika                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                          | koordinačně 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                                       | koordinačně 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 (přeslapyváním), bez dopomoci, bez pádu | zvýšená, zúžená plocha - rovnováha, zpevnění těla, pohled vpřed, 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: náčiní 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, stoj na 1 noze, 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                                                                             |

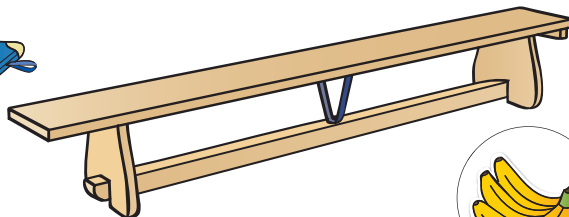
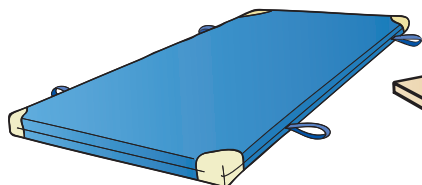
***Takhle cvičí opička, přestože je maličká. Dělá sudy kotouly, dej si pozor na bouli.***

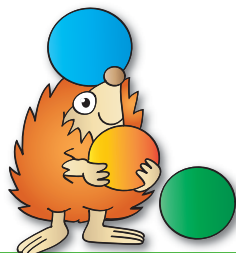
klek sedmo: ramena vzhůru, dolů - 2x

opakujeme

hluboký ohnutý předklon, zapažit

skrčit připažmo 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 obouruč 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 obouruč, jednoruč podél položeného lana                        | gymball, lano                                            | kutálej míč rukama | správné vedení míče - obouruč, jednoruč    | vedení míče obouruč, 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 pojď si hrát,  
náš ježeček bude rád.***

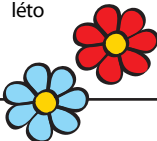
podávat míč kolem těla vpravo  
podávat míč kolem těla vlevo  
vyhodit míč nad hlavu a chytit obouruč před tělem  
odrazit míč o zem a chytit obouruč před tělem



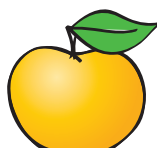
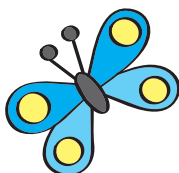


# ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

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

| 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<br> | správné provedení                                                                                      | seznámení s ročním obdobím, charakteristika činností, zvířata                              |
| léto                | typické znaky léta - poznáváme květiny pomocí určení barvy, tvaru, vůně<br> | 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<br> | seznámení s ročním obdobím, práce s typickými rostlinnými znaky podzimu                    |
| zima                | typické znaky zimy, chování lidí, zvířat, rostlin<br>                      | 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

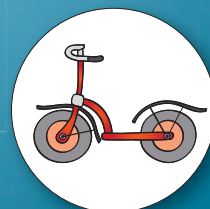
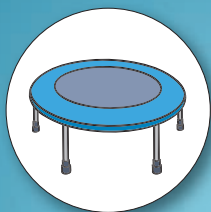
**SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA**

**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**

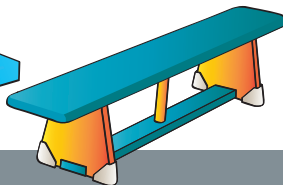
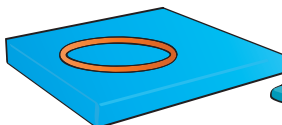
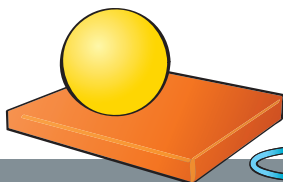
**VĚK: 4 - 5 LET**

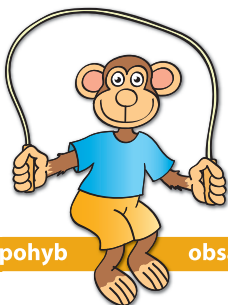


# PŘIROZENÁ CVIČENÍ

**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 (díl 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             | koordinačně správný pohyb v plazení                                                                                 |

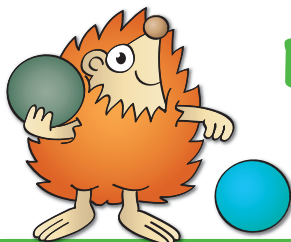




# OBRATNOST

**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, plynulos pohybu                                                                     | skoky ve vzporu dřepmo, nejprve ruce klepnou destičkou o podložku, pak pohyb nohou                                                                       |
| vylézání a slézání               | vylézt po žebřinách vzhůru, slézt dolů - komínem z obručí zasunutých mezi příčky (varianta: prolézání obručí stranou - upevněné kolmo) | žebřiny, žíněnky, obruče (plovací tyč-nudle)           | prolez komínem  | 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                                                |
| skoky na trampolíně              | opakované skoky na trampolíně, seskok (max.10x)                                                                                        | trampolína, žíněnka                                    | poskoč si na mě | plynulost 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 kroužícího lana | podbíhání kroužícího lana                                                                                                              | lano                                                   | podběhni mě     | plynulost a správnost provedení                                                                        | podbíhání kroužícího lana, pravidelný rytmus, odstranění strachu                                                                                         |
| obruč - prolézání (3x)           | prolézání obručí ve vzporu klečmo - обруч nadzvednout na jedné straně, prolézt - druhá strana obruče je stále na zemi                  | obruč průměr 40 cm, žíněnka                            | zkus to se mnou | plynulost, správnost provedení                                                                         | dítě leze ve vzporu klečmo, 3x обруч na zemi, обруч zvedne na jedné straně, postupně provlékání těla, na druhé straně обруч stále v kontaktu s podložkou |
| overball - rovnováha             | sed na overballu, paty na zemi, připažit, 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   | projít 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, kužilky                                         | 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-kužilkou, zpět koulet po lavičce, míč zastavit | 2x lano, gymball, lavička, kužilky                   | 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                          |

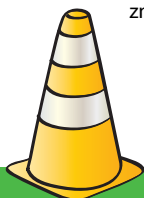
kopání proti položené lavičce - po odrazu znovu odehrát

lavička položená, molitanový míč průměr 20 cm

trefíš se do mě

počet zásahů, správná technika kopů

zpracování míče - vnitřní strana chodidla



14





# 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

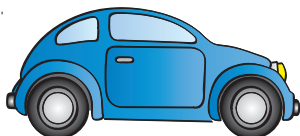
pravo-levá orientace

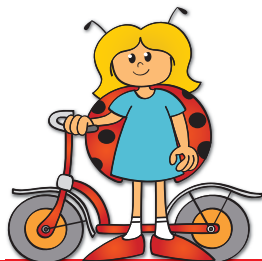
mapa republiky (pohoří, voda, lesy)

kde bydlím

správné provedení

název, vlajka, státní znak, hlavní město, národy (Čechy, Morava), moje město



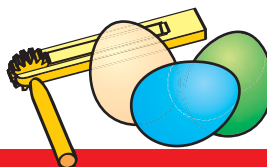


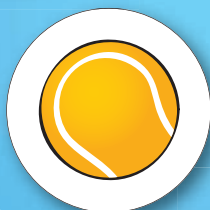
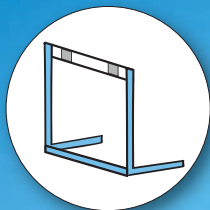
# NETRADIČNÍ ČINNOSTI

**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/<br>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/<br>za účast/<br>výkon v soutěži | dovednosti na sportovních prostředcích                            |
| Duben    | velikonoce                                                                                          | pomůcky - velikonoční (pomlázka, koledy, hry)                        | jaro je tu         | za uspořádání/<br>za účast                     | seznámení dětí s významem velikonoce, tvoření                     |
| Červen   | MDD, zakončení roku                                                                                 | vše pro pohyb na hřišti                                              | těšíme se na léto  | za uspořádání/<br>za účast/<br>výkon v soutěži | pohybové hry venku                                                |
| Říjen    | draci                                                                                               | draci, papír, pastelky, ozdoby na ocase, doplňkové pohybové činnosti | vyletíme k oblakům | za uspořádání/<br>za účast                     | pouštění draků, pohybové hry venku, zdobení draků                 |
| Listopad | adventní svýtylka                                                                                   | lampiony, prskavky, krmení pro ptáky, koledy, hudební nástroje       | rozsvítíme tmu     | za uspořádání/<br>za účast                     | střídání tmy a světla, zima, příprava na vánoce                   |
| Prosinec | mikulášské, vánoční hodiny                                                                          | nepozemské bytosti, říkadla, koledy, stromek, nadílka                | Mikuláš přichází   | za uspořádání/<br>za účast                     | HP hry na dané téma, cvičení                                      |





**ÚKOLY PRO DĚTI - KATEGORIE 3**

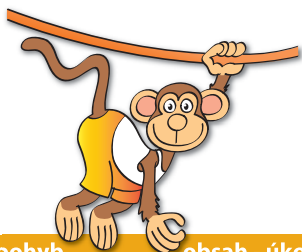
**VĚK: 5 - 6 LET**



# 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) | projdi 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 zdvíhat kolena                                                                                                                 |
|  | skoky do obručí - panák                                                | obruče                                        | skákej panáka        | 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 přeplazáním gumy             | prádlová guma navlečená na 2 lavičkách        | přelez překážku      | koordinace pohybů, souhra nohy - ruce, bez dotyku gumy | koordinačně 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, obrát 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 skřčmo do sedu skřčmo, 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 skřčmo, 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, обруč 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, обруč drží opřenou o hrudník kolmo k zemi, postupné 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 zpěvněném 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                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>hod na cíl | hod horním obloukem<br>jednoruč na 3<br>zavěšené obruče (3x)                                                | 3 obruče průměr<br>40 cm, vzdálenost<br>3m, tenisák                           | stref se<br>do obruče     | počet zásahů,<br>správná technika<br>hodu                                                      | hod horním<br>obloukem                                                                                                                                                     |
|                                                                                                 | hod horním obloukem<br>jednoruč na branku (5x)                                                              | branka (díl švédské<br>bedny) - vzdálenost<br>3m, tenisák                     | stref se<br>do branky     | počet zásahů,<br>správná<br>technika hodu                                                      | hod jednou rukou<br>horním obloukem,<br>zásah odrazem od<br>podlahy je neplatný,<br>provedení vcelku                                                                       |
| hod do výšky                                                                                    | hod na koš<br>obouruč vrchem (5x)                                                                           | koš min.výška 1,5m,<br>míč průměr 16 cm                                       | hod' míč<br>do koše       | počet zásahů,<br>správná<br>technika hodu                                                      | vzdálenost dítěte<br>od koše = min. výška<br>dítěte, hod horním<br>obloukem oběma<br>rukama, provedení<br>vcelku                                                           |
|                                                                                                 | hod obouruč spodem<br>do výšky, po odrazu<br>míče od země míč<br>ihned chytit (min.5x)                      | míč průměr<br>16 cm                                                           | vyhod'<br>a chyt'         | počet správně<br>vyhozených<br>a chycených míčů                                                | koordinace házení,<br>chytání                                                                                                                                              |
| driblink                                                                                        | 2x úder míčem o zem<br>v každé obruči, míč<br>po odrazu od země<br>chytit                                   | 5 obručí - průměr<br>40 cm položených<br>vedle sebe, míč<br>průměr 18 - 20 cm | 2x<br>do obruče           | počet odražených<br>a chycených míčů,<br>plynulost pohybu                                      | nácvik pro driblink -<br>úder míčem o zem,<br>odraz míče od země,<br>chycení, D vně obručí<br>postupuje plynule<br>stranou                                                 |
|                                                                                                 | chůze vpřed, odrazit<br>míč o zem (střídavě vlevo,<br>vpravo), míč chytit<br>obouruč (min. 6 úderů)         | míč 18-20 cm                                                                  | odrážej<br>a chytej       | počet správně<br>odražených<br>a chycených míčů,<br>plynulost pohybu<br>soulad kroků s odrazem | průprava pro<br>driblink ve spojení<br>s chůzí, koordinace<br>pohybů                                                                                                       |
| vedení<br>míče                                                                                  | vedení míče pravou<br>i levou nohou<br>podél položeného lana                                                | míč, lano                                                                     | kutálej míč<br>podél lana | správné vedení<br>míče, pravidelné<br>střídání nohou                                           | vedení míče vnitřní<br>stranou chodidla,<br>koordinace pohybů                                                                                                              |
|                                                                                                 | vedení míče (hokejka,<br>tyčka) slalomem<br>mezi metami, na konci<br>střelba na cíl                         | min. 6 met, branka<br>(díl šv.bedny)                                          | projdi<br>slalom          | plynulost<br>pohybu, zásah,<br>vedení míče                                                     | obratnost při<br>vedení míče,<br>koordinace pohybů<br>ruky a nohou                                                                                                         |
| kopání                                                                                          | běh s míčem,<br>na konci střelba<br>na branku, zpět<br>slalom mezi kužely (3x)                              | branka - vzdálenost<br>5 metrů, míč<br>průměr 20 cm                           | utíkej<br>a dej gol       | počet zásahů,<br>správná technika<br>kopů                                                      | zpracování míče<br>- vnitřní strana<br>chodidla                                                                                                                            |
|                                                                                                 | opakované kopání do<br>míče na položenou lavičku,<br>na konci střelba na branku,<br>zpět slalom mezi kužely | lavička, míč,<br>branka, kužele                                               | projdi dráhu<br>s míčem   | koordinačně<br>správně vedený<br>míč, zásah<br>do branky,<br>plynulost pohybu                  | položená lavička,<br>opakované kopy<br>v úhlu 45°,<br>při kopání dojít na<br>konec lavičky,<br>střelba na branku,<br>zpět slalomem,<br>vedení míče<br>vnitřní stranou nohy |

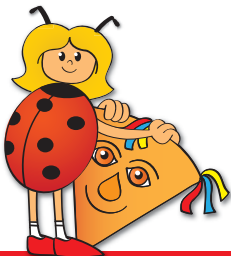




# ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

**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 obroučič 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 postavičky 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 kuliček vyrobíme očásky                                                       | papír, pastelky, provázky, kuličky, 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                         |

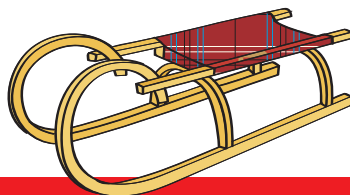


# NETRADIČNÍ ČINNOSTI

**SVĚTADÍL: AMERIKA, BARVA: ČERVENÁ, ZVÍŘÁTKO: BERUŠKA**

**JMÉNO: BERUŠKA DANUŠKA SYMBOL: PAPIROVÝ DRAK**

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

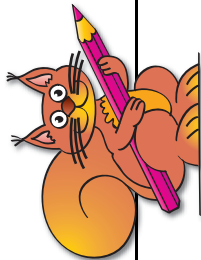




**SVĚTADÍL: AFRIKA, BARVA: ŠEDÁ, ZVÍŘÁTKO: KOBYLKA,  
JMÉNO: KOBYLKA EMILKA, SYMBOL: ČTYŘLÍSTEK**

## KATEGORIE 1

**VĚK: 3 - 4 ROKY**



# ROZVÍJENÍ POZNÁNÍ

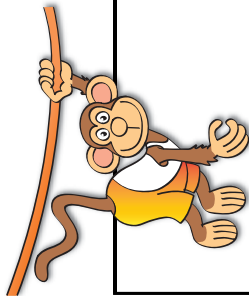
SVĚTADÍL: EVROPA, BARVA: MODRÁ, ZVÍŘÁTKO: VEVERKA,  
JMÉNO: VEVERUŠKA VĚRUŠKA, SYMBOL: PASTELKA

| 1. znaky<br>jara,<br>květiny | 2. znaky léta,<br>zvířata | 3. znaky<br>podzimu,<br>stromy | 4. znaky zimy,<br>počasí  | 5. doprava      | 6. modrá<br>planeta   | 7. naše<br>země |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| JMÉNO DÍTĚTE                 | kde bydlí<br>zvířátka     | co na nich<br>roste            | vločka a sněhová<br>koule | kde se pohybují | cestujeme po<br>světě | kde bydlím      |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |
|                              |                           |                                |                           |                 |                       |                 |

vzor tabulky

KATEGORIE 2

VĚK: 4 - 5 LET



# OBRATNOST

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

| 1.<br>chůze<br>po lavičce,<br>výpon, dřep,<br>obrat | 2.<br>přeskoky<br>lavičky-<br>vzpor<br>dřepmo | 3.<br>sudy | 4.<br>kolébky:<br>ze sedu,<br>zedřepu,<br>do výskoku | 5.<br>žebříny-<br>lano<br>vodorovně,<br>svísle | 6.<br>obraty na<br>žebřinách<br>na místě<br>360st | 7.<br>výskok na<br>bednu –<br>vzpor<br>dřepmo | 8.<br>švihadlo-<br>5x   | 9.<br>obruč-<br>provlékání<br>leh-3x | 10.<br>overball<br>rovnována |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| JMÉNO DÍTĚTE                                        | přeskoč<br>mě                                 | převal se  | zhoupni se                                           | vzhůru,<br>dolů                                | obrat se<br>na místě                              | vyskoč<br>na mě                               | zkus to se<br>švihadlem | prolez mě                            | něspadni                     |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |
|                                                     |                                               |            |                                                      |                                                |                                                   |                                               |                         |                                      |                              |

vzor tabulky

KATEGORIE 3

VĚK: 5 - 6 LET

**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 (Kužílky, 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.: Miče, 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

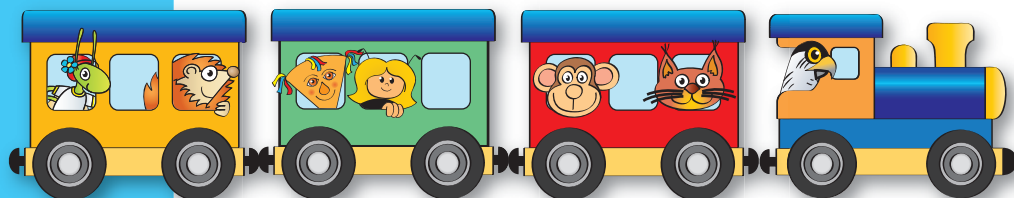
Dvořáková, H.: TV v mateřské škole, Praha, SPN

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](http://www.sokol.eu)  
[facebook.com/sportovnivsestrannost/](https://facebook.com/sportovnivsestrannost/)