

Sportovní aktivity

Mateřská škola PALACKÉHO



F. Palackého 1241
Nový Bydžov

„Ať je léto nebo zima,
sportovat je přece prima!“

Vypracovala ředitelka školy Mgr. Martina Tomková Kebortová, 2015

Sportovní aktivity

- *florbal*
- *fotbal*
- *judo*
- *basketbal*
- *plavání*
- *atletika*
- *gymnastika*
- *hudebně-pohybové*
- *hudebně-taneční*
- *country tance*
- *pohybové hry*
- *bobování, klouzání*
- *bruslení*

Jednou ze základních potřeb dítěte předškolního věku je **pohyb**. Pohyb je přirozená forma poznávání sebe sama, komunikace s okolím, rozvoj svých schopností a dovedností. Má nezastupitelný význam pro zdraví člověka, tělesný vývoj a obranyschopnost každého jedince, celkovou duševní pohodu, zvládání zátěžových situací a v neposlední řadě slouží jako prevence civilizačních nemocí. Při pohybových činnostech si dítě osvojuje správné držení těla, seznamuje se s různými druhy pohybových činností a sportovním náčiním, rozšiřuje si slovní zásobu o sportovní názvosloví a učí se základním zásadám organizace a bezpečnosti při sportovních a pohybových činnostech.

Při pohybové hře se děti cítí dobře, mají radost z pohybu, zažijí spoustu legrace, učí se dodržovat předem dohodnutá pravidla, koordinovat svůj pohyb, respektovat jeden druhého, spolupracovat, soustředit se a sebeovládat, odhadovat vzdálenost, manipulovat s náčiním, apod. Pohybové hry jsou nejpřirozenějším cvičením, při kterém je rozvíjena rychlost, obratnost, zručnost, samostatnost, orientace, zodpovědnost a vynalézavost.

Pokud dítě nemá dostatek příležitostí k pohybu, mohou se u něho projevit nevhodné návyky a stereotypy a z nich pak vyplynout i ortopedické potíže. Pohybovou činností se organismus přirozeně brání deformaci páteře. Nedostatek pohybu se může následně odrazit také v chování dětí.

Do pohybových aktivit v mateřské škole jsou zařazovány zdravotní cviky, chůze, běh, poskoky, lezení, házení, chytání, kotoul vpřed, pohybové hry, hudebně-pohybové hry, hry na sněhu, výuka plavání. S ohledem na růstové zvláštnosti dětí do šesti let nejsou vhodné hluboké záklony, kotoul vzad, vzpor na rukou, dlouhodobé lezení na tvrdé podložce či seskoky na tvrdou podložku.

Děti vyrůstající ve sportovně založených rodinách bývají často pohybově nadanější a zdatnější než ostatní děti. Z tohoto důvodu chceme všem dětem v mateřské škole nabídnout mnohostranné sportovní činnosti a dát všem stejné základy pro rozvoj sportovních dovedností.

Florbal

Jedná se o týmový halový sport. Proti sobě nastupují dvě pětičlenná družstva s brankářem. Hráči mohou míček odehrát pouze florbalovou holí, není však přípustné hrát holí nad výši kolen. Míček lze odehrát a zpracovat i nohou, gól tímto způsobem není platný. Pouze brankář může v blízkosti své branky hrát i rukama.

cíle

- naučit děti orientaci v prostoru a manipulaci s florbalovou holí
- naučit vést míček pomocí hole, přihrávku a střelbu na branku
- poučit o bezpečnosti a dbát na dodržování jejich zásad (nehrát holí nad výši kolen)
- porozumět jednoduchým pravidlům hry a tato pravidla dodržovat
- naučit děti spolupracovat
- vést děti k prožitku ze hry, umět se radovat z úspěchu
- naučit děti ovládat své chování v případě prohry a neúspěchu

náčiní

- hokejka, míček, sportovní obuv, celoobličejová maska pro brankaře, popř. rozlišovací dresy

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, způsoby manipulace a pohybu s florbalovou holí
- vědomě napodobit pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- mít povědomí o aktivním pohybu a pohybu na čerstvém vzduchu a prospěšnosti na naše zdraví
- záměrně se soustředit a udržet pozornost při osvojování pravidel hry
- vyvinout úsilí soustředit se na hru a její dokončení
- osvojit si pravidla hry
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- podílet se na organizaci hry a činnosti
- ovládat svoje city a přizpůsobovat jim své chování, ovládat své afektivní chování
- přijímat pozitivní ocenění i případný neúspěch, učit se hodnotit své pokroky
- spolupracovat s ostatními



Fotbal

Kolektivní míčová hra nejrozšířenější na celém světě. Proti sobě hrají dvě družstva, nejčastěji na travnatém hřišti obdélníkového tvaru, kdy je cílem dosáhnout více branek. Hraje se hlavně nohama, přičemž ke zpracování míče je možné použít libovolnou část těla kromě rukou a paží.

cíle

- naučit děti orientaci v prostoru a manipulaci s fotbalovým míčem pomocí nohou
- poučit o bezpečnosti a dbát na dodržování jejich zásad
- porozumět jednoduchým pravidlům hry a tato pravidla dodržovat
- naučit děti rozcvičení nohou (kroužení v kotníku, koleni, kyčli, přednožit, unožit, zanožit)
- zvládnout přihrávku spoluhráči
- naučit vést míč nohou a mít ho stále pod kontrolou
- umět se trefit do brány z delší vzdálenosti
- naučit děti spolupracovat
- vést děti k prožitku ze hry, umět se radovat z úspěchu
- naučit děti ovládat své chování v případě prohry a neúspěchu

náčiní

- fotbalový míč, dvě branky, popř. rozlišovací dresy

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, způsoby manipulace a pohybu nohou s fotbalovým míčem
- vědomě napodobit pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- mít povědomí o aktivním pohybu a pohybu na čerstvém vzduchu a prospěšnosti na naše zdraví
- záměrně se soustředit a udržet pozornost při osvojování pravidel hry
- vyvinout úsilí soustředit se na hru a její dokončení
- osvojit si pravidla hry
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- podílet se na organizaci hry a činnosti
- ovládat svoje city a přizpůsobovat jim své chování, ovládat své afektivní chování
- přijímat pozitivní ocenění i případný neúspěch, učit se hodnotit své pokroky
- spolupracovat s ostatními



Judo

Judo je sportem, ve kterém se využívá své vlastní síly, kdy jde o překonání soupeře fyzickou, technickou a taktickou převahou. Druhým principem je naučit se vzájemnému respektu mezi lidmi. Kontakt mezi oběma soupeři nastává prostřednictvím úchopu za sportovní úbor, kterému se říká kimono. K tomu judista potřebuje celou řadu dovedností a to především sílu, rychlost, postřeh a využívání chyb soupeře.

cíle

- využít průpravných cvičení k osvojení jednotlivých technik
- osvojit si techniky znehybnění, úderů a následně je využít v sestavách
- naučit se provádět chvaty ve dvojici
- namotivovat děti k dalším dovednostem a vyššímu stupni výkonnosti (barevné pásky)

náčiní

- kimono, pásek a žíněnka

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti , vědomě napodobit pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- mít povědomí o aktivním pohybu a prospěšnosti na naše zdraví
- záměrně se soustředit a udržet pozornost při osvojování pravidel hry
- vyvinout úsilí soustředit se na hru a její dokončení
- osvojit si pravidla hry
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- ovládat svoje city a přizpůsobovat jim své chování, ovládat své afektivní chování
- přijímat pozitivní ocenění i případný neúspěch, učit se hodnotit své pokroky



Basketbal

Basketbal nebo-li košíková je kolektivní míčový sport, ve kterém se dva týmy, zpravidla o pěti hráčích, snaží získat co nejvíce bodů vhazováním míče do košů. Pravidla hry jsou přizpůsobena věku předškolních dětí, jejich schopnostem a dovednostem. Návuk hry je prováděn na jeden basketbalový koš, samotná hra se dvěma koši.

cíle

- naučit děti manipulovat s dětským basketbalovým míčem a orientaci v prostoru
- osvojit si házení, chytání, přihrávání, odražení, kutálení míče
- zvládnout techniku hodu na koš
- naučit dribling do výše pasu na místě a v pohybu
- porozumět jednoduchým pravidlům hry a dbát na dodržování těchto pravidel
- naučit děti spolupracovat
- vést děti k prožitku ze hry, umět se radovat z úspěchu
- naučit děti ovládat své chování v případě prohry a neúspěchu

náčiní

- menší basketbalový míč a dva koše (vyšší, nižší)

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, způsoby manipulace a pohybu s basketbalovým míčem
- vědomě napodobit pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- mít povědomí o aktivním pohybu a pohybu na čerstvém vzduchu a prospěšnosti na naše zdraví
- záměrně se soustředit a udržet pozornost při osvojování pravidel hry
- vyvinout úsilí soustředit se na hru a její dokončení
- osvojit si pravidla hry
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- podílet se na organizaci hry a činnosti
- ovládat svoje city a přizpůsobovat jim své chování, ovládat své afektivní chování
- přijímat pozitivní ocenění i případný neúspěch, učit se hodnotit své pokroky
- spolupracovat s ostatními



Plavání

Plavání je jedním ze sportů, který je možné pěstovat již od raného dětství. Podporuje rozvoj svalstva celého těla. Otuzování organismu je zároveň prevencí proti nachlazení. Samotnému plavání předchází seznámení s vodou a následný nácvik plaveckých dovedností. U dětí se začíná s výukou plavání formou hry. Předplavecká a plavecká výuka začíná již v předškolním období, mnoho dětí se naučí samostatně plavat do věku šesti let. Plavecká výuka v současné mateřské škole probíhá na plaveckém bazénu učiteli tělesné výchovy, učitelka mateřské školy vykonává po celou dobu dozor nad dětmi. V případě návštěvy koupaliště v letním období se učitelky řídí patřičnými vyhláškami a směrnicí školy.

cíle

- poučit děti o bezpečnosti v blízkosti vody, bazénu a možnosti uklouznutí
- seznámit děti s vodou
- zbavit neplavce strachu z vody
- naučit děti plavat s plaveckými pomůckami
- naučit potápění a orientaci ve vodě s otevřenýma očima
- nacvičit výdechy do vody v klidu a při plavání
- osvojit splývání na břiše i na zádech
- zvládnout skok do vody po nohou
- naučit děti jeden plavecký styl

náčiní

- plavecké desky, plavecký pás, vodní nudle, potápěcí kolíky, kroužky, puzzle, klouzačka, míče

očekávané výstupy z RVP PV

- navazovat kontakty s dospělým
- zachovávat správné držení těla
- mít povědomí o aktivním pohybu a prospěšnosti na naše zdraví
- mít povědomí o otuzování a jeho prospěšnosti na zdraví člověka
- záměrně se soustředit a udržet svou pozornost
- přijímat pozitivní ocenění i případný neúspěch, učit se hodnotit své pokroky
- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru (na suchu i ve vodě)
- osvojit si pravidla plaveckého stylu
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- řešit problémy vyplývající z nevhodného chování kolem bazénu (uklouznutí, pád do vody)



Atletika

Jedná se o základní pohybové odvětví, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka (běhy, chůzi, skoky, vrhy a hody). Zajišťuje všestranný rozvoj a současně poskytuje široký výběr sportovního vyžití. Atletická cvičení mohou být prováděna i v různých přírodních podmínkách (louka, les, park), což zvyšuje jejich emocionálnost a zdravotní význam. Jsou součástí tělesné přípravy většiny sportů.

Atletický pětiboj (sportovní akce pro děti a rodiče ve dvoučlenných týmech)

cíle

- vést děti k zájmu o sport a pohyb
- umožnit dětem zažít radost a pohodu
- zvládat chůzi a běh mezi nižšími překážkami
- zvládat různé druhy chůze, běhu, lezení
- pohybovat se dynamicky po delší dobu, např. 2 minuty
- naučit děti skok do dálky z místa se správnými pohyby paží
- naučit hod míčkem z místa, popř. i rozběhu

náčiní

- štafetové kolíky, pásmo, překážky, míče, frekvenční žebřík, kužely, stopky, žíněnka, obruče, švihadla

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- zvládnout běžné způsoby pohybu v různém prostředí
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo při lokomočních pohybech
- prožívat radost z úspěchu a vítězství



Gymnastika

Gymnastika je soubor tělesných cvičení zaměřených na rozvoj lidského těla. V předškolním věku se zaměřujeme především na protahování a posilování organismu. Děti si osvojují akrobatická cvičení, která kladou zvýšené nároky na pohybovou koordinaci, prostorovou orientaci, rovnováhu, kloubní pohyblivost, rychlost a dynamickou sílu. Je možné o nic hovořit jako o pohybovém základu všech druhů sportu.

cíle

- přirozeně využívat cvičení na protažení svalových skupin
- zvládnout stoj zpříma a udržet správné držení těla
- běhat, skákat a udržet rovnováhu na jedné noze
- zvládnout otočení čelem vzad
- umět provést jednoduchý pohyb dle vzoru či slovního pokynu
- osvojit si sbalení v lehu a kolébku pro nácvik kotoulu vpřed
- umět provést kolébku do vzporu dřepmo
- nacvičit kotoul vpřed
- nácvik skoku z malé trampolíny
- překonat strach z výšky
- využívat cvičení s gymnastickým náčiním

náčiní

- trampolína, lavička, žíněnky, molitanové kostky, žebřiny, švédská bedna, obruče, švihadla, kužely, stuhy, overbally, gymbally

očekávané výstupy z RVP PV

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru
- záměrně se soustředit a udržet pozornost

Metodické říkadlo

Nejdříve se rozkročím a okénko postavím.

stoj rozkročný

Potom komín udělám, pevné ruce stále mám.

vzpor stojmo rozkročný

Postavím ho ještě výš, podívám se níž a níž.

ruce blíže k nohám, hluboký předklon hlavy

Potom si ho přetočím, na nohy se postavím.

přetočení do kotoulu, dřep, vztyk

Hudebně-pohybové

Aby se mohly hudební předpoklady dítěte rozvinout, je důležité jim poskytnout přiměřeně podnětné hudební podněty. Pohyb je jednou z nejlepších aktivit navázání kontaktu dětí s hudbou. Hudební a pohybová složka pak dohromady v dítěti podporují kreativitu, fantazii, estetické cítění a pomáhají spoluvytvářet vztah samotného jedince k sobě i okolnímu světu.

cíle

- naučit děti vnímat hudbu a spojit ji s pohybem
- zvládnout rytmický pohyb, dodržet rytmus
- naučit se doprovázet pohyb zpěvem
- vést děti k sebehodnocení své vlastní práce

náčiní

- různorodé náčiní dle motivu dané aktivity (klobouk, královská koruna, pešek, koště, ...)

očekávané výstupy z RVP PV

- vědomě napodobit jednoduchý podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- sladit pohyb se zpěvem
- záměrně se soustředit a udržet pozornost
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého

Tající kra (rozvoj rychlosti, obratnosti, pohybu)

Děti se pohybují v rytmu hudby, když hudba přestane hrát, děti musejí co nejrychleji vběhnout na prostěradlo (ledovou kru). Dítě, které se tam nevejde, nestihne, nevypadá ze hry, ale stává se rozhodčím, divákem. Na druhé kolo prostěradlo zmenšíme (kra taje). Hraje se tak dlouho, až je kra tak malá, že se na ni vejdou jen dvě děti (Eskymáci).

Myška tanečnice (spojení hudby a textu s pohybem)

Měl jsem myšku tanečnici, tancovala po světnici,

byla šedá a bílá, každému se líbila.

Když jsem přišel ze dvorečka, vrtěla se do kolečka,

dupla tam a dupla sem, práskla fouskem pod nosem.

Liščí mazurka (knoflík, oříšek, hrášek, zlatý vlásek, koště)

Metla liška pokojíček, metla taky síň,

našla v koutě žlutý knoflík, těšila se s ním.

Lišák na ni: „Hej, ten knoflík mi dej, dej, dej,“

lišák na ni: hej, ten knoflík mi dej!“



Hudebně-taneční

Jednoduché taneční hry přispívají ke kultivaci pohybu, prohloubení rytmického citění a zlepšení spolupráce ve skupině. Děti si osvojují základní taneční prvky (chůze, krůčky běhové, poskoky, pérování), taneční krok ve 2/4, 3/4 a 4/4 taktu, taneční hry a improvizaci. K rytmizaci a následně hudebnímu provedení lze využít jakéhokoliv textu, důležitá je kreativita pedagoga.

cíle

- rozvíjet u dětí vnímat hudbu a spojit ji s pohybem
- zvládnout rytmický pohyb, dodržet rytmus
- naučit se doprovázet pohyb zpěvem
- osvojit si základní taneční kroky (přisunný, cvalový, poskočný, přeměnný, polkový)

náčiní

- různorodé náčiní dle motivu dané aktivity (šátek, klobouk, čepice, koště, oříšek,

očekávané výstupy z RVP PV

- vědomě napodobit jednoduchý podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- sladit pohyb se zpěvem
- záměrně se soustředit a udržet pozornost
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého

základní taneční kroky

Přisunný krok- vzniká spojením obyčejného kroku s přísunem druhé nohy k noze výkročně.

Cvalový krok - jednostranný přísunný krok, jehož přísun je proveden lehkým nadnesením až poskokem.

Poskočný krok - spojení kroku a poskoku na vykračující noze.

Přeměnný krok - složený z kroku, přísunu a kroku (po každém taktu mění vykračující noha).

Polkový krok - který je podřízen charakteristickému rytmu polky.

Měla babka (v rytmu mazurky)

Měla babka, čtyři jabka a dědoušek jen dvě.

Dej mně babko, jedno jabko, budeme mít stejně.

Kalamajka

Kalamajka mik, mik, mik,

oženil se kominík,

vzal si ženu Elišku

v roztrhaném kožíšku.

úkrok vpravo, 3x tlesk

úkrok vlevo, 3x tlesk

otáčet kolem své osy, ruce vbok

otáčet kolem své osy zpět, ruce vbok



County tance

Americké lidové tance, u nás je vžitý název Country tance. Tančí se ve skupinách, řadách, kruzích a dalších formacích. Vychází se z rytmizované chůze. Country tance jsou hravé, veselé, při jejich provádění jde především o prožitek z pohybu a kontaktu s tanečnický.

cíle

- zvládnout rytmický pohyb, dodržet rytmus
- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru
- rozvíjet u dětí vnímat hudbu a spojit ji s pohybem
- zapamatovat si jednoduché taneční kreace

náčiní

- hudební doprovod (CD, NTB, reproduktor, ...) a vhodné oblečení

očekávané výstupy z RVP PV

- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru
- ovládat dechové svalstvo
- záměrně se soustředit a udržet pozornost
- postupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost ze zvládnutého
- zvládnout základní country pohybové dovednosti (kroky) a sladit je s hudbou



Pohybové hry

Hra je základní činností dítěte předškolního věku. Při pohybové hře je rozvíjena rychlost, obratnost, vytrvalost a spolupráce. Lze ji zařadit kdykoliv během dne, do jakékoliv části cvičební jednotky (na zahřátí, k procvičení, ke zklidnění). Existuje velmi široké spektrum pohybových her, tudíž je možné zařazovat hry také tematicky. Hry připravují děti na vítězství a neúspěchy, uspokojují jejich potřebu spolupracovat, ale i soupeřit a poměřovat své schopnosti. Učí je respektovat a dodržovat stanovená pravidla z vlastní vůle.

cíle

- pochopit pravidla pohybové hry a dodržovat je
- vést děti ke smyslu pro fair play
- umět házet a chytat míč, užívat různé náčiní a nářadí
- zvládnout bezpečný pohyb ve skupině dětí
- umět se pohybovat koordinovaně a jistě i v přírodním terénu
- vydržet být pohybově aktivní po delší dobu, např. 10 minut a více v řízené aktivitě

náčiní

- různorodé náčiní dle motivu dané aktivity (klobouk, královská koruna, pešek, míče, papírové koule, drátěnky,...)

očekávané výstupy z RVP PV

- zvládnout různé způsoby pohybu v různém prostředí
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla
- soustředit se na činnost a zapamatovat si dohodnutá pravidla hry
- učit se podle pokynů a instrukcí
- prožívat radost z úspěchu a vítězství

Na ocásky

Hraje celá skupina dětí, podmínkou je větší prostor. Každé dítě si za kalhoty za zády zastrčí stuhu jako ocásek. Děti se honí a vzájemně se snaží vzít druhému ocásek. Svůj ocásek si přitom nesmí přidržovat rukou a zároveň si musí hlídat, aby o svůj ocásek nepřišly. Vyhrává ten, kdo o svůj ocásek nepřijde, kdo má nejvíce nasbíraných cizích ocásků, apod., lze obměňovat.

Na sněhové vločky (rychlost, obratnost)

*Zamrzly rybníky, napadl sníh,
na kopci za domem je slyšet smích.
To děti sáňkují, spolu si hrají,
jiskřičky radosti v očičkách mají.*

Učitelky rozmístí po herním prostoru papírové vločky (vloček musí být vždy o jednu méně než dětí). Děti se pohybují na hudbu po prostoru kolem vloček (ne přes ně). Když paní učitelka vypne hudbu, každé dítě se snaží stoupnout si na jednu vločku. Dítě, na které vločka nezbude, vypadává ze hry. V dalším kole jednu vločku z hracího prostoru odebereme a hra pokračuje stejným způsobem. Hra končí v momentě, kdy jsou ve hře už jen poslední dvě děti.

Bobování, klouzání, hry na sněhu a se sněhem

Činnosti na sněhu a se sněhem jsou pro děti velmi zajímavou aktivitou. Mezi aktivity se sněhem patří hod koulí do dálky, hod koulí na cíl, skok do dálky, běh ve sněhu, vyšlapávání cest, stavby sněhuláků a iglů, válení sudů z kopce, soutěže o nejhezčí obtisk těla a v neposlední řadě jízda na bobech, saních či lopatě. Děti získávají zručnost také při vyhrnování a zametání sněhu.

cíle

- umět házet sněhovou koulí
- zvládnout bezpečný pohyb ve skupině dětí
- umět se pohybovat koordinovaně a jistě i v přírodním terénu (na sněhu, ledu)
- vydržet být pohybově aktivní po delší dobu, např. 10 minut a více v řízené aktivitě
- bezpečně se pohybovat na kopci, dodržovat dohodnutá pravidla
- naučit se zacházet s hrablem na vyhrnování sněhu, vyvinout úsilí
- dbát bezpečnosti na kluzkém povrchu, nestrkat se, apod.

náčiní

- boby, lopaty, hrable na sníh

očekávané výstupy z RVP PV

- zvládnout techniku hodu horním obloukem sněhovou koulí
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- umět se pohybovat v přírodním terénu, ve sněhu, na kopci
- porozumět nutnosti zvýšené opatrnosti na kluzkém povrchu
- mít povědomí o některých způsobech ochrany zdraví
- umět zacházet s košťaty a hrablem při vyhrnování sněhu



Bruslení

Bruslení je pohyb po hladkém povrchu pomocí bruslí. Pohybu na ledě by u předškolních dětí měl předcházet pohyb na bruslích po suchu. Děti se tak učí udržovat rovnováhu, uvědomují si správné postavení kotníků a získávají potřebnou jistotu. Než se začne s výukou na ledě, je nutné děti naučit základní bruslařský postoj. S bruslením je možné začít již ve čtyřech letech, to se však odvíjí od fyzické zdatnosti dítěte, zejména od jeho zpevněného kotníku.

cíle

- osvojit si chůzi a pohyb po gumovém povrchu a nácvik rovnováhy
- vědomě napodobit pohyb podle vzoru, nácvik prvků potřebných pro osvojení bruslení (postoj v podřepu, postoj v dřepu, postoj na jedné noze, základní bruslařský postoj, výskok, ...)
- zvládnout skluz střídavě levou a pravou nohou
- zvládnout některý ze způsobů zastavení (jednostranným přivratem, oboustranným přivratem, do oblouku)

náčiní

- helma
- brusle
- teplé zimní rukavice
- nepromokavé kalhoty
- chrániče na kolena a lokty (doporučeno)
- láhev s pitím

očekávané výstupy z RVP PV

- rozvoj samostatnosti a sebedůvěry
- zdokonalit pohybové dovednosti
- zvládnout techniku jízdy vpřed
- uvědomit si základy bezpečnosti při pohybu na kluzkém povrchu

