

# METODICKÝ MATERIÁL

## SPORTOVNÍ MULTIKULTURNÍ DOPOLEDNE

*PRO PROJEKT*



SPOLU, HRAVĚ  
& ZDRAVĚ

**URČENO PRO DĚTI Z MATEŘSKÝCH ŠKOL**

MY.AKTIVITY o.p.s.

Tento projekt je spolufinancován EU | CZ.07.4.68/0.0/0.0/19\_068/0001448 **Spolu hravě a zdravě**  
Realizátorem projektu je **My.Aktivita o.p.s.**



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



## OBSAH

1. ÚVOD
2. PROJEKT SPOLU HRAVĚ A ZDRAVĚ
3. SPORTOVNÍ MULTIKULTURNÍ DOPOLEDNE – KA3
4. CÍLOVÁ SKUPINA
5. ORGANIZACE AKTIVITY
6. VYBAVENÍ
7. LEKTOŘI
8. OBSAH HODINY – SCÉNÁŘ
  - 8.1. Uvítání dětí a představení
  - 8.2. Rozcvičení - pomalá část 30sekund (hudba je v pomalejším tempu)
  - 8.3. Rozcvičení - rychlá část 30sekund (hudba je v rychlejším tempu)
  - 8.4. Rozcvičení - pomalá část 30sekund (hudba je v pomalejším tempu)
  - 8.5. Rozcvičení - rychlá část 30sekund (hudba je v rychlejším tempu)
  - 8.6. Jednotlivá stanoviště
  - 8.7. Závěr – ukončení aktivity
9. STANOVIŠTĚ
  - 9.1. Hravě zdravě
  - 9.2. Atletika
  - 9.3. Gymnastika
  - 9.4. Volejbal/odbižená
  - 9.5. Tenis
  - 9.6. Fotbal/kopaná
  - 9.7. Basketbal/košíková
  - 9.8. Florbal
10. VYBAVENÍ - SPORTOVNÍ NÁČINÍ

## **1. ÚVOD**

My.Aktivita o.p.s. se dlouhodobě věnuje obecně prospěšným projektům, které se zaměřují na konkrétní skupiny žijící v lokalitě Prahy 3 a jeho blízkého okolí, ať už jsou to senioři, cizinci, děti OMJ (osoby mluvící jiným jazykem), matky samoživitelky aj. a to v úzké spolupráci s MČ Prahy 3 nebo přímo jako projekt z EF. Každý projekt má svou cílovou skupinu a zaměření, předchodí projekt Mosty, ze kterého se hodně vychází, byl zaměřen právě na děti.

Tento projekt rozvíjel témata podpory rovného přístupu dětí s OMJ k neformálnímu a předškolnímu vzdělávání, snížení mezikulturních bariér a zlepšení společného soužití cizinců a většinové společnosti. Umožňoval tak sdílet pedagogům dobrou praxi se začleňováním dětí s OMJ do vzdělávacího systému.

Klíčovou aktivitou bylo divadelní představení „Náš nový kamarád“. Vzdělávací program byl určen pro žáky mateřských a základních škol.

Cílem aktivity bylo prostřednictvím interaktivního divadelního představení přiblížit dětem problematiku integrace cizinců v nové zemi z pohledu cizince.

## **2. PROJEKT SPOLU HRAVĚ A ZDRAVĚ (SHZ)**

Projekt SHZ je vlastně volným pokračováním projektu Mosty. My.aktivita si v předchozím projektu ověřilo, a vyzkoušela, jak dobře na tuto aktivitu cílová skupina reaguje a díky evaluaci připravila projekt s rozšířenější variantou 3 klíčových aktivit – K1 Komentované procházky pražským Žižkovem a jeho okolím, K2 Divadelní představení „Kdo naslouchá rozumí“, K3 Sportovní multikulturní dopoledne.

Celý projekt podporuje začleňování dětí s OMJ předškolního a mladšího školního věku do mateřských a základních škol, zprostředkovává informace o dětech s OMJ jejich vrstevníkům, nabízí aktivity podporující vztah dětí k místu jejich bydliště. Propojuje rodiny cizinců se starousedlíky, kteří dětem vypráví o zajímavých místech Prahy 3 a jeho blízkého okolí a v poslední řadě, podporuje u dětí zdravý životní styl.

Realizace aktivit bude zahájena v září 2020, celý projekt končí 30.6.2022 a zúčastní se jej 1260 dětí, alespoň v rámci jedné aktivity.

## **3. SPORTOVNÍ MULTIKULTURNÍ DOPOLEDNE – KA3**

Sportovní multikulturní dopoledne je určené pro děti z mateřských škol. Seznamuje děti s odlišnostmi sportovního vyžití u nás a ve světě. Pod vedením lektorů si děti vyzkouší různé sportovní disciplíny, seznámí se se způsobem života v rozvojových zemích, kde si děti sportovní

náčíní musí vyrábět samy. Aktivita přináší do obvyklého programu dětí nové zážitky a podněty, ukazuje odlišnosti mezi národy a kulturami.

Aktivita se a koná v prostorách škol, na zahrádce, hřišti, výjimečně v tělocvičně. Rozvíjí fyzickou zdatnost dětí při pohybu na čerstvém vzduchu, podporuje jejich kreativitu a přirozenou schopnost improvizace. Děti obdrží výukový materiál, popisující vybrané sporty, které si mohou zahrát se svými rodiči nebo sourozenci.

Aktivita na školách bude probíhat souběžně jako ostatní aktivity, tedy od září 2020 do června 2022, s tím, že by měla proběhnout 50 x. Protože se preferuje, že se bude aktivita konat především ve venkovních prostorách, měsíce, kdy se bude provádět, jsou přednostně: září, říjen, listopad, březen, duben, květen, červen, ve výjimečných případech se bude konat uvnitř. Četnost aktivity tedy bude cca 3 – 4 měsíčně, a za předpokladu, že to lze, se domluví se školkou 2 aktivity za sebou na jedno dopoledne.

#### **4. CÍLOVÁ SKUPINA**

Cílová skupina jsou děti z mateřských škol na Praze 3, 2, 10, ale možné jsou i ostatní MČ HI. města. Věková skupina dětí je 3 – 7 let. Při domlouvání termínu se školami klademe důraz, aby se přednostně zúčastnili aktivity děti předškolního věku 6-7 let, s tím, že mladší děti se buď zapojí také, nebo až v následujícím období a současně, aby skupina byla homogenní. Mentální a fyzická úroveň dětí ve věku 3 – 7 let je velmi rozdílná, s tím i souvisí přístup a obsah, který je nutný v tomto případě zohlednit. Cílem aktivity je hlavně, aby děti sdílely radost ze společného sportovního zážitku, naučily se něco nového o cizích kulturách a aby se také rozvíjela jejich kreativita v rámci volného času.

#### **5. ORGANIZACE AKTIVITY**

Aktivitou děti provází 3 lektori, každý z nich na jednom vybraném stanovišti. Zúčastněná třída max. 25 dětí je vždy rozdělena na tři menší skupiny, tzn. 6-8 dětí, aby byl zajištěn individuální přístup k dětem a také potřebná bezpečnost dětí při pohybových aktivitách. Celý program aktivity trvá jednu hodinu, každá skupinka se na stanovišti zdrží 15-20 minut. Každé dítě si vyzkouší každý nabízený sport, zapojí se v rámci svých možností, nikdo není stresovaný, pokud mu například některá z aktivit nepůjde tak snadno jako ostatním dětem. Zkušení sportovní lektori zdůrazňují přátelský a zábavný rozměr aktivity namísto hodnocení dětí podle jejich sportovního výkonu.

## 6. VYBAVENÍ

Veškeré sportovní náčiní (viz seznam níže) potřebné k aktivitě má zajišťující My.Aktivity o.p.s. ,včetně doprovodných bannerů (vlaječky/popisky stanovišť) a propagačního plakátu SHZ. V den /nebo den před akcí se dodá na místo určení potřebné náčiní a vybavení, v případě možnosti se také připraví, jinak se toto uskuteční v den aktivity v přípravném čase 15 - 20 minut před vlastním zahájením. Přípravu náčiní a bannerů zajišťují lektoři, dovoz a odvoz náčiní realizační tým SHZ.

## 7. LEKTOŘI

Na realizaci byli vybráni lektoři pohybových aktivit, kteří aktivně pracují s dětmi předškolního věku, mají zkušenost s vedením pohybových kroužků, tréninků u této věkové kategorie. V případě lektora/ moderátora byla preference v hudebně-dramatickém vzdělání. Současně byly vytipovány sporty, které mohou s touto věkovou kategorií provádět a k těmto jednotlivým sportům byli vybráni konkrétní lektoři. Lektoři mají jednotné transparentní oblečení s logem SHZ.

## 8. OBSAH AKTIVITY- SCÉNÁŘ (doprovodná technika: přenosný reproduktor, mikrofon)

### 8.1. Uvítání dětí a představení

Jeden z lektorů (moderátor) předem domluveno, vede mluveným projevem uvítací část, stojí na vybraném místě, kde děti na moderátora vidí a on na ně, děti pozdraví (učitelky mohou pomáhat s dětmi, které se třeba nechtějí zapojit nebo se stydí.

Moderátor říká, „ahoj děti z mateřské školky (jméno školky) já jsem Ivana „(představí se moderátor) a se mnou jsou tady Vlasta a Helena (představí další dva lektory) a my si teď s Vámi společně zasportujeme, už se na to moc těšíme, zkusíte si sporty, které třeba ještě neznáte nebo naopak ano a ukážete to společně s námi svým kamarádům“....

„Ale než začneme, co myslíte, co je potřeba před každým sportováním udělat, víte to? (děti reagují), měly bychom se přece rozcvičit, ať se nám pak lépe sportuje“ a vede dál.

„Uděláme si kolem sebe místo, zahrajeme si na letadlo (upaží ruce, děti ho napodobují), zatočte se jednou do kola, stejně jako já a zastavte se, když se nikoho nedotknete, stojíte dobře, výborně! Moderátor děti chválí, některé se mohou točit dál, tak je upozorní, že už mohou „přistát“ a pomáhají i ostatní lektoři. „A už stojíme“ (pusť se dětská písnička trvající zhruba 2 minuty, která se střídá v pomalém a rychlém tempu cca po 30 s).

### 8.2. Rozcvičení - pomalá část 30sekund (hudba je v pomalejším tempu)

Lektor/moderátor říká, „děti, stoupněte si rovně, zatáhněte břicho (moderátor a ostatní lektori vše názorně ukazují), vytáhneme hlavu, krk máme ho teď dlouhý jako žirafa, (začne kroužit rameny dozadu, přidává lokty a celé paže), „teď si dáme ruce v bok a kroužíme hlavou, ale ať se ale nezamotáte, jen tak jako já“, (po cca 5 opakováních) teď řekne „stačí a teď budeme jako stromy v lese (dále začne dělat úklony do strany s přidáním paží), dětem říká, „zvedneme ruce a ohýbáme se jako strom, kterému se uklání větve, když hodně fouká vítr“. Ostatní lektori cvičí taky a pomáhají s dětmi, které se zdají, že neví co mají dělat nebo mají ostych, snaží se je zapojit.

### 8.3. Rozcvičení - rychlá část 30sekund (hudba je v rychlejším tempu)

Lektor/moderátor říká „a teď děti trochu zrychlíme“ (začne dělat různé poskoky na místě, poskoky stranou snožmo, „panáky“, kde přidává i práci paží, poskoky na jedné noze, na druhé noze, děti pohyby opakují a moderátor říká, „a teď běžíme na místě co nejrychleji!“ (možné je jít i do prostoru, pokud to cvičiště dovoluje). Lektor zde může dávat srovnání se zvířátky, skáče jako zajíček, běžíme jako lišky apod. Následují poskoky z podřepu „zkusíme si zahrát na žabky, a vyskočí z podřepu do výskok, ostatní lektori děti opravují, ukazují, povzbuzují, kontaktují je.

### 8.4. Rozcvičení - pomalá část 30sekund (hudba je v pomalejším tempu)

Lektor/moderátor říká „děti, musíme se vydýchat, uť“. Vydýchání ve stoje, stoj rozkročný a předkloní se do hlubokého předklonu, a následuje sed, moderátor říká, „jsme krásně vydýchání, tak si všichni sedneme“, všichni si sedají (ostatní lektori chodí mezi dětmi a opravují je), „a uděláme si motýlka“ sed rozkročný, pokrčené nohy, plosky chodidel spojeny k sobě, špičky chodidel si děti drží oběma rukama (dělají vše podle hlavního moderátora) cvičení na uvolnění dolních končetin tzv. motýlek, „(děti ze školky už většinou tento posed znají). Následuje protažené -uvolnění, moderátor říká, „tak a teď si natáhneme nohy dopředu, jak jen to půjde“, protáhnou nohy do přednožení a zkusí se společně i s pažemi předklonit, v této pozici chvíli vydrží cca 5 s. Lektor děti povzbuzuje a správně vede, říká „a teď si zkusíme kočičku, ukážete mi ji?“, děti i moderátor přejde do pozice „kočka“ (pozice ve vzporu ležmo, s pokrčenými koleny, které jsou oporou) a zacvičí si kočičí hřbet (kulaté záda) a poté přechází do prohnutí - uvolnění, celkem 5 opakování, ostatní lektori děti opravují, a dávají do správné pozice. Moderátor říká, „a teď se kočička protahuje“ pak provádí celý pohyb kočičky (od přenesení váhy na dolní končetiny přes vzpor a přenesení váhy na přední končetiny, toto cvičení si každé dítě zkusí alespoň 2 opakování. Dále moderátor říká, „kočičku umíte skvěle, tak teď si zahrajeme na pejsky“ a ukazuje pozici pejska (vzpor ležmo kolena lehce nad zemí rovné záda). Moderátor řekne „a teď jsme opět žabky (přechází do pozice v podřepu snožmo) a vyskočíme jako žabky, to už umíme, výborně!“ všichni vyskočí do stoje.

### 8.5. Rozcvičení - rychlá část 30 sekund (hudba je v rychlejším tempu)

Lektor/moderátor řekne, „uděláme si vláček (nebo hada), já jsem mašinka, a vy se děti připojte za mnou“ děti se začínají stavět za sebe, předpažují a drží se za ramena kamaráda před sebou a v pomalém tempu běží za lektorem/moderátorem (moderátor doprovází zvukem mašinky), ostatní lektoři děti dávají do řady za sebou – různě mohou měnit směr běhu, hudba zastaví.

Moderátor říká, „zastavíme se, zůstaňte děti prosím stát na místě,“, děti zůstávají v řadě za sebou „ my si vás teď rozdělíme do 3 družstev, které bude mít každé svou barvu, červenou, modrou nebo zelenou, a abychom poznali, do kterého družstva patříte, oblékneme Vás teď do takto barevných vestiček“ , děti se oblékají do rozlišovacích vestiček ( modrá, červená, zelená), lektoři už je mají děti rozdělené a pomáhají s oblékáním. Moderátor říká, „děti, půjdete s lektorem na své první stanoviště, užijte si to. „

### 8.6. Jednotlivá stanoviště

Lektoři si odvádí děti – jednotlivá družstva (dle barvy rozlišovacích vestiček) na své stanoviště, kde již s nimi ve skupince individuálně pracují. Po cca 20 minutách děti střídají stanoviště/sporty, vždy na základě upozornění lektora/moderátora, který současně děti upozorňuje na které stanoviště děti z kterého družstva právě přechází u menších dětí dopomůžou učitelky nebo sám lektor. Například, děti v modrých vestičkách přechází ze stanoviště Gymnastika k Tomášovi a zahrají si fotbal apod. Jednotlivá stanoviště jsou dále detailně popsány bod 9. STANOVIŠTĚ.

### 8.7. Závěr – ukončení aktivity

Po absolvování všech 3 stanovišť, děti na posledním stanovišti svlékají vestičky a předávají je lektorům. Moderátor a lektoři se s dětmi rozloučí a moderátor říká, „děti bylo to s vámi moc prima, děkujeme za super sportovní dopoledne, moc jsme si to s Vámi užili, a každý od nás teď dostanete „Míchačku“, protože jste všichni moc šikovní, vezměte si ji domů a ukažte svým rodičům, ahoj!“. Lektoři rozdávají brožurky (název „Míchačka“) při každém předání si s dětmi plácnou na pozdrav, děti, které už mají brožurku a odevzdanou rozlišovací vestičku, si přeberou učitelky.

## 9. STANOVIŠTĚ

Celkem 8 stanovišť. Hlavní stanoviště je Hravě a zdravě, je na každém sportovním dopoledni, ostatní se mohou střídát, dle preference lektorů a školy.

### 9.1. Hravě a zdravě

Stanoviště, které vede děti ke kreativě v pohybových aktivitách, k jejich inspiraci a současně obeznámí o podmínkách, ve kterých žijí některé děti na světě, například v rozvojových zemích. Dětem se názorně předvedou, ukážou tipy na pohybové aktivity, které mohou dělat s kamarádem,

s rodiči, nebo individuálně. Současné se také jedná o inspirace pro pedagogy školy, co mohou s dětmi provádět, bez toho, aby měli speciální sportovní náčiní.

Lektor dětem říká, že ne všechny děti na celém světě mají stejné podmínky pro sportování, že některé děti, si musí sportovní pomůcky pro hru vymyslet, vyrobit z toho co je kolem nich, že jejich rodiče nemají dostatek peněz, aby jim mohli sportovní náčiní/pomůcky koupit. A nebo pokud v tu danou chvíli prostě není potřebné náčiní k dispozici (sportovní obchod je daleko, nebo už je obchod zavřený apod. , „a tak jak si poradit?Lektor, dětem vysvětlí, že je dobré si umět poradit, a že některé tipy na sportování si společně ukážou, zde je potřeba přizpůsobit komunikaci věkové kategorii. Pro děti 3-4 let, komunikaci přizpůsobíme, úvodní předmluva je zjednodušena.

Lektor řekne, „pojďte si zahrát s tím, co je kolem nás, co vidíš?, třeba každý máme doma provaz, provázek, šňůru na prádlo, maminka, nebo babička na to větší prádlo, nebo když posílá balík , tak ho musí něčím obmotat“. Lektor ukazuje lano, které se dá použít jako př. švihadlo a co vše se s ním dá provádět, př. přeskakovat, buď každý sám, nebo jako dlouhý provaz, který točí okolo sebe, pak mohou skákat všichni najednou, nebo jako had, za kterým děti utíkají a snaží se ho chytit, nebo si děti ve dvojicích mohou zahrát na vláček, dále na přetahovanou, kdy utvoří 2 družstva apod. viz níže. Všem dětem rozdává švihadlo, děti si ho nejdřív dají na dvě půlky, takže ho mají v poloviční délce, zkouší dělat úklony stranou, cvičí dle lektora, stoj rozkročný, natažené paže a uklání se. Dál si švihadlo přes sebe přetahují – frontálně, opět dle lektora, podle tempa, jak to dětem jde, lektor pokračuje. Jedná se o nácvik přeskočení přes švihadlo. Pokud většina dětí zvládá, děti si mohou vzít švihadlo na celou délku, mají ho za sebou a zkouší přetočit vpřed, přechod na samotný přeskok přes švihadlo. Pokud to dětem nejde, lektor dává pokyn, děti si dávají švihadlo na zem a přeskakují ho snožmo, nebo po jedné noze a dále mohou hrát hry viz výše.

Na závěr – Hra na kolotoč - děti udělají kruh, lektor je uprostřed a ony mu dají jeden konec švihadla, druhý konec natáhnou a položí švihadla na zem, vznikne hvězdice. Lektor řekne, ať si děti stoupnou k němu bokem, na konec švihadla a každý vidí jen záda svého kamaráda, když lektor řekne „kolotoč“ děti běží v jednom směru a přeskakují švihadla, když to dětem jde, lektor řekne, že kolotoč se bude otáčet druhým směrem a děti se otočí a běží na druhou stranu.

Když jsou děti větší 5-7 let, můžou si zahrát „kosu“. Lektor má dlouhý provaz cca 3 m, děti se kolem něj do kola rozestoupí, když se kosa (lano) blíží, přeskočí ji. Děti se snaží, přeskakovat, když jim to nejde, nevadí, lektor je povzbuzuje. Při použití dlouhého lana a za pomoci druhé osoby ( příklad pí učitelka, někdo z doprovodného týmu SHZ), se dá ještě zkusit přeskakování, podlézání lana, hra na divokou řeku (s lanem se pohybuje) apod.

Lektor dětem ukáže, že se dá vyrobit míč z PET lahví, nebo igelitových pytlíku, které zamotáme a obvážeme provázkem, že takto si některé děti pomáhají, když nemají vlastní míč. Dětem ukáže takto vyrobený míč, budou 2 míče a pošle je mezi děti, ať si ho mohou zkusit. Děti postaví do kruhu a ty si ho mezi sebou posílají. Nejdřív ve stoje a čelem do kruhu, pak si stoupnou střídavě jeden



do kruhu, druhý ven z kruhu a budou se přetáčet a míč posílat. Pak si stoupnou všichni čelem a budou si míč házet mezi sebou, pak si ten míč budou kopat. Pokud zbývá čas v rámci stanoviště, děti si mohou zahrát kopanou. Udělají si branky, z toho co bude kolem, volné větve, mikina, lahev na pití, lektor dětí podporuje k vlastní kreativitě a nápadům. Rozdělí děti na dvě družstva, a hrají proti sobě kopanou.

## 9.2. Atletika

Dle věkové kategorie lektor uvede sport. odvětví atletika. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní lektor tento sport představí detailněji. Uvede, že se jí také říká „Královna sportu“, která patří mezi Olympijské sporty. Děti se zeptá se, jestli někdo zná symbol Olympijských her?..když nikdo neodpoví, řekne sám „nejznámější symbol moderní olympiády je pět barevných kruhů“ a dále proč asi vznikli Olympijské hry?, čeká na odpověď, a řekne, je to setkání sportovců z celého světa, a je nejen důležité, aby si byl fit a zdravý, ale taky jaký jsi, je to o spolupráci, fair play.

Lektor představí co všechno patří do atletických disciplín hod, běh, skok, vrh – děti se ptá, jestli to znají...“a my si dnes tady zkusíme“ a případně se zeptá, jestli někdo zná nějakého atleta.

Obsah v návaznosti na pomůckách. Děti si zde mohou zkusit běh přes překážky, štafetový běh, skok z místa, hod míčkem, hod oštěpem ( pomůcky z mini atletiky, která byla vytvořena ve spolupráci s Atletickým svazem, pomůcky se připraví dle preference lektora).

## 9.3. Gymnastika

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví gymnastika. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro starší věk. Kategorii lektor děti seznamuje s historií tohoto sportu. Gymnastika patří k nejstarším sportům, její počátky sahají až do antického Řecka. Gymnastika se stala základem programu Olympijských her. Za posledních sto let se gymnastika rozvinula do více sport. Odvětví jako je sportovní gymnastika - kde se cvičí na nářadí, moderní gymnastika, kde se cvičí s náčiním a další gymnastické disciplíny. Obsah v návaznosti na pomůckách. Děti si zde mohou zkusit cvičení s náčiním – obruče, stuha nebo cvičení na žíněnce, pomůcky dle preference lektora. Lektor se zeptá dětí, jestli někdo nezná naši nejznámější sportovní gymnastku Věru Čáslavskou, která vyhrála 11 olympijských medailí.

Obruče – naučit úchyt, mezi palec a ukazováček, rozcvičení s obručí, přeskoky obruče, vyhazování, posílání obruče (nutný hladký terén), točení na rukou a kolem pasu.

Stuha – úchyt v dominantní ruce, konec tyčky je skryt v dlani a ukazovák podpírá tyčku, tyčka je v prodloužení paže. Stuha vytváří kresbu, kola, osmičky, spirály, konec stuhy by se neměl zastavit. Děti jsou povzbuzovány, pokud se jim na stuze vytvoří uzel, lektor jim ho rozmotá.

Gymnastická žíněnka – plazení, válení sudů, poskoky vpřed, kotrmelce, holubička, lezení po čtyřech, poskoky „ čertík“, poskoky stranou, nácvik mostu, náročnější prvky s dopomocí lektora.

Na závěr si zkusí nacvičit krátkou sestavu, kterou jim ukáže lektor, obtížnost dle kondice dětí, ostatní děti fandí.

#### 9.4. Volejbal/odbižená

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví volejbal/odbižená. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní s úvodem. Dětem říká, že volejbal nebo taky odbíjená vznikl v 19. století v USA a nyní se hraje po celém světě. Je to kolektivní sport, tzn. že ho hraje tým, v jednom týmu je 6 hráčů, celkem hraje 12 hráčů na hřišti. Ke hře je potřeba míč a síť, přes kterou se míč hází, když týmu spadne míč na zem, druhý tým získává bod.

Nejdříve si děti vezmou míče, se kterými se rozcvičí, hody z jedné a druhé ruky, obtáčí míč kolem pasu, předávají pod nohou, vyhazují nad sebe, obtáčí kolem noh. Udělají dvojice a míč si hází proti sobě, vrchem a spodem. Lektor připraví hřiště, které vyznačí kloboučky nebo metami a postaví síť. Děti se rozdělí do dvou družstev a přehazují míč přes síť, děti si mohou míč mezi sebou házet, když míč upadne na zem získává druhý tým bod. Hraje se do konce času pro tuto aktivitu.

#### 9.5. Tenis

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví tenis. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní toto. Původ tenisu můžeme hledat v Itálii a Španělsku, ale přesná pravidla současného tenisu vznikla v Anglii v 19. století. Tenis je v současné době velmi populární sport a hraje se po celém světě, a tyto turnaje sleduje miliony lidí. Tenis se hraje ve dvojici nebo ve čtyřech, hráči jsou rozdělení sítí, ke hře je potřeba raketa, míč a tenisový kurt. Lektor se může zeptat, jestli děti znají některého hráče/hráčku, případně, jestli někdo sám tenis nehraje...

Lektor rozdává dětem rakety, vysvětlí a ukáže její úchop a následně rozdá míčky. Děti se zkusí do míčku trefovat, lektor ukazuje různé možnosti, postupuje dle vospělosti dětí, pokud je to možné, postaví dětem síť a ty se trefují do rakety odpaly přes síť, jinak je možné využít pevné stěny na hřišti školky, pokud je tato k dispozici.

#### 9.6. Fotbal/kopaná

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví fotbal/kopaná. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní následující. Lektor dětem říká, že fotbal je nejpopulárnější sport na světě, jeho historie sahá až do antického Řecka a Říma. Vznik novodobého fotbalu má kořeny v Anglii 16. století. Každá ze škol, však používala vlastní pravidla, z ní vznikli dvě hlavní formy/druhy fotbalu, v jedné na hřišti hráči přenášejí míč rukama př. rugby, americký fotbal a druhý forma je kopání do míče – fotbal. Současný klasický venkovní fotbal hraje v jednom družstvu 10 hráčů a jeden brankář, na hřišti je tak 22 hráčů. Lektor, se dětí zeptá, jestli znají nějakého českého fotbalistu nebo ze světa, jestli znají nějaké týmy a kdo fotbal sleduje v TV nebo přímo na zápasech.

Lektor rozdává míče, každé dítě má 1 míč. Provede krátké rozcvičení s míčem, ukáže pár metodických cviků, ukáže jak do míče kopat, běh okolo kloboučku, nahrávání ve dvojici a připraví

hřiště s brankami. Rozdělí děti na dvě družstva, děti se střídají v bráně. Pokud to místo nedovolí, se rozdělí na dvě družstva a střílí na jednu bránu, které družstvo trefí více gólů, vítězí.

### 9.7. Basketbal/košíková

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví basketbal/košíková. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní toto. Lektor děti v krátkosti seznámí s historií sportu. Basketbal – česky též košíková, vznikl na konci 19. století v USA, dodnes je v USA a taky v Evropě velmi oblíben, stejně jako v ostatních částech světa. Je to kolektivní sport, který hrají dva týmy s pěti hráči na hřišti a snaží se získat co nejvíce bodů vhažováním míče do obroučky basketbalového koše a zabránit protihráčům, aby body získali. Lektor se děti zeptá, jestli znají nějakého českého nebo světového hráče, případně jestli znají nějaké sportovní týmy.

Lektor rozdává míče, každé dítě má 1 míč. Provede krátké rozcvičení s míčem, ať děti získají lepší pocit míče, točení kolem pasu, točení kolem nohu, předávání mezi sebou.

Nácvik driblinku, lektor předvede jak nechává míč spadnout o zem a zase ho chytí oběma rukama (pevně ze strany), přidají se děti, takto zkouší dál, opravuje děti, děti zkouší podle něj. Když to dětem jde, zkouší míč o zem odrážet, zatím obouruč, pokud to dětem jde, mohou už některé děti zkoušet driblink jednou rukou. Dál jdou ke koši, kde zkouší hodit míč o zem chytit a poté hodit vrchem do koše. Zkouší několikrát, poté se mohou děti rozdělít na dvě družstva a házet do koše, které družstvo dá více košů, vyhrává.

### 9.8. Florbal

Dle věkové kategorie lektor uvede sportovní odvětví florbal. Pro děti 3-4 let, bez úvodu, pro ostatní toto. Lektor dětem říká úvodem, že přesto, že je florbal mladý sport, vznikl ve Švédsku v 70. letech min. století, získal si velmi brzy obrovskou popularitu a nyní už se hraje po celém světě. Je to kolektivní sport, který se hraje na hřišti 40x20m ohraničené mantinely s lehkým dutým plastovým míčkem. V jednom družstvu je 5 hráčů a 1 brankář, dohromady hraje 12 hráčů v poli. Cílem je dosáhnout více gólů než soupeř. Hráči při hře používají speciální florbalové hole – florbalky.

Lektor rozdává florbalky, každé dítě dostává jednu. Ukáže jak hokejku držet. Zjistí, které dítě je pravák, levák, dle přirozeného uchopení hokejky. Provede pár nácviků s míčkem slalom kolem kloboučku, trefa do brány. Pokud jsou to děti 3-4 let, nacvičujeme pouze toto. Starší děti mohou zkusit samotnou hru s brankami, lektor rozdělí na 2 družstva.

## 10. SEZNAM NÁČINÍ

1. Stuha
2. Gymnastická obruč
3. Tenisová raketa, síť pro hru
4. Florbalová hokejka, branka
5. Volejbalový míč, síť pro hru
6. Basketbalový míč, basketbalový koš pro hru
7. Švihadlo krátké, dlouhé švihadlo, vyrobený míče ( PET láhve, igelity)
8. Atletická mini sada - skok daleký, překážka, štafetový kolík, kloboučky, oštěp
9. Rozlišovací vestičky pro děti (červené, modré, zelené)
10. Fotbalový míč
11. Nafukovací gymnastická žíněnka 3m

Autor metodického materiálu: Mgr. Markéta Vrbová