

# Pohybová gramotnost a její rozvoj u předškolních dětí (3-7 let)

## Workshop

Jana Vašíčková  
Hana Pernicová



31.8.2017 NA 401 10:30-11:30

# Osnova

- Představy účastníků o pohybové gramotnosti, o základních pohybových dovednostech předškoláků
- Něco teorie z oblasti psychologie
- Něco teorie o konceptu PG
- Zamyšlení nad pohybovými dovednostmi (práce ve dvojicích)
- Brainstorming
- Závěrečné slovo - shrnutí

# I. část:

1. Co si představujete pod pojmem pohybová gramotnost?
2. Které pohybové dovednosti by podle vašeho názoru měli zvládat děti ve věku 3-6 let?

# Psychologie dítěte předškolního věku



# Vývojová psychologie: předškolní věk

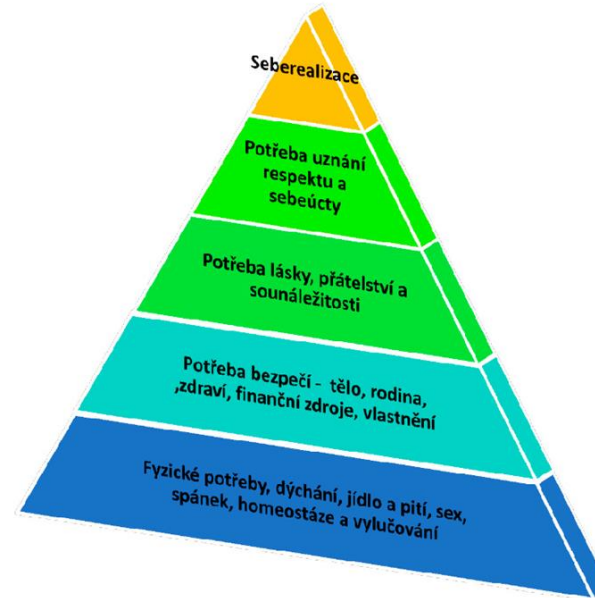


- **osamostatňování se:** lezení, chůze, běh... proces poznávání nezávisle na rodičích
- **potřeba tělesné aktivity:** nedostatek (např. při nemoci, nevšímavosti rodičů) - vývojové problémy
- **pokračující autonomizace, období vzdoru:** dítě se ubezpečuje se o své identitě, začíná etapa „Já sám“
- **kontakt s vrstevníky:** projev pokračujícího osamostatňování se, dítě se učí **prosazovat své názory**



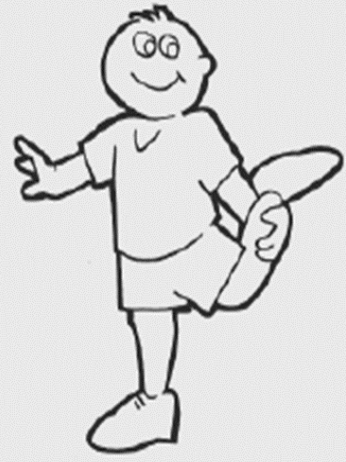
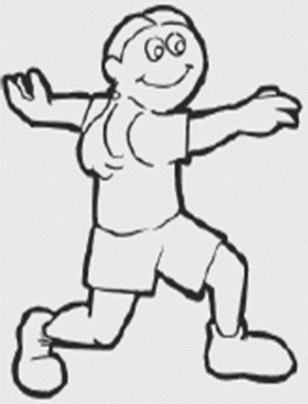
# Přirozené potřeby dítěte

- Přirozená potřeba pohybu
- Potřeba zažít zábavu (potřeba stimulu)
- Potřeba učit se novým věcem
- Potřeba socializace
- Potřeba zažít pozitivní emoce
- Potřeba kompetence (potřeba cítit se schopný a úspěšný)
- Potřeba autonomie...



## WHY DO CHILDREN PLAY SPORTS?

Research into what children want from sport consistently puts having fun at the top of their list.



- 1 TO HAVE FUN
- 2 To improve skills
- 3 To make new friends
- 4 To be good at something
- 5 For excitement
- 6 To get exercise
- 7 To play as part of a team
- 8 For the challenge
- 9 To learn new skills
- 10 To win

If you're a parent or coach, remember why children participate.

By putting fun and development of the child first, our children will end up winning ... for a lifetime.

CHILDREN in sport  
A World at Heart program

For program resources call 1-800-319-GAME or visit [www.saskportals.ca](http://www.saskportals.ca)

Brings to you by the courtesy of SASK SPORT INC. / 25

IT'S MORE THAN A GAME

# Jak zvýšit vnitřní motivaci k pohybu?

- Umožněte zažít úspěch
  - Každý výkon má svou odměnu (informační hodnota: něco dělám dobře)
  - Pochvalte, povzbuzujte (Pochvala: zasloužená, upřímná, je možné jí dosáhnout; úspěch je možné přičíst kontrolovatelným faktorům)
  - Pestré cvičení, aktivita, změny
  - Zapojte děti do rozhodování
- Např. vymýšlení odměn a trestů, cílů cvičení, postupů, pohybové jednotky, strategie... Zlepšuje pocit **kompetence**)
- Plánujte cíle společně s dětmi



# Přístup k vedení dětí



- **Herní princip**
- **Radostný charakter** činnosti, provázený **příjemnými prožitky** ze spontánního pohybu
- **Činnost pestrá**, často obměňovaná
- **Prohry by neměly být podnětem k negativnímu hodnocení**  
= stres; chyba = příležitost k učení a zlepšování
- Učitel: přirozená **autorita + příklad**
- Rozvíjet **koncentraci**, posilovat **vůli**, formovat **morální a kolektivní cítění**
- Důraz na **životosprávu, hygienu, denní režim**



# Postupy pro zvyšování Self-efficacy



1. **Autentická zkušenost se zvládnáním úkolové činnosti** (mastery experience), úspěch = posílení sebedůvěry, zkušenost překonávání překážek vytrvalým úsilím
2. **Zástupná zkušenost** (vicarious experience) - schopné vzory (kamarádi, starší sourozenci atd.) = vzory efektivních postupů pro zvládnání různých situací
3. **Přesvědčování** (persuasion) dětí, že mají potřebné schopnosti pro zvládnutí; pozitivní ocenění; zadávání takových úkolů, které přinášejí úspěch
4. **Úsudek o vlastních fyziologických pocitech** dítěte - hlad, únava, bolest atd. - práce v “zóně učení”: „*To zvládneš, ještě chvíli půjdeme a za chvíli si odpočineš.*”; “*Nevadí, odpočiň si a zkusíš to znova.*“ Učení se chápání odložení uspokojení potřeby, překonání nezdaru, avšak respekt k potřebám a režimu dítěte!

# Koncept pohybové gramotnosti

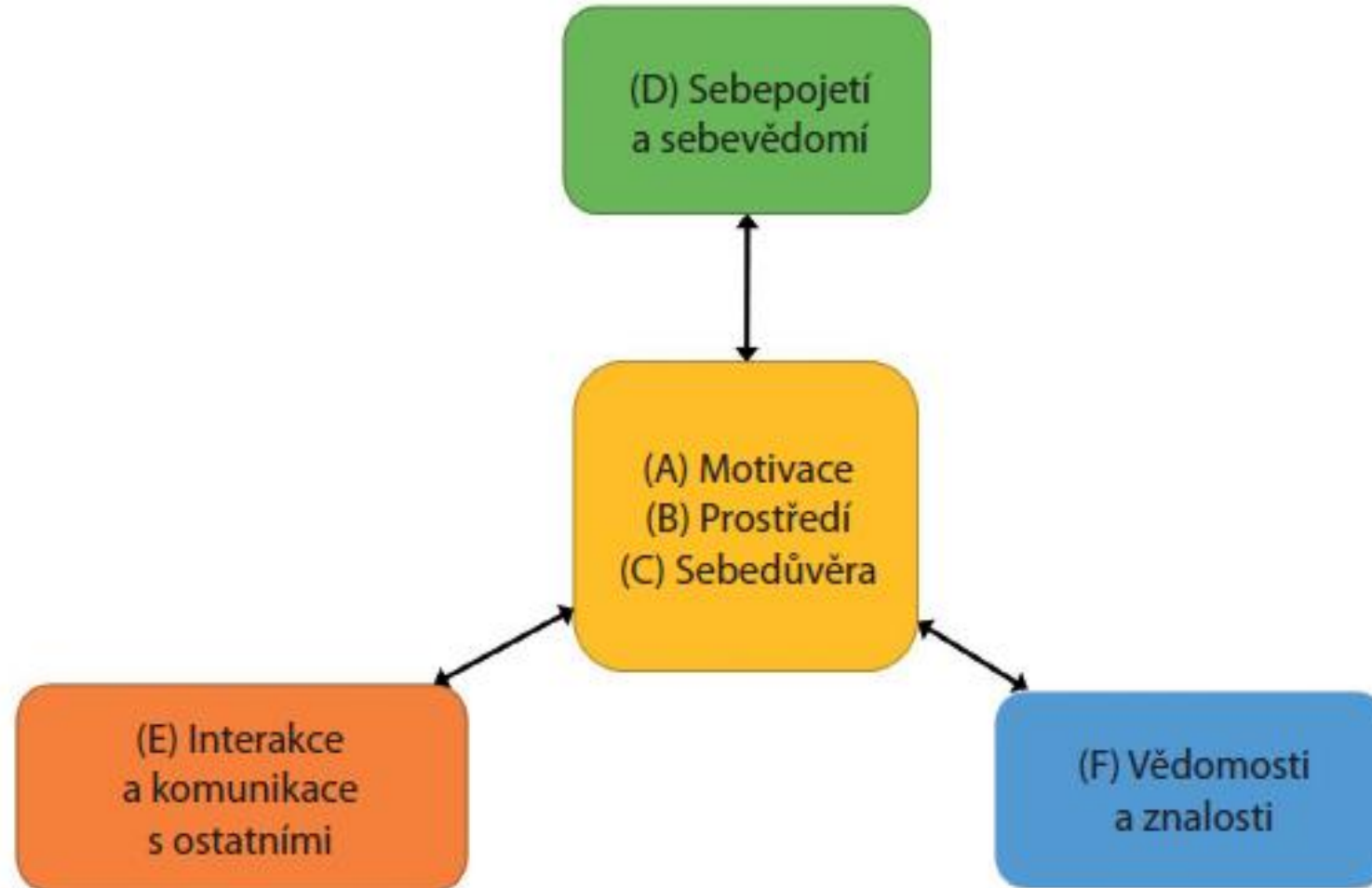
- je založena na filozofických školách:
  - monismus
  - existencialismus
  - fenomenologie
- není svázána jen se školou
- souvisí s celoživotním prováděním pohybové aktivity, s touhou být aktivní, být motivovaný k pohybu a mít dovednosti pohyb provádět

**Pohybová gramotnost** je celoživotní kvalitativní úroveň člověka, který má motivaci, důvěru, pohybové kompetence, znalosti a pochopení být pohybově aktivní po celý život.



**Důležité - základy vytvořit již v raném dětství**

# Atributy pohybové gramotnosti



# Práce s rodiči

Nezbytná informovanost zákonných zástupců (osobně, nástěnky, pohovory s rodiči aj.)

- pokusit se nalézt rovnováhu mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou
- hledat pohybové aktivity, které děti baví
- stanovit si malé cíle
- nabídnout možnosti organizovaných aktivit
  
- Tipy: venčení psa; pomoc s domácími pracemi; dojít si pro vodu, když hraje na PC; jít nebo jet na koloběžce do školky; vymýšlet společně akce s pohybem

## **II. Část (ve dvojicích): Dovednosti**

- Jízda na kole
- Lezení na strom
- Chůze po nerovné kládě
- Plavání
- Lyžování
- Bruslení na in-linech/ledě
- Přeskakování lavičky,
- Prolézání obručemi,
- Houpání na kruzích,
- Chůze po kladině,
- Klouzáni po nakloněné lavičce,
- Házení míčků do kbelíku



# Co se při učení dané dovednosti rozdíví:

1. Motorické schopnosti/ dovednosti:

.....

2. Poznávací schopnosti:

.....

3. Psychické kompetence:

.....

4. Sociální dovednosti:

.....

# **III. Část: Co se osvědčilo v praxi**

- Brainstorming – vaše nápady, které aktivity by bylo možné zařadit do praxe pro rozvoj pohybové gramotnosti (na základě vlastních zkušeností dobré praxe)?

# Odkazy na Sportwales.org.uk

<http://sportwales.org.uk/community-sport/education/play-to-learn/learn-skills/practice.aspx>

<https://www.youtube.com/watch?v=5v85pdcVMRg> body awareness

<https://www.youtube.com/watch?v=NImU76mB-KU> shape shifting

<https://www.youtube.com/watch?v=w6FDttmya4k> underarm roll

<https://www.youtube.com/watch?v=kseSJA7ACNQ> picture trail

<https://www.youtube.com/watch?v=xfOwqCJGMa0> crazy trappers in the pool

<https://www.youtube.com/watch?v=hPgNT25sqR4>

<https://www.youtube.com/watch?v=tqHTX0R6IEE> jumping jade

<https://www.youtube.com/watch?v=KuByMqb1Bl8> PLAY WISELY

[https://is.muni.cz/th/41862/pedf\\_m/Svastova\\_Lucie-PDF.pdf](https://is.muni.cz/th/41862/pedf_m/Svastova_Lucie-PDF.pdf) příklady pohybových aktivit

na ZŠ Montessori - popis her