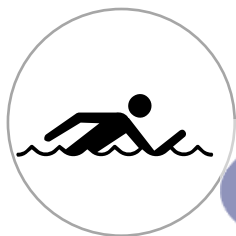


KAFOMETÍK

Tematické pracovní listy s metodikou
pro mateřské školy



infra[®]
Letní *s.r.o.*

a halové sporty



infra[®]
s.r.o.

Milé kolegyně a kolegové,

tento díl KAFOMETÍKU jsme věnovali sportování. Jeho prostřednictvím chceme vám i dětem přiblížit co nejvíce sportů, i těch méně známých. A protože sportů je hodně, v tomto díle se budeme věnovat letním a halovým sportům. Jedním z nejvýznamnějších sportovních událostí jsou olympijské hry, konané jednou za 4 roky. Proto jsme téma olympijských her zařadili do příběhů a v metodice se věnujeme letním a i olympijským sportům.

V tomto KAFOMETÍKU jsme opustili od tradičního členění metodické části na oblast pohybu, poznávání a výtvarných námětů. Zachované zůstaly pouze motivační příběhy, zásobník básní a písni.

Ne všechny sporty, které jsou zařazeny do LOH, jsou pouze letní. Patří mezi ně i halové sporty, které lze provozovat celoročně. Pro lepší přehlednost jsou sporty rozděleny do dvou částí. V první části jsou abecedně seřazeny sporty, které probíhají venku. V druhé části najdete opět abecedně seřazeny halové sporty, které patří mezi celoroční.

S dětmi v mateřských školách nelze zkoušet a realizovat všechny sporty a aktivity, některé sporty jsou pro předškolní děti náročné nebo nevhodné. Přesto jsme tyto sporty aspoň zmínili krátkou charakteristikou a k některým připravili pracovní listy. Děti se tak mohou s těmito sporty seznámit formou povídání, řešení úkolů na pracovních listech. Mnoho jich znají z televize a internetu.

Součástí publikace jsou básničky a písničky o sportech a sportování.

V rámci použité literatury pak najdete internetové odkazy na některé sportovní organizace, kde si můžete dohledat další užitečné informace o konkrétním sportu, zajímavosti či kontakty na blízkou sportovní organizaci.

V praktické části přináší KAFOMETÍK 50 pracovních listů, kde se děti seznámí se sporty a zároveň procvičí nejen grafomotoriku, ale i postřeh, představivost, předčtenářskou a předmatematickou gramotnost. Činnosti s pracovními listy vám usnadní jednoduché grafické ikonky v záhlaví každého listu. Poskytují informaci o věkové skupině, pro kterou je námět určen, současně vás upozorňují na vzdělávací oblast, které se námět nejvíce dotýká. Ikonky znázorňující druhy pomůcek vám umožní si vše připravit předem.

Díky jednoduchosti zobrazení si pomůcky a potřeby podle obrázkových ikon snadno připraví i samy děti.

Věříme, že děti i dospělé sportování s KAFOMETÍKEM bude bavit.

Přejeme vám úspěšnou práci.
Redakční tým INFRA

TIP II: V obměně lze vytvořit i fantazijní vlajku s různě barevnými kruhy, případně je možné střídat několik barev v rámci jednoho kruhu. Děti však musí umět slovně vysvětlit, proč určitou barvu volily, co znázorňuje. Při této variantě děti vytvoří i olympijskou vlajku jejich školky, kdy barvy kruhů mohou představovat jednotlivé třídy, ale také mohou symbolizovat určité děti, které budou sportovat v jednom družstvu.

Nápad nakonec: Pokud použijeme na skládání materiál, který lze lepit, tvary přilepíme na základní karton univerzálním lepidlem. Po zaschnutí (nejlépe do druhého dne) lze vlajku vyvěsit na magnetickou tabuli, případně ji upevnit na nábytek či zeď pomocí lepicí gumy na místo, kde bude dětem dobře viditelná a nebude zamezovat jiným aktivitám.

- **Menší olympijské kruhy (tvoření z hmoty)**

Každé dítě si zvolí pět různých barev na tvoření – modelování. Jednotlivé kruhy budeme modelovat. Pro modelování lze použít plastelínu, modelínu. Základem bude kreslicí karton A3 nebo A4, který podložíme modelovací podložkou. Kus hmoty válíme dlaní o modelovací podložku, aby vznikla „šňůrka“. Z ní tvarujeme kruh. Kruhy by měly mít přibližně stejnou velikost. Po vytvoření 5 kruhů je skládáme na podklad tak, aby připomínaly symboly na opravdové olympijské vlajce.

Obměna: Každé dítě modeluje kruhy pouze z jedné barvy. Následně si děti kruhy v rámci jedné skupiny vymění tak, aby každé mělo jinou barvu na své vlajce.

TIP: Modelovat lze také ze samotvrdnoucí hmoty či jiné hmoty, která na vzduchu tvrdne. Kruhy necháme uschnout do druhého dne, poté je kolorujeme akrylovými nebo temperovými barvami. Po zaschnutí barvy kruhy sestavíme do podoby těch olympijských a ve spojích je slepíme pomocí tavné pistole. Lepení provádí učitelka s dodržením bezpečnosti. Kruhy – symboly – doplníme provázkem a zavěšíme na vhodné místo.

TIP II: Do základu vytvořeného ze samotvrdnoucí hmoty (obdélník, kruh) v přibližné velikosti A6 postupně pomocí pomůcky ve tvaru kolečka (např. PET víčka) vymáčkeme symboly olympijských kruhů. V horní části pomocí grafitové tužky vytvoříme díрку na provlečení úzké stuhy. Hmotu necháme zaschnout do druhého dne. Druhý den obtáhneme obrysy kruhů akrylovými nebo temperovými barvami, aby připomínaly kruhy olympijské. Barvu opět necháme zaschnout. Na závěr protáhneme dírkou úzkou stužku nebo silnější provázek v takové délce, aby výtvar bylo možno nosit na krku jako medaili.

Příběh druhý: Letní olympijské hry v mateřské škole

Eva Hurdová

Lukášovi a jeho sestře Janičce se zdá, že v poslední době se nemluví o ničem jiném než o blížících se olympijských hrách. Tyto hry se budou konat přibližně v polovině letních prázdnin.

Lukáš ani neví, koho z dětí v mateřské škole ve třídě „veverek“ napadlo, že by se mohly uspořádat takové malé olympijské hry v jejich mateřské škole, která se jmenuje Trojlístek. To proto, že má tři třídy. Na školkových olympijských hrách by nezávodili závodníci z více než dvou set států z celé zeměkoule, ale děti ze třídy „včeliček“, „zajíčků“ a samozřejmě i z jejich „veverčí“ třídy.

Dětem, paním učitelkám i paní ředitelce se nápad zalíbil, a tak se všichni rozhodli, že se budou školkové olympijské hry konat před prázdninami, v červnu. Paní školnice a paní uklízečky přislíbily, že pomohou s olympijskou výzdobou. A paní kuchařky zase slíbily, že ve dnech konání školkových olympijských her budou připravovat taková jídla, aby školcoví závodníci měli co nejvíce síly na

SPORTUJEME VENKU

Atletika



Základní informace a zajímavosti:

Atletika (z řeckého áthleon) je základní sportovní odvětví, které zahrnuje přirozené pohybové vlastnosti člověka, tj. běh, chůzi, skoky, vrhy a hody; původně znamenala boj, závodění.

Atletika se dělí na lehkou atletiku (běhy, skoky, vrhy a hody, chůzi a víceboje) a těžkou atletiku (zápas, vzpírání, silový trojboj a kulturistiku). Jednotlivé disciplíny se řadí mezi sporty individuální.

Obvykle se disciplíny v rámci lehké atletiky konají venku na atletických stadionech. Po obvodu stadionu je oválná běžecká trať a uvnitř oválu jsou sportoviště pro hod koulí, diskem a oštěpem. V zimním období se přesouvají do krytých hal. Disciplíny v rámci těžké atletiky se konají v halách.

Co sportovec potřebuje:

Koule, disk, oštěp.

Pohybové, výtvarné a poznávací aktivity pro děti:

Stadion či závodíště ze stavebnice nebo krabiček (polytechnické činnosti ve třídě i venku)

Pomůcky a potřeby: Kreslicí karton A3, A2, různé druhy stavebnic dřevěných a plastových, krabičky od potravin různých velikostí, role od kuchyňského papíru, fixy, pastelky, voskovky, samolepky s čísly (není podmínka), nůžky, lepidlo, zbytky papíru, špejle, lepicí štítky, krabice o velikosti spodní strany minimálně formátu A3.

Základ stadionu bude tvořit kreslicí karton A3 větší gramáže (pevnější). Pokud budou děti tvořit ve skupině, lze půdorys stadionu zvětšit tak, že ho vytvoříme slepením více kartonů, případně využijeme větší formát kartonu. Základ závodíště lze vytvořit i z krabice, nejlépe z nižší, pevné, dostatečně velké, které odstříhneme vrchní část, případně krabici snížíme zastřížením bočních stěn. V případě použití kartonu děti postupně tvoří stěny stadionu (mantinely) z kostek či stavebnic. Prvky ze stavebnic pouze skládáme, nelepíme. Stěny lze stavět také z krabiček, tyto lepíme přímo k základu z kartonu.

TIP: Pokud použijeme na tvoření stěn stadionu papírové krabičky, děti si následně mohou dílo odnést domů a stadion zůstane vcelku, bez nutnosti demontáže. Při použití krabice není nutné stěny stadionu stavět, ale pouze polepit, natřít temperovými barvami.

Do vytvořeného základu stadionu můžeme doplnit postavy sportovců. Figury kreslíme na kreslicí karton, vymalujeme, vystříhneme a nalepíme na kus role od kuchyňského papíru. Sportovce označíme startovními čísly – samolepkami s čísly. Místo samolepek využijeme také lepicí štítky, na které dopíšeme čísla. Dle zájmu lze dotvořit z kartonu vlajky, přilepit je ke špejli pomocí lepicích štítků a upevnit ke stěně stadionu přilepením lepicí pásky nebo lepicích štítků.

Jachting



Základní informace a zajímavosti:

Jachting patří mezi vodní sporty. Provozuje se na lodích, kterým se říká plachetnice, a ty jsou poháněné silou větru. Jachting se organizuje na velkých vodních plochách, jako jsou různá jezera, nebo na otevřeném moři.

Co sportovec potřebuje:

Jachta, plovací vesty, nepromokavý speciální oděv.

Pohybové, výtvarné a poznávací aktivity pro děti:

Jachta 1 (papírová) – na souši

Pomůcky a potřeby: Kancelářský papír formátu A4 nebo A3, nůžky, lepicí páska na označení startovní a cílové čáry.

Na skládání jachty potřebujeme papírový čtverec. Velikost je libovolná, odvíjí se od formátu A4 nebo A3. Papírové jachty používáme bez vody, na stole, na podlaze.

Foto návodu na složení jachty:



Děti si složí jachty a můžou „závodit“. Závodíme ve dvojicích na stole nebo třeba v pětici na podlaze. Na podlaze je vhodné určit startovní a cílovou čáru např. nalepením lepicí pásky. Děti foukáním pohánějí jachty k cíli. Důležité je dorazit do cíle, nikoli pořadí jachet.

Svoji jachtu si děti můžou pokreslit fixem, označit startovacími čísly, jmény apod.

Hrají dva 13členné týmy na travnatém hřišti. Branky mají tvar H. Cílem je získat více bodů než soupeř. Hráč získá body, pokud položí míč do brankoviště, případně jej kopne přes břevno branky.

Zakladatelem českého ragby je autor Ferdy Mravence Ondřej Sekora, který jako první přeložil pravidla hry z francouzštiny. Česká rugbyová unie byla založena v roce 1926. Hraje se s míčem, který má šišatý tvar. Hra má několik variant a hrají ji taky hráči na vozíku.

Co sportovec potřebuje:

Šišatý míč, sportovní dres.

Související pracovní listy:

PL č. 10: Míče a míčky

Skateboarding



Základní informace a zajímavosti:

Skateboarding je sport někdy označovaný jako extrémní sport, ve kterém se používá skateboard k jízdě a provádění triků. Člověk, který se tomuto sportu věnuje, se nazývá skater, skateboarder, skateboardista nebo slangově skejták nebo rider (jezdec). Je to individuální sport, který se provozuje venku s různými překážkami a na rampách. Může probíhat i v halách. Skateboardisté jsou jako akrobati. Staví se pro ně skateparks. Tento sport se stal také olympijským sportem.

Co sportovec potřebuje:

Skateboard, chrániče na tělo, přilba.

Pohybové, výtvarné a poznávací aktivity pro děti:

Prkénka na kolečkách (pohybová aktivita)

Pomůcky a potřeby: Prkénka s kolečky (dřevěná, plastová), plastové desky na kolečkách, lano, dlouhá švihadla, kužely, tyč na držáku (překážka).

Hra vyžaduje použití sportovních doplňků – prkének na kolečkách. Prodávají se i plastové desky na kolečkách a cenově jsou vcelku dostupné. S prkénky si zkusíme pohyb vpřed k cíli (ke kuželu od lana a zpět). Děti se na prkénku pohybují tak, že na něm klečí a odstrkují se rukama, případně leží na břiše a odstrkují se rukama. Jinou možností je, že dítě sedí/klečí/leží na desce a druhé dítě ho tlačí vpřed tak, že se mu opírá do zad, případně tlačí rukama do desky.

Pokud dítě bezpečně zvládne na desce pohyb vpřed, vyzkoušíme průjezd mezi kužely jako mezi brankami či slalom mezi kužely. Kužely stojí od sebe dostatečně daleko, aby děti byly schopny projet mezi nimi či zatočit mezi nimi.

Další možností je podjezd pod tyčí upevněnou na držáku. Tyč musí být v takové výšce, aby podjezd byl bezpečný.

Co sportovec potřebuje:

Badmintonová raketa, míček – košík.

Pohybové, výtvarné a poznávací aktivity pro děti:

Hry s pálkami a s míčky (pohybová hra)

Pomůcky a potřeby: Různé druhy pálek pro různé sporty – tenisová raketa, páłka pro ping-pong, rakety na badminton, raketa na soft tenis –, míčky na ping-pong, soft tenis, míček pěťový a tenisový, malý a střední míček gumový, míčky s hrboleky, drátěnky, případně další sportovní doplňky, které lze přenášet na pálce, případně jimi lze pálkami pinkat, koulet jimi.

Na stůl si připravíme pálky, rakety i různé míčky. Nejdříve pomocí zraku určíme, jaké sporty se s těmito sportovními pomůckami hrají. Poté děti hledají správné dvojice: raketa–míček. S raketami, pálkami a míčky vyzkoušíme plnit různé pohybové úkoly:

- **Přenášení** – na pálce nebo na raketě přenášíme po dráze míček tak, aby nespadl z pálky, z rakety, střídáme různé kombinace. Zjistíme tak, co bylo nejsnadnější a co nejobtížnější přenášet.
- **Štafetová přenášení** – hru hrajeme stejně jako „přenášenou“, děti stojí na dráze, musí si předat pátku s míčkem a pokračovat dále v trase až do cíle.
- **Přenášení se slalomem / po lavičce / s překračováním překážek** – pokud děti zvládají přenášení míčku na trase, lze úkol obměnit, děti přenášejí míček a současně procházejí trasu slalomem (např. mezi kužely). Další možností je vystoupit i s pálkou na švédskou lavičku, přejít ji, dále na trase lze překračovat různé nízké překážky.
- **Podávání** – děti si v kruhu rytmicky předávají pátku s míčkem, rytmus lze zrychlovat. Pokud někomu míček spadne, musí si dřepnout a počkat jedno kolo hry, až poté se může znovu zapojit. Mladší děti si mohou předávat pouze pátku bez míčku, střídáme různé pálky, které děti musí různě uchopit.
- **Co míčky umí** – míčky z těchto sportů lze využít i pro koulení, podávání, hod na cíl, přenášení míčku na lopatce, na lžici apod.

Basketbal



Základní informace a zajímavosti:

Basketbal, česky též košíková, je kolektivní míčový sport, ve kterém se dva týmy s pěti hráči na hřišti snaží získat co nejvíce bodů vhašováním míče do obroučky basketbalového koše a zabránit protihráčům, aby body získali. Hráči basketbalu jsou obecně vysocí, ale nejen výška postavy je jedním z předpokladů pro úspěšnou hru. Hráči musí být obratní, rychlí a dobře ovládat v běhu míč.

Co sportovec potřebuje:

Basketbalový míč, koš.

Pohybové, výtvarné a poznávací aktivity pro děti:

Basketbalový koš a míčky na házení (výtvarná aktivita)

Pomůcky a potřeby: Kreslicí karton A3–A2, provázek, samolepicí papírové etikety, nůžky, kancelářská sešívačka, lepicí páska.

Vytvoříme si papírový basketbalový koš a malé míčky z papíru. Můžeme ve třídě trénovat hod horním obloukem míčkem na koš.

Basketbalový koš: Pruh kartonu asi 50 cm dlouhý a 5 cm široký sešijeme sešívačkou. Na pruh kartonu navážeme provázky. Naměříme si provázek asi 70 cm dlouhý. Provázek přehneme přes karton a uvážeme na 2 uzlíky, tím vzniknou 2 provázky 35 cm dlouhé. Uvážeme kolem dokola koše (obruče) asi 10 kusů provázků s 5cm odstupy. Pak budeme spojovat jeden provázek z jedné dvojice s jedním provázkem z druhé dvojice papírovou samolepkou (tzv. malá samolepicí etiketa). Následně spojíme 2. provázek z jedné dvojice s dalším provázkem z další dvojice. Nakonec vytvoříme celou síť koše.

Koš je lehký, můžeme ho přilepit lepicí páskou na dveře a děti se trefují do koše papírovým míčkem. Pozor – je nutné, aby pruh kartonu pro koš byl opravdu dostatečně široký, a tím na dveřích/stěně dobře držel přilepený lepicí páskou.

TIP: Síťku na koši je možno vytvořit z tašky – síťovky. Pokud zůstane síťovka vcelku, upevníme ji směrem od uší k obruči z kartonu. Míčky po vhození v tašce zůstanou, na konci hry je vysypeme najednou. Další možností je využít pro vytvoření sítě metrážovou síť, která se využívá pro dekorace. Síť lze také vytvořit ze záclony. V tomto případě pás ze záclony přišijeme na kartónovou obruč pomocí sešívačky. Záclona musí být lehá, krátká, aby koš nebyl příliš těžký a bylo jej možno upevnit pouze přilepením pomocí lepicí pásky.



Míčky na házení

Pomůcky a potřeby: Korálek, noviny, papírové kapesníky, lepicí páska, nůžky.

Větší korálek obalíme papírovým kapesníkem a pak novinovým papírem. Vznikne nám papírová koule o velikosti asi tenisového míčku. Pak papírovou kouli obalíme lepicí páskou. Korálek dáváme do papírového kapesníku proto, aby byl trochu těžší, držel směr hodu a koule nikomu neublížila.

2. Gymnastická švihadla

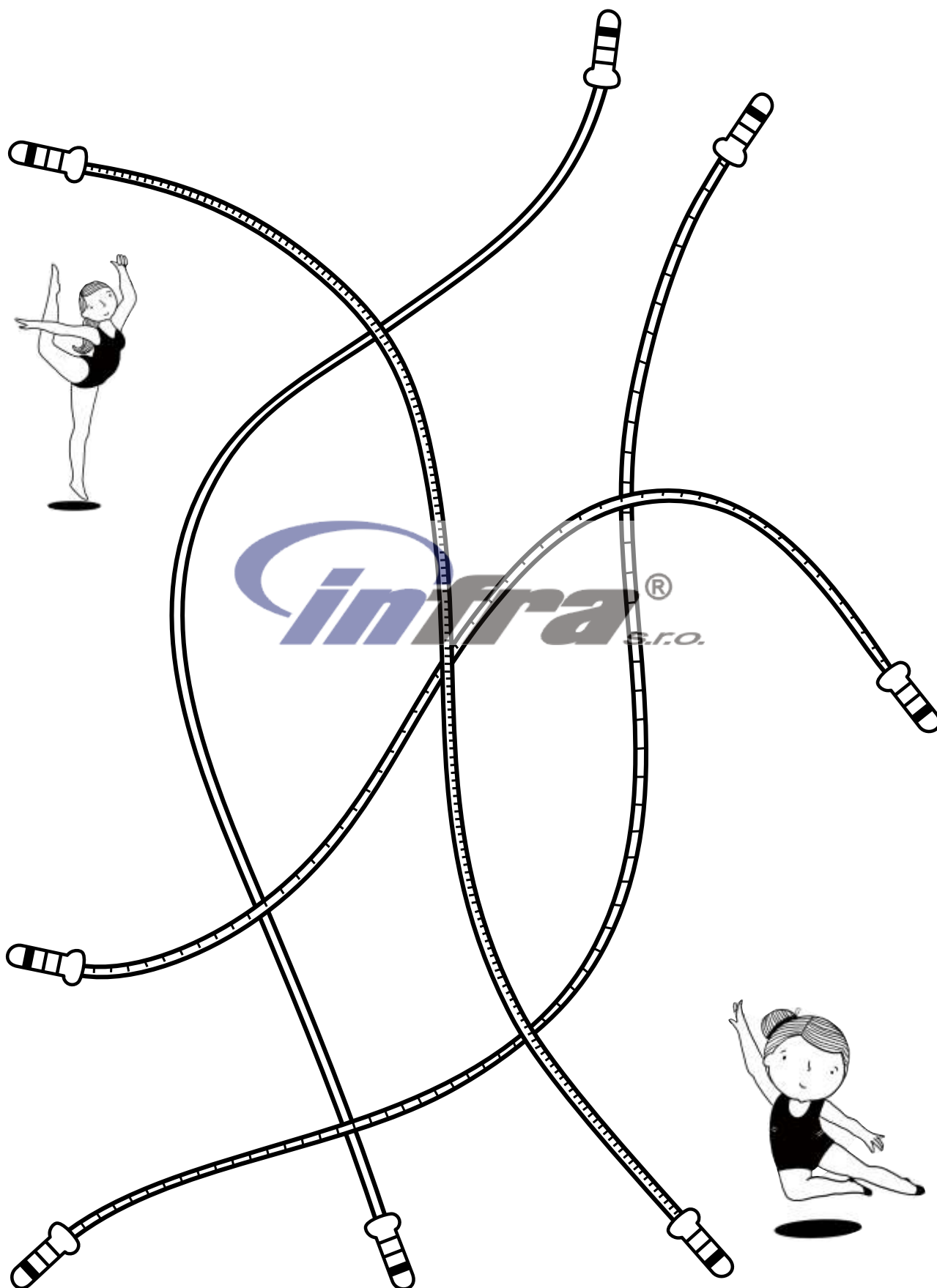
4+

BIO

PSY



Najdi gymnastkám jejich švihadla. Obtáhni každé švihadlo jinou barvou. Kolik švihadel se zamotalo? Spočítej švihadla.



8. Dvojice sportovců

4+

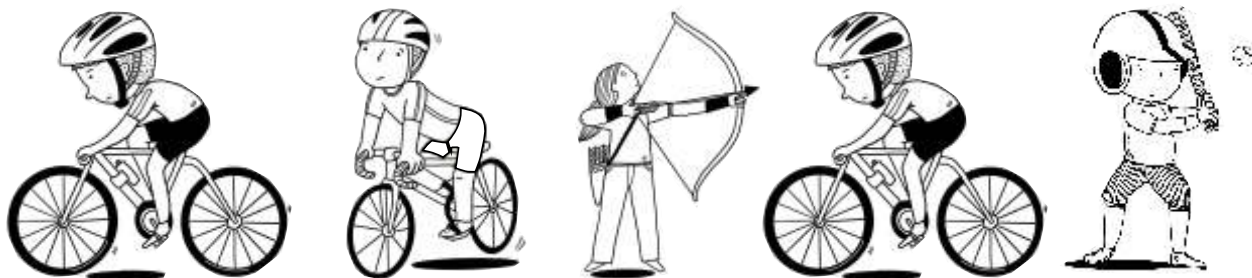
BIO

PSY

ENV



Prohlédni si řadu sportovců. V každé řadě najdi dva stejné sportovce a zakroužkuj je pastelkou. Sportovce pojmenuj.



13. Akvabely

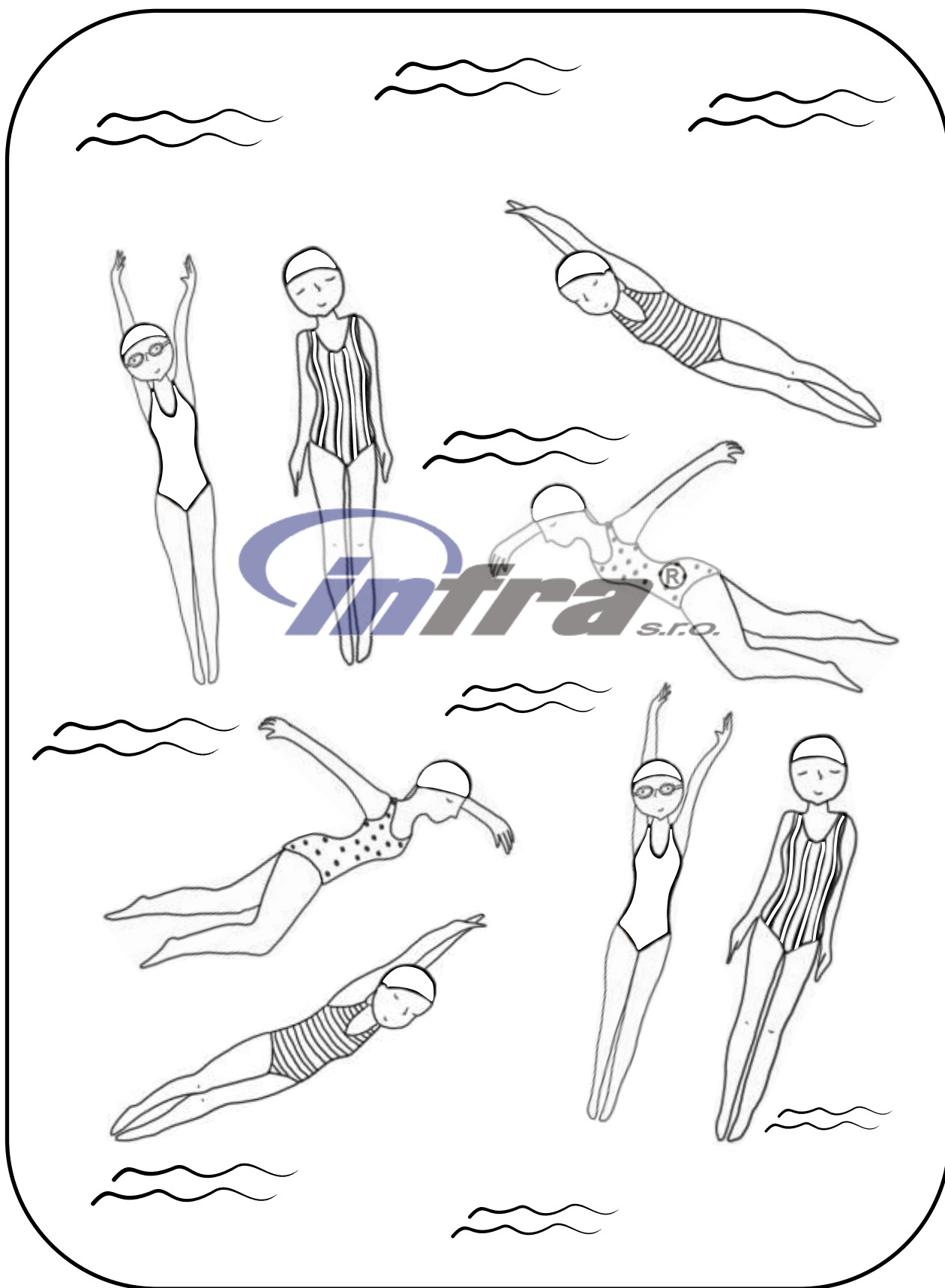
4+

BIO

PSY



Najdi a vymaluj stejnou pastelkou akvabely, které spolu tvoří dvojice. Akvabely ve dvojicích mají stejné plavky.



24. Míče a míčky pro sporty

5+

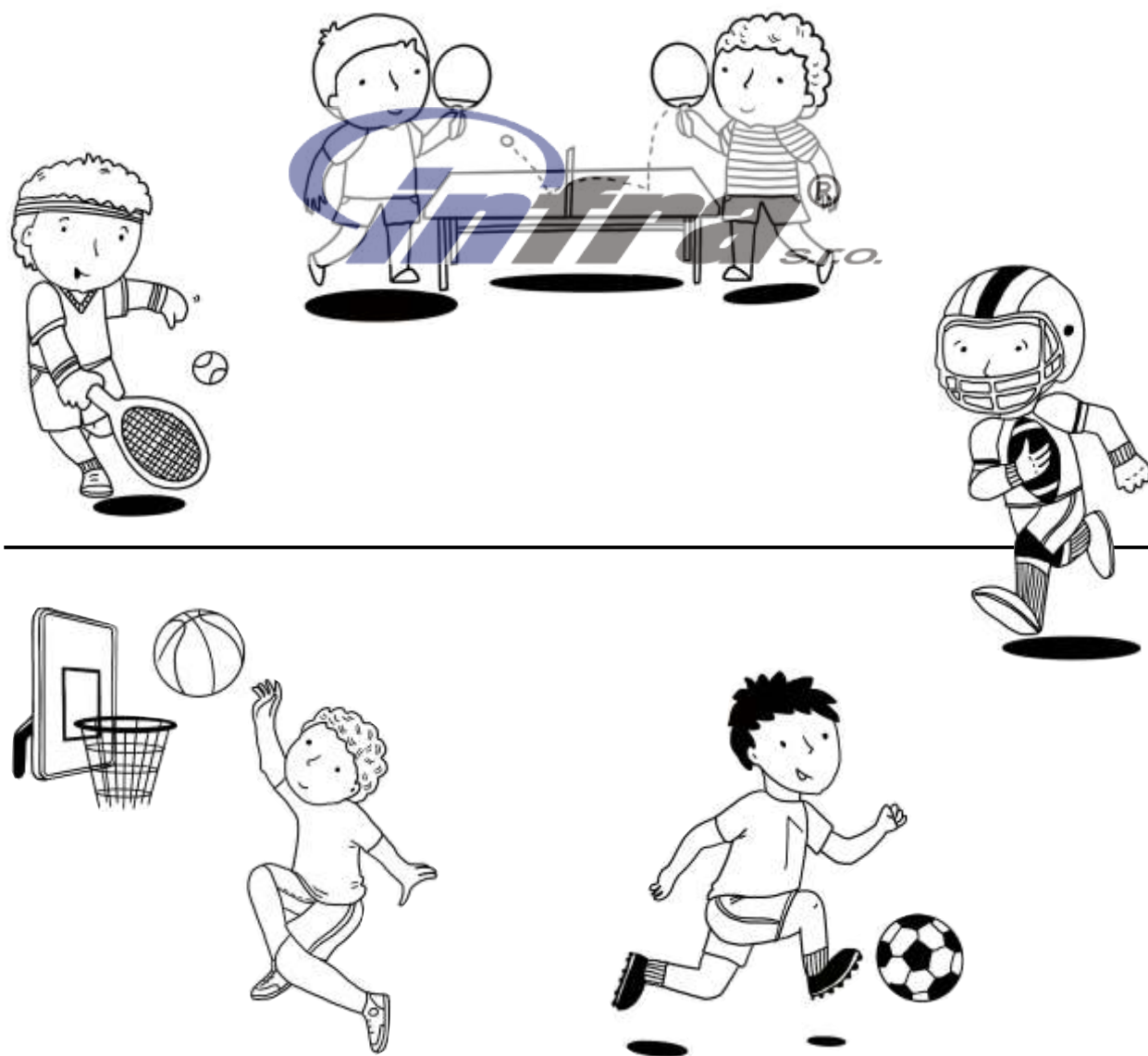
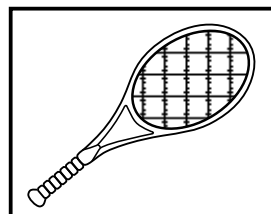
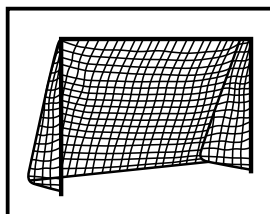
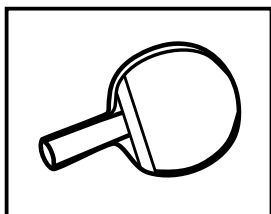
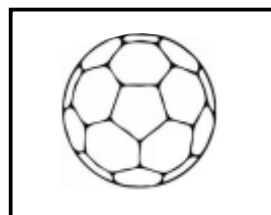
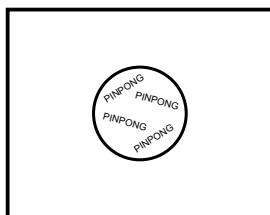
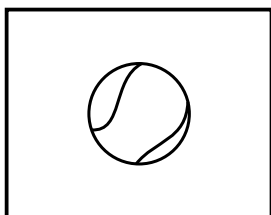
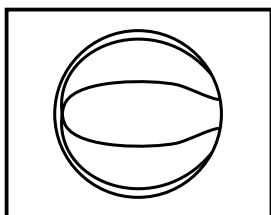
BIO

PSY

ENV



Pojmenuj sporty (sportovce) na obrázku. Vymaluj stejnou barvou pastelky obrázky míče nebo míčů a k nim patřícího sportovního nářadí. Pro každou dvojici použij jinou barvu pastelky.



29. Šermíři

5+

BIO

PSY



Najdi dva stejné šermíře a spoj je pastelkou. Každý spoj bude mít jinou barvu. Vytvoř si papírový kord a zkus napodobit postavení šermířů.



48. Gymnastické cviky

5+

BIO

PSY



Dokresli gymnastkám náčiní podle vzoru v okénkách. Gymnastky spočítej. Pojmenuj náčiní, se kterým gymnastky cvičí.

