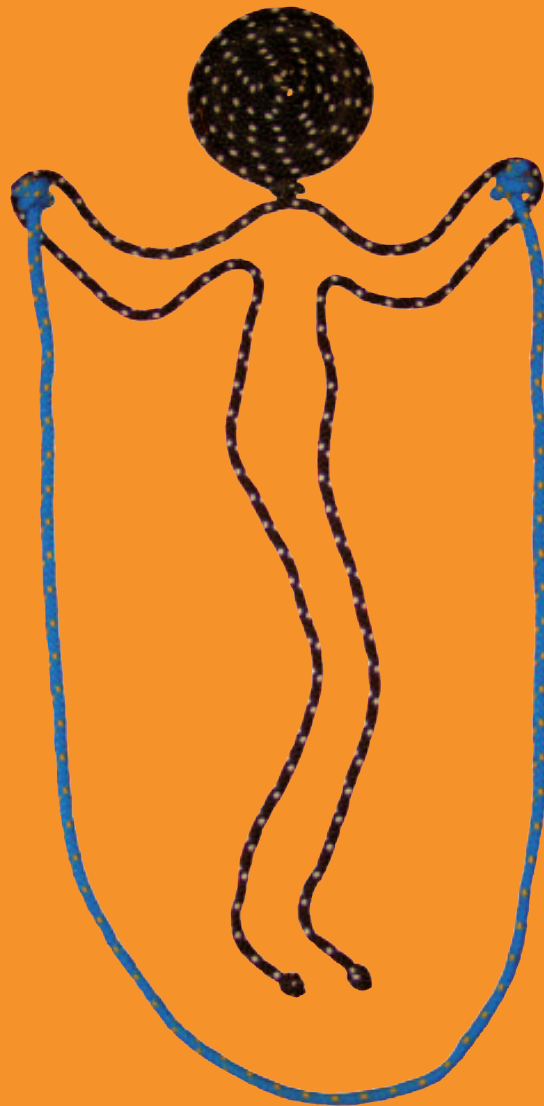


ŠVIHADILO

*tradičně i netradičně
pro děti předškolního věku*



Hana Šeráková

MASARYKOVA
UNIVERZITA

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

ŠVIHADLO TRADIČNĚ I NETRADIČNĚ

pro děti předškolního věku

Hana Šeráková

Brno 2019

Poděkování

Děkuji všem dětem, které se podílely na vzniku této knížky ať už absolvováním her a cvičení nebo tvorbou doprovodných motivačních obrázků. Dále děkuji všem dospělým, kteří mi umožnili pracovat s dětmi, fotografovat je a byli nápomocní při výtvarných činnostech dětí.

Iva (5 let), Jakub (5 let), Eva (5 let)

MŠ Bílovice nad Svitavou, Česká republika

MŠ Medzilaborecká 4, Bratislava, Slovenská republika

MŠ Haburská 4, Bratislava, Slovenská republika

paní Jana Marková

Jana (7 let), Anna (8 let), Lucie (11 let)

Recenzovali: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.

Mgr. Radka Uríková

© 2015 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-9269-3

ISBN 978-80-210-7991-5 (brož.)

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické publikace nesmí být reprodukována nebo šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu vykonavatele majetkových práv k dílu, kterého je možné kontaktovat na adrese: Nakladatelství Masarykovy univerzity MuniPress, Rybkova 19, 602 00 Brno.

OBSAH

ÚVOD	5
ŠVIHADLO	7
HONIČKY	10
NA BABU	11
NA DOMEČKY	11
OPIČÍ HONIČKA	12
NA ČERTA	12
HONIČKA KOŇSKÝCH SPŘEŽENÍ	13
HONIČKA SIAMSKÝCH DVOJČAT	14
JEDNONOHÁ HONIČKA	14
BAŽINA	15
PROTAHOVACÍ CVIČENÍ	16
Cvik 1: PODZIM	17
Cvik 2: STŮL	18
Cvik 3: ZVON	19
Cvik 4: LUK	20
Cvik 5: KLUBÍČKO	21
POSILOVACÍ CVIČENÍ	22
Cvik 1: SVÍCEN	23
Cvik 2: JEŘÁB	24
Cvik 3: LOŽ PLUJÍCÍ POD MOSTEM	25
Cvik 4: VÝTAH	26
Cvik 5: KLOKAN	27
BALANČNÍ CVIČENÍ	28
Cvik 1: ČÁP	29
Cvik 2: HOLUBIČKA	30
Cvik 3: KOLÉBKA	31
Cvik 4: JABLÍČKO	32
Cvik 5: VÁHA	33
CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY	34
PROVAZOCHODCI	36
KAMENNÝ CHODNÍČEK	37

KLAVÍR.....	38
PAVUČINA	39
KORÁLKY	40
KAM S NÍM?.....	41
JAK JSEM VELIKÝ?	42
VÍM, JAK VYPADÁM?.....	43
LESNÍ SKŘÍTCI.....	44
DOSTIHY	45
PARNÍ VLÁČEK.....	46
HAD (cvičení s básničkou)	48
KROKODÝL (cvičení s básničkou).....	49
JÁ MÁM KONĚ (cvičení s písničkou)	50
CIB CIB CIBULENKA (cvičení s písničkou)	51
ZE ŠVIHADLA MÍČ	52
MALOVÁNÍ ŠVIHADLEM.....	53
ŠVIHADLOVÉ PŘÍBĚHY	54
GEOMETRIE.....	55
OBRÁZKOVÉ POČTY	56
POČÍTÁNÍ S POHÁDKOU.....	57
KONCERT SKUPINY „ŠKOLKÁČI“	58
KRUHY NA VODĚ.....	59
MOUCHA	60
AKROBATICKÉ LETADLO.....	61
ŠKOLKÁČSKÁ ŠKOLKA SE ŠVIHADLEM.....	62
POUŽITÉ ZDROJE	64

ÚVOD

Není tomu tak dávno, kdy děti skákaly venku přes švihadlo „školku“ a hrály se švihadlem různé hry. Tímto způsobem si přirozeně a nenásilnou formou zdokonalovaly jemnou i hrubou motoriku, koordinaci, manipulační dovednosti a zvyšovaly svoji tělesnou zdatnost. Vzhledem k aktuálním trendům trávení volného času se tyto volnočasové aktivity téměř vytratily. Také v mateřských školách hledají učitelé stále nové činnosti a aktivity a na „ty staré“ (a nutno dodat léty prověřené) zapomínají. Využití švihadel pro děti předškolního věku je mnohostranné: od prvních pokusů manipulace se švihadlem až po přeskočení kroužícího švihadla, použití švihadla jako výtvarného prostředku nebo například pomůcky v rámci dopravní, hudební a hudebně-pohybové výchovy apod.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo mimo jiné uvádí:

„Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.

- Dílčí vzdělávací cíle (co pedagog u dítěte podporuje): uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí, vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.
- Vzdělávací nabídka (co pedagog dítěti nabízí): lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.), manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je

obklopují a jejich praktickým používáním, zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení), smyslové a psychomotorické hry, konstruktivní a grafické činnosti, hudební a hudebně pohybové hry a činnosti, jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod., činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí, příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků, činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí, příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí.“

Publikace „Švihadlo tradičně i netradičně“ vychází z požadavků RVP PV a obsahuje soubor námětů pro pohybové, výtvarné a další aktivity se švihadlem pro děti předškolního věku. U všech činností je uvedeno zaměření, pomůcky, motivace, popis, případné varianty a metodické poznámky. Jednotlivé aktivity doplňují fotografie nebo obrázky, které malovaly děti předškolního a mladšího školního věku.

Přeji Vám mnoho krásných chvil při práci s dětmi.

Hana Šeráková



ŠVIHADLO

První historické zmínky o využívání švihadel spadají již do období starověkého Egypta. Po dlouhá staletí byla švihadla vyráběna především z přírodních surovin, nejčastěji splétáním stonků bylin. V dnešní době se můžeme setkat se švihadly vyrobenými z různých materiálů. K dostání jsou švihadla konopná, syntetická, korálková, kožená, kabelová, příp. vyrobená z různých druhů, průměrů a typů provazů a lan. Konce švihadel mohou být opatřeny dřevěnými nebo umělohmotnými držátky nebo mohou být zakončeny uzlíky. Pro děti předškolního věku jsou vhodná švihadla lehčí s rozšířeným středem (dobře se s nimi manipuluje při kroužení a přeskakování) nebo švihadla gymnastická (zakončená uzlíky). Z praktického hlediska je vhodné pořídit různé délky švihadel v různých barvách (jedna délka = jedna barva). Děti se potom lépe orientují při výběru švihadla pro přeskakování a další nejen pohybové aktivity. Z bezpečnostního hlediska je vhodnější u této věkové kategorie používat švihadla zakončená uzlíky (držátka jdou většinou lehce odstranit).

Správnou délku švihadla určíme následujícím způsobem: při postavení jednož (někdy uváděno obouž) na střed švihadla dosahují konce k podpažním jamkám (nebo mezi prsa a podpažní jamky) dítěte. Příliš dlouhé nebo krátké švihadlo nedovolí správné provedení přeskoků.

Švihadlo držíme jednoruč nebo obouruč, může být rozložené nebo složené (na poloviny, na třetiny, na čtvrtiny), můžeme ho držet za konce, za střed nebo úchopy různě kombinovat. Se švihadlem můžeme komíhat, můžeme dělat oblouky, kruhy, kroužit, můžeme ho přeskažovat, předávat si ho, vypouštět, vyhazovat, chytat, obtáčet, namotávat a příp. využívat jiným způsobem (jako pomůcku k předávání baby, k tvorbě „švihadlových obrázků“, překážka na překážkové dráze apod.).

Vždy začínáme jednoduššími činnostmi a přecházíme k činnostem složitějším. Při nácviku přeskoků přes kroužící švihadlo postupujeme následujícím způsobem:

- hmyty výponmo, poskoky na místě - dbáme na správné provedení odrazu a dopadu (odvíjení chodidla od podložky při odrazu a opačně při dopadu)
- přeskažování švihadla položeného na zemi různými způsoby, dbáme na správné provedení odrazu a dopadu (měkce, vypružit)
- nácvik oblouků, kruhů a kroužení švihadlem, jednoruč i obouruč, v čelné a bočné rovině (pohyb vychází ze zápěstí)

- překračování a „kolébky pata - špička“ přes pomalu kroužící švihadlo
- přeskok snožmo přes švihadlo kroužící vpřed - sladění kroužení, odrazu, výskoku a dopadu - pro děti koordinačně náročné
- několik přeskoků snožmo za sebou
- přeskoky s meziskokem, jednož, zkřížením nohou nebo paží, s kroužením vzad nebo stranou, dvojšvih, skákání ve dvojicích nebo trojicích apod. – tyto činnosti zpravidla zvládnou až děti mladšího školního věku

Při přeskocích snožmo přes švihadlo kroužící vpřed vycházíme ze správné techniky provedení. V základním postavení je tělo vzpřímené, ramena jsou rozložena dolů a do šířky, paže pokrčeny – lokty u těla, předloktí rovně a mírně vpřed, konce švihadla v dlaních. Nohy jsou mírně rozkročené (na šířku pánve) a mírně pokrčené v kolenou. Švihadlo je za tělem. První oblouk švihadlem „vychází z ramen“ (lehce pokrčenými pažemi velký oblouk vpřed, pohyb vychází z pokrčení upažmo, ne ze skrčení vzpažmo – častá chyba), čímž švihadlo dostane dostatečnou energii pro pohyb vpřed. Paže se vrací do základního postavení (tzn. lokty u těla) a další kroužení švihadlem je již vyvoláváno kroužením zápěstím a malými krouživými pohyby předloktím (nikoli kroužení celými pažemi – častá chyba). Při výskoku jsou nohy napnuté (častou chybou je krčení vpřed nebo vzad), trup zpevněný, bez prohýbání v bedrech. Výskok je lehký a vypružený (častou chybou jsou „tvrdé“, nevypružené dopady na celé chodidlo, čímž dochází otřesům páteře a k rychlé únavě svalů dolních končetin). Švihadlo prochází při výskoku těsně nad zemí.

Pro děti předškolního věku je přeskok kroužícího švihadla velmi koordinačně náročný. S ohledem na věk a osobnosti dětí je však trénink přeskoků většinou baví a první povedené přeskocení vzbuzuje velkou radost a motivaci k dalším pokusům.

Při cvičení se švihadlem bychom měli dodržovat následující zásady:

- cvičení provádíme v takovém prostředí, abychom předešli úrazům a jiným zdravotním komplikacím (bezprašné, bezpečné prostředí)
- cvičenec má kolem sebe z důvodu bezpečnosti dostatek volného místa
- výběr cvičení přizpůsobujeme aktuálnímu zdravotnímu stavu, úrovni a náladě cvičenců
- začínáme jednoduššími cviky a přecházíme ke cvikům náročnějším
- cvičení provádíme správnou technikou, dodržujeme správné dýchání

- před začátkem cvičení zkontrolujeme a připravíme švihadla a případné další pomůcky
- oblečení na cvičení by mělo být pohodlné, raději obepínající tělo, cvičíme v pohodlné sportovní obuvi

Kromě skákání přes švihadlo a dalších pohybových úkolů můžeme švihadla využít jako prostředků při kreativních činnostech v mateřské škole. Děti z nich rádi tvoří obrázky, nebo je používají jako předměty, které bychom ve tvaru švihadla nehledali (míč, hudební nástroje apod.). Také je můžeme využít pro rozvoj řečových schopností, jazykových, komunikativních a matematických dovedností, grafického napodobování tvarů, písmen, číslic apod.



HONIČKY

Zaměření: chůze, běh, poskoky, rychlost, spolupráce, reakce, taktika atd.

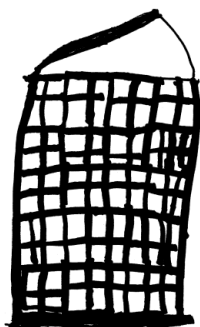
Pomůcky: počet švihadel dle zvolené hry

Metodické poznámky:

- hry vhodné pro venkovní i vnitřní prostředí
- učitel dbá na bezpečnost dětí
- výběr vhodného prostoru pro hru
- děti často „propadnou“ hře a nevnímají okolí – předem stanovit pravidla pohybu po prostoru
- seznámit děti stručně a jasně s pravidly hry, ujistit se, jestli pravidla pochopily



Na babu



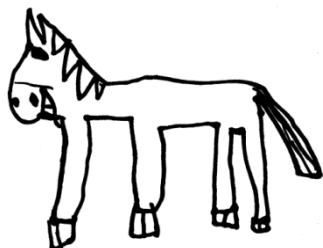
Na domečky



Opičí honička



Na čerta



Honička koňských spřežení



Honička siamských dvojčat



Jednonohá honička



Bažina

NA BABU

Zaměření: běh

Pomůcky: švihadlo

Motivace: „Že mě nechytíš?“

Popis: Jedná se o klasickou honičku, baba se předává dotykem složeného švihadla.



Varianty:

- Děti hrají jako jednotlivci, dvojice...
- Běh nahradíme poskoky snožmo nebo jedno nož, pohybem ve vzporu dřepmo apod.
- Děti mohou držet složené švihadlo mezi stehny (jako koště), baba se předává dotykem jakékoli části těla

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.

NA DOMEČKY

Zaměření: běh, odhad vzdálenosti a času

Pomůcky: švihadla (menší počet, než je počet hráčů)

Motivace: Kolem nás je spousta domů, ve kterých bydlí lidé. V některých domech jsou obchody, kanceláře... Jak vypadá dům, ve kterém bydlíš? (Povídání o domech, bytech, chalupách...)

Popis: Ze švihadel vytvoříme na zemi kruhy (domečky). Jedná se o klasickou honičku, kdo se chce zachránit, schová se v domečku. V domečku může setrvat dítě pouze po tu dobu, než odříká následující verše:

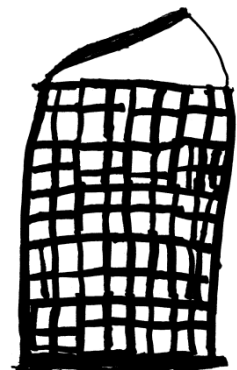
*Domečku u cesty
jsi pěkně stavěný
chvilíčku schovej mě,
ať nejsem chycený.*

Varianty:

- Děti místo básničky počítají do tří, vyjmenují tři zvířátka apod.
- Běh nahradíme poskoky, chůzí ve vzporu dřepmo apod.

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní hry ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.



- Básničku děti předem naučíme.
- Hra může být součástí např. tématu moje město, bydlení, bezpečí, cestování.

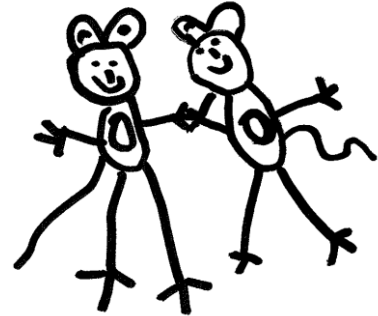
OPIČÍ HONIČKA

Zaměření: běh, poskoky, odvaha, taktika

Pomůcky: minimálně dvě švihadla na dítě

Motivace:

*Kdo by nechtěl chvíličku
zahrát si na opičku?*



Popis: Ze švihadel vytvoříme na zemi kroužky rozmístěné blízko u sebe. Kroužky představují stromy. Z dětí se stanou opice a mohou se pohybovat pouze po stromech. Určíme honiče (dáme mu pro odlišení nějaký předmět do ruky), baba se předává dotykem jinému hráči. Děti mohou po celou dobu hry mluvit pouze opičí řečí (vydávají různé zvuky), příp. doplnit hlasový projev i pohyby.

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.

NA ČERTA

Zaměření: běh, postřeh, odvaha, taktika

Pomůcky: švihadlo

Motivace: Zlý čert se dostal do světa lidí. Zdálo se mu, že se lidí je na světě příliš mnoho a tak se začal bavit tím, že je proměňoval v sochy. Lidé však velmi brzy přišli na to, že veškerá čertova moc je ukryta v jeho ocasu. A tak se začali bránit a snažili se čerta o ocas připravit. Podaří se dříve proměnit čertovi všechny lidi do soch nebo lidé zneškodní čerta?

Popis: Jedná se o klasickou honičku. Jeden z hráčů je čert (ocas má ze švihadla zastrčeného za gumu kalhot, švihadlo je dlouhé, tahá ho po zemi). Ostatní děti jsou lidé. Čert se snaží co nejvíce lidí dotykem zkamenět do



soch (chycené děti zůstanou štronzo a vypadávají ze hry), lidé se snaží zbavit čerta jeho pekelných kouzel tím, že mu ušlápnu ocas. Kdo zvítězí?

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Švihadlo je nutné zasunout za oblečení takovým způsobem, aby při pohybu nevypadávalo, ale současně se mohlo při přišlápnutí jiným hráčem uvolnit a vypadnout.

Děti oblíbená hra.

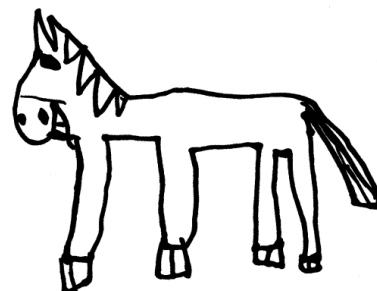
HONIČKA KOŇSKÝCH SPŘEŽENÍ

Zaměření: běh, spolupráce ve dvojici, případně ve trojici

Pomůcky: jedno švihadlo pro dvojici (příp. trojici)

Motivace:

*Ty jsi kuň a já jsem kočí,
ať se kola vozu točí!*



Popis: Děti vytvoří dvojice, první je koníkem, druhý jezdcem. Jezdec zapřáhne koníka (švihadlo kolem pasu). Dvojice běhají po určeném prostoru. Zvolíme honící dvojici, baba se předává dotykem.

Varianty:

- Místo dvojic mohou děti hrát ve trojicích (2 koníci + 1 jezdec nebo 1 koník + 2 jezdcí).

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Děti si ve dvojici mění role koník – jezdec buď na povel, nebo např. po předání baby.

HONIČKA SIAMSKÝCH DVOJČAT

Zaměření: běh, spolupráce ve dvojici

Pomůcky: dvě švihadla pro dvojici

Motivace: Povídání o siamských dvojčatech, proč se jim říká siamská, jak mohou být dvojčata srostlá...

Popis: Děti se ve dvojici postaví vedle sebe a svážeme jim jedním švihadlem zápěstí a druhým švihadlem kotníky. Takto vzniklá siamská dvojčata hrají klasickou honičku, baba se předává dotykem.

Varianty:

- Dětem můžeme svázat jen některou část těla.

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Při hře je vhodnější mít dlouhé nohavice i rukávy kvůli oděrkám.



JEDNONOHÁ HONIČKA

Zaměření: koordinace, rychlost, taktika

Pomůcky: jedno švihadlo pro každé dítě

Motivace: Jaké by to bylo, kdybychom měli jen jednu nohu? Jakým způsobem bychom se mohli pohybovat? Je to jednodušší nebo složitější?

Popis: Dětem svážeme nohy u kotníků. Zvolíme honiče, baba se předává dotykem. Děti se mohou pohybovat po určené hrací ploše poskoky, válením, kombinacemi různých pohybů apod.

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Důležitá je volba prostředí (např. trávník, koberec apod., aby se děti mohly bez obav pohybovat v polohách v lehu, v kleku atd.)
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.
- Při hře je vhodnější mít dlouhé nohavice kvůli oděrkám, volíme vhodné oblečení.



BAŽINA

Zaměření: běh, poskoky obounož, jednoož

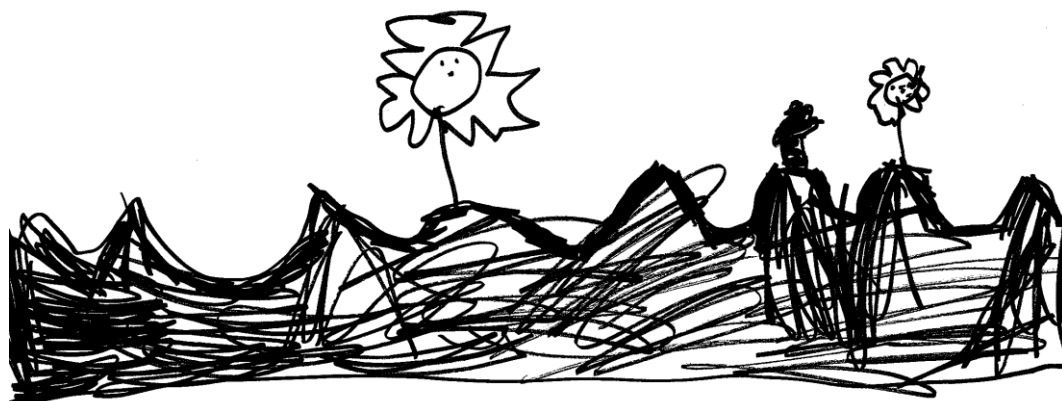
Pomůcky: množství švihadel dle potřeby

Motivace: Bažina je zrádná, kdo do ní šlápne, může se utopit.

Popis: Klasická honička. Kdo je chycen, musí určeným způsobem (jednoož, obounož) přeskákat z kamene na kámen napříč bažinou (bažina - na kraji hracího pole, kameny jsou švihadla ve tvaru kruhu na zemi). Po splnění úkolu se hráč vrací se do hry.

Metodické poznámky:

- Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí.
- Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí.



PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

Zaměření: protažení jednotlivých svalových skupin

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Metodické poznámky:

- učitel dbá na co nejpřesnější provedení cviku, cvik několikrát zopakuje, v případě nedostatků děti opraví
- děti by mělo cvičení bavit, ale současně by si měly uvědomovat, co se s jejich tělem děje
- cvičí se v pomalejším tempu, ne do bolesti
- po každém cviku se může učitel dětí ptát, kde cítily tah



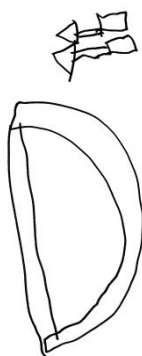
Cvik 1: Podzim



Cvik 2: Stůl



Cvik 3: Zvon



Cvik 4: Luk



Cvik 5: Klubíčko

Cvik 1: PODZIM

Zaměření: protažení svalů trupu

Motivace:

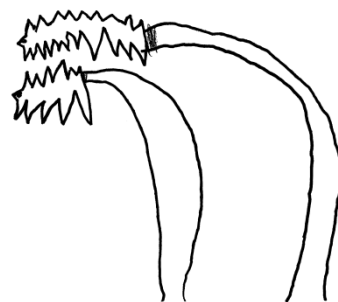
Podzimní vítr fičí,

s větvemi stromů cvičí.

Popis: Stoj rozkročný, švihadlo na čtvrtiny nad hlavou rovně. Úklony střídavě vpravo a vlevo.

Varianty:

- místo stoje rozkročného sed zkřížený skrčmo (turecký sed), stoj zkřížený nebo klek rozkročný
- úklony různě hluboké („vítr fouká málo, hodně, je vichřice“ apod.)



Cvik 2: STŮL



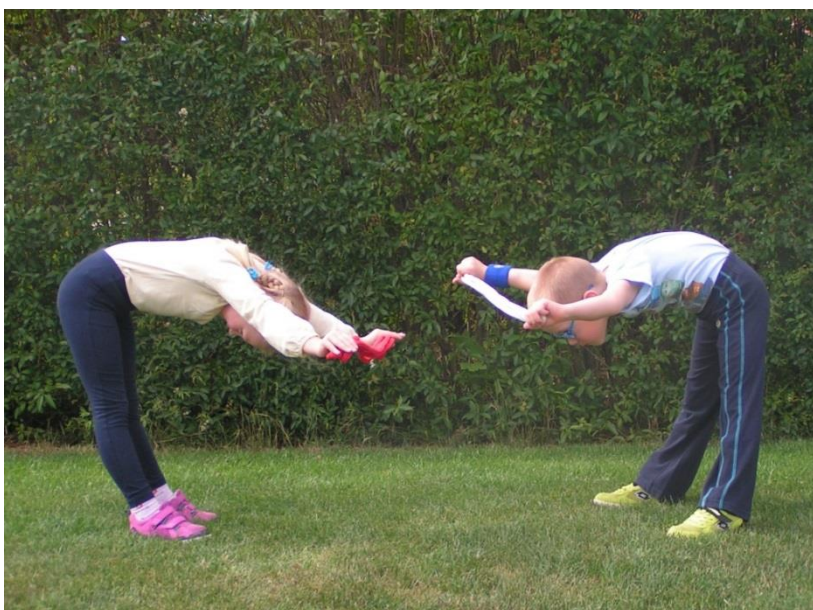
Zaměření: protažení svalů zad a zadní strany stehů

Motivace: *Stolečku prostři se! Na stolečku je ovoce, chléb s máslem atd. Stolečku uklid' se!*

Popis: Stoj rozkročný, vzpažit, švihadlo složené na čtvrtiny nad hlavou rovně. Rovný předklon, v předklonu výdrž po dobu vyjmenovávání potravin a zpět.

Varianty:

- 2 děti se předklání směrem k sobě, vytvoří „rozkládací“ desku stolu



Cvik 3: ZVON

Zaměření: protažení svalů zad a zadní strany stehen

Motivace:

Na vysoké věži,

okolí své střeží.

Volá na mši, hlásí čas.

Kdo? No přece zvonu hlas.

BIM – BAM – BIM – BAM...

Popis: Stoj rozkročný, švihadlo na čtvrtiny nad hlavou rovně. Pomalý kruh trupem vpravo, vzpřím, kruh trupem vlevo, vzpřím.



Cvik 4: LUK

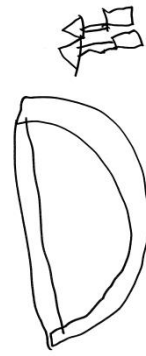
Zaměření: protažení svalů zadní strany stehna a lýtky

Motivace: *Trefíš správně terč? Vezmi šíp, luk, vlož šíp do luku, natahuj, zamiř, natahuj... teď!*

Popis: Švihadlo složené na půl, obouruč za konce. Sed pokrčmo, pravé chodidlo zachytit do švihadla a pomalu nohu protahovat, chodidlo ohnout, přitahovat švihadlem k tělu.

Varianty:

- výchozí poloha leh pokrčmo, nohu protahovat do přednožení povýš



Cvik 5: KLUBÍČKO

Zaměření: protažení svalů zad a vnitřní strany steh

Motivace:

Kutálením klubíčka

vznikla nová cestička.

Zůstal na ní provázek,

namaloval obrázek.

Popis: Švihadlo smotat do klubíčka. Sed roznožný, předklon k pravé noze. „Klubíčko“ pomalu rozmotávat směrem k levé noze a zpět.

Varianty:

- Posílání klubíčka za pravou nohou střídavě vpravo a vlevo, totéž za levou nohou.
- „obkreslení“ pravé (levé) nohy



POSILOVACÍ CVIČENÍ

Zaměření: posílení jednotlivých svalových skupin

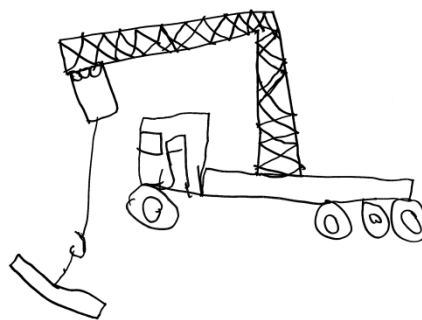
Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Metodické poznámky:

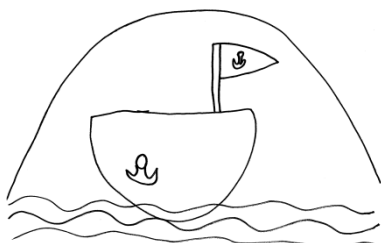
- učitel dbá na co nejpřesnější provedení cviku, cvik několikrát zopakuje, v případě nedostatků děti opraví
- děti by mělo cvičení bavit, ale současně by si měly uvědomovat, co se s jejich tělem děje
- cvičí se v pomalejším tempu, ne švihem
- po každém cviku se může učitel dětí ptát, které svaly podle nich „pracovaly“.



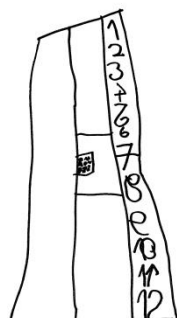
Cvik 1: Svícen



Cvik 2: Jeřáb



Cvik 3: Loď plující pod mostem



Cvik 4: Výtah



Cvik 5: Klokan

Cvik 1: SVÍCEN

Zaměření: posílení svalů mezilopatkových

Motivace:

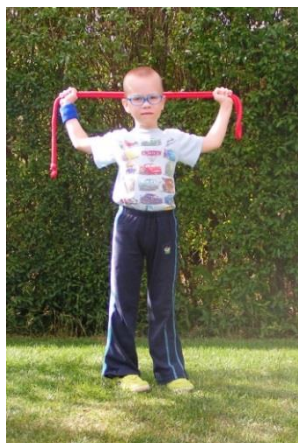
*Jsem malý i veliký, vyrobený z různých hmot,
co je ale důležité, měl bych mít vždycky hrot.
Někdy stojím pěkně zpříma, jindy mnoho ramen mám,
kamarádky svíčky na nich s důstojností podpírám.
Kdo jsem?*



Popis: Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), pokrčit upažmo, předloktí vzhůru, švihadlo za hlavou rovně. Pohyb paží mírně vzad a zpět, lopatky „k sobě“. Švihadlo napnuté.

Varianty:

- místo tureckého sedu klek sedmo nebo stoj rozkročný
- v základním postavení drží děti švihadlo rukama sevřenými v pěst, varianta – snaží se současně s pohybem paží vzad propnout ukazováček, prostředníček, malíček..., aniž by porušily základní provedení cviku (motivace: napodobení blikání plamínku).



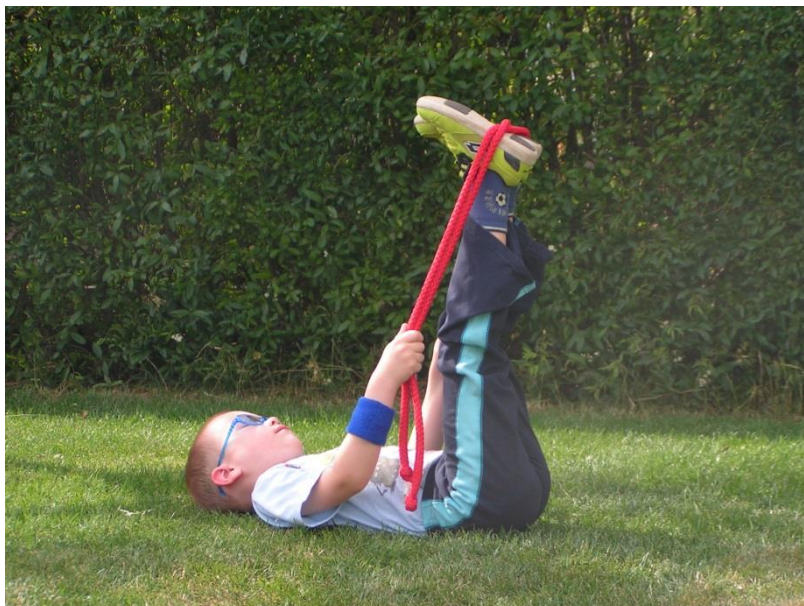
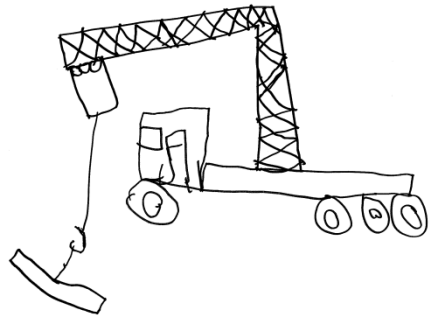
Cvik 2: JEŘÁB

Zaměření: posílení svalů břišních a svalů paží

Motivace:

*Jeřáb přehlédnout se nedá,
vysoký je k nebesům,
těžké cihly klidně zvedá,
za chvíli tu stojí dům.*

Popis: Leh, přednožit. Švihadlo zaháknout za chodidla. S výdechem přitáhnout trup směrem k chodidlům, s nádechem zpět.



Cvik 3: LOŤ PLUJÍCÍ POD MOSTEM

Zaměření: posílení hýžďových svalů

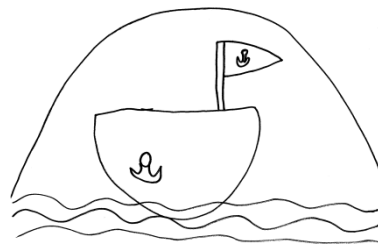
Motivace:

Nad řekou se tyčí most,

vysoký musí býti dost,

aby každá lodička

proplula pod ním celičká.



Popis: Leh pokrčmo, paže podél těla, chodidla na podložce rovnoběžně. Švihadlo smotané v pravé dlani. S výdechem stáhnout hýždě a břicho, zafixovat pánev a postupně ji zvedat vzhůru (po zvednutí spodních úhlů lopatek, odvíjet páteř od podložky obratel po obratli). S nádechem předat švihadlo pod zvednutou pánví do levé ruky. S výdechem zpět do základní polohy.



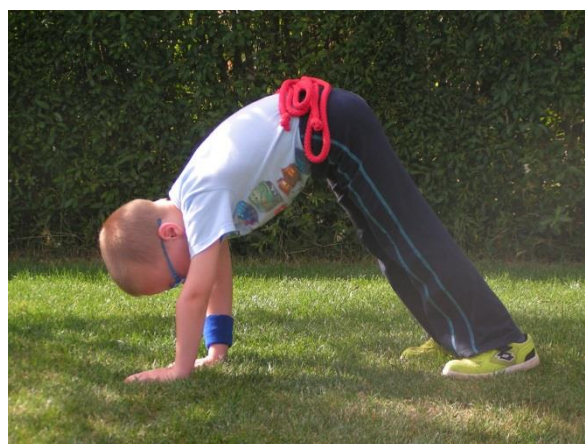
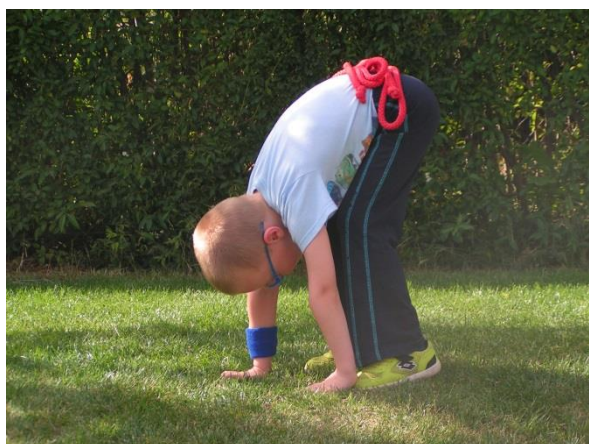
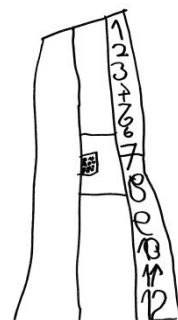
Cvik 4: VÝTAH

Zaměření: posílení a zpevnění svalů celého těla

Motivace:

*Jezdí dolů, jezdí vzhůru, jak si člověk zamane,
jenom pozor na poruchu, to hned provoz ustane.*

Popis: Ze vzporu stojmo, smotané švihadlo položené na bedrech. Postupným posunováním rukou po zemi vpřed vzpor ležmo vysazeně.



Cvik 5: KLOKAN

Zaměření: posílení svalů dolních končetin

Motivace:

Hupky dupky přes větvičky,

hupky dupky buší,

klokan skoky opakuje,

skákání mu sluší.

Popis: Stoj, ruce v bok. Švihadlo položené na zemi. Přeskakování švihadla obounož vpřed, vzad, stranou.

Varianty:

- přeskoky jednož, zřížmo



BALANČNÍ CVIČENÍ

Zaměření: rovnovážné schopnosti, stabilita těla a jeho částí

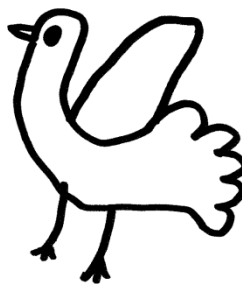
Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Metodické poznámky:

- učitel dbá na co nejpřesnější provedení cviku, cvik několikrát zopakuje, v případě nedostatků děti opraví
- děti by mělo cvičení bavit, ale současně by si měly uvědomovat, co se s jejich tělem děje
- cvičí se v pomalejším tempu
- po každém cviku se může učitel dětí ptát, co bylo pro ně nejnáročnější, jak se jim dařilo cvičení zvládnout apod.



Cvik 1: Čáp



Cvik 2: Holubička



Cvik 3: Kolébka



Cvik 4: Jablíčko



Cvik 5: Váha

Cvik 1: ČÁP

Zaměření: celkové zpevnění těla, udržení rovnováhy

Motivace:

Chtěl bych se vám představit:

Jsem velký pták, mám dlouhé nohy, černobílý šat a zobákem klapu rád.

Kdo jsem? Čáp!

Popis: Stoj spojný nebo spatný, připážit, napnuté švihadlo před tělem rovně. Předpažit, napnuté švihadlo před prsy rovně a pokrčením jedné končetiny výdrž ve stoji jednož.

Varianty:

- Při dobré stabilitě je možné napodobit pažemi otvírání a zavírání zobáku.



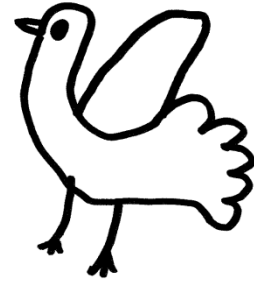
Cvik 2: HOLUBIČKA

Zaměření: celkové zpevnění těla, udržení rovnováhy

Motivace:

*Byla sivá holubička,
oči jako korálky,
křídly hbitě zamávala,
uletěla do dálky.*

Popis: Ze stoje spatného, švihadlo nad hlavou rovně, výkrokem váha předklonmo („holubička“), švihadlo nad hlavou rovně.



Cvik 3: KOLÉBKA

Zaměření: celkové zpevnění těla, udržení rovnováhy, masáž chodidel

Motivace:

Spinkej malé miminko,

pohoupám tě malinko.

Hou hou houpání, zlé sny rychle zahání.

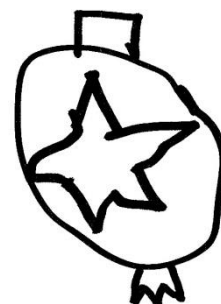
Popis: Stoj spojný na švihadle, ruce v bok. Houpavým pohybem na chodidlech přecházet z výponu na paty a zpět.

Varianty:

- nejdříve můžeme zkusit houpání na podlaze bez použití švihadla



Cvik 4: JABLÍČKO



Zaměření: celkové zpevnění těla, udržení rovnováhy

Motivace:

Postojíme maličko,

podáme si jablíčko.

Zprava vlevo (zleva vpravo), je to snadné,

to každý z nás lehce zvládne.

Popis: Stoj na levé, pravou pokrčit přednožmo, upažit. Smotané švihadlo předat z pravé ruky do levé pod pokrčenou nohou. Totéž opačně.



Cvik 5: VÁHA

Zaměření: celkové zpevnění těla, udržení rovnováhy

Motivace:

*Celý život zboží vážím,
od rána až do noci,
nic jiného dělat nechci,
nemohu si pomoci.*

Popis: Sed pokrčmo, pravou přednožit. Švihadlo přeložené na půl zachytit za chodidlo přednožené nohy. Levou nohu zvednout z podložky, zachytit chodidlem do švihadla a udržovat rovnovážnou polohu vsedě (dolní končetiny jsou pokrčené).

Varianty:

- zdatnější děti se mohou pokoušet v rovnovážné poloze propnout dolní končetiny.



CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY

Zaměření: rovnováha, koordinace, protažení a posílení svalů těla, chůze, soustředění, manipulace se švihadlem

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Víš, jak vypadají jednotlivá zvířata a co umí?

Popis: Učitel vyjmenovává zvířátka, děti se snaží pomocí švihadel a pohybu ztvárnit hlavní znaky zvířete nebo činnosti, které jsou pro dané zvíře typické. Příklad:

Zvíře

Provedení Cíl

Had

vlnění švihadlem svisle nebo vodorovně, na místě nebo v chůzi vzad

manipulace se švihadlem, motorika



Slon

chobot = složené švihadlo v pravé (levé) ruce, komíhání švihadlem vpřed, vzad, stranou

manipulace se švihadlem, motorika



Klokan

stoj, skrčit předpažmo, dlaně sklopit, složené švihadlo před chodidly na zemi – přeskoky švihadla tam a zpět různým způsobem

posílení svalů dolních končetin, koordinace



Chrobák (hovnivál)

leh pokrčmo, smotané švihadlo na břicho – „kutálet“ švihadlo po stehnech ke kolenům a zpět (brouk si valí kuličku)

posílení břišních svalů



Datel vzpažit, rozložené švihadlo ze vzpažených paží svisle dolů, na zemi přislápnout nohou = strom, naznačit pohybem hlavy údery zobákem do kmene stromu

uvolnění a protažení svalů v oblasti krku



Pes vzpor klečmo, složené švihadlo položit na lýtka – úklony vpravo a vlevo („pejsek se kouká na ocásek“)

protážení svalů trupu



Kočka vzpor klečmo, švihadlo před tělem na zemi ve tvaru misky – páteř ohnout a prohnut („kočka se protahuje a pije mléko z misky“)

protážení svalů trupu



Orel stoj, uchopit chodidlem švihadlo ležící na zemi

posílení svalů chodidel, prevence plochonoží



Králík rozložené švihadlo na zemi, vzpor dřepmo a přeskokovat švihadlo (cik – cak)

posílení svalů paží a trupu



Straka švihadla položená na zemi (hnízda), děti „létají“ mezi hnízdy a na povel se snaží co nejrychleji dostat do jakéhokoli hnízda

zahřátí organismu, rychlá reakce na povel



Metodické poznámky:

- U protahovacích a posilovacích cvičení dbáme na správné provedení.
- Děti mohou vymýšlet zvířata a jejich pohyby samy nebo mohou cvičit podle učitele.

PROVAZOCHODCI

Zaměření: rovnováha, zpevnění těla, chůze, soustředění

Pomůcky: několik švihadel, příp. deštník, vějíř

Motivace: Provazochodci jsou velmi šikovní lidé. Pokud by udělali jeden jediný špatný krůček, spadli by z lana a ublížili by si. Proto také někdy používají pomocné vyvažovací předměty – různé tyče, deštníky, velké vějíře apod. Z nás jsou nyní provazochodci začátečníci, takže budeme mít lano položené na zemi. Ale i tak, zvládneme ho přejít bez chybných krůčků?

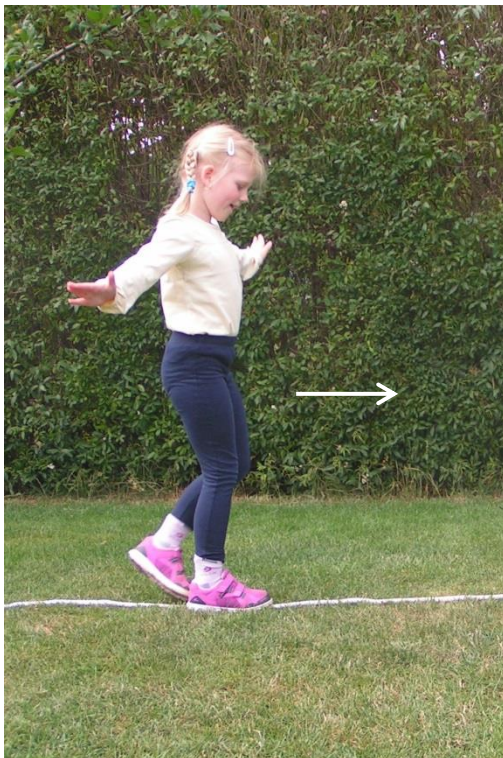
Popis: Učitel rozprostře po podlaze za sebe několik švihadel. Z dětí se stanou provazochodci, kteří přechází po švihadlech z jedné strany na druhou. Kdo nespadne a udrží se?

Varianty:

- Náročnou variantou je chůze vzad.
- Švihadla mohou být položena i do smyček, děti se musí vzájemně vyhnout.
- Pro větší autentičnost můžeme dětem dát do rukou deštníky.

Metodické poznámky:

- Při překonávání lana by se děti měly soustředit na pokládání chodidel a při pohybu nespěchat.
- Větší počet švihadel lze nahradit dlouhým lanem.



KAMENNÝ CHODNÍČEK

Zaměření: rovnováha, zpevnění těla, chůze, soustředění, masáž chodidel, jemná i hrubá motorika

Pomůcky: maximální počet švihadel

Motivace:

*Chodníček kamenný,
dobře je stavěný.*

Popis: Děti smotají švihadla do spirál – kamenů. Z jednotlivých kamenů postaví cestu, kterou naboso prochází (z kamene na kámen). Nesmí se šlápnout vedle a současně se musí jít velmi opatrně, aby se kameny nerozbily.

Varianty:

- Běh a poskoky slalomem mezi kameny.
- Chůze vpřed nebo vzad.
- Děti mohou sestavit jeden společný chodníček nebo několik chodníčků, kameny mohou být umístěny těsně vedle sebe nebo s mezerami.

Metodické poznámky:

- Při chůzi po „kamenech“ by se děti měly soustředit na pokládání chodidel a při pohybu nespěchat.
- Některé děti mají obtíže s vytvořením plochého „kamene“.



KLAVÍR

Zaměření: přeskoky švihadla, rychlá reakce, odhad, běh

Pomůcky: jedno švihadlo na jeden zástup

Motivace: Jak se pohybují klávesy klavíru, když na ně pianista zahraje?

Popis: Učitel vybere jednu dvojici, každé z dětí uchopí jeden konec švihadla. Ostatní si stoupnou do zástupu. Jeden z dvojice jde kolem zástupu zprava, druhý zleva, po zemi táhnou švihadlo. Úkolem dětí v zástupu je přeskočit švihadlo a neudělat chybu. Když se dvojice dostane až na konec zástupu, udělá čelem vzad, celý zástup také a přeskokování se opakuje.

Varianty:

- Při velkém počtu dětí můžeme vytvořit víc dvojic a zástupů.
- Pokud děti zvládnou přeskočit švihadlo tažené pomalu po zemi, můžeme provedení ztížit rychlejším tempem nebo zvednutím švihadla nad zem.
- Po projití dvojice kolem celého zástupu se zástup neobrací čelem vzad, ale děti skáčou „pozpátku“.

Metodické poznámky:

- Z počátku mívají děti problém s odhadem času na odraz a přeskok a často chybují.
- Dvojice táhnoucí švihadlo střídáme.



PAVUČINA

Zaměření: koordinace, odvaha, chůze, chůze poslepu

Pomůcky: švihadla dle délky dráhy nebo dlouhé lano, šátky

Motivace: *Po pavoučí síti, dojdeme až k cíli...*

Popis: Učitel sváže švihadla za sebe (nebo použije dlouhé lano) a takto vzniklou „pavoučí nití“ vytvoří omotáním a zachycením o různé překážky dráhu. Děti se chytí na začátku „pavoučí nitě“ a jdou podle ní poslepu (mají zavřené oči nebo oči zavázané šátkem). Podaří se jim dráhu projít?

Varianty:

- Děti zdolávají dráhu bez vyloučení zraku.
- Dráha vede po rovném povrchu nebo děti mohou překonávat jednoduché překážky

Metodické poznámky:

- Při hraní je nutno dbát na bezpečnost dětí.
- Náročnost dráhy volíme podle věku, schopností a dovedností dětí.
- Pro menší děti je vhodná varianta bez vyloučení zraku.
- U starších dětí je vhodné projít dráhu nejdříve bez vyloučení zraku a teprve později poslepu.
- S dětmi můžeme probrat jejich pocity při zdolávání dráhy, zda je něco překvapilo, jaké povrchy cítily, co se jim zdálo obtížné apod.



KORÁLKY

Zaměření: koordinace pohybů, jemná i hrubá motorika, hmat, manipulace s předměty

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo, různé předměty, které jdou navléknout (hračky, předměty denní potřeby apod.), šátky

Motivace: Když se večer princezna chystala na bál, roztrhly se jí korále. Pomůžeš je posbírat a navléct na tkaničku?

Popis: Každé dítě drží jedno švihadlo. Starším dětem můžeme zavázat oči šátkem (večer už je tma, korálky budeme hledat po tmě). V prostoru rozmístíme předměty a děti se je snaží nalézt a navléknout na švihadlo. Po ukončení navlékání mohou děti (poslepu) říkat, které předměty mají na švihadle navlečené.

Varianty:

- Děti mohou, ale nemusí mít zavázané oči.
- Děti navlékají jen určené předměty.
- Děti navlékají předměty dle velikosti.

Metodické poznámky:

- Menším dětem dáváme předměty větší, starším můžeme úlohu ztížit menšími předměty.
- Je nutné mít nachystaný dostatečný počet předmětů.



KAM S NÍM?

Zaměření: poznáváme pomocí švihadla své tělo

Pomůcky: švihadlo (jedno nebo více)

Motivace: Co všechno můžeme se švihadlem dělat a co u toho dělá naše tělo? Co všechno švihadlo umí? Můžeme švihadlo přivázat na tělo a kam?

Popis: děti zkouší manipulovat se švihadlem, zkouší si ho omotat kolem různých částí těla, svázat jím končetiny, porovnávat délku švihadla a jednotlivých částí těla, zkouší vymyslet co nejvíce variant pohybu švihadla pomocí různých částí těla, přeskočit švihadlo, kroužit švihadlem apod. Na závěr si v kruhu řeknou své poznatky, pocity a zkušenosti. Učitel se může ptát, je-li možné kroužit švihadlem pomocí dolní končetiny, lze-li omotat švihadlo okolo paže atd.

Metodické poznámky: Učitel musí dbát na bezpečnost dětí při manipulaci se švihadlem, na vhodnou vzdálenost mezi dětmi a na omotávání švihadla kolem nevhodných částí těla (např. krk).



JAK JSEM VELIKÝ?

Zaměření: poznáváme pomocí švihadla svoji výšku

Pomůcky: švihadlo (jedno nebo více)

Motivace: Vím, jak jsem veliký/á? Mám dobrý odhad?

Popis: Učitel na podlaze vyznačí čáru (křídou, švihadlem, použije již předkreslenou apod.). Děti mají za úkol odhadnout svoji výšku. Představí si, že leží na zemi a paty mají na čáře. V místě, kde si myslí, že jim končí hlava, položí složené švihadlo. Pro kontrolu odhadu si lehnou a druhé dítě vyznačí svým švihadlem jejich skutečnou délku. Nyní může následovat debata nad výsledky.

Metodické poznámky: Děti pracují ve dvojicích, jedno dítě odhaduje svoji výšku a druhé pomáhá s hodnocením skutečné výšky.



VÍM, JAK VYPADÁM?

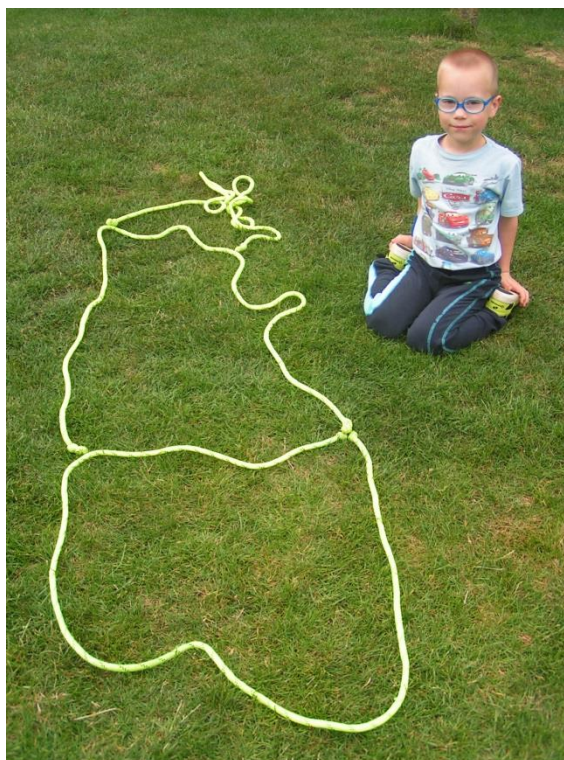
Zaměření: poznáváme pomocí švihadla velikost svého těla a jeho proporce

Pomůcky: švihadla (lze nahradit provázkem)

Motivace: Vím, jak jsem veliký/á? Jak mám dlouhé ruce, nohy, jak jsem štíhlý/á? Mám dobrý odhad?

Popis: Učitel rozdá dětem potřebné množství švihadel (zpravidla stačí 2–3 švihadla pro dítě) a sdělí zadání. Děti mají za úkol odhadnout velikost a tvary svého těla. Na podlaze „namalují“ švihadly své tělo. Pro kontrolu odhadu si lehnou do nebo vedle vytvořené postavy a učitel nebo druhé dítě komentuje zdařilost odhadu (např. ve skutečnosti jsi o něco menší, máš delší ruce, nohy jsi odhadl správně apod.). Pokud dítě leží vedle „namalované“ postavy, může učitel nebo druhé dítě jinými švihadly obkreslit skutečnou postavu dítěte a oba obrázky následně porovnat. Následuje debata nad výsledky.

Metodické poznámky: Pokud je dětí ve třídě více a zvládnou to, je vhodnější nechat je pracovat ve dvojicích a výsledky potom společně komentovat.



LESNÍ SKŘÍTCI

Zaměření: koordinace pohybů, uvědomění si vlastního těla

Pomůcky: 2 švihadla, žebřiny

Motivace: Noční les může být hodně tajemný. Ve tmě se zdá být všechno jiné, objevují se ve dne neslyšitelné zvuky, i slabý větřík způsobí strašidelné pohyby větví stromů. Lesní skřítki tak musí zdolávat mnoho nástrah. Zvládnou to?

Popis: Švihadla přivážeme v různých výškách za jeden konec k žebřinám. Druhé konce drží učitel nebo jeden z cvičenců a vytvoří tak překážku, kterou se děti snaží prolézt, podlézt či překonat jiným způsobem. Děti se nesmí švihadel dotknout.

Varianty:

- Učitel nemusí držet konce v klidu, ale může jimi pomalu pohybovat a tím dětem ztížit pohybový úkol.
- Pro každé dítě vytvoří učitel jinak obtížnou překážku, nebo mohou mít všechny děti v jednom kole vždy stejně obtížnou překážku.

Metodické poznámky:

- Pokud učitel zvolí variantu s pohybem švihadel, musí s nimi pohybovat velmi pomalu, aby děti zvládly včas zareagovat a nedotkly se tak švihadla.
- Některé děti dlouze váhají, jakým způsobem překážku zdolat. Učitel je může slovně navést. Při opakování si už děti většinou poradí samy.



DOSTIHY

Zaměření: chůze, běh, poskoky, příp. plazení, lezení atd.

Pomůcky: větší počet švihadel, příp. židle, žebřiny apod.

Motivace: Dostihový kuň musí zdolat nejrůznější překážky. Přeskakuje je, běží hlubokou ornici, skáče přes potoky. Dokážeš to jako on?

Popis: Na podlahu poskládáme napnutá švihadla a vytvoříme z nich překážkovou dráhu, kterou děti zdolávají chůzí, během, poskoky, slalomem apod.

Varianty:

- Kromě na zem položených švihadel můžeme vytvořit dětem i náročnější dráhu, kdy mohou mezi židlemi (žebřinami apod.) překonávat švihadla natažená různě vysoko. Samotný způsob zdolání překážky (podlézt, podplazit, přeskočit, překročit atd.) ponecháme na dětech. Při opakovaném zdolávání mohou zvolit jiný způsob.

Metodické poznámky:

- Pokud budeme vázat švihadla mezi různé předměty (např. židle), nesmíme zapomenout na bezpečné zdolání překážky dětmi.
- Dětem můžeme zastrčit švihadla složená na čtvrtiny za gumu kalhot a vznikne tím koňský ocas – pro děti další motivační prvek.



PARNÍ VLÁČEK

Zaměření: chůze, běh, poskoky, příp. plazení, lezení atd., procvičení mluvidel, výslovnosti

Pomůcky: jedno švihadlo na čtyři děti (příp. větší počet švihadel svázaných do jednoho dlouhého lana pro všechny děti současně), papíry s obrázky, volná švihadla nebo lano na koleje (lze použít i křída, venku čára v písku), příp. jakékoli další pomůcky – židle, stoly, látkový tunel, látkový stan apod.

Motivace:

Š š š ú, stoupá mráček,

už se blíží parní vláček.

Do kopečka funí těžce,

ale z kopce – to jde lehce.

Td td zpívá krajem,

na vláček si nyní hrajem.

Popis: Čtveřice dětí si stoupne do zástupu. První je mašinka, ostatní jsou vagonky. Vlakvedoucí (učitel) spráhne vagonky s mašinkou (děti se chytanou jednou rukou švihadla). Na podlahu poskládáme napnutá švihadla a vytvoříme z nich koleje, které můžeme různě křížit. Ke kolejím položíme připravené obrázky – *tunel* = vláček musí zahoukat „*húúúúú*“, *pražce* = vláček drncá „*td td td td*“, *stoupání do kopců* = vláček těžce jede do kopce „*šššš šššš šššš šššš*“, *klesání do údolí* = vláček uhání „*š š š š š š š š*“, *nádraží* = vláček vypouští páru „*ffffff*“, příp. při výjezdu může zahoukat „*hu húú hu húú*“, *semafor* = vláček brzdí a píská „*úúúúú*“ a na chvíli musí zastavit (mašinka napočítá do tří) apod. Vláček může po kolejích projíždět tunely (látkový tunel, podlezení pod stolem apod.), jezdit údolím mezi kopci (židle přikryté prostěradlem), stoupat do hor (vylezení na židle, švédskou bednu, lavičku apod.) nebo z nich klesat, zastavovat na nádraží (určený prostor), zajíždět do depa (látkový stan) atd. a při pohybu vydává zvuky.

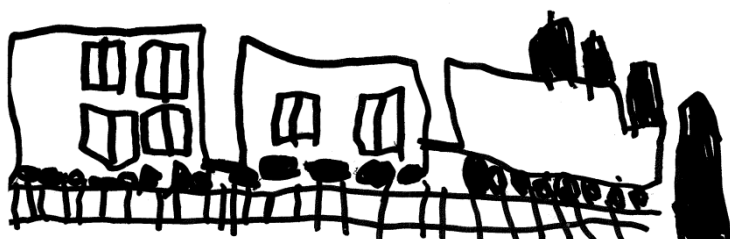
Varianty:

- Krátké vláčky můžeme spojovat do delších, příp. do jednoho dlouhého vláčku.
- Volíme jiné hlásky a slabiky k procvičení mluvidel (např. *čččččččč, ck ck ck ck, dam dam dam, pššššš pšššš, se su se su, tr tr tr tr, fň fň fň fň* atd.)
- Jednu hlásku nebo slabiku zdůrazňujeme intonací, hlasitostí, rytmem.

Metodické poznámky:

- Obrázky může předem připravit učitel nebo je mohou namalovat děti.

- Aktivita je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí, dbáme na bezpečnost dětí. Venku můžeme využít přírodních překážek nebo např. prolézaček.
- Čím více dětí je spojeno do jednoho vláčku, tím musí být větší spolupráce mezi nimi a tím se stává aktivita náročnější.
- Na křižujících se kolejích musíme stanovit pravidla, jak budou vlaky projíždět.
- Dbáme na správné vyslovování hlásek.



Vlak



Tunel



Nádraží



Semafor



Koleje a pražce

HAD (cvičení s básničkou)

Zaměření: protažení svalů těla, manipulace se švihadlem, přeskočení švihadla

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace a popis: Děti za současného odříkávání básničky cvičí bez náčiní a se švihadlem.

Copak je to za hada?

Stoj, ruce pokrčit a otáčet zápěstím vpravo a vlevo. Švihadlo před chodidly na zemi rovně.

To je ale záhada.

Celými pažemi čelný kruh a umístit ruce v bok.

Leží, leží, nehýbá se,

Úklony vpravo a vlevo („leží, leží“), otáčení hlavou vpravo a vlevo („nehýbá se“).

už ho vidím v celé kráse.

Poskoky smožmo.

Rukama ho uchopím,

Dřep, rukama uchopit konce švihadla.

všechno rázem pochopím.

Vztyk, upažit pokčmo (lokty u těla), švihadlo před tělem (tvoří písmeno U).

Koho by to napadlo,

Přeskočit švihadlo.

z hada máme švihadlo.

Švihadlo za tělem, obloukem vzhůru švihadlo opět před tělo (písmeno U), šikovní děti mohou švihadlo opět přeskočit.

Metodické poznámky:

- Přeskakování švihadla je pro děti velice koordinačně náročné, proto začínáme s přeskakováním švihadla položeného na zemi a teprve později švihadla uchopeného v ruce. Z tohoto důvodu je uvedené cvičení vhodnější pro starší děti.



KROKODÝL (cvičení s básničkou)

Zaměření: protažení svalů těla, manipulace se švihadlem, koordinace pohybů

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace a popis: Děti za současného odříkávání básničky cvičí bez náčiní a se švihadlem.

Základní postavení:

Děti stojí v řadě, švihadlo složené na čtvrtiny položené před chodidly na zemi (řada švihadel je oproti řadě dětí posunutá tak, aby mezera mezi dvěma švihadly byla před dítětem).

Na tisíce mil,

Dlaň před čelo, pohyb hlavou (podívat se do dálky – „na tisíce“), dřep („mil“).

teče řeka Nil.

Prsty napodobit šplouchání vody. Uchopit za konce své a susedovo švihadlo (pravou rukou své švihadlo, levou susedovo), vztyk.

A v té řece bydlí přece

Unožením levé nohy překročit švihadlo (děti jsou v předklonu, švihadlo mezi nohama, spojené do „hada“).

nilský krokodýl.

Chůze v „hadovi“.

Metodické poznámky:

- Nejsložitějším prvkem pohybového doprovodu je překročení švihadla všemi dětmi současně, proto tento prvek nacvičíme dřív, než ho zapojíme do pohybu s básničkou.



JÁ MÁM KONĚ (cvičení s písničkou)

Zaměření: běh, poskoky, spolupráce ve dvojici, příp. ve skupině

Pomůcky: dvojice dětí jedno švihadlo, příp. nahrávka písničky Já mám koně, vraný koně, přehrávač hudebních nosičů

Motivace a popis: Děti se ve dvojici postaví za sebe. První je koníkem, druhý jezdcem. Jezdec zahákne švihadlo kolem pasu koníka (vzniknou otěže). Za zpěvu nebo po dobu puštěné hudební nahrávky se děti pohybují po prostoru určeným způsobem.

Já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí, já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí... Koníci klušou, jezdci drží otěže a běhají za nimi.

...když já jim dám ovsu, oni skáčou hopsa... Koníci i jezdci udělají jeden co nejvyšší výskok.

...já mám koně, vraný koně, to jsou koně mí. Koníci klušou, jezdci drží otěže a běhají za nimi.

...když já jim dám obroku, oni skáčou do skoku... Koníci i jezdci dělají co nejdelší skoky (dálkové skoky).

...když já jim dám jetele, oni skáčou vesele... Koníci i jezdci rychle poskakují snožmo na místě.

Varianta:

- Jeden jezdec může mít dva, tři koně.

Metodické poznámky:

- Děti se zpravidla pohybují velmi rychle a nedávají pozor na ostatní. Je třeba předem upozornit na bezpečnost.
- Děti si při opakování písničky vymění role.



CIB CIB CIBULENKA (cvičení s písničkou)

Zaměření: podřep, dřep, cval stranou, nácvik lidového tance, vnímání rytmu

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo, příp. nahrávka písničky Cib cib cibulenska, přehrávač hudebních nosičů

Motivace a popis: Děti se postaví do kruhu. Švihadla propleteme uprostřed kruhu (viz obrázek dole). Každé dítě drží oba konce svého švihadla, v každé ruce jeden. Tanec probíhá stejným způsobem jako bez použití švihadel.

Cib cib cibulenska

Podřep, vztyk, dřep, vztyk.

Mak mak makulenska

Podřep, vztyk, dřep, vztyk.

Když jsem byla maličká, chovala mě matička 7 cvalových skoků vpravo, seskok.

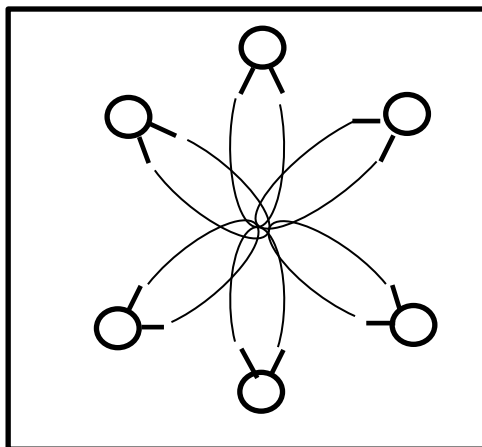
A teď když jsem veliká, musím chovat Jeníka 7 cvalových skoků vlevo, seskok.

Varianty:

- Místo propletených švihadel uprostřed kruhu lze využít švihadel jako spojovacího materiálu např. po obvodu kruhu, po obvodu kruhu přes jedno dítě apod.

Metodické poznámky:

- Jednoduchý lidový tanec nacvičujeme nejdříve bez použití švihadel, teprve po zvládnutí tance bez pomůcek můžeme zkusit různé varianty držení pomocí švihadel.
- Toto provedení vychází z lidového tance Cib, cib, cibulenska (Kos, 1976, s. 107)



ZE ŠVIHADLA MÍČ

Zaměření: jemná i hrubá motorika, spolupráce

Pomůcky: jedno švihadlo pro všechny, příp. více švihadel

Motivace:

*Čáry, máry, zlatý klíč,
ze švihadla ať je míč!*

Popis: Děti stojí v kruhu. Učitel důkladně zamotá švihadlo tak, aby z něj vzniklo klubíčko. Děti si „švihadlovým míčem“ házejí a chytají ho. Při hodu vyjmenují dle zadání zvíře, rostlinu, věc, jídlo, stát, město apod.

Varianty:

- Hru můžeme ztížit přidáním dalšího smotaného švihadla.
- Děti si mohou místo házení předávat „švihadlový míč“ po kruhu.
- Děti mohou podávat „švihadlové míče“ po kruhu, jeden „míč“ honí druhý „míč“ (viz. hra na Obra a Palečka).
- Můžeme házet a chytat obouruč, jednoruč.
- Je-li „švihadlový míč“ dostatečně pevný, můžeme do něj kopat.
- Děti si mohou házet nebo podávat „švihadlový míč“ ve dvojicích.

Metodické poznámky:

- Pokud děti neumí házet a chytat skutečný míč, nacvičujeme toto nejdříve ve dvojicích.
- Při výrobě „švihadlového míče“ musíme dbát na to, aby vyrobený „míč“ držel pohromadě.



MALOVÁNÍ ŠVIHADLEM

Zaměření: jemná motorika, kreativita, fantazie, verbální dovednosti, spolupráce

Pomůcky: švihadla (nejlépe různých barev), příp. šátky

Motivace: *Podarí se nám zachytit správný tvar?*

Popis: Učitel zadá dětem téma obrázku. Děti si vyberou švihadla dle vlastního uvážení a snaží se vytvořit obrysy rostlin, živočichů, věcí, postav apod. Po ukončení práce obrázkem všem představí. Ostatní děti mohou říci, co se jim na obrázku líbí, co by se dalo změnit apod.

Varianty:

- Děti pracují jednotlivě, ve dvojicích, ve skupinách.
- Děti vytvoří jeden společný obrázek, o kterém si vyprávějí, co znamená, proč zvolily právě takové barvy, tvary apod.
- Děti mají zavázané oči a obrázky tvoří poslepu.

Metodické poznámky:

- Vhodná jsou různobarevná švihadla, tvoření je veselejší.
- Jednobarevná švihadla můžeme doplnit např. barevnými papíry, které (poskládané do tvaru) vyplní plochy ohraničené švihadlem.
- Švihadla můžeme nahradit barevnými provázky.
- Pokud děti neví, jak se úkolu zhostit, můžeme jim pomoci drobnou nápovědou či ukázkou, jak lze švihadlo použít.
- Protože jde o obrázky, které nemají „dlouhého života“, můžeme je vyfotografovat a fotografie dětem pověsit na nástěnku.



Motýl, ryba, váza, lízátko

ŠVIHADLOVÉ PŘÍBĚHY

Zaměření: jemná motorika, kreativita, fantazie, verbální dovednosti, spolupráce

Pomůcky: švihadla (nejlépe různých barev)

Motivace: K tvorbě obrazů slouží různé techniky. Někdo využívá štětce a barev, jiný pastelek, další např. barevných sprayů. My vytvoříme obrázky ze švihadel a podle nich si na závěr povíme příběh.

Popis: Učitel zadá dětem téma. Děti si vyberou švihadla dle vlastního uvážení a snaží se vytvořit obrázek k části příběhu. Podle poskládaných obrázků společně vypráví příběh.

Varianty:

- Učitel řekne dětem jednoduchý příběh a děti podle něj tvoří obrázky ze švihadel.
- Děti pracují jednotlivě, ve dvojicích, ve skupinách.
- Děti vytvoří jeden společný obrázek, o kterém si vyprávějí, co znamená, proč jsou na něm právě tyto prvky, jak by šel pozměnit apod.

Metodické poznámky:

- Vhodná jsou různobarevná švihadla, tvoření je veselejší.
- Švihadla můžeme nahradit barevnými provázky.
- Pokud děti neví, jak se úkolu zhostit, můžeme jim pomoci drobnou nápovědou či ukázkou, jak lze švihadlo použít.
- Protože jde o obrázky, které nemají „dlouhého života“, můžeme je vyfotografovat a fotografie dětem pověsit na nástěnku.
- Pokud jednotlivé obrázky vyfotografujeme, můžeme skládat nové příběhy podle fotografií a rozvíjet tak u dětí jejich verbální a komunikační dovednosti.
- Příklad: *zadané obrázky - dům, člověk, strom, pes; děti vypráví o pánovi, který prochází kolem domu se zahradou, ve které je krásný vzrostlý strom, u kterého leží hnědý pes apod.*



GEOMETRIE

Zaměření: jemná i hrubá motorika, matematické schopnosti a dovednosti, spolupráce ve skupině

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Ve světě kolem nás je spousta geometrických tvarů. Například čtverec, kruh, trojúhelník, obdélník...

Popis: Děti rozdělíme do skupin po 4 hráčích. Učitel řekne předmět (např. skříň, střecha domu, kolo, cihla...). Úkolem dětí je vytvarovat ze švihadel správný geometrický tvar odpovídající tvaru zadaného předmětu a postavit se co nejrychleji dovnitř. Vítězí skupina, která je nejrychlejší a vytvořila správný tvar.

Varianty:

- Každé dítě si tvoří vlastní geometrické tvary dle zadání učitele.
- Učitel řekne geometrický tvar a děti ho vytvoří ze švihadel. Následně říkají, kde mohou daný tvar nalézt.
- Učitel ukáže tvar na obrázku a děti ho tvoří ze švihadel na zemi.

Metodické poznámky:

- U menších dětí začínáme s jedním tvarem, postupně přidáváme další.
- Větší děti mohou tvary kombinovat, např. čtverec + trojúhelník = dům.



OBRÁZKOVÉ POČTY

Zaměření: motorika, matematické schopnosti a dovednosti, fanazie, kreativita, příp. spolupráce ve skupině

Pomůcky: množství švihadel dle potřeby

Motivace:

*Už to umím, už to vím,
s počty si hned poradím...*

Popis: Učitel dětem zadává jednoduché úkoly, např. dva šneci, jeden strom apod. Úkolem dětí je splnit zadaný úkol využitím švihadel (tzn. vytvarovat ze švihadel dvě slzy, jeden strom apod.).

Varianty:

- děti pracují ve skupinkách
- děti pracují všechny společně na jednom úkolu
- skupinky soutěží, která bude mít v daném časovém limitu správně splněno co nejvíc zadání

Metodické poznámky:

- Učitel přihlíží k věku, znalostem a dovednostem dětí.
- Učitel dětem poskytne na splnění úkolu dostatek času.
- Příklady úkolů: jeden sněhulák, tři trojúhelníky, dvě slzy, jeden tulipán, čtyři noty apod.



POČÍTÁNÍ S POHÁDKOU

Zaměření: motorika, matematické schopnosti a dovednosti, poslech

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Poslechněte si pohádku a jednom malém koťátku, jak objevovalo svět.

Popis: Učitel dětem vypráví pohádku, jakmile děti uslyší číslici (1, 2, 3, 4, 5), vytvoří ze švihadel dané číslo („namalují číslo“).

Povídám, povídám pohádku o jednom malém koťátku.

Když už trochu rozum bralo, do světa se vypravilo.

Rozhlíží se, světem chodí, mnoho krásných věcí vidí.

*Stádo krav a **jeden** pes, támhle rozkvetlá je mez.*

*Motýli tam poletují, **dva** zajíci poskakují.*

O kousek dál, v lesíčku, srnec baští travičku.

***Tři** datlové stromy léčí, o kousek dál liška běží.*

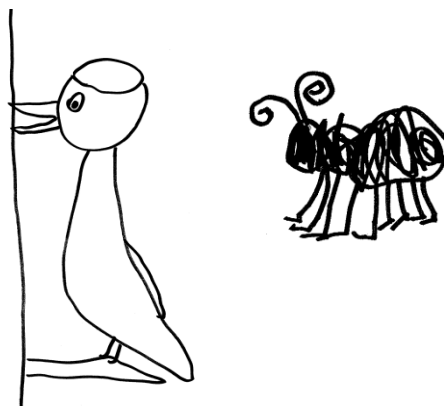
*Mravenečci **čtyři**, k mraveništi míří.*

Kdopak si tam cestu razí? To je slepýš, moji drazí.

*Zde je tuňka, žabek **pět**, nádherný je ten náš svět.*

Kotě už je znavené, proto domů přiběhne.

Však je zítra také den, přejme kotěti krásný sen.



Varianty:

- Děti dají na hromadu (nebo několik hromad) tolik švihadel, kolik odpovídá zaslechnutému číslu v pohádce.
- Děti pracují jednotlivě nebo ve skupinách.

Metodické poznámky:

- Děti mohou při poslechu sedět, ležet, chodit.
- Dětem dopřejeme dostatek času ke splnění úkolu.
- Při reprodukci textu zdůrazníme počet zvířat.

KONCERT SKUPINY „ŠKOLKÁČI“

Zaměření: motorika, zpěv, fantazie, tanec, příp. spolupráce ve skupině, hra na hudební nástroj

Pomůcky: přehrávač hudby, hudební doprovod dle výběru, každé dítě jedno švihadlo, příp. jednoduché hudební nástroje

Motivace: Kdo by nechtěl být aspoň na chvíli známým zpěvákem, kterému tleská celý sál? Teď nastala ta správná chvíle a do naší obce zavítala velebná hudební skupina Školkáči...

Popis: Švihadlo představuje mikrofon. Děti jej uchopí za jeden konec, do „kterého budou zpívat“. Učitel pustí hudební doprovod. Z dětí se stávají zpěváci, kteří právě koncertují. Zpívají s hudebním doprovodem, tančí.

Varianty:

- Děti vystupují jako sólisté nebo jako skupiny.
- Děti „zpívají a tančí“ na různé hudební doprovody.
- Děti pracují všechny současně, nebo část dětí „hraje“ obecnstvo a část zpěváka, hudebníky.
- Ze švihadel můžeme vytvořit hudební nástroje (kytara – přeložené švihadlo, bubny – kruhy ze švihadel na zemi nebo na stolku, klávesy – švihadlo poskládané do „harmoniky“, saxofon – švihadlo na čtvrtiny držet u úst a před tělem, basa – švihadlo svisle, přišlápnout nohou a drknat na struny apod.)
- Děti mohou zpívat bez puštěného hudebního doprovodu, příp. se mohou doprovázet na jednoduché hudební nástroje.

Metodické poznámky:

- Děti tato aktivita baví.
- Je nutné dávat pozor na bezpečnost, děti se někdy oddají pohybu a nesledují okolí.
- Některé děti mohou mít ostych „vystoupit“ před ostatními, proto je vhodné, aby děti zpočátku „koncertovaly“ společně.



KRUHY NA VODĚ

Zaměření: jemná i hrubá motorika, koordinace, předávání švihadla z ruky do ruky za pohybu

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Když hodíme do vody kamínek, vytvoří se na hladině kruhy. Stali jsme se kamínkem a švihadlo nám namaluje kruhy.

Popis: Děti drží konce složeného švihadla v jedné ruce a předávají si švihadlo co nejrychleji do druhé ruky před tělem a za tělem (krouží švihadlem vodorovně kolem těla).

Varianty:

- Kroužení švihadlem složeným na čtvrtiny.
- Kroužení rozloženým švihadlem (děti drží jen jeden konec).
- Po zvládnutí ve stoji se mohou děti pohybovat např. chůzí.

Metodické poznámky:

- Je nutné dbát na bezpečnost, dodržujeme vhodné vzdálenosti mezi dětmi.
- Z počátku mají děti problém s předáváním za zády, nacvičujeme v pomalém tempu a postupně zrychlujeme.



MOUCHA

Zaměření: jemná i hrubá motorika, koordinace, postřeh, manipulace se švihadlem (chytání)

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Ulovíme vzácnou mouchu. Ale pozor, je velmi hbitá a jen tak se chytit nedá...

Popis: Děti drží jeden konec švihadla v zapažené pravé (levé) ruce, rozložené švihadlo je po pravém (levém) boku položeno za tělem na zemi (druhý konec švihadla je co nejdál). Pohybem pravé (levé) ruky po oblouku ze zapažení do předpažení uvedou švihadlo do pohybu směrem vpřed. Volný konec švihadla „opíše“ oblouk a začne „se vracet“. Děti se snaží „vracející se“ konec chytit do levé (pravé) ruky.

Varianty:

- po zvládnutí základní varianty chytání konce ve stoji mohou děti totéž zkusit za pohybu, např. v chůzi (táhnou švihadlo za sebou – švih paží – chycení druhého konce)
- po chycení druhého konce přeskočit švihadlo (skočit do písmene „U“ – velmi koordináčně náročné)

Metodické poznámky:

- Je nutné dbát na bezpečnost dětí poskytnutím dostatečného prostoru.
- Pro tuto aktivitu je vhodnější švihadlo s uzlíky na konci (ne držátka – zranění).
- Děti nesmí švihovou paží zvedat v předpažení příliš vysoko, jinak je švihadlo „přeletí“ nad hlavou. Pohyb paží je po plynulém oblouku za zapažení do předpažení, ne trčením.
- Po pohybu paže do předpažení můžeme udělat drobný zpětný pohyb (trhnout) pro rychlejší návrat švihadla. Tento pohyb ale není nutný, děti často trhnou moc a švihadlo do nich narazí nebo je švihne.



AKROBATICKÉ LETADLO

Zaměření: jemná i hrubá motorika, koordinace, postřeh, manipulace se švihadlem (vyhazování, chytání)

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: Letečtí akrobati umí s letadlem úplně divy - různé přemety, zatačky, výkruty, střemhlavý let atd. Ale hlavně umí bezpečně vzlétnout a přistát. Pojd'me si zahrát na piloty takových letadel.

Popis: Děti drží oba konce v jedné dlani. Paží se švihadlem zapaží a obloukem dolů do předpažení švihadlo vyhodí vzhůru před tělo. Po přetočení švihadla ve vzduchu ho chytí do obou rukou (zpočátku jedno kde, později za určenou část – konce, střed.)

Varianty:

- náročnější variantou je vyhazování švihadla z bočního kroužení vzad (vyhazování z kroužení vpřed je koordinačně velmi náročné, pro tuto věkovou kategorii nedoporučujeme)
- švihadlo chytáme za konce, za střed, nebo můžeme švihadlo házet na cíl („přistává na letišti“ – meta, obdélník = přistávací dráha, kruh...)

Metodické poznámky:

- Je nutné dbát na bezpečnost dětí poskytnutím dostatečného prostoru.
- Pro tuto aktivitu je vhodnější švihadlo s uzlíky na konci (ne držátka – zranění).
- Nejdříve začínáme vyhozením s dopadem švihadla na zem, až mají děti techniku vyhazování zvládnutou, nacvičujeme i s chytáním.



ŠKOLKÁČSKÁ ŠKOLKA SE ŠVIHADLEM

Zaměření: poskoky, manipulace se švihadlem, přeskoky přes švihadlo

Pomůcky: každé dítě jedno švihadlo

Motivace: *Zamotáme, vymotáme, přeskochíme... už to máme!*

Popis: Děti se snaží bezchybně zvládnout zadaný úkol. Když se jim to podaří, postupují do další úrovně. Pokud chybují, úkol plní další hráč. V příštím kole pokračují na úrovni, kde nesplnily úkol.

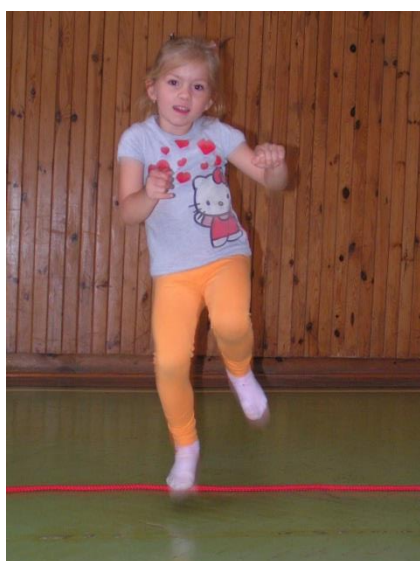
Úroveň	Pohyb	Počet opakování
1.	Švihadlo položené na zemi, dítě stojí čelem k němu. Snožmo přeskochí švihadlo, obrátí se o 180° a opět přeskakuje. Na švihadlo nesmí šlápnout.	10
2.	Švihadlo položené na zemi, dítě bokem k němu. Snožmo švihadlo přeskochí bočně a hned přeskakuje zpět. Na švihadlo nesmí šlápnout.	9
3.	Švihadlo položené na zemi, dítě stojí čelem k němu. Jednonož švihadlo přeskochí, obrátí se o 180° a opět přeskakuje (při obratu se může dotknout druhou nohou země). Na švihadlo nesmí šlápnout.	8
4.	Švihadlo položené na zemi, dítě stojí čelem k němu. Jednonož (druhá noha než v předchozí úrovni) švihadlo přeskochí, obrátí se o 180° a opět přeskakuje (při obratu se může dotknout druhou nohou země). Na švihadlo nesmí šlápnout.	7
5.	Švihadlo na půl, oba konce v jedné ruce. Kroužení (od zápěstí) švihadlem vpřed v bočné rovině, švihadlo se nesmí dotknout těla.	6
6.	Švihadlo na půl, oba konce v jedné ruce (druhá ruka než v předchozí úrovni). Kroužení (od zápěstí) švihadlem vpřed v bočné rovině, švihadlo se nesmí dotknout těla.	5
7.	Švihadlo na půl, každý konec v jedné ruce. Ruce se prsty dotýkají. Kroužení švihadlem vpřed v bočné rovině, střídavě vpravo a vlevo. Švihadlo se nesmí dotknout těla.	4
8.	Švihadlo položené na zemi, dítě stojí zády k němu. Snožmo vzad přeskochí švihadlo, obrátí se o 180° a opět přeskakuje vzad. Na švihadlo nesmí šlápnout.	3
9.	Kolébky přes švihadlo (stoj, švihadlo za tělem, švihem vpřed švihadlo pod zvednuté špičky, přenést váhu na špičky a výpon, švihadlo švihem vpřed před špičky).	2
10.	Přeskok přes švihadlo (švihadlo za tělem, švihem vpřed přeskochit)	1

Varianta:

- Děti mohou jednotlivé úrovně plnit současně, kdo udělá chybu, vypadává ze hry.

Metodické poznámky:

- V některých úrovních jsou pro děti již velmi koordinačně náročné úkoly. Dříve, než začneme „soutěžit školku“, je vhodné dětem vysvětlit jednotlivé úkoly a vyzkoušet je s nimi.
- Jednotlivé úkoly lze využít jako dílčí části nácviku přeskokování švihadla.
- Při kroužení švihadlem v bočné rovině i při přeskocích samotných dbáme na to, aby děti držely lokty u těla a kroužení švihadlem vycházelo ze zápěstí. Předjdeme tak pozdějším problémům při cvičení se švihadlem (konkrétně při přeskocích vpřed, vzad a jejich modifikacích).
- Děti mohou dle svých možností plnit i zkrácené formy školky.



POUŽITÉ ZDROJE

- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
- BOROVÁ, B. et al. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha: Portál, 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-819-7.
- KOS, B. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: SNP, 1976. 264 s.
- LIVOROVÁ, H. *Názvosloví cvičení s náradím*. Praha: ČÚV ČSTV, 1988. 160 s.
- MOTÁŇOVÁ, E. *Využití krátkých a dlouhých švihadel v různých pohybových aktivitách*.
Bakalářská práce. Brno: FSpS, 2013. [cit. 7. 7. 2015]. Dostupné z:
http://is.muni.cz/th/350567/fsps_b/BP.txt
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-262-0628-6.
- ŠERÁKOVÁ, H. *Cvičím pro zdraví a baví mě to*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4833-1.

Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku

Mgr. Hana Šeráková, Ph.D.

Vydala Masarykova univerzita, Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno
1., elektronické vydání, 2019

ISBN 978-80-210-9269-3



Ivuška



Kubík



Evička