



# Doplňkový program

## Projekt Se Sokolem do života

V projektu s názvem **Se Sokolem do života** aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky, se zaměřuje na nejmladší generaci - na předškoláky. U této věkové kategorie je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším životě dále rozvíjet a zdokonalovat. Rozvoj pohybové gramotnosti patří mezi tyto základní pilíře stejně tak jako rozvoj řeči, myšlení či poznání. V projektu **Se Sokolem do života** se děti učí vnímat pohyb jako přirozenost a součást jejich života a to díky kladné motivaci, při které je všemi aktivitami provází postavičky zvířátek. Během celého školního roku provází děti hlavní maskot projektu sokolík Pepík a jeho parta zvířecích kamarádů. Právě oni jsou hlavní motivací pro děti, aby se na pohybové aktivity těšily a zároveň měly chuť učit se něco nového.

Metodika, která je pro projekt zpracovaná, vychází ze sokolského cvičení a mnohaleté praxe cvičitelek v oddílech pro předškoláky a rodiče a děti.

**Celoroční aktivity pro rozvoj pohybové gramotnosti předškolních dětí jsou podrobně rozpracovány v manuálu, podle kterého učitelky s dětmi plní úkoly v daných oblastech a to 1 x týdně v tělocvičně ZŠ.**

Projekt je určený pro děti od 3 do 6 let, je pod záštitou MŠMT a Svazem měst a obcí (SMOČR). V jeho rámci děti plní nejrůznější pohybové aktivity, rozvíjí své poznání a čekají je i některé netradiční aktivity.

***Všechny úkoly v projektu jsou rozděleny do pěti oblastí:***

- 1) Přirozená cvičení*
- 2) Obratnost*
- 3) Dovednosti s míčem*
- 4) Rozvíjení, poznání*
- 5) Netradiční činnosti*

První tři z těchto pěti oblastí jsou věnovány pohybovým dovednostem, které mají za úkol rozvíjet u dětí základní pohyb jako takový. Díky těmto činnostem zjišťují, jak pracovat se svým tělem, jak koordinovat pohyby a zároveň zvyšují svoji tělesnou zdatnost.

Oblast, která se věnuje rozvíjení poznání, nabízí činnosti vhodné pro odpočinkové chvíle mezi cvičením či po něm. Netradiční aktivity jsou vázány s ročními obdobími, děti tak poznávají, co se dá zažít v zimě nebo na podzim.

Každou z těchto oblastí reprezentuje zvířátko, podle kterého se děti mohou orientovat v jednotlivých úkolech. S kobyolkou Emilkou trénují základní pohybová cvičení, s opičkou Haničkou obratnost a s ježečkem Marečkem cvičí s míčem. Veverka Věruška je učí novým věcem a rozvíjí jejich poznání a s beruškou Danuškou zkouší netradiční činnosti.

Projekt je rozdělený do tří kategorií podle obtížnosti, aby vyhovoval růstu a vývoji dětí v předškolním věku. Konkrétně to jsou tyto věkové skupiny - nejmladší kategorie 3-4 roky, prostřední kategorie ve věku 4-5 let a nejstarší děti ve věku 5-6 let.

Každá věková kategorie má svůj pracovní materiál (Sešit 1,2,3), ve kterém jsou zahrnuté všechny výše popsané oblasti s přiměřeným počtem úkolů a náročností.