

SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky

O projektu

Sokol, jako tělovýchovná organizace, funguje už přes 150 let a velkou měrou se podílí na tělesném rozvoji napříč českou populací. V projektu s názvem Se Sokolem do života aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky se zaměřuje na nejmladší generaci – na předškoláky. V této věkové kategorii je důležité, aby si děti osvojily základy svých schopností a mohly se v pozdějším věku rozvíjet. 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 života a to díky kladné motivaci, při které všemi aktivitami děti provází postavičky zvířátek.

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. Tyto činnosti jsou skupinovou záležitostí a zaberou více času, dávají proto příležitost uspořádat větší akci a zapojit do projektu i rodiče, sourozence nebo děti z jiné školky (jednoty) ve městě.

Každou z těchto oblastí reprezentuje zvířátko, podle kterého se děti mohou orientovat v jednotlivých úkolech. S kobylkou 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.