SPORTOVNÍ HRY MATEŘSKÝCH ŠKOL

2026

SPORTOVNÍ HRY MATEŘSKÝCH ŠKOL - kvalifikace

Nadace sportující mládeže

Sportovní Plzeň

© Nadace sportující mládeže
Veškeré texty, obrázky a fotografie v tomto dokumentu jsou chráněny autorským právem.

Nadace sportující mládeže
www.nsm.cz | www.shms.cz |www.pohyb1p.cz | www.sportovecplzne.cz |www.sportovecplzne.cz | sport.plzen.eu

SPORTOVNÍ HRY MATEŘSKÝCH ŠKOL 2026

Záměr:

Sportovní hry mateřských škol (SHMŠ) nepřímo navazují na zjišťování pohybových dovedností předškolních dětí (Pohyb 1P) a spolu s projektem Předškoláci v pohybu jsou součástí komplexu aktivit Nadace sportující mládeže pro předškolní děti.

Cílem SHMŠ je formou hravé soutěže motivovat děti před vstupem do ZŠ k pravidelnému pohybu, sportu, a přispět tak k podchycení potenciálních sportovních talentů.

Výběr disciplín:

Všechny 4 disciplíny pro soutěžní skupiny (do 25 dětí) byly vybrány ve spolupráci s odbornými pracovníky Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU a konzultovány s metodičkou a ředitelkami MŠ. Začátek soutěžení každé skupiny je dán přesným časovým plánem. Prosíme o příchod na místo alespoň 10 minut předem.

Celková motivace pro sportovce:

Pojďme si společně zahrát a zasportovat.

Běhat co nejrychleji a vydržet běžet co nejdéle.
Hodit míček a skočit co nejdál.
Být obratný, spolupracovat a radovat se s kamarády.

Už jsme velcí, půjdeme do školy a víme, že každá hra i sport mají svoje pravidla.
A každý sportovec se chce zlepšovat.

Po celou dobu nás bude provázet jako maskot ŽABÁK.

1) <u>Hod do dálky</u>

- *manipulační dovednost hodu jednoruč vrchem, explozivně silové schopnosti dominantní horní končetiny*

Vybavení

3 měkké míčky (průměr 6 cm, váha 150 g); měřící pásmo; 3 pěnové stříšky s nalepenými obrázky zvířátek (vrabec, holub, orel); lepicí páska (sprej, vápno).

Popis stanoviště

Odhodová čára (na trávě vytvořená sprejem /vápnem; v tělocvičně nalepená lepicí páska) měřící 2 m na každou stranu od osové čáry. Území dopadu je výseč, která začíná v krajních bodech odhodové čáry. V 15 m osové čáry je výseč široká 5 m na každou stranu. Dopadová výseč bude rozdělena na pásma, která představují zvířátka - vrabec do 10 m (umístěn na osové čáře 3m od odhodové čáry), holub 10-15 m (umístěn na 10 m), orel 15 m a více (umístěn na 15 m).

Provedení disciplíny

Dítě provede hod míčkem jednoruč vrchem z místa (viz obrázek). Hází se od odhodové čáry do prostoru vymezené výseče. Překročení čáry je možné až po odhodu. Míček musí padnout do výseče.

Pokyn pro sportovce

Hoď míček co nejdále. Dohodíš až k obrázku orla?

Hodnocení

Dítě má dva pokusy hned za sebou, zaznamenává se nejlepší pokus. Délku hodu měříme od odhodové čáry k místu dopadu (označené terčíkem). Měří se nejlepší pokus s přesností na 10 centimetrů.

2) Běh kolem met, 4x6 metrů

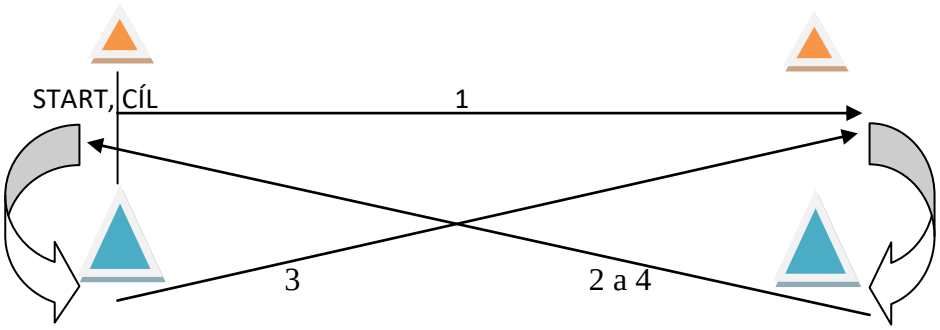
– *akčně rychlostní schopnost a obratnost*

Vybavení

2 malé mety (kužel); 2 mety 40 cm vysoké – pěnové stříšky s nalepeným obrázkem zvířátka (gepard); stopky; praporek; lepicí páska (sprej, vápno).

Popis stanoviště

Na startovní čáře jsou umístěny dvě mety - malá a velká (pěnová stříška s obrázkem geparda). Velká meta je umístěna vpravo při pohledu ze startovní čáry. Vzdálenost mezi velkou a malou metou je 1m. Ve vzdálenosti 6 m od startovní čáry jsou umístěny velká a malá meta stejným způsobem jako na startovní (cílové) čáře.



Provedení disciplíny

Dítě běží 4x úsek 6 m. Startuje z vysokého nebo polovysokého startu, přední nohu má na startovní čáře mezi dvěma metami. Startuje se povelem „připravit, pozor, teď (plus mávnutí praporkem)“. Dítě běží podle schématu k protějším metám, proběhne mezi nimi, běží kolem větší mety, vrací se zpět a opět běží kolem větší mety. Stejně postupuje i ve třetím úseku. V posledním úseku dítě proběhne pouze cílovou čárou (totožná se startovní).

Pokyn pro sportovce

Obíhej mety do osmičky co nejrychleji.

Hodnocení

Měří se čas s přesností na 0,1 s. Dítě má dva pokusy (s časovým odstupem). Stopky zastavíme, když dítě proběhne cílovou čarou ve čtvrtém úseku.

3) <u>Skok z místa odrazem snožmo</u>

– *explozivně silové schopnosti dolních končetin*

Vybavení

měřící pásmo; 3 pěnové překážky (stříšky) 40 cm vysoké s nalepenými obrázky zvířátek (žába, zajíc, klokan); lepicí páska (sprej, vápno).

Popis stanoviště

Čára pro zahájení skoku (na trávě vytvořená sprejem /vápnem; v tělocvičně nalepená lepicí páska) měří 1 m na každou stranu od osové čáry. Na osové čáře je umístěno měřící pásmo. Vzdálenost doskoku bude rozdělena na pásma, která představují zvířátka – žába na osové čáře 50 cm od čáry zahájení skoku, zajíc 110 cm od čáry zahájení skoku, klokan 130 cm od čáry zahájení skoku.

Provedení disciplíny

Dítě provede skok daleký odrazem snožmo. Výchozí poloha je stoj mírně rozkročný, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně. Povolený je podřep, hmitání a švih paží. Dopad je na chodidla.

Pokyn pro sportovce

Skoč co nejdál, až ke klokanovi.

nebo

Hodnocení

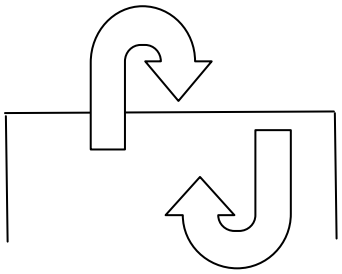
Délku skoku měříme od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty (od dotyku paty vedeme kolmici k měřícímu pásmu umístěnému na osové čáře). Dítě má tři pokusy hned za sebou, zaznamenává se nejlepší pokus, s přesností na centimetry.
Neplatný skok: dítě při doskoku přepadlo vzad (neudrželo se na chodidlech v podřepu či dřepu).

4) Přeskakování a podlézání překážky

– *obratnost a dynamická síla dolních končetin*

Vybavení
nastavitelná překážka 40 cm vysoká; stopky.

Popis stanoviště
V prostoru stanoviště je umístěna překážka vysoká 40 cm.



Provedení disciplíny
Dítě stojí ve vzpřímeném stoji bokem k překážce. Startuje se povelem „připravit, pozor, teď“. Na startovní povel „teď“ dítě překoná překážku (překročení / přeskočení střídnonož nebo snožmo) a následně ji podleze zpět. To opakuje 6x. Končí opět ve vzpřímeném stoji.

Pokyn pro sportovce
Ukaž, jak jsi obratný/á.

Hodnocení
Dítě má dva pokusy, lepší se počítá. Měří se čas s přesností na 0,1 s. Stopky zastavíme v momentě, když se dítě po posledním podlezení překážky postaví do vzpřímeného stoje.