

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plzeň 2022

Tomáš Holík

Západočeská Univerzita v Plzni

Fakulta Pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

Pohybové aktivity vhodné do rušné části vyučovací
jednotky pro děti mladšího školního věku

Tělesná výchova a sport

Bakalářská práce

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím pramenů a uvedené literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Tomáš Holík

.....
Podpis

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Tereze Fajfrlíkové za její odborné vedení a mnoho cenných rad, které mi v průběhu psaní udílela a pedagogickým pracovníkům na základních školách, kteří mi umožnili v rámci hodin tělesné výchovy provést pohybové aktivity se žáky mladšího školního věku.

Obsah

1 ÚVOD.....	6
2 CÍL A ÚKOLY	7
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY.....	8
3.1 POHYB	8
3.1.1 <i>Pohybová aktivita.....</i>	9
3.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA.....	9
3.2.1 <i>Organizační formy TV.....</i>	10
3.2.2 <i>Vyučovací metody a styly v tělesné výchově</i>	11
3.2.3 <i>Struktura hodiny v tělesné výchově.....</i>	14
3.3 VYUČOVACÍ JEDNOTKA.....	14
3.3.1 <i>Úvodní část</i>	14
3.3.2 <i>organizační část.....</i>	15
3.3.3 <i>Rušná část.....</i>	15
3.3.4 <i>Průpravná část.....</i>	16
3.3.5 <i>Hlavní část</i>	16
3.3.6 <i>Závěrečná část</i>	16
3.4 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	17
3.4.1 <i>Tělesný vývoj.....</i>	18
3.4.2 <i>Pohybový vývoj.....</i>	18
3.4.3 <i>Sociální vývoj.....</i>	19
3.4.4 <i>Psychický vývoj</i>	19
4 METODIKA PRÁCE	20
5 VÝSLEDKY.....	21
6 DISKUSE	41
7 ZÁVĚR.....	44
8 POUŽITÁ LITERATURA.....	45
9 RESUMÉ, SUMMARY	47

1 Úvod

Velmi aktuálním a hojně diskutovaným problémem dnešní doby je úbytek pohybové aktivity dětí a s tím spojený nárůst obezity a civilizačních nemocí již ve velmi raném věku. Pohybová aktivita je přirozeným a vrozeným procesem každého člověka. V historii byla těžká manuální práce chůze zástupná právě pohybové aktivitě. V současnosti těžkou manuální práci až na výjimky vykonávají stroje a přirozenou chůzi nahrazuje velmi dostupná a rozšířená automobilová doprava. Už není tedy pro uchování života nezbytné se pohybovat. Vše můžete objednávat, sledovat z pohodlí svého domu. Alarmující je to ovšem zejména u dětí, kdy naprosto přirozenou potřebou si hrát v přítomnosti dalších dětí a kooperovat s nimi na společném začínají velkou měrou zastupovat počítačové hry. SMS zprávy, Facebook, Instagram a další nahrazují obyčejné lidské setkávání a společné povídání tváří v tvář postupně mizí. U dnešní generace dětí můžeme vidět nárůst obezity, menší sociální dovednosti, a to vše je ještě umocněno pandemií Coronaviru, kdy byla tato generace na rok a půl odtržena od svých vrstevníků a pohybová aktivita jako taková byla skoro nemožná.

Téma svojí bakalářské práce jsem si vybral především kvůli své lásce ke sportu a vytýčil jsem si za svůj cíl motivovat a podporovat děti k pohybu tak, aby pocítili radost z nově nabytých dovedností a pohyb vnímali jako přirozenou součást sebe sama. Sám se věnuji sportu již od pěti let, a přestože mám rád jakoukoliv pohybovou aktivitu, tak největší láskou zůstává fotbal.

Moje pedagogická zkušenost při vedení hodin tělesné výchovy se žáky třetího ročníku, kde jsem si ověřil a vyzkoušel pohybové aktivity určené pro tuto věkovou skupinu, je velmi pozitivní. Třídy žáků byli genderově vyrovnané a nebyl rozdíl mezi pohlavími, co se týče radosti z pohybu. U takto malých dětí je při správně zvolené motivaci a přístupu poměrně jednoduché je nadchnout pro pohyb jako takový. Ještě se nebojí v tomto věku chybovat, nevnímají případnou chybu jako něco limitujícího, tak jak to můžeme vidět u teenagerů či dospělých. Svoji zkušenost v edukačním procesu hodnotím jako velmi smysluplnou a naplňující jak pro žáky, tak i pro mne.

Tato bakalářská práce se zabývá zařazením vhodných a přiměřených pohybových aktivit v rušné části edukační nebo tréninkové jednotky. Cílem je ukázat rozmanitost pohybu v rušné části hodiny, kdy každá aktivita může být zaměřena na více dovedností a jejich propojení a zdokonalování nebo naopak posilovat jen jednu dovednost a to tak, aby každý žák mohl zažít pocit úspěchu, např. vytrvalost, výbušnou sílu dolních končetin, pružnost a ohebnost, rychlost nebo kooperaci s ostatními hráči, kdy se žáci učí respektu ke spoluhráčům a zároveň i protihráčům atd. V této bakalářské práci představuji 20 velmi zajímavých pohybových aktivit, které by mohly posloužit stávajícím nebo budoucím učitelům jako inspirace do hodin tělesné výchovy.

2 Cíl a úkoly

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník pohybových aktivit vhodných do rušné části vyučovací jednotky školní tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku, a poté je zrealizovat a zhodnotit, zda jsou vhodné do zmiňované části tělesné výchovy.

Úkoly:

- Charakteristika mladšího školního věku, pohybové aktivity a vyučovací jednotky,
- vytvoření zásobníku 20 pohybových aktivit vhodných do rušné části vyučovací jednotky pro děti mladšího školního věku,
- podrobné popsání jednotlivých pohybových aktivit,
- realizace pohybových aktivit,
- fotodokumentace pohybových aktivit ve vyučovací jednotce,
- zhodnocení pohybových aktivit.

3 Teoretická východiska dané problematiky

3.1 Pohyb

V této bakalářské práci se zabývám tématem pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku. Je velmi důležité pro pochopení problému si vysvětlit rozdíl mezi dvěma důležitými pojmy, a to pohyb a pohybovou aktivitu.

Život jako takový začíná pohybem buněk. Pohyb je k životu nepostradatelný, protože tím, že se hýbeme, rosteme. *“Když se v mládí naučíme správně hýbat a padat, tělo pak ve stáří využije tyto pohybové automatismy pro předcházení banálním zraněním”* (Kolář, 2018 in Poláková, 2019, str.16).

Některé pohyby máme vrozené a zdokonalujeme je v průběhu našeho života, jiné zase během života získáváme praxí a učením. *“Proces vytváření pohybových návyků na základě kognitivních a řídicích procesů je fyzická i duševní činnost, výsledkem je dosažená úroveň pohybové inteligence”* (Křištofič, 2006, str. 15).

Dvořáková (2002) vysvětluje dělení pohybu na lokomoční a nelokomoční. Lokomoční pohyb nám umožňuje pohybovat se v prostoru pomocí vlastní svalové činnosti. Patří sem např. chůze, běh, skákání, lezení či manipulace s předměty. Do nelokomočního pohybu řadí polohování těla na místě, vnímání a ovládání těla a práci s rovnováhou.

Fyziologická genetika novorozence je stejná jako dříve, avšak jeho způsob života v dnešní době s moderní technologií bude úplně jiný. Vlivem nárůstu stále nových technologií se snižuje i objem přirozené aktivity. Sedavý způsob života dětí i dospělých má také vliv na vznik civilizačních chorob. Jediným způsobem, jak alespoň zčásti kompenzovat tento styl života, je zařazení zdravé stravy a pohybu do každodenního programu. Je také prokázáno, že aktivní pohyb člověka kladně působí na jeho psychický stav, náladu a pocity, avšak musí být zvolen správným způsobem (Měkota a Cuberek, 2007).

Jak už jsem zmiňoval, pokud chceme zachovat své zdraví, pohybu se nevyhneme. Jak píše Sekot (2015), mnoho lidí bere na vědomí velkou důležitost pohybu v životě a z tohoto důvodu se pravidelně věnují několika pohybovým aktivitám v různých formách. Jako jsou například plavání, běh, jízda na kole, bruslení či lyžování. Často se ale setkáváme s názorem, že na každodenní pohyb není čas, a také že některé druhy pohybových aktivit jsou finančně náročné. Pokud se nad tímto názorem trochu zamyslíme, můžeme s ním z jedné strany souhlasit, ale také oponovat. Mnoho lidí zapomíná na základní pohybovou aktivitu, a tou je chůze. Je brána jako nejpřirozenější pohybová aktivita. Člověk jako lovec a sběrač chůzi už od začátku života potřeboval ke každodennímu obstarávání obživy. V dnešní době může právě chůze kompenzovat sedavý styl života a pomáhat tak lidem na cestě ke zdravějšímu způsobu života.

3.1.1 Pohybová aktivita

Termín pohyb je spjatý s pojmem pohybová aktivita. Frömel et al. (1999, s. 132) ji definují jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka“. Dle autorů se realizuje zapojením kosterního svalstva za současné spotřeby energie.

Psotta (2003) přisuzuje pohybové aktivitě komplexní charakter daný vzájemnou vazbou biologické, psychické, psychomotorické a sociální stránky jedince. Podobně jako Frömel uvádí, že pohybová aktivita musí být vždy spojena s činností kosterního svalstva, která se odvíjí ve zvýšeném energickém výdeji. Pohybovým aktivitám připisuje značnou roli v pozitivním vlivu na zdraví a také na tělesnou zdatnost populace.

Pohyb je nejrozšířenějším fenoménem v živé přírodě. Je základní vlastností živé hmoty a je nezbytný pro správný vývoj každého živého tvora. Pro člověka je pohybová aktivita základem jeho veškeré aktivní činnosti. Pomáhá člověku k seberealizaci a ke kontaktu s okolím. (Gajdošová in Linkos, 2005)

Pohybová aktivita je nutná pro naše zdraví a je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Pohybovou aktivitou dokážeme předcházet nemocem nebo alespoň oddálit jejich následky a nástup nemoci. Významnou částí přispívá pohybová aktivita také k léčbě některých onemocnění.

Důležité je si uvědomit, že každé tělo je individuální a jiné než ostatní, a proto je velmi podstatné si rozmyslet jakou pohybovou aktivitu zvolit, v jaké tepové frekvenci ji provádět a určit vhodné časové vytížení vybrané aktivity.

Pohybovou aktivitu také popisuje (Bouchard in Rychtecký 2017), tak že se u subjektů mění s jeho věkem, pohlavím, kulturním prostředím, sociálními atributy aj. Individuální variabilita v životním stylu je podmíněna socio–demografickými a psychologickými charakteristikami subjektů, jakými jsou věk, pohlaví, socioekonomický status, osobnostní vlastnosti, motivace, cílové orientace a postoje subjektu k pohybu všeobecně, pohybovým a sportovním aktivitám zvláště.

3.2 Tělesná výchova

Tělesná výchova míří na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností, dovedností a zájmů, na druhé straně k poznání působení konkrétních pohybových činností na svou tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Také se zaměřuje na pomoc a hodnocení každého žáka ve vztahu k jeho individuálním tělesným předpokladům a na propojení pohybových činností se zdravými účinky, tělesnou zdatností a zdravím. „*V tělesné výchově je velmi důležitá motivační podpora žáků, která vychází ze somatotypu jednotlivých žáků a je postavena na posuzování osobních sportovních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez opakovaného porovnání žáků podle výkonových norem, které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.*“ (RVP ZVM 2013, s. 75)

Průcha, Walterová a Mareš (2013, s. 310) tělesnou výchovu popisují těmito způsoby:

1. „Rozvíjení tělesných a pohybových schopností a dovedností, fyzické a psychické odolnosti-pohybová kultivace;

2. *Součástí obsahu všeobecného vzdělávání, vyučovací předmět podporující tělesné a pohybové zkušenosti žáků, má také kompenzační a relaxační funkci. Součástí obsahu předmětu jsou základy sportovních her a některých sportovních disciplín.*“

3.2.1 Organizační formy TV

Těžiště výuky tělesné výchovy spočívá ve 2 až 3 vyučovacích hodinách tělesné výchovy týdně, avšak vzhledem k potřebám žáků mladšího školního věku a k praktickému uplatňování zdravého způsobu života by se měly pohybové činnosti prolínat s každodenním režimem ve škole. Především u mladších žáků je pohyb v režimu dne nutným odpočinkem a kompenzací psychické i statické zátěže. U starších se zase uplatní více praktická výuka, tedy nejen sezení v lavici, ale i praktické zkoušení a ověřování poznatků, např. měření vzdáleností, manipulování s vodou apod. Proto se pohybové činnosti ve škole realizují kromě vyučovacích hodin a dalších běžných organizačních forem, jako je bloková výuka (např. plavecký výcvik), škola v přírodě, vycházky a výlety, soutěže, vystupování, ještě v dalších pravidelných organizačních formách, které popisuje Dvořáková (2017) a tím jsou:

- Tělovýchovné chvilky – přípravné kompenzační, relaxační,
- učení v pohybu,
- pohybově-rekreační přestávky,
- integrovaná výuka – integrovaná terénní výuka,
- projekty a dlouhodobější akce.

Každodenní tělovýchovné chvilky jsou krátká cvičení v průběhu vyučovací hodiny jiných předmětů v trvání do 3 minut proto, aby nebyl narušen další průběh vyučování. Přípravné tělovýchovné chvilky pomáhají žákům připravit se na výuku. Jde např. o krátké protažení před začátkem 1. vyučovací hodiny. Žáci se aktivují, dávají větší pozor a lépe pracují od začátku hodiny. Osvědčilo se zařazení rozcvičky, kterou vede nejprve učitel, pak si ji připravují sami žáci. Přípravná cvičení mohou také být např. cvičení na psaní – uvolnění paže, ruky a prstů. Kompenzační cvičení zařazujeme v jednotlivých vyučovacích hodinách jako kompenzaci jednostranného zatížení (sezení v lavici) a také prevenci vadného držení těla. Tyto cvičení lze zařadit kdykoliv během hodiny. Cvičíme vsedě, na židli či ve stoje, s pomůckami i bez pomůcek (míčky, overbally, pravítko aj.)

Učení v pohybu začleňuje pohyb do výuky jako pohybovou aktivitu pro procvičování učiva: např. určování *i* /*y* ve slovech mohou žáci plnit nejen psaním, ale i pohybem („*i*“ znázorní dřepem, „*y*“ znázorní výponem). Lze zařadit také „běhací diktát“, při kterém si žáci pamatují jednotlivé věty rozmístěné po třídě a tyto pak zapisují. Stejným způsobem procvičujeme učivo matematiky a dalších předmětů (příklady rozmístěné na lístečcích, přiřazování českých a anglických slovíček, hlavních měst ke státům).

Důležitým časem ve škole jsou pohybové přestávky, pro které je vhodné vytvořit prostor ve třídách, na chodbách nebo dvorech a vybavit je vhodnými pomůckami pro

jednoduché pohybové aktivity žáků. Je dobré naučit žáky jednoduché pohybové hry, které mohou hrát o přestávkách na malém prostoru bez vedení učitele.

Další formou je integrovaná terénní výuka, kdy se v hodinových až dvouhodinových celcích obvykle mimo školu propojují předměty do integrovaného programu, čímž může být vycházka s plněním pohybových úkolů, orientací v mapě nebo výukou prvouky, přírodovědy aj.

Projekty vycházejí z tématu a podporují samostatnost žáků, vlastní aktivitu i spolupráci. Trvají delší dobu, den i více, a proto by tam pohyb měl být záměrně zakomponován. Některé delší akce mohou být zaměřeny přímo na podporu zdravého způsobu života.

3.2.2 Vyučovací metody a styly v tělesné výchově

V hodině tělesné výchovy je také velmi důležité, jaké vyučovací metody bude učitel využívat. Metody je třeba rozlišovat podle věku žáků, pohlaví a dalších sociálních aspektů. Vyučovací metody a didaktické řídicí styly jsou charakterizovány jako aspekt učitelova jednání, které určuje aktivity žáků ve výuce.

Základními a nepoužívanějšími metodami jsou stále metody verbální, demonstrační a praktické, přičemž je důležité, aby praktická metoda, tedy vlastní cvičení žáků, převažovala a bylo v tělesné výchově upřednostňováno nad ostatními. Naopak verbální metoda je málo účinná a je důležité si uvědomit, že žáci slova přestávají po chvíli vnímat. U žáků 1. stupně základní školy je nutné verbální metodu vždy doplnit ukázkou a slovním doprovodem, především u nejmenších žáků směřovat k motivaci a nápodobě „jako“ nebo k jiné podpoře žáků při cvičení. Všechny další metody vyučovacího procesu (motivační, expoziční, fixační a diagnostické) je potřeba rozšířit o respekt k individuálním možnostem a podpořit integrační a kooperační chování, a to jak mezi žáky, tak i ve vztazích učitel – žáci. Předpokládá se odklon příkazového stylu vyučování a používání dalších moderních metod, které aktivují žáky. Základem je přijímání žáků jako „partnerů“ s nárokem na názor (Antonowsky, 1993).

Následujících devět didaktických stylů popsali a vysvětlili v knihách Mosston & Ashworthová (2008) a Dobrý (1998).

Styl příkazový – „*Rolí učitele je činit veškerá rozhodnutí a rolí studenta je tato rozhodnutí na povel dodržovat*“ (Mosston & Ashworthová, 2008, s. 76). Z popisu tohoto didaktického řídicího stylu je jasné, že přesné fyzické výkony mohou být zastoupeny ve všech kategoriích společnosti. Mohou být použity k udržování tradice, pro zábavu, ale samozřejmě rovněž pro sportovní výkony a sportovní výuku (s. 78).

Učitel stanovuje dílčí cíle, úkoly a činnosti tak, aby pomohly k dosažení předem daných konečných cílů. Stanovuje následnost pohybů nebo pořadí činností. Určuje kvantitu a kvalitu dílčího výkonu. Rozhoduje o organizačních útvarech, které lépe pomohou splnit úkol, určuje dobu zahájení a dobu trvání částí hodiny, okamžik zakončení. Ve sportovních hrách, pokud je to možné, určuje tempo a rychlost pohybu (Dobrý, 1998, s. 96).

Styl praktický, tento styl je nejvíce charakterizován tvorbou nových vztahů mezi žáky a učitelem a žáků vzájemně. Prostředek, kterým toho bylo dosaženo, je, že dílčí část rozhodnutí přenáší učitel na žáka. Učitel určuje, jaké bude učivo, o vyučovací metodě a

formě, ale oproti příkazovému stylu je popsáno devět specifických rozhodnutí, která jsou přenesena na žáka. Rozhodnutí dle Mosstona a Ashworthové (2008, s. 95):

- „1. *Žák sám si vybírá místo, kde bude cvičit.*
2. *Zahajuje cvičení.*
3. *Ukončuje cvičení.*
4. *Rozhoduje o výběru z navržených možností cvičení.*
5. *Rozhoduje o tempu a rytmu.*
6. *Rozhoduje o intervalu cvičení.*
7. *Určuje držení těla.*
8. *Vybírá si oděv a rozhoduje o vzhledu.*
9. *Iniciuje kladení otázek pro objasnění, pochopení cvičení.*“

V rámci tohoto didaktického řídicího stylu má učitel tedy větší možnost a čas procházet mezi jednotlivými žáky a kontrolovat jejich cvičení, opravovat chyby, chválit a postřehnout také snahu jednotlivců, eventuálně i individuální zájmy. Dalším benefitem tohoto stylu je, že žáci mohou s učitelem normálně a lépe komunikovat, tím se mění i výchovné působení učitele na žáky (Dobrá, 1992, s. 4).

Styl se vzájemným hodnocením. Specifičnost tohoto didaktického stylu je v tom, že se na žáka převádí rozhodnutí, která vyúsťují do zpětných vazby a korekcí poskytovaných spolužáky. Třída se rozdělí do párů a každému jednotlivci v páru je přidělena role: jeden žák vykonává funkci, druhý žák pozoruje, hodnotí, opravuje, pomáhá a mezitím se učitel pohybuje mezi žáky a kontroluje jejich aktivitu. V tomto stylu je možné předkládat jeden úkol nebo několik úkolů, které jsou součástí jedné činnosti. Žáci mohou být s úkoly seznámeni řečovou instrukcí nebo formou písemně připravených úkolových karet. O přechodu z jednoho dílčího úkolu na další se rozhodují žáci sami. Reciproční styl je užitečný v početných třídách s omezeným vybavením (Dobrá, 2007).

Je-li možné shrnout tento didaktický řídicí styl, pak jeho smyslem je „*práce s partnerem ve vzájemném vztahu, nabídka zpětné vazby partnerem na základě kritérií, které připravil učitel*“ (Mosston & Ashworthová, 2008, s. 137).

Styl se sebehodnocením můžeme jednoduše popsat jako vzájemné použití praktického didaktického stylu (žák se učí samostatně vykonávat zadané úkoly) a stylu se vzájemným hodnocením (žák se naučí používat daná kritéria a poskytovat zpětnou vazbu druhému) (Dobrá, 1998).

Žáci jednotlivě zpracovávají úkoly zadané učitelem, přičemž volí mezi devíti specifickými rozhodnutí popsaných v praktickém stylu a zároveň se snaží o kontrolovat svůj vlastní výkon na základě otázek připravených učitelem. Tímto se navyšuje míra zodpovědnosti žáka. Učitel žákům zodpovídá dotazy a komunikuje s nimi (Mosston & Ashworthová, 2008).

Didaktický styl s nabídkou. V tomto didaktickém stylu je rozhodující, že žáci s různými úrovněmi dovedností sami rozhodují o stupni obtížnosti daného cvičení. To se děje

hlavně na začátku cvičení, kdy si žák volí úroveň obtížnosti tak, aby pro něj byla vhodná. Během samotného cvičení učitel žáky povzbuzuje, aby zhodnotily vlastní výkony a následně se rozhodli přejít na další úroveň obtížnosti (Dobry, 1998).

Styl s řízeným objevováním je první popsáným ze spektra didaktických řídicích stylů, které se nacházejí za kognitivním prahem, tzn. že se zakládá na společném operačním modelu, který je tvořen učitelovým podnětem, fází žakových myšlenkových pochodů a odpovědí žáka v pohybové formě. Při přípravě na tento didaktický styl je za potřebí rozhodující určení vhodného učiva a postupu kroků, skládajících se z otázek, které dovedou žáka ke konečnému řešení (Dobry, 1998).

Smyslem tohoto stylu je nalézt předem stanovené pojetí pomocí odpovědí na logicky položené otázky. Podle Mosstona a Ashworthové (2008, s. 221) je úkolem žáka:

„1. naslouchat otázkám.

2. nalézt odpověď na každou otázku v pořadí.

3. nalézt konečnou odpověď, která pokračuje v cílené koncepci.“

Styl se samostatným objevováním. Smyslem tohoto stylu je nalézt řešení problému tím, že zapojuje logiku žáků, jejich logické myšlení a používá konstruktivní spojovací otázky, které vedou k odpovědi. Žakovy odpovědi jsou závislé na pořadí otázek, které předkládá učitel. Specifická odpověď žáka se stává objevem a celý objevovací proces vede k jednomu standardu (Dobry, 1998, s. 112).

Řešením problémů se žák již přibližuje vysoké úrovni individualizace. Jeho odpověď je vždy individuální a jedinečná.

Styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu, V tomto didaktickém řídicím stylu dochází k různorodým pohybům žáka, což je důsledek větší nezávislosti žáka na učiteli při objevování vhodných pohybových výstupů. Žák v tomto stylu samostatně, po náležitém objasnění učitelem, stanovuje otázku nebo vymezuje problém, který chce řešit. To je možné jenom tehdy, pokud má žák získané zkušenosti a nahromaděné v předchozích didaktických řídicích stylech. Při zavádění tohoto stylu musí žáci přesně pochopit svou roli a vědět, co od nich učitel bude chtít. Autonomní rozhodování zahrnuje disciplínu a odpovědnost a vede k rozvoji kapacit jednotlivce (Dobry, 1998).

Styl s autonomním rozhodováním žáka o volbě. Smyslem tohoto didaktického stylu je, aby žák vytvořil a prezentoval sadu úkolů, které jsou uspořádány do osobního programu. Rolí žáka je podle Mosstona a Ashworthové (2008, s. 281):

„1. vybrat téma, na které bude zaměřeno studium.

2. klást otázky, které jsou vhodné pro dané téma.

3. uspořádat otázky, seřadit úkoly a navrhnout individuální program nebo postup.

4. sesbírat informace o tématu, odpovědět na otázky a uspořádat odpovědi do přiměřeného rámce.

5. ověřit postupy a řešení na základě kritérií definujících předmět, který je v jejich rukou.“

Didaktický styl představuje ve spektru podstatnou změnu. Žák sám přichází k učiteli a sám mu sděluje, že chce být v pozici tohoto stylu. Je připraven formulovat problémy a vyhledat řešení. Žák si i tady vybírá učivo. Konzultuje s učitelem záměry a po výkonu sám sebe hodnotí. Učitel představuje pro žáka pouze podporu. Poslouchá žáka, pozoruje ho, sleduje jeho řešení, radí mu a klade otázky. Důležité a velmi specifické pro tento styl je, že učitel žáka nehodnotí (Dobry, 1998).

3.2.3 Struktura hodiny v tělesné výchově

Vyučovací jednotka tělesné výchovy se skládá ze tří částí. Úvodní, hlavní a závěrečná. Vyučovací hodina trvá zpravidla 45 minut. Každá vyučovací hodina je ovlivněna mnoha aspekty, avšak průběh vyučovacího procesu jednoho učebního celku by se měl odvíjet od dané struktury. Maňák a Švec (2003) uvádějí v souvislosti s výukovými metodami v průběhu pedagogické činnosti následující stěžejní fáze výukového procesu, které se většinou vzájemně propojují v rámci jednoho tematického celku, popř. v jedné vyučovací hodině.

Úvod hodiny by měla zpravidla tvořit část motivační, která má za cíl vzbudit u žáků zájem, naladit je na danou problematiku a náplň vyučovací hodiny. Další částí je část expoziční, která dostává žáky do problematiky, seznamuje je se základními informacemi a způsoby řešení daného problému. Po ní následuje proces osvojování ve fixační části, kdy si žáci upevňují učivo procvičováním, opakováním apod. Nevyhnutelnou fází je diagnóza, ve které si učitel ověřuje, do jaké míry mají žáci učivo již osvojené, a jak tedy dále v procesu dalšího vzdělávání pokračovat. Učitelé by měli do své výuky, pokud je to alespoň trochu možné, zahrnout také část aplikační, při které mají žáci možnost získané znalosti a zkušenosti využít v praxi. Hodina tělesné výchovy samozřejmě koresponduje s touto základní strukturou, díky jejímu pohybovému zaměření je však dále specifikována.

3.3 Vyučovací jednotka

Mnozí autoři rozdělují vyučovací jednotku většinou na 4 části – úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Na druhou stranu příkladem Fialová (1995) však uvádí pouze 3 části. Vynechává část průpravnou, která je obsažena v úvodní. V mojí práci se kromě ostatních částí zaměřím na část rušnou.

Vyučovací jednotka v tělesné výchově je obvyklé označení pro základní organizační jednotku výuky tohoto předmětu. Jedná se o určitý časový úsek, který je věnován výuce tělesné výchovy a má za cíl dosáhnout konkrétních vzdělávacích cílů. Každá vyučovací jednotka by měla mít určené vzdělávací cíle, které jsou specifické, měřitelné a dosažitelné. Tyto cíle by měly být přizpůsobeny věku, schopnostem a potřebám žáků.

3.3.1 Úvodní část

„Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky do vyučovací hodiny a vytvořit předpoklady pro splnění stanovených cílů. Seznamujeme mládež s tématem lekce a snažíme se o navození vhodné atmosféry k následné pohybové aktivitě.“ (Vilímová. 2002, s. 46)

Celá úvodní část trvá přibližně 10-13 minut. Hlavním cílem je připravit žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny tělesné výchovy. První 2 minuty jsou věnovány nástupu, navození příjemné atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny. Poté následují protahovací cvičení s délkou trvání asi 5 minut. Pomalé protahovací a napínací cviky připravují pohybový systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při dynamických cvičení. Na protažení navazuje pohybové cvičení, které trvá přibližně 5 minut, při kterém stoupá tepová frekvence na hodnotu okolo 160 tepů/minutu (Fialová, 1995).

3.3.2 organizační část

Organizační část je velmi důležitou součástí úvodní části, protože dochází ke zklidnění kolektivu, k získání jeho pozornosti a navození příslušné atmosféry. V jejím průběhu dochází k nástupu, ať již v řad či dvořad nebo ve formaci kruhu.

Mezi hlavní prvky organizační části patří:

1. Plánování: Tělesná výchova vyžaduje plánování a rozvrhování různých aktivit. To zahrnuje stanovení cílů, obsahu výuky, metodiky výuky a hodinového rozvrhu.
2. Zařízení a vybavení: Učitelé tělesné výchovy musí zajistit vhodná zařízení a vybavení pro různé aktivity. To může zahrnovat sportovní hřiště, tělocvičny, sportovní náčiní a pomůcky.
3. Bezpečnost a zdraví: Organizace tělesné výchovy musí dbát na bezpečnost a zdraví žáků. To zahrnuje správné zařízení, dohled nad bezpečností při cvičení a dodržování zdravotních a bezpečnostních předpisů.
4. Koordinace událostí: Učitelé musí koordinovat jak hodinu tělesné výchovy, tak i různé události spojené s tělesnou výchovou, jako jsou sportovní soutěže, výlety, sportovní dny nebo tělocvičné programy. To zahrnuje plánování, přípravu, komunikaci s žáky nebo asistentem pedagoga a dohled nad průběhem těchto událostí.
5. Hodnocení a zpětná vazba: Organizační část tělesné výchovy také zahrnuje hodnocení a poskytování zpětné vazby studentům. To může být prostřednictvím hodnocení výkonů, testů, písemných prací nebo ústní zpětné vazby.

Organizační část v tělesné výchově je důležitá pro efektivní a bezpečný průběh výuky a dalších aktivit spojených s hodinou tělesné výchovy.

3.3.3 Rušná část

Miklánková (2006, s. 39) ve své knize píše:

„Cílem této části je příprava organismu na zátěž. Zařazením této metody chceme dosáhnout zrychlení metabolismu ve svalch, zvýšení srdeční a dechové frekvence.

Doporučená délka rušné části se pohybuje okolo 4 minut. Náplní úvodního zahřátí jsou pohybové hry, vhodné je i použití pomůcek.“

Časová doba rušné části v tělesné výchově by neměla přesáhnout 5 minut, včetně vysvětlení pravidel a organizace žáků

Obsahem rušné části mohou být pohybové hry, jednodušší modifikovaný tanec, lokomoční cvičení, cvičení v zástupech atd.

3.3.4 Průpravná část

Průpravná část je součástí tělesné výchovy, která připravuje studenty na následující fyzickou aktivitu.

„Zde se zaměřujeme na přípravu organismu žáka na činnosti v hlavní části hodiny. Náplní jsou cvičení zaměřená na protažení a posílení velkých svalových skupin a dynamické rozcvičení. Tyto aktivity by měly být prováděny od 10 do 15 minut. Zařazujeme všestranně rozvíjející cvičení.“ (Miklánková, 2006, s. 45)

Průpravná část v tělesné výchově je část výukového procesu, která předchází hlavnímu cvičení nebo sportovní aktivitě. Je to fáze, ve které studenti provádějí přípravné cvičení a rozcvičku, aby připravili své tělo na následující fyzickou zátěž.

Cílem průpravné části je postupné a bezpečné zahřátí svalů a kloubů, zvýšení srdeční frekvence a prokrvení těla. To pomáhá minimalizovat riziko zranění a zlepšuje výkonnost při cvičení. Průpravná část může zahrnovat různé aktivity, jako jsou rozcvičky, dynamické protahování, běh, posilování, koordinační nebo gymnastické cvičení.

3.3.5 Hlavní část

Pro hlavní část je samozřejmě vymezen nejdelší časový úsek, přibližně 30 minut. Je nejdůležitější fází ve vyučovací jednotce, protože převážně na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo. V začátku této části se doporučuje nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na obtížná místa cvičení následuje nácvik. Tato část by neměla být delší než 10 minut, poněvadž pro žáky je velmi náročná na udržení pozornosti. Další pohybové činnosti v následující fázi by měly být zaměřené na rychlost a sílu. (Fialová, 1995).

Hlavní část tělesné výchovy závisí na kontextu a obsahu daného vzdělávacího systému. Nicméně, obecně lze říct, že v hlavní části tělesné výchovy se učitel zaměřuje na fyzickou aktivitu a rozvoj motorických dovedností žáků.

3.3.6 Závěrečná část

„Cílem je zklidnit dechovou a srdeční frekvenci, vhodnou formou vykompenzovat činnosti z hlavní části. Tomuto úseku bychom měli věnovat přibližně 10 minut. Vhodná jsou cvičení relaxační, dechová, protahovací, jednoduchá rytmická cvičení s prvky tanců.“ (Miklánková, 2006, s. 65)

Pro závěrečnou část je hodině tělesné výchovy vyhrazeno posledních 5 minut. Jedná se zde především o kompenzační cviky, která předchází vzniku svalových dysbalancí, zranění a uklidnění organismu. Mezi kompenzační cviky zařazujeme strečinkové sestavy cviků s delší výdrží okolo 15 vteřin. Na úplný závěr by měl učitel zhodnotit celou vyučovací jednotku (Fialová, 1995).

3.4 Mladší školní věk

Bakalářská práce se zaměřuje na žáky 1. stupně základních škol. Toto období patří do období mladšího školního věku a věkového rozmezí dětí od 6 do 11 let. V průběhu tohoto docela dlouhého vývojového období dochází k viditelně intenzivním biologicko-psycho-sociálním obměnám.

Někdy po šestém roce začíná v životě dítěte velká a náhlá změna. Vstup do školy znamená pro většinu dětí značnou zátěž, která se postupem zvětšuje v době stoupajících nároků na vzdělání a na pracovní výkonnost. Uvažme jen některé z mnoha nároků, které se nyní na dítě kladou a jejichž plnění se bezpodmínečně vyžaduje.

Mladší školní věk se označuje v časovém úseku zhruba od šesti do jedenácti let dítěte. Při vymezení tohoto pojmu, vlastně jeho časovém ohraničení, se dostáváme u jednotlivých autorů publikací na rozdílné pojetí jednotlivých věkových stadií. Za nástup do této životní etapy všichni jednotně považují nástup do školy, který zahrnuje výrazné změny denního, a především pohybového režimu. Obecná shoda panuje také v tom, že dítě se musí vyrovnat se zcela novou sociální rolí, a to zřetelně ovlivňuje celkový vývoj jeho osobnosti, schopností i dovedností.

Matějček (2017), rozděluje celý školní věk na základní škole, kdy dítě plní povinnou školní docházku, takto:

- mladší školní věk – 6-8 let, 1.–2. třída,
- střední školní věk – 9-12 let, 3.–5. třída,
- starší školní věk – 2. stupeň základní školy až do ukončení školní docházky, tedy věk pubescence končící 15. rokem.

Velmi podobnou charakteristiku najdeme i u Vágnerové (2012). Ta rozlišuje taktéž tři fáze školního věku, pouze s menší změnou, a to že termín mladší školní věk zaměňuje termín za raný školní věk. Následná dělení zůstávají shodné s předchozím.

Rámcový vzdělávací program tuto dobu rozlišuje na dvě období - 1. období (1. - 3. třída) a 2. období (4. a 5. třída). Celý první stupeň základního vzdělávání by měl postupně mířit k poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb a vést žáky k učební aktivitě, touze objevovat, tvořit a hledat nejvhodnější cestu k řešení problémů (RVP, 2021).

3.4.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v prvních letech je charakterizován v první řadě rovnoměrným růstem výšky a nabývajícím hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvíjení vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se stupňovitě zvyšuje. Zpevňuje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení značně měkká a pružná. Dochází k určitým změnám tvaru těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto věkového období. Nastávají příznivé podmínky pro vznik zcela nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně vyvážený i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na úplném začátku tohoto období. Značná plasticita nervového systému a pohyblivost nervových procesů vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

3.4.2 Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou rychle a lehce zvládnuty, ale také mohou trvat krátce, při nedostačujícím opakování jsou opět rychle zapomenuty. Při učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z jejich přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu dětem umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, zpočátku ještě herní formou s využitím nápodobování tzv. imitačního učení.

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Rychlost nervových procesů se dále rozvíjí, avšak procesy podráždění ještě stále převažují procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště zpočátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá pohybová činnost doprovázena s množstvím dalších přídatných pohybů. Např. pokud dítě vyskočí, přidává další činnost nohama i rukama, pokud dítě sedí, neustále sebou „šije“ apod.

Rozdíly motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou docela výrazné, obzvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy života s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období mezi deseti až dvanácti lety je považováno za nejpriznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický především rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb provést napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota a úspěšnost v provádění činnosti, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky správně provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitých pohybů, během vývoje relativně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročné činnosti a cvičení.

3.4.3 Sociální vývoj

V průběhu vývoje dítěte v období mladšího školního věku se projevují dvě významná období, jedná se o nástup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho běžným normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a přechází od hry k vážné činnosti – učení. Dítě prožívá postupné období svojí socializace, ve kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů mezi dětmi a rodiče se začíná promítat i formální autorita – učitel, který může svým vlivem zastínit i jejich rodiče. Dítě se ve škole pohybuje mezi svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení v kolektivu. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být oblíbený ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se také vytvářet malé skupinky, které mohou mít neobvyklé utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze svého sociálního prostředí. Začínají se projevovat sklony k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a vzory a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní a společenské návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.

3.4.4 Psychický vývoj

Velmi rychle přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustředí spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které přeměrovávají pozornost, může narušit provedení a průběh již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je stále ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové reakce se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které nejsou možné „uchopit“.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí snadno a rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě tence vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité neúspěchy. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrná je také zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí a větší odvaha k činnostem. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně soustředit. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

4 Metodika práce

Bakalářská práce byla vypracována na základě studia písemných a elektronických zdrojů.

Jednotlivé pohybové aktivity vhodné do rušné části vyučovací jednotky byly detailně popsány, budou uvedeny nákresy pohybových aktivit a v přílohách práce fotografie z realizace pohybových aktivit.

Aktivity z mého zásobníku jsem realizoval v tělocvičně nebo na venkovním hřišti a byly to pokaždé děti jen jednoho ročníku prvního stupně základní školy. S dětmi jsem se nikdy předtím nesetkal. Pohybové aktivity jsem testoval na dvou různých základních školách, a to v Plzni na 26. ZŠ a v Domažlicích na ZŠ Komenského. Každou vyučovací jednotku tělesné výchovy jsem prováděl s jinou třídou.

Pohybové aktivity jsem vždy vybíral a plánoval podle věkové kategorie žáků. Některé pohybové aktivity byly vhodnější pro žáky 1. ročníku základní školy, a naopak některé aktivity byly vhodnější pro starší ročníky 1. stupně základní školy.

K hodnocení jednotlivých pohybových aktivit jsem využíval metody pozorování a měření. Realizaci pohybových aktivit jsem vedl pouze já za přítomnosti učitele základní školy. U dvou náhodně vybraných žáků (chlapec a dívka) byla po celou dobu aktivity měřena tepová frekvence, kterou jsem si vždy na konci cvičení zapsal a poté je následně vložil do programu Microsoft Excel a vytvořil graf minutové tepové frekvence žáků.

Na základě pozorování a měření pohybových aktivit jsem zhodnotil a uvedl doporučení k jednotlivým aktivitám zařazených do rušné části tělesné výchovy.

5 Výsledky

Řízení auta

Pomůcky: pro každého žáka gumové Ringo nebo meta

třída: 1. až 3.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Každý žák si vezme jedno gumové Ringo a chytanou ho jako volant (obrázek 1) a běhají volně po vymezeném prostoru, jak můžeme vidět na obrázcích pod aktivitou. Stejně tak jako auto mění svoji rychlost a stupně rychlosti tak i děti na pokyny učitele musí tuto činnost plnit. Učitel udává, jakou rychlost děti zařadí např. – rozjíždí se na jedničku, řadí dvojku, trojku, pozor, brzdíme, znovu dvojku (obrázek 2), trojku, čtyřku a nejrychlejší pětku (obrázek 3) – děti běží co nejrychleji..., pozor – zpomalujeme na čtyřku, trojku, dvojku, jedničku a parkujeme se zpátečkou.



Obr.1 – držení mety

Obr. 2 – Žáci běží na rychlost 2

Obr. 3 – Žáci běží na rychlost 5

Metodická poznámka aktivity:

Aktivitu jsem testoval na žácích 1. ročníku ZŠ, ve kterém bylo 10 dívek a 8 chlapců. Už před začátkem hry jsem viděl u žáků veliké nadšení, a také jsem zaslechnul od některých žáků zvuky aut. Hra je velice snadná na vysvětlení, jen je důležité je upozornit na tempo běhu. Tato aktivita trvala celkem 3 minuty a 35 vteřin.

Hodinky na měření tepové frekvence obdrželi 3 respondenti, 2 dívky a 1 chlapec. Naměřené tepové frekvence vidíme v tabulce č.1 níže.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	98	156
Respondent 2 (dívka)	109	151
Respondent 3 (dívka)	107	141

Tabulka č.1 – TF žáků (řízení auta)

Dotyky země

Pomůcky: žádné

třída: 4. a 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují po prostoru a na pokyny učitele vykonávají prvky běžecké abecedy. Na písknutí učitel určuje, kolika body se bude každý žák dotýkat země (obrázek 4) (chodidlo je za jeden bod, prsty na ruce jsou každý za jeden bod, ruce mohou dát dohromady deset bodů). Žáci si sami vyberou části těla, kterými se budou dotýkat země, jako můžeme vidět na obrázku 5. Žák může dosáhnout maximálně sedmnácti bodů (hlava, lokty, deset prstů, kolena, chodidla).

Obměna: Učitel může říct dvě čísla – první číslo udává počet žáků ve skupině, druhé číslo udává počet bodů, kterými se musí žáci dotýkat země, př. tři – devatenáct, takže tři žáci se spolu musí dohodnout, jakými částmi těla se budou dotýkat země, aby dosáhli devatenácti bodů.



Obr. 4 – číslo 8



Obr. 5 – číslo 12

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsanou aktivitu jsem hrál s žáky 4. ročníku ZŠ v počtu 7 dívek a 9 chlapců. Před začátkem hry je důležité důkladně vysvětlit body, kterými se žáci mohou dotýkat země a kolika bodů maximálně mohou dosáhnout. Žáci poměrně rychle pochopili, jak se hra hraje. Hra trvala celkem 4 minuty a 38 vteřin. Ke konci aktivity jsem se rozhodl na základě hladkého průběhu aktivity obměnit dvě čísla, a i s tím si žáci velmi dobře poradili.

Hodinky na měření tepové frekvence byly rozdány 3 respondentům, 1 dívce a 2 chlapcům. Naměřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.2.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	100	142
Respondent 2 (chlapec)	108	144
Respondent 3 (dívka)	92	142

Tabulka č.2 – TF žáků (dotyky země)

McDonald's

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru. Učitel dětem dává pokyny, jakým způsobem mají běhat a poté dává pokyny k samotné hře. Učitel má na výběr ze šesti pokynů, pití – jeden žák stojí a vzpaží jednu ruku nad hlavou jako brčko a druhý žák ho musí obejmout (obrázek 6), hamburger – jeden žák si lehne na zem břichem dolů a druhý žák si lehne na něj a vytvoří pomyslný kříž (obrázek 7), hranolky – žáci stojí na místě a vzpaží (obrázek 8), shake – žák stojí na místě, spojí si ruce nad hlavou do takového kruhu a krouží hlavou (obrázek 9), nugetky – žák musí udělat dřep a dát hlavu ke kolenům (obrázek 10), twister – žák se musí na místě dvakrát otočit kolem své osy.



Obr. 6 – pití



Obr. 7 – hamburger



Obr. 8 – hranolky



Obr. 9 – shake



Obr. 10 – nugetka

Metodická poznámka aktivity:

Výše uvedenou aktivitu jsem otestoval na žácích 3. ročníku ZŠ, ve kterém bylo 8 dívek a 10 chlapců. Před samotnou hrou jsem viděl veliké nadšení žáků do aktivity díky vtipnému názvu hry. Hra je pro děti velmi zábavná ale je důležité pořádné vysvětlení s názornou ukázkou, při jakém hesle dělají určitý pohyb. Na vysvětlení jsem si dal záležet, aby byl hladký průběh hry.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 48 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.3.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	98	160
Respondent 2 (chlapec)	99	162
Respondent 3 (dívka)	96	154

Tabulka č.3 – TF žáků (McDonald's)

Vysávání

Pomůcky: florbalové hole, mety

třída: 3. až 5.

Místo: tělocvična

Popis: Každý žák si vezme jednu florbalovou hokejku a metu (meta musí mít dostatečně velkou středovou díru, aby se tam vešel horní konec florbalové hokejky). Metu umístí na zem a do mety dají otočenou hůl jako vidíme níže na obrázku 11. Žáci volně běhají v určeném prostoru a hůl mají v rukách jako když vysávají. Učitel dává znamení (pískne na píšťalku) a předvádí jakým způsobem se žáci budou pohybovat a držet „vysavač“. Učitel žáky řídí např.: vysavač držíme oběma rukama a vysáváme ze strany na stranu (obrázek 12), běžíme bokem a vysáváme před sebou, vysavač držíme pouze v jedné ruce (obrázek 13) aj.



Obr. 11 – držení hole Obr. 12 – držení oběma rukama Obr. 13 – změna na jednu ruku

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsanou aktivitu jsem otestoval na žácích 3. ročníku ZŠ, a to v počtu 9 dívek a 9 chlapců. Po uvedení aktivity jsem viděl u dětí zájem, ale spíše o to, jak a čím budou v tělocvičně vysávat. Po vysvětlení a názorné ukázce, žáci ihned pochopili, co budou dělat. Během hry jsem si vzal i já svoji hůl a vždy při změně úchopu jsem udělal ještě jednu ukázkou, díky které děti ihned věděly, jak mají daný pohyb povést. Během aktivity, která trvala 4 minuty a 8 vteřin žáci dělali, co jsem jim řekl, a také na nich bylo vidět nadšení do nové hry.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 8 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů – 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.4.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	110	158
Respondent 2 (dívka)	114	168
Respondent 3 (dívka)	115	155

Tabulka č.4 – TF žáků (vysávání)

Všichni nahoru

Pomůcky: hudba, lavičky, vyvýšená místa

třída: 1. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci běhají po celém prostoru vymezené plochy a plní pokyny učitele (způsob běhu, může se zařadit i běžecká abeceda). Jakmile se zastaví hudba, žáci mají 5 sekund na to, aby se nedotýkali země, což znamená vylézt na jakékoliv vyvýšená místa, která jsou předem určena učitel kam se smí a nesmí vylézt, přesně tak jako vidíme níže na obrázcích 14,15 a 16 (lavičku, židli, žebřiny atd.).



Obr. 14 – připravená lavička Obr. 15 – lavička u hřiště Obr.16 – dvě připravené lavičky

Metodická poznámka aktivity:

Aktivitu jsem si zahrál s žáky 3. ročníku ZŠ, v počtu 7 dívek a 12 chlapců. Děti po mém vysvětlení pravidel hry ihned věděly, co se po nich bude chtít. Hru přirovnávaly ke hře „zem je láva“, která se hraje na podobném principu. Před hrou je důležité důrazně určit, kam žáci pomohou vylézt a kam ne. Pokud se hraje na venkovním hřišti, je dobré donést alespoň dvě lavičky a umístit je do hrací plochy. Hra se dětem velmi líbila a po pár vyzkoušení jsme si zahráli i soutěž o posledního na zemi, který musel následně udělat 3 dřepy. Po ukončení aktivity jsem viděl na některých žácích příznaky správného zahřátí před hlavní náplní tělesné výchovy.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 21 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.5

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	98	164
Respondent 2 (chlapec)	118	175
Respondent 3 (dívka)	106	149

Tabulka č.5 – TF žáků (všichni nahoru)

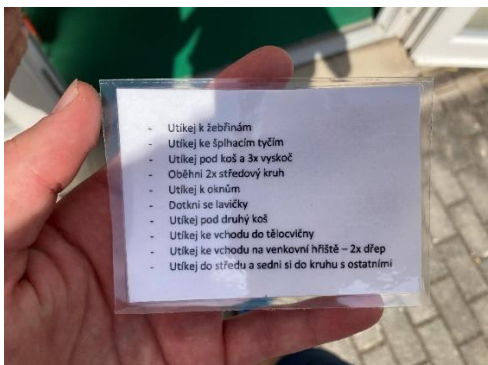
Co je napsáno, to udělej

Pomůcky: papírky s úkoly

třída: 3. až 5.

Místo: tělocvična

Popis: Všichni žáci si vezmou jeden papír s danými úkoly (obrázek 17). Žák musí dělat a plnit přesně to, co je postupně napsané na papírku. To znamená, když je na papírku napsáno utíkej do středového kruhu a sedni si (obrázek 18), a pak pod bližší basketbalový koš, žák musí udělat přesně to, co je napsané od shora dolů.



Obr. 17 – dané úkoly



Obr. 18 – sednout si ve středovém kruhu

Metodická poznámka aktivity:

Aktivita popsaná výše je velice snadná na organizaci a proběhla ve třídě 5. ročníku ZŠ perfektně, a to s počtem 10 dívek a 11 chlapců. Je důležité napsat jednotlivé papírky trochu odlišně, aby nedošlo k tomu, že žáci budou běhat za sebou a úkoly plnit ve stejném pořadí. Připravené papírky obsahovaly 10 různých aktivit.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 42 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.6.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	101	148
Respondent 2 (chlapec)	103	152
Respondent 3 (dívka)	97	141

Tabulka č.6 – TF žáků (co je napsáno, to udělej)

Spojovací had

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 4.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují po vymezeném prostoru. Nejdříve běží každý žák sám za sebe. Učitel dává písknutím znamení k tomu, aby si žáci rychle našli druhého hada, se kterým si stříhne „kámen, nůžky, papír“ (obrázek 19). Had, který prohraje se připojuje dozadu za toho, který ho porazil a stává se z něj tělo hada. Mezi hady si stříhají vždy jen ti žáci, co jsou jako hlava hada (vždy jen ti na začátku hada). Hra je ukončena tehdy, kdy z celé třídy vznikne jeden veliký had (obrázek 20).



Obr. 19 – kámen, nůžky, papír Obr. 20 – celý had

Metodická poznámka aktivity:

Aktivitu „spojovací had“ jsem otestoval ve třídě 3. ročníku na ZŠ s počtem dětí 8 dívek a 9 chlapců. Před začátkem hry jsem si dal pozor abych hru správně vysvětlil, což se mi povedlo docela dobře. Žáci plnili mé pokyny, a když jsem dal znamení ke hře „kámen, nůžky, papír“, tak si vždy rychle našli nejbližšího druhého hada, a i správně se prohrávající had vždy zařadil na konec a vytvořili tak jednoho většího hada. V této hře je trochu omezen pohyb žáků, ale dají se vymyslet prvky rozvíjení, které mohou žáci dělat i během toho, co jsou součástí hada.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 12 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.7.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	106	169
Respondent 2 (chlapec)	102	168
Respondent 3 (dívka)	97	162

Tabulka č.7 – TF žáků (spojovací had)

Jezdec na koni

Pomůcky: švihadla

třída: 1. až 3.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci vytvoří mezi sebou dvojice a postaví se za sebe. Přední žák má kolem pasu zachycené švihadlo (obrázek 21). Zadní žák chytne a drží rukojeti švihadla a pohybuje se podle předního žáka (koně) (obrázky 22 a 23), přičemž ale rychlost a směr pohybu určuje zadní hráč (jezdec). Po signálu učitele se dvojice vymění a kůň se stává jezdcem a naopak.



Obr. 21 – základní postavení žáků



Obr. 22 – jezdec běží za koněm



Obr. 23 – jezdec určuje rychlost koně

Metodická poznámka aktivity:

Tuto aktivitu je vhodné dělat s třídou, kde je sudý počet žáků, jako to bylo v této třídě 2. ročníku ZŠ s počtem 10 dívek a 12 chlapců. Aktivita není složitá na vysvětlení pravidel, ale je důležité zdůraznit žákům, že tempo předního žáka (koně) určuje hráč za ním (jezdec), párkrát jsem totiž zahléhnul že „kůň“ běží a „jezdec“ skoro nestíhal, tak je potřeba i během hry s žáky komunikovat. Žáky hra bavila a bylo to také vidět především na jejich aktivitě během celé hry.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 43 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů – 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.8.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	110	158
Respondent 2 (dívka)	110	150
Respondent 3 (dívka)	104	145

Tabulka č.8 – TF žáků (jezdec na koni)

Všichni, kdo mají rádi

Pomůcky: mety (pro každého žáka jedna)

třída: 1. až 3.

Místo: půlka tělocvičny, půlka venkovního hřiště

Popis: Nejprve se žáci posadí v kroužku nebo libovolně po hrací ploše k metám, jeden žák stojí uprostřed kruhu nebo hrací plochy (obrázek 24). Žák říká „všichni, kdo mají rádi jahody, si vymění místo“. Místo si hledá i žák, co říká. Ten, kdo nenajde volné místo, zůstává stát a říkanku opakuje dál. Učitel může vždy před každou hrou určit způsob výměny míst (obrázek 25).

Příklady říkanky: „všichni, kdo mají rádi jahody, si vymění místo“

„všichni, kdo mají rádi psy, si vymění místo“

„všichni, kdo mají rádi kočky, si vymění místo“

„všichni, kdo mají rádi paní učitelku, si vymění místo“

Příklady výměny míst: oběhnete kužel dokola a pak si měníte místo

sednete si na kužel a pak si měníte místo

přeskočíte kužel dopředu a dozadu a pak si měníte místo

ke kuželi běžíte bokem



Obr. 24 – učitelka radí co má žák říct



Obr. 25 – měnění míst

Metodická poznámka aktivity:

Výše uvedenou hru jsem hrál s žáky 3. ročníku ZŠ a bylo přítomno 6 dívek a 14 chlapců. U této hry je důležité žáky kontrolovat a zapojovat je pořád pohybu i během říkání říkanky uprostřed pole. Je třeba mít správně vymyšleně hýbání kolem kuželů, aby bylo zamezeno neaktivitě žáků. Také je důležité zmínit, že se žáci nesmí měnit se svým sousedem a vrátit se na stejný kužel můžou až po dvou výměnách místa. Při aktivitě žáci moc nespoupracovali a některé žáky jsme museli ještě s jejich třídní paní učitelkou více motivovat k aktivitě.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 52 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.9.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	110	142
Respondent 2 (chlapec)	94	140
Respondent 3 (dívka)	102	142

Tabulka č.9 – TF žáků (všichni, kdo mají rádi)

Voda, oheň, blesk

Pomůcky: lavičky

třída: 3. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Uprostřed hrací plochy je postavena lavička. Žáci běhají volně po obvodu hřiště, rychlost a způsob běhu řídí vždy učitel. Na svolání učitelova slova „voda“ žáci vylezou na vyvýšenou plochu, na lavičku (obrázek 25). Na slovo „oheň“ žáci utíkají do kteréhokoliv rohu hřiště (obrázek 27). Jakmile učitel řekne slovo „blesk“ žáci si rychle lehnou na zem (obrázek 28). Na povel učitele děti pokračují dále v běhu.



Obr. 25 – voda



Obr. 27 – oheň



Obr. 28 – blesk

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsaná aktivita žáky velmi bavila a cvičili ji s radostí, na hodinu přišlo 9 dívek a 11 chlapců z 1. ročníku ZŠ. Hru je možné hrát na jedné polovině hřiště, nebo využít celou plochu hřiště. Žáci se pokaždé snažili daný úkol a jednotlivá hesla provést co nejrychleji. Aktivitu určitě budu nadále používat v mé budoucí praxi a také ji doporučovat i ostatním učitelům, kteří nevěnují rušné části tolik pozornosti.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 13 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.10.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	90	145
Respondent 2 (dívka)	96	154
Respondent 3 (dívka)	101	155

Tabulka č.10 – TF žáků (voda, oheň, blesk)

Uklízení odpadků

Pomůcky: overbally, míčky, spodní dva kusy švédské bedny třída: 1. až 3.

Místo: půlka tělocvičny, půlka venkovního hřiště

Popis: Učitel zahajuje hru tím, že ze spodních dílů švédské bedny položených na zemi vyhazuje overbally a ostatní míčky všemi směry (obrázek 29). Žáci se snaží míče co nejrychleji sebrat a vhodit zpět do švédské bedny (obrázek 30). pohyb pro míčky a zpět k bednám se mění s učitelovým signálem a to např. skákání sounož, skákání po jedné noze nebo lezení po čtyřech. Jejich úkolem je zabránit učitelovi, který v házení míčů pokračuje, aby bednu vyprázdnil. Hra je ukončena buď časovým limitem, nebo na pokyn učitele.



Obr. 29 – učitelka vyhazuje míče



Obr. 30 – běhají pro vyhozené míče

Metodická poznámka aktivity:

Aktivu, kterou jsem popsal výše jsem otestoval se žáky 5. ročníku ZŠ v počtu 14 dívek a 7 chlapců. Aktivita není tak náročná na vysvětlení, jen je potřeba si dát pozor na pohyb žáků a před začátkem je upozornit, že jejich pohyb po hřišti se bude měnit s písknutím a jasným signálem od vyučujícího. Během aktivity se si žáci zaběhají asi o něco více než u jiných aktivit, a tak je vhodné někdy upravit tempo, nebo vzdálenost vyhazování balónků.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 45 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.11.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	118	144
Respondent 2 (chlapec)	115	151
Respondent 3 (dívka)	111	161

Tabulka č.11 – TF žáků (uklizení odpadků)

Zvířecí farma

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru a vždy na písknutí a následnou ukázkou od učitele se žáci pohybují podle různých zvířat. Učitel si volí zvířata podle toho, jak je jejich pohyb vhodný do rušné části vyučovací jednotky. Např. „kachna“ – žáci chodí v dřepu viz obrázek 31, „žába“ – žáci skáčou snožmo do dálky viz. obrázek 30.

Příklady zvířat: „žába“ – žáci skáčou snožmo do dálky (obrázek 31)

„kachna“ – žáci chodí v dřepu (obrázek 32)

„slon“ – žáci si udělají z ruky chobot

„žirafa“ – žáci vzpaží obě ruce a chodí po špičkách

„pes“ – žáci běhají po čtyřech

„orel“ – žáci běhají a mávají rukami jako by létali



Obr. 31 – žába



Obr. 32 – kachna

Metodická poznámka aktivity:

Výše uvedená hra s žáky 2. ročníku ZŠ velmi bavila už od jejího představení při nástupu na vyučovací hodinu přišlo 13 dívek a 12 chlapců a všichni perfektně spolupracovali. Na žácích šlo vidět, že už pouze samotný název hry vzbudil jejich zájem a o to víc je hra bavila. Během aktivity jsem zaslechnul od některých žáků zvuky zvířat, které zrovna předváděli. Je vhodné mít výběr zvířat předem připravený, aby nedošlo k tomu, že vyučující neví, jaké zvíře předvést jako další, a nevymýšlel je během aktivity.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 57 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.12.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	92	165
Respondent 2 (dívka)	103	168
Respondent 3 (dívka)	100	164

Tabulka č.12 – TF žáků (zvířecí farma)

Čísla a písmena

Pomůcky: žádné

třída: 4. až 5.

Místo: každý tým má půlku tělocvičny, venkovního hřiště

Popis: Žáci se rozdělí na dvě družstva a volně se pohybují po svojí polovině hřiště. Na pokyn učitele musí družstvo ze svých vlastních těl na zemi vytvořit buď číslo, nebo písmeno, které učitel ohlásil. Družstva mezi sebou soutěží v rychlosti vytvoření písmene nebo čísla ze svých těl.

Příklady: číslo „3“ (obrázek 33)

číslo „1“ (obrázek 34)

písmeno „Z“ (obrázek 35)



Obr. 33 – číslo 3



Obr. 34 – číslo 1



Obr. 35 – písmeno Z

Metodická poznámka aktivity:

U aktivity popsanou výše jsem zjistil, že je vhodnější ji hrát s žáky vyšších ročníků. V tomto případě jsem aktivitu otestoval ve třídě 5. ročníků ZŠ s 10 dívkami a 13 chlapci. Je vhodné ze začátku hry vždy dávat čísla, či písmena jednodušší na vytvoření, aby žáci věděli, jak přesně se hra hraje. Na konci aktivity jsem s žáky vyzkoušel soutěž, který tým zadané číslo vytvoří jako první. Žáci spolu dobře spolupracovali a vzájemně si radili, kdo si má kam lehnout tak, aby dali dané číslo nebo písmeno správně dohromady.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 32 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů – 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.13.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	98	156
Respondent 2 (dívka)	96	154
Respondent 3 (dívka)	98	141

Tabulka č.13 – TF žáků (čísla a písmena)

Zástupy

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru. Plní pohybové pokyny učitele (styl chůze, běhu). Učitel kdykoli během hry říká heslo „zástup udělejte za tím, kdo má/měl psa“. Vždy ten, pro koho dané heslo platí vzpaží jednu ruku nad hlavu a žáci pro které heslo neplatí musí vytvořit zástupy za těmi co mají zvednutou ruku (obrázky 36, 37). Po vytvoření zástupů se žáci opět vrací k volnému pohybu s běžeckými pokyny učitele.

Příklady: „zástup udělejte za tím, kdo má doma kočku“

„zástup udělejte za tím, kdo měl zlomenou ruku“

„zástup udělejte za tím, kdo má pouze sestru“

„zástup udělejte za tím, kdo má na sobě bílé triko“



Obr. 36 – zástupy žáků



Obr. 37 – zástupy žáků

Metodická poznámka aktivity:

Výše otestovaná aktivita byla pro žáky velmi zábavná a pro nižší ročníky může být zároveň i poznávací. Na vyučovací hodině bylo 13 dívek a 11 chlapců 1. ročníku ZŠ. Při této aktivitě může být vyučující velice kreativní a vymyslet si spoustu věcí. Také je ale třeba dávat jasné a konkrétní pokyny pro vytvoření zástupů. Všichni žáci byli aktivní po celou dobu trvání aktivity.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 7 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.14.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	104	162
Respondent 2 (chlapec)	109	161
Respondent 3 (dívka)	107	155

Tabulka č.14 – TF žáků (zástupy)

Sochy

Pomůcky: míče

třída: 3. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují po vymezeném prostoru a plní pokyny učitele jakým způsobem se pohybují. Na signál slova sochy nebo písknutí na píšťalku všichni žáci musí zůstat stát jako sochy a nemůžou se hýbnout (obrázek 38).

Obměna: každý žák si vezme jeden míč a po vymezeném prostoru se pohybují s míčem. Učitel během hry udává styl pohybu s míčem a stejně jako bez míče na signál učitele musí všichni žáci stát jako sochy.

Příklady pohybu s míčem: „driblujete s míčem v pohybu“ (obrázek 39)

„míč si kutálíte po zemi“

„míč si vyhazujete do výšky“

„míč si točíte kolem svého těla v pohybu“



Obr. 38 – sochy



Obr. 39 – žáci driblují s míčem

Metodická poznámka aktivity:

U této otestované aktivity jsem byl ve třídě 4. ročníku ZŠ s počtem 8 dívek a 12 chlapců. K této aktivitě se dá použít také hudba, aby se tím trochu zpestřila atmosféra během hodiny. Během vyučovací hodiny, na které jsem testoval tepovou frekvenci žáků, byli všichni žáci aktivní a šlo vidět, že je hra velmi zajímavá. Na konec aktivity jsem dětem přidal basketbalové míče, a i to dětem velmi šlo. Stejně jako některé z předchozích her bych tuto aktivitu doporučil dalším učitelům.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 6 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.15

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	99	157
Respondent 2 (dívka)	109	153
Respondent 3 (dívka)	106	148

Tabulka č.15 – TF žáků (sochy)

Živé mosty

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se volně pohybují ve vymezeném prostoru. Učitel může během jejich aktivity ohlásit, kdo bude dělat živý most. Most vypadá tak, že žák má ruce a nohy na zemi a je prohnutý směrem nahoru obličejem k zemi (vzpor ležmo vysazeně) (obrázek 40). Ostatní žáci se snaží co nejrychleji pod každým mostem podlézt (obrázek 41,42). Jakmile žáci podlezou všechny mosty, všichni pokračují dále v běhu.

Příklady: „most udělají ti, kdo mají na sobě bílé triko“

„most udělají ti, kdo mají sestru“

„most udělají ti, kdo mají doma psa“

„most udělají ti, kdo mají rádi paní učitelku“



Obr. 40 – most



Obr. 41, 42 – žáci podlézají mosty

Metodická poznámka aktivity:

Aktivitu, kterou jsem popsal výše jsem otestoval u žáků 2. ročníku ZŠ, a na vyučovací hodinu přišlo 7 dívek a 8 chlapců. U této aktivity může vyučující učitel využít své kreativity při výběru věcí pro žáky, kteří budou dělat živý most. Je potřeba dávat jasné a konkrétní pokyny žákům, aby správně pochopili a hned věděli, kdo všechno má udělat živý most. Také je důležité říci před začátkem aktivity, že ten, kdo nedělá most, tak podlézá pouze jeden živý most a pokračuje dále v pohybu a opět plní běžecské pokyny učitele. Může se stát, že někteří žáci budou chtít podlézt více mostů.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 20 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.16

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	102	157
Respondent 2 (dívka)	103	158
Respondent 3 (dívka)	102	161

Tabulka č.16 – TF žáků (živé mosty)

Házej míčem

Pomůcky: míče (1-4 volejbalové), hudba

třída: 4. a 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se pohybují volně po prostoru a libovolně si hází míčem (obrázek 43). Počet míčů je určen učitelem podle počtu žáků (při větší počtu žáků, mohou být i čtyři míče). Učitel může kdykoliv zastavit hudbu nebo písknout na píšťalku a kdo v tu chvíli bude držet míč u sebe je potrestaný úkolem, který určuje učitel před začátkem aktivity (3 dřepy, výskoky...).



Obr. 43 – žák hází míčem

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsaná aktivita byla otestovaná ve třídě 5. ročníku ZŠ v počtu 10 dívek a 6 chlapců. U této aktivity jsem zjistil, že je dobré ji začlenit spíše u starších ročníků prvního stupně ZŠ, kde už žáci nemají problém říci, na koho hází míč, a také nemají žádný problém míč chytit, což je u této aktivity nezbytné. Také jsem u této aktivity pochytil, že je pro děti těžší soustředit se na běžecké pokyny učitele a zároveň vnímat chytání míče.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 35 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů – 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.17.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	115	151
Respondent 2 (dívka)	110	153
Respondent 3 (dívka)	113	158

Tabulka č.17 – TF žáků (házej míč)

Kámen, nůžky, papír

Pomůcky: žádné

třída: 2. až 5.

Místo: vymezená půlka tělocvičny

Popis: Žáci se volně pohybují po jedné polovině hřiště a plní běžecké pokyny učitele (běh bokem, na jedné noze, poskoky). Učitel dává signál tím, že řekne „hra“. Žáci si musí co nejrychleji najít druhého do dvojice a hrají hru „kámen, nůžky, papír“ (obrázek 44). Žáci, si vždy stříhají jen s jedním spolužákem (obrázek 45). Žák, který prohraje, musí běžet na druhý konec hřiště (obrázek 46), tam splnit trest (dřepy, výskoky atd.), a pak může zpět na hrací polovinu hřiště.



Obr. 44 – stříhání mezi žáky



Obr. 45 – stříhání žáků o trest



Obr. 46 – někteří žáci běží splnit trest

Metodická poznámka aktivity:

Výše uvedenou aktivitu jsem otestoval ve třídě 5. ročníku ZŠ v počtu 11 dívek a 10 chlapců. Žáci od představení hry věděli, co je bude čekat, protože všichni věděli, co si pod hrou „kámen, nůžky, papír“ představit. Důležitá věc pro hladší průběh hry je důrazně při vysvětlení hry říct, že vždy si žáci zahrají pouze s jednou a poté pokračují v běhu a opět plní pokyny učitele. Aktiva je vhodná na zahřátí organismu.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 42 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.18.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	108	161
Respondent 2 (chlapec)	109	160
Respondent 3 (dívka)	102	153

Tabulka č.18 – TF žáků (kámen, nůžky, papír)

Rychle se dotkni

Pomůcky: žádné (můžou být, lavičky, židle, žebřiny aj.)

třída: 1. až 5.

Místo: tělocvična, venkovní hřiště

Popis: Žáci se pohybují volně po vymezeném prostoru a plní běžecké pokyny učitele. Učitel kdykoliv během hry může říct pokyn a žáci se musí co nejrychleji dostat k danému předmětu. Pokyn k samotné hře zní např.: „Všechny děti se dotknou žebřin.“ „Žáci vybíhají směrem k žebřinám a dotýkají se jich.“

Příklady: „Všechny děti se dotknou lavičky.“

„Všechny děti se dotknou paní učitelky.“ (obrázek 47)

„Všechny děti se dotknou stěny.“

„Všechny děti se dotknou duchny.“ (obrázek 48)

„Všechny děti se dotknou žluté mety.“ (obrázek 49)



Obr. 47 – paní učitelky



Obr. 48 – modré duchny



Obr. 49 – žluté mety

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsaná aktivita byla mnou otestovaná ve třídě 5. ročníku ZŠ v počtu 6 dívek a 10 chlapců. K této aktivitě může vyučující použít náčiní, které je již na místě, kde bude hra probíhat nebo je dobré si na vyučovací hodinu připravit několik barevných met a rozprostřít je po herním poli. Aktivitu lze také obohatit o soutěžní nasazení a ten, kdo bude u daného předmětu jako poslední splní trest, který předem určí vyučující učitel.

Aktivita trvala celkem 3 minuty a 58 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů - 1 dívky a 2 chlapců. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.19.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	98	156
Respondent 2 (chlapec)	109	151
Respondent 3 (dívka)	107	141

Tabulka č.19 – TF žáků (rychle se dotkni)

Barevné kameny

Pomůcky: barevné mety

třída: 5.

Místo: tělocvična s čarami na zemi

Popis: Žáci se volně pohybují v tělocvičně pouze po čarách na zemi, na kterých jsou libovolně položené barevné mety (kameny). Jakmile žák narazí na jeden z kamenů, musí splnit zadaný úkol podle barvy mety

Příklady: modrá – výskok snožmo, výskok z pravé nohy

žlutá – dřep, výskok z levé nohy

červená – oběhnout metu dokola, leh na břicho



Obr. 50 – žák dělá dřep Obr. 51 – žáci se pohybují pouze po čarách

Metodická poznámka aktivity:

Výše popsaná aktivita byla mnou otestovaná ve třídě 1. ročníku ZŠ v počtu 7 dívek a 12 chlapců. Aktivita je vhodnější pro vyšší ročníky. Během mé vyučovací hodiny se žáci po čarách pohybovali převážně chůzí, což nebylo účelem aktivity. Je nutné podotknout, že jsem nevhodně zvolil počet barevných met, u kterých měli žáci prvního ročníku ZŠ problém si zapamatovat, jaký cvik, se u dané mety provádí. Je tedy třeba zvolit menší počet met. Aktivita trvala 4 minuty a 12 vteřin.

Aktivita trvala celkem 4 minuty a 12 vteřin, při které byla změřena tepová frekvence 3 respondentů – 2 dívek a 1 chlapce. Změřené tepové frekvence jsou uvedeny níže v tabulce č.20.

	TF před aktivitou	TF po aktivitě
Respondent 1 (chlapec)	109	145
Respondent 2 (dívka)	107	147
Respondent 3 (dívka)	103	149

Tabulka č.20 – TF žáků (barevné kameny)

6 Diskuse

1 teoretická část

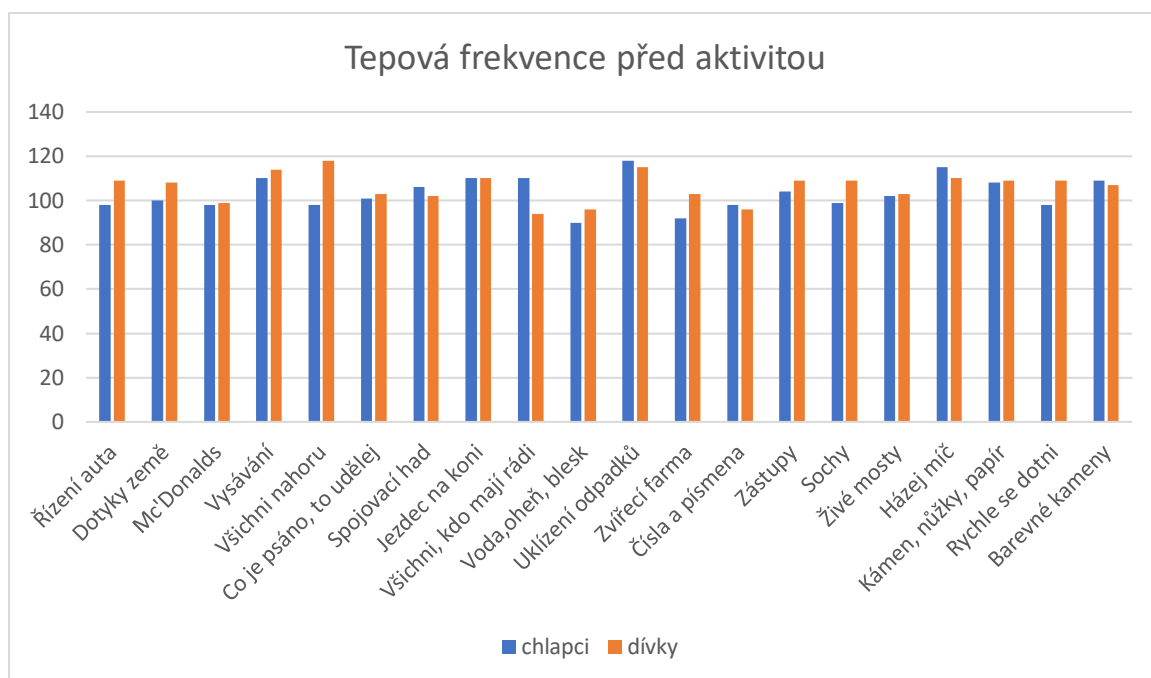
V teoretické části méj bakalářské práce jsem se pokusil vystihnout význam pohybové aktivity především v rušné části tělesné výchovy. Bakalářskou práci jsem doplnil o praktickou metodiku formou realizace pohybových aktivit doplněnou fotodokumentací, která by mohla sloužit jako inspirační materiál pro vedení rušné části hodiny tělesné výchovy.

2 Realizace pohybových aktivit

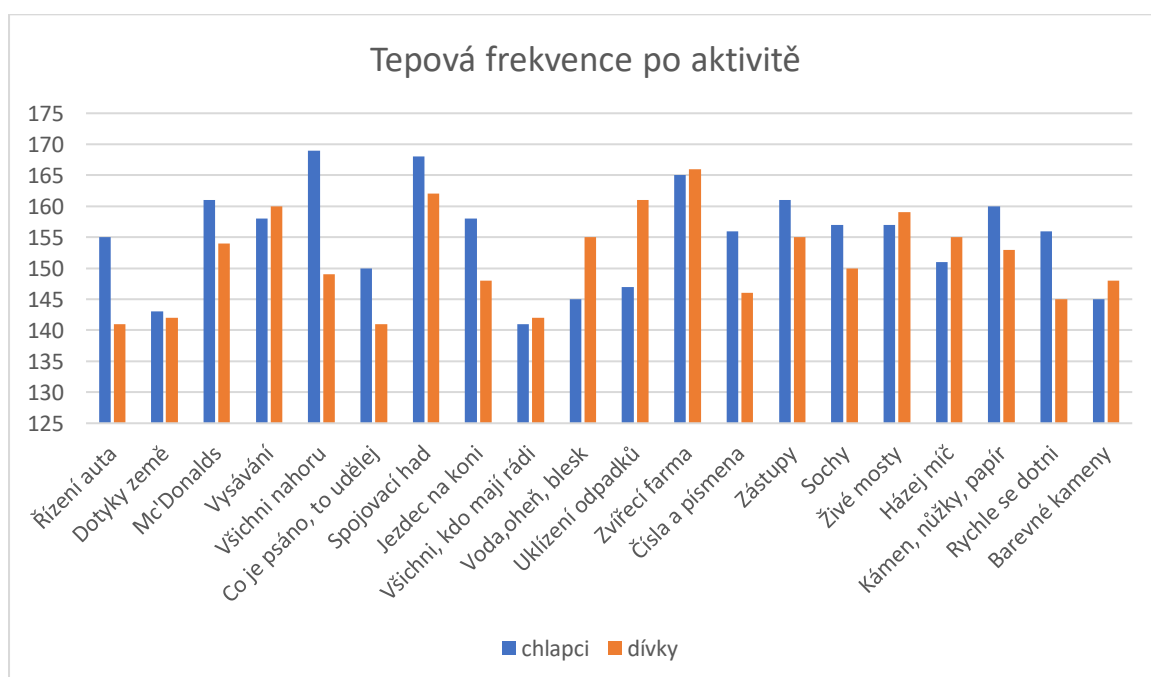
K vypracování své bakalářské práce jsem vytvořil zásobník pohybových aktivit a pohybových cvičení pro rušnou část tělesné výchovy. Po konzultaci s vedoucí práce jsem vytvořené pohybové aktivity realizoval na 26. ZŠ v Plzni a ZŠ Komenského v Domažlicích na žácích od 1. do 5. třídy. Jelikož jsem se s učiteli základních škol domluvil na vyzkoušení aktivit v hodinách, které byly pro děti „volnější“, mohl jsem v jedné hodině zrealizovat pouze jednu aktivitu z mého zásobníku, a to z důvodu jasného rozlišení tepových frekvencí před začátkem a po ukončení testované aktivity.

Každou hru jsem realizoval vždy na jiné třídě po konzultaci s vyučujícím kvůli správnému vybrání aktivity dle počtu žáků, pohlaví či věku. Před aktivitami tři vybraní žáci obdrželi hodinky na měření tepová frekvence. Tyto tři žáky jsem nikdy nepodněcoval k vyšší nebo naopak menší pohybové aktivitě. Ihned po skončení aktivit jsem si od žáků zjistil naměřenou minutovou tepovou frekvenci a tu následně zapsal. Se všemi žáky a učitelem třídy jsem vždy na konci vyučovací jednotky zhodnotil, co by na konkrétní aktivitě změnili, či co naopak ocenili. Během dvaceti aktivit byla vytvořena fotodokumentace, kterou jsem prováděl osobně.

Níže uvedené grafy znázorňují rozdíly v tepové frekvenci s ohledem na pohlaví. Hodinky obdrželi vždy tři respondenti, a to pokaždé s rozdílným počtem dívek a chlapců, tedy v nějaké aktivitě byli respondenti dva chlapci a jedna dívka a u jiné aktivity byli respondenti dvě dívky a jeden chlapec. Z tohoto důvodů jsou hodnoty převažujícího pohlaví zprůměrovány.



Graf č. 1



Graf č. 2

Realizace nebyla jednoduchá, obzvlášť když jsem byl pokaždé s jinou třídou a žáky jsem neznal. Bylo zapotřebí vybrat vhodnou aktivitu, velikost hřiště a ostatní ovlivňující faktory pro jednotlivou třídu dle věku či pohlaví. U některých tříd, bylo zapotřebí důkladnější vysvětlení aktivit, což znamenalo ztrátu motivace. V tomto směru bylo nejtěžší spolupracovat s třetí třídou ZŠ v Plzni.

3 Pohybové aktivity

Aktivity s žáky proběhly většinou poměrně snadno, až na pár výjimek určitých aktivit nebo některých žáků ve vybraných třídách, kteří potřebovali důkladnější vysvětlení. Občas se mi stalo, že v průběhu aktivity za mnou přišel žák nebo žákyně s dotazem ohledně pravidel hry. S tímto faktorem jsem počítal, ať už to bylo z důvodu mého špatného vysvětlení nebo samotné obtížnosti aktivity.

Z mého pozorování jsem také zjistil, že pro žáky 1. stupně ZŠ je vhodné pohybovým aktivitám dávat vtipné nebo pro ně neobvyklé názvy. Příkladem jsou hry s názvem McDonald's, Zvířecí farma, Vysávání, Živé mosty. Žáci do třetího ročníku základní školy jsou více motivováni už jen díky vtipnému názvu samotné hry.

7 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit zásobník 20 pohybových aktivit pro rušnou část tělesné výchovy pro děti mladšího školního věku a jejich realizace. Návrhy pohybových aktivit byly uskutečněny na základě sběru a analýzy literatury, konzultace s vedoucí bakalářské práce a mých postřehů od různých učitelů, kteří vyučují tělesnou výchovu na základní škole. Realizace proběhla na 26. ZŠ v Plzni a ZŠ Komenského v Domažlicích.

Úkoly, které byly zadané na začátku bakalářské práce byly splněny. Vzniklo 20 pohybových aktivit vhodných do rušné části tělesné výchovy. Každá pohybová aktivita se skládá z názvu pohybové hry, potřebných pomůcek k realizaci, doporučeného místa, popisu hry a fotodokumentace z průběhu aktivit. Realizace pohybových aktivit proběhla z větší části bez problému, žáci se zapojili do vybraných pohybových aktivit a pohybová cvičení je z větší části bavila.

Věřím, že pohybové aktivity budou bavit žáky nejen na 26. ZŠ v Plzni a ZŠ v Domažlicích, ale i na jiných školách a budou pomáhat učitelům vytvořit zajímavější a obměněnou hodinu tělesné výchovy. Pomocí her bychom se měli snažit rozvíjet zájem o pohybovou aktivitu u žáků ve škole i mimo ni. Tato bakalářská práce může sloužit také jen jako inspirace učitelům nebo trenérům kolektivních sportů pro vylepšení a vytvoření nových pohybových her.

Během svého výzkumu jsem zjistil, které z vybraných pohybových aktivit jsou vhodné pro zařazení do rušné části tělesné výchovy a které nikoli. U nevhodných aktivit se neprojevila znatelná zvýšená tepová frekvence a dle toho soudím, že žáci nedosáhli správného zahřátí před hlavní částí výukové jednotky.

8 Použitá literatura

1. ANTONOWSKY, Aron, 1993. *The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. Social Science and Medicine*, 36, s. 725-733
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. 2017. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, ISBN 978-80-246-3308-4.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-693-4.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2012. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
5. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. 2006. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
6. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, ISBN 978-80-726-2712-7.
7. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 8024712849
8. LIBA, Josef, 1996. *Didaktika telesnej a športovej výchovy žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, ISBN 80-7097-323-4
9. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. 2006. *Tělesná výchova na 1.stupni základních škol. 2. vyd.* Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 80-244-1301-9.
10. MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. 2003. *Výukové metody*. Brno: Paido, ISBN 8073150395.
11. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, ISBN 978-80-244-1728-8
12. MATĚJČEK, Zdeněk. 2017. *Rodiče a děti*. Třetí upravené vydání. Praha: Vyšehrad, ISBN 978-80-7429-797-7.
13. NEUMAN, J. 1998. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. 1. vyd.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-218-1
14. PERIČ, Tomáš. 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing
15. POLÁKOVÁ, Petra. 2019. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-0760-5.
16. RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, ISBN 9788024637464.
17. SEKOT, Aleš. 2015. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7918-2
18. ŠEBRLE, Zdeněk. a KOL. 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Pedagogická fakulta
19. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, ISBN 978-80-246-4961-0.
20. VILÍMOVÁ, Vlasta. 2002. *Didaktika tělesné výchovy. 1 vyd.* Brno: Paido, ISBN 80-7315-033-6.

Internetové zdroje:

1. Pohybová aktivita a zdraví » Linkos.cz. Linkos: Česká onkologická společnost České lékařské společnosti J. E. Purkyně » Linkos.cz [online]. Copyright © 2022 ČOS ČLS JEP. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>
2. Pohybová aktivita. MojeMedicina.cz: portál pro zdraví [online]. Copyright © 2022 Roche Czech Republic. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodcepacienta/diagnozy/obezita/hubnuti/pohybova-aktivita.html>
3. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání. 2021. <http://archiv-nuv.npi.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani.html>

9 Resumé, Summary

Bakalářská práce byla zaměřena na vytvoření a realizaci pohybových aktivit do rušné části vyučovací jednotky tělesné výchovy. Aktivity byly přizpůsobené dětem mladšího školního věku. Cílem bylo zjistit, zda jsou zvolené aktivity vhodné do rušné části tělesné výchovy. Během výzkumu bylo zjištěno, že ne všechny aktivity je záhodno využívat v rušné části tělesné výchovy, jelikož se u některých respondentů neprojevila zvýšená tepová frekvence po ukončení konkrétní aktivity.