

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Návrh a realizace pohybových činností vhodných pro
zařazení do rušné části vyučovací jednotky tělesné
výchovy na 2. stupni ZŠ

Klára Čajkovičová

TV- PS

(2010- 2012)

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Klára Čajkovičová

.....

Podpis

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Iloně Kolovské za připomínky, odbornou pomoc a čas věnovaný při konzultacích mé diplomové práce. Děkuji též žákům 2. stupně 21. ZŠ, kteří mi pomáhali při realizaci pohybových her.

Obsah

1 Úvod	6
2 Cíl a úkoly.....	7
3 Teoretická část	8
3.1 Pohyb	8
3.2 Pohybová aktivita	9
3.3 Tělesná výchova.....	9
3.3.1 Organizační formy tělesné výchovy	10
3.4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy	11
3.4.1 Struktura vyučovací jednotky	14
3.5 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy.....	16
3.5.1 Charakteristika staršího školního věku	17
3.5.1.1 Psychologické charakteristiky tohoto období.....	17
3.5.1.2 Tělesný vývoj.....	19
3.5.1.3 Tréninkový přístup.....	21
3.6 Motivace.....	22
3.7 Učitel tělesné výchovy.....	23
3.7.1 Osobnost učitele tělesné výchovy	24
3.7.2 Role a osobnost učitele při hře.....	25
3.8 Hra.....	26
3.8.1 Pohybová hra	27
3.8.1.1 Systematika pohybových her	28
3.8.1.2 Uvedení pohybové hry	30
3.8.1.3 Realizace PH.....	30
3.8.1.4 Didaktické pomůcky	31
4 Praktická část.....	32
4.1 Čtyři rohy.....	32
4.1.1 Modifikace č. 1	34
4.1.2 Modifikace č. 2	36
4.1.2.1 Cvičení ve dvojicích s pěnovými míči.....	36
4.1.2.2 Fitbal	38
4.1.3 Modifikace č. 3	40
4.2 Obruče	42
4.2.1 Modifikace č. 1	44
4.2.2 Modifikace č. 2	46
4.2.3 Modifikace č. 3	48
4.3.4 Modifikace č. 4	48
4.3 Opičky.....	52
4.3.1 Modifikace:.....	54
4.3.1.1 Cvičení bez tabulek s návrhem pohybových činností.....	54
4.3.1.2 Překážková dráha – s kartičkami návrhů pohybových úkolů	55

4.3.1.3 Překážková dráha – bez kartiček návrhů pohybových úkolů	60
4.3.1.4 Cvičení na hudbu	61
4.3.1.5 S míčem	61
4.3.1.6 Protažení na hudbu.....	64
4.4 <i>Ocásky</i>	65
4.5 <i>Filmoví hrdinové</i>	67
4.5.1 Modifikace:	69
4.6 <i>Kostka</i>	70
4.6.1 Modifikace:	72
4.6.1.1 S míčem	72
4.6.1.2 Florbalová příprava.....	74
4.7 <i>Kdo má rád</i>	76
4.8 <i>Informace</i>	77
4 Diskuze	79
5 Závěr	81
6 Resume	82
7 Literatura	83
Seznam příloh	86

1 Úvod

Ke své práci jsem si vybrala téma „Návrh a realizace pohybových činností vhodných pro zařazení do rušné části vyučovací jednotky tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ“. Jelikož učím, chtěla jsem psát práci, kterou bych posléze mohla využít ve své hodině tělesné výchovy. Vyučuji tělesnou výchovu od šesté do osmé třídy, proto jsem se chtěla zabývat staršími dětmi na základní škole. Myslím si, že pro většinu učitelů je problematická rušná část cvičební jednotky. Určitě jste si na vlastní kůži alespoň jedenkrát vyzkoušeli, že jste se zahřívali honičkou nebo dětmi oblíbenou vybíjenou. Často učitelé vybírají hry nebo cvičení, u kterých se nezapojují po celou dobu všichni žáci, jejich tepová frekvence během průpravné části není adekvátní pro zahřátí a intenzita cvičení je často vysoká.

Když jsem si vybrala své téma, rozhodla jsem se, že si vypůjčím v knihovně literaturu, kde bude cvičení na rušnou část tělesné výchovy. Našla jsem velké množství knih, ale velmi málo z nich mi nabídlo cvičení, které jsem potřebovala.

Dala jsem si tedy za cíl vymyslet sborník her, který by byl vhodný pro rušnou část hodiny TV a splňoval by tepovou frekvenci do 160ti tepů ze minutu, nízkou intenzitu zátěže a cvičení, při kterých se zapojí všichni žáci najednou a vyhneme se rychlým změnám pohybu. Chtěla jsem vytvořit pomocné materiály pro učitele tělesné výchovy i nekvalifikované a zpestřit cvičení, aby děti bavilo, přinášelo jim pocit uspokojení a vedlo je k samostatnosti. Má diplomová práce nabízí hry, které je možné modifikovat či využít jednotlivé pohybové úkoly z jedné hry do dalších a tím vytvořit hry nové.

Má práce je členěna na dvě části, které se sebou budou souviset. V teoretické části se seznámíte s kapitolami, které vymezují základní pojmy související s touto problematikou. V praktické části naleznete sedm hlavních her, které mají své modifikace. Využívám nářadí i náčiní pro realizaci pohybových her.

2 Cíl a úkoly

Cíl:

Cílem diplomové práce je vytvořit návrh pohybových her pro rušnou část tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy a jejich realizace.

Úkoly:

- Studium dané problematiky v odborné literatuře
- Shromáždění a analýza získaných dat k dané problematice
- Návrhy pohybových činností s různým náčiním a nářadím vhodných do rušné části VJ TV
- Realizace rušných částí VJ TV na 2. stupni ZŠ
- Fotodokumentace
- Konečné zpracování diplomové práce

3 Teoretická část

3.1 Pohyb

Pohyb je základní vlastností živých organismů umožňující jejich existenci v okolním prostředí. U člověka sehrál klíčovou roli při jeho vývoji. Díky dlouhodobé adaptaci na stále se měnící okolní prostředí došlo k vývoji vzpřímené postavy, s dvojesovitým zakřivením páteře, jemné motoriky ruky apod. Tyto specifické znaky umožňovaly provádět složité činnosti, které zvyšovaly nároky na centrální nervovou soustavu. Výsledkem byla vysoká úroveň mozkové činnosti a nervové soustavy, což člověka odlišilo od ostatních živých tvorů.

Z hlediska ontogeneze člověka má pohyb nezastupitelný význam. Pravidelný pohyb ovlivňuje pomocí nervového a hormonálního systému celý organismus a dochází tak ke správnému fyziologickému vývoji. Z tohoto důvodu je dnes pohyb v ontogenezi vnímán jako jedna z hlavních složek zdravého životního stylu, podobně jako například výživa. Pohyb také působí příznivě na psychickou stránku jedince, rozvíjí jeho intelekt, sebevědomí, apod. Obecně platí, že čím je člověk mladší, tím je pro něj pohyb přirozenější. V pozdějším věku může vlivem sociálního prostředí dojít útlumu, nebo dokonce nahrazení pohybu jinými podněty. Jako jedni z nejvýznamnějších podmětů se jeví televize a počítač. Nedostatek pohybu (hipokinéze) a nadměrné udržování statických poloh pak ve většině případů vede ke vzniku patologických jevů a civilizačních chorob, což je charakteristické právě pro dnešní dobu, kdy převažuje západoevropský životní styl. U žáků základních škol je to pak především špatné držení těla, které vede k degenerativním změnám na páteři v dospělosti.

Pohyby můžeme dělit na tři obecné skupiny a to na volní, reflexní a mimovolní. Reflexní a mimovolní pohyby nelze vědomě ovlivňovat. Mezi reflexní pohyby patří nepodmíněné reflexy jako například reflex chůze, reflex plovací atd. Mimovolní pohyby jsou pohyby nechtěné a souvisí s nervovými poruchami, například různé tiky. Pro člověka je nejdůležitější skupina pohybů volních, protože jsou vědomé, úmyslné a dají se ovlivňovat. Po určitém počtu opakování však můžou přejít do skupiny reflexních pohybů a jsou vykonávány podvědomě. Další dělení pohybů je na lokomoční, to jsou pohyby, které umožňují jedinci změnu polohy pomocí vlastních sil, dále na nelokomoční a manipulační.

Vlastní realizace pohybu člověka je pak umožněna koordinovanou spoluprací podpůrně pohybového, řídicího a zásobovacího systému. Výsledkem této činnosti je přeměna chemické energie na mechanickou v podobě kontrakce svalového vlákna, která je řízena pomocí nervové soustavy.

(Bursová, 2001; Bursová, 2005)

3.2 Pohybová aktivita

Pohyb je jednou z prevencí nemocí. Díky dostatku aktivního pohybu upevňujeme své zdraví. Při nedostatku pohybové aktivity může docházet k cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, srdečně-cévním onemocněním, obezitě, osteoporóze a některým druhům rakoviny.

Cvičení také blahodárně působí na psychiku a předchází depresím. Snižuje stavy úzkosti, zvyšuje kladné sebevědomí a v neposlední řadě účinně bojuje při boji se stresem. (Křivoklavý, 2003)

Pokud cvičení provádíme správně, má vliv na mnoho tělesných funkcí

- Zlepšuje kardiovaskulární zdatnost
- Pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu
- Zvyšuje energetický výdej
- Snižuje obezitu
- Zvyšuje pracovní výkonnost
- Potlačuje osteoporózu
- Zvyšuje odolnost proti nezávažným onemocněním

(Soumar, 1997 in Čajkovičová 2010)

3.3 Tělesná výchova

Pojem tělesná výchova označuje výchovnou a vzdělávací činnost zaměřenou na pohybový vývoj člověka. Velice pozitivní účinky tělesné výchovy vedly k jejímu začlenění do osnov základního vzdělání, kde zajišťuje optimální tělesný rozvoj

a pohybový vývoj žáků. Důležitost tělesné výchovy v rámci základního vzdělání vyzdvihoval již Komenský, Galenos a jiní. Tělesnou výchovu vyučovanou na základních a středních školách označujeme jako základní tělesná výchova nebo také školská tělesná výchova. Dalšími druhy tělesné výchovy jsou rekreační, zdravotní a specializovaná. Tyto ostatní druhy již nejsou náplní základního vzdělání a jsou nepovinné. Jejich hlavním cílem je přispět k udržení optimální tělesné zdatnosti, poskytnout aktivní odpočinek, zábavu, odstraňovat zdravotní nedostatky apod. Vlastní realizace pak probíhá v rámci různých zájmových kroužků, sportovních klubů nebo ve volném čase.

Základní tělesná výchova byla v českých zemích zavedena do obecných škol roku 1869. Základ curricula byl pak stanoven v následujícím roce. Během let docházelo k podstatným změnám v osnovách základní tělesné výchovy. Tyto změny byly často ovlivněny historickými událostmi, za zmínku stojí období první republiky, kde byly osnovy ovlivněny spolkem Sokol. Další výrazná změna nastala po druhé světové válce, kdy byl kladen zvýšený důraz na uplatňování norem a normativů. Dále se zde prosadily tendence vedoucí ke sportovnímu zaměření základní tělesné výchovy.

V dnešní době nejsou striktně určené osnovy základní tělesné výchovy a zodpovědnost je přenesena na jednotlivé školy a pedagogy. Klíčové body jsou pak vymezeny rámcovými vzdělávacími programy.

(Vilímová, 2002; Rychetský, 1998)

3.3.1 Organizační formy tělesné výchovy

Organizační forma je dle Fialové chápána jako: „*vnější uspořádání organizačních a didaktických podmínek vyučování v nichž se realizuje výchovně- vzdělávací proces*”.

(Fialová, 1998)

Dělíme je na:

Povinné- vyučovací jednotka, výchova v přírodě, zdravotní tělesná výchova (pro zdravotně oslabené žáky), plavecký výcvik, sportovní kurzy a lyžařské výchovně výcvikové zájezdy (nejsou v dnešní době již povinné, jsou pouze doporučovány)

Nepovinné- Jsou vybírány žáky podle zájmu. Škola předmět „Sport a pohybové aktivity” nabízí v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně.

Doplňkové- cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybově rekreační přestávky, rekreační cvičení, spontánní aktivity o přestávce a cvičení před a mimo vyučování

Zájmové- kluby, kroužky, kursy, jednorázové akce, zájezdy, výlety aj.

(Vilímová, 2002)

3.4 Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Základní a zároveň nejpodstatnější organizační formou tělesné výchovy je vyučovací jednotka, která trvá 45 minut a je zařazena do vyučovacích osnov dvakrát týdně. Třetí vyučovací jednotka je zařazena pouze tam, kde jsou vhodné podmínky. Ve vyšších ročnících je často spojena do dvouhodinové výuky trvající 90 minut. Vyučovací hodina tělesné výchovy je určena všem žákům bez tělesného oslabení či jiného vážného postižení, které by zabránilo se zúčastnit. Při potvrzení zdravotních problémů lékařem učitel uplatní příslušná omezení nebo individuálně upraví činnosti pro žáka.

Uvedla bych definici vyučovací hodiny dle Kostkové. *„Vyučovací jednotka je tedy relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností. Tato organizační forma je přímo řízena učitelem, který má v tomto prostoru dominantní postavení a nese plnou zodpovědnost za výsledky výchovně vzdělávacího procesu.“* (Kostková a kol., 1978).

Vyučovací jednotka probíhá podle předem připraveného plánu (rozvrhu hodin) a je uzavřeným a samostatným celkem. Každá hodina by měla navazovat na předešlé a být podkladem pro následující. Tělesná výchova je povinným předmětem a tudíž je povinností žáků dodržovat předpisy a normy. Vyučovací jednotka tělesné výchovy je provázána s ostatními vyučovacími jednotkami jiných předmětů. Přesto mezi nimi najdeme různé odlišnosti. Například vyučovací jednotka tělesné výchovy je typická vysokou fyzickou náročností, proměnlivými podmínkami, rozdělení skupin dle pohlaví, častým střídáním organizačních forem výuky a metod, vyšší učenlivostí pohybového učení.

Cílem vyučovací jednotky je plnit její dílčí cíle i cíle školní tělesné výchovy a výchovně vzdělávacího procesu. V učebnicích pro didaktiku tělesné výchovy se setkáváme se srovnatelným členěním cílům. Ve své práci bych uvedla dělení dle Rychteckého a Fialové z knihy Didaktika školní tělesné výchovy.

1) Formální cíl

- zahájit a ukončit vyučovací jednotku
- zajistit ukázněný a bezpečný průběh vyučovací hodiny
- splnit další organizační povinnosti

2) Výchovný cíl

- kladný postoj žáků k tělocvičné aktivitě
- pozitivní vlastnosti osobnosti, především morální a volní
- kladný postoj k vlastnímu všestrannému tělesnému rozvoji, vhodné interpersonální vztahy při tělocvičné aktivitě
- uvědomělé podřizování chování žáků pravidlům
- aktivní uplatňování rozvíjených dovedností, návyků a vědomostí v podmínkách zájmové a spontánní tělocvičné aktivity
- schopnost samostatné a tvořivé činnosti při tělocvičné aktivitě

3) Diagnostický cíl

- informace nutné pro úspěšný průběh vyučovací jednotky
- zjištění tělesného a psychického stavu žáků
- kontrola splnění případných úkolů z minulé hodiny

4) Vzdělávací cíl

- věku odpovídající úroveň pohybových schopností
- věku odpovídající a učebními osnovami vymezená úroveň pohybových dovedností
- učebními osnovami vymezená úroveň vědomostí žáků
- stimulace pozitivního transferu do jiných druhů pohybů i do jiných činností
- schopnost uplatňovat získané návyky, dovednosti i vědomosti v adekvátně méně známém tělovýchovném prostředí

5) Zdravotní cíl

- fyzická a psychická zdatnost organismu
- ochrana a upevňování zdraví

- otužování organismu, pozitivní postoje pro zdraví, chápání tělocvičné aktivity jako nutné životní potřeby
 - návyky správné životosprávy
- 6) Psychologický cíl
- odreagovat žáky od předcházejících školních povinností a od nežádoucích interpersonálních vztahů
 - motivovat je a navodit žádoucí úroveň aktivace žáků pro nastávající činnost
- 7) Přípravný cíl (zejména v průpravné části)
- optimálně připravit žáky na zatížení
 - všestranně po tělesné stránce procvičit žáky, s cílem dosáhnou co nejlepší kloubní pohyblivosti a funkční připravenosti organismu žáků
 - zvýšit tepový a minutový objem srdce, plicní ventilaci, mobilizaci energetických zdrojů atd.

Hlavní funkce vyučovací jednotky jsou dle Frömela (1957)

- stimulační
- adaptivní
- kompenzační
- korektivní

Dále vyučovací jednotku dělíme dle hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu na:

- diagnostické
- motivační
- expoziční
- fixační

Dělení dle obsahu sportů zařazených do vyučovací jednotky:

- atletické
- gymnastické
- herní
- úpolové

Jednotku rozlišujeme dle pohlaví (diferenciace cvičební jednotky je prováděna na 2. stupni základních škol)

- dívčí
- chlapecké
- koedukované

(Rychtecký, 1998)

3.4.1 Struktura vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka se skládá ze tří a více částí. Vymezení jednotlivých struktur cvičební jednotky se u jednotlivých autorů liší, jelikož je hodina ovlivněna různými činiteli a podmínkami školy. Budeme se tedy řídit dělením dle Ilony Kolovské a Hany Volfové. Každá část má odlišné funkce i průběh, ale části na sebe musí navazovat.

Úvodní část trvá přibližně 1 - 2 minuty a má funkci motivační a organizační. Začátek hodiny zahájíme nástupem, který provádí vyučující nebo vybraný žák nebo zvolíme jinou formu shromáždění dle věku žáků či charakteru hodiny. Během nástupu učitel zapíše do třídní knihy, zkontroluje cvičební úbor žáků, jejich aktuální zdravotní stav a uvede žákům cíl a obsah hodiny. Využívá autoritativní způsob vedení. Měla by být nabuzena motivace ke cvičení. Pro necvičící žáky vyučující připraví zvláštní práci.

Rušná část (u jiných autorů můžeme naléznout pojmenování dynamická část) připravuje organismus na zatížení v dalších částech hodiny. Hlavním významem rušné části je zahřátí a zapracování organismu, rozšíření cév a otevření krevního řečiště ve svalech. Trvá nanejvýš 5 minut a zvyšuje se při něm tepová i dechová frekvence. Udržíme nižší intenzitu cvičení s tepovou frekvencí okolo 140 tepů za minutu a snažíme se nepřesáhnout horní hranici 160 tepů za minutu. Využíváme formu her nebo přirozené pohybové činnosti (například chůze, chůze ve výponu, poskoky, pomalý běh vpřed a vzad, plazení, taneční či gymnastické kroky aj.). Cvičení vybíráme v návaznosti na hlavní část a mělo by nabudit na zbytek hodiny. Důležité je střídat nízké a vysoké polohy. Pohybovou činnost provádí všichni žáci současně a snažíme se, aby se celou dobu pohybovali. Nejsou vhodné honičky či jiné soutěživé hry, jelikož zde dochází k rychlým změnám směru, na které nejsou klouby ani svaly ještě připraveny. Využívá se náradí i náčiní ale také hudební doprovod pro zpestření. Rušná a úvodní část představuje 1/10 celkového času cvičební jednotky.

V průpravné části cílevědomě protahujeme svaly, které mají tendenci zkracování a tonizujeme svaly se sklonem k ochabnutí. Rozcvičením pomáháme k nácviku a upevnění správného držení těla. Svaly protahujeme po dokonalém předešlém zahřátí a uvolnění kloubních struktur. Žáci zaujmou místo, z kterého dobře vidí na předcvičujícího, a mají vedle sebe dostatečný prostor. V průpravné části využíváme cviky protahovací, uvolňovací i zpevňovací, které vybíráme dle věku, vyspělosti žáků a náplni hodiny. Ideální délka cviku je 4-6 sekund se třemi opakováními. Dle Bursové a Kolovské postupujeme dle následujících zásad. Cvičení provádíme v teplé místnosti pomalu bez rychlých pohybů mezi jednotlivými cviky. Začínáme velkými svalovými skupinami od centra těla k jeho periferii a od nízkých poloh k vyšším. Zvolíme stabilní polohu, abychom se vyhnuli problému s udržením těla proti gravitaci. Učitel názorně předvádí jednotlivá cvičení, slovně jej doplňuje a opravuje chyby při nesprávném provedení pohybu. Využívá tělovýchovné názvosloví. Je možné průpravnou část doplnit hudebním doprovodem. Dbáme na korekci správného dýchání. Protahujeme s výdechem a zdůrazníme, že v krajní poloze nesmí žáci kmitat. Průpravná část představuje 2/10 z celkové hodiny.

Hlavní část je věnována přibližně 6/10 z celkového času (20-30 min.) a je základem hodiny. Její délka závisí na typu, cíli a úkolech vyučovací jednotky, použitých didaktických řídicích stylech, metodách výuky a organizační formě hodiny. Práce v této části vyučovací hodiny zahrnuje opakování nacvičených pohybových cvičení z minulé hodiny a průpravná cvičení pro nácvik nové pohybové dovednosti a shrnutí a aplikace nového učiva. V úvodu učíme žáky novým pohybovým dovednostem, jestliže bude jejich nácvik zařazen do hodiny. V hlavní části rozvíjíme pohybové schopnosti. Na začátku se zaměříme na rozvoj rychlostních schopností, aby byli žáci plni síly. V závěru hodiny by totiž byli unavení a cvičení by ztrácelo efektivnost. Naopak je tomu u vytrvalostního cvičení, které směřujeme ke konci vyučovací jednotky. Koordinačně náročná cvičení je vhodné též zařadit na začátek. Obratnostní cvičení a opakování pohybových dovedností pilujeme v průběhu celé hlavní části. Samozřejmě není nutné zařadit cvičení rozvíjející všechny pohybové dovednosti. Využíváme zde hromadnou, skupinovou i individuální formu práce. Učitel žáky zapojuje do řízení vyučovací jednotky a dbá na vzájemnou interakci. Vyslovuje úkoly pro pohybové činnosti zřetelně a hlasitě za úplné pozornosti žáků. Pro využití maximálního času pro cvičení zařazujeme cvičení na stanovištích, ke kterým přidáme doplňková cvičení. Intenzita

cvičení je vyšší než v předchozí části a doporučuje se u žáků alespoň dvakrát překonat 160 tepů za minutu. Střídáme intenzitu zatížení.

Závěrečná část se skládá z části zklidňující a organizační. V uklidňující části využíváme prvky relaxace a kompenzace. Strečinkové cviky provádíme s delší výdrží v maximálním rozsahu, narozdíl od průpravné části. Dále zařazujeme pohybové hry a pohybové činnosti s nízkou intenzitou zatížení nebo psychomotorické hry, rytmická či rovnovážná cvičení. Funkce této části je zklidnění organismu po předešlém fyzickém i emocionálním zatížení. Nezařazujeme posilovací cvičení, emotivní hry nebo honičky. Druhá funkce závěrečné části je organizační, kdy zhodnotíme průběh hodiny a můžeme pochválit či opravit chyby jednotlivcům a motivujeme na další hodinu. Konec výuky zakončíme opět nástupem (řad, dvojřad) nebo vytvoříme s žáky kruh. Nikdy nevynecháváme závěrečnou část. Spolu s žáky opouštíme tělocvičnu. Učitel by měl jít vždy poslední.

(Kolovská, 2008; Vilímová 2002; Kostková a kol., 1981)

3.5 Žák ve výchovně vzdělávacím procesu tělesné výchovy

Základním úkolem školské tělesné výchovy ve vzdělávacím procesu je tělesný, psychický a sociální rozvoj žáka. V průběhu vzdělávacího procesu žák vystupuje především jako objekt působení učitele, avšak v moderním pojetí vzdělávacího procesu se klade stále větší důraz i na začlenění žáka jako subjektu a aktivního spolutvůrce. Nejdůležitějšími faktory ovlivňující jeho aktivní spoluúčast jsou motivace, dostatečná úroveň pohybových schopností, pochopení cíle vyučování, atd. Žák by měl být schopen spojovat svou každodenní pohybovou činnost se zdravím, měl by využívat každé příležitosti pro upevnění a vylepšení svých schopností, také by měl umět reagovat na základní povely, poslouchat autority a naučit se dodržovat pravidla hygieny. Důležité je dosáhnout pozitivního vlivu na psychiku žáka, zvláště pak na upevňování jeho sebevědomí. Žák by měl být schopen spolupracovat v jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích a přispívat k dobrým vztahům ve třídě.

(Rychtecký, 1998)

3.5.1 Charakteristika staršího školního věku

Vymezení věkových kategorií se mezi autory nepatrně liší na základě intraindividuální a interindividuální variability, přesto bychom mohli vymezit starší školní věk od 11 do 15 let. Nazýváme jej termínem pubescence. Toto období je součástí období dospívání, které je ohraničeno jedenáctým a dvacátým rokem (můžete se též setkat s termínem dorostenectví). Pubescenci můžeme dále rozdělit na dvě fáze:

a) fáze prepuberty (prepubescence)

Jedná se o první pubertální fázi, která probíhá u většiny dívek ve věku 11 - 13 let a u chlapců přibližně mezi 13. a 15. rokem. Objevují se první sekundární pohlavní znaky a většinou se urychluje růstová křivka. Toto období je zakončeno první menstruací a u chlapců noční polucí.

b) fáze vlastní puberty (pubescence)

Po skončení fáze prepubescence nastupuje období druhé pubertální fáze, které zhruba odpovídá věku 11 – 15 let a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Schopnost reprodukce u dívek a s tím spojený pravidelný ovulační cyklus bývá přibližně 1-2 roky po menarche. U chlapců reprodukční schopnost přichází o něco později.

V tomto období prochází dospívající jedinec změnami biologickými, psychologickými i sociálními. Puberta je doprovodným znakem tohoto životního období a díky ní jde o nejkritičtější a nejdynamičtější životní období.

3.5.1.1 Psychologické charakteristiky tohoto období

Toto období je klíčové pro vývoj psychiky, která se v tomto období vyvíjí nerovnoměrně. Nerovnoměrnost je primárně způsobena činností endokrinních žláz (hypofýza, štítná žláza, nadledvinky a pohlavní žlázy). Intenzita produkce jejich hormonů ovlivňuje psychický stav jedince a způsobuje emoční labilitu, časté konflikty a afekty. G. S. Hall hovoří o období hněvu a bouří, Příhoda používá slovo vulkanismus. Můžeme se setkat i s jiným pojmenováními od různých autorů.

Dospívání doprovází impulzivní jednání, náladovost a časté změny názorů a postojů k sobě samému i k druhým. Jedinec sám sobě najednou nerozumí a řeší v sobě vnitřní konflikty. Často dochází ke zhoršení školního prospěchu na základě vyšší unavitelnosti a menší soustředěnosti. Přesto je v tomto věku kladen velký důraz

na vzdělání, neboť se zde děti přibližují maximu intelektového vývoje. Mění se způsob jejich uvažování a nastupuje vyšší stupeň logického myšlení. Žák je schopen pochopit látku na základě logiky, ale klesá schopnost osvojování poznatků, které mu nedávají smysl. Dospívající je nyní schopen pracovat s pojmy, řešit problémy, vytvářet dohady nepodmíněné realitou a myslet o myšlení. Vzhledem k tomu, že se též rozvíjí vizuální vnímání, měli by učitelé do své výuky zařadit názornost.

Vedle logického myšlení se vyvíjí i vyspělé abstraktně formální myšlení, které umožňuje zaměření na své já, vlastní jednání a jednání druhých. Jedinec začíná brát ohledy na druhé. Během tohoto období se mění nebo prohlubují zájmy dítěte. Záliba o sport je rozvinuta na základě vývoje motoriky. Dítě získává jemnou pohybovou koordinaci, sílu a hbitost. Sport pro něj není pouhou hrou, ale získává k němu vztah, který dále rozvíjí jeho zájem. Dále se dítě začíná více zajímat o hudbu, filmy, literaturu. Mění svůj výběr témat a prohlubuje jej oproti dětskému období.

Jedinci často hledají své vnitřní „já“. Zabývají se hlavně svými nedostatky a je pro ně velice složité přizpůsobovat se a měnit své chyby. Dospívající zkoumá i svůj zevnějšek. Jelikož sekundární pohlavní znaky se u jedinců vyvíjí rozdílně, neumějí se často smířit s tím, že vypadají „jinak“ než ostatní. Častým pozorováním sebe i okolí nacházejí na sobě stále více chyb. Dívky se zajímají o svou postavu a jsou velice sebekritické. V některých případech může dojít k poruchám příjmu potravy a děvčata trpí anorexií či bulimií. K úspěšnému sebepojetí dochází při osvojení psychické diferenciaci a psychické nezávislosti.

Při hledání své identity se často děti emancipují od rodičů. Chtějí být nezávislé a nesouhlasí s jejich názory, zájmy a postoji. Rodiče ztrácejí svou autoritu, kterou poté dospívající hledají mezi svými vrstevníky. Pro posílení sebeúcty a sebevědomí se dospívající potřebuje socializovat s lidmi stejného věku. Navozování vztahů může probíhat v pěti etapách, které mohou být různě uspořádány podle vyspělosti jedince, nebo se mohou překrývat. Jednou z fází je izosexuální fáze, při které se vyhýbají opačnému pohlaví. V tomto věku si hledají svého nejlepšího kamaráda, kterému se mohou se vším svěřovat a také začíná zájem o druhé pohlaví. Nejprve jde o nesmělé projevoování zájmu, o kterém nesmí nikdo vědět. Tato fáze přechází v prožívání první lásky a poslední etapu nazýváme etapou zamilovanosti.

V knize Vývojová psychologie byly publikovány některé otázky pubescentů vycházející z anonymní ankety, které mohou nastínit jejich starosti a pocity.

- „Myslíte si, že je normální, když v našem věku „mám nervy v kýblu““
 - „Co mám dělat, když se nelíbím žádnému klukovi?“
 - „Čím je to, že si přestávám rozumět s rodiči?“
 - „Co má holka dělat, aby jí rostly prsa?“
 - „Líbí se mi kluk, ale on je „praštěný“.“
- (Hříchová, 2000)

(Langmeier, 2006, Novotná, 1998)

3.5.1.2 Tělesný vývoj

Období puberty je typické bisexuální rozdílností, vysokou dynamikou biopsychosociálních změn a vysokou interindividuální proměnlivostí v tělesném růstu, stavbě těla, hmotnosti i funkční zdatnosti. Toto je především způsobeno podměty z hypotalamu a sekrecí pohlavně nespecifických gonádotropních hormonů hypofýzy, které uvádějí do činnosti pohlavní žlázy, a endokrinní aktivitou štítné žlázy a nadledvinek. Postupně dozrávají tělesné orgány, rozvíjí se vnitřní orgány a nervová soustava.

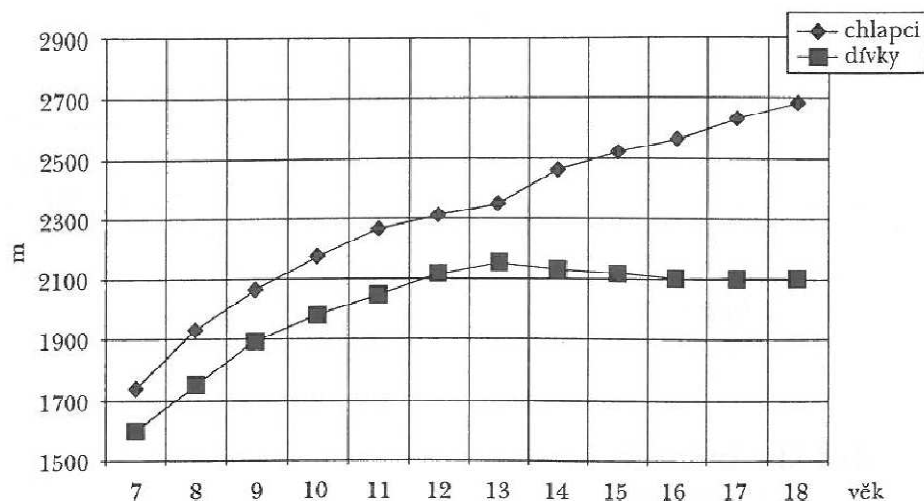
Somatický vývoj je u obou pohlaví rozdílný. V období dospívání dochází k tzv. prepubertální akceleraci růstu, což musíme zohledňovat při tělesné zátěži. Dochází k rozdílnostem individuálního ročního přírůstku. Nápadně se prodlužují horní a dolní končetiny, naopak trup roste pomaleji. Růst do výšky je markantnější než do šířky. Dívky bývají ve věku 11 až 13 let vyšší než chlapci, což se na konci tohoto období mění. Tělesná výška i hmotnost mají progresivní růst.

V předchozí kapitole jsme se dočetli o psychických výkyvech, které doprovázejí tento věk a proto je důležité zapojit pohybové aktivity, které uvolňují psychické napětí a mohou žákovi pomoci s citovou stabilitou a nalézáním sebedůvěry .

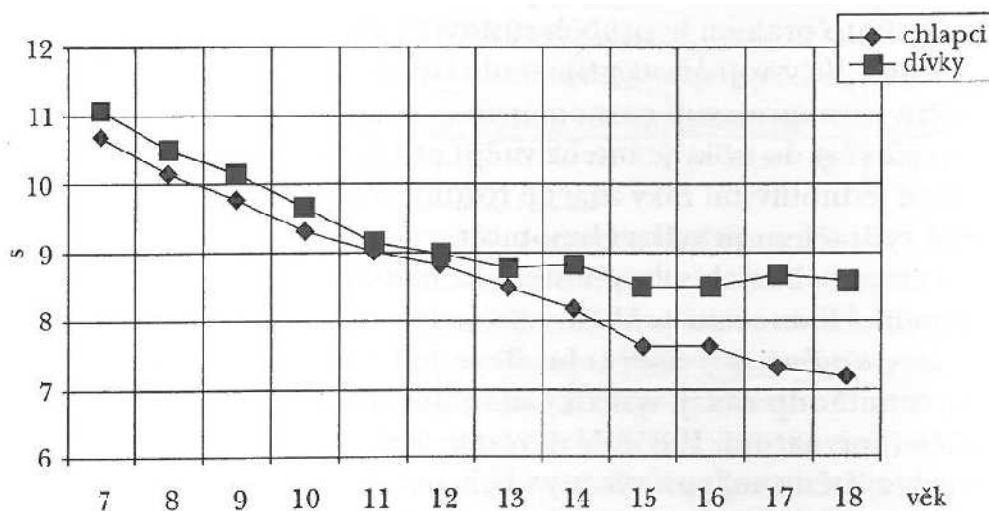
Motorickou docilitu ovlivňují růstové změny, se kterými se pubescent těžko vyrovnává (zvláště u dospívajících s nedostatečnou pohybovou aktivitou) a může docházet k diskordinaci a disharmonii. Dochází ke zhoršení držení těla a lokomočních činností. Dříve naučené pohyby se mohou stát opět problematickými. Často dochází u jednotlivých cvičení k nadměrné pohyblivosti či přidání nějakého pohybu navíc. Tělesná cvičení by měla být neustále kultivována a vyžadují neustálou korekci. V tomto

období není vhodné si osvojovat nové náročné pohybové dovednosti. Obratnostní schopností se zhoršují nebo dokonce i stagnují.

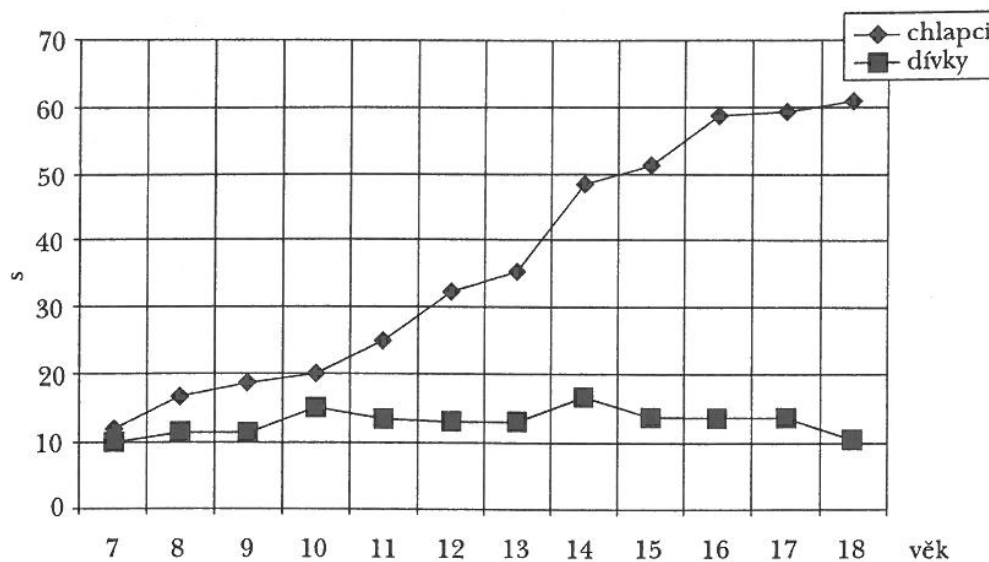
V pohybových schopnostech nastávají spolu s vývojem jedinců neustále větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty (naznačeno též v následujících obrázcích, obr. č. 1, 2, 3). V tomto věku stoupá úroveň silových schopností a to zejména u chlapců mezi třináctým a čtrnáctým rokem a u dívek v 10- 12 letech. U dívek se poté kolem 13. roku vývoj zpomaluje v důsledku pohlavního dospívání. Pubescence je nazývána obdobím senzibilních rychlostních schopností a dochází k vysoké kulminaci v rychlostním vývoji zvláště u děvčat. Ve 13 a 14 letech dívky většinou dosahují svého maxima. U chlapců přichází nástup citlivosti později, ale má delšího trvání než u dívek. Vytrvalostní schopnosti jsou na neutrální vývojové úrovni v porovnání s ostatními pohybovými schopnostmi a jsou určeny úrovní kardiovaskulárního a pohybového systému. Opět u chlapců úroveň vytrvalosti stoupá a u dívek dochází k ustrnutí vývoje a může pomalu klesat.



Obr. 1 Pohybová výkonnost 7 – 18 letých chlapců a dívek ve 12 minutovém běhu v České republice (Kovář, Měkota, Chytráčková & Kohoutek, 1993)



Obr. 2 Pohybová výkonnost 7-18letých chlapců a dívek v běhu na 50 m v České republice (Moravec & kol., 1990)



Obr. 3 Pohybová výkonnost 7-18letých chlapců a dívek v testu: výdrž ve shybu v České republice (Kostka a & kol., 1967, Moravec a & kol., 1990)

(Vilímová, 2002; Kouba, 1995; Rubáš, 1996; Bursová, 2001, Perič, 2004)

3.5.1.3 Tréninkový přístup

Vzhledem k individuálním zvláštnostem dětí na 2. stupni základních škol je důležité přizpůsobit cvičení každému jedinci. Trenér či učitel musí být dostatečně zkušený a pochopit své svěřence a jejich chování vzhledem k pubertě, která u nich probíhá. Taktnost a diskretnost je jednou z hlavních složek přístupu k žákovi. Chceme-li

trestat, musíme nejprve zachovat chladnou hlavu a poté si se svým svěřencem promluvit v klidu a o samotě. Vyhýbáme se trestání před ostatními, nebo naopak přehlížení žakových přestupků. K žákům přistupujeme přátelsky s ochotou pomoci a vyhýbáme se autokratickému stylu výuky nebo ironii. Hlavním úkolem učitele je vést žáka k zájmu o sport nejen v hodině tělesné výchovy, ale i ve svém volném čase.

Rubáš uvádí ve své knize Sportovní příprava několik bodů, které by měl obsahovat trénink žactva. Vybrala jsem některé, o kterých si myslím, že by kantor druhého stupně měl ve své hodině zohlednit.

- Zjištění zdravotního stavu svých žáků
- Kompenzace zatížených svalových skupin
- Rozvoj všestrannosti
- Zaměření se na rozvoj rychlostních schopností
- Před novým cvikem učitel předvede názornou ukázkou
- Potřeba motivace
- Preferujeme hromadnou formu výuky

(Rubáš, 1996)

3.6 Motivace

Motivace je souhrn činitelů, které člověka podněcují k jednání, chování nebo prožívání. Představuje hybnou složku osobnosti. Činitele motivace dělíme na vnitřní a vnější. Vnitřní motivy se nazývají potřeby a ty dále dělíme na poznávací, výkonové a sociální. Potřeby jsou vnitřním zdrojem motivace a projevují se vnitřním uspokojením člověka, nebo naopak pocitem nenaplnění. V průběhu života se mohou měnit. Činitele kteří povzbuzují člověka zvenčí nazýváme incentivy a ty mohou být pozitivního či negativního charakteru. Motivuje nás učitel, rodič, spolužáci a okolí za použití odměn, či trestů. V případě učitele tělesné výchovy výběrem vhodné soutěže, vytvořením příznivého klimatu ve třídě aj. K rozvoji výkonové motivace využíváme novost, neobvyklost, možnost objevování, zajímavost úkolů. Skupinová, kooperační práce a hry aktualizují sociální motivaci. Výkonovou motivaci můžeme v hodině podpořit hodnocením dílčích výkonů, volbou adekvátního pohybového úkolu pro každého žáka podle výkonnosti, jeho schopností. Podstatná je důvěra žáka v učitele

a učitel musí věřit v žákův rozvoj. Učitel by měl dát možnost zažít úspěch každému dítěti. Zpětná vazba či kladné hodnocení je též další prostředek k zvýšení výkonnosti žáků.

Rodič motivuje dítě k pohybové aktivitě vlastním příkladem nebo podporuje svou ratolest ve výběru sportovních kroužků.

Máme čtyři druhy vnější motivace.

1. externí regulace (impulsem k motivaci je výhradně vnější činitel např. odměna, trest či jiná osoba)
2. introjektivní regulace (činnost je prováděna, aby žák neměl pocit viny)
3. identifikovaná regulace (chápeme důvody, proč máme danou činnost provádět a proto ji děláme)
4. integrovaná regulace (osoba jedná z vlastní vůle)

Vzniklé vnitřní a vnější motivy se vzájemně propojují a doplňují. Cílem učitele tělesné výchovy je dostat sport a pohybovou aktivitu do vlastní žákovy motivační struktury. Cvičení a pohybová aktivita by se měly stát zájmem dítěte a provázet ho celý život. U mladých lidí je motivem zlepšení tělesné výkonnosti, v případě dospělých jde o vnímání sportu jako zdravotní prevence, ženy si chtějí udržet postavu a u výkonových sportovců jde o individuální seberealizaci.

(Sekot, 2006; Holeček, 2007)

3.7 Učitel tělesné výchovy

Významné a rozhodující postavení mezi činiteli určujícími úroveň vzdělání a výchovy patří učitel (Chromík, 1993). Učitel je subjektem výchovně vzdělávacího procesu a pomocí dalších činitelů naplňuje cíle školní tělesné výchovy. Subjektem rozumíme osobnost učitele, jeho psychické vlastnosti, hodnotovou orientaci, zkušenosti a vědomosti nabyté studiem i praxí a jeho psychické vlastnosti. Měl by být také objektem výchovně vzdělávacího procesu i mimo něj. Obě tyto složky se vzájemně prolínají a nelze je od sebe oddělit. Důležitý je celý komplex jeho nepřímých i přímých vyučovacích a výchovných činností. Celý proces však ovlivňují také žáci, u kterých je

důležitým faktorem motivace, tělesný a duševní vývoj aj. Ve vyučovací jednotce dochází k vzájemné interakci žáka a učitele. Vybrané učivo a působení celé škály podmínek (např. materiálních, sociálních či právních) ovlivňují postavení učitele ve vyučovacím procesu .

3.7.1 Osobnost učitele tělesné výchovy

Učitele tělesné výchovy můžeme klasifikovat ze dvou hledisek, pedagogického a psychologického. Pedagogické hledisko se zaměřuje na osobnost učitele a jeho osobnostní vlastnosti. Výčet pedagogických vlastností je velice rozsáhlý. V didaktice tělesné výchovy napsané doktorkou Kostkovou se můžeme setkat se základním výčtem. Existuje mnoho dalších autorů, které tento přehled rozšiřují. (například Kairov, Levitov, Chlup, Kopecký a další). Vyzdvihla bych jen pár příkladů, které mi přijdou nejpodstatnější. Učitel tělesné výchovy by se měl neustále vzdělávat po teoretické stránce, ale i poznávat nové systémy výuky, nabyté vědomosti dále aplikovat v hodině tělesné výchovy a měl by být schopný improvizace a rychlé reakce. Dobrá nálada učitele by měla motivovat žáky k lepším výkonům a k oblibě předmětu. Rychlý postřeh, rozhodnost, důslednost, pevná vůle, stručně a výstižně vyjádření svých myšlenek patří mezi vlastnosti, o které by měl pedagog usilovat. Myslím si, že je velice podstatné umět odhadnout své žáky a na začátku roku si o nich zjistit podstatné informace, které mohou učiteli pomoci přizpůsobit výuku jak jednotlivci, tak i skupině. Těmito informacemi můžeme napomoci studentům ke zdárnému průběhu studia a utvářet u něj kladné postoje k výuce.

Učitel by měl mít schopnost odolávat vysokému psychickému i fyzickému napětí.

Napětí může vyvolat:

- měnící se prostředí (tělocvična, hřiště, počasí, terén, druhy sportů)
- měnící se podmínky i během výuky
- velký počet žáků ve třídě
- zvýšené nároky na bezpečnost
- vysoká tělesná zátěž

Psychologické hledisko zahrnuje to, jak se učitel chová před svými žáky, jak jedná, vystupuje a jakými vlastnostmi je obdarován. Povahu učitele ovlivňuje jeho

temperament, vlastnosti a charakterová stránka osobnosti. Od osobnosti učitele se odráží způsob vedení vyučovacího procesu, který vymezuje vztah učitele a žáka. Jedná se o autoritativní, demokratický či liberální styl výuky.

V rámci psychologického hlediska jsou vytvořeny typologie učitele. Jednou z nich je typologie dle Žukowské (1963). Autorka vyčlenila tři typy učitelů podle pěti okruhů: novátor, inovátor, improvizátor. Okruhy jsou: podstatný zájem o děti, zainteresovanost, všestrannost, zachování vlastní individuality a dominance citových motivů nad intelektuálními.

Můžeme se také setkat s typologií dle Caselmana, který pojmenoval 2 skupiny učitelů (logotrop, paidotrop a jejich podtypy) a dalšími.

Učitel ve výchovně vzdělávacím procesu plní činnosti (Rychtecký, 1998)

1. výchovné
2. vzdělávací
3. řídicí a organizační
4. plánovací a projektivní
5. administrativní a ekonomické

(Rychtecký, 1998; Kostková, 1981; Vilímová 2002)

3.7.2 Role a osobnost učitele při hře

Učitel by měl umět správně motivovat ke hře, aby se stala pro žáky atraktivní a vyvolala u nich pozitivní pocity. Jeho cílem by mělo být získání náklonnosti žáků. Měl by být pozitivně naladěný a na hodiny docházet s dobrou náladou.

Učitel musí umět zvolit hru ke správnému rozvoji pohybových schopností, musí rozumět hře a mělo by být na první pohled jasné, že se sám o ní zajímá a umí cvičení předvést. Měl by odhadnout prostor, umět připravit průpravné hry k jednotlivým sportům a zvolit odpovídající počet hráčů, lokomoci a pohyb těla.

Ve hře učitel vystupuje jako rozhodčí a je aktivním členem skupiny. Může se zapojit do cvičení, ukazuje žákům jednotlivá cvičení, motivuje a pozoruje žáky při jejich aktivitě. Snaží se eliminovat špatný průběh hry a vstupuje do cvičení, modifikuje, popřípadě ukončuje hru.

Často mění hry, vymýšlí nové. Při rozdělování do skupin musí zvážit, jak děti rozdělí, snaží se optimalizovat skupiny stejným počtem hráčů, jejich podobnou výškou, fyzickými dispozicemi a nebo je může rozdělit dle pohlaví aj.)

Hrou utváří pedagog pozitivní vztah k tělesné výchově. Je tedy na nás, zda-li uděláme cvičení zajímavé a hravé.

3.8 Hra

„Hraní má v poměru k běhu života a k jeho neklidné dynamice, temné problematičnosti a neustálému štvoucímu odkazu na budoucnost charakter uklidněné „přítomnosti“ a soběstačného smyslu – podobá se „oáze“ dosaženého štěstí v pustině našeho ostatního pachtění za štěstím a tantalovského hledání.“

E. Fink

„Hra nezahrnuje ani neoznačuje žádné specifické pohybové činnosti. Hrou se stává každá činnost, která je tzv. vnitřně motivující.“ (Mužík, 1997)

Neexistuje jednoznačná definice, co je to hra či pohybová hra.

Od útlého věku se setkáváme s hrou. Je to každodenní činnost a náplň dne malého dítěte. Děti ve hře napodobují práci dospělých. V tomto období je hra považována za nejvýznamnější. Už jako malé miminko si hrajeme s chrastítkem a hračkami. Tato hra nám napomáhá k rozvoji jemné motoriky. Maminka a příbuzní se nás snaží zabavit a neustále si s námi hrají. Tímto se učíme první slovíčka, poznáváme nové věci. Hrou rozvíjíme kognitivní funkce a osobnost dítěte. I když rosteme, neustále si hrajeme. Pomocí her naplňujeme určité sociální role. Velký význam má též kolektivismus.

Pomocí her se začleňujeme do společnosti, hledáme si přátele a odbouráváme stud z poznání nových lidí. Děti na pískovišti, ve školce i ve škole se setkávají s hrou a tímto si hledají vrstevníky, se kterými si rozumí. Nejprve se však jedná o tzv. hru paralelní, děti si hrají samostatně a jeden druhého napodobuje. Postupem času paralelní hra bývá nahrazena společenskými hrami, kde dochází ke kooperaci mezi dětmi. I dospělí často používají hru k seznámení. V zaměstnání se můžeme setkat s výcvikem pro rozvoj komunikace, interakce, kooperace, empatie atd. Ve všech těchto výcvicích je též hlavním prostředkem hra.

Hra nám pomáhá odbourat zábrany, přináší radost a uspokojení. Často ve hře nacházíme odreagování po pracovní činnosti, škole nebo se může stát únikem před stresem a každodenní rutinou. Člověk zde může najít sílu a volnost. Hrou rozvíjíme svou osobnost. Nám i ostatním pomáhá poznat kladné a záporné stránky sebe sama i druhého.

Hra je tedy protiklad práce, kde se projevuje psychická i fyzická síla člověka a ta je motivována situací před i během hry. Provází nás celým životem a je prostředkem i metodou k všestrannému rozvoji. Pohybová hra je též prostředkem motorického učení.

Mnoho autorů se shoduje, že hra, hraní a herní aktivita člověka je stejně stará jako lidstvo samo. Já osobně bych souhlasila s tímto názorem. A co na to říkáte vy?

(Rovný, 1979, Klobouk 2008)

3.8.1 Pohybová hra

Pohybová hra je záměrná a organizovaná pohybová činnost, která má přesně stanovená pravidla a je vykonávána jednou či více osobami v určitém prostoru a čase. Při hře je potřeba vlastního myšlení žáků a vysoká tvořivost. Pohybová hra by měla žáka vychovávat a vytvářet u něj prvky fair play. Hlavním cílem je přesto zábava a prožitek ze hry, socializace žáků ve skupině, odreagování.

Pro učitele je pohybová hra významným pomocníkem, jak žáky naučit novým pohybovým dovednostem a pomáhá rozvíjet pohybové schopnosti. Jeden z úkolů hry je žáky motivovat k pohybové aktivitě. Špatně připravenou hrou, špatným výběrem hry nebo nesprávným rozdělením žáků do skupin může učitel žáky demotivovat. Jelikož se ve hře často mění podmínky, nemáme přesně stanovený cíl, vznikají předem nepřipravené situace, můžou se zde projevit některé individuální vlastnosti žáka.

(Mazal, 1993)

Rubáš ve své knize říká, že „pohybová hra je jeden ze základních prostředků ve školní tělesné výchově“. (Rubáš 1997)

Mazel popisuje pohybovou hru jako „výchovně zaměřenou, organizovanou soutěživou činnost alespoň dvou stran v prostoru a čase, která vyplývá z předem

dohodnutých bezpodmínečně dobrovolně dodržovaných pravidel (popř. námětu) v účelný, souvislý, a uzavřený herní děj".

(Mazal, 1993)

V knize Zlatý fond her 2 nalezneme formativní znaky her od Johana Huizingera

- hra je svobodným jednáním
- hra je odpoutáním z běžného světa
- hra má své ohraničení a musí být uzavřena
- musí mít svůj řád a musí být splněna pravidla hry
- rytmus a harmonie
- možnost opakování

(Zlatý fond her 2, 2002)

3.8.1.1 Systematika pohybových her

Jelikož je hra chápána z mnoha hledisek (např. filozofického, psychologického, sociálního, etologického, tělovýchovného, pedagogického) a mnoha dalších, není možné vytvořit jen jedno dělení her.

Systematikou her se zabývalo mnoho autorů. V roce 1651 vytvořil Jan Amos Komenský dělení her, které přizpůsobil pro program 7 tříd šlechtické školy v Blatném potoce. Hry rozdělil na základě charakteru třídy. Jelikož se s některými kritérii tohoto dělení můžeme setkat i v dnešní době, toto členění bych v mé práci ráda uvedla.

1. Národní hry přiměřené věku a zvykům
2. Hry vedené učitelem
3. Slušné zábavy
4. Hry na zotavení
5. Soutěživé hry
6. hry bez nebezpečí
7. Hry v souladu náboženskou tematikou

(Rovný, 1979)

Hlediska pro klasifikaci pohybových her jsou velice rozsáhlá. M. Zapletal a J. Adamír a kolektiv uspořádali hry dle prostředků, Eduard Bakalář dle pojetí psychoher.

Soňa Hermachová zavedla interakční hry, které jsou klasifikovány dle psychomotorického hlediska. Francouzský autor R. Callois na základě antropologického hlediska seskupil hry do čtyř skupin, každá skupina je pojmenovaná ve francouzštině (agón, alea, mimikry, ilinx). Díky tomuto rozdělení byla přiblížena herní systematika. Je možné stávající hry začlenit do tohoto rozdělení, ale ne vždy bude patrné, pro kterou skupinu se rozhodnout. V praxi se toto členění již moc nepoužívá, přesto je základem pro členění novější.

Podle schopnosti, kterou chceme ve hře rozvíjet, můžeme použít klasifikaci dle M. Rovného. Dalším hlediskem může být charakter herní činnosti, které zpracoval B. Čaloud, nebo potřeby školní tělesné výchovy, které rozčlenil D. Zdeněk. K. Rubáš v knize Pohybové hry zdůraznil klasifikaci herních forem dle rozvoje pohybových schopností. Základními skupinami jsou hry pro rozvoj vytrvalosti, silových a obratnostních schopností a rozvoj rychlosti. Tyto kategorie je možné dále členit dle potřeby.

(Rubáš, 2008)

Výběr pohybových her (Rubáš, 1997)

- typ vyučovací jednotky (rozeznáváme vyučovací jednotky motivační, seznamovací, nácvičné, procvičovací, opakovací a kontrolní)
- cíl hodiny (vzdělávací, výchovný, zdravotní)
- místo pohybové hry ve vyučovací jednotce (úvodní, hlavní, závěrečné)
- věk hráčů
- pohlaví
- herní zdatnost (pohybové schopnosti a dovednosti, speciální herní dovednosti)
- počet hráčů
- herní prostor
- přírodní podmínky
- materiální vybavení (náradí, náčiní, improvizované vybavení či mety)
- osobnost učitele
- zkušenosti účastníků
- místní tradice

3.8.1.2 Uvedení pohybové hry

Před každým uvedením hry si musíme dobře rozmyslet její výběr. Doma by si měl každý učitel udělat přípravu, aby jeho hodina byla promyšlená a neobjevily se zbytečné chyby. Pro zvolení hry si musíme uvědomit, k čemu je hra určena, kolik hráčů je zapotřebí, promyslet si případné rozdělení hráčů do skupin, čeho se hra týká, prostředí, ve kterém hra bude situována, pomůcky, které budou žáci potřebovat. Hru přizpůsobujeme vyspělosti žáků a jejich pohybovým schopnostem.

Uvedení hry je velice důležité. Mělo by být těsně před realizací hry. Svoláme si všechny hráče k sobě a snažíme se je uklidnit, aby nám byla věnována pozornost. Uvedeme název hry. Při vysvětlování dbáme na to, aby hra byla dostatečně pochopena všemi hráči. Hru vysvětlujeme výstižně bez zbytečného prodlužování. Úkolem učitele je namotivovat žáky. Motivaci přizpůsobíme věku, pohlaví cvičenců a místu, ve kterém budeme hru překládat. Můžeme zde také uvést přenos některých pohybových dovedností do běžného života. Špatným úvodem můžeme i výbornou hru pokazit. Naopak jiný učitel může i z „obyčejné“ hry vytvořit „šlágr“.

Po vysvětlení přichází rozdělení hráčů do dvojic či skupin, je-li to ke hře potřebné. Dělení je možné provádět náhodným výběrem, který je rychlý, ale často je zde nerovnoměrné rozdělení. Dalšími metodami jsou losování, nominace vedoucího, výběr „hvězdy týmu“, volba rolí či utvoření týmu dle sociogramu, který si vytvoří učitel tělesné výchovy či školní psycholog. Často diferencujeme podle předchozích her, kde vycházíme z výsledků her minulých. Je možné zvolit dva hráče, kteří si vybírají družstvo podle svého uvážení.

Po diferenciaci musíme žákům objasnit jejich role ve hře nebo jejich pozice. Výklad pravidel je následujícím bodem. Učitel musí sám pravidlům rozumět a předává je hráčům. Při porušení pravidel by měli být žáci srozuměni s trestem, který bude následovat. Snažíme se vést k fair play.

3.8.1.3 Realizace PH

Pohybovou hru řídí vždy jedna vybraná osoba. Může jím být učitel, nebo zvolený žák. Vedoucí začíná pohybovou hru akustickým signálem nebo povelom, který si předem se žáky domluví. Učitel sleduje průběh hry, dodržování pravidel, chování žáků a bezpečnost. V průběhu cvičení můžeme hru modifikovat, měnit výběr cviků a interval jejich změn. Vybíráme vhodné cviky pro jednotlivou třídu, zjednodušíme

cvičení, nebo ztížíme podmínky. Pravidla přizpůsobíme dle potřeby, ale vždy musí žáci o změně vědět. Podle počtu žáků vymežíme prostor hry, který upravujeme dle vyvinutých situací.

Pohybovou hru opět zakončí učitel, či vybraný vedoucí. Nakonec by mělo přijít krátké zhodnocení a vyhlášení výsledků.

(Zlatý fond her 2, 2002; Mazal, 1993)

3.8.1.4 Didaktické pomůcky

Hru můžeme obohatit o didaktické pomůcky, kterými jsou například: švihadla, obruče, míče (fotbalové, basketbalové, pěnové všech velikostí a tvarů, florbalové, tenisové, kriketové, volejbalové, pingpongové, házenkářské), fitbally, měkké malé míče (overbally), ringo kroužky, posilovací gumy, lana, destičky, balanční pomůcky, dresy, šátky, tyče (dřevěné, plastové, vyrobené z novin), štafetové kolíky, provázky, kužele, koberečky aj.

Výčet uvedených pomůcek nazýváme náčiní pro tělesnou výchovu. Mezi nářadí patří například gymnastické koně, gymnastické kozy, žíněnky, akrobatický koberec, duchny, kruhy, žebřiny, lavičky, kladiny, švédská bedna nebo její samostatné díly, odrazové můstky, trampolíny, stupínek na aerobic či balanční deska aj.

Významnou didaktickou pomůckou je hudba, která napomáhá k motivaci žáků, udržení předepsaného tempa cvičení nebo je pomocníkem pro učitele jako prostředek zpestření vyučovací hodiny. Zvukový doprovod může vymežit časový úsek na pohybovou hru, určuje změnu pohybových úkolů během rušné části, ale také spuštěním muziky můžeme odstartovat pohybové cvičení, či jej ukončit. Dalším pomocníkem jsou obrázky a kartičky s pohybovými úkoly, které doprovází projev učitele a určují pohybové úkoly.

4 Praktická část

4.1 Čtyři rohy

Pomůcky: čtyři kartičky s instrukcemi pro pohybové úkoly, švihadla

Doporučený čas: 1 min. 30 s. - 3 min. (podle počtu cvičících a velikosti stanoveného hřiště)

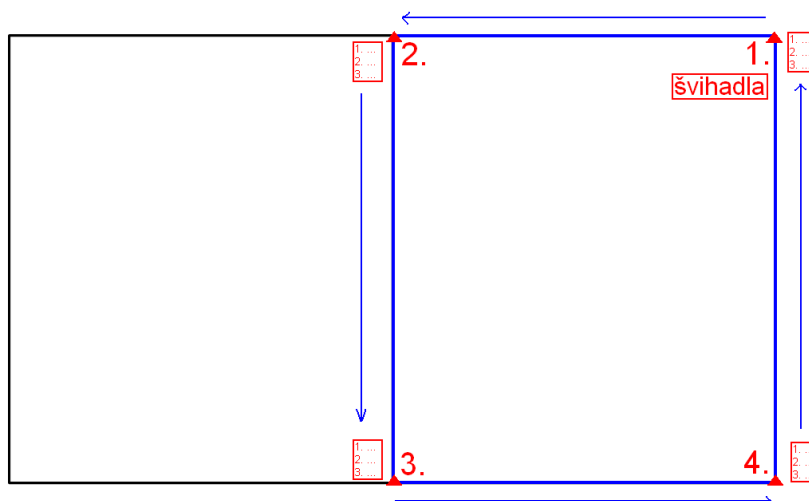
Popis hry:

Do každého ze čtyř rohů tělocvičny umístíme vždy jednu kartičku s pokyny pro pohybové cvičení. Na každé z nich jsou zapsána tři cvičení. Žáky rozdělíme rovnoměrně do čtyř skupin a ti jdou do svého rohu, kde začnou provádět první pohybový úkol (například chůze po čtyřech). Cvičení provádí až k druhému stanovišti. Pohybují se proti směru hodinových ručiček. Po splnění prvního kola, které končí ve výchozím stanovišti, začnou žáci plnit body číslo dva. Tímto způsobem pokračují do té doby, než dokončí všechny zadané úkoly.

Pravidla:

Žáci musí provádět předepsaná cvičení postupně dle zadání a pouze ve vymezeném prostoru mezi jednotlivými stanovišti. Je možné předejít předchozího cvičícího v případě, že je žák rychlejší.

Obrázek:



Obr. 4 Náskres hřiště pro hru Čtyři rohy



Obr. 5 Začátek hry Čtyři rohy

Pohybové úkoly:

Stanoviště č. 1: 1. Chůze po čtyřech (dlaně, chodidla)

2. Skoky po jedné noze

3. Chůze se švihadlem

Stanoviště č. 2: 1. Cval stranou

2. Pomalý běh (chůze) vzad

3. Chůze (pomalý běh) s výskoky

Stanoviště č. 3: 1. Liftink

2. Skipink

3. Zakopávání

Stanoviště č. 4: 1. Vánočka

2. Rak (vzpor ležmo vzadu)

3. „Čapí krok “

Ukončení hry: Hra je ukončena jakmile docvičí poslední cvičící.

Reflexe:

U tohoto cvičení je důležité zvážit velikost hřiště, které je potřeba upravit dle počtu cvičících. Čím méně cvičících máme, tím musíme prostor zmenšit. Zvolila jsem cvičení, která by mohla navýšit tepovou frekvenci i nad 160 tepů za minutu. Je nutné hlídat u žáků intenzitu cvičení a doporučuji místo pomalého běhu zařadit chůzi. Doba cvičení

by neměla překročit čtyři minuty. U stanoviště číslo jedna jsem zařadila běh (chůzi) se švihadlem, proto si zde předem připravíme stejný počet švihadel dle počtu zúčastněných. Na začátku upozorníme žáky, že švihadlo po splnění úkolu necháme na stanovišti č. 2. Dále bych doporučila před zahájením všechny úkony vysvětlit a názorně předvést, aby nedocházelo k následné neznalosti.

Cvičení lze obohatit o zvukový doprovod. Na základě výběru skladby korigujeme intenzitu cvičení.

4.1.1 Modifikace č. 1

Pomůcky: čtyři kartičky s instrukcemi pro pohybové úkoly, dvě lavičky, tři části švédské bedny

Doporučený čas: 3 – 5 min.

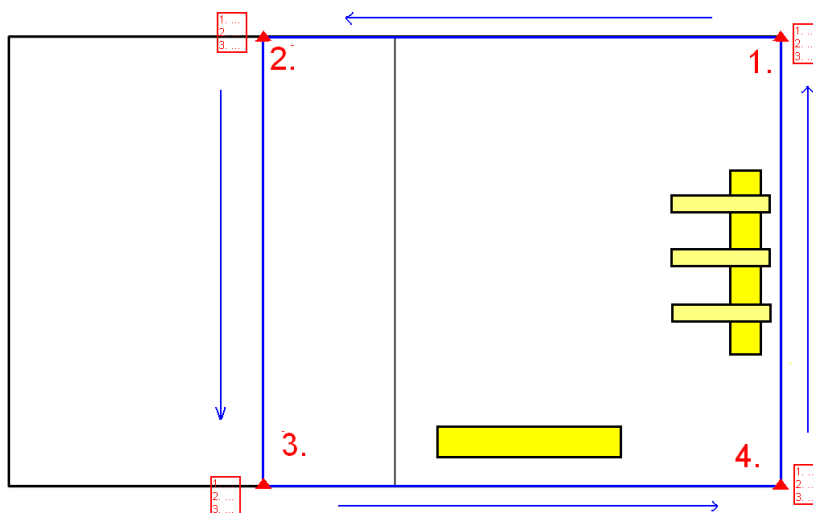
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

viz předchozí cvičení.

Obrázek:



Obr. 6 Nákres hřiště pro opičí dráhu



Obr. 7 Stanoviště č. 4



Obr. 8 Chůze po lavičce – pravá ruka a noha na lavičce, levá ruka a noha na zemi

Pohybové úkoly:

- Stanoviště č. 1:*
1. Krok sun krok
 2. „Čertík“
 3. Jelení skok

- Stanoviště č. 2:*
1. Nůžkové skoky
 2. „Čapí“ krok
 3. Chůze – celý obrat vlevo/ vpravo – chůze (opakujeme)

- Stanoviště č. 3:*
1. Chůze po lavičce – levá ruka a noha na lavičce, pravá ruka a noha na zemi
 2. Chůze po lavičce – pravá ruka a noha na lavičce, levá ruka a noha na zemi
 3. Chůze na lavičce – zhoupnutí

- Stanoviště č. 4:*
1. Podlézání částí bedny po čtyřech
 2. Chůze (klus) podél lavičky, přelézání částí bedny
 3. Prolézání jednotlivými částmi bedny- oběhnout zpět a přelézt

Ukončení hry: Hra je ukončena, jakmile docvičí poslední cvičící.

Reflexe:

Při tomto cvičení jsem musela prodloužit vzdálenost mezi stanovišti, aby žáci nečekali v zástupu před čtvrtým stanovištěm. Zde je opět důležité pracovat s velikostí hřiště dle počtu cvičících, na základě toho se nám prodlužuje nebo zkracuje čas potřebný k provedení rušné části. Během hry jsem usoudila, že stanoviště s lavičkami musí být vedle sebe, aby nevznikaly velké zástupy. V bodě číslo dva ve 4. stanovišti jsem prvně měla chůzi (klus) po lavičce – přelézání částí bedny. Změnila jsem jej, jelikož lavička nebyla stabilní a žákyně měly strach ji překonat. U starších dětí by toto cvičení mohlo být zařazeno, ale lavička musí být podložena.

U stanoviště č. 4 jsme připravili tři části bedny, což si myslím, že je optimální počet. Tepová frekvence se pohybovala okolo 140 tepů za minutu.

4.1.2 Modifikace č. 2

4.1.2.1 Cvičení ve dvojicích s pěnovými míči

Pomůcky: čtyři kartičky s instrukcemi pro pohybové úkoly, pěnový míč do každé dvojice

Doporučený čas: 3 – 5 min.

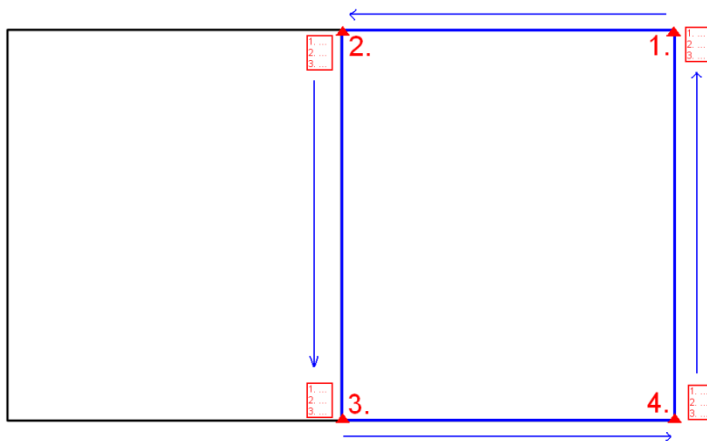
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

Každá dvojice má svůj míč. V případě, že ztratí míč, vrací se na místo, kde o něj přišla.

Obrázek:



Obr. 9 Návrh hřiště pro cvičení ve dvojicích s pěnovými míči



Obr. 10 Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky (nebo mezi břichy) - chůze vpřed



Obr. 11 Vzpor ležmo vzad – míč mezi těly na boku

Pohybové úkoly:

Stanoviště č. 1: 1. Přihrávky s míčem - hod

2. Přihrávky s míčem – hod o zem

3. Přihrávky s míčem - kutálení

Stanoviště č. 2: 1. Přihrávky po zemi ve vzporu dřepmo - rukou

2. Přihrávky po zemi ve vzporu dřepmo - nohou

3. Přihrávky po zemi ve vzporu dřepmo - hlavou

Stanoviště č. 3: 1. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky (nebo mezi břichy) - chůze vpřed

2. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky – chůze vzad

3. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky – cval stranou

Stanoviště č. 4: 1. Přihrávky po zemi- placírkou

2. Přihrávky o zem se zvednutím jedné nohy- hod pod nohou

3. Vzpor ležmo vzad – míč mezi těly na boku

Ukončení hry: viz předchozí aktivita

Reflexe:

Cvičení probíhalo bez problémů. Žáci úkoly snadno pochopili. Pro testování této modifikace jsem vybrala třídu chlapců, kde nejsou příliš příznivé vztahy. Bylo zde důležité nechat žáky samotně se rozdělit do družstev, aby si vytvořili dvojice, u kterých jim nebude nepříjemný tělesný kontakt. Děvčata neměla s tímto žádný problém. Musíme předem zvážit u kterých věkových skupin toto cvičení zvolit a kde není vhodné.

Opět zde pracujeme s prostorem, ve kterém je prováděno cvičení. V případě, že zvolíme kratší hřiště a rychlou chůzi, tepová frekvence nabude nízkých hodnot (okolo 120 tepů /min.). Zvýšení tepů dosáhneme prodloužením hřiště a pomalým klusem mezi metami. Je možné pro toto cvičení volit pěnové míčky, overbaly či volejbalové míče. Cvičení opět můžeme doprovodit hudbou, která zpříjemní rušnou část a napomůže žákům udržet optimální tempo.

4.1.2.2 Fitbal

Pomůcky: čtyři kartičky s instrukcemi pro pohybové úkoly, fitbal pro každého žáka

Doporučený čas: 3- 4 min. (podle počtu cvičících a velikosti stanoveného hřiště)

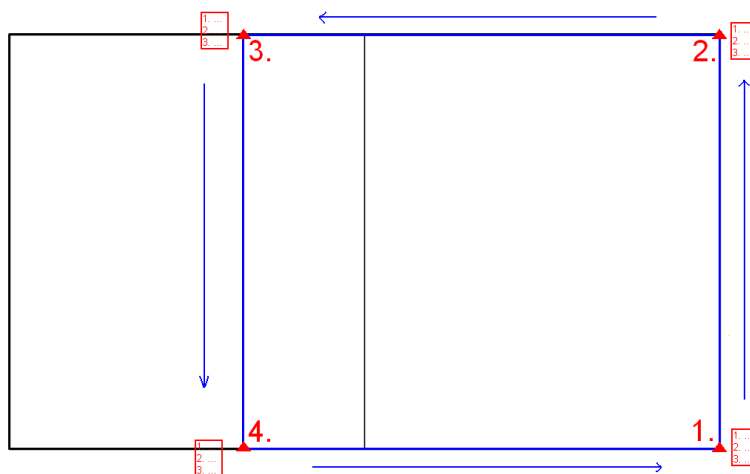
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

Každý žák má svůj míč. V případě, že ztratí míč, vrací se na místo, kde o něj přišel.

Obrázek:



Obr. 12 Návrh hřiště pro cvičení s fitbalem



Obr. 13 Kick na míči



Obr. 14 Vzpor ležmo břichem na míči

Pohybové úkoly:

- Stanoviště č. 1:*
1. Chůze po čtyřech – kutálení míče hlavou
 2. Chůze po čtyřech – kutálení míče nohou
 3. Chůze po čtyřech – kutálení míče rukou

- Stanoviště č. 2:*
1. Driblování s míčem- chůze
 2. Pomalý běh vzad- dribling
 3. Cval stranou - dribling

- Stanoviště č. 3:*
1. Skákání v sedě na míči – rukama přisouvám míč
 2. Skákání v sedě na míči nohy k sobě – od sebe – rukama přisouvám míč
 3. Skákání v sedě na míči zvednout pokrčenou nohu – měnit nohy – rukama přisouvat míč

- Stanoviště č. 4:*
1. Vzpor ležmo břichem na míči – převál míče – uchopit (opakujeme)
 2. Kick na míči pravá, levá – obejít míč- kutálet a opakovat
 3. Poslat míč vpřed po zemi dojít ho a zastavit jej rukou

Ukončení hry: Hra končí, jakmile docvičí poslední student.

Reflexe:

Cvičení na velkých míčích žáky bavilo. Dříve, než začne hra, je zapotřebí pohybová cvičení vysvětlit a předvést. Cvičení dělají náročnější skoky na míči, tudíž tep se zde pohybuje okolo 150 tepů za minutu. Je vhodné na 4. stanovišti v každém bodě určit počet provedení. Osobně bych zvolila tři provedení. Pro lepší pochopení je možné přidat fotografii se cvikem na stanoviště.

4.1.3 Modifikace č. 3

obruče

Pomůcky: čtyři kartičky s instrukcemi pro pohybové úkoly, kužely pro vyznačení slalomu, obruče dle počtu cvičících

Doporučený čas: 3- 5 min.

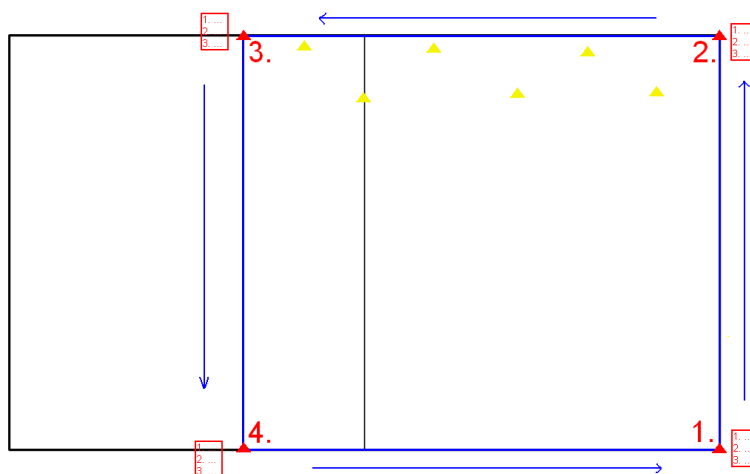
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

Žák musí projít okolo všech kuželů. V případě, že u některého cvičení určíme počet provedení, musí být tolikrát provedeno. Při opakovaném porušení pravidel může učitel stanovit žákovi trest, který provede v hlavní nebo závěrečné části.

Obrázek:



Obr. 15 Návrh hřiště pro modifikaci č. 3 s obručkami



Obr. 16 Stanoviště č. 2 Obr. 17 Slalom mezi kužely – obruč jako volant



Obr. 18 Vzpor ležmo vzad (rak)
- slalom mezi kužely, obruč navlečená
na břicho



Obr. 19 Chůze po čtyřech - slalom mezi
kužely, obruč umístěna v ohybu
kolen a za zápěstí

Pohybové úkoly:

- Stanoviště č. 1:*
1. Chůze (běh) vpřed - kutálet obruč před sebou
 2. Chůze (běh) vzad – kutálet obruč
 3. Chůze (běh) vpřed – vyhodit obruč nad sebe- chytit

- Stanoviště č. 2:*
1. Slalom mezi kužely – obruč jako volant
 2. Chůze po čtyřech – slalom mezi kužely, obruč umístěna v ohybu kolen a za zápěstí
 3. Vzpor ležmo vzad (rak) – slalom mezi kužely, obruč navlečená na břicho

- Stanoviště č. 3:*
1. Chůze vpřed – točit obruč na pravé ruce
 2. Chůze vzad – točit obruč na levé ruce

3. Chůze vpřed – točit obruč v pase

- Stanoviště č. 4:*
1. Chůze vpřed – proskakovat obručí
 2. Projít obručí – odhodit obruč- sebrat jí
 3. Proskočit obručí jako žabička (ve vzporu dřepmo)- chůze ve výponu - vzpažit

Ukončení hry: Hru ukončí poslední žák.

Reflexe:

U stanoviště č. 2 můžeme uvést polohu obruče, nebo můžeme nechat na jednotlivci, kam ji umístí. Na stanovišti č. 4 určíme počet provedení úkolu pro jednotlivá cvičení. Doporučuji 3 provedení.

Tepová frekvence se pohybovala mezi 130- 140 tepů za minutu.

4.2 Obruče

Pomůcky: obruče dle počtu cvičících, píšťalka

Doporučený čas: 4 minuty

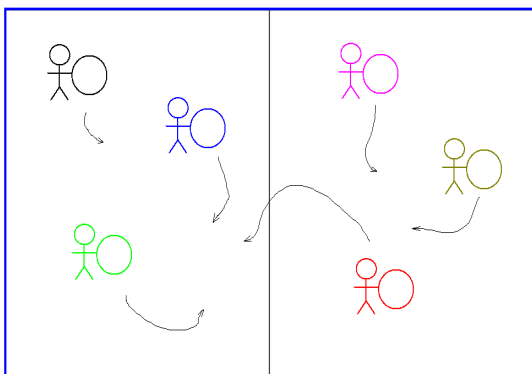
Popis hry:

Po tělocvičně rozmístíme obruče, mezi kterými se budou žáci pohybovat. Na akustický signál musí každý žák zabrat jednu obruč a začít plnit stanovený úkol. Učitel zadává cvičení pro žáky.

Pravidla:

Děti mají jednu obruč celé cvičení.

Obrázek:



Obr. 20 Návrh hřiště pro hru Obruče, kdy každý má svou obruč po celé cvičení hry



Obr. 21 Rozmístění žáků na začátku hry Obruče



Obr.22 Kutálení obruče při chůzi vpřed



Obr.23 Obhánání vlastní obruče

Pohybové úkoly:

- chůze (běh), kutálení obruče – vpřed, vzad
- běh s obručí, na povel položit obruč a oběhnout ji
- skoky (levá, pravá) z obruče do obruče
- oběhnout vlastní obruč – ve stoje, po čtyřech, ve vzporu dřepmo, plazením
- chytit obruč a prolézt jí ve stoje jako přes švihadlo
- provléknout se obručí od chodidel do vzpažení
- točit s obručí v pase
- točit obručí na pravé ruce
- točit obruč na levé ruce
- točit obručí na kolenou
- lézt ve vzporu dřepmo po obvodu obruče s jednou dlaní v obruči a jednou dlaní vně

- ve vzporu klečmo- nadzvednout postupně obruč na jedné straně, druhá strana neustále ve styku s podložkou a prolézt obruč
- postavit obruč, prolézt, chytit obruč

Ukončení hry: Učitel po uplynutí stanoveného času ukončí cvičení akustickým signálem.

Reflexe:

Hru můžeme začít tím, že rozmístíme obruče po tělocvičně. Po zahájení hry žáci běhají mezi obručemi a po písknutí si zaberou jednu obruč, se kterou budou pracovat po celou dobu, nebo je možné rovnou přidělit obruč každému jednotlivci a ten zahájí běh rovnou s náčiním.

Stanovila jsem si časový limit čtyři minuty a tepová frekvence se žákům pohybovala okolo 140 tepů za minutu. Dobu hry můžeme dle potřeby zkrátit. Čas nesmí přesáhnout pět minut. Opět měníme velikost hřiště dle počtu žáků a mezi jednotlivými cvičeními můžeme volit pomalý běh či rychlou chůzi pro korigování tepové frekvence. Dále pracujeme s frekvencí změn pohybových úkolů. Pro zklidnění volíme statická cvičení či cvičení v nízkých polohách jako provlékání obruče, prolézání, plazení kolem ní atd. Jednotlivá cvičení můžeme různě prohazovat. Je možné i vynechání úkolů, ale dbáme na střídání vysokých a nízkých poloh. Pro testování jsem zařadila pohybové úkoly:

- chůze (běh) kutálení obruče – vpřed, vzad
- běh s obručí, na povel položit obruč a oběhnout ji
- oběhnout vlastní obruč – ve stoje, po čtyřech, ve vzporu dřepmo, plazením
- chytit obruč a prolézáme jí ve stoje jako přes švihadlo
- točit s obručí v pase
- lézt ve vzporu dřepmo po obvodu obruče s jednou dlaní v obruči a jednou dlaní vně

4.2.1 Modifikace č. 1

žáci mohou použít jakoukoliv obruč

Pomůcky: obruče dle počtu cvičících, píšťalka

Doporučený čas: 3 - 4 minuty

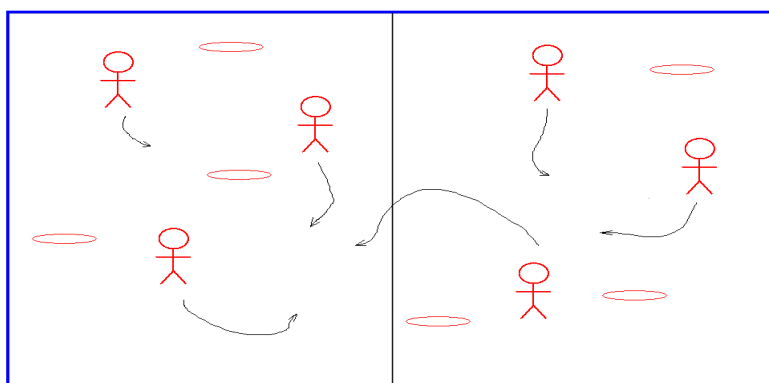
Popis hry:

Po tělocvičně rozmístíme obruče podle počtu cvičících. Žáci poklusávají mezi obručemi. Na akustický signál musí každý žák zabrat jednu obruč a začít plnit stanovený úkol.

Pravidla:

Pro každé cvičení si žák vybere jinou obruč, kterou nesmí použít dvakrát po sobě. Mezi jednotlivými cvičeními obruč položí a pohybuje se bez ní. Nesmí se brát obruče, které jsou vedle sebe, ale dbáme na to, aby se žák pohyboval po celé tělocvičně.

Obrázek:



Obr. 24 Návrh hřiště pro hru Obruče, kdy žáci používají libovolnou obruč



Obr. 25 Točení obručí v pase



Obr. 26 Lezení ve vzporu dřepmo po obvodu obruče, dlaně na obruči

Pohybové úkoly:

viz předchozí cvičení

Ukončení hry: viz předchozí cvičení

Reflexe:

Tepová frekvence se pohybuje přibližně ve stejné intenzitě jako u předchozího cvičení. Občas může dojít k jejímu zvýšení při rychlém hledání volné obruče. Hra může být pro žáky zajímavější než předešlá, jelikož může docházet k většímu kontaktu mezi žáky, když hledají obruč pro stanovený úkol. Mezi cvičeními volíme běh, chůzi, chůzi ve výponu, chůzi po čtyřech. Pro snížení tepové frekvence volíme chůzi a pomalejší cvičení. Opět můžeme pracovat s časem a intenzitou změn voleb pohybových úkolů. Pro testování jsem volila stejné pohybové úkoly jako u předchozího cvičení.

4.2.2 Modifikace č. 2

švihadla

Pomůcky: švihadla dle počtu cvičících, píšťalka

Doporučený čas: 3- 4 minuty

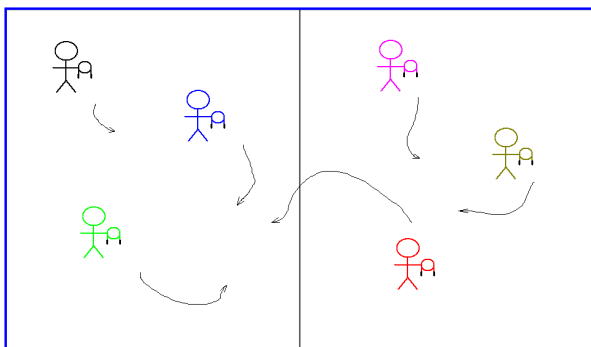
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

Každý žák má neustále své švihadlo.

Obrázek:



Obr. 27 Návrh hřiště pro modifikaci č.2 se švihadly



Obr. 28 Obcházení švihadla ve vzporu ležmo



Obr. 29 Stoj, připažit, švihadlo držíme přehnuté v obou dlaních před tělem – střídavě provlékneme pravou a levou nohu přes švihadlo, poté zpět



Obr. 30 Plazení se švihadlem

Pohybové úkoly:

- oběhnout vlastní švihadlo
- přeskakovat snožmo vlastní švihadlo položené na zemi vpřed a vzad
- přeskakovat vlastní švihadlo položené na zemi po jedné noze vpřed a vzad
- stoj, připažit, švihadlo držet přehnuté v obou dlaních před tělem – střídavě provlékat pravou a levou nohu přes švihadlo, poté zpět
- běh, chůze slalomem mezi švihadly
- přeskakovat stranou své švihadlo
- skákat snožmo vpřed přes švihadlo
- skákat snožmo vzad přes švihadlo
- skákat pravou (levou) nohou vpřed přes švihadlo
- plazení se švihadlem
- obcházení švihadla ve vzporu ležmo

Ukončení hry: Učitel ukončuje hru.

Reflexe:

Tepová frekvence je podobná jakou u předchozích dvou cvičení. Při zadávání pohybových úkolů bych zařadila pouze jedny ze skoků přes švihadlo, které jsou na konci výběru, jelikož tělo není na všechny v rušné části připraveno.

4.2.3 Modifikace č. 3

na hudbu

Pomůcky: CD s hudbou, CD přehrávač,

Doporučený čas: 3 minuty

Popis hry:

Žáci se pohybují v prostoru při znění hudby. Při jejím zastavení provádějí žáci pohybová cvičení.

Pravidla: viz předchozí cvičení

Úkoly:

Můžeme zvolit druh náčiní, se kterým budeme pracovat, a podle toho vybíráme úkoly použité ve všech modifikacích hry Obruče.

Ukončení hry:

viz předchozí cvičení

Reflexe:

Volíme hudbu s pomalejším tempem, aby podle něj žáci prováděli jednotlivá cvičení. V průběhu hry je možné měnit skladby a střídat tempo cvičení. Učitel může jednotlivé cviky sám předvádět, nebo je pouze zadává cvičícím

4.3.4 Modifikace č. 4

spojení rušné a průpravné části – obruč

Pomůcky: obruče dle počtu cvičících, píšťalka

Doporučený čas: 8 minut

Popis hry:

Při znění hudby se žáci pohybují ve vymezeném prostoru způsobem, který určí učitel. Na akustický signál žáci provádí pohybové cvičení, které slouží k protažení jednotlivých částí těla.

Pravidla:

viz předchozí cvičení

Obrázky:



Obr. 31 Sed zkřížený skrčmo,
vzpažit obruč v dlaních



Obr. 32 Obrázek znázorňující pohybový
úkol č. 2



Obr. 33 Sed zkřížený skrčmo,
paže pokrčít upažmo
povýš, obruč v dlaních



Obr. 34 Ukázka úkolu číslo 5



Obr. 35 Ukázka úkolu číslo 6



Obr. 36 Ukázka úkolu číslo 7

Pohybové úkoly:

- 1) ZP: sed zkřížený skrčmo, vzpažit, obruč v dlaních - úklon vpravo, zpět do ZP-úklon vlevo. Zpět do ZP.
- 2) ZP: sed zkřížený skrčmo, vzpažit, obruč v dlaních - hluboký ohnutý předklon, hlava a paže v prodloužení trupu. Zpět ZP.
- 3) ZP: sed zkřížený skrčmo, pokrčit upažmo povýš (svícen), obruč v dlaních - pomalá rotace trupu vpravo/ vlevo, zpět do ZP.
- 4) ZP: sed roznožný, vzpažit, obruč v dlaních - úklon k levé/ pravé noze. Zpět přes hluboký ohnutý předklon do ZP.
- 5) ZP: leh, připažit, obruč držíme v dlaních na pánvi vodorovně s podložkou – skrčit přednožmo pravou / levou, střídavě provléknout pravou, levou dolní končetinu obručí - přitáhnout k hrudníku. Zpět do ZP.
- 6) ZP: leh,vzpažit, obruč do dlaní – skrčit dolní končetiny, protáhnout obručí, přitáhnout stehna k hrudníku - kolébání vpřed, vzad. Zpět do ZP
- 7) ZP: leh na břicho, vzpažit, obruč držíme v dlaních položenou na podlaze – skrčit pravou / levou dolní končetinu. Obruč zahákneme za špičku a tlačíme rukama nohu k hýždí, zpět do ZP. Opakujeme na druhou nohu.
- 7) ZP: Stoj, obruč držíme v dlaních před tělem – střídavě provlékneme pravou a levou dolní končetinu obručí. Opět provlékneme dolní končetiny do ZP.
- 9) ZP: stoj – střídavě kroužíme obručí na pravé / levé ruce

Ukončení hry:

Hra je ukončena, když vyprší časový limit nebo po protažení částí těla, které budou nejvíce zatěžovány v hlavní části hodiny.

Reflexe:

Volíme delší čas pro rušnou část, jelikož jsou zde zahrnuta i protažení a je důležité, aby bylo průpravné cvičení prováděno správně a pomalu. Učitel koriguje a opravuje chyby během cvičení. Tepová frekvence je přibližně 120 tepů za minutu. Postupujeme se zadáváním úkolů dle zadání. Protažení začíná od centra těla k periférii. Během protažení volíme rychlou chůzi vpřed a vzad, běh stranou, vánočku, chůze po čtyřech, ve výponu, plazení, vzpor lezmo vzad (rak). Volíme průpravnou část, kterou si žáci v předchozích hodinách měli možnost vyzkoušet, aby nedocházelo k zdržování hry kvůli zbytečnému vysvětlování.

Pro spojení rušné a průpravné části můžeme použít též švihadla, tyče, destičky, overbaly či protažení bez náčiní. Dále zde uvádím návrh průpravného cvičení bez náčiní:

1. (protážení svalů pletence ramenního (prsí sval))

ZP: leh pokrčmo, připažit, dlaně vpřed - oblouky zevnitř vzpažit, hřbety dlaní suneme po zemi, zpět ZP

2. (posílení zádových svalů a šikmých břišních)

ZP: leh – úklon vpravo – skrčit vzpažmo zevnitř, spojit ruce v týl - sunem po zemi úklon vlevo, zpět ZP. To samé cvičení provádíme na druhou stranu.

3. (protážení svalů páteře-především v oblasti bederní)

ZP: leh skrčmo,upažit - otočit hlavu vpravo, nohy položit vlevo. Zpět ZP.

4. (protážení šíjových svalů)

ZP: leh roznožný pokrčmo – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl – předklon. Zpět do ZP.

5. (uvolnění kyčelního kloubu)

ZP: leh na zádech- skrčit přednožmo a pravé (levé) koleno přitisknout k hrudníku, výdrž, zvýraznit přitažení k hrudníku. Zpět do ZP

6. (uvolnění kyčelního kloubu)

ZP: leh na zádech, pokrčit únožmo pravou (levou) - zvětšit rozsah pomocí tlaku dlaní na koleno

7. (protážení svalů na zadní straně nohou, zvětšení pohyblivosti kyčelního a kolenního kloubu)

ZP: překážkový sed levou (pravou), vzpažit -hluboký ohnutý předklon k pravé / levé dolní končetině – zpět do ZP.

8. (protažení svalů na vnitřní straně nohou)

ZP: sed roznožný, skrčit upažmo povýš, ruce v týl - hluboký ohnutý předklon, vzpažit.

Zpět do ZP.

9. (zlepšení koordinace)

ZP stoj spatný vzpažit - kroužení levou vpřed a pravou vzad (nesouhlasné kruhy)

4.3 Opičky

Pomůcky: kartičky s návrhy pohybových činností, píšťalka, žebřiny

Doporučený čas: 3 minuty

Popis hry:

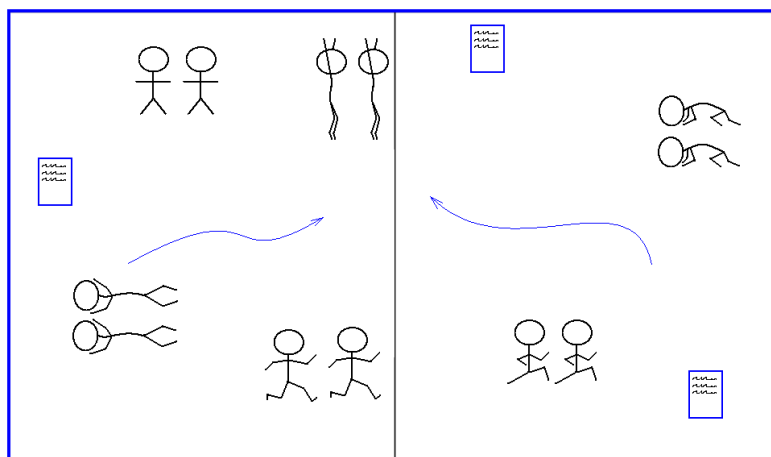
Vybereme dvojice. Jeden z páru poklusává po tělocvičně a předvádí cviky (plazení, chůze po čtyřech, válení sudů atd.). Druhý má za úkol provádět ty samé cviky co předvádějí.

Po určité době se cvičící vymění. Na zdi vyvěsíme tabulky s návrhy činností, které je možno provádět (slouží jako nápověda pro předcvičující).

Pravidla:

Žák, který předvádí pohybová cvičení, se řídí kartičkami s návrhy pohybových úkolů. Opička musí přesně kopírovat cviky předcvičujícího. Žáci si smí vzájemně radit s vymýšlením úkolů.

Obrázek:



Obr. 37 Návrh hřiště pro hru Opičky

Pohybové úkoly: (návrh pohybových činností)

Chůze

- vytáčením v hlezenním a kyčelním kloubu
- protažení stojné nohy
- chůze vpřed, vzad, stranou
- ve výponu, po patách
- v podřepu
- po čtyřech

Běh

- krátký, dlouhý, vysoký, nízký
- střídat chůzi a běh
- běh s poskoky

Taneční kroky

- přísunný, cvalový, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový

Plazení

- vpřed, vzad v prostoru
- vpřed okolo překážek

Lezení

- ve vzporu klečmo
- ve vzporu dřepmo- vpřed i vzad
- ve vzporu ležmo vzadu
- vylézání či slézání po žebřinách (stanovíme výšku, kam až mohou děti vylézt)

Poskoky, skoky

- na místě, vpřed, vzad, stranou
- po jedné na místě, vpřed
- snožmo, střídavě- levá/ pravá
- čertík, jelení skok

Obraty

- čtvrtobrat
- půlobrat
- celý obrat
- na místě
- při chůzi, při běhu
- ve výskoku

Ukončení hry:

Po uplynutí stanovené doby učitel ukončí hru.

Reflexe:

Žáci cvičení, která jsou na kartičkách, znaly z minulých hodin, tudíž je snadno pochopily a cvičení probíhalo bez problémů. Před cvičením přečteme jednotlivé návrhy. Je dobré upozornit na výběr ze všech kategorií cviků.

4.3.1 Modifikace:

4.3.1.1 Cvičení bez tabulek s návrhem pohybových činností

Pomůcky: píšťalka, žebřiny

Doporučený čas: 3 minuty

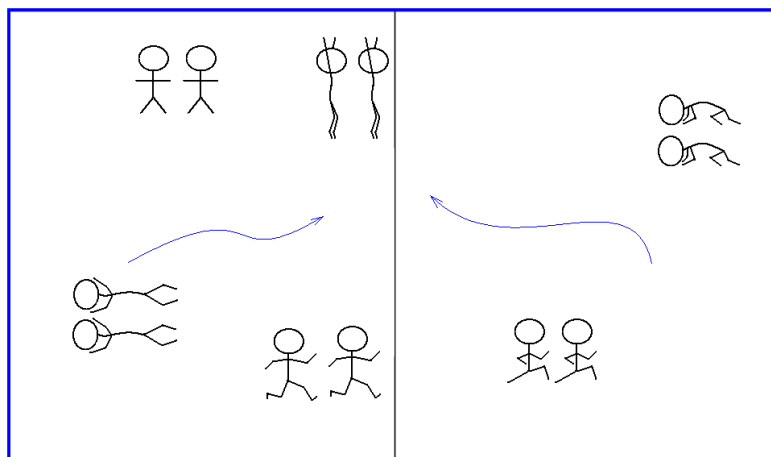
Popis hry:

Žáci utvoří dvojice, které zachovají po celé cvičení. Jako v prvním případě vždy jeden z dvojice předvádí cvičení.

Pravidla:

Nyní nejsou k dispozici karty s návrhem pohybových úkolů.

Obrázek:



Obr. 38 Hřiště pro cvičení bez tabulek s návrhem pohybových činností

Pohybové úkoly:

Žáci si sami určují pohybové úkoly, které již znají z předchozí hodiny.

Ukončení hry:

viz předchozí cvičení

Reflexe:

Tuto modifikaci zařadíme do vyučovací jednotky až po absolvování předchozí hry, kdy byli žáci seznámeni s tím, jaké cviky je možno provádět. Učitel koriguje cvičení a případně může poradit s výběrem.

Je možné namísto rozdělení do dvojic nechat žáky cvičit všechny najednou, kdy vždy jeden předvádí jeden cvik a ostatní ho napodobují. Takto se postupně všichni vystřídají. Podle počtu cvičících by měl učitel zoptimalizovat frekvenci vyvolávání žáků.

4.3.1.2 Překážková dráha – s kartičkami návrhů pohybových úkolů

Pomůcky: kartičky s pohybovými úkoly, žebřiny, 2x lavička, žíněnka, 2 díly švédské bedny, lano, 12x švihadlo, 8x obruč

Doporučený čas: 3 min. 30 sec.

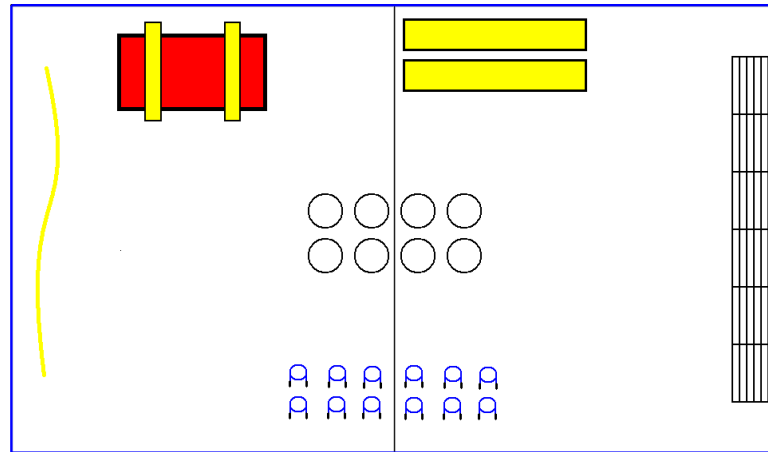
Popis hry:

Cvičenci mají k dispozici překážkovou dráhu, kterou mohou využít pro pohybová cvičení. Cvičící vytvoří dvojice, z níž vždy jeden předcvičuje.

Pravidla:

Žáci mohou využívat žebřiny jen do vyznačené výšky. Střídají libovolně jednotlivá stanoviště. Jsou k dispozici karty s pohybovými cvičeními pro jednotlivá stanoviště.

Obrázek:



Obr. 39 Hřiště s rozmístěním náradí pro překážkovou dráhu



Obr. 40 Stanoviště s lavičkami



Obr. 41 Ukázka stanoviště s žíněnkou a částmi švédské bedny



Obr. 42 Chůze stranou po lavičce



Obr. 43 Kroužení obručí kolem pasu

Pohybové úkoly:

- běh, chůze v prostoru vpřed, vzad
- cval stranou
- chůze ve výponu
- chůze (stoj) přednožit pravou (levou) nohou - střídat nohy
- chůze (stoj) přednožit pokrčit pravou (levou) nohu – střídat nohy
- rovnovážné postoje
- obraty – viz předchozí výčet obrátů

Lano

- chůze po laně vpřed
- chůze po laně stranou
- chůze po laně vzad
- rovnovážné polohy na laně
- přeskokování lana

Obruče:

- vyhazovat obruč - chytat (na místě, při chůzi)
- točit obručí
 - na krku
 - na ruce
 - v pase
 - na kolenou
 - na nohou
- vyhodit obruč – obrat - chytit

- stoj - držet obruč jednou stranou na zemi – pustit - přešvihnout nohu - chytit
- slalom mezi obručemi
- proskakovat obručí
- běh, chůze - slalom mezi obručemi
- chůze po čtyřech - slalom mezi obručemi
- vzpor ležmo vzad - slalom mezi obručemi
- chůze ve výponu, obruč v ruce
- proskočit obručí jako žabička (ve vzporu dřepmo)
- lezení ve vzporu dřepmo přes obruče
- chůze s obručí, kutálení před tělem
- úklony, předklony, rotace trupu s obručí

Lavičky

- chůze ve výponu
- chůze vpřed, vzad
- chůze s houpnutím
- chůze vpřed, uprostřed lavičky dřep, leh, vzpor ležmo, obrat aj.
- chůze s přednožením pravé, levé nohy
- lezení ve vzporu dřepmo, pravá část těla na zemi, levá dole
- lezení ve vzporu dřepmo, levá část těla na zemi, pravá dole
- krok sun krok
- obraty
- rovnovážné polohy
- skoky - na místě, při chůzi
- čertík
- jelení skok
- nůžky

Žíněnka

- kolébka
- podlézání částí bedny
- přelézání částí bedny
- podlezení části bedny - oběhnutí a přezení

Švihadla

- chůze po švihadlech
- chůze po švihadle ve výponu
- skoky po levé, pravé noze
- skoky snožmo vpřed, vzad
- obíhání vlastního švihadla
- přeskokování snožmo vpřed, vzad vlastní švihadlo položené na zemi
- přeskokování vlastního švihadla po jedné noze vpřed, vzad položeného na zemi
- stoj, připažit, švihadlo držet přehnuté v obou dlaních před tělem – střídavě provlékat pravou a levou nohu přes švihadlo, poté zpět
- běh, chůze slalomem mezi švihadly

Žebřiny

- lezení nahoru, dolů, po žebřinách
- přelézání žebřin z jedné strany na druhou
- prolézání navzájem ve dvojici

Ukončení hry:

Konec hry odpíská učitel po uplynutí určeného času.

Reflexe:

Cvičení je náročnější na přípravu, proto náradí a náčiní připravují necvičící během nástupu a zápisu do třídnice. Ostatní se k nim poté připojí. Jako první začínáme překážkovou dráhou s pohybovými kartami, aby bylo dětem jasné, co všechno mohou na jednotlivých stanovištích cvičit a pomůžeme jim zvolit vhodná cvičení. Učitel s necvičícími může procházet po tělocvičně a radit žákům se cvičením. Druhou možností je, že necvičící postavíme k jednotlivým stanovištím a ti mohou zadávat pohybové úkoly. Na každé stanoviště umístíme kartu s pohybovými činnostmi. Na žebřinách určíme výšku, kam je dovoleno vylézt. Za vyznačenou čáru žáci nesmějí. Pod žíněnkou protáhneme dvě části švédské bedny, aby žáky samotná žíněnka nespádala ke kotoulům a jiným akrobatickým cvičením. Před opuštěním stanovišť se švihadly a obručemi je nutné vrátit náčiní na původní místo. Dále upozorníme žáky, aby zvolili nanejvýš dva různé druhy skoků přes švihadlo.

Tepová frekvence zde byla okolo 115 – 125 tepů za minutu.

4.3.1.3 Překážková dráha – bez kartiček návrhů pohybových úkolů

Cíl vyučovací jednotky: gymnastická průprava

Pomůcky: kartičky s pohybovými úkoly, žebřiny, 2x lavička, žíněnka, 2 díly švédské bedny, lano, 12x švihadlo, 8x obruč

Doporučený čas: 3 min. 30 sec.

Popis hry:

Cvičenci mají k dispozici překážkovou dráhu, kterou mohou využít pro pohybová cvičení. Tentokrát žáci nemají k dispozici karty s jednotlivými pohybovými úkoly.

Pravidla:

viz předchozí cvičení

Obrázek:



Obr. 44 Prolézání na žebřinách



Obr. 45 Rovnovážná poloha na laně

Pohybové úkoly:

Žáci si vymýšlí sami jednotlivá cvičení dle minulé hodiny.

Ukončení hry:

viz předchozí cvičení

Reflexe:

Toto cvičení zařadíme až po absolvování předchozího cvičení, aby žáci věděli, která cvičení mohou provádět na jednotlivých stanovištích. Žáci zhodnotili, že toto cvičení pro ně bylo lepší než předchozí, jelikož mohli více improvizovat a měli jej už vyzkoušené. Učitel písknutím, nebo jiným akustickým signálem, který je předem stanoven, udává změnu partnerů ve dvojici. Necvičící opět mohou pomáhat na jednotlivých stanovištích. Učitel koriguje aktivitu.

Tepová frekvence se zde pohybuje okolo 120 tepů za minutu.

4.3.1.4 Cvičení na hudbu**Reflexe:**

Cvičení na hudbu můžeme použít pro variantu první, kdy žáci cvičí bez náčiní, nebo při modifikaci s opičí dráhou. S pomocí hudby můžeme ovlivňovat tempo cvičení, nebo se při zastavení zvukového doprovodu vymění dvojice. Používáme cvičení s kartičkami i bez nich.

4.3.1.5 S míčem

Pomůcky: volejbalové míče podle počtu cvičících

Doporučený čas: 4 minuty

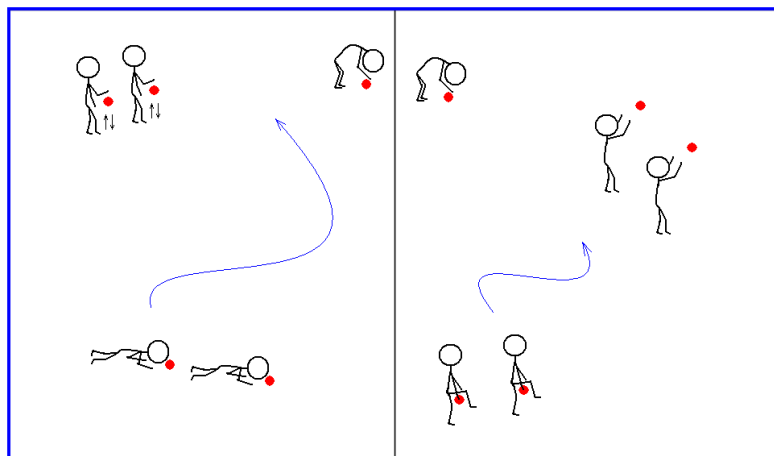
Popis hry:

Žáci vytvoří dvojice a střídavě jeden druhému předvádí úkoly s míčem, které musí druhý kopírovat.

Pravidla:

viz předchozí modifikace hry Opičky

Obrázek:



Obr. 46 Návrh hřiště hry Opičky s míčem



Obr. 47 Protažení zadní strany stehů s míčem



Obr. 48 Přihrávky o stěnu



Obr. 49 Podávání si míče z ruky do ruky pod nohou

Pohybové úkoly:

- vedení míče
- úder míče o zem, chytit
- hodit míč o zem, po dopadu od země chytit
- vyhodit míč nad sebe, chytit
- vyhodit míč nad sebe, sed (leh, dřep, klek....), chytit
- vyhodit míč nad sebe - obrat, chytit
- výskok s míčem
- výskok s míčem a hodit jím o zem
- koulení míče na zemi
- vzpor klečmo, kutálíme hlavou, nohou, rukou
- koulet míč ve vzporu ležmo
- přihrávky
- poslat míč vpřed, doběhnout a zpracovat jej (nohou, rukou)
- hluboký předklon – kutálet míč z ruky do ruky
- hluboký předklon – kutálet kolem těla
- sed - kutálet míč kolem těla
- sed roznožný – kutálet míč do předklonu, k jedné a druhé noze
- stoj - podávat míč střídavě z dlaně do dlaně okolo krku, hlavy, kolenou, pasu aj.

Ukončení hry:

Po čtyřech minutách je hra ukončena.

Reflexe:

Pro usnadnění této hry umístíme po tělocvičně cedule s pohybovými úkoly, které mohou žáci využívat. Opět během hry střídáme předcvičujícího. Je nevhodné, aby se dvojice promíchávali během cvičení, jelikož by mohlo docházet k opakování pohybů, které jednotlivec již cvičil s předchozím spolužákem. Tepová frekvence zde byla okolo 130 tepů za minutu. Tato hodnota bude u všech různá na základě úkolů, které si vyberou.

Pro modifikaci je možné určit jednoho, který předvádí cviky a ostatní ho napodobují. Takto prostřídáme všechny žáky. Musíme však dávat pozor na časový limit, který by neměl přesáhnout čtyři minuty. Je tudíž důležité zvážit počet cvičících, aby se vystřídali všichni a nikdo nebyl vynechán. Také učitel může předvádět a žáci ho napodobují.

4.3.1.6 Protážení na hudbu

Pomůcky: CD s hudebním doprovodem, CD přehrávač

Doporučený čas: 7 minut

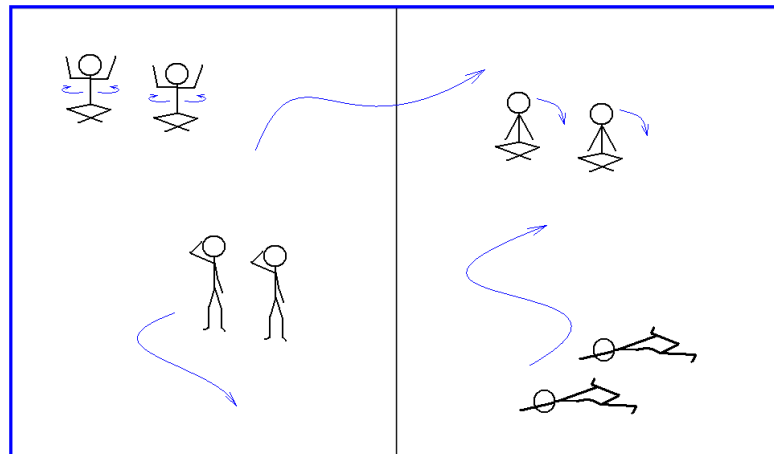
Popis hry:

Žáci ve dvojicích provádějí protážení spojené s rušnou částí na hudební doprovod.

Pravidla:

Žáci využívají cvičení, které znají z rozcvičení z hodin tělesné výchovy. Mezi jednotlivým protážením střídají chůzi, běh, chůzi ve vzporu dřepmo, chůzi ve výponu, plazení, skoky, obraty, taneční kroky.

Obrázek:



Obr. 50 Návrh hřiště pro modifikaci hry Opičky – cvičení na hudbu



Obr. 51 Úklony



Obr. 52 Protážení přední části stehien



Obr. 53 Protažení krčního svalstva



Obr. 54 Protažení vnitřní strany stehien

Pohybové úkoly:

Žáci využívají vlastní cvičení, které jsou jim známé z předchozích hodin tělesné výchovy.

Ukončení hry: Ukončení hry vedoucím po dovršení stanovené doby.

Reflexe:

Během cvičení se tepová frekvence pohybovala přibližně 110 – 130 tepů za minutu. Žákům jsem nedávala žádné karty se cvičením, ale využívali průpravné části, které jsou jim známé z hodin tělesné výchovy. Protažení doplňovali cviky z rušných částí, se kterými měli možnost se seznámit v předchozích hrách. Je možné nabídnout pomoc prostřednictvím výukových karet s příklady průpravných cvičení. Při testování se žáci ve dvojicích vyměňovali podle svého uvážení. Můžeme výměny korigovat také my, učitelé, nebo se všichni předem domluví, po kolika cvicích následuje obměna. Opět nedoporučuji záměny partnerů. Další předcvičení může být prováděno učitelem, nebo střídáním žáků.

4.4 Ocásky

Pomůcky: „ocásky“ vytvořené z rozlišovacích drezů (mohou být též vytvořeny z šátků, ručníků nebo dle vlastního nápadu)

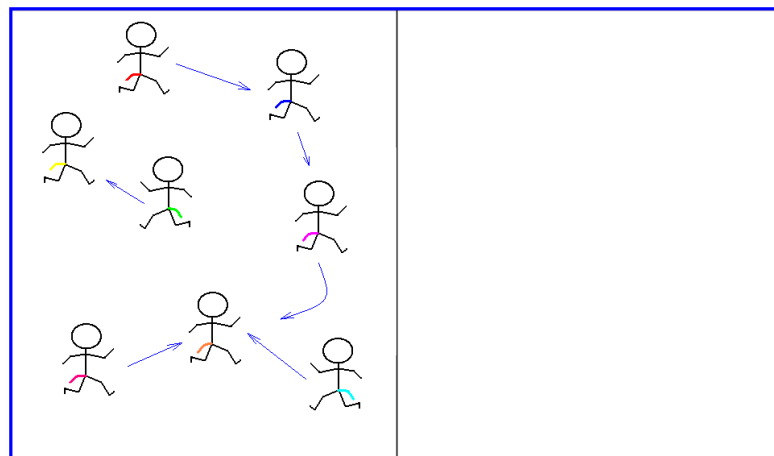
Doporučený čas: 2- 3 minuty

Popis hry:

V úvodu vymezíme prostor, ve kterém bude hra probíhat (malý prostor). Každý žák dostane svůj ocásek (šátek nebo rozlišovací drez), který si připevní za kalhoty. Pustíme hudbu a během ní mají žáci za úkol získat co nejvíce ocásků. Když přestane hrát hudba, cvičící se zastaví a spočítají si, kolik nasbírali ocásků.

Pravidla:

Ocásek umístíme za kalhoty na viditelné a snadno dostupné místo (nejlépe za gumu kalhot nad hýžděmi). Hráč si získané ocásky nechá v ruce. Pokud mu byl jeho ukraden, jeden z nich si umístí co nejrychleji za kalhoty. Nikdo nesmí zabraňovat ukradení svého vlastního ocásku.

Obrázek:

Obr. 55 Návrh hřiště hry Ocásky



Obr. 56 Ukázka hry „Ocásky”

Ukončení hry:

Hra je ukončena, když jeden z hráčů získá všechny ocásky. Pokud zbývá čas do konce časového limitu, můžeme hru opakovat.

Reflexe:

Vymezíme prostor dle počtu dětí, ten by měl být malý, aby nedocházelo k rychlému běhu při honění protivníků nebo rychlým změnám pohybu. Pro mé cvičení jsem zvolila malou tělocvičnu a v ní vymezila prostor volejbalovou modrou krajní čarou a středovou lajnou, ve které cvičilo sedm chlapců. Je dobré vyznačit prostor, který nebude zasahovat až ke stěně, aby se žáci o ní neopírali, když se chrání před ztrátou ocásku. V průběhu hry měli chlapci tepovou frekvenci do 140 tepů za minutu.

4.5 Filmoví hrdinové

Pomůcky: obrázkové karty s postavami Harryho Pottera a úkoly, list sloužící pro zapamatování cvičení

Doporučený čas: 4 minuty

Popis hry:

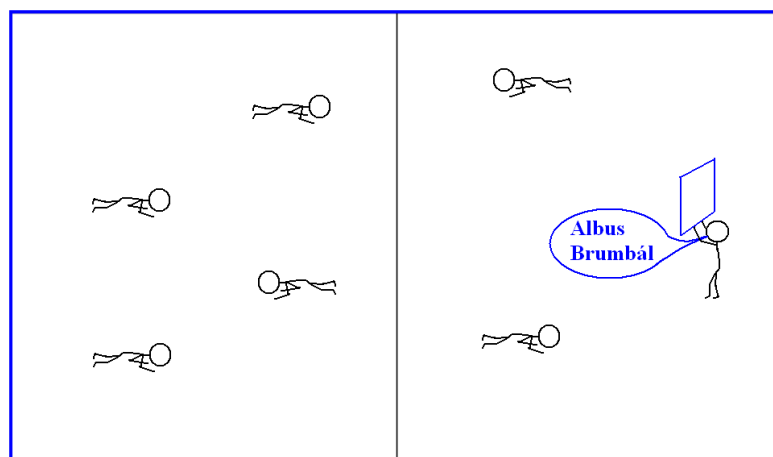
Žáci běhají v prostoru tělocvičny. Na začátku hodiny, nebo za domácí úkol, se mají naučit 8 podstatných jmen, která znázorňují jednotlivá cvičení.

1. Harry Potter - běh
2. Hermiona – běh po čtyřech – dlaně, chodidla
3. Voldemort – skoky snožmo
4. Ron Weasley – chůze po špičkách
5. Albus Brumbál – plazení vpřed
6. Rubeus Hagrid – lezení ve vzporu ležmo (jako rak)
7. Draco Malfoy – kolébka - houpat se na bedrech
8. Gregory Goyle - obraty při pomalém běhu vzad

Pravidla:

Učitel po zahájení hry říká názvy postav a žáci předvádějí cvičení, která postavy znázorňují. Pro pomoc slouží karty s obrázky členů filmu s popsány úkoly.

Obrázek:



Obr. 57 Návrh hřiště pro hru Filmové hrdinové



Obr. 58 Chůze po špičkách



Obr. 59 Lezení ve vzporu ležmo (jako rak)



Obr. 60 Kolébka

Ukončení hry:

Hru ukončuje učitel.

Reflexe:

Na konci předchozí tělesné výchovy jsem žákům rozdala list papíru s osmi úkoly a herci filmu Herryho Pottera (viz příloha č. 14). Ti se měli snažit ho naučit do další hodiny TV. V následující hodině TV byl list znovu rozdán a byly jim ponechány 2 minuty pro zopakování. Učitel říká jména postav a necvičící ukazují pomocné karty (viz příloha č. 15). Pro větší usnadnění můžeme žákům poradit pohybové úkoly (jen v případě, že by nikdo nevěděl, co má cvičit).

4.5.1 Modifikace:

s míčem: basketbal

Pomůcky: viz předchozí hra

Doporučený čas: 4 minuty

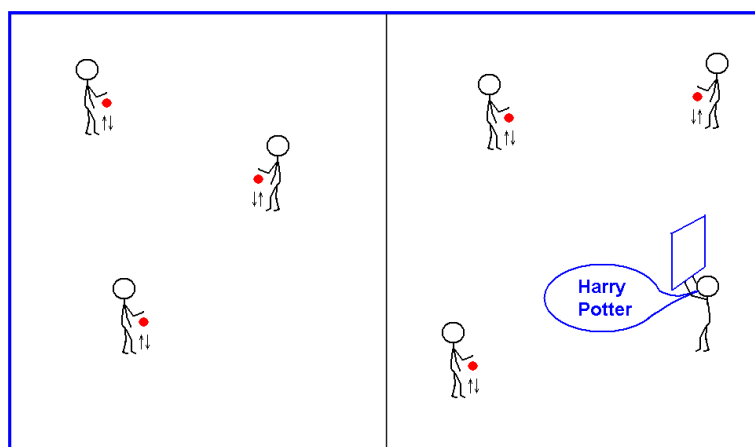
Popis hry:

viz předchozí hra

Pravidla:

viz předchozí hra

Obrázky:



Obr. 61 Návrh hřiště pro hru Filmoví hrdinové s míčem

Pohybové úkoly:

1. chůze – dribling pravou rukou
2. chůze – dribling levou rukou
3. chůze – dribling střídavě levou a pravou rukou

4. dribling ve dřepu
5. dribling - stoj – dřep – leh - stoj
6. vyhodit míč – doběhnout míč- chytit
7. ve stoji rozkročném driblovat s míčem osmičku od pravé nohy

Ukončení hry:

viz předchozí hra

Reflexe:

Opět postupujeme stejně jako u předchozí hry. Vytvoříme si karty s postavami Harryho Pottera a doplníme do nich nové pohybové úkoly. Můžeme použít i jiné známé filmy či seriály, například Simpsnovi nebo jiné populární postavy pro danou věkovou kategorii. Tepová frekvence se u měřených nacházela okolo 120 a 130 tepů za minutu. Při této hře s cílem pro rozvoj míčových her můžeme použít též jiné druhy míčů než je basketbalový. Nabízím zde příklad úkolů s volejbalovým míčem.

běh na písknutí uděláme:

1. vyhodit míč nad sebe, po odrazu od země chytit
2. vyhodit míč nad sebe - otočka o 360 – chytit
3. běh za hozeným míčem a chycení
4. nadhození míče obouruč, odbití spodem, po dopadu na zem chytit
5. vyhodit míč obouruč nad sebe –dřep – chytit
6. vyhodit míč obouruč nad sebec- sed –chytit v sedě
7. vyhodit míč obouruč nad sebe – leh – chytit (pokročilí mohou pinkat míč obouruč vrchem do lehu a zpět do stoje)
8. ve výskoku odraz míče o zem

4.6 Kostka

Pomůcky: hrací kostka na každé stanoviště, kužele, karta s pohybovými úkoly

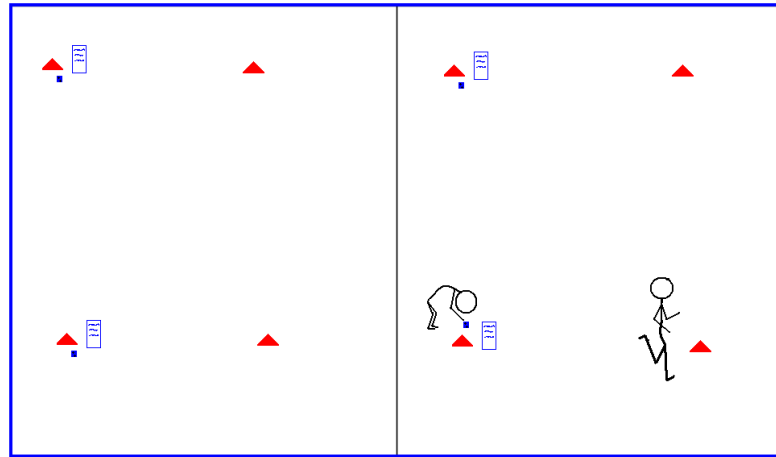
Doporučený čas: 3 minuty

Popis hry:

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice zaujme jedno stanoviště, na kterém je hrací kostka a papír s čísly 1 – 6 a pohybovými úkoly pro každé z nich. Jeden z dvojice hodí kostkou a přečte druhému podle karty cvičení, které musí plnit. Žáci se střídají.

Pravidla:

Každý žák může pouze dvakrát plnit ten samý pohybový úkol. V případě, že padne opakovaně stejné číslo, hází se znovu.

Obrázek:

Obr. 62 Návrh hřiště pro hru Kostky



Obr. 63 Rozmístění žáků na začátku hry



Obr. 64 Stanoviště pro hod kostkou

Pohybové úkoly:

1. skipink
2. lifting
3. zakopávání
4. cval stranou
5. chůze po čtyřech
6. vánočka

Ukončení hry:

Hra je ukončena po uplynutí časového limitu.

Reflexe:

Pro tuto hru doporučuji vymežit prostor pro jednotlivá stanoviště, který určuje délku pohybového úkolu. Kostkou hází jeden z dvojice, který svému kamarádovi přečte bod z papíru podle čísla, které mu padne. Oba dva se střídají po vymezený časový limit. Je možné, aby žák hodil kostkou sám pro sebe a poté splnil svůj úkol.

V případě, že by bylo o žáka navíc, může mít své vlastní stanoviště. To je možné pouze v případě, že máme málo žáků ve třídě a dostatek prostoru. Nebo můžeme vytvořit trojici. Té však zvětšíme vzdálenost k plnění úkolu. Zde by se opět žáci střídali v hodu kostkou.

Tepová frekvence se při mém testování u dívek pohybovala od 110 do 135 tepů za minutu.

4.6.1 Modifikace:

4.6.1.1 S míčem

Pomůcky: hrací kostka na každé stanoviště, karta s pohybovými úkoly, basketbalový míč pro každého žáka

Doporučený čas: 3 – 4 min.

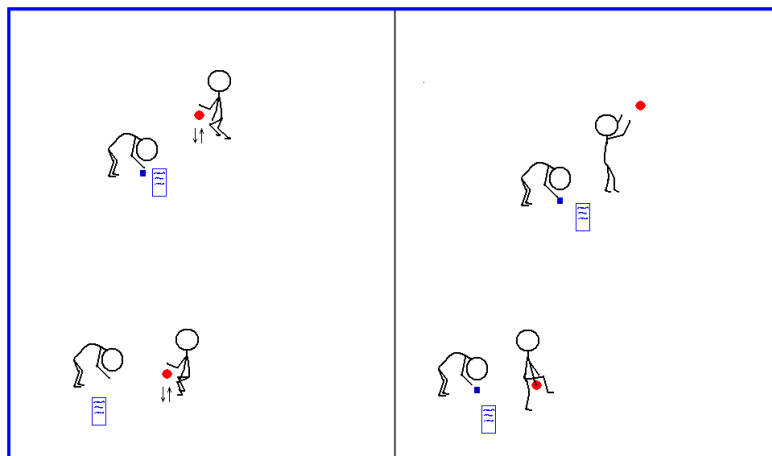
Popis hry:

viz předchozí cvičení

Pravidla:

viz předchozí cvičení

Obrázek:



Obr. 65 Návrh hřiště pro modifikaci hry „Kostky” s míčem



Obr. 66 Podávání míče pod nohou



Obr. 67 Dribling v dřepu okolo druhého žáka



Obr. 68 Podávání míče kolem nohou osmou

Pohybové úkoly:

1. 8x podávání míče kolem nohou osmou
2. 8x podávání míče střídavě pod pravou a levou nohou
3. Dribling v dřepu – okolo druhého žáka
4. Po vyhození míče dřep - chytit míč
5. Běh - dribling střídavě levá, pravá ruka
6. Poskoky s míčem okolo svého stanoviště

Ukončení hry:

Hru ukončuje učitel po uplynutí dobu určené pro rušnou část.

Reflexe:

U tohoto cvičení není potřeba vymezit prostor u jednotlivého stanoviště jako v předchozí hře. Žáci plní pohybové úkoly okolo svého partnera. Opět jeden z dvojice hází kostkou a druhý provede úkol. Neustále se střídají. V případě, že bychom neměli k dispozici hrací kostku, mohou žáci plnit úkoly bez ní. Vždy jeden přečte první bod a druhý jej provede a vymění se. Takto postupují s dalšími úkoly.

Při testování se tepová frekvence u žáků pohybovala mezi 120 a 130 tepů za minutu.

4.6.1.2 Florbalová průprava

Pomůcky: florbalové hole a míčky pro všechny zúčastněné, kužely, alespoň 2 hrací kostky na každé stanoviště

Doporučený čas: 4 min.

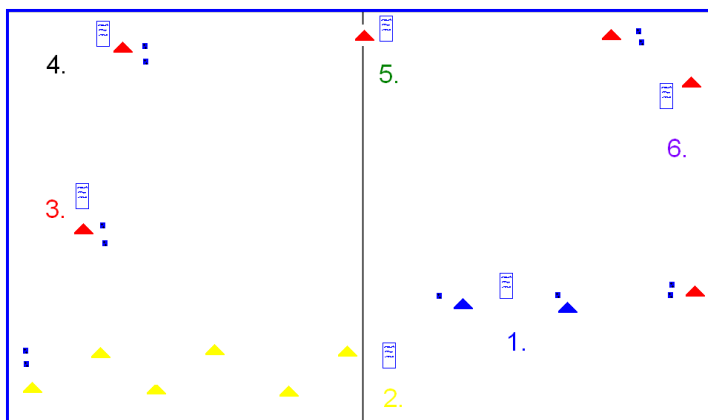
Popis hry:

V tělocvičně připravíme šest stanovišť, u kterých umístíme dvě hrací kostky a kartu s pohybovým úkolem. Žáci se rovnoměrně rozmístí na stanoviště. Provedou pohybový úkol, který je na jejich výchozím postavení a poté hází kostkou. Dle padnutého čísla se přesunou dále. Takto postupují po celou dobu hry.

Pravidla:

Každý hází sám kostkou na jednotlivém stanovišti. Stanoviště můžeme opakovat pouze jedenkrát. V případě, že na kostce spadne opakovaně jedno číslo, házíme znova.

Obrázek:



Obr. 69 Návrh hřiště pro modifikaci hry Kostky s florbalovými holemi



Obr. 70 Rozmístění stanovišť



Obr. 71 Stanoviště č. 3 - úklony



Obr. 72 Stanoviště č. 4

Pohybové úkoly:

1. Přihrávky o stěnu (chůze po špičkách na další stanoviště)
2. Vedení míče kolem met
3. Sed turecký - úklony (pravá, levá strana – 2x na každou stranu)
4. Leh, hokejovou hůl držíme v dlaních na pánvi, střídavě provlékáme pravou, levou dolní končetinu, přitáhneme k hrudníku
5. Vedení míče v dřepu (chůze po čtyřech na další stanoviště)
6. Vedení míče - rychlá chůze vzad

Ukončení hry:

Stanoví vyučující.

Reflexe:

Při testování jsem měla k dispozici třináct cvičících, tudíž jsem zvolila pro cvičení velkou tělocvičnu, aby jeden druhému nepřekáželi během plnění úkolů. Tepová frekvence se pohybovala v rozmezí 120 – 140 tepů za minutu.

Doporučuji na každé stanoviště dát nejméně dvě hrací kostky, aby nemusel nikdo čekat v případě, že by bylo na stanovišti více lidí.

Na stanoviště č. 1 jsem umístila dva kužely, aby hra byla plynulejší. Kužely by měly být v dostatečné vzdálenosti od sebe a zvolíme krátký prostor mezi kuželem a stěnou, aby žákům neutíkal míč a přihrávky lehce zvládli. Na začátek jednotlivých stanovišť položíme papír s úkolem a na jejich konec umístíme hrací kostky. Toto opatření je nutné, aby se hráč po splnění úkolu nemusel vracet, a tím se nepletl ostatním.

Mezi stanovišti se pohybuje pomocí pomalého běhu, kromě 1. a 5. Na nich je uvedeno jiné cvičení.

Hry na seznámení

4.7 Kdo má rád

Pomůcky: 4 kužely, píšťalka, předem připravené otázky pro hru

Doporučený čas: 3 min.

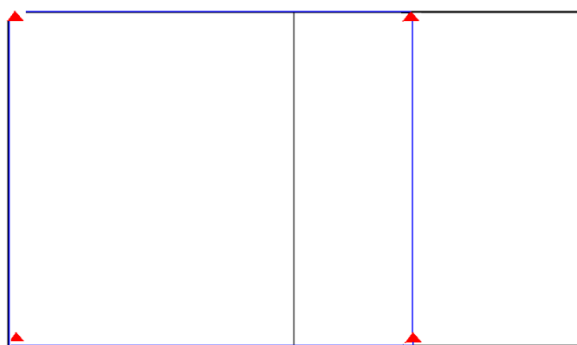
Popis hry:

Na začátku hry stojí učitel se svými žáky uprostřed tělocvičny. Stanovíme čtyři rohy, kam budou mít za úkol žáci doběhnout. Učitel pokládá otázky a žáci běží do rohu, který odpovídá jejich výběru z nabízených možností. Pohybují se způsoby, který před každou otázkou zvolí vyučující.

Pravidla:

Žák záměrně nesmí bránit druhému při přemísťování na jiné stanoviště.

Obrázek:



Obr. 73 Návrh hřiště pro hru Kdo má rád



Obr. 74 Ukázka hry

Ukončení hry:

Hru ukončí vyučující.

Reflexe:

Měla jsem k dispozici 10 cvičících, proto jsem zvolila menší prostor (krajní modrá čára a útočná čára na druhé polovině hřiště). Žáci prováděli běh, chůze ve vzporu dřepmo, chůze ve vzporu dřepmo vzad „rak“, chůze po špičkách, skoky po jedné noze, plazení, vánočka, chůze s obraty, chůze vzad a prvky z atletické abecedy. Tato hra slouží výhradně na seznámení učitele s žáky a dětí mezi sebou. Zařadíme jí například na začátku školního roku, kdy můžeme pomocí cvičení zjišťovat aktivity, které by se žákům líbily jako náplň hodin tělesné výchovy. Další možností využití je pro učitele s novou třídou. Díky této hře může poznat více své žáky.

4.8 Informace

Pomůcky: žádné

Doporučený čas: 2 – 3 min.

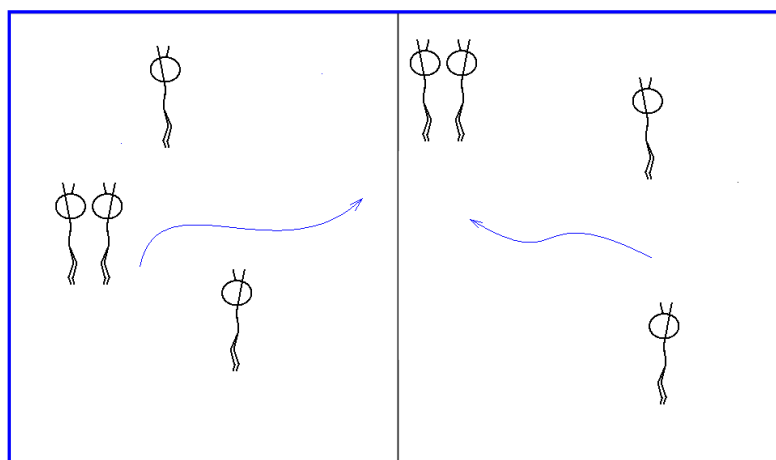
Popis hry:

Žáci běhají po tělocvičně. Jejich úkolem je zjistit co nejvíce informací o ostatních. Učitel určuje způsob pohybu.

Pravidla:

Nesmějí se používat vulgární či „nevhodné“ otázky.

Obrázek:



Obr. 75 Návrh hřiště pro hru Informace

Ukončení hry: Hru ukončí vyučující.

Reflexe:

Zvolila jsem ty samé pohybové úkoly jako u předchozí hry (běh, chůze ve vzporu dřepmo, chůze ve vzporu dřepmo vzad „rak“, chůze po špičkách, skoky po jedné noze, plazení, vánočka, chůze s obraty, chůze vzad a prvky z atletické abecedy).

Opět hru použijeme na začátku školního roku, nebo pro šesté třídy, které přicházejí na druhý stupeň. Po skončení pohybového cvičení se můžeme žáků zeptat, co se dozvěděli o druhých. Zvítězí ten, který řekne nejvíce informací.

Tepová frekvence se u žáků pohybovala okolo 125 - 145 tepů za minutu.

4 Diskuze

K vypracování své diplomové práce jsem vytvořila soubor pohybových her a pohybových cvičení pro rušnou část cvičební jednotky. Po konzultaci s vedoucí práce jsem vytvořené pohybové hry realizovala na 21. ZŠ v Plzni na žácích od 6. do 8. třídy. Protože na této škole vyučuji, mohla jsem uskutečnit cvičení v hodině tělesné výchovy.

Každou hru jsem realizovala alespoň ve dvou třídách, abych mohla do reflexe poznamenat případné modifikace či přizpůsobení hry dle počtu žáků, pohlaví či věku. Během cvičení dva vybraní žáci obdrželi sporttestry a byla jim měřena tepová frekvence. Oba žáci hlídali po vymezenou dobu tepovou frekvenci, která nesměla překročit 160 tepů za minutu. Byla-li hodnota vyšší než 160 tepů za minutu, došlo ke změně jednotlivých cvičení v pohybové hře a v další hodině se cvičení opakovalo za nových podmínek. Po skončení hry jsem s žáky konzultovala, co by na hře změnili či co naopak ocenili. Často jsme společně utvořili nové pohybové úkoly, které pohybovou hru udělaly zajímavější. Během každého cvičení byla vytvořena fotodokumentace, kterou jsem prováděla osobně nebo za pomoci vybraného žáka.

Vytvořila jsem sedm základních pohybových her a jejich případné modifikace, využitím jiného nářadí, náčiní nebo jiných podmínek (například hudba, karty s pohybovými úkoly, spojení rušné a průpravné části aj.). Pro jednotlivé hry jsem vytvořila karty s pohybovými úkoly, které jsou určeny pro učitele či žáky. Jsou přidány v příloze diplomové práce. Pomocí těchto karet žáci provádějí předepsané pohybové úkoly. V případě některých her, využíváme samostatnost a kreativitu žáků a necháme je, aby si jednotlivé pohybové úkoly korigovali sami či vedli jiného žáka. Tuto obměnu zařazujeme pouze v případě, že jsou žáci srozuměni s tím, jaká cvičení jsou vhodná použít pro danou hru patřící do rušné části tělesné výchovy. Toho dosáhneme tak, že podobné či stejné cvičení s žáky realizujeme v předešlých hodinách. Snažíme se, aby se žák stal subjektem tělesné výchovy.

Realizace nebyla jednoduchá. Bylo zapotřebí vymezit vhodnou dobu, velikost hřiště a ostatní faktory pro jednotlivou třídu dle věku či pohlaví. U některých tříd, bylo zapotřebí zvýšené motivace. Na začátku ověřování rušných částí, byla příprava pohybové hry zdlouhavá, žáci potřebovali důkladné vysvětlení pohybových úkolů a hry. V tomto směru bylo nejtěžší spolupracovat s šestou třídou, pro kterou bylo cvičení nové. Je vhodné mít jednotlivá stanoviště či prostředky pro hru připravené během přestávky nebo zadat přípravu necvičícím žákům.

Do budoucna bych se chtěla touto problematikou zabývat. Doporučila bych tuto práci začínajícím pedagogům tělesné výchovy, učitelům i lidem, kteří mají o tuto problematiku zájem.

5 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit návrh pohybových her pro rušnou část tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy a jejich realizace. Návrhy pohybových her byly uskutečněny na základě sběru a analýzy literatury, konzultace s vedoucí diplomové práce a vlastní zkušeností z výuky tělesné výchovy na základní škole. Realizace proběhla na 21. ZŠ v Plzni.

Úkoly, které byly zadane na začátku diplomové práce byly splněny. Vzniklo 26 pohybových her. Sedm z nich jsou hry hlavní, ostatní jsou jejich modifikace. Pohybové hry byly zdokonalovány a upravovány na základě spolupráce s žáky. Každá pohybová hra se skládá z názvu pohybové hry, vymezení pomůcek potřebných k realizaci, doporučeného času, popisu hry, pravidel, obrázků hřiště a fotodokumentace s vybranými cviky, které by mohly být nejasné pro čtenáře, pohybových úkolů, ukončení hry a reflexe. V reflexi čtenář nalezne průběh hry, úroveň tepové frekvence, rady nebo doporučení k dodržení takových podmínek, aby pohybová hra odpovídala k zařazení do rušné části cvičební jednotky.

Realizace her se povedla, žáci se zapojili do vybraných pohybových aktivit a pohybová cvičení je bavila. Naučili se sami vytvářet pohybové úkoly vhodné do rušné části tělesné výchovy, které mohou nadále využívat v dalších hodinách tělesné výchovy či mimo školu.

Vytvořený soubor her by měl sloužit učitelům tělesné výchovy i zájemcům o tuto problematiku. V příloze jsou vytvořeny karty s pohybovými úkoly, které usnadní přípravu a realizaci pohybových her. Hry jsou zpracovány též ve formě knížečky, která může sloužit jako pomocník k pedagogické praxi

Věřím, že pohybové hry budou bavit žáky nejen na 21. ZŠ, ale i na jiných školách a pomohou učitelům vytvořit zajímavější a nápaditější hodinu tělesné výchovy. Pomocí her se snažíme rozvíjet zájem o pohybovou aktivitu u žáků ve škole i mimo ní. Tato diplomová práce může sloužit také jen jako „vodítko“ pro vylepšení a vytvoření nových pohybových her.

6 Resumé

The aim of this thesis was to suggest some motion games for the dynamic part of the physical education at lower-secondary and to realize them. The proposals of games are based on literature analysis, consultations with the thesis tutor and on my own experience acquired during PE teaching at lower-secondary. The games were realized at 21th Elementary school in Plzeň.

All task given at the begining were fulfilled. There are seven main games out of 26 games and the rest are their modifications. The motional games were modified and improved in accord with the pupils' cooperation. Each motional game consists of the name, description of needed equipment, timing, game and rules description, pictures of playground and photo documentation of chosen excercise which could be unclear for readers, motional tasks, game ending and reflection. Readers can find the course of the game, pulse frequency, pieces of advice or recommendations for fulfilling the conditions so the motional game could be classified to the dynamic part of the lesson. While realizing pupils actively cooperated and they liked the motional exercises. They learned to create their own motional tasks suitable for dynamic parts of PE and they can use them in the PE lessons or out of school education.

This game collection should be useful for PE teachers but also for people who are interested in this topic. The cards containing motional tasks which help with the preparation and realisation of motional games are placed in annexes. The games are also described in a handout which can serve during the teaching practice.

I hope these motional games will be appreciated not only by the pupils of 21th Elementary school in Plzeň but they will also help teachers to create more interesting PE lessons. We try to develop the interest in motional activity for pupils at school or out of it through the games.

This diploma thesis can serve as a guidance for improving and creating of new motional games.

7 Literatura

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L., Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2
2. BURSOVÁ, M., Kompenzační cvičení. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0948-1
3. BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K., Základy teorie tělesných cvičení. Plzeň: ZČU, 2001. ISBN 80-7082- 822-6
4. BRKLOVÁ, D., HERZIG, S., Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport. Plzeň: ZČU, 1998. IBSN 80-7082-413-1
5. ČÁBALOVÁ, D., Pedagogika. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0
6. ČAJKOVIČOVÁ, K., Životní styl studentek TV FPE ZČU v Plzni, Bakalářská práce. Plzeň 2010
7. FOSTEROVÁ, E., HARTINGEROVÁ. K., SMITHOVÁ, K., 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0
8. HERZIG, S., Základy kinantropologie pro studující učitelství tělesné výchovy. Plzeň: ZČU, 1994. ISBN 80-7043-116-4
9. HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J., PRUNER, P., Psychologie pro právníky. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9
10. HRKAL, J., HANUŠ, R., Zlatý fond her 2. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-153-3
11. CHOUR, J., Receptář her. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9
12. JEŘÁBEK, P., Atletická příprava. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6
13. KOSTKOVÁ, J., Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Univerzita Karlova, 1981. ISBN 60-76-81
14. KOUBA, V., Motorika dítěte. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995. ISBN 80-7040-137-0
15. KŘIVOHLAVÝ, J., Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003. ISBN 80- 7178-774-4.
16. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9
17. MAZAL, F., Soubor pohybových her. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900925-8-6

18. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-8573-17-7
19. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., Vývojová psychologie pro učitele. Plzeň: ZČU, 1998. ISBN 80-7082-473-5
20. PERIČ, T., Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
21. ROVNÝ, M., ZDENĚK, D., Pohybové hry. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1979
22. RUBÁŠ, K., Pohybové hry. Plzeň: ZČU, 1997. ISBN 80-7082-371-2
23. RUBÁŠ, K., Sportovní příprava. Plzeň: ZČU, 1996. ISBN 80-7082-294-5
24. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L., Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7
25. Sborník Hry 2008, Výzkum a aplikace. Plzeň: ZČU, 2008. ISBN 978-80-7043-671-4
26. SEKOT, A., Sociologie sportu. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4
27. SOUMAR, L. a kol., Kondice a zdraví., 1997
28. TŮMA, M., TKADLEC, J., Hry s míčem pro děti. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7
29. VILÍMOVÁ, V., Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6
30. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4
31. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., Předškoláci v pohybu 2. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2748-6
32. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., Předškoláci v pohybu 3. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0
33. VOLFOVÁ, H., VOLFOVÁ, M., Pohybové hrátky v netradiční hry. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3196-4
34. ZEMÁNKOVÁ, M., Pohyb nad zlato. Olomouc: Hanex, 1996. ISBN 80-85783-11-8
35. ZOUNKOVÁ, D., Zlatý fond her 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3

Internetové zdroje

www.postavy.cz

www.TV4.ktv-plzen.cz

Seznam příloh

- Příloha č. 1 **Karty ke hře Čtyři rohy**
- Příloha č. 2 **Karty ke hře Čtyři rohy – modifikace č. 1**
- Příloha č. 3 **Karty ke hře Čtyři rohy - cvičení ve dvojicích s pěnovými míči**
- Příloha č. 4 **Karty ke hře Čtyři rohy – fitbal**
- Příloha č. 5 **Karty ke hře Čtyři rohy – obruče**
- Příloha č. 6 **Karta s pohybovými úkoly pro hru Obruče**
- Příloha č. 7 **Karta s pohybovými úkoly pro hru Obruče – modifikace se švihadly**
- Příloha č. 8 **Karty s pohybovými úkoly pro hru Obruče – spojení rušné a průpravné části**
- Příloha č. 9 **Návrh průpravného cvičení bez náčiní ke hře Obruče**
- Příloha č. 10 **Karty pro hru Opičky**
- Příloha č. 11 **Překážková dráha – část 1.**
- Příloha č. 12 **Překážková dráha – část 2.**
- Příloha č. 13 **Pohybové úkoly pro hru Opičky - modifikace s míčem**
- Příloha č. 14 **Výukové karty ke hře Filmoví hrdinové**
- Příloha č. 15 **Karty pro učitele ke hře Filmoví hrdinové**
- Příloha č. 16 **Karty ke hře Kostka**
- Příloha č. 17 **Karty ke hře Kostka – modifikace s míčem**
- Příloha č. 18 **Karty ke hře Kostka – florbalová průprava**
- Příloha č. 19 **Evidenční list**



Stanoviště č. 1:

1. Chůze po čtyřech (dlaně, chodidla)
2. Skoky po jedné noze
3. Chůze se švihadlem



Stanoviště č. 2:

1. Cval stranou
2. Pomalý běh (chůze) vzad
3. Chůze (pomalý běh) s výskoky



Stanoviště č. 3:

1. Liftink
2. Skipink
3. Zakopávání



Stanoviště č. 4:

1. Vánočka
2. Rak (vzpor ležmo vzadu)
3. „Čapí krok “



Stanoviště č. 1:

1. Krok sun krok
2. „Čertík“
3. Jelení skok



Stanoviště č. 2:

1. Nůžkové skoky
2. „Čapí“ krok
3. Chůze – celý obrat vlevo/vpravo
– chůze (opakujeme)



Stanoviště č. 3:

1. Chůze po lavičce – levá ruka a noha na lavičce, pravá polovina těla na zemi
2. Chůze po lavičce – pravá ruka a noha na lavičce, levá polovina těla na zemi
3. Chůze na lavičce – zhoupnutí



Stanoviště č. 4:

1. Podlézání částí bedny po čtyřech
2. Chůze (klus) podél lavičky, přelézání částí bedny
3. Prolézání jednotlivými částmi bedny- oběhnout zpět a přelézt



Stanoviště č. 1:

1. Přihrávky s míčem - hod
2. Přihrávky s míčem - hod o zem
3. Přihrávky s míčem - kutálení



Stanoviště č. 2:

1. Přihrávky po čtyřech po zemi - rukou
2. Přihrávky po čtyřech po zemi - nohou
3. Přihrávky po čtyřech po zemi - hlavou



Stanoviště č. 3:

1. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky (břicha) - chůze vpřed
2. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky - chůze vzad
3. Stoj ve dvojici čelem k sobě, míč mezi hrudníky - cval stranou



Stanoviště č. 4:

1. Přihrávky po zemi - placírkou
2. Přihrávky o zem se zvednutím jedné nohy - hod pod nohou
3. Vzpor ležmo vzad - míč mezi těly na boku



Stanoviště č. 1:

1. Chůze po čtyřech - kutálení míče hlavou
2. Chůze po čtyřech - kutálení míče nohou
3. Chůze po čtyřech - kutálení míče rukou



Stanoviště č. 2:

1. Driblování s míčem - chůze
2. Pomalý běh vzad - dribling
3. Cval stranou - dribling



Stanoviště č. 3:

1. Skákání v sedě na míči - rukama přisouvám míč
2. Skákání v sedě na míči nohy k sobě - od sebe - rukama přisouvám míč
3. Skákání v sedě na míči zvednout pokrčenou nohu - měním nohy - rukama přisouvám míč



Stanoviště č. 4:

1. Vzpor ležmo břichem na míči - převal míče - uchopit (opakujeme)
2. Kick na míči pravá, levá - obejdu míč - kutálím a opakuji
3. Poslat míč vpřed po zemi dojít ho a zastavit jej rukou



Stanoviště č. 1:

1. Chůze (běh) vpřed - kutálíme obruč před sebou
2. Chůze (běh) vzad - kutálíme obruč
3. Chůze (běh) vpřed - vyhodit obruč nad sebe- chytit



Stanoviště č. 2:

1. Slalom mezi obručemi - obruč jako volant
2. Chůze po čtyřech - slalom mezi kužely, obruč umístěna v ohybu kolen a za zápěstí
3. Vzpor ležmo vzadu (rak) - slalom mezi kužely, obruč navlečená na břicho



Stanoviště č. 3:

1. Chůze vpřed - točíme obruč na pravé ruce
2. Chůze vzad - točíme obruč na levé ruce
3. Chůze vpřed - točíme obruč v pase



Stanoviště č. 4:

1. Chůze vpřed - proskakujeme obručí
2. Projít obručí - oběhnout jí a doběhnout před druhou obruč
3. Proskočit obručí jako žabička (ve vzporu dřepmo) - chůze ve výponu vzpažit



Příloha č. 6 Karta s pohybovými úkoly pro hru Obruče

Pohybové úkoly:

- chůze (běh), kutálení obruče – vpřed, vzad
- běh s obručí, na povel položit obruč a oběhnout ji
- skoky (levá, pravá) z obruče do obruče
- oběhnout vlastní obruč – ve stoje, po čtyřech, ve vzporu dřepmo, plazení
- chytit obruč a prolézt jí ve stoje jako přes švihadlo
- provléknout se obručí od chodidel do vzpažení
- točit s obručí v pase
- točit obručí na pravé ruce
- točit obruč na levé ruce
- točit obručí na kolenou
- lézt ve vzporu dřepmo po obvodu obruče s jednou dlaní v obruči a jednou dlaní vně
- ve vzporu klečmo- nadzvednout postupně obruč na jedné straně, druhá strana neustále ve styku s podložkou a prolézt obruč
- postavit obruč, prolézt, chytit obruč



Příloha č. 7 Karta s pohybovými úkoly pro hru Obruče – modifikace se švihadly

Pohybové úkoly:

- oběhnout vlastní švihadlo
- přeskokovat snožmo vlastní švihadlo položené na zemi vpřed a vzad
- přeskokovat vlastní švihadlo položené na zemi po jedné noze vpřed a vzad
- stoj, připažit, švihadlo držet přehnuté v obou dlaních před tělem – střídavě provlékat pravou a levou nohu přes švihadlo, poté zpět
- běh, chůze slalomem mezi švihadly
- přeskokovat stranou své švihadlo
- skákat snožmo vpřed přes švihadlo
- skákat snožmo vzad přes švihadlo
- skákat pravou (levou) nohou vpřed přes švihadlo
- plazení se švihadlem
- obcházení švihadla ve vzporu ležmo

Příloha č. 8 Karty s pohybovými úkoly pro hru Obruče – spojení rušné a průpravné části



Pohybové úkoly:

- ZP: sed zkřížný skrčmo, vzpažit, obruč v dlaních - úklon vpravo, zpět do ZP úklon vlevo. Zpět do ZP.
- ZP: sed zkřížný skrčmo, vzpažit, obruč v dlaních - hluboký ohnutý předklon, hlava a paže v prodloužení trupu. Zpět ZP.
- ZP: sed zkřížný skrčmo, pokrčit upažmo povýš (svícen), obruč v dlaních pomalá rotace trupu vpravo/ vlevo, zpět do ZP.
- ZP: sed roznožný, vzpažit, obruč v dlaních - úklon k levé/ pravé noze. Zpět přes hluboký ohnutý předklon do ZP.
- ZP: leh, připažit, obruč držíme v dlaních na pánvi vodorovně s podložkou skrčit přednožmo pravou / levou, střídavě provléknout pravou, levou dolní končetinu obručí - přitáhnout k hrudníku. Zpět do ZP.
- ZP: leh, vzpažit, obruč do dlaní – skrčit dolní končetiny, protáhnout obručí, přitáhnout stehna k hrudníku - kolébání vpřed, vzad. Zpět do ZP
- ZP: leh na břicho, vzpažit, obruč držíme v dlaních položenou na podlaze – skrčit
- pravou / levou dolní končetinu. Obruč zahákneme za špičku a tlačíme rukama nohu k hýždí, zpět do ZP. Opakujeme na druhou nohu.
- ZP: Stoj, obruč držíme v dlaních před tělem – střídavě provlékneme pravou a levou dolní končetinu obručí. Opět provlékneme dolní končetiny do ZP.
- ZP: stoj – střídavě kroužíme obručí na pravé / levé ruce

Příloha č. 9 Návrh průpravného cvičení bez náčiní ke hře Obruče



1. (*protažení svalů pletence ramenního (prsí sval)*)

ZP: leh pokrčmo, připažit, dlaně vpřed - oblouky zevnitř vzpažit, hřbety dlaní suneme po zemi, zpět ZP

2. (*posílení zádoových svalů a šikmých břišních*)

ZP: leh – úklon vpravo – skrčit vzpažmo zevnitř, spojit ruce v týl - sunem po zemi úklon vlevo, zpět ZP. To samé cvičení provádíme na druhou stranu.

3. (*protažení svalů páteře-především v oblasti bederní*)

ZP: leh skrčmo, upažit - otočit hlavu vpravo, nohy položit vlevo. Zpět ZP.

4. (*protažení šíjových svalů*)

ZP: leh roznožný pokrčmo – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl – předklon. Zpět do ZP.

5. (*uvolnění kyčelního kloubu*)

ZP: leh na zádech- skrčit přednožmo a pravé (levé) koleno přitisknout k hrudníku, výdrž, zvýraznit přitažení k hrudníku. Zpět do ZP

6. (*uvolnění kyčelního kloubu*)

ZP: leh na zádech, pokrčit únožmo pravou (levou) - zvětšit rozsah pomocí tlaku dlaní na koleno

7. (*protažení svalů na zadní straně nohou, zvětšení pohyblivosti kyčelního a kolenního kloubu*)

ZP: překážkový sed levou (pravou), vzpažit -hluboký ohnutý předklon k pravé / levé dolní končetině – zpět do ZP.

8. (*protažení svalů na vnitřní straně nohou*)

ZP: sed roznožný, skrčit upažmo povýš, ruce v týl - hluboký ohnutý předklon, vzpažit. Zpět do ZP.

9. (*zlepšení koordinace*)

ZP stoj spatný vzpažit - kroužení levou vpřed a pravou vzad (nesouhlasné kruhy)



Příloha č. 10 Karty pro hru Opičky

Chůze

- vytáčením v hlezenním a kyčelním kloubu
- protažení stojné nohy
- chůze vpřed, vzad, stranou
- ve výponu, po patách
- v podřepu
- po čtyřech

Běh

- krátký, dlouhý, vysoký, nízký
- střídat chůzi a běh
- běh s poskoky

Taneční kroky

- přísunný, cvalový, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový

Plazení

- vpřed, vzad v prostoru
- vpřed okolo překážek

Lezení

- ve vzporu klečmo
- ve vzporu dřepmo- vpřed i vzad
- ve vzporu ležmo vzadu
- vylézání či slézání po žebřinách (stanovíme výšku, kam až mohou děti vylézt)

Poskoky, skoky

- na místě, vpřed, vzad, stranou
- po jedné na místě, vpřed
- snožmo, střídavě- levá/ pravá
- čertík, jelení skok

Obraty

- čtvrtobrat
- půlobrat
- celý obrat
- na místě
- při chůzi, při běhu
- ve výskoku

Příloha č. 11 Překážková dráha – část 1.



Pohyb mezi stanovišti

- běh, chůze v prostoru vpřed, vzad
- cval stranou
- chůze ve výponu
- chůze (stoj) přednožit pravou (levou) nohou - střídat nohy
- chůze (stoj) přednožit pokrčit pravou (levou) nohu – střídat nohy
- rovnovážné postoje
- obraty – viz předchozí výčet obrátů

Lano

- chůze po laně vpřed
- chůze po laně stranou
- chůze po laně vzad
- rovnovážné polohy na laně
- přeskokování lana

Obruče

- vyhazovat obruč - chytat (na místě, při chůzi)
- točit obručí
- na krku
- na ruce
- v pase
- na kolenou
- na nohou
- vyhodit obruč – obrat - chytit
- stoj - držet obruč jednou stranou na zemi – pustit - přešvihnout nohu - chytit
- slalom mezi obručemi
- proskakovat obručí
- běh, chůze - slalom mezi obručemi
- chůze po čtyřech - slalom mezi obručemi
- vzpor ležmo vzad - slalom mezi obručemi
- chůze ve výponu, obruč v ruce
- proskočit obručí jako žabička (ve vzporu dřepmo)
- lezení ve vzporu dřepmo přes obruče
- chůze s obručí, kutálení před tělem
- úklony, předklony, rotace trupu s obručí



Lavičky

- chůze ve výponu
- chůze vpřed, vzad
- chůze s houpnutím
- chůze vpřed, uprostřed lavičky dřep, leh, vzpor ležmo, obrat aj.
- chůze s přednožením pravé, levé nohy
- lezení ve vzporu dřepmo, pravá část těla na zemi, levá dole
- lezení ve vzporu dřepmo, levá část těla na zemi, pravá dole
- krok sun krok
- obraty
- rovnovážné polohy
- skoky - na místě, při chůzi
- čertík
- jelení skok
- nůžky

Žíněnka

- kolébka
- podlézání částí bedny
- přelézání částí bedny
- podlezení části bedny - oběhnutí a přezení

Švihadla

- chůze po švihadlech
- chůze po švihadle ve výponu
- skoky po levé, pravé noze
- skoky snožmo vpřed, vzad
- obíhání vlastního švihadla
- přeskakování snožmo vpřed, vzad vlastní švihadlo položené na zemi
- přeskakování vlastního švihadla po jedné noze vpřed, vzad položeného na zemi
- stoj, připažit, švihadlo držet přehnuté v obou dlaních před tělem – střídavě provlékat pravou a levou nohu přes švihadlo, poté zpět
- běh, chůze slalomem mezi švihadly

Žebřiny

- lezení nahoru, dolů, po žebřinách
- přelézání žebřin z jedné strany na druhou
- prolézání navzájem ve dvojici

Příloha č. 13 Pohybové úkoly pro hru Opičky - modifikace s míčem



Pohybové úkoly:

- vedení míče
- úder míče o zem, chytit
- hodit míč o zem, po dopadu od země chytit
- vyhodit míč nad sebe, chytit
- vyhodit míč nad sebe, sed (leh, dřep, klek...), chytit
- vyhodit míč nad sebe - obrat, chytit
- výskok s míčem
- výskok s míčem a hodit jím o zem
- koulení míče na zemi
- vzpor klečmo, kutálíme hlavou, nohou, rukou
- koulet míč ve vzporu ležmo
- přihrávky
- poslat míč vpřed, doběhnout a zpracovat jej (nohou, rukou)
- hluboký předklon – kutálet míč z ruky do ruky
- hluboký předklon – kutálet kolem těla
- sed - kutálet míč kolem těla
- sed roznožný – kutálet míč do předklonu, k jedné a druhé noze
- stoj - podávat míč střídavě z dlaně do dlaně okolo krku, hlavy, kolenou, pasu

Příloha č. 14 Výukové karty ke hře Filmoví hrdinové (zdroj www.postavy.cz)



1. **Harry Potter - běh**



2. **Hermiona – běh po čtyřech – dlaně, chodidla**



3. **Voldemort – skoky snožmo**



4. **Ron Weasley – chůze po špičkách**



5. **Albus Brumbál – plazení vpřed**



6. **Rubeus Hagrid – lezení ve vzporu ležmo (jako rak)**



7. **Draco Malfoy – kolébka- houpat se na bedrech**



8. **Gregory Goyle- obraty při pomalém běhu vzad**



Harry Potter - běh





Hermiona - běh po
čtyřech - dlaně, chodidla





Voldemort - skoky snožmo





Ron Weasley - chůze po špičkách





Albus Brumbál - plazení vpřed





Rubeus Hagrid - lezení
ve vzporu ležmo
(jako rak)



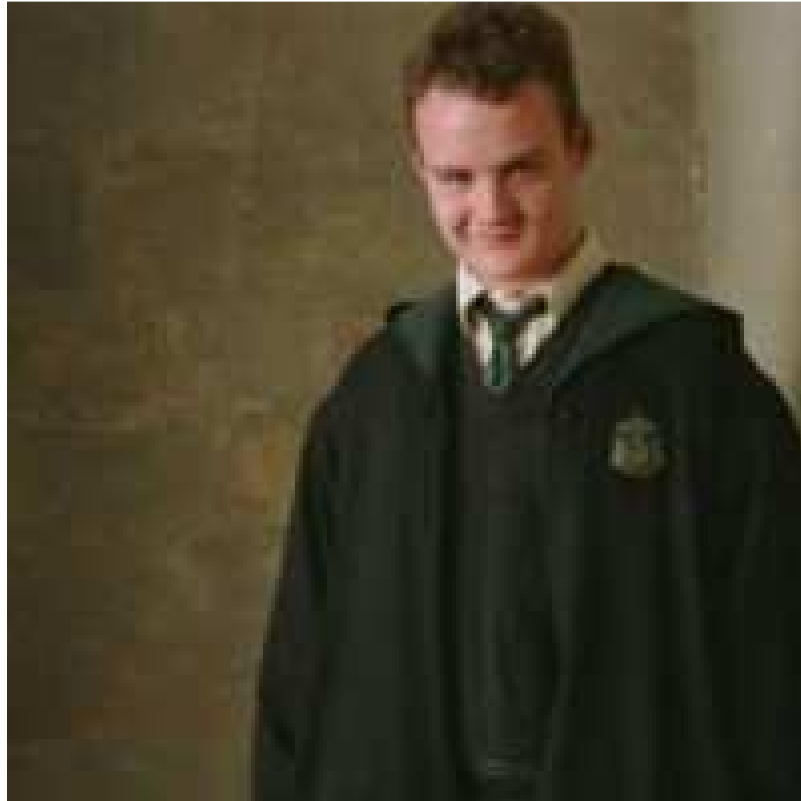


Draco Malfoy - kolébkahoupat se





Gregory Goyle- obraty při pomalém běhu vzad



Příloha č. 16 Karty ke hře Kostka



1. skipink
2. lifting
3. zakopávání
4. cval stranou
5. chůze po čtyřech
6. vánočka

Příloha č. 17 Karty ke hře Kostka – modifikace s míčem



1. 8x podávání míče kolem nohou osmou
2. 8x podávání míče střídavě pod pravou a levou nohou
3. Dribling v dřepu - okolo druhého žáka
4. Po vyhození míče dřep - chytit míč
5. Běh - dribling střídavě levá, pravá ruka
6. Poskoky s míčem okolo svého stanoviště



1. Přihrávky o stěnu (chůze po špičkách na další stanoviště)
2. Vedení míče kolem met
3. Sed turecký - úklony (pravá, levá strana- 2x na každou stranu)
4. Leh, hokejovou hůl držíme v dlaních na pánvi, střídavě provlékáme pravou, levou dolní končetinu, přitáhneme k hrudníku
5. Vedení míče v dřepu (chůze po čtyřech na další stanoviště)
6. Vedení míče - rychlá chůze vzad

Příloha č. 19 Evidenční list

Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis